

INSPIRATIE ROUTE



Interactieve route met oefeningen
en online audiofragmenten.

1,7KM 50 MIN.

markante punten onderweg:

WEETINGROUTE KOEKAMP



1. Koekamp Kastanje
2. Hertenkamp/Staatsbosbeheer
3. Babylon

1,3KM 15 MIN.
+1,3 +15

WEETINGROUTE HALF BOS



1. Walther Boerweide
2. Filosofenpad
3. Bankenkring

2KM 30 MIN.

WEETINGROUTE HEEL BOS



1. Rode Olifant
2. Kop vijver
3. Wandelbrug

4KM 55 MIN.

WEETINGROUTE STAD



1. Laan v. Reagan & Gorbatsjov
2. Hofvijver
3. Kalvermarkt

2,5KM 35 MIN.

RIVIERENBUURT ROUTE

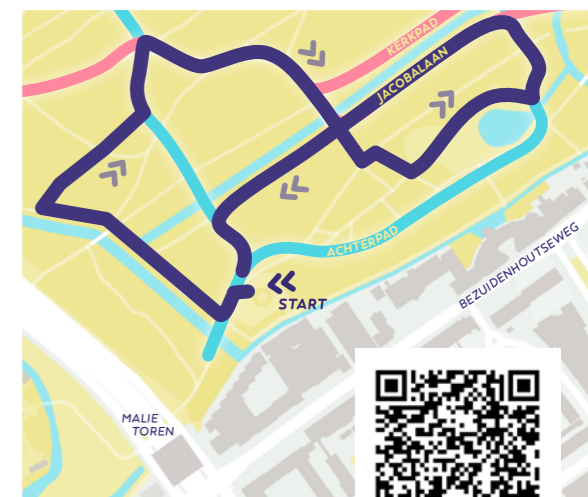


1. Hillebrant Jacobsplein
2. Postcheque en Girodienst
3. Joods Weeshuis

2,5KM 35 MIN.

WEETING IN DEN HAAG

Weeting (walking meeting) maakt overleggen productiever, creatiever en gezonder. Deze routekaart wijst je de weg naar wandelend vergaderen. Neem je overleg mee naar buiten en start ook met weeting.



data by OpenStreetMap.org

Klik hier of scan QR code voor informatie over de **INSPIRATIEROUTE**

De inspiratieroute daagt je uit om in verbinding te komen met jezelf en met de natuur waarbij de dimensie van cultuur op verschillende manieren is betrokken. In de vorm van opdrachten en audiovoordrachten over literatuur, filosofie, reflectie en meditatie. Kijk door een andere bril naar het bos en naar de uitdagingen waar je in je werk of privé mee te maken hebt.



Scan QR code of klik hier voor informatie over de **RIVIERENBUURTROUTE**

De Bewonersorganisatie Rivierenbuurt Spuikwartier nodigt je uit om kennis te maken met haar buurt, de burens en de bezienswaardigheden onderweg. Historische gebouwen, muurschilderingen en moderne architectuur worden afgewisseld met horeca, winkels en een wijktuin. Op de website van de Rivierenbuurt route vind je de verhalen achter de gebouwen en de geschiedenis van de veelzijdige wijk. Een wijk met een bewogen geschiedenis en grootse toekomstplannen.



naar buiten!

LEGENDA

PICKNICKTAFELS

GROENE ONTDEKPLEK

VREEMDE VOGEL

KUNST VAN RIJKSVASTGOEDBEDRIJF:

MUURSCILDERING DOOR JAN VAN DER PLOEG

ECHO DOOR ZORO FEIGL BIJ RIJNSTRAAT 8

BEELDENDE KUNST DOOR AUKE DE VRIES

WATERTAPPUNT

MONUMENTEN
Bekijk alle adressen (door te klikken op de rode iconen)

BZK/VRO KANTOREN

MONUMENTALE BOMEN:

KOEKAMP KASTANJE A

KOEKAMP LINDE B

C POSTZEGELBOOM

JUTTEPEER D 'Heilige Geesthofe'

Weeting is een samenvoeging van 'walking' en 'meeting'. Een wandeloverleg om samen iets te bespreken, te leren of te besluiten.

WEETING

De route inspireert, de buitenlucht houdt deelnemers scherp en lopen maakt je overleg effectiever.



MAAK EEN WEETING EN EEN OMMETJE EEN VAST ONDERDEEL VAN JE WERKDAG.

Fysieke vitaliteit

Beweging verbetert je uithoudingsvermogen, hart, spiermassa, flexibiliteit en algehele gezondheid.



Mentale vitaliteit

Buiten bewegen reguleert stress en maakt je tot 60% creatiever en tot 70% besluitvaardiger. Na 30 minuten lopen voel je je 23% energiever.

HERSENACTIVITEIT
na:



20 min. zitten



20 min. lopen



MAAK BEWEGEN

ONDERDEEL VAN
JOUW WERKDAG EN

VRAAG JE COLLEGA'S MEE

VOOR EEN WEETING

OF EEN OMMETJE

WIE VRAAG JIJ VANDAAG

MEE UIT?

WERKEN
BEWEGING

werkeninbeweging.nl

in samenwerking met:

Ministerie van Binnenlandse Zaken
en Koninkrijksrelaties

Ministerie van Volkshuisvesting
en Ruimtelijke Ordening

7 tips voor een top weeting

- 1 doe 2 tot 3 pers. per weeting (of evt. subgroepen)
- 2 zet het startpunt in de uitnodiging
- 3 neem een kledingtip op in je uitnodiging
- 4 zorg dat je de route kent
- 5 neem geen zware tas mee
- 6 drink vooraf iets of neem iets mee
- 7 neem iets mee voor je (digitale/analoge) aantekeningen

zo maak je aantekeningen onderweg

- schrijf onderweg in een notitieboekje of op je mobiel
- gebruik de dictafoon of voice to text app op je mobiel
- noteer aan het eind, samen zittend, de belangrijkste conclusies en acties
- gemaakte afspraken kun je (ter plekke) e-mailen naar je gesprekspartner



Sociaal emotionele vitaliteit

Tijdens een wandelmeeting verloopt je gesprek vloeiender, luister je beter en voel je je meer gehoord. Dit draagt bij aan een gevoel van verbondenheid met je collega's en je werk.

zullen we ons
overleg eens
buiten doen?

goed idee!



Zingeving

Wanneer je een vraagstuk mee op pad neemt kom je tot meer diepgang en een bredere kijk, waardoor je meer betekenis kunt geven aan je werk.



GEZOND, VEILIG EN VITAAL WERKEN

