

Skrifstofan

13. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ

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 veitti rúmlega 70 manns vinnu á síðasta ári.

„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 útskriftar nema sem gera gögnin eigulegri og útskriftina að meiri viðburði. Þá hefur ferðaþjónustan komið sterkt inn með framleiðslu á upplýsingamöppum fyrir hótélherbergi, flottum kápum utan um matsæðla þar sem merki veitingastaðarins er gjarnan þrykkt í kápu og fleira. Bókaforlög láta einnig framleiða plastkápur utan um ferðabækur og ferðakort til að auka endingu þeirra. Öllum þessum verkefnum, merkingum, gyllingum og meiru



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

til er sinnt af starfsfólki Múlalundar.“

Sigurður segir langtímaverkefni 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 raðað 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 fjörutíu 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. Starfsem-

in 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 auknið 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 Vinnumálastofnun 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 Vinnumálastofnun 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.

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 starfsemin 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 sjálfra, Múlalundar og viðskiptavina.“

Sjá nánar á mulalundur.is

Láttu gott af þér leiða þegar þú kaupir skrifstofuvörur
Vörur frá Múlalundi skapa störf fyrir fólk með skerta starfsorku



Allt fyrir skrifstofuna
Þú pantar og færð vörurnar sendar daginn eftir

Takk fyrir að versla við Múlalund

Múlalundur Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur 270 Mosfellsbær
mulalundur@mulalundur.is

Sími 562 8500
www.mulalundur.is


MÚLALUNDUR
Vinnustofa SÍBS

Nestið gert fyrirfram

Það hefur ýmsa kosti í för með sér að taka með sér nesti í vinnuna í stað þess að kaupa sér mat í mötuneytum, sjoppum eða á veitingastöðum. Það er yfirleitt hollara og betra fyrir budduna.

Það reynist hins vegar mörgum erfitt að temja sér þann sið að hugsa fyrir því að taka með sér mat í vinnuna en þá er mikilvægast að skipuleggja fyrirfram hvað skuli borða.

Þrír kostir eru í boði þegar kemur að því að undirbúa máltíðir sem taka á með í vinnuna; að elda og pakka öllum máltíðum vikunnar um helgar, útbúa alltaf matinn kvöldið áður eða vakna fyrir á hverjum morgni til að græja nestið.

Það er misjafnt hvað hentar hverjum og einum og þarf fólk bara að prófa og sjá hvað gengur best fyrir það. Eitt gott ráð þegar nestið er útbúið kvöldið áður er að gera það um leið og verið er að elda kvöldmatinn, það hjálpar til við að festa vanann í sessi og minnkar uppvas og þrif.

Það er sniðugt að nota afganga frá kvöldmatnum sem nesti en það getur orðið leiðgjarn að borða alltaf sama matinn tvisvar í röð. Þá er góð hugmynd að breyta kvöldmatnum örlítið, til dæmis að setja kjöt og grænmeti í tortillu eða bæta grænmeti við kjötafganga og búa til salat.



BLÓM BÆTA OG KÆTA

Rannsóknir sýna að blóm og plöntur á vinnustað hafa góð áhrif á framleiðni og líðan starfsfólks. Það er kannski ekki að undra enda eyðir skrifstofufólk stærstum hluta dagsins innan-dyra og þykir því mörgum gott að gæða nærumhverfið smávægis lífi. Fyrir því eru þó ýmsar fleiri ástæður.

Plöntur lífga sjónrænt upp á umhverfið og gera það vistlegra. Er það upplifun bæði starfsfólks og viðskiptavina. Sýnt hefur verið fram á að framleiðni starfsfólks er meiri þar sem blóm eru til staðar og viðskiptavinir fá jákvæðari ímynd af starfsmanni, hver svo sem hún er.

Plöntur eru jafnframt taldar eiga þátt í því að draga úr streitu á meðal starfsfólks og skerpa at-



hyglina. Þá geta þær haft góð áhrif á loftið sem getur verið ansi staðið og innihaldið rykagnir, mengun sem berst að utan og myglu. Plönturnar drekka meðal annars í sig koltvísýring og koma jafnvægi á rakastig andrúmsloftsins. Að endingu hefur verið sýnt fram á að plöntur á vinnustað bæta hljóðvist.



Stattu upp úr stólnum á nýju ári !

Hæðarstillanleg skriborð á tilboði í janúar

89,900 m/vsk

- Stillanleg hæð 65-125cm
- 100 kg lyftigetá
- Borðplata 160 -200cm , breidd 80cm
- Stell hvítt (ral 9016) eða silfur grátt (ral 9006)
- Borðplata harðplastlögð eða spónlögð eik.



Opíð alla virka daga milli 8 - 17. Verið velkomin!

Trésmiðja GKS
Funahöfði 19
110 Reykjavík
577 1600577 1600
www.gks.is



Burkni J. Ólafsson er framkvæmdastjóri Lumenox ehf. sem er með aðstöðu í frumkvöðlasetri NMÍ. MYND/STEFÁN

Gefandi samfélag

Vinnuaðstaður á frumkvöðlasetrum eru iðulega ólíkar þeim sem eru á hefðbundnum skrifstofum. Þar hafa sprotafyrirtæki aðstöðu og deila sameiginlegri aðstöðu með öðrum fyrirtækjum. Eitt frumkvöðlasetrana er í Keldnaholti í Reykjavík þar sem tölvuleikjafyrirtækið Lumenox hefur verið síðan árið 2011.

Starrí Freyr Jónsson

starrí@365.is



Skrifstofuaðstaða fyrirtækja er af öllum stærðum og gerðum, allt eftir stærð og eðli starfsmannar. Mörg sprotafyrirtæki taka fyrstu skrefin á svokölluðum frumkvöðlasetrum þar sem hvert og eitt fyrirtæki hefur yfirleitt litla skrifstofu en deilir sameiginlegri aðstöðu með öðrum smærri fyrirtækjum, t.d. fundaraðstöðu, eldhúsi og opnu rými. Fyrir vikið er andinn á slíkum setrum oft léttur og skemmtilegur þar sem fjöldi frjórna einstaklinga safnast saman.

Nýsköpunarmiðstöð Íslands (NMÍ) rekur nokkur frumkvöðlasetur víða um land og er elsta þeirra og það stærsta til húsa í höfuðstöðvum hennar í Keldnaholti í Reykjavík. Meðal þeirra fyrirtækja sem hafa haft skrifstofuaðstöðu þar undanfarin ár er tölvuleikjafyrirtækið Lumenox ehf. en framkvæmdastjóri þess er Burkni J. Óskarsson. Lumenox vann tölvuleikjakeppnina Gamecreator árið 2011 og meðal verðlauna var skrifstofuaðstaða hjá NMÍ í fjóra mánuði. „Við höfum verið með skrifstofu hjá þeim síðan þá. Það var mikið heillaspor fyrir fyrirtækið því starfsmenn NMÍ hafa stutt mjög vel við fyrirtækið frá upphafi.“

Spjallað við kaffivélina

Lumenox ehf. var stofnað í kringum framleiðsluna á tölvuleiknum Aaru's Awakening. „Stofnendur fyrirtækisins settu sér háleit markmið strax í upphafi en það var að gefa út leikinn á PlayStation, Xbox, Nintendo og Steam. Til að gera langa sögu stutta var Aaru's Awakening gefinn út á PlayStation, Xbox og Steam vorið 2015 ásamt því að Lumenox fékk stöðu útgefanda hjá PlayStation og Xbox. Fyrirtækið fékk einnig útgáfuheimild hjá Nintendo, en kaus að gefa leikinn ekki út hjá þeim því leikurinn hentaði ekki tölvunum þeirra.“



Partíleikurinn YamaYama var gefinn út á Steam vorið 2016 og verður gefinn út vorið 2017 á PlayStation 4.

„Þegar öllu er á botninn hvolft þá er mjög gefandi að vera í samfélagi þar sem allir eru að reyna að búa til eitthvað nýtt og eltast við sína eigin sýn.“

Burkni J. Óskarsson

Fyrirtækið er með um 30 m² skrifstofu á Keldnaholti sem er mjög góð aðstaða að sögn Burkna. „Í dag erum við með fimm starfsmenn á skrifstofunni hér en einnig með einn starfsmann með aðsetur í Kaupmannahöfn og þrjá verkataka sem koma inn eftir þörfum.“ Hann segir samfélagið á NMÍ vera frábært enda sé þar að finna alla þá aðstöð sem sprotafyrirtæki gæti þurft á að halda. „Starfsmenn NMÍ eru alltaf reiðbúnir að leggja hönd á plóginn ef það er eitthvað sem þeir geta aðstoðað Lumenox og önnur fyrirtæki með. Við höfum kynnst öllum þeim fyrirtækjum sem starfa hér í húsinu og lendum oft á spjalli við aðra frumkvöðla og þá á spjallið sér oftast stað við hliðina á kaffivélinni í mötuneytinu.“

Þar sem Lumenox er eina fyrirtækið í húsinu sem framleiðir tölvuleiki og hin fyrirtækin eru í ólíkum greinum er ekki beint

grunnur fyrir samvinnu milli þeirra að sögn Burkna þótt aldrei sé hægt að útiloka neitt. „Ég lenti t.d. oft á spjalli við starfsmenn Genis, sem eru hérna í húsinu líka, um hvað þau eru að gera og það er kærkomin breyting frá því að hugsa bara um vandamál sem þarf að leysa í tölvuleikjagerð.“

Allir leggja hart að sér

Kostir þess að vera með aðstöðu eru margir að sögn Burkna. „Maður finnur mjög vel fyrir því að fyrirtækin á setrunum eru mjög einbeitt og leggja hart að sér. Þegar öllu er á botninn hvolft þá er mjög gefandi að vera í samfélagi þar sem allir eru að reyna að búa til eitthvað nýtt og eltast við sína eigin sýn og hugmyndir.“

Ævintýrin halda áfram á nýju ári og margt spennandi er fram undan að sögn Burkna. „Þegar Aaru's Awakening var tilbúinn og útgáfufarlið hófst, sem getur verið mjög langt, fór fyrirtækið af stað með næstu afurð en það er partíleikurinn YamaYama. Leikurinn var gefinn út á Steam vorið 2016 og verður svo gefinn út vorið 2017 á PlayStation 4. Við fengum styrk frá Tækniþróunarsjóði haustið 2015 til framleiðslu á þriðja leik fyrirtækisins og höfum við verið að vinna að honum af fullum þunga síðan þá. Gera má ráð fyrir að markaðssetning leiksins hefjist haustið 2017 og stefnt er að útgáfu hans haustið 2018.“

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



GLÆSILEGT ÚRVAL ALHLIÐA LAUSNIR



SYRUSSON

Syrusson Hönnunarahús

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

Hönnun fyrir opin rými

Þeir sem vinna í opnum rýmum kannast sjálfsagt við stöðuga truflun frá umhverfishljóðum sem skemma einbeitingu og minnka framleiðni. Æ fleiri hönnuðir hafa kveikt á því að úrbóta er þörf og hafa hannað húsgögn sem eiga að bæta hljóðvist og persónulegt næði starfsmanna.

Sólveig Gísladóttir

solveig@frettabladid.is



Fjölmargar rannsóknir og kannanir hafa sýnt fram á að opin rými eru ekki ákjósanlegustu starfsaðstæðurnar. Slík rými eru hins vegar vinsæl meðal fyrirtækja enda eru þau ódýrari í rekstri. Þó hefur verið sýnt fram á að framleiðni starfsmanna minnkar við það áreiti sem verður í slíkum rýmum og því spurning hver sparnaðurinn er til langframa.

Í tveimur nýlegum könnunum sem gerðar voru á Bretlandi á síðasta ári kom fram að skortur á næði og persónulegum rýmum hamli bæði sköpun og framleiðni starfsmanna. Í könnun ráðgjafafyrirtækisins Gensler kom í ljós að starfsmenn voru líklegri til að

sýna frumleika og frumkvæði í starfi ef þeir höfðu aðgang að fjölbreyttum vinnuáðstæðum, þar á meðal rýmum sem nýta mætti til persónulegra samtala.

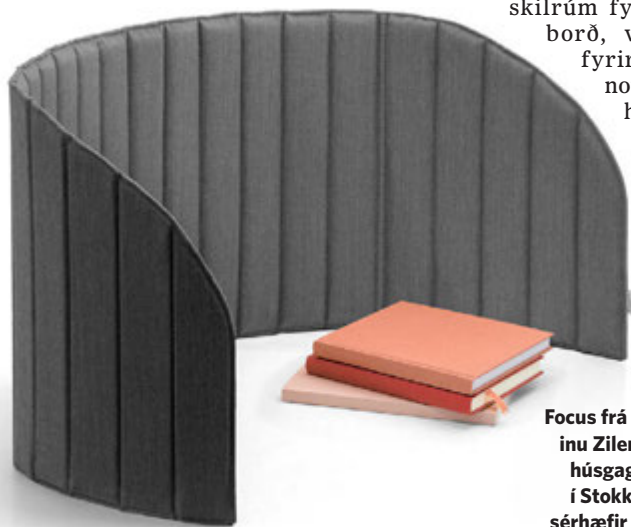
Önnur könnun á vegum Savills og breska skrifstofuráðsins leiddi í ljós að minna en tveir þriðju hlutar starfsmanna voru sáttir við framboð af hljóðlátum vinnurýmum. Fjórðungur taldi að núverandi starfsaðstæður drægju úr framleiðni þeirra.

Hönnuðir hafa komist að því að nokkur vöntun er á hugvitssamlegum húsgögnum fyrir opin skrifstofurými og það mátti til dæmis glögg sjá á árlegu húsgagnasýningunni í Stokkhólmi á síðasta ári þar sem hljóðvist var eitt af meginviðfangsefnum hönnuða. Á sýningunni gaf að líta fjölda vara sem tengdust hljóðvist, allt frá hefðbundnum hljóðeinangrandi skilrúmum og yfir í frumleg skilrúm fyrir skrifborð, veggskýli

fyrir farsímanotendur og hljóðeinangrandi hvelingar sem hanga niður úr loftinu.



Rewrite desk kallast þetta skrifborð frá GamFratesi. Það var kynnt til sögunnar 2009 og er ein fyrsta hönnunin sem ætlað er að bæta hljóðvist starfsmanna. Borðið er nú framleitt af Ligne Roset.



Focus frá sænska merkinu Zilenzio var sýnt á húsgagnasýningunni í Stokkhólmi. Merkið sérhæfir sig í húsgögnum sem miða að betri hljóðvist. Forsvarsmenn fyrirtækisins segjast finna fyrir aukinni eftirspurn eftir vörum þess í kjölfar þess að fyrirtæki fóru að bjóða starfsmönnum upp á opin skrifstofurými.



Íslenski hönnuðurinn Bryndís Bolla-dóttir er skapari Kúlu sem er að finna víða. Í vörulínu hennar KULA er meðal annars að finna hljóðdempara og hljóðdreifara. Grunnformið er alltaf hálf eða heil kúla þar sem efsta lagið er þæfð ull.

PearsonLloyd hannaði skrifstofulinuna Zones fyrir Teknion. Markmiðið er að auka næði í opnum skrifstofurýmum og hvetja til aukins samstarfs.



Tomako frá finnska merkinu Vivero tekst á við þörfina fyrir hljóðlátara vinnuumhverfi. Tomako er skermur sem festur er við súlu sem býr til nokkurs konar lampaskerm sem fólk getur setið inni í. Hannað fyrir opin skrifstofurými og móttökurými.

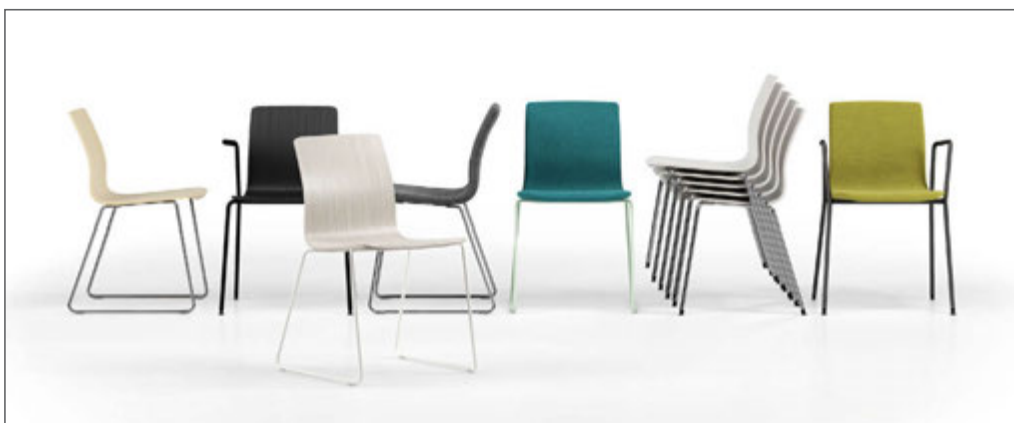


Hood frá Form Us With Love sem kynnt var fyrst árið 2013 var einnig til sýnis á húsgagnasýningunni í Stokkhólmi 2016. Þessi hljóðeinangrandi skermur sem hangir fyrir ofan skrifborð er góður fyrir hópa-vinnu.



Veggfestir klefar frá sænska merkinu Form2 eiga að þjóna farsímanotendum sem þurfa næði til að tala í símann.





Náðu árangri með ánægju

Lykillinn að velgengni fyrirtækja er mannauðurinn og gott starfsumhverfi

„A4 er framsækið og lifandi fyrirtæki sem gaman er að vinna hjá. Við leggjum metnað okkar í að vera leiðandi á sviði skrifstofu-, skóla-, gjafa-, fönður- og hannyrðavara. Við hlustum á viðskiptavininn, greinum þarfir hans og finnum þær lausnir sem henta best“, segir Bylgja Bára Bragadóttir, sölustjóri fyrirtækjaþjónustu A4.

Hjá fyrirtækjaþjónustu A4 starfa sölu-ráðgjafar með áratuga reynslu. Við leggjum upp úr því að viðskiptavinir geti nálgast okkur á þann hátt sem hentar þeim best; hvort sem er í gegnum sölumenn, verslun, síma eða vef. Fyrirtækjaþjónustan er opin alla virka daga frá 8-17, en vefverslunin www.a4.is er alltaf opin. Vefverslunin er mjög mikið notuð meðal viðskiptavina um land allt.

Sendum frítt hvert á land sem er

Fyrirtæki um allt land geta valið að fá vöruna senda án kostnaðar ef verslað er fyrir meira en 20.000 kr. og fylgir þá sætur glaðningur með. Allar pantarnir sem berast fyrir klukkan 10 að morgni eru sendar samdægurs eða næsta virka dag.

Kaffistofan

Að sögn Bylgju Báru er fyrirtækið vaxandi á kaffimarkaði, en hjá okkur er hægt að gera leigusamninga á kaffi og vatnsvélum. Þá geta fyrirtæki einnig pantað kaffi og te frá Kaffitári og allar helstu hreinlætisvörur um leið og pantað er fyrir skrifstofuna.

Vöruhýsing og dreifing fyrir fyrirtæki

Við bjóðum hýsingu fyrir fyrirtæki sem virkar þannig að þau geta hýst hjá okkur sína

markaðsvöru. Fyrirtæki sem kjósa þessa leið öðlast góða yfirsýn yfir eigin birgðastöðu, spara pláss og utanumhald. Nánari upplýsingar um vöruhýsingu fyrirtækja má finna hjá fyrirtækjaþjónustu A4.



Valgerður Vigfúsardóttir verkefnastjóri sölusviðs og Bylgja Bára Bragadóttir sölustjóri fyrirtækjaþjónustu hjá A4.

Nýr valkostur á húsgagnamarkaði

„Nýjasta rósin í hnappagat okkar er svo glæsilegt úrval húsgagna“ segir Valgerður Vigfúsardóttir, verkefnastjóri, „en þar erum við að svara eftirspurn viðskiptavina. Við bjóðum húsgögn fyrir bæði fyrirtæki og stofnanir. Við höfum það að leiðarljósi að skapa skemmtilegt og hvetjandi vinnuumhverfi og vinnum eftir slagorðinu *Náðu árangri með ánægju*. Við skilum húsgögnum

af okkur samsettum og tilbúnum til notkunar. Ábyrgðartími húsgagna er 5-10 ár“.

Lykillinn að velgengni fyrirtækja er mannauðurinn og gott starfsumhverfi. Það skiptir

miklu máli að það fari vel um starfsfólkið hvort sem þörfin er rafdrifin borð sem hægt er að standa við og sitja, stóll sem fer vel með þig þegar þú situr eða góðar hirslur sem halda skipulagi á hlutunum. Vinnustaðir eru margbreytilegir og taka þarf tillit til opinna og breytilegra vinnurýma sem kallar á nýjar lausnir til að mæta þörfum hvers og eins. „Við erum í góðu samstarfi við EFG (European Furniture Group) sem er sænskur húsgagnaframleiðandi og fleiri framleiðendur sem spennandi verður að kynna fyrir íslenskan markað á næstunni“ segir Valgerður.

A4 leggur metnað í að bjóða gæðavörur í miklu úrvali á góðu verði. Við skorum á viðskiptavinum að gera verðsamanburð og hafa samband við okkur í fyrirtækjaþjónustu A4 í síma 580 0000 eða á netfangið panta@a4.is.



RISA ÚTSALA

PARKET, FLÍSAM, HURÐIR

40-60%
AFSLÁTTUR

Birgisson



Fundarherbergi, skrifstofurými og bókasafn var meðal þess sem pappaskrifstofan innihélt.



Notaleg fundaraðstaða.

»Hollensku arkitektarnir Alrik Koudenburg og Joost Van Bleiswijk hönnuðu heila skrifstofu í hundrað fermetra rými úr bylgjupappa.



Hönnuðirnir vildu sýna fram á hugmyndaauðgi og að hægt væri að gera „eitthvað úr engu“.



Veggirnir skreyttir í vinnunni.



Pappaskrifstofan var sett upp í opnu hvítu rými og vakti talsverða athygli.

Tímabundin skrifstofa

Þykkur bylgjupappi var notaður á skemmtilegan máta við hönnun skrifstofurýmis í Amsterdam. Borð, stólar, veggir og fleiri form voru leiserskorin út úr pappanum og raðað saman án þess að lím eða skrúfur kæmu við sögu.

Hollensku arkitektarnir Alrik Koudenburg og Joost Van Bleiswijk hönnuðu heila skrifstofu úr bylgjupappa inn í hundrað fermetra rými. Skrifstofunni var einungis ætlað að standa tímabundið og fengu hönnuðirnir 30 þúsund evrur til verksins. Bylgjupappinn var af sterkari gerðinni, 15 mm að þykkt, og leiserskorinn í form sem var svo raðað saman í borð, hillur, veggir, súlur. Við samsetninguna var hvorki notuð ein einasta skrúfa né límdropi.

Skrifstofan var unnin árið 2009 fyrir fyrirtækið Nothing í Amsterdam sem gerði út á auglýsingaþjónustu og nýsköpun

„beint úr kassanum“. Hugmyndin að baki þess að nota einungis bylgjupappa var að sýna fram á hvað fyrirtækið Nothing gæti boðið upp á með því að umbreyta „engu í eitthvað“. Að hægt væri til dæmis að skapa heilt rými sem samanstóð af fundarherbergi, skrifstofum, bókasafni og vinnustofum, úr efni sem væri yfirleitt fargað. Ef borðplata skemmdist til dæmis væri henni bara kastað og ný skorin út úr pappa um leið.

Pappaskrifstofan var drifin upp í stóru opnu, hvítu rými og vakti talsverða athygli.

www.homedsgn.com

Uppskrift að góðum vinnudegi

Vefsíðan www.businessnewsdaily.com tók saman tólf góð ráð fyrir skrifstofufólk til að auka einbeitingu og auðvelda því vinnudaginn.

Taktu til og skipuleggðu

Áður en hafist er handa skaltu eyða nokkrum mínútum í upphafi hvers dags í að taka til á skrifborðinu og skipuleggja pappíra. Það auðveldar skýra hugsun og þú finnur frekar það sem þú leitar að.

Lífgaðu upp rýmið

Litir geta haft bætandi áhrif á skapið. Blár er róandi og rauður á að auka fókussinn. Plöntur hjálpa fólki einnig með einbeitingu.

Persónulegt rými

Að skreyta skrifborðið með nokkrum persónulegum munum gerir fólk afslappaðra.

Byrjaðu á því erfiða

Ef þú kvíðir einhverju verkefni, byrjaðu þá á því. Þar með er kvíðaavaldi rutt úr vegi og verkefnið vofir ekki lengur yfir.

Forgangsraðaðu og útvistaðu verkefnum

Raðaðu verkefnum upp eftir mikilvægi. Sinntu mikilvægustu verkefnum fyrst. Reyndu að koma verkefnum yfir á aðra sem þú sérð ekki fram á að geta sinnt.

Slökktu á tilkynningum

Í stað þess að lesa hvern tölvupóst þegar hann berst skaltu slökkva á tölvupóststilkynningum og reyna að lesa póstinn á tilteknum tíma dagsins. Stöðugar tilkynningar úr tölvunni geta haft truflandi áhrif og rannsóknir sýna að það tekur manneskju 64 sekúndur að jafna sig eftir truflun frá tölvupósti.

Taktu stuttar pásur

Stuttar pásur geta bætt frammistöðu. Afkastagetan minnkar eftir því sem þú situr lengur við án pásu. Margt má gera, til dæmis ganga hring í hverfinu, stökkva á kaffihús eða lesa tímarit.

Hreyfðu þig

Hreyfing er ekki aðeins góð fyrir líkamann, hún hefur einnig jákvæð áhrif á frammistöðu í vinnunni.

Hlustaðu á tónlist

Heyrnartól gera þig ekki ófélagslegan. Að hlusta á upphaldstónlist við vinnu getur komið fólki í stuð til að ryðjast í gegnum „to do“-listann. Þá benda heyrnartólin einnig vinnufélögum á að þú viljir síður láta trufla þig.



Gott skipulag og lífflegt vinnurými eykur andagift og vellíðan á skrifstofunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Skiptu um umhverfi

Ef vinnuveitandinn leyfir er gott að breyta stundum til og vinna annars staðar, til dæmis á bókasafninu eða hljóðlátu kaffihúsi. Það getur verið uppspretta nýrra hugmynda.

Skrifaðu markmiðin niður

Það er ekki alltaf auðvelt að fylgjast með öllu sem þarf að gera. Byrjaðu daginn á því að skrifa niður markmið dagsins.

Hættu að „múltitaska“

Að gera fleiri hluti í einu hljómar kannski eins og góð leið til að komast yfir mörg verkefni en það hefur ídulega slæm áhrif á framleiðnina.

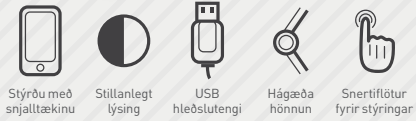
LEITZ
STYLE

SKRIFSTOFAN Í STÍL

LEITZ
STYLE



litir í boði:



Stýru með snjalltækinu Stíllanlegt lýsing USB hleðslutengi Hágæða hönnun Snertiflötur fyrir stýringar

**SPARAÐU
15.000.-**

**HÁTALARI
AÐ ANDVIRÐI
14.999.-
FYLGIR**

Þráðlaus fundarhátalari. Einnig hleðslubanki fyrir snjalltæki.

**Skrifborðslampi LED
TILBOÐSVERÐ: 49.999.-
Verð áður: 64.999.-**



**25%
afsláttur**

**FLEIRI
MYNSTUR
Í BOÐI**

**iPad / iPad Mini hulstur
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 8.999.-
Verð áður frá: 11.999.-**



**25%
afsláttur**

litir:

**Heftari (heftar allt að 30 bls.)
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.999.-**



**25%
afsláttur**

litir: **Heftitöng (heftar allt að 15 bls.)
TILBOÐSVERÐ: 2.249.-
Verð áður: 2.999.-**

**25%
afsláttur**



**Pennabox ALUMINUM
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.999.-**

**25%
afsláttur**



**Gatari (heftar allt að 30 bls.)
TILBOÐSVERÐ: 2.249.-
Verð áður: 2.999.-**

litir:



**Bréfabakki ALUMINUM
TILBOÐSVERÐ: 3.749.-
Verð áður: 4.999.-**

**25%
afsláttur**

**25%
afsláttur**



litir: **Bréfabakki
TILBOÐSVERÐ: 974.-
Verð áður: 1.299.-**

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9



540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð á iPad / iPad MINI gilda í janúar 2017, eða meðan birgðir endast. Önnur tilboð gilda út 15. janúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



SÉRSTAKT
KYNNINGAR-
VERÐ

wagner – Í SAMSTARFI VIÐ HIRZLUNA

Hirzlan býður upp á fjölbreytt úrval húsgagna frá Wagner, bæði skrifstofu- og íbúðahúsgögn og í verslun okkar í Síðumúla 37, höfum við sett upp sérstakt svæði þar sem við kynnum vandað úrval húsgagna frá fyrirtækinu. Með þessu samstarfi býðst þér einstaklega vönduð og metnaðarfull hönnun sem hentar bæði í starfi og heima. Af þessu tilefni býður verslunin frábæran kynningarafslátt á mest selda skrifstofustól Wagner, Ergomedic 100-3.

WAGNER ERGOMEDIC 100-3

Vandaður skrifborðsstóll með Dondola® jafnvægistækni í setunni. Hönnunin felst í veltihreyfingu setunnar á alla kanta. Hreyfingin miðar að því að minnka álag á bakið og draga úr þreytu og verkjum.

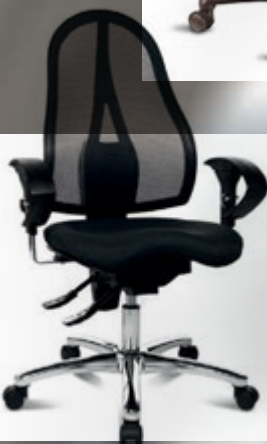
124.900 KR. 37,5%
ÁÐUR 199.700 KR.



TOP PRO

Hagkvæmur og sterkur skrifborðsstóll á einstaklega góðu verði.

19.800 KR.
ÁÐUR 32.900 KR.



TOPSTAR SITNESS 15

Sitness 15 skrifborðsstóllinn er með 360° veltisetu, góður fyrir bakið, tryggir eðlilega hreyfingu á hryggjasúlu og bakvöðvum og léttir á álagi. Tækni sem tryggir vellíðan og hreyfanleika.

59.900 KR.
ÁÐUR 99.600 KR.



ÝMSIR
LITIR, ÝMSAR
STÆRÐIR



TVILUM PRIMA RAFMAGNSBORD

Hæðarstillanleg rafmagnsbord. Vönduð dönsk húsgögn frá Tvillum, sterk filma sem endist mjög vel og upplitast ekki. Rafknúnir hæðarstillanlegir fætur, 65–116 cm hæð.

VERÐ FRÁ:
56.000 KR.



ÝMSIR
LITIR

TOPSTAR SITNESS 20

Sitness 20 er sveigjanlegur heilsukollur á dekki. Styður við rétta líkamsstöðu þegar setið er. Þægilegur og skemmtilegur á sama tíma. Hæðarstillanleg seta, 60–80 cm.

29.900 KR.
ÁÐUR 42.700 KR.



OPEN POINT

Open Point skrifstofustóll með neti í baki sem hleypir líkamshita í gegn og er með þægilegri setu. Hægt að bæta við höfuðpúða og örmum.

39.900 KR. ÁÐUR 59.900 KR.
ARMAR 13.400 KR., HÖFUÐPÚÐI 18.500 KR.

wagner

Wagner er þýskur húsgagnaframleiðandi sem leggur áherslu á nýja kynslóð af einstaklega vönduðum húsgögnum. Hjá Wagner eru hannaðar og þróaðar vörur undir ströngu gæðaeftirliti með framúrstefnu hönnun, endingu, vellíðan og upplifun notandans í huga. Dondola[®] er sérstakur búnaður frá fyrirtækinu sem leysir af hólmi eldri gerðir af veltisætum. Með Dondola[®] sætinu er tryggt að veltingurinn sé á alla kanta – 360° og með því tryggt eðlilegt mótvægi við hreyfingu hryggjarsúlunnar.*

Hjá Hirzlanni fæst úrval húsgagna frá Wagner Living, bæði fyrir skrifstofuna sem og vönduð húsgagnalína fyrir heimilið. Komdu í verslun okkar í Síðumúla 37 og kynntu þér hágæða þýsk húsgögn

wagner-living.com

KIRÓ
PRAKTÓR
STOFA
@ISLANDS

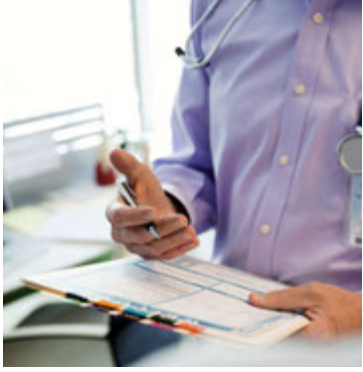
*Kírópraktorstofa Íslands mælir með Dondola[®] jafnvægistækninni frá Wagner.

Hirzlan

📅 Mán.-fim.: 9-18
📞 Fös.: 9-17

📍 Síðumúla 37
☎ 564 5040

🌐 hirzlan.is
📘 Hirzlan



Heilsa starfsfólks er afar mikilvæg

Atvinnuveitendur ættu að hafa það í huga að það er mikilvægt að huga vel að heilsu starfsfólks síns. Það hefur sýnt sig að þegar atvinnurekendum er umhugað um starfsfólk sitt og heilsu þess verður starfsánægja í fyrirtækinu meiri, framleiðni og öryggi eykst og fjarvistum fækkar.

Atvinnutengd heilsufarsskoðun er því eitthvað sem stjórnendur fyrirtækja ættu að íhuga fyrir starfsfólk sitt. Hægt er að leita til fyrirtækja sem leggja slíkt sérstaklega fyrir sig. Meðal annars má benda á í þessu samhengi að Hjartarannsókn býður fyrirækjum og hópum að sérfræðingar Hjartarannsóknar haldi fyrirlestur um eðli hjartasjúkdóma, áhættuþætti þeirra og greiningu. Á fyrirlesturinum er einnig fjallað um þá þætti sem hver og einn getur haft áhrif á í sínu lífi og skipta svo miklu máli í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma, eins og mataræði, hreyfingu og lífsstíl.



Heilafóður fyrir samstarfsfólkið

Janúar er oftar en ekki mikill átaks mánuður og margir sem reyna að halda í við sig í mat og drykk. Þá er gott að hafa eitthvað hollt að maula á milli mála enda dregur það úr líkum á að falla í freistni.

Hví ekki að gleðja samstarfsfélagana með því að mæta með stútfulla krukku af heimagerðu hnetukurli sem hægt er að gæða sér á yfir daginn. Það er orku- og næringarríkt og sannkallað heilafóður.

Hér er uppskrift sem má leika sér með að vild og laga krydd og sætumagn að smekk.

HNETUMIX Í KRUKKU

Hnetur og fræ að eigin vali (til dæmis möndlur, sólblómafræ, graskersfræ, pekanhnetur og cashewhnetur).

Kókosflögur

Þurrkuð ber að eigin vali. (Til dæmis gojiber eða saxaðar apríkósur).

Ólífuolía

Smjör

Hlynsíróp eða hunang eftir smekk

Chiliflögur eftir smekk

Þurrkað timían eftir smekk

Kanill ef vill

Sjávarsalt eftir smekk

Skvettið smá ólífuolíu á pönnu ásamt smjörklípu og skvettu af hunangi eða hlynsírópi. Bætið kryddi út í og látið malla í stutta stund. Hellið hnetum og kókosflögum út á pönnuna og brúnið. Hellið hnetumixinu í víða skál og látið kólna. Hrærið til að hneturnar festist ekki saman. Bætið þurrkuðum ávöxtum út í ef vill. Hellið á krukku með góðu loki og takið með í vinnuna.

LEIKIR Á SKRIFSTOFUNNI

Gott er að hrista saman starfsfélagana með reglulegu millibili. Ýmsar leiðir eru til þess. Til að hita upp fyrir björkvöld er til dæmis hægt að hafa leikjadag í vinnunni. Einn leikur gæti verið svokallaður dauðaleikur. Allir starfsmenn draga miða. Einn fær miða með bókstafnum M (morðingi) en annar fær bókstafinn L (rannsóknarlöggregla). Á öðrum miðum sem allir aðrir starfsmenn draga stendur F (fórnarlamb).

Sá sem er rannsóknarlöggregla þarf að finna morðingjann sem á meðan leikur lausum hala við að myrða fólk. Morðing-

inn drepur fólk með mjög lúmsku augnblikki. Fórnarlömb sem ná augnsambandi við blikkið detta niður dauðir um leið. Leiknum lýkur þegar morðinginn er fundinn.

Þessi leikur getur verið mjög fyndinn og valdið mikilli kátínu á vinnustaðnum. Annar leikur til að létta lund er hláturleikur. Allir starfsmenn standa saman í hring og segja ha ha, ho ho eða hee hee. Enginn má hlæja þótt þetta sé vissulega mjög fyndinn leikur. Sá sem skellir upp úr er úr leik.



SPARI

Hönnuður Erla Sólveig Óskarsdóttir

Íslensk hönnun & handverk

