



α.s.r.
de nederlandse
verzekerings
maatschappij
voor alle
verzekeringen

α.s.r. real estate

Zo maak je je kantoor nog duurzamer!

Tips & tricks

Welkom!

Als gebruiker van één van onze kantoren, 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 kantoren 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 kantoor.

Heb je vragen, tips of een duurzaam idee?

Wij horen het graag. Neem contact op met:

Rob Scherrenberg via rob.scherrenberg@asr.nl

Josselin Jacobs via josselin.jacobs@asr.nl



We wensen je veel werkplezier op dit kantoor!

ASR Dutch Mobility Office 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 130 jaar in vastgoed. We beheren vastgoedfondsen die beleggen in vastgoed in Nederland. Namens het ASR Dutch Mobility Office Fund beheren en beleggen we in kantoren. 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 office

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

En of je nu op kantoor werkt of thuis: meer beweging en goede voeding helpt 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 kantoor 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 enthousiaste collega's bij elkaar die zich willen inzetten om het kantoor 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 productie-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 office

Als mensen in een kantoor 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 kantoor de klimaatsystemen opnieuw afstellen door een expert. Wij helpen je daar graag bij.



Werk een (extra) dagje thuis. Dit bespaart niet alleen energie op het kantoor, 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 inzeept.



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 kantoor.



Wees zuinig met vleesconsumptie. Voor het verbouwen van plantaardig voedsel is veel minder water nodig dan voor vlees. Probeer daarom ook op het werk meer plantaardig te eten.



Waste-conscious office

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 office.

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 kantoor. 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 office

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

Onze tips



Laat de CO₂-footprint van het kantoor 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 kantoor 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 het kantoor een stimulerende omgeving. Zorg dat het kantoor mensen uitdaagt om te werken aan een gezonde levensstijl en een beter klimaat. Straalt een kantoor duurzaamheid uit? Dan zullen mensen zich sneller groener en gezonder gedragen.



Laat ook de buitenwereld zien dat je kantoor 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. Bied werknemers een fiets of (elektrische) deelauto aan in plaats van een leaseauto. Misschien is het mogelijk om samen met bedrijven in de buurt vervoersmiddelen aan te schaffen 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!