



Interni časopis podjetja Želva d.o.o.

Št. 5, november 2017

ZELVAK

ZDRAVJE:

Vaje za vratne mišice

IZ STROKE:

Supervizija

KULINARIKA:

Božične zvezde



Želva športa

5. Direktoričin dan

Naš pogled na svet: Ana Večko in Igor Calleari

DOGAVALO SE JE ...



KOLOFON

ŽELVAK

Letnik 3, št. 5, november 2017

Interni časopis podjetja 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, Barbara Škerlj



DOGAJALO SE JE ...

LIKOVNA RAZSTAVA UPORABNIKOV VARSTVENO DELOVNEGA CENTRA PODJETJA ŽELVA D.O.O. V PROSTORIH INFO TOČKE 65+ MESTNE OBČINE LJUBLJANA

LIKOVNA RAZSTAVA UPORABNIKOV VDC ŽELVA V SREDIŠČU LJUBLJANE JE ODPRTA OD 18. OKTOBRA DALJE.

Na otvoritveni slovesnosti je direktorica Mira Potokar uvodoma predstavila podjetje Želva in dejavnosti podjetja tako na gospodarskem kot na negospodarskem področju v povezavi s poslovnimi partnerji. Dejala je, da so uporabniki na razstavljenih risbah bodisi na konkreten bodisi na simboličen način upodobili prijateljstvo, ljubezen in razumevanje. Iz njihovih likovnih del žarita kreativnost in bogata domišljija na barvit, radoživ in iskričast način skladno z motom razstave »naj dobra dlan najde dobro dlan«.

Razstava je postavljena v prostorih Info točke 65+ na Mačkovi ulici 1 v Ljubljani, kjer izdelke lastnega programa prodajajo štiri varstveno-delovni centri: Center Sonček Ljubljana Šiška, Delovno zaposlitveni center Janez Levec, Varstveno-delovni center Tončke Hočevar in Varstveno-delovni center Želva d.o.o. Ob tej priložnosti se je naša direktorica v imenu vseh štirih varstveno-delovnih centrov zahvalila tudi županu mesta Ljubljana Zoranu Jankoviču in njegovim sodelavcem za podporo pri prodajnem projektu Skrbovin'ca. Pozdravni nagovor je imel tudi župan. Uporabniki so izvedli kratek kulturni program.

Naj dobra dlan najde dobro dlan tudi med nami.

Kosana Jarec

KMEČKI ODDIH NA TABORU BOHINJ

V SREDO, 25. OKTOBRA, SMO UPORABNIKI PROGRAMA SOCIALNE VKLJUČENOSTI NOVO MESTO, MURSKA SOBOTA, ŠKOFJA LOKA IN LJUBLJANA ODŠLI NA TABOR V BOHINJ. KO SMO PRIŠLI V BOHINJ, SMO SE NAJPREJ NASTANILI V SVOJIH SOBAH.

Po kosilu smo se peš odpravili po gozdni poti do slapu Savica. Prehodili smo 19 kilometrov. V četrtek po zajtrku smo šli na sprehod do cerkve Sv. Duha in hitri ogled Bohinja. Potem smo se zapeljali z ladjico po Bohinjskem jezeru na drugo stran jezera in od tam odšli peš nazaj do Hostla pod Voglom. Po kosilu in pavzi je k nam prišla klekljarica in nam pokazala, kako

se kleklja. S starinskim avtobusom smo se zapeljali v vas Studor na turistično kmetijo, kjer smo si ogledali, kako pridelujejo sir. Poskusili smo, kako se dela maslo. Videli smo tudi voz, s katerim hodijo po različnih sejnih in prikazujejo, kako se dela sir. Na koncu smo imeli tudi manjšo pogostitev. Po večerji smo imeli kratek nagradni kviz o tem, kaj smo si zapomnili o Bohinju.

V petek po zajtrku smo se odpravili proti domu. Vsi smo se strinjali, da je bil tabor prekratek in da ga je treba naslednje leto podaljšati za en dan.

Vesna Dolničar

KADROVSKE NOVICE

Jubilanti

V mesecu decembru bosta svoj 5. jubilej obeležili Bernarda Hribar in Jana Dednikar.

Napovednik

9. 12. 2017 - Dedek Mraz za otroke zaposlenih

15. 12. 2017 - Novoletna zabava

DOGAJALO SE JE ...

DAN BREZ AVTOMOBILA V MURSKI SOBOTI

EVROPSKI TEDEN MOBILNOSTI POTEKA VSAKO LETO V MESECU SEPTEMBRU TER JE ENA NAJBOLJ RAZŠIRJENIH KAMPANJ ZA TRAJNOSTNO MOBILNOST NA SVETU IN SE STALNO POVEČUJE, TAKO V EVROPI KOT PO SVETU. NAMEN AKCIJE JE SPODBUDITI UPRAVE EVROPSKIH MEST, DA UVEDEJO TRAJNOSTNE UKREPE NA PODROČJU PROMETA.



Letošnji slogan Evropskega tedna mobilnosti je bil »Združimo moči, delimo si prevoz.« Z deljenjem prevoza zmanjšamo lastne transportne stroške, za nameček pa naša vsakodnevna potovanja postanejo zabaven družabni dogodek. Študije so pokazale, da vsak deljeni prevoz s cest in ulic spravi kar 15 zasebnih avtomobilov, s čimer v mestih ostane na voljo več prostora za pešce, kolesarje, javni prevoz ... Tudi organizacija skupnih prevozov je dokaj enostavna – obstajajo številne aplikacije in platforme.

V Murski Soboti je dan brez avtomobila potekal 15. septembra. Postavili smo stojnico na glavnem prizorišču in na ta način predstavljali naše podjetje ter programa Varstveno delovni center in Socialna vključenost, ki ju izvajamo v Murski Soboti.

Darja Jančar

MISLI ŽELVAKA HERMANA

SKUPAJ Z UPORABNIKI SV IZ NOVEGA MESTA SMO SE UDELEŽILI SKLOPA DELAVNIC, KJER SMO SPOZNAVALI IN GOVORILI O OSNOVAH RAZUMEVANJA ČLOVEŠKE NARAVE, ODNOSIH, ČUSTVIH, ODGOVORNOSTI TER KOMUNIKACIJI IN KONFLIKTIH.

Preko delavnic smo spoznali nekaj novih pristopov na določene situacije, s katerimi se srečujemo v življenju, torej doma, med prijatelji in v delovnem okolju.

Spoznali smo, da smo kot posamezniki krasne osebe, a nismo popolni, ter da iste stvari vidimo, slišimo, čutimo in doživljamo drugače kot drugi. Pomembno je, da se osredotočamo na dobre stvari na sebi in drugih. Pogosto se zgodi, da se odločamo na podlagi predvidevanj, kar je napačno. Čim več moramo spraševati, predvsem, če česa ne razumemo. Zdrava komunikacija temelji na vrednotah in moralnih načelih.

Najboljše stvari v življenju so namreč zastonj, in to so družina, prijatelji, objemi, veselje, ljubezen, lepi spomini, smeh ...

Da pa nova spoznanja ne bodo šla kar v pozabo, smo



v naših prostorih naredili kotiček svetlih misli, ki ga krasi želvak Herman. Misli nas spodbujajo in opogumljajo, kotiček pa bomo sproti dopolnjevali.

Polonca Petan

Avtorica plakata: Eva Dragman

DOGAJALO SE JE ...

OBISK SEJMA NARAVA ZDRAVJE

V ČETRTEK, 12. OKTOBRA, SMO OBISKALI 48. SEJEM NARAVA ZDRAVJE V LJUBLJANI. SEJEM JE PONUJAL VELIKO RAZLIČNIH PODROČIJ, KI LAHKO OLAJŠAJO IN IZBOLJŠAJO ŽIVLJENJSKI SLOG.

Na sejmu se je predstavilo veliko razstavljalcev iz vse Evrope, zato je bil nabor stojnic res pester in bogat. Predstavili so se tudi domači proizvajalci hrane in pridelkov. Izvedeli smo tudi veliko o zdravem gibanju in pomenu le-tega. Spoznali smo različne preventivne programe, kot so Zora, Dora in Svit. Predstavili so nam tudi izdelavo medu in nas seznanili s tem, kako pomembna in dobrodošla je samooskrba. Spoznali smo tudi ekološko pridelavo sadja in zelenjave.

Na letošnjem sejmu Narava zdravje se je dodobra



predstavila tudi konoplja. Ogledali smo si film o predelavi konoplje in spoznali vse njene dobre učinke. Konoplja je namreč ena najbolj uporabnih rastlin.

Nad obiskom sejma smo bili navdušeni, saj smo izvedeli veliko novega in zanimivega. Dan je minil v znamenju zdravja in prijetnega druženja.

Damir Purić

5. DIREKTORIČIN DAN

TOKRAT SMO SE NA 5. DIREKTORIČIN DAN ODPRAVILI V KRAJINSKI PARK BARJE.

Izlet smo začeli z vodenim ogledom Tehničnega muzeja Slovenije v Bistri pri Vrhniki. Po ogledu smo se okrepčali z malico v Gostilni Bistra. Pot smo nadaljevali po poteh Krajinskega parka Barje do Kureščka nad Igom, kjer se nam je ponudil razgled nad celotnim barjem. Vodička nam je pojasnila zgodovino Kureščka.



Pot nas je vodila nazaj v dolino, na Ig v Center za zaščito in reševanje. Predstavili so nam delovanje centra in nas popeljali skozi poligon, kjer potekajo različne vaje usposabljanja. Izlet smo zaključili s kosilom v Gostilni Gerbec.



Poleg vseh znamenitosti, ki si jih ogledamo, je direktoričin dan pomemben tudi zaradi druženja, saj je to dan, ko se zberemo zaposleni iz vseh enot. Podjetje letno zaposluje nove posameznike, na izletu pa se lahko med seboj spoznamo in ob prijetnem druženju izmenjamo svoje delovne izkušnje.

Barbara Škerlj



NAŠ POGLED NA SVET

ANA VEČKO

ANO VEČKO JE UPORABNICA V VARSTVENO-DELOVNEM CENTRU ŽELVA V ŠIŠKI IN STANOVALKA V ŽELVINI BIVALNI ENOTI NA IGU.

Kdaj si se vključila v varstveno-delovni center in bivalno enoto v Želvi?

V VDC in bivalno enoto Želva sem se vključila leta 2005. Že v osnovni šoli sem slišala za podjetje Želva, ki so ga moji prijatelji zelo hvalili, zato sem se želela vključiti prav v to podjetje. Želja se mi je uresničila. Najprej sem delala v VDC Murska Sobota in stanovala v tamkajšnji bivalni enoti, potem sem se preselila v Ljubljano v bivalno enoto v Zalogu in bila vključena v VDC Rudnik. Sedaj stanujem v Želvini bivalni enoti na Igu, delam pa v VDC Šiška.

Kako preživljaš delovni teden in vikend?

Dopoldne delam proizvodno delo v VDC-ju. Vključena sem v pevski zbor, telovadbo in dramski krožek. Popoldne opravljam gospodinjska dela, tako kot vsi drugi na svojem domu. Rada kuham in pripravljam sladice, najraje pa pečem pizzo ob pomoči mentorjev. Vsak torek s prijatelji balinam v Športnem balinarskem društvu Moste. Rada hodim na sprehode in na kavo s prijatelji. Vikende preživljam s svojim fantom, ki živi v Ljubljani. Uživam v sprehodih po stari



Ljubljani, Tivoliju in po Poti spominov in tovarištva. Tudi na Golovcu je zelo lepo.

Ali se rada družiš s prijatelji?

Seveda se rada družim s prijatelji. Igramo družabne igre, gledamo romantične komedije in resnične zgodbe. Zelo radi gledamo nadaljevanko Reka ljubezni in se o njej tudi pogovarjamo.

Kje najraje preživljaš počitnice?

Na morju. Rada plavam, zvečer pa grem na ples in na različne koncerte. Zvečer s fantom lovim lignje. Poletne počitnice preživljam v Senju. Še posebej pa mi je všeč pustni karneval.

Pogovarjali sta se Ana Večko in Kosana Jarec

IGOR CALEARI

IGOR CALEARI JE UPORABNIK V VARSTVENO-DELOVNEM CENTRU ŽELVA V IVANČNI GORICI IN STANOVALEC V ŽELVINI BIVALNI ENOTI V VIŠNJI GORI.

Kdaj si se vključil v varstveno-delovni center in bivalno enoto v Želvi?

V VDC sem se vključil leta 2002. V začetku sem delal v varstveno-delovnem centru na Rudniku. Živel sem z očetom, ki je dočakal 100 let. V Želvino bivalno enoto v Višnji Gori sem prišel po očetovi smrti leta 2012 in začel delati v VDC Želva v Ivančni Gorici.

Kako preživljaš delovni teden in vikend?

Vsak delovni dan se samostojno vozim s primestnim avtobusom iz Višnje Gore v Ivančno Gorico. Rad zla-

gam črnilne bombice v škatle, rad sestavljam ščipalke za perilo. Sodelujem pri gospodinjskih delih, kot so sesanje in pometanje. To delam v VDC-ju in bivalni enoti.

Uživam v dramski igri, saj sem član dramske skupine in pevskega zbora. V skeču Mama Manka sem igral glavno vlogo. Zelo sem se zabaval, saj je skeč res smešen. Ponosen sem, ker sem nastopil na Miklavževem koncertu v Ivančni Gorici. Sodelujem tudi v programu gline. Popoldan v svoji sobi gledam televizijo, športne oddaje in poročila. Sprehajam se v okolici bivalne enote. Poleti gremo tudi na bazen. Vikendi so zelo sproščeni, saj lahko dolgo spim.

Ali se rad družiš s prijatelji?

Vsi uporabniki so moji prijatelji. Včasih pa se tudi raz-
jezim, ker ne maram, da mi kdo ukazuje. Takrat grem
v svojo sobo in gledam televizijo. S prijatelji se rad
udeležujem pustovanja, novoletnih zabav in rojstno-
dnevni zabav. Moj zelo dober prijatelj je Nejc, ki ga
poznam še iz Ljubljane. Večkrat pride na obisk. Pri-
nese mi časopis in čokolado.

Kje najraje preživljaš počitnice?

Včasih sem s starši in teto veliko potoval. Videl sem
kar nekaj evropskih držav. Zaradi očetove starosti vr-
sto let nisem potoval. Sedaj pa vsako leto hodim na



letovanje z Želvo v
Selce in hodim na
izlete, ki jih prav
tako organizira Žel-
va.

*Pogovarjala sta se
Igor Caleari in
Jasna Beuermann*

V SPOMIN

VIDA LIČEN (1965–2017)



Danilo se je k jutru
sončnega dne, ki smo
ga v Želvi težko priča-
kovali. Napovedan je
bil izlet za vse zapos-
lene – dan direktorice.
Tudi Vida naj bi šla z
nami, vendar nas je
v trenutku pričako-
vanja tega najlepšega
dne pretresla žalostna
novica – Vide več ni
med nami.

Pokojna Vida se je v našem podjetju zaposlila pred
dobrima dvema letoma. Bila je steber čistilnega ser-
visa v enoti Nova Gorica. S svojim znanjem, vešči-
nami in odgovornim delom je uvajala sodelavke, ki
so se nam v zadnjem letu in pol še pridružile. Ve-
likokrat smo imeli občutek, kot da je z nami že celo
večnost. Njena energija in pozitivna naravnost sta
nas večkrat držali pokonci, saj ji nobeno delo ni bilo
pretežko. Prav nasprotno, delo ji je pomenilo veliko
in do njega je imela izoblikovan poseben odnos in

spoštovanje. Bila je skromna, v sebi pa je nosila bo-
gastvo ogromnega znanja povezanega z naravo, so-
bivanjem z njo in koriščenjem vsega, kar nam narava
ponuja. Na žalost jo je kruta usoda narave mnogo
prehitro vzela k sebi.

Draga Vida, bila si ena in edina. V našem kolektivu bo
za teboj ostala praznina, ki jo bomo težko zapolnili.
Za vedno te bomo nosili v naših srcih in se te z vesel-
jem spominjali kot kolegialno in marljivo sodelavko,
veselo in nasmejano, takšno, kot si nas na svoj zadnji
večer pozdravila, ko si se z nami vred veselila jutriš-
njega dne.

Vida, vedno boš z nami v naših srcih in mislih. Počivaj
v miru in naj zaključim z besedami slovenske igralkе
Mile Kačič, ki pravi: »Ni smrt tisto, kar nas loči, in živl-
jenje ni, kar družī nas. So vezi močnejše. Brez pome-
na zanje so razdalje, kraj in čas.«

Spoštovani domači, izrekam vam iskreno globoko
sožalje v svojem imenu in v imenu vseh zaposlenih v
podjetju Želva.

Direktorica Mira Potokar

IZ STROKE

SUPERVIZIJA

SUPERVIZIJA JE METODA PRIDOBIVANJA STROKOVNEGA ZNANJA, KI SO JO ZAČELI RAZVIJATI V ZDRUŽENIH DRŽAVAH AMERIKE NA PODROČJU SOCIALNEGA DELA KONEC 19. STOLETJA.

Supervizijo so začeli uvajati v Evropi v 50. letih 20. stoletja kot del Marshallovega načrta socialne pomoči po II. svetovni vojni. Danes je supervizija strokovno posredovanje, ki je nujno potrebno v profesionalnem razvoju za tiste delavce, ki neposredno delajo z ljudmi. Je ena od ključnih načinov zagotavljanja razvoja organizacije dela in nudenja kakovostnega dela na tem področju.

Definicija dveh znanih in spoštovanih svetovnih avtorjev na tem področju (Hawkins in Shohet) se glasi:

»Supervizija je osnovni način dajanja podpore strokovnim delavcem in sodelavcem, ki imajo težave pri svojem delu, in način delitve odgovornosti, ki izhaja iz dela z uporabniki. Supervizija je proces, ki pomembno vpliva na osebni in profesionalni razvoj

strokovnih delavcev in sodelavcev ter je povezan z zadovoljstvom pri opravljanju dela na področju neposrednega dela z ljudmi. Na podlagi konceptualne opredelitve supervizije in raziskovanja supervizije sledi, da je supervizija predpogoj učinkovitosti in kakovosti neposrednega dela z ljudmi. Je proces, ki pomembno vpliva na osebni in profesionalni razvoj zaposlenih na tem področju in je povezan z zadovoljstvom zaposlenih.«

Supervizija je metoda dela z naslednjimi cilji:

- razbremenitev strokovnih delavcev in sodelavcev, da lahko ohranjajo zmožnost učenja;
- nudenje pomoči, da pridejo do lastnih rešitev v zvezi s problemi pri delu;
- omogočanje najučinkovitejšega soočanja s stresnimi situacijami.

Osebna problematika posameznika je pri superviziji obravnavana samo, če je v neposredni povezavi s poklicnim problemom.

Kosana Jarec

USTVARJANJE

NAJ DOBRA DLAN NAJDE DOBRO DLAN

Čas leti,
le kam beži?
Nemo beži v daljavo neznano,
ko tega razjasniti si ne znamo.

Pa pravijo vsi,
življenje teče dalje,
a vendar vsi iščemo nekaj lepe ljubezni
in posebnega čara,
ki ju nihče pokazati ne zna.

Pokažimo si toplo plat srca,
da bi nam bilo bolje,
življenje naše bi bilo lepše,
boljše kot kadar koli prej,
ki ga živeti smo znali.

Dajmo roke skupaj,
bolje nam bo
in naj dobra dlan najde dobro dlan,
pa bo življenje zacvetelo,
tista prava ljubezen naj se pokaže
na pravem mestu, v pravem trenutku.



Robert Zver

BOŽIČNE ZVEZDE

BOŽIČ: ZNANILEC RADOSTI IN DRUŽINSKI PRAZNIK MIRU. V KRŠČANSTVU BOŽIČ POMENI JEZUSOVO ROJSTVO, ROJSTVO BOŽJEGA SINA, KI JE S SVOJIM NAUKOM IN POZNEJŠIM ŽRTVOVANJEM ODREŠIL ČLOVEKA.

Da bi tudi vi v svoje domove pričarali radost in mir, vam posredujemo recept za izdelavo prazničnega pečiva – božične zvezde (Vir: <http://okusno.je/recept/bozicne-zvezde>).



Vir: <http://okusno.je/recept/bozicne-zvezde>

Sestavine:

- 500 g odmrznjenega listnatega testa,
- slivova marmelada,
- pol žličke ingverja v prahu,
- pol žličke mletega cimeta,
- ščep mletega muškarnega oreščka,
- 60 g sladkorja.

Priprava:

1. Pripravimo nadev: slivovo marmelado damo v manjšo skledo. Dodamo začimbe in vse skupaj gladko premešamo.

2. Odmrznjeno testo na pomokani delovni površini razvaljamo na debelino 3 mm in ga razrežemo na

kvadrate s stranicami 5 do 6 cm. Kvadrate zarežemo po diagonali do 1/3 proti sredini kvadrata, tako da se na sredini kvadrati še vedno držijo skupaj. Iz zarezanih kvadratov naredimo vetrnice, tako da vsak drugi vogalček testa prepognemo na sredino kvadrata in ga pritismo s prsti, da vetrnica obdrži obliko. Na sredino vsake vetrnice položimo žlico marmelade.

3. Vključimo pečico na 205 °C. Pekač obložimo s papirjem za peko. Pripravljene zvezde položimo na pekač in jih v ogreti pečici pečemo 15 minut. Pečene zvezde preložimo na rešetko in počakamo, da se ohladijo.

4. Ohlajene zvezde razporedimo na servirnem krožniku, posujemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

ŽELVA ŠPORTA

DRUŽENJE ZAPOSLENIH OB KOLESARJENJU

23. SEPTEMBRA SMO SE V SPRVA MEGLI SOTOBI SODELAVCI ŽELVE ZBRALI NA IGU PRI NAŠI BIVALNI ENOTI.

V želji, da združimo prijetno s koristnim, se nas je deseterica s kolesi podala na načrtovano pot, kate-re trasa pa se je zaradi obilnega deževja v preteklih dneh malo spremenila.



Na poti proti Črni vasi nas je namreč zaustavila voda na cestišču, zato smo svoja kolesa obrnili proti Pod-peči, kjer smo pri tamkajšnjem jezeru naredili krajši postanek. Medtem je posijalo sonce in megla se je povsem razkadila. V prijetnem vremenu in veselem vzdušju smo pot nadaljevali do Iškega Vintgarja, zatem pa se vrnili na izhodiščno točko. Tam so nas pričakali stanovalci bivalnih enot Ig in Višnja Gora, s katerimi smo pokramljali in se poveselili ter se ob dobrotah z žara tudi okrepčali. Prijetno utrujeni, po drugi strani pa polni pozitivne energije, smo ob 13. uri svoje druženje zaključili.

Sklenili smo, da se prihodnje leto v mesecu maju ponovno snidemo. Tedaj upamo, da se zberemo v še večjem številu. Pogum velja, dobri medosebni odno-si, aktivno druženje in sprostitve, čemur je ta dogodek namenjen, pa tudi!

Polona Sinur

FINALE NOGOMETNE LIGE SOS

V NACIONALNEM NOGOMETNEM CENTRU BRDO JE 12. OKTOBRA POTEKALO FINALE NOGOMETNE LIGE SPECIALNE OLIMPIADE SLOVENIJE POD GESLOM »LJUBEZEN DO NOGOMETA NE POZNA MEJA«.

Nogometna zveza Slovenije že vrsto let dokazuje družbeno odgovornost in podpira nogometno ligo SOS, v kateri je letos igralo 100 nogometašev in no-gometašic. Ekipa Želve se je pomerila z ekipami CUDV Radovljica, Zasavski VDC in CUDV Črna na Koroškem. Konkurenca je bila dobro pripravljena, vendar nam je



uspelo obraniti naslov prvaka prve oz. najboljše sk-upine, torej državnega prvaka.

Barbara Škerlj

ŽELVAKI ŽE TRADICIONALNO NA LJUBLJANSKEM MARATONU

Tudi letos se je ekipa tekačev iz Želve udeležila že 22. Ljubljanskega maratona. Andrej Culjkar, Janez Žokalj in Matevž Pirih smo tekli na 10 km razdalji, Barbara Škerlj pa na polmaratonski 21 km razdalji. Vzdušje in počutje na maratonu sta bila tradicionalno odlična, saj celoten dogodek s spremljevalnim programom preveva pozitivna športna energija. Ker skupinska

udeležba zaposlenih v Želvi na tej tekaški prireditvi, tako kot tudi na spomladanskem Teku trojk, postaja že tradicionalna, že zdaj k sodelovanju na tekih v letu 2018 vabimo vse sodelavce, ki radi tečete, in še pose-bej tiste, ki se doslej za to obliko rekreacije še niste odločili.

Matevž Pirih

ŠPORTNE IGRE OAZA-SIO 2017

V času od 5. do 8. oktobra smo se na povabilo Udruženja za podporo osobama sa intelektualnim teškočama na področju Kantona Sarajevo udeležili Športnih iger OAZE-SIO 2017, kjer so sodelovale vse države bivše Jugoslavije. Na igrah smo sodelovali z nogometno ekipo in osvojili zaslužen 3. mesto.

Navdušeni smo bili nad sprejemom in celotno organizacijo. Poleg športnega udejstvovanja so nam omogočili tudi ogled znamenitosti Sarajeva in uživanje v njihovih kulinaričnih dobrotah. Njihova srčnost in dobrota sta nas prepričala, da se še kdaj vrnemo.

Barbara Škerlj



PROMOCIJA ZDRAVJA

VAJE ZA VRATNE MIŠICE

ZARADI PRISILNIH POLOŽAJEV PRI DELU, NEPRAVILNE DRŽE, OSLABLJENIH MIŠIC IN MIŠIČNE NAPETOSTI SE PRI MNOGIH POJAVLJAJO BOLEČINE V VRATNEM DELU HRBTENICE.

Za zmanjšanje ali preprečevanje teh težav si najbolje lahko pomagamo sami s pravilno vadbo. Ločimo raztezne vaje in vaje za moč vratnih mišic. Vaje delamo počasi, brez sunkovitih gibov.

Vaje za krepitev mišic vratu:

- Glavo potisnemo na desno stran, na levi strani glave pa z roko preprečujemo gib tako, da začutimo napetost v mišicah. Zadržimo za nekaj sekund. Proti upor roke nato potiskamo glavo spet na levo stran.
- Glavo potiskamo naprej, roko imamo položeno na čelu in preprečujemo gib tako, da začutimo napetost v mišicah. Zadržimo za nekaj sekund.
- Glavo potiskamo nazaj proti upor roke, začutimo napetost v mišicah. Zadržimo za nekaj sekund.

Raztezne vaje:

- Glavo počasi nagnemo nazaj tako daleč, da lahko vidimo strop ali nebo. Zadržimo trenutek in se počasi vračamo nazaj v normalen položaj.
- Glavo držimo naravnost in jo počasi nagnemo na desno stran ter zadržimo za trenutek. Vrnemo jo v sredino in nagnemo še na levo stran.
- Počasi obrnemo glavo v desno stran tako daleč, kot moremo, zadržimo za trenutek ter jo vrnemo v normalen položaj. Glavo obrnemo še v levo stran.

Silvija Lešnjek



Vir: <http://blog.zdravstvena.info/wp-content/uploads/2012/09/vaje-za-vrat-376x300.gif>

Ali ste vedeli?

Ljudje smo posebna bitja. Znanih je veliko presenetljivih dejstev o človeškem telesu. Ali ste vedeli, da je razpon rok enak naši telesni višini, dolžina stopala pa je enaka dolžini naše podlakti. Zanimivo je tudi dejstvo, da smo zjutraj približno 1 centimeter višji kot zvečer, razlog za to pa je v hrustancih med kostmi, ki se do večera poležejo zaradi stanja, sedenja in drugih aktivnosti.

KRIŽANKA



	PREJŠNJI PREDSED- NIK ZDA (BARACK)	TEK ČEZ ... IN STRN GLASEN, SUNKOVIT DIH			ŽIVALSKI VRT NAŠ KANT- AVTOR (MARIJAN)		
				ADI SMOLAR		SMILJAN ROZMAN	
				PEVEC PESTNER		KORALNI OTOK	
PEVEC SKUPINE UZ				MAMA DIVJA MAČKA			
ALJAŽ PEGAN			ČEBELJI SAMEC			4. ČRKA ABECEDA	
			METKA ALBREHT			AKO	
ČLOVEK ALI PEŠEC, KI GRE MIMO							
NORVEŠKA GLASBENA SKUPINA				KEMIJSKI ELEMENT (Se)			

Rešitev prejšnje križanke:

JESEN PRIHAJA

NAGRAJENCI:

1. nagrada (Mercator kartica v vrednosti 20 €)

Anja Bužga

2. nagrada (Želvin izdelek)

Stojan Javornik

3. nagrada (Želvin izdelek)

Tjaša Capuder

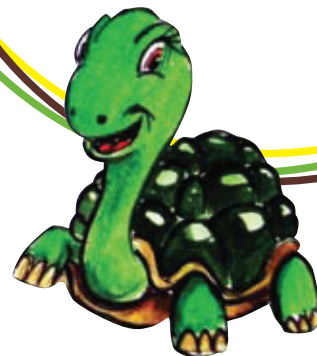
Rešitev križanke - geslo v sivem polju lahko pošljete do **5. januarja 2018** na e-mail **info@zelva.si** ali pa ga napišite na kos papirja in ga skupaj s svojim imenom, priimkom in vašim naslovom pošljite na naslov: **Želva d.o.o., za Želvaka, Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana.**

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

ISKRICE

"Nihče ne more narediti vsega, toda vsak lahko naredi nekaj."

Neznan avtor



*Pregovor
meseca*

Sreča na račun drugih
je tatvina.

MISEL MESECA

*"Širiti ljubezen, truditi se po
svojih najboljših močeh in biti
neobremenjen s posledicami
ali rezultati, to je življenje."*

(Brain L. Weiss)

ŽELVAKOV NASVET

Dobro je doživeti strah. Priznajte si ga in se soočite z njim. Nato pa se pomaknite naprej s pogumom, zaupanjem in ljubeznijo. (Douglas Bloch)

