



OPGAVE VRIJWILLIGERS

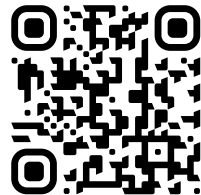
Word vrijwilliger tijdens De Hemmen Bloeit en help mee om van dit bijzondere evenement een groot succes te maken! We zoeken enthousiaste mensen die een handje willen helpen bij verschillende activiteiten, zoals het begeleiden van workshops, ondersteunen bij sportieve evenementen, of het organiseren van wandelingen. Of je nu een paar uur kunt helpen of een hele dag, alle hulp is meer dan welkom.

Jouw inzet maakt echt het verschil en draagt bij aan een groener, gezonder en hechter bedrijventerrein. Samen zorgen we ervoor dat iedereen een fantastische week beleeft. Meld je vandaag nog aan en word onderdeel van deze bloeiende beweging!

CONTACT

Heb je vragen, suggesties of wil je meer informatie over De Hemmen Bloeit?

We horen graag van je! Gebruik het contactformulier op onze pagina: dehemmen.bloeit.frl. We streven ernaar om zo snel mogelijk te reageren op alle berichten.



Rechtstreeks mailen met Ilse van Hoekstra Sneek als spil van het organisatieteam mag natuurlijk ook via Ilse@hoekstrasneek.nl

We meitsje der in bloeiende wike én in bloeiend De Hemmen fan!

DE HEMMEN BLOEIT

VOOR WERKNEMERS EN ONDERNEMERS VAN INDUSTRIETERREIN DE HEMMEN SNEEK

Wolkom by de 1^e bloeiwike!

12 – 17 mei 2025

DE HEMMEN BLOEIT

Waarom deze bloeiwike

Een grote groep mensen werkt dagelijks op Industrierrein De Hemmen of heeft zijn of haar bedrijf hier. We brengen er vele uren per week door. Maar waar het vroeger in een dorp heel normaal was dat je ook wist wat je buurman deed, gezamenlijk dingen ondernam en een beetje op elkaar paste merken we dat iedereen steeds meer op zichzelf gericht is. Terwijl we zoveel mooie dingen van elkaar kunnen leren als we elkaar zouden kennen!

Bovendien: er is meer dan werk. We willen ook graag lekker fit blijven. Natuurlijk in de eerste plaats voor onszelf maar een laag ziekteverzuim door een gezonde leefstijl is voor veel werkgevers ook niet onbelangrijk! Genoeg uitdagingen. Goede medewerkers vinden. Klimaatverandering. Netcongestie. Lastig om allemaal alleen op te lossen. Maar wat als we als bedrijventerrein onze krachten bundelen? En er een mooi bloeiend De Hemmen van maken, waar het fijn werken is?

Wij wensen jullie veel plezier!

Namens de werkgroep:

Taeke Wiersma (GPI), Jan Kalter en Ellen Nijenhuis (Hamilton Bright), Theo Ydema (van Dijk & De Boer), Rick Sijtsma (Sijtsma Wonen), Quintus Lampe (Lampe Technical Textiles), Peter Steur (Meubelfabriek De Valk), Nora van Warmerdam (Buitenring Vereniging Ondernemend Sneek), Reinou de Boer en Sylvia Beintema (Empatec Sneek), Ilse Douma en Christien Lycklama à Nijeholt (Hoekstra BV), Justin Rienks en Jaap Auke Rienstra (Gemeente Súdwest Fryslân).

Wat gaan we doen?

Er is deze bloeiweek een gevarieerd programma voor alle medewerkers en ondernemers van De Hemmen. Bijna alle activiteiten zijn ook OP De Hemmen. . Natuurlijk moet er ook gewerkt worden daarom zijn de activiteiten vaak aan de randen van de werkdag of in de lunchpauze. Wat dachtje van een inspirerende aftrap met ontbijt door sportlegende Marianne Timmer, lunchwalks met soep of een broodje onderweg, bedrijfsbezoeken bij je burens en een himmelmoarn?

Ons doel

Samen werken aan een bloeiend en toekomstbestendig bedrijventerrein waar we elkaar kennen en versterken en onze omgeving bloeiend en aantrekkelijk houden!

Meld je aan!

Er zijn voor deze week veel mooie activiteiten georganiseerd en we zouden het erg leuk vinden als je mee doet! Om een inschatting te kunnen maken vinden we het fijn als jij je aanmeldt voor de activiteiten die je graag zou willen meedoen. Ook omdat er bij een aantal activiteiten maar een beperkt aantal plekje beschikbaar zijn. Dus hoe eerder, hoe beter!

Alle programma-onderdelen zijn gratis toegankelijk behalve de busreis voor ondernemers op vrijdagmiddag.

Hiervoor vragen we een vergoeding van EUR 35 voor het diner.



Maandag 12 mei



08.00- 10.00

Ontbijt met spreker Marianne Timmer en presentatie Revitalisering De Hemmen Woonboulevard De Hemmen Sneek (centrale hal)

Opening door wethouder Bauke Dam en presentatie van het plan om Industrierrein De Hemmen te revitaliseren door Donker Groen.

We starten deze bloeiwike op De Hemmen met het inspirerende verhaal van een fantastisch sporttalent: Marianne Timmer!

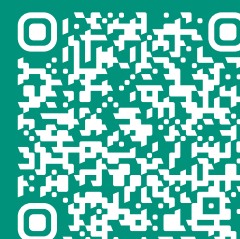
Als spreker presenteert Marianne Timmer "Het mysterie van Succes", waarin ze haar weg naar 3 gouden medailles deelt en subtiele, cruciale elementen bespreekt om prestaties af te dwingen. Bijzonder de moeite waard en inspirerend om de week te beginnen!

Dagelijks ommetje

Waar het jou uit komt!

Download de app 'Ommetje lopen' en meld je aan via de teamcode Hemmen Bloeit EN3GT. Dit is een leuke manier om gemotiveerd te raken en om te zien wie aan het einde van de week de meeste kilometers heeft gemaakt!

Meld je snel aan voor een activiteit want vol is vol!!



17.15 – 18.15

HIIT training

BMF Sneek (Pottenbakkersstraat 24)

High Intensity Interval Training (HIIT) is een dynamische interval- en cardiotraining waarbij intensieve oefeningen worden afgewisseld met rustmomenten of minder intensieve houdingen. Deze training is geschikt voor zowel beginners als ervaren sporters, omdat je de intensiteit zelf bepaalt.

Waarom HIIT?

HIIT helpt je om snel je conditie te verbeteren, spieren te versterken en vet te verbranden. Bovendien stimuleert het je stofwisseling, waardoor je ook na de training nog calorieën verbrandt!

Perfect na een werkdag!

Na een lange dag op kantoor of in de weer te zijn geweest, helpt HIIT je om stress los te laten en nieuwe energie te krijgen. De afwisseling van intensieve beweging en korte rustmomenten zorgt ervoor dat je je na afloop fitter en scherper voelt.

Doe mee en sluit je werkdag energiek af!

Dinsdag 13 mei



07.00 – 08.00

Yin yoga

BMF Sneek (Pottenbakkersstraat 24)

Voordat je aan je werkdag begint even een rustig relax moment? Dan is deze les misschien wel iets voor jou. Yin yoga is een langzame vorm van yoga voor rustige houdingen (asana's) die voor langere tijd worden vastgehouden; twee tot soms wel acht minuten. Op deze manier wordt het bindweefsel langzaam gerekt en gehydrateerd en blijven de gewrichten soepel.



08.00-09.00

Crossfitten

CrossFit Waterpoort (Rietdekkersstraat 1D)

CrossFit is geschikt voor iedereen die (zo snel mogelijk) fit en gezond wil worden. De filosofie van CrossFit is om niet te specialiseren in één specifiek sportonderdeel, omdat dit tot een eenzijdige fysieke ontwikkeling leidt.



12.00 – 13.30

Lunchwalk

RIKE (Zadelmakerstraat 7)

Deze week organiseren we lunchwalks die we voor alle werknemers op De Hemmen. Geheel kosteloos kun jij onderweg iets lekkers ophalen en dat terwijl je dit combineert met een lunchwandeling met je collega's of je burens. Vandaag warme soep bij RIKE! Loop binnen aan de zijkant (tegenover Draco) tussen 12.00 en 13.30 uur.

13.00 - 18.00

Samen Vitaal op De Hemmen:

Check vandaag je ogen én je gezondheid!

Vandaag staat op het terrein van Hoekstra de Goed Voor Zien bus van TVM en de Samen Vitaal Leven Vrachtwagen van Zorgverzekeraar De Friesland. In samenwerking met Tigra is er deze middag voor alle medewerkers van De Hemmen een unieke mogelijkheid om je gezondheid én je ogen te checken. Vrije inloop, is het druk probeer het dan even op een later tijdstip deze middag.

Bedrijfsbezoek



15.30 – 17.45

Bedrijfsbezoek

Meubelfabrieek de Valk, Lampe & GPI

Weet jij wat er achter de deuren van je burens op De Hemmen gebeurt? Dit is je kans om eens bij een ander in de keuken te kijken want op de Hemmen zitten heel veel mooie bedrijven met bevlogen ondernemers. En dan zijn ze ook nog eens fanatiek bezig met verduurzaming en circulariteit!

Vandaag gaan we op bezoek bij drie mooie bedrijven. We starten bij Meubelfabrieek De Valk op de Koperslagersstraat 22 in Sneek. Weet je dat hun iconische meubelen in tal van ruimtes te vinden zijn? Daarna gaan we naar Graphic Packaging International, de fabriek waar voor diverse biermerken kartonnen verpakkingen worden gemaakt op een hele duurzame wijze. Een unieke kans om dit proces eens te mogen aanschouwen! Tot slot gaan we ook op bezoek bij het innovatieve bedrijf dat technisch textiel voor allerlei toepassingen maakt: de Lampe Group. Drie innovatieve en duurzame parels op De Hemmen waar je nu de kans krijgt om binnen te kijken!



16.15 – 17.15

HIIT training

BMF Sneek (Pottenbakkersstraat 24)

Woensdag 14 mei



12.00 – 13.30

Lunchwalk

BLOM – georganiseerd door Firda

Tijdens de lunchpauze even lekker wandelen en ondertussen ergens kosteloos wat te eten halen? Vandaag kun je voor een lekker broodje terecht bij Blom Projectinrichting. Dit wordt verzorgd door de horecastudenten van Firda Sneek! Loop binnen tussen 12.00 en 13.30 uur.



17.15 – 18.15

Kickboksen

BMF Sneek (Pottenbakkersstraat 24)

Kickbokstraining op de boksak is een intensieve full-body workout waarbij je technieken uit het kickboksen uitvoert. Tijdens deze 'zaktraining' combineer je kracht en cardio, wat zorgt voor een effectieve en uitdagende training. Let op: we trainen uitsluitend op de boksak, er is geen fysiek contact tussen deelnemers.

Dagelijkse Fotowedstrijd

Stuur je leukste bloeifoto in en win voor je bedrijf een unieke hardlooptraining. Mooi als opwarmer voor de Business Run van de 4 mijl van Sneek!

Foto's mogen naar ilse@hoekstrasneek.nl o.v.v. je naam en bedrijfsnaam.

Dagelijks ommetje

Waar het jou uit komt!

Download de app 'Ommetje lopen' en meld je aan via de teamcode Hemmen Bloeit EN3GT. Dit is een leuke manier om gemotiveerd te raken en om te zien wie aan het einde van de week de meeste kilometers heeft gemaakt!

Meld je snel aan voor een activiteit want vol is vol!!



Donderdag 15 mei



12.00 – 13.30

Lunchwalk

Hamilton Bright – kantine

Tijdens de lunchpauze even lekker wandelen en ondertussen ergens kostenlos wat te eten halen samen met je collega's? Vandaag kun je voor een lekkere warme snack terecht in de kantine van Hamilton Bright. Loop binnen tussen 12.00 en 13.30 uur.



16.00-17.00

Hyrox training

CrossFit Waterpoort (Rietdekkersstraat 1D)

Ontdek HYROX, de snelst groeiende fitnesscompetitie die kracht en cardio combineert. CrossFit Waterpoort in Sneek biedt speciale lessen, exclusieve pre-sale tickets voor HYROX-events in de Benelux en 10% korting op evenementen in de regio. Bij ons daag je jezelf uit en ontdek je de kracht van je lichaam.

Koploperproject De Hemmen 'Hemmen vooruit'

Tijdens de Bloeiweek op de Hemmen lanceren we op 15 mei tijdens het bedrijfsbezoek het Koploperproject: het programma dat jou als ondernemer helpt om te verduurzamen en toekomstbestendig te ondernemen. Vergroot je kennis, versterk je organisatie, pak samen collectieve thema's op en behaal concrete resultaten.

Nieuwsgierig? Kom op 15 mei naar onze korte presentatie, stuur een mailtje naar erwin.henstra@bentacera.nl of ontdek meer op www.koploperproject.nl. Samen maken we werk van morgen.

15.30 – 17.45

Bedrijfsbezoek

Movacolor, Vonk! & Custom repair

→ start bij Vonk!

Weet jij wat er achter de deuren van je burens op De Hemmen gebeurt? Dit is je kans om eens bij een ander in de keuken te kijken want op de Hemmen zitten heel veel mooie bedrijven met bevlogen ondernemers. En dan zijn ze ook nog eens fanatiek bezig met verduurzaming en circulariteit!

Bedrijfsbezoek

Vandaag gaan we op bezoek bij drie mooie bedrijven. We starten bij Vonk Werkt! op de Zeilmakerstraat 15 in Sneek. Weet je dat ze hier fantastische kaarsen maken, onder andere van de Sneeker Waterpoort maar op verzoek ook van jouw bedrijfslogo? Maar Vonk! doet veel meer met mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Niels Hoekstra vertelt er graag over! Daarna gaan we in groepen naar Movacolor, een internationaal georiënteerde organisatie op De Hemmen 2. Movacolor is wereldwijd de eerste keuze van kunststofproducenten die streven naar uitmuntendheid in spuitgieten en extrusie. Tot slot is er deze middag een bedrijfsbezoek gepland aan Custom Repair. Uw elektronica defect? Geen probleem! Custom Repair staat voor uw klaar om u zo snel mogelijk van dienst te zijn. Custom Repair heeft vele componenten op voorraad en echte vakmensen in dienst. Over duurzaamheid gesproken! Drie innovatieve en duurzame parels op De Hemmen waar je deze middag de kans krijgt om binnen te kijken! Meld je snel aan, de groepsgrootte is beperkt!

19.30

Hardloop training



In training voor de 4 of 10 mijl? Werk dan vanavond aan je skills onder leiding van een ervaren trainer. Meld je vooraf aan als bedrijfsteam of individueel. Exacte locatie volgt via Ilse van de organisatie na aanmelding.



Vrijdag 16 mei



07.30 – 09.00

Himmelhoarn

Empatec en Sytsma Wonen start

Een schoon industrieterrein is de basis voor fijn werken! Het zou fijn zijn als ieder bedrijf minimaal 1 persoon afvaardigt om even te helpen deze himmelmoarn! We starten om 7.30 uur bij Empatec voor een prikker en edn hesje. Daarna ga je per straat in een team aan de slag. Om 9.00 uur is er koffie met wat lekkers. Meld jij je ook aan?

Fossielvrije Freed



07.00 - 09.00

Fossielvrije Freed

Op de fiets naar het werk of elektrisch of op HVO100

De bloeiweek staat in het teken van gezondheid, verbinding én duurzaamheid. Daarom een fossielvrije freed, een fossielvrije vrijdag. Laten we als werknemers van De Hemmen deze dag proberen zoveel mogelijk fossielvrij naar ons werk op De Hemmen te komen. Kom je op de fiets? Dan krijg je bij binnenkomst op De Hemmen van een speciale gast een lekker stukje fruit tussen 7.00 en 9.00 uur. En motiveer je veel van je collega's om deze dag ook op de fiets te komen? Dan maak je kans op een week lang Fruit op je Bedrijf voor je hele bedrijf of een avondje bowlen bij De Stolp voor je collega's!

Bijzondere busrit!



14.00 – 21.00 (incl. diner)

Bijzondere busrit

Start locatie Hoekstra Sneek

Ondernemers op De Hemmen, Hoe vaak neem je nu eens de tijd om stil te staan bij de waarden van je organisatie? Wat voor ondernemer wil je zijn, wanneer is je bedrijf een succes, wat wil je nalaten aan je medewerkers en de maatschappij? Tijdens deze Bijzondere Busrit bieden we jou samen met andere ondernemers de kans om op inspirerende wijze na te denken over deze vragen.

Wat kun je verwachten

Een interactieve middag dag waarin je met andere ondernemers van De Hemmen in gesprek gaat over uitdagingen en waarden. We hopen op inspirerende verhalen en praktische inzichten van experts en collega-ondernemers. Concrete ideeën om je ondernemerschap te versterken, zowel individueel als samen. Het wordt een mooie belevenis!

Dit programma is inclusief 'diner'. We vragen hiervoor een bijdrage van € 35,00 p.p. Aanmelden graag voor 30 april aanstaande.

Meld je snel aan voor een activiteit want vol is vol!!

