



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **12.06.2017**

Pojavnost:

INTERNET 3

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	3
MED.OVER.NET	1
AKCIJA USTAVI.SE	2

7. 06. 2017 www.viva.si

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Ustavi se! ... in podari svojo minuto!
Vsebina: Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorelost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni.

Avtor: UR

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE

11. 06. 2017 www.ekodezela.si

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Pričela se je nova sezona knjižnice pod krošnjami
Vsebina: Iz preproste ideje knjig pod krošnjo se je Knjižnica pod krošnjami razvila v prepoznano in dobro obiskano parado branja, ustvarjanja in druženja. "Če so bile nazačetku stalno prebivališče ležernega branja krošnje v Ljubljani, je naslov...

Avtor:

Gesla: USTAVI.SE

11. 06. 2017 www.slovenskenovice.si

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Akcija: Ustavi se
Vsebina: O požarih po Sloveniji.

Avtor: Aljana Primožič Fridauer

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

$A^- \quad A \quad A^+$

7. iunii 2017

Ustavi se! ... in podari svojo minuto!

Avtor: UR

Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorelost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni.

Splošni tempo življenja v družbi se zaostrejuje iz leta v leto, zato so na Zavodu Med.Over.Net zasnovali vseslovensko akcijo Ustavi se!, s katero želijo spodbuditi k razmisleku o prehitrem tempu življenja ter ozaveščati prebivalstvo Slovenije o pomenu skrbi za zdravje.

V okviru projekta, ki ga podpirajo številni partnerji iz gospodarstva, ambasadorji in mediji, so se snovalci akcije zavezali, da bodo **do 29. septembra 2017 zbrali 2.065.895 minut**. Toliko nas je bilo Slovencev 1. januarja 2017.

» V Zavodu **Med.Over.Net** smo vsak dan v stiku z zgodnimi ljudi, ki jih je življenje tako ali drugače ustavilo. Zato smo se vprašali, kaj lahko (še) naredimo za več zdravia, več dobrega počutja, več srečnih ljudi, več veselih otrok in zadovoljnih staršev, je dejal **Tomaž Oplotnik**, direktor Zavoda **Med.Over.Net**, ki bo projekt **Ustavi se!**, s katerim želi spodbuditi ljudi k razmisleku o pomenu ustreznega razporejanja časa med dnevnimi opravki in počitkom oziroma prostim časom, izvalil med junijem in septembrom 2017.

Podatki NIJZ kažejo, da »število obiskov pri zdravniku in polniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorovanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznajo. Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj, če ne vemo, kako se stres odraža pri nas, in če se ne znamo sprostiti.« je v sporočilu zaključil **Samo Belovič Pučnik** iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Svojo minuto v skupno zavedanje, kako pomembno je vsak dan sproti pomisliti nase in prisluhniti notranjim
vzhibom pri iskanju splošnega osebnega zadovoljstva, **vsak posameznik podari s klikom na spletnem mestu**
akcije Ustavi.se.

»Ob vsakodnevnem (pre)hitrem tempu pozabimo nase in čas je, da se ustavimo! Ko se »ustavimo« in si vzamemo čas zase, lahko razmislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Pomembno je, da začnemo pri sebi. Ko se bomo uspeli »ustavit« sami, bomo lahko pomagali tudi drugim,« je v nadaljevanju pojasnil **Andreja Verovšek**, idejna vodja akcije in vodja projektov Zavoda Mlad.Med.Ver.Net.

Skrb za zaposlene danes je naložba za prihodnost

V letu 2015 je bilo izgubljenim skoraj 27.000 let zaradi bolniških odsotnosti, 72 odstotkov ljudi se spopada s simptomi stresa, poraba antidepressivov je po letu 2000 močno narasla in se v povprečju skoraj podvojila, slovenski trg delovne sile pa se bo v 5 letih soočil z velikim pomanjkanjem delavcev vseh profilov, saj bo takrat, sodeč po raziskavah, že četrtina delavcev v Sloveniji starejša od 55 let.

To pomeni, da bodo morali delodajalci spremeniti tudi miselnost o starejših zaposlenih: »Pomembno je, da delodajalci skrbimo za svoje zaposlene v smislu vseživljenjskega učenja, dobrega počutja v podjetju, nagrajevanja, opolnomočenja in nudimo možnosti večjega usklajevanja med družino in službo ter seveda v največji meri odgovorno skrbimo za njihovo psihofizično zdravje. Zdrav in zadovoljen sodelavec je naš največji kapital,« meni **Saša Boštjančič**, direktorica zaposlitvenega portala mojazaposlitev.si, ki podpira akcijo Ustavi.se.

Pomena skrbi za rast, razvoj in dobro počutje zaposlenih ter pozitivnih učinkov, ki jih prinaša urejeno delovno okolje, pa se zavedajo tudi številni podporniki akcije iz gospodarstva, ki bodo v času trajanja projekta izvajali dejavnosti, s katerimi bodo še okrepili bogate programe promocije zdravja na delovnem mestu.

»Verjamem v pravo mero vsega. Ne razumem ljudi, ki so 100-odstotno v poslu ali 100-odstotno predani užitkom ipd. Zato je zame poziv Ustavi se! poziv k pravi meri. Delaj, počivaj, rekreiraj se, zabavaj se, bodi nor, ustavi se. Vse

Brezplačne novice v tvoji elektronski predal

[Prejmi novosti](#)

viva,

Viva - po..

Twitter RSS

Sorodne vsebine

- Spomladanska utrujenost ali depresija?
- Depresija posledica vnetja?
- Depresija
- Depresija povezana z molekulo miR1202?
- Depresija otežuje opuščanje kajenja

Zadnji članki istega področja

- Projekt HoCare - oskrba na domu na daljavo
- Pištola zdravi opekline z matičnimi celicami
- Zeleno okolje zlasti koristi starejšim
- Pametna hiša bo pazila na zdravje
- Več upanja za življenje po možganski kapi

Povezane skupine [»](#)

- Depresija
- Duševne bolezni
- Bolezni starostnikov

Povezane debate

- Tablete Seroquel SR
- antidepressivi, menstualacija, zapiranje vaze, znojenje in ostalih kup problemov:)
- Raziskava za magistrsko nalogo: hrana in spolnost
- Bolečine po desni strani telesa
- demenca
- anketa o depresiji
- Konverzivne motnje in sindrom pregorevanja
- Depra, smrt, samomor in rezanje z ziletko? Nobenega prijatelja nimam vec
- samomor
- Težave s Parkinsonovo boleznijo in depresijo



v pravi meri,« pravi **Marko Podgornik**, uspešen podjetnik in ambasador akcije.

Ambasadorji, ki so se znali ustaviti

»Ustavi se! je ideja, ki bi morala zakrožiti okoli sveta! Razumeva jo kot zavestno prisotnost, kot odločitev za spremembo. Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavedam, da sem v komunikaciji s tabo. To je to,« sta ob začetku akcije dejala **Lea in Albert Mrgole**, družinska in partnerska terapevta, avtorja uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo, ki sta k akciji pristopila v vlogi ambasadorjev projekta. Z ambasadorji, priznanimi strokovnjaki z različnih področij, bodo snovalci akcije v prihodnjih mesecih pripravljali napotke, ki vodijo v uresničevanje filozofije »mimajšega« tempa življenja, zbirali motivacijske elemente za pozitivne spremembe in posledično bolj polno ter aktivno – tako poslovno kot zasebno – življenje.

»Ustavi se! razumem kot spodbudo, da se vprašam, zakaj nekaj počnem. Ko se tega zavedam, toliko lažje vem, ali je to, kar počnem, prav ali ne in na kakšen način naj nadaljujem,« je ob sprejemu vloge ambasadorja projekta dejal **Urban Praprotnik**, tekaški trener in strokovnjak za zdravilne učinke gibanja. Njegovo sporočilo je podprl **Mario Sambolec**, strokovnjak za prehrano in gibanje: »Želje, ideje, projekti, okolje in pričakovanja nas samih in drugih nas ženejo daleč in višje, kot smo morda sposobni. Pravijo, da je pomembna pot, ne cilj. Verjamem, da sta oba dejavnika med seboj povezana in soodvisna in ni dobro zanemariti enega na račun drugega.«

Podarite minuto

"Ponosna sem na partnerje, ki so pristopili k projektu Ustavi se!, kar pomeni, da so prepoznali stanje v družbi. Samo skupaj lahko izpeljemo akcijo. Vsak partner gospodarske družbe, ambasador ali donator minut ima svojo zgodbo zbiranja minut ter svojo zgodbo, kako bo na koncu akcije porabil zbrane minute. Zagotovo pa v duhu dobrega. Veselim se nadaljevanja zgodbe, ker to je šele začetek!", je sodelovanje s podjetji opisala **Anja Vogrič**, soustvarjalka akcije Ustavi se!

Na simbolični ravni bo Zavod **Med.Over.Net** zbiral minute, ki jih boste lahko **podarili s klikom** na spletnem mestu projekta Ustavi se!. »Naša skupna zaveza do 29. septembra 2017, ko se bo projekt sklenil, je, da za vsakega Slovenca zberemo vsaj eno minuto ter da se bomo lahko ustavili in pomislili – najprej – nase,« je sklenila Andreja Verovšek.

Galerija

Vam je članek všeč?

Všeč mi je Pridruži se da vidiš kaj je všeč tvojim prijateljem.

Išči po ključnih besedah

[anksiozna motnja](#) , [depresija](#) , [ustavi se](#)

Povezano

- Spomladanska utrujenost ali depresija?
- Depresija posledica vnetja?
- Depresija
- Depresija povezana z molekulo miR1202?
- Depresija otežuje opuščanje kajenja
- Depresija

Dodajte svoj komentar

Komentiranje člankov je omogočeno le prijavljenim uporabnikom.

[Prijavite se v portal ali se brezplačno registrirajte.](#)

Prijava

11. 06. 2017

www.ekodezela.si

Stran/Termin:

Naslov: Pričela se je nova sezona knjižnice pod krošnjami

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE


<http://www.ekodezela.si/aktualno/pricela-se-je-nova-sezona-knjiznice-pod-krošnjami/>

EKO DEŽELA

LUPA

Sodelujte

Koledar

Prijava

NAJ OBČINA LETA 2017
TUDI LETOS IZBRAMO NAJ OBČINO! GLASUJTE, IZPOLNITE SPODNI VPRAŠALNIK
IN SE POTEGUJTE ZA LEPE NAGRADE.

AKTUALNO

POD LUPO

PO SLOVENIJI

RAZVEDRILLO

Foto: www.knjiznicapodkrošnjami.si

Pričela se je nova sezona knjižnice pod krošnjami

Iz preproste ideje knjig pod krošnjo se je Knjižnica pod krošnjami razvila v prepoznano in dobro obiskano parado branja, ustvarjanja in druženja. "Če so bile nazačetku stalno prebivališče ležernega branja krošnje v Ljubljani, je naslov te zelene knjižnice vsako leto bolj mobilna. Zdaj Primorska, jutri gore, pojutrišnjem Evropa," poudarjajo krivci za projekt, zavod Dobra misel.

Še vedno pa ostaja projekt zvest svojim temeljnim izhodiščem – v sodelovanju z založbami, partnerji in podporniki zagotavlja brezplačno branje, listanje in uživanje pod drevesi.

"Ustavi se. Vzemi si čas za dobro knjigo in jo prelistaj v pomirjujoči senci. Knjiga v naravi je pozabljeno zadovoljstvo."

Za lokacije knjižnice pod krošnjami klik na spletno stran: www.knjiznicapodkrošnjami.si

KOLEDAR DOGODKOV

- 16 JUN** Po Reško planino veselo živimo: Športne igre – troboj društev v Mariji Reki
- 16 JUN** Poletni večer na gradu Komenda
- 17 JUN** 21. Prireditev Pod Reško planino veselo živimo, Festival domačih ansamblov
- 17 JUN** Poletna muzejska noč Rogatec
- 23 JUN** Nočni pohod ob kresni noči na Goro Oljko

Nimate idej, kam skočiti čez vikend?
Z mesečnim koledarčkom lahko vsak dan preverite, kaj se dogaja po Sloveniji.



**ODDAJ SVOJ GLAS ZA SVOJO OBČINO
IN SE POTEGUJ ZA LEPE NAGRADE!**

Preberite tudi:



Jutri Zeleni dan slovenskega turizma
 Trajnostni usmeritvi turizma je letos namenjen poseben dan: Zeleni dan slovenskega turizma, ki bo jutri, 12. junija, v Mariboru. Slovenska turisti ...



V URI – Soča so ob pridobitvi dveh novih pomembnih naprav za otroke na rehabilitaciji priredili Dan za boljši korak
 Na otroškem oddelku URI – Soča so ponovno priredili Dan za boljši korak - dan,



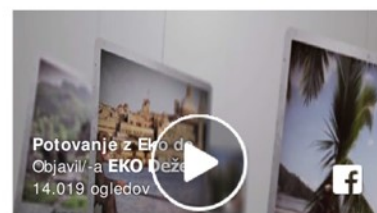
Razprava o oblikovanju Energetskega koncepta Slovenije
 Pri oblikovanju končnega predloga dokumenta Energetskega koncepta Slovenije Ministrstvo za infrastrukturo



V Kranju odprli vstraniše
 ... nekaj drugačnega, priča tudi njegova podoba in poimenovanje vstraniše. Med Kranjci je namreč v 19. stoletju slovel Janez ...

EKO Dežela

ODKRIJ SVET Z NAMI!



11. 06. 2017 www.slovenskenovice.si

Stran/Termin:

Naslov: Akcija: Ustavi se

Naklada:

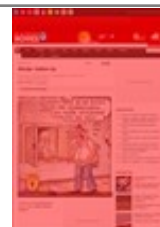
Avtor: Aljana Primožič Fridauer

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE


<http://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/akcija-ustavi-se>

Prijava ali Registracija Polna stran | Mobilna stran

SLOVENSKE NOVICE

20°

Pon 13° do 29°
 Tor 16° do 34°

Podrobno vreme

Novice Kronika Bulvar Suzy Stil Bizarno Šport Bralci Križanka

Slovenija Svet Tehnovice

KARIKATURA

Tweet

0

Akcija: Ustavi se

Objavljeno: 11.06.2017 09:35 Posodobljeno: 11.06.2017 09:51

Avtor: Aljana Primožič Fridauer

Ključne besede: karikatura

O požarih po Sloveniji.

Foto: Aljana Primožič Fridauer

Vabimo vas, da si ogledate bogato zbirko karikatur Aljane Primožič Fridauer.

SLOVENSKE NOVICE

ZADNJE NOVICE

10:25 Krvavo: z motorno žago po trebuhu ►
 10:18 VIDEO: Poglejte, kakšna nesreča se je zgodila zaradi mobilnega telefona ►
 10:18 FOTO: Bivša manekenka rodila še hčer ►
 10:17 FOTO: Poglejte, kako vitka je Janševa Urška ►
 10:00 S tovornim vozilom izsilila prednost 20-letnici ►
 10:00 Najhitrejši jager je bil Davo Karničar ►
 09:48 Čelno trčenje vzelo življenje, na kraju skoraj še ena tragedija ►
 09:35 **Akcija: Ustavi se** ►
 09:29 Nesreča na avtocesti, osebi ujeti v avtu ►
 09:15 Šel je na stranišče in si razbil glavo ►

PRIPOROČAMO

Ste prejeli klic finančne uprave? ►
 Za 500 evrov gotovine vam vmejo preplačilo davkov.

VIDEO: Posnetek iz Kölna: panika zaradi letala iz Ljubljane ►
 Na desetine gasilskih vozil je bilo na kraju.

Bomba na letalu iz Ljubljane? Pridržali so tri ljudi ►
 Na krovu je bilo 151 oseb.