The background of the entire page is a photograph of a forest in autumn. The trees are heavily laden with yellow, orange, and red leaves. A dark wooden bridge spans a river or stream in the middle ground. The water in the foreground is a bright greenish-yellow, reflecting the surrounding foliage.

jesen 2015

alca kvart

Interni časopis Alca Zagreb d.o.o.

kvartalno izdanje

broj 4

Sadržaj

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.
broj 4 - jesen 2015

Nakladnik
Alca Zagreb d.o.o.
Koledovčina 2
10000 Zagreb
www.alca.hr
matični broj: 3573303
oib: 58353015102

Ured i prodaja
tel: +385 (1) 2481 111
fax: +385 (1) 2404 766

Logistika
tel: +385 (1) 2900 400
fax: +385 (1) 2900 460

Uredništvo
urednistvo@alca.hr

Grafički urednik
Alan Čaplar

Grafička priprema i tisk
Urednik d.o.o., Zagreb

Naslovница
Most na Kupi
Foto: Goran Sečanj

Slika na zadnjoj stranici
Jesen u dvorištu
Foto: Suzana Tomić

Časopis izlazi kvartalno i distribuira se besplatno.

Stavovi i mišljenja izneseni u časopisu nisu nužno stavovi i mišljenja nakladnika i uredništva.

3 Uvodna riječ

19 Zeleni kvart

19 Zelena javna nabava

20 Alca od srca

20 Reto centar
21 Specijalci u akciji – Žuć i Proplan Purina

22 Kvart događanja

22 Kako je prošla sezona ljeto 2015: Kukuzovac, Pleternica, Dalmacija



14 Tajna uspjeha

14 Vještina aktivnog slušanja



25 Reckitt Benckiser - Prezentacija plana za 2016. godinu

26 Praktični savjeti

26 Erdal – Savjeti za njegu obuće za sve bitne trenutke

28 Kamo za vikend

28 Ozalj



16 HR kvart

16 Korporativna kultura i što ona predstavlja za zaposlenike?



30 Uredske vježbe

30 Vježba za opuštanje i istezanje kralježnice

31 Pozitivne misli

31 Osmosmjerka

Dragi naši,

Prošlo je ljeto i nakon vrućih i sparnih dana prvi hladniji dani dočekani su s olakšanjem. No nije samo kiša u Alci donijela olakšanje, sezona koja je iza nas, mnogima je izmamila osmijeh. Upravo smo zato odlučili ovo izdanje posvetiti našim vrijednim Sezoncima koji iz godine u godinu vrijedno odrađuju sve izazove koje sezona nosi sa sobom.

Iskoristit ćemo prigodu da se i dalje upoznajemo s našim vrijednim kolegama, ali i pozdravimo s onima koji su se od nas oprostili i otišli na zaslужene dane mirovine.

Svako godišnje doba nosi svoju ljepotu, jesen kao vrijeme plodova, svojim toplim bojama mnoge će nagnati da se odvaže na šetnju prirodom. Možda se upravo ove jeseni odlučite za izlet do Ozlja i upoznate dio naše baštine.

Kao i u svakom broju pripremili smo još podosta tema, a na vama je da procijenite koje su vam više ili manje zanimljive.

Sve vas lijepo pozdravljamo.

Vaši vjerni urednici,
Suzana Tomić, Davorka Orač i Goran Crnković

Foto: Goran Crnković



Intervju: Vesna Zagorac

Piše: Davorka Orač Foto: Suzana Tomić

Uvijek nasmijanog lica, radosnog pozdrava, kao prava domaćica dočekat će vas u našem Alca Showroom-u. Da, to je naša Vesna, upravo ona čini tu kupovinu slađom i bezbolnijom nego itko drugi i svaki put se zapitam da li mi je uistinu bilo potrebno sve što se tog dana našlo u mojoj vrećici?



Vesna je naša dugogodišnja djelatnica kojoj jednostavno ne možete odoljeti da joj ne uzvratite osmijeh i toplu riječ, jer ona je ta koja zrači posebnom pozitivnom energijom koju nitko ne može ne primijetiti...

Stoga u ovom broju dozvolite da vam predstavimo našu Vesnu Zagorac.

Dugo si u Alci, kako je izgledao tvoj put u Alci?

Prvi put sam došla u Alcu 1997. i to na mjesto deklaranta u skladištu, a Alca se tada nalazila u iznajmljenom prostoru VIG na Rakitnici.

1998. slijedilo je preseljenje na Žitnjak, što nam je mahom olakšalo dolazak na posao. U tom razdoblju šef skladišta je bio Zlatko Kovačević (iznimno strog, ali pravedan), koji mi je jedan dan iz nekog razloga donio nalog da složim robu. Čuđenju nije bilo kraja, jer do tada niti jedna žena nije slagala naloge. Budući da sam to dobro obavila, slijedili su nalozi svaki dan. Da ne duljim, kasnije sam postala voditelj nekih programa u sklopu skladišta i tu provela devet godina.

Nakon što je skladište preseljeno na Sv. Helenu, premještena sam u odjel Financija, točnije u Salda - konti i tu provela pet godina. Kad se pojavila prilika da netko vodi naš Showroom ja sam se ponudila i evo me još uvijek tu, nadam se do mirovine, koja je jako blizu.

Opiši nam svoj jedan radni dan?

Ukratko moj radni dan počinje predajom gotovine na Finu, zatim slijedi popunjavanje polica robom, ulaz nove robe, kontrola količine, obrada dokumenata, te frankiranje cijena, a sve je to upotpunjeno kupcima. Na



kraju radnog vremena radi se kontrola dnevnog utroška, gotovine i slipova kartica.

Što je najveći izazov tvoj posla, a što najveća nagrada?

Hm... Izazov, volim da na poslu sve stima, perfekcionist sam pa često radim kontrole, jer želim da mi krajnji rezultat bude više nego dobar. A nagrada, kada ljudi primijete da ste maksimalno angažirani, ljubazni, tada se vrate u dućan, jer su bili zadovoljni, naravno - tu su i pohvale mojih nadređenih.

Prepričaj nam neku šaljivu zgodu u svom radnom vijeku u Alci.

U principu je bilo vrlo malo smiješnih situacija, jer se od uvijek tražio red, rad i disciplina, pa će vam ispričati

jednu moju smiješnu dogodovštinu. Budući da se trudim da ne zakasnim na posao, jedno jutro sam se digla u tri sata ujutro, misleći da je šest, bilo je zimsko doba, obučem tonu robe na sebe, jer sam u to vrijeme radila u skladištu, izađem iz haustora i vidim da nema nikoga na autobusnoj stanici. Tek tada sam dobro pogledala koliko je sati, bilo je tri sata ujutro nigdje žive duše.... I što sad? Vrati se natrag, skidaj svu onu silnu robu i u krevet.

Što bi poručila svojim kolegama?

Smatram da svatko tko voli svoj posao je zadovoljan čovjek i da ga treba raditi najbolje što može. Skrenula bih pažnju na međusobno uvažavanje i toleranciju, jer u suštini - svi smo mi ljudi sa svojim vrlinama i manama.



Zasluženi odmor naših Alca zaposlenika

Piše: Davorka Orač

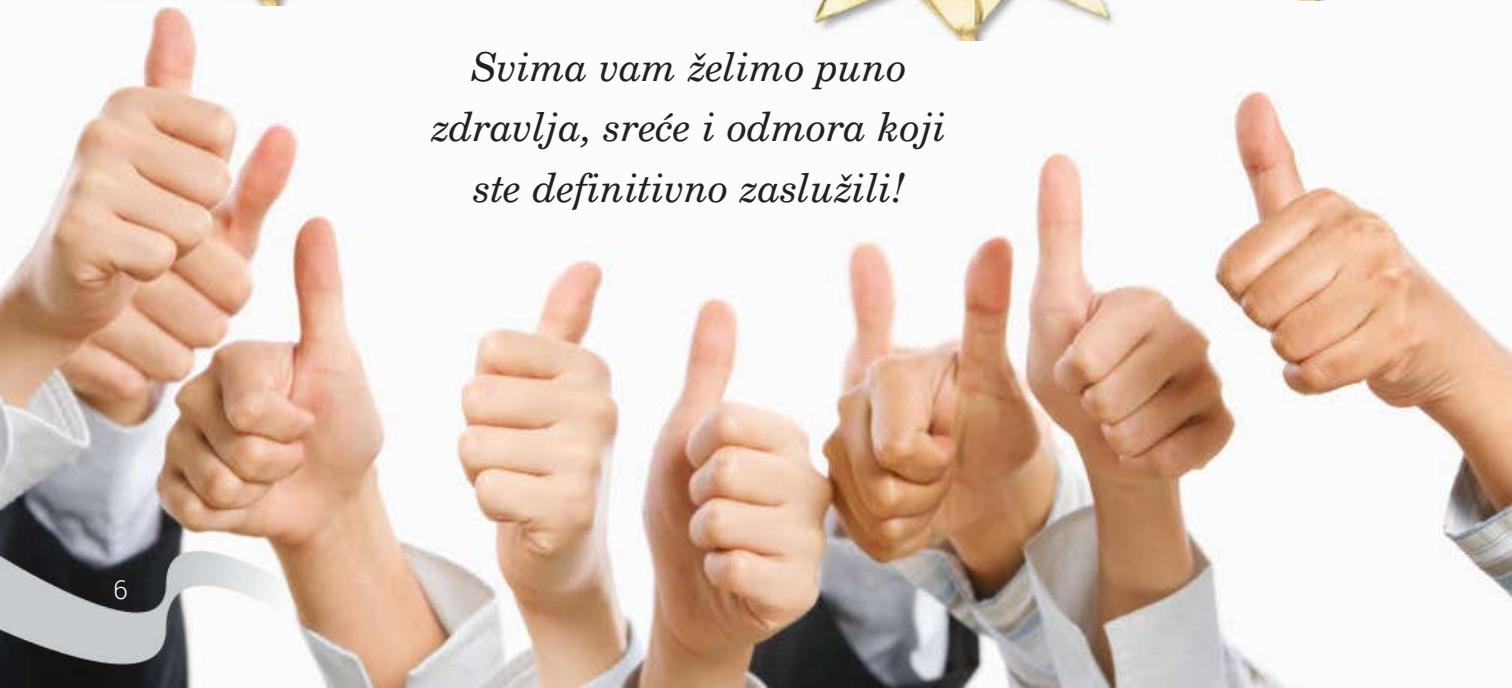
Ove godine osim našeg Vlade otišla nam je još jedna zaposlenica na zasluženi odmor u mirovinu. Naša draga Ranka Hunjić koja je podigla vrlo visoku ljestvicu kvalitete obavljenog posla, pedantnosti i urednosti, nakon dugogodišnjeg radnog staža odlučila je pozdraviti se s nama i više vremena posvetiti svom privatnom životu kako bi bila puna podrška svojoj obitelji.

Ovaj članak posvećujemo svim našim dragim nedavno umirovljenim zaposlenicima: Ranki Hunjić, Ivi Lučiću, Janku Mašiću i Vladi Doležalu, koji su nas sve ove godine oduševljavali svojim pozitivnim stavom prema životu i motivacijom da svaki njihov radni dan bude besprijekorno odraćen. U svom dugogodišnjem stažu puno toga su naučili, ali jednakako tako i drugi su puno učili od njih.

Dragi naši Alca umirovljenici, svima vam želimo puno zdravlja, sreće i odmora koji ste definitivno zaslužili ☺!



*Svima vam želimo puno
zdravlja, sreće i odmora koji
ste definitivno zaslužili!*





Russell Hobbs

At the heart of your home

Piše: Siniša Severac

Kada su davne 1952. godine Bill Russell i Peter Hobbs patentirali električno kuhalo za kavu, napravili su to s idejom da ljudima olakšaju svakodnevne kuhinjske poslove.

Upravo je ta vizija i danas ostala imperativom brenda Russell Hobbs - patentiranog da olakša i ugodi.

Inovativne ideje, univerzalan i vrhunski dizajn te zagarantirana kvaliteta u kombinaciji s ekonomičnim cijenama, ovom brendu osiguravaju dobitnu kombinaciju na domicilnom britanskom tržištu no i u ostatku svijeta, a s veseljem možemo reći da se veliki dio assortimenta Russell Hobbs danas može naći u trgovinama diljem Hrvatske.

Russell Hobbs nudi široku paletu malih kućanskih pomagala od kuhalaca za vodu, aparata za kavu, blendera i ručnih miksera do roštilja.

Imajući na umu stres i ubrzani tempo suvremenog čovjeka, izdvajamo proizvod kojim se u svega par minuta može pripremiti hranjivi i nutritivno optimalan obrok, to je blender MIX and GO, iz linije Kitchen. AURA MIX and GO - nakon što ste napravili hranjivi smoothie, nema potrebe da dodatno prljate posude jer istu posudu u kojoj ste blendali može ponijeti sa sobom.

Proizvod uključuje dvije posude za blendenje od velikih 600 ml s oštricama koje mogu poslužiti i za drobljenje leda, a stanu u držače u automobilima. Nakon upotrebe posude možete oprati i u perilici posuda.

Pripremu tostiranih sendviča kao i grilanog povrća, i mesa zasigurno će olakšati PANINI GRILL 3in1, iz linije COOK@ HOME. Izrađen je od nehrđajućeg čelika, s posudicom u koju kaplje višak masnoće i rotirajućim zglobom. S ovim malim kuhinjskim pomagačem u kratkom roku možete pripremiti bilo koji dnevni obrok.





8 in 1

ZA LJUDE KOJI VOLE ŽIVOTINJE I POŠTUJU NJIHOVU PRIRODU

Piše:
Mirela Domačinović

Alca Zagreb i Spectrum Brands Holdings već dugi niz godina imaju uspješnu suradnju i zajednički nude širok portfelj vodećih marki kao što su VARTA, Russell Hobbs, Remington, FURminator i niz ostalih poznatih i pouzdanih proizvoda. Svi ovi proizvodi dostupni su u više od milijun trgovina u 160 zemalja.

Od ovog ljeta u našoj distribuciji je još jedan vrhunski novitet - **8in1** - proizvodi za sreću, zdravlje i prehranu kućnih ljubimaca.

Nasljede 8in1 branda staro je preko 100 godina i poznato je po visokoj kvaliteti proizvoda za kućne ljubimce. 8in1 je stvoren u New Yorku, kada je gospodin Harold iz tvrtke Harold Feed Supply prepoznao potrebu za kvalitetnim prehrabbenim proizvodima za kućne ljubimce koji su tada bili u trendu – kanarince. G. Harold je na zahtjeve modernih, gradskih vlasnika kanaraca odgovorio hranjivom mješavinom s 8 različitih sjemenki za zdravu, uravnoteženu i potpunu prehranu.

Naziv 8in1 ubrzo se proširio, a stvoreni su i novi assortmani za ostale vlasnike ljubimaca, uključujući i mačke i pse, te su vlasnicima kućnih



ljubimaca diljem svijeta danas vodeći izbor.

8in1 danas više ne predstavlja samo osam vrsta žitarica koje su se koristile u izvornom receptu - zapravo, 8in1 se razvio u vrhunski, pouzdani brand koji zadovoljava zahtjeve raznih vrsta kućnih ljubimaca i njihovih vlasnika.

8in1 DELIGHTS – učinkovito čišćenje zubi vašeg ljubimca

Mnogi psi pate od dentalnih problema koje uzrokuju plak i kamenac. Stoga je važno redovito uklanjati plak, a time, prije svega, spriječiti stvaranje kamena - zato su i izmišljene kosti za žvakanje napravljene od sirove kože.

No, problem konvencionalnih kosti za žvakanje je da psima nisu osobito privlačne jer imaju vrlo malo mirisa i okusa te ih psi često odbacuju.

Upravo zato je razvijen 8in1 Delights: kosti za žvakanje napravljene od jedinstvene kombinacije izvrsne piletine umotane u čvrstu sirovu kožu zbog koje će ih pas željeti žvakati do zadnjeg komadića. Uz to, što ovi obroci pružaju ukusnu i dugotrajanu zabavu žvakanjem, oni omogućuju i učinkovito čišćenje zubi.*

* Istraživanje koje je proveo neovisni institut pokazalo je da 9 od 10 pasa vole 8in1 DELIGHTS i energično ih žvaču bez prestanka u prosjeku 80 minuta – i zato je učinak čišćenja potpun!



8in1 MINIS POSLASTICE – savršeni međuobrok

8in1 MINIS kombinacija vrijednih sastojaka, odličnog su okusa i vašem četveronožnom prijatelju pružaju mnogo esencijalnih hranjivih tvari u samo jednom zalogaju.

Napravljeni s niskim udjelom masti, bez šećera, obogaćeni vrijednim vitaminima i **bez glutena**, 8in1 MINIS proizvodi su pogodni i za osjetljive pse. Sve to ih čini savršenim, zabavnim međuobrokom.

A kako brinemo i o detaljima, 8in1 MINIS dolaze u dvije boje, koje pobudjuju apetit i u delikatesnom su obliku.

Podarite vašem četveronožnom ljubimcu zdrave i ukusne trenutke uz **8in1** paletu proizvoda.

A za više informacija navratite na www.8in1.eu



Fun Cake

Piše: Dunja Haludek



SLASTICE ZA MALE I VELIKE

Novost u Alca ponudi su slastice za cijelu obitelj. Ponuda uključuje 3D licencirane torte za vaše najmlađe i svima dobro poznatu poslasticu, palačinke. Palačinke punjene čokoladom, marelicom, sirom i orasima ili one prazne oduševiti će vas okusom i lakoćom pripreme. Od ove jeseni potražite naše nove slastice u vašem omiljenom dućanu.

Mi smo probali, probajte i vi!

ROĐENDANSKE TORTE

Gašenje svjećica uz omiljene likove iz crtića Cars, Peppa Pig, Spužva Bob, Mickey, Ninja, Frozen, Minions



PALAČINKE

Poznata slastica u novom izdanju! Brze i jednostavne za pripremu, a fine kao mamine ☺

- » Najpopularniji desert
- » „Ready to eat“
- » Brza i jednostavna priprema
- » Prazne i punjene (čokolada, marelica, sir i groždice, orasi)



Orangina

„Okreni stvari naglevačke“

Piše: Dunja Haludek

Od ovog ljeta pridružila nam se Orangina i njena mlađa sestra Limona dobavljača Obala Grupa.



Orangina je PREMIUM proizvod s visokim postotkom prirodnog soka agruma (12%) i pulpom naranče.

ORANGINA JE JEDINO GAZIRANO PIĆE KOJE SE MOŽE PROTRESTI

Protresi i uživaj u jedinstvenom okusu naranče!

Visoki postotak prirodnog soka agruma (12%) i komadića naranče (2%) koji osnažuju prirodnost.

- niski postotak šećera
- niski postotak CO₂
- prirodna boja naranče
- BEZ KONZERVANSA – proizvod se samo pasterizira



NOVO OSVJEŽENJE!!!

Limona je jedina nisko gazirana, osvježavajuća i bezalkoholna limunada na tržištu bez konzervansa, umjetnih boja i aditiva. Mješavina pulpi limuna i limete, daje joj nevjerojatan okus.

Jednom kad probate Limonu, ona će postati Vaš prvi izbor!

Povijest Orangine

Iako je Orangina francusko nacionalno piće ideja o piću od svježih naranči započela je u Alžиру na plantaži naranči Leon Betona. Nakon posjeta sajmu u Marseilleu 1936. godine Leon Beton po formuli španjolskog farmaceuta započinje proizvodnju u Alžиру.

Orangina se u francuskim kafićima pojavljuje nakon drugog svjetskog rata.

U kafićima su se ljudi počeli ponovno sastajati, družiti i vraćati svoje živote u normalan tijek nakon ratnih razaranja. Orangina je budila radost ljeta i svojom jedinstvenom pojmom postala hit u poslijeratnoj Francuskoj.

Od svojih početaka bočica Orangine se nije mijenjala. Ona izgledom podsjeća na naranču, a reljefno staklo bočice asocira na narančinu koru.

1953. Bernard Villemont izrađuje prvu reklamnu kampanju. Plakat prikazuje suncobran u obliku narančine kore – BRAND je ROĐEN!

1972. Orangina osnažuje svoj identitet TV kampanjom – SHAKE IT! koji do danas ostaje prepoznatljivi slogan Orangine.





REMINGTON®

Naš tim Tehnike na marketing konferenciji u Ljubljani

Piše: Goran Sečanj

Na kraju svake poslovne godine odjel Tehnike ima tradicionalno okupljanje i to iz dva razloga: Da se prođe kroz novitete od strane Remingtona i Russell Hobbs-a koji se lansiraju početkom jeseni i da se proslavi dobar rezultat.

Kao i svake godine do sada tako je i ove godine na naš tim Tehnike u Alci Zagreb stigao poziv od Spectrum Brandsa - Adriatic regije.

Okupljanje se održalo u hotelu Plaza u Ljubljani. Bila je to prilika da razgledamo Ljubljano i isprobamo njezinu gastronomsku ponudu, ali i idealna prilika da se prepričaju sve dogodovštine koje su se događale u zadnjih godinu dana, uključujući mnogobrojne akcije i promocije.

Za kraj je uslijedilo i malo rekreativnih aktivnosti – nadmetanje u kuglanju ☺.

Drugi dan je započeo prezentacijom novih artikla, koji dominiraju

svojim izgledom, dizajnom i funkcionalnošću. Kod Remingtona, kao vodećeg brand-a u kategoriji kose, istaknuli bi lansiranje novog uređaja za glaćanje kose koji koristi vodenu maglicu, kako bi kosa bila što manje oštećena. Tu su još mnogobrojni noviteti, a samo neki od njih su: Novi uvijači, sušila za kosu, četke za piling lica...

Russell Hobbs kao novinu lansira Clariti liniju ili u slobodnom prijevodu – staklenu liniju. Prvi stakleni toster, tako da se i vizualno može pratiti razina pečenja tosta. Naravno Russell Hobbs je i ovaj put iznenadio svojim neodoljivim dizajnom po čemu je prepoznatljiv.

Ružičasti dresovi predstavljeni na Cvjetnom trgu

Izvor: www.medvescak.com

U suradnji s klupskim partnerom Podravkom te za pomoć Udrudi Sve za Nju Medveščak je predstavio ružičaste dresove.

Drugu godinu zaredom u suradnji s vjernim klupskim partnerom Podravkom KHL Medveščak će u velikom stilu zaključiti Ružičasti listopad – Međunarodni mjesec borbe protiv raka dojke. Vodeni prošlogodišnjim velikim uspjehom, a sve u cilju podizanja svjesnosti, prevencije i edukacije, Medvjedi će ove sezone u petak 30. listopada, kada u Zagreb dolazi ruski hokejski klub Lada iz Toljatija ponovo zaigrati u ružičastim dresovima koji su premijerno prikazani danas na Cvjetnom trgu.

„Rak dojke je toliko raširen u svijetu danas da ima utjecaja na sve. Mislim da je to još uvijek jedna osjetljiva tema i akcije koje provodi Medveščak su odličan put kojim krenuti i kako nastupiti da bi se podigla razina svijesti i time radilo na prevenciji. Kao sportaš volimo se uključiti u ovakve akcije, u društvo i pričati o tome i dati svoj doprinos“, rekao je ružičasti Medvjed Patrick Bjorkstrand.

Medvjedi i Podravka priključili su se centralnom događaju Udruge Sve za Nju. „Listopad je mjesec borbe



protiv karcinoma dojke i Udruga već ga tradicionalno sedam godina obilježava kroz razne kampanje i akcije. Treba naglasiti da nije samo listopad taj mjesec u kojem se treba brinuti i podizati svijest o karcinomu dojke, već se briga o zdravlju treba provoditi kontinuirano kroz cijelu godinu. Naša kampanja započela je početkom listopada, a završavamo idući petak, 30. listopada hokejaškom utakmicom. Ovo će biti druga godina u kojoj na ovaj način surađujemo s hokejašima i navijačima Medveščaka i oplemenjujemo

cijelu kampanju. Želimo smanjiti broj oboljelih i smrtnost od karcinoma dojke“, izjavila je Predsjednica Udruge Almenka Balenović.

Cijeloj akciji priključile su se i bolje polovice naših hokejaša. „Cijela ova priča je posebno važna Nathana i cijeloj njegovoj obitelji jer je njegovo teti bio dijagnosticiran rak dojke i želimo na bilo koji način pomoći i pridonijeti prevenciji i potpori. Meni kao ženi, ovo je izrazito važna tema jer briga za zdravlje je uvijek na prvom mjestu. Redoviti pregledi i samopregledi mogu spasiti život“, komentirala je Becky, zaručnica Nathana Perkovicha.

Osim ružičastih dresova u kojima su se igrači slikali i družili s navijačima, zagrebački Medvjedi su prodavali i potpisivali posebnu seriju ulaznica otisnutih ružičastom tintom. Sav prihod od prodaje ulaznica namjenjen je Udrudi „Sve za nju“, a svaka žena koja je kupila ulaznicu dobila je i voucher za besplatni onkološki pregled.

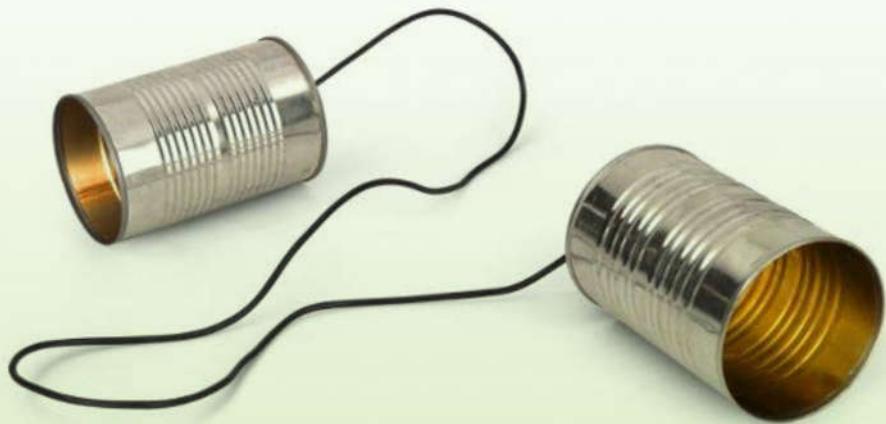
„Podizanje svijesti i podrška koju možemo pružiti kroz ovakva događanja je jako važna. Uvijek nam je drago da možemo dati svoj doprinos i srećom danas smo imali lijepi dan i puno ljudi je sudjelovalo. Nadam se da ćemo pomoći i da će se smanjiti broj oboljelih“, zaključio je Tomislav Zanoški.



Vještina aktivnog slušanja

Izvor: www.pregovaranje.com

Slušanje je aktivno, a ne pasivan proces i treba razlikovati slušanje pri kojem vi nekoga »slušate« ili »čujete« ili netko »sluša« ili »čuje« vas od slušanja s razumijevanjem sugovornika. Ovisno o situaciji, o tome kada i koga slušamo, primjenjujemo (u većini slučajeva nesvjesno i iz navike) i različitu razinu slušanja. Međutim činjenica je da se aktivno slušanje, od kojeg u važnim situacijama imamo najviše koristi, rijetko primjenjuje, jer su za njega potrebni znanje i vještina. Ako se često nalazite u situacijama u kojima se prakticira površno slušanje i ako steknete takvu naviku površnosti, bit ćete u neprilici kad budete sudjelovali u važnim konverzacijama.



Razlikujemo četiri razine slušanja

Razina 1 Aktivno/empatično slušanje.

Na ovoj razini slušač ima otklon prema prosuđivanju strane koju sluša te sebe nastoji staviti u položaj druge strane, s namjerom sagledavanja situacije iz perspektive te druge strane. Posvećuje se pažnja cijelokupnom govoru druge strane, sadržaju i emocijama, verbalnom i neverbalnom. Koriste se tehnikе aktivnog slušanja za stimuliranje konverzacije.

Razina 2 Pažljivo slušanje.

Slušanje u kojem veću pažnju posvećujemo činjenicama nego emocionalnoj komponenti konverzacije. Nije toliko sklonо prosuđivanju druge strane, međutim uspijeva se uhvatiti samo logički dio poruke, dok se s emocionalnim dijelom ima problema. U tom se kontekstu nema cijela slika sadržaja i značenja poruka sugovornika.

Razina 3 Selektivno slušanje.

Čas smo površno u konverzaciji, čas u svojim mislima ili smo okupirani nečim drugim. Na neki način smo svjesni prisustva i namjera druge strane, ali smo okupirani prvenstveno sobom. Slušamo tek toliko da možemo sudjelovati i nešto reći kad je naš red ili uskačemo usred konverzacije kako bismo rekli nešto što smatramo važnim. Često se događa da slušač samo glumi/ pretvara se da posvećuje pažnju konverzaciji. Više je zainteresiran za govorenje nego za slušanje.



Nekoliko osnovnih pretpostavki aktivnog slušanja:

- slušanje druge strane s empatijom i na način da se odupremo prosuđivanju druge strane
- demonstriranje uvažavanja druge strane tako da potičemo nastavak konverzacije
- povratno davanje kratkog i ohrabrujućeg inputa koji komunikaciju/ideju druge strane pomiče korak naprijed

Razina 4 Pasivno slušanje.

Na ovoj razini ljudi ostaju na površini konverzacije i ne razumiju dublje značenje izrečenog. Nastoje čuti to što druga strana govori, ali čine malo napora kako bi razumjeli namjere druge strane, zanemarujući smisao/značenje i emocije. Česta je opasnost od pogrešnog tumačenja, jer je slušač samo površno prisutan. Druga strana ne daje povratnu informaciju te se na kraju frustrirani pitate razumije li druga strana uopće i mari li za to što govorite.

Koristi dobrog / aktivnog slušanja

U odnosima

Slušanje je način pokazivanja uvažavanja sugovornika kojim potičemo samopoštovanje kod te osobe. To je kao kad kažemo – važni ste i ja vas ne prosuđujem. Iz tih je razloga slušanje tako snažan alat u međuljudskim odnosima. Isto tako ljudi koje se aktivno sasluša cijene ljude koji ih slušaju i voljni su surađivati s njima. Uvažavanje je temeljna, univerzalna ljudska potreba. Ljudi otvorenije iznose svoja mišljenja i ideje, a stres i tenzije se smanjuju kad razgovaramo s nekim tko aktivno sluša.

U interpersonalnoj moći / snazi

Dobre vještine slušanja mogu biti snažan alat u preuzimanju vodstva/kontrole nad nekom situacijom i pri utjecanju na ishod te situacije. Aktivno slušanje kod druge strane potiče suradnju i ljudi su tada spremniji sagledati stanovišta onoga koji ih je uistinu saslušao. Zauzet će puno otvoreniji i pozitivniji stav prema suradnji i vašim stavovima, interesima i idejama.



Korporativna kultura i što ona predstavlja za zaposlenike?

Piše: **Davorka Orač**

Foto: **Goran Crnković**



Korporativna kultura je iznimno važna za svaku kompaniju i u njenom stvaranju sudjeluju svi zaposlenici. To podrazumijeva da svaki zaposlenik treba unaprijediti svoje ponašanje kako bi se kreirala poželjna organizacijska kultura koja će pomoći ostvarenju vizije tvrtke. Korporativna kultura je zapravo skup vrijednosti, vjerovanja i ponašanja koji se manifestiraju kroz uobičajeni način na koji se obavlja posao, način na koji se zaposlenici odnose jedni prema drugima, odnosno kao se rješavaju problemi i interpretira socijalna okolina. Korporativna kultura utječe na zaposlenike na mnogo načina - preko radnog vremena, uvjeta rada, međusobnih odnosa zaposlenika i njihove interakcije, do radne klime, mogućnosti obrazovanja, napredovanja, profesionalnog razvoja - zapravo u to je uključeno sve ono što je povezano s poslom koji se obavlja i radnim mjestom.

Postoje dva nivoa kulture kompanije: vidljivi i nevidljivi.

Vidljivi nivo organizacijske kulture su tradicija i povijest, imidž kompanije, njezin logo i brandovi (proizvodi i grupe proizvoda), statusni simboli (plaće, bonusi, automobili, prostor u kojem se posluje), jezik kojim se koriste djelatnici u međusobnoj komunikaciji, a naročito u komunikaciji s klijentima, ponašanje prema klijentima, ceremonije, okolina u kojoj kompanija posluje (mikro i makro).

Nevidljivi nivo organizacijske kulture su vrijednosti, norme, stavovi i uvjerenja onih koji kompaniju vode i zaposlenika koji u njoj rade. Svjesno ili nesvjesno zaposlenici najčešće kompaniju u kojoj žele raditi odabiru prema vidljivom nivou. Kolike su plaće, koliko dugo je kompanija na tržištu, kakav joj je imidž, koliko poznate usluge ili proizvode ima. No nevidljivi nivo počinjemo prepoznavati od trenutka kada započnemo s radom za kompaniju.

Koje su naše vrijednosti u Alci Zagreb?

Pozitivna energija

- biti pozitivan je temelj razvoja uspješnih odnosa i zadovoljstva naših ljudi i poslovnih partnera
- bez obzira na trenutne probleme, uložena pozitivna energija uvijek će dati dugoročne rezultate koji će se pojaviti na različite načine
- želimo da svi koji ikada dođu u kontakt s našom kompanijom na bilo kakav način dobiju pozitivan dojam o nama
- i najmanji korak prema dalnjem jačanju pozitivne energije smatramo našim ključnim prioritetom

Upornost

- uporni smo prema ostvarenju naših ciljeva
- mi ne odustajemo na prvom koraku, već uvijek pokušavamo naći način kako da ostvarimo ono što smo zacrtali
- kada donešemo odluku, mi smo uporni do njezine potpunoj realizaciji. Ne prihvaćamo polovična rješenja
- mi smo uporni u traženju savršenstva u detaljima

Poštovanje

- poštovanje je temelj dobrih međuljuskih odnosa i timskog rada
- mi poštujemo tude mišljenje, te smatramo da je sukob mišljenja ne samo nužan već i poželjan, te na njega gledamo kao priliku da nađemo najbolje rješenje
- mi tražimo načine da kažemo »hvala« na različite načine
- poštujemo zasluge drugih i nikada ih ne prisvajamo
- pristojno razgovaramo i imamo vremena poslušati druge ljude

Izvršnost

- svaki dan tražimo način kako poboljšati naš način rada o stalna promjena je nužnost današnjeg poslovanja, ne prihvaćamo »status quo«
- promjenu prihvaćamo otvoreno, te pokušavamo aktivno sudjelovati u procesu promjene
- stalnim učenjem i radom na sebi jačamo intelektualni kapital naše kompanije koji će dugoročno dati ogromne rezultate

Poštivajući vrijednosti, misiju i viziju koja nam je svima zadana kao zajednički cilj, potičemo pozitivnu organizacijsku kulturu, ali i poštovanje svojih radnih kolega i suradnika.



Edukacija i potrebna znanja na radnom mjestu

Piše: Goran Crnković

Svi smo se jednom susreli s testiranjima i zahtjevima raznih poslodavaca prilikom zapošljavanja. Tako i u Alci imamo propisane zahtjeve koja su potrebna znanja za pojedino radno mjesto. Uglavnom se svodi na poznavanje osnova operativnog sustava Windows, osnovno ili napredno poznavanje alata - Worda i Excela, PowerPointa i Outlooka, i naravno poznavanje nekog ERP sustava (poslovnog softwarea).

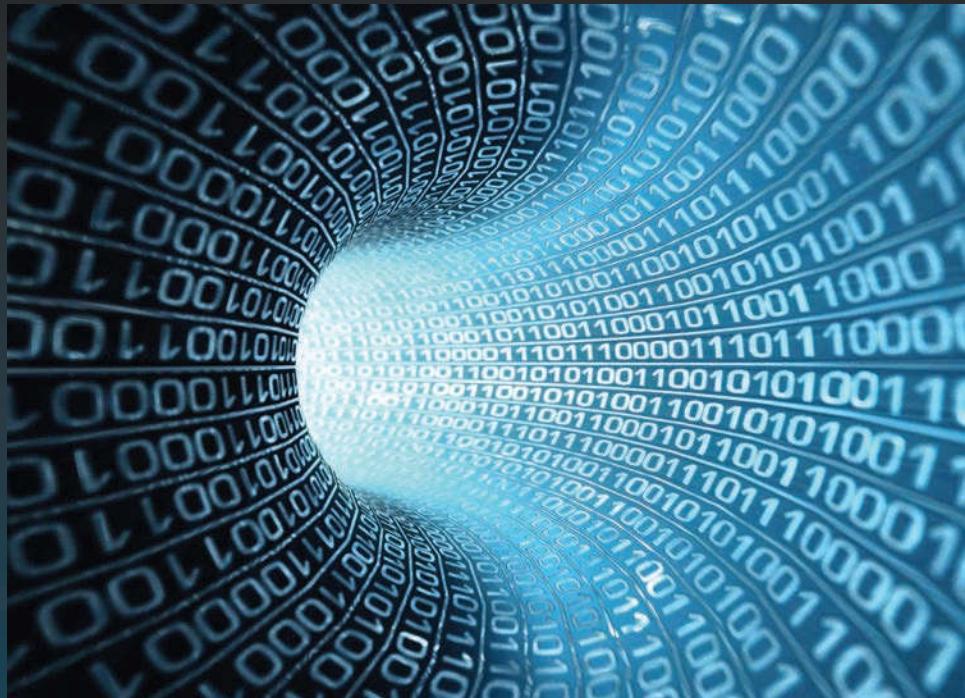
Unatoč zahtjevima prilikom zapošljavanja, moramo svoja znanja konstantno nadograđivati kako bismo što uspješnije obavljali svoje dnevne poslovne zadaće.

Kako bi svima olakšali nadogradnju vještina, u pripremi je tema o sigurnosti podataka i naša odgovornost kako ju sprovesti u djelu.

Uz edukacije, u svakodnevnoj komunikaciji dostupni su i djelatnici IT službe koji su uvijek spremni pokazati i educirati zaposlenike o temama koje se tiču ICT tehnologija.

U bliskoj budućnosti u planu su, edukacije i radionice na temu Microsoft alata (Worda, Excela, Outlooka, PowerPointa), te edukacije Diglasa za buduće nove zaposlenike.

U današnje, moderno vrijeme Interneta svima željnima dodatnih znanja preporučujem Microsoftove besplatne webinare, tečajeve ili radionice na koje se možete prijaviti na Microsoft stranicama, kao i mnoštvo edukacijskih materijala dostupnih na YouTube kanalima.



Tips and tricks Excel

- **Promjena između različitih radnih listova (Sheet):** CTRL + TAB
- **Stvaranje brzih prečaca u alatnoj traci:** File -> Options -> Quick Access Toolbar, dodajte "Cut", "Copy" ili druge alate
- **Brza navigacija na početak ili kraj dokumenta:** CTRL + Strelica gore ili dolje
- **Pretvorite podatke iz kolone u red:** Kopirajte polja koje želite pretvoriti, kliknite na praznu ćeliju kliknite desnim klikom i izaberite u paste opcijama "Transpose"
- **Pretvaranje velikih slova u mala ili velika:** U praznu ćeliju upišemo „=UPPER()“ i unutar zagrade upišemo ili izaberemo ćeliju kojoj želimo promjeniti slova. Koriste se naredbe UPPER za pretvaranje u velika slova, LOWER za pretvaranje u mala slova ili PROPER za promjenu samo prvog slova u veliko
- **Unošenje brojeva koji počinju sa "0":** Excel miče „0“ ako je upisana kao prvi broj, kako bismo to izbjegli a da ne moramo formatirati ćelije ispred „0“ dovoljno je umetnuti jednostruki navodnik
- **Selektiranje svih podataka jednom klikom:** Umjesto CTRL + A možemo koristiti i miša, tj. ako kliknemo u excelu na prvi lijevi kvadratić između oznake kolone „A“ i reda „1“

Zelena javna nabava

Piše: Koviljka Aškić

Što je zelena javna nabava?

Zelena javna nabava je postupak kojim se javna tijela potiču na kupovinu „zelenih“ proizvoda i usluga, odnosno onih koji kroz životni uvijek imaju manji učinak na okoliš od onih proizvoda koji bi inače nabavljali.

Zelena javna nabava odnosi se za skupine proizvoda i usluga za koje se definiraju mjerila koja sadrže ključne pritiske na okoliš kao što su: potrošnja resursa i energije, učinak na bio raznolikost, toksičnost, emisija onečišćujućih tvari, emisija stakleničkih plinova i CO₂, nastajanje otpada.

Zašto je važna zelena javna nabava?

Tijela javne uprave značajni su potrošači roba i usluga, i kao takvi, koristeći proizvode i usluge s manjim utjecajem na okoliš, mogu značajno doprinijeti održivoj potrošnji i proizvodnji, kao i smanjenju emisije stakleničkih plinova i CO₂, i potrošnji resursa.



Proizvodi i usluge zelene javne nabave

Svi proizvodi koji su u svakodnevnoj uporabi mogu biti predmetom zelene javne nabave a posebice su to:

- energetski učinkovita računala
- uredski namještaj
- reciklirani potrošni materjal (papir i sl)
- **usluge čišćenja pri kojima se koriste ekološki proizvodi za čišćenje**
- električna vozila, hibridna vozila ili vozila s niskim emisijama
- električna energija iz obnovljivih izvora energije

Koristi zelene javne nabave

Uz to što se zelenom javnom nabavom doprinosi čišćem i zdravijem okolišu, zelena javna nabava poticaj je industriji za razvoj zelenih proizvoda i usluga, a nije zanemariva i finansijska ušteda.

Udio „zelenih“ ugovora u ukupnom broju ugovora javne nabave u EU u 2009. i 2010. godini za usluge čišćenja i sredstava za čišćenje je 25%, promet 55%, električna energija 25%, a papir 30%.

Naravno da se postotak u Austriji, Nizozemskoj, Belgiji, Norveškoj i Njemačkoj znatno razlikuje od prosjeka i kreće se oko 60% u prosjeku.



Plan zelene javne nabave u HR

Prosječan broj ugovora o javnoj nabavi u HR je 25.700 godišnje, a njihova prosječna godišnja vrijednost iznosi oko 30 milijardi kuna.

Plan je da se u 2016. godini sklopi 7.000 „zelenih“ ugovora, odnosno, da njihov udio bude 28%, a u 2017. godini 40%.

Zaključak

Uprave tvrtki trebaju se pripremiti za vrijeme ZELENIH JAVNIH NABAVA i u svom prodajnom asortimanu osigurati proizvode i usluge koje imaju oznake „Prijatelj okoliša“, EU Ecolabel i sl. kako bi samostalno, ili preko svojih kupaca, bile spremne za zadovoljenje uvjeta koji će biti postavljeni za proizvode i usluge u budućim javnim nadmetanjima.

Isto tako, svaka kompanija, potrošač je usluga i proizvoda i u tom segmentu trebala bi birati dobavljače istih koji mogu osigurati smanjenje utjecaja na okoliš, nastajanje otpada i smanjenje stakleničkih plinova!



"Razmišljam samo o jednom danu.

Jučer je prošlo. Sutra nije došlo"

Majka Tereza

Reto centar

Izvor: www.retocentar.hr

Reto centar – prijatelj nade je kršćanski centar za liječenje i rehabilitaciju ovisnosti o drogama, alkoholu, tabletama i sl, u potpunosti je besplatan.

Centar je započeo svoj rad u Španjolskoj 1985. godine. U Republici Hrvatskoj je centar započeo sa radom 1993. godine i trenutno imamo desetak kuća koje se nalaze na području Splita i Zagreba.

Do sada kroz centar je prošlo više od 2000 ovisnika, a sada trenutno na području Hrvatske nalazi se oko 240 štićenika. Što se tiče provođenja liječenja smatraju da je najučinkovitiji način skidanje bez ikakve pomoći zamjenskih supstanci (na suho), zbog toga u procesu odvikanjanja se ne daju nikakve tablete niti bilo kakva sredstva za "skidanje", a u Centru nema cigareta ni alkohola.

Boravak u zajednici je dobrovoљan te će svakome ponuditi da ostane što duže znajući da je potrebno određeno vrijeme za izlječenje, a najmanji period koji se preporuča je 18 mjeseci, iako je dužina programa od 12 do 18 mjeseci. Iskustvo je pokazalo da što

osoba duže boravi i radi na sebi postotak izlječenja tim je veći.

Besplatan su centar, tako da se za ulazak u isti traži samo dobra volja za liječenjem i spremnost za prihvaćanjem svih utemeljenih normi.

Ne čine nikakve razlike što se tiče društvenog porijekla, spola, religije ili nacionalnosti.

Neki od načina na koji nastoje pomoći su: javni skupovi, odlasci u bolnice, zatvore i na sva javna mjesta zahvaćena problemom droge, odnosno rade na ulici tako da bivši ovisnici pričaju sa ovisnicima.

Neprofitabilan su centar, finančiraju se isključivo svojim radom što je ujedno i dio terapije.

Alca već više godina surađuje sa Reto centrom. Krenulo se na inicijativu Reto centra za donacijom robe što za osobnu primjenu, a što za hranu za životinje koje uzgajaju.

Specijalci u akciji – Žuć i Proplan Purina

Piše: Davorka Orač



To hladno jesensko poslijepodne posjetio nas je mokrih šapi i tužnog pogleda, mladi žuti pas.

Naši specijalci velikog srca predvođeni Darkom Muratom, nisu mogli ostati ravnodušni na ovako simpatičnog mališana u nevolji.

Proplan Purina pokazala se kao pun pogodak u izboru menija, a naš mali prijatelj nakon što se osladio tom finom hranom krenuo je na svoj put dalje.



**PURINA.
PRO PLAN**



Kako je prošla sezona Ijeto 2015

Kukuzovac...



Piše: Tihomir Minigo

Foto: Mario Jaman

Što reći osim: More, sunce, brodovi, dobra hrana, piće, zabava, jednostavno rečeno čista uživancija.



Za mnoge od 800 000 stalno nastanjenih i par miliona turista u prolazu to je tako, ali za Alca - Kukuzovac zaposlenike to je slučaj eventualno samo vikendom.

Realnost ljudi koji žive i rade na moru, je da žive u najskupljoj regiji, da piju puno vode, sudionici su svakodnevnih gužvi u prometu, redovito imaju zabranu ulaza, pristupa i parkiranja do partnera u velikim, malim i najmanjim turističkim mjestima.

Bez obzira na sve okolnosti jako sam zadovoljan odradrenom sezonom koja je održana kvalitetno i u suradnji sa svim odjelima Alca Zagreb pri Kukuzovcu, Sv. Heleni, Pleternici i Radničkoj.

Sezona je svake godine sve jača, a posljednja je trajala šest mjeseci. Ponosan sam na sve djelatnike RLDC Kukuzovac koji se svake godine



uspješno nose sa novim izazovima, uz kontinuirani rast kvalitete. Ovu sezonu odradili smo više od 70.000 narudžbi, što već govori samo za sebe.

Želim pozdraviti i zahvaliti se svim kolegicama i kolegama na uspješno održenoj sezoni.



Kako je prošla sezona Ijeto 2015 **Pleternica...**

Piše: Marinko Markota Foto: Marinko Markota

Sezona Ijeto 2015.g. u RLDC Pleternica je prošla bez većih promjena.

Tijekom sezone održano je više od 25.000 narudžbi. Naš mali Pleternički tim istovremeno je uspio odraditi sve redovne aktivnosti na vrijeme, uz pripreme za EuroBasket 2015.

Svim kolegicama i kolegama zahvaljujem na suradnji i dobro održenom poslu.

Lijep pozdrav od djelatnika centra Pleternica uz jednu misao:

„TKO PIŠE SRCEM OSTAJE U DUŠI
ONOGA TKO ČITA“



Kako je prošla sezona ljetu 2015

Dalmacija...

Piše: Neven Krolo

Turistička sezona na Jadranu ove godine oborila je sve rekorde. Sama predsezona nije bila dobra najava ovako dobrih rezultata na kraju sezone, a špica sezone nakon blagdana Velične Gospe nije oslabila, što je bila karakteristika dosadašnjih sezona.

Rekordne gužve na autocestama i trajektnim pristaništima obilježile su srpanj i kolovoz kada je većina hrvatskih hotela poslovala punim kapacitetom. Naime, Dalmacija kao biser Hrvatskog turizma iz godine u godinu ostvaruje sve bolje finansijske rezultate, zahvaljujući postizanju boljih cijena kao i povećanju vanpansionske potrošnje gostiju, čime se nameće kao jedan od



lidera turističkih destinacija Lijepe naše. Procvat malog poduzetništva i snalažljivih obitelji koji su od svojih kućanstava uspjeli napraviti smještajne kapacitete, pa samim tim i vrijedan turistički proizvod.

Struktura i kvaliteta gostiju u stalnom je rastu, vanpansionska potrošnja isto tako, što ja nama u ovom poslu jako bitno.

Posebna zvijezda ove sezone u Dalmaciji, čak i u Hrvatskoj, je grad Split, koji je u odnosu na prošlu godinu po nekim podacima ostvario čak 30% više noćenja. Živa mediteranska atmosfera, ulice i riva puna turista, pregršt malih i ukusno uređenih restorana, vinoteke, specijalizirani kafići, ulični zabavljači, suvenirinice na svakom kantunu... Čujem pitanja: "Odakle sve ovo odjednom?". Po mom skromnom mišljenju, odgovor je vrlo jednostavan. Građani Splita prepoznali su priliku i gotovo da nema obitelji koja nije pronašla svoju priliku.

Jednako kako su građani Splita prepoznali svoju priliku i nastojali je iskoristiti, tako su i djelatnici Alce, odjela Tardi, isto tako prepo-



znali i osjetili dobru sezonu i dali „sve od sebe“ da u ovoj, po mišljenju mnogih, najboljoj sezoni u zadnjih 15-ak godina ostvare što je moguće bolje prodajne rezultate. Mislim da smo svi zajedno kao ekipa u tome i uspjeli. Rezultati koji su ostvareni su veći od planiranih, što samo za sebe dovoljno govori. Naravno, svi oni koje me poznaju znaju da uvijek težim da napravimo što je moguće više tj. da svi zajedno damo svoj maksimum i onda rezultati sigurno neće izostati.

Iskreno vjerujem da je sezona 2015. odskočna daska za još bolju sezonom 2016. te vjerujem da će se sve snage, svi državni i lokalni resursi ujediniti, i maksimalnu pažnju posvetiti turizmu i pripremi iduće sezone, te istu dočekati još spremniji.

Na kraju, svim kolegicama i kolegama želim iskreno zahvaliti na velikom trudu, zalaganju i predanom radu, i naravno čestitati na ostvarenom rezultatu tijekom turističke sezone 2015. g.

Srdačan pozdrav iz Dalmacije,
Neven Krolo



Reckitt Benckiser – Prezentacija plana za 2016. godinu

Piše: Nikša Križanac

Sa završetkom ljetne sezone aktivnosti na Reckitt Benckiser programu su se usmjerile na finaliziranje aktivnosti u 2015. godini, te planiranje 2016. godine. Tim povodom 22. 9. 2015. održali smo s principalom sastanak u Budimpešti gdje smo prezentirali ostvarene rezultate prvih devet mjeseci u 2015. godini, plan aktivnosti do kraja godine, te plan za 2016. godinu.



Navedeni sastanak je obuhvaćao finalnu fazu procesa planiranja koje je započelo u šestom mjesecu prezentiranjem noviteta od strane Reckitt Benckiser-a, te prikazom prvih očekivanja i ciljeva do kraja 2015. i u 2016. godini. Nakon inicijalnog sastanka u šestom mjesecu održan je niz internih radionica na kojima su se izrazito detaljno planirale aktivnosti na svakom brandu i kupcu, te sukladno tomu i očekivani finansijski rezultati koji su prezentirani principalu.

Temeljne postavke na kojima ćemo graditi ostvarenje plana su:

- brza i kvalitetna egzekucija svih noviteta u 2016 godini kako bi se generirala dodatna prodaja
- koordinacija svih članova tima s ciljem optimalne egzekucije na prodajnim mjestima
- fokusiranost na ROI u svakoj aktivnosti s ciljem poboljšanja finansijskih rezultata
- poboljšana brzina reakcije na tržištu s ciljem održavanja liderske pozicije na svim ključnim kategorijama

Plan prezentiran u Budimpešti prikazuje zajedničku orijentaciju Reckitt Benckiser-a i Alce prema rastu u sljedećoj godini.





Erdal

Savjeti za njegu obuće za sve bitne trenutke

Piše: Dragutin Radanović Izvor: www.erdal.hr



Glatka koža

Njega: krema za obuću u tubi, laštilo u limenoj kutiji, proizvodi za impregniranje i samosaj (samo djelomično pogodni za osjetljivu obuću)
Čišćenje: četkom i/ili mekom krpom

Kombinacije antilopa/ glatke kože

Njega: krema za obuću, laštilo u limenoj kutiji, njega antilopa, dugotrajno impregniranje
Čišćenje: četkom za antilop

Antilop

Njega: njega antilopa, trajno impregniranje
Čišćenje: četkom za antilop

Dolaskom jeseni te ususret nadolazećoj zimi, koja sa sobom nosi lošije vremenske prilike, naša obuća zahtjeva adekvatnu njegu kako bi minimizirali negativne učinke loših vremenskih prilika te joj produžili vijek trajanja.

Erdal, kao vodeći brand u njezi cipela, u svojoj ponudi nudi pregršt proizvoda koji Vam u tome mogu pomoći.

Uz samu ponudu Erdalovih vrhunskih proizvoda za njegu obuće ovdje možete pronaći i nekoliko korisnih savjeta za njegu i čišćenje Vaše obuće.



Obuća od tkanine

Njega: dugotrajno impregniranje
Čišćenje: četkom, vlažnom krpom

Umjetna koža

Njega: krema u tubi
Čišćenje: četkom

Jakne, torbe (kožne)

Njega: losion za njegu kože (nanijeti pomoću krpe), dugotrajno impregniranje
Čišćenje: četkom, krpom

Namještaj (kožni)

Njega: losion za njegu kože (nanijeti pomoću krpe)
Čišćenje: krpom

Ozalj

Izvor: www.ozalj-tz.hr Foto: Alan Čaplar

Stari grad Ozalj. Ostaci starih rimskih zidina upućuju na to da je početak gradnje Starog grada započeo još u VI. stoljeću. Od 1244. godine do danas ovo prekrasno povijesno zdanje

bilo je u posjedu kralja, zatim obitelji Babonić, Frankopana, Zrinskih, Perlasa, Batthyanya, Thurn i Taxisa te napisljeku u posjedu Družbe „Braća hrvatskog zmaja“. U Stari grad ulazi se preko **drvenog mosta**. Prelaskom mosta ulazite u kompleks koji se sastoji od ulazne kule, manje kule, glavne branič-kule tj. Babonić kule, južnog, istočnog i sjevernog krila te Palasa Zrinskih koji je podignut na živoj stijeni koja se strmo uzdiže nad Kupom i do danas je sačuvao autentičnu arhitekturu iz 16. stoljeća. Palas u obliku pravokutnika **izgradio Nikola Šubić Zrinski**.

Zavičajni muzej Ozalj je smješten u Starom gradu Ozlju. U muzeju se skuplja i čuva **materijalna i nema-**

terijalna baština ozaljskog kraja u nekoliko zbirki: kulturno – povijesnoj, dokumentarnoj, etnografskoj, sakralnoj, zbirci fotografija te zbirci slika. Ovo je jedan od malobrojnih





Udaljen samo 65 km od Zagreba, nalazi se Ozalj, gradić na prijelazu Kupe iz brdskog u ravničarski tok, na krajnjem sjeveru Karlovačke županije.

muzeja koji pokriva široku povijest obitelji **Frankopan** i **Zrinski** i njihovu kulturnu djelatnost poznatu kao **Ozaljski kulturni krug**. Frankopani su podržavali uporabu glagoljice, Nikola i Petar Zrinski, pak, bili su meceni i pjesnici, kolekcionari knjiga. Muzej posjeduje vrijedna djela gluho-nijeme akvarelistice **Slave Raškaj** koja je rođena u Ozlju i tijekom svog života naslikala je brojne slike s motivima Starog grada Ozlja i ozaljskog kraja.

Etno naselje, muzej na otvorenom se nalazi uz cestu prema Trgu, manje od 1 km od centra Ozlja. U Etno parku se nalazi tradicijska arhitektura i uporabni predmeti predindustrijiske svakodnevice. Teško je proći a ne



primjetiti krovove kuća prekrivenih slamom od raži tzv. „škopom“. Karakteristične su gradnje od tesanih drvenih greda s tzv. „hrvaškim vuglima“ koje svjedoče o sve rjedim primjerima tradicijskog seoskog graditeljstva.

Posjetite Zavičajni muzej Ozalj već ovaj vikend i saznajte sve o bogatoj prošlosti ozaljskog kraja!

Radno vrijeme:

Vikendom, praznicima i blagdanima (osim Uskrsa, Usksnog ponedjeljka, Svih svetih, Božića, Šefanja i Nove Godine): 10:00 - 20:00

Cijene ulaznica:

Djeca (iznad 7 godina) i umirovljenici: 10 kn,
Odrasli: 20 kn,
Djeca mlađa od 7 godina, bolesni, nemoćni, invalidi te ostali potrebni imaju slobodan ulaz u muzej.

Vježba za opuštanje i istezanje kralježnice

Izvor: www.krenizdravo.com

Foto: Suzana Tomić

Vitalnost kralježnice je važna za cijelokupno zdravlje organizma i dugovječnost. Bez obzira na uzroke bolnih leđa, u mnogim se slučajevima bol i napetost mogu znatno umanjiti najjednostavnijim opuštanjem leđa i istezanjem mišića uz kralježnicu. Bol u leđima također može biti povezana i sa stresom s kojim se u velikoj mjeri suočavamo u poslovnom i privatnom životu.



Slijedi primjer vježbe kojom ćete istegnuti i opustiti kralježnicu, s posebnim naglaskom na rasterećenje donjeg dijela leđa:

- udobno sjednite na stolac i odmaknite se od naslona
- postavite noge malo šire od širine kukova tako da vam koljena gledaju u smjeru stopala
- spustite trup tako da vam ruke i glava slobodno vise, a kralježnica zadržava C poziciju
- dišite polagano tako da zrak ulazi u trbuš i osjetite težinu ruku
- zadržite taj položaj pola minute, zatim se polako uspravite do sjeda i ponovite par puta



Pokušajte izvoditi ovaj pokret nekoliko puta dnevno tijekom radnog dana ili kada god osjećate napetost u vratu ili leđima.

Osmosmjerka

Zaokružite riječi i na kraju prebrojite koliko puta se ponavlja „IT“ u osmosmjerki!

I	R	I	N	I	Z	V	R	T	S	O	N	S	R	V	Z	I
T	E	N	I	M	Đ	I	C	O	B	Ž	Š	S	D	U	LJ	U
E	C	P	U	K	A	Z	A	G	I	R	B	U	Z	U	O	P
T	P	R	I	S	D	LJ	U	E	O	O	P	T	Č	A	C	A
I	K	O	N	V	R	M	A	R	N	Z	C	P	L	O	T	C
C	U	Z	B	E	W	Ć	T	M	U	R	C	R	T	A	T	C
A	P	P	O	Š	T	O	V	A	NJ	E	A	W	N	S	S	D
P	C	T	O	P	V	O	T	Z	O	K	H	K	B	Z	O	U
A	I	N	H	R	H	E	P	G	M	I	K	M	E	K	N	R
K	K	T	S	O	N	R	V	Z	I	P	Č	U	G	LJ	L	E
I	G	O	T	D	C	O	P	M	K	A	K	LJ	U	U	I	G
N	O	Š	N	A	A	H	S	L	R	I	J	D	L	Č	B	I
A	A	G	Đ	J	R	K	I	T	O	E	S	E	S	N	A	O
R	L	N	E	A	B	Ž	I	E	D	K	E	Z	U	I	T	N
I	E	I	P	O	P	M	M	T	I	Š	LJ	I	A	K	S	A
N	K	T	N	O	S	E	E	P	S	R	A	M	T	U	A	L
O	I	E	Š	K	G	U	R	G	T	I	I	U	E	P	K	N
I	P	K	I	A	K	I	Z	I	R	J	G	P	T	C	S	A
C	A	R	N	T	S	R	V	Z	I	Ž	O	O	I	I	J	L
I	A	A	S	T	A	N	I	F	B	Š	L	U	L	V	I	O
D	M	M	U	I	E	R	O	P	U	P	I	N	A	O	C	G
N	W	P	E	U	G	C	M	F	C	L	S	O	V	T	N	I
O	A	J	I	C	A	V	O	N	I	B	H	I	K	Š	A	S
K	U	T	Z	M	I	T	I	A	J	F	U	O	Č	O	N	T
E	B	O	N	M	T	S	O	N	A	D	Z	U	O	P	I	I
A	L	C	A	A	B	Ž	U	L	S	A	N	T	U	P	F	K
P	O	Z	I	T	I	V	N	A	E	N	E	R	G	I	J	A

adr	briga za kupce
afh	financijska stabilnost
fmcg	haccp
haccp	inovacija
inovacija	izvrsnost
izvrsnost	ključni kupci
ključni kupci	kondicionirani kapaciteti
kondicionirani kapaciteti	kvaliteta usluge
kvaliteta usluge	logistika
logistika	ljekarne
ljekarne	ljudski pristup
ljudski pristup	marketing
marketing	mikrodistribucija
mikrodistribucija	pozitivna energija
pozitivna energija	poštovanje
poštovanje	pouzdanost
pouzdanost	prodaja
prodaja	regionalna logistika
regionalna logistika	timski rad
timski rad	upornost
upornost	wms
wms	putna služba
putna služba	znr

Foto: Goran Crnković

Priprema: Suzana Tomic



“Timski rad je gorivo koje
omogućava običnim ljudima
da postignu neobične rezultate.”

Nepoznat autor

alca
Ravno k napredovanju