Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **07.07.2017**

Pojavnost:

TISKANI	*1*
INTERNET	*1*

Ključne besede v poročilu:

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

Pregled objav

OVERNET D.O.O.

7. 07. 2017	Dnevnik	Stran/Termin: 13	SLOVENIJA

Naslov: Ustavimo se, preden kaj ustavi nas

Vsebina: Ambasadorji akcije Ustavi se! (z leve) Mario Sambolec, Tomaž Oplotnik, Lea in Albert Mrgole, Urban Praprotnik in Marko Podgornik O Bojan Velikonja

Avtor: Mojca Lorenčič

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

7. 07. 2017	www.dnevnik.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Projekt Ustavi se! ali kako najti ravnovesje med delom in prostim časom

Vsebina: V okviru projekta Ustavi se! so se pri Zavodu Med.Over.Net zavezali, da bodo do 29. septembra letos zbrali 2.065.895 minut, kolikor je prebivalcev naše države. Sodelujoča podjetja bodo ta čas namenila za dobre namene.

Avtor: Mojca Lorenčič

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

7. 07. 2017 **Dnevnik** Stran/Termin: 13
Naslov: Ustavimo se, preden kaj ustavi nas Naklada: 27.926,00
Avtor: Mojca Lorenčič Površina/Trajanje: 396,26
Rubrika/Oddaja: ZDRAVJE Žanr: POROČILO
Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

Ambasadorji akcije Ustavi se! (z leve) Mario Sambolec, Tomaž Oplotnik, Lea in Albert Mrgole, Urban Praprotnik in Marko Podgornik Bojan Velikonja

Ustavimo se, preden kaj ustavi nas

V okviru projekta Ustavi se! so se pri Zavodu Med.Over.Net zavezali, da bodo do 29. septembra letos zbrali 2.065.895 minut, kolikor je prebivalcev naše države. Sodelujoča podjetja bodo ta čas namenila za dobre namene.

Mojca Lorenčič

Pri Zavodu Med.Over.Net so zasnovali vseslovensko akcijo Ustavi se!, s katero spodbujajo k razmisleku o prehitrem tempu življenja in ozaveščajo ljudi o pomenu skrbi za zdravje. V okviru projekta, ki ga podpirajo partnerji iz gospodarstva, ambasadorji in mediji, so se zavezali, da bodo do 29. septembra letos zbrali 2.065.895 minut, kolikor je bilo prebivalcev naše države 1. januarja letos.

Želijo, da pri akciji sodeluje čim več ljudi, in sicer tako, da s klikom na spletnem mestu akcije donirajo svojo minuto v skupno zavedanje, kako

Organizatorji želijo, da pri akciji sodeluje čim več ljudi, in sicer tako, da s klikom na spletnem mestu akcije donirajo svojo minuto v skupno zavedanje, kako pomembno je vsak dan pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju osebnega zadovoljstva.

pomembno je vsak dan pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju osebnega zadovoljstva. Ob koncu akcije bodo pri podjetjih, ki sodelujejo v akciji, zbrane minute podarili v dobre namene, da bomo na primer opravili kakšno dobrodelno dejavnost, sta pojasnili idejni vodji akcije **Andreja Verovšek** in **Anja Vogrič**, sodelavki Med.Over.Net.

»Številke o tem, koliko ljudi je v stresu, izgorelih, o naraščanju bolniških odsotnosti, so vedno bolj alarmantne, zato smo se odločili, da bomo poskusili ljudi ustaviti pri vsakdanjem hitenju, ki ga narekuje današnje življenje. Ustavimo se, pomislimo nase, pomislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Ustavimo se, preden kaj

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

ustavi nas,« je akciji na pot razložil **Tomaž Oplotnik**, direktor Zavoda Med.Over.Net. Z akcijo želijo ljudi spodbuditi k razmisleku o ustreznem razporejanju časa med dnevnimi opravki in počitkom oziroma prostim časom. Zato so k akciji povabili ambasadorje – uspešne posameznike, ki z osebnim zgledom kažejo, da je mogoče najti ravnovesje med obveznostmi in skrbjo zase. Ambasadorji akcije so bili tudi prvi, ki so s klikom na spletni strani donirali svoje minute.

Kako najti ravnovesje med delom in prostim časom

Psihologa, zakonca **Lea** in **Albert Mrgole**, avtorja uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo, razumeta idejo kot zavestno prisotnost, odločitev o spremembi. »Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavem, da sem v komunikaciji s tabo,« je ponazorila Lea Mrgole. To konkretno pomeni, da svojega najstnika, ko se vrne iz šole, pogledate v oči in mu rečete, kako ste ga veseli.

Marko Podgornik je uspešen podjetnik s posluhom za zaposlene. V podjetju z več kot sto zaposlenimi delavcem ponujajo brezplačen zajtrk, kosilo, skupne izlete, tematske novoletne zabave, njegova inovacija pa je tudi neomejen plačan dopust. »Zaposleni lahko vzamejo toliko dopusta, kolikor želijo, a se morajo s sodelavci dogovoriti, da jih med odsotnostjo nadomeščajo. Statistika kaže, da imajo naši zaposleni le dan dopusta več, kot opredeljuje zakon, a se je obrnilo razmerje med starimi in mlajšimi: običajno imajo starejši zaposleni več dopusta kot mlajši, pri nas pa obratno.« Služba je del življenja, a ne edini del – zato naj traja osem ur, da imajo ljudje čas, da se ukvarjajo z družino in tistim, kar jih veseli, je prepričan.

Urban Praprotnik ljudi že leta spodbuja k rekreativnemu teku in s tem k uživanju v gibanju. »Ptica, ki se ji ni ljubilo leteti, je postala kura,« je ponazoril dejstvo, da je človekovo telo evolucijsko prirejeno za vsakodnevno gibanje.

Mario Sambolec, ki mu pravijo tudi Mr. Fit, ljudi spodbuja k zdravi prehrani. Za veliko ljudi je izziv shujšati in ohranjati težo. Sambolec jim pomaga uvesti v življenje spremembe, ki vodijo do tega cilja. »Ljudje jedo kar spotoma. Ali je to nujno? Mislim, da ne,« odgovarja. Ljudem želi privzgojiti odnos do hrane: »Prehrana je veliko več kot skupek kalorij in hranil. Ustavimo se in se vprašajmo, od kod je prišel paradižnik, ki ga bomo pojedli,« je ponazoril, kako začeti. ×

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

7. 07. 2017 www.dnevnik.si Stran/Termin:
Naslov: Projekt Ustavi se! ali kako najti ravnovesje med delom in Naklada:
Avtor: Mojca Lorenčič Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE, MED.OVER.NET

https://www.dnevnik.si/1042777347/zdravje/zdravi/projekt-ustavi-se-ali-kako-najti-ravnovesje-med-delom-in-prostim-casom

ZDRAVSTVO

Projekt Ustavi se! ali kako najti ravnovesje med delom in prostim časom

V okviru projekta Ustavi se! so se pri Zavodu Med.Over.Net zavezali, da bodo do 29. septembra letos zbrali 2.065.895 minut, kolikor je prebivalcev naše države. Sodelujoča podjetja bodo ta čas namenila za dobre namene.

Ambasadorji akcije Ustavi se! (z leve) Mario Sambolec, Tomaž Oplotnik, Lea in Albert Mrgole, Urban Praprotnik in Marko Podgornik (Foto: Bojan Velikonja)

Mojca Lorenčič
7. julij 2017 7. julij 2017 0:00

Pri Zavodu Med.Over.Net so zasnovali vseslovensko akcijo Ustavi se!, s katero spodbujajo k razmisleku o prehitrem tempu življenja in ozaveščajo ljudi o pomenu skrbi za zdravje. V okviru

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

projekta, ki ga podpirajo partnerji iz gospodarstva, ambasadorji in mediji, so se zavezali, da bodo do 29. septembra letos zbrali 2.065.895 minut, kolikor je bilo prebivalcev naše države 1. januarja letos.

Želijo, da pri akciji sodeluje čim več ljudi, in sicer tako, da s klikom na spletnem mestu akcije donirajo svojo minuto v skupno zavedanje, kako pomembno je vsak dan pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju osebnega zadovoljstva. Ob koncu akcije bodo pri podjetjih, ki sodelujejo v akciji, zbrane minute podarili v dobre namene, da bomo na primer opravili kakšno dobrodelno dejavnost, sta pojasnili idejni vodji akcije **Andreja Verovšek** in **Anja Vogrič**, sodelavki Med.Over.Net.

»Številke o tem, koliko ljudi je v stresu, izgorelih, o naraščanju bolniških odsotnosti, so vedno bolj alarmantne, zato smo se odločili, da bomo poskusili ljudi ustaviti pri vsakdanjem hitenju, ki ga narekuje današnje življenje. Ustavimo se, pomislimo nase, pomislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Ustavimo se, preden kaj ustavi nas,« je akciji na pot razložil **Tomaž Oplotnik**, direktor Zavoda Med.Over.Net. Z akcijo želijo ljudi spodbuditi k razmisleku o ustreznem razporejanju časa med dnevnimi opravki in počitkom oziroma prostim časom. Zato so k akciji povabili ambasadorje – uspešne posameznike, ki z osebnim zgledom kažejo, da je mogoče najti ravnovesje med obveznostmi in skrbjo zase. Ambasadorji akcije so bili tudi prvi, ki so s klikom na spletni strani donirali svoje minute.

Kako najti ravnovesje med delom in prostim časom

Psihologa, zakonca **Lea** in **Albert Mrgole**, avtorja uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo, razumeta idejo kot zavestno prisotnost, odločitev o spremembi. »Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavem, da sem v komunikaciji s tabo,« je ponazorila Lea Mrgole. To konkretno pomeni, da svojega najstnika, ko se vrne iz šole, pogledate v oči in mu rečete, kako ste ga veseli.

Marko Podgornik je uspešen podjetnik s posluhom za zaposlene. V podjetju z več kot sto zaposlenimi delavcem ponujajo brezplačen zajtrk, kosilo, skupne izlete, tematske novoletne zabave, njegova inovacija pa je tudi neomejen plačan dopust. »Zaposleni lahko vzamejo toliko dopusta, kolikor želijo, a se morajo s sodelavci dogovoriti, da jih med odsotnostjo nadomeščajo. Statistika kaže, da imajo naši zaposleni le dan dopusta več, kot opredeljuje zakon, a se je obrnilo razmerje med starimi in mlajšimi: običajno imajo starejši zaposleni več dopusta kot mlajši, pri nas pa obratno.« Služba je del življenja, a ne edini del – zato naj traja osem ur, da imajo ljudje čas, da se ukvarjajo z družino in tistim, kar jih veseli, je prepričan.

Urban Praprotnik ljudi že leta spodbuja k rekreativnemu teku in s tem k uživanju v gibanju. »Ptica, ki se ji ni ljubilo leteti, je postala kura,« je ponazoril dejstvo, da je človekovo telo evolucijsko prirejeno za vsakodnevno gibanje.

Mario Sambolec, ki mu pravijo tudi Mr. Fit, ljudi spodbuja k zdravi prehrani. Za veliko ljudi je izziv shujšati in ohranjati težo. Sambolec jim pomaga uvesti v življenje spremembe, ki vodijo do tega cilja. »Ljudje jedo kar spotoma. Ali je to nujno? Mislim, da ne,« odgovarja. Ljudem želi privzgojiti odnos do hrane: »Prehrana je veliko več kot skupek kalorij in hranil. Ustavimo se in se vprašajmo, od kod je prišel paradižnik, ki ga bomo pojedli,« je ponazoril, kako začeti.

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!