

Zo maak je, je werkplek
nog duurzamer!

Tips & tricks

Welkom!

Als gebruiker van één van onze gebouwen, maak je deel uit van een steeds 'groenere' community. Onze panden zijn zo duurzaam mogelijk: we reduceren onze CO2 uitstoot, verminderen het gasgebruik en verhogen het welzijn van de mensen die gebruik van onze gebouwen maken.

We stimuleren graag een groen en gezond gebruik van onze gebouwen. In deze gids lees je tips om energieverbruik te beperken, gezonder te leven en vooral: prettiger te werken in dit gebouw.

Heb je vragen, tips of een duurzaam idee?

Wij horen het graag. Neem contact op met:
Ellen Elschot via ellen.elschot@asr.nl



We wensen je veel werkplezier in dit gebouw!
ASR Dutch Science Park Fund

Wie is a.s.r. real estate?

Bij a.s.r. real estate investeren we namens institutionele investeerders, zoals pensioenfondsen en verzekeraars, al meer dan 125 jaar in vastgoed. We beheren vastgoedfondsen die beleggen in vastgoed in Nederland. Namens het ASR Dutch Science Park Fund beheren en beleggen we in commercieel vastgoed op science parks. We zijn onderdeel van a.s.r. één van de meest duurzame verzekeraars van Nederland.

Duurzaamheid is onze focus

Als vastgoedvermogensbeheerder voelen we een grote verantwoordelijkheid om bij te dragen aan de leefbaarheid en duurzaamheid van gebouwen, steden en de leefomgeving. Onze focus op kwaliteit en duurzaamheid zorgt ervoor dat ons vastgoed aantrekkelijk blijft. Zo zorgen we ook voor rendement op de lange termijn.

Daarom investeren we namens onze opdrachtgevers continu in onderhoud, hoogwaardige materialen en in duurzaamheid van gebouwen. Hiermee streven we naar een positieve impact op de gebouwde omgeving, het platteland, de biodiversiteit en de energietransitie. Voor nu én voor toekomstige generaties. Dat noemen wij beleggen met eeuwigheidswaarde.

Lees meer over ons duurzaamheidsbeleid
op onze [website](#)



Healthy and green building

Wanneer je veel tijd doorbrengt op je werkplek, is het belangrijk om te werken in een gezonde omgeving die rust uitstraalt. Een groene, gezonde werkomgeving werkt zowel stress-verlagend als productiviteit-verhogend.

Ook meer beweging en goede voeding helpen om fit en gezond te blijven. Want de gezondheidsrisico's van stilzitten en eentonige voeding zijn groot. Gelukkig doen een half uurtje wandelen per dag en een gevarieerde lunch al heel veel.

Onze tips



Maak het groen. Letterlijk. Planten op de werkplek bieden veel bewezen voordelen. Het bevordert de luchtkwaliteit, de creativiteit, de productiviteit, de concentratie en de akoestiek. Bovendien verlagen veel planten het stressniveau. Dus, op naar het tuincentrum!



Zet een 'duurzaamheidsteam' op. Zet een paar van enthousiaste collega's bij elkaar die zich willen inzetten het gebouw te verduurzamen. Door hun acties vergroten zij het bewustzijn van alle overige gebruikers van het gebouw.



Creëer een maandelijkse groene uitdaging. Dit is een leuke manier om gebruikers van het gebouw via spel, opdrachten en wedstrijdjes bewuster te maken over 'groen doen'. Organiseer bijvoorbeeld een energy battle of een vegetarische lunch.



Zorg voor gezonde voeding. Denk aan gratis fruit op de werkvloer en lunches met veel groenten. Liefst met lokale en seizoensgebonden producten natuurlijk.



Loop vaker naar je collega's. Een mailtje typen is snel gebeurd. Maar loop eens even naar een collega met je vraag, zo krijg je meer beweging op een dag. Haal ook vaker sámen koffie in plaats van één collega die een bestelling opneemt voor iedereen.



Zorg voor genoeg drinkwater. Dit is heel belangrijk. Genoeg water drinken is goed voor je hart, brein en stofwisseling. Daarbij: naar de kraan lopen is meteen weer een reden om even te bewegen.



Haal vaker een frisse neus. Zoek de buitenlucht op tijdens de pauze en strek de benen. Dit werkt ook productiviteit-verhogend. Mensen worden er creatiever van.



Neem de trap in plaats van de lift of roltrap. Daarmee las je op een eenvoudige manier snel even een extra beweegmomentje in op de dag.



Fiets of loop naar je werk. Neem voor langere afstanden vaker het openbaar vervoer. Combineer dit met het gebruik van een OV-fiets. Extra stappen zetten? Stap eens een halte eerder uit de bus.

Water & energy efficient building

Als mensen in een gebouw ergens invloed op hebben, is het wel het besparen van energie. Pas het licht aandoen als het echt nodig is, de trap pakken in plaats van de lift of de roltrap en de kraan niet langer open laten staan dan nodig. Het zijn deze kleine dingen die weinig moeite kosten. Maar bij elkaar opgeteld levert dit op jaarbasis een grote positieve bijdrage aan het klimaat.



Onze tips



Slimme verlichting. Gebruik LED-verlichting, bewegingssensoren en schakel het licht uit als het niet nodig is. Zo kunnen we maximaal energie besparen.



Zet energiezuinige apparaten en tijdschakelaars in. Gebruik zo mogelijk alleen apparaten met het hoogste energielabel. En bewaar thee bijvoorbeeld in een thermoskan. Zo hoeft de waterkoker maar 1 keer zijn werk te doen.



Zorg voor een goed binnenklimaat. Zo bespaar je veel energie. Zorg bijvoorbeeld dat de verwarming en airconditioning elkaar aanvullen in plaats van tegenwerken. Laat na een grote aanpassing in het gebouw de klimaatsystemen opnieuw afstellen door een expert. Wij helpen je daar graag bij.



Werk een (extra) dagje thuis. Dit bespaart niet alleen energie op de werkplek, maar bespaart vooral veel CO2 uitstoot door het verminderen van het woon-werkverkeer.



Ieder zijn eigen mok. Dat is beter dan wegwerpbekertjes. Zeker als je de mokken tussentijds alleen kort, met koud water afspoelt. Aan het einde van de dag alle mokken wast in een energiezuinige vaatwasser. Liefst in de eco-stand.



Zet de vaatwasser alleen 's avonds aan. Zelfs in Nederland wordt water schaarser, vooral op warme zomerdagen. Het helpt als we de vaatwasser via de timer 's nachts laten draaien. En natuurlijk alleen als die helemaal vol is.



Laat de kraan niet onnodig aan staan. Draai de kraan bijvoorbeeld uit wanneer je, je handen inzeep.



Ga slim om met water. Wil je warm water uit de kraan gebruiken? Vang dan het eerste koude water op. Dit water kun je gebruiken voor al die mooie planten op je werkplek.

Kun je onze hulp gebruiken bij het maken van duurzame keuzes voor jouw energie- en/of water installaties? Neem dan contact op met jouw accountmanager.

Waste-conscious building

Het principe van 'Reduce - Reuse - Recycle' geeft een goede houvast om de afvalstroom te verminderen. Afval voorkomen is beter dan recyclen. Recyclen is beter dan weggooien. Het ultieme doel is uiteindelijk een zero-waste building.

Zie het reduceren van het afval als een sport. Bekijk hoe je verpakkingsmateriaal kunt hergebruiken voor iets anders bijvoorbeeld. En recycle het afval dat je niet meer kunt gebruiken.

Onze tips



Bekijk waar het afval vandaan komt. Pas als je weet waar je afval vandaan komt, kun je gaan nadenken hoe je deze afvalstroom effectief kunt verkleinen.



Maak inzichtelijk wat er gebeurt met de afvalstromen. Breng in kaart wat er met het afval gebeurt. Wordt het teruggebracht naar de oorspronkelijke grondstof? Of gaat het om downcycling? Wij gaan hier graag met je over in gesprek.



Kies voor duurzame kantoorartikelen. Zijn de notitieboekjes bijvoorbeeld van gerecycled papier? En wist je dat er tegenwoordig hervulbare en zelfs composteerbare pennen zijn?



Leer van elkaar en inspireer anderen. Zijn er bedrijven in de buurt met een goed zero-wastebeleid waar je inspiratie vandaan kunt halen? Of zijn er misschien mensen in het pand met goede ideeën over afval scheiden?



Verminder het aantal printers op de werkplek. Dan gaan medewerkers minder snel iets uitprinten en lezen ze vaker alles van het scherm. Wordt er toch geprint? Print dan dubbelzijdig. En laat de afdeling communicatie eens een inkt-besparend lettertype uitkiezen.



Gebruik intern geen fysieke documenten meer. Zorg voor interne procedures die mensen kunnen afhandelen met een digitale handtekening.



Ondersteun medewerkers bij digitaal werken. Zorg dat mensen die minder ervaren zijn met 'alles' digitaal, ook leren digitaal te werken.



Vraag van andere organisaties zo veel mogelijk digitaal aan. Bij banken en andere serviceproviders bijvoorbeeld. Zo verminder je de stroom papier en transport via de post. Online betalen en online factureren helpt natuurlijk ook.

Positive impact building

Het energieverbruik van het gebouw verminderen is belangrijk. Maar we kunnen het natuurlijk ook omdraaien. Door het gebouw zelf energie op te laten wekken met zonnepanelen, bijvoorbeeld. Zo kan de niet-gebruikte energie terug geleverd worden aan het elektriciteitsnet. Kijk ook naar de impact van verkeer, transport en consumptie. En op het persoonlijk vlak: hoe kan ons gebouw de footprint van de mensen die er werken verlagen?

Onze tips



Laat de CO2-footprint van het gebouw doorrekenen. Zo krijg je inzicht waar de meeste besparingswinst zit. Op basis daarvan kun je het 'laaghangend fruit' als eerste aanpakken.



Stap indien mogelijk over op groene energie. Vergelijk energieleveranciers. Wie is het meest groen?



Richt je werkplek duurzaam in. Maak gebruik van refurbished meubilair en refurbished computers. En koop vooral spullen die zijn gemaakt van gerecycled materiaal. Is iets nieuws wel echt nodig? Kan het nog gerepareerd worden?



Maak van de werkplek een stimulerende omgeving. Zorg dat de werkplek mensen uitdaagt om te werken aan een gezonde levensstijl en een beter klimaat. Straalt een werkplek duurzaamheid uit? Dan zullen mensen zich sneller groener en gezonder gedragen.



Laat ook de buitenwereld zien dat je gebouw duurzaam is. Zet de lobby vol met planten. Laat passanten zien welke gezonde lunch er die dag wordt geserveerd. Daarmee beïnvloed je ook de omgeving om duurzamere keuzes te maken.



Werk samen met andere bedrijven in het gebouw. Onderzoek wat de mogelijkheden zijn om samen te werken met andere bedrijven. Denk bijvoorbeeld aan één centrale printer- en serviceruimte. Of werk samen aan duurzaamheidsideeën en het verminderen van afvalstromen.



Moedig duurzaamheidsinitiatieven aan. Ga eens met verschillende bedrijven in de buurt om de tafel. Bespreek samen de duurzaamheidsdoelen en de voortgang. Zet samen de volgende stappen. Dat is goed voor je netwerk en draagt tegelijkertijd bij aan een positieve "vibe" in de buurt.



Verlaag de uitstoot van het werkverkeer. Biedt werknemers een fiets of (elektrische) deelauto aan in plaats van een leaseauto. Misschien is het mogelijk om samen met bedrijven in de buurt vervoersmiddelen aanschaffen en delen.

Klaar voor vandaag? Doe de Werkplek-check!



-  Computer(scherm) uit?
-  Licht uit?
-  Ramen dicht?
-  Laders uit het contact?
-  Koffiezetapparaat uit?
-  Printer uit?
-  Verwarming laag?
-  Deur dicht?
-  Klaar om naar huis te gaan!

α.σ.ι.

Archimedeslaan 10

3584 BA Utrecht

www.asr.nl

ASR Real Estate B.V., KVK 06083831 Utrecht

57548_0625