Interni časopis podjetja Želva

Št. 6, avgust 2015

# ŽELVAK

## Tema meseca:

Želva na novi lokaciji

## Šport:

Križna gora

## Zdravje:

Nadležno potenje

Letovanje

Želvaki na specialni olimpiadi

# Uvodnik

Spoštovani sodelavke in sodelavci,

**LETOŠNJEGA POLETJA SI NE BOMO ZAPOMNILI LE PO EKSTREMNO VISOKIH TEMPERATURAH, AMPAK TUDI PO POMEMBNEM MEJNIKU ZA NAŠE PODJETJE - SELITVI V NOVE POSLOVNE PROSTORE V LJUBLJANI. VESELA SEM, DA SE ZAKLJUČUJE NAJVEČJI PROJEKT ŽELVE V ZADNJIH LETIH – POSLOVNO - OBRTNI OBJEKT ŠIŠKA.**

Več kot sto sodelavcev iz naših štirih enot v Ljubljani je zdaj združenih pod eno streho v Šiski. Selitev v skupne prostore ne pomeni le racionalizacijo stroškov, ampak tudi priložnost, da se med seboj bolje spoznamo in povežemo. Največja vrednost vsake organizacije so namreč ljudje, zato se bom skupaj s svojim najožjimi sodelavci še naprej trudila, da se boste vsi, v vseh enotah po Sloveniji, dobro počutili na delovnem mestu. Tega pa ne moremo narediti brez vas, saj je za dobro počutje na delovnem mestu potreben trud čisto vsakega posameznika.

Poleg selitve so za nami tudi letni dopusti. Upam, da ste se na delovno mesto vrnili spočiti in polni elana, da bomo lahko motivirani zakorakali v delovni september.

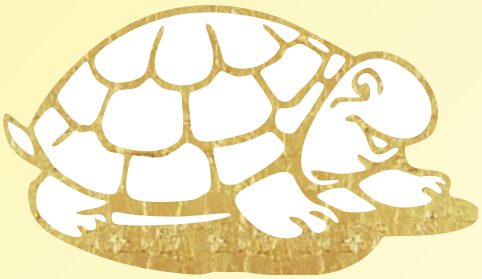
**VSEM V NOVI STAVBI ŽELIM IZRAZITI DOBRODOŠLICO. VERJAMEM, DA SE BOSTE V NOVIH PROSTORIH DOBRO POČUTILI, LAŽJE OPRAVLJALI SVOJE DELO IN MED SODELAVCI DOBILI NOVA POZNANSTVA.**

Mira Potokar

Počasi se tudi zaključujejo dela na obeh gradbiščih ob novi stavbi, kar pomeni, da gredo dela h koncu. V septembru nas časa še uradna otvoritev, na kateri se bomo skupaj s povabljenimi poveselili ob naši novi pridobitvi.

*Vaša direktorica, Mira Potokar*

# Kolofon




***ŽELVAK***

Letnik 1, št. 6, avgust 2015

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:** Izidor Fiegl

**Oblikovanje in prelom:** Patricija Kastelic

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

# TEMA MESECA

preseljeni!

## DEL ŽELVE NA NOVI LOKACIJI

Julija se je del ljubljanskih sodelavcev Želve preselilo v novo stavbo na Ulico Alme Sodnik v Šiško. S selitvijo in združitvijo štirih enot pod eno streho, smo uspešno zaključili največjo investicijo Želve v zadnjih letih.

Približno 100 zaposlenih iz komunalno vrtnarskih storitev, čistilnega servisa, varstveno delovnega centra iz Cvetkove 33, centra zaposlitvene in poklicne rehabilitacije, upravljanja stavb ter uprave smo dobili nove delovne prostore, v katerih se počutimo že skoraj domače. Čeprav vsaka sprememba kot je selitev, pri marsikomu vzbudi strah, se je ta izkazal za neutemeljenega.

V času selitve smo se sicer morali sodelavci malce prilagoditi ter se spopadati tudi z visokimi temperaturami, vendar je bil trud poplačan z novimi prostori, ki so veliko bolj prijazni in primerni za delo.

Vodja selitve Matevž Pirih ocenjuje, da je selitev potekala v skladu z načrtom. **"SELITEV SODELAVCEV IZ ŠTIRIH RAZLIČNIH LOKACIJ V LJUBLJANI JE BILA KAR VELIK ZALOGAJ. POTREBNEGA JE BILO VELIKO USKLAJEVANJA, POTRPEŽLJIVOSTI IN SAMOINICIATIVNOSTI SODELAVCEV. OB TEM BI SE ŠE POSEBEJ RAD ZAHVALIL VSEM SODELAVCEM, KI SO S SVOJO PRIZADEVNOSTJO PRIPOMOGLI K HITRI IN TEKOČI IZVEDBI SELITVE."**

Poleg novih prostorov, selitev prinaša tudi nov sistem registracije ob prihodu in odhodu na delo ter vstopanja v vse prostore. To posledično pomeni nekoliko drugačna pravila vedenja, ki veljajo za vse sodelavce. Vhodi v stavbo ter nekateri hodniki bodo zaradi večje varnosti tudi pod videonadzorom.

Selitve je bila zelo vesela tudi direktorica Mira Potokar. **"ZDRUŽITEV ŠTIRIH ENOT POD ENO STREHO POMENI VEČ POVEZOVANJA SODELAVCEV IN TUDI RACIONALIZACIJO STROŠKOV. VERJAMEM, DA SE BOSTE SODELAVCI ZDAJ MALCE BOLJ SPOZNALI IN POVEZALI MED SABO, PREDVSEM PA DA SE BOSTE DOBRO POČUTILI NA NOVI LOKACIJI,"** še zaključuje Potokarjeva.

*Tina Ponikvar*

# Novice

## USTVARJANJE V ŽELVI

Posušene cvetove sivke lahko koristno porabite, kot so to storili v Murski Soboti. Izdelali so čudovite deklice Sivke, ki poskrbijo za prijetno svežino v prostoru, avtu ali omari.

**ČE JIH POLOŽIMO OTROKU OB POSTELJI, BO DEKLICA SIVKA POSKRBELA ZA PRIJETEN SPANEC IN ZAZIBALA VAŠEGA OTROKA V SLADKI SVET SANJ.**

Potrebujete kos tanke tkanine, najboljša je organza, in naredite mošnjiček, v katerem je majhna pest sivke. Potrebujete še: kroglico za glavo, volno za lase in barvasto kapo, ki jo pritrdite na glavo.

## PREMAGOVANJE VROČINSKEGA VALA PO NAŠE

V juliju smo se z uporabniki **SV v Novi Gorici** kar dvakrat odločili peklensko vročino premagati z namakanjem v goriškem bazenu. Čofotanje v vročih poletnih dneh je tudi sicer nujno zlo, hkrati pa tudi dobra rekreacija in zabava. Za nekatere naše uporabnike je to tudi edina priložnost, da se v dobri družbi brezskrbno nastavljajo sončnim žarkom, občutijo neskončno osvežujočo moč vode in tako tudi začutijo poletje v pravem pomenu besede. Za vse nas pa je to predvsem dogodek, ki ga zlepa ne pozabimo in če bo še naprej tako vroče, bo obisk potrebno ponoviti.

*Simon Živec*

# Kadrovske novice

### *Jubilanti*

V mesecu juliju je 5. jubilej v našem podjetju obeležila Mirjana Gabrijelčič.

### *Novice*

Nepridipravi so poskušali vlomiti v novo stavbo na Ulici Alme Sodnik, vendar se je sprožil alarm in jih pregnal. Vseeno pa jim je uspelo poškodovati mrežni element dvižnih vratih.

# KAKO SI POMAGATI PRI NADLEŽNEM POTENJU

Vir: http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/

Vir: http://www.boldsky.com/beauty/body-care/

S potenjem telo uravnava svojo temperaturo, obenem pa se z znojem izločajo tudi nakopičeni strupi. Da se potimo, je povsem običajno, a se nekateri potijo veliko bolj kot drugi, kar jim predstavlja pravo nadlogo.

Če ne poskrbimo za redno higieno in nanos sredstev, s katerimi lahko prekomerno potenje zmanjšamo in preprečimo neprijetne vonjave, je naše potenje nadležno tudi vsem ostalim.

**ZNOJ JE BREZ VONJA, A JE IDEALNO GOJIŠČE ZA BAKTERIJE, KI POVZROČAJO NEPRIJETEN VONJ. BAKTERIJE PREŽIVIJO TUDI V OBLEKI, ZATO JE NUJNO OBLAČILA MENJATI VSAK DAN.**

Obstaja nekaj naravnih sredstev, s katerimi si lahko pomagamo pri prekomernemu potenju. Eno od teh je **žajbelj**. Priporoča se pitje žajbljevega čaja, ki si ga pripravimo po naslednjem receptu: v 2 dl vrele vode namočimo žličko posušenih žajbljevih listov in pustimo stati petnajst minut. Čaj pijemo trikrat na dan približno dva tedna. Opazili bomo, da se manj potimo. Kot marsikatera druga zdravilna rastlina pa pri prekomernem in daljšem uživanju lahko škodi tudi žajbelj, zato moramo biti pri uživanju tega čaja zmerni in po dveh tednih s pitjem za nekaj časa prekiniti.

Odlična naravna kombinacija pa je tudi **limona in soda bikarbona**. Pomešajte limonin sok s sodo bikarbono in odkrili boste izjemno učinkovito sredstvo, s katerim se lahko ''rešite'' pretiranega potenja. Limono lahko tudi narežete, na njo posujete sodo bikarbono ter s tako pripravljeno limono mažete problematična mesta.

**Še nekaj nasvetov:**

- Potenje pod pazduhami boste omilili tudi, če se boste pod pazduhami obrili.
- Nosite oblačila iz naravnih in ne sintetičnih materialov. Idealne so zračne tunike, lan in oblačila, ki 'dihajo'.
- Poleti se odrecite pijačam z ledom. Telo jih namreč poskuša segreti na telesno temperaturo in se zato le še bolj poti.
- Potenje nog in njihov neprijetni vonj odpravite tako, da pogosto hodite bosi.
- Odrecite se mehčalcu perila. Mehčalo namreč zgosti vlakna. Koža tako težje izloča vlago.

*Silvana Lešnjek*

# ŽELVA ŠPORTA

## IZLET KRIŽNA GORA

V programu socialne vključenosti v enoti Škofja Loka nas je trenutno vključenih pet uporabnikov. Vsakodnevno smo vključeni v dela v montažni delavnici (lepljenje, etiketiranje, deklariranje, pakiranje...) in opravljamo pomožna dela na področju urejanja okolja (pometanje, grabljenje, prebiranje smeti...). Poudarek programa je tudi izvajanje kreativnih aktivnosti, vključevanje v socialno okolje in skrb za lastno zdravje.

Že nekaj časa smo imeli željo, da bi se odpravili kam na pohod, zato smo se dogovorili, da se v četrtek 28.05.2015 dobimo pred Želvino enoto v Škofji Loki in si ta dan naredimo malo drugače. Z gojzerji na nogah, nahrbtniki na rami in dobro voljo smo se najprej odpravili po sendviče. Po slabi uri hoje, smo prispeli do cerkvice Svetega Križa na Križni Gori.

Sledil je še sprehod do domačije – gostilna Boštjan, kjer so nas prijazno sprejeli. Tam smo si privoščili malo počitka na sončku in spili kavico. Prijazna gospodinja nas je obdarila še z sveže pečenim hlebcem kruha, ki ga je ravno vzela iz krušne peči. Našim želodčkom je zelo teknil. Sledil je še spust nazaj v dolino in pešpot nazaj do naše enote.

*Uporabniki SV iz Škofje Loke*

## LETOVANJE

Tudi letos so se uporabniki socialno-varstvenih programov udeležili letovanja na morju. Konec junija so uporabniki iz vseh enot varstveno delovnega centra odpotovali v Selce, kjer se že več let zapored veselijo vodnih užitkov, druženja ter vseh ostalih aktivnosti.

Za cel teden so se v Umag preselili tudi uporabniki programa socialne vključenosti. Sproščeno so uživali na peščeni plaži, se hladili v morju, potili pri športnih igrah, večere pa preživljali v dobri družbi, na dolgih sprehodih ob morju in raziskovali mesto.

Dnevi so bili bogati, blagodejni, zanimivi, igrivi, smešni, sproščeni, klepetavi in so večini ostali v prijetnem spominu. Dogodki z letovanja so bili še dober čas glavna tema vsakdana.

*Silvana Lešnjek*

# ŽELVAKI NA SVETOVNIH IGRAH SPECIALNE OLIMPIADE

Los Angeles, mesto angelov, je v letošnjem poletju gostil specialni dogodek – poletne svetovne igre specialne olimpiade (25.7. – 2.8.). Med skoraj 10.000 športniki in trenerji je bilo tudi 24 slovenskih tekmovalcev in 9 trenerjev, ki so tekmovali v atletiki, plavanju, namiznem tenisu, judu, balinanju in nogometu.

Barve želvakov so zastopali trije tekmovalci: **Matej Sirk v namiznem tenisu in Marko Mavrovič ter Denis Huber v nogometu.** Spremljala sta jih trenerja Sebastjan Koželj namizno tenisače in Suzana Bohorč nogometaše. “Trdo delo, goreča želja in izjemen skupinski duh so bili zaslužni za športne dosežke, ki smo se jih veselili ob prejetju žlahtnih odličij” so nam zaupali športniki.

Seveda pa nismo pozabili tudi na zabavo. Proste trenutke smo namenili za oglede mestnih znamenitosti. Veliko smo videli, še več doživeli. Igre so bile nabite s pozitivno energijo, sklenjenih je bilo veliko novih prijateljstev. In brez dvoma drži, da so bile igre za vse nas fantastična in nepozabna dogodivščina.

Ob vrnitvi domov smo bili deležni prisrčnega in nadvse čustvenega sprejema tudi s strani naše direktorice Mire Potokar. Kljub veliki izčrpanosti smo veselje radi delili z navzočimi in se z objemi poslovili bogatejši za nepozabna doživetja in s posebno hvaležnostjo v srcih za vse, ki ste v času naše prisotnosti na specialni olimpiadi držali pesti in navijali za nas.

*Suzana Bohorč*

**“NOGOMETAŠI SMO PO NAPETEM FINALNEM OBRAČUNU Z EKIPO ICE OF MAN OSVOJILI SREBRO, MATEJ SIRK PA SE JE SREBRNE MEDALJE VESELIL KAR DVAKRAT. PRVIČ JO JE DOBIL V IGRI POSAMIČNO, NATO PA ŠE SKUPAJ S SOTEKMOVALKO FRANJO V IGRI MEŠANIH DVOJIC.”**

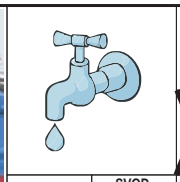
# Ali ste vedeli?

Sivka je med drugim zelo učinkovita tudi za odganjanje mrčesa. To so vedeli že v srednjem veku, od 15. stoletja naprej pa so jo zaradi njenega močnega vonja začeli uporabljati tudi kot dišavo. Priljubljena je bila v kopelih starih Grkov in Rimljanov. Zaradi številnih blagodejnih in zdravilnih učinkov je njena raba zelo razširjena tudi danes.

# Iskrice

*Najsrečnejši ljudje nimajo vsega v izobilju, oni samo izkoristijo najboljše od vsega, kar jih doleti.*

# Križanka



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | KDOR SE POTEPA, POTEPIN | IVO BOSCAROL | KONJ MAJHNE RASTI | ANGLEŠKA PLOŠČINSKA MERA, 4.046 m2 |
| | | | | AVTOR: MATJAŽ HLADNIK | SVOD, ARKADA / PREMIK OD TAL NAVZGOR | | | | |
| | | | | DONALD TRUMP / UČENJE | | | NIKALNICA / TEROR | | |
| | | SPOMINEK | | | | | | | |
| | | MOŠTVO, TIM / PLUG | | | | | | ZNESEK NA BANKOVCU | OBROČEK, PRSTAN |
| POLOVICA | | | | PIRAT / SMILJAN ROZMAN | | | | | |
| OČRT, PRIKAZ | | | | | FRAJER IZ 70. LET, FRIK / 7. GRŠKA ČRKA | | | | |
| GORSKA VERIGA NA SEVERU SLOVAŠKE | | | | | | PLAČILO (ZASTAR.) / UROŠ ROJKO | | | |
| VZKLIK PRI BIKOBORBI | | | | NADLEŽEN KOŠČEK V OČESU | | | | | |
| KOVANJE | | | | ZNAMENITOST V PULI IZ RIMSKIH ČASOV | | | | | |

# Pregovor Meseca

**Kdor želi prepevat, bo vedno našel pesem.**

# Misel meseca

Današnji dan predstavlja vse dobro in pošteno. S svojimi upi in obeti je predragocen, da bi en sam trenutek porabili za preteklost.

(Ralph W Emerson)

## NAGRAJENCI:

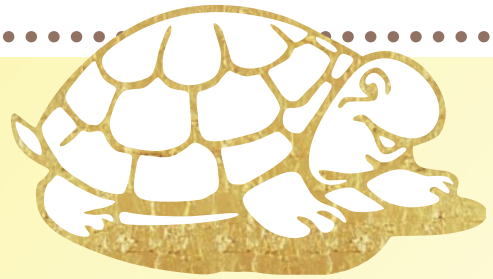
1. nagrada (vrednostni bon 40€)
**TADEJA KRIŽMAN**

2.nagrada (Želvin izdelek)
**GREGOR VRZEL**

3.nagrada (Želvin izdelek)
**MATEJ SUHADOLNIK**

**Rešitev križanke -** geslo v sivem polju lahko pošljete na **info@zelva.si** ali pa ga napišite na kos papirja, skupaj s svojim imenom, priimkom in vašo telefonsko številko, ter nam ga pošljite v zaprti kuverti na naslov: **Želva d.o.o., za Želvaka, Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana.**

Nagrade lahko osebno prevzamete v Ljubljani, na Ulici Alme Sodnik, pri Tini Ponikvar v tajništvu. Lahko pa pokličite na številko 01/280 33 00 ali pišite na info@zelva.si in dogovorili se bomo za način prevzema.



# Želvakov nasvet

Naredi kar moreš, s tem, kar imaš, tam, kjer si.
*(Theodore Roosevelt)*