



BEWEEGVRIENDELIJKE WERKLANDSCHAPPEN

**ACTIEPROGRAMMA
ILW biedt ruimte voor beweging**

CONCEPTVERSIE 16 januari 2025

Inhoudsopgave

1. ACHTERGROND		blz. 3
2. PROCESSTAPPEN & PLANNING		blz. 5
3. AMBITIE, DOELEN, KANSEN EN UITDAGINGEN		blz. 6
4. WIE DOEN MEE?		blz. 9
5. ACTIEPROGRAMMA EN CAMPAGNE		blz. 11
6. MONITORING LEERDOELEN		blz. 26
7. COMMUNICATIE & INFORMATIE		blz. 27
Bijlage 1	Vier Leergebieden ILW	blz. 31
Bijlage 2	Hotspot plekken	blz. 32
Bijlage 3	Toelichting op veranderdoelen	blz. 33
Bijlage 4	Challenge Fitste Bedrijf Ready2Improve	blz. 32
Bijlage 5	Oriëntatie op looproutes	blz. 36
Bijlage 5	Oriëntatie op een groene joggingroute	blz. 37

1. Achtergrond

Het project Bewegvriendelijke Werklandschappen is een initiatief van de Fietzersbond en Wandelnet. Het maakt onderdeel uit van het programma Werken in Beweging en werkt samen met een breed netwerk. Belangrijke partners zijn onder andere Kenniscentrum Sport en Bewegen, overheden, het netwerk Werklandschappen van de Toekomst en bedrijven, ondernemers, werknemers en parkorganisaties.

Aanleiding: Mensen die werken zitten gemiddeld 9,1 uur per dag. Door dit te veranderen kunnen we veel winst behalen. Regelmatig bewegen op een werkdag leidt tot hogere vitaliteit en gezondheid, productiviteit, creativiteit en werkplezier. Investeren in vitale medewerkers leidt tot minder uitval en ziekteverzuim en een betere positie (aantrekkingskracht) op de krappe arbeidsmarkt. Werklocaties die investeren in een beweegvriendelijke omgeving bereiken daarmee ook sneller klimaatdoelen (vergroening en vermindering van CO₂ uitstoot) en verbeteren de bereikbaarheid (door stimuleren van de fiets en openbaar vervoer).

De uitdaging: Hoe kunnen we mensen die werken op bedrijventerreinen en werklocaties activeren om bewegen structureel te integreren in het dagelijks werk. En hoe kunnen we de buitenruimte aantrekkelijker en beweegvriendelijker inrichten voor een werk/ lunchwandeling, fietsen van en naar je werk, buitenwerken en buitenactiviteiten zoals buitensport.

Proeftuinen: In Augustus 2024 zijn drie werklocaties als proeftuin geselecteerd. Op deze locaties gaan we in 2025 een samenhangend pakket aan interventies voor meer bewegen tijdens het werk testen.

Lage Weide in Utrecht is geselecteerd als een van deze drie proeftuinen.

De andere twee proeftuinen zijn de Ecofactorij (Apeldoorn) en de Gelderse Poort (Arnhem).

Daarnaast zal worden samengewerkt met een extra proeftuin, High Tech Campus Eindhoven. Deze locatie met de 'Vitality Hub' fungeert al jaren als proeftuin voor vitaal werken. De extra proeftuin dient enerzijds als voorbeeld en is anderzijds ook

zelf een leeromgeving om als beweegvriendelijke werklocatie naar een volgend niveau te komen.

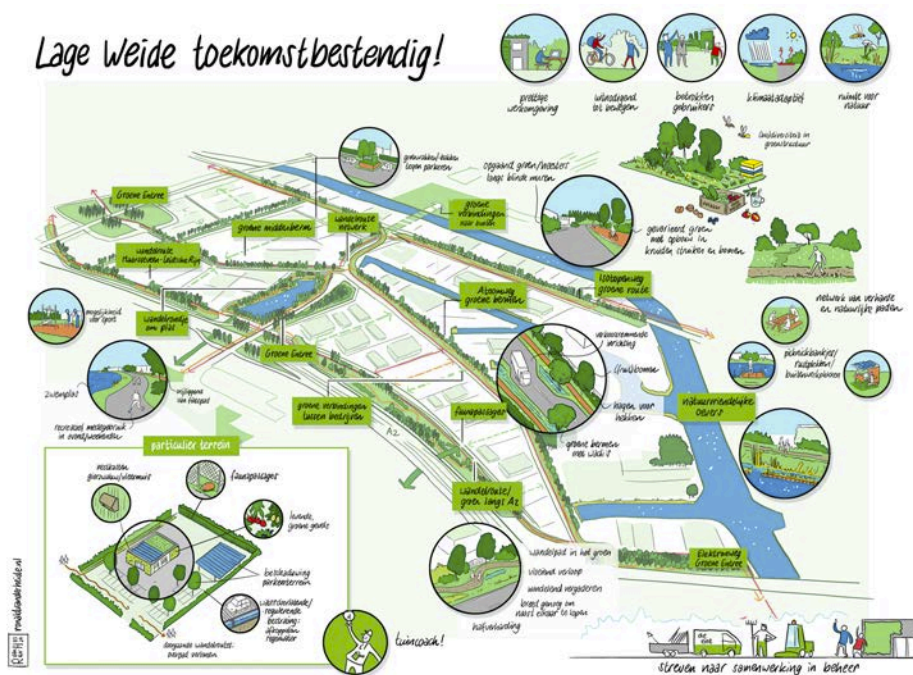
Naast de proeftuinen zijn er werklocaties die in 2025 op onderdelen meedoen en meeleren: A1 Bedrijventerrein (Deventer), Hoefkwartier (Amersfoort), Binckhorst (Den Haag), Rijnsweerd (Utrecht).

In de periode september–november 2024 zijn er meerdere start-bijeenkomsten gehouden. Op grond van deze start-ups is in november/december 2024 dit actieprogramma voor 2025 samengesteld met als werktitel:

‘Lage Weide biedt ruimte voor beweging’

Relatie met Werklandschappen van de Toekomst

Medio december 2024 is Lage Weide ook geselecteerd als Living Lab van Werklandschappen van de toekomst. De leeromgeving Beweegvriendelijke Werklandschappen kan gezien worden als doe-leer-programma in 2025. Voor een aantal ruimtelijk onderdelen zal vast kwartier worden gemaakt. De lessen die we hieruit trekken en succesvolle interventies, zullen via Werklandschappen van de Toekomst een vervolg krijgen.



2. Processtappen en planning

Oktober-december 2024

Stap 1. Kick off + Start-up met de kerngroep

Analyse van de uitdagingen, verander- en leerdoelen, kansen per proeflocatie.

Bespreken van de basis-interventies en het concept actieprogramma/ campagne 2025.

Stap 2. Uitwerking concept actieprogramma

Stap 3. Netwerkgesprekken/groei samenwerkingsnetwerk

Januari – maart 2025

Samenwerkingsafspraken

Samenwerkingsafspraken, rollen, organisatie vastleggen in het actieprogramma.

Stap 4. Brede Start-up

Genereren van betrokkenheid en energie van een groter netwerk middels brede start-up.

Opmaat naar vormen van community's.

Stap 5. Inrichten leeromgevingen (focusgroepen e.d).

Samen met een monitorbureau richten we een leeromgeving in.

Stap 5. Praktische voorbereiding van het actieprogramma/campagne 2025.

Zoals planning van de weken en maken van werkwandeling-routes.

Maart- juni 2025

Voorbereiden en Testen

Voorbereiden en uitvoeren actieprogramma (testen) gekoppeld aan drie “mijlpaal- campagne”-weken”.

Juli-november 2025

Borging

- Evalueren van de testen en doorontwikkeling interventies.
- Visie op bewegen borgen in organisaties.
- Borgen ruimtelijke inzichten in Living Lab transitieplan **Werklandschappen van de Toekomst**, en ruimtelijke en bedrijfsmatige planvorming (b.v. gebiedsontwikkeling, omgevingsvisie, interne bedrijfsontwikkeling).
- Verbinding routes met omgeving (landschappelijke verbinding als kans en motor).

December 2025

Maand van Kennisdeling

3. AMBITIE, DOELEN, KANSEN EN UITDAGINGEN

Uitput Kick-off d.d. 25 oktober 2024

Statement

Lage Weide Utrecht biedt ‘Ruimte voor Beweging’

“Wij zien op Lage Weide talloze mogelijkheden om *in beweging* te komen. Er is deskundigheid aanwezig en er zijn bedrijven die als duurzame, toekomstgericht ondernemers willen investeren in de vitaliteit en mentale gezondheid van medewerkers - mede door bewegen tijdens een werkdag te stimuleren. Op ons terrein zijn sportvoorzieningen die een rol willen spelen bij de ontwikkeling van beweegvriendelijk buitenruimtes en er is een sterk parkmanagement. Mobiliteit en vergroening zijn bovendien belangrijke thema's op Lage Weide waar we op kunnen aanhaken”.

Doelen

De belangrijkste ‘veranderbeweging’ die we eind 2025 willen zien.....

VERANDERDOELEN LAGE WEIDE

Ruimtelijke verbeteringen

1. Meer, veiligere, gangbare en aangename routes voor voetgangers nabij de deelnemende koplopers in de vier beweegvriendelijke deelgebieden
2. Veilige en aangename routes voor fietsers op het terrein en tussen het terrein en omgeving.
3. Aantrekkelijke, groene, levendige buitenruimtes op en nabij de deelnemende bedrijvenlocaties in de vier leergebieden.
4. Ruimte en goede randvoorwaarden voor lopen, fietsen en buiten verblijven op Lage Weide is gepositioneerd in ruimtelijke kaders en ontwikkelplannen.

Activatie van mensen

1. Een zichtbare groei van het aantal mensen bij (minimaal) 10 deelnemende koplopende bedrijven die tijdens een werkdag bewegen.
2. Bewegen tijdens een werkdag en even naar buiten gaan is voor de koplopende bedrijven (werkgevers, leidinggevenden, werknemers) op ILW eerder een gewoonte i.p.v. uitzondering en onderdeel van de werkcultuur.

Structurele inbedding binnen bedrijven

1. Bewegend reizen van en naar je werk (fiets, of lopend vanaf een OV-opstapplaats) wordt bij de koplopende bedrijven standaard gestimuleerd en beloond
2. Minimaal 10 koplopende bedrijven op ILW hebben vitaliteit en (mentale) gezondheid van mensen in relatie tot bewegen, stevig gepositioneerd in organisatiebeleid, arbeidsvoorwaarden, HRM en teamaansturing

NB: Kansen voor een beweegvriendelijker bedrijventerrein worden - waar kan en zo veel mogelijk - gekoppeld aan de aanpak van andere ILW-uitdagingen: - Mobiliteit (bereikbaarheid), - Klimaat en biodiversiteit (vergroening), - Aanpak personeelstekort (vinden en binden van personeel, aanpak ziekteverzuim, aantrekkelijke werkgever en werkomgeving)

Uitvoering

De grootse kansen die we zien voor ILW voor meer bewegen zijn....

- **Leuke routes en toffe ILW-plekken op kaart**
Mensen die werken op ILW hebben overzicht in wat waar mogelijk is aan bewegen op ILW (de leukste wandelroutes, markante plekken om te verblijven, plekken waar je kan sporten, etc).
- **Wandelrondjes met verschillende tijdsduur**
Maak de route van de Kick-off die we liepen vast op makkelijke manier af/ rond. (Uitmaaien pad in het groen, houtsnippers erop...)
- **Maak routes vanuit de deelnemende bedrijven**
- **Maak functionele werkwandelingen**
Rondjes die qua tijdsduur corresponderen met de actie (belronde vergadering).
- **Ommetje app inzetten als tool**
- **Aantrekkelijke plekken buiten maken met zitplekken en iets markants om te zien.** NB; Stimuleer elkaar actief om naar buiten te gaan, neem mensen mee naar die leuke plekken.
- **Stimuleer mensen naar buiten te gaan**
Hoe naast goede routes? Organiseer challenges, beloningen, zorg dat er iets leuk te beleven is op locaties op LW.
- **Shared space markering**
Maak van rustige stukken fietspad, of plekken waar aan 2 kanten een fietspad is, een 'shared space zone'. Middels borden, kleurmarkering en symbolen op het pad. Doe dit tijdens een bepaalde testperiode, evalueer en verbeter de ingreep.



- **Experiment: Food & koffie treinstel**
Kijk of de oude spoorbaan een tijdelijke functie kan krijgen als ludiek pad en buitenplek. Eventueel met een wagon waar koffie o.i.d. te krijgen is.
- **Buitensport als onderdeel van een levendige werklocatie**
Creëer enkele zichtbare en tevens beschutte buitensportplekken waar op vaste tijden bootcamps of trainingen zijn (bv. vaste vrijdagmiddag sportmoment, bedrijfsabonnementen gratis begeleid sporten op vaste momenten voor medewerkers).
- **Wandelroute-expedities**
Tijdens wandel tijdens je werkdag delen van favoriete stukjes om te lopen, ontdekken van gewenste routes en wandelrondjes en deze intekenen.

Strategische kansen

- **Werklandschappen van de Toekomst:** Lage Weide is medio december 2024 geselecteerd als living lab van Werklandschappen van de Toekomst. Hierdoor is inbedding van de lessen in 2025 in een langer lopend traject mogelijk.
- **Omgevingsvisie:** Ruimtelijke analyses door gebruikers van Lage Weide kunnen worden bestendigd binnen ruimtelijke planvorming.
- **Green Deal**
Hierin is samenwerking met partners als Gemeente Utrecht, Provincie Utrecht, het Hoogheemraadschap Stichtse Rijnlanden ECUB geborgd met gezamenlijke duurzaamheidsdoelen die samenhangen met een beweegvriendelijk werklandschap.
- **Doorfietsroutes.** De geplande doorfietsroutes over Lage Weide bieden een kans voor groene linten.
- Lage Weide bouwt sinds 2024 aan een **netwerk van jonge ondernemers en medewerkers**. Deze groep is mogelijk een drager voor cultuurverandering en levendigheid in het gebied waaronder meer bewegen en werken in de buitenruimte.

4. Wie doen mee?

Parkmanagement Lage Weide

Parkmanagement ILW	Richard Hartkamp, community
parkmanagement ILW	Taco Jansonius, mobiliteit
parkmanagement ILW	Hoda Hamdaoui, arbeidsmarkt

Kerngroep BVWL ILW (groeïende groep)

DHL	Pleun Ypma
Staatvendienst	Gerrit van Gessel
Spotta	Tessa Luijk
Vineyard	Bert Hoekman
ECUB	Meya Sollman
Taco Jansonius	ILW
Richard Hartkamp	ILW
De Boom en het Meer	Ronald Crombach
Kommago	Kirsten Vermeer
DSG - Stiho	Léonne Overduin
YA Coaching	Yvette van Aarle
Team Heartbeats	Daan Degenkamp
Gijtenbeek	Paul Rubingh
Fietskoerier	Henri van der Vegt
UDP Fitness	Ruben Snaterse

Deelnemers overig

Gimeg	Mariam Bouzidi
Egeep	Rick de Jong
Stamhuis	Chantal Verberkt
HetConsultancyhuis	Matthijs de Groot
Van Wijnen	Rob van der Jagt

Goedopweg

Fietsersbond

Ria Glas	Fietsersbond Utrecht
----------	----------------------

Gemeente Utrecht

Programma lopen	Birgit Cannegieter
Omgevingsvisie ILW	Rachel Broekmeulen
Gezond stedelijk leven	Inge Janssen
Groen & Ecologie	Joris van Haaften
Wijkopzichter	Ferry van Ewijk
Bewegen, ontmoeten, sport & spel	Arjan Vreugdenhill

Provincie Utrecht

Provincie Utrecht, Economie / WLvdT	Ralf Oldser Carmen Perez
provincie Utrecht, Programma Fiets	Paul van Weenen
provincie Utrecht, Recreatie / lopen	Patricia Plaazier

Overige lokale aanbieders en ambassadeurs

Ready2improve	Jojan Veele
Natuur Architectuur	Lies König
Donker Groen Groep	
Event Rent BV	
Fietsburgemeester	Belle de Gast
.....	

5. Concept actieprogramma/campagne 2025

Output tweede Kick-off 26 en 29 november 2024.

De activiteiten voor lopen, fietsen en buitenwerken zijn verspreid over de eerste helft van 2025 en gebundeld tot drie campagne weken. Deze weken zijn gekoppeld aan de data van drie landelijke dagen: Wandel tijdens je werkdag op 3 april, Fiets naar je werkdag op 15 mei en Outdoor Office Day op 12 juni. Op deze manier kunnen we meer opvallen en meeliften op landelijke campagnes. Weekkalender: De activiteiten worden evenredig over de week verspreid. Sommige activiteiten vinden de hele week plaats.

KWARTIERMAKER EN VOORBEREIDEN

Januari-maart 2025

Nieuwjaarsreceptie 2025

Lancering programma ILW maakt ruimte voor beweging 2025

Inclusief lancering Challenge Fitste Bedrijf van ILW met Hal 22 als eerste uitdager?

Communicatie over de drie hotspots “De Kern”, ILW Central Park en Savannah Green Square.

WANDEL TIJDENS JE WERKDAG-WEEK

31 maart- 4 april (Nationaal event 3 april 2025)

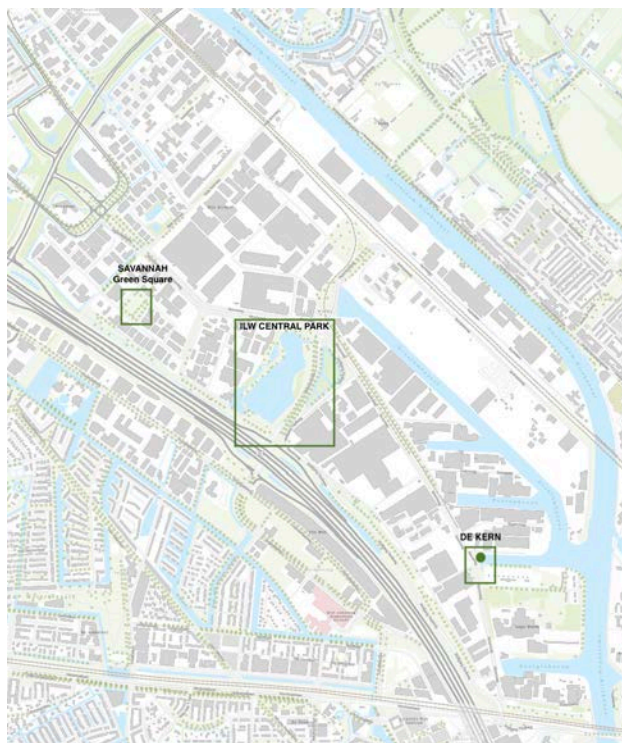
Dag	THEMA
Maandag 31 maart	WARMLOPEN Opvallende lancering van de week, opening drie hotspotgebieden, start challenge fitste bedrijf, lancering fotowedstrijd, expo's, infopunten en interne infopunten, food per hotspot, rode lopers, teasers, MEET & GREET LUNCHWANDELINGEN BIOBLITZ LUNCHWANDELING
Dinsdag 1 april	LOOP-WIJZER Workshops en walkshops van en door koplopers op LAGE WEIDE waar je wat van kan leren... Oefenen met rekentool Werken in Beweging (winst van bewegen berekenen) MEET & GREET LUNCHWANDELINGEN BIOBLITZ LUNCHWANDELING
Woensdag 2 april	LOOP-TECHNIEK WERKWANDELINGEN De techniek van efficiënt wandelend vergaderen, agendaplanning, werkwandeling als bookingsysteem, ontwerpen van weetingrondjes, brainstormwandelingen, timing van belrondjes. Uitdagende vraag: hoe (en wanneer) kan je lopen inzetten als effectieve en productieve werkvorm? WERKWANDELINGEN
Donderdag 3 april	LOOP-RUIMTE Aantrekkelijke en toegankelijke ruimte voor lopen Uitdagende vraag: hoe wordt ILW nog aantrekkelijker voor de voetganger? Teasers bv wandelpoppetjes op fietspad, bomen inplanten langsroute, lopers leggen naar OV punten, Invullen BVO scan WERKWANDELINGEN MEET & GREET LUNCHWANDELINGEN
Vrijdag 4 april	LOOP-BEWEGING Lopen, levendigheid & ontmoeting op ILW, community, wandel-appgroepen, werkwandel-ambassadeurs, meet & greets tussen bedrijven etc. Uitdagende vraag: hoe wordt lopen tijdens het werk een groeiende beweging die leidt tot (nog meer) onderling contact? WERKWANDELINGEN

ALGEMEEN

- Interne campagnes / mini expo in de aankomst hallen van de bedrijven (materialen, banners, oproep, geheime afspraakjes etc.)
Oproep bij elk bedrijf: Doorbreek je “vergadertreintje” zet een werkwandeling in je agenda. Mogelijk onderdeel van de expo: zet je eigen bedrijfsaanbod voor vitaliteit in de spotlights
- **DIT ZIJN DE FEITEN**
Toon elke dag op een scherm in de hal een weetje / getal / percentage over de winst van lopen, hoeveel mensen dit al doen, een suggesties, een oneliner... ik zie jou wel zitten etc.
- **SOLLICITEREN DOE JE BUITEN**
Alle sollicitatiegesprekken in deze week zijn buiten/lopend als nieuwe werkcultuur introduceren. Idem met voortgangsgesprekken

RUIMTELIJK

- Drie zichtbare buiten HUB's voor de campagne
 1. Hotspot – De Kern (Groene driehoek aan water Kernkade / Atoomweg)
 2. Hotspot – ILW-Central Park
 3. Hotspot – Savannah -Green Square



- Pop-up food ‘LOPENDE VUURTJES’ per hotspot
 - Hotspot 1 – (Koffie-barista kar?)
 - Hotspot 2 – (door Vineyard?)
 - Hotspot 3 – (door Savannah Corner?)

Excursies en locatie-waardering: Elke dag een netwerk-excursiewandeling
“ONTDEK ONS PLEKJE” 4 Wandel netwerk- excursies

(een per dag / behalve donderdag – dan focus op werkwandelingen)

- a. Maandag: Flora en fauna van ILW
- b. Dinsdag: Best practise van bedrijven die al lopen: delen van favoriete routes en inspiratie-verhalen.
- c. Woensdag: Loopplacemaking: verken en verbeter je loopruimte
- e. Vrijdag: Loopontmoeting: onverwachtse verhalen van en door bedrijven
Vastleggen van verhalen in audiowandelingen, podcasts speciale plekken QR-codes

Maandag 31 maart – WARMLOPEN

- **Opening van de campagne week (hotspotplek Savannah Green Square)**
Met tenminste alle koplopers. Bestuurlijk? Wandelnet directeur? PR/ pers
- Aansprekende pitches in diverse vormen, hoe makkelijk, laagdrempelig en fijn meer bewegen tijdens je werkdag is, waarom dit belangrijk is en wat je ermee wint. (agenderen)
- **Opening van de infopunten andere hotspotplekken**
- **Lancering Fitste Bedrijf van ILW**
- **“ONTDEK ONS PLEKJE” LUNCHWANDELING 1 Flora en Fauna**
(in combinatie met Bioblitz-wandeling)
ILW bioblitz starten ism waarnemingen.nl en universiteit Utrecht
Via obsidentity waarnemen van planten, vogels, insecten, bomen etc.

Dinsdag 1 april LOOP-WIJZER

- Kennismaking met de rekentool: wat levert lopen voor mijn bedrijf op?
- Workshop Motivatie in Beweging (Ready2Improve)
- Aansprekende pitches op de hotspotplekken en bij de koplopers in diverse vormen, hoe makkelijk, laagdrempelig en fijn meer bewegen tijdens je werkdag is, waarom dit belangrijk is en wat je ermee wint. (agenderen)
- Dialoog-debat met HRM-ers koplopende bedrijven zorgondernemers “practise what you preach” olv inspiratoren
- **Bioblitz-wandelingen 2**
ILW bioblitz ism waarnemingen.nl en universiteit Utrecht. Via obsidentity waarnemen van planten, vogels, insecten, bomen etc.
- **“ONTDEK ONS PLEKJE” LUNCHWANDELING 2**
Maak elkaar wijzer: Inspiratiewandeling voor en door bedrijven over hun best - practises

Woensdag 2 april LOOP-RUIMTE

Loop-placemaking (ONTDEK ONS PLEKJE WANDELING 3a)

Verbeter je loopruimte tijdens een wandeling

- Shared space krijgt lopend poppetje op stukjes fietspad die onderdeel van een rondje zijn
 - Zaai een kleurrijk landschap terwijl je wandelt: langs looproutes en op hotspotplekken zaibommetjes gooien.
 - De laatste 400 meter (van OV / parkeerplek naar werkplek) – groene lopers maken (inzaai-acties, door verplaatsbare groenbakken of bomen).
 - Bomenplant langs snelweg-routes (meer beschutting)
-
- **Walkshops loopvriendelijk ILW (per hotspotgebied een groep) (ONTDEK ONS PLEKJE-WANDELING 3b)**

Teken verbeteringen loopruimte op de landschapskaart en BVO scan

Samen werkwandel-routes die nu in concept op de kaart staan verder intekenen met verbeterpunten.

Eventueel jouw favoriete werkwandelroute/ belronde / lunchwandelroute etc. verkennen en intekenen. Dit is meteen een eerste kennismaking met werkwandelingen, hoe het werkt, wat er ruimtelijk nodig is.

*Inclusief invullen bij de infopunten van de **Beweegvriendelijke Omgevingscan***

- **ILW-Fotowedstrijd 2025 award**

Challenge, wie maakt de mooiste, meest ludieke foto's op Lage Weide. Elke maand een thema. Bv (te) gekke voetganger-bloopers, natuur & kunst, Hidden places. Resultaat en follow up: (foto verzameling, plekken en favoriete routes op kaart, verbeterprogramma, mooie natuurfoto's hangen we op in kantoren) + invullen beweegvriendelijke omgevings-SCAN

Donderdag 3 april LOOP-TECHNIEK

Introductie en lancering werkwandelingen (weetings/workwalks)

- Walkshop 'Werkwandelingen: Basisworkshop (door expert)
Hierna mogelijkheid om in te tekenen op een verdiepende workshop in campagneweek 3 of coaching een op een om je team mee te nemen door Iris Visser)
- Walkshop werkwandelen met je team: Werkwandeling door een medewerker zelf (die is getraind).
- First step outside (short & simple)
De 10 minuten -belronddjes rondom jouw gebouw.
- Technisch: lopen als vergaderingboekingsoptie
- WERKWANDELINGEN? HOE KAN HET WEL....
Op de hotspotplekken whiteboard buiten met: vijf waarom niet's (wat weerhoudt je) en daarnaast mensen die oplossingen aandragen hoe het wel kan.

Vrijdag 4 april LOOP-BEWEGING

- (Wandel) apps met een challenge / opdracht
- Gebruiken van ommetje.nl om wandelcommunity te vormen met je bedrijf of tussen bedrijven
- BEWEEG-AMBASSADEURS 2025: Challenge
beweeg je collega- medewerkers vandaag naar buiten. Degene die de meeste mensen aan de wandel heeft gekregen wint.
- ONTDEK ONS PLEKJE - LUNCHWANDELING
Loopontmoeting: onverwachtse verhalen van en door bedrijven

FIETS VAN EN NAAR JE WERK-WEEK
12-16 mei (15 mei landelijke dag)

Hieronder een concept weekindeling met voor elke dag een thema.

Dag	THEMA
Maandag 12 mei	WARMFJETSEN Opvallende lancering van de week, PR/ challenge resultaten
Dinsdag 13 mei	FIETS-WIJZER Workshops, Fiets-debat, Fietskoerier race Maak – aanvullend op jouw mobiliteitsscan- een beweegvriendelijke omgevingsscan
Woensdag 14 mei	FIETS-RUIMTE Aantrekkelijke, vindbare en veilige routes, toegang en aanlandplekken voor fietsers: Fietsexcursie (gezamenlijke schouw, routes, landschapskaart, kansen voor de toekomst met komst doorfietsroutes etc.) Uitdagende vraag: hoe wordt ILW nog aantrekkelijker voor de fietser?
Donderdag 15 mei	FIETS-TECHNIEK Hoe verdien je aan een fietsvriendelijk bedrijf en hoe richt je dit in? Hoe verdien je als fietser? Expertmeeting HR-adviseurs onder begeleiding van Goedopweg
Vrijdag 16 mei	FIETS-BEWEGING Bekendmaking fietsambassadeurs Storytell: ervaringen van de uitprobeeractie e-bikes Bekendmaking van de mooiste fietsroutes

ALGEMEEN

- **Lacering ludieke actie van Belle de Gast, fietsburgemeester**
- Interne campagnes (materialen, banners, oproep etc.)
- Aansprekende pitches in diverse vormen, hoe makkelijk, laagdrempelig en fijn meer bewegen tijdens je werkdag is, waarom dit belangrijk is en wat je ermee wint. (agenderen)
- Prijsuitreiking Het Fitste Bedrijf van Lage Weide. (Ready to Improve)

RUIMTELIJK

Fietsvriendelijke toegang

- Gevoel van veiligheid bij de fietstoegangspoorten naar Lage Weide (o.a. bij de Demkabrug en Gele Brug) verbeteren middels placemaking.
- Groene lopers neerleggen als symbool bij de fietsentrees (PLACEMAKING)

Verduidelijking fietsparkeerplekken / stalling

- Pimp je fijnste fiets-aanlandplek op jouw terrein
- “Vindt het fietsenhok”: Wegwijzer / fietswelcomsbord bij elk bedrijf (nu zie je vooral bij aankomst waar je met de auto kan parkeren. Fietsen staan vaak achter het gebouw)

ACTIVATIE

- **Kampioenschap Fietskoerieren**
De slimste fietsroutes challenge
Slimme routes langs 5 adressen verzinnen en obstakels overwinnen.
Voor jonge sportieve werknemers die zelf veel online bestellen
Uitvoering door Fietskoerier Utrecht (ism DHL?)
- “Feetings” – Fietsende Meetings / netwerkfietsstochtjes
- Verken je eigen werkomgeving: Fiets mee met de fietshelden van de Fietserskoerier

Aanbod Goed op Weg

- Fiets pit-stop (opknapbeurt/fietsenmaker)
- E- bike probeer actie
- Mobiliteitsscan

Verdieping

- Ken je doelgroep. Welke fiets-potentieel heb je als bedrijf van mensen die op de fiets kunnen komen, wie zijn die mensen en wat beweegt hen, wie kan je nog verleiden en hoe?
- **Nieuwe impuls van het bestaande werk deelfietsen – aanbod ILW**
Gratis waren de deelfietsen heel populair. Nu per rit 2 euro loopt het terug. Hoe kan het beter? Hoe meer bekendheid?
- Incentives vanuit de werkgever: poncho, korting op iets etc.
- Van en naar je werk: *MOOISTE* fietsroute challenge
Product als outcome van deze week i.s.m. Fietsersbond: Fietskaart locatie en omgeving van en door gebruikers.

ORGANISATIE INBEDDING

- Workshop/webinar FIETSVRIENDELIJK BEDRIJF IS BIG BUSINESS:
baten workshop. Wat zijn de fiscale opties, lease a bike, Licentie fietsvriendelijk bedrijf (Europees certificaat)
-

OUTDOOR OFFICE-WEEK

10-13 juni -(OUTDOOR OFFICE DAY 12 juni)

Hieronder een concept weekindeling met voor elke dag een thema.

Dag	THEMA
Dinsdag 10 juni	LANCERING OUTDOOR OFFICE WEEK Opening (TIJDELIJKE MEUBELS) buitenwerkplekken, hotspots en sportplekken, info punten
Woensdag 11 juni	MAAK RUIMTE VOOR BUITENWERKPLEKKEN Placegames, verbeter je eigen buitenruimte Buiten werkplek- pop-ups en meubels Mentale ruimte: workshops waarom buiten werken?
Donderdag 12 juni	OUTDOOR OFFICE OP ILW Het dagelijkse sportmomentje (ochtend, middag, avond) Food / lopende vuurtjes, Buitenwerken als vergaderoptie Moodcamps en bootcamps, Walking diner ILW
Vrijdag 13 juni	BUITENWERKEN IN BEWEGING buiten-startworkshops (yoga, meditatie etc.) en werkwandelingen

ALGEMEEN

- Interne campagnes (materialen, banners, oproep etc.)
- Aanstekelijke pitches in diverse vormen, hoe makkelijk, laagdrempelig en fijn meer bewegen tijdens je werkdag is, waarom dit belangrijk is en wat je ermee wint. (agenderen)

NB: Outdoor Office Day 12 juni valt samen met de Walking Diner van de algemene ledenvergadering ILW.

RUIMTELIJK

Per hotspotplek een centrale buiten HUB

1. Hotspot – De Kern (driehoek aan water Kernkade / Atoomweg)
2. Hotspot – ILW-Central Park
3. Hotspot – Savannah -Green Square

Buitentafels, Pop-up groen, Buitenwerkmeubels / whiteboards / laptoptafels etc.

***Pop-up food ‘LOPENDE VUURTJES en koffiekar langs routes**

Hotspot 2 – door Vineyard

Hotspot 3 – door Savannah Corner

*** Lancering binnen/ buitenwerkplek (prototypes Meet out/ greenhouse) in het groen en in de buurt van werkwandelroutes**

(bv Omgeving DHL Reactorweg)

Online reservering beleggen bij een lokale aanbieder op ILG

Speelhonk container voor veldspelen op Savannah-greensquare.

Voorbeeld: game-box Griftpark

batminton, spikebal, kubb

Subsidies sport gemeente? Sportbeleid, of Ondernemersfonds

Bij Savannah Corner – “ogen op de plek”

Basketbalnet voor blikjes werpen in container

i.s.m. K+N die een afvalverzamelplek willen organiseren (bij hotspot Savannah-greensquare)

Pluktuin routes en werk/lunchplekken maken

Werkgroep gezamenlijke moestuin / pluktuin met bedrijven

Vergroen je eigen terrein-actie

Buitwerkplek – KommaGo- werkterras (testen buitenwerken bij Komma-Go)

ACTIVATIE

Workshops:

- **WERKEN IN BEWEGING AANBOD**
Werkwandelingen deel 2: Walkshops / trainingen deel 2
- **Mindfull ILW**
Mindfull werkstartplekken / workshops
- Workshop Breinvriendelijke Werken (Ready2Improve)

- **Placegames**
Maak samen een analyse van je buiten- werkomgeving en bedenk hoe je plekken morgen al fijner en leuker kan maken

- **Bedrijvenrunwalk (Ready2Improve?)**

- **Reuze Bingo**

- **Lancering beweeg-pop ups:**
Buitensport testomgeving door aanbieders op ILW
I.s.m. aanwezige sportbedrijven, eventueel op de hotspot-plekken?
Bootcamp / Moodcamp

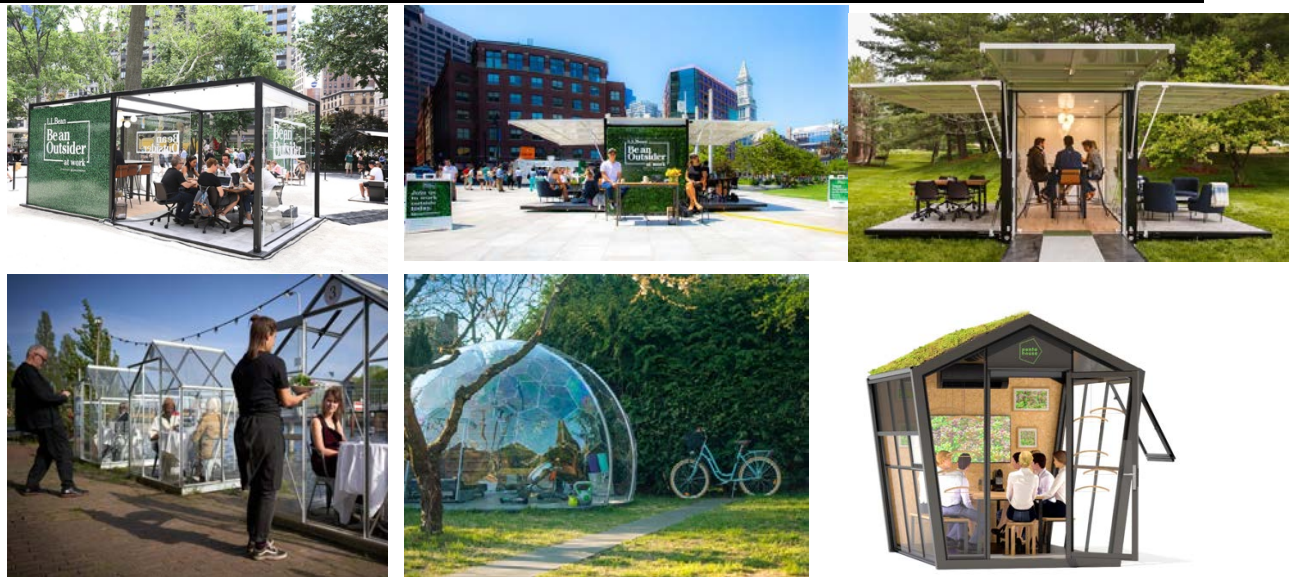
- **Buiten fitness rondje / hardlooprondje**

- **Business team-middag :**
Bowling-outdoor variant? Jeu de Boules

ORGWARE

- Boek werkwandeling rondje als optie bij vergadering boeking
- Boek je buitenwerkplek

Voorbeelden Outdoor Workspaces



Voorbeelden buitenwerk & ontmoeting



2^e helft 2025

- Evalueren van de testen en doorontwikkeling,
- Visie op bewegen borgen in organisaties (orgware)
- Borgen hardware in planvorming (bv gebiedsontwikkeling, omgevingsvisie, interne bedrijfsontwikkeling)
- Borging en uitbouwen van beweeg-communities
- Verbinding routes met omgeving (landschappelijke verbinding als kans en motor)

September

- Evalueren van de testen en doorontwikkeling
- Excursies en Meet & Greet bij en met de proeftuinen en leerlocaties voor de beweeg-communities

Oktober

- Borgen ruimtelijke inzichten in Living Lab transitieplan **Werklandschappen van de Toekomst**,
- Ruimtelijke en bedrijfsmatige planvorming (b.v. gebiedsontwikkeling, omgevingsvisie)
- Verbinding routes met omgeving (landschappelijke verbinding als kans en motor).
- Visie op bewegen borgen in organisaties (orgware)
- Fietsbeleid implementeren bij koplopers (orgware)
- Weetings borgen bij koplopers (vergadersystemen / weeting-coaches (orgware)
- Activatieprogramma 2026 opstellen en borgen bij teams voor uitvoering en vervolg.

November

(of andere maand gekoppeld aan een eigen jaarlijkse traditie op het terrein) De dag van ons BEWEEGVRIENDELIJK WERKLANDSCHAP (eigen invulling)
Bijvoorbeeld: SPORT NA JE WERKDAG samen met aanwezige sportbedrijven.

December

Maand van landelijke exposure en kennisdeling

5. Monitoring leerdoelen en testcases

(Uitwerken, in afstemming met Goedopweg, gegevens Ready 2 Improve en Ecorys)

6. Communicatie & Informatie

Kalender ILW 2025

Bij de communicatie rondom de uitvoering van het actieprogramma wordt slim aangehaakt bij ILW-bijeenkomsten en acties die gepland zijn. Veel onderdelen hebben immers te maken met een beweegvriendelijk bedrijventerrein (mobiliteit, groener, arbeidsmarkt, vitaliteit).

Campagne materialen en info-punten

De deelnemende bedrijven/ koplopers worden voorzien van PR/materialen voor een informatiepunt in de gebouwen en dragen bij aan de zichtbaarheid van de campagnes.

Voor de buitenruimte worden centrale punten gekozen in de hotspotgebieden voor de zichtbaarheid van de drie campagne weken.

Communicatie

Voor communicatieberichten worden oproepen op maat gemaakt die passen bij de identiteit en doelgroepen van de deelnemende bedrijven. Hierin wordt nauw samengewerkt met de communicatiemedewerkers van de bedrijven.

De communicatie is zowel gericht op agenderen (waarom) en enthousiasmeren (hoe eenvoudig het kan zijn en hoeveel het oplevert).

Daarnaast vindt kruisbestuiving plaats tussen de communicatiecampagne Ready 2 Improve rondom de challenge Fitste bedrijf van ILW. (Zie bijlage 4).

Communicatiekanalen:

- Website ILW
- Website Werken in Beweging (informatie, tools, berichten)
- Besloten webpagina voor ILW op de site Werken in Beweging
- Interne nieuwsbrieven koplopende bedrijven
- Magazine ILW
- LinkedIn ILW
- LinkedIn Werken in Beweging en Beweegvriendelijke Werklandschappen
- Eigen netwerk
- Jong ILW
- Evenementen
- Digitaal bord bedrijven
- Flyers
- P&O Netwerk
- Perscontacten

Leren en kennisdeling: De volgende kanalen worden ingezet voor kennisdeling en uitkomsten van de monitoring

ILW	Reguliere werkbijeenkomsten zoals P&O netwerkbijeenkomsten
ILW	Specifieke bijeenkomst in Q3 of 4?
Website	Werken in Beweging
Website	ILW?
Podia	Kennis en ervaring worden gedeeld op Landelijke podia

Hieronder een 1e concept kalender 2025 Q1 en Q2 van ILW waar op kan worden aangehaakt.

Maand/datum	Activiteit	Opmerkingen / aanknopingspunten
januari		
16-jan	Nieuwjaarsborrel met Green Deal update	Lancering ILW proeftuin actieprogramma ILW biedt Ruimte voor beweging 2025 + uitdager fitste bedrijf LW challenge
februari		
04-feb	P&O Netwerkbijeenkomst	BVWL - communicatie jaarprogramma proeftuin en relatie Vitaliteit & arbeidsmarkt
maart		
20-mrt	Zwerfvuil prikken	Rond Plas, met Vineyard? Teaser irt Lage Weide in beweging?
13/20 mrt	Padeltoernooi	HAL22
31-mrt	start wandel tijdens je werk-week	Deze week elke dag volop activiteiten, themawandelingen, trainingen etc zie actieprogramma
april		
01-apr	Fitste bedrijf van Lage Weide Challenge	hele maand
03-apr	Wandel tijdens je werkdag	
03-apr	ILW Diner (thema veiligheid)	Hier aanknopingspunt / wandel en fietsveiligheid?
08-apr	P&O Netwerkbijeenkomst	Reflectie op de eerste week
mei		
12-mei	Start fiets naar je werkweek	Deze week elke dag volop activiteiten zie actieprogramma
	Onthaal met fietsburgemeester	Belle de Gast benaderen
	Goedopweg Roadshow (uitproberen e-bikes)	afstemmen Goedopweg
	Goedopweg mobiele fietsenmaker	afstemmen Goedopweg
	Fietstocht met Fietskoerier	Afstemming Henri van der Vegt
	Evt. koppeling Climate classic	Via ILW bestuurslid duurzaamheid
15-mei	Fiets naar je werkdag	

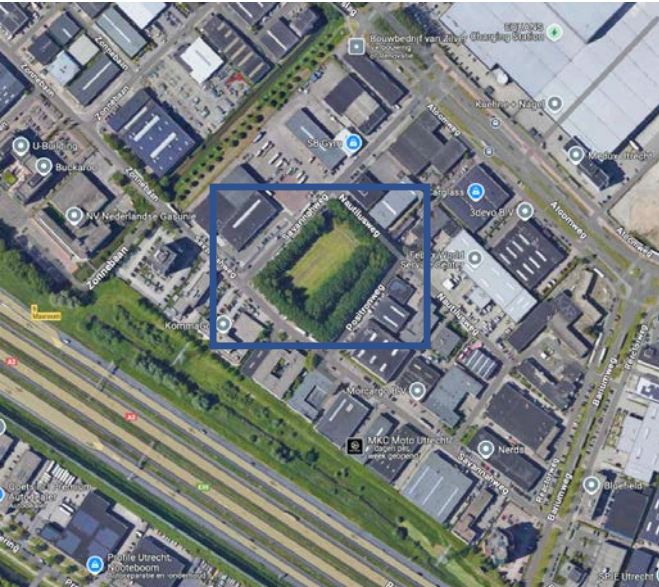
juni		
03-jun	P&O Netwerkbijeenkomst	
09-jun	2e pinksterdag	
10-jun	dag 1 outdoor office day	Deze week elke dag volop activiteiten voor buitenwerken, werkwandelingen maken, werkvriendelijke buitenruimtes etc
11-jun	dag 2 outdoor office day	
12-jun	outdoor office day	
12-jun	ALV + BO Lage Weide	

Bijlage 1: Vier deelgebieden van de leeromgeving Lage Weide



Bijlage 2 Hotspot-plekken

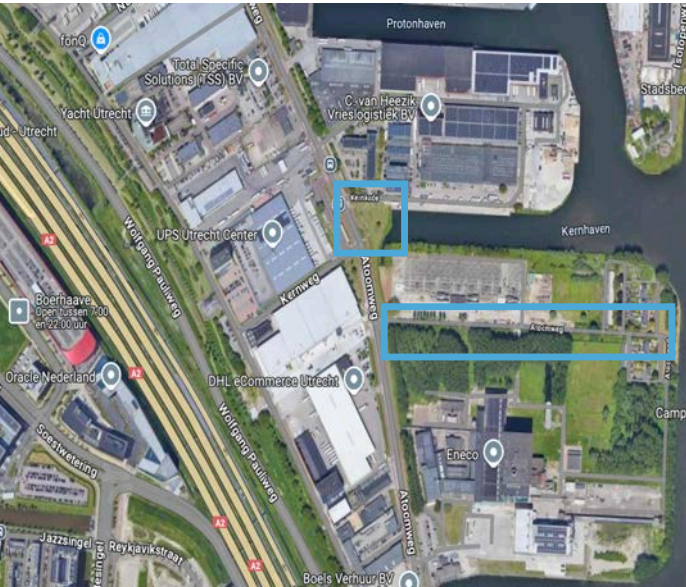
SAVANNAH GREEN SQUARE



ILW CENTRAL PARK



DE KERN



Bijlage 3: Toelichting op veranderdoelen

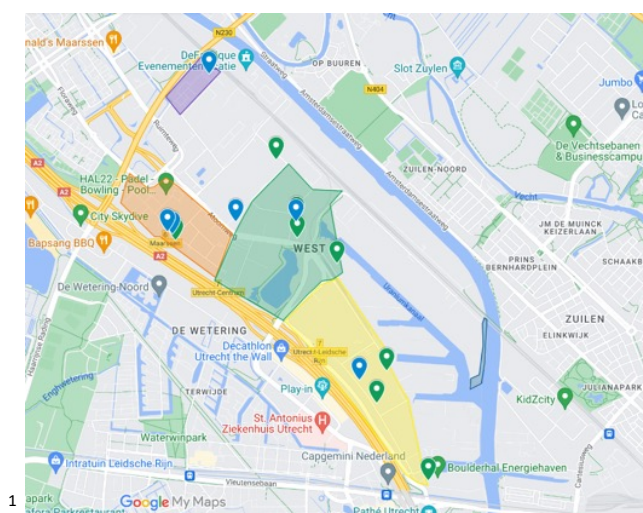
De belangrijkste 'veranderbeweging' die we eind 2025 willen zien.....

Ruimtelijk

1. Meer, veiligere, gangbare en aangename routes voor voetgangers nabij de deelnemende koplopers in de vier beweegvriendelijke deelgebieden:
 - aantrekkelijke, markante wandelrondjes
 - veilige looproutes op en tussen bedrijven op ILW
 - Prettige looproutes naar OV-punten
2. Veilige en aangename routes voor fietsers *op* het terrein en tussen het terrein en omgeving
3. Aantrekkelijke, groene, levendige buitenruimtes op en nabij de deelnemende bedrijvenlocaties in de vier leergebieden
Aantrekkingskracht om de stap naar buiten te maken voor ontmoeting en ontspanning
4. Ruimte en goede randvoorwaarden voor lopen, fietsen en buiten verblijven op Lage Weide is gepositioneerd in ruimtelijke kaders en ontwikkelplannen.

Activatie

- 4a. Een zichtbare groei van het aantal mensen bij (minimaal) 10 deelnemende koplopende bedrijven die tijdens een werkdag bewegen.
- 4b. Bewegen tijdens een werkdag en even naar buiten gaan is voor de koplopende bedrijven (werkgevers, leidinggevenden, werknemers) op ILW eerder een gewoonte i.p.v. uitzondering en onderdeel van de werkcultuur.



Orgware

5. Bewegend reizen van en naar je werk (fiets, of lopend vanaf een OV-opstapplek) wordt bij de koplopende bedrijven standaard gestimuleerd en beloond.²

6. Minimaal 10 koplopende bedrijven op ILW hebben vitaliteit en (mentale) gezondheid van mensen in relatie tot bewegen, stevig gepositioneerd in organisatiebeleid, arbeidsvoorwaarden, HRM en teamaansturing.

Overig

Kansen voor een beweegvriendelijker bedrijventerrein worden- waar kan en zo veel mogelijk - gekoppeld aan de aanpak van andere ILW-uitdagingen

- Mobiliteit (bereikbaarheid),

- Klimaat en biodiversiteit (vergroening),

- Aanpak personeelstekort (vinden en binden van personeel, aanpak ziekteverzuim, aantrekkelijke werkgever en werkomgeving)

² Naast motief gezondheid is dit ook van belang voor duurzame bereikbaarheid en mobiliteit

Bijlage 4: Challenge Fitste Bedrijf van ILW.

De challenge duurt een maand, (31 maart – 3 mei 2025). De mijlpalen (de start en finish/nominatie Fitste Bedrijf) vinden plaats tijdens de week wandel tijdens je werkdag 31 maart-4 april 2025 en week Fiets naar je werkdag” 11-15 mei 2025. Ook zullen de communicatieboodschappen en campagne gesynchroniseerd worden om extra veel aandacht te generen.

Activatie acties

Lunch & Learn (30 min presentatie online bij Van Wijnen

Ludieke actie op diner 12 december

Uitdaging op nieuwjaarsborrel door Hall22

Webinar Alles over de challenge Het Fitste Bedrijf

Belrondes door bestuur (iedereen belt 10 bedrijven)

Tijdslijn

Januari 2025

- Nieuwjaarsborrel: Uitdager Hall 22; Direct daarna: inschrijving geopend
- Lunch & Learn (nog te plannen)

Februari 2025

- 4/02 en 6/2 Webinar: Alles over de challenge
- Werving via alle mogelijke kanalen, zoveel mogelijk teams klaarzetten en verwerkersovereenkomsten sluiten (R2I).
- Briefing Interne Projectleiders (ploegleiders) door R2I

Maart 2025

- 16 maart Sluiting inschrijving
- 17 maart start inschrijving teams op platform (dit doet Ready2Improve, deelnemers krijgen activatiemail)
- 24 maart herinnering activatie vanuit platform
- 30 maart: deadline teams op platform
- 31 maart start challenge
- Kick-off bij KommaGo, daarna een wandeling met de digitale route

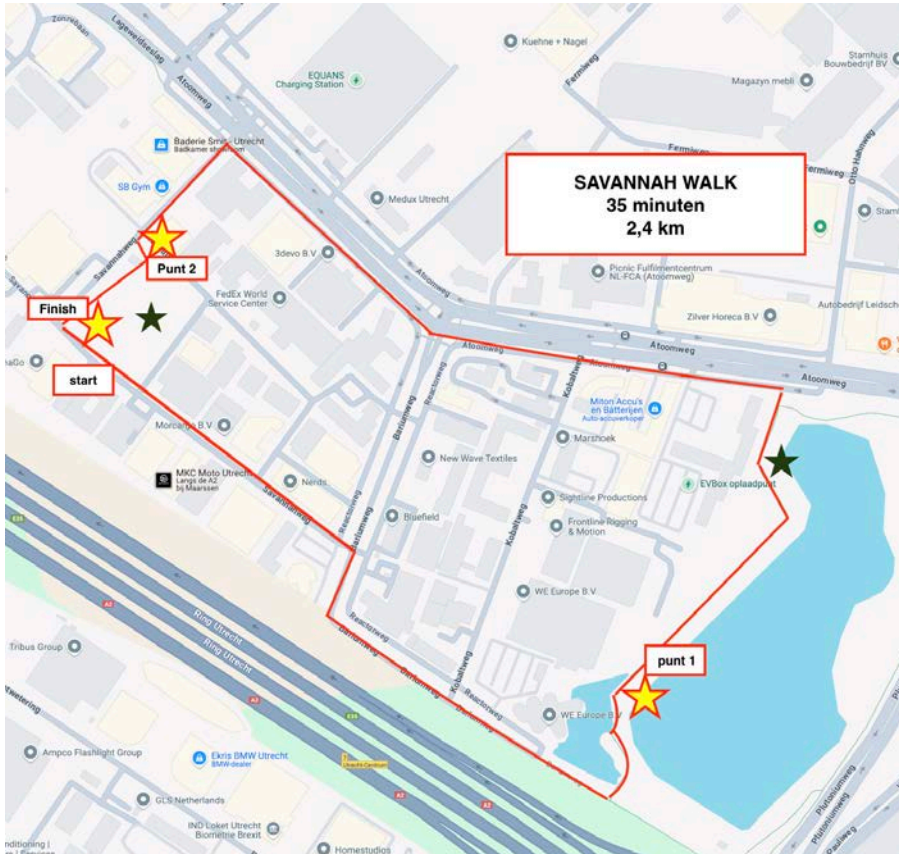
April 2025

- 3 april Diner (walking dinner)
- 8 april P&O netwerk (buiten of lopend of op een spinningfiets)
- Rond 21 april: eieren zoeken (eieren met een opdracht)
- 27 april Koningsdag
- Wandel tijdens je werk week: digitale wandelroutes.

Mei 2025

Bijlage 5: Oriëntatie op looproutes

SAVANNAH-werkwandeling of lunchwandeling



DE KERN-werkwandeling of lunchwandeling



Oriëntatie naar een groene joggingroute op Lage Weide



1 Oude Kantoornavig (Kloppepad)
Nu: zeer groen maar slecht toegankelijk voetpad.
Wens: hofberaad voetpad met zitbanken.



2 Atoomweg
Nu: zeer brede open aafweg met weinig groen en zonder bomen.
Wens: toevoegen van meer groen en bomen.



3 Reactieweg
Nu: overgrootse aafweg met 10 meter brede strook gras.
Wens: herontwikkeling d.m.v. meer variatie in de groenstrook.



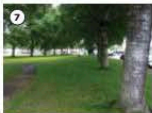
4 Groen oostzijde Plas Lage Weide
Nu: voetpad ontbreekt.
Wens: voetpad aangelegd langs de Plas.



5 Terras sportcluboversteking
Nu: in blokken als oversteek voor politieboude.
Wens: voetpad aangelegd langs het water.



6 Koolweg
Nu: groenstrook zonder voetpad.
Wens: bootcamp faciliteiten toevoegen.



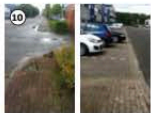
7 Smeetsch Park
Nu: een 'laag' park met bomen.
Wens: toevoegen van variatie in het groen met bootcamp faciliteiten en nieuw stroomreuker.



8 Kantoornavig' langs de A2
Nu: ruig met een barrière.
Wens: aangelegd voetpad in een 'natuurlijk' park.



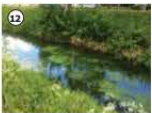
9 Zonnabaan
Nu: heel onroem eigen terrein.
Wens: toegevoegd maken van het eigen terrein.



10 Zonnabaan
Nu: obstakels op het voetpad, ontbreken voetpad, overhangende en laaghangende takken boven het voetpad.
Wens: wegrijden van obstakels, voetpad aangelegd, behou en onderhoud van groen.



11 Floraweg
Nu: voetpad en afsluitend met harde bestruwing.
Wens: deels voetpad maken en voorzietover in de sloot met bloeiende overplanten.



12 Einde Zonnabaan
Nu: doordringende ang afgeloten door watergang.
Wens: wandelrij aangelegd als verbinding naar de Atoomweg.

Legenda

- Bestaande route in het plangebied
- Toevoegen meer kwaliteitsgroen
- Aanleg nieuwe hoofd joggingroute
- Verbeteren joggingroute
- Toevoegen nieuwe bootcamp faciliteiten