



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **13.06.2017**

Pojavnost:

RADIO	1
TISKANI	1
INTERNET	1

Ključne besede v poročilu:

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

12. 06. 2017 Radio Center

Stran/Termin: 07:30:00

SLOVENIJA

Naslov: Vse več je stresa, izgorelosti, depresije, posledično pa tudi več bolniških
Vsebina: Vse več je stresa, izgorelosti, depresije, posledično pa tudi več bolniških, zato so v zavodu Med.over.net zasnovali posebno akcijo

Avtor:

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

13. 06. 2017 ZARJA

Stran/Termin: 12

SLOVENIJA

Naslov: Živite ali le hitite?
Vsebina: Dobro izbrano prizorišče: vrt pred Železniškim muzejem v Ljubljani.

Avtor: URŠKA KRSŠELJ GRUBAR

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

12. 06. 2017 www.siol.net

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Imate tudi vi občutek, da se morate ustaviti?
Vsebina: Kdaj ste se nazadnje zavestno odločili za daljši premor stran od vsakodnevnih obveznosti in daleč stran od stresnih situacij, ki ogrožajo vaše zdravje? Čas je, da izstopite iz hitrega dnevnega vrtiljaka obveznosti in si zastavite novi cilj - Ustavi se!

Avtor:

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

12. 06. 2017 **Radio Center**

Stran/Termin: 07:30:00

Naslov: Vse več je stresa, izgorelosti, depresije, posledično pa Naklada:

Avtor: Površina/Trajanje: 00:01:03

Rubrika/Oddaja: NOVICE 07:30 Žanr: DIALOGIZIRANO POROČILO

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

NOVINARKA: Vse več je stresa, izgorelosti, depresije, posledično pa tudi več bolniških, zato so v zavodu Med.over.net zasnovali posebno akcijo. Govori Andreja Verstovšek.

ANDREJA VERSTROVŠEK: Hitimo od jutra do večera, se ne ustavimo, ne pomislimo nase, nimamo včasih niti časa, da bi zadihali. In ker se veliko ljudi tako počuti in to kažejo tudi številke, smo pripravili [akcijo Ustavi se](#) in z njo opozarjamo na to perečo problematiko.

NOVINARKA: [Akcija Ustavi se](#) ljudi nagovarja na spletu, v njej sodeluje tudi več ambasadorjev, sicer pa lahko s klikom na Ustavi.se svojo minuto simbolično prispeva vsak in tako sporoči, da si je vzel čas za razmislek. Bolje, da se ustavimo sami, kot da nas ustavi življenje, še pravijo pobudniki akcije, ki bo trajala do konca septembra.

13. 06. 2017 ZARJA

Stran/Termin: 12

Naslov: Živite ali le hitite?

Naklada: 36.000,00

Avtor: URŠKA KRŠSELJ GRUBAR

Površina/Trajanje: 710,48

Rubrika/Oddaja: /

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



Živite ali le hitite?

Dobro izbrano prizorišče: vrt pred Železniškim muzejem v Ljubljani. Bel baldahinček, pod njim nekaj klopic, na vsaki rdeča blazina. Srce. Okoli razpadajoče pozabljene kolibe je Boris speljal pomanjšane železniške tire v krogih. Kdo je Boris, bomo povedali pozneje. Hitel je in nikamor ni prišel. Dokler ga srce ni izdalo. Takrat je rekel »dost! 'mam« in se ustavil. Ustavimo se še mi. Preden nas kdo drug.

Tekst: URŠKA KRŠSELJ GRUBAR, foto: MATEJA J. POTOČNIK

In potem, minuto pred dvanajsto, se je začela ena najizvirnejših tiskovnih konferenc (v organizaciji Zavoda med.over.net), kar smo jim bili priče. Dotaknile so se nas zgodbe, ki so jih zbrani pod šotorom delili z nami, in nas nagovarjale, naj se ustavimo. Tomaž Oplotnik je bil glavna sapa, ki je napihnila projekt **Ustavi se**. Skupaj s številnimi, ki dihaajo podobno, so si določili nalogo, da bodo do 29. septembra, ki je, ne mimogrede, dan srca, zbrali 2.065.895 minut. Kajti točno toliko nas je bilo Slovencev na prvega januarja letos. Zakaj? Ker prehitro živimo, ker se običajno prepozno zavemo, kako škodljivo je to za naš organizem, ker je nujno, da spet najdemo stik s sabo, zadihamo in se ustavimo. Vsaj za minuto. Pa bo manj bolniških, anksioznosti, depresij ...

Vsak trenutek šteje. Pod belo streho so sedeli ambasadorki projekta, ki so se nekoč znali ustaviti, zaživet drugače in zdaj svojo zgodbo si-

rijo naprej. Najprej tako, da jo samo živijo. Skoraj o vseh smo v Zarji že pisali in še bomo. Zakonca Lea in Albert Mrgole sta tista psihoterapevta,





ki sta med drugim napisala knjižno uspešnico Izštekani najstniki in starši, ki štekajo. Albert je sicer rekel, da nekako ne spada med tole ustavljačo se publiko, saj je on je že po naravi ustavljen. Je počasen in še bolj počasen. In sta nam zaupala, da ko se družina kam odpravi, ga žena Lea milo prosi, naj prestavi iz bolj počasne v počasno prestavo. Pred leti je tudi zanj prišel trenutek, ko je spoznala, da svoje otroke obravnava, kot da jih je ves čas treba popravljati, kot da so pokvarjeni. Naredi to, popravi ono, si že napisal domačo, pospravil sobo, zakaj si to rekel tako in ne drugače ... Same opazke, poprave že takoj na vratih, ko so se otroci vračali iz šole! Potem pa nekega dne enega od otrok družinskih prijateljev ni bilo več domov. Nikoli več. In od takrat ve, da vsak trenutek šteje. In nam sporoča, naj si vzamemo čas, ko otrok pride do nas, ker sploh ni samoumevno, da bo večno prihajal, kot je v eni najlepših pesmi že pred leti zapisala tudi naša pesnica Neža Maurer.

Zgledi štejejo. Marko Podgornik iz Maribora, uspešen podjetnik s sto zaposlenimi, je tudi občutil tisto znano Aristotelovo krepost



Jasmina Praprotnik kljub številnim otrokom najde čas za tek.

o pravi meri. Prislunemo še bolj zavzeto, ko pove, da vodi podjetje, v katerem imajo zaposleni neomejen plačan dopust. Skupaj hodijo na izlete in prirejajo tematske zabave, pa kavico pijejo skupaj na letni terasi, ki so jo sami zgradili. In dopusta si sploh ne jemljejo več kot zaposleni v drugih službah, v katere

hodijo z muko. Kajti oni radi hodijo v službo, saj jo vodi nekdo, ki pravi, da je sanjska služba tista, v katero z veseljem greš in v ponedeljek ne rečeš, oh, spet ta ponedeljek. Ampak služba ni vse, je le del življenja. In fino je, da tudi iz službe rad tečeš domov, posebno če te čaka družina, kot je družina Urbana Praprotnika, tekaškega trenerja in strokovnjaka za učinke gibanja. Kar nagovoril nas je, da smo vstali in na mestu tekli. Tisti, ki radi tečemo, smo dvignili roke, pa nas ni bilo veliko. Je pa dvignila roko tudi Urbanova lepa žena Jasmina z njunim trimesečnim otrokom v naročju, že četrtem po vrsti. Pozneje je povedala, da ji je Urban dober teden po porodu rekel, zdaj je pa že teden mimo od poroda in greva lahko na en tek. In je šla. Tek je v nas in prav je, da tečemo z veseljem. In kaj dobrega pojemo. Pa ne mimogrede, ampak si za to vzamemo čas. Mario Sambolec, strokovnjak za prehrano in gibanje, se je med drugim spomnil gospe, ki jo je videl malo prej na prehodu za pešce, kako je jedla, medtem ko je čakala na zeleno luč. Na dušo nam je položil, da ko jemo, jejmo in bodimo (zgolj) pri

jedi. Nazadnje pa se je pridružil še nekdo s svojo zgodbo.

Sem to, kar sem. To je tisti Boris z začetka zgodbe, ki je kar naprej ponavljal življenjske napake. Nič kaj ni pazil na svoje zdravje, zelo se je zredil. Hitel je, da bi ujel nekaj, kar mu je uhajalo. Telo ga je bolelo, pa je šel k zdravniku. Tam so mu rekli, da bi se bilo treba najprej znebiti kakšnega kilograma, sicer bo srce opešalo. Pa jih je s 170 skupnelo 70. Nisem hujšal, da bi shujšal, ampak da bi preživel, je rekel zdaj le še stokilogramski Boris, ki je zamenjal tudi resno službo, v kateri mu je od odpora šlo na bruhanje. Povedal nam je še, da ni lepšega, kot ko človek na stara leta spet v sebi prebudi otroka. »Sem to, kar sem, in mi ni prav nič nerodno, če se igram.«

Akcijo Ustavj se smo resno vzeli tudi mi in v družbi soustvarjalk te izvirne akcije, Anje Vogrič in Andreje Verovšek, ter drugih prijetnih obiskovalcev, ki se že znajo ustaviti, posedeli še nekaj dodatnih minut. Kakšna nestresna služba, boste rekli. Ja, ustavite se še vi ... in podarite svojo minuto. ■

12. 06. 2017 www.siol.net

Stran/Termin:

Naslov: Imate tudi vi občutek, da se morate ustaviti?

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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


<http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/imate-tudi-vi-obcutek-da-se-morate-ustaviti-442964>

Vse rubrike

SiolNET.

NOVICE

POSEL DANES

SPORTAL

TRENDI

AVTOMOTO

DIGISVET

SIOL PLUS

SLAVNI

TELEKOM SLOVENIJE

Film in TV Glasba Kultura Moda in lepota **Zdravo življenje** Kulinarika Dom Vrt Potovanja Odnosi Horoskop Odkrivaj Slovenijo Kot nekoč Na dopustu

Zdravo življenje

Ponedeljek, 12. 6. 2017; 10.22, osveženo: 59 minut

DELU Z OSTALIMI

0,0

54

0

0

TERMOMETRU

Vsebinsko omogoča Perutnina Ptuj

Imate tudi vi občutek, da se morate ustaviti?

Kdaj ste se nazadnje zavestno odločili za daljši premor stran od vsakodnevnih obveznosti in daleč stran od stresnih situacij, ki ogrožajo vaše zdravje? Čas je, da izstopite iz hitrega dnevnega vrtiljaka obveznosti in si zastavite novi cilj – **Ustavi se!**



Raziskave kažejo rast 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 zaostruje 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 zgodbami ljudi, ki jih je življenje tako ali drugače ustavilo. Zato smo se vprašali, kaj lahko (še) naredimo za več zdravja, 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 želijo spodbuditi ljudi k razmisleku o pomenu ustreznega razporejanja časa med dnevnimi opravki in počitkom oziroma prostim časom.

SPREMLJAJTE NAS

[instagram.com/siolnet/](https://www.instagram.com/siolnet/)

NE SPREGLEJTE



MODA IN LEPOTA

Naravna kozmetika iz najprestižnejšega laboratorija

Sodelujejo z najprestižnejšim laboratorijem, kjer dela več kot 30 tisoč "farmaceutov", ki razvijajo snovi, ki jih ...

0 122



ZDRAVO ŽIVLJENJE

Ko zajtrk postane odlična poslovna priložnost

Vse je mogoče, samo verjeti moraš v svoje cilje, so glavna sporočila treh podjetnic, ki so ...

0 0



Pridružite se akciji: zbirajmo minute za prosti čas



Sledite spletni povezavi [Ustavi.se](#) in podarite SVOJO minuto v skupno zavedanje, kako pomembno je vsak dan pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju splošnega osebnega zadovoljstva.

[Podarite minuto s klikom na gum Podarjam minuto! in tako pomagajte zbrati 2.065 895 minut.](#)

Na spletni strani [Ustavi.se](#) bodo zbirali tudi različne osebne zgodbe ljudi, ki jih je življenje ustavilo, svojo plat zgodbe pa predstavljajo tudi [ambasadorji akcije](#). Svojo osebno izkušnjo lahko z ostalimi delite tudi vi in tako pripomorete k boljšemu ozaveščanju in izpolnitvi cilja akcije – zasebni čas je dragocen, prosti čas mora postati del našega vsakdanjika.

Ustavi se! ... in okusi na polno

Tudi pri Perutnini Ptuj se zavedajo pomena projekta [Ustavi se!](#)



Sledijo najsodobnejšim smernicam uravnoveženega prehranjevanja, s poslušom za potrebe vseh generacij ustvarjajo izdelke, ki so kakovostni, zdravi, varni in okusni.

Perutninsko meso je pomembna sestavina zdrave in uravnovežene prehrane, omogoča hitro pripravo, številne možnosti kombinacij, ki se dobro podajo tako klasičnim kot bolj eksotičnim jedem. Prihranek časa pri pripravi okusnega obroka pa lahko namenimo sebi in svojim najdražjim.

Vabijo vas, da ovekovečite svoj čas ob kulinarinem druženju in izdelkih blagovnih znamk **Perutnina Ptuj** ali **Polli** ter foto utrineke delite z njimi na [Facebook Perfekten piščanec](#) z oznako [#ustavise](#).

V Perutnini Ptuj bodo zbrane minute pretvorili druženje s piknikom, ki ga bodo podarili Društvu prijateljev mladine iz Ptuja.



Sorodne vsebine



VOZIMO PAMETNO

Kaj se dogaja po enem kozarcu piva?

Alkohol je še vedno eden glavnih povzročiteljev prometnih nesreč na naših cestah. Leto 2016 je bilo ...



MODA IN LEPOTA

Moda v Ljubljani? Nekaterim gre dobro, mnogi pa ...

Valentina Jarc je novinarka in urednica, predvsem pa zagrizena uporabnica Instagrama in velika ljubiteljica Ljubljane; njene ...



FILM IN TV

Od legend do spektaklov: Mumija prihaja na prvi tir

Prihajajo skrivnostne zgodbe, v katerih spet oživijo kulturne pošasti, ki jih poznamo iz filmske zgodovine. Prva ...



DOM

Šest ključnih vprašanj in odgovorov pred nakupom vrat