

Skrifstofan

8. nóvember 2016

KYNNINGARBLAÐ InnX | Büro skrifstofuhúsgögn | Axis | Múlalundur



InnX býður fjölbreytt úrval hágæða skrifstofuhúsgagna frá traustum framleiðendum. Verslunin hefur flutt starfsemi sína í nýtt húsnæði að Bæjarlind 14 til 16.

InnX umboðsaðili CUBE DESIGN

Hinn þekkti danski framleiðandi Cube Design hefur valið InnX sem söluaðila sinn á Íslandi. Þór Steinarsson, framkvæmdastjóri InnX, segir Cube Design í fararbroddi hvað varðar hönnun og gæði skrifstofuhúsgagna. InnX er einnig flutt í nýtt húsnæði að Bæjarlind 14-16.

„Þetta er mikil viðurkenning fyrir InnX. Ég hlakka til samstarfsins,“ segir Þór Steinarsson, framkvæmdastjóri InnX, en húsgagnaframleiðandinn Cube Design hefur valið InnX sem sinn söluaðila á Íslandi.

Cube Design er danskur framleiðandi hágæða skrifstofuhúsgagna sem eru í fararbroddi varðandi hönnun, gæði og áreiðanleika í afhendingu.

Strangt gæðaeftirlit

„Það eru þessir lykilmætir sem skipta okkur og viðskiptavinum okkar höfuðmáli og meginástæða þess að við tókum þá ákvörðun að leita eftir samstarfi við Cube Design,“ segir Þór. „Þá fylgir Cube Design enn fremur ströngu

gæðaeftirliti og engin vara fer frá fyrirtækinu nema tryggt sé að hún standist gæðakröfur þess. Cube Design er í Hammel nálægt Árósum og því flutningsleiðir stuttar sem skiptir máli varðandi afhendingartíma og kostnað. Vegna hagstæðra samninga getum við boðið sama verð og áður,“ segir Þór.

Aukið úrval stóla

„Við munum enn fremur auka úrvalið á skrifstofu- og fundarstólum. Þar eru hæg heimatökin því við höfum lengi selt fyrir Steelcase og Interstuhl sem eru fremstir meðal jafningja á því sviði. Þessi fyrirtæki eru að koma með mjög spennandi vörur á hagstæðu verði á markað, sem við bindum miklar vonir við.“

Flutningsleiðir eru stuttar sem skiptir máli varðandi afhendingartíma og kostnað. Vegna hagstæðra samninga getum við boðið sama verð og áður.

Þór Steinarsson

InnX flutt í Bæjarlind

„Við höfum flutt okkur í nýtt og betra húsnæði að Bæjarlind 14-16 og bjóðum viðskiptavinum okkar bæði nýja og gamla velkomna.“

Steelcase

interstuhl

CUBE
DESIGN

INN
X
Skrifstofuhúsgögn



Þór Steinarsson, framkvæmdastjóri InnX, segir Cube Design í fararbroddi hvað varðar hönnun og gæði skrifstofuhúsgagna og hlakkar til samstarfsins. MYND/GVA

Glerveggir skila betri líðan

Áhrif mismunandi skrifstofurýma á sálfræðilega endurheimt, er heiti BS-ritgerðar **Lilju Vignisdóttur** í sálfræði. Niðurstöður leiddu í ljós að glerveggur í gluggalausri skrifstofu veitir meiri möguleika til sálfræðilegrar endurheimtar en hefðbundin gluggalaus skrifstofa.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



„Ég hafði lengi velt fyrir mér þeirri breytingu sem hefur orðið á skrifstofurýmum síðustu áratugi, úr einkaskrifstofum yfir í opin rými. Mig langaði út frá sálfræðinni að vita hvort þessar breytingar og sú aðstaða sem fólk vinnur við hafi áhrif á fólk. Mig langaði að vita hvort einhverjar rannsóknir væru til á þessu, hvort fólk liði betur, hvort það ynni betur eða hvort þessar breytingar væru fyrst og fremst hugsaðar sem sparnaður,“ segir Lilja sem fékk hugmyndina að ritgerðinni frá leiðbeinanda sínum Dr. Páli Jakobi Línal. „Páll er umhverfissálfræðingur og kynnti fagið fyrir mér,“ segir Lilja sem útskrifaðist úr sálfræði frá Háskóla Íslands í vor.

Lilja vann tvær rannsóknir í tengslum við ritgerðina. „Ég sá strax þegar ég fór að skoða málaflökkinn að lítið hefur verið rannsakað af því sem mig langaði að skoða. Það er hvernig fólk liði í mismunandi skrifstofurýmum og hvernig möguleikar á sálfræðilegri endurheimt eru ólíkir eftir því hvernig vinnuumhverfi fólk er í,“ segir Lilja og útskýrir hugtakið. „Sálfræðileg endurheimt verður þegar fólk endurheimtir andlega orku. Ef þú ert til dæmis að vinna að erfiðu verkefni og einbeittir þér lengi, klárast athyglin og til verður svokölluð athyglispreyta. Sálfræðileg endurheimt segir til um hvernig umhverfið getur hjálpað til við að endurheimta andlegan orkuforða.“

Glerveggurinn kom best út

Við rannsóknina notaði Lilja þrjár myndir. Þær voru allar eins fyrir utan einn vegg. Á einni mynd var heill veggur, á annarri glerveggur

og þeirri þriðju mattur glerveggur. Annars sýndi myndin gluggalaus hefðbundna skrifstofu.

Í fyrri rannsókninni, sem var notuð til að staðla prófið, fékk Lilja þátttakendur á Facebook til að svara spurningalista en í þeirri síðari, meginrannsókninni, voru þátttakendur úr háskólanum.

„Í rannsókninni svaraði fólk ýmsum spurningum út frá því að það væri í þeim aðstæðum sem sáust á myndinni. Fólk átti að ímynda sér að það hefði verið að sinna krefjandi verkefni og þyrfti nú að hlaða batteríin og þurfti að meta hvernig skrifstofurýmið gæti hjálpað til við það,“ lýsir Lilja.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að glerveggurinn kom best út. „Það er eitthvað við hann sem hefur áhrif á sálfræðilega endurheimt. Hins vegar voru blendnar niðurstöður með matta glervegginn en heili veggurinn kom sýnu verst út.“

Opin rými skila minni árangri

Við undirbúning ritgerðarinnar las Lilja sér til um fjölmargar rannsóknir. „Þar var margt áhugavert að finna. Rannsóknir hafa til dæmis sýnt að þessar opnu skrifstofur sem eru svo vinsælar í dag skila litlu öðru en sparnaði við byggingu. Þær skila sér hvorki í betri afköstum eða líðan,“ segir Lilja. Hún segir helstu umkvörtunarefni fólks vera ónæði og hljóðmengun, sjónræn truflun og léleg loftræsting. „Loftræsting skiptir miklu um líðan starfsmanna en erfiðara er að loftræsta opin rými.“

Rannsóknir hafa einnig sýnt að gluggar skipta miklu. „Sýnt hefur verið fram á að gluggi í vinnurými hefur jákvæð áhrif á skynjaða fegurð rýmis og viðurvist glugga minnkar líkamleg og andleg óþægindi, líkt og erfiðleika með einbeitingu, þreytu og perring.“



Lilja Vignisdóttir skrifaði BS-ritgerð í sálfræði um áhrif mismunandi skrifstofurýma á sálfræðilega endurheimt. MYND/ANTON

Sýnt hefur verið fram á að gluggi í vinnurými hefur jákvæð áhrif á skynjaða fegurð rýmis og viðurvist glugga minnkar líkamleg og andleg óþægindi, líkt og erfiðleika með einbeitingu, þreytu og perring.

Lilja Vignisdóttir

ingu, þreytu og perring.“ Lilja tengir þetta við eigin rannsókn og telur að þar sem gluggar séu ekki til staðar gæti glerveggur verið næstbesti kosturinn. „Með honum skapast ákveðið útsýni út fyrir skrifstofu sem einstaklingur er að vinna í og gæti það hugsanlega haft góð áhrif. Þá gæti slíkur veggur boðið upp á meiri möguleika til að hleypa inn náttúrulegri birtu frá ytri rýmum. Náttúruleg birta þykir æskilegri en gervibirta en sýnt hefur verið fram á að hún hefur jákvæð áhrif á skap, árvekni og vellíðan.“

Lilja segir plöntur einnig skipta miklu máli fyrir vinnuáðstöðuna.

„Rannsóknir hafa sýnt að það að hafa plöntur í kringum fólk hefur mjög jákvæð áhrif, sérstaklega þegar kemur að sálfræðilegri endurheimt,“ segir Lilja og útskýrir að mesta sálfræðilega endurheimtin eigi sér stað þegar fólk fer út í náttúruna. Að hafa plöntu á skrifstofunni gefi örhlítinn nasapef af því.

„Ég tel mikilvægt fyrir atvinnu- markað og samfélagið í heild að öðlast vitneskju um hvernig aðstæður séu ákjósanlegar fyrir starfsfólk og hvernig hægt sé að breyta útliti vinnustaðar til hins betra fyrir streitustig, heilsu og líðan starfsfólks,“ segir Lilja með áherslu.

fastus.is

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF KAFFIVÉLUM FYRIR SKRIFSTOFUNA

Hjá Fastus fæst fjölbreytt úrval af kaffivélum í öllum stærðum og gerðum fyrir vinnustaði og einstaklinga.

Kíktu í heimsókn í verslun okkar og fáðu að smakka!



Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opíð mán - fös 8:30 - 17:00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

FASTUS

Veit á vandaða lausn



Grid Work er heiti á nýrri línu skrifborða frá hollenska hönnunarfyrtækinu Arco.

Hlýlegheit í vinnu

Hollenska hönnunarfyrtækið Arco hefur sent frá sér nýja línu skrifborða undir heitinu Grid Work. Höfundur línunnar er breski iðnhönnuðurinn Jonathan Prestwich. Hann segir nútíma vinnustaði snúast um frjálst flæði hugmynda og þekkingar og því þurfi bæði skapandi og dýnamískt vinnuumhverfi. Fólk vinni einnig betur og skilvirkar ef því líður eins og heima hjá sér og því þurfi vinnuumhverfið að endurspeglar það. Rýmið þurfi að vera notalegt og hlýlegt. Þá sé heilsa starfs-

fólks mikilvægt atriði og kyrrseta afar heilsuspillandi. Því inniheldur nýja línan einnig há borð sem hægt er að standa við. Það eykur ekki bara líkurnar á að fólk hreyfi sig meira og breyti oftast um vinnustellingar heldur verða slíkar vinnueyjur einnig til þess að ýta undir vinnudýnamík. Arco er rótgróið fjölskyldufyrirtæki, stofnað 1904, og sérhæfir sig í hönnun og framleiðslu borða, bæði fyrir heimilið og skrifstofuna. Nánar má forvitnast um hönnun fyrir-tækisins á www.arco.nl

Stilltu þig!

© Inter IKEA Systems B.V. 2016

ARÖD
borðlampi
6.150,-

83.900,-/stk.

BEKANT rafknúin skrifborð
B120×D80, H65-125cm

NILSERIK
stóll 8.850,-



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is





Áslaug Garðarsdóttir, Guðmunda Birna Þórhallsdóttir og Rósa Steingrimsdóttir, starfsmenn Hafnarfjarðarbæjar fagna nútíma samskiptamiðlun.



Haraldur L. Haraldsson bæjarstjóri fyrir miðju með hluta af starfsmönnum Hafnarfjarðarbæjar.



Starfsmenn bæjarins eru sáttir við Facebook by Workplace.



Árdís Ármannsdóttir, samskiptastjóri Hafnarfjarðarbæjar.

Bæjarstarfsmenn tengdir á Workplace

Hafnarfjarðarbær hefur tekið í notkun samskiptamiðilinn Workplace by Facebook fyrir tæplega 1.700 starfsmenn sveitarfélagsins, fyrst íslenskra bæjarfélaga.

fastus.is

VINSÆLIR OG VANDAÐIR RÁÐSTEFNUSTÓLAR Á GÓÐU VERÐI

Hjá okkur fæst gott úrval af húsbúnaði fyrir ráðstefnur og minni fundi. Tryggðu þér og gestum þínum gott sæti, á vönduðum og þægilegum stólum á góðu verði.

DHEENSAY

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16
Opið mán - fös 8:30 - 17:00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Elin Albertsdóttir
elin@365.is



starfsandann og „fyrirtækjameninguna“ innan sveitarfélagsins“ segir Árdís.

Mikið öryggi

Workplace by Facebook safnar saman á einn stað upplýsingum um starfsmena, myndum og sögu. Efnið sem þar fer inn er í eigu Hafnarfjarðarbæjar en ekki Facebook. Facebook hefur gert mikið út á öryggi miðilsins. „Ég er sannfærð um að Workplace mun með tímanum fækka tölvupósti og spara tíma þegar starfsmenn hafa tamið sér notkun miðilsins. Nánast allir starfsmenn kunna á Facebook sem auðveldar mjög innleiðinguna“.

Árdís segist ekki vita nákvæmlega hversu mörg íslensk fyrirtæki hafi þegar tekið upp Workplace en þau séu nokkur. „Við fengum kynningu á miðlinum hjá Icelandair og leist mjög vel á. Tveimur dögum eftir að við settum okkur í samband við Facebook fengum við boð um þátttöku og nú fjórum vikum síðar er allur mannaúður Hafnarfjarðarbæjar mættur til leiks á Workplace. Ferlið gekk mjög hratt fyrir sig og geri ég ráð fyrir að Facebook hafi þótt spennandi að fá sveitarfélag með sér í þróunarvinnuna á samskiptamiðlinum.“

Nýr miðill

Workplace by Facebook er tiltölulega nýr miðill sem er að stíga sín fyrstu skref í heiminum. Um eitt þúsund fyrirtæki eru þegar komin með Workplace og voru 60.000 fyrirtæki á bið þegar Hafnarfjarðarbær sótti um þátttöku.

Þegar Árdís er spurð hver sé svona framúrstefnulegur hjá bænum að taka þetta upp svarar hún. „Starfshópur var skipaður í kringum endurskipulagningu á innri vef. Þetta var niðurstaða hópsins. Við erum svo nýskapandi og framúrstefnuleg hjá Hafnarfjarðarbæ. Workplace var opnað formlega í síðustu viku með veislu á öllum okkar stöðum og fengum við strax mjög jákvæð viðbrögð frá starfsmönnum. Miðillinn er strax orðinn mjög lifandi, áhuga-verður og skemmtilegur.“

Workplace er ætlað að bæta flæði upplýsinga, þekkingarmiðlun og samskipti ásamt því að auka afköst og bæta verkferla í sameiginlegum verkefnum þvert á starfseminna. Að sögn Árdísar Ármannsdóttur, samskiptastjóra Hafnarfjarðarbæjar, er sveitarfélagið með hátt í 70 starfsstöðvar. „Miðillinn er til þess fallinn að tengja alla skóla, heimili og stofnanir Hafnarfjarðarbæjar betur saman og tryggja að upplýsingar berist til starfsmanna. Starfsemi okkar er í eðli sínu fjölbreytt og þjónusta okkar meðal annars á sviði fræðslu-, frístunda-, skipulags-, umhverfis- og fjölskyldumála. Þvert á þessi svið starfa stjórnsýslusvið og fjármálasvið. Við sáum Workplace sem hentuga og góða leið til að virkja samskipti milli allra starfsmanna bæjarins, auka þekkingarmiðlun og ýta undir frekara samstarf í verkefnum. Einnig verða starfsmenn betur upplýstir um það sem er að gerast innan sveitarfélagsins og geta sjálfir deilt hugmyndum eða fréttum af spennandi verkefnum, líka við færslur og kommentað rétt eins og á Facebook. Þetta er stór vinnustaður og nú eru allir tengdir,“ útskýrir Árdís.

Nýttist í margt

Hún segir að miðillinn byggist á ákveðnum grunnhópum fyrir alla starfsmenn, hópum fyrir starfsstöðvar og sjálfsprottnum faghópum. „Við settum ákveðna grunnhópa upp í takt við þarfir sveitarfélagsins. Hver starfsstöð hefur sína eigin síðu til að deila sérhæfðum upplýsingum og fróðleik. Fagaðilar eru með hópa fyrir verkefni sín, til dæmis dönskukennarar þvert á skóla. Grunnhópar fyrir alla eru nýttir til að deila fréttum af starfseminni, ábendingum og tilkynningum um viðburði og fundi. Sjálfsprottnir hópar geta svo snúið að öllu mögulegu, sölu hluta, hjólreiðum eða matreiðslu. Miðillinn er til þess fallinn að efla

Fullt hús af hönnunarvörum

Mikið úrval skrifstofuhúsgagna fæst í versluninni **Büro Skrifstofuhúsgögn** sem er staðsett í Síðumúla í Reykjavík. Vegna samstarfs við danska fyrirtækið Holmris getur verslunin boðið upp á gott úrval húsgagna þar sem áhersla er lögð á góða þjónustu og fagmennsku.

Büro Skrifstofuhúsgögn opnaði verslun sína að Síðumúla 35 í Reykjavík á síðasta ári. Daði Daðason, eigandi verslunarinnar, hefur verið í samstarfi við Holmris í Danmörku síðan 2006 en Holmris er stærsti framleiðandi skrifstofuhúsgagna í Danmörku. „Holmris er fjölskyldurekið fyrirtæki og hefur verið í eigu sömu fjölskyldu í þrjá ættliði. Fyrirtækið hefur í gegnum árin framleitt og selt húsgögn til heimila og fyrirtækja í Danmörku með góðum árangri. Eigendur þess eru mjög metnaðarfullir og leggja mikla áherslu á gæði í sinni framleiðslu sem er öll vottuð samkvæmt ISO 14001 staðli.“

Á síðustu árum hefur Holmris verið að færa út kvíarnar og keypt önnur fyrirtæki sem henta vel starfsemi þess og nefnir Daði nokkur dæmi. „Holmris Designbrokers er stærsti einstaki dreifingaraðili í Danmörku með hönnunarhúsgögn frá virtum framleiðendum. Fyrirtækið sérhæfir sig í lausnum fyrir fyrirtæki og hótél en það er með eitt allra stærsta net birgja á markaðnum í dag eða yfir 1.000 birgja. Hjá okkur geta viðskiptavinir fengið öll helstu vörumerkin á markaðnum, þar á meðal Hermann Miller, Vitra, Fritz Hansen, Erik Jørgensen og



Falleg Genese-lína og skrifborðsstóll frá Sitland. MYNDIR/GVA

Fredricia til að nefna nokkur. Leitið ekki langt yfir skammt en úrvalið má skoða á heimasíðu Holmris Designbrokers, www.holmris.dk“

Labofa er annað fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu og sölu á stólum og borðum fyrir veitingasali og eldhús, auk húsgagna fyrir skóla. „Þar má nefna sem dæmi stóla af gerðunum Cobra, Shark, Groovy, Reef, Ray og Toro. Einnig framleiðir Labofa hinn vinsæla FOX-skrifstofustól sem hefur notið mikilli vin-

sældu. Ég hvet ykkur til að skoða úrvalið á www.labofa.com“

Rík áhersla á þjónustu

Að lokum nefnir Daði Spaces by Holmris en fyrirtækið var stofnað árið 2014. „Þetta fyrirtæki sérhæfir sig í lausnum fyrir fyrirtæki með sérþarfir er tengjast rýmum og hljóðvist. Einnig framleiða Spaces by Holmris ýmis húsgögn á borð við sófa, „timeout“ borð og margt fleira.“

Sem fyrr segir hefur Daði selt húsgögn fyrir Holmris síðan



X-12 og „split“ borð frá Holmris ásamt stólum frá Humanscale og Sitland.

2006 á Íslandi. „Fyrirtæki á Íslandi hafa tekið okkur opnum örmum enda leitumst við hjá Büro Skrifstofuhúsgögnum við að bjóða eingöngu upp á það besta fyrir skrifstofuna. Ef það er ekki nógu gott fyrir okkur, þá er það ekki nógu gott fyrir viðskiptavini okkar. Einnig leggjum við ríka áherslu á að þjónusta viðskiptavini okkar af kostgæfni með fagmennsku í huga. Holmris býður einnig upp á þá þjónustu að hanna skrifstofur fyrir minni fyrirtæki eftir teikningum þeirra en þar njóta við-

skiptavinir okkar aðstoðar færustu sérfræðinga á því sviði.“

Meðal ánægðra viðskiptavina hér á landi nefnir Daði m.a. nýjar höfuðstöðvar Alvogen og Alvotech við Háskóla Íslands, nýjar höfuðstöðvar Íslandsbanka í Norðurturninum við Smáralind, höfuðstöðvar Icelandair og TM, höfuðstöðvar Deloitte á Smáratorgi og höfuðstöðvar Suðurverks við Hlíðasmára í Kópavogi.

Nánari upplýsingar má finna á www.buro.is.

büro
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

HÖFUM OPNAÐ
GLÆSILEGA VERSLUN
MEÐ SKRIFSTOFUHÚSGÖGN AÐ
SÍÐUMÚLA 35
BÜRO SKRIFSTOFUHÚSGÖGN.

Cabale Desk



HOLMRIS

Dencon skrifstofu

20% kynningarafsláttur



húsgögn

Verið velkomin í
sýningarsal okkar
í Skeifunni 10



Skúffa fest neðan á skrifborð fyrir ritföng



Rafhækkanlegt borð fest á vegg



Dencon hefur nýlega fjárfest í sjálfvirkri framleiðslulínu sem gerir mögulegt að sérsníða og laga húsgögnin sérstaklega að óskum kaupanda án teljandi aukakostnaðar.

Húsgögnin fást spónlögð í eik, beyki eða hlyn. Skrifborðin er einnig hægt að fá með harðplasti og linoleum dúk. Fætur skrifborða er hægt að fá silfurgráar, krómaðar, matt-krómaðar, svartar eða hvítar.

Skáparnir fást ekki aðeins spónlagðir heldur einnig í harðplasti og lakkaðir í 16 stöðluðum litum. Jafnframt getur kaupandi valið úr fleiri spónategundum og næstum óteljandi litum í lakki og harðplasti.

Íslensk skrifstofuhúsgögn í úrvali

Hjá **Axis** fást íslensk húsgögn og innréttingar í úrvali og fer öll framleiðsla fram hér á landi. Í skrifstofudeildinni fæst allt sem þarf til að innrétta hvers kyns skrifstofurými. Hin síðari ár hefur framboð á rafdrifnum skrifborðum og lausnum til að bæta hljóðvist aukist mest.

Öll skrifstofuhúsgögn Axis eru framleidd á Smiðjuvegi 9 í Kópavogi eins og aðrar vörur fyrirtækisins, en þar hefur starfsemi verið til húsa síðastliðin 43 ár. Axis framleiðir skrifborð, skápa, stóla og fundarborð fyrir skrifstofuna en sömuleiðis eldhús-, baðinnréttingar og starfsmannaskápa sem er ekki síður mikilvægt til skrifstofuhalds. Hin síðari ár hefur hvað mestur vöxtur verið í rafdrifnum skrifborðum en þau hafa að sögn Hlynns Þórs Sveinbjörnssonar, sölustjóra skrifstofuhúsgagna Axis, nær alfarið tekið yfir. „Þau er hægt að hækka og lækka að vild sem bætir starfsumhverfi skrifstofufólks til mikilla muna.“

Hlynur segir fjölgun opinna skrifstofurýma líka kalla á fleiri og fjölbreyttari hljóðvistarlausnir og hefur fyrirtækið lagt mikla áherslu á þær. „Opnum rýmum fylgir oft mikil hljóðmengun, hávaði, glymjandi og bergmál. Þetta er víða töluvert vandamál enda oft það síðasta sem hugsað er út í þegar rými eru innréttuð. Við höfum því lagt okkur fram um að hanna lausnir til að bæta hljóðvist,“ segir Hlynur en nýjasta vara fyrirtækisins er skrifstofuskilrúm á milli borða með mikilli og góðri hljóðdempun. „Þá erum við með sérstaka veggplatta sem dempa hljóð ásamt glerveggjum til að stúka af.“

Axis framleiðir líka hljóðeinangrandi sófa eftir húsgagnaarkitektinn Sturlu Má Jónsson, sem hefur verið aðalhönnuður fyrirtækisins undanfarnin ár. „Sófinn, sem nefnist Einrúm, er með háu



Þar sem öll framleiðsla fer fram á Íslandi er auðvelt að aðlaga stærðir, áferð og líti að ólíkum þörfum.

Opnum rýmum fylgir oft mikil hljóðmengun, hávaði, glymjandi og bergmál. Við höfum því lagt okkur fram um að hanna lausnir til að bæta hljóðvist.

Hlynur Þór Sveinbjörnsson.

baki og hliðum og virkar eins og hálfgerður klefi. Þegar tveimur sófum er stillt upp á móti hvor öðrum, eins og oft er gert, virka þeir eins og lítið fundarherbergi,“ útskýrir Hlynur en sófarnir hafa

að hans sögn notið mikilla vinsælda og er víða að finna.

Aðspurður segir hann viðskiptavinum Axis koma úr öllum áttum og þjónustar fyrirtækið jafnt fyrirtæki og einstaklinga. Hann segir ýmsa kosti við að skipta við innlent fyrirtæki á borð við Axis. „Þú ert ekki að panta staðlaðar vörur úr bæklingsi og því mun auðveldara að aðlaga stærðir, áferð og líti að ólíkum þörfum. Við aðlögum framleiðsluna að okkar vélakosti en kunninn getur komið með sínar óskir um útlit. Eins eru boðleiðir stuttar og mun styttra í birginn en þegar um erlendrar keðjur er að ræða.“

Allar nánari upplýsingar er að finna á Axis.is



Sófinn Einrúm er hljóðeinangraður. Hann hefur notið mikilla vinsælda og er víða að finna.

Kyrrsetan getur hreinlega drepit

Sjúkraþjálfari segir kyrrsetu vera eitt stærsta heilbrigðisvandamálið í dag. Hún hafi ekki bara líkamleg áhrif heldur hefur kyrrseta til langs tíma áhrif á hjarta- og æðakerfið, öndunarfærin, taugakerfið og fleira. Hreyfing nokkrum sinnum í viku vinnur ekki gegn kyrrsetunni.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is



Það er sífellt stærri hópur sem situr við skrifborð stóran hluta dagsins og mætti kalla kyrrsetufólk. Í raun mætti segja að við séum flest á leiðinni að verða kyrrsetufólk. „Við sitjum á matmáls tímum, sitjum á leiðinni í vinnuna, sitjum of mikið í vinnunni, sitjum á leiðinni heim og heima sitjum við ýmist og horfum á sjónvarp eða við tölvu. Margir eyða því sjö tíu til áttatíu prósent af deginum sitjandi,“ segir Ásmundur Arnarson, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Íslands.

Kyrrsetan eins og faraldur

Að sögn Ásmundar hefur á undanförunum árum orðið mikil fjölgun þeirra sem finna fyrir verkjum í stoðkerfinu vegna kyrrsetu og hann segir það vera algengt. „Margir vilja ganga mun lengra og tala um kyrrsetu sem faraldur. Sýnt hefur verið fram á ótal vandamál sem tengja má við kyrrsetu eins og til dæmis auknar líkur á sykursýki, offitu, hjartaáfalli, krabbameini og styttri lífslíkur. Líkja mætti kyrrsetuvandanum í dag við vandamál sökum reykinga fyrir fimm tít til tuttugu árum.“

Það eru ýmis konar vandamál sem fylgja kyrrsetunni. Ásmundur segir að verkir í stoðkerfi séu algengir, til dæmis vöðvabólga í

hálsi og herðum sem einnig geti meðal annars leitt til höfuðverkja. „Margir þjást af verkjum í öxl og/ eða olnboga sem oft er hægt að tengja við músarnotkun. Einkenni frá mjóbaki og mjöðmum eru mjög algeng og einnig getur verið pirringur í fótum ef setan á stólum þrýstir stöðugt á lærin og truflar þannig blóðflæði. Mörg vandamál er hægt að tengja við það að vinnuadstaðan er ekki rétt upp sett eða þá að starfsfólkið kann ekki nægilega vel að stilla stólinn sinn og aðlaga aðstöðuna að sér,“ útskýrir hann og bætir við að flest vandamál tengist óæskilegri og einhæfri stöðu líkamans í of langan tíma. „Þannig þróast líkamstaðan okkar í það að verða hokin í brjóstbaki, með hálsinn teygðan fram, framstæðar axlir og beygju í mjöðmum sökum stirðleika. Það er ekki síður mikilvægt að nefna áhrif langtímakyrrsetu á hjarta- og æðakerfið, öndunarfærin, of- fítusjúkdóma, taugakerfið og svo framvegis.“

Best að hætta að sitja

Þegar Ásmundur er spurður að því hvað sé það versta við kyrrsetuna svarar hann myrkur í máli að kyrrsetan hreinlega drepur. „Ætli megi ekki segja að slík setning ætti að hanga uppi á öllum skrifstofum í dag ekki síður en á sigarettupökkum. Rannsóknir hafa sýnt fram á það að kyrrsetan er eitt okkar stærsta heilbrigðisvandamál í dag og hún hefur gríð-



Ásmundur Arnarson sjúkraþjálfari segir kyrrsetu vera mikla vö og eitt helsta vandamál heilbrigðiskerfisins í dag. MYND/GVA

arlega slæm áhrif á líkamlega heilsu.“

Besta leiðin til að bæta úr þessu er auðvitað að hætta að sitja. Margir eiga þó ekki kost á því en það hefur orðið mikil vitundarvakning á þessu vandamáli og sífellt fleiri reyna til dæmis að hjóla eða ganga í vinnuna. Einnig eru sífellt fleiri vinnustaðir sem eru með upphækkunleg borð og bjóða þannig upp á það að standa við skrifborðið. Ásmundur segir það ekki nóg að sitja rétt þó vissulega sé betra að sitja með beint bak, fætur með góðan stuðning við gólf, lítinn þrýst-

ing á læri og með mjóbak og háls í eðlilegri stöðu. „Það dugar ekki til. Líkaminn þarf á hreyfingu að halda og því er gríðarlega mikilvægt að kunna til dæmis á stillingar á stólnum sínum og breyta reglulega um vinnustöðu. Þá er nauðsynlegt að standa upp reglulega og liðka sig til. Það er náttúrulegt fyrir líkamann að sitja, svo lengi sem það er vel innan við klukkutíma í einu. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á þessu og flestar sýna fram á það að með því að gefa sér um fimm mínútur á fjörutíu mínútna fresti í lið-

Kyrrsetan drepur... Ætli megi ekki segja að slík setning ætti að hanga uppi á öllum skrifstofum í dag ekki síður en á sigarettupökkum.

Ásmundur Arnarson

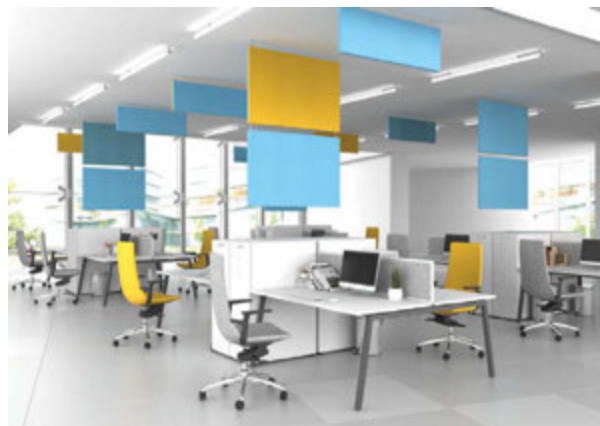
andi æfingar og skipta reglulega um vinnustellingar nærðu ekki bara að minnka líkur á líkamlegum einkennum heldur verður „framleiðni“ starfsmannsins líka meiri. Viðkomandi verður ferskari, minna þreyttur og sinnir vinnunni betur þess á milli.“

Margir telja sig leysa vandamálið með því að fara í ræktina og hreyfa sig þrisvar til fjórum sinnum í viku. Ásmundur segir það ekki vera nóg. „Það er að sjálf-sögðu betra en að gera það ekki og sýnt hefur verið fram á að hálf tíma hreyfing á dag getur haft ótrúlega jákvæð áhrif á heilsu fólks. Það er hins vegar ekki nóg ef þú situr í sex til átta klukkustundir á dag, ekki frekar en að með því að fara í ræktina sé í lagi að reykja einn pakka af sigarettum á dag,“ lýsir Ásmundur.

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



GLÆSILEGT ÚRVAL ALHLIÐA LAUSNIR



SYRUSSON

Syrusson Hönnunarahús

Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

Stór tafla skiptir mestu máli

Ekki er hægt að úthluta skrifstofuaðstöðu til nýrra þingmanna þegar eftir er að mynda nýja ríkisstjórn. Pawel Bartoszek, einn nýju þingmannanna, nýtir þó tímann vel í ýmis verkefni á meðan. Honum finnst stór tafla nauðsynleg á skrifstofuna og draumavinnuástaðan er rúm eða sófi.

Starri Freyr Jónsson

starri@365.is



Lárétt og mjúkt

Þegar kemur að nauðsynlegum skrifstofumunum er einn sem stendur upp úr að mati Pawels. „Stór tafla þykir mér nauðsynlegri en allt annað. Rannsóknir hafa sýnt að eitt skilvirkasta samskiptaformið til að koma upplýsingum á milli er þegar tveir einstaklingar tala saman fyrir framan tússtöflu og halda báðir á penna. Hún þarf helst að vera á stað sem fólk rambar inn á, t.d. við kaffivélina, í eldhúsinu eða í fundarherbergi þar sem fólk kemur saman.“

Aðspurður hvað honum finnst einkenna góða skrifstofu og vinnuástaðar segir hann svarið einfalt. „Draumavinnuástaðan er stór, lárétt og mjúk. Sem sagt: Helst rúm eða sófi. Ef maður þarf að vera annars staðar en við skrifborð þá finnst mér gott að geta staðið upp, breytt um umhverfi, labbað um, fengið mér kaffi og ónáðað samstarfsfólk. Ég hef aldrei lagt mikla áherslu á að gera vinnurými mitt hverju sinni heimilislegt eða persónulegt, hvort sem um skrifstofu er að ræða eða opið rými, enda tengist ég hlutum ekki mjög persónulegum böndum.“

Brýn verkefni fram undan

Það eru spennandi tímar fram undan hjá Pawel þar sem hann mun, ásamt hinum 62 þingmönnum



Pawel Bartoszek er einn af nýjum þingmönnum þjóðarinnar. MYND/VILHELM

um þjóðarinnar, takast á við mörg krefjandi verkefni. Hann hlakkar þó bara til næstu fjögurra ára enda mörg brýn mál sem þarf að

takast á við. „Helst hef ég þær væntingar að við komum okkur saman um fjárlög og önnur nauðsynleg verkefni. Einnig hef ég þær

væntingar að kynnast samstarfsfólki í öðrum flokkum, að ég viti hvar ég hafi þau og að þau viti um leið hvar þau hafi mig.“

2 MARABON NOW

HEILL HEIMUR AF SKEMMTUN VIÐ HÖNDINA
Stöð 2 Marabon NOW er ný streymisveita fyrir snjallsíma, spjaldtölvur, Apple TV og vefspilara.*

3 MÍN AÐ SKRÁ SIG DAGAR FRÍTT

2.990 KR. Á MÁNUÐI

2now.is |

365

*Þjónustan er einnig aðgengileg á myndlyklum Símans.

Ekki bara möppur á Múlalundi

Múlalundur, vinnustofa SÍBS, framleiðir og selur allt fyrir skrifstofuna. Á Múlalundi fær fólk með skerta starfsorku tækifæri til að leggja sitt af mörkum til atvinnulífsins og skiptir stuðningur viðskiptavina þar sköpum. Múlalundur skaffaði vinnu fyrir rúmlega 70 manns á árinu.

Múlalundur selur ekki bara möppur heldur allt fyrir skrifstofuna,“ segir Sigurður Viktor Úlfarsson, framkvæmdastjóri Múlalundar. Sigurður segir starfsemi Múlalundar standa og falla með stuðningi samfélagsins og því að einstaklingar, fyrirtæki og stofnanir kaupi vörur af Múlalundi, þar með talið almennar skrifstofuvörur. „Við erum almennt samkeppnishæf og stundum ódýrari en aðrir á markaðnum. Við seljum eigin framleiðsluvörur, eins og gatapoka, plastvasa, sýnapoka, gyllingar og fleira en einnig vörur sem við kaupum annars staðar frá því þær eru líka mikilvægur fjárhagslegur styrkur fyrir starfsemi. Viðskiptavinir okkar eiga almennt ekki að þurfa að fara annað eftir almennum skrifstofuvörum.“

Á Múlalundi er sífellt leitað nýrra verkefna til að skjóta fleiri og styrkari stöðum undir reksturinn. „Við erum til að mynda opin fyrir því að taka að okkur hluta úr framleiðslu fyrirtækja og ýmislegt sem kallar á mikla handavinnu. Þá tökum við að okkur fjölbreytt verkefni til lengri og skemmri tíma,“ segir Sigurður og nefnir dæmi. „Framhaldsskólar og háskólar láta okkur framleiða fallegar kápur utan um prófskírteini útskriftarnema sem gera gögnin eigulegri og útskriftina að meiri viðburði. Þá hefur ferðabjónustan

komið sterkt inn með framleiðslu á upplýsingamöppum fyrir hótélherbergi, flottum kápum utan um matseðla þar sem merki veitingastaðarins er gjarnan þrykkt í kápuna og fleira. Bókaforlög láta einnig framleiða plastkápur utan um ferðabækur og ferðakort til að auka endingu þeirra. Öllum þessum verkefnum, merkingum, gyllingum og meiru til er sinnt af starfsfólki Múlalundar.“

Sigurður segir langtíma verkefni mjög mikilvæg fyrir starfsemi. „Múlalundur framleiðir til dæmis um hundrað þúsund sýnapoka fyrir Landspítalann á hverju ári. Hver sýnapoki skapar vinnu fyrir sex starfsmenn áður en hann fer úr húsi og er því búinn að gera mikið mikið gagn áður en byrjað er að nota hann á spítalanum. Annað dæmi eru fylgigögn með greiðslukortum Landsbankans sem Múlalundur hefur ráðað í umbúðir í mörg ár.“

Öllum mikilvægt að vinna

Á síðasta ári greiddi Múlalundur um 100 milljónir í laun og skapaði vinnu fyrir rúmlega þrjátíu manns með skerta starfsorku auk þess sem aðrir fjórutíu fengu tækifæri til að spreya sig í fjögurra vikna vinnuprufum sem hjálpar fólki að komast af stað eftir langvarandi veru frá vinnumarkaði.

„Múlalundur stendur sjálfur undir stærstum hluta sinna tekna sem er allt að því einsdæmi á

vinnustofum fyrir fólk með skerta starfsorku. Starfsemi stendur því og fellur með viðskiptavinum okkar,“ segir Sigurður. „Í dag standa mörg fyrirtæki sig vel á sviði samfélagslegrar ábyrgðar. Einföld leið til að flétta samfélagslega ábyrgð við daglega starfsemi er að kaupa skrifstofuvörur og fleira af Múlalundi. Frá árinu 1959 hefur Múlalundur verið rekinn af SÍBS með stuðningi Hapdrættis SÍBS. Þúsundir hafa fengið annað tækifæri og öðlast aukid sjálfstraust og starfsorku eftir störf hjá Múlalundi.“

Góð samvinna er á milli Múlalundar og Reykjalundar, sem er einnig rekinn af SÍBS. Þá er Múlalundur í samvinnu við Vinnuálastofnun og ræður fólk til vinnu af biðlistum, en umsækjendur geta þurft að bíða lengi á biðlista áður en þeir komast að. Öll aðstaða er til staðar til að taka á móti mun fleira starfsfólki en aukin viðskipti og verkefni eru forsenda fjölgunar starfa,“ segir Sigurður og bætir við að markmið sé að koma sem flestum áfram út á vinnumarkaðinn.

Hjá Vinnuálastofnun eru til staðar úrræði sem styðja fyrirtæki í að taka við fólki með fötlun út á vinnumarkaðinn eftir starfsendurhæfingu hjá Múlalundi. Störf á Múlalundi gefa mörgum, sem annars væru heima aðgerðalausir, tækifæri til að spreya sig og taka þátt í að skapa verðmæti.



„Máltækið „Það þarf þorp til að ala upp barn“ á við um Múlalund en starfsemi stendur og fellur með viðskiptavinum okkar,“ segir Sigurður Viktor, framkvæmdastjóri Múlalundar. MYND/ANTON BRINK

Virkir á vinnumarkaði

„Fólki er mjög mikilvægt að fá að mæta til vinnu og vera virkt í samfélaginu. Bakgrunnur starfsfólks Múlalundar er margvíslegur og margir þurfa að takast á við krefjandi veikindi eða fötlun, andlega eða líkamlega, í kjölfar slyss eða veikinda. Máltækið „Það þarf þorp til að ala upp barn“ á vel við um Múlalund en starfsemi stendur og fellur með viðskiptavinum

okkar þar sem hver króna skiptir máli.“ Sigurður segir ánægjulegt að hitta einstaklinga sem hafa byggt sig upp á Múlalundi eftir erfið veikindi eða slyss og eru í dag úti á almennum vinnumarkaði. „Nú eru þeir fullvirkir einstaklingar á vinnumarkaði sem er sameiginlegur árangur þeirra sjálfrá, Múlalundar og viðskiptavina.“

Sjá nánar á mulalundur.is

Múlalundur

Skapaðu störf fyrir fólk með skerta starfsorku

Einfalt - Að kaupa vörur og vinnu af Múlalundi er einfaldasta samfélagsverkefnið

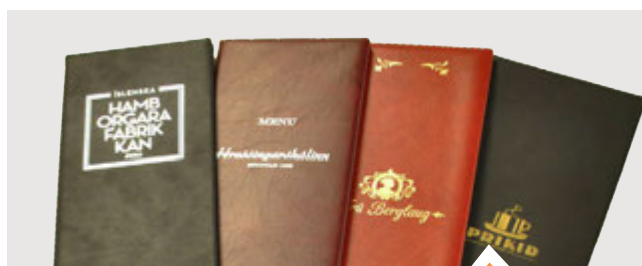


EGLA bréfabindi Múlalundar gæta gagnanna þinna ár eftir ár
Leggðu EGLA-miðann á minnið

Sjáðu úrvalið í vefverslun okkar mulalundur.is



Dagbækur 2017
Eitt mesta úrval landsins
Gyllum og þrykkjum, þöfn og merki



Sérvinnsla, matseðlar og kápur
Framleiðum ýmsar tegundir kápa fyrir matseðla, útskriftaskjöl og fjölmargt fleira. Mikið úrval af efnum. Hægt að gylla eða þrykkja merki og nöfn



Allt fyrir skrifstofuna
Sérlausnir - Almennar lausnir - Meira úrval en þig grunar

Takk fyrir að versla við Múlalund

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær
mulalundur@mulalundur.is

Sími 562 8500
www.mulalundur.is

Við sendum til þín um allt land
Sé keypt fyrir meira en 8.500 kr. sendum við til þín frítt á höfuðborgarsvæðinu



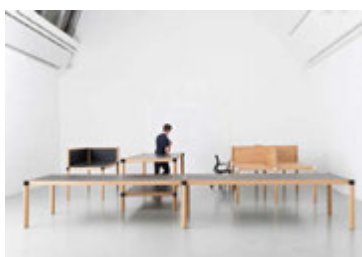
ÞREYTA Í VINNUNNI?

Finnur þú fyrir sleni og framtaksleysi í vinnunni? Mögulega getur þú bætt úr því á einfaldan hátt. Hér eru nokkur góð ráð til að láta sér líða betur yfir daginn.

- 1) Borðu staðgóðan morgunverð. Þú gætir tapað orku og orðið þreytt ef þú borðar ekkert áður en haldið er til vinnu.
- 2) Stundar þú líkamsrækt? Þótt þú teljir þig ekki hafa orku skaltu samt fara. Það er ótrúlegt hvað orkan eflist með hreyfingu.
- 3) Drekktu meira en minna vatn. Vertu með vatnsglas hjá þér í vinnunni.
- 4) Borðar þú of sjaldan. Líkaminn þarf næringu til að halda blóðsykrinum í jafnvægi yfir daginn. Best er að fá sér eitthvað á þriggja til fjögurra tíma fresti.
- 5) Drekkur þú of mikið kaffi? Sérfræðingar segja að maður

ætti ekki að drekka meira en þrjú bolla af kaffi yfir daginn. Kaffi getur aukið streituáhrif.

- 6) Finnur þú fyrir stressi? Streitan stælur orku. Reyndu að forðast stress og ekki taka of mörg verkefni að þér.
- 7) Hugaðu að næringu. Borðu fisk og grænmeti. Skortur á B6 og B12 getur orsakað þreytu.
- 8) Er mikið drasl á skrifborðinu þínu? Fólk sem er með mikið dót á skrifborðinu á það til að tapa þræðinum í því sem það er að gera.
- 9) Færðu þér vín til að sofa betur? Sumir telja að það hjálpi með svefn en vínið framkallar mikla þreytu.
- 10) Skoðar þú samfélagsmiðla fyrir svefn? Það ættirðu ekki að gera þar sem lýsingin frá skjánum getur haldið manni vakandi lengur og svefninn verður verri.



Bouroullec-bræður hanna fyrir Vitra

Bræðurnir Ronan og Erwan Bouroullec hafa hannað kerfi skrifstofuhúsgagna fyrir Vitra, annars vegar bekkir sem kallast Circle bences og hins vegar línu húsgagna sem þeir kalla Cyl. Með línunum nálgast bræðurnir vinnu-umhverfið hvor úr sinni áttinni. Bekkirnir eiga að skapa eins konar borgarstemmingu á vinnustaðnum þar sem fólk hittist á óformlegum og afslöppuðum nótum, en Cyl-línan einblínir á heimilislegt umhverfi þar sem tækja- og tæknimening er lítt sýnileg.

Í spjalli við hönnunarvefinn designboom segir Ronan Circle bekkina upphaflega hafa verið hannað sem stóra útibekki á torg í stórborgum þar sem fólk gæti tyllt sér. Minni útfærsla færi vel í móttökusölum hótela, á söfnum og sannarlega á vinnustaðum. Þá hafi Cyl skrifstofuhúsgögnin verið hönnuð með heimili í huga, þá bræðurnar hafi ekki langað að gera „hefðbundin“ skrifstofuhúsgögn. Línan samanstendur af borðum, skilrúmmum og sófum úr hlýlegum viði sem tengja má saman í nokkrar útfærslur vinnueyja með sivalningslaga stálklemmum. Þeir Ronan og Erwan hafa áður hannað skrifstofuhúsgögn fyrir Vitra, árið 2002, Join. Ronan segir að á þeim tíma hafi grár og svartur í bland við stál verið einkennandi fyrir skrifstofur en þeir völdu aðra leið, liti og textíl og marga samsetningarmöguleika. Sú lína vakti strax gífurlega athygli en fólk hafði efast um að línan gengi upp í vinnustaðamenningunni. Hann á allt eins von á að það sama verði uppi á teningnum með nýju línurnar.



A4

EIGUM BLEK OG DUFT Í FLESTAR GERÐIR PRENTARA

Skráðu þig á póstlistann okkar og fáðu alltaf nýjustu tilboðin. Í hverjum mánuði sendum við út mánaðartilboð þar sem við kynnum nýjar vörur og spennandi tilboð.



Ef þú verslar einn umgang af dufti í litaprentarann þinn í nóvember eða 4 svört dufthylki * fylgir brauðkarfa frá Jóa Fel í kaupbæti.

*Gildir fyrir öll dufthylki frá framleiðendum prentaranna.

A4 kappkostar að veita viðskiptavinum sínum faglega og persónulega ráðgjöf varðandi innkaup á skrifstofuvörum.

Við leggjum upp úr því að þú getir nálgast okkur á þann hátt sem þér hentar best.

- Fáðu reglulegar heimsóknir söluráðgjafa sem fylla á vörubirgðir eða taka niður pantanir.
- Hafðu samband við söluverið okkar í síma 580 0000 eða sendu tölvupóst á panta@a4.is
- Pantaðu í gegnum vefverslun eða komdu við í næstu verslun okkar, sjá nánar á www.a4.is

Fyrirtækjasala A4 er í síma 580 0000 / panta@a4.is / www.a4.is