

inspiratiegids



BEWEEGVRIENDELIJKE
WERKLANDSCHAPPEN



- 1 Inhoudsopgave
- 3 Voorwoord
- 4 Introductie: Leeswijzer/waarom deze inspiratiegids

FUNDAMENT + UITGANGSPUNTEN

- 7 Rol van kennis, netwerk en partners
- 8 Design Thinking als werkwijze
- 10 Achtergrond Bewegvriendelijke Werklandschappen
- 12 De uitdagende startvraag
- 14 Verkenning: leren van andere werklocaties
- 19 Interview – Martine Sluijs

FASE 1 – ONDERZOEKEN + ONTDEKKEN

- 22 Onderzoeken + ontdekken
- 22 Identiteit: een uniek stuk stad
- 24 Pure winst: aansluiten bij bestaande ambities
- 26 Manifest Lage Weide

FASE 2 – HERDEFINIËREN VAN DE UITDAGING

- 30 Herdefiniëren van de uitdaging
- 30 ‘Meer bewegen’ koppelen aan drijfveren

FASE 3 – IDEEËN VERZAMELEN

- 34 Ideeën verzamelen

FASE 4+5 – PROTOTYPING + TESTEN

- 42 Prototyping + testen
- 42 Doe-strategie: Placemaking
- 46 Placemaking in de praktijk
- 56 Creëren en testen van wandelroutes
- 60 Praktijkvoorbeelden op Lage Weide

FASE 6 – EVALUEREN, BESTENDIGEN, DOORONTWIKKELEN

- 68 Bestendigen en doorontwikkelen
- 70 Geleerde lessen

OBSERVATIES + ONDERBOUWING

- 76 1 – Bewijs & context
- 78 2 – Ruimtelijke winst & schaal
- 80 3 – Why: winst voor bedrijven & managers

- 83 Bronvermelding
- 84 Colofon



Met kleine, zichtbare ingrepen maken we lopen aantrekkelijk en wordt beweging vanzelfsprekend tijdens de werkdag. Martine Sluijs en Sonja Werners in actie, Gelderse Poort, Arnhem.

VOORWOORD

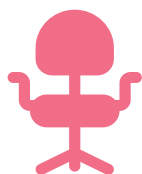
Werklocaties zijn plekken waar mensen een groot deel van hun leven doorbrengen, maar waar veilige en prettige ruimte voor fietsen en lopen schaars is. Bij het ontwikkelen van deze gebieden is in veel gevallen nauwelijks rekening gehouden met mensen die lopend (al dan niet vanaf de OV-halte) en fietsend naar en van hun werk gaan. De buitenruimte stimuleert ook niet om een lunch- en werkwandeling te maken. Een gemiste kans, want juist op de locaties waar veel mensen werken zou een beweegvriendelijke buitenruimte de norm moeten zijn. Dit is niet alleen goed voor de gezondheid en vitaliteit, maar ook voor de bereikbaarheid en verblijfskwaliteit.

In Beweegvriendelijke Werklandschappen laten we zien dat verandering niet begint met grootse plannen maken, maar met doen, testen en samen leren. Stap voor stap het verschil maken blijkt goed aan te slaan bij de gebruikers:

ondernemers die zichtbaar resultaat willen behalen en werknemers die in beweging willen zijn. Kleine ingrepen in routes en plekken maken lopen en fietsen al snel veiliger en aantrekkelijker en zijn tevens een trigger om ook grotere ambities te realiseren. Deze inspiratiegids is een uitnodiging om werklocaties net als woonwijken te zien als volwaardige onderdelen van steden en biedt handvatten om vandaag al stappen te zetten.

Dit programma en deze inspiratiegids zijn tot stand gekomen dankzij de ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), dat hiermee ruimte bood om in de praktijk te leren wat werkt.

*Met beweegvriendelijke groet,
Esther van Garderen - directeur Fietsersbond
Ankie van Dijk - directeur Wandelnet*



LEESWIJZER


Deze inspiratiegids laat zien hoe je kunt werken aan Bewegvriendelijke Werklandschappen: plekken waar lopen, fietsen, verblijven en werken elkaar versterken. De publicatie is opgebouwd langs de stappen van doen, testen en leren die in drie proeftuinen zijn doorlopen. Je kunt de gids van voor naar achter lezen, maar ook gericht gebruiken:

- Zoek je praktische handvatten? Start bij de fases en voorbeelden uit de proeftuinen.
- Ben je vooral geïnteresseerd in beleidsmatige of ruimtelijke lessen? Kijk dan bij de geleerde lessen en observaties en onderbouwing.
- Wil je inspiratie uit de praktijk? Gebruik de interviews, voorbeelden en kaders als losse ingangen.
- De onderdelen versterken elkaar, maar zijn ook zelfstandig leesbaar. Zo kun je deze gids gebruiken op de manier die past bij jouw rol en vraagstuk.

WAAROM DEZE INSPIRATIEGIDS

Werklocaties zijn plekken waar dagelijks duizenden mensen werken, bewegen en verblijven, maar waar lopen en fietsen lange tijd onderbelicht zijn gebleven. Met deze inspiratiegids laten we zien hoe je werklocaties kunt benaderen als volwaardige stukken stad: plekken waar gezondheid, bereikbaarheid en verblijfskwaliteit samenkomen.

Deze gids bundelt inzichten uit drie proeftuinen en laat zien hoe je via doen, testen en samenwerken concrete stappen kunt zetten richting een beweegvriendelijk werklandschap. Geen blauwdruk, maar een praktische gids vol lessen, voorbeelden en aanknopingspunten voor initiatiefnemers, parkmanagement, bedrijven en beleidsmakers die vandaag al verschil willen maken.



Geen blauwdruk, maar een praktische gids vol lessen, voorbeelden en aanknopingspunten voor:

initiatiefnemers, parkmanagement, bedrijven en beleidsmakers die vandaag al verschil willen maken.



Met gerichte ingrepen wordt lopen weer een vanzelfsprekend onderdeel van de werkomgeving. Locatie: High Tech Campus Eindhoven



Opening nieuw fietspad, Ecofactorij Apeldoorn



Mooiste groene wandelpad van Lage Weide.

ROL VAN KENNIS, NETWERK & PARTNERS

Over het project Bewegvriendelijke Werklandschappen

Fietsersbond en Wandelnet bundelen hun krachten in het programma Werken in Beweging, met als doel kennis over actieve mobiliteit tijdens en naar het werk onderdeel te maken van een integrale aanpak van vitaal werkgeverschap. Een van de gezamenlijke projecten binnen dit programma is Bewegvriendelijke Werklandschappen, mogelijk gemaakt dankzij een subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Kennisnetwerk en partners

Dit project kwam tot stand dankzij de inzet en expertise van een breed netwerk van experts en samenwerkingspartners, die hun kennis en ervaring hebben ingebracht, waaronder:

Kenniscentrum Sport en Bewegen, Fontys Hogeschool, Bewegalliantie, Buiten Gewoon Werken, Nature Desk, Rootzz, Sportbedrijf Arnhem, Fitste Bedrijf, Gemeente Arnhem, Gemeente Utrecht, Gemeente Apeldoorn, Provincie Utrecht, Provincie Gelderland, Slim en Schoon Reizen, Slim en Schoon Onderweg en Ecorys.

Veel dank aan de deelnemende bedrijven en parkorganisaties van bedrijventerreinen Lage Weide en Ecofactorij en Kantorenpark Gelderse Poort.

Daarnaast bedanken we de mensen van andere werklocaties die hun kennis en ervaringen deelden tijdens de verkenning.

De samenwerking met al deze partners en locaties vormde de basis voor de lessen, voorbeelden en handvatten in deze inspiratiegids.



Milan Zeewald
Gelderse Poort Arnhem



Wytze Kuijper
Ecofactorij Apeldoorn

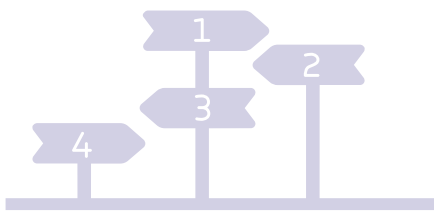


Richard Hartkamp
Lage Weide Utrecht

DESIGN THINKING ALS WERKWIJZE

Deze inspiratiegids is bedoeld voor initiatiefnemers en procesleiders voor beweegvriendelijke werklandschappen, parkmanagement, bedrijven en beleidsmakers.

Werken aan een beweegvriendelijk werklandschap is een innovatief, creatief en iteratief proces. Je bent continu bezig met een transitie van een traditionele werklocatie naar een werklandschap van de toekomst. Bij dit veranderproces past geen lineaire aanpak zoals projectmanagement. Toch is het prettig een methode te hebben als houvast voor je proces. De methode Design Thinking helpt je om te innoveren en tegelijkertijd overzicht te houden. In deze gids beschrijven we daarom het proces aan de hand van de stappen van Design Thinking.



Wat is design thinking?

Design Thinking is een mensgerichte, iteratieve methode voor het oplossen van complexe uitdagingen en het stimuleren van innovatie, waarbij de eindgebruiker centraal staat.

Het is een proces dat creativiteit, samenwerking en het uitdagen van traditionele aannames bevordert, met als doel om innovatieve oplossingen te ontwikkelen. De risico's om nieuwe ideeën te implementeren zijn klein, omdat je continu leert en test voordat je ideeën uitrolt en grote investeringen doet.

“Zonder te doen blijven plannen abstract. Door klein te testen, kwam het gesprek op gang.”

- Richard Hartkamp, Parkmanagement Lage Weide

Met deze werkwijze verandert er direct iets in de wijze waarop we kijken naar werklocaties en bedrijven. Naast werken aan traditionele opgaven (energietransitie, logistiek, bereikbaarheid, economie) stellen we de mensen die op het bedrijventerrein werken - en er vele uren per week doorbrengen - centraal. Naast beleid en plannen maken achter de tekentafel ben je vooral veel buiten op locatie om aanknopingspunten te zoeken voor verbeteringen en om met mensen in gesprek te gaan. En in plaats van jaren lang werken aan een groots plan, begin je gewoon en test je verbeteringen uit om te kijken wat wel en niet werkt. Vernieuwing wordt op deze manier beleefbaar en zichtbaar. Dat genereert energie, waardoor meer mensen zin krijgen om mee te doen.

Aan de hand van de fases van Design Thinking beschrijven we stap voor stap het proces dat we op de proeftuinen hebben doorlopen.

De fases van Design Thinking die we in deze inspiratiegids beschrijven:

ONDERZOEKEN + ONTDEKKEN



Empathische verdieping in de uitdaging, de mensen en de identiteit van de locatie. Ga op pad en onderzoek de locatie, voer gesprekken, luister en verdiep je in de eigenschappen van bedrijven en de gebruikers.

HERDEFINIËREN VAN DE UITDAGING



Het vertalen van de grote, uitdagende vraag naar de specifieke situatie, ambities, mensen en kansen van de werklocatie.

IDEËEN VERZAMELEN



Bedenk met de gebruikers en beleidsmakers makkelijke korte termijn oplossingen en selecteer activiteiten waar de meeste energie zit.

PROTOTYPING + TESTEN



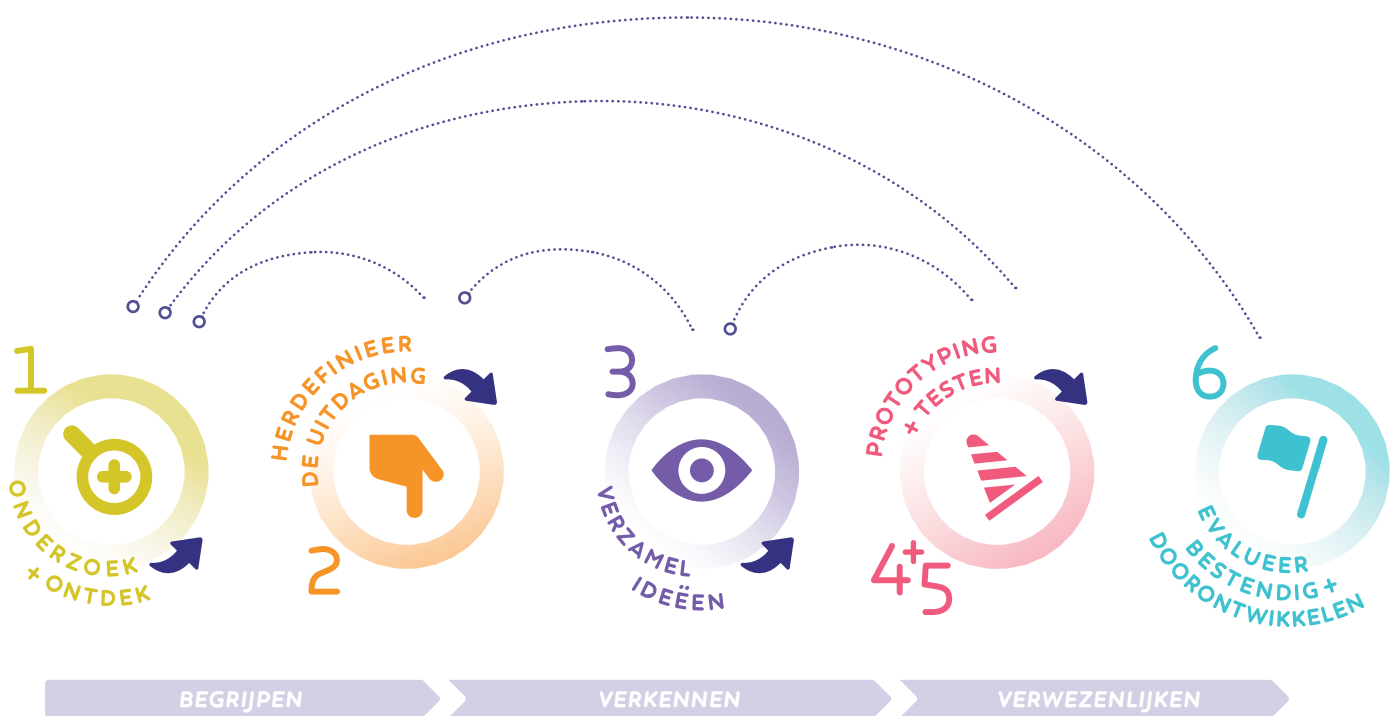
Ga concreet aan de slag om oplossingen uit te proberen. Evalueer hoe het werk en maak de oplossingen weer beter.

EVALUEREN, BESTENDIGEN + DOORONTWIKKELEN



Reflecteer met de gebruikers, beleidsmakers, parkorganisatie en andere stakeholders. Wat viel op? Wat heb je gezien en geleerd? Hoe kan je goede ideeën en concepten bestendigen, oplossingen verder onderzoeken, verbeteren en doorontwikkelen?

DE FASES VAN DESIGN THINKING



ACHTERGROND BEWEEGVRIENDELIJKE WERKLANDSCHAPPEN

Wandelnet en Fietsersbond helpen werkgevers - in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport - om hun medewerkers dagelijks meer te laten bewegen. Onder andere door lopen en fietsen te stimuleren van, naar en tijdens het werk.

In 2024 is het project 'Beweegvriendelijke Werklandschappen' van start gegaan. Het doel is om bewegen tijdens het werk ook op het schaalniveau van kantoren- en bedrijvenlocaties te agenderen en de buitenruimte op deze locaties beweegvriendelijker in te richten. In 'living labs' hebben we onderzocht welke samenhangende interventies binnen bedrijven en in de buitenruimte ervoor zorgen dat mensen vaker kiezen voor actieve mobiliteit en tijdens het werk naar buiten gaan om te bewegen.

In 2024 hebben we ons allereerst verder verdiept en verkenningen gedaan. Wat zijn de knelpunten op werklocaties waar we oplossingen voor zoeken? Vervolgens zijn drie locaties in Nederland geselecteerd als proeftuinen ('living labs'): Kantoorlocatie Gelderse Poort in Arnhem, Ecofactorij in Apeldoorn en Lage Weide in Utrecht.

Doorslaggevend voor deze selectie waren onderstaande drie criteria:

1. Er is een parkmanagement dat samen met Werken in Beweging de kar trekt
2. Er is belangstelling en energie bij een substantiële groep bedrijven
3. Er zijn ruimtelijke en beleidsmatige aanknopingspunten

De geselecteerde proeftuinen verschillen van schaalniveau, identiteit en parkorganisatie. Op deze manier kunnen we over drie heel diverse leeromgevingen lessen delen en een brede groep bedrijventerreinen inspireren.



*dagelijks fietsende medewerkers jaarlijks 10 tot 15% minder ziekteverzuim hebben dan autorijders?**

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

PROEFTUINEN 2024 / 25



DE UITDAGENDE STARTVRAAG

Mensen zitten gemiddeld 9 uur per dag. Mensen die werken zitten per dag gemiddeld zelfs 9,8 uur. Er is dus 'werk aan de winkel' om mensen in beweging te krijgen. En dan bedoelen we niet alleen twee keer per week intensief sporten. We zoeken naar een verandering in dagelijkse gewoonten. Bewegen als onderdeel van de dingen die mensen dagelijks doen, zoals werken.

Hier is een belangrijke taak weggelegd voor bedrijven. Zij kunnen met beleid en bedrijfscultuur medewerkers stimuleren vaker te bewegen. Maar kun je ook interventies doen op het schaalniveau van een bedrijventerrein of kantoorlocatie? Kunnen bedrijven samen optrekken om gezonder te werken? Kun je een werklandschap zo inrichten dat bewegen van, naar en tijdens het werk een stimulans krijgt? En wie heb je, naast bedrijven, daar nog meer bij nodig, bijvoorbeeld lokale en regionale overheden?

De uitdagende vragen waar we dit proces mee zijn gestart luiden:

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 op werklocaties aantrekkelijker en beweegvriendelijker inrichten? Zodat die geschikt is voor een werk- of lunchwandeling, fietsen van en naar je werk en buiten ontspannen of buiten werken?





Een groene wandelroute nodigt uit tot een ommetje, ontmoeting en ontspanning.



Locatie:
Croeselaan, Utrecht.

Foto: Nanda Sluijsmans

VERKENNING: LEREN VAN ANDERE WERKLOCATIES

Sommige werklocaties zijn al volop bezig met vitaliteit en een beter werklandschap om te kunnen bewegen. We bezochten meerdere locaties en voerden veel gesprekken. Er komt veel bij kijken om een werklandschap te verbeteren. Overheid en bedrijven spreken een andere taal, hebben soms andere drijfveren en hebben andere procestempo's.

We leerden ook dat mooie, groene werklandschappen gewaardeerd worden, maar dat dit nog niet betekent dat iedereen dan ineens meer buiten beweegt. Het markeren van routes en het installeren van beweegtoestellen in de buitenruimte zonder daar activiteiten aan te koppelen werkt slechts voor een klein groepje mensen. Een transitie naar meer bewegen als dagelijkse gewoonte vraagt om creativiteit, een beweegvriendelijke werkcultuur en continue aandacht.

Hieronder een foto-impressie van diverse locaties, met verschillende identiteiten, die werken aan een beweegvriendelijke omgeving. Wil je met een beweegvriendelijk werklandschap aan de slag? Het loont de moeite om verschillende plekken te bezoeken, inspiratie op te doen en te leren van doorbraken van anderen.



je **creatieve denkvermogen** tot wel 60% kan oplopen door te wandelen? *

Gemengde woon-werklocaties

Bij de ontwikkeling van het Hoefkwartier in Amersfoort werken partners samen aan een gebied voor werken, wonen en leren, met accenten op gezondheid en sport. Hier wordt bijvoorbeeld gewerkt aan beweeggrondjes en beweegplekken in de buitenruimte. Hun uitdaging is dat uitvoeringsprojecten een lange looptijd hebben en er veel bouwactiviteiten zijn. Kortetermijnverbeteringen waar mensen nu al van kunnen profiteren, zoals wandelrondjes, moeten regelmatig aangepast worden. Dit vraagt om wat extra flexibiliteit en creativiteit om toch door te gaan met placemaking.

In Binckhorst in Den Haag werkt I'm Binck - een netwerkplatform van ondernemers, gebruikers en bewoners - aan een groener woon-werklandschap met verblijfsplekken buiten en ruimte voor lopen. Via placemaking wordt volop kwartier gemaakt, zoals in het 'Proefpark' op Carweide.

Hoefkwartier in Amersfoort



* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.



Binckhorst in Den Haag

Gemengde leer-werklocaties

Kennispark Twente Enschede werkt aan extra interactie tussen studenten op het terrein van de universiteit en medewerkers van techbedrijven op het naastgelegen terrein. Groene loopverbindingen, kleine werkplekken langs de route en aantrekkelijke voorzieningen om naartoe te lopen brengen meer mensen in beweging. Er ontstaat meer ruimtelijke en intermenselijke verbinding.

Op High Tech Campus Eindhoven is 'Workplace Vitality Hub' de motor om high tech, vitaliteit en een beweegvriendelijk werklandschap samen te brengen. De campus is een continu 'living lab' voor innovatie. Het werkgebied is ontworpen voor lopen en fietsen, en daagt iedereen uit een stukje te lopen tussen werkplek, fietsvoorzieningen, parkeerplaatsen en lunchvoorziening.



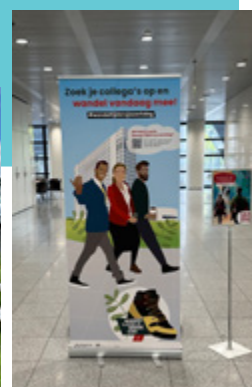
Kennispark Twente in Enschede

High Tech Campus in Eindhoven



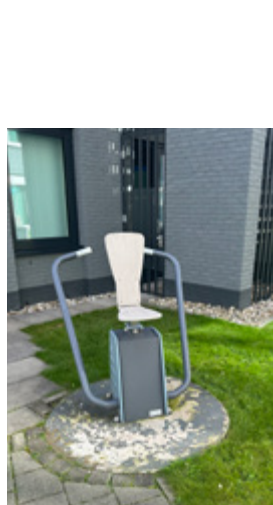


Kantorenpark Rijnsweerd,
Utrecht

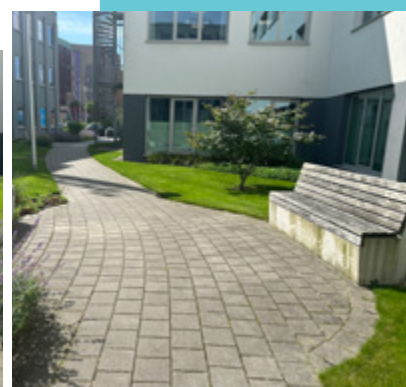


Ommetjes en beweegplekken

Onderstaande locaties in Utrecht, Zwolle en Deventer zijn goede voorbeelden van waar geleidelijk aan meer mogelijkheden ontstaan voor bewegen tijdens het werk. Wat we hier leren is dat de plek van beweeginstallaties en beweegplekken belangrijk is. Die moet makkelijk te vinden maar niet te veel in het zicht zijn, omdat gebruikers dat onprettig vinden. Het vraagt daarnaast extra communicatie en activatie om de beschikbare looproutes niet alleen voor lunchwandelingen in eigen tijd, maar ook voor bewegen als onderdeel van het werk te benutten, zoals een wandelend overleg, een reflectierondje of een belrondje.



Dr. Stolteweg in Zwolle





A1 Bedrijvenpark in Deventer



Binnenstebuiten

Ook in andere landen zijn interessante beweegvriendelijke werklandschappen te vinden, zoals Ülemiste in Tallinn, Estland. Dit nieuwe kantorengedebied staat volledig in het teken van buiten beleven en buiten bewegen. Het lente- en zomerseizoen in dit land is kort. Daarom hebben veel gebouwen in de entrees hoge glazen plinten met binnentuinen en zijn er overdekte buitenwerk-hotspots. Op deze manier wordt ook in de koude periode contact met buiten gelegd.



Ülemiste in Tallinn, Estland





INTERVIEW MARTINE SLUIJS

Martine Sluijs werkte 17 jaar als strategisch program-
mamanager bij de provincie Utrecht aan programma's
als klimaat en wonen & binnenstedelijke ontwikkeling.
De afgelopen tien jaar ligt haar focus op gezonde
steden en landschappen, in de rol van stadmaker,
parkmaker en placemaker. (www.pip-partners.nl)

Hoe ben je betrokken geraakt bij dit project?

Ik zet me al langer in voor goede wandelroutes,
groene verblijfsplekken en ruimte voor bewegen in
stedelijke gebieden. Ik 'bewoog' me dus al een
beetje in dit netwerk.

In het voorjaar van 2024 benaderden Femke Hulshof
(Fietzersbond / Werken in Beweging) en Frank Hart
(Wandelnet) mij. Ik kon eigenlijk niet geloven dat dit
op mijn pad kwam. We hadden direct een goede klik,
en de Fietzersbond en Wandelnet zijn organisaties
waar ik veel waardering voor heb. Alles kwam samen:
de inhoud én mijn manier van werken. Ik zag meteen
mogelijkheden om methodes als design thinking en
placemaking toe te passen.

Wat is jouw persoonlijke eyeopener geweest?

Eigenlijk zijn het meerdere eyeopeners. Als stadma-
ker en placemaker werk ik veel samen met bewoners,
overheden, maatschappelijke organisaties en steden-
bouwers. Samenwerken met bedrijven aan een gezon-
de werkomgeving blijkt echt anders dan werken met
inwoners aan hun woonomgeving. Het is praktischer,
sneller en resultaatgerichter.

Een tweede eyeopener is dat de ruimtelijke potentie
van werklocaties voor gezonde steden en landschap-
pen sterk onderbelicht is.

Een derde eyeopener is dat we mensen als gebruikers
van bedrijventerreinen nauwelijks positioneren bij de
ontwikkeling van deze gebieden.

Wat hoop je dat er gebeurt na afronding van dit project?

Ik heb altijd een beetje moeite met 'pilots'. Meestal
blijft het bij het testen van vernieuwende oplossingen
en gaat daarna iedereen weer over tot de orde van
de dag. Daarom hebben we bij de proeftuinen nu al
een actieprogramma voor de komende 2 jaar gemaakt.
Verder hebben we de ruimtelijke aanknopingspunten
in gemeentelijke plannen gepositioneerd.
De drie proeftuinen – samen met een aantal andere
werklocaties – zijn 'early adapters' die hopelijk een
volgende groep werklocaties inspireren om ook aan
de slag te gaan. Tot slot zijn lessen ook geborgd bij de
Fietzersbond en Wandelnet. Ik heb er vertrouwen in
dat we met dit project echt iets in gang hebben gezet.

Heb je nog een nabrander?

Geen nabrander. Wel een dankwoord aan Femke
Hulshof en Frank Hart die mij gedurende dit proces
continu hebben aangemoedigd en op alle mogelijke
manieren hebben geholpen. En uiteraard grote dank
aan de parkorganisaties en een aantal koplopende
bedrijven van Gelderse Poort, Ecofactorij en Lage Weide
die met mij mee wilden 'rennen'!



Wandelroutes op Kennispark Twente verbinden studenten op het universiteitscampus met bedrijven.



FASE 1

ONDERZOEKEN + ONTDEKKEN

In deze fase staat het leren kennen van de werklocatie centraal. Door te kijken naar identiteit, bestaande ambities en dagelijks gebruik ontstaat inzicht in wat een plek typeert en waar kansen liggen. Deze verkenning vormt de basis voor gerichte keuzes in de volgende fases.

IDENTITEIT: EEN UNIEK STUK STAD

Een bedrijventerrein of kantoorlocatie is een uniek stuk stad

Hoe handig zou het zijn als we na dit jaar een blauwdruk konden opleveren van een beweegvriendelijk werklandschap en een roadmap om daar naar toe te bewegen? Maar als we iets geleerd hebben, dan is het wel dat elke locatie zijn eigen proces en verbeteracties verdient.

We hebben geëxperimenteerd met drie proeftuinen, elk met een eigen identiteit en achtergrond. Schaal-grootte, geografische ligging, ruimtelijke inrichting, type bedrijven, historische achtergrond, type mensen en positionering ten opzichte van een nabijgelegen stad of dorp, zijn factoren die bepalen wat wel en niet werkt.

Veel informatie kan worden gevonden door grondig deskresearch te doen en in gesprek te gaan met het parkmanagement. Maar een bedrijventerrein is veel meer dan de gebouwen, stenen en infrastructuur. De diepere identiteit wordt gevormd door de mensen, hoe ze zich over het terrein bewegen en samenwerken, de historische achtergronden en de verhalen over de plek. Net als elk ander stuk stad. En dit bepaalt in grote mate welke aanpak wel of niet werkt.

Mensen en identiteit

Wil je een beweegvriendelijke omgeving creëren met succesvolle activiteiten, dan is het belangrijk je in de achtergrond van de mensen te verdiepen. Wie zijn de mensen die vele uren doorbrengen op de werklocatie?

Welke omgeving en activiteiten passen bij hen? Wat kun je doen om ook deze kant van een werklocatie te leren kennen?

I. Interviews en straatgesprekken

Voer gesprekken en verdiep je in de eigenschappen van deze mensen. Het gaat niet alleen om leeftijd en achtergrond. Het gaat ook om gewoontes, houding en gedrag. Waar verlangen ze naar en wat zijn dingen waar ze zich aan storen en die ze graag anders zouden willen? Hoe meer je weet, hoe beter je je activiteiten op deze mensen kunt richten en hoe effectiever je bent.

TIP  **1** Voer gesprekken met teammanagers, HR-managers. Zij weten als geen ander wat er speelt.

TIP  **2** Spreek mensen aan op straat. Een kort gesprek kan al veel informatie geven over de mensen: waar ze werken, wat hun dagelijkse routes en gewoontes zijn, wat ze verlangen en nodig hebben. Mensen vinden zo'n belangstellend praatje meestal ook erg leuk.

Unieke ruimtelijke kenmerken als aanknopingspunt

II. Locatieonderzoek

Een andere manier om de identiteit van de werklocatie te leren kennen is door het terrein grondig te bestuderen. Welke kansen, bijzondere plekken en verbazingwekkende, slechte plekken vallen op? Als je op onderzoek uitgaat, is het belangrijk dit tijdens verschillende seizoenen en tijdstippen te doen. Immers, de winterperiode geeft een heel ander beeld dan de lente- of de zomerperiode.

TIP  **1** Maak foto's van alles wat je opvalt.

TIP  **2** Maak een stippenkaart van goede en slechte plekken.

TIP 3 Observeer het gedrag van mensen: waar zijn veel mensen, hoe verplaatsen zij zich en waar zijn geen mensen?

TIP 4 Beredeneer waar de plekken op de locatie zijn die aanknopingspunten bieden voor geleidelijke ontwikkeling.

TIP 5 Maak een analyse van al jouw bevindingen.

Perspectieven delen

III. Maak een contextkaart met een aantal betrokken bedrijven en ondernemers

Het ontdekken van de identiteit van een plek doe je ook door inzichten en verschillende perspectieven van mensen te delen. Dat hoeft niet heel veel tijd te kosten. Besteed één of twee uur om met een aantal managers van verschillende bedrijven te reflecteren op de werklocatie. Wat zien zij om zich heen gebeuren en veranderen, waar zien ze kansen voor verbetering? Zo'n gesprek levert vaak nieuwe inzichten op.

TIP: Maak er een wandelende werksessie van. Op die manier doet de omgeving direct mee in deze reflectie.

Voorbeelden

Inzichten tijdens deze fase van onderzoeken en ontdekken

Om te illustreren welke inzichten ontstaan tijdens de fase van onderzoeken en ontdekken hieronder enkele voorbeelden:

Ecofactorij (observaties en straatgesprekken)

Er zijn vaste groepen 'lunchwandelaars' die een half uur pauze hebben en bijna elke dag een vaste route lopen over fietspaden naar de bossen en weer terug. Productiemedewerkers gaan vanwege verplichte bedrijfskleding en functie niet makkelijk naar buiten. Zeker niet voor een wandeling. Zij kunnen vooral naar buiten op eigen terrein.

Lage Weide (observaties en straatgesprekken)

Er zijn vele interessante historische kenmerken die de werklocatie ook tot een interessant stuk stad maken. Iets wat weinig mensen weten. Wandelen tijdens de lunchpauze of een werkoverleg en fietsen, dat is op veel plekken onveilig en onaantrekkelijk. Desondanks doen veel mensen dit alsnog, omdat ze deze behoefte hebben.

Gelderse Poort (perspectieven delen)

Door met enkele betrokken stakeholders een contextanalyse van het terrein te maken ontstond het inzicht dat de identiteit van deze kantorenlocatie sterk veranderd was: van financiële dienstverlening en ICT naar dienstverlening gericht op zorg en welzijn. Dit is direct van invloed op de mensen die er werken, maar ook op bezoekersstromen en toekomstige uitdagingen.



* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

PURE WINST: AANSLUITEN BIJ BESTAANDE AMBITIES

Voor iedereen die wil starten met een beweegvriendelijke werklocatie: Zoek eerst de aanknopingspunten en winst die het voor bedrijven oplevert.

Binnenkomen met het verhaal dat we aan de slag willen gaan met een beweegvriendelijk werklandschap is niet de manier om de aandacht te vangen. Het leidt eerder tot paniek bij veel managers: nog meer onderwerpen en werk om je schaarse tijd aan te besteden.

Tijdens de verkenning en gesprekken met bedrijven luisterden we allereerst goed naar de verhalen. Wat heeft de komende jaren hun eigen prioriteit? En wat heeft dit te maken met een beweegvriendelijk werklandschap. Door te luisteren vonden we aanknopingspunten die voor iedereen winst opleveren.

De race om goed personeel te vinden en binden

Arbeidstekorten, moeite om aan goed personeel te komen en deze mensen vast te houden, ziekteverzuim en vergrijzing zijn dagelijkse zorgen voor bedrijven. Werkgevers die een ontspannen en vitale werkomgeving aanbieden op een toffe locatie zijn aantrekkelijker dan een doorsnee bedrijf. Ze trekken makkelijker personeel aan en werknemers zullen er langer blijven werken. Bovendien zorgen ze voor minder uitval en zijn mensen van elke leeftijd gezonder, vitaler én productiever.

Aantrekkelijk vestigingsklimaat

Veel terreinen willen vernieuwen en groeien in bedrijvigheid. Ze voeren promotiecampagnes om passende bedrijven aan te trekken en willen leegstand voorkomen. Door in te zetten op een beweegvriendelijke werkomgeving heb je als terrein meer aantrekkingskracht.

Klimaat en groen

Veel terreinen zijn bezig met vergroening en klimaatadaptatie. Hier liggen volop aanknopingspunten om groen (en blauw) te koppelen aan beweegroutes.

Duurzame mobiliteit, bereikbaarheid en CO₂-reductie

Een veel voorkomende ergernis is de steeds slechter wordende bereikbaarheid (files) van de locatie en tekorten aan parkeerplekken. Duurzaamheid en CO₂-reductie zijn bovendien generieke opgaven voor elk terrein. Meer mensen die fietsen en lopen vanaf OV-punten draagt niet alleen bij aan vitaliteit en gezondheid, maar ook aan betere bereikbaarheid en CO₂-reductie.



je 27% minder fouten maakt na een kwartiertje fietsen? *

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

Fietsen door een groene werkomgeving maakt bewegen vanzelfsprekend, prettig en onderdeel van de dagelijkse routine. Locatie: Croeselaan, Utrecht.



Foto: Nanda Sluijsmans

MANIFEST LAGE WEIDE

Wijk in de tienminutenstad Utrecht

Een statement van Parkmanagement Lage Weide en de Fietsersbond aan Gemeente Utrecht en Provincie Utrecht als input voor de omgevingsvisie Lage Weide en Werklandschap van de Toekomst. Lage Weide is een proeftuin Van Werken in Beweging als beweegvriendelijk werklandschap en living lab van Werklandschappen van de Toekomst.

Lage Weide is óók een stukje stad in Utrecht

Lage Weide is meer dan een bedrijventerrein. Het is een wijk van Utrecht, met een industrieel karakter en 19.000 mensen die er dagelijks werken en er een groot deel van de week verblijven. Wat als we Lage Weide écht gaan zien als een volwaardig stuk stad – als een wijk binnen de tienminutenstad Utrecht? Een wijk waarin - naast een goed vestigingsklimaat voor industrie en bedrijvigheid – mensen, voorzieningen, groen en verbinding onderdeel zijn van dit werklandschap. Een gezonde stedelijke omgeving en ruimte om te bewegen? En een stukje stad dat ook betekenis heeft voor andere inwoners van Utrecht?

Dit manifest is een uitnodiging aan provincie en gemeente om Lage Weide te benaderen als plek voor mensen – en om samen te werken aan het werklandschap van de toekomst.

De kracht van het menselijk perspectief

- Lage Weide is het werkgebied van duizenden mensen, van wie een groot deel praktisch is opgeleid – een dwarsdoorsnede van onze samenleving.
- Gezond werken betekent ruimte voor beweging voor mensen (30%) met een zittend beroep en ruimte om buiten te kunnen relaxen voor mensen die intensief fysiek werk verrichten in fabriekshallen. Door de omgeving beweegvriendelijker te maken met groene verblijfsplekken, dragen we bij aan hun gezondheid en vitaliteit.

- De inrichting van Lage Weide heeft impact op de stad én omliggende gemeenten. Het is tijd dat we deze plek met een specifieke economische functie in de regio ook mensvriendelijk maken, net als andere wijken van Utrecht.

Vergroening met betekenis

Vergroening is essentieel – niet alleen voor klimaatadaptatie en biodiversiteit, maar ook voor de dagelijkse beleving van rust, ruimte en beweging.

- Beleefgroen: plekken voor ontspanning en rustmomenten tussen het werk door.
- Beweeggroen: aantrekkelijke routes voor wandelen, fietsen, sporten en spelen – als onderdeel van de dagelijkse werkdag.

Onze Top 3 van aanbevelingen

1. Creëer experimenteerruimte voor voorzieningen

Een tienminutenwijk betekent ‘dagelijkse voorzieningen dichtbij’. Laten we op korte termijn experimenteren met voorzieningen die de kwaliteit van de werkomgeving verbeteren en het voor mensen mogelijk maken een aantal levensbehoeftes te combineren nabij het werk. Een extra effect is dat mensen daardoor meer gespreid kunnen reizen en slimmer met hun tijd kunnen omgaan.

- Zorgvoorzieningen zoals een huisartsenpost, noodtandarts en apotheek
- Een supermarkt voor dagelijkse boodschappen
- Kinderopvang
- Horeca
- Sportfaciliteiten

Maak het voor dit experiment mogelijk leegstaande panden of verzamelgebouwen te benutten, en focus op plekken als de 'Spoorboulevard', 'Het Central Park', 'De Kern' en het 'Savannah-green Square'-gebied.

2. Zorg voor een goede balans tussen rust en reuring

Lage Weide heeft net als de rest van de stad een goede balans nodig tussen rust en reuring.

A. Medewerkers hebben plekken nodig om te kunnen ontspannen. Denk aan:

- Verblijfsplekken / rustplekken aan het water (na)bij 'De Kern' (Atoomweg)
- Een luwe groene route langs 'De Spoorboulevard'
- Een luwe wandelroute op het oude laantje langs de Kantonale Weg (oude route Maarssen-Vleuten)
- Het Central Park als centraal groen park voor rustbeleving én levendigheid

B: Voor meer reuring en levendigheid doen wij de suggestie nu vast aan de slag te gaan met plekken die sociaal onveilig voelen en juist daar 'programma' toe te voegen. Denk aan:

- een klimmuur of bootcamp onder de brug (in plaats van een coffeeshop waardoor het nog onveiliger kan voelen)
- een culturele hub met buitenterras met kleinschalige culturele evenementen op het verlaten terrein van het voormalige AC-restaurant langs de Thoriumweg
- publieke ruimte / strandje aan het water nabij DUS (Isotopenweg)
- meer levendigheid in het gebied tussen de Sterrenlaan en de Maarssenbroeksedijk



3. Verbind Lage Weide fysiek en sociaal met de stad en het ommeland

Lage Weide ligt als een eiland, afgesneden door wegen en sporen. Dat moet anders.

- Investeer in bruggen, spoorovergangen en snelweg, in pontjes over het water en in prettige routes en openbaar vervoer om Lage Weide met de rest van Utrecht te verbinden
- Maak van Lage Weide een schakel tussen stad en landschap, met aantrekkelijke wandel- en fietsroutes en markante plekken die stad en natuur verbinden. De geplande doorfietsroute kan worden benut om de schakel te versterken
- Beschouw Lage Weide als industrieel erfgoed vol verhalen die verbinden

Tot slot

Lage Weide heeft de potentie om te groeien van 'industriële bedrijventerrein' naar een levendige, groene en gezonde 'stadswijk'. Een wijk waar je werkt én leeft. Een plek die mensen in beweging brengt. Letterlijk, sociaal en economisch. Laten we deze toekomst samen vormgeven.



*Bij de Ecofactorij maakt een zitplek
de werkomgeving aantrekkelijker om
te pauzeren en ontmoeten.*





HERDEFINIËREN VAN DE UITDAGING

Na de fase van onderzoeken en ontdekken is duidelijk wat een werklocatie typeert: wie er werken, hoe de buitenruimte wordt gebruikt en waar energie en knelpunten zitten. In deze fase verschuift de focus van wat er is naar wat er nodig is.

De centrale ambitie: meer bewegen naar, tijdens en vanuit het werk, wordt hier vertaald naar een locatie-specifieke uitdaging. Niet als los thema, maar door aan te sluiten bij bestaande ambities van bedrijven en parkmanagement, zoals bereikbaarheid, leefbaarheid, samenwerking, vitaliteit of ruimtelijke kwaliteit.

Door samen met betrokken partijen de uitdaging scherper te formuleren, ontstaat richting en eigenaarschap. De vraag wordt concreter, herkenbaar en werkbaar: een gedeeld vertrekpunt om in de volgende fase gericht ideeën te ontwikkelen en keuzes te maken.

‘MEER BEWEGEN’ KOPPELEN AAN DE DRIJVEREN VAN EEN WERKLOCATIE

De fase ‘onderzoeken en ontdekken’ leverde per locatie inzichten op over de identiteit en specifieke uitdagingen. Waar liggen de accenten voor ontwikkeling, waar zit de meeste energie, waar willen bedrijven en het parkmanagement zich hard voor maken? Wat zijn de belangen? En wat vinden de bedrijven de belangrijkste uitdagingen om samen aan te werken?

Deze inzichten zijn uitgewerkt in de artikelen ‘Identiteit: een uniek stuk stad’ en ‘Pure winst: aansluiten bij bestaande ambities’.

Op grond van deze inzichten maakten we per locatie samen met de communitymanager van het parkmanagement en een kerngroep van bedrijven een actieprogramma. De uitdaging van het project ‘beweegvriendelijke werklandschappen’ werd per locatie specifiek en passend gemaakt tot een eigen missie-statement en doelstellingen.

Op deze manier positioneerden we vitaliteit niet als iets volstrekt nieuws, maar als een kans om eigen doelen te versterken en meerwaarde te creëren.

Voorbeelden

Hoe de proeftuinen de uitdaging aan hun eigen ambities koppelden

Bij **Gelderse Poort** ontdekten we een duidelijke relatie met de ambitie voor een levendig terrein waar mensen elkaar ook in de buitenruimte ontmoeten. Achterliggende gedachte is dat levendigheid leidt tot onderlinge samenwerking, een sterkere lokale economie en een aantrekkelijk terrein voor nieuwe ondernemers om zich daar te vestigen.

“We merkten dat het gesprek veranderde toen we bewegen niet meer als doel op zich benaderden, maar als middel om ontmoeting, samenwerking en levendigheid op het terrein te versterken.”

- Martine Sluijs, Projectleider Beweegvriendelijke Werklandschappen (Gelderse Poort)

Ecofactorij: De coöperatie zet zich in voor klimaat en biodiversiteit, en zoekt ruimtelijke verbinding met het omliggende landschap. Een beweegvriendelijk werklandschap voegt een extra motief toe om hier samen aan te werken. Meer mensen die in het groen lopen en fietsen, of even pauze houden in een groene setting leidt ook tot een betere gezondheid van de medewerkers.

“De vraag is hoe je een bedrijventerrein zo inricht dat het niet alleen een plek is om te werken, maar ook een omgeving waar bewegen vanzelf onderdeel wordt van het werkproces: veilig, aantrekkelijk en logisch om gedurende de dag te doen.”

- Wytze Kuijper, Communitymanager coöperatie Ecofactorij

Lage Weide: Het parkmanagement werkt aan een klimaatbestendiger, groener terrein en aan duurzame mobiliteit. Net als bij Ecofactorij geldt dat een beweegvriendelijk werklandschap een extra motief toevoegt om hier samen de schouders onder te zetten. Lage Weide zoekt daarnaast naar praktische aanknopingspunten om de daad bij het woord te voegen in de transitie naar een ‘werklandschap van de toekomst’. Beweegvriendelijke werklandschappen - waar niet de hardware, maar de mensen centraal staan - blijkt een motor te zijn om vandaag al stappen te zetten.

“We zochten naar manieren om vergroening en duurzame mobiliteit concreet te maken. Door de mens centraal te zetten, konden we vandaag al stappen zetten richting een werklandschap van de toekomst.”

- Richard Hartkamp, Parkmanagement Lage Weide

Tips voor initiatiefnemers

- Kijk, luister, observeer (zie de stappen die je kunt doen bij artikelen ‘fase 1 onderzoeken en ontdekken’).
- Voer een beperkt aantal gerichte interviews met bedrijven en gebruikers om belangen en energie te begrijpen.
- Organiseer één of twee wandelende brainstormoverleggen met stakeholders en ga samen op zoek naar de uitdagende thema’s én ambities van bedrijven en het terrein.
- Formuleer vervolgens met een kerngroep van geïnteresseerde bedrijven een gezamenlijk actieprogramma met een heldere uitdagende vraag, missie en doelen.

Kortom:

Door de grote ambitie ‘meer bewegen’ op deze manier te vertalen naar een locatiespecifieke vraag, ontstaan focus, eigenaarschap en handelingsruimte.







De brug verbindt losse groene plekken en maakt van Lage Weide en naastgelegen omgeving één samenhangende wandelroute.

FASE 3

IDEEËN VERZAMELEN

Op grond van fase 1 ‘onderzoeken en ontdekken’ en fase 2 ‘herdefiniëren’ ontstaat houvast voor een goede brainstorm. Je weet beter wat de belangrijkste uitdagingen zijn om samen oplossingen voor te bedenken. Je weet wat wilt veranderen en wat past bij de bedrijven en werklocatie. Nu kan je met een kerngroep of werkgroep ideeën verzamelen.

“We hebben drie campagneweken opgezet als onderdeel van de Bewegvriendelijke Werklandschappen: Wandelen Tijdens Je Werk, Fietsen van en naar je Werk en Buiten Werken. Op de Ecofactorij hebben we ook plekken gecreëerd waar mensen even buiten kunnen zitten en pauzeren.”

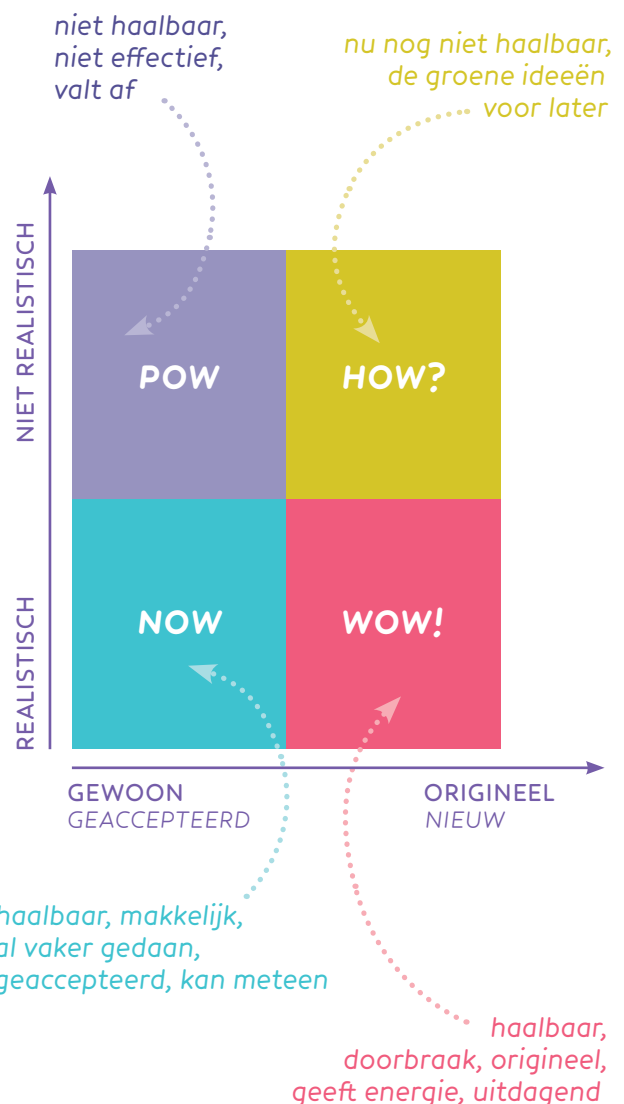
- Wytze Kuijper, Communitymanager
coöperatie Ecofactorij

Eerste hulp bij brainstormsessies

Brainstormtechnieken, ideeën selecteren en ideeën verbeteren

De fase waarin je samen oplossingen bedenkt bestaat uit drie stappen:

- Begin gewoon. Verzamel zo veel mogelijk ideeën. In deze stap is alles mogelijk en denkbaar. Juist de oplossingen ‘outside of the box’ kunnen leiden tot echte vernieuwing en verandering.
- Probeer daarna ideeën te selecteren. Een handige manier om dit te doen is gebruikmaken van onderstaande matrix. Richt je vooral op ideeën die ‘gemakkelijk’ zijn en liefst ook origineel (**WOW**).



- Terwijl je bezig bent zul je merken dat je sommige ideeën kunt combineren tot nog iets beters. Maak de geselecteerde ideeën beter en combineer ze tot een aantal concrete acties.

Houvast: een gerichte brainstorm voor bewegvriendelijke werklandschappen

Hoewel brainstormen een creatief proces is, is het prettig een raamwerk te hebben. We gebruikten daarvoor het denkraam van Kenniscentrum Sport en Bewegen:

- Ruimtelijke verbeteringen (hardware)
- Activiteiten die mensen in beweging zetten (software)
- Oplossingen om bewegen in beleid te implementeren en te verankeren (orgware).

Voor een ordening van activiteiten in de tijd stelden we voor om drie actieweken te organiseren en de ideeën te richten op deze drie weken:

- ‘Wandel tijdens je Werk Week’ eind maart (aansluitend op de landelijke ‘Wandel Tijdens Je Werkdag’)
- ‘Fiets naar je Werk Week’ in mei (aansluitend op de landelijke ‘Fiets naar je Werkdag’)
- Buiten werken: ‘Outdoor Office Week’ in juni (aansluitend op de internationale ‘Outdoor Office Day’)



“In de proeftuin bleek bewegen geen doel op zich, maar een middel om ontmoeting en samenwerking te versterken.”

Werkvorm

Om direct te ervaren dat bewegen je creativiteit bevordert, zijn we gestart met een wandelende brainstorm in tweetallen van 30 minuten. Dit had een positief effect. Enerzijds ontstonden veel nieuwe ‘out of the box ideeën’, anderzijds werd de omgeving zelf (wat zie je om je heen?) een bron van ideeën.

Het uur daarna besteedden we onze tijd aan het delen van de oogst. Er ontstonden nieuwe ideeën en we selecteerden ideeën om het haalbaar te maken.

In anderhalf uur was de basis gelegd voor het actieprogramma.




Hoe kom je aan een (brainstorm)team met bedrijven?

Woord vooraf: duik in de wereld van ondernemers

Het is belangrijk om nog een keer te benadrukken voor iedereen die hiermee aan de slag gaat: je werkt met ondernemers en werknemers! Mensen die als primaire taak hebben een bedrijf te runnen, een team te managen of een betaalde opdracht uit te voeren.

Deze mensen hebben een aantal eigenschappen om rekening mee te houden:

- Ze hebben geen tijd om urenlang te vergaderen of te overleggen. Kom snel 'to the point'.
- Ze willen vooral iets doen wat snel resultaat oplevert.
- Ze zoeken naar een reden om hieraan bij te dragen. Soms is dat persoonlijk: plezier, meer contact met andere ondernemers, kennis of intrinsiek geloof dat bewegen tijdens en in het werk, vitaliteit en vergroenen belangrijke zaken zijn om aan bij te dragen.
- Vaak geldt ook dat meedoen iets moet opleveren voor het bedrijf zelf: een goed imago, kennis, een goed netwerk, middelen, betere omstandigheden op het terrein.
- Het commitment om mee te doen aan iets collectiefs is meestal ondergeschikt aan de business en de waan van de dag. Het is niet prettig, maar het kwam regelmatig voor dat op de afgesproken dag zelf de helft van de samenwerkingsgroep zich moest afmelden. Daar moet je mee om kunnen gaan.

TIP 1  Werken met bedrijven is wezenlijk anders dan werken met overheden en vele maatschappelijke non-profitorganisaties die werken aan langetermijnbeleid. Bij deze doelgroep past een doe-strategie. Concreet worden, dingen doen, zichtbare resultaten op korte termijn.

Het opstarten van een team van belangstellende bedrijven

De sleutel tot contacten zijn de communitymanagers van de parkorganisatie. In ons geval de communitymanager van het parkmanagement Lage Weide, de communitymanager van de coöperatie Ecofactorij en de programmamanager van Green Business Club Gelderse Poort.

Samen gingen we per locatie op zoek naar tien bedrijven met een gedreven contactpersoon die vitaliteit belangrijk vindt en daar werk van wil maken. Deze mensen werden allereerst gezocht binnen bestaande werkgroepen zoals 'werkgroep levendigheid Gelderse Poort', themagroep 'Gezamenlijk HR Bedrijf Ecofactorij' en de HRM-werkgroep op Lage Weide.

Aangezien er ook ruimtelijke kanten aan het project zitten, omdat bijvoorbeeld duurzaamheid en duurzame mobiliteit ook een rol spelen en voorzieningen als sport en horeca op locatie ook een sleutel kunnen zijn, is met de startgroep een netwerkkaart gemaakt en is een breder netwerk betrokken.

TIP 2  Stel een doel: bijvoorbeeld het streven om te starten met tien 'koplopende' bedrijven.

TIP 3  Betrek er diverse disciplines en functies bij. 'Bewegvriendelijke Werklandschappen' blijkt meer aspecten te hebben dan alleen Human Resource Management. Facilitair managers, coördinatoren duurzaamheid en sport- en horecavoorzieningen kunnen ook een belangrijke rol spelen.

TIP 4  Probeer naast medewerkers en middenmanagement ook hoger management en CEO's te bereiken. Hier ligt een taak voor de parkmanagers: agendeer het onderwerp op bestuurlijke momenten en creëer draagvlak zodat de managementlaag die hieraan wil werken zich gesteund voelt.

TIP 5 Voeg naast sleutelpersonen van bedrijven ook enkele experts toe uit andere werelden.

Op de Gelderse Poort en Ecofactorij bestond deze werkgroep uit een afvaardiging van bedrijven, een contactpersoon van de gemeente, Slim en Schoon Onderweg, Slim en Schoon Reizen Regio Stedendriehoek en de parkorganisatie.

Hoe kom je van idee tot uitvoering?

Na de brainstorm start het moment om de activiteiten te programmeren in de tijd. We werkten met drie weekprogramma's 'lopen', 'fietsen' en 'buiten werken'.

TIP 1 Creëer herkenbaarheid, logica en terugkerende tradities. Voor het programmeren kreeg elke dag in de week een thema, waar activiteiten logisch aan konden worden opgehangen.

TIP 2 Zorg ervoor dat je activiteiten dicht bij de bedrijven zijn. Dus in het geval van Lage Weide, 300 hectare groot, werden de activiteiten over het terrein verspreid.

WANDEL TIJDENS JE WERKDAG-WEEK ILW programma 31 maart - 4 april (Nationaal event 3 april 2025)

Dag	THEMA
Maandag 31 maart	WARMLOPEN Opvallende lancering van de week, 10.00 officiële opening infopunten drie hotspotgebieden (bestuurlijk moment, staatssecretaris, Wandelnet, wethouder etc)? Start opening Savannah Green Square Gouden schoen-fakkeltocht naar 2 andere hotspots om te openen.
10.00-12.00	
12.00 uur	Excursie-netwerk-lunchwandeling Neem de flora en fauna van Lage Weide waar BIOBLITZ / Taco Jansonijs
13.00 uur	Aftrap challenge fitste bedrijf Energieke aftrap van Jojan Veele ReadyZimprove
Dinsdag 1 april	LOOP-WIJZER Workshops en workshops van en door koplopers op LAGE WEIDE van kan leren...
10.00 uur	Maak kennis met de rekentool om de winst van bewegen berekene
12.00 uur	<u>Live-informatie over de rekentool bij de informatiepunten</u>
12.00-13.00	Excursie-netwerk-lunchwandeling Loopoetmoeting: het kullieke verhaal van WKnow over het ontstaan van de app "ommetje"
15.00-17.00	<i>Over de streep:</i> <i>Lezing over de winst van bewegen en werken voor HRM-ers</i>
Woensdag 2 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, Inwullen BVO scan WERKWANDELINGEN MEET & GREET LUNCHWANDELINGEN
Donderdag 3 april	LOOP-TECHNIEK WERKWANDELINGEN De techniek van efficiënt wandelend vergaderen, agendaplanning, werkwandeling als bookingstelsel, ontwerpen van weetingrondjes, brainstormwandelingen, timing van belrondjes. Uitdagende vraag: hoe (en wanneer) kan je lopen inzetten als effectieve en productieve werkvorm? WERKWANDELINGEN
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




TIP 3 Zorg voor zichtbaarheid in de buitenruimte. Tijdens de campagneweken plaatsten we verschillende zichtbare teasers in de buitenruimte, zoals informatieketen of -kassen, banners, beachflags, fel gekleurde fietsen, picknickbanken met tafelkleden, bankjes en stoelen.



TIP 4 Zorg voor tijdige, terugkerende en herkenbare communicatie. Voor de campagneweken werden kleurrijke posters, flyers en programmaboekjes gemaakt. Alles in de herkenbare huisstijl van Werken in Beweging.



TIP 5 Beleg de coördinatie voor inschrijvingen en het programma op een centraal punt en maak het voor iedereen vindbaar. Op alle locaties werden de informatie, het programma en de inschrijvingen via eigen websites toegankelijk gemaakt. Op de fysieke flyers werd naar deze sites verwezen.

TIP 6  Maak het persoonlijk. Misschien wel de belangrijkste succesfactor is het persoonlijke contact bij het werven van deelnemers in de aanlooptijd naar een actieweek. Op Gelderse Poort ging niet alleen de programmamanager, maar ook mensen uit het kernteam zelf langs de bedrijven om daar richtbaarheid te geven aan de evenementen. Het persoonlijke praatje is misschien wel de beste manier om mensen te enthousiasmeren om mee te doen. Op Lage Weide trok de communitymanager met zijn fiets langs tientallen bedrijven. Hij bracht persoonlijk de flyers en hield er een inspirerend praatje.





Op de Gelderse Poort in Arnhem wordt lopen een vanzelfsprekende manier om de werkomgeving te verkennen en te verbinden.



Foto: Melissa Beckker - Selijn Fotografie



PROTOTYPING EN TESTEN

In fase 4 en 5 staat placemaking centraal als doe-strategie. In plaats van plannen verder uit te denken op papier, zijn in de proeftuinen tijdelijke ingrepen gedaan in de buitenruimte om direct te ervaren wat werkt. Door plekken en routes anders in te richten, wordt zichtbaar hoe lopen en fietsen onderdeel kunnen worden van het dagelijks werk.

Placemaking maakt het mogelijk om snel te testen, te leren en bij te sturen. Tijdelijke wandelroutes, verblijfsplekken en ontmoetingspunten nodigen uit tot gebruik en maken reacties van medewerkers en ondernemers direct zichtbaar. Deze aanpak verlaagt de drempel om mee te doen en helpt om gesprekken op gang te brengen over kwaliteit, veiligheid en gebruik van de buitenruimte.

In deze fase werd duidelijk dat kleine, concrete aanpassingen vaak grote effecten hebben. Door eerst te doen en te testen ontstaat draagvlak, eigenaarschap en inzicht in wat past bij een specifieke werklocatie. De voorbeelden in dit hoofdstuk laten zien hoe placemaking helpt om beweging te verbinden aan werk, en hoe tijdelijke experimenten kunnen uitgroeien tot duurzame verbeteringen.



je na een kleine wandeling
70% besluitvaardiger bent? *

'DOE-STRATEGIE': PLACEMAKING

Placemaking is een proces waarbij gemeenschappen (in dit geval ondernemers, werknemers en parkmanagement) worden betrokken, om buitenruimtes te transformeren tot gezonde, betekenisvolle verblijfsplekken, straten, fiets- en wandelpaden. De methode is erop gericht de fysieke, culturele en sociale identiteit van een gebied te versterken. Het doel is om plekken te creëren die niet alleen functioneel, maar ook mooi en betekenisvol zijn voor de mensen die er werken en recreëren.

Wil je ook werken met placemaking? Lees hieronder wat het is, hoe het werkt en waar je op moet letten. Direct naar de voorbeelden? Die vind je in het artikel Placemaking in de Praktijk.

HOE BEGIN JE?

'De gebruikers van het gebied zijn de experts'

Het vertrekpunt is altijd het onderzoeken van de waarde en de identiteit die al aanwezig zijn (onderzoeken en ontdekken).

'Back to the Future'

De identiteit van een gebied, met kansrijke markante plekken, wordt gekoppeld aan verlangens en ambities voor de toekomst. Wat is de latente kracht van het gebied, hoe maak je die sterker? Welke streefbeelden voor de toekomst hebben de gebruikers van het gebied (en overheid) voor ogen?

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

“We zagen dat routes pas echt gebruikt werden toen ook de plekken langs die routes prettig en herkenbaar waren. Bewegen ontstaat niet door één ingreep, maar door het geheel.”

- Richard Hartkamp, Parkmanagement
Lage Weide

‘Less is More’

Met de streefbeelden als basis ga je met mensen aan de slag met de vraag: Wat kun je morgen al doen om de situatie te verbeteren? Je maakt de uitdaging in feite klein en overzichtelijk. Zo ontstaat er een perspectief om concreet samen verder (aan) te werken.

‘Learning by doing’

Concrete placemaking-acties dienen als testcases. Wat is het effect van de verandering en hoe kan het nog beter? Stap voor stap werk je toe naar een steeds betere situatie.

Door concreet aan de slag te zijn genereer je energie bij de gebruikers om mee te gaan doen.

Onderbouwing voor placemaking als methode bij beweegvriendelijke werklandschappen

1. Kwaliteitsverbetering op de korte termijn dient als motor voor plannen voor de middellange en lange termijn.
2. Zichtbare positieve verandering in de buitenruimte zet aan tot ‘meedoen’.
3. Kwaliteitsverbeteringen op de korte termijn dienen als test voor vernieuwende ideeën.
4. Kwaliteitsverbetering op de korte termijn draagt bij aan de verbetering van de gezondheid van de mensen die er nu werken en ondersteunt bedrijven bij beleid op het gebied van vitaliteit.
5. Kortetermijnverbetering van gevaarlijke situaties voorkomt direct incidenten.



De kenmerken van een sterke plek

Waarom is de ene plek heel populair en werkt de andere plek helemaal niet? Een plek wordt geliefd en populair wanneer de vier onderstaande kenmerken op orde zijn. Bij placemaking besteed je dus continu aandacht aan al deze vier facetten.

VIER FACTOREN DIE EEN STERKE PLEK BEPALEN



Bron: Project for Public Spaces

Meer mensen op de fiets en aan de wandel?

Placemaking is vooral gericht op plekken, maar in zekere zin gelden deze criteria ook voor geliefde wandel- en fietsroutes. Een goede route is: een (fiets) pad waar je iets kunt beleven, waar iets te zien is en dat comfortabel is (veilig, groen, schoon, heel); een route die makkelijk vindbaar en toegankelijk is en waar een prettige sociale sfeer heerst.

Relatie tussen fijne plekken en routes

Goede loop- en fietsroutes en fijne buitenverblijfplekken versterken elkaar. Hoe beter de routes, hoe meer verblijfsplekken zullen worden bezocht. Omgekeerd, fijne routes worden nog beter wanneer je onderweg op een mooie plek kunt stoppen.



samen wandelen het makkelijker maakt om lastige onderwerpen aan te kaarten?*

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

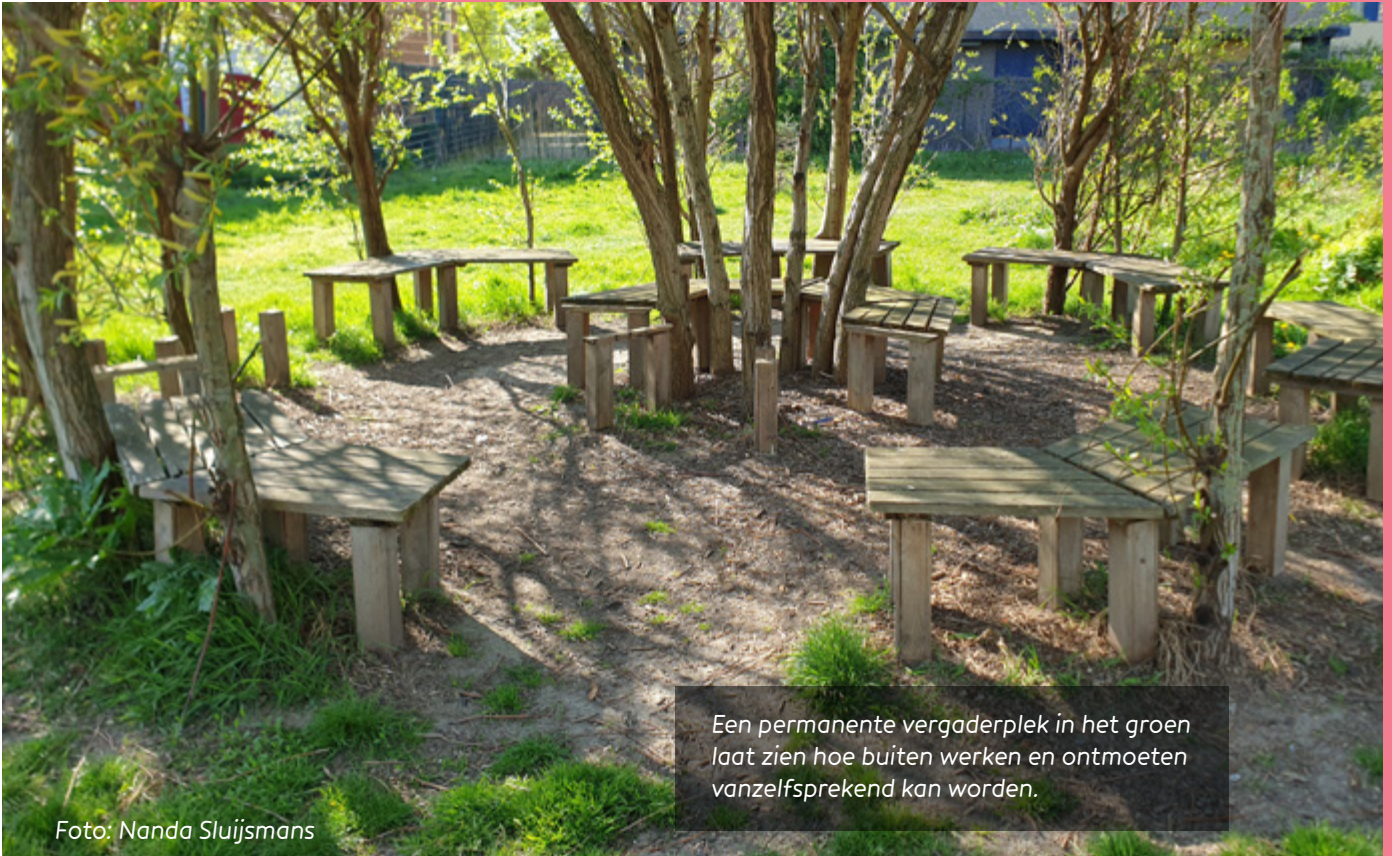


Foto: Nanda Sluijsmans

Een permanente vergaderplek in het groen laat zien hoe buiten werken en ontmoeten vanzelfsprekend kan worden.



Met tijdelijke verblijfsplekken bieden we ruimte voor ontmoeting en een andere manier van werken, Gelderse Poort Arnhem.

PLACEMAKING IN DE PRAKTIJK

PLACEMAKING EN IDENTITEIT

Bij placemaking bouw je stap voor stap voort op de kansen van het gebied, zoals beschreven in het artikel “Doe-strategie: Placemaking”. Soms moet je even spoorzoeken om die kansen te vinden en met andere ogen kijken, dat vraagt wel eens om bewust vertragen: door middel van een identiteit- en locatie-onderzoek worden kwaliteiten, spanningen en ontwikkelkansen zichtbaar die eerder onder de oppervlakte bleven.

Voorbeeld aanknopingspunten Lage Weide voor placemaking

Dit bedrijventerrein van 300 hectare voelt overweldigend en vooral heel stenig en industrieel. Hoe start je hier dan toch placemaking op? Na wat verdieping blijkt dat het terrein vol verrassingen en historische elementen zit. Een oude haven, een historisch spoorlijntje,

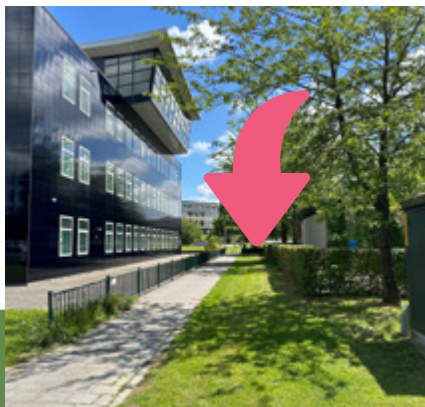
kunstwerken en zowaar ook een aantal groene plekken. Dit zijn precies de aanknopingspunten om een menselijke maat te vinden voor het stapsgewijs aantrekkelijker maken van het terrein voor de 19.000 mensen die er werken. We markeerden drie centrale groene hotspots, verdeeld over de 300 hectare, als vertrekpunt voor placemaking, verdere vergroening, wandelroutes en verblijfsplekken.

Voorbeelden van placemaking per categorie

COMFORT EN VERBLIJFS- EN ZITPLEKKEN IN HET GROEN

Een goede manier om meer mensen de stap naar buiten te laten zetten om even te ontspannen, is het creëren van comfortabele zitplekken in het groen.

Voorbeeld *Gelderse Poort*: een buitenwerkplek/ zitplek als bouwsteen naar een groene boulevard



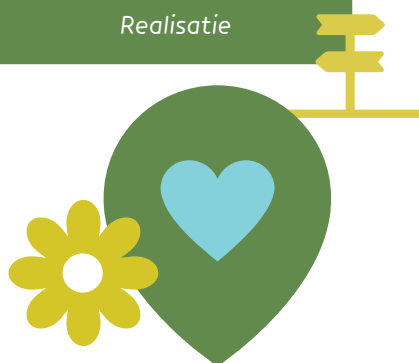
Identificeren van een kansrijke plek



Ideevorming



Realisatie





Voorbeeld **Ecofactorij**: markante kunst-zitplekken markeren plekken langs de Singelroute



Identificeren van kansrijke plekken langs de route

Realisatie

Omdat niet elk seizoen geschikt is om buiten te werken of te ontspannen zijn er ook talloze voorbeelden van plekken waar je buiten meer groen ervaart, maar wel droog of warm blijft. De waarde van deze plekken is dat meer mensen even in beweging komen en ook mentaal ontspanning vinden.

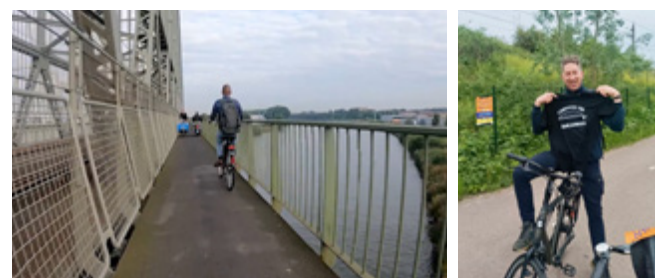
COMFORT EN VEILIGHEID

Op Lage Weide zijn veel fietsroutes niet comfortabel. Ze voelen sociaal onveilig of zijn fysiek een uitdaging. Via placemaking worden kleine verbeterstappen gemaakt, zoals hulpfietspunten bij bedrijven waar fietsers terecht kunnen om te bellen, te plassen of een band te plakken. Placemaking wordt hier ook ingezet om de gevaarlijke routes te agenderen, zoals de actie rondom de voor fietsers uitdagende Demkabrug.



Tallinn

HTC Eindhoven



COMFORT EN GROENE PLACEMAKING

Veel werklocaties en bedrijventerreinen willen met groen toewerken naar een klimaatbestendig terrein. We zien vaak dat groen wordt gerealiseerd op 'rest-plekken' (bijvoorbeeld grasstroken tussen wegen), waar het groen geen toegevoegde waarde heeft voor mens en dier.



TIP 1 Hoewel sommige bedrijven kort maaien strakker, veiliger of schoner vinden, waarderen wandelaars (en fauna) bloemen veel hoger dan kort gras. Bespreek met omliggende bedrijven en gemeentelijk beheer & onderhoud hoe deze groenstroken kleurrijker kunnen worden ingericht met bloemrijk grasland en ecologisch maaibeheer. Er is meer mogelijk dan je denkt.

TIP 2 Vaak kijken bedrijventerreinen bij vergroening vooral naar de openbare ruimte¹, maar een groot deel van het terrein is privaat. Voor medewerkers en bedrijven valt hier grote winst te behalen, door groene zones te creëren op het eigen terrein. Dan oogt het terrein niet alleen vriendelijk, maar wordt het ook een veel gezondere plek voor de mensen die er werken. Creëer bijvoorbeeld een groen rondje rondom je eigen terrein waar je kunt telefoneren, of maak enkele groene ziteilandjes voor productiemedewerkers die geen mogelijkheid hebben een langere lunchwandeling te maken.



¹ Ecofactorij 1 is 75 ha en er zijn 23 bedrijven gevestigd. Verdere vergroening van het terrein voor mens en biodiversiteit (Project Watersingel) is specifiek gericht op de openbare ruimte. Er wordt een mooie koppeling gelegd tussen vergroening, looproute voor ontspanning (mens) en biodiversiteit.



Voorbeeld van groene stapstenen die kunnen worden verbeterd en aan elkaar geregen langs de *Reactorweg Lage Weide*

TIP 3 Groene stapstenen verbinden

Als je goed kijkt, kun je op terreinen vaak groene postzegels vinden. Spoor groene stapstenen op die langs looproutes lopen, maak er foto's van, beoordeel ze (wat is er mooi aan en wat kan beter) en teken ze in op een kaart. Ga aan de slag om de stapstenen per stuk mooier en 'beleefbaarder' te maken. Verbindt de groene stapstenen met groene lopers. Bijvoorbeeld door nieuwe stapstenen te maken op de route en door stukken zinloze verharding te ontstemen (steenbreek) en er plantvakken van te maken. Of door gevelgroen te planten langs de plinten van gebouwen.



TIP 4 Groene plantenbakken in plaats van beton als barrières.

Op terreinen zie je soms betonnen barrières om parkeren te voorkomen. Door hier plantenbakken van te maken maak je een route vriendelijker en groener.



ACTIVITEITEN ZETTEN ROUTES EN PLEKKEN OP DE 'KAART'

Tijdens drie campagneweeken in april, mei en juni kwamen routes en plekken tot leven door er verschillende activiteiten te organiseren. Van sportmomentjes tot werk-wandel-workshops, van entertainment door een live-dichter tot excursies en soep-uitdeelacties.



Gelderse Poort, Arnhem



Lage Weide, Utrecht



Ecofactorij, Apeldoorn



TIP 1 Programmeer en communiceer tijdig de activiteiten. Het maken en communiceren van een jaarkalender met activiteiten biedt iedereen de gelegenheid zich tijdig voor te bereiden of een eigen invulling te bedenken voor de activiteit die past bij het bedrijf.



TIP 2 Koppel beweegactiviteiten aan momenten waarop je als bedrijf of parkmanagement toch al van plan was iets te doen. Het bedrijf KommaGo op Lage Weide koppelde beweegacties aan meerdere teamdagen in 2025. Het parkmanagement Lage Weide koppelde de start van de challenge Fitste Bedrijf aan de start van de 'Wandel tijdens je Werk Week'!



Campus Woudhuis, Ecofactorij



KommaGo, Lage Weide



Challenge Fitste Bedrijf als aftrap van de Wandel tijdens je Werk Week

TIP 3 Maatwerk: Maak activiteiten en landelijke campagnedagen 'eigen'. Elk bedrijf heeft zijn eigen cultuur en identiteit. Meedoen aan landelijke campagnes vraagt dus ook per bedrijf om een eigen invulling. Bedrijven met veel kantoorpersoneel zullen wellicht andere behoeftes en mogelijkheden hebben dan bedrijven met veel productiepersoneel. Ook zijn er veel gemixte bedrijven waar je als bedrijf een programma op maat moet maken en elke medewerker de kans moet krijgen om mee te doen.

Voorbeelden

De manager van de Sociale Werkplaats op **Lage Weide** zorgde ervoor dat het campagnemateriaal voor lopen en buitenwerken was toegespitst op het eigen personeel. Teamleiders hadden een belangrijke rol om medewerkers uit te dagen en te begeleiden.

Op **Ecofactorij** verzorgde het groen- en leerbedrijf Campus Woudhuis koffie- en soepmomenten in de tijdelijke informatiekeet op het bedrijventerrein.



Op **Gelderse Poort** deed het bedrijf Bergman Clinics met cliënten een eigen wandeling om de toegankelijkheid van het terrein te testen. Dit leverde praktische verbeterpunten op die de gemeente Arnhem direct heeft opgelost.

ROUTES, VERBINDINGEN EN TOEGANKELIJKHEID

Veel bedrijventerreinen hebben van oudsher nauwelijks goede looproutes. De terreinen zijn veelal ontworpen voor logistiek over water, vrachtverkeer en spoor. Looproutes moeten nog aan ruimte winnen. Het ontwikkelen van een goed wandelnetwerk op de locaties vraagt een lange adem en investeringen. Maar wat doen we in de tussentijd?

Via placemaking kunnen ook al op korte termijn verbeteringen worden aangebracht voor lopen:

- Stoepen terugwinnen die er wel zijn, maar gebruikt worden voor parkeren
- Herstellen van oude klompenpaadjes
- Toegankelijkheid stoepen en routes verbeteren
- Uitmaaien en benutten van groene stroken
- ‘Shared space’ fietsen en lopen waar dat kan
- Oversteekplekken beter markeren
- Uitstapplaatsen bij en routes vanaf bushaltes verbeteren





SOCIAAL: BETROKKENHEID & AMBASSADEURS VAN DE BUITENRUIMTE

Een sociale sfeer op een bedrijventerrein is voor iedereen prettig. Het voelt veiliger, minder anoniem en meer als thuis, en het kan ook leiden tot handige contacten die de lokale economie bevorderen. Het terrein en het vastgoed krijgen hierdoor meer waarde en aantrekkingskracht voor nieuwe bedrijven om zich daar te vestigen. Informele ontmoeting tussen ondernemers en werknemers in de buitenruimte draagt ook bij aan meer bewegen en mentale en fysieke gezondheid.

Sommige ondernemers hebben baat bij een netwerk op locatie en willen zich hard maken voor meer gezamenlijke activiteit. Dit zijn belangrijke sleutelpersonen die kunnen zorgen voor verbinding.

Wandelexcursie *Gelderse Poort* door directeur van Pixel Creation *Jaco van Maaren*



Jaco ontfermt zich regelmatig over de ruimte op de Gelderse Poort. Hij kent het terrein en de omgeving door en door. Hij is betrokken bij het plaatsen van bankjes, een welkomstbord en prullenbakken en hij schroomt niet zelf even wat zwerfafval op te rapen.

Een sociaal netwerk komt soms ook van buitenaf. In stedelijke gebieden zijn vele mensen actief op het terrein van natuur, ecologie, wandelen, kunst en cultuurhistorie. Deze mensen vormen ook een netwerk om buitenleven op werklocaties te activeren.



Lage Weide:
Samen een dome van wilgentakken maken



Een sociaal en gezond netwerk kan ook worden gestimuleerd door de parkorganisatie door regelmatig gezamenlijke activiteiten te organiseren. Vaak blijkt dat onderlinge competitie veel enthousiasme oproept bij bedrijven om mee te doen.

Voorzieningen als sociale ontmoetingsplek

Horecavoorzieningen met een buitenruimte leveren levendigheid en spontane ontmoeting op. Wanneer er goede looproutes naar deze voorzieningen zijn, komen meer mensen in beweging tijdens pauzes of na het werk.

Voorbeelden: Gastvrouw Hanneke van Voorthuizen van Commanderie Gelderse Poort speelt een belangrijke rol om mensen zich thuis te laten voelen. Het terras fungeert als een ontmoetingsplek en buitenwerkplek, centraal op de werklocatie.

Voorzieningen zoals Vineyard en Savannah Corner en Wewonder Company zorgen niet alleen voor levendig-



heid, maar de ondernemers maken ook onderdeel uit van een sociaal netwerk. Zo spelen ze regelmatig een rol bij de organisatie van buitenactiviteiten.



Fiets-challenge Slim en Schoon
Onderweg op Gelderse Poort



Fitste Bedrijf, Ready2Improve
op Lage Weide

Ambassadeurs binnen bedrijven

Tot slot zorgen ook ambassadeurs binnen bedrijven voor sociaal contact en een beter gebruik van de buitenruimte en de wandel- en fietsroutes. Zij zijn de motor om andere mensen te verleiden ook te voet of op de fiets de omgeving te ontdekken.



John Arts - projectleider
Royal Reesink, Ecofactorij



Kirsten Vermeer - HR Manager
KommaGo, Lage Weide



Sanne de Vries
Klantverbinder, Gelderse Poort

CREËREN EN TESTEN VAN WANDELROUTES

Idealiter zou er op werklocaties, net als in woonbuurten en winkelgebieden in stedelijke gebieden, een fijnmazig wandelnetwerk moeten zijn. Het is immers ook een leefgebied.

Zo'n wandelnetwerk zou moeten bestaan uit:

- Goede routes tussen OV-punten en parkeerhubs naar de werkplek
- Wandelroutes als verbinding tussen de werklocatie en andere leefgebieden voor mensen die te voet naar het werk willen (jazeker, die zijn er!)
- Wandelroutes tussen bedrijven om elkaar te voet op te zoeken
- Ontspannen wandelroutes en ommetjes voor mensen die pauze houden
- Wandelroutes voor 'werkwandelingen', zoals belrondjes en wandelend overleggen, rondjes voor reflectie om op te laden of rondjes om op nieuwe ideeën te komen.

Tijdens het proefjaar 'beweegvriendelijke werklandschappen' hebben we via placemaking gewerkt aan eenvoudige verbeteringen.

Daarnaast hebben we prototypes gemaakt van routes die geschikt zijn voor werkwandelingen en hebben we deze getest. We legden het accent op werkwandelen, omdat bewegen als onderdeel van je werk (wandelend vergaderen, bellen etc.) een zeer grote impact heeft. Stel je voor dat iedereen die 9 uur per werkdag zittend doorbrengt één bilateraal overleg en enkele belrondjes in de week wandelend zou doen?

Uiteraard zijn deze werk-wandelroutes ook zeer geschikt voor andere type wandelingen.

“Werklocaties worden nog te vaak gezien als puur functionele plekken voor logistiek en bedrijvigheid. Terwijl hier dagelijks duizenden mensen verblijven. Door wandelroutes en buitenruimte serieus te nemen, behandel je een bedrijventerrein eindelijk als wat het óók is: een stuk stad waar gezondheid, ontmoeting en verblijfskwaliteit ertoe doen.”

- Richard Hartkamp, parkmanagement
Lage Weide





Kenmerken van een goede werk-wandelroute

Routes die geschikt zijn voor werkwandelingen hebben een aantal kenmerken. De belangrijkste zijn:

- Brede paden zodat je (idealiter) met drie mensen naast elkaar kunt lopen.
- Verharde paden, zodat je geen speciaal schoeisel hoeft te dragen (zodat het naar buiten gaan laagdrempelig is).
- Zo min mogelijk oversteekplekken, zodat je overleg zo min mogelijk onderbroken wordt.
- Geluidsluw, zodat je elkaar goed kunt verstaan (ook fijn voor een belronde of als je wilt reflecteren).
- Herkenbare plekken langs de route die fungeren als vaste vergader-stopplekken, bijvoorbeeld om een agendapunt uit je overleg samen te vatten, conclusies te trekken en/of afspraken te maken. Idealiter zijn er ook enkele zitplekken langs de route, bijvoorbeeld om even aantekeningen te kunnen maken.
- Variëteit in tijdsduur (durend van 15 minuten tot een uur) zodat je voor allerlei werktaken een passende wandeling kunt doen.
- Dicht bij de werkplek.
- Comfortabele route (groen, bomen, water, klimaatbestendig, schoon, sociaal veilig).

Op alle proeftuinlocaties zijn werk-wandelroutes uitgezet. Deze routes zijn ontworpen op basis van de bovengenoemde kenmerken voor een goede werk-wandeling. De routes op Gelderse Poort voldeden hier grotendeels aan. Tijdens workshops zijn de routes in de praktijk getest en kwamen verbeterpunten naar voren. Zo bleek een vergaderstop bij een herkenbaar tunneltje te lawaaiig en tochtig om er prettig een gesprek te voeren, waarna de stopplek is aangepast.

ZELF DOEN (bedrijven)

Rondje terrein

Maak voor mensen die niet ver van de werkplek kunnen of bedrijfskleding dragen een groen looprondje over het eigen terrein rondom het pand. Ook handig voor mensen die bewegend een telefoontje willen doen.

ZELF DOEN (bedrijven)

Werkwandelingen ontwerpen

- Onderzoek met twee teams goede routes in de omgeving.
- Begin met een route van een half uur (meest voorkomend) en breid het daarna uit.
- Gebruik bijvoorbeeld de app 'Komoot' om de route en tijd op te nemen.
- Maak foto's van markante plekken die geschikt zijn om te stoppen.
- Leg de route langs de 9 criteria en maak de route beter als dat kan.
- Loop elkaars routes en schrijf op wat er beter kan (gebruik de 9 punten).
- Probeer waar dat kan de route te verbeteren en deel je verbetertips met het parkmanagement dat wellicht kan helpen bij het verbeteren van de route of verbeteringen kan aanvragen bij de gemeente.

Communiceer de routes op een voor jou haalbare manier (digitaal, een kaart bij de ingang van het bedrijf, etc.).

- Maak test-werkwandelingen met wisselende duo's. Nodig elke keer iemand anders uit om je overleg wandelend te doen. Betrek zo een steeds grotere groep bij het testen van de routes. Wie weet kan het nog wel weer beter!

ZELF DOEN (parkmanagement, ingehuurd adviseurs, projectleiders 'duurzame werklocaties', overheden)

Werkwandelingen ontwerpen

- Observeer hoe mensen lopen die een wandeling maken. En stel ze vragen: waar, hoe, waarom, hoe lang en hoe vaak ze lopen.
- Teken de meest voorkomende routes op een kaart.
- Loop de routes enkele keren en definieer zelf de goede en slechte plekken op de route. Gebruik hiervoor de genoemde kenmerken als checklist.
- Probeer waar dat kan de route stap voor stap te verbeteren of leuker te maken. Deel verbetertips met partners die kunnen helpen de route te verbeteren.

ZELF DOEN (bedrijven)

Werkwandelen

Werkwandelen is een manier om werken en bewegen te combineren, en levert heel veel op. Overleggen verlopen makkelijker, er ontstaan meer ideeën, je wordt productiever én fitter.

Er zijn veel werkvormen denkbaar, ook voor werk-wandelingen met een heel team en er zijn vele manieren om onderweg aantekeningen en afspraken te maken.

Een werkwandeling kun je ook afsluiten door het laatste kwartier zaken vast te leggen achter de vergadertafel. Er is dus veel meer mogelijk dan je zou denken. De beste manier om dit te ontdekken is het zelf te TESTEN. Begin klein, bijvoorbeeld met iemand met wie je vaak samenwerkt en bouw het daarna verder uit met anderen en grotere teams.

Inspiratie per doelgroep

Inspiratie voor initiatiefnemers

Laat je inspireren. Wil je bijvoorbeeld meer weten over werkwandelen en wandelend vergaderen? Kijk op www.weeting.nl

Voorbeelden voor werkwandelroutes vind je op www.wandelnet.nl/weeting

Inspiratie voor ruimtelijke projectleiders en gebruikers op locatie

Maak routes zichtbaar in de buitenruimte. Markeer de routes. Plaats een bord met de routes op een centraal punt. Maak op markante plekken paaltjes met verhaaltjes.

Inspiratie voor bedrijven

Experts en trainers weetings: laat je helpen! Er zijn meerdere opgeleide experts en trainers die routes kunnen maken, deze op mooie vouwkaartjes kunnen vormgeven en jouw team op weg kunnen helpen. Kijk voor meer informatie op www.wandelnet.nl/weeting



je door regelmatig te lopen **27% minder fouten** maakt dan collega's die **8 uur per dag** achter hun bureau zitten?*

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

PRAKTIJKVOORBEELD 1 OP LAGE WEIDE

RUIMTE TERUG VOOR DE VOETGANGER: LAGE WEIDE GEEFT HET GOEDE VOORBEELD

Op bedrijventerrein Lage Weide in Utrecht gebeurde vorige week iets nieuws: de stoep werd weer stoep. Tijdens een spontane guerrilla-actie op woensdag 29 oktober 2025 gaf parkmanagement Lage Weide, samen met Werken in Beweging, letterlijk ruimte terug aan de voetganger. Een deel van de Kernweg, normaal vol geparkeerde vrachtwagens en trailers, werd tijdelijk vrijgemaakt, afgebakend met linten, plantenbakken, gele markeringen en borden. Een simpele, maar krachtige boodschap: de stoep is van de voetganger.

“Het was bedoeld als eerste stapje om dit deel van de lunchwandeling en wandelend vergadering te verbeteren,” vertelt Martine Sluijs, projectleider van de proeftuin Beweegvriendelijk Werklandschap Lage Weide. “We wilden een gesprek op gang brengen over hoe we onze werkomgeving gebruiken. Op bedrijventerreinen is de (vracht)auto vaak norm, maar dat hoeft niet zo te blijven. Soms moet je zelf het initiatief nemen voor verandering.”

Van bedrijventerrein naar stuk stad

Lage Weide is van oorsprong een industrieel terrein, ingericht op vrachtverkeer en logistiek. Inmiddels werken er dagelijks ruim 19.000 mensen, maar de inrichting is daar nog nauwelijks op aangepast. “Het is niet eenvoudig om van zo’n gebied ineens een mensvriendelijke werkomgeving te maken,” zegt Martine. “Grote plannen kosten tijd en blijven vaak hangen in beleidsstukken. Daarom werken we met een doe-strategie: kleine, zichtbare acties die laten zien wat er kan. Zó breng je letterlijk en figuurlijk beweging op gang.”

De guerrilla-actie laat zien dat het werkt. “Mensen reageerden enthousiast en dankbaar,” vertelt Martine. “Veel medewerkers ergerden zich al langer aan het parkeren op de stoep, maar wisten niet hoe ze dat

konden veranderen. Door iets te doen, al is het tijdelijk, geef je een signaal af: deze plek is ook van de voetganger.”

Wereld Sandwich Dag: symbolisch haakmoment

Een paar dagen later, op 3 november Wereld Sandwich Dag, haakten de initiatiefnemers bewust aan op een luchtiger thema: de lunchpauze. “Zo’n dag is een leuke aanleiding om mensen even naar buiten te krijgen,” zegt Martine. “Het is symbolisch: ga naar buiten, eet je boterham wandelend, ontdek hoe buitenlucht verfrissend werkt om je tussentijds op te laden tijdens de werkdag. Wereld Sandwich Dag trekt de aandacht, maar het had net zo goed een andere dag kunnen zijn. Het gaat erom dat je ergens een haakje vindt om iets in beweging te zetten.”

Bedrijven en medewerkers kregen die dag een wandelkaart uitgereikt: een uitnodiging om wandelend te vergaderen, te lunchen en de route meteen uit te proberen. “De Kernweg is onderdeel van de weeting-route. Hoe meer mensen die lopen, hoe beter we samen kunnen zien wat er nog verbeterd kan worden,” zegt Martine. “Maak de route samen beter, dat is de uitnodiging.”

Eén stoep als start van iets groters

De acties laten zien dat verandering niet altijd groots hoeft te zijn. “Denk groot, maar begin klein,” zegt Martine. “Maak zichtbaar waar je heen wilt en verbeter stap voor stap. En vooral: blijf niet achter de tekentafel zitten. Ga naar buiten, kijk wat er gebeurt en doe iets wat mensen meteen merken. Zo geef je letterlijk ruimte aan beweging.”

Wil je weten hoe jouw werklocatie kan bijdragen aan de gezonde stad?

Laat je inspireren door de aanpak op Lage Weide, waar één stoep het begin bleek van een groter gesprek over bewegen, ruimte en gezond werken.



PRAKTIJKVOORBEELD 2 OP LAGE WEIDE

LAGE WEIDE BEWEEGT: VAN FIETS-STIMULERING NAAR ACTIEVE MOBILITEIT

“Je moet goed opletten, maar het is te doen.” Dagelijks fietst Richard Hartkamp 12,5 km naar zijn werkplek op het Utrechtse bedrijventerrein Lage Weide. “Via een prachtige fietsroute rij ik op mijn stadsbarrel door fietsstad Utrecht. Maar eenmaal aangekomen op Lage Weide is het uitkijken geblazen. De infrastructuur is totaal niet berekend op fietsers.” Toch werpt fietsstimulering, en breder: het stimuleren van actieve mobiliteit, ook hier zijn vruchten af, vertelt de community- en communicatiemanager van Parkmanagement Lage Weide: “Ons deelfietsproject heeft bijvoorbeeld laten zien dat veel medewerkers op de fiets naar Lage Weide willen komen. En campagnes als de Fiets naar je Werk Week helpen natuurlijk ook.”

Fietsgroei tegen groeistop

Lage Weide is een typisch bedrijventerrein uit de jaren zeventig, met brede asfaltwegen met veel vrachtverkeer, maar vaak zonder fietspaden. En rij je wel over een vrijliggend fietspad, dan grenzen daar veel zijstraten en in- en uitritten van bedrijven aan. Fietsen is daardoor vaak een uitdaging en dat maakt het voor bedrijven eveneens een uitdaging om meer medewerkers op de fiets te krijgen. En dat terwijl de nood hoog is, want tijdens de spits staat het verkeer er vaak vast. Richard: “Er mag pas bijgebouwd worden als we het aantal autoritten in de spits omlaag krijgen. Ook het vrachtverkeer neemt door onze stadslogistieke functie alleen maar toe, dus moeten we het autoverkeer echt zien te verminderen.” De potentie is er: de helft van de medewerkers die nu met de auto komt, woont op fietsafstand.

Fietshulp

Richard en zijn collega's overleggen geregeld met wegbeheerders over infrastructurele verbeteringen. Daarnaast helpen ze werkgevers om het fietsen in ieder geval alvast zo aantrekkelijk mogelijk te maken.



“We ondersteunen bijvoorbeeld met het aanbieden van mobiliteitsscans, bieden hulp bij het opstellen van fietsstimulerend beleid en fiscale fietsregelingen en met campagnes. Zo organiseren we elk jaar in mei een Fiets naar je Werk Week. Dan zetten we fietsers in het zonnetje, kunnen werkgevers een workshop volgen om fietsvriendelijker te worden en houden we een fietstocht langs de mooie plekken van Lage Weide. Ook lanceren we binnenkort op diverse plekken fietshulppunten waar je onder andere even je band kunt (laten) plakken.”

Ook lopen als onderdeel van mobiliteit

Naast fietsen zet Parkmanagement Lage Weide ook in op lopen als volwaardig onderdeel van mobiliteit. Denk aan veilige looproutes tussen bedrijven, betere verbindingen vanaf OV-haltes en het stimuleren van lunchwandelingen en wandelend overleg. Juist voor korte afstanden op het terrein blijkt lopen een laagdrempelige en effectieve manier om beweging in de werkdag te brengen.

Samen delen

Het helpt allemaal wel iets, maar wat echt meer mensen op de fiets krijgt op Lage Weide? Dat is veilige fietsinfrastructuur. Alleen is dat een knop waar gemeente en provincie aan moeten draaien. Waar we zelf wel invloed op hebben, zijn bijvoorbeeld de elektrische deelfietsen op ons terrein. Deze vormen een welkome aanvulling op het OV dat 's avonds minder vaak rijdt, maar zijn uiteraard ook een alternatief voor de auto.

“Medewerkers konden vorig jaar gratis een Dott deelfiets gebruiken. De belangstelling was zo groot dat de subsidie, eigenlijk bedoeld voor drie jaar, al binnen een jaar op was. Nu vragen we een eigen bijdrage van €2 per rit, nog altijd veel lager dan de normale prijs. Het gebruik daalt, maar ligt nog steeds hoog. We onderzoeken nu wat de meest optimale ritprijs moet zijn.

Een aantal werkgevers draagt ook al financieel een steentje bij om de prijs laag te houden. Bij dit deelfietsproject merken we wel echt de meerwaarde van collectief samenwerken als ondernemersvereniging. Alleen krijg je dit niet voor elkaar.” Sinds 2026 is deze aanpak opgevolgd door een provinciebrede regeling, waarin ook bedrijventerreinen worden meegenomen en nieuwe aanbieders zijn aangesloten.

Simpel

Naast samenwerken, heeft Richard nog een tip voor andere werkgevers: “Maak het voor de individuele medewerker zo makkelijk mogelijk om te kiezen voor actieve mobiliteit: de fiets, maar ook lopen voor korte afstanden op en rond het terrein. Begin gewoon en start met de makkelijkst te nemen maatregelen.”

Richard Hartkamp



PRAKTIJKVOORBEELD 3 OP LAGE WEIDE

VAN VISIE NAAR DOEN PLACEMAKING OP LAGE WEIDE

Hoe maak je van een bedrijventerrein een plek waar mensen graag bewegen, elkaar ontmoeten en even kunnen opladen? Op Lage Weide in Utrecht wordt dat niet alleen bedacht, maar gedaan. Binnen de proeftuin Bewegvriendelijk Werklandschap Lage Weide werken verschillende partijen aan een omgeving die vitaliteit en ontmoeting stimuleert, met de doe-strategie als motor.

Kleine stappen, zichtbaar verschil

Die strategie is eenvoudig maar effectief: begin met kleine, zichtbare verbeteringen die meteen veranderen hoe mensen de plek gebruiken. Denk aan beter begaanbare stoepen, een logische looproute, meer groen of een rustige zitplek voor de lunchpauze. Zulke ingrepen kosten weinig, maar maken het verschil in beleving en gedrag.

“Je kunt eindeloos praten over een beweegvriendelijk terrein, maar pas als je iets zichtbaar verandert, komt het gesprek echt op gang,” zegt Richard Hartkamp, parkmanager van Lage Weide. “Die kleine ingrepen zorgen voor betrokkenheid, mensen voelen zich verantwoordelijk voor hun omgeving en komen gelijk met eigen ideeën.”

Eigenaarschap en samenwerking

De aanpak sluit aan bij de principes van placemaking: de plek stap voor stap verbeteren door te doen, te testen en te leren. Zo ontstaat eigenaarschap, groeit betrokkenheid en krijgt de buitenruimte meer betekenis voor de mensen die er dagelijks werken.

“Ondernemers merken dat een prettige buitenruimte niet alleen fijn is voor hun medewerkers, maar ook goed voor het vestigingsklimaat,” vult Richard aan.

“Een schone stoep of stukje groen lijkt klein, maar het laat zien dat hier iets gebeurt.”

Lage Weide als voorbeeld voor andere werklandschappen

Voor beleidsmakers laat deze aanpak zien hoe stedelijke ambities, zoals de gezonde stad en meer ruimte voor lopen en fietsen, concreet vorm krijgen op werklocaties. Voor parkmanagement en terreinbeheerders is het een middel om samenwerking met ondernemers te versterken. En voor werkgevers biedt het inspiratie: een aantrekkelijke buitenruimte draagt direct bij aan vitaliteit, productiviteit en werkplezier van medewerkers.

Lage Weide laat zien dat verandering niet altijd groots hoeft te beginnen. Met een paar slimme ingrepen kan een bedrijventerrein uitgroeien tot een gezonde werk- en verblijfswijk voor de ruim 19.000 mensen die er dagelijks werken, en tot een voorbeeld voor andere werklandschappen van de toekomst.

Meer weten over placemaking en de doe-strategie op Lage Weide? Houd onze website in de gaten.

“Je kunt eindeloos praten over een bewegvriendelijk terrein, maar pas als je iets zichtbaar verandert, komt het gesprek echt op gang.”

- Richard Hartkamp, parkmanager Lage Weide.







Brede voetgangerspaden bieden ruimte voor gesprek tijdens het lopen op High Tech Campus Eindhoven.

FASE 6 

BESTENDIGEN EN DOORONTWIKKELEN

Vitaal beleid bedrijven: van visie en strategie naar doen

Aanbevelingen voor bedrijven en parkorganisatie werklocaties

Uit onderzoeken en eveneens uit deze pilot blijkt hoe belangrijk het is om vitaliteit te borgen in organisatie-beleid. Start met een 'vitaliteitsvisie' en doelen voor de middellange termijn, en maak deze visie onderdeel van de bedrijfsstrategie. Vervolgens zijn er talloze manieren om doelen te vertalen naar beleid en werkwijzen: fietsbeleid, vitaliteit als vast onderdeel in functioneringsgesprekken en vitaliteit als onderdeel van arbeidsvoorwaarden. Maak het praktisch voor alle lagen in de organisatie, met ruimte voor maatwerk, zodat het toepasbaar is op diverse typen medewerkers. Van kantoorpersoneel tot productiemedewerkers. Er zijn vele adviseurs en coaches beschikbaar om bedrijven hierbij te helpen¹. Bedenk dat duurzame mobiliteit

(fietsen en lopen vanaf OV-punten) veel effect heeft op het dagelijks bewegen. Organisaties als Slim en Schoon Reizen², Slim en Schoon Onderweg³, en Goed op Weg⁴ hebben veel te bieden als het bijvoorbeeld over fietsbeleid gaat.

Tot slot: Op het niveau van een werklocatie werkt het inspirerend om samen op te trekken, van elkaar te leren, elkaar uit te dagen of samen deskundigheid in te kopen.

Activiteiten: Maak bewegen 'gewoon'

Aanbevelingen voor bedrijven en werklocaties

Een vitale beweging ontstaat niet door eenmalige acties. Het is belangrijk dat er jaarlijks terugkerende tradities worden georganiseerd. Selecteer een aantal activiteiten die geschikt zijn voor een diverse groep mensen en maak een jaarkalender.

Zorg ook voor een beweegonderdeel als energizer tijdens andere jaarlijkse bijeenkomsten. Dit kan zowel per bedrijf als op het niveau van een werklocatie.

GELDERSE POORT MAAKT RUIMTE VOOR BEWEGING
KALENDER 2026

MAART challenge FITSTE BEDRIJF VAN GELDERSE POORT	DONDERDAG 2 april '26 WANDEL TIJDENS JE WERKDAG EN NATIONALE COLLEGADAG	WOENSDAG 22 april '26 NATIONALE ZAAIDAG EN DAG VAN DE AARDE	DONDERDAG 1 mei '26 INTERNAT. DAG VAN DE ARBEID	DONDERDAG 21 mei '26 FIETS NAAR JE WERKDAG HERHALING FIETSCHALLENGE?
MA-VRIJ 1-7 juni '26 WEEK VAN DE MENTALE GEZONDHEID	DONDERDAG 11 juni '26 INTERNAT. OUTDOOR OFFICE DAY	WOE-DI 16-22 sept '26 EUROPEAN MOBILITY WEEK	MA-VRIJ 20-28 sept '26 WEEK VAN DE VITALITEIT 20 SEPT. WORLD CLEAN-UP DAY	MA-VRIJ 5-11 okt '26 WEEK VAN DE TOEGAN- KELIJKHEID

¹ De Bewegalliantie heeft een groot netwerk aan adviseurs en coaches, ook als het om werken gaat. Ook sportbedrijven kunnen een handje helpen zoals Sport in Arnhem en Fitste bedrijf. ² Slim en Schoon Reizen is een programma van de Regio Stedendriehoek met daarin de gemeenten Apeldoorn Brummen, Deventer, Epe, Heerde, Lochem, Voorst en Zutphen. ³ Regio Arnhem Nijmegen ⁴ Regio Utrecht

Ruimtelijk: borging in ruimtelijk beleid, ruimtelijke programma's en ruimtelijke projecten

Het is afhankelijk van de ruimtelijke plannen en de ruimtelijke context hoe je verbeteringen op de werklocatie het beste kan bestendigen (zie fase onderzoeken en ontdekken). Hieronder beschrijven we drie situaties en ruimtelijke borging van de proeftuinen als voorbeeld.

Omgevingsvisie en uitvoeringsprogramma

Op Lage Weide werden inzichten en bouwstenen overgedragen aan Gemeente Utrecht voor de omgevingsvisie Lage Weide 2024. De verbeterkansen zullen in het uitvoeringsprogramma van de omgevingsvisie worden vertaald naar projecten voor de korte en middellange termijn. Verder droeg de parkorganisatie vijf praktische verbeteracties over aan de projectleiders van Werklandschappen van de Toekomst die er in 2026 en 2027 mee verder gaan.

Ruimtelijke verbeterkaart en actieplan

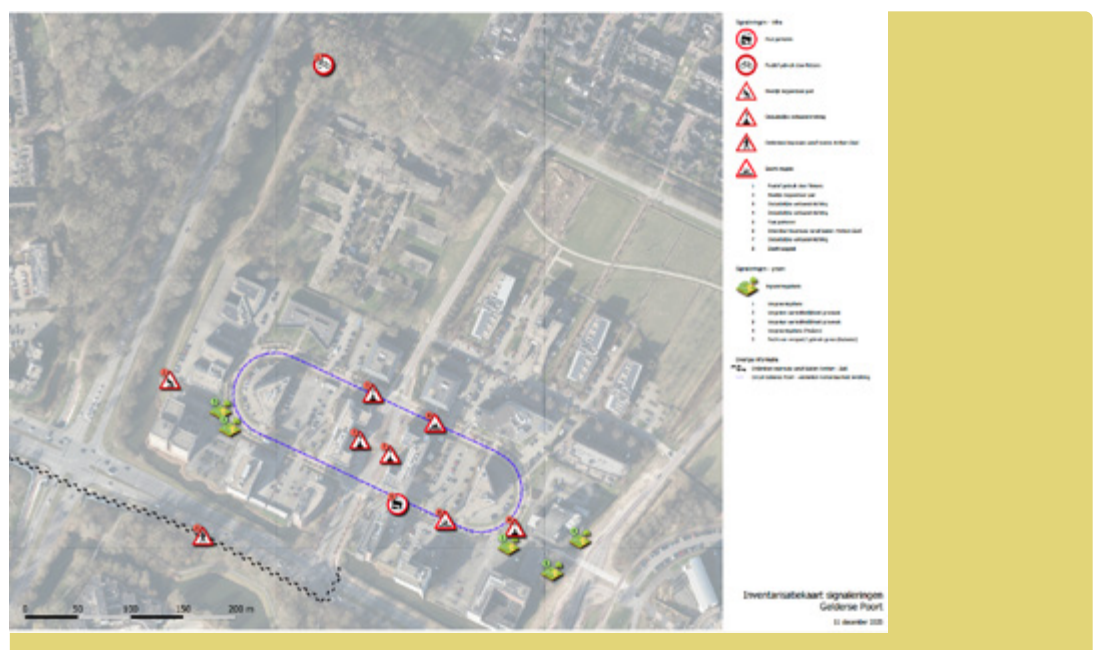
Wat doe je als de gemeente geen ruimtelijke ontwikkel- en investeringsplannen heeft voor een werklocatie, zoals op kantorenlocatie Gelderse Poort? Hier maakten we een ruimtelijke 'kansen- verbeterkaart' 2026-2028. Deze kaart is input voor een praktisch actieplan. Met de kaart kan per verbetering de juiste oplossing worden gezocht en worden belegd bij de juiste

actiehouder. Soms is dat een heel praktische onderhoudsmaatregel door de gemeente, soms een actie van de werklocatie, soms een actie van een bedrijf op eigen terrein, zoals het maken van een groene buitenwerkplek.




Ontwikkeling nieuw terrein

Op de Ecofactorij zijn ruimtelijke quick wins opgenomen in het actieprogramma 'Ecofactorij biedt ruimte om te bewegen 2026'. De quick wins zijn gepresenteerd aan Gemeente Apeldoorn. De lessen kunnen tevens worden benut bij de toekomstige ontwikkeling van Ecofactorij II.



EVALUATIE: GELEERDE LESSEN

Werken aan een beweegvriendelijk werklandschap met vitale bedrijven is maatwerk. Wat voor de ene locatie goed werkt, kan bij de ander niet passend zijn. De identiteit, het type mensen, ligging, schaalgrootte, het soort bedrijven en ruimtelijke omstandigheden bepalen welke interventies het meest effectief zijn. Je hierin verdiepen en aanknopingspunten zoeken voordat je start, is de belangrijkste les die we kunnen meegeven aan kwartiermakers, projectleiders, communitymanagers en overheden die aan de slag willen gaan. Zelfs als je al jaren met het terrein bezig bent. Deze lessen zijn gebaseerd op de inzichten uit fase 1  onderzoeken + ontdekken (zie pag. 20), waarin per werklocatie is gekeken naar identiteit, ambities en context. Juist deze verkenning vormt de basis voor wat in de praktijk wel en niet werkt.

Een jaar proefdraaien op de drie locaties is slechts het begin van een verandering. Het vraagt een veel langere periode om een verandering dieper te verankeren tot nieuwe gewoontes, en de werkomgeving te optimaliseren. Dit jaar heeft al wel veel inzichten en lessen opgeleverd. Een aantal inzichten die eruit sprongen delen we hieronder ter inspiratie om kwartiermakers, projectleiders, communitymanagers en overheden op weg te helpen.

1. Het proces

In deze gids vind je veel tips en tools voor de inrichting van het veranderproces. Een van de belangrijkste inzichten is leren door doen. Natuurlijk moet je werken aan een strategie voor de langere termijn, maar snelle, tastbare resultaten zorgen voor energie en de wilskracht om mee te doen. Maak je actie – ruimtelijk, een activiteit of nieuw beleid – niet te ingewikkeld. Zet een eerste stap, observeer hoe deze uitpakt en verbeter de interventie stap voor stap. Hierdoor ontstaat er ruimte om te leren wat werkt in de praktijk, zoals ook terug te zien is in het hoofdstuk Placemaking in de praktijk. (zie pag. 40)

2. Positionering van beweegvriendelijke werklandschappen in de stad

Een werklandschap is ook een stuk stad waar vele mensen dagelijks verblijven

Het is ons opgevallen dat de ruimtelijke ontwikkeling van een werklocatie vooral over hardware gaat. Duurzaamheid, infrastructuur, bereikbaarheid, economie, vastgoed, klimaat. De inrichting van de ruimte gaat zelden over opgaven die er in andere leefgebieden in de stad wel toe doen: een gezonde, aangename leefruimte voor mensen. Een werklocatie is echter ook een leefruimte. Er verblijven hier dagelijks duizenden mensen.

Vreemd genoeg zien we dat werklocaties vaak worden uitgesloten van beleidsontwikkeling en ruimtelijke strategie die gaat over de gezondheid van mensen, zoals loopbeleid, fietsbeleid, gezondheid, recreatie, vergroening. Je mist hierdoor niet alleen een grote kans om samen aan een gezonde bevolking te werken, maar je isoleert deze gebieden daardoor ook van ander stedelijk 'weefsel'. En nog interessanter, als stad heb je ineens heel veel ruimte erbij voor mensen om te verblijven en om stedelijke opgaven te realiseren. We denken dan niet aan de woningopgave, want die is niet altijd mogelijk, maar wel over ruimte voor (buiten)sport, groene plekken voor recreatie inclusief loop- en fietsroutes, ruimte voor kunst en culturele evenementen.

3. Ons inzicht en onze oproep aan overheden is dan ook: beschouw werklocaties als wijken in de stad, waar dagelijks vele mensen vertoeven.

Laat het stuk stad meedoen in het grotere geheel zoals ook verwoord in het Manifest Lage Weide aan de Gemeente Utrecht. (zie pag. 40)



Nederland alleen al 62.295^{ha} aan reguliere bedrijventerreinen heeft? ¹

“Dit is gelijk aan zo’n 15–20 gemiddelde steden (bebouwde stad)”

(NB: een grove inschatting van het oppervlak kantoorlocaties is 36.000^{ha}, en dat is ongeveer 10 gemiddelde bebouwde steden)²

Van de 9,8 miljoen werkenden in Nederland werkt ongeveer 2,5–3 miljoen in kantoorachtige functies en circa 3 miljoen in bedrijventerrein-gebonden functies (productie/logistiek/techniek). Hier is wel een nuancering op z’n plaats: Veel kantoorbanen zijn hybride → deels thuis → dat maakt de bezettingsdruk op kantoorlocaties anders dan het aantal functies alleen.³

¹ Rapport Stec Groep 'Feiten Cijfers Bedrijven in Nederland 2023'

4. Welke interventies blijken succesvol en waar zit ruimte voor verbetering?

a. Zichtbare acties en kleine, stapsgewijze verbeteringen in de buitenruimte spreken iedereen aan. Het gesprek over mogelijkheden om buiten te lopen, fietsen en verblijven komt op gang, mensen zien dat er aandacht is, en krijgen vertrouwen en meer energie om mee te doen.

b. Activiteit van bekende ondernemers zelf. De excursiewandelingen van bekende ondernemers op het terrein blijken vaak heel succesvol. Organiseer dus ook samen activiteiten; niet voor elke activiteit hoeft iemand in te huren.

c. Competities tussen bedrijven enthousiasmeren mensen om mee te doen. Maak hier een traditie van, zodat mensen na zo’n actie ook in beweging blijven. Meestal is zo’n actie geweldig, maar valt iedereen daarna weer terug in het dagelijks ‘zitpatroon’. Zorg er dus voor dat het geen eenmalige ‘losse flodder’ is.

d. Campagnedagen. Om veel interventies te kunnen testen, organiseerden we drie campagneweken die dicht achter elkaar zaten. De eerste Wandel tijdens je Werk Week was het meest succesvol, omdat we daar langere tijd hadden om een goed programma te maken. De twee andere campagneweken volgden te dicht op elkaar. Dat was zowel voor de organisatie als voor deelnemers minder goed te managen, en het enthousiasme van deelnemers liep terug.

Lessen:

- Maak een jaarkalender en communiceer deze aan het begin van het jaar en leef er samen naartoe.
- Benut evenementen die toch al op de planning stonden, zoals een jaarvergadering, een teambijeenkomst of een workshop. Voeg er bijvoorbeeld een wandeling of een andere buitenactiviteit aan toe. Zo wordt een activiteit voor bewegen niet iets extra’s.
- Spreid promotiedagen evenredig over het jaar, zodat bewegen niet een eenmalige acties is, maar als gewoonte wordt bestendigd.
- Bedenk dat je tijdens vakantieperiodes minder handjes hebt voor de voorbereiding.
- Benut narrowcasting (schermmcommunicatie), zodat je digitale flexibiliteit hebt wanneer je een programma verandert. Kijk of je op centrale punten beeldschermen kunt plaatsen.

¹ Rapport STEC Groep 'Feiten Cijfers Bedrijven in Nederland 2023'

² Hier zijn geen rapporten van omdat alleen het kantoorvastgoed wordt berekend. Dit getal is met A.I. berekend.

³ Bron CBS en A.I.

5. De rol van het parkmanagement

Onze conclusie is dat de aanwezigheid van een omgevingsmanager op de werklocatie (die ook in tijd beschikbaar is en de schouders eronder wil zetten) een van de sleutels tot succes is. Hieronder volgen de voorbeelden van verschillende constructies voor parkmanagement en wat we daarvan leerden.

Parkmanagement Lage Weide wordt financieel gesteund door het Ondernemersfonds Utrecht. Zij zijn stevig georganiseerd en de spreekbuis van ondernemers richting politiek en ambtenaren. Daarnaast organiseren ze volop events voor ondernemers. De omgevingsmanager van deze parkorganisatie bleek, met hulp van zijn collega's, de motor om de activiteiten in het proefjaar tot uitvoering te brengen, een netwerk te vormen en placemaking-acties uit te voeren. Een risico bij deze constructie is dat het programma aanbodgericht is en bedrijven minder geneigd zijn zelf initiatief te nemen.

“Op veel plekken stopt het denken over lopen, fietsen en gezondheid bij woonwijken. Terwijl op werklocaties dagelijks duizenden mensen zijn. Als je zo'n terrein als 'stuk stad' benadert, ontstaat er ruimte voor mensen om te bewegen, elkaar te ontmoeten en even op te laden. Dat zie je direct terug in hoe aantrekkelijk een plek wordt om te werken én te ondernemen.”
- Richard Hartkamp, parkmanagement LW

De Green Business Club Gelderse Poort wordt gerund door een programmamanager. Zij werkt twee dagen per week in opdracht van het bestuur van de GBC. Met alle taken die er zijn heeft zij beperkt tijd om een grotere verandering op het thema bewegen op het terrein te managen. We vormden daarom een werkgroep met enkele enthousiaste managers en ondernemers op de kantoorlocatie die regelmatig praktische hulp boden.

Dit is wel een kwetsbare constructie, omdat eigen bedrijfsvoering van deze ondernemers prioriteit heeft ten opzichte van de acties uit de werkgroep. Wat we hiervan leren is dat bij deze constructie duidelijke keuzes moeten worden gemaakt in het aantal activiteiten en ruimtelijke interventies. Less is more.

Ecofactorij Apeldoorn is een coöperatie met een bestuur (waar gemeente Apeldoorn in is vertegenwoordigd) en een communitymanager. De bedoeling van deze constructie is dat bedrijven samen verantwoordelijk zijn voor nieuwe initiatieven. We vormden daarom een werkgroep met HRM'ers en facilitair managers om samenwerking rondom een beweegvriendelijk werklandschap met vitale bedrijven op gang te brengen. Gaandeweg bleek dat dit thema bij de meeste bedrijven eerst beter geagendeerd moest worden bij de bestuurders en CEO's. Wat we hiervan leerden? Bij een coöperatie als parkorganisatie is het een randvoorwaarde dat de deelnemende bedrijven een beweegvriendelijke omgeving en vitaliteit zelf opvoeren als urgent thema. Het kost immers tijd en commitment om hierin samen op te trekken. Daarnaast is gedurende een langere periode een kwartiermaker/trekker op locatie nodig als aanjager van collectieve activiteiten rondom vitaliteit en bewegen. Een veranderproces vergt tijd en aandacht.

6. Aanbevelingen en rol van overheden

De rol van gemeenten en provincies, en hoe deze rol wordt ingevuld en vanuit welke beleidsvelden, is bepalend voor ruimtelijke ontwikkeling, keuzes en beschikbare middelen.

- Mens centraal: vaak is er betrokkenheid vanuit de domeinen economie, ruimte en mobiliteit en af en toe ook klimaat of groen. Wil je toewerken naar een beweegvriendelijk werklandschap van de toekomst, dan zal de factor 'mens' moeten worden toegevoegd aan beleidsplannen, ruimtelijke plannen en uitvoerings- en investeringsplannen.
- Interdisciplinair: Dat kan door daar ambtenaren bij te betrekken die bezig zijn met fietsen, loopbeleid,

gezondheidsbeleid, gezonde leefomgeving, recreatie, sport en groenbeheer en groenonderhoud. Dit zijn beleidsvelden die een waardevolle nieuwe dimensie (en middelen) kunnen geven aan werklandschappen van de toekomst.

- Koppel verbeteringen in de ruimte aan grootonderhoudsprojecten of nieuwe projecten op de locatie.
- Zorg bij langetermijnvisies (zoals een omgevingsvisie) ook voor een uitvoeringsplan met kortetermijnverbeteringen en placemaking. Zo maak je kwartier voor de toekomst en start je de samenwerking met de omgeving op.

7. De rol van bedrijven en ondernemers

Een vitaal bedrijf worden valt of staat bij een aantal gedreven mensen en ambassadeurs op de juiste positie in de organisatie. We hebben geleerd dat vitaliteit niet bij één persoon kan worden belegd. Vitaliteit is een opgave, wat van grote waarde is voor de duurzame elementen 'people, profit, planet & prosperity'. Het zou dus breed in de organisatie moeten worden gepositioneerd:

- Een of meer HR-managers die vitaliteit hoog op de agenda hebben staan.
- Gedreven facilitair managers die de omgeving beweegvriendelijker en groener inrichten.
- Teamleiders en afdelingsmanagers die het verschil maken door het goede voorbeeld te geven.
- Ambassadeurs op de werkvloer die anderen op sleeptouw nemen voor een werk- of lunchwandeling, samen fietsen, sporten en een frisse neus halen.
- CEO's die de waarde van vitaal personeel zien, dit vertalen naar beleid en de organisatie hierop aansturen.

8. Gemeenschappen op een werklocatie

Het is niet vanzelfsprekend en eenvoudig om op werklocaties gemeenschappen op te bouwen tussen

bedrijven. Wil je als bedrijf, parkmanagement of kwartiermaker een community opbouwen op een werklocatie: hieronder een paar tips:

- Let op het schaalniveau. Medewerkers van bedrijven die dicht bij elkaar gevestigd zijn zullen elkaar eerder in de buitenruimte treffen. Dat werkt net zoals bij gemeenschappen op buurtniveau.
- Sportactiviteiten, challenges of bijvoorbeeld natuurgroepjes blijken manieren om mensen met overeenkomstige interesses te verbinden. Het parkmanagement van Lage Weide wil bovenstaande verder stimuleren door een personeelsvereniging op locatieniveau op te richten.
- Fietscommunity's. Apps, zoals de app van Togethr, zijn er speciaal op gericht om een fietscommunity op te bouwen.
- Vorm een personeelsvereniging voor kleinere bedrijfjes en eenmanszaken op het terrein.

9. Aanbevelingen voor de parkorganisatie

- Bouw een netwerk op bij de gemeente met minder voor de hand liggende disciplines, zoals loopbeleid, gezonde stad, recreatie, sport en cultuur.
- Onderhoud niet alleen strategische relaties, maar zorg ook voor een goed netwerk met uitvoerders (beheer, onderhoud, handhaving, wijkmanagers).
- Wees proactief. Volg nieuw beleid in de stad op verschillende beleidsterreinen en kijk wat dit betekent voor een mens- en beweegvriendelijke werklocatie. Wanneer er op korte of middellange termijn geen ruimtelijke planning of gepland groot onderhoud is, maak dan zelf een kansenkaart met verbeterpunten. Voer het gesprek met de gemeente over verbeteringen die in de tussentijd wel mogelijk zijn. Wees daarnaast voorbereid met een verbeterplan. Zodra er groot onderhoud wordt voorbereid, kan dit als input worden aangereikt.



*Wandelend vergaderen op
de Gelderse Poort, Arnhem.*



BEWIJS & CONTEXT

Waarom beweegvriendelijke werklocaties urgent zijn

Werklocaties zijn plekken waar miljoenen mensen dagelijks een groot deel van hun tijd doorbrengen. Toch zijn deze gebieden in Nederland grotendeels ingericht op auto's, logistiek en efficiënt ruimtegebruik en nauwelijks op lopen, fietsen, ontmoeten en verblijven. Dat wringt, juist nu gezondheid, bereikbaarheid, ruimtegebruik en leefkwaliteit steeds urgenter worden. Deze observaties brengen in beeld waarom beweegvriendelijke werklocaties geen 'extra thema' zijn, maar een noodzakelijke schakel in bredere maatschappelijke opgaven.

1. Werklocaties doen ertoe en zijn groot

- In Nederland werken ruim 9 miljoen mensen.
- Dagelijks reizen miljoenen mensen van en naar hun werk, vaak tijdens de spits.
- Bedrijventerreinen en kantorengedebieden beslaan een aanzienlijk deel van het verstedelijkt gebied, maar worden zelden benaderd als volwaardig onderdeel van de stad.

Observatie: werklocaties hebben grote invloed op mobiliteit, gezondheid en ruimtegebruik, maar spelen in beleid vaak een ondergeschikte rol.

Bronnen: CBS (werken en woon-werkverkeer), Ministerie van I&W

2. We zitten veel, juist tijdens het werk

- Nederlandse werknemers zitten gemiddeld meer dan 9 uur per dag.
- Een groot deel van dit zitten vindt plaats tijdens werktijd.
- Langdurig zitten vergroot het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en mentale klachten.

Observatie: wie bewegen serieus wil stimuleren, kan werklocaties niet overslaan.

Bronnen: TNO (NEA 2023/24), RIVM Bewegemonitor

3. Actieve mobiliteit blijft achter bij werklocaties

- Bedrijven bieden vaak nog steeds een elektrische lease-auto aan als pull factor. Ook dat moet natuurlijk veranderen.
- Dit gedrag wordt ook nog door veel bedrijven beloofd door het aanbieden van een lease auto als secundaire arbeidsvoorwaarde.
- Oorzaken zijn o.a. onveilige routes, versnipperde infrastructuur en onaantrekkelijke buitenruimte op en rond werklocaties.
- Vooral het laatste stuk van de reis (van OV of parkeerplek naar de werkplek) vormt vaak een drempel.

Observatie: niet de afstand, maar de inrichting bepaalt of mensen lopen en fietsen.

Bronnen: CBS, CROW, Fietsersbond

4. Ruimtelijke en economische winst blijven onbenut

Beweegvriendelijke werklocaties dragen bij aan:

- betere bereikbaarheid (minder autogebruik, minder druk op infrastructuur);
- gezondere en vitalere medewerkers;
- aantrekkelijkere werkomgevingen voor bedrijven en talent;
- extra ruimte voor recreatie, cultuur en bewegen ten behoeve van compacte woongebieden met schaarse buitenruimte.

Observatie: investeren in lopen en fietsen op werklocaties levert meervoudige winst op, maar wordt nog onvoldoende als zodanig herkend.

Bronnen: Milieu Centraal, Ministerie van I&W

5. Van beleid naar praktijk: de missing link

Hoewel veel beleidsdoelen raken aan gezondheid, mobiliteit en leefomgeving, worden werklocaties daarin vaak:

- sectoraal benaderd (mobiliteit óf gezondheid óf economie);
- benaderd vanuit hardware (wegen, parkeerplaatsen) in plaats van gebruik;
- pas laat of helemaal niet meegenomen.

Observatie: juist op werklocaties ligt ruimte om beleid tastbaar en zichtbaar te maken – mits er wordt gewerkt vanuit gebruik, experiment en samenwerking.

Conclusie

Beweegvriendelijke werklocaties zijn geen luxe en geen bijzaak. Ze vormen een cruciale schakel tussen gezondheid, mobiliteit, economie en ruimte. Deze observaties onderstrepen de urgentie om werklocaties anders te benaderen: als plekken waar mensen bewegen, verblijven en elkaar ontmoeten.

In de volgende observaties en onderbouwing laten we zien hoe dit in de praktijk vorm krijgt: welke aanpakken werken, welke keuzes verschil maken en wat dit oplevert voor overheden, parkmanagement en bedrijven.

Bronnen (selectie): CBS - TNO (NEA) - RIVM - CROW - Milieu Centraal - Ministerie van I&W - Fietsersbond



je met elke week twee keer **8km** naar je werk fietsen in plaats van de auto te pakken, privé gemiddeld **€543 per jaar** bespaart?*

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

RUIMTELIJKE WINST & SCHAAL

Ruimtelijke en maatschappelijke winst van beweegvriendelijke werklocaties

Waarom dit ertoe doet

Nederland telt duizenden bedrijventerreinen en kantoorlocaties waar dagelijks miljoenen mensen werken. Deze gebieden zijn primair ingericht op logistiek, auto's en efficiëntie, en veel minder op verblijf, gezondheid en beweging. Tegelijkertijd staan juist deze werklocaties onder druk door opgaven rond bereikbaarheid, klimaatadaptatie, gezondheid en ruimtegebruik.

Beweegvriendelijke werklandschappen laten zien dat deze opgaven niet los van elkaar hoeven te worden benaderd. Door bewegen, verblijfskwaliteit en actieve mobiliteit mee te nemen in de inrichting en programmering van werklocaties, ontstaat meervoudige ruimtelijke en maatschappelijke winst.

1. Ruimtelijke winst: efficiënter en aantrekkelijker ruimtegebruik

- Bedrijventerreinen beslaan circa 2,4% van het Nederlandse landoppervlak, maar zijn goed voor ongeveer 28% van alle werkgelegenheid. Daarmee vormen zij een ruimtelijk zeer relevante, maar nog onderbenutte categorie voor gezondheid, bereikbaarheid en verblijfskwaliteit.

Bron: STEC Groep (2023).

- Veel buitenruimte is verhard, versnipperd en uitsluitend ingericht voor verkeer en parkeren.
- Door wandel- en fietsroutes, verblijfsplekken en groen toe te voegen, krijgt dezelfde ruimte meer functies: verplaatsen, ontmoeten, pauzeren en herstellen.

- Werklocaties kunnen extra ruimte opleveren voor recreatie, cultuur, natuur en bewegen in steeds compacter wordende steden.

Observatie uit de proeftuinen:

Kleine ingrepen (zoals tijdelijke routes, vergroening, markering en zitplekken) maakten delen van het terrein direct bruikbaar als verblijfsruimte, zonder grootschalige herinrichting.

2. Bereikbaarheid en mobiliteit

- Werklocaties zijn vaak slecht bereikbaar per fiets of te voet, terwijl een groot deel van de werknemers binnen 15 km van het werk woont.
- Filedruk en parkeerproblemen zijn structurele knelpunten op veel bedrijventerreinen.
- Actieve mobiliteit (lopen en fietsen) vermindert druk op autoverkeer en parkeerinfrastructuur.

Cijfers en inzichten (WiB / TNO / CBS):

- Fietsen naar het werk verlaagt CO₂-uitstoot en vermindert parkeerdruk.
- Werknemers die (deels) actief reizen, rapporteren vaker een betere gezondheid en hogere tevredenheid over hun werkdag.

Observatie uit de proeftuinen:

Zodra routes veilig, herkenbaar en aantrekkelijk werden gemaakt, namen meer medewerkers de fiets of maakten wandelingen tijdens de werkdag.



je er met **24 km** fietsen
2 hamburgers af fietst?*

3. Gezondheid, vitaliteit en welzijn

- Nederlanders zitten gemiddeld meer dan 9 uur per dag; werk is daarin een belangrijke factor.
- Langdurig zitten verhoogt het risico op chronische aandoeningen, stress en verminderde productiviteit.
- Beweging tijdens de werkdag (bijvoorbeeld werk-wandelingen) verlaagt stress en bevordert herstel.

Relevante inzichten:

- Regelmatig kort bewegen is effectiever dan alleen incidenteel sporten.
- Buiten zijn (daglicht, groen) heeft een aantoonbaar positief effect op mentale gezondheid.

Observatie uit de proeftuinen:

Werkwandelingen en korte ommetjes werden vooral gebruikt door kantoormedewerkers, terwijl productiemedewerkers juist behoefte hadden aan rustige, groene pauzeplekken. Dit onderstreept het belang van maatwerk per locatie en doelgroep.

4. Economische en maatschappelijke waarde

- Aantrekkelijke werklocaties helpen bij het aantrekken en behouden van personeel.
- Gezondere medewerkers hebben minder verzuim en meer duurzame inzetbaarheid.
- Werklocaties die als 'stuk stad' worden benaderd, dragen bij aan bredere stedelijke kwaliteit en leefbaarheid.

Observatie uit de proeftuinen:

Vitaliteit werd pas echt omarmd toen het werd gekoppeld aan bestaande ambities zoals levendigheid, klimaatadaptatie, bereikbaarheid en samenwerking tussen bedrijven.

Wat leren we hieruit?

Beweegvriendelijke werklandschappen zijn geen extra thema, maar een hefboom voor bestaande ruimtelijke, maatschappelijke en economische opgaven. Ze:

- benutten ruimte slimmer
- verbeteren bereikbaarheid
- versterken gezondheid en welzijn
- dragen bij aan aantrekkelijk vestigingsklimaat

Deze inzichten vormen een belangrijke onderbouwing voor de aanpak en voorbeelden die in deze inspiratiegids worden uitgewerkt.

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

WHY: WINST VOOR BEDRIJVEN & MANAGERS

Winst voor bedrijven en managers: waarom bewegen werkt op de werkvloer

Waarom dit ertoe doet

Werkgevers staan onder druk. Arbeidsmarktkrapte, ziekteverzuim, vergrijzing en hoge werkdruk maken het steeds lastiger om personeel te vinden, te binden en duurzaam inzetbaar te houden. Tegelijkertijd brengen veel interventies rond vitaliteit extra kosten en organisatie met zich mee, terwijl het effect niet altijd direct zichtbaar is.

Beweegvriendelijke werklandschappen laten zien dat vitaliteit geen los HR-thema hoeft te zijn, maar een praktische strategie die aansluit bij dagelijkse werkprocessen, de werkomgeving en bestaande organisatiedoelen.

1. Minder verzuim en meer duurzame inzetbaarheid

- Langdurig zitten en gebrek aan beweging verhogen het risico op fysieke klachten, stress en burn-out.
- Beweging tijdens de werkdag draagt bij aan zowel fysieke als mentale gezondheid.

Inzichten (o.a. TNO / RIVM / WiB):

- Werknemers die regelmatig bewegen tijdens het werk ervaren minder stress en meer energie.
- Actieve werknemers zijn gemiddeld vitaler en herstellen sneller van werkbelasting.

Observatie uit de proeftuinen:

Wanneer bewegen werd geïntegreerd in het werk (bijvoorbeeld werkwandelingen of korte ommetjes), werd het niet gezien als 'extra', maar als logisch onderdeel van de werkdag.

2. Hogere productiviteit en betere samenwerking

- Overleggen achter een scherm leiden vaak tot vermoeidheid en concentratieverlies.
- Bewegen stimuleert creativiteit, focus en probleemoplossend vermogen.

Observatie uit de proeftuinen:

Wandelend vergaderen zorgde voor:

- kortere, effectievere gesprekken
- meer gelijkwaardige interactie
- snellere besluitvorming

Teams gaven aan dat gesprekken buiten minder hiërarchisch en doelgerichter verliepen.



je 27% minder fouten maakt na een kwartiertje fietsen?*

* Bronnen: zie observaties + onderbouwing en bronnenlijst achterin.

3. Aantrekkelijk werkgeverschap

- Werknemers hechten steeds meer waarde aan gezondheid, autonomie en werkplezier.
- De werkomgeving speelt een belangrijke rol in hoe aantrekkelijk een werkgever wordt ervaren.

Observatie uit de proeftuinen:

Bedrijven die actief meededen aan beweegactiviteiten:

- profileerden zich zichtbaarder als vitale werkgever
- zagen meer betrokkenheid van medewerkers
- gebruikten activiteiten als laagdrempelige manier om nieuwe collega's te betrekken

Een beweegvriendelijke werklocatie bleek daarmee ook een imago- en wervingsinstrument.

4. Laagdrempelig en kosteneffectief

- Grote vitaliteitsprogramma's vragen vaak langdurige inzet en budget.
- Kleine, zichtbare ingrepen zijn sneller te organiseren en leveren direct effect op.

Observatie uit de proeftuinen:

Kleine interventies zoals:

- gemarkeerde wandelroutes
- gezamenlijke actieweken
- buitenplekken voor pauze of overleg

waren voldoende om beweging op gang te brengen, zonder zware investeringen of complexe programma's.

5. Aansluiten bij verschillende typen werknemers

Niet elke werknemer heeft dezelfde mogelijkheden of behoeften.

Observatie uit de proeftuinen:

- Productiemedewerkers gebruikten pauzes vooral voor rust en herstel.
- Kantoormedewerkers werden juist geactiveerd door wandelroutes en werkwandelingen.

Dit onderstreept het belang van maatwerk en keuzevrijheid binnen één locatie.

Wat leren we hieruit?

Voor bedrijven en managers geldt dat beweegvriendelijke werklandschappen:

- bijdragen aan vitaliteit en inzetbaarheid
- samenwerking en productiviteit versterken
- aantrekkelijk werkgeverschap ondersteunen
- haalbaar zijn zonder grote investeringen

Bewegen werkt het best wanneer het verweven is met het werk zelf, niet wanneer het er bovenop komt.



BRONNEN

Deze publicatie is gebaseerd op praktijkonderzoek binnen het project Beweegvriendelijke Werklandschappen, aangevuld met bestaande kennis, data en beleidskaders op het gebied van bewegen, mobiliteit, gezondheid en ruimtelijke kwaliteit.

→ Onderzoek, cijfers en monitors

TNO (2023–2024) – Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA)

[Inzichten over zitgedrag, vitaliteit, werkdruk en gezondheid van werkenden.](#)

RIVM (2022–2024) – Beweegmonitor

[Cijfers over beweggedrag, gezondheid en sedentair gedrag.](#)

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek)

[Data over werkenden, woon-werkverkeer, mobiliteit en bedrijventerreinen.](#)

STEC Groep (2023) – Feiten & cijfers bedrijventerreinen

[Inzichten in omvang, ruimtegebruik en economische betekenis van bedrijventerreinen in Nederland, waaronder aandeel in werkgelegenheid en ruimtelijke benutting](#)

→ Mobiliteit & openbare ruimte

CROW

[Richtlijnen en kennis over loop- en fietsinfrastructuur, bereikbaarheid en inrichting van de openbare ruimte.](#)

Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (IenW)

[Beleidskaders en cijfers rond actieve mobiliteit, bereikbaarheid en duurzame verplaatsing.](#)

Milieu Centraal

[Effecten van fietsen en lopen op gezondheid, milieu en bereikbaarheid.](#)

→ Bewegen, vitaliteit en werkomgeving

Kenniscentrum Sport & Bewegen

[Denkraam hardware – software – orgware en kennis over bewegen in de leefomgeving.](#)

Beweegalliantie

[Netwerk- en praktijkkennis over beweegstimulering in verschillende domeinen, waaronder werk.](#)

→ Programma's en praktijkbronnen

Wandelnet / Weeting

[Expertise en praktijkervaring met werkwandelingen en wandelend overleg.](#)

Fietsersbond

[Kennis en praktijkervaring op het gebied van fietsbeleid, actieve mobiliteit en veilige infrastructuur.](#)

→ Projectspecifieke bronnen

Ecorys (2024–2025)

[Monitoring en leerproces Beweegvriendelijke Werklandschappen](#)

Projectdocumentatie Beweegvriendelijke Werklandschappen

[Verslagen, observaties, interviews en praktijkervaringen uit de proeftuinen:](#)

Lage Weide (Utrecht)

Ecofactorij (Apeldoorn)

Gelderse Poort (Arnhem)

→ Beleids- en gebiedsdocumenten

Omgevingsvisie Lage Weide – [Gemeente Utrecht](#)

Interne documentatie en interviews [Ecofactorij](#)

Regionale mobiliteits- en duurzaamheidsagenda's

COLOFON

Auteur: Martine Sluijs, Werken in Beweging

Voorwoord: Esther van Garderen - Fietsersbond / Ankie van Dijk - Wandelnet

Redactionele begeleiding & eindredactie: Ornella v.d. Ende, Werken in Beweging

Tekstcorrectie: Marten Wallinga

Onderzoek & factsheets: Fleur Weijer, Ecorys

Beeldmateriaal: Martine Sluijs, Werken in Beweging / Bart Jong

Nanda Sluijsmans, Stedenbouwkundige / Melissa Beckker, Selijn Fotografie

Inhoudelijke reflectie: Femke Hulshof, Werken in Beweging

Ontwerp & illustratie: me studio

Opdrachtgever/programma:

Werken in Beweging (Fietsersbond & Wandelnet)

**WERKEN
BEWEGING**

F Fietsersbond

W/WANDELNET
Altijd in beweging

Datum: Februari 2026



Met deze **inspiratiegids** laten we zien hoe je werklocaties kunt benaderen als volwaardige stukken stad: plekken waar gezondheid, bereikbaarheid en verblijfskwaliteit samenkomen.

Deze gids bundelt inzichten en laat zien hoe je concrete stappen kunt zetten richting **Beweegvriendelijke Werklandschappen**.

**WERKEN
BEWEGING**

 **Fietsersbond**

 **WANDELNET**
Altijd in beweging

Geen blauwdruk, maar een praktische gids vol lessen, voorbeelden en aanknopingspunten voor initiatiefnemers, parkmanagement, bedrijven en beleidsmakers die vandaag al verschil willen maken.