



FRÖSUNDAVIK



**Inspiration,  
natur & hälsa  
inne och ute**

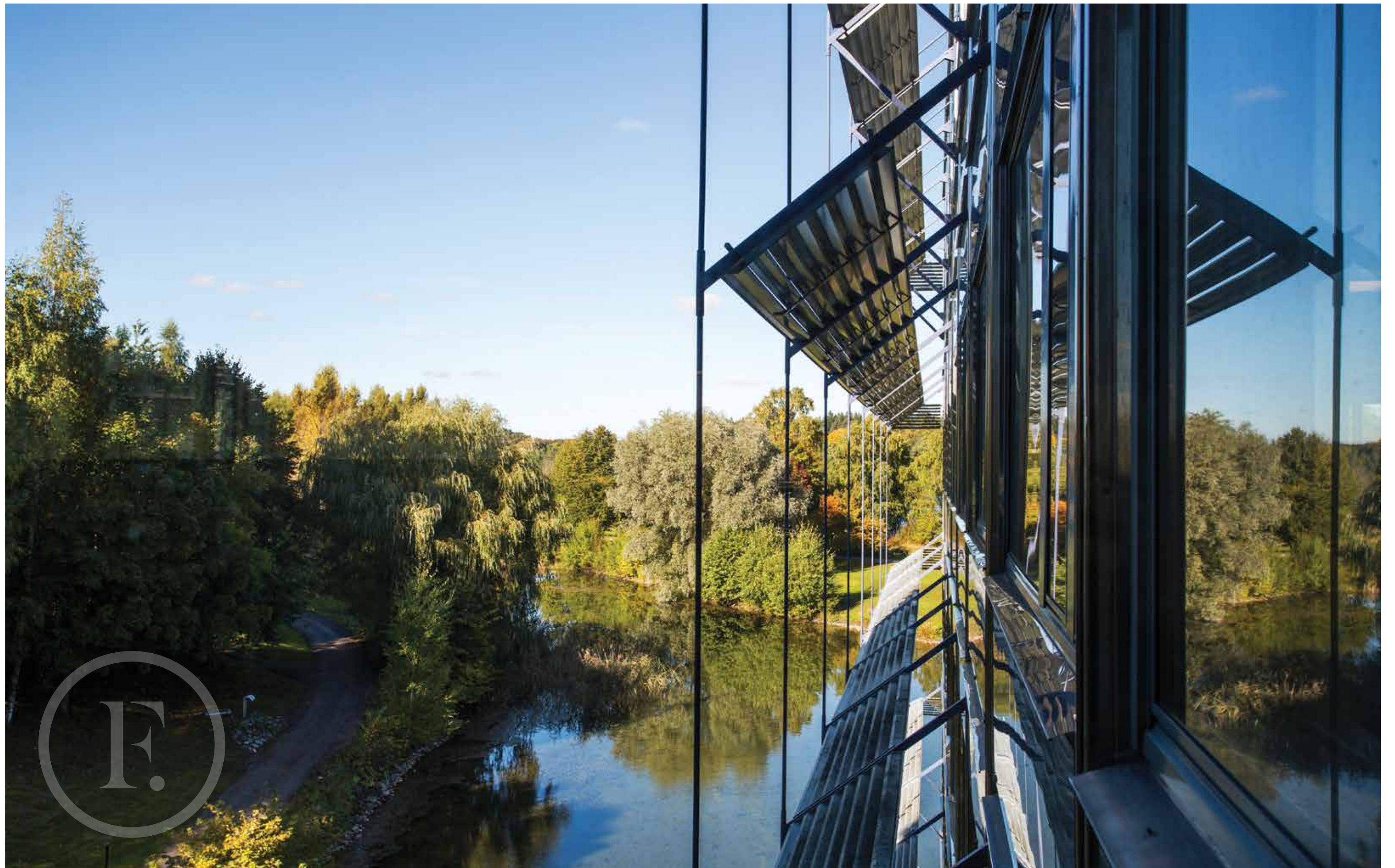
**Framtidens  
kontor  
all-inclusive**

Från Palo Alto till Frösundavik Besök i Kaliforniens IT-mecka >> Wellnessoasen Ett kontorshus som skapar välmående >> Arkitektoniskt arv Strategisk Arkitektur berättar om utvecklingen av Frösundavik

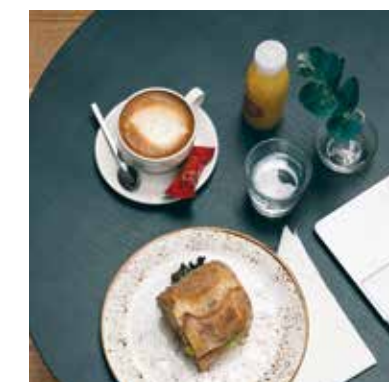
FRÖSUNDAVIK | NO 1 | 129 SEK











# FRÖSUNDAVIK

31

## Arkitektoniskt arv

Strategisk Arkitektur berättar om utvecklingen av den ikoniska byggnaden i Frösundavik.



10 INSPIRATION, NATUR & HÄLSA

58 EUREST ÄR MER ÄN BARA BISTRO OCH CAFÉ

46

## Wellness-oasen

Ett kontorshus som skapar välmående

74 ELEMENTÄR STIL

88 SKRÄDDARSY DITT NYA KONTOR

65

## Från Palo Alto till Frösundavik

Hur man skapar kreativa hubbar





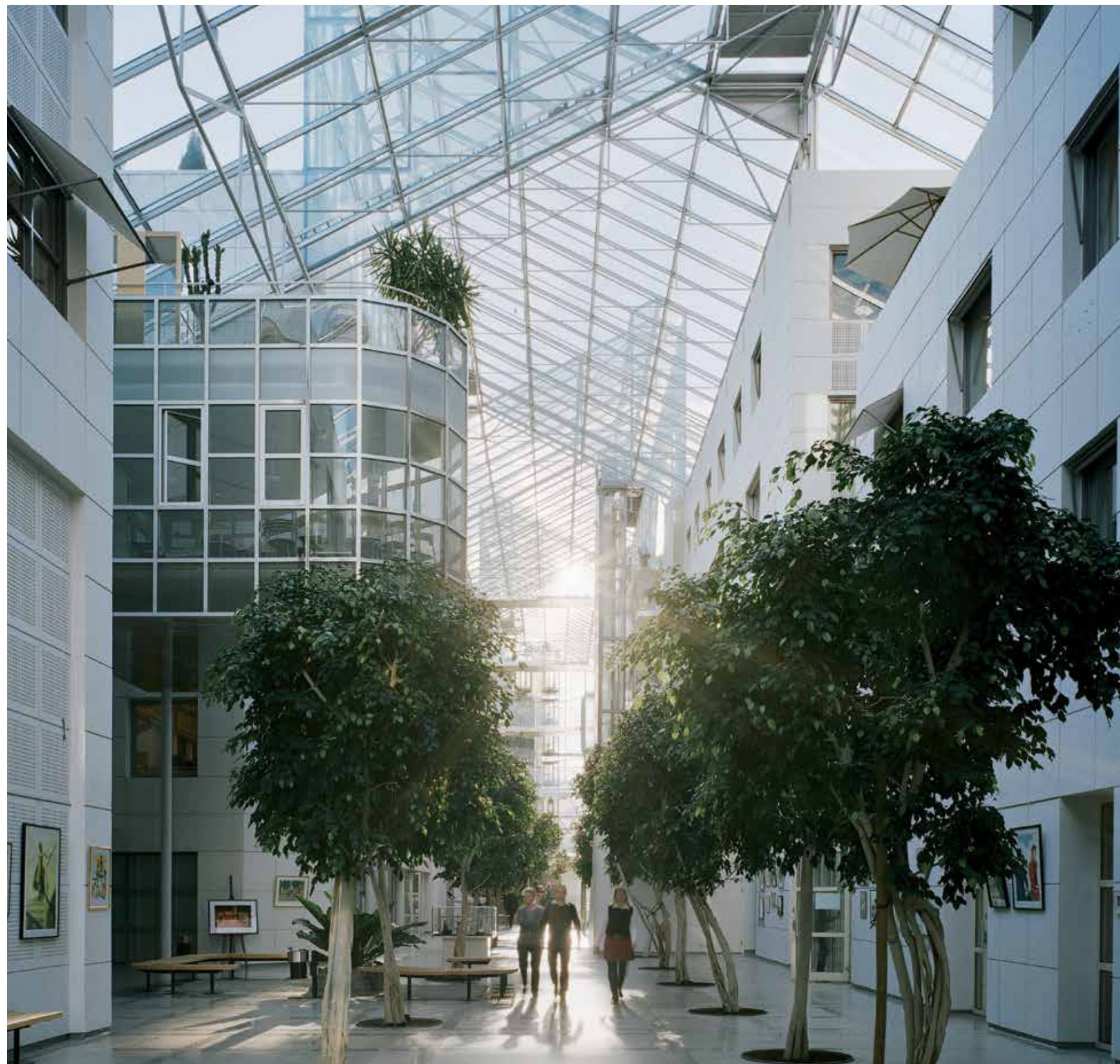


FRÖSUNDAVIK



LEDARE

# BUSINESS AS UNUSUAL



## Välkomna till Frösundavik – ett annorlunda kontorshus fullt av design, service, människor och framförallt positiv energi.

Under mina 30 år inom kommersiell uthyrning av kontor och fastighetsutveckling är det främst människorna samt arbetsmiljön, där vi spenderar stor del av våra liv, som fascinerar. Det är tillfredsställande att kunna hjälpa människor, ibland 50 personer och ibland 2 000, till en bättre arbetsmiljö under många kommande år.



Utvecklingen går fort och vi blir både klokare och mer krävande kring vad vi vill få ut under dygnets vakna timmar. Många tränar på väg till jobbet och andra under dagen, ofta med dedikerade personliga tränare.

Våra inköp på Internet styr vi till husets reception för att slippa gå till Posten på vägen hem. Elcykeln laddas medan du konfererar i husets moderna mötescenter. Kreativiteten kommer kanske nere i husets kafélounge i stället för vid skrivbordet uppe på kontorsplanet. Väljer man fastighetsbranschen som yrke så är naturligtvis den externa arkitekturen viktig, men ännu mera inomhusmiljön i mitt fall.

Allt från entrén till de servicefunktioner som allt oftare finns i en modern kontorsbyggnad, men främst själva kontoret där takhöjden, dagsljusets fall, huskroppens form, utsikten, ytskikten, sällskapsytorna med mera tillsammans formar de tankar och den energi som skapar innovation och utveckling för såväl individen som för företagen där vi arbetar.

I snart 15 år har vi på Mengus, med våra olika specialkompetenser, förbättrat och utvecklat kontorshus i Stockholm. Liksom med bostäder så är det oftast inte nybyggt som är bäst, utan att hitta hus med själ och de rätta förutsättningarna. Att återskapa kvaliteterna från uppförandetillfället och samtidigt addera det som dagens krav efterfrågar, ofta i form av teknik och service. Och precis som de allt tätare renoveringarna av sekelskiftesvåningarna i innerstan så ökar hastigheten även när det gäller att utveckla högkvalitativa kontor.

Dessutom är det miljövänligare att inte riva och bygga nytt utan att lägga resurserna på det senaste inom material och smarta tidsbesparande servicefunktioner för att göra det bekvämt för de som arbetar i huset.

Kampen om kompetens och talang är hårdare än någonsin. Och nu är det vi som väljer arbetsgivare – inte

tvärt om! Och kontoret är en allt viktigare komponent när den gäller val av arbetsgivare för maximal stimulans och personlig utveckling. Frösundavik utgör hem till ett tjugotal ledande internationella företag i olika branscher och ett par tusen människor.

Du håller första numret av Frösundavik i din hand och syftet är att berätta mer om denna unika byggnad. Förhoppningsvis upptäcker du nya saker du inte kände till. Många uppskattar det unika läget i Nationalstadsparken och möjligheterna till wellness på jobbet. Det som jag tycker främst står ut är själva känslan i huset. Vissa kallar det feng shui.

Bästa beviset för att huset är speciellt är att alla verkar trivas så bra på jobbet. Det var enkelt att få prata med ett urval av de som arbetar här. Bläddra vidare så kan du själv ta del av några olika intryck.

Trevlig läsning!

Hansi Danroth  
Mengus

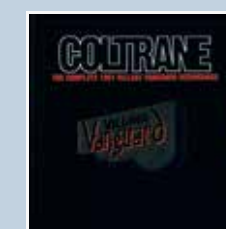
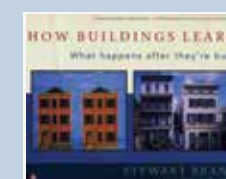
### LÄSER JUST NU:

”How Buildings Learn (What happens after they’re built)” av Stewart Brand. Intressant bok om hur byggnader förändras och utvecklas över tid! Riv

inte och bygg nytt! Tänk kretslopp och livscykel så hushåller vi naturresurserna på riktigt! Finns även som 6 st 30-minuters-episoder på YouTube.

### LYSSNAR JUST NU PÅ:

John Coltrane ”The Complete 1961 Village Vanguard Recordings”. Galet kompetent hardbop jazz, men kanske lite väl svårsmält för många.



### RETROPRYL:

Min skidjacka. Intersport på Sergelgatan är sedan länge borta, men min vita Goldwin-jacka består. Varm och funktionell. Designen träffar mode-peakarna

vart 10:e år. Precis när jag tänkt byta ut den så visar det sig att den ändå ser hyfsat modern ut – igen.





## FRÖSUNDAVIK

REDAKTÖR

Erik Mannby

ART DIRECTOR

Elin Ingblom

ANSVARIG UTGIVARE

Mengus genom

Fastighets AB Solna Haga

RECEPTION

Öppen: Måndag-torsdag 07:30-17:00

Fredag: 07:30-16:00

FÖRETAG I URVAL

Accord Healthcare • Actic • Andritz

Brunswick • Commvault

Compass Group • Constrera • Enaco • Ford

Lufthansa • Marcolin • Merck

Pharma Relations • Plaza Publishing Group

SAS • Schneider Electric • ServiceNow

Shibuya • Servier • Unicarriers • Wacker

RESTAURANGER

PUUR

Måndag - Fredag: 11.00 - 13.30

DELIMARCHÉ

Måndag - Fredag: 07.00 - 16.30

GYM: ACTIC

Öppet: 05:00-22:00 (Bemannat 07:00-18:00)





## FLOATING ON AIR

Nike har släppt en ny version av löparfavoriten *Nike Air Vapormax*. Skon har blivit mycket populär bland sneakersentusiaster som omfattar den futuristiska designen med sina stötdämpande luftkuddar och sin externa häl förstärkning. Dessutom finns det möjlighet att själv bestämma färgval för detaljerna på skon. Snyggast både på stadens gator och i Hagaparkens löparspår.

Pris 2 049 SEK



### Hövdingen över alla hjälmar

Få har väl missat svenska hjälmsuccén Hövding? En tur på några minuter från stan kan ge dig en riktig friluftsoplevelse när du väljer att cykla genom Hagaparken, vilket är en anledning till att så många väljer cykeln som transportmedel. Oavsett om vi pratar skogsstigar eller bilvägar så är säkerheten viktig. Med hjälp av smarta sensorer utlöser Hövding 2.0 en airbag som skyddar både nacke och huvud. Med ett pris på 2 995 SEK så är det en billig livförsäkring.



### Fira framgångarna med Champagne!

Champagneälskaren Fredrik Schelin har tillsammans med fotograf Raphael Cameron och illustratör Sara Cameron skrivit boken *Champagne – 49 miljoner bubblor i en flaska*. Boken är en grundlig, snygg och lättläst guide för den som vill lära sig mer om den bubbliga drycken. Dessutom bjuds vi på terminologi, passande mat, roliga citat och en presentation av författarens favoritchampagner. Helt enkelt en perfekt inspirationskälla när det är dags att fira bra genomförda affärer med en flaska bubbel.



## VISSTE DU?

... att det finns en instabox vid huvudentrén av Frösundavik? Det är en smart lösning som låter dig ta emot paket utan att behöva engagera dig i allt krångel som budfirmor innebär, eller som kräver att du tar dig till en avlägsen upphämningsplats. Ett stort antal nätbutiker har redan avtal med instabox och låter dig därmed beställa dina varor direkt till kontoret, ofta med leverans samma dag. Du hämtar enkelt ut paketet på plats med en sms-kod. Företaget kommer dessutom inom en snar framtid att erbjuda möjlighet att lämna och hämta kemptvätt, skicka och hämta paket och presenter, samt förvaring av värdesaker över dagen.

[instabox.se](http://instabox.se)

1. Skriv in Frösundaviks postnummer 169 70 och välj sedan husets Instabox i kassan hos din favoritbutik.
2. Instabox skickar ett SMS med trackinglänk och din personliga pinkod.
3. Du hämtar ut ditt paket med pinkoden ofta samma dag.

**NAMN:** Alexis Priftis  
**GÖR:** VD/Grundare Instabox

*Hur kom ni på idén med instabox?*

Precis som alla andra idéer: plötsligt, haha!

*Hur många platser finns ni på idag?*

Vi finns idag på över 200 platser mellan Trelleborg och Uppsala och letar ständigt efter fler.

*Vad tycker du är er främsta styrka som företag?*

Det jag är mest stolt över är den starka kultur vi har som sätter själva grundtjänsten – leveransupplevelsen – främst.

*Vilka utmaningar har ni sett än så länge?*

Det jag lägger mest tid på är att hantera vår snabba tillväxt med bibehållen (eller förbättrad) kvalitet. Än så länge har det gått bra men det kräver en hel del tid och kärlek



att växa med fem gånger om året, särskilt när det gäller fysiska paket som ska förflyttas i expressfart sju dagar i veckan.

*Var ser du instabox om tio år?*

Om 10 år finns vår expressfrakttjänst i hela Europa och vi har haft 10 år på oss att hitta på nya sätt att ytterligare för enkla vardagen för våra kunder.





### Fulladdat fotografi på skrivbordet

Det här är något så sofistikerat som en fotoram du har på skrivbordet, som du dessutom kan ladda mobilen med. Du ställer enkelt din mobil i ramen så laddas den trådlöst. Själva fotot är helt "analogt" och du bestämmer själv om det är på barnen, din respektive eller hunden.

Pris cirka 1 000 SEK

## COOLASTE ARBETSPLATSEN

Frösundavik är ett modernt kontorshus utformat för att inspirera och skapa nya arbetssätt. Cila Go från italienska Arper ger estetiska möjligheter för öppna arbetsytor samtidigt som den tillhandahåller all den funktionalitet som är nödvändig - mobilitet för samarbeten, lugnt och tyst utrymme för självständigt arbete. Förvaringsutrymmet under sitsen bidrar givetvis till den snyggt funktionalistiska designen. Det blir helt enkelt som en egen liten arbetsplats.

[www.arper.com](http://www.arper.com)



### Flytta information säkert!

Datasäkerhet är mycket mer än ett modeord. Amerikanska Kingston är kända för sina produkter inom IT-säkerhet. Deras nya Ironkey D300 Serialized Managed är en ny form av krypteringsnyckel som fungerar likväl för molnbaserad som för fysiskt lagrad information. Det är en krypterad USB-lagringsenhet skapad för att möta de hårdaste säkerhetskraven. En bra finess är att man centralt kan administrera åtkomst, exempelvis kan en administratör ta bort information som borttappats eller blivit stulen och ordna åtkomst till borttappade lösenord.

Pris varierar beroende på förvaringsutrymme.

## ÅNGANDE NYHETER

För dem av oss som reser mycket i jobbet finns det ett hjälpmedel som är helt ovärderligt vad gäller skrynkbehandling och uppfräschning – reseångmaskinen. Svenska start-upen *The Steamery* har redan från början positionerat sig som en spelare att räkna med, mycket tack vare en kombination av high-tech och minimalistiskt skandinaviskt formspråk. Ångmaskinen är liten, lätt och kan med fördel packas med på såväl längre som kortare resor, eller varför inte ha den på kontoret inför viktiga möten? Storsäljande modellen Cirrus No 2 har nu dessutom släppts i en fräscht mintgrön väskulör, i samarbete med Uniqlo Sverige. Du hittar den både i Uniqlos butik vid Kungsträdgården och på Steamerys hemsida [steamery.se](http://steamery.se).

Pris 1 200 SEK



## Boktips



STRESS | TIPS | HIGH TECH | HÅLLBARHET | MEDMÄNNISKOR

### 1. FRISKT JOBBAT

FÖRFATTARE: NINNI LÄNSBERG • FÖRLAG: ROOS TEGNER

Ninni Länsberg är rehabiliteringsrådgivaren, pastorn och före detta handbollsspelaren som specialiserat sig på stressrådgivning. I boken "Friskt Jobbat" sätter hon fingret på många av de stressfällor som finns i arbetslivet. Men det stannar givetvis inte med det! Boken tillhandahåller en mängd olika tips som hjälper läsaren att sätta upp strukturer som skapar friska, hållbara och goda arbetsplatser.

### 2. DEN MODERNA ARKITEKTURENS HISTORIA

FÖRFATTARE: JÜRGEN TIETZ • FÖRLAG: H. F. ULLMAN

Den här boken har cirka tio år på nacken nu, men erbjuder fortfarande högintressant läsning. Inte minst för den som vill sätta sig in i de arkitektoniska strömningar som gav upphov till det High-Tech-inspirerade kontorshuset Frösundavik. Jürgen Tietz har gjort en djuplodande resa genom tidig modern arkitektur till international och amerikansk style, diktaturens makt, globaliseringen, visionsarkitektur, high-tech, postmodernism, arkitektur utan gränser, milleniararkitektur och mycket mer.

### 3. SUSTAINABILITY – A LOVE STORY

FÖRFATTARE: NICOLE WALKER • FÖRLAG: MAD CREEK BOOKS

Hur stillar man sitt dåliga samvete över miljöpåverkan, utan att ge upp alla de små saker som sätter guldkant på vardagen? Denna och flera andra frågor kring hållbarhet har Nicole Walker föresatt sig att svara på i denna kärleksförklaring till hållbarhet. På ett underfundigt sätt tacklar hon allt från vad din återvinning säger om dina dryckesvanor, till hur man skapar hållbara förhållanden till sina medmänniskor.





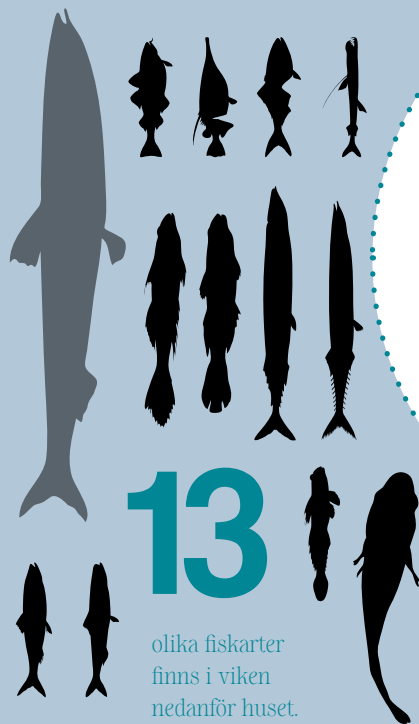
# 3 000

arbetar i  
Frösundaviks  
kontorskomplex  
(fler än befolkningen  
i många  
svenska orter)



## En femtedel

skadliga luftpartiklar  
jämfört med innerstan



# 13

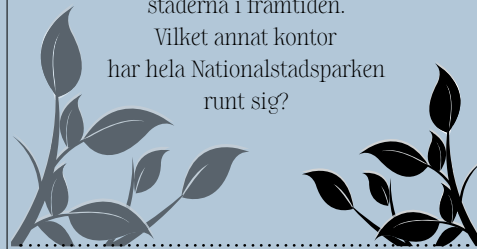
olika fiskarter  
finns i viken  
nedanför huset.

# 800

medlemmar, så många tränar hos  
gymmet Actic Frösundavik.

# 70%

av svenskarna vill ha  
mer grönska i  
städerna i framtiden.  
Vilket annat kontor  
har hela Nationalstadsparken  
runt sig?



# +20

välkända företag som  
huserar i Frösundavik,

# 27 km<sup>2</sup>



så stor är nationalstadsparken, som  
Frösundavik ligger i.

**Från  
Frösundavik  
till**

## 2 000 m

→ Sveavägen  
i centrala Stockholm,  
som ur vårt  
perspektiv, börjar vid  
Hagaparken och  
slutar vid  
Sergels Torg

## 4 m

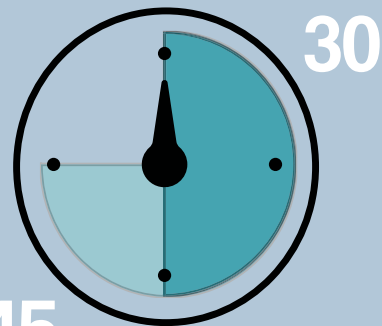
→ Brunnsviken,  
belägen på  
gränsen mellan  
Solna och Stockholms  
kommun, som förbinder  
Lilla Värtan  
genom Älkistan

## 1,7 km

→ Haga slott  
(tidigare känd  
som drottningens  
paviljong)



Det tar 30 minuter till Arlanda  
från Frösundavik, jämfört med  
45 minuter från innerstan



# 45

# 54 000 m<sup>2</sup>

är Frösundaviks totala yta,  
varav 42 000 m<sup>2</sup>  
är uthyrbar area.

Läs mer på sid. 88 för information  
om hur du och ditt företag kan  
hyra lediga lokaler i Frösundaviks  
kontorsmiljö.

I och runt Frösundavik finns det mer  
än 10 olika restauranger och cafeer,  
från världens alla hörn  
och skandinaviskt.

# 10

Det är även ca 10 minuter till  
Mall of Scandinavia, Sveriges  
och Skaninaviens  
största galleria.

## HIT OCH DIT

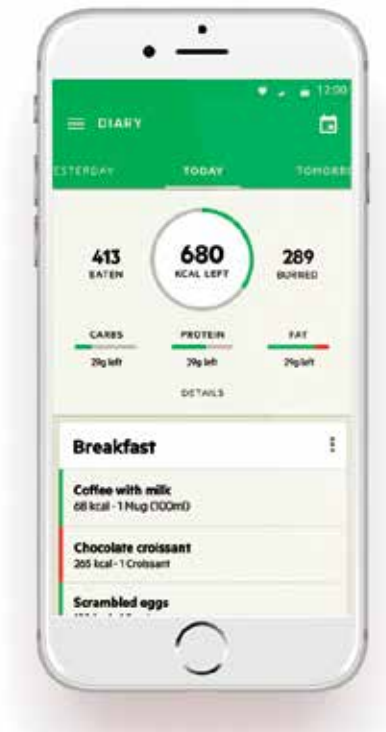
För den träningsintresserade är populära konceptet HIIT välbekant vid det här laget. HIIT, High Intensity Interval Training, är precis vad det låter som – en högintensiv intervallträning. Tanken bakom konceptet som spritt sig till flera träningskedjor är att ta tillvara på tid och ge maximal utdelning på kort tid. Med andra ord en träningsform som passar bra för den som inte alltid har tid att prioritera långa pass.



## En ny trend har rullat in i stan

Ingen har väl missat de elektriska sparkcyklarnas intåg i Stockholm? Med tjänster kopplade till din telefon, såsom Voi och Lime, kan du nu plocka upp en sparkcykel på en mängd olika platser, och glida vart-somhelst i Stockholms innerstad.

Startpris 10 kr + 1,50 kr – 3 kr/minut



## Lifesum

Många appar tävlar om träningsentusiasternas gunst. Det finns många lösningar för den som vill hålla koll på näringsintag, träning och resultat, men få kombinerar så många av de funktioner som efterfrågas på ett så enkelt sätt som Lifesum. Med hjälp av streckkods-läsare kan du lätt mata in och få kalori- och näringsfakta om de livsmedel du konsumerar. Dessutom räknar appen lätt ut förbränning från olika typer av träning, hur mycket vätska du bör konsumera, hur du bör lägga upp dagligt intag beroende på livsstil och ger dessutom fantastiska måltidsförslag!

Gratis, med möjlighet till köp i appen

## SPELA SOM FEDERER

... eller med samma racket åtminstone. Wilson har återigen tagit fram ett riktigt genomarbetat racket med den levande tennislegendaren Roger Federer. Med sin blandning av superstarkt kevlar och flätad grafit så tål detta racket riktigt tuffa matcher. Det stötdämpande handtaget gör dessutom spelet riktigt behagligt och skonsamt mot kroppen. Visste du förresten att det finns en tennisbana precis utanför Frösundaviks-byggnaden?

Pris ca 3 200 SEK





## DAGS ATT SKRIVA KONTRAKT?



En penna för 3 500 SEK kan tyckas som överdådig lyx, men känns det inte lite kittlande att dra fram denna skönhet från franska Bolvaint när du kommit till avslut med en kund eller samarbetspartner? Med sitt obsidiansvarta rostfria stålhölje, tyska kvalitetsbläckhyllor och lyxiga läderfodral så känns det futtigt att referera till Odyssey Sévigné som penna, då känns Bolvaint's egen beskrivning *skrivinstrument* som en mer korrekt term.

*Pris ca 3 500 SEK för ett set med fodral och refill*

### En lätt elhjuling

Svenska ATR har skapat en elcykel som inte bara är fantastiskt stilren, utan också en av de lättaste på marknaden. Med sina ca 17 kilo och stödmotor blir cykelupplevelsen ett riktigt nöje, vare sig du befinner dig i uppförs- eller nerförsbacke. På den här skönheten tar du dig runt hela Brunnsviken på under en halvtimme!

*Pris 38 000 SEK*



TIPS PÅ  
CYKELVÄGAR  
SE SID. 52

## BOK BOOKEN



Caddysack från Twelve North är en riktigt snygg förvaringslösning för iPhone-laddare, kablar och adapter. Passar snyggt in i bokhyllan, maskerad som en bok när du inte använder den, eller kanske inte vill att någon annan ska låna dina sladdar. Caddysack är tillverkad i snyggt läder från Nya Zeeland.

*Pris ca 1 000 SEK*

### Den ultimata kontorskomforten

Aeron, ursprungligen designad av Bill Stumpf och Don Chadwick 1992, har alltid varit den tron mot vilken andra kontorsstolar mäts. Stolen har en permanent plats i Museum of Modern Arts utställningar och har uppdaterats i materialval ett antal gånger sedan den först lanserades. Stolen är ergonomiskt utformad för att kunna anpassas till alla kroppstyper och har en hängiven skara fans runt om i världen, vilket de ca 1 miljon exemplar som årligen tillverkas skvallrar om.

*Pris 12 990 SEK*



## HÅLLBART OCH VATTENTÄTT

För den som gillar utomhusupplevelser i alla väder men föredrar att hålla sig både torr och bekväm så har Tretorn tagit fram en snygg och luftig parkas i knälängd, med svetsade sömmar. Den kan bäras såväl vid vårpromenader som vid cykelturer, då passformen tillåter mycket rörelse. Dessutom är den gjord av återvunna PET-flaskor – både hållbar och torr!

*Pris 1 200 SEK*



### Smart cykellås

Att det finns smarta cykellås kanske inte förvånar den teknikintresserade, men hur långt de har utvecklats kan säkert imponera på de flesta. Linka har tagit fram ett cykellås som styrs från din mobil, med smarta funktioner som GPS, ordentligt larm och ett system som varnar vid ovanligt rörelsebetende kring den låsta cykeln, och många fler funktioner som är framtagna för att skydda din favorittvåhjulning.

*Pris ca 1 500 SEK*



## DESIGNLÅDAN

Vem påstår att matlådor är oglamorösa? Med sin klassiska design i rostfritt stål, men med ett antibakteriellt bambulock som också fungerar som skärbräda, så har BLACK + BLUM skapat lunchrummets snyggaste snackis.

*Pris 419 SEK*

### Om yogin själv får välja

Eco Nature Deluxe har tagit fram den perfekta yogamattan i sin Yogiraj. Den är tillverkad i en ekologiskt hållbar mix av naturgummi och juteväv och erbjuder bra stötdämpning och fantastiskt grepp. Till den stilrena mattan medföljer också yogablock i kork, yogabälte och en snygg mattväska i ekologisk bomull.

*Pris 1 499 SEK*





”

**Jag brinner för att folk ska ha det bra på jobbet.”**

Anna Lämbler, ServiceNow

# Frösundavik people

När världens mest innovativa företag ServiceNow valde att flytta in i Frösundavik var det framför allt två saker som avgjorde. Dels det unika läget, dels att det fanns goda möjligheter att må bra på jobbet. Att ta hand

om varandra på jobbet är något marknadschefen Anna Lämbler brinner lite extra för. Utöver rollen som marknadschef är hon nämligen företagets svenska språkrör för företagskulturella frågor. En viktig hörnsten i det arbetet är just välmående på jobbet. Det är en roll Anna är som klippt och skuren för eftersom hon bland annat är utbildad gruppträningstruktör. Hon och hennes medarbetare är ett aktivt team som gillar att röra på sig. De använder sig av husets gym, sporthall och ger sig ofta ut på löparrundor i Hagaparken utanför. Annas filosofi är att må du bra i kroppen, må du oftast bra i knoppen – och kan på så sätt bli en ännu bättre kollega. Och med alla funktioner under ett och samma tak i Frösundavik har medarbetarna på ServiceNow de bästa förutsättningarna för att må bra och få balans i vardagen.



**FREDRIK ANJOU,  
PHARMARELATIONS**

Detta företag har funnits i 20 år och har kontor i Sverige, Danmark, Finland och Norge.



När Life Science-företaget PharmaRelations var på jakt efter en mer representativ lokal föll valet på Frösundavik. Företagets vd Fredrik Anjou hade sett det spektakulära huset mitt i Hagaparken under åren och tänkt att han någon gång vill sitta där. I augusti flyttade de in i ljusa lokaler med stora fönster som gör att årstidernas skiftningar sker inför öppen ridå. Flytten gav både nöjda medarbetare och imponerade kunder. Inte sällan säger kunderna ”wow” när de kommer hit. Något annat som Fredrik uppskattar med Frösundavik, förutom den tidlösa och moderna arkitekturen, är servicen som finns i huset. Här har han och hans medarbetare tillgång till alla bekvämligheter som annars bara stora börsbolag kan erbjuda.

”

Här får vi samma service som ett riktigt stort företag.”

**JAKOB BERGSTRÖM,  
ACCORD HEALTHCARE**

I december 2018 flyttade det internationella läkemedels-företaget Accord Healthcare in. Det var främst två saker som avgjorde att adressen blev Frösundavik. Företaget letade efter ett kontor med stor flexibilitet eftersom de är ett av de snabbast växande generika företagen på den nordiska läkemedelsmarknaden. Här har de goda möjligheter att växa. En annan viktig aspekt var läget. Frösundavik ligger på rätt sida av stan, precis innan biltullarna, och med raka spåret till Arlanda. Jacob Bergström, Country Manager Scandinavia, är väldigt nöjd med kontorets utformning. Det skraddarsyddes helt och hållet efter deras behov och önskemål. Halva ytan är ett öppet landskap och på den andra halvan samsas mötesrum, arbetsrum och ett stort socialt kök. På sjätte våningen med årstidernas skiftningar på första parkett trivs verkligen Accord Healthcare.

Företaget har kontor i 27 länder i Europa, samt USA, Kanada, Mexiko, Asien, Sydamerika och Afrika.



”

Svårt att tänka mig att sitta på ett bättre ställe.”



**CARL-JOHAN KNALLER**  
**LUFTHANSA**

I januari 2019 hade Lufthansa ca 9 miljoner resenärer.

I februari firade deras Boeing 747-100 ett halvt sekel sedan sin första tur från Seattle.

”

Jag hinner knappt läsa ut Metro på vägen till jobbet.”



Carl-Johan Knaller är Financial Controller på Lufthansa, och har suttit i Frösundavik i 15 år. Fast han bor på andra sidan stan, i Fruängen, tar han sig ganska snabbt till jobbet. Antingen tar han nya citybanan från Älvsjö till Solna Station, eller så tar han tvärbanan från Liljeholmen. Oavsett resväg går det fort och smidigt för honom att komma till jobbet. Dessutom slipper Carl-Johan att ta bilen till jobbet. Det ger honom en skönare start på dagen och egentid varje morgon – och det är något han verkligen uppskattar.

**LISETTE ANDERSSON,**  
**SAS**

Lisette Andersson är Executive Assistant på SAS och jobbar med kommunikation och evenemang. Hon är en aktiv tjej som nyligen avslutade sin första svenska klassiker. Att sitta i Frösundavik gör att Lisette håller sig på topp fysiskt. Hon uppskattar att det är så smidigt och effektivt med ett Actic gym i huset. Antingen kör hon ett pass före jobbet eller så slinker hon ner när hon har en lucka i schemat. Frösundavik ligger i Hagaparken och Lisette snör gärna på sig skorna och kör en löprunda. Ibland blir det hela varvet på 13 km förbi Haga slott eller ett kortare pass. För Lisette är det allra bästa med Frösundavik närheten till ett aktivt liv. För dig kanske det är något annat som gör Frösundavik till den perfekta arbetsplatsen.



SAS egna Pop-up gourmetrestaurang "Lokal" dyker upp på en amerikansk matfestival 2019. Där finns bl.a. svenska kocken Paul Svensson, Kamilla Seidler från Danmark och norsk-isländska Atli Már Yngvason.

”

Här finns alla möjligheter till en aktiv livsstil.”



**GUSTAF WIKLUND,  
COMMVAULT**

Commvault är ett globalt IT-företag och varje vecka flyger medarbetare in från hela världen.



”  
Raka spåret med flygbussen till Arlanda.”

Gustaf Wiklund arbetar som Nordenchef på Commvault. Frösundaviks läge var det som avgjorde när företaget flyttade in för 1,5 år sedan. Gustaf, som reser flera dagar i veckan i jobbet, uppskattar att det är så enkelt och smidigt att ta sig till Arlanda. Flygbussarna som stannar precis utanför huset tar honom raka spåret till flyget. Commvault är ett globalt it-företag och varje vecka flyger även medarbetare världen över in för att jobba i Frösundavik. Då är närheten till city och flygbussarna fördelar som har stor betydelse i Commvaults dagliga verksamhet. Att det dessutom bara tar Gustaf 10 minuter från hemmet i Stocksund är en bonus han uppskattar riktigt mycket.

**KARIN HANDIN,  
FORD**

Ford flyttade huvudkontoret från Göteborg till Frösundavik för ett par år sedan och deras HR-chef, Karin Handin, trivs jättebra i den moderna fastigheten. Framförallt gillar hon ljuset och närheten till den vackra naturen i Hagaparken. Hon tycker om vattnet utanför ljusgården samtidigt som hon älskar husets ständiga puls och energi. En annan sak hon gillar är den fantastiska servicen i huset. Här kan hon och hennes kollegor få hjälp med precis allt, från posthantering, receptionstjänster och vaktmästeri, till catering från någon av restaurangerna, PT-pass i det nya Actic-gymmet och hårklippning i husets egen frisörsalong.

Ford har utökat sitt utbud av integrerade appar med två nya navigationsappar för att hjälpa både privatpersoner och företag att smidigare hitta i trafiken.

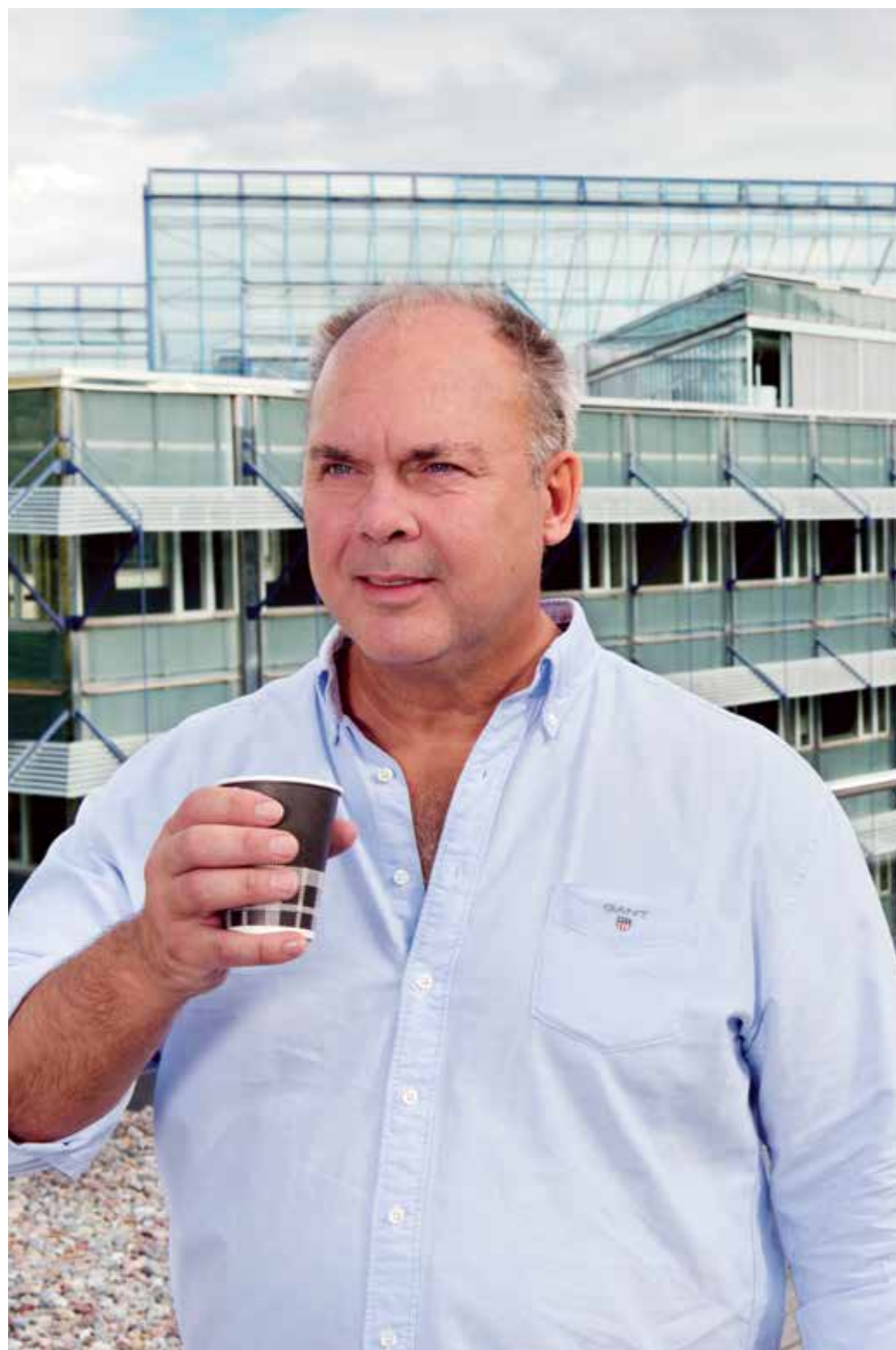


”  
Det är härligt att ha allt under samma tak.”



PETER DANIELSSON,  
SCHNEIDER

Schneider Electric har utsetts till ett av världens mest etiska företag för nionde året i rad.



Peter Danielsson är kontorsansvarig på Schneider Electric Sverige, som sedan 2014 har sitt huvudkontor i Frösundavik. Här sitter Peter och hans 250 kollegor i ett eget hus, men i direkt anslutning till all service som huvudbyggnaden erbjuder. Just servicen, med bland annat restaurang, konferens och café är något som Peter uppskattar. Dessutom gillar han Schneiders egna takterrass, där han och jobbkompisarna kan äta lunch eller fika med utsikt över Hagaparken när vädret tillåter. Men det bästa av allt enligt Peter är ändå läget: centralt, men ändå innan infartsköerna, och med E4:an och E18 precis intill.

”

Läget är perfekt – mitt i Hagaparken, nära city men utanför tullarna.”

TERESIA ROSENDAHL,  
MERCK

Teresia Rosendahl arbetar som Regulatory Affairs Manager på Merck i Frösundavik. När hon kommer till jobbet på morgonen har hon ofta 1,5 mil uppfriskande cykeltur bakom sig. Att cykelpendla har blivit Teresias favoritsätt att ta sig till jobbet. Då får hon frisk luft och vardagsmotion med bättre hälsa och gladare humör som bonus. I Frösundavik finns allt som behövs för en bekväm cykelvardag – cykelgarage, duschar och omklädningsrum med skåp där cykelkläderna får hänga till hemresan. De dagar Teresia vill ha ännu mer rörelse blir det gärna en springtur på lunchen i Hagaparken med hennes kollegor. Att få in motion i vardagen på dagtid är en av alla saker hon uppskattar med att sitta i Frösundavik.

Företaget har funnits i 350 år och har i dagsläget 52 000 anställda globalt och finns i 66 länder.



”

Skönaste sättet att ta sig till Frösundavik är på cykel.”



”

## Fullt fokus. Sen blir det lunch på MoS.”

Isabelle Thingvall, Plaza Magazine

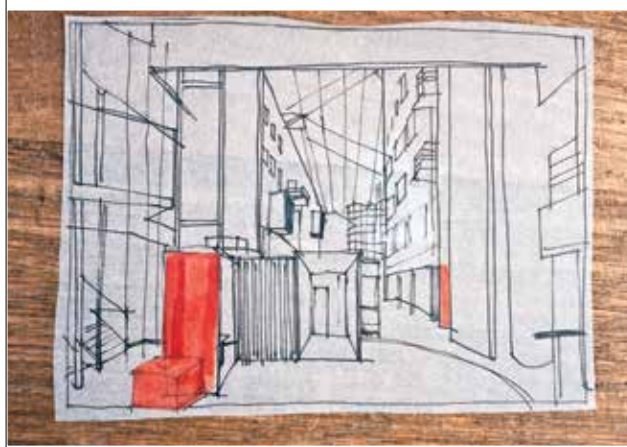
Plaza Magazine har suttit i Frösundavik i sex månader. I ljusa och fräscha lokaler med en stor terrass mot husets ljusgård trivs redaktionen. Naturen, lugnet och närheten till stan gör kontorshuset i Hagaparken till en perfekt plats att arbeta på tycker Isabelle Thingvall, säljare på marknadsavdelningen. Hon tar sig gärna hit på en elscooter från lägenheten vid Fridhemsplan. Det går snabbt genom trängseln i stan. Fördelarna med att sitta här, istället för i city, är att här kan de verkligen fokusera på jobbet – i stan blev tiden upphackad med alldeles för många ärenden och onödiga småmöten. Ett annat trevligt inslag sedan de flyttade hit är att de ofta äter lunch tillsammans i husets egen restaurang. Fast på fredagarna drar hela redaktionen gärna till Mall of Scandinavia som ligger några minuter bort. Där äter de lunch och shoppar. Visst låter det som en skön avslutning på veckan?





# Strategisk

Namnet förpliktigar, men om någon lever upp till det så är det just Strategisk Arkitektur. "Vi är mer än arkitektur", skriver de själva på sin hemsida under rubriken filosofi. Magasinet stämde träff med företagets vd, Johanna Munck af Rosenschöld, för att prata framtid, framgång och – framför allt – Frösundavik.



TEXT: Jesper Tillberg  
FOTO: Strategisk Arkitektur

# arkitektur



# analys förarbete strategi

## Varför namnet "Strategisk Arkitektur"?

Sen start har vår ledstjärna varit att utgå från slutkunden istället för att bara rita något som är snyggt. Vi inleder alltid våra projekt med ett gediget analysarbete och jobbar utifrån senaste forskning. Nyckeln till framgång i projekten grundas ofta i analys och förarbete – samt en tydlig och gemensamt formulerad strategi.



## Vad gör ni för förnyelse i Frösundavik?

Sedan tre år tillbaka ägs huset av Mengus som utvecklar detta ikoniska designhus till att även erbjuda full service och wellness-funktioner till en mångfald av världsledande företag. Vår huvuduppgift från början i arbetet med denna ikonbyggnad var att arbeta med insidan och den långa, fina ljusgården, samt att utveckla de publika delarna av huset genom att till exempel skapa attraktiva miljöer för möten, café, reception och gym. Nu är vi igång och arbetar med ett 30-tal olika delprojekt för att lyfta fastigheten till en samtida, spännande kontorsfastighet med full service. Den standard som finns idag är från när huset byggdes på 1980-talet. I vår förstudie identifierade vi ett antal delprojekt, alltifrån utvändigt skyltning och belysning till insidans reception, öppna lounges och mötesplatser.



**Johanna Munck**  
af Rosenschöld, VD,  
Strategisk Arkitektur



Projektet är, med andra ord, ett bra exempel på just strategisk arkitektur, att tänka först och rita sen.

Vi vill utveckla fastigheten till att bli en attraktivare miljö för husets samtliga hyresgäster och samtidigt vara en publik byggnad med service även för allmänheten. Under det senaste året har vi knutit till oss kompetens inom Neurodesign där en av nycklarna till att skapa långsiktigt hållbara miljöer för människor är att integrera biofili, alltså natur och grönska. Vi har även planer på att jobba med annan typ av rekreation, däribland ett orangeri.





Det är en visionär framför mig vid bordet. Projektet är ännu i sin kreativa linda. Beslut har inte fattats. Viljan finns där. Och kunnandet. Det är tydligt. En uttalad ambition är att utveckla huset från att vara ett huvudkontor endast för SAS till ett hus som inrymmer en mångfald av spännande hyresgäster och publika verksamheter. Vi ser att huset kan aktivera hela området, med dess härliga läge i Nationalstadsparken invid Brunnsviken.

*Vad är den arkitektoniska utmaningen?*

Att på ett smakfullt sätt lyckas göra samtida tillägg som förhåller sig till husets befintliga kvaliteter och historia men samtidigt tillföra något nytt och levande. Att förändra byggnaden från att





ses som ett huvudkontor till att skapa en fastighet som lockar många andra hyresgäster.

Frösundavik är en pärla i hela området, vilket arkitekterna vill ta vara på.

Fastigheten konkurrerar med liknande platser där hela området har samlats under ett gemensamt varumärke, såsom Solna Strand. Vi vill använda ett liknande tänk, då husets unika karaktär har potential att positionera hela området. Vi bygger en businesspark (i parken!) för wellness och med ett all-inclusive servicekoncept. Nytt modernt gym, Bike Lab för cyklister och en egen miljö-shuttle-buss. Framtidsandan vibrerar i luf-

ten, minst sagt. Frösundavik ska färga området. Men hur är det med fastighetens egna kulörer?

Det finns en solblekt Miami Vice-känsla från då huset byggdes som vi vill utveckla med kompletterande kraftigare kulörer och varma material. Vi har valt att aktivt arbeta med de färgskalor som redan finns ihop med komplement för ytterligare dynamik. Vi är ute efter att interiören ska vara välkomnande, ljus, varm och ombonad, men med puls och energi, och ge lite av en hotellkänsla.

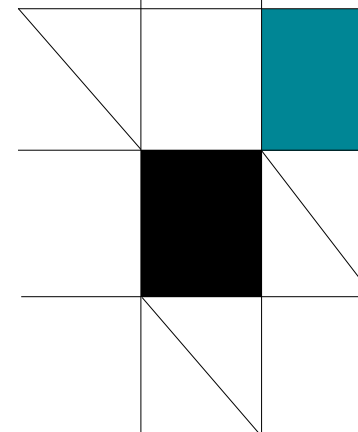
Framtiden ser så ljus ut att man kan behöva solglasögon, särskilt om Miami Vice-känslan

välkomnande

ljus

varm

ombonad



ska tas vara på. Det är, onekligen, gott sällskap Frösundavik hamnat. Andra kända uppdrag arkitekterna har på sitt CV är Googles nya svenska huvudkontor.

Även i detta projekt jobbade vi med biofil och "human centered design", vilket är i linje med både vår och Googles filosofi. Google ville utmana bilden av företaget som ungt och lekfullt med färgglada gimmicks till att upplevas som mer äkta, hållbart och långsiktigt.

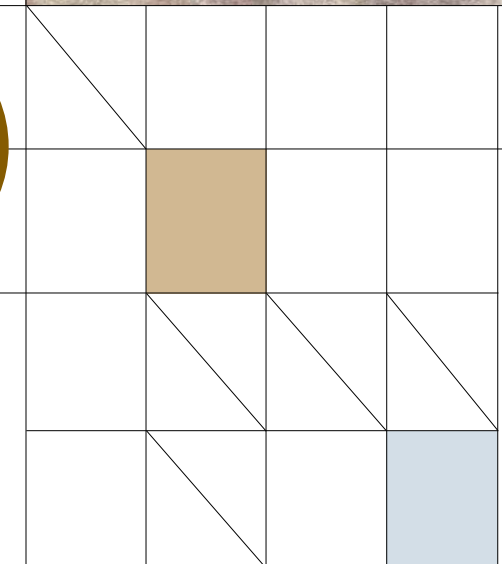
Vi är stolta och nöjda över resultatet.

Ett annat uppmärksammat, och publikt projekt är hedersuppdraget för nationalklenoden NK, nu senast den nya saluhallen.

För att NK ska fortsätta kunna hävda sig på den internationella marknaden behöver man utveckla gestaltningen så att kunden får en ännu attraktivare upplevelse vid sitt besök.



FORMA DITT  
DRÖMKONTOR,  
LÄS MER  
PÅ SID. 88







Tidigare projekt







Tillsammans med Hufvudstaden tillskapar vi högre vistelsekvalitet och service genom nya entréer, nya flöden, fler restauranger och caféer, ny saluhall, nya service points och nya kundtoaletter. Detta höjer digniteten på hela varuhuset och skapar förutsättningar för NK att fortsätta att vara en destination, en klassisk mötesplats och en kommersiell teater.

Teater var ordet, en strategisk sådan. Ridån kan gå upp för en spännande framtid i Frösundavik. ●



# Oocchio

a new culture of light



# Ett aktivt liv

TEXT & FOTO: Erik Mannby

Nästan längst ned i huset hittar du Actic Frösundaviks träningsanläggning. Det är stora fräscha lokaler med all tänkbar sorts utrustning. På plats i luckan vid dörren kan du nästan alltid träffa på Linda, som känns som en personlig förlängning av träningslokalen – pigg, supertrevlig och med sann entusiasm för sitt jobb. Hon visar mig runt i lokalerna och berättar initierat om alla de träningsformer som går att utföra här, och alla de fördelar läget innebär för Actic.

*Vad har ni för typer av gruppträningar?*

Oj, väldigt många olika typer av träning. Allt ifrån Yoga, till Tabata, functional toning, cirkelträning, indoor running och utomhus-träning på somrarna. Så det är ju väldigt varierande utbud, med många kortare pass anpassade för lunchträning som är högentensiva.

*Berätta mer om Tabata, för en total novis på detta område.*

Det är en högentensiv intervallträning får du kör superhård träning i 20 sekunder och sedan vilar i 10 sekunder, tills du blir supertrött. Det är ett helkroppstänk. Du får prova någon gång.

*Det gör jag gärna!*

*Berätta gärna lite mer om lokalerna här, vad finns det för möjligheter?*

Dels har vi en stor idrottshall. Där håller vi vår gruppträning, men sedan har man även möjlighet som företag att hyra hallen för olika idrotts- och evenemangsaktiviteter.

I gymmet finns fria vikter, stretchrum för den som vill träna funktionellt eller enskilt, sedan har vi en separat del för träningsmaskiner. Givetvis finns fräscha omklädningsrum med dusch och bastu. Sen får man ju räkna in området kring huset, där vi kör mycket utomhusträning på sommaren. Yoga har vi till exempel haft på gräsytan ned mot vattnet, vilket har varit väldigt uppskattat. Man behöver inte alltid göra valet mellan antingen träning eller gå ut och få frisk luft, utan det går att kombinera.

*Vilka är de typiska kunderna på Actic i Frösundavik?*

Det är givetvis mycket kontorsmänniskor, i regel från 30-50 år, sedan finns det givetvis både yngre och äldre än de grupperna. I regel kan man väl

- ÖPPET FÖR ALLA, INTE BARA DE SOM JOBBAR I FRÖSUNDAVIK
- FLERA OLIKA TRÄNINGSFORMER, BLA. YOGA, TABATA, CIRKEL, UTMOMHUS & INOMHUS
- CA 800 MEDLEMMAR



NAMN: Linda Gullbrandsson  
GÖR: Platschef Actic Frösundavik,  
håller gruppträning och är  
personlig tränare



säga att det är människor med mycket att göra, som kanske inte alltid hinner träna före eller efter jobbet, på grund av familj och barn. Så lunchen är ofta populär träningstid, eller där man kan hitta en lucka. Sen har vi privata kunder också, som inte jobbar i huset, utan kanske bor i närheten. Det är öppet för alla.

*Vilka fördelar ser ni med läget här i Frösundavik?*

Dels så har vi ju nära till Hagaparken och alla de träningsmöjligheter det innebär. Det finns fantastiska löpspår kring huset, och på sommaren kan man ju hoppa i plurret efter ett svettigt träningspass. I och för sig funkar ju det på vintern också, om man gillar att vinterbada.

*Vilka trender ser ni just nu?*

Högintensiv träning, då man ska träna effektivt. Sedan är 3-D träning väldigt populärt, där man ska träna funktionellt och använda kroppen som träningsredskap. Folk går tillbaka till grunden och lär sig ordentligt innan man börjar maxa, oavsett om det gäller bänkpress, knäböj eller vad du nu föredrar.

**"... på sommaren kan man ju hoppa i plurret efter ett svettigt träningspass"**

*Hur många tränar här ungefär?*

Vi har cirka 800 medlemmar, vilket kan variera en del. En del av företagen i huset har valt att ordna kort åt sina anställda, så det är ju en supermöjlighet för dessa att träna dagligen.

*Har ni några intressanta planer framåt?*

Ja, till exempel vill vi ju utveckla gruppträningen, med fler typer av pass. Om vi kollar på gymmet i stort så har vi ju ett samarbete med Eurest, som äger restaurangen i huset. Där planerar vi att göra träningspaket för deras konferensgäster. ●

**ÖPPETTIDER ACTIC:**

**05:00-22:00 (bemannat 07:00-18:00)**

**ORDINARIE PRIS:**

**399 kr/månad, då ingår två tillfällen med personlig tränare när du börjar träna, gruppträning och uppföljning av träningen för att se till att man håller igång.**



*Stenströms*



# Wellness-oasen

Effektivitet och välmående hör ihop, det är knappast en nyhet. Frågan är dock, i en värld full av företag som gärna vill framstå som hälsomedvetna, var man kan hitta till en miljö som verkligen främjar både en klar knopp och en pigg kropp?

Mitt i ett av Stockholms mest natursköna områden ligger stadens just nu kanske intressantaste kontorshus, Frösundavik. Det är en plats som förenar värden som nytänkande, hälsa och business. Byggnaden har med hjälp av sten, vatten och rik växtlighet suddat ut gränserna mellan kontor och natur. Här flödar mängder av naturligt ljus genom nästan varje rum, och genom stora fönster kan du se både grönska och den levande Brunnsviken. I alla riktningar går jogging- och cykelspår, som antingen kan ta dig djupare in i parkområden, eller in till stan på några få minuter. Vi har tittat lite närmre på några av de hälsoaktiviteter husets hyresgäster gärna ägnar sig åt.



# LÖPNING

## Uteliv i Hagaparken



I vackra Hagaparken finns oändliga möjligheter för ett skönt och rikt uteliv. Bland gamla ekar, slott och koppartält kan du springa, cykla, yoga, skogsbada, meditera eller bara vila med himmelen ovanför huvudet. Här är några rundor som vi på Frösundavik tycker är extra härliga att förgylla vår jobbdag med.

### 3 km

Kafferafäst on the go (25 min)  
Snabba löpvarvet (15 min)

### 5 km

Walk & talk-möte (40 min)  
Intervall-träning (30 min)

### 11 km

Härlig cykelrunda (30 min)  
Lunchjogg (60–70 min)

Runt Brunnsviken går ett populärt löpstråk som sträcker sig cirka 1,1 mil och som erbjuder en terräng som kan utmana såväl nybörjare som vana löpare, med kuperade spår, såväl som mindre och snarigare skogsstigar. Genom Hagaparken, förbi Bergshamra och Frescati. Det finns givetvis kortare spår också, som lämpar sig för till exempel lunchträning. Dina viktigaste verktyg här är fantasi och motivation, i övrigt erbjuder Frösundavik fantastiska möjligheter till nya upptäckter och träningsmotivation.

**NAMN:** Oya Hanzén  
**GÖR:** Löpcoach och medlem på Haga Health Club  
**VAD ÄR HAGA HC:** en medlemsklubb för dig som vill vara glad, hälsosam och välmående.

*Vilken sorts löpning kan man ägna sig åt kring Brunnsviks-området?*  
All slags löpning. Med bl.a. Hagaparkens oändliga möjligheter går det bra att träna både intervaller på grus eller asfalt, längre distanser men även terräng och stiglöpning i de fina miljöerna.

*Vad är fördelarna just här i området?*

Variationen på miljö och underlag och att det är lätt att ta sig hit skulle jag säga.

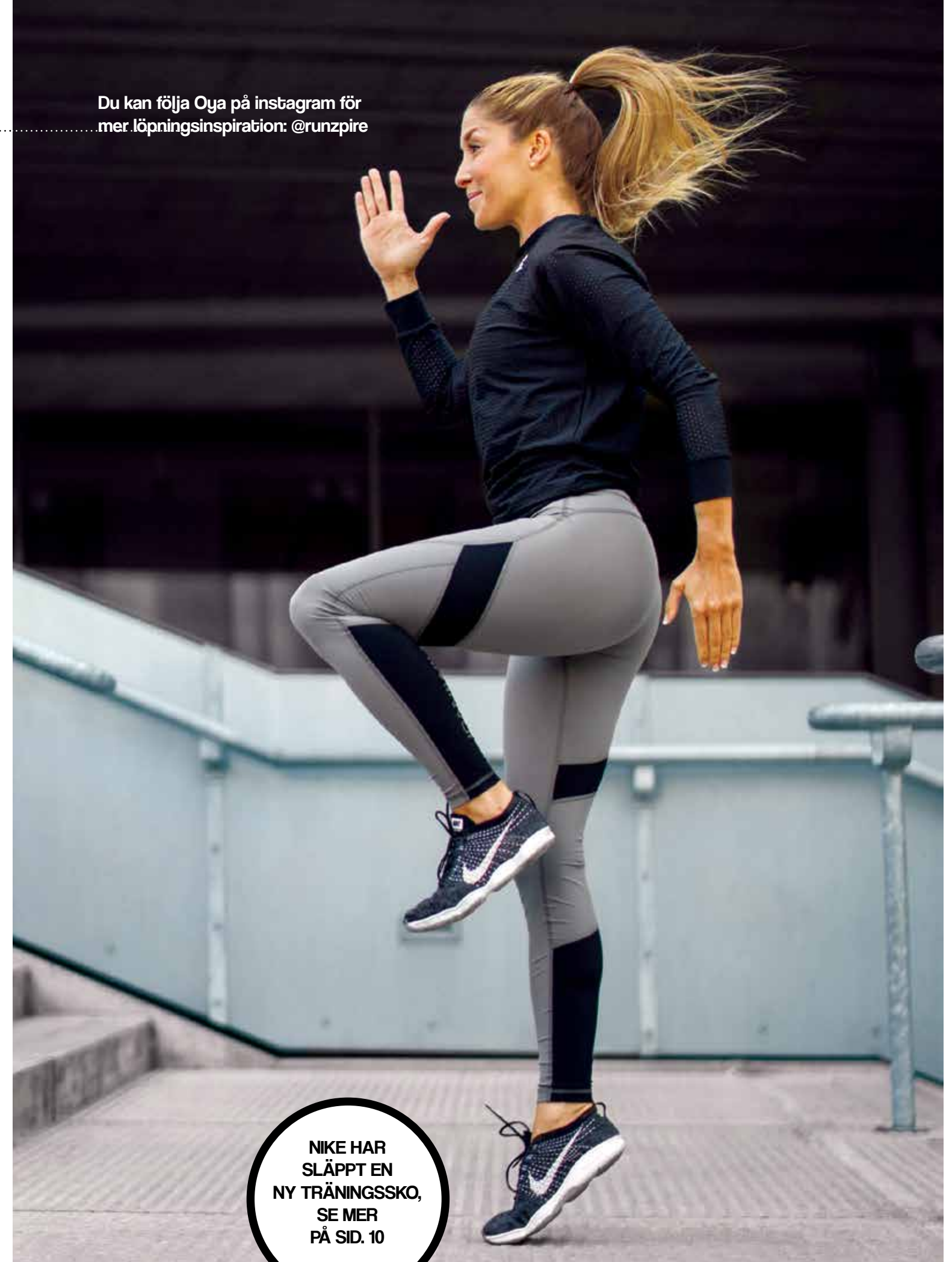
*Vilken typ av skor tycker du lämpar sig bäst för denna typ av löpning?*

Terränglöparskor, de med lite grövre sula för bättre fäste på grus och skogsvägar.

*Vad är de viktigaste sakerna att tänka på för någon som funderar på att börja löpträna?*

Att börja lugnt och öka successivt. Inte öka både distans och hastighet samtidigt utan en sak i taget och glöm inte att njuta. All träning är en investering i din egen hälsa och ditt välbefinnande.

Du kan följa Oya på instagram för mer löpningsinspiration: @runzpire



**NIKE HAR  
SLÄPPT EN  
NY TRÄNINGSSKO,  
SE MER  
PÅ SID. 10**



# KAJAK

Det är spännande att en vattenfarkost som ursprungligen användes för jakt, av ursprungsbefolkningar i arktiska områden, nu blivit en favorit bland svenska motionärer. Med sin kropp i (oftast) glas- och kolfiber, och dess relativt nätta utformning, så är det en båt som är lätt att frakta till och från vattnet för en ensam person. I vattnet 4 meter nedanför Frösundavik finns det fantastiska kajakmöjligheter. Viken har till och med en egen kanotklubb, där kajak är en av de mer populära aktiviteterna.





# CYKLING

Varför inte göra den dagliga cykelturen till jobbet lite mer äventyrlig?

Brunnsviksområdet är populärt bland otaliga motionscyklister, då de större vägarna genom parkområdena är välskötta året om. Här kan du cykla kring träd och buskar, slott och vackra vikar.

Den som känner sig hägad kan på mountainbike ta sig fram på de snåriga småstigarna som löper i miltal åt alla håll genom nationalstadsparken. Den kuperade terrängen och naturliga hindren, i form av stockar och sten, erbjuder roliga utmaningar för både nybörjare och erfarna cyklister. De många downhill-spåren i området är populära bland Stockholms MTB-entusiaster.

Håller du någorlunda bra tempo så är du vid Frösundavik på 10 minuter från centrala Stockholm på cykel.

TIPS PÅ  
EN LÄTT  
ELCYKEL FRÅN  
SVENSKA ATR  
SE SID. 16

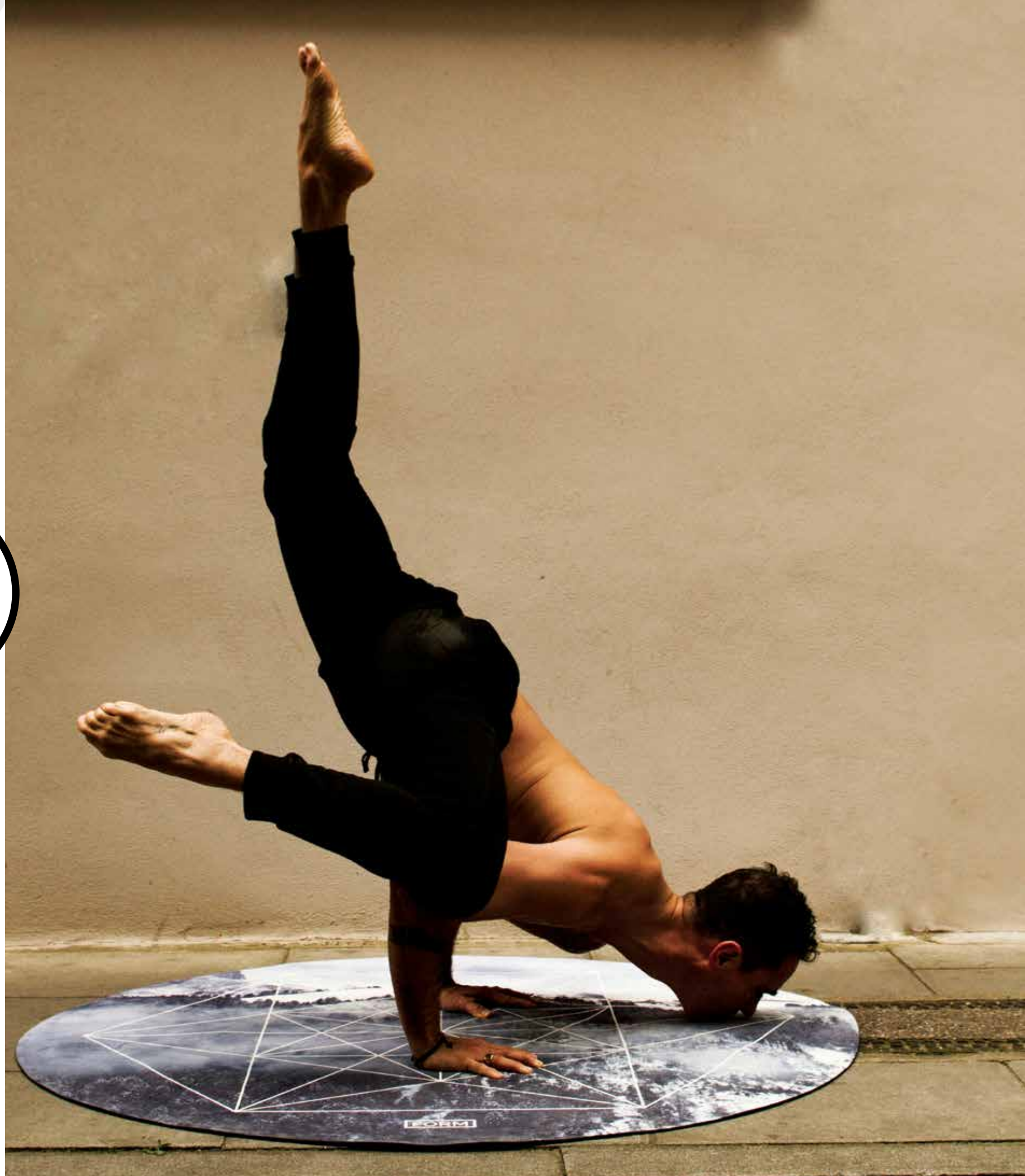


# YOGA

Yoga har funnits som tränings- och meditationsform i västerländsk kultur sedan 1800-talet, då yogin Swami Vivekananda började resa runt ibland annat USA och föreläsa om hälsofördelarna med att förena kropp och själ i en pragmatisk träningsform. Yogan har dock vuxit ut i en mängd olika förgreningar sedan den först nämndes i skrift på 400-talet. Idag är det en av de populäraste träningsformerna i världen, med miljontals utövare och 100-tals olika varianter av de grundläggande fem Yogatraditionerna. De fysiska fördelarna är många – ökad smidighet, styrka och balans, och de

mentala är minst lika framträdande, där mycket syftar till närvaro och mindfulness. Under sommarmånaderna flyttar yogautövare på Frösundavik gärna ut på de stora gräsytor som finns i området, med vackra Brunnsviken som rogivande och bildskön kuliss. Den vana yogautövaren kanske tar sig ut själv i natursköna nationalstadsparken för att hitta sin plats att öva på, men för oss övriga finns det givetvis kurser i Yoga genom Actic Frösundavik. Du kan enkelt börja på Yoga Basic-nivå och jobba dig upp därifrån!

TIPS PÅ  
EN EKOLOGISK  
YOGAMATTA  
FRÅN ECO DELUXE  
SE SID. 17







# En stressfri vardag

DIREKT NÄR LISETTE SÄTTER NER FOTEN UTANFÖR KONTORET PÅ FRÖSUNDAVIK ÄR HON REDAN PÅ LÖPSPÅRET.

**DET KOMMER ALLTID FINNAS SAKER VI INTE KAN RÅ ÖVER I VÅR VARDAG, SAKER SOM GÖR OSS UPPRÖRDA, SLUTKÖRDA OCH LEDNA.**

Det kan handla om att vi inte drar jämt med kollegor, chefer eller anställda, eller kanske det rör sig om svårigheterna i att kombinera en karriär med ett välfungerande privatliv. Oavsett vilket så byggs det upp en inre stress, och den behöver inte bara manifesteras sig i form av sömnlöshet, depression och utbrändhet. Den kan dessutom

ge fysiska men, som smärtor i t ex rygg och nacke, hjärt- och kärlsjukdomar och andra svåra tillstånd.

Givetvis måste en stressande arbetsmiljö behandlas från flera håll, inte minst måste psykosocialt negativa triggers på arbetsplatsen upptäckas och behandlas, t ex kommunikationen mellan medarbetare och chefer. Men, det finns även andra medel som kan reducera stressutlösarna i vardagen, där är till exempel den fysiska miljön en viktig faktor. Bra luft, ljus och

ergonomi är viktiga komponenter i en stressfri arbetsmiljö. I detta avseende excellerar verkligen Frösundavik, där luftiga och ljusa lokaler är regel.

I en doktorsavhandling som skrevs av Eva Sahlin 2014, på Sveriges Lantbruksuniversitet, så kunde ett samband slås fast mellan minskad stress och närhet till naturen. Man kunde rentav se en kraftig minskning av långa stressrelaterade sjukskrivningar hos de som deltog i studien och valde att genomgå en naturnära stressbe-

handling. Läget i Nationalstadsparken, med Brunnsviken 4 meter från huset kan med andra ord bidra till ökad hälsa.

En viktig åtgärd för förebyggande av stress är också regelbunden sömn och andning. Det finns idag ett flertal andningsövningar att tillgå genom olika appar och streamingtjänster. God sömn kommer av en avslappnad hjärna vid sänggående.

Andra sätt som kan kombineras med andningsövningar och naturnära upplevelser, är att äta rätt och

**"Vi kan inte rå över alla saker i vår vardag, men de vi kan påverka kan göra hela skillnaden."**

träna. Att säga att Frösundavik är ett föredöme inom dessa områden är nog århundradets underdrift, med träningskedjan Actic i huset, med sina många träningsprogram (varav flera utnyttjar det naturnära läget) och Eurest som driver de hälsomedvetna inrättningarna DeliMarché och Puur.

Vi kan inte rå över alla saker i vår vardag, men de vi kan påverka kan göra hela skillnaden.



**BOKTIPS!  
SE SID. 13**





NAMN:  
Eleonor  
Lindkvist  
TITEL:  
Platschef  
Eurest



BAKGRUND:  
Jobbat inom  
Compass Group  
i 10 år på olika  
positioner,  
mycket inom  
uppstart av olika  
enheter. Jag är  
inte en förvaltare  
av projekten,  
utan jobbar  
mer med att  
få fart på  
uppstarter.



# Mer än bara bistro och café

**"Vi får vara med att skapa denna levande miljö."**

*Fördelar med att jobba i Frösundavik?*

Det som är unikt här är miljön, huset och känslan. Vi har *Mengus* som fastighetsägare, som satsar så otroligt mycket på byggnaden. Att vi sköter alltifrån reception till fik och kan vara med och utveckla mötesplatserna i huset. Vi får vara med att skapa denna levande miljö. Vi får jobba med restaurangens alla användningsområden.

Det finns en otrolig potential! Eleonor är en kvinna med tydligt fokus och koordinationsförmåga utöver det vanliga, det står klart inom en sekund efter att jag sett henne vandra ut ur köket på restaurang *Puur*, kvar i en konversation om dagens matleveranser, där kvantiteter och volymer avhandlas med den självklarhet som man bara får genom gedigen erfarenhet. Och det krävs, när du är ansvarig för att verksamheten

ska fungera friktionsfritt varje dag i en restaurang som dagligen kan ta emot ca 700 gäster. Med ett snabbt och fast handslag så dyker vi så in i en konversation om den unika miljö som Eleonor fått chansen att vara med och utveckla och förvalta i Frösundavik.

*Så berätta, Eurest sköter inte bara restaurangen Puur här i huset?*

Nej, vi sköter också konferenslokalerna, receptionen, godsmottagningen och kaféet *DeliMarché*. Vi har varit i huset sedan 2013 när SAS ägde det. Sen köpte ju fastighetsföretaget *Mengus* Frösundavik och vi har i och med det odlat ett tigare samarbete och ser nu massor av utvecklingsmöjligheter tillsammans. Vi har också blivit lite mer självständiga i att kunna ta beslut kring våra verksamheter här, så nu har vi ju till





exempel byggt om kaféet, DeliMarché. Där har vi profilerat oss som ett kafé med hälsoinriktning. Det handlar till stor del om att kunna erbjuda fair trade och hälsosamma produkter, vi var ju till exempel ett av de första företagen att ha ett samarbete med *Smiling* (juiceföretag).

## "Det som är unikt här är miljön, huset och känslan."



*Så hälsoinriktningen har varit viktig för er?*

Ja, och det blir ännu mer sådant framöver! Eftersom vi sitter i ett sådant hus som vi gör, med väldigt många aktiva människor som gillar att träna. Så vi tänker mycket på kombinationen mellan lunch och träning, och har tillsammans med *Actic* börjat skissa på ett samarbete för gemensamma kunder.

*Hur många lunchgäster har Puur per dag?*

Vi har ökat mycket i antal dagliga besökare, så nu ligger vi ofta kring 680-700 stycken. Snittet är 580, mycket på grund av att fredagar brukar vara en dipp på ca 500 gäster.

*Berätta lite mer kring era råvaror.*

Vi ingår i moderbolaget *Compass group*, som står på 5 olika ben. *Puur* ingår i konceptet *Eurest* som är ren restaurangverksamhet, och där är hållbarhet en av de mest centrala punkterna. Vi arbetar med ett centralt menyplaneringssystem, där vi till exempel kan räkna ut svinn per tallrik, och där vi kan följa leveranserna, från det att varorna kommer in till köket, till tallrik och till det som sedan hamnar i soporna. Vi arbetar enbart med MSC-märkt fisk, som står för hållbart fiske. Där kan vi också följa leveranser och har hjälp av kontrollanter som kontrollerar kvaliteten på all fisk. Det känns viktigt för oss. Så vi har ett bra nätverktyg i *Get Compliance* där flera gånger dagligen kan följa mottagna varor, leveranser, temperaturkontroller och avvikelser. Allting går in i vårt system så att vi inte missar någonting. Det är även de systemen som *Hälsa* kollar när de är här och tittar. ●

De har även samarbeten med fastighetsägaren *Mengus* och juiceföretaget *Smiling*.

**Puur har i snitt ca 580 lunchgäster, ibland toppar de med 700!**



**Eurest sköter:** restaurangen Puur, konferenslokalerna, receptionen, godsmottagningen och kaféet DeliMarché.



FÖR DIG SOM FÖREDRAR MATLÅDA, FINNS TIPS PÅ SID. 17



# Frösundavik people

ÖGONBLICKSBILDER AV MÄNNISKOR I HUSET



▲ Annika



▲ Elin  
▼ Alex & Jonathan



▲ Sandra



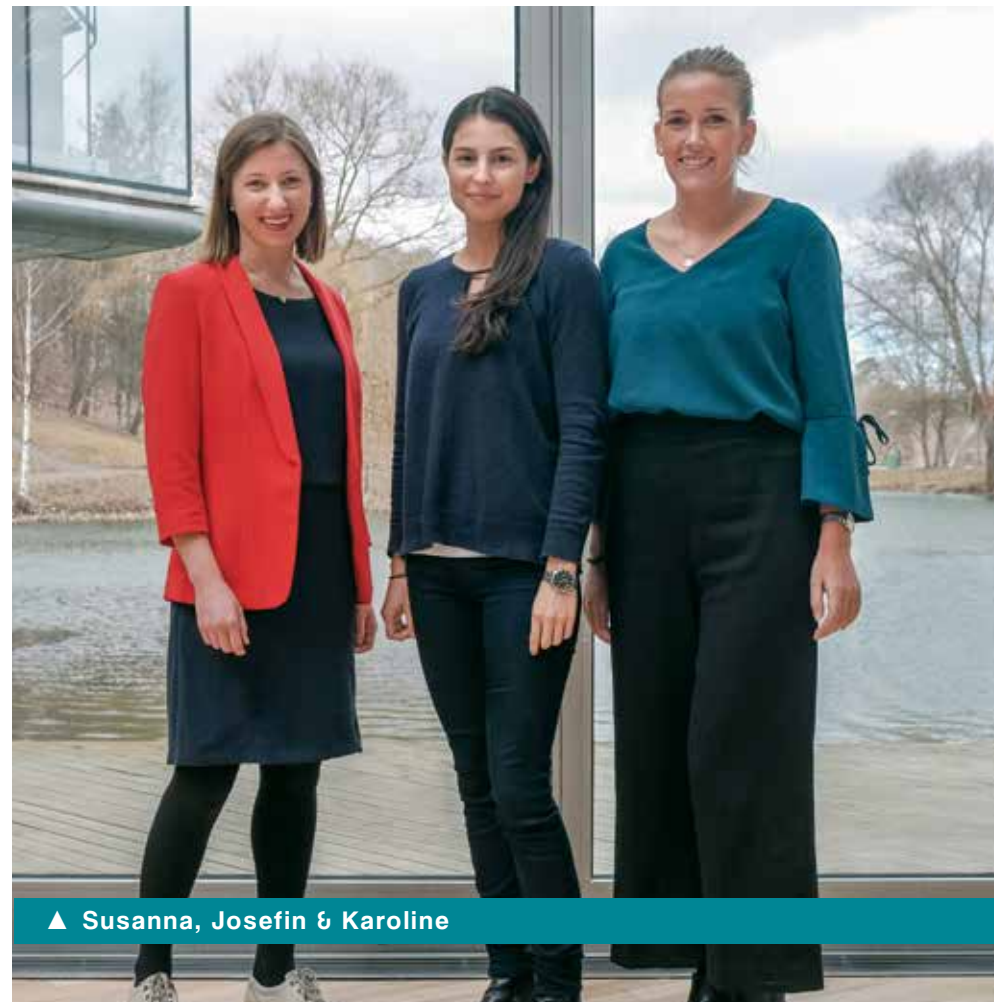
▲ Sandra



▲ Leonhard



▲ Kajsa



▲ Susanna, Josefin & Karoline



▲ Tony  
▼ Oscar





# Från Palo Alto till Frösundavik

Strax norr om San Jose, i natursköna Santa Clara-regionen i nordvästra Kalifornien, ligger staden vars namn framkallar knäsvaghet hos de flesta IT-entusiaster — Palo Alto.

**PROUDLY PEOPLE**  
Circolo 1901 supports real people.

**CIRCOLO**

1901

[circolo1901.it](http://circolo1901.it)



# "Gränserna mellan arbete och fritid har suddats ut medan viljan att kunna vara både uppkopplad och avkopplad ökar"

Hansi Danroth  
Mengus

Palo Alto, "hög påle" på spanska, har fått sitt namn efter det Sekvojaträd som flankerar tågspåret in till staden. I 1 000 år har det stått där, och bevittnat hur landskapet omkring det förändrats i takt med att ursprungsbefolkningen, Ohlone-stammen, bytts mot europeiska nybyggare. För den som är välbekant med det mest framträdande draget hos Sekvoja, den utrotningshotade kusinen till Redwood-träden, så blir namnet Palo Alto ganska självförklarande. Det är den högsta typen av träd i världen. Trots namnets inbjudan till snabba slutsatser om eventuella tillkortakommanden så finns här inget att kompensera för, att döma av medelinkomsten och utbildningsgraden i området.

I Palo Alto föddes dataföretaget *Hewlett-Packard*, i ett till ytan anspråkslöst garage. Här bodde även *Steve Jobs* från 80-talet och framåt, och här ligger än idag huvudkontoren för ett flertal av de mest kända tech-företagen i världen. Palo Alto har helt klart något visst.

Det är omöjligt att prata om Palo Alto utan att nämna *Stanford*-universitetet, ett universitet som hör till de mest anrika i Nordamerika, och rankas som det tredje mest prestigefyllda i världen, efter *Cambridge* och *Oxford* i Storbritannien. Att förstå Stanford är att förstå staden Palo Alto och dess unika företagskultur.



STANFORD-UNIVERSITETETS CAMPUS



SEKVOJA, DEN UTRÖTNINGSHOTADE KUSINEN TILL REDWOOD-TRÄDEN

Universitetet grundades 1891 av *Leland Stanford*, samme man som hjälpt till att dra in järnvägen till staden, och med den nybyggare.

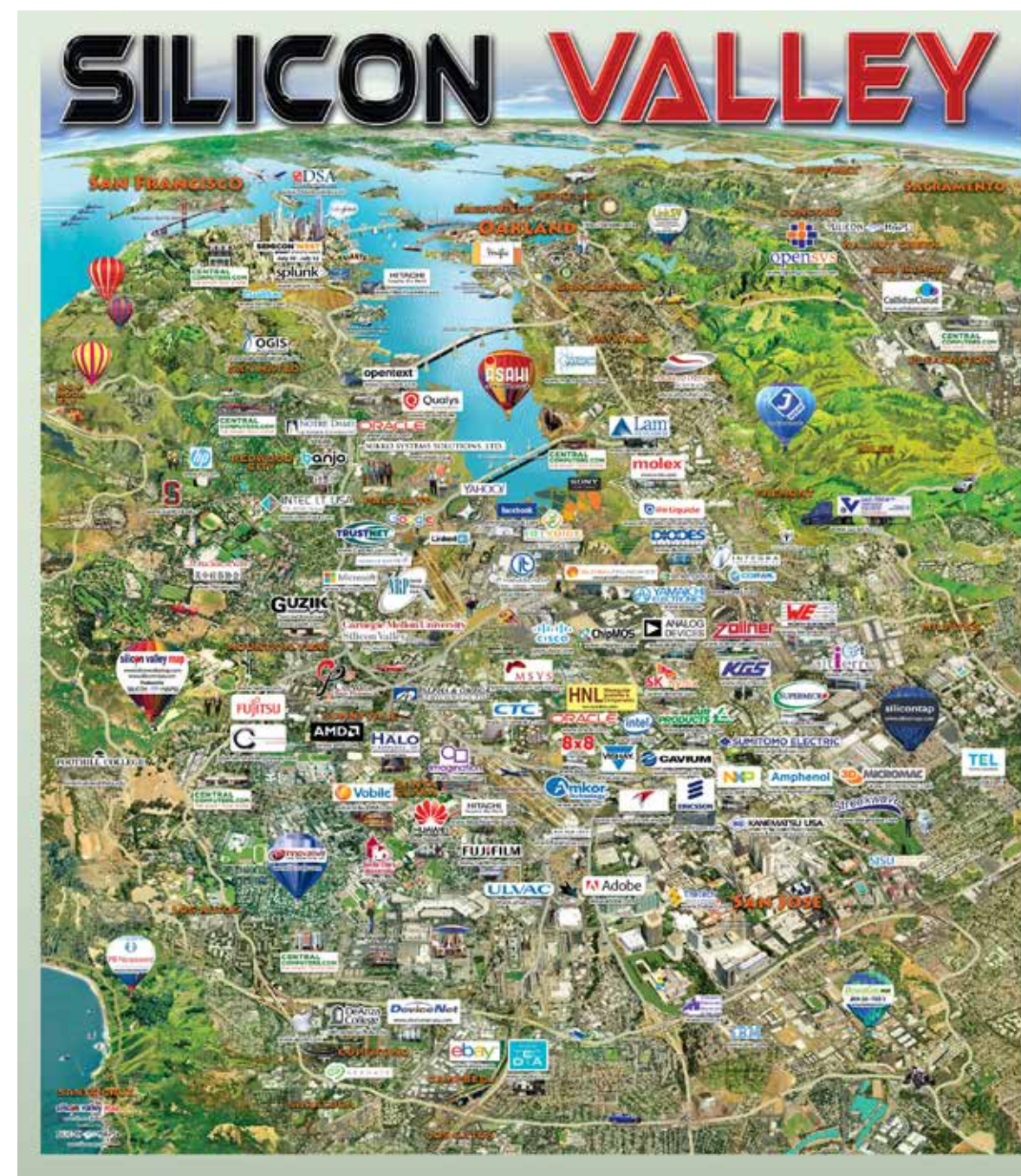
Universitetet var ett av de första i världen att starta en högteknologisk företagspark i anslutning till universitetet, *Stanford Research Park*, där näringsliv och forskning kunde arbeta i synergi med varandra. Detta initiativ bidrog starkt till grundandet av det som idag kallas *Silicon Valley*.

## STANFORD UNIVERSITET

- Öppnade 1891
- 16 424 studenter
- 2 219 fakultet



LELAND STANFORD







PALO ALTO

Omkring Palo Alto hittar du idag jättar som *Hewlett Packard*, *Apple*, *IBM*, *Google*, *Yahoo* med flera. Flera av dessa företag har definitivt tagit med sig något väsentligt från Stanford Research Park – entreprenörsandan som sammanfogats med den akademiska världens strävan att ifrågasätta invanda strukturer. Sökmotorgiganten Googles huvudkontor, Googleplex, är världsberömt för att vara ett växthus för tech-genier. I Googleplex har företaget skapat en egen stad i miniatyrform, där allt väsentligt bara ligger ett stenkast bort. Man har här skapat ett slags företagscampus, med ett stort grönområde, butiker, restauranger och andra faciliteter som underlättar ett kreativt arbetsklimat för alla anställda som dagligen pendlar hit från hela området kring San Francisco-viken.

Googleplex, som så många andra arbetsplatser i och kring Palo Alto är lätt att nå med cykel, du trampar dig dit på ungefär en halvtimme. Med tanke på att staden är en av de cykeltätaste i hela USA så är detta givetvis särskilt glädjande för många av företagets anställda.

Den här typen av företagscampus är inte unik för Google, inte ens i sitt närområde. Halvvägs mellan Palo Alto och San Jose ligger Apples

FRÖSUNDAVIK

**"Googleplex, som så många andra arbetsplatser i och kring Palo Alto är lätt att nå med cykel, du trampar dig dit på ungefär en halvtimme."**





cirkelformade huvudkvarter, *Apple Park*, som även det inhyser allt från träningsanläggningar till vackra grönområden, restauranger, frisörsalonger med mera.

Det är inte en slump att många av världens mest framgångsrika företag valt att förlägga sin verksamhet till små företagsstäder utanför stommiga storstadscentrum. Här skalas

onödiga distraktionsmoment bort, för att premiera en arbetsplats där anställda kan arbeta effektivare under den tid de spenderar på arbetet, och där andra viktiga aspekter för väl-

mående, såsom träning, god mat och stressfri miljö finns nära till hands.

Den anda som genomsyrar allt i *Leland Stanfords*, *Steve Jobs* och *The Grateful*

*Deads* hemstad är något vi gärna ser på export till Sverige i högre utsträckning, och som vi tycker oss finna i Frösundavik. Här huserar ett 20-tal välkända företag som alla

förstått att uppskatta ett naturnära läge, med tillgång till allt du som anställd kan behöva för en hälsosam och givande arbetsvardag. Precis som Googleplex ligger Frösundavik en kort





Här skalas onödiga distraktionsmoment bort, för att premiera en arbetsplats där anställda kan arbeta effektivare under den tid de spenderar på arbetet, och där andra viktiga aspekter för välmående, såsom träning, god mat och stressfri miljö finns nära till hands.

FRÖSUNDAVIK ELLER PALO ALTO?



cykeltur från stan och med snabba bussförbindelser både till flygplats och City. Den campuskänsla, med butiker, kafé, konferenslokaler och gym som blivit mer eller mindre synonyma med Palo Altos kontorskultur lever även här i högsta grad! ●



# Varför Palo Alto?

För att inte missa något i den fortsatta utvecklingen av nya Frösundavik åkte vi på Mengus nyligen till USA. Syftet var att besöka några av världens mest eftertraktade arbetsgivare för att se vad de erbjuder sina medarbetare.

Efter Microsoft och Amazon i Seattle var det självklart att besöka San Francisco, men framförallt Silicon Valley, Palo Alto, Mountain View, Cupertino och San José. Och såklart Stanford Universitetets fakultet för Land, Buildings & Real Estate besöktes. De äger och utvecklar hela campusområdet, men även större delar av Palo Alto där forskning och utveckling frodas med hyresgäster som; Ford, DXC Technology, Hewlett Packard, Tesla, SAP, Skype och VMware. Innovativa ServiceNow, som nyligen flyttade in i Frösundavik, har sitt huvudkontor i Santa Clara nära Stanford.

Jag skulle säga att vi är långt före i Sverige avseende antal cykelbanor i städerna, men också själva kontorsmiljöerna. Inom färg och form, möbler, inredning, ergonomi, komfort och dagsljus

har vi det bättre här i Frösundavik. Men när det gäller utomhusmiljöerna såg vi flera trevliga aspekter som är värda att beakta. Mycket på grund av sitt varmare klimat så vistas personalen mera utomhus på campus. Och inom säkerhet samt orientering/skyltning ligger amerikanerna långt framme, men även inom utomhusbelysning och bevakning. När det gäller servering och matutbud såg vi foodtrucks och containrar med servering av soppor samt smörgåsar på många håll. Det behöver inte vara så märkvärdigt alla gånger, utan verkar mest handla om snabbhet, prisvärdhet och utbud.

I princip så såg vi ingenting vi inte redan sett förut. Däremot kan tidigare kända koncept vara väl så nyttiga att återuppleva och i nya sammanhang. Lite som att ”– Du vet, det där vi pratat om ett tag. Nu är det dags!”. Nytt syre kan bidra till mera beslutsamhet och leda till att man faktiskt genomför något man funderat över en tid. I vårt fall har det redan resulterat i att testa en direktbuss till Solna Station för att ytterligare öka antal färdstätt till och från Frösundavik samt att underlätta för dem som jobbar i huset. I USA såg vi nämligen flera exempel på just mindre privata busslösningar



””Tidigare kända koncept kan vara väl så nyttiga att återuppleva i nya sammanhang”

till närmsta tågstation för personalen (t.ex. Microsoft och Google). Andra förbättrings- och utvecklingsområden vi nu tittar på är bättre orienteringsskyltning, utökad utomhusbelysning, bikelab med verktyg och möjligheten att låsa fast dyrcykeln inomhus, klädsåp och uppdaterade duschar för de som cyklar, grillplats, utegym och kanske utomhus-wifi, men konferensrumsträdskojorna hos Microsoft blir nog tuffa att genomföra i Nationalstadsparken och inte heller så brukbara under våra kalla vintrar. Fortsättning följer!

## KOMMANDE UPPGRADERINGAR

- Orienterings-skyltning
- Utökad utomhusbelysning
- Bikelab med verktyg,
- Möjligheten att låsa fast cykeln inomhus
- Klädsåp och duschar
- Grillplats
- Utegymp





# Elementärt

**Rock**  
Boss  
**Tröja**  
Samsøe & Samsøe  
**Byxor**  
Corneliani  
**Skor**  
Myrqvist

---

**Fotograf**  
Abraham Engelmark  
**Styling**  
Erik Mannby  
**Modell**  
Pelle Norén, Stockholmsgruppen

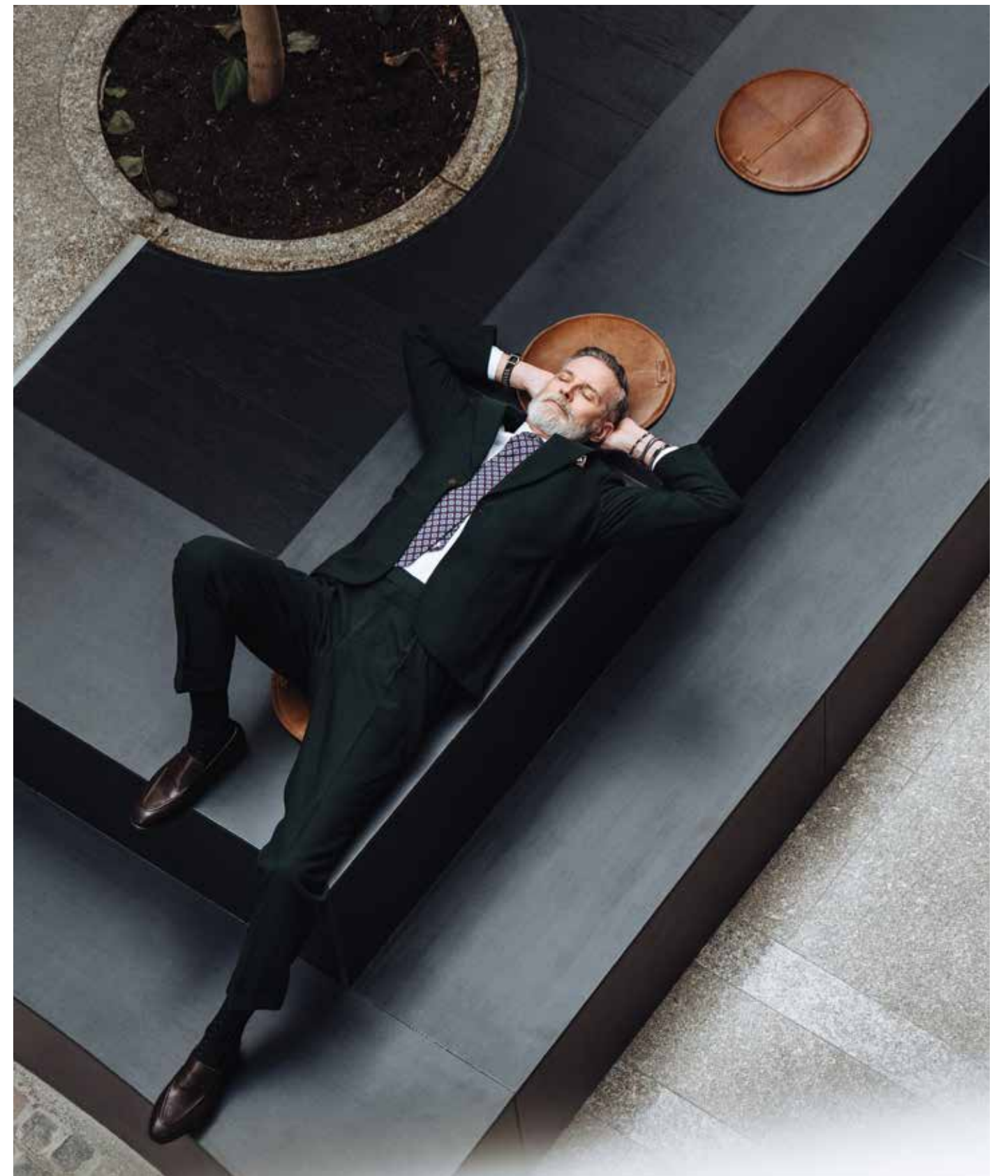
Särskilt tack till Ströms Stockholm

---





**Rock**  
 Boss  
**Skjorta**  
 Shirtonomy  
**Slips**  
 Vecchio Anseatico  
**Byxor**  
 Pommella Napoli  
**Skor**  
 Myrqvist



**Kostym**  
 Götrich  
**Skjorta**  
 Shirtonomy  
**Slips**  
 House of Kydos





←

**Jacka**  
Aspesi  
**Piké**  
Shirtonomy  
**Scarf**  
Drakes  
**Byxor**  
Caruso  
**Skor**  
Myrqvist

→

**Kostym**  
Corneliani  
**Skjorta**  
Shirtonomy  
**Slips**  
House of  
Kydos  
**Näsduk**  
R. Culturi





"Det som jag tycker främst står ut är själva känslan i huset. Vissa kallar det feng shui."

Hansi Danroth  
Mengus

Jacka  
Lane 45  
Kavaj  
LBM 1911  
Skjorta  
Shirtonomy  
Näsduk  
Rampley & Co  
Byxor  
Corneliani







←

**Kavaj**  
Luigi Bianchi  
Mantova  
**Näsduk**  
Rampley & Co  
**Skjorta**  
Shirtonomy  
**Byxor**  
Corneliani  
**Skor**  
Myrqvist

→

**Glasögon**  
Mr. Leight  
**Kavaj**  
LBM 1911  
**Skjorta**  
Shirtonomy  
**Byxor**  
Luxire







**Kavaj**  
Corneliani  
**Skjorta**  
Shirtonomy  
**Näsduk**  
R. Culturi  
**Byxor**  
Corneliani



←

**Kavaj**  
LBM 1911  
**Skjorta**  
Shirtonomy  
**Näsduk**  
R. Culturi  
**Byxor**  
Pommella Napoli





**Skjortjacka  
& skjorta**  
Shirtonomy  
**Byxor**  
Pommella Napoli  
**Skor**  
Myrqvist

**Jacka**  
100 Hands  
**Skjorta**  
Shirtonomy  
**Byxor**  
Corneliani







# Skräddarsy ditt nya kontor

Tack vare fastighetens utformning nås alla husets delar av solljuset, samtidigt som de generösa ytorna skapar flexibilitet för alla typer av inredningar och arbetssätt. Ytorna kan anpassas helt efter ert företags önskemål och arbetssätt, oavsett om ni vill sitta i öppna kontorslandskap eller uppdelat i ett antal mindre kontor.

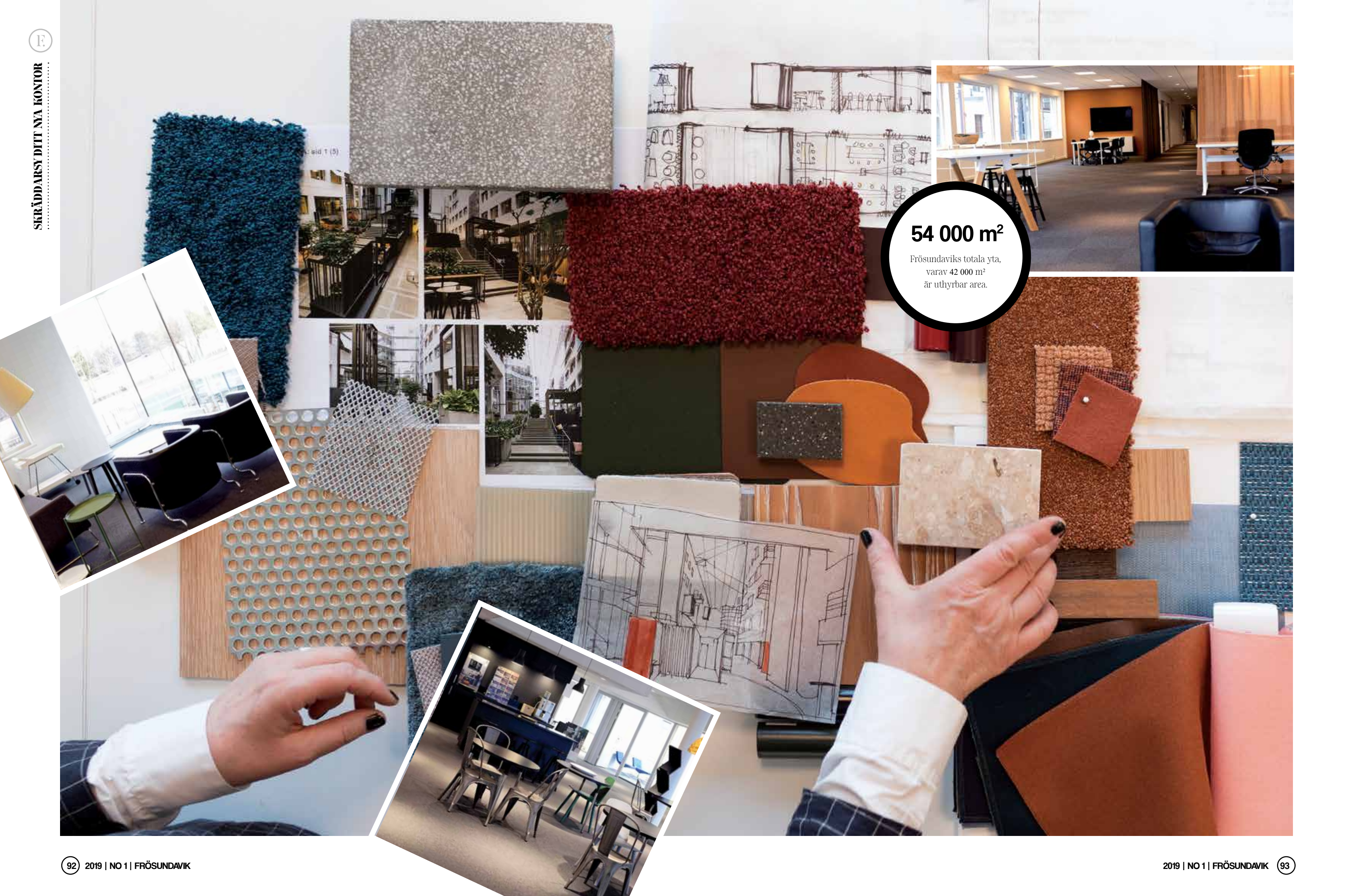
Och eftersom husets hyresgäster har tillgång till ett stort utbud av konferenslokaler och hörsalar,

så kan många företag klara sig med mindre lokalyta än de annars skulle behövt.

I Frösundavik får alla plats. Vi anpassar lokaler och skräddarsyr efter era behov och önskemål. Här kan stora såväl som små företag flytta in med alltifrån 25 till 800 medarbetare.







**54 000 m<sup>2</sup>**

Frösundaviks totala yta,  
varav 42 000 m<sup>2</sup>  
är uthyrbar area.





Läs mer på sidorna 18-29, där några av våra nöjda medarbetare berättar om hur de upplever hur det är att jobba här på Frösundavik.

"Det är härligt att ha allt under samma tak."

Karin Handin, Ford



frosundavik.com



Vill du också ha ljusa, flexibla lokaler i en spännande fastighet där all service finns i huset?

Då tycker vi att du ska höra av dig till Patrik Sundberg på CBRE Sweden.

Han kan svara på alla dina frågor om Frösundavik och dessutom ge dig en guidad tur i fastigheten. Välkommen till ditt nya kontor i Frösundavik.





Frösundavik har ett strategiskt perfekt läge, precis utanför biltullarna men ändå föredömligt nära stan.

Från fastighetens garage eller parkering tar det bara någon minut så är du uppe på E4:an, som snabbt tar dig in till city eller ut i landet.

Till Arlanda tar man sig på en halvtimme med bil och med buss tar du dig snabbt till Odenplan, Solna Centrum och Bergshamra, där tunnelbana respektive pendeltåg väntar.

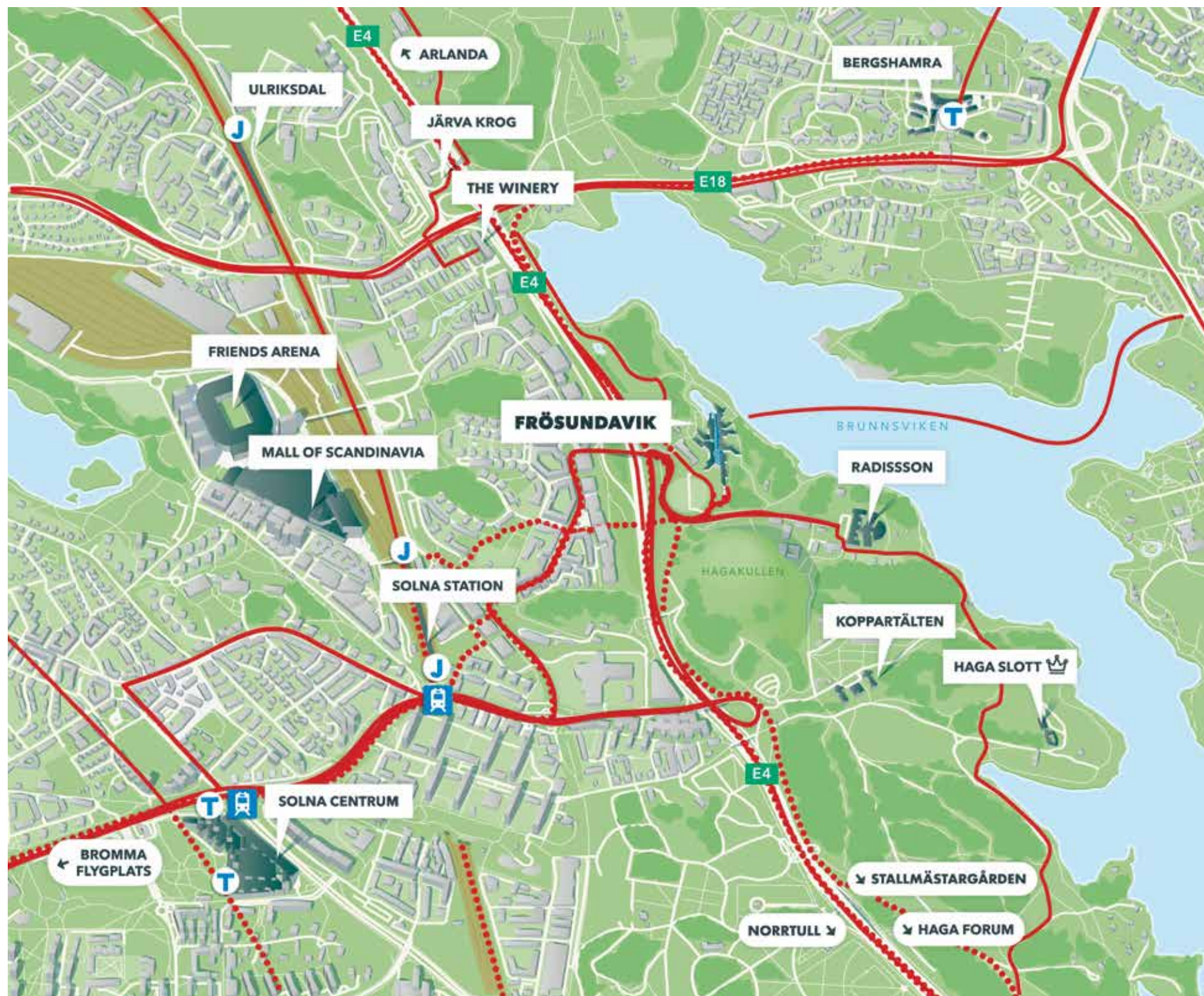
Dessutom ligger Frösundavik utmärkt till för dig som cyklar eller promenerar till jobbet. Snart börjar arbetet med att bygga en ny "cykelmotorväg" som kommer gå mellan Norrtull och Kista – och som passerar precis förbi Frösundavik.

## CYKLA

Att cykelpendla är det gröna och hälsosamma sättet att komma till jobbet på. Du cyklar rakt in i huset och din cykel parkerar du tryggt och säkert i vårt cykelgarage. Dessutom kommer den nya "cykelmotorvägen" precis intill Frösundavik.

## BIL

Väljer du att ta bilen hittar du samtliga stora trafikleder i närheten. E20, E18 och E4:an som endast ligger ett stenkast från Frösundavik.



## SKYTTELBUSS

Du har väl inte missat vår nya fina skyttelbuss? Den går mellan Frösundavik och Solna Station (vardagar) kl. 07:00-09:00 och kl. 15:00-18:00.



## BUSS

Utanför Frösundavik stannar ett tiotal bussar. De kommer bland annat från centrala Stockholm, Danderyd, Ekerö och Solna. Här stannar också expressbussen 565x som utgår från City-terminalen, och flygbussarna.

## T-BANA

Du kan åka tunnelbana hela vägen till Solna med blå linjen. Kommer du med röda eller gröna linjen kan du ta tunnelbanan till T-centralen eller Odenplan. Härifrån byter du enkelt till citypendeln som knyter samman tunnelbana och pendeltåg.

## BÅT

I Frösundavik har du alltid nära till vatten. Bor du i Sollentuna, Danderyd eller på Lidingö blir det en perfekt båt- eller kajaktur hela vägen till jobbet vid Brunnsviken.

## TVÄRBANA

Tvärbanan binder samman Stockholms pendeltåg- och tunnelbanenät på tvären. Den tar dig från Sickla Udde till Solna Station, som är en av de nyare stationerna. Tvärbanan utvecklas hela tiden och fler stationer är på gång.

## GÅ

Fina promenadstråk leder till och från Frösundavik. Går du från Solna station eller Mall of Scandinavia tar det mindre än 10 min och på vägen passerar du lilla Frösunda Herrgård och en härlig gammal fruktträdgård.

## CITYBANA/ PENDELTÅG

Med nya citybanans entré har pendeltågen fått två nya pendeltågsstationer, Stockholm city och Stockholm Odenplan. Härifrån byter du enkelt till tunnelbana. Från Odenplan till Solna station är det endast en hållplats och går på ett ögonblick.

## FLYG

Härifrån är det enkelt att ta sig till flyget. Bromma flygplats ligger i närheten av Frösundavik och Flygbussarna till och från Arlanda stannar utanför.

## Tid för avgång

Tid för avgång	
14:38:24	
Linje	1
Linje	2
Linje	3
Linje	4
Linje	5
Linje	6
Linje	7
Linje	8
Linje	9
Linje	10
Linje	11
Linje	12
Linje	13
Linje	14
Linje	15
Linje	16
Linje	17
Linje	18
Linje	19
Linje	20
Linje	21
Linje	22
Linje	23
Linje	24
Linje	25
Linje	26
Linje	27
Linje	28
Linje	29
Linje	30
Linje	31
Linje	32
Linje	33
Linje	34
Linje	35
Linje	36
Linje	37
Linje	38
Linje	39
Linje	40
Linje	41
Linje	42
Linje	43
Linje	44
Linje	45
Linje	46
Linje	47
Linje	48
Linje	49
Linje	50
Linje	51
Linje	52
Linje	53
Linje	54
Linje	55
Linje	56
Linje	57
Linje	58
Linje	59
Linje	60
Linje	61
Linje	62
Linje	63
Linje	64
Linje	65
Linje	66
Linje	67
Linje	68
Linje	69
Linje	70
Linje	71
Linje	72
Linje	73
Linje	74
Linje	75
Linje	76
Linje	77
Linje	78
Linje	79
Linje	80
Linje	81
Linje	82
Linje	83
Linje	84
Linje	85
Linje	86
Linje	87
Linje	88
Linje	89
Linje	90
Linje	91
Linje	92
Linje	93
Linje	94
Linje	95
Linje	96
Linje	97
Linje	98
Linje	99
Linje	100

På Frösundavik (och på webben) finns reseinformation i realtid.





## Du har väl inte missat vår non-stop shuttlebus?

Den går till Solna Station (vardagar) kl. 07:00-09:00 och kl. 15:00-18:00.

**VÄLKOMMEN OMBORD!**



På **FRÖSUNDAVIK.COM** finns reseinformation i real-tid.



# Goda grannar

Ett 20-tal namnkunniga företag har förstått fördelarna med att ha sina kontor i Frösundavik.

accord

ACTIC

ANDRITZ

PharmaRelations  
Talent Solutions for Nordic Life Science

PLAZA®

SAS

BRUNSWICK  
Marine in Sweden

COMMVault

COMPASS  
GROUP

Schneider  
Electric

servicenow™

SERVIER

CONSTRERA®

ENACO

Ford

Shibuya  
ROSSING

UNICARRIERS

WACKER

Lufthansa

MARCOLIN  
EYEWEAR

MERCK

"Läget är perfekt – mitt i Hagaparken,  
nära city men utanför tullarna."

Peter Danielsson, Schneider

Läs mer  
på sidorna  
18-29



