



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **17.07.2017**

Pojavnost:

INTERNET

6

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	6
MED.OVER.NET	5
AKCIJA USTAVI.SE	4
#USTAVISE	3
USTAVISE	3

14. 07. 2017	www.24ur.com	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	'Pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostimo in zabavamo'		
Vsebina:	Vseslovenska akcija Ustavi se! pod okriljem Zavoda Med.Over.net poteka že od začetka junija. Na spletni strani Ustavi.se so simbolično zbrali več kot 450.000 podarjenih minut, snovalci akcije pa so si zadali, da bodo do letošnjega 29. septemb...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		
14. 07. 2017	www.24ur.com	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Simbolično zbiranje minut: 'Če se ustavimo danes, bomo s tem vplivali na boljši jutri		
Vsebina:	Vseslovenska akcija Ustavi se! pod okriljem Zavoda Med.Over.net poteka že od začetka junija. Na spletni strani Ustavi.se so simbolično zbrali več kot 450.000 podarjenih minut, snovalci akcije pa so si zadali, da bodo do letošnjega 29. septemb...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		
14. 07. 2017	www.24ur.com	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	'Pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostimo in zabavamo'		
Vsebina:	Življenje, v katerem drvimo s polno hitrostjo, nam jemlje bistro obstoja: biti človek in ne stroj. Zato je vsaka minuta pomembna, pravi ambasadorka akcije Ustavi se! Da bi opozorili na problem izgorelosti kot posledice stresnega dela ali težavn...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		
14. 07. 2017	www.dj-slovenija.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Podari svojo minuto akciji Ustavimo se!		
Vsebina:	Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod Med.Over.Net, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehitro tempo življenja....		
Avtor:			
Gesla:	MED.OVER.NET, #USTAVISE, USTAVISE, USTAVI.SE		
14. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Stres ubija na dolgi rok! #ustavise		
Vsebina:	Ste se kdaj za trenutek ustavili in pomislili na to, kako preživljate svoj vsakdan? Jutranja naglica, zaradi katere se v službo pogosto odpravite brez zajtrka, čez dan številni sestanki, ob katerih pozabite na ali pa nimate časa za kosilo, nešt...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE		
14. 07. 2017	www.si21.com	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Akcija Ustavi se! zbrala že več kot 450.000 minut		
Vsebina:	Ustavljanje na simbolni ravni poteka z zbiranjem minut na spletnem mestu Ustavi se!...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		

14. 07. 2017 www.24ur.com

Stran/Termin:

Naslov: 'Pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas,

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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

http://24ur.com/specialno/nega_in_zdravje/v-akciji-ustavi-se-od-zacetka-junija-zbrali-ze-vec-kot-450-000-minut.html

24UR

14.07.2017 23° / 16°

24UR

Naslovnica **Novice** Šport Ekskluziv Vreme Danes objavljeno TV spored VOYO ČAS ZAZEMLJO

Slovenija Črna kronika Svet Gospodarstvo Finance ZIT Nega in zdravje Vreme Ceste Blog Vozimo pametno!

Vaš brskalnik ne omogoča JavaScript-a, ki je nujno potreben za pravilno delovanje spletne strani.

Po tragični nesreči medvedje družine: "Razjarjeno medvedko, ko ti prileti na razdaljo desetih metrov, je nemogoče uspati!"

Kam je izginil 17-letni Simon?

Veter iz letalskega motorja odpilnil turistko, ta zaradi udarca z glavo umrla

Kako in zakaj nastane toča?

VIDEO: McGregor drugi dan medijske turnee zbodel Mayweatherja: "Zakaj ti šolska torba, saj ne znaš niti brati"

Išči...

VOYO

BBC DOKUMENTARCI

Več kot 70 ur osupljivih posnetkov našega planeta

Ljubljana, 14.07.2017, 09:45 | Ma.M.

0 Komentiraj Pošlji Tiskaj Velikost pisave

'Pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo'

Akcija 'Ustavi se!' opozarja na pogost problem izgorelosti kot posledice stresnega dela ali težavnih odnosov. Po besedah ambasadorke akcije Jasne Knez pa je v življenju potrebno biti predvsem človek in ne stroj. Doslej so v akciji zbrali že več kot 450.000 simbolično podarjenih minut.

Z Zavoda MedOver.net so sporočili, da se je v spletni zgodbi 'Ustavi se!' od začetka junija nabralo že 450.682 minut. To je približno petina do ciljnih 2.065.895 minut, kolikor je bilo Slovencev 1. januarja letos, in prav toliko jih nameravajo zbrati do 29. septembra 2017.

"Akcija Ustavi se! se počasi pričenja vpletati v vse pore družbe, postaja sinonim za razmislek, kaj si želimo in kako bomo svoje želje tudi uresničili. Ljudje se zavedamo, da si sami krojimo svojo pot, a včasih nas tok življenja odnese v nesluteno smer, ne da bi se tega sploh zavedali. Sporočilo akcije Ustavi se! je, da za spremembe nikoli ni prepozno. Če se ustavimo danes, bomo s tem vplivali na boljši jutri. To nam dokazujejo tudi zgodbe življenja, ki jih vsak dan prejemamo od ljudi," je povedala **Anja Vogrič**, soustvarjalka akcije in povezovalka zgodb.

24UR VREME

Danes	Sob	Ned	Pon
23°C	25°C	25°C	28°C
16°C	13°C	12°C	12°C



Spletna akcija '[Ustavi se](#)' simbolično zbira minute za počitek in opozarja na izgorevanje. (Foto: Thinkstock)

Akcija opozarja na problematiko izgorelosti preobremenjene družbe

Raziskovalci so izgorelost v preteklosti povezovali predvsem s poklicnimi preobremenitvami, pretežno značilnimi za ljudi, ki svoje osebno življenje podrejajo delu. Prve študije so sicer opravili predvsem na poklicnih skupinah, ki so vezane na nudenje pomoči ljudem, kasnejše študije pa so pokazale, da so ogroženi prav vsi poklici. Še več, raziskave poudarjajo, da lahko pride do sindroma izgorelosti tudi zaradi neustreznih, izčrpavajočih odnosov na drugih področjih in ne samo na delovnem mestu.

Do t.i. 'domače' izgorelosti lahko pridejo neizpolnjeni partnerski odnosi, pretirana skrb za otroke, ostarele in bolne starše ali preobsežne gospodinjске preobremenitve. "Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo," je pojasnila **Daniela Fiket**, psihiatrinja in moderatorka foruma Psihijatrija na [Med.Over.net](#). "Izgorelost je stanje telesne, duševne in čustvene izčrpanosti, ki nam onemogoča normalno delovanje na različnih področjih. Prvi znak izgorevanja je izčrpanost, ki ne izzveni po dobrem spancu, hkrati pa se nam lahko pojavi vrsta različnih psihičnih in telesnih simptomov, kot so tesnoba, depresija, nespečnost, nemir, telesne bolečine in drugo. Pomembno je, da izgorelost pravočasno prepoznamo, saj samo na ta način lahko ukrepamo," še dodaja Fiketova.

Minute na števцу rastejo iz dneva v dan

Ambasadorka akcije in Jungian Coaching strokovnjakinja **Jasna Knez** je povzela smisel akcije: "Ustaviti se, pravzaprav pomeni slišati sebe. Reči 'stop' balastu. Si dovoliti, da otrok v nas spregovori na glas. Nam pove, kaj čuti in kaj potrebuje, tukaj in zdaj. Življenje, v katerem drvimo s polno hitrostjo nam namreč jemlje bistvo našega obstoja. Biti človek in ne stroj. Zato je vsaka minuta pomembna."

Zavod [Med.Over.net](#) na simbolni ravni zbira minute, ki jih lahko podarite s klikom na spletnem mestu projekta [Ustavi se](#), z objavo na družbenih omrežjih, ki je označena z [#ustavi se](#) ali s sodelovanjem pri ostalih aktivnostih, ki potekajo v okviru akcije.

“Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo.”

Prenesi v Facebook Twitter

Glasuj ★★★★★

Pošlji sporočilo

Tvoja E-pošta:

E-pošta prejemnika:

Kratko sporočilo:

Komentarjev: 0



[Več komentarjev](#)

[Na vrh strani](#)

OGLAS

[Novice Slovenija](#) | [Črna kronika](#) | [Svet](#) | [Gospodarstvo](#) | [Finance](#) | [ZIT](#) | [Nega in zdravje](#) | [Vreme](#) | [Ceste](#) | [Blog](#) | [Vozimo pametno!](#)

ČAS Z AZEMLJA

Od Antarktike se je odlomila in ena izmed največjih ledenih grdoslej

Anketa

Se veselite že tretjega vročinskega vala?

- ☐ Da, poletje mora biti vroče
- ☐ Ne, ker ekstremno visoke temperature težko prenašam
- ☐ Ne, komaj čakam jesen

☒ Ženska ☒ Moški [Arhiv](#)

☒ V manj kot mesecu že tretji vročinski val. Ta bi lahko še intenzivnejši in daljši

Šala dneva

Sredi noči zazvoni telefon pri kirurgu "Tukaj Mlinarjev Tone. Gospod do priidite hitro k nam! Mislim, da ima žena vnetje slepiča." "Pomirite se, reče zdravnik, "vaši ženi sem izrežal"

906 187 [Pošlji šalo](#)

[Zaupajte nam svojo šalo dneva!](#) [Arhiv](#)

Tagi

košarka liga 2017 prva najlepširazgled nagradnaigra ljubezen po domače spremembe domače sezona 2016 oddaja nogomet blog

14. 07. 2017 www.24ur.com

Stran/Termin:

Naslov: Simbolično zbiranje minut: 'Če se ustavimo danes, bomo Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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

http://24ur.com/specialno/nega_in_zdravje/simbolicno-zbiranje-minut-ce-se-ustavimo-danes-bomo-s-tem-vplivali-na-boljsi-jutri.html

24UR

14.07.2017

LJ

23° / 16°

24UR

Naslovnica Novice Šport Ekskluziv Vreme Danes objavljeno TV spored VOYO ČAS ZAZEMLJO

Slovenija Črna kronika Svet Gospodarstvo Finance ZIT Nega in zdravje Vreme Ceste Blog Vozimo pametno!

Vaš brskalnik ne omogoča JavaScript-a, ki je nujno potreben za pravilno delovanje spletne strani.

Po tragični nesreči medvedje družine: 'Razjarjeno medvedko, ko ti prileti na razdaljo desetih metrov, je nemogoče uspraviti'

Kam je izginil 17-letni Simon?

Veter iz letalskega motorja odpilnil turistko, ta zaradi udarca z glavo umrla

Kako in zakaj nastane toča?

VIDEO: McGregor drugi dan medijske turnee zbodel Mayweatherja: 'Zakaj ti šolska torba, saj ne znaš niti brati'

Išči...

BBC DOKUMENTARCI

Več kot 70 ur osupljivih posnetkov našega pla

Ljubljana, 14.07.2017, 09:00 | Ma.M.

0 Komentiraj Pošlji Tiskaj Velikost pisave

Simbolično zbiranje minut: 'Če se ustavimo danes, bomo s tem vplivali na boljši jutri

Vseslovenska **akcija Ustavi se!** pod okriljem Zavoda **Med.Over.net** poteka že od začetka junija. Na spletni strani **Ustavi.se** so simbolično zbrali več kot 450.000 podarjenih minut, snovalci akcije pa so si zadali, da bodo do letošnjega 29. septembra zbrali 2.065.895 minut.

Z Zavoda MedOver.net so sporočili, da se je v spletni zgodbi '**Ustavi se!**' od začetka junija nabralo že 450.682 minut. To je približno petina do ciljnih 2.065.895 minut, kolikor je bilo Slovencev 1. januarja letos, in prav toliko jih nameravajo zbrati do 29. septembra 2017. V sodelovanju z gospodarskimi partnerji kot sta Mercator in Perutnina Ptuj, so pričeli izvajati tudi aktivnosti, s katerimi opozarjajo na prehiteno tempo življenja in ljudi spodbujajo k razmisleku o priložnostih za izboljšanje kakovosti bivanja.

"Akcija Ustavi se!" se počasi pričnjenja vpletati v vse pore družbe, postaja sinonim za razmislek, kaj si želimo in kako bomo svoje želje tudi uresničili. Ljudje se zavedamo, da si sami krojimo svojo pot, a včasih nas tok življenja odnese v nesluteno smer, ne da bi se tega sploh zavedali. Sporočilo akcije **Ustavi se!** je, da za spremembe nikoli ni prepozno. Če se ustavimo danes, bomo s tem vplivali na boljši jutri. To nam dokazujejo tudi zgodbe življenja, ki jih vsak dan prejemo od ljudi," je povedala **Anja Vogrič**, soustvarjalca akcije in povezovalka zgodb.

24UR VREME

Danes	Sob	Ned	Pon
23°C	25°C	25°C	28°C
16°C	13°C	12°C	12°C

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!

4



Spletna akcija '[Ustavi se!](#)' simbolično zbira minute za počitek in opozarja na izgorevanje. (Foto: Thinkstock)

Akcija opozarja na problematiko izgorelosti preobremenjene družbe

Raziskovalci so izgorelost v preteklosti povezovali predvsem s poklicnimi preobremenitvami, pretežno značilnimi za ljudi, ki svoje osebno življenje podreajo delu. Prve študije so sicer opravili predvsem na poklicnih skupinah, ki so vezane na nudenje pomoči ljudem, kasnejše študije pa so pokazale, da so ogroženi prav vsi poklici. Še več, raziskave poudarjajo, da lahko pride do sindroma izgorelosti tudi zaradi neustreznih, izčrpavajočih odnosov na drugih področjih in ne samo na delovnem mestu.

Do t.i. 'domače' izgorelosti lahko pridejo neizpolnjeni partnerski odnosi, pretirana skrb za otroke, ostarele in bolne starše ali preobsežne gospodinjske preobremenitve. "Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo," je pojasnila Daniela Fiket, psihiatrinja in moderatorka foruma Psihijatrija na [Med.Over.net](#). "Izgorelost je stanje telesne, duševne in čustvene izčrpanosti, ki nam onemogoča normalno delovanje na različnih področjih. Prvi znak izgorevanja je izčrpanost, ki ne izzveni po dobrem spancu, hkrati pa se nam lahko pojavi vrsta različnih psihičnih in telesnih simptomov, kot so tesnoba, depresija, nespečnost, nemir, telesne bolečine in drugo. Pomembno je, da izgorelost pravočasno prepoznamo, saj samo na ta način lahko ukrepamo," še dodaja Fiketova.

Spodbujanje medgeneracijskega povezovanja, dobrotelosti in drugih aktivnosti

Medgeneracijsko akcijo '[Ustavi se!](#)' podpirajo in sooblikujejo tudi gospodarski partnerji s področja gospodarstva, ki se zavedajo pomena iskanja ravnotežja med prostim časom in vsakodnevnimi obveznostmi. Med sta zelo aktivna Mercator in Perutnina Ptuj.

"V prvem delu akcije [Ustavi se](#) je naš motiv medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje. Vsakdo od nas, ki je tako srečen, da še lahko obiskuje svoji babici in dedka, vsakdo, ki se veseli vnučkov, vsakdo, ki se zaveda, da smo vsi enkrat bili otroci in, če bo sreča dala, bomo vsi enkrat stari, se morda premalokrat zave, kako pomembne so vezi med generacijami," je dejal **Gregor Rajšp**, direktor sektorja za menedžment človeških virov in organizacije iz družbe Mercator. Simbolične minute tam zbirajo prek aktivnosti na družbenih omrežjih, kasneje pa jih bodo izkoristili za dobra dela v domu za starejše in za druge Mercatorjeve zaposlene.

V akciji '[Ustavi se!](#)' sodeluje tudi Perutnina Ptuj, ki se je v okviru akcije povezala z Društvom prijateljev mladine Ptuj in jim bo ob zaključku aktivnosti, ki se že odvijajo na njihovih družbenih omrežjih, organizirala družabni piknik. "Člani društva prijateljev mladine Ptuj smo prostovoljci, ki se znamo v življenju tudi ustaviti, želimo pa si, da bi za to motivirali tudi našo ciljno publiko, to so otroci, ki obiskujejo vrtec ali učenci prve in druge triade osnovne šole, skupaj z njihovimi starši in drugimi družinskimi člani. Želimo si, da bi se ljudje ustavili od vsakodnevnega hitenja ter si vzeli čas za družino. Naše prireditve so za otroke vedno brezplačne, za starše le izjemoma niso. Perutnina Ptuj nam s podaritvijo piknika za člane, prostovoljce društva prijateljev mladine Ptuj sporoča, da so opazili in nagradili naš trud. Tokrat se bomo mi ustavili z njihovo pomočjo. Hvala jim za to," se je v sporočilu za javnost Zavoda [Med.Over.net](#), v imenu Društva prijateljev mladine Ptuj, zahvalila **Urška Vučak**.

Minute na števcu rastejo iz dneva v dan

Ambasadorka akcije in Jungian Coaching strokovnjakinja **Jasna Knez** je povzela smisel akcije: "Ustaviti se, pravzaprav pomeni slišati sebe. Reči 'stop' balastu. Si dovoliti, da otrok v nas spregovori na glas. Nam pove, kaj čuti in kaj potrebuje, tukaj in zdaj. Življenje, v katerem drvimo s polno hitrostjo nam namreč jemlje bistvo našega obstoja. Biti človek in ne stroj. Zato je vsaka minuta pomembna."

Zavod [Med.Over.net](#) na simbolni ravni zbira minute, ki jih lahko podarite s klikom na spletnem mestu projekta [Ustavi se](#), z objavo na družbenih omrežjih, ki je označena z [#ustavi se](#) ali s sodelovanjem pri ostalih aktivnostih, ki potekajo v okviru akcije.

Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo.

Od Antarktike se je odlomila in ena izmed največjih ledenih grdoslej

Anketa

Se veselite že tretjega vročinskega vala?

☐ Da, poletje mora biti vroče

☐ Ne, ker ekstremno visoke temperature težko prenašam

☐ Ne, komaj čakam jesen

☒ Ženska

☐ Moški

Arhiv

☒ V manj kot mesecu že tretji vročinski val. Ta bi lahko še intenzivnejši in daljši

Šala dneva

Sredi noči zazvoni telefon pri kiruržu: "Tukaj Mlinarjev Tone. Gospod do priidite hitro k nam! Mislim, da ima žena vnetje slepiča." "Pomirite se, reče zdravnik, "vaši ženi sem izrekal"

888

182

Pošlji šalo prijateljem

➔

Zaupajte nam svojo šalo dneva!

Avtor

Tagi

košarka liga podnebne 2017 prva nagradna igra najlepširazgled ljubezen po domače spremembe domače sezona 2016 oddaja nogomet

Prenesi v

Facebook

Twitter

Glasuj ★★★★★

Pošlji sporočilo

Tvoja E-pošta:

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!

5

14. 07. 2017 www.24ur.com

Stran/Termin:

Naslov: 'Pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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

http://www.24ur.com/specialno/nega_in_zdravje/v-akciji-ustavi-se-od-zacetka-junija-zbrali-ze-vec-kot-450-000-minut.html

24UR

14.07.2017 23° / 16°

24UR

Naslovnica Novice Šport Ekskluziv Vreme Danes objavljeno TV spored VOYO ČAS ZAZEMLJO

Slovenija Črna kronika Svet Gospodarstvo Finance ZIT Nega in zdravje Vreme Ceste Blog Vozimo pametno!

Vaš brskalnik ne omogoča JavaScript-a, ki je nujno potreben za pravilno delovanje spletne strani.

Po tragični nesreči medvedje družine: 'Razjarjeno medvedko, ko ti prileti na razdaljo desetih metrov, je nemogoče uspraviti'

Kam je izginil 17-letni Simon?

Veter iz letalskega motorja odpilnil turistko, ta zaradi udarca z glavo umrla

Kako in zakaj nastane toča?

VIDEO: McGregor drugi dan medijske turnee zboldel Mayweatherja: 'Zakaj ti šolska torba, saj ne znaš niti brati'

Išči...

VOYO

BBC DOKUMENTARCI

Več kot 70 ur osupljivih posnetkov našega planeta

Tadeja Lampret dopisnica iz ZDA BLOG

Brane Kas dopisnik iz VB BLOG

24UR VREME

Danes	Sob	Ned	Pon
23°C	25°C	25°C	28°C
16°C	13°C	12°C	12°C

'Pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo'

Ljubljana, 14.07.2017, 10:47 | Ma.M. 0 Komentiraj ✉ Pošlji 🖨 Tiskaj ⊕ ⊖ Velikost pisave

Življenje, v katerem drvimo s polno hitrostjo, nam jemlje bistvo obstoja: biti človek in ne stroj. Zato je vsaka minuta pomembna, pravi ambasadorka **akcije Ustavi se!** Da bi opozorili na problem izgorelosti kot posledice stresnega dela ali težavnih odnosov, so junija začeli z akcijo, s katero so v dobrem mesecu dni 'nabrali' že več kot 450.000 simbolično podarjenih minut.

Od začetka junija poteka **akcija Ustavi se!**, s katero na Zavodu MedOver.net opozarjajo na problem izgorelosti v sodobni družbi. V akciji na simbolični ravni zbirajo minute in v dobrem mesecu dni so zbrali že 450.682 minut, kar je približno petina do ciljnih 2.065.895. Toliko je bilo Slovencev 1. januarja letos in prav toliko minut nameravajo zbrati do 29. septembra.

"Akcija Ustavi se!" se počasi pričinja vpletati v vse pore družbe, postaja sinonim za razmislek, kaj si želimo in kako bomo svoje želje tudi uresničili. Ljudje se zavedamo, da si sami krojimo svojo pot, a včasih nas tok življenja odnese v nesluteno smer, ne da bi se tega sploh zavedali. Sporočilo akcije Ustavi se! je, da za spremembe nikoli ni prepozno. Če se ustavimo danes, bomo s tem vplivali na boljši jutri. To nam dokazujejo tudi zgodbe življenja, ki jih vsak dan prejemo od ljudi," je povedala **Anja Vogrič**, soustvarjalka akcije in povezovalka zgodb.

Ambasadorka akcije in Jungian Coaching strokovnjakinja **Jasna Knez** pa je povzela smisel akcije: **"Ustaviti se, pravzaprav pomeni slišati sebe. Reči 'stop' balastu. Si dovoliti, da otrok v nas spregovori na glas. Nam pove, kaj čuti in kaj potrebuje, tukaj in zdaj. Življenje, v katerem drvimo s polno hitrostjo nam namreč jemlje bistvo našega obstoja. Biti človek in ne stroj. Zato je vsaka minuta pomembna."**

Zavod **MedOver.net** na simbolični ravni zbira minute, ki jih lahko podarite s klikom na spletnem mestu projekta **Ustavi se!**, z objavo na družbenih omrežjih, ki je označena z **#ustavi se** ali s sodelovanjem pri ostalih aktivnostih, ki potekajo v okviru akcije.



Spletna akcija 'Ustavj se!' simbolično zbira minute za počitek in opozarja na izgorevanje. (Foto: Thinkstock)

Akcija opozarja na problematiko izgorelosti preobremenjene družbe

Raziskovalci so izgorelost v preteklosti povezovali predvsem s poklicnimi preobremenitvami, pretežno značilnimi za ljudi, ki svoje osebno življenje podrejajo delu. Prve študije so sicer opravili predvsem na poklicnih skupinah, ki so vezane na nudenje pomoči ljudem, kasnejše študije pa so pokazale, da so ogroženi prav vsi poklici. Še več, raziskave poudarjajo, da lahko pride do sindroma izgorelosti tudi zaradi neustreznih, izčrpavajočih odnosov na drugih področjih in ne samo na delovnem mestu.

Do t.i. 'domače' izgorelosti lahko privedejo neizpolnjeni partnerski odnosi, pretirana skrb za otroke, ostarele in bolne starše ali preobsežne gospodinjske preobremenitve. "Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostimo in zabavamo," je pojasnila **Daniela Fiket**, psihiatrinja in moderatorka foruma Psihijatrija na **MedOver.net**. "Izgorelost je stanje telesne, duševne in čustvene izčrpanosti, ki nam onemogoča normalno delovanje na različnih področjih. Prvi znak izgorevanja je izčrpanost, ki ne izzzveni po dobrem spancu, hkrati pa se nam lahko pojavi vrsta različnih psihičnih in telesnih simptomov, kot so tesnoba, depresija, nespečnost, nemir, telesne bolečine in drugo. Pomembno je, da izgorelost pravočasno prepoznamo, saj samo na ta način lahko ukrepamo," še dodaja Fiketova.

“Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostimo in zabavamo.”

Odmevni akciji sta se pridružila tudi podjetji Mercator in Perutnina Ptuj. Prvi so se zavzeli za dobrodelnost, medgeneracijsko povezovanje ter ravnotežje med prostim časom in vsakodnevnimi obveznostmi, veliko aktivnosti so izpeljali tudi v domovih za ostarele občane. Perutnina Ptuj je svoje aktivnosti osredotočila na otroke in mladino. Članom Društva prijateljev mladine Ptuj so po končani akciji obljubili piknik z zabavnim druženjem, saj želijo, da bi se ljudje ustavili ter si vzeli čas za družino.

Prenesi v



Facebook



Twitter

Glasi 5 ★★★★★

Pošlji sporočilo

Tvoja E-pošta:

E-pošta prejemnika:

Kratko sporočilo:



Komentarjev: 0



Več komentarjev

ČASZAZEML

Od Antarktike se je odlomila in ena izmed največjih ledenih grdoslej

Anketa

Se veselite že tretjega vročinskega vala?

☐ Da, poletje mora biti vroče

☐ Ne, ker ekstremno visoke temperature težko prenašam

☐ Ne, komaj čakam jesen

Ženska

Moški

Arhiv

V manj kot mesecu že tretji vročinski val. Ta bi lahko še intenzivnejši in daljši

Šala dneva

Sredi noči zazvoni telefon pri kirur "Tukaj Mlinarjev Tone. Gospod do pridite hitro k nam! Mislim, da ima žena vnetje slepiča." "Pomirite se, reče zdravnik, "vaši ženi sem izre

941 189

Pošlji šalo p

Zaupajte nam svojo šalo dneva!

Au

Tagi

košarka liga podnebne 2017 prva nagradnaigra najlepširazgled ljubezen po domače spremembe domače sezona 2016 oddaja nogomet

14. 07. 2017 www.dj-slovenija.si

Stran/Termin:

Naslov: Podari svojo minuto akciji Ustavimo se!

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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

<http://www.dj-slovenija.si/zanimivo/podari-svojo-minuto-akciji-ustavimo-se>

[O nas](#) | [Kontakti](#) | [Promocijske aktivnosti](#) | [Reference](#) | [Koristne povezave](#) | [Kje in kdaj nas lahko poslušate?](#) | [Varovanje podatkov](#)

[Domov](#) | [Novice](#) | [Dogodki in prireditve](#) | [Akcije Naj](#) | [Wellness](#) | [Skok v tujino](#) | [NAJ počitnice](#)

[Domov » Novice » Zanimivo](#)

Zanimivo

Nazaj na rubriko [Zanimivo](#)

Podari svojo minuto akciji Ustavimo se!

Datum: petek, 14. julij, 2017

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod [Med.Over.Net](#), partnerji in ambasadorji opozoriti na prehitro tempo življenja.

Skupaj želimo doseči, da se Slovenci ustavimo, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojih življenj in svojo minuto zavedanja simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se in z uporabo [#ustavise](#) na družbenih omrežjih.

Akcija poteka do 29. septembra 2017.

Občina Bohinj polnopravni član [Alpskih biserov](#) »

Nazaj na rubriko [Zanimivo](#)

Najnovejše v tej rubriki

Podari svojo minuto akciji Ustavimo se!

petek, 14. julij 2017

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod [Med.Over.Net](#), partnerji in ambasadorji opozoriti na prehitro tempo življenja.

Občina Bohinj polnopravni član Alpskih biserov

petek, 14. julij 2017

Občina Bohinj je s prvim julijem 2017 postaja drugi polnopravni član Alpskih biserov iz Slovenije.

Golte z novim lastnikom pričenjajo poletno sezono

četrtek, 13. julij 2017

Podjetje Golte d.o.o. je ob koncu zimske sezone pridobilo novega večinskega lastnika, podjetje Sicom Invest d.o.o., ki je zastavilo novo vizijo razvoja tega gorsko turističnega centra.

Nova turistična aplikacija Visit Maribor

sreda, 12. julij 2017

Zavod za turizem Maribor - Pohorje predstavlja novo turistično aplikacijo za spoznavanje štajerske prestolnice, ki bo turiste, pa tudi domačine, s pomočjo štirih tematskih poti popeljala po najpomembnejših zgodovinskih točkah.

Športne počitnice v Ljubljani

ponedeljek, 10. julij 2017

Otroke, od 5. do 12. leta starosti SK Snežinka vabi, da se jim pridružijo na aktivnih počitnicah v športnem parku Kodeljevo.

Sredi neokrnjene narave ...

IZLETNIŠKI TURIZEM LESKOVEC

Vabljeni!

www.turizem-leskovec.si

14. 07. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Stres ubija na dolgi rok! #ustavise

Naklada:

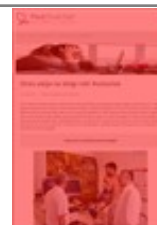
Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE


<https://med.over.net/clanek/stres-ubija-na-dolgi-rok-ustavise/>

[Domov](#) | [Zdravje](#) | [Človeško telo](#) | [Stres ubija na dolgi rok! #ustavise](#)


Stres ubija na dolgi rok! #ustavise

14. julija 2017 Vsebinsko omogoča Sava Turizem d.d.

Ste se kdaj za trenutek ustavili in pomislili na to, kako preživljate svoj vsakdan? Jutranja naglica, zaradi katere se v službo pogosto odpravite brez zajtrka, čez dan številni sestanki, ob katerih pozabite na ali pa nimate časa za kosilo, nešteti telefonski klici ter večinoma delo sede za mizo in pred računalnikom. In tako vsak dan znova od jutra do večera. Svojih pet minut za sprostitev morda najdete v teku pred službo ali pozno zvečer, ko otroci že zaspijo. Pri tem je pravi dosežek, če vam uspe svoj krog odteči brez mobilnega telefona, saj morate biti na voljo ves čas, če bi vas ravno v tistem trenutku poklical vaš šef, poslovni partner ali stranka. Ste se prepoznali v takšnem opisu? Potem je čas, da se ustavite in si privoščite preventivni pregled.

#Ustavi se in si privoščite preventivni pregled!





Managerski pregled – kdaj, za koga in zakaj?

»Managerski pregled priporočam predvsem vsem tistim, ki so na delovnem mestu podvrženi stalnemu stresu, ki je v sodobnem svetu postal del vsakdana. Stalna in dolgotrajna izpostavljenost stresu namreč neposredno vpliva na razvoj bolezni srca in ožilja. Če ugotovimo pomembne dejavnike tveganja, se priporoča opraviti tak pregled na eno leto. Pomembno je vedeti, da dejavniki tveganja delujejo počasi, vse do trenutka, ko se že soočimo s težavami,« opozarja **prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine, iz Specialistične ambulate Cardial v Ljubljani.**



prim. Risto Angelski

Managerski pregled je razširjeni preventivni pregled, namenjen pa je vsem, ki jih zanima širši vpogled v svoje zdravstveno stanje. Prva naloga managerskih pregledov je odkriti dejavnike tveganja in opredeliti začetne spremembe, ki še niso klinično izražene in še ne povzročajo težav.

»Dejavniki tveganja delujejo počasi. Nič ne bolijo in se jim ne mudi. Zato marsikdo zmotno meni, da lahko prenese veliko stresa. Med managerskim pregledom lahko opazimo kakršne koli začetne spremembe ter jih opredelimo kvalitativno in kvantitativno. Pri tem je pomembno, da lahko ukrepamo že pri minimalnih spremembah, ki lahko vodijo v resna in klinično manifestna stanja. Naj kot primer omenim pravočasno terapijo povečanih maščob v krvi, ko naključno odkrijemo oblogo v vratni arteriji. Podobno lahko na primer pri preventivni preiskavi debelega črevesja, kolonoskopiji, odstranimo polip, iz katerega se lahko razvije maligno obolenje,« poudarja **prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine, iz Specialistične ambulate Cardial v Ljubljani.**



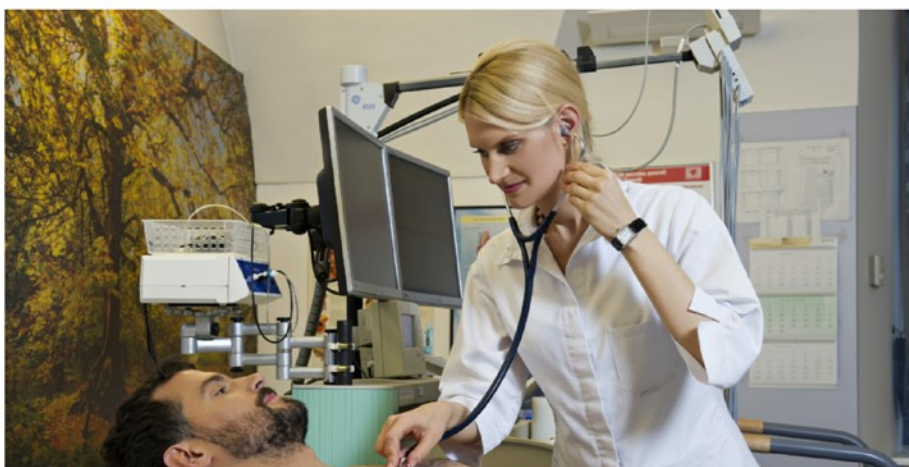


Ker večina ljudi danes nima časa, da bi preventivne preglede opravljali v različnih dnevih, je managerski pregled zastavljen tako, da omogoča celovit pregled v enem dnevu. Vsebina posameznih programov managerskih pregledov je sestavljena tako, da se v čim krajšem času opravijo pregledi, ki so pomembni za opredelitev dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, ki so najpogostejši vzrok obolevnosti in smrtnosti v razvitem svetu. Veliko k obolevnosti pripomore način življenja ter z njim povezan stres, neredna in neustrezna prehrana, pomanjkanje gibanja ter različne razvade. Še posebej rizična skupina so moški med 35. in 45. letom starosti, ki so ravno v tem obdobju najbolj karierno naravnani, in pa ženske na splošno. Nespecifičnost simptomov, zadrževanje tegob, bolečine in strahov v sebi in preobremenjenost z drugimi težavami so med glavnimi razlogi, da ženske podcenjujejo svoje težave s srcem in prepozno iščejo pomoč. Slednjim je denimo v Specialistični ambulanti Cardial v Ljubljani namenjen pregled Za zdravo žensko srce, ki je poseben program zgodnjega odkrivanja bolezni srca in preprečevanja hudih posledic srčnih bolezni.

Preventiva in še enkrat preventiva

Če verjamete ali ne, managerski pregledi pogosto rešujejo življenja.

*»Na managerskih pregledih pogosto ugotavljamo spremembe, ki v danem trenutku ne povzročajo nobenih težav, pravimo, da so asimptomatične. Vendar je njihova pravočasna ugotovitev pomembna za ustrezno ukrepanje in nadaljnjo terapijo. Na primer, pravočasna ugotovitev motnje v prekrvavitvi srčne mišice, ki je posledica zožitve ene od srčnih žil, je izjemnega pomena. Taka zožitev lahko dolgo časa sploh ne povzroča težav, predvsem ne bolečin v prsnem košu, kar imenujemo angina pectoris. Z obremenitvenim testiranjem lahko take spremembe ugotovimo pravočasno. Tako osebo pošljemo na invazivno diagnostiko srčnega ožilja, koronarografijo, s katero ugotovimo prehodnost srčnih žil, obseg ter morebitne zožitve ter pravočasno izvedejo terapije ali pa različne ukrepe, kot je denimo vstavev žilne opornice,« opisuje **prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine, iz Specialistične ambulante Cardial v Ljubljani.***





Managerski pregled omogoča tudi ugotavljanje sprememb na drugih organih s pregledi in preiskavami, ki so neinvazivni in dovolj objektivni za čim bolj natančno opredelitev stanja. Po besedah prim. Rista Angelskega, dr. med., iz Specialistične ambulate Cardial v Ljubljani lahko zdravniki na osnovi vseh pregledov opredelijo, kakšno je tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja v naslednjih desetih letih. Opredelijo, ali je to tveganje majhno, blago, zmerno, hudo ali zelo hudo in opredelijo, kako se lahko zmanjša z boljšo regulacijo krvnega tlaka, maščob v krvi in z odpravo kajenja.

»Pogosto ugotavljamo povišani krvni tlak, ki zahteva takojšnjo terapijo, zlasti, če med samim pregledom dokažemo, da so zaradi tega že prisotne spremembe na organih, ki jih povišani tlak prizadene – arterije, možgani, srce, ledvice. Opredelimo tudi, ali je dosedanja terapija povišanega tlaka ustrezna. Večkrat ugotovimo sladkorno bolezen, ki zahteva takojšnjo terapijo in za katero udeleženec pregleda sploh ne ve. Po novem rutinsko vsem določamo vrednost vitamina D v krvi, saj smo ugotovili, da je v populaciji zelo nizka vrednost vitamina D v krvi. Svetujemo, kdaj je potrebno ta stanja zdraviti. Med pregledom opredelimo, kako pomemben je povečan obseg pasu za razvoj bolezni srca in ožilja. Analiza telesne mase pove, kakšen je procent maščobe v telesu in natančno, ali je povečana maščoba med trebušnimi organi. Maščobne celice na tem mestu namreč delujejo kot samostojen organ, ki direktno vpliva na razvoj bolezni srca in ožilja,« dodaja prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine, iz Specialistične ambulate Cardial v Ljubljani.

Pogosto pa zdravniki na managerskem pregledu ugotovijo tudi spremembe, ki zahtevajo takojšnje ukrepanje: tumorozne spremembe na trebušnih organih, dojkah, polipozne spremembe v črevesju, gomolji ali nodusi v ščitnici, maligne spremembe na koži, pomembno zožene vratne arterije, povečane tumorske markerje v krvi itd.

Oseben pristop pri pregledu in dovolj časa za pogovor

In zakaj ob številnih ambulantah, ki izvajajo managerske preglede, izbrati ravno **Specialistično ambulantno Cardial v Ljubljani**? Preverili smo in izvedeli, da je njihova največja prednost v osebnem pristopu k udeležencem takih pregledov.

»Na dan opravimo med šest do največ osem pregledov in tak pristop nam omogoča, da si za vsakega udeleženca vzamemo dovolj časa, da se lahko z njim pogovorimo in izvide natančno in v bolj razumljivem jeziku razložimo. Udeležencem je na voljo poseben prostor, ki je bolj kot ne podoben dnevi sobi in kjer imajo na voljo internet, revije, časopise, napitke in prigrizke. Od tam hodijo na preglede v posamezne ambulate. Ker imamo 12 ambulant, opremljenih z najboljšo opremo, ni čakanja za posamezne preglede,« poudarja dodaja prim. Risto Angelski, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine, iz Specialistične ambulate Cardial v Ljubljani.



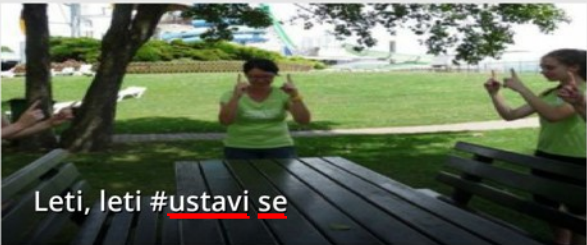
#Ustavi se in si privošči preventivni pregled!



Oznake: [#ustavise](#), Cardial, pregled, Sava Turizem



<< Kaj imata skupnega babica in žajbelj?



Leti, leti [#ustavi se](#)

Preživite počitnice v dobri družbi in si z družino privoščite igrive in razposajene skupne trenutke z otroškimi igrami.



Z avtogenim treningom do samoobvladovanja [#ustavise](#)

Avtogeni trening je sprostitvena tehnika, ki temelji na avtosugestiji in pozitivno vpliva na številna osebna področja.



Ustavi se! ... In sprejmi pravo odločitev [#ustavise](#)

Največ sporov je povezanih z vzgojo otrok, sledijo povezani s financami in ravnanjem z denarjem. Vzrokov za to je več.



Tek je kot domači kraj [#ustavise](#)

Ko se sprehajam po Vranskem čutim, da stopam po stopinjah prednikov. Enako se počutim, ko tečem. Počutim se domače.

Obiščite forum



Forum Farmacevt svetuje

Vas zanimajo lastnosti zdravil in ostalih izdelkov v lekarnah? Se želite seznaniti z njihovo uporabo, delovanjem in neželenimi učinki? Vprašajte za nasvet farmacevta Lekarne Ljubljana.

14. 07. 2017 www.si21.com

Stran/Termin:

Naslov: Akcija Ustavi se! zbrala že več kot 450.000 minut

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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


https://www.si21.com/Gospodarstvo/Akcija_Ustavi_se_zbrala_ze_vec_kot_450.000_minut/

Si21

GOSPODARSTVO

IT

FILM

GLASBA

ŠPORT

DOGODKI

SVET

INTERVJU

AVTOMOBILIZEM

NEPREMIČNINE

VRT

© PETEK, 14. JULIJ 2017 ZAVOD MED.OVER.NET

Akcija Ustavi se! zbrala že več kot 450.000 minut

Ustavljanje na simbolni ravni poteka z zbiranjem minut na spletnem mestu [Ustavi se!](http://Ustavi.se)

Vseslovenska [akcija Ustavi se!](http://Ustavi.se), ki jo je zasnoval Zavod Med.Over.net, uspešno poteka že od začetka meseca junija. Partnerji akcije so v sodelovanju z ambasadorki pričeli z izvajanjem aktivnosti, s katerimi opozarjajo na prehitro tempo življenja in ljudi spodbujajo k razmisleku o priložnostih za izboljšanje kakovosti bivanja. Ustavljanje na simbolni ravni poteka z zbiranjem minut na spletnem mestu [Ustavi se!](http://Ustavi.se). Do danes se je na števcu nabralo že 450.682 minut, snovalci akcije pa so se zavezali, da bodo do 29. septembra 2017 zbrali 2.065.895 minut, kolikor nas je bilo Slovencev 1. januarja 2017.

»[Akcija Ustavi se!](http://Ustavi.se) se počasi pričanja vpletati v vse pore družbe, postaja sinonim za razmislek, kaj si želimo in kako bomo svoje želje tudi uresničili. Ljudje se zavedamo, da si sami krojimo svojo pot, a včasih nas tok življenja odnese v nesluteno smer, ne da bi se tega sploh zavedali. Sporočilo [akcije Ustavi se!](http://Ustavi.se) je, da za spremembe nikoli ni prepozno. Če se ustavimo danes, bomo s tem vplivali na boljši jutri. To nam dokazujejo tudi zgodbe življenja, ki jih vsak dan prejemamo od ljudi,« je povedala Anja Vogrič, soustvarjalka akcije in povezovalka zgodb. O uspešnosti akcije priča tudi podatek, da so ljudje v prvem mesecu v skupno zavedanje, da se je v življenju potrebno ustaviti, podarili že 450.682 minut, kar pomeni, da se je ustavila že petina Slovencev.

Izgorelost: nesrečni sinonim sodobne družbe

»Izgorelost je stanje telesne, duševne in čustvene izčrpanosti, ki nam onemogoča normalno delovanje na različnih



področjih. Prvi znak izgorevanja je izčrpanost, ki ne izzveni po dobrem spancu, hkrati pa se nam lahko pojavi vrsta različnih psihičnih in telesnih simptomov, kot so tesnoba, depresija, nespečnost, nemir, telesne bolečine in drugo. Pomembno je, da izgorelost pravočasno prepoznamo, saj samo na ta način lahko ukrepamo,« pojasnjuje Daniela Fiket, dr. med., specialistka psihiatrije in moderatorka foruma Psihiatrija na Med.Over.net.

V preteklosti so raziskovalci izgorelost povezovali predvsem s poklicnimi preobremenitvami, značilnimi pretežno za ljudi, ki svoje osebno življenje podrejajo delu, saj so bile prve študije opravljene predvsem na poklicnih skupinah, ki so bile vezane na nudenje pomoči ljudem. Kasnejše študije pa so pokazale, da so ogroženi prav vsi poklici. Še več, danes se poudarja, da lahko pride do sindroma izgorelosti tudi zaradi neustreznih, izčrpavajočih odnosov na drugih področjih in ne samo na delovnem mestu. V t.i. »domačo« izgorelost nas lahko pripeljejo neizpolnjeni partnerski odnosi, pretirana skrb za otroke, ostarele in bolne starše ali preobsežne gospodinske preobremenitve. »Dandanes, ko dajemo velik poudarek na učinkovitost, produktivnost in delovanje, pogosto pozabljamo, da potrebujemo tudi počitek, čas, ko se ustavimo, sprostim in zabavamo,« je sklenila dr. Fiketova.

Medgeneracijsko povezovanje, dobra dela in druge #ustavise aktivnosti

Akcijo [Ustavi se!](http://Ustavi.se) podpirajo in sooblikujejo številni partnerji iz gospodarstva, ki se zavedajo pomena iskanja ravnotežja med prostim časom in vsakodnevnimi obveznostmi. »V prvem delu [akcije Ustavi.se](http://akcije.Ustavi.se) je naš motiv medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje. Vsakdo od nas, ki je tako srečen, da še lahko obiskuje svoji babici in dedka, vsakdo, ki se veseli vnučkov, vsakdo, ki se zaveda, da smo vsi enkrat bili otroci in, če bo sreča dala, bomo vsi enkrat stari, se morda premalokrat zave, kako pomembne so vezi med generacijami,« je dejal Gregor Rajšp, Direktor sektorja za menedžment človeških virov in organizacije iz družbe Mercator, kjer bodo minute zbirali prek aktivnosti na družbenih omrežjih ter jih kasneje izkoristili za dobra dela v domu za starejše in druge, za vse Mercatorjeve zaposlene, pomembne ustanove.

V Perutnini Ptuj so se v okviru [akcije Ustavi se!](http://akcije.Ustavi.se) povezali z Društvom prijateljev mladine Ptuj in jim ob sklenitvi aktivnosti, ki se že dogajajo na njihovih družbenih omrežjih, organizirali piknik druženje. »Člani društva prijateljev mladine Ptuj smo prostovoljci, ki se znamo v življenju tudi ustaviti, želimo pa si, da bi za to motivirali tudi našo ciljno publiko, to so otroci, ki obiskujejo vrtec ali učenci prve in druge triade osnovne šole, skupaj z njihovimi starši in drugimi družinskimi člani. Želimo si, da bi se ljudje ustavili od vsakodnevnega hitenja ter si vzeli čas za družino. Naše prireditve so za otroke vedno brezplačne, za starše le izjemoma niso. Perutnina Ptuj nam s podaritvijo piknika za člane, prostovoljce društva prijateljev mladine Ptuj sporoča, da so opazili in nagradili naš trud. Tokrat se bomo mi ustavili z njihovo pomočjo. Hvala jim za to,« je pojasnila Urška Vučak in Društva prijateljev mladine Ptuj.

Števec z minutami, ki raste iz dneva v dan

»Ustaviti se pravzaprav pomeni slišati sebe. Reči »stop« balastu. Si dovoliti, da otrok v nas spregovori na glas. Nam pove, kaj čuti in kaj potrebuje, tukaj in zdaj. Življenje, v katerem drvimo s polno hitrostjo nam namreč jemlje bistvo našega obstoja. Biti človek in ne stroj. Zato je vsaka minuta pomembna,« je dejala Jasna Knez, ambasadorka akcije in Jungian Coaching strokovnjakinja.

Na simbolni ravni zavod Med.Over.net zbira minute, ki jih lahko podarite s klikom na spletnem mestu projekta [Ustavi.se!](http://Ustavi.se), z objavo na družbenih omrežjih, ki je označena z #ustavi se ali s sodelovanjem pri ostalih aktivnostih, ki potekajo v okviru akcije.

www.ustavi.se