

MAJVIK

Ohjelmat 2022

(Hinnasto voimassa 30.4.2023 asti.)



ULKO-OHJELMAT

Majvikin kartanon pelit, n. 2 h

Elämme vanhan ajan kartanon elämää mukavien joukkuepelien muodossa. Pelaamme perinteistä kyykkää ja pétanquea, heitämme tikkaa ja letkua, pistämme ihmiskirjaimet kiertoon ja naulaamme väärällä kädellä.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

Ota possu ja juokse!, n. 2h

Loistava tiimityöskentelyyn perustuva joukkuekisa, jonka idea pohjautuu TV:stä tuttuun ”Ota rahat ja juokse”-ohjelmaan. Tässä versiossa jokainen joukkue saa kultaakin arvokkaamman pehmolelun sisältävän salkun sekä kartan alueesta johon salkku pitää piilottaa. Ensin hierotaan strategiat ja tutkitaan oman tiimin vahvuudet: Löytyykö nopeutta ja oveluutta salkun piilottamiseen ja pokerinaamaa kuulusteluihin? Entä kenestä kuoriutuu mestari-etsivä? Tehtävänä on siis piilottaa salkku mahdollisimman hyvin muilta joukkueilta ja vuorostaan löytää toisen joukkueen piilo. Etsinnöissä apuna muun muassa walkie talkie -puhelimet.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 800 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 1000 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1200 + 24% alv

Mäkiautojen kauneuskisat, n. 1,5 h

Tiimityönä rakennetaan katseet kääntävän hyvännäköinen mäkiauto annetuista tarvikkeista. Mitään ei ole valmiina, vaan rakennustyö aloitetaan nollassa. Ensin ideoidaan ja suunnitellaan, ja sitten pistetäänkin sahat suhisemaan ja vasarat heilumaan. Loppuun auto vielä koristellaan ryhmänsä näköiseksi. Seuraa tiimien väliset autojen kauneus- ja vauhtikisat.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 950 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 1150 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1350 + 24% alv



Frisbeegolf, n. 1,5 h

Tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin. Pienimmän tuloksen saanut voittaa. Väylän pelaaminen aloitetaan avauspaikalta eli tiiltä ja se päättyy maalikoiriin.

Voidaan myös järjestää joukkuekilpailuna.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 600 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 750 + 24% alv

Tiimilautta, n. 1,5 h

Tiimin yhteistyötaitoja testataan nyt lautan rakentamisessa. Annetuista tarvikkeista ja koko tiimin voimin suunnitellaan ja rakennetaan lautta, jolla sitten taitetaan matka merkittyä reittiä pitkin. Joukkue valitsee 'lautturinsa' ja voittava tiimi on se, joka ensimmäisenä meloo maaliin.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv



Suurin pudottaja, n. 2 h

Tv:stä tutussa ohjelmassa osallistujien tavoitteena on pudottaa omaa painoa. Tässä pelissä joukkueiden tavoitteena on päästä heille annetusta lisäpainosta eroon ratkomalla ja suorittamalla tehtävät oikein. Tehtävinä esimerkiksi Majvikin salainen kieli, koreografia, tasapainoilu, kestävyys, terveyteen ja liikuntaan liittyviä kysymyksiä, liikuntasuorituksia ja ongelmanratkaisua. Kun kaikki tehtävät on suoritettu, joukkueiden painot punnitaan ja voittajajoukkueelle annetaan iso suosionosoitus tai mahtavat palkinnot.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

(Palkinnoista sovittava erikseen.)

Ohjattu merimelonta, 2 h

Käymme läpi tärkeät melontatekniikkaan ja turvallisuuteen liittyvät asiat ja lähdemme vesille nauttimaan Majvikin upeasta lähisaaristosta. Retken pituus/vauhti ryhmän taidon ja kunnan mukaisesti.

Hinta:	5 – 35 hlöä	€ 350 + € 50/hlö + 10% alv
---------------	-------------	----------------------------



Ohjattu SUP-melontaretki, 1-1,5 h

SUP-melonta (Stand Up Paddling) on helppo oppia ja oivallista kokovartalon liikuntaa. SUP laudalla melotaan seisaaltaan suurella surffilaudalla ja nähdään vesistö aivan uudenlaisesta näkökulmasta. Opi SUP melontatekniikkaa ja turvallista vesillä liikkumista, samalla nauttien Majvikin rantamaisemista.

Hinta:	4-10 hlöä	€ 350 + € 50/hlö + 10 % alv
---------------	-----------	-----------------------------

Tiimirata, n. 2h

Tiimiradan tehtävät tapahtuvat maan pinnalla ja vaativat kaikki tiimityötä. Esimerkkejä tehtävistä ovat miinakenttä (nimensä mukaisesti saavutetaan miinakentälle, joka yhtenäisenä joukkueena pitää ylittää ilman että pamahtaa...), tornin rakennus (erinäköisistä puupalikoista rakennetaan toteemipaalun näköinen torni seuraamalla puupalikoihin tehtyjä merkintöjä), solmu, pallomato jne... Tehtävät ovat hauskoja ja sopivat kaikenikäisille.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

Kikka ja Konsti, n. 2 h

Tehtävät ovat ovelia ja vaativat aivotyöskentelyn lisäksi hyvää ryhmätyöskentelyä sekä huumoria. Kikka- ja konstipelin voi järjestää joko kilpailuna tai tiimityönä. Ideana on joukkueen yhteisen päättelykyvyn avulla ratkaista vetäjän antamat tehtävät. Tehtäviä ovat esimerkiksi rakentaa annetuista paloista kuvio, ratkaista solmun arvoitus ja saada hirsityö valmiiksi. Vetäjät antavat vinkkejä tarpeen mukaan.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

Majvikin eräniiksit, n. 1,5-2 h

Majvikin eräniiksit on hauska ja leikkimielinen erätaitokisa, joka sopii kaikille normaalikuntoisille ja erätaidoista innostuneille. Ohjelmassa mm. tulenteke ja oman teen keittäminen, kasvien, marjojen ja sienten tunnistaminen, pelastussolmut, lääkkeitä luonnosta ja puun korkeuden mittaaminen. Hyviä eräniiksejä arkeen!

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

Saariston salakuljetusseikkailu, n. 2 h

Kieltolain aikana seudun taitavat salakuljettajat piilottivat pirtulastinsa oveliin paikkoihin. He tunsivat Majvikin ympäristön kuin omat taskunsa. Nyt tehtävänä on seurata salakuljettajien jalanjälkiä tehtäviä ratkoen ja kätköjiä etsien. Ulkona on hämärä ja seudun taitavat salakuljettajat ovat tuoneet pirtulastinsa rantaan. Tehtävänä on löytää pirtulasti ja keksiä keinot, miten pirttu saadaan turvaan, ennen kuin poliisi saapuu paikalle. Kuka saa pelastettua eniten pirttua ja kuka ratkoo parhaiten salakuljetusaiheiset pähkinät? Löydätkö hauen, juotko omasta lastistasi.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

Amazing Race, 2 h

Ryhmä jaetaan pienempiin joukkueisiin ja jokaiselle joukkueelle annetaan kartta. Kartan ja muiden vihjeiden avulla löytyy ensimmäinen rasti, jossa odottaa mielenkiintoinen, koko ryhmän yhdessä ratkottava tehtävä. Kun tehtävä on onnistuneesti suoritettu, saadaan uudet vihjeet, joilla löytyy seuraavat rastit ja uudet tehtävät. Vihjeiden ja tehtävien avulla ja ryhmän sisäisiä suunnistus- ja taktikointitaitoja hyödyntämällä joukkueet saapuvat maaliin.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 800 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 1000 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1200 + 24% alv



Pihapelit, n. 1-2 h

Mukavaa yhdessäoloa perinteisten pihapelien parissa:

- **Mölkky** – heittopeli Päijät-Hämeestä, joka sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Menestykseen tarvitaan vain yksinkertaiset välineet ja sopivassa suhteessa taitoa ja onnea.
- **Kyykkä** - vuosisatoja vanha karjalainen peli.
- **Kubb** – vanha Gotlantilainen peli, joka syntyi siihen aikaan, kun joka pihalla oli halkokasa. Valittiin vain sopiva määrä sopivan kokoisia halkoja, ja siinä se Kubb-peli olikin.
- **Pétanque** - Ranskasta lähtöisin oleva urheilulaji, jota pelataan metallikuulilla. Kuulia yritetään heittää mahdollisimman lähelle aiemmin maahan heitettyä puupalloa.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

Jousiammunta, n. 1-2 h

Viritä tarkkaavaisuutesi äärimmilleen, pidätä hengitystä keskittyneesti ja tunne nuolen suhahtavan korvan vierestä kohti maalitaulua. Yllätä itsesi positiivisesti ja opi hallitsemaan hermosi. Jousiammunta on innostavaa ja rentouttavaa ulkona olemista. Se on tekniikkalaji, jossa ensikertalainenkin kokee onnistumisen riemua. Käytämme tavallisia klassisen tyylin jousia ilman apuvälineitä (kuten tähtäintä ja stabilisaattoria) ja ammusse kohti numeroituja maalitauluja. Leikkimielisessä kilpailuhengessä järjestettävä jousiammunta sopii kaikille, ikään ja sukupuoleen katsomatta!

Hinta:	10-20 hlöä	€ 750 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 950 + 24% alv

Ohjattu pyöräretki, 2 h

Pyöräretket tehdään laadukkailla hybridipyörillä Kirkkonummen kauniissa maisemissa. Retken vetäjällä on hyvä paikallistuntemus ja osaa kertoa kohteiden mielenkiintoisesta historiasta. Liikunnan lisäksi retki tarjoaa siis myös kulttuurillista antia. Retkeen voi yhdistää vierailun Hvitträskin museolla (sisäänkäynti lisähintaan) tai patikointia Hvitträskin puistossa ja kulttuurimaisemissa.

Hinta: 5 – 30 hlöä € 350 + € 35/hlö + 10% alv



Luontoliikunta, 1 h

Luontoliikunnalla on tutkittu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia, kuten ahdistuksen ja stressitason laskeminen, luovuuden lisääntyminen, nukahtamisen helpottuminen ja unen laadun paraneminen. Luonnossa liikkuminen kehittää tuki- ja tasapainoelinten toimintaa ja polttaa enemmän kaloreita kuin vastaava liikkuminen tasaisella alustalla. Luonnossa huomio kiinnittyy paljon muuhunkin kuin itse suoritukseen ja siksi liikkuminen koetaankin vähemmän rasittavana kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta. Sopivin välein ja reitin varrelle osuvien sattumien mukaan teemme lihas- ja venytysliikkeitä.

Hinta: max 25 hlöä € 500 + 10 % alv

Outdoor Crosstraining, 1h

Monipuolinen, toiminnallinen harjoittelu ulkona. Outdoor Crosstraining -tunnilla teemme tehokkaan ulkotreenin lähiluonnossa, säässä kuin säässä. Monipuolista suorituskykyä rakentavissa harjoituksissa yhdistetään kevyttä juoksua, kehonpainotreeniä ja intensiivistä kiertoharjoittelua. Perustaso sopii kaikille.

Hinta: max 25 hlöä € 500 + 10 % alv

ULOŠ TAI SISÄLLE

Hauskat tiimileikit, n. 1-1,5h

Tiimileikit on suunniteltu niin että kaikilla on hauskaa yhdessä eikä kukaan joudu yksin muiden eteen 'nolaamaan itseään'. Tehtävät vaativat totta kai kaikki huumorintajua sekä vähäsen kekseliäisyyttä ja hitusen notkeutta... mutta soveltuvat ilman muuta kaiken ikäisille ja kokoisille. Leikit ovat "Ihmiskirjaimet kierrätykseen", "Teema-pantomiiimi", "Faktat järjestykseen", "Kehonosamagneetit" ja "Satelliittiyhteyden luominen".

Hinta: 10-20 hlöä € 650 + 24% alv
21-40 hlöä € 850 + 24% alv
41-60 hlöä € 1050 + 24% alv

+ mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Arvet ja visiot kuvina, n. 1,5-2 h

Ryhmä jaetaan joukkueisiin ja tehtävänä on luoda yrityksen arvoihin ja visioihin perustuva valokuvaesitys. Ryhmän tulee luoda tehtävänannon mukaisia teoksia ja ikuistaa ne digikameralla. Kaikki valokuvauskohteet suunnitellaan ja kootaan yhdessä sisällyttäen ohjaajan määrittämiä esineitä ja muuta teemaan sopivaa rekvisiittia. Lopussa joukkueet esittelevät omat kuvaesityksensä muille.

Hinta: 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv

+ mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Taiteilijat kilpailla, n. 2 h

Vietä hetki kuuluisana taiteilijana ja päästä luovuutesi valloilleen!

Jokainen ryhmä valitsee itselleen taiteilijan. Näin määräytyy myös taiteen tyyli, jota soveltaen ryhmä luo uusia taideteoksia. Teema voi olla vapaa tai etukäteen sovittu. Pidetään taidenäyttely, jossa taulut arvioidaan, ja loppuun taiteilijoille annetaan vielä mahdollisuus kikkakonstein nostaa taulujensa arvoa peliluolassa.

Hinta: 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv

+ mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Qigong ja liikkuvuus, ulkona nurmikolla tai sisällä, 1 h

Qigong on Kiinassa, yli 2000 vuotta sitten kehitetty liikuntamuoto jonka alkuperäinen tarkoitus oli ennaltaehkäistä sairauksia. Henkisen keskittymisen, helppojen liikkeiden ja hengittämisen avulla annamme vauhtia kehon energiavirralle ja poistamme sekä ennaltaehkäisemme haitallisia energiatukoksia. Tunnin aikana teemme myös liikkeitä jotka parantavat ja ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Osaan liikkeistä inspiraatiota on ammennettu joogasta ja pilateksesta. Tunti sopii kaikille.

Hinta: max 50 hlöä € 550 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Keho & Mieli, 1 h

Kehoa huoltava tunti jossa tehdään liikkuvuutta sekä kehonhallintaa parantavia harjoitteita. Harjoitteet auttavat vähentämään liikunnasta ja istumatyöstä aiheutuvia lihaskireyksiä. Tunnin lopussa on ihana rentoutus. Tunti soveltuu kaiken kuntoisille.

Hinta: max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Joogan alkeet, 1-1,5 h

Lempeä johdatus joogan pariin.

Hinta: max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Seasonal jooga, 1-1,5 h

Vuodenaikojen mukaan elävä jooga.

Hinta: max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

SISÄOHJELMAT

Murhamysteeri, n. 1-1,5 h

Tapahtumat sijoittuvat 1940-luvun Suomeen, Porkkalan parenteesi -alueelle. Elämme sodan jälkeistä aikaa ja niin sanottu Porkkalan alue on vuokrattu Neuvostoliitolle. Korkea-arvoisen majurin illanistujaisissa tapahtuu mystinen kuolema. Onko kyseessä murha vai luonnollinen kuolema? Se jää teidän ratkaistavaksenne... Tehtävänne on henkilöprofiilien ja todistajalausuntojen perusteella ryhmittäin selvittää mysteeri. Tutkimusten edetessä ilmenee uusia todisteita.

Murhamysteeriä suositellaan tunnelman takia järjestettäväksi ilta-aikaan, kun ulkona on pimeää.

Hinta: 10 - 60 hlöä € 650 + 24 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)



Pöytäpeliturnaus

Pelataan ikinuoria pöytäpelejä jalkapalloa, biljardia, ilmakiekkoa, mini-pingistä... kenties myös tammea ja backgammonia. Virkistä vanhoja taitojasi tai kehitä uusia.

Hinta: 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Musavisa, n. 1-1,5 h

Hauska ja mukaansatempaava musiikkivisailu. Musiikin osaamista testataan eri menetelmin: musiikinäytteiden tunnistusta, kappaleen tunnistusta laulutekstiin perustuvan pantomiimin avulla, musiikkitriiviä kuten kappaleen esittäjä/alkuperäisesittäjä tai kappaleeseen liittyvä tärkeä tapahtuma, laulun jatkamista ryhmäkuorona jne... Sopii hienosti henkilöstöpäivien iltakevennykseksi tai pikkujoulujuhlien yhteiseksi ohjelmaksi.

Hinta: 10-40 hlöä € 900 + 24 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Kymppitonni, n. 1-1,5 h

Yli 25 vuotta sitten Kymppitonni nähtiin ensimmäistä kertaa televisiossa Riitta Väisäsen luotsaamana. Nyt peli pelataan joukkuekilpailuna. Keksitään ovelat vihjeet sanoihin. Eniten chippejä kerännyt joukkue voittaa.

Hinta: 10 - 40 hlöä € 650 + 24 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Bingo, n. 1 h

Bingo on onnenpeli, joka kehitettiin Italiassa 1530-luvulla. Jokainen pelaaja saa oman pelikortin, johon merkitään arvotut numerot. Kun onni suosii ja pelaaja saa vaaka-, pysty- tai kulmasta kulmaan -rivin hän huutaa Bingo!

Palkinnoista voi sopia erikseen.

Hinta: 10 - 60 hlöä € 650 + 24 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Vesiliikunta, 45 min.

Vaihtelevaa ja monipuolista vesiliikuntaa musiikin tahdissa.

Hinta: max 10 hlöä € 500 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Venyttelyä saunan lämmössä, 30-45 min.

Sauna on hyvä paikka venytellä. Saunan lempeä lämpö lämmittää lihasta ja helpottaa venytystä.

Hinta: max 10 hlöä € 500 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Opi hemmottelemaan jalkojasi kotimaisilla yrteillä, 1-1,5 h

Yrtiteetä siemailen käymme läpi luonnon ja kasvien hyvinvointia tukevia ominaisuuksia niin suomalaisen perinteen kuin kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta. Teehetken jälkeen teemme itsellemme valinnan mukaan joko rentouttavan tai piristävän jalkakylvyn ja valmistamme ravitsevan jalkavoiteen. Jalkakylvyn aikana on hyvä laittaa kännykät äännettömälle ja unohtaa päivän kiireet. Hyvän olon ohjelman viimeistelee ohjattu rentoutus samalla kun annamme jalkavoiteen rauhassa imeytyä ihoon.

Hinta: 5-20 hlöä € 330 + € 22 /hlö + 24 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)



Tuolijooga, 1 h

Tuolijooga on helppo liikuntamuoto, joka sopii hyvin kesken työpäivän tai kokouksen yhteyteen. Liikkeet toteutetaan tuolilla istuen eikä vaatteita tarvitse vaihtaa. Se on myös erinomainen liikuntamuoto polvivaivaisille ja vähän liikkuville.

Hinta: max 50 hlöä € 500 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Aromaterapeuttinen jooga, 1-1,5 h

Luonnon eteerisillä öljyillä tuomme joogaan hyvää tekeviä vaikutuksia.

Hinta: max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Sjundbyn jäätelö Tasting, 1 h

Jäätelötastingissä maistellaan maukkaudesta tunnettuja, lähituotettuja Sjundbyn jäätelöitä. Makuelementtien arvioinnin lomassa osallistujat kuulevat Sjundbyn jäätelön historiasta ja valmistuksesta. Kaikki jäätelömaut ovat laktoosittomia ja raparperia lukuun ottamatta myös täysin lisäaineettomia.

Hinta: € 25/hlö + 24 % alv (minimilaskutus € 350 + 24 % alv)
+ mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

Ohjelmien suunnittelu & toteutus:

www.seaction.com, info@seaction.com, puh. (09) 256 4040

