

ACHTERGROND

Lage weide biedt ruimte voor beweging

- Het parkmanagement van Lage Weide werkt samen met zoveel mogelijk bedrijven aan een prettig, groen, levendig en gezond bedrijventerrein.
- Zo werken we onder andere aan een terrein dat (meer) uitnodigt om buiten te kunnen lopen, fietsen, buitenwerken en buiten ontmoeten. Groener, veiliger, met fijne, goede routes en plekken.
- Vanwege deze gezonde ambitie zijn we dit jaar 2025 door de fietsersbond, wandelnet- gesponsord door VWS- uitgekozen als een van de drie landelijke proeftuinen “**beweegvriendelijk werklandschap**”. Dat betekent dat we met elkaar in de praktijk willen leren hoe we ruimtelijk, bedrijfsmatig en als werknemer een “stap voorwaarts” kunnen zetten.
- We trekken daarbij samen op met tenminste 10 bedrijven op Lage Weide die mee willen leren.

WAAROM?

- Veel bedrijven zijn bezig met vitaal werken, omdat we weten dat mensen die werken *gemiddeld* 9,8 uur per dag zitten en dat is zeer ongezond.
- GEZONDER: Werken aan het dagelijks integreren van buiten bewegen in het werk (lopen, fietsen, buitenlucht) betekent minder ziekteverzuim, een hogere arbeidsproductiviteit, beter samenwerken, meer creativiteit om ingewikkelde uitdagingen op te lossen. En je staat goed op de kaart als aantrekkelijke werkgever en bedrijf dat een maatschappelijke verantwoordelijkheid neemt om stijgende ziektekosten in Nederland te drukken. Werken in beweging is dus een gezonde business.
- GROENER, DUURZAMER EN EEN PRETTIGERE WERKOMGEVING: Daarnaast draagt dit programma ook bij aan een groenere werkomgeving, duurzame mobiliteit en bereikbaarheid en onderlinge samenwerking.

nederlandse
werknemers
zitten gemiddeld

9 uur
per dag.



HOEZO DIT PROGRAMMA?

en de gevolgen zijn groot:

**De laatste cijfers van RIVM
2024 = 9,8 uur gemiddeld voor
mensen die werken**

- fysieke klachten
- overgewicht
- verhoogde kans op dementie en hart- en vaatziekten
- meer stress vanwege minder stressregatiemomenten

BEWEGEN VAN, NAAR EN *TIJDENS* HET WERK

- beter contact met collega's
- meer werkgeluk
- meer creativiteit
- meer productiviteit
- betere besluitvorming
- een verbeterde gezondheid
- minder stress en dus een beter immuunsys
- verhoogde werkprestaties



Als vitaal bedrijf ben je bovendien....

- Eigentijdse aantrekkelijke werkgever: een sterkere opvallende partij in de strijd om personeel. (Zowel vasthouden van je personeel als werving).
- Verdien je geld (reductie ziekteverzuim)
Achter structureel / dagelijks meer bewegen door medewerkers tijdens het werk zit ook een verdien model.
- Ben je maatschappelijk verantwoord ondernemer
je draagt bij aan een maatschappelijke uitdaging om zorgkosten te drukken door jouw eigen personeel gezond te laten werken.

BEREKEN HET EFFECT VAN MEER BEWEGEN

<https://werkeninbeweging.nl/rekentool/>

VOORBEELD - WEETING

Gaan 4 werknemers één keer per week een half uur wandelend vergaderen i.p.v. zittend overleggen? Dan levert dit een bedrijf een jaarlijkse besparing van €960 euro op.



VOORBEELD - FIETSEN

Verruilen 10 werknemers de auto drie dagen per week voor een fietsrit van 20 minuten enkele reis (6x) naar en van het werk? Dan levert dit de werkgever een jaarlijkse besparing op van €18.654 euro.



Deze rekentool is gebaseerd op onderzoek van Decisio. Er wordt uitgegaan van een relatief inactieve werknemer en de beweegnorm van 150 minuten.

Werknemers die meer bewegen voor, tijdens of na het werk zijn fitter, hebben een lager ziekteverzuim en een hogere arbeidsproductiviteit

WAT GAAN WE DAN DOEN?

Dit jaar zullen we, samen met een groep andere bedrijven, gedurende drie campagne weken onszelf in beweging zetten en ervaren en leren wat wel en niet werkt. In de 2^e helft van 2025 zullen de meest succesvolle interventies en ruimtelijke verbeteringen verder worden uitgewerkt en uitgerold.

We worden daarbij ondersteund door experts van Wandelnet, de Fietsersbond, experts van programma werken in beweging, de beweegalliantie, kenniscentrum sport en bewegen en ruimtelijke adviseurs. De lessen die we leren worden verzameld door Ecorys (monitoring). Daarnaast zijn er ook bedrijven op lage Weide zelf die activiteiten organiseren tijdens deze campagneweeken.

Wat betekent het om mee te doen als koploper?

- We gaan ervaren hoe je werk en bewegen efficiënt kan combineren tijdens de werkdag, welke fiscale voordelen en verdienmodellen er zijn, we krijgen toegang tot helpende tools, masterclasses etc. etc.
- We worden actief betrokken bij het programma van de drie campagneweken en ondersteund bij alle soorten vragen
- We vormen een handig netwerk met andere koplopers op Lage Weide, zodat we kennis en behoeftes met elkaar kunnen delen
- We zijn onderdeel van het leerproces. Dus al onze inzichten - dingen die wel en niet lukken, interne uitdagingen, ideeën over verbeteringen in de buitenruimte worden verzameld om na 2025 de lessen stap voor stap verder invulling te geven. (NB: Ook dingen die niet goed lukken zijn interessant, het kunnen zelfs “meesterlijke mislukkingen zijn waar we snel wijzer van worden”.
- We ontvangen per campagne week een informatiepakket die je in jouw centrale ruimte kan zetten, met tipsheets, achtergronden, presentaties om anderen te informeren, teasers voor personeel, kaartjes voor werkwandelingen enz.
- Er worden op Lage Weide tijdens de campagneweken drie buitenplekken in de spotlights gezet die fungeren als informatiepunten, expo's, startplekken voor workshops, lunchwandelingen, meets & greets etc. Een van deze plekken is vlakbij onze locatie.

Wanneer zijn de campagneweken?

- De eerste week is van 31 maart t/m 4 april en grotendeels gericht op lopen. De nationale dag Wandel tijdens je werkdag' is op 3 april.
- De tweede week is 12-16 mei en grotendeels gericht op fietsen. De nationale dag fiets naar je werkdag is op 15 mei.
- De derde week is van 10 – 13 juni. Deze week is gericht op het beter benutten van buitenruimte als inspirerende en gezonde werkomgeving. De nationale dag outdoor office day is op 12 juni.

WANNEER? KALENDER CAMPAGNES

WANDEL TIJDENS JE WERKWEEK

31 maart-4 april (3 april landelijke dag)

FIETS NAAR JE WERKWEEK

12-16 Mei (15 mei landelijke dag)

OUTDOOR OFFICE-WEEK

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



Ja hallo, je komt hier om te werken toch?

Inderdaad. Maar wist je dat heel veel momenten tijdens je werkdag geschikt zijn om bewegend te doen? Je merkt dat je productiever wordt en een stuk fitter naar huis gaat dan wanneer je de hele dag zit.

- Ga op de fiets naar je werk
- Loop het laatste stukje van een OV-punt naar je werk
- Parkeer je auto iets verderop en loop het laatste stukje
- Doe je belrondjes lopend (buiten)
- Doe de overleggen die niet achter een tafel hoeven lopend buiten (walk your meeting). Doe een workshop en leer hoe je lopend ruim binnen de tijd een gedisciplineerde agenda kan afwerken inclusief het vastleggen van afspraken.
- Maak een lunchwandeling
- Zit je vast in een taak? Bv: Een moeilijk mailtje waar je al een half uur over doet? 10 minuten naar buiten om even los te laten of na te denken, zorgt ervoor dat je sneller en frisser je werk doet.
- Het je een lastig gesprek met een collega? Lopend dit gesprek doen gaat een stuk makkelijker.

Martine de Vaan

WALK YOUR MEETING

Productiever overleg,
meer bewegen en vaker
naar buiten met **weeting**

Boom



WINDGOS, VIJVER EN VOETPAD
Langs de geografische Burgemeester Toesens.

WALKROUTE 3,000 meter, 15 min

STEENBERGEN (MET BOSBONUS)
Door de velden, langs de beplant

WALKROUTE 4,000 meter, 20 min

WALKROUTE 6,000 meter, 30 min

WERKEN BEWEGING

WITKAM ALLEMAAL WANDLEND!

- Vastop- en vastoplos- oplossingen
- Ziekte- of -naar- oplossingen
- Korte- of -naar- overleggen
- Persoonlijk overleg
- Afsprakenoverleggen
- Overleggesprek
- Werksamling
- Ziekenaf
- Werving

**WEETING IN ZUIDWOLDE
FALIEBERGVIJVER + STEENBERGEN**

Weeting (walking meeting) maakt overleggen productiever, creatiever en gezonder. Deze route leidt je op de weg naar wendelend overleggen. Neem je overleg mee naar buiten en start ook met weeting.

WEETINGGRONDJE WOLDERHUIJSE
Een grote en sportief ontworpen

WALKROUTE 3,000 meter, 15 min

WALKROUTE 4,000 meter, 20 min

WALKROUTE 6,000 meter, 30 min

lopen maakt je productiever, creatiever en gezonder

“Ik kan ‘mijn’ mensen die buiten zijn niet meer bereiken”

Mensen die in een vergaderzaal overleggen of een digitaal overleg hebben zijn op dat moment net zo min bereikbaar.

Lunchpauzes zijn vrije-tijds momenten. Het is gezond om even een moment voor jezelf te hebben en buiten te zijn, om daarna je werk beter (en sneller) te kunnen doen. Mensen die naar buiten gaan zijn bovendien (mentaal) fitter.

Af en toe een korte break inbouwen is voor iedereen gezond.

WAAR KOMT DEZE WIJSHEID VANDAAN?

Dat langdurig zitten het nieuwe roken is heeft al meerdere malen het landelijk nieuws gehaald. Veel kenniscentra doen al jaren onderzoek naar de gevolgen maar ook de winst van meer bewegen:

- VWS
- Beweegalliantie (zeer groot netwerk van expert)
- RIVM
- Platform Ruimte voor lopen
- Kenniscentrum Sport en Bewegen
- Wandelnet
- Fietsersbond
- Gemeente
- Provincie
- Bedrijven die al bezig zijn

Etc.

- <https://werkeninbeweging.nl/>
- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/nieuws/programma-vitaal-bedrijf-helpt-werkgevers-bij-vitaliteit-op-het-werk/>
- https://www.beweegalliantie.nl/domeinen/werk?_gl=1*12dw7m0*_up*MQ..*_ga*MTA0NDU5MDgxNy4xNzM3OTcwNzIz*_ga_VLRW592Z8T*MTczNzk3MDcyMi4xLjEuMTczNzk3MDc2Ny4wLjAuMA..

WAT BIEDT WERKEN IN BEWEGING ONS?

<https://werkeninbeweging.nl/>

- Kennis
- Tools
- Platform
- Communicatie
- Hulp bij proces en activiteiten
- Aanvullende middelen (werkbudget)
- Energie; Doe-programma



Alles wat HR-professionals moeten weten over **zitten** en **bewegen**

Nederlanders zitten het meest van alle Europeanen. Dit sedentaire gedrag heeft grote nadelige gevolgen voor de gezondheid van individuele medewerkers. Naast een vergrote kans op welvaartsziekten als hart- en vaatziekten en diabetes type 2, lijdt ook de continuïteit van je organisatie eronder. Langdurig zitten heeft namelijk ook een negatief effect op de vitaliteit en productiviteit van je medewerkers.

De oplossing is dan ook simpel: we moeten meer bewegen, juist gedurende de werkdag. Dat heeft namelijk - volgens diverse wetenschappelijke onderzoeken - een gigantisch positief effect op het werkvermogen, het werkplezier én de productiviteit van een medewerker.

Van de schrijver

"Eén ding is zeker: sedentair gedrag is ongezond. Zowel voor medewerkers als voor werkgevers. En de oplossing blijkt simpel; meer bewegen, juist tijdens de werkdag."

Initieel zal hoger management overtuigd moeten worden van de urgentie van het probleem. Zij zullen immers het goede voorbeeld moeten geven. Het delen van de informatie uit dit e-book is hierin een goede eerste stap."



Sander de Casparis

Directeur bij HC Health

‘Meer bewegen heeft een gigantisch positief effect op het werkvermogen’