



# ZELVAK

**TEMA  
MESECA:**

Direktoričin dan

**ZDRAVJE:**

Topla kopel  
za mrzle dni

**ŠPORT:**

Pohod na  
Triglav



Otvoritev novih poslovnih prostorov

Reha dnevi v Portorožu

Pesem: Potepanje

# UVODNIK

Letošnjo jesen si bomo zagotovo zapomnili po lepem, toplen in sončnem vremenu ter seveda po zgodovinskem dogodku, ko je podjetje Želva po skoraj 25-ih letih dobilo svoje lastne poslovne prostore v Ljubljani.

**DOLGA POT, KI SMO JO MORALI PREHODITI, DA SMO PRIŠLI DO CILJA, JE BILA VSE PREJ KOT LAHKA, A VREDNA TRUDA. ODSLEJ BOMO SVOJE ENERGIJE LAHKO USMERJALI V NOVE CILJE, O KATERIH SE BOMO POGOVARJALI V NAŠI HIŠI »NASPROT SONCA«. TO NAM VELIKO POMENI. ZATO SMO ISKRENO HVALEŽNI VSEM, KI SO NAS POČASTILI Z UDELEŽBO NA TEM OTVORITVENEM DOGODKU, S KATERIM BOMO ZAČELI PISATI NOV LIST V KNJIGI ZGODOVINE ŽELVE.**

Ponosni smo, da smo del tega dogajanja in da nam je s skupnimi močmi uspelo nekaj, kar smo si že dolgo želeli.

Jesen se počasi poslavlja in zima je že skoraj pred vrati, vsaj tako napovedujejo vremenoslovci.

Lepo vreme pa nas je spremljalo tudi že na tretjem tradicionalnem Direktoričinem dnevu in letos smo se odločili, da vas popeljemo na Notranjsko, kjer domujejo coprnice, ki nam bodo skupaj z našo metlo, ki smo jo pre-

jeli od Zveze Sožitje na otvoritvi, pomagale pomesti s slabimi poslovnimi odločitvami. Veseli me, da se je izleta udeležilo veliko število zaposlenih in skupaj smo preživeli še en lep dan.

Naj vas za konec ponovno povabim k sodelovanju ustvarjanja našega časopisa, ki se, kot lahko vidite, izboljšuje z vsako novo številko, vendar brez vaše pomoči in vaših prispevkov ne bo šlo.

*Z lepimi pozdravi,  
vaša direktorica Mira Potokar*



*Mira Potokar*



## KOLOFON

### ŽELVAK

Letnik 1, št. 8, november 2015

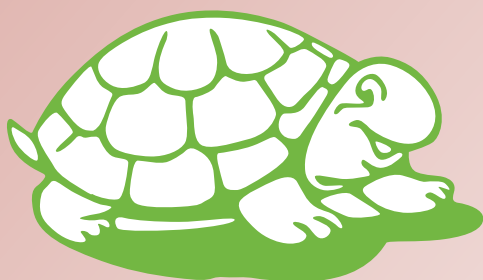
Interno glasilo družbe Želva d.o.o., Ulica Alme Sodnik 6, 1000 Ljubljana

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

**Ilustrator naslovnice in ilustracij:** Izidor Fiegl

**Oblikovanje in prelom:** Patricija Kastelic

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





# OTVORITEV

## OTVORITEV NOVIH POSLOVNIH PROSTOROV V PODJETJU ŽELVA

Po več kot dvajsetih letih delovanja, smo 23. oktobra na Ulici Alme Sodnik 6 v Ljubljani slovesno odprli naše nove poslovne prostore in tako se nam je uresničila dolgoletna želja po lastnih prostorih v Ljubljani. Poleg bistvenega znižanja stroškov in optimizacije delovanja delovnih procesov, smo pod eno streho združili štiri enote podjetja, čaka nas le še delna selitev arhiva.

Na slavnostni otvoritvi je direktorica Mira Potokar poudarila: »V podjetju Želva d.o.o. se že več kot dvajset let uspešno ukvarjamo z izvajanjem dejav-



nosti znotraj zaposlitvene in poklicne rehabilitacije, programov socialne vključenosti, storitvami varstva, vodenja in zaposlitve pod posebnimi pogoji in tako osebam s posebnimi potrebami (predvsem motnja v duševnem razvoju) in drugim, težje zaposljivim osebam omogočamo usposabljanje ter iskanje novih zaposlitvenih priložnosti. S pridobitvijo novih poslovnih prostorov bomo lahko naša prizadevanja nadaljevali in še nadgrajevali.



Častni gostje otvoritve so bili tudi župan občine Ljubljana Zoran Jankovič, predsednica Zveze Sožitje dr. Katja Vadnal in prokuristka Mateja De Reya, ki so nam zaželeli uspešno poslovanje še naprej.

*Tina Ponikvar*

## KADROVSKE NOVICE

### **Jubilanti**

V mesecu oktobru je 15. jubilej v našem podjetju obeležil Rebronja Hajriz, v mesecu novembru pa sta 15. let obeležila Ziherl Bojan in Mikulin Nives, Mojca Lipnik pa je pri nas 5. let.

### **Novice**

Mizarska delavnica podjetja Želva se predstavlja z novo blagovno znamko Fora Fora, pohištvo za nadebudne. Več o tem pa na naši FB strani in na spletni strani [www.zelva.si](http://www.zelva.si).



# TEMA MESECA

## DIREKTORIČIN DAN NA NOTRANJSKI DEŽELI

### NA LETOŠNJI DIREKTORIČIN DAN NAS JE POT PELJALA NA NOTRANJSKO.

V Cerknici, znani po coprnica na Slivnici in Cerkniškemu jezeru, smo si ogledali maketo Cerkniškega jezera, kjer nam je Vekoslav Kebe nazorno opisal in pokazal, »kdaj jezeru je in kdaj jezera nej«. S pomočjo kratkega filma smo lahko jezero videli skozi vse letne čase.

Nato smo se odpravili na Bloško polico, kjer smo želodčke ogreli s tradicionalno notranjsko jedjo iz rumene kolerabe, krompirja in fižola, imenovano »kavra«. Pot smo nadaljevali v Loško dolino, v vas Dane. Člani društva ljubiteljev Križne Jame so nam predstavili domačijo Kandare in življenje na loškem polju, kjer od rekordnih poplav leta 2010, loško polje vsako leto poplavlja. Vas Dane leži ob jami Golobina, do katere smo se odpeljali z lojtrnikom. Nad vožnjo smo bili navdušeni, saj se marsikdo od nas ni še nikoli vozil z njim.



Jama Golobina, foto: Tina Ponikvar

Veselo razpoloženi smo se odpravili na ogled grada Snežnik, ki je eden redkih gradov v Sloveniji z ohranjeno originalno opremo zadnje knežje družine izpred druge svetovne vojne. Nekateri si bodo grad zapomnili po prostorih princese Ane in »firbčniku« (to je

okno v dnevnem prostoru princese Ane, ki ima pogled na vhod gradu), drugi pa po mrazu. Grad leži ob robu Javornikov, ki predstavljajo zahodno stran Loške doline.



Grad Snežnik, foto: Tomaž Pišlar

V Pristavi gradu Snežnik sta že od leta 1980 na ogled tudi Lovska zbirka in Polharski muzej, katerega nam je razkazal član turističnega društva Loška Dolina in nas poučil o tradicionalnem lovu na polhe. Ta je na tem območju omenjen že v trinajstem stoletju in je še vedno živ. Vodič je z nami delil tudi izkušnjo sobivanja z medvedom. Da se medved zadržuje v bližini naselij v dolini, že dolgo ni nič nenavadnega.

Po ogledu gradu in muzeja, smo imeli v Pristavah gradu Snežnik pozno kosilo ali zgodnjo večerjo – kot rečemo »ko(silo)(ve)čerjo«.

**PO JEDI SMO SE ŽE V TEMI ODPRAVILI NA AVTOBUSE IN KRENILI PROTI LJUBLJANI IN NOVI GORICI. SODELAVCI IZ MURSKE SOBOTE SO IMELI PRED SEBOJ ŠE VEČ POTOI IN NEKATERI IZMED NJIH ŠE NOČNO SLUŽBO V BIVALNI ENOTI. GLEDE NA VAŠE ODZIVE LAHKO ZAKLJUČIMO, DA SMO SKUPAJ PREŽIVELI PRIJETEN DIREKTORIČIN DAN, ŽE TRETJI PO VRSTI.**

Ana Osvald in Tina Ponikvar



# USTVARJANJE

## PESEM: POTEPANJE

V Cerknico smo se zapeljali,  
da bi izvedeli »jezeru je, jezera nej«.  
Maketo in razstavo fenomena smo si pogledali,  
ki v vsakem letnem času pokaže svoj obraz,  
še po naravi smo se razgledali in coprnico srečali.

Na malico in kavico smo jo ucvrli in se hitro  
na kmetijo Kandare odpeljali,  
da smo se lojtrnikom  
po Loški dolini popeljali.  
Marsikatero zgodbo smo izvedeli,  
se marsičesa naučili,  
pa še kmečkih dobrot naužili.

Hlad je padel na rob Loške doline,  
kjer stoji, stoji en beli grad.  
Pričakal nas je v prelepi naravi,  
obdan z gozdom, potokom in ribnikom.  
Grad Snežnik, kjer sobane so prostrane in  
se skrivnostne knežje zgodbe šepetajo.

Tudi o večerji govorijo,  
zato v knežjo jedilnico odhitimo,  
da večerjo dobimo,  
se knezu zahvalimo in polni vtisov  
domov odhitimo.

Ana Pirc



## REHA DNEVI V PORTOROŽU

V Portorožu so 22. in 23. septembra 2015 potekali tradicionalni Dnevi poklicne in zaposlitvene rehabilitacije – REHA dnevi.

Glavna tema letošnjega srečanja je bila »Nove oblike in dobre prakse pri usposabljanju in zaposlovanju invalidov«. Srečanja se je udeležilo 162 strokovnih delavcev (med njimi tudi člani Centra zaposlitvene in poklicne rehabilitacije podjetja Želva d.o.o.), ki delujejo na področju zaposlitvene in poklicne rehabilitacije, invalidskega varstva in zaposlovanja invalidov, pri delodajalcih in invalidskih združenjih.

Na srečanju smo člani tima zaposlitvene rehabilitacije tudi aktivno sodelovali. Predstavili smo primer dobre prakse in z ostalimi izkušenimi strokovnjaki in strokovnimi delavci delili poglede in izkušnje, ki jih imamo pri zaposlovanju invalidov. S pomočjo panoja in predelanih igrač, ki imajo sedaj novo poslanstvo, smo predstavili projekt Posebni prijatelji (podprt s strani Norveškega finančnega mehanizma), v katerem sodelujemo.

Barbara Škerlj



# ŽELVA ŠPORTA

## MOJ PRVI POHOD NA TRIGLAV

TRIGLAV JE 2864 M VISOKA GORA, KI SE NAHAJA V OSRČJU JULIJSKIH ALP. Z OMENJENO VIŠINO JE TRIGLAV NAJVIŠJA GORA NA OZEMLJU SLOVENIJE, HKRATI PA JE TUDI NAJVIŠJA GORA V JULIJSKIH ALPAH. NA VRHU STOJI ALJAŽEV STOLP, KATEREGA JE LETA 1895 POSTAVIL JAKOB ALJAŽ, TAKRATNI ŽUPNIK NA DOVJEM. V ALJAŽEVEM STOLPU LAHKO V PRIMERU NEVIHTE VEDRI DO 5 LJUDI. SICER PA JE DANES ALJAŽEV STOLP ZAŠČITEN KOT KULTURNI SPOMENIK IN KOT TAK ZELO POMEMBEN PRI OHRANJANJU KULTURNE DEDIŠČINE.



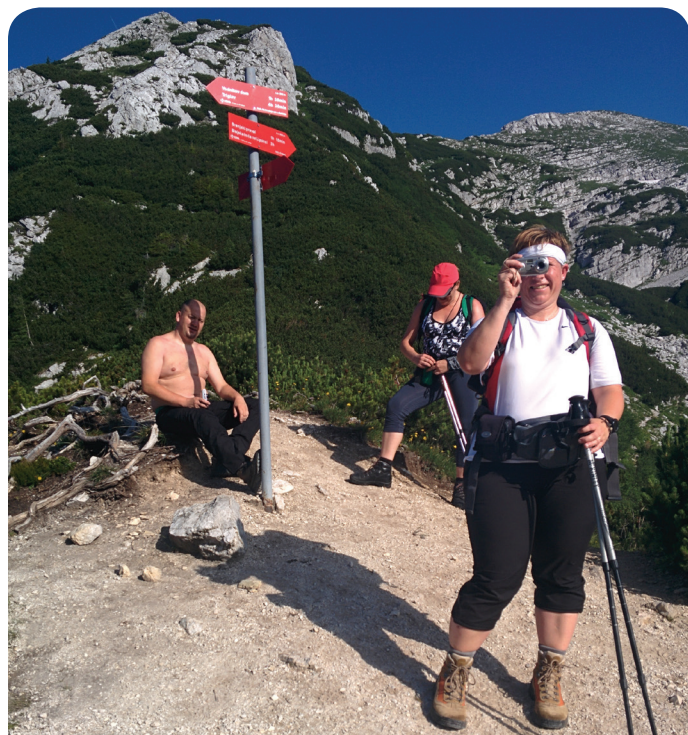
Že kar nekaj let zelo rad hodim v hribe, večinoma na bližnjega, Sveti Jošt nad Kranjem (847m). Ob lepem vremenu dneh pa gremo z družino ali s prijatelji tudi kam višje. Tako me je že dve leti mikal vzpon na Triglav, za katerega me je navdušila prijateljica Maja, ki je velikokrat pobudnik in vodja pohodov.

In tako smo se 4. julija odpravili na našo najvišjo goro. S parkirišča na koncu ceste za Pokljuko-Rudno polje nadaljujemo po markirani poti proti Vodnikovemu domu, kjer smo imeli prvi počitek in nato naprej proti koči na Planiki, kjer smo tudi prespali. Naslednje jutro pa nas čaka le še osvojitve vrha Triglava in ko ga osvojimo, naredimo še nekaj fotografij, se malo spočijemo, nato pa previdno pot pod noge in povratek po isti poti domov.



Vzpon na Triglav priporočam vsem, ki imajo kar nekaj kondicije in osvojenih nekaj dvatisočakov. Za čudovito izkušnjo se zahvaljujem celotni odpravi: moji Klavdiji, prijateljici Miji in Majdi, še posebej pa vodji odprave Maji.

*Matjaž Hafnar*





# PROMOCIJA ZDRAVJA

## TOPLA KOPEL ZA MRZLE DNI

Razvajanje kar v domači kopalnici, z napolnjeno kadjo tople vode ter dodatkom najljubšega eteričnega olja, je pravi balzam za dušo in telo. Tople kopeli telo pozimi prijetno ogrejejo in sprostijo, če pa bi vedeli kako zdravilno vplivajo na naš organizem, bi si kopel najverjetneje privoščili pogosteje.

Blagodejno moč kopanja so poznali že stari Grki in verjeli, da se v vodi skriva esenca življenja. Bavarski menih Sebastian Kneipp je terapijam z vodo postavil temelje, ki držijo še danes.

Po temperaturi vode, se kopeli delijo na hladne, kjer je temperatura vode 18° do 22°C, tople s 36-38°C in vroče pri temperaturi od 39-45°C.

Najprimernejša temperatura vode za kopeli v domači kadi je od 37 – 38 °C. Odvisno od učinka, ki ga želimo doseči, se odločimo za temperaturo vode, eterično olje ali kakšen drug dodatek vodi.

Kopel s temperaturo vode med 39 – 40 °C blagodejno deluje pri bolečih mišicah in zmanjševanju bolečin povezanih s stresnimi stanji v telesu, kot so npr. bolečine v hrbtu.

Za zmanjšanje splošne napetosti v telesu, je pravšnja kopel s temperaturo 33-35°C. Kopel je še posebej sproščujoča, če uporabimo eterično olje melise, sivke, mete ali vrtnice.

Kopeli z nekoliko nižjo temperaturo vode od 18 – 24 °C delujejo poživljajoče in stimulatивно. Če bomo hladni vodi dodali še eterično olje bora, limone, grenivke ali evkaliptusa pa se bomo po kopeli počutili prebujeni in prerojeni ter polni energije.

Če doma nimamo kadi, lahko za povrnitev energije uporabimo tuš z izmenjujočo uporabo tople in hladne vode. S tem bomo prav tako pospešili prekrvavitev celotnega telesa.

Za konec pa še nasvet kako pravočasno odgnati prehlad. Začetna prehladna stanja lahko preženemo, če si pravočasno privoščimo toplo kopel z dodatkom kamilice:

prevretek iz 20 dag posušenih kamiličnih cvetov in 3 l vode precedite in dodajte kopeli. Kamilica blaži vnetja kože, sluznice ter vnetja dihalnih poti. Takšna kopel je blagodejna tudi pri živčnih napetostih, kot so razdražljivost, čustvena potrtost, notranji nemir in nespečnost.

*Silvana Lešnjek*

*avtorica ilustracije:  
Petra Žižek*



# Ali ste vedeli?

Ali ste vedeli, da se nekateri kopajo v pivu? Obstaja namreč tudi pivska kopel. Kopel vsebuje pivski kvas, hmelj, slad ter samo pivo. Ima mnogo zdravnih in blagodejnih učinkov na telo. Vitamin B ter aktivni encimi v pivskem kvasu pripomorejo k boljši regeneraciji kože, hmelj pa poskrbi za splošno vitalnost in pomaga odpreti pore. Poleg mnogih drugih zdravnih učinkov pivska kopel sprošča mišično napetost, lajša bolečine v sklepih, čisti pore, razstruplja ...

# ISKRICE

Življenje je podobno kolesu: z njega ne padeš, razen če nehaš poganjati pedala.

*C. Pepper*



## KRIŽANKA

			PRIPRAVA ZA DOLOČANJE SMERI SEVERA	VRSTA PIHALA	VELIK MORSKI SESALEC	PROSTOR PROČ OD SONCA (PRISOJE IN ...)	ORGAN, S KATERIM DIHA RIBA
			PRIHOD V GOSTE				
			POGONSKI STROJ				
			ANŽE KOPITAR				
AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	SAMOSTOJNI PODJETNIK	KARTA, ZEMLJEVID FRANČOSKI FIZIK IN MAT. (BLAISE)			JURIJ GAGARIN SEVERNO-AFRIŠKA DRŽAVA		
SPAČENO BITJE, SPAK				SMUČARSKA DABIČ CERKVENI PEVSKI ZBOR			
SKUPINA DVEH OSEB, DVOJICA			SMUČI			STRIC	OGLASNA DESKA
<b>100</b>			KOVINSKI OBROČ ZA VKLEPANJE				
			BREZUPNO STANJE LENNONOVA VDOVA (YOKO)				
POMOČ: OBOA ONO OSOJE PASCAL	NADOMESTEK ZA KAVO KARMEN STAVEC						
TOP				JAPONSKA DENARNA ENOTA			
POZDRAV OB ODHODU				NAŠ ILLUSTRATOR MAVEC			

## Pregovor Meseca

Modra ušesa se ne zmenijo za neumne besede.

## MISEL MESECA

Če počneš isto kot vedno,  
boš dobil tisto,  
kot vedno.

### NAGRAJENCI:

1. nagrada (vrednostni bon 40€)

**TADEJA KRIŽMAN**

2. nagrada (Želvin izdelek)

**DUŠAN DEBELJAK**

3. nagrada (Želvin izdelek)

**TOMAŽ BAŠNEC**

Rešitev križanke - geslo v sivem polju lahko pošljete do **20. decembra 2015** 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.

## ŽELVAKOV NASVET

Če bi rad bil srečen, opusti besede »ko bi le« in jih nadomesti z besedama »naslednjič bom«.

*S. Blanton*

