

## **Webinar: Met elkaar kom je verder!**

Vrijdag 20 september 2024

*De afgelopen sportzomer heeft het weer aangetoond: wanneer je met elkaar de competitie aangaat kom je verder dan alleen. Dat zien we in de topsport en dat is ook zo als medewerkers op een leuke sportieve manier de strijd met elkaar aangaan.*

*Daarom adviseren we werkgevers om met medewerkers een challenge aan te gaan: om te fietsen, om gebruik te maken van het openbaar vervoer, om te lopen naar het werk of ...*

*In dit webinar komt aan de orde hoe je dat doet, welke challenges er al zijn geweest en zoals je van ons gewend bent geven we weer veel tips en tricks om zelf aan de slag te gaan.*

Moderator Anna Schouten heet alle aanwezigen van harte welkom bij dit webinar van Zuid-Holland Bereikbaar. Een extra hartelijk welkom aan onze sprekers van vandaag: Jeroen van der Meulen van het IJsselland Ziekenhuis, Dimitri Bonthuis van Sport Vibes en Rotterdam Topsport en Fanny Kofflard van Rotterdam Ahoy.

### **Vraag aan de deelnemers**

Van welke challenges hebben jullie al eens gebruik gemaakt? Top 3:

1. Fiets naar je werkdag: 40%
2. Tijdrit naar je werk: 20%
3. Slim Reizen Challenge: 14%

Vanuit de deelnemers wordt er toegevoegd dat FACET een challenge voor medewerkers heeft georganiseerd: Wandelen naar Rome. Hierbij wandel je met je team zoveel mogelijk stappen en kilometers. Wie is het eerst 'virtueel' in Rome?

### **Rijnmond Zorg Mobiliteit Challenge**

In het voorjaar van 2024 namen zes zorginstellingen deel aan de Rijnmond Zorg Mobiliteit Challenge. De challenge, die deel uitmaakt van de Slim Reizen Challenge (via de Dumoco+-app) van Zuid-Holland Bereikbaar, is een competitie tussen werknemers van verschillende zorginstellingen in de regio. Het IJsselland Ziekenhuis was een van de deelnemers. Jeroen van der Meulen, vitaliteitsmanager (voorheen fysiotherapeut), vertelt erover. Doel was dat onze medewerkers zo duurzaam en vitaal mogelijk naar onze locatie zouden reizen. Elke deelnemer die met de fiets, het OV of lopend kwam, werd beloond met punten die werden ingewisseld voor kortings- en tegoedbonnen of gedoneerd konden worden aan goede doelen. De manier waarop dit werd bijgehouden was met een app. Elke keer als je duurzaam reist (dus fietsen, OV of lopen) spaar je punten in de app.

Naast de duurzaamheidsdoelstelling was er ook een andere reden om mee te doen voor het IJsselland Ziekenhuis. In de omgeving van het ziekenhuis vonden veel werkzaamheden met bijbehorende files en vertragingen plaats. Dan ben je langer onderweg en kan je medewerkers eerder motiveren iets anders uit te proberen.

Daarbij weten we dat challenges werken. Vanuit de afdeling Fit@work zetten we in op het belang van bewegen. We hebben dit gecombineerd met de (langere) werkreis. Dan kost het je ook de minste tijd. Vanuit Zuid-Holland Bereikbaar werd kant en klare communicatie aangeleverd die

we konden inzetten. Ook werden we door de ZHB-adviseur ondersteund hoe we de challenge konden inzetten en met de fietsenmaker op de zaak.

Van de collega's hebben we veel enthousiaste reacties ontvangen. In de app waren vooral de Bol.com-bonnen erg populair. Tussen de verschillende afdelingen ontstond door de challenge een leuke dynamiek. Tijdens deze periode deden we ook mee aan de Fiets naar je werkdag. Daarbij hebben we onze fietsende collega's 's morgens enthousiast ontvangen in de fietsenstalling en ook zo'n actie wordt erg gewaardeerd.

Per zorginstelling zijn er 3 individuele prijzen aan medewerkers uitgereikt: voor de meeste wandelingen, de meeste fietsritten en meeste OV ritten. De winnaars ontvingen een mooie beker voor hun prestatie. Voor de collectieve challenge zijn er 3 prijzen uitgereikt: meeste betrokkenheid, meeste punten totaal en meeste punten per gemiddelde deelnemer. De winnende zorginstellingen ontvingen een waarde cheque ter waarde van 1.000 euro!

### **Nieuwe kans om mee te doen met de Zorg Mobiliteit Challenge**

Ook in het najaar, op 7 oktober, start Zuid-Holland Bereikbaar met een nieuwe ronde van de Zorgchallenge. Dit keer staat de challenge open voor alle ziekenhuizen en zorginstellingen in heel Zuid-Holland. Heb je interesse of wil je meer weten? Neem contact op met Ellery Landheer. [e-mail: ellerylandheer@zuidhollandbereikbaar.nl](mailto:ellerylandheer@zuidhollandbereikbaar.nl)

### **Challenge Tijdrit naar je werk**

In augustus deed de Tour de France Femmes Zuid-Holland aan met maar liefst drie etappes, waaronder een tijdrit. Reden voor de gemeente Rotterdam en TopSport Rotterdam om hiermee groots uit te pakken. Een van de zaken die samen met Zuid-Holland Bereikbaar werd georganiseerd was een Tijdrit naar je werk. Dus: doe net als de wielrensters maar dan een beetje anders.

Dimitri Bonthuis: "Je kon deelnemen als bedrijf en als reiziger. Deelnemers gingen eerst een keer naar het werk zoals ze altijd deden met de auto of het OV en klokten de reis in de bijbehorende app. Daarna reisden ze een dag naar het werk met de fiets (en/of een deel met het OV) en klokten dat in de app. In de app zie je hoe lang je over beide reizen doet en hoeveel CO<sub>2</sub> je bespaart. Zo kregen deelnemers inzicht in de werkelijke reistijd en scheelde de fiets vaak maar een paar minuten met de auto. Bedrijven kregen vooraf ter ondersteuning een pakket aan communicatiemiddelen. Achteraf krijgt elk bedrijf een overzicht van de gereden ritten, het verschil in tijd tussen fietsen en auto en hoeveel CO<sub>2</sub> is bespaard."

Rotterdam Ahoy was een van de bedrijven die meedeed aan de Tijdrit naar je werk.

Fanny Kofflard: "We vragen als bedrijf aan onze bezoekers altijd om zo veel mogelijk met het OV en de fiets te komen en dan moet je zelf ook het goede voorbeeld geven. Dit was een leuke manier om dat in de praktijk te brengen. Van het aangeboden communicatiemateriaal hebben we veel gebruik gemaakt. Soms met een aanpassing zoals de toevoeging van een QR-code. En we hebben goed naar de timing gekeken. Zo konden onze medewerkers de hele maand augustus twee dagen uitkiezen om mee te doen."

"In het rapport van Rotterdam Topsport dat we achteraf kregen staan naast de cijfers en effecten ook belangrijke lessons learned van deelnemers. Voorbeeld: Medewerkers willen wel meer fietsen naar het werk maar dan wel met een e-bike. Als je met een gewone fiets over de brug fietst, kom je bezweet op het werk. Ook kijken we of er voor fietsende medewerkers meer doucheruimtes beschikbaar kunnen komen. Door deze feedback weet je waar voor jou als organisatie de kansen liggen."

### **Nieuwe challenge: Fietsen doen we allemaal**

Fietsen is nu eenmaal gezond en vooral leuk! En daarom organiseert Zuid-Holland Bereikbaar vanaf 7 oktober de Challenge Fietsen doen we allemaal! Hierbij ondersteunen we werkgevers die het fietsen naar het werk ook in het najaar willen stimuleren. Meedoen is heel laagdrempelig. Tien weken lang ontvang je op maandagmorgen een mail hoe je die week je collega's kan enthousiasmeren om op de fiets te stappen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Wel ontvang je veel tips en ga je met elkaar lekker aan de slag. Doe ook mee! <https://zcmp.eu/LzZX>  
Of [kijk op de website](#).

### **Tips van Ellery**

Uitdagingen, wedstrijden, games en challenges: waarom zou je er als bedrijf aan meedoen?  
Heel simpel: er zijn veel voordelen!

- Duurzame gedragsveranderingen
- Challenges verbinden, er ontstaat het 'wij-gevoel'
- Gewoon leuk om te doen. Het moet niet, maar je daagt uit.
- Goed werkgeverschap
- Veranderingen gaan niet vanzelf, die hebben een aanleiding nodig. Voorbeeld: wegwerkzaamheden
- Laagdrempelig
- Weinig inzet/effort vanuit de organisatie
- Makkelijk
- Geeft je inzicht in verandergedrag. Welke feedback geven medewerkers. Wat hebben zij nodig?

### **Tot slot**

Anna Schouten dankt alle deelnemers voor hun actieve inbreng bij dit webinar en in het bijzonder onze gastsprekers van vandaag Jeroen van der Meulen van het IJsselland Ziekenhuis, Dimitri Bonthuis van Sport Vibes en Rotterdam Topsport en Fanny Kofflard van Rotterdam Ahoy. Zij roept werkgevers op om met medewerkers op een leuke manier aan de slag te gaan met een sportieve en duurzame manier van mobiliteit.

Wil je meer weten over dit onderwerp? Of zelf aan de slag gaan? Neem contact op met onze mobiliteitsadviseurs: <https://www.zuidhollandbereikbaar.nl/over-ons/adviseurs>

Wij kunnen je verder helpen en vragen beantwoorden. Wij weten welke challenges er zijn, hoe andere werkgevers dat doen en hebben de kennis en tools om je verder te helpen. Dit webinar werd voorbereid en georganiseerd door Zuid-Holland Bereikbaar: Anna Schouten, Ellery Landheer en Elske van de Fliert (mobiliteitsadviseurs) en Marina Meens (communicatieadviseur).

Natuurlijk organiseren we volgende maand ook weer een webinar en wel op vrijdag 18 oktober. Het onderwerp is dan 60 tips in 60 minuten!!