



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: 25.09.2017

Pojavnost:

TISKANI	3
INTERNET	1

Ključne besede v poročilu:

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

23. 09. 2017	Dnevnik	Stran/Termin: 13	SLOVENIJA
Naslov:	Na kratko		
Vsebina:	Dan odprtih vrat Zavoda aktivna starost V okviru akcije Ustavi se!, ki opozarja na posledice prehitrega in stresnega ritma življenja, bo Zavod aktivna starost v DEOS Centru starejših Trnovo v četrtek, 5. oktobra, odprl vrata in obiskovalce povabil na brezplačni program. Dogajanje so poimenovali Aktiven dan,		
Avtor:	Živa Rokavec		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
25. 09. 2017	Dnevnik	Stran/Termin: 12	SLOVENIJA
Naslov:	/		
Vsebina:	Ustavi.se in pomisli nase		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE		
25. 09. 2017	Večer	Stran/Termin: 28	SLOVENIJA
Naslov:	PODRAVSKO PODJETJE LETA 2016		
Vsebina:	Katero podjetje si po vašem mnenju zasluži laskavi naziv naj podjetje Podravja po izboru bralk in bralcev Večera leta 2016?		
Avtor:			
Gesla:	USTAVISE, #USTAVISE		
21. 09. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Vloga okolja je ključna pri spreminjanju navad		
Vsebina:	Recimo, da kadite in se želite tega odvaditi ali pa vsaj zmanjšati število pokajenih cigaret na teden. Zastavili ste si trden cilj, čutite neznansko moč volje in se že vidite na cilju. Do ... naslednjega jutra. S sodelavci, kot običajno, g...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET		

23. 09. 2017 Dnevnik

Stran/Termin: 13

Naslov: Na kratko

Naklada: 27.926,00

Avtor: Živa Rokavec

Površina/Trajanje: 154,00

Rubrika/Oddaja: LJUBLJANA

Žanr: VEST

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



NA KRATKO

Dan odprtih vrat Zavoda aktivna starost

V okviru akcije Ustavi se!, ki opozarja na posledice prehitrega in stresnega ritma življenja, bo Zavod aktivna starost v DEOS Centru starejših Trnovo v četrtek, 5. oktobra, odprl vrata in obiskovalce povabil na brezplačni program. Dogajanje so poimenovali Aktiven dan, obiskovalci pa bodo lahko prisluhnili predavanju Jasmine in Urbana Praprotnika o pozitivnem učinku gibanja na zdravje. Udeležili se bodo lahko vodene telovadbe, ki bo prilagojena starejšim, organizatorji pa pripravljajo tudi ogled Centra starejših Trnovo, ki ga bo vodila socialna delavka.

Srednjeveški dan

Na Križevniški ulici, Trgu francoske revolucije, pred Mestno hišo in na Prešernovem trgu bo prihodnjo soboto od 10. ure naprej potekal celodnevni program v sklopu 18. Srednjeveškega dne. Ta vključuje nastope skupin v srednjeveških nošah, ustvarjalne delavnice, družabne igre in ples, spremlja pa ga tudi festival srednjeveške in renesančne glasbe. Na Srednjeveški dan bodo do 18. ure na Križevniški ulici obrtniki, ki bodo ponudili svoje izdelke, povezane s srednjeveškim načinom življenja, za otroške delavnice pa bo poskrbelo društvo Sezam. Nastopili bosta plesna skupina Celestina in glasbena skupina Gita, obiskovalci pa si bodo lahko ogledali tudi viteške boje Reda kraljevega orla.

Pripravila Živa Rokavec

25. 09. 2017 Dnevnik

Stran/Termin: 12

Naslov: /

Naklada: 27.926,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 198,68

Rubrika/Oddaja: SLOVENIJA

Žanr: OGLAS

Gesla: USTAVI.SE

 **#USTAVISE**
WWW.USTAVI.SE **Med.Over.Net**
BELAND & SČEK
**USTAVI
SE**
... in pomisli nase.

25. 09. 2017 Večer

Stran/Termin: 28

Naslov: PODRAVSKO PODJETJE LETA 2016

Naklada: 25.010,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 1.287,56

Rubrika/Oddaja: SPOROČILA

Žanr: OGLAS

Gesla: USTAVISE, #USTAVISE



**PODRAVSKO
PODJETJE
LETA
2016**

**Katero podjetje
si po vašem
mnenju zasluži
laskavi naziv
naj podjetje
Podravja po
izboru bralk in
bralcev Večera
leta 2016?**



Glasujte med kandidati, ki jih je izbralo naše uredništvo, in zadenite iPhone 7 32GB.



Glasujete na spletni strani podravsko.podjetjeleta.si ali z oddano glasovnico. Zmagovalca bomo razglasili na slovesni podelitvi Podravsko podjetje leta 2016.

Moga

Iztok Vidmar, direktor
Prihodki: 1,2 milijona €
Poslovni izid: 24.965 €
Število zaposlenih: 20



Družinsko podjetje je bilo ustanovljeno leta 1992. Začeli so s preprostimi dejavnostmi podiranja in obrezovanja dreves v urbanem okolju. Danes zmorejo njihovi sodelavci s sodobno opremo izvesti tudi najzahtevnejša tovrstna dela. Jeseni 2011 so odprli vrtni center za malo-prodajo in veleprodajo na Pobrežju, čez štiri leta so ga razširili. Z rastjo poslovanja so zgradili eno najuspešnejših in najbolj opremljenih družb v branži. Zadnja leta se v delovanje družbe aktivno vključuje že druga generacija.

Galerija Gosposka

Saša Arsenovič, direktor
Prihodki: 3,8 milijona €
Poslovni izid: 423.372 €
Število zaposlenih: 13



Galerija Gosposka je poslovna hiša v središču Maribora, v kateri so tudi kavarna, restavracija, picerija in vinoteka. Lastnik in direktor podjetja je Saša Arsenovič. V letu 2016 so občutno povečali obseg poslovanja, z okrog 300 tisoč evrov letnega prometa v preteklih letih na 3,8 milijona evrov. Letos so zaključili zahtevno obnovo nekdanje restavracije Koper in sosednje stanovanjske stavbe. Za to je Arsenovič prejel Steletovo priznanje, ki ga podeljuje slovensko konservatorsko društvo.

Zavarovalnica Sava

David Kastelic, predsednik uprave
Prihodki: 347 milijonov €
Poslovni izid: 23,4 milijona €
Število zaposlenih: 1404





Zavarovalnica Sava je konec preteklega poslovnega leta uspešno izpeljala združitev štirih zavarovalnic (Zavarovalnice Maribor, Tilie in dveh hrvaških) in preoblikovanje krovne blagovne znamke. Zahteven proces je minil brez pretresov in skupina utrjuje tržni položaj. Sedež multinacionalke je ostal v Mariboru. Zavarovalnica Sava zaposluje 1404 ljudi in kot družbeno odgovorno podjetje podpira številne projekte v regiji na športnem, kulturnem in socialno-humanitarnem področju.

AJM

Trivo Kreml, direktor
Prihodki: 20,4 milijona €
Poslovni izid: 190.000 €
Število zaposlenih: 169



Podjetje AJM okna-vrata-senčila iz Pesnice pri Mariboru posluje že 27. leto. Lani ga je zapustil preminuli ustanovitelj Janez Ajlec. Trend ustvarjanja prihodkov in dobička pa je obrnjen navzgor. V proizvodnjo stavbnega pohištva predvsem na področju energetske učinkovitosti nenehno uvajajo novosti. Utrjujejo tudi tržne položaje na tujih trgih, saj se želijo v prihodnjih treh letih uvrstiti med pet največjih prodajalcev stavbnega pohištva v Avstriji.

Elektro Maribor

Boris Sovič, predsednik uprave
Prihodki: 81 milijonov €
Poslovni izid: 12,8 milijona €
Število zaposlenih: 823



Elektro Maribor, ki ga vodi mag. Boris Sovič, je v preteklem letu z



12,8 milijona evrov ustvaril najvišji dobiček v zadnjih dveh desetletjih oziroma za 14 odstotkov več kot v letu 2015. Ob 81 milijonih evrov prihodkov so za naložbe namenili 27,7 milijona evrov, največ v robustnost omrežja, saj so na novo napeljali 334 kilometrov podzemnih vodov. Elektro Maribor je lani zaposloval 823 ljudi, za določen čas pa so angažirali še okoli sto sodelavcev.

Marles hiše

Bogdan Božac, direktor
Prihodki: 19 milijonov €
Poslovni izid: 229.000 €
Število zaposlenih: 140



Marles hiše so lani dve tretjini prihodkov dosegle na tujih trgih, največ v Nemčiji, Avstriji, Švici in Italiji. Vrednost izvoza so v zadnjih štirih letih potrojili. Najvišjo, 65-odstotno rast prodaje novih hiš so dosegli v Sloveniji, v tujini pa v Avstriji. Lani so zaposlili 20 novih sodelavcev. Nemško združenje za gradnjo z lesom je maja letos njihove objekte nagradilo z nagrado "Deutscher Holzbau Preis" za trajnostno naravnane gradnje iz lesa. V Sloveniji so prejeli posebno priznanje za strateško vlogo na področju razvoja in proizvodnje lesenih montažnih hiš.

Radgonske gorice

Borut Čvetkovič, direktor
Prihodki: 11,2 milijona €
Poslovni izid: 939.974 €
Število zaposlenih: 118



So sinonim za odlične slovenske penine. Zadnjih pet let so stabilno podjetje, zaradi poslovnega izida in števila zaposlenih. Družba, ki jo večinsko obvladujejo Celjske mesnine, je največji pridelovalec penin v Sloveniji, njihov traminec s črno etiketo je legenda. Ponudbo dopolnjujejo, leta 2014 so na trg lansirali pijačo Hugo. Letos so na Citadelles du Vin dobili zlato priznanje za zlato penino 2007.



brut. Zlato radgonsko penino po klasični ali šampanjski metodi delajo že od leta 1852.

Zadruga Dobrina

Denis Ploj, direktor
Prihodki: 196.391 €
Poslovni izid: 1273 €
Število zaposlenih: 3



Socialno podjetje za razvoj trajnostne lokalne preskrbe s sedežem v Jurovskem Dolu je bilo ustanovljeno 2011. Zaposleni so trije, članov zadruga je 75. Zakaj je Zadruga Dobrina pomembna: ker je iz nič, entuziazma zrasla v resno proizvodnjo in združevalca proizvajalcev domače zelenjave brez pesticidov. Stavi na ekološko kmetovanje. Je tudi ena redkih zapuščin iz obdobja EPK, ki se razvija, raste. Zna se tudi tržiti oziroma iz vasi bliskovito skočiti v mesto – meščanom je dostopna v Tkalskem prehodu v Mariboru.

Mikro+Polo

Marko Podgornik, direktor
Prihodki: 14,01 milijona €
Poslovni izid: 356.419 €
Število zaposlenih: 76



So največji ponudnik kemikalij v Sloveniji, ki vse bolj osvaja tudi svetovni trg laboratorijskega pohištva. Kot družinsko podjetje so eden najbolj zaželenih delodajalcev pri nas. Podjetje namreč zaposlenim omogoča številne bonitete, med drugim neomejeno število dni dopusta, brezplačno zajtrk in kosilo, zaposlenim lahko v službi delajo družbo otroci ter celo psi. Direktor Marko Podgornik je ob tem tudi ambasador javne pobude #ustavise, katere cilj je javnosti ozaveščati o prehitrem tempu življenja.

Ime in priimek:

Ulica:

Poštna številka in pošta:

E-mail:

Telefon:

Glasujem za podjetje:

Podpis:

Navedeni osebni podatki so točni in pošiljatelj nagradne rešitve dovoljuje, da Časnik Večer, d.o.o., navedene osebne podatke uporablja in shranjuje skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov - ZVOP-1 (Ur. l. št. 94/2007 s spremembami in dopolnitvami). Časnik Večer, d.o.o., bo vaše osebne podatke varoval, jih skrbno hranil in uporabljal za namene nagradnih iger, za raziskave trga, za predstavitev izdelkov in storitev družbe in njenih povezanih oseb oziroma družbe. Brez vaše privolitve ne bodo posredovani drugim tretjim osebam. Posameznik lahko kadarkoli zahteva, da Časnik Večer, d.o.o., in njegove povezane osebe oziroma družbe trajno ali začasno prenehajo uporabljati njegove osebne podatke za namene neposrednega trženja. Časnik Večer, d.o.o., je dolžan v 15 dneh po prejemu zahteve posameznika ustrezno preprečiti uporabo osebnih podatkov za namene neposrednega trženja in ga v nadaljnjih 5 delovnih dneh o tem pisno obvestiti. Stroške vseh dejanj v zvezi s tem krije Časnik Večer, d.o.o. Organizator nagradne igre je Časnik Večer, d.o.o., Ulica slovenske osamosvojitve 2, Maribor. Pravila nagradne igre so objavljena na spletni strani podravsko.podjetjeleta.si. Glasovanje traja do 25. oktobra 2017, nagradjenca bomo o zrebu pisno obvestili. (Večer)

Izrežite glasovnico iz časopisa in jo skupaj s podatki pošljite na Časnik Večer, d.o.o, Ulica sl. osamosvojitve 2, 2000 Maribor.



21. 09. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Vloga okolja je ključna pri spreminjanju navad

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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

<https://med.over.net/clanek/vloga-okolja-je-kljucna-pri-spreminjanju-navad/>

Domov | Življenjski slog | Vloga okolja je ključna pri spreminjanju navad



Vloga okolja je ključna pri spreminjanju navad

21. septembra 2017 mag. Brigita Tomas

Odločili ste se, da boste spremenili nekaj svojih slabih navad ...

Recimo, da kadite in se želite tega odvaditi ali pa vsaj zmanjšati število pokajenih cigaret na teden. Zastavili ste si trden cilj, čutite neznansko moč volje in se že vidite na cilju. Do ... naslednjega jutra. S sodelavci, kot običajno, greste na jutranjo kavo. Prvi prižge cigareto ... vaša volja je še trdna. Drugi prižge ... vdihavate dim. Tretji prižge ... eh, naj gre k vragu, samo še danes! In prižgete svojo "tokratpareszadnjo" cigareto. Zveni znano? Vas je volja spet pustila na cedilu?

NAREDI NEKAJ ZASE!

Ko skušamo spremeniti navade, ni dovolj le zanašanje na voljo. Kajti volja je muhasta in nas običajno pusti na cedilu takrat, ko jo najbolj potrebujemo: ob stresnih dnevih, ob dobri družbi, ko smo žalosti, ko smo lačni ... Kaj pa, če bi ji malo pomagali? Zgolj z voljo bomo le redko uspeli, dodati moramo tudi **spremembo okolja**. Ko se odločite, da boste spremenili navado, morate spremeniti tudi okolje.

Preberite tudi: [Ste se odločili narediti spremembo?](#)

Vzemimo za primer, da si želite postati dober javni govorec. Kaj naredite? Greste na tečaj javnega nastopanja, pridružite se skupini za treniranje komunikacijskih veščin, kjer srečujete ljudi, ki imajo podobne interese. Namesto, da bi v četrtek zvečer posedali pred televizijo, se odpravite na vajo javnega nastopanja – spremenite okolje. Če želite nehati piti, morate omejiti čas v družbi ljudi, ki pijejo in se izogibati krajev, kjer točijo alkohol. Spet, spremenite okolje, v katerem se nahajate, zavestno in načrtno.





Okolje ima izjemno močan vpliv in žal je le-ta prevečkrat močnejši od naše volje. Zato **izbirajte okolje, ki vam pomaga spremeniti navado**. To pomeni jasen odgovor na dve vprašanji:

- V kakšnem okolju naj se zadržujem VEČ?
- V kakšnem okolju naj se zadržujem MANJ?

Na voljo imamo torej dve izbiri: ali se mi prilagodimo okolju ali prilagodimo okolje sebi. V primeru odvajanja od kajenja bi to pomenilo izbiro med tem, ali gremo še vedno vsako jutro s sodelavci na kavo in cigaret (v tem primeru boste porabili veliko volje, da se odpoveste cigareti) ali se pridružite nekadilski skupini sodelavcev ali pa enostavno spijete kavo sami. Ne pravim, da se morate osamiti, če želite doseči cilje. Morate pa razmisliti, katero okolje vam pri uresničevanju ciljev škodi in poiskati alternative. **Prilagodite svoje okolje sebi in svojim potrebam in ne prilagajajte sebe okolju.**

Razmislite o cilju, ki ga želite doseči oziroma navadi, ki jo želite spremeniti. Kako vas okolje pri tem podpira in kje ruši vaša prizadevanja? Ko razmišljate o okolju, razmislite o vseh vidikih le-tega: okoliščine, situacije, ljudje, določen čas in kraj, specifična čustva itd. Spremljajte se nekaj časa in svoje ugotovitve zabeležite. Iz svojih zapisov boste jasneje prepoznali okoliščine, ki podpirajo ali rušijo vaše cilje. Šele z jasno identificiranimi okolji boste lahko poiskali ustrezne rešitve – da boste lažje dosegli svoje cilje ne da bi ob tem morali postati osamljen čudak.

Dr. Feelgood v sodelovanju z [Med.over.net](http://www.medover.net) pripravlja coaching program z velikim poudarkom na premagovanju ovir na poti do ciljev.

Pridružite se ... [vec info >>](#)

Sorodne vsebine

 **Želiš spremembo? "Ustavi se! In jo naredi." #ustavise**

 **Aplikacija, ki lahko izboljša vozne navade**

 **Dr. Feelgood**

 **Vloga matere**

Oznake: Brigita, Dr. Feelgood, navade



<< 7. Polonina zdrava bližnjica

Tanja Fajon: »Sprejeti sem morala, da ne bom imela otrok.« >>

