

# MI SMO VAŠE MODRO SRCE



## Poročilo medijskih objav

### *OVERNET D.O.O.*

Pripravljeno: **10.09.2018**

---

#### **Pojavnost:**

<i>TISKANI</i>	1
<i>INTERNET</i>	2

---

#### **Ključne besede v poročilu:**

<i>USTAVI.SE</i>	3
<i>AKCIJA USTAVI.SE</i>	2
<i>USTAVISE</i>	2
<i>#USTAVISE</i>	2
<i>MED.OVER.NET</i>	1
<i>MEDOVERNET</i>	1
<i>RECEPTI.OVER.NET</i>	1
<i>STYLE.OVER.NET</i>	1
<i>POTOVANJA_OVER_NET</i>	1
<i>AVTO.OVER.NET</i>	1

---

7.9.2018	DIREKTOR	Stran/Termin: 39	SLOVENIJA
Naslov:	ska a sem občutek počitnic v Beli krajini		
Vsebina:	Ravno toliko življenja je za menoj, da lahko razmišljam o ravnilu med dejavnostmi, ki me izpopolnjujejo, in toliko življenja je pred menoj, da prepoznam, kaj me osrečuje. Kot osnovnošolka sem veliko časa preživela v gozdovih Bele krajine, kjer sem na počitnicah pri starih starših spoznavala rastline, živali,		
Avtor:	Anja Vogrič,		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE		

---

7.9.2018	<a href="http://www.govori.se">www.govori.se</a>	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Osvobajanje ustvarjalnosti na Umetnikovi poti Julie Cameron (in novosti naših ustvarjalcev)		
Vsebina:	»Ustvarjalnost je izkustvo, po mojem duhovno izkustvo. Ni pomembno, kako sami gledate na to: ali da ustvarjalnost vodi k duhovnosti ali da duhovnost vodi k ustvarjalnosti. Sama ne delam razlike med njima. Ko človek to doživi, postane vprašanje ve...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE		

---

8.9.2018	<a href="http://www.medover.net">www.medover.net</a>	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Ajda Kolmančič, dipl. fiziot., moderatorka na portalu Med.Over.Net		
Vsebina:	8. september je svetovni dan fizioterapije, ki ga praznujejo fizioterapevti po vsem svetu. Na ta dan želijo opozoriti, kako pomembna je vloga fizioterapije za ohranjanje in pridobivanje zdravja ter za dobro počutje prebivalstva, zato vam z veseljem...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE, MED.OVER.NET, MEDOVERNET, RECEPTI.OVER.NET,		

---

7.9.2018 DIREKTOR

Stran/Termin: 39

Naslov: ska a sem občutek počitnic v Beli krajini

Naklada:

Avtor: Anja Vogrič,

Površina/Trajanje: 696,78

Rubrika/Oddaja: USTAVI SE

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE



PIŠE: Anja Vogrič, mag. vsež. izobr.

USTAVI.SE

39

# Iskala sem občutek počitnic v Beli krajini



Ravno toliko življenja je za menoj, da lahko razmišljam o ravnilu med dejavnostmi, ki me izpopolnjujejo, in toliko življenja je pred menoj, da prepoznam, kaj me osrečuje.

Kot osnovnošolka sem veliko časa preživela v gozdovih Bele krajine, kjer sem na počitnicah pri starih starših spoznavala rastline, živali, drevesa. Nabirala sem gobe in listje zdravnih rastlin, jih sušila in dobila priložnost, da unovčim svoje pridelke. Sejala sem ajdo in jo žela, ko je bil pravi čas. Ko so čebele rojile, sem iskala in lovila roje. Plesala sem s kresničkami. Prebujala sem se, ko so petelin zapeli. In kadar se je pripravljala nevihta, sem si na balkonu pripravila ležišče, opazovala črno nebo, kako ga trgajo stele, in se v sopari veselila prvih debelih dežnih kapelj. Veliko sem pisala, kaj sem doživela, videla, zaznala, opisovala in sanjerala o življenju, ki je pred menoj. Večkrat sem skrbno pripravila oder, si naredila venček iz marjetic ali ivanjščic in navzočim recitirala pesmi ali brala svoje zapise.

Najstništvo, iskanje identitete, pozornosti. Ko gledam nazaj in naprej, se vse ponavlja. Danes ponoči bdim jaz, včasih so moji starši. Dovolj svobode sem imela in danes bi težko rekla, da sem bila za kakšno dogodivščino prikrajšanja, ustvarila sem si jih. Razumem

hčerki in starše.

## Obdobje formalnega izobraževanja je bilo prepleteno z odraščanjem in iskanjem občutka počitnic v Beli krajini.

Prva zaposlitev, nove preizkušnje, dokazovanje, iskanje novih znanj. Ko gledam nazaj, kaj vse bi lahko naredila drugače, a mi ni žal za nobeno izkušnjo. Danes gledam z ra-

ustvarila sem si družino, za katero sem pletla odejo nekaj let svojega najstništva. Se našla v poklicu, ki me osrečuje, in živim. Našla sem občutek počitnic v Beli krajini.

V iskanju vznemirjenja se je lansko leto, kot strela iz jasnega, ustvarila akcija Ustavi se! Projekt, ko sem lahko vsa svoja znanja, izkušnje, želje povezovanja, združila. Brez načrta sem globoko v sebi vedela, da bo Ustavi se! postalo gibanje ljudi, za ljudi. Vse moje misli, dejanja, čutenja so bila usmerjena v realizacijo. Vsak odziv, bodisi po-

si jo zapišemo, jo ozavestimo. Naradimo opomnik sebi in opozorilo drugim. In vsak dan znova berem zgodbe, nasvete in opomnike ljudi. Našla sem občutek počitnic v Beli krajini.

Za izgorelost, kot jo poznamo in o kateri v našem projektu veliko pišemo, ne morem zapisati, da vem, kako osebe, ki pišejo zgodbe, doživljajo svoja stanja. Poskušam se ustaviti, ko prepoznam simptome, da je treba nekaj narediti. Želim biti dobra žena, mati, hčerka, prijateljica. Do poslovnih partnerjev želim zgraditi iskrene in transparentne odnose. V projekte, ki jih vodim, želim vnesti vse svoje znanje, izkušnje, ideje in energijo. Pa vendar se ustavim tik, preden me telo začne opozarjati. Takrat prosim za pomoč, sodelavce, moža, prijatelje, hčerki, ki so pripravljene, ko jih prosim. Vendar imam pri letošnji tematiki, ko pišemo o strahu, veliko odprtih priložnosti za razvoj, na vseh področjih življenja. In ko premagam strah, takrat najdem svoj občutek počitnic v Beli krajini.

Naj se zahvalim vsem, ki na socialnih omrežjih uporabljate #ustavisse, tistim, ki ste pogumni in pišete svoje zgodbe življenja, vam, ki z nami delite svoje strokovne nasvete, mini ambasadorjem, ker (za) pišete svoje misli. V akciji Ustavi se! nisem sama, sva skupaj z Andrejo Verovšek, ki stopava v vsak novi dan akcije močnejši in glasnejši.

V prvi polovici septembra zaključujemo z letošnjo tematiko Ustavi se! in premagaj strah in se že pripravljamo na naslednje poletje.

zumevanjem na preteklost, včasih te veličine nisem zmogla.

V iskanju občutka sreče sem stopila na pot osebne rasti, dvaindvajset let je od takrat, ko sem bila na prvi delavnici. Do danes sem pridobila veliko različnih certifikatov, se udeležila predavanj, delavnic, spoznala tehnike različnih obvladovanj. Zase, da bi znala upravljati svoje življenje in biti srečna.

slovnih partnerjev, strokovnjakov, ambasadorjev ali mini ambasadorjev, kot smo poimenovali posameznike, ki so pisali utrinke Hej, Ti, #ustavise, me je spodbujalo k delovanju. Gibanje raste in se širi. Zbiramo zapise, kaj je vredno v življenju, da se ustavimo. Strokovno obdelujemo vzroke, zakaj se bojimo in zakaj bežimo.

Zapisana beseda je močna, in ko



7.9.2018 [www.govori.se](http://www.govori.se)

Stran/Termin:

Naslov: Osvobajanje ustvarjalnosti na Umetnikovi poti Julie

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

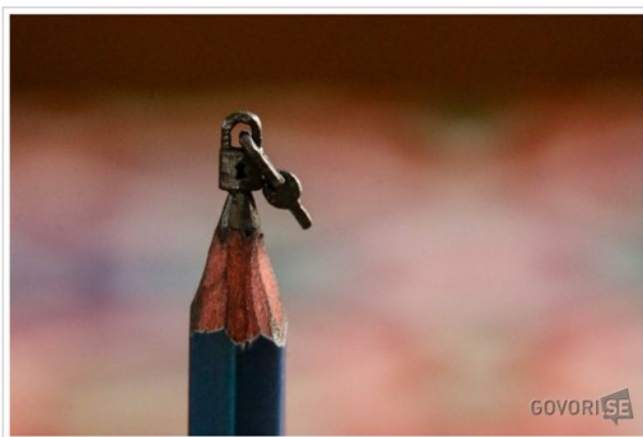
Gesla: USTAVI.SE


<https://govori.se/zanimivosti/osvobajanje-ustvarjalnosti-na-umetnikovi-poti-julie-cameron-in-novosti-nasih-ustvarjalcev/>
**GOVORI** SE


Poiščite ime, dogodek ...

Išči

## Osvobajanje ustvarjalnosti na Umetnikovi poti Julie Cameron (in novosti naših ustvarjalcev)

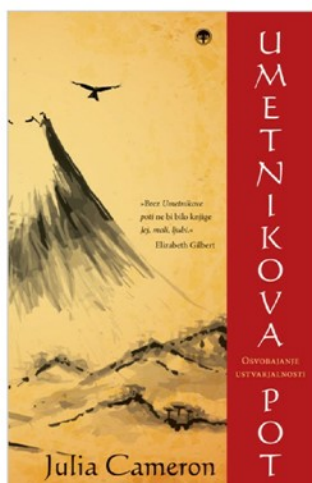


»Ustvarjalnost je izkustvo, po mojem duhovno izkustvo. Ni pomembno, kako sami gledate na to: ali da ustvarjalnost vodi k duhovnosti ali da duhovnost vodi k ustvarjalnosti. Sama ne delam razlike med njima. Ko človek to doživi, postane vprašanje vere neumestno, Carl Jung je na to temo pozneje v življenju lepo povedal: 'Ne verjamem; jaz vem.'«

Predstavljamo izjemno knjigo **Umetnikova pot Julie Cameron**, ki sama ustvarja že trideset let.

Umetnikova pot je prelomna knjiga na temo ustvarjalnosti. Postala je mednarodna uspešnica in več milijonov bralcev je v njej našlo neprecenljive usmeritve za življenje v vlogi umetnika. Knjiga je enako ključna ali pa celo še bolj – kot v času, ko je pred petindvajsetimi leti prvič izšla.

Gre za izjemno provokativno in navdihujoče delo –



### Najbolj brane novice

5 znakov, da morda niste v razmerju, čeprav mislite, da ste



9 razlogov, zakaj je dobro preživeti več časa sam s seboj!



Severina po škandalu z golimi fotkami zdaj osuplja s takšno podobo



Kako je Kate Middleton preživela bolečo prekinitev razmerja s princem Williamom, ki se je zgodila pred leti



3 razlogi za prekinitev razmerja, ki so totalno sr\*\*\*e



### Horoskop



### Napovednik dogodkov

07. 09. 2018 ob 00:00:  
**Svetlobna gverila:**  
Re:Akcija7



07. 09. 2018 ob 17:00:  
**Pionirski festival**



07. 09. 2018 ob 18:00:  
**Boris A. Novak: Kdo je napravil Vidku srajčico**





priročnik, ki vas kot dvanajsttedenski tečaj vodi k odkrivanju in okrevanju vašega ustvarjalnega jaza. Z uporabo orodij v tej knjigi, z opravljanjem tedenskih nalog, boste sprožili veliko sprememb.

- *»Delajte vaje in sledil bo preboj, pa če v to verjamete ali ne. Skočite in mreža se bo pojavila.«*

## Razmisleki za povrnitev ustvarjalne moči

Iz knjige si na tem mestu izposojamo nekaj izjemno pronicljivih (in opogumljajočih) izsekov, ki vas bodo gotovo navdušili, da ji boste ob priliki dali priložnost, ki si jo zagotovo zasluži:

- **O kriku duše:** »Vsi vemo, kako so videti krije: strašen prehlad takoj zatem, ko ste se razšli z ljubljeno osebo. Zamašen nos in suh kašelj, ki vam dajeta vedeti, da je vaše zdravje načeto zaradi nedosegljivega roka v službi. Napad astme, ki pride kot strela z jasnega, potem ko ste poskrbeli za opitega brata. Tudi to je krija. Vedno pomenljive in pogosto psihosomatske, so sol, ki nam jih jo naša psiha stresa na rane. 'Si dojel? Si doжела?' vas sprašuje krija. Dojemite: Ne morete ostati s partnerjem, ki vas zlorablja. Ne morete ostati v službi, ki zahteva 80-urni tedenski delovnik. Ne morete rešiti brata, ki se mora rešiti sam.«

Zenovsko učenje pa o taistem takole: »Prenehajte govoriti in razmišljati o tem, pa ne bo ničesar, česar ne bi vedeli.«

- **O jezi:** »Ko smo jezni, smo pogosto zelo jezni, da čutimo jezo. Presneta jeza!! Govori nam, da je nič več ne bomo mogli odnesti s starim načinom življenja. Pravi, da je staremu načinu življenja odklenkalo. Pove nam, da se rojevamo na novo, to pa boli. Bolečina nas dela jezne. Jeza je požar, ki oznanja konec našega dotedanega življenja. Jeza je gorivo, s katerim se zavihtimo v sedlo novega načina življenja. Jeza je orodje in ne mojster. Uporabiti jo je treba. Če to storimo na pravi način, je jeza povsem uporabna.«

»Lenoba, apatija, obup – so so naši sovražniki. Jeza pa ne. Ta je naša prijateljica. Ni ravno mila. A zelo, zelo zvesta. Vedno nam bo povedala, kadar nas bo kdo izdal. Povedala nam bo tudi, če bomo izdali sami sebe. Vedno nam bo povedala, da je napočil čas, da se postavimo zase.«

- **O perfekcionizmu:** »Perfekcionizem ni iskanje najboljšega. Je sledenje najslabšemu v nas – delu, ki nam pravi, da ne bo nikoli dovolj dobro, pa naj naredimo kar koli. Da moramo začeti znova. Ne ni nam treba.«

07. 09. 2018 ob 20:30:  
Laibach in Filharmonični  
orkester iz Lvova



07. 09. 2018 ob 21:00:  
Zmajev festival 7.9.: The  
Stroj



vir: Napovednik.com



»Slika ni nikoli končana. Le ustavi se na zanimivih mestih,' je rekel Paul Gardner. Knjiga ni nikoli končana. A na določeni točki jo nehate pisati in se lotite naslednje stvari. Film ni nikoli popolno zmontiran, a pride čas, ko ga spustite iz rok in rečete, da ste končali. To je sestavni del ustvarjalnosti: spuščanje iz rok. Vedno naredimo najboljše, kar moremo ob svetlobi, ki jo imamo na voljo.«

- **O slavi:** »Slava je duhovna droga. Pogosto je stranski produkt našega umetniškega dela, a je tako, kot so jedrski odpadki, lahko zelo nevaren stranski produkt. Slava, želja po slavi in oklepanje salve lahko privedejo do sindroma 'Kako mi gre?'. Pri tem ne gre za vprašanje: 'Ali delo dobro napreduje?', temveč za 'Kako se jim to zdi?«

»Ko vas zajame odvisnost od slave, stopite pred stojalo, sedite za pisalni stroj, pograbite fotoaparati ali glino. Vzemite v roke orodja, s katerimi delate, in si privoščite malo ustvarjalne zabave. Kaj kmalu bo oprijem slave kot droge popustil. Edino zdravilo zanjo je ustvarjanje.«

- **In o tekmovanju z drugimi:** »Listate revijo in vidite, da je nekemu, nekemu, ki ga poznate, uspelo priti hitreje do tistega, kar si želite tudi vi. Namesto da bi pomislili: 'To dokazuje, da je stvar mogoče doseči,' pomislite: 'On ali ona bosta uspela namesto mene.'«

»Kadarkoli boste jezni, ker vas je nekdo prehitel, se spomnite, da vas v tekmo vedno žene zahteva ega, da morate biti ne le dobri, temveč tudi prvi in najboljši. Ego je tisti, ki želi, da smo pri svojem delu izvorni do obisti – kot da bi bilo kaj takega sploh mogoče. Ni dela, ki ne bi nastalo pod vplivom drugega. Noben človek ni otok in nobena umetnina ni sama svoja celina.«



Za še več branja na dano temo pa: **Umetnikova pot** Julie Cameron.

**Julia Cameron** je do danes napisala že sedemnajst knjig tako fantazijskega kot stvarnega žanra, vključno z uspešnicami s področja ustvarjalnega procesa. Pisateljica romanov, avtorica gledaliških predstav in skladb ter pesnica je pustila velik pečat v gledališču, na filmskem področju in na televiziji. Svoj čas preživlja na Manhattnu in v



Novi Mehiki.

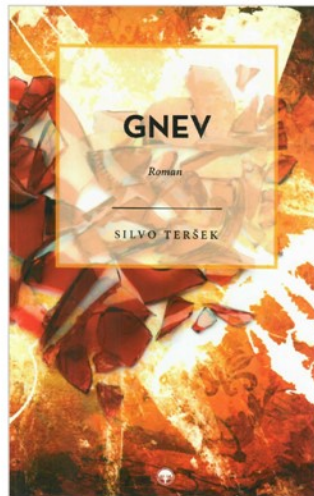
## Priporočamo tudi!

V bogatem asortimanu založbe Primus so letos ugledale luč sveta tudi **dela slovenskih ustvarjalcev**, ki jih v nadaljevanju na kratko predstavljamo v želji, da morda kakšno od njih najde pot tudi v vaše roke.

Iz Primusove zbirke romanov je tako tu roman **Gnev**, ki jo je podpisal **Silvo Teršek**.

- *»Le kako bi lahko mislili sedanost brez preteklosti? Mar nebi s tem pustili prihodnosti človekove osebnosti pomendrano stati na konici prstov, priščipjenih med vrati popolne alienacije in hiperventilacije? Avtor tega ne stori. Kot varuh jezika, besed in misli, ki najbolj ljubi človeka, ko je ta najbolj gol in nebogljen, stori nasprotno. In drugače. Z arhaično in privzdignjeno fabulo se ne podredi domnevni konvenciji. Na način, ki ne zadovolji samo njega samega, zareže v naš čas, naše okolje, v ljubezen, svobodo, življenjsko modrost in resnico o človekovi vpetosti v družbo. Predvsem pa naslavlja vest pred ogledalom. Roman je kronologija, kriminalka in skupinska terapija.« - Andraž Teršek, sin Silva Terška*

Silvo Teršek je radijska legenda, medijska osebnost, mušketir pogovorov, predvsem ob mikrofону, umetnik in pisec, nemirni iskalec življenjskih resnic in lepote, mojster besede in slikarskega čopiča, avtor in voditelj številnih radijskih in televizijskih oddaj ter človek eruptivne ustvarjalnosti. Njegovo delo usmerja izredno široko razumevanje vsega človeškega, predvsem pa spoštovanje življenja v vseh mogočih preizkušnjah časa in osebnih stisk. V mladosti se je zapisal športu in ljubiteljskemu gledališkemu življenju.



Iz zbirke Avtorji kot naslednjo novost predstavljamo knjigo sina zgoraj omenjenega avtorja, torej **Andraža Terška**, **Razmetanost pozlačenega drobca**.

- *»Razmetanost je šokantna. Ne zaradi svoje vsebine in sporočil, pač pa zaradi avtorja. Andraža Terška poznamo kot ustavnika, pravnega filozofa, publicista, esejista. Kot nekoga, ki s trdo prozno besedo, bodisi nisano ali izrečeno, in z iz dneva v dan hali*



*pisano ali izrečeno, in z izgovorom v dan bog  
(post)utopično željo po razstrupitvi redno posega v  
celostno in – to si upam trditi – nepovratno  
zastrupljeni javni prostor. In prav zato je njegova po-  
etika tako prekleto presenetljiva: iz neposrednega  
»hardkora«, iz neprizanesljive pornografije javnih  
dejstev, se avtorjev alter ego (pre)pusti povleči na  
polje nežno (samo)izpovednega, tja, kjer je za tako  
skrajno senzibilnega posameznika morda celo manj  
varno kot tam zunaj – med etičnimi pohabljenici in  
mnenjskimi posiljevalci vseh vrst. Terškov ko-lirični  
sprehod je darilo utrujeni duši. Vse je lažje, ko si rudar  
(do)končno prizna, da je prvinsko in predvsem –  
umetnik.« - Boštjan Videmšek*

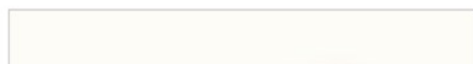
Andraž Teršek je univerzitetni učitelj prava, ki pravne in politične koncepte vselej humanistično utemeljuje, jih analitično in kritično povezuje s filozofskimi samospraševanji in postavlja v kontekst dognanj na področjih psihologije, psihoanalize, edukacije in književnosti. Vztraja, da je pristni predstavnik ustavnštva, ne ustavni pravnik, ker ne gre za sinonima. Javnost ga uvršča med deset najvplivnejših pravnikov, kar spremlja s samoironičnim nasmeškom. Mediji so mu nadeli oznako avantgardnega pravnika in intelektualca, ki ne pripada nikomur z etiketo in ničemur, kar je institucionalizirano.



Dvakrat je prejel nagrado Prometej znanosti za odličnost v komuniciranju. Poleg številnih strokovnih in znanstvenih del je izdal roman Brutalci. Brez športne vadbe, psihologije in etike noče živeti. Njegovi zapisi so odziv na aristotelovsko učenje etike politike in po-etika ne-idiota. Silvo Teršek je njegov oče.

Svojo osebno zgodbo je v knjigi **Moje življenjske lekcije** popisala slovenska avtorica **Petra Strelec**.

Knjiga Moje življenjske lekcije je čustvena in osebna izpoved avtorice, ki nosi globoko sporočilo bralcem: čeprav si v življenju preživel razočaranja, travme, samoto, žalost, zlorabe in te je začasno pogoltnil vrtinec, nikoli ne obupaj, ker boš na koncu vedno zajel sapo in prišel iz njega na sam vrh ter zajel nov in svež zrak.



Izplača se  
verjeti,





predvsem  
verjeti vase kot  
tudi v življenje  
samo,  
predvsem pa  
se izplača  
vztrajati, tudi  
ko se  
nahajamo v  
situacijah, ki  
so za nas manj  
ugodne.  
Zavedati se  
moramo, da

preteklosti ne moremo spremeniti, lahko pa jo sprejmeš, prav tako je treba odpustiti. Najprej sebi, nato še ostalim. Vse, kar se ti je pripetilo, te je oblikovalo v osebo, kakšna si danes. Ti si še vedno tukaj in močnejši.

Ko se naučimo živeti v prisotnosti tukaj in zdaj in ko na preteklost gledamo s hvaležnostjo in lekcijo za našo prihodnost, se pravi, da smo se iz nje nekaj naučili, ter ko začnemo zaupati življenju kot tudi sebi, ko se naučimo prisluhni svojemu notranjemu glasu, ki nas vedno vodi na pravo pot in je naš smerokaz, ko namesto izgovorov začnemo iskati rešitve, postane naše življenje lahkotnejše, predvsem pa kakovostnejše.

Ko se začnemo sprejemati takšne, kot smo, nas začne sprejemati tudi okolica. Ko spremenimo odnos do sebe, se spremeni tudi odnos drugih do nas. Bodite vi tista sprememba, ki si jo želite v okolici.

Avtorica je prehodila pot, na kateri je obiskala veliko težkih življenjskih lekcij. Usoda pa ji je podarila vero, voljo, vztrajnost in moč, kar ji je pomagalo, da je preživela vse prepade, v katere je padla, vse viharje, ki so jo presenetili na tej poti in se z njimi borila za preživetje. Na koncu poti pa je zagledala čudovito mavrico in se odločila, da gre v smeri proti njej. Uspelo ji je odstraniti brazgotine iz otroštva, vsa bremena, prav tako ovire, ki so jo spremljale na tej poti – poti proti mavrici. Vse te lekcije, ki jih je obiskala na svoji prehojeni poti, pa si zdaj želi deliti z vami. Nobeno neurje ne traja večno, na koncu neurja pa se po navadi pokaže tudi mavrica.

07. SEPTEMBER 2018 / ZANIMIVOSTI / FOTO: PROFIMEDIA /

Julia Cameron Umetnikova pot ustvarjalnost



**Velika čarovnja - o tem, da so ideje prav zares žive in premorejo lastno voljo!**

**Elizabeth Gilbert** je gotovo ime, ob katerem bodo številni knjigoljubci

8.9.2018 [www.medover.net](http://www.medover.net)

Stran/Termin:

Naslov: Ajda Kolmančič, dipl. fiziot., moderatorka na portalu

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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


<https://med.over.net/clanek/ajda-kolmancic-dipl-fiziot-moderatorka-na-portal-med-over-net/>


[🏠](#) > [Zavod MON](#) > [Moderatorji](#) > [Ajda Kolmančič, dipl. fiziot., moderatorka na portalu Med.Over.Net](#)

## Ajda Kolmančič, dipl. fiziot., moderatorka na portalu Med.Over.Net

🕒 8. septembra 2018 📁 Moderatorji

**8. september je svetovni dan fizioterapije, ki ga praznujejo fizioterapevti po vsem svetu. Na ta dan želijo opozoriti, kako pomembna je vloga fizioterapije za ohranjanje in pridobivanje zdravja ter za dobro počutje prebivalstva, zato vam z veseljem predstavljamo našo novo moderatorko, Ajdo Kolmančič, dipl. fiziot.**



Drage uporabnice in uporabniki spletnega portala in forumov [Med.Over.Net](#), predstavljamo vam moderatorko na forumu [Zdravljenje obolenj in deformacij stopala](#).

Ajda je diplomirana fizioterapevtka, ki ima svojo zasebno fizioterapevtsko ambulanto v Mariboru, poimenovala jo je kar Fizioterapija z Ajdo. Že kot mlada aktivna športnica je vedela, da bo njeno poslanstvo delati z ljudmi in jim pomagati odpravljati poškodbe ter bolezni lokomotorne sistema. Želja se ji je v celoti uresničila, ko je dobila dovoljenje tudi za odprtje zasebne ambulante v Mariboru.

Res je, da je njena fizioterapija mlada in pogumna, prav takšna, kakršna je tudi sama. Nekateri pravijo, da so mladi zagnani in znanja željni, pa vendar jim manjka izkušenj iz prakse. Sama se lahko pohvali, da ji slednjih ne primanjkuje. Delo v javnih ustanovah, zasebnih ambulantah in delo s športniki je poskrbelo, da lahko danes samozavestno in kakovostno opravlja svoje delo. Že v času opravljanja pripravništva se je zavedala, da bo potrebno za preskok na višjo delavno raven potrebno vložiti kar precej časa in truda. Fizioterapija je stroka, kjer se znanja in veščine nenehoma nadgrajujejo, izpopolnjujejo, v glavnem gredo v koraku s časom.

Ajdina znanja so uprta predvsem v smer ortopedske medicine, saj je specializirana za zdravljenje in diagnostiko po metodi Cyriax. Velik pomen pozitivnega izida rehabilitacije v svoji ambulanti lahko



pripiše tudi zdravljenju mehko tkivnih poškodb in bolezni, kjer kot strokovno usposobljen trigger point terapevt, nudi tudi tovrstno terapijo. Nekatera od znanj je pridobila tudi v tujini, kjer je opravila izobraževanje mobilizacije mehkega tkiva s pomočjo instrumentov (IASTM). Specialna znanja obravnave in diagnostike je s pomočjo kliničnih testov za hrbtenico združila z edinstveno vadbo AntiGravityFitness na visečih svilenih vrečah, t.i. "AntiGravity Hammock". Ponosno lahko reče, da je edina fizioterapevtka v Sloveniji in trenutno tudi še v Evropi, ki uporablja tovrstno vadbo v rehabilitacijske namene. Omenimo tudi večšine sklepne mobilizacije, kinezioterapije, kineziotapinga, športne masaže in refleksne masaže stopal, ki je na njeno željo kot obvezne vsebine obdelala že v času študija.






Fizioterapija ne predstavlja samo zdravljenja s pomočjo manualnih tehnik, katerim daje sama sicer največji poudarek, temveč tudi posebnih aparaturnih pripomočkov. V svoji ambulanti ponuja pacientom najboljšo možno sodobno aparaturo Tecar ter druge, h katerim prištevam ultrazvočno terapijo, srednje in visoko frekvenčno protibolečinsko elektroterapijo, cupping, IR.

Veseli se, da vam bo lahko kot nova moderatorka foruma po svojih najboljših močeh svetovala in pomagala reševati vaše težave.

Vljudno vabljeni tudi v njeno samoplačniško [fizioterapijo v Mariboru](#).

### Obiščite forum Zdravljenje obolenj in deformacij stopala

#### Sorodne vsebine

-  [Hallux valgus tudi posledica nošenja visokih pet](#)
-  [Poskrbite za gibljivost svoje hrbtenice](#)
-  [Sindrom karpalnega kanala lahko zdravimo na več načinov, tudi z jogo](#)
-  [Sabina Gombač, moderatorka na portalu Med.Over.Net](#)
-  [Obvezna registracija na portalu MedOverNet](#)



© Copyright 2000 - 2018 [Med.Over.Net](#)

KOLOFON POGOJI UPORABE IN PRAVILA