

# ZELVAK

## ZDRAVJE:

Ko iz gozda zadiši  
po česnu...

## USTVARJANJE:

Izdelovanje mila

## TEMA

## MESECA:

Center zaposlitvene in poklicne  
rehabilitacije

## ŽELVAKOV IZLET:

Izlet na  
Lokve

Intervju z Darjo Jamnik

Dan žena in Dan mučenikov



# UVODNIK

MESEC MAREC JE MESEC MNOGIH PRAZNIKOV, Vendar je letošnji 11. marec za naše podjetje izredno pomemben, saj obeležujemo 25 let obstoja našega podjetja.

To ni malo, saj smo se na poti k doseganju ciljev, pogosto srečali z mnogimi spremembami, vsega tega pa ne bi bilo brez naše trdoživosti, vztrajnosti, veselja do dela in jasne vizije prihodnosti. Ne le, da smo obstali in da iz leta v leto napredujemo, razvili smo se v prepoznavno podjetje, ki sedaj že slovi po svoji tradiciji in to v vseh dejavnostih.

Tu se moram zahvaliti vsem mojim predhodnim direktorjem ter vsem bivšim in zdajšnjim sodelavcem, ki skupaj delamo v dobrobit podjetja.

KOT DIREKTORICA SE SVOJEGA POLOŽAJA IN ODGOVORNOSTI, KI JO NOSIM DO SVOJIH ZAPOSLENIH, PREDVSEM PA DO SVOJEGA DELA, IZREDNO ZAVEDAM.

Trudim se, da sem enakopravna na vseh področjih, da skupno rešujemo probleme in da iz izkušenj, dobrih ali slabih, izvlečemo tisto, kar je dobro za nas in da se naučimo, kako lahko to popravimo v prihodnje in kaj lahko še izboljšamo.



Brez dvoma se lahko na dosežke v zadnjih 25 letih ozremo s ponosom, vendar nas veliko dela čaka tudi v prihodnje. Živimo namreč v času vedno bolj razvite tehnologije in v času, kjer je tempo življenja mnogo hitrejši, vendar so za uspešnost podjetja najbolj pomembne človeške vrednote in trudimo se jih ohranjati še naprej.

*Lepo pozdravljeni,  
vaša direktorica*

*Mira Potokar*

*25 let tradicije*

## KOLOFON

### ŽELVAK

Letnik 2, št. 3, marec 2016

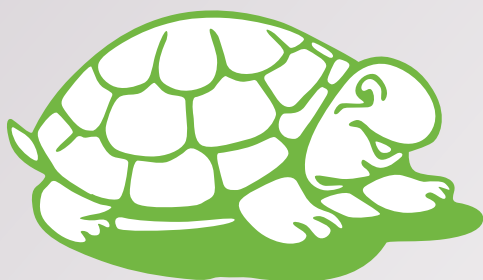
Interno glasilo družbe Želva d.o.o., Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 280 33 00, e-pošta: info@zelva.si, www.zelva.si

**Ilustrator naslovnice in ilustracij:** Izidor Fiegl

**Oblikovanje in prelom:** Patricija Kastelic

**Uredništvo:** Tina Ponikvar, Kosana Jarec, Silvana Lešnjek



# AKTUALNO

## DAN ŽENA IN DAN MUČENIKOV

DAN ŽENA JE MEDNARODNI PRAZNIK ŽENSK, KI GA PRAZNUJEMO VSAK 8. MAREC VSE OD LETA 1975. JE DAN PRAZNOVANJA EKONOMSKE, POLITIČNE IN SOCIALNE ENAKOPRAVNOSTI IN DOSEŽKOV ŽENSK.

Ob tej priložnosti je prav, da vsem ženam izkažemo spoštovanje in hvaležnost ter jim podarimo cvetje ali pa jih razveselimo s kako drugo malenkostjo.

**10. marca praznujemo Dan mučenikov** in moški za svoj praznik tradicionalno prejmejo za darilo suhe slive, trnje in klobaso, ki naj bi služili kot nek simboličen opomin, da se mučeništvo v njihovem življenju še vedno dogaja. Tudi na našem oddelku so se sodelavci spomnili na svoje sodelavke in vsaki od nas



podarili vrtnico. Vendar tudi ženske nismo pozabile na naše »mučenike« in smo jih presenetile s prav zanimivo tortico, na kateri seveda ni manjkala sliva in »trn«.

Tina Ponikvar

Vse *ženske*, zaposlene v podjetju Želva d.o.o., vabimo na predavanje na temo *raka na dojkah*, ki bo **8. aprila 2016** ob 13:00 na Ulici Alme Sodnik 6 v Ljubljani.

Prosim, da svojo udeležbo potrdite do 4. aprila 2016, pri Tini Ponikvar v tajništvu ali preko elektronske pošte [info@zelva.si](mailto:info@zelva.si).

Lepo pozdravljeni.



## KADROVSKE NOVICE

### *Jubilanti*

V mesecu marcu je 15. jubilej v našem podjetju obeležil Milan Lučić.

# TEMA MESECA

## CENTER ZAPOSLOTVENE IN POKLICNE REHABILITACIJE

CENTER ZAPOSLOTVENE IN POKLICNE REHABILITACIJE IZVAJA DEJAVNOST USPOSABLJANJA INVALIDNIH IN TEŽJE ZAPOSLOLIVIH OSEB.

Osebam skozi proces usposabljanja omogočamo, da doživijo sebe kot enakopravne člane družbe in oblikujejo realen odnos do sebe. S svojo dejavnostjo se odzivamo na klic širše skupnosti po dvigovanju in izboljšanju kvalitete življenja oseb z invalidnostjo, povečanju socialne vključenosti invalidov ter zagotavljanju možnosti za enakopravno udeležbo invalidov v delo in delovno okolje.

V oddelku je 13 zaposlenih, od tega dva invalida. Poleg tega imamo še 6 zunanjih sodelavk, ki opravljajo delo po podjemni pogodbi (5 zdravnic in klinična psihologinja).



Center zaposlitvene in poklicne rehabilitacije pokriva naslednja področja dela:

- Zaposlitvena rehabilitacija
- Poklicna rehabilitacija
- Program socialne vključenosti
- Opravljanje del v splošno korist (nadomestna kazni)
- Sodelovanje z drugimi institucijami

*Pripravile: Suzana Bohorč, Barbara Škerlj in Irena Juratovec*

## INTERVJU Z DARJO JAMNIK, UNIV. DIPL. PSIHOLIGINJO IZ CENTRA ZAPOSLOTVENE IN POKLICNE REHABILITACIJE

**Bila si zaposlena v Zavodu RS za zaposlovanje. Zakaj si se odločila zamenjati službo?**

Na zavodu sem delala 22 let. Bila sem svetovalka, delala sem na področju zaposlovanja z različnimi ciljnimi skupinami od mladostnikov do dolgotrajno brezposelnih ljudi. Z ljudmi rada delam. V poklicni karieri sem zaplula tudi v vodstvene vode. Vodstveno delo je bilo zame pravi izziv. Delo je bilo zanimivo in opravljala sem ga uspešno. Po nekaj letih sem spoznala, da me je vodstvena funkcija odmaknila od dela z ljudmi, kar je osnovno poslanstvo dela psihologa, zato sem se zaposlila v podjetju Želva.

**Kakšna je tvoja poklicna kariera sedaj?**

Vsa svoja pridobljena znanja in izkušnje s pridom uporabljam na področju zaposlitvene in poklicne rehabilitacije. Kot sem že povedala, rada delam z ljudmi, jih poslušam in jim pomagam. Pomagam lahko tistim ljudem, ki si sami želijo sprememb. Najobsežnejša storitev, ki jo izvajamo v CZPR je zaposlitvena rehabilitacija. Rehabilitante k nam napoti Zavod RS za zaposlovanje ali delodajalec z namenom, da se oseba usposobi za ustrezno delo ali poklic, se zaposli in zaposlitev tudi obdrži. Rehabilitanta celostno

obravnavata strokovni tim CZPR. Proces zaposlitvene rehabilitacije je dolga zgodba, ki lahko traja leto in več. Rehabilitante usmerjamo, jih motiviramo in jim svetujemo tako v poklicnem kot zasebnem življenju. Želimo, da spoznajo svoja močna področja, se soočijo s svojimi omejitvami in se usposobijo za delo, katerega bodo zmožni opravljati. Spodbujamo jih k spoznanju, da bodo z novo zaposlitvijo postali samostojni in samozavestni ljudje, ki bodo lahko živeli kvalitetnejše življenje. V nekaterih primerih pa preko obdobja zaposlitvene rehabilitacije ugotovimo, da rehabilitant ni sposoben za pridobitno delo in predlagamo pridobitev odločbe o nezaposljivosti, s katero se lahko vključi v program socialne vključenosti ali druge ustrezne programe. Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje pa k nam napoti zavarovance v proces poklicne rehabilitacije, katere namen je usposobitev osebe za drug poklic bodisi preko formalnega izobraževanja ali preko drugih, krajših oblik izobraževanja ali pa preko usposabljanja na konkretnem delovnem mestu.

**Nam lahko poveš primer dobre prakse?**

Mlad možič, bolan, je bil dolgo časa brez zaposlitve.

Izhaja iz družine, ki njegove bolezni ne sprejema in jo je okarakterizirala kot lenobo. V tem obdobju je postal neodziven, zaprl se je vase in zanemaril svoj videz. Ko je prišel na rehabilitacijo, smo ga najprej vključili na usposabljanje v Želvin zeleni program. Doma je s kmetije, zato se je hitro vključil v delo. Postopoma je začel navezovati stike s sodelavci, se sprostil, spoznal, kaj vse še, kljub bolezni, zmore delati in začel kazati zanimanje za življenje nasploh. Postopoma je tudi shujšal in spremenil svoj videz. Tako opremljenemu smo našli možnost usposabljanja še pri drugem delodajalcu, kjer se je tako izkazal, da je tam zaposlen še danes. Iz črnega račka je postal beli labod. Sedaj potrebuje samo še ženo (smeh).

#### Kako sodeluješ s svojimi sodelavci?

Našemu strokovnemu timu so dali ime »leteči tim«, saj delujemo na različnih lokacijah po Sloveniji. Vse moje sodelavke, vključno z mano, imamo rade ljudi. Rehabilitanti potrebujejo ljudi, ki vanje verjamejo in to smo me. Za nas, svetovalke, pa je pomemben njihov odziv. Pohvaliti moram vse svoje sodelavke, saj delamo kvalitetno in med seboj tesno sodelujemo.



**Vem, da imaš v okviru svojega dela še številne druge zadolžitve, vendar če bi se še pogovarjali, bi bil intervju predolg ... Za konec še zadnje vprašanje, kako bi opisala sebe?**

Sem človek, ki znam in rada poslušam ljudi. Ljudje me preprosto zanimajo. Sem tudi zelo radovedna in zgovorna, skratka prava ženska. Po naravi sem živahna, odprta, dobrovoljna oseba, znana po tem, da se rada in veliko smejem. Saj poznaš pregovor: »Smeh je pol zdravja!«

*Pogovarjali sta se Darja Jamnik in Kosana Jarec*

# ŽELVAKOV IZLET

## GORIŠKI ŽELVAKI NA LOKVAH

**ZA ZAKLJUČEK MESECA FEBRUARJA SMO SE ŽELVAKI IZ NOVE GORICE ODPRAVILI NA IZLET NA LOKVE.**

Gre za priljubljeno izletniško točko na Goriškem, kjer je tudi smučišče za krajanje iz bližnjih in manj bližnjih okoliških krajev. Iz Kromberka smo se odpravili proti Trnovemu in nato naprej proti Lokvam. Ves čas je rahlo snežilo, obenem je močno pihala še burja, tako da je bilo vreme hladno, vendar sončno. Zaužili smo se zimskih radosti, obenem smo si ogledali vse zanimive lokacije v bližini. Opoldan smo si privoščili krepčilno malico in topel čaj v bližnji okrepčevalnici.

Na poti nazaj smo si ogledali priljubljen kraj predvsem za skakalce in zmarjarje, iz katerega se slednji spuščajo v nebo.

Za zaključek pa smo se ustavili še na priznanem romarskem svetišču Sveta Gora, s katere smo uzrli prečudovit razgled na Goriško pokrajino. Tudi v prihodnje si nadejamo podobnih izletov in se jih že veselimo.

*Želvaki iz Nove Gorice*



# USTVARJANJE

## USTVARJANJE V ŽELVI – IZDELAVA MILA

UPORABNIKI IN ZAPOSLENI IZ ODDELKA VDC NOVA GORICA PRISEGAMO NA NARAVNO KOZMETIKO, ZATO SMO IZVEDLI DELAVNICO IZDELAVE NARAVNEGA MILA.

Osnovno recepturo za naravno milo so iznašli že Babilonci davnega leta 2800 p.n.š., ko so prali volno in bombaž z mešanico masti in pepela, ki sta osnovni sestavini mila. Mila, ki jih poznamo danes, so nasledniki arabskih mil. Ta mila so bila odišavljena, nekatera tekoča, nekatera trda. V Evropi se je milo pričelo izdelovati v šestnajstem stoletju. Najprej so izdelovali olivno milo, ki je v uporabi še danes.

Milo izdelujemo po tako imenovanem hladnem postopku. Najprej stehtamo potrebno količino maščob ter jo na majhnem ognju v posodi segrevamo do 70 stopinj. Medtem odmerimo potrebno količino mehke vode, v katero vmešamo točno odmerjeno količino natrijevega hidroksida (**ne pozabimo: natrijev hidroksid vmešamo v vodo in nikoli obratno!!!**).

Zaradi kemične reakcije se tekočina zelo segreje, zato moramo počakati, da se ohladi na 60 stopinj, nato jo počasi vmešamo v segreto olje (60-70 stopinj). S paličnim mešalnikom mešamo, da se zmes začne gostiti, takrat dodamo dodatke (eterična olja, kosmiče,

barvila ...). Z mešanjem nadaljujemo do faze, ko se sled paličnega mešalnika še nekaj sekund obdrži na površini in takrat je zmes pripravljena za vlivanje v model.

Modele pokrijemo s folijo in odejo ter pustimo mirovati kakšen dan ali več, da se milo strdi. Ko milo vzamemo iz modela, ga razrežemo ter pustimo zoreti v temnem in suhem prostoru še 4 tedne.

To je najpreprostejši in najbolj razširjen postopek izdelave mila. Milo pripravljeno po tem postopku naj bi bilo tudi najkvalitetnejše. Slaba stran postopka pa je, da je potrebno počakati vsaj tri tedne, včasih več, da milo dozori in dokončno dobi želeno trdoto.

*Marjetka Rustja*



## IZOBRAŽEVANJE V PODJETJU ŽELVA

V TOREK, 8. MARCA, SMO IZVEDLI INTERNO IZOBRAŽEVANJE ZA ZAPOSLENE, KI DELAJO Z INVALIDNIMI OSEBAMI NA SEDEŽU PODJETJU V LJUBLJANI.

Glede na predhodno izvedene anketne vprašalnike, kakšnih znanj osebami, ki delajo s tovrstno populacijo primanjkuje, smo se osredotočili na teme:

- Zaposlitvena rehabilitacija,
- Spretnosti komuniciranja,
- Prepoznavanje in obvladovanje stresa.

Izobraževanja se je udeležilo 24 zaposlenih iz različnih oddelkov. Pridobili so znanja s področij, s katerimi se srečujejo ne samo pri svojem delu, pač pa tudi v širšem življenjskem okolju in smernice za delo z os-

ebami, ki se vključujejo v storitve zaposlitvene rehabilitacije.

Udeleženci izobraževanja so bili aktivni pri izražanju svojih mnenj in dilem. Vzdušje tekom celega izobraževanja je bilo sproščeno, a kljub temu delovno naravnano.

Iz povratnih sprotnih informacij udeležencev izobraževanja in izpolnjene ankete o zadovoljstvu, je razvidno, da so bili zelo zadovoljni tako z vsebino kot tudi s samo organizacijo izobraževanja. Pridobljena znanja pa jim bodo koristila pri njihovem nadaljnjem delu.

*Pripravili:  
Suzana Bohorč in Darija Jamnik*

# PROMOCIJA ZDRAVJA

## KO IZ GOZDA ZADIŠI PO ČESNU

Ko se v pomladnem, sončnem dnevu odpravimo v naravo, nikar ne pozabimo vzeti s sabo košare, saj si lahko priskrbimo sestavine za zdrav obrok kar na sprehodu skozi gozd. Ko v gozdu zaznamo vonj po česnu, smo ga našli. Čemaž namreč. Čemaž je zdaj že pravi hit pomladi.

**ČEMAŽ JE TRAJNICA Z MNOGIMI ZDRAVILNIMI UČINKI. ZNANO JE, DA SPODBUJA DELOVANJE ŽLEZ, JETER IN KRVNEGA OBTOKA, ZNIŽUJE HOLESTEROL TER ČISTI DIHALNE POTI. JE TUDI DIURETIK IN ODLIČEN ČISTILEC ORGANIZMA.**

Ima podobne lastnosti kot česen, a so njegovi učinki na organizem še bolj zdravilni. Liste čemaža nabiramo od marca pa vse tja do maja, uporabni pa so tudi cvetovi in čebulice.

Za pripravo te zdravilne rastline lahko najdemo mnogo slastnih receptov. Uživamo ga lahko kuhanega ali surovega. Dodajamo ga h krompirju, špinači, mesu ...

Lahko ga nasekljamo na solato, naredimo namaz iz skute ali pa ga samo popražimo in imamo kot prilogo. Priporočljivo je, da ga zaužijemo surovega, saj kuhan nima več toliko zdravilnih lastnosti kot surov. Užiten je cela rastlina, a moramo biti zmerni, saj s prekomernim uživanjem lahko razdražimo želodec.

Iz njega si lahko pripravimo pesto ali ga preprosto zamrzujemo in ga tako prihranimo za čez leto.

Osnovni recept za pesto je zelo preprost in ne zahteva veliko časa. Za pripravo pesta potrebujemo:

- manjše kozarčke za vlaganje
- nekaj šopov svežih listov čemaža
- hladno stiskano olivno olje
- morsko sol

Čemaž dobro operemo, osušimo in drobno nasekljamo. Prelijemo ga z olivnim oljem, solimo po okusu in premešamo. Po želji lahko dodamo tudi sončnična semena in pinjole. Zmes damo v kozarčke za vlaganje in dobro pretlačimo. Na vrh dolijemo še nekaj olivnega olja in kozarčke dobro zapremo.

Pesto je lahko odlična omaka za testenine, dodatek k mesnim jedem, solatam in namazom.

Za konec pa velja še opozorilo. Listi čemaža so zelo podobni listom šmarnice in divjega podleska. Obe slednji rastlini sta zelo strupeni in ju nikakor ne smemo zaužiti, zato moramo pri nabiranju čemaža biti še posebej previdni.

*Silvana Lešnjek*



# Ali ste vedeli?

Koprive so zelo bogat vir kalcija, železa, magnezija, vitamina C in betakarotena. Vsebujejo kar 5-krat več kalcija kot kravje mleko. O koprivah, kot zelo zdravi hrani, je pisal že Hipokrat. Zaradi bogatih hranilnih snovi je zelo priporočljivo, da jih ravno zdaj, ko so še mlade, vključimo v svoj jedilnik.


# ISKRICE

Zemlja je okrogla, zato lahko kraj, kjer se ti zdi, da je konec, pomeni začetek.

Ivy Baker Priest



## KRIŽANKA

				AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	NEPRIJETEN OBČUTEK, SRAMOTA	SESTAVINA ČOKOLADE, KAKAV	NAŠ GLASBENI PEDAGOG DARIAN	NAJVEČJA MAKEDON- SKA REKA, 388 KM	TRDOST
				TABORNIK					
				NAVIGA- CIJSKA NAPRAVA					
				SOZVOČJE TONOV					
				ATA, OČE					
TEŽJE BESEDE: ADO OSAT VARDAR	NAPETA ŽICA NA GLASBILU	ŠAHOVSKA KRALJICA					DAMJAN OVSEC		
		KDOR KRITIZIRA					JAPONSKI AVTO		
PLOŠČATA MORSKA RIBA				BODEČ NJIVSKI PLEVEL					
				KOSTJA GATNIK					
KAVELJČEK Z OSTJO ZA RIBOLOV						60 MINUT			
						OSNOVNI DELEC SNOVI			
AZIJSKA ŽITARICA				OZKA POT V SNEGU			VELIK AFRIŠKI PTIČ	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA	GARDNER
				ZELEN POLDRAG KAMEN			NELETALEC		
ŠPORTNI REKVIZIT ZA DVIŽO- VANJE					VELIKA MORSKA RIBA, TUN				
PEVKA PUŠLAR					OBROČ ZA VKLEPANJE				
					6. ČRKA ABECEDE				
VISOKA ZNAST- VENA USTANOVA									

## Pregovor Meseca

Bolje je malo ognja, ki nas greje, kot velik plamen, ki nas žge.

## MISEL MESECA

Življenje doživljamo skozi svoje zaznave, obarvano pa je s tistimi barvami, za katere se sami odločimo.

(Greg Anderson)

Rešitev prejšnje križanke: PUST

### NAGRAJENCI:

1. nagrada (vrednostni bon 40€)

SANIJA BALTIC

2. nagrada (Želvin izdelek)

SAŠA KOBLAR

3. nagrada (Želvin izdelek)

MARIJA NOVAK

Rešitev križanke - geslo v sivem polju lahko pošljete do 13. aprila 2016 na e-mail [info@zelva.si](mailto:info@zelva.si) ali pa ga napišite na kos papirja in ga skupaj s svojim imenom, priimkom in vašim naslovom pošljite na naslov: **Želva d.o.o., za Želvaka, Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana.**

Nagrade lahko osebno prevzamete v Ljubljani, na Ulici Alme Sodnik 6, pri Tini Ponikvar v tajništvo. Lahko pa pokličete na številko 01/280 33 00 in dogovorili se bomo za način prevzema.

## ŽELVA KOV NASVET

Začni delati, kar je potrebno, potem tisto, kar je možno, in kmalu boš delal, kar velja za nemogoče.

Sv. Frančišek Asiški

