

Skrifstofan

MIDVIKUDAGUR 27. SEPTEMBER 2017

Kynningar: A4, Penninn, Múlalundur



Borð fyrir betri líkamsstöðu

Áhersla á breytilega líkamsstöðu og heilbriggt vinnuumhverfi hefur aldrei verið meiri en nú. A4 mælir með rafdrifnum borðum til að forðast of mikla kyrrsetu yfir daginn. ➔2



Sýningarsalur A4 fyrir skrifstofuhúsgögn er í Skeifunni. Þar eru til sýnis vörur frá húsgagnabirgjum sem sérhæfa sig í valkostum og hönnun til að skapa besta möguleikann á sveigjanlegu og breytilegu vinnuumhverfi.

Frá náttúrunnar hendi er ekki heppilegt fyrir okkur að sitja of mikið. Við eigum að vera á sífelldri hreyfingu allan daginn og forðast kyrrsetu eftir fremsta megni. Þeir sem vinna skrifstofuvinnu ættu því að nota hvert tækifæri til að standa upp en á of mörgum vinnustöðum má sjá önnur kafid starfsfólk, einbeitt í sínum verkefnum, sem nær vart að líta upp.

A4 fékk sjúkraþjálfarann Svan Snæ Halldórsson, Dip. Osteopractic sjúkraþjálfun, Cert. DN, Cert. SMT, hjá AS Sjúkraþjálfun til að fræða okkur aðeins um mikilvægi þess að standa upp af stólum okkar nokkrum sinnum á dag. Svanur segir m.a. að slæm líkamsstaða við tölvuna setji mikið álag á hrygginn, sérstaklega háls og mjóðak, og valdi oft miklum vanda, stífni í vöðvum og liðum með tilheyrandi verkjum í hálsi, höfði, öxlum og mjóðaki. „Einnig veldur setstaða og kyrrstaða auknu álagi á hryggþófa, sem getur valdið útbungunum eða brjósksli. Hreyfing er líkamanum nauðsynleg og hefur hún góð áhrif á hjarta og æðakerfi og vinnur gegn mörgum af þeim lífsstílsjúkdómum sem hrjá okkur. Fjölbreytt vinnuástanda og almenn hreyfing er því mikilvægur þáttur í að hugsa vel um heilsuna.“

Þarf að standa upp

Hjá A4 eru fáanleg rafmagnsborð á góðu verði, í nokkrum stærðum og gerðum, sem henta hverjum starfsmanni og hvaða starfsstöð sem er. „Auk þeirra má finna fleiri vörur sem aðstoða þegar hugað er að heilsunni, t.d. mismunandi gerðir af skrifborðsstólum sem henta mismunandi vinnuástöðu,“ bætir Arna Hagalíns, vörustjóri húsgagna hjá A4 við.

Það er nauðsynlegt að standa upp af stólum nokkrum sinnum á dag, minnir Svanur á. „Því lengri tíma sem þú eyðir í kyrrsetu og siendurteknum hreyfingum, því meira eykur þú líkur á álagsmeiðslum á hálsi, öxlum, axlagrind og mjóðaki. Einstaklingur sem vinnur skrifstofustarf og situr þar í 8-9 tíma á dag er ekki að fara vel með líkama sinn.“

Að sögn Valgerðar Vigfúsdóttur, verkefnastjóra sölusviðs A4, og Sigurveigar Ágústsdóttur, við-



Hækkanleg rafmagnsborð verða æ algengari og skipta gríðarlega miklu máli fyrir heilsuvænan vinnustað.

skiptastjóra fyrirtækjapjónustu A4, eru hækkanleg rafmagnsborð orðin algengari en áður. „Þau skipta gríðarlega miklu máli fyrir heilsuvænan vinnustað því það er lykilatriði að starfsfólki líði vel og njóti sín í starfi. Húsgögnin okkar hjálpa til við að gera vinnuumhverfið fallegt og hvetjandi.“

Nánari upplýsingar má finna á www.a4.is.

“Hreyfing er líkamanum nauðsynleg og hefur hún góð áhrif á hjarta og æðakerfi og vinnur gegn mörgum af þeim lífsstílsjúkdómum sem hrjá okkur.”



Það er nauðsynlegt að standa upp af stólum nokkrum sinnum á dag og þá koma hækkanlegu rafmagnsborðin frá A4 sterk inn.



Frá náttúrunnar hendi er ekki heppilegt fyrir fólk að sitja of lengi. Þeir sem vinna skrifstofuvinnu ættu að nota hvert tækifæri til að standa upp og nýta sér hæðarstillanleg rafmagnsborð og fjölbreytta líkamsstöðu á vinnutíma.

Stíltu þig!

1.290,-/stk.

TERTIAL vinnulampar

53.900,-/stk.

BEKANT rafknúin skrifborð
B160×D80, H65-125cm

27.450,-

VOLMAR skrifborðsstóll

© Inter IKEA Systems B.V. 2017



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



Fá ekki nóg af hvort öðru

Hjónin Guðmundur Gunnarsson og Þórhalla Maggý Sigurðardóttir eyða öllum vinnudögum saman á skrifstofu fyrirtækis síns, Ice Group í Keflavík. Þau eru samstíga vinir í hjónabandinu, hafa enn ekki rifist í vinnunni og segja dýrmæt forréttindi að mega eiga sem flesta daga saman.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@365.is



Guðmundur, eða Mummi eins og hann er jafnan kallaður, stofnaði fyrirtækið Ice Group utan um útflutning á sjávarafurðum árið 1997. Ári síðar kom Halla inn í líf hans og saman gengu þau í heilagt hjónaband.

„Mér fannst aldrei neitt spursmál að vinna með Mumma,“ segir Halla sem vann vaktavinnu í Leifstóð á Keflavíkurflugvelli áður en hún hóf störf hjá eiginmanninum árið 2003.

„Okkur Mumma fannst við ekki hittast nóg og því hentaði vaktavinnan ekki lengur. Ég vann alltaf aðra hverja helgi og það þótti okkur of mikil fórn í hjónabandinu. Það er alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt svo ég ákvað að breyta til og prófa að vinna hjá Mumma, þrátt fyrir að hafa aldrei unnið á skrifstofu fyrr né setið á rassinum allan daginn. Það kom á óvart hvað vinnan var skemmtileg og ég er hér enn, fjórtán árum síðar,“ segir Halla, sem sér um tollskýrslugerð og útflutningspappíra á skrifstofu Ice Group, þar sem Mummi er framkvæmdastjóri.

„Við hjónin erum samstíga, samhent og einhuga. Það hefur mikið að segja. Við erum líka mjög góðir vinir og ætli það sé ekki vegna vináttunnar sem þetta hefur gengið eins og í sögu. Við höfum allavega ekki fengið nóg af hvort öðru þótt við séum alltaf saman og ég hef aldrei upplifað þá tilfinningu. Auðvitað er fullt af fólki sem botnar ekkert í því hvernig við getum verið saman dagana langa, en í okkar tilfelli er það mjög auðvelt; við vinnum saman og erum í hestunum saman,“ segir Halla.

Mummi er fæddur og uppalinn í Sandgerði en Halla í Keflavík, þar sem þau hjónin búa og starfa. Þau eru einnig með annan fótinn á hestabúgarði sínum á Litla-Landi í Ásahreppi í Rangárvallasýslu.

„Okkur hjónin vantaði sameiginlegt áhugamál inn í hjónabandið. Mummi hafði verið í hestum á yngri árum og þegar hann spurði mig hvort ég væri til í að prófa hestamennsku árið 2006, ákvað ég að slá til. Ég hafði þá aldrei farið á hestbak en hef svo sannarlega ekki séð eftir því. Nú fer fritími okkar mestmegnis í hestana og förum við allar helgar og öll sumarfrí austur á Litla-Land,“ segir Halla, en hrossin koma til Keflavíkur þegar haustar.



Hjónunum Guðmundi Gunnarsyni og Þórhöllu Maggý Sigurðardóttur þykja það forréttindi að mega eiga sem flestar samverustundir í lífi, starfi og leik.

„Það eru samantekin ráð að tala ekki um vinnuna þegar vinnudegi lýkur og það hefur tekist mjög vel. Á kvöldin erum við hjónin heimakær og reynum ekkert að splitta okkur sitt í hvora áttina heldur förum bara í hestagallann og í hesthúsið,“ segir Halla, en þau Mummi eiga fjögur börn og sex barnabörn, þar af eitt sem er með þeim í hestamennskunni.

„Vitaskuld er þetta ekkert alltaf hallelúja en kostirnir eru miklu meiri en gallarnir og við rifumst aldrei í vinnunni,“ segir Halla, en þá gellur í Mumma: „Ekki enn þá!“ og þau hjónin skella upp úr.

„Ég mæli hiklaust með því að hjón vinni saman ef þau eru góðir vinir í hjónabandinu,“ segir Halla. „Mér finnst mikill kostur að geta verið með Mumma allan daginn og það er

alveg frábært að vinna með honum. Flestir vinna allan daga frá sínum nánustu og koma svo þreyttir heim á kvöldin. Því eru það forréttindi að geta átt fleiri samverustundir en ella og notið lífsins saman í starfi og leik. Ég vildi allavega ekki snúa aftur í gamla farið eftir þessa góðu reynslu sem við hjónin höfum af því að vinna saman og stunda áhugamál okkar saman.“

INN X
Skrifstofuhúsgögn

GESTURE NYI HEIMSMEISTARINN

Fyrsti stóllinn sem er hannaður með nútíma tækni í huga.
<https://innx.is/vara/gesture/>

Steelcase®

INN X
Skrifstofuhúsgögn



Starfsfólk fyrirtækjapjónustu Pennans hefur áralanga reynslu af því að þjónusta fyrirtæki og stofnanir. MYND/HANNA

Þjónustan ávallt í fyrirrúmi

Góð og lipur þjónusta er aðalsmerki fyrirtækjapjónustu Pennans sem í tuttugu ár hefur þjónustað fyrirtæki af öllum stærðum og gerðum.

Við leggjum áherslu á að mæta kröfum viðskiptavina okkar, koma til móts við óskir þeirra og geta brugðist hratt við þegar vörur eru pantaðar,“ segir Jóhann Gunnarsson, sölustjóri hjá fyrirtækjapjónustu Pennans. „Fyrirtækjapjónustan verður tuttugu ára í ár og við höfum því áratuga reynslu í því að veita fyrirtaks þjónustu til fyrirtækja af öllum stærðum og gerðum, allt frá stærstu fyrirtækjum landsins, minni fyrirtækjum og stofnunum niður í einyrkja.“

Ný vefsíða eykur möguleika

Ýmsar leiðir eru færar til að panta vörur hjá Pennanum. „Hægt er að fá solumenn okkar á staðinn, hringja í þjónustuverið eða mæta í verslanir okkar. En einnig hefur færst töluvert í vöxt að fólk kjósi að versla í gegnum netið,“ segir Jóhann en fyrr á þessu ári var opnuð ný, stærri og betri vefverslun á www.penninn.is. „Vefurinn er útbúinn mjög öflugri leitarvél og mörgum þykir afar þægilegt að nota vefinn til að versla.“

Viðgerðarþjónusta og stóla- verkstæði

Jóhann segir viðskiptavini sína leggja mikið upp úr því að fá góða þjónustu, ekki síst að loknum kaupum. „Fólk er að kaupa verðmæti og vill fá góða eftirfylgni ef eitthvað kemur upp á. Því erum við

með stólaverkstæði ef eitthvað amar að skrifstofustólunum og viðgerðarþjónustu fyrir til dæmis kaffivélarnar sem við leigjum fyrirtækjunum.“

Breitt vöruúrval

Vöruúrvalið er sannarlega breitt hjá Pennanum og þær fæst allt sem þarf til að reka skrifstofur. „Við erum með allt frá pennum, borðum og stólum upp í rekstrarvörur, tölvurekstrarvörur og kaffi,“ segir Jóhann. Fundarherbergi spila stóran þátt í flestum skrifstofum og þar er ekki komið að tónum kofanum frá Pennanum sem býður upp á fjölbreyttar lausnir á snertiskjám og öðrum búnaði fyrir fundarherbergi.

Lögd er áhersla á gæði í vörunum sem búið er upp á hjá Pennanum. „Við erum bæði með ný og flott merki en einnig vörumerki sem við höfum haft í marga áratugi og erum stolt af,“ segir Jóhann. Hann nefnir sem dæmi Leitz sem er þekkt fyrir bréfabíndi, heftara, gatara, hleðslubanka og þráðlausa hátalara. „Legamaster er annað gæðamerki sem býður upp á stólfur og snertiskjái og svo erum við með Kinnarps í stólum og húsgögnum og Herman Miller sem er þekkt merki í skrifstofustólum.“

Skrifstofurými í þróun

Á þeim tuttugu árum sem fyrirtækjapjónusta Pennans hefur

starfað hafa orðið miklar breytingar á skrifstofurýmum. Í stað lokaðra skrifstofa eru opin rými nú algengust og þeim fylgja allt aðrar kröfur á húsgögn og þjónustu en áður. „Við fylgjumst vel með breytingum á skrifstofumeningunni og höfum tekið þátt í mikilli þróun. Sumar vörur hafa ekkert breyst, aðrar dottið út og enn aðrar þróast mikið,“ segir Jóhann.

Hann tekur sem dæmi að um þessar mundir séu vinsæl svokölluð standandi fundarherbergi. „Það eru framtíðarfundarherbergi þar sem haldnir eru örfundir þar sem fólk stendur í stað þess að sitja. Við erum með lausnir fyrir slík rými.“

Meðal annarra nýjunga nefnir Jóhann auknið úrval Pennans á hleðslubönkum og viðlíka græjum. „Það færir æ meir í vöxt að starfsfólk vinnur á símana sína, spjaldtölvur eða fartölvur, og þarf þá að vera mikið á ferðinni. Þar koma hleðslutöðvar sterkt inn.“

Þjónusta um allt land

Penninn rekur verslanir í Vestmannaeyjum, Keflavík, Akureyri, Ísafirði, Akranesi, Húsavík og nokkrar á höfuðborgarsvæðinu. Því er lítið mál að þjónusta fólk um allt land. „Við sendum út um allt land og þegar fyrirtæki panta hjá okkur fá þau vöruna senda upp að dyrum ásamt glöðningi,“ segir Jóhann en í hverjum mánuði er einnig búið upp á skemmtilegan kaupauka.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.penninn.is

USB orkubanki fyrir farsíma og spjaldtölvur hleður tvö tæki í einu.



Leitz Complete er „mini“ hátalari með þráðlausri Bluetooth-tengingu. Þrátt fyrir að vera lítill eru hljómgæðin frábær. Á hátalaranum er hljóðnemi og hentar hann því fyrir fundina, í bústaðinn eða útileguna.

RAFMAAGNSBORÐ

Bjóðum upp á rafmagnsborð frá 3 framleiðendum í fjölda stærða og lita.

A6

Stakir fætur með tveim mótörum og minnisstýringu. Passa með öllum 110 cm til 200 cm löngum plötum.

TILBOÐSVERÐ

74.900 kr.

PRIMA RAFMAAGNSBORÐ

VERÐ FRÁ:

56.000,-

eMODEL RAFMAAGNSBORÐ

VERÐ FRÁ

129.900,-

NÝ
VEFVERSLUN
HIRZLAN.IS
.....
OPIÐ Á
LAUGARDÖGUM
12-16

Hirzlan

GÆÐI · STÖÐUGLEIKI · SKILVIRKNI · Í 24 ÁR

Síðumúla 37,
108 Reykjavík
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is
hirzlan.is



Pið finnið
okkur
á Facebook

TENTO SKÁPAR OG HIRZLUR



1 MÖPPUHILLA
80 X 154,5
51.900 kr.

2 TVÍSKIPTUR SKÁPUR
80 X 189,5
79.900 kr.

3 SKÁPUR 80 X 222,5
89.900 kr.

4 RENNIHURÐA SKÁPUR
120 X 82,5
72.900 kr.

5 FLETTIHURÐA SKÁPUR
120 X 115,5
104.900 kr.

6 SKÁPUR 80 X 115,5
58.900 kr.

FRÁBÆR TILBOÐSVERÐ Í SAMVINNU VIÐ

Wagner

ÞÝSK HÖNNUN
EINSTÖK GÆÐI

Fagaðilar mæla
eindregið
með Wagner



Elís Þór Rafnsson
sjúkraþjálfari



Dondola®

Einu stólarnir með
360°
Dondola
veltitækninni
10 ára ábyrgð*



*5 ára ábyrgð á neti, pumpu, armpúðum og Dondola

SITJUM Á HREYFINGU!

Að sitja á hreyfingu getur komið í veg fyrir ýmis bakvandamál og hjálpað þeim sem nú þegar stríða við eymsli og þreytu í baki. Hreyfingin miðar að því að léttu álag á bakið og styrkja það í hrífandi samspili hvíldar og hreyfingar

KOMUM OKKUR ÚR KYRRSETU



ALUMEDIC 15
234.900 kr.
149.900 kr.



ALUMEDIC 10
197.900 kr.
127.900 kr.



ALUMEDIC 5
196.900 kr.
127.900 kr.

Vinnuvistfræði í stólum

Vefsíðan IndyBest á vegum bresku Independent-fréttasiðunnar gerði úttekt á bestu vinnuvistfræðilegu skrifstofustólum og valdi þá níu sem þóttu standa upp úr.



Stóllinn **Sayl** frá stólaframleiðandnum Herman Miller er notaður í þjálfunarbúðum British School of Osteopathy en skólinn sérhæfir sig í skekkjulækningum. Golden Gate brúin í San Francisco var hönnuðin af Yves Béhar að yrkisefni við hönnun stólsins.



Mera Klimastuhl frá Klöber eftir hönnuðinn Jörg Bernauer er einn frumlegasti stóllinn á listanum. Stóllinn hefur innbyggða miðstöð sem leyfir fólki að stilla hita og kælingu eftir því sem við á en notuð er tækni úr bílaíðnaðinum. Einnig er hægt að stilla stóllinn á marga vegu, bæði bak, sæti og arma.



Murray vinnuvistfræðilegi skrifstofustóllinn frá John Lewis þykir flottur. Hann gefur góðan stuðning og er með net í bakið sem leyfir loftun. Ekki skemmir verðið sem þykir afar hagstætt. Stóllinn er hægt að stilla á marga mögulega vegu.



Don Chadwick og Bill Stumpf hönnuðu **Aeron** stóllinn árið 1992 en hann varð fljótlega einn söluhæsti skrifstofustóll í Bandaríkjunum. Hann þykir æði merkilegur í hönnunarsögunni enda notuðu hönnuðirnir nútíma tækni og nýstárleg efni. Stóllinn hefur nú verið endurhannaður fyrir stólaframleiðandann Hermann Miller. Til gamans má geta að þegar teiknimyndafigurán Homer Simpson fór til himna og hitti guð sat sá í Aeron stól.



Back App stóllinn lítur kannski ekki út fyrir að vera mjög þægilegur, en þar sem fætúrnir hvíla á fót-skemli á stólum getur fólk snúið sér á alla kanta án nokkurra vandræða. Þetta þykir einnig styrkja bakvöðvana sem oft vilja slappast við setu í venjulegum stólum. Mögulega fær fólk aðeins illt í mjóbackið fyrst um sinn meðan bakið er að styrkjast en það ætti að ganga yfir á um viku.



Sæti hins skandinaviska **HÅG Capisco Puls** stóls er mótað eftir reiðhnakki. Hægt er að snúa í ýmsar áttir í stólum. Þá er hægt að stilla stóllinn nokkuð háan til að auka möguleika fólks til að tylla sér hálf standandi, auk þess sem hann passar þá vel við borð sem má hækka og lækka en þau eru orðin nokkuð vinsæl á skrifstofum. Einn kostur til viðbótar er að stóllinn er búinn til úr endurunnnum stuðurum af bílum.

Markus stóllinn frá IKEA er með ódýrari skrifstofustólum sem þó stenst flestar þær kröfur sem gerðar eru til vinnuvistfræðilegra skrifstofustóla sem henta jafnt almennum starfsmönnum og forstjórum. Byður upp á góðan stuðning, netið í bakið gefur góða loftun og hann má stilla á marga vegu. Hann fær einnig plús fyrir góðan stuðning við höfuð. Hins vegar þarf að setja hann saman sjálfur... að sjálfsöguðu.



Pacific stóllinn frá Vitra var hannaður af Barber og Osgerby árið 2016. Þeir höfðu tækni og vinnuvistfræði að leiðarljósi við hönnunina en lögðu einnig áherslu á nútímalegt og minimalískt útlit enda telja margir að hér sé kominn klassískur stóll sem muni lifa vel og lengi.



Humanscale stóllinn er hannaður af Niels Diffrient sem er einn af frumkvöðlum í vinnuvistfræðilegri hönnun. Þetta er fyrsti stóllinn frá honum með neti í bakið. Stóllinn vegur ekki nema 11 kíló og er hann að mestu leyti búinn til úr endurunnnum efni. Stóllinn lagar sig sjálfkrafa að líkamnum.



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. Um 70 manns með skerta starfsorku fengu að spreyta sig 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 gata-poka, plastvasa, klemmubækur, 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.“

Ný vefverslun

Múlalundur tók nýlega í gagnid nýja vefverslun á heimasíðu sinni mulalundur.is. „Þar geta viðskiptavinir valið úr miklum fjölda vara og kemur bæði úrval og verð flestum á óvart,“ segir Sigurður. „Ferlið er einfalt, viðskiptavinir panta í gegnum vefinn eða beint frá okkur og við sendum vörurnar almennt til þeirra daginn eftir. Sé pöntunin yfir 16 þúsund krónum sendum við fritt um allt land. Fyrir smærri pantanir er sendingargjald.“

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, jafnt rótgróinna sem sprötafyrirtækja sem eru að stíga sín fyrstu skref sem og allt það sem kallar á mikla handavinnu. Þannig tókum við að okkur fjölbreytt verkefni til lengri og skemmri tíma,“ segir Sigurður og nefnir ýmis dæmi. „Framhaldsskólar og háskólar láta okkur framleiða fallegar kápur utan um prófskirteini útskriftar-nema sem gera gögnin eigulegri og útskriftina að meiri viðburði. Þá hefur ferðaþjónustan komið sterk 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



Sigurður Viktor segir að ánægjulegt að horfa upp á einstaklinga byggja sig upp á Múlalundi. MYNDR/VILHELM



Frá árinu 1959 hefur Múlalundur verið rekinn af SÍBS.

plastkápur utan um ferðabækur og ferðakort til að auka endingu þeirra. Öllum þessum verkefnum, þökkun, merkingum, gyllingum og meiru til er sinnt af starfsfólki Múlalundar.“

Sigurður segir langtímaverkefni mjög mikilvæg fyrir starfsemi Múlalundar. „Múlalundur setur til dæmis saman fylgigögn með

greiðslukortum Landsbankans og Valitor, verkefni sem Múlalundur hefur séð um í mörg ár.“

Öllum mikilvægt að vinna

Á síðasta ári greiddi Múlalundur um 100 milljónir í laun og skapaði varanleg störf fyrir yfir fjórutíu manns með skerta starfsorku auk þess sem aðrir fjórutíu fengu tæki-



Störf á Múlalundi gefa mörgum, sem annars væru heima aðgerðarlausir, tækifæri til að spreyta sig og taka þátt í að skapa verðmæti.

færi til að spreyta sig í fjögurra vikna vinnuprufum sem hjálpar fólk 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. Starfsemin stendur því og fellur með viðskiptavinum

okkar,“ segir Sigurður. „Í dag eru mörg fyrirtæki að standa 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 óðlast aukid sjálfstraust og starfsorku eftir störf hjá Múlalundi.

Virkir á vinnumarkaði

„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 markmiðið sé að sem flestir séu virkir á vinnumarkaðnum.

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

„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 horfa upp á einstaklinga byggja sig upp á Múlalundi eftir erfið veikindi eða slys. „Á Múlalundi eru þeir þátttakendur 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

Útiskrifstofa á leynistað

Fernando Abellanas, sjálflærður hús-gagna- og ljósaönnuður hefur komið sér upp allsérstöku skrifstofurými, á færanlegum palli undir steinsteyptri brú í borginni Valencia.

Ragnheiður
Tryggvadóttir
heida@365.is



Undir dynjandi umferðarnið Valenciaborgar á Spáni situr Fernando Abellanas og hannar ljós og húsgögn á útiskrifstofunni sinni. Skrifstofan er undarlega staðsett en hún hangir í margra metra hæð undir steinsteyptri brú.

Í umfjöllun á vefsíðunni deuseen.com vill hönnuðurinn ekki gefa upp nákvæmlega hvar skrifstofan hans er staðsett. Hann segist oft langa til að teikna kofa eða afdrep á fáförnum eða vanhirtum stöðum og burðarvirkið undir þessari brú hafi strax kveikt með honum hugmynd um hvernig hægt væri að nota það sem loft og vegg, hann þyrfti einungis að búa til gólf. Það tók hann tvær vikur að hanna og smíða einfaldan pall úr járnprófilum og krossviðarplötum. Pallurinn rennur á hjólum eftir burðarbitunum undir brúnni og knúinn áfram með sveif. Upp í pallinn kemst hann við hinn enda brúarinnar.

» Á skrifstofunni er hann með hillur, skrifborð og stól og litla gaslukt. Hann geymir sæng og kodda uppi í hillu og ef honum sýnist svo getur hann lokað hliðunum á pallinum og lagst til svefnis.

Fernando segir að með þessu nálgist hann aftur hugmyndina um leynikofa og afdrep sem krakkar útbúa sér gjarnan, til að vera í friði með sitt en samt í nálægð við heimilið. Í hans tilfalli í nálægð við hávært borgarlífið. Staðir sem þessir vekja yfirleitt ekki athygli fólks og fari fram hjá flestum.

Á skrifstofunni er hann með hillur, skrifborð og stól og litla gaslukt. Hann geymir sæng og kodda uppi í hillu og ef honum sýnist svo getur hann lokað hliðunum á pallinum og lagst til svefnis.



Fernando Abellanas hannar ljós og húsgögn á vinnustofu sinni sem hangir í margra metra hæð undir brú. MYNDIR/ JOSE MANUEL PEDRAJAS



Fernando geymir sæng og kodda uppi í hillu og getur gist á skrifstofunni þegar honum sýnist.



Hægt er að loka öllum hliðum á skrifstofunni til að fá næði.



Aðstaðan virðist nokkuð þægileg undir brúnni.



DAGBÓKIN 2018

ER FARIN Í
DREIFINGU!



VARMÁ
BÓKAÚTGÁFA

Tranavogur 1 • 104, Reykjavík
S : 588 9200 • www.varmabok.is
varma@varmabok.is

30% afsláttur af rafdrifnum skrifborðum



Hæðarstillanleg rafdrifin borð
stuðla að betri líkamsstöðu og
bættri líðan í vinnunni.

Verð frá 68.947 kr.



Nauðsynlegt að teygja úr sér

Teygjuhlé fyrir börn og unglunga er tölvuforrit sem minnir fólk á að taka sér reglulega hlé frá tölvuvinnu eða annarri kyrrsetu og teygja úr sér. Þó það sé að heitinu til fyrir börn og unglunga gagnast það skrifstofufólki á öllum aldri.

Forritið byggist á vinnuvistfræði og nýttist sem forvörn gegn álagsmeiðslum í stoðkerfi. Forritið, sem er bandarískt, var hannað af hópi sérfræðinga á heilbrigðisviði. Teygjurnar eru tuttugu talsins og hreyfimyndir, ásamt skýringartexta, sýna hvernig gera á hverja teygju. Hvert teygjuhlé tekur aðeins um 1-2 mínútur, eftir því hversu margar teygjur eru valdar.

Teygjurnar beinast að þeim svæðum stoðkerfisins sem eru viðkvæmust fyrir álagsmeiðslum eins og hálsi, öxlum, örmum, úlnliðum, höndum, baki og fótleggjum. Í forritinu eru einnig æfingar fyrir augu.

Grunnstilling fyrir hvert teygjuhlé eru þrjár teygjuæfingar, með 30 mínútna hléi á milli, en auðvelt er að breyta tímastillingunum. Æfingarnar er ýmist hægt að gera sitjandi eða standandi.

Forritið er að finna á heimasíðu landlæknis, landlæknir.is.



Streita er hættuleg

Vinnan þín getur sagt til um heilsufarsástand. Mikið álag í vinnu getur haft mjög slæm áhrif á heilsuna. Þegar fólk fær sveigjanlegan vinnutíma virðist það vera í betra formi og heilsu- hraustara, samkvæmt bandarískri rannsókn sem birt var í Personnel Psychology. Mikið vinnuálag getur verið hættulegt heilsu fólks.

Rannsóknin náði yfir sjö ár en fylgt var 2.000 manns um sextugt. Skoðað var hversu langan vinnudag fólk vann, álagspunkta í starfinu og ákvarðanatöku gagnvart verkefnum. Rannsóknin fór fram meðal íbúa Wisconsin og var unnin af Kelley School of Business við Indianaháskóla.

Greinilegt þykir að mikil streita í starfi hefur mjög neikvæð áhrif á heilsu starfsmanna. Það getur sömuleiðis valdið streitu og álagi ef fólk er ekki treyst fyrir krefjandi verkefnum. Aukin áhrif í starfinu hafa góð áhrif á starfsmenn. Í ljós kom að starfsmenn, sem ekki var nægilega treyst í starfinu, áttu frekar í vandamálum með offitu en þeir sem höfðu áhrif á vinnustað. Mögulegt þykir að fólk sem ekki getur stjórnað vinnu sinni leiti frekar í óhollustu.

Hæstu og stærstu skrifstofubyggingar heims

Taipei 101 fjármálamiðstöðin í Taívan er ein hæsta skrifstofubygging heims. Byrjað var að byggja húsið 1999 og lauk framkvæmdum árið 2004. Taipei 101 er 509 metrar að hæð og var allt til ársins 2010 hæsta bygging í heimi eða þar til Burj Khalifa turninn í Dúbaí var reistur. Hann er um 830 metra hár og hýsir hótél og íbúðir. Almas turninn er aftur á móti hæsta skrifstofubygging Dúbaí. Turninn er 360 metra hár og hönnun hans á að minna á lögun demanta. Petronas tvíburaturnarnir í Kúala Lúmpúr í Malasíu voru hæstu byggingar í heimi á árunum 1998-2004 og annar turninn hýsir skrifstofur. Þeir halda enn titlinum hæstu tvíburaturnar heims. Þá er Pentagon, sem hýsir varnarmálaráðuneyti Bandaríkjanna, sú skrifstofubygging sem er ein sú stærsta að flatarmáli, eða 116 þúsund fermetrar. Byggingin hýsir um þrjátíu þúsund manns og innan hennar fara um 27 kílómetrar aðeins undir ganga.



Taipei 101 er hæsti skrifstofuturninn í Taívan.

SKRIFSTOFUHUÐSGÖGN



GLÆSILEGT ÚRVAL OG FRÁBÆRT VERÐ



ALHLIÐA LAUSNIR



Syrusson Hönnunarahús

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