Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **04.08.2017**

Pojavnost:

INTERNET	*2*

Ključne besede v poročilu:

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

Pregled objav

OVERNET D.O.O.

3. 08. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Ambasadorji in partnerji akcije Ustavi se! združujejo moči #ustavise

Vsebina: Akcija Ustavi se!, ki opozarja na posledice prehitrega tempa življenja in nas spodbuja, da se ustavimo, je v polnem teku in se še dodatno krepi. Ambasadorji in partnerji v akciji Ustavi se! se povezujejo in združujejo moči, da bi ustavili hiter t...

Avtor:

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

2. 08. 2017	www.24ur.com	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Čez 10 let: reforma šolskega sistema in ponovni razcvet dela na črno?

Vsebina: O tem, kako naj bi bil videti svet čez petdeset ali sto let, obstaja veliko najrazličnejših napovedi in predvidevanj, ki pa jih vsi jemljemo precej rezervirano. Po eni strani zato, ker ne verjamemo, da lahko kdo napove tako daljno prihodnost, p...

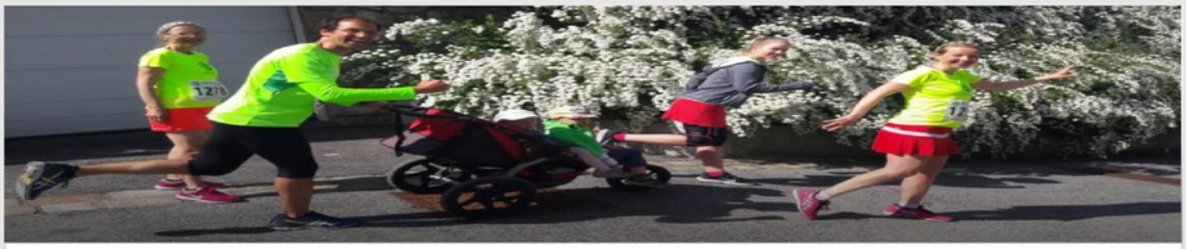
Avtor:

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

3. 08. 2017 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Ambasadorji in partnerji akcije Ustavi se! združujejo moči Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE
https://med.over.net/clanek/ambasadorji-in-partnerji-akcije-ustavi-se-zdruzujejo-moci/

Med.Over.Net
DELAMO S SRCEM

Domov | Aktualno | Dogodki | Ambasadorji in partnerji akcije Ustavi se! združujejo moči #ustavise



Ambasadorji in partnerji akcije Ustavi se! združujejo moči #ustavise

3. avgusta 2017 *Andreja Verovšek*

Akcija Ustavi se!, ki opozarja na posledice prehitrega tempa življenja in nas spodbuja, da se ustavimo, je v polnem teku in se še dodatno krepi. Ambasadorji in partnerji v akciji Ustavi se! se povezujejo in združujejo moči, da bi ustavili hiter tempo delovanja, omilili posledice stresa, ki ga ljudje doživljajo, in pripomogli k dvigu kakovosti življenja.

Reci »Stop!« hitremu tempu

Hiter tempo življenja pogosto prinese negativne posledice zdravju in psihičnemu počutju. O tem pričajo številni zaskrbljujoči statistični podatki in osebne zgodbe posameznikov, ki so se znašli v položaju, ko preprosto ne zmorejo več. Ljudje v naglici prepogosto pozabljajo na resnično pomembne vrednote, kot so zdravje, družina, prijateljstvo, dobri poslovni odnosi, prosti čas, drobne pozornosti, ki osrečujejo, in hrana, ki je pripravljena z ljubeznijo. Vse to prepogosto znajo ceniti šele takrat, ko to izgubijo.

S starostjo pride modrost

Starejši ljudje znajo bolj uživati v preprostih trenutkih. Zdi se, da jih vse več stvari osrečuje in da skrbi vsakdanjega življenja, s katerimi so si v preteklosti belili glavo, niso več tako pomembne. Bolj znajo ceniti zdravje, prijateljstvo, dobre odnose z bližnjimi in svoje konjičke. Veliko bolj odgovorno ravnajo tudi do svojega zdravja in telesa.
Nekateri v starejših letih najdejo več časa za druženje in gibanje v naravi, kar pozitivno vpliva na zdravje in počutje. Željni so znanja in priložnosti, kjer lahko izkusijo prednosti tega. V jeseni se pripravlja nekaj zanimivih dogodkov in delavnic.

Združujemo moči

Akcija Ustavi se! opozarja na to, da moramo že danes (po)skrbeti zase in svoje bližnje, da bomo lahko bolj zdravo in brezskrbno uživali prihodnost. **Urban in Jasmina Praprotnik** ter **Prva osebna zavarovalnica**, ki pomaga pri življenjskih odločitvah in uči odgovorno razmišljati ter pravočasno ukrepati, so za dober namen združili moči. **V DEOS Centru starejših Trnovo 5. oktobra 2017 organizirajo brezplačen Aktiven dan**, kjer bodo starejše osebe, ki še živijo doma, poleg strokovno vodene vadbe in prijetnega druženja ob kosilu na predavanju zakoncev Praprotnik spoznali načine, kako se gibati v starosti in na kaj paziti pri teku.

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

Socialnovarstveni **program Aktiven dan** poteka dvakrat tedensko v osmih DEOS centrih starejših po vsej Sloveniji. Predstavlja inovativno obliko dnevnih aktivnosti in je namenjen ohranjanju samostojnosti in izboljšanju kakovosti življenja starostnikov, ki bivajo v domačem okolju. Program prek fizične, miselne in socialne aktivacije posameznika obsega vsa ključna področja zdravega in aktivnega življenjskega sloga starejših, ki je ključen za brezskrbno starost v domačem okolju. V pred kratkim zaključeni raziskavi Fakultete za šport Univerze v Ljubljani na temo učinkov zdravega in aktivnega življenjskega sloga v starosti je bilo ugotovljeno, da so starostniki, vključeni v Aktiven dan, v treh mesecih z redno vadbo izjemno napredovali in dosegli, da številne vsakodnevne aktivnosti zdaj opravljajo veliko lažje.

Če vas program zanima oz. se vam zdi ustrezen za vaše starše, ne odlašajte s prijavo. **Brezplačen Aktiven dan** bo v prvi polovici oktobra organiziran v vseh DEOS centrih starejših (Ljubljana – Trnovo in Črnuče, Medvode, Topolšica, Gornji Grad, Cerknica, Horjul in Notranje Gorice). Za več informacij pokličite **08 200 24 18** ali pišite na **.** Število udeležencev je omejeno.

Urban in Jasmina o zdravilnih učinkih gibanja

Urban Praprotnik, tekaški trener, ambasador akcije Ustavi se! in strokovnjak za zdravilne učinke gibanja, skupaj z ženo Jasmino vodi skupine in uspešno nagovarja vse generacije, da naredijo korak do svojega zdravja in se začnejo gibati tako, da bo v korist telesa in boljšega psihičnega počutja. Na rednih tedenskih srečanjih, ki potekajo v Ljubljani (več o urnikih), podajata nasvete o teku vsem, ki se zavedajo pomena naložbe v zdravo prihodnost. S svojo ljubeznijo do teka navdihujeta mnoge, da ponovno najdejo stik s svojim telesom in naravnim gibanjem.

V krajšem intervjuju sta podala nekaj iztočnic glede gibanja.

Urban in Jasmina, sta ljubitelja teka, o tem ni dvoma. Priporočata ga skoraj vsem, seveda ob upoštevanju zmernosti.

Naše telo je sestavljanka kosti, hrustanca, mišic, tetiv, krvnega obtoka, živčevja, imunskega sistema, prebavnega sistema in še drugih sistemov. Od spočetja do približno 25. leta se ta sestavljanka sestavlja. Kako dobro se sestavi, je v veliki meri odvisno od življenjskega sloga, ki smo ga deležni vse to obdobje. Kljub še tako dobremu genskemu zapisu se lahko zaradi neskladne uporabe, torej ne najbolje izbranega življenjskega sloga, neskladno razvijemo. Naši temelji so s tem trhlo postavljeni. Seveda se pomen nadaljnje uporabe v odraslem obdobju samo nadaljuje. Če živimo bolj naravno, torej skladno z našimi predniki, ki so na primer v paleolitskem času vsak dan veliko hodili in nabirali rastline, z vztrajnostnim tekom lovili in jedli veliko rastlinske hrane, lahko sestavljanko bolje ohranjamo.

Kako pa je pri starejših? Kdaj po vašem mnenju telo preide v stanje, ko rečemo, da je človek starejši, kateri so znaki, kako jih prepoznamo?

Naše staranje je povezano z upadanjem mišične moči. Če smo gibalno primerno dejavni, se mišična moč do našega petdesetega leta malenkostno zmanjšuje. Po tem se naše mišice do sedemdesetega leta zmanjšujejo za približno odstotek na leto. Po sedemdesetem letu se hitrost upada mišične moči postopoma povečuje in znaša med 3 in 5 odstotkov na leto. Zakaj je to pomembno? Za samostojno življenje v poznejših zrelih letih ima predvsem moč naših nog zelo pomembno vlogo. Če izberemo sedeč življenjski slog, izberemo tudi hitrejšo izgubo naše samostojnosti. Z redno hojo in tudi tekom, če ga le zmoremo, ohranjamo svobodo gibanja. Ne pritožujmo se, če dvigalo ne dela ali je zasedeno. Stopnice delajo veliko bolje. Zato **migajmo, kadarkoli imamo možnost, in tako ohranjajmo našo mišično moč.**

Nekateri ljudje nikoli niso tekli, pa si želijo, da bi. Kako naj začnejo, kaj bi jim svetovali, predvsem če niso več rosno mladi?

Ja, nekateri si želijo teči in ne vedo, kako bi začeli. Veliko več je tistih, ki si teči niti ne upajo želeti, saj se teka bojijo. Z njim imajo slabe izkušnje. Ko so nekoč poskusili, so bili pri tem preveč zasopli, po teku pa jih je naslednji dan marsikaj bolelo. Četudi so se držali pravila, da so tekli le toliko, kot so čutili, da lahko, so imeli naslednji dan razbolelo telo.

Zavedati se moramo, da nas tek lahko res hitro preobremeni, če ga nismo vajeni. Na primer, velikost sile, ki se zgodi pri pristanku na tla, je kar dvakratnik do trikratnik naše telesne teže. Srce pa mora preko krvi dostaviti tudi dvakrat več kisika kot pri hoji ali kolesarjenju. No, tudi zaradi tega je tek skoraj nenadomestljiv. **S tekom se torej veliko bolj krepimo.**

Seveda je pri tem zelo pomembno, da se ne preobremenimo. Zato se je zlasti v prvih mesecih navajanja na tek bolje

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!

držati pravila, da tečemo manj, kot čutimo, da lahko. Pri tem je bolj prav, da dojemamo tek kot krepilno vadbo, in ne kot vztrajnostno. To pomeni, da tečemo takrat resnično kratke odseke, ki trajajo med 10 do 15 sekund. Svojim običajnim sprehodom dvakrat na teden dodajajmo ščepce teka. Postopoma se bo naše telo iz meseca v mesec vedno bolj privajalo na tek in lahko bomo tekli vse več.

Katerih je 5 pozitivnih učinkov teka, ki bi jih izpostavili?

Pri pozitivnih učinkih teka je zanimivo to, da je v splošni javnosti še vedno zelo veliko mitov o škodljivostih teka, ki so se zdaj pokazali v pozitivni luči, če se seveda lotevamo teka na človeku prijazen način.

Na primer, **tek je koristen za našo hrbtenico**, tek **koristi hrustancu v kolenu** in **deluje varovalno na naš kolčni sklep**, **s tekom izboljšujemo naše možgane**, deluje **varovalno za naše srce in ožilje,** in kot sem že omenil, zaradi večjih obremenitev toliko bolj **krepilno deluje na mišice**.

Seveda to velja, če znamo izbrati sebi primerno pogostost, dolžino in hitrost teka. Zelo pomembno je tudi, da tečemo z ozaveščeno tehniko teka. **Tek deluje kot zdravilo in hrana hkrati.** Pri vsakem zdravilu je pomembno, da ga jemljemo v primernih količinah. Zato vsakemu začetniku pa tudi tekaču, ki želi povečati dolžino teka, toplo priporočam, da se čim bolje pouči o teku, od tehnike teka in izbire obutve do načina načrtovanja treninga. V te namene izvajam triurne tekaške delavnice in tudi individualna svetovanja.

Več o teku in Urbanih tekačih >

Vabljeni, da delite vabilo starejšim, naj se nam pridružijo na Aktivnem dnevu v bližini svojega kraja!

Več informacij na povezavi www.prva.net.

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod Med.Over.Net, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehiter tempo življenja in doseči, da se Slovenci ustavimo za minuto, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojega življenja in minuto tudi simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se.
Akcija poteka do 29. septembra 2017.

Oznake: #ustavise, gibanje, starejši, starost, tek, zdravje

<< Umetnost dojenja in premagovanje težav

Predstavljamo vam novo moderatorko, Mojco Bizjak, dr. med., specialistko in strokovnjakinjo dermatološke alergologije.

Ustavi mentalno in telesno nazadovanje, ustavi slabe misli, ustavi bolečino. Spravi se v gibanje, pospeši srčni utrip.

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

2. 08. 2017 www.24ur.com Stran/Termin:
Naslov: Čez 10 let: reforma šolskega sistema in ponovni razcvet Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE

http://24ur.com/ext/prva-odlocitev/prihodnost/cez-10-let-reforma-solskega-sistema-in-ponovni-razcvet-dela-na-crno.html

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

Po srečanju z medvedi na Rašici in ob Kolpi: Bi znali oceniti okoliščine srečanja? Kdaj in kako ukrepati?

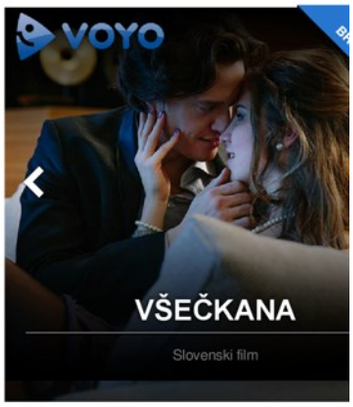
Trump naj bi za veleposlanico v Sloveniji imenoval podjetnico, pri izbiri naj bi sodelovala tudi Melania

Tavares dokončal začeto delo: Maribor prek Hafnarfjörđurja na korak do Lige prvakov

Kanal A in VOYO: Domžalčani v ljubljanski 'pečici' obljubljajo pekel favoriziranim Nemcem

'Imam debelo kožo ... dobesedno'

Išči...



Čez 10 let: reforma šolskega sistema in ponovni razcvet dela na črno?

Ljubljana, 02.08.2017, 15:28 | Ma.K. Pošlji Tiskaj Velikost pisave

O tem, kako naj bi bil videti svet čez petdeset ali sto let, obstaja veliko najrazličnejših napovedi in predvidevanj, ki pa jih vsi jemljemo precej rezervirano. Po eni strani zato, ker ne verjamemo, da lahko kdo napove tako daljno prihodnost, po drugi pa zato, ker nas takrat večine ne bo več na tem svetu. Kaj pa življenje čez deset ali dvajset let? Pripravili smo nekaj najbolj zanimivih sprememb, ki naj bi nas čakale v naslednjih nekaj letih.

Ljudje smo radovedna bitja, zato ni čudno, da obstaja cela vrsta napovedi, kako naj bi bil videti svet čez petdeset ali sto let. Seveda gre pri razmišljanju o tako daljni prihodnosti samo za ugibanja in le najmlajši med nami bodo lahko morda dejansko priča morebitni uresničitvi napovedanega. Veliko bolj tvegano pa je ugibati o tem, kako bo videti svet čez deset let. Prav tega podviga so se pred časom lotili pri poslovni reviji *Forbes* in na podlagi podatkov, projekcij in že znanih dejstev o razvoju tehnologij ter družbe poskušali napovedati, kakšno bo naše življenje čez približno deset let.

Prihodnost dela naj bi temeljila na organizaciji urnika s pomočjo umetne inteligence. (Foto: iStockphoto)

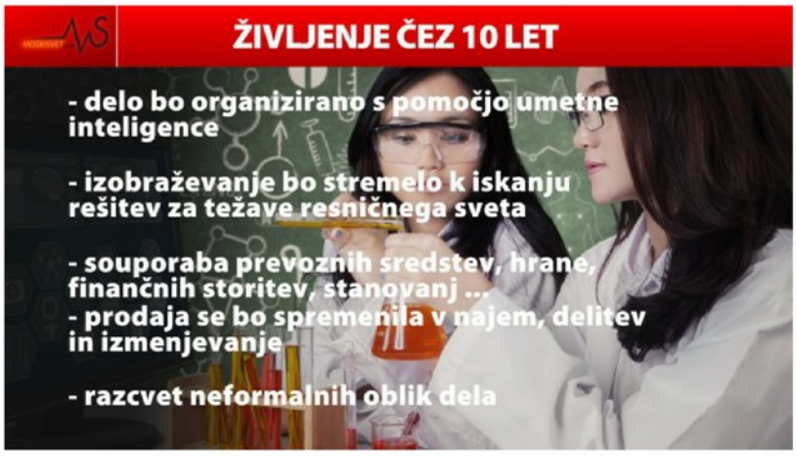
Korenite spremembe na področju zaposlovanja, izobraževanja ...

Glede na njihove projekcije, bodo službe v ne tako daljni prihodnosti prilagojene čim večjemu prihranku časa zaposlenega. Pri tem naj bi pomagala umetna inteligenca, saj naj bi budilka zaposlenega zbudila glede na informacije o prometni konici. Če bo torej ob uri, ko bi moral v službo, prevelika gneča na cesti, bo budilka avtomatično zvonila nekoliko pozneje, a vendarle še dovolj zgodaj, da ne zamudi prvega dnevnega sestanka. O poznejšem prihodu na delovno mesto in razlogu zanj bo budilka s pomočjo posebnega računalniškega sistema obvestila tudi nadrejenega oziroma delodajalca.

Strokovnjaki so prepričani, da je sistem izobraževanja potrebno reformirati. (Foto: iStockphoto)

V naslednjih nekaj letih bi se moral glede na napovedi raziskovalcev korenito spremeniti tudi učni načrt. Izobraževanje naj bi začelo temeljiti na razmišljanju izven okvirjev, zato bo potrebno korenito reformirati dosedanji sistem, ki je bil ustvarjen za usposabljanje tovarniških delavcev. V prihodnje naj bi se tako tehtnica izobraževanja začela vse bolj nagibati k spodbujanju inovativnosti in tvorjenja idej na podlagi iskanja rešitev. Profesorje za katedrom naj bi nadomestili inštruktorji, ki bodo skupaj z učenci iskali rešitve za težave resničnega sveta.

V roku naslednjega desetletja se bo po napovedih strokovnjakov korenito spremenilo tudi lastništvo: prihodnost naj bi tako temeljila na souporabi prevoznih sredstev, hrane, finančnih storitev, rekreacije, zabave in celo stanovanj. Prodajo, kot jo poznamo danes, naj bi v naslednjih nekaj letih nadomestil najem, delitev in izmenjevanje – slednje je na nekaterih področjih, kot so denimo otroška oprema in oblačila, aktualno že danes. Ljudje naj bi se začeli ponovno zbirati v aktivne ulične ali vaške skupnosti in bodo med seboj delili svoje znanje in spretnosti. Poleg tega naj bi v prihodnje vse bolj cvetele tudi druge neformalne oblike dela, ki bodo ljudem pomagale preživeti in **varčevati za lepšo prihodnost** in **bolj kakovostno življenje na stara leta**.



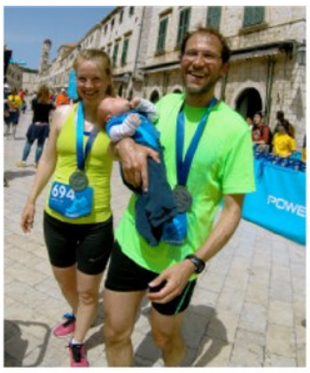
Bo Slovenija tem trendom kos?

Seveda nas Slovenke in Slovence najbolj zanima, ali in v kakšni meri bomo deležni sprememb, ki jih napovedujejo raziskovalci. Če gre vsaj malo verjeti trditvam, zapisanim v ***Viziji Slovenije 2050***, bomo *»v sozvočju z okolujem in s časom našli ravnovesje kakovostnega življenja.«* Poleg tega naj bi leta 2050 končno postali srečni ljudje, živeli naj bi dlje. Slednje potrjujejo tudi Eurostatove projekcije, po katerih naj bi imela Slovenija leta 2060 okoli 2.058.000 prebivalcev, ki pa bodo vse starejši. Lani so stari 65 let ali več predstavljali 16,5 odstotka prebivalstva, leta 2060 pa bo glede na projekcije v tej starostni skupini skoraj vsak tretji prebivalec. Logična posledica tega je, da bomo verjetno morali delati še dlje, javne pokojnine pa bodo vse manjše. Prav zato je pomembno že danes poskrbeti za **dodatno pokojninsko zavarovanje**, s pomočjo katerega si lahko zagotovite lepšo, mirnejšo ter kakovostnejšo starost.

Ključnega pomena je sprememba življenjskega sloga

A da bomo fizično zdržali napore daljše delovne dobe, bo potrebno čim dalj časa ostati zdrav in vitalen. V preteklih desetletjih smo bili sicer že priča tako rekoč tektonskim premikom na tem področju. *»Medtem ko je bila pred 70 leti in več za bolezen kriva predvsem slabša higiena, danes zbolevamo predvsem za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi,«* pravi tekaški trener, strokovnjak za zdravilne učinke gibanja ter

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!



Jasmina in Urban Praprotnik prisegata na zdrav življenjski slog in sta ambasadorja projekta Ustavi.se. (Foto: osebni arhiv)

ambasador projekta ***Ustavi.se*** **Urban Praprotnik** in dodaja, da je za njihov nastanek pogosto več vzrokov, ki pa se med seboj dopolnjujejo. *»Običajen način življenja, v katerem nam močno primankuje rednega naravnega gibanja ter zdrave prehrane in v katerem smo v kroničnem strahu in smo nenazadnje tudi odtujeni - osamljeni, je prav gotovo dober recept da zbolimo.«* To pa lahko privede do številnih nevšečnosti tako za nas, kot za naše najbližje.

Poleg zgoraj naštetih dejavnikov tveganja zagotovo ne smemo pozabiti še na stres, brez katerega si pravzaprav ne znamo več predstavljati življenja. A kot pravi **Jasmina Kozina Praprotnik**, Urbanova soproga, antropologinja, pisateljica in prav tako ambasadorka akcije ***Ustavi.se***, s katero želijo ciljne javnosti ozaveščati o prehitrem tempu življenja in spodbujati izboljšanje kakovosti življenja, je določen stres za nas koristen, saj nas dela budne in se zato lažje kosamo z življenjskimi izzivi. A tega stresa je lahko hitro preveč. *»Če vmes ni obdobij počitka, torej če je stres neprestan, deluje kvarno. Ošibi nam naš imunski sistem, kar lahko vodi v različne bolezni.«*

Če bi torej radi videli, kako se bo ta naš ljubi planet spreminjal v naslednjih desetih, tridesetih, petdesetih ali celo sto letih, je potrebno korenito spremeniti način življenja in s tem zmanjšati tveganje za nastanek katere izmed kroničnih nenalezljivih bolezni, ki veljajo za kugo sodobnega časa. *»Srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, kronične dihalne bolezni, demenca, bolezni kostno mišičnega sistema, debelost, duševne bolezni in nekatere oblike raka so tiste, ki jih lahko do velike mere preprečimo, če izberemo zdrav življenjski slog. Zelo pomembno pa je, da z njim ne odlašamo. Že od zgodnjega otroštva naprej se sestavljajo kamenčki zdravja za naša pozna zrela leta,«* je prepričan Urban Praprotnik.

Recept za dolgo in zdravo življenje je torej sila preprost: jesti je potrebno čim več ekološke, lokalne in kvalitetne hrane, se znati ustaviti, dovolj spati, se vsakodnevno gibati in gojiti lep odnos do vseh ljudi in s tem tudi do samega sebe. Ter seveda misliti in delovati odgovorno do lastne prihodnosti, ki nam bo le tako lahko prinesla več pozitivnih sprememb.

Sponzorirana vsebina

Prenesi v Facebook Twitter

Glasuj

Pošlji sporočilo

Tvoja E-pošta:

E-pošta prejemnika:

Kratko sporočilo:

OGLAS