

## WIE UNTERSTÜTZEN WIR SIE?

Wir begleiten Unternehmen und Mitarbeitende auf ihrem Weg zur Gestaltung eines gesunden Arbeitsalltags. Neben der Bereitstellung der Hilfsmittel organisieren wir Workshops und Ergonomie-Trainings für Ihr Team, um alle Teammitglieder in den Prozess einzubinden und den korrekten sowie effektiven Einsatz der Mittel sicherzustellen. Dabei bieten wir auch umfassende Informationen zur individuell abgestimmten Auswahl und Anwendung. Die abschließende Evaluation sorgt dafür, dass das Feedback der Nutzenden in künftige Angebote einfließt und unsere ERGOthek kontinuierlich verbessert wird. An dieser Stelle ein herzlicher Dank an unser Pilotunternehmen ORISA!



## IHRE ANSPRECHPARTNERIN BEIM ZETT:



Dr. Alexandra Bernhardt  
Friedrich-Schiller-Universität Jena  
Arbeits-, Industrie- und Wirtschaftssoziologie  
Innovatives Qualifizierungskonzept  
Mobiles Arbeiten und Coworking  
<https://zett-thueringen.de/mobiles-arbeiten/>

[alexandra.bernhardt@uni-jena.de](mailto:alexandra.bernhardt@uni-jena.de)  
Tel.: 03641 205 9722  
Ziegelmühlenweg 1 | 07743 Jena



### Weitere Informationen und unser Kontakt:

Leiter der Geschäftsstelle: Dr. Thomas Engel  
E-Mail: [geschaeftsstelle@zett-thueringen.de](mailto:geschaeftsstelle@zett-thueringen.de)  
Webseite: <https://zett-thueringen.de>

Das Projekt "Zentrum Digitale Transformation Thüringen" (ZeTT+) wird im Rahmen des Programms "Zukunftszentren" durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert sowie durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie kofinanziert.

Gefördert durch:



Weiterer Förderer:



## ENTDECKEN SIE DIE ERGOthek UNSER KOSTENFREIES ERGONOMIE-ANGEBOT FÜR IHR FLEXIBLES BÜRO



Mit der ERGOthek unterstützen wir kleine und mittlere Unternehmen in Thüringen dabei, flexible und gesundheitsfördernde Bürokonzepte zu realisieren. Dabei stellen wir eine Auswahl an ergonomischen Hilfsmitteln zur Verfügung, durch deren gezielten Einsatz langfristig die Arbeitszufriedenheit gesteigert und die Anzahl krankheitsbedingter Ausfälle reduziert wird. Beides wirkt sich positiv auf die Produktivität aus.

## WIE FUNKTIONIERT DIE ERGOthek UND WELCHEN NUTZEN HAT SIE?

Ob Sitzkissen, Fußstützen oder ergonomische Tastatur und Maus - oft sind ergonomische Hilfsmittel wenig bekannt oder kostenintensiv. Unsere ERGOthek mit ihrem einfachen Ausleihsystem bietet Unternehmen die kostenfreie und unverbindliche Möglichkeit,

- solche Hilfsmittel probeweise und niedrigschwellig in den Büroalltag zu integrieren und so die Akzeptanz für gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihrem Team zu steigern,
- ihren Mitarbeitenden ein auf ihre individuellen Bedürfnisse anpassbares ergonomisches Angebot zu offerieren und somit Fürsorge zu zeigen,
- bei Mitarbeitenden einer Vielzahl von physischen Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern
- und sie dafür zu sensibilisieren, auch in anderen Arbeitsumgebungen auf ergonomische Arbeitsmittel zu achten, z. B. im Homeoffice.



## WAS IST IN DER ERGOthek ENTHALTEN?

- Eine entspannende Bodenmatte für angenehmes Arbeiten im Stehen
- Ein unterstützendes Desktop-Paket, bestehend aus Maus und Tastatur, zur Entlastung von Schultern, Händen und Armen
- Eine bewegliche Fußstütze zur Ablage oder Bewegung der Beine beim Sitzen
- Ein vielseitiges Balancierbrett zur Bewegung am Stehschreibtisch
- und vieles andere mehr

## UNSERE TOP-3-HILFSMITTEL:

### Der freischwingende Hocker

- fördert dynamisches Sitzen und ermöglicht dreidimensionale Bewegungen, da er in sämtliche Richtungen bewegt werden kann,
- sorgt dafür, dass der Rücken gestärkt wird und für Vielsitzer typische Verspannungen ausbleiben,
- macht gute Laune und motiviert!



## Das orthopädische Sitzkissen

- fördert eine aufrechte Körperhaltung,
- mildert Rücken- und Steißbeschwerden und korrigiert häufig auftretende Fehlhaltungen,
- verbessert langfristig die Sitzposition am Arbeitsplatz,
- tut einfach gut.



## Die Unterarmstütze

- sorgt für entspannte Arme und Schultern,
- wirkt sich positiv auf die gesamte Haltemuskulatur aus,
- fördert eine gesunde, aufrechte Körperhaltung,
- passt per Klemmsystem an fast jede Tischplatte,
- ist bequem und entlastend.

