

A woman with long blonde hair, wearing a colorful patterned top, is shown from the chest up, looking upwards with a joyful expression. She is holding a long blue string that extends diagonally across the frame towards a cluster of colorful balloons in the upper right corner. The balloons are in shades of green, yellow, blue, purple, and pink. The background features a clear blue sky with soft clouds and a lush green field with ferns in the foreground. In the distance, a range of blue mountains is visible under the sky.

Werkboek

HET BLIJE GEBOUW

Index

- 01 Introductie
- 02 Blij gebouw
- 03 Principes uit de omgevingspsychologie
 - Geluid & Gezondheid
 - Licht & Welzijn
 - Ergonomie & Comfort
 - Natuur & Herstel
- 04 Comfort Room & Ontfocusruimte
- 05 Blij gebouw in de zorg
- 06 Beleving & diversiteit
- 07 Blij bord
- 08 Vertaling naar de praktijk
- 09 Afsluiting



Catharina, thuis op Voorne - Hoofdkantoor - Rockanje

01 Introductie

Welkom bij het Werkboek Blijge Gebouwen. Dit boekje helpt je ontdekken wat een 'blij gebouw' voor jou betekent en hoe je dit kunt vertalen naar jouw eigen werkomgeving.

Je vindt er korte uitleg, reflectievragen en creatieve opdrachten. Stap voor stap werk je toe naar je eigen Blij Bord: een visuele samenvatting van jouw ideale werkplek.

Of je nu meedoet aan de workshop of dit boekje zelfstandig invult: gebruik het om je ideeën te verkennen en te delen met collega's.

Reflectievraag: Wat is voor jou een blij gebouw?



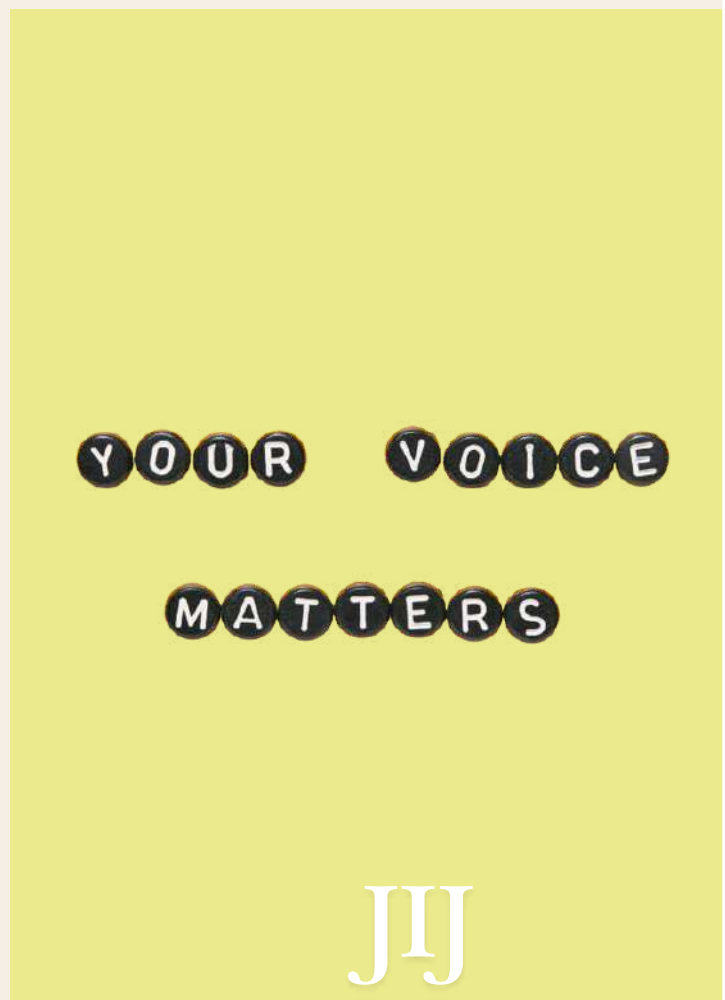
BELEVEN



LIEFDE



INSPIRATIE



YOUR VOICE

MATTERS

JIJ

02 Blij gebouw

Een blij gebouw gaat over mensen

de mensen die er wonen, werken, elkaar ontmoeten en zich thuis voelen. Het gaat erom dat jij ertoe doet. Een blij gebouw is een plek waar je kunt beleven, ontspannen en genieten, met liefde voor elkaar en inspiratie voor nieuwe ideeën. Jij doet ertoe: jij hebt invloed op hoe een gebouw voelt en hoe je er zelf in floreert.

Een blij gebouw is óók duurzaam. Door hergebruik en de inzet van tweedehands meubilair geven we materialen een tweede leven en blijft er ruimte over voor bijzondere accenten, zoals maatwerk. Ook in vloeroplossingen zijn er tegenwoordig prachtige mogelijkheden met hergebruikte tegels, die speels gelegd kunnen worden in verschillende patronen. Zo ontstaat een gebouw dat niet alleen warm en mensgericht is, maar ook speels en toekomstgericht.

Blij staat voor:

- **Beleven** – een gebouw waar iets te ervaren valt, waar je je op je gemak voelt, kunt ontspannen en genieten.
- **Liefde** – liefde voor de medemens, voor je collega's, voor hoe we met elkaar omgaan.
- **Inspiratie** – een omgeving die prikkelt, creatief maakt en nieuwe ideeën laat ontstaan.
- **Jij** – jij doet ertoe. Jij hebt invloed op hoe een gebouw voelt en hoe je er zelf in floreert.

Reflectievraag: Als je aan jouw eigen werkplek denkt: voelt die omgeving als een blij gebouw? Waarom wel of niet?



03 Principes uit de omgevingspsychologie

De plek waar je werkt of leeft doet veel met je. Denk aan dat ene kantoor waar je na een uur al moe wordt van het felle licht of de herrie. Of juist die ruimte waar je meteen tot rust komt omdat er groen om je heen is. Vaak merk je het direct, soms pas later op de dag, maar je omgeving beïnvloedt altijd hoe je je voelt en hoe je functioneert.

Daarom kijken we bij een blij gebouw niet alleen naar stenen en meubels, maar juist naar de dingen die ons gevoel en gedrag sturen. In deze workshop staan vier bouwstenen centraal:

- **Geluid & Gezondheid**
- **Licht & Welzijn**
- **Ergonomie & Comfort**
- **Natuur & Herstel**

Stuk voor stuk bepalen ze of je omgeving energie geeft, inspireert en bijdraagt aan werkplezier. Op de volgende pagina's ontdek je hoe dit werkt, en wat het betekent voor jouw eigen werkplek.





Da Vinci College - Roosendaal

03 Geluid & Gezondheid

Geluid heeft meer invloed dan we vaak denken. Ongewenst geluid (bijvoorbeeld geroezemoes, telefoons of een druk klaslokaal) maakt concentreren moeilijk, verhoogt stress en kan zelfs je gezondheid aantasten.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat kinderen in lawaaiige klaslokalen slechter leren lezen en onthouden, en dat docenten meer stress ervaren. In open kantoren vermindert geluid de productiviteit, verhoogt het fouten en voelen mensen zich sneller moe.

Goed akoestisch ontwerp bepaalt of een gebouw je energie geeft of juist uitput.

Voorbeelden van oplossingen:

- Akoestische materialen zoals plafonds, wanden en vloerbedekking.
- Ruimtes slim indelen: stilteplekken, overlegplekken, looproutes.
- Praktische hulpmiddelen: noise-cancelling koptelefoons, geluidsschermen of room dividers.
- Regels voor 'stilte-uren' of afspraken over bellen en overleggen.

Reflectievraag: Welke geluiden maken jou onrustig op je werkplek? Hoe zou je dat kunnen verbeteren?



03 Licht & Welzijn

Licht beïnvloedt je energie, stemming en concentratie. Natuurlijk daglicht ondersteunt ons circadiaan ritme en verhoogt prestaties. Bij onvoldoende of slecht licht worden mensen sneller moe, minder alert en zelfs prikkelbaarder.

In scholen en kantoren zie je vaak kale, witte ruimtes zonder goed daglicht dat werkt uitputtend. In verpleeghuizen en de zorg is goed licht nóg belangrijker.

Onderzoek laat zien dat mensen met dementie veel meer licht nodig hebben dan gezonde volwassenen om zich te oriënteren, actief te blijven en een normaal dag-nachtritme te behouden. Donkere gangen of slecht verlichte kamers vergroten onrust, angst en vermoeidheid.

Goed lichtontwerp (voldoende daglicht, juiste kleurtemperatuur en extra verlichting in zorgomgevingen) draagt direct bij aan welzijn, concentratie en gezondheid.

Reflectievraag: Wanneer ervaar jij licht als prettig in jouw omgeving? En waar zou het beter kunnen, bijvoorbeeld in je werkplek of in de zorg?





03 Ergonomie & Comfort

Een blij gebouw voelt goed in je lijf. Ergonomie gaat over een gezonde en comfortabele werkplek. Denk aan een stoel die je rug ondersteunt, een bureau dat je makkelijk kunt verstellen, en voldoende ruimte om te bewegen. Comfort betekent dat je omgeving niet tegenwerkt, maar juist meebeweegt met wat jij nodig hebt.

Onderzoek laat zien dat een goed ingerichte werkplek veel verschil maakt:

- 93% van de mensen ervaart minder klachten en meer werkplezier.
- 86% voelt zich productiever dankzij een ergonomische werkplek.

Een ergonomisch gebouw geeft energie, voorkomt klachten en draagt bij aan meer plezier in je werk of dagelijks leven.

Reflectievraag: Welke elementen maken jouw werkplek comfortabel en welke juist niet?



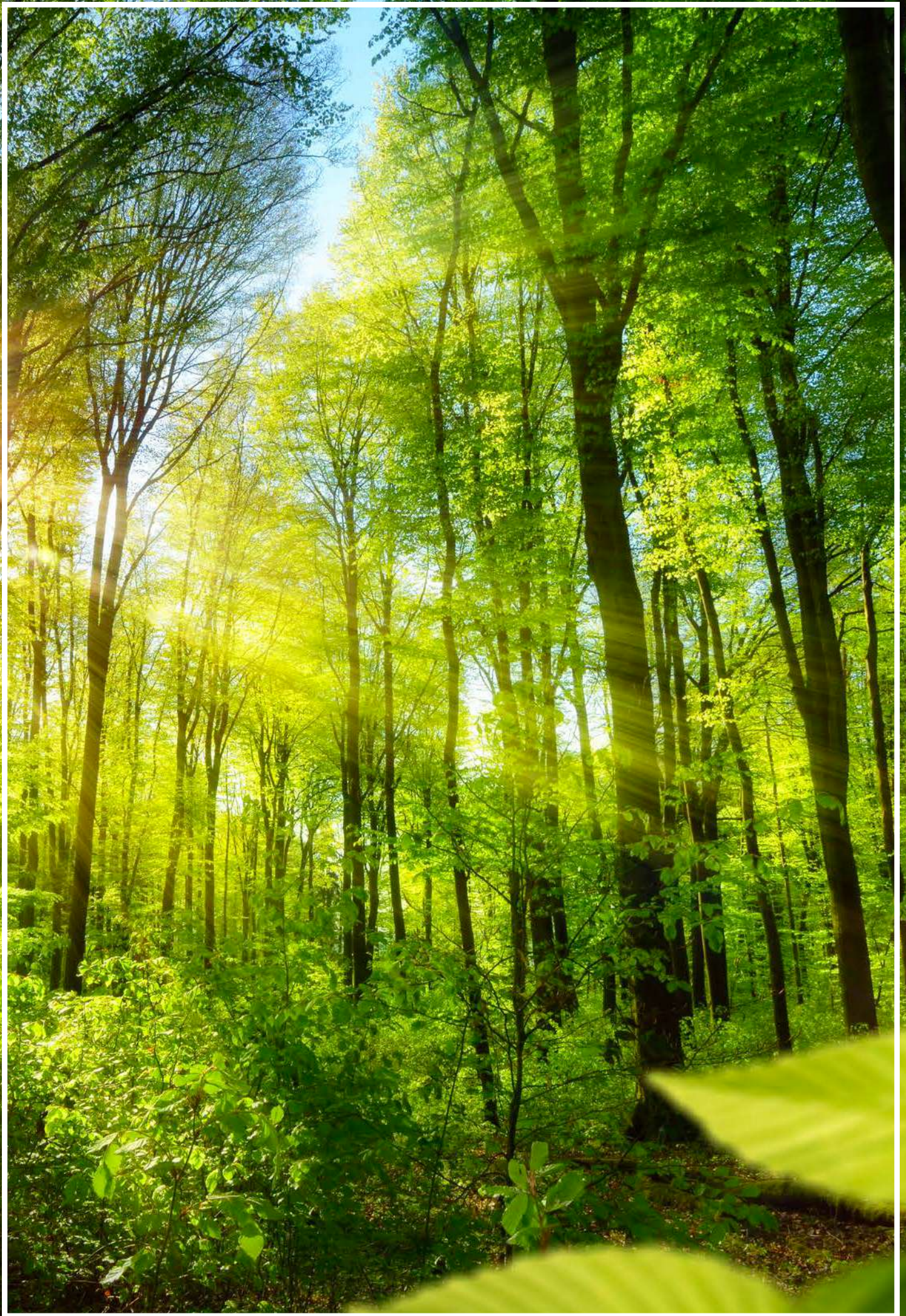
03 Natuur & Herstel

Natuur helpt ons herstellen van stress en mentale vermoeidheid. Zelfs 40 seconden kijken naar groen verhoogt al onze concentratie. Onderzoek laat zien dat patiënten met uitzicht op bomen sneller herstellen en minder pijnstillers gebruiken.

Natuur in gebouwen kan door planten, ronde vormen, kleur, uitzicht of digitale natuurbeelden. Een aquarium of een Comfort Room met geluiden en geuren van de natuur werkt stressverlagend.

Reflectievraag: Hoeveel natuur zie jij vanuit jouw werkplek? Wat zou beter kunnen?





04 Comfort Room & Ontfocusruimte

In een wereld vol prikkels is het belangrijk om ook ruimte te hebben om even tot rust te komen. Een Comfort Room of ontfocusruimte biedt precies dat. Het is een plek waar je je even kunt terugtrekken, ontspannen en herstellen.

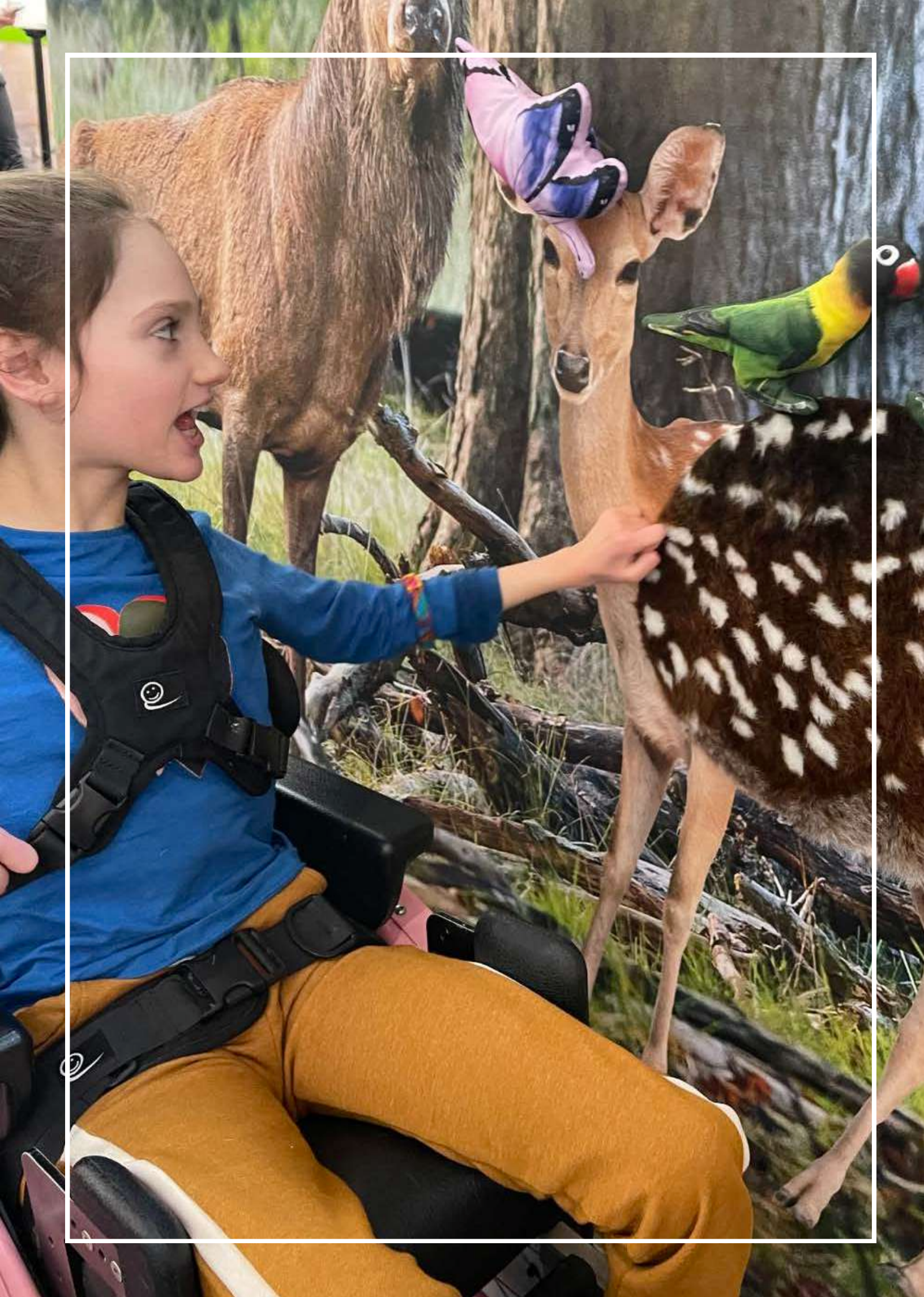
Zo'n ruimte kan op verschillende manieren worden ingericht: met planten, rustgevend kleuren, zachte materialen, natuurgeluiden of geuren. Ook digitale natuurbeelden of een aquarium werken stressverlagend. Slechts enkele minuten in een Comfort Room zorgen al voor meer ontspanning, focus en creativiteit.

In een blij gebouw is er dus niet alleen ruimte voor samenwerken, maar ook voor ontfocussen. Dat helpt mensen om beter te presteren, zich prettiger te voelen en met nieuwe energie terug te keren naar hun werk of dag.

Reflectievraag: Waar zou jij in jouw gebouw ruimte maken om even te ontfocussen?







05 Blij gebouw in de zorg

Een blij gebouw is er voor iedereen, maar in de zorg is het extra belangrijk. Hier wonen mensen die afhankelijk zijn van hun omgeving én werken zorgmedewerkers die dag in, dag uit het verschil maken.

Voor bewoners betekent een blij gebouw een plek die herkenbaar, veilig en warm is. Een omgeving waar je zintuigen worden geprikkeld, waar je kunt ontspannen en contact maken.

Voor medewerkers betekent het een werkplek die prettig en gezond is, met goede looproutes, stilteplekken, voldoende licht en ergonomie.

Want als zorgmedewerkers zich goed voelen, kunnen zij ook beter zorgen.

Reflectievraag: Hoe draagt jouw zorggebouw bij aan het geluk van bewoners én het werkplezier van medewerkers?



Catharina, thuis op Voorne -
Prinsenkwartier - Brielle

06 Beleving & diversiteit

Beleving maakt het verschil. Door bewuste keuzes in kleur, geur, licht en inrichting wordt een zorggebouw een plek die mensen raakt.

Denk aan herinneringskastjes en beleefpanelen met geur en geluid die uitnodigen om samen herinneringen op te halen, te ontdekken of gewoon even stil te staan bij iets moois.

Dit geeft bewoners houvast en plezier, en het biedt medewerkers een handvat om op een warme manier contact te maken.

Een zorggebouw is bovendien vaak een plek waar verschillende culturen samenkomen: bewoners, hun families en medewerkers.

Daarom is het belangrijk dat een blij gebouw diversiteit omarmt. Met materialen, symboliek en plekken die aansluiten bij meerdere achtergronden, wordt het gebouw een inclusieve plek waar iedereen zich welkom voelt.

Reflectievraag: Hoe kan jouw zorggebouw meer aansluiten bij de verschillende achtergronden en culturen van bewoners en medewerkers?





TanteLouise - Moermont - Bergen op Zoom

07

Blij bord



08 Vertaling naar de praktijk

Een blij gebouw maak je niet in één dag. Het begint met kleine stappen, keuzes en gesprekken. Vandaag heb je nagedacht, ontdekt en je eigen Blij Bord gemaakt. Nu is het tijd om te vertalen:

wat neem jij mee naar jouw eigen gebouw?

Mijn drie belangrijkste inzichten

1.

2.

3.

Mijn eerste stap morgen

Wat ga jij morgen al doen om jouw gebouw een stukje blijer te maken?



09 Afsluiting

Hartelijk dank voor uw aanwezigheid en betrokkenheid vandaag.

Ik hoop dat u heeft genoten van deze workshop en dat u met nieuwe inspiratie en energie naar huis gaat.

Zoals Paul de Blot zo mooi zei: kijk altijd met de verwondering van een kind naar de wereld.

Ik wens u toe dat u die verwondering meeneemt in hoe u naar uw eigen gebouw kijkt of dat nu uw huidige omgeving is, of een toekomstig ontwerp.

Laat u inspireren door wat u vandaag heeft ontdekt, en voel u uitgenodigd om er werkelijk iets mee te doen.

En mocht u onderweg vragen hebben of behoefte hebben aan een sparringpartner: wij denken graag met u mee.

Jouw laatste gedachte van vandaag:

Livin'Ontwerpbureau en Beleefpaneel werkt o.a. voor



Straatweg 158
3621 BW Breukelen
0346 820 679
www.livinontwerp.nl
www.beleefpaneel.nl
info@livinontwerp.nl





Big
Sister