

Magazin življenja

Vita

Jesen/zima 2016 št. 5



OTROCI

Kako izbrati pravi šport za vašega otroka?

STARANJE

Aktivno tudi v zrelih letih

NEZGODE

Ko se življenje obrne na glavo



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.



Otroška igra je nedolžna.

Razen, kadar ni.

NLB Vita Nezgoda

Zavarovanje, ki ga ne potrebujete.

Razen, kadar ga.

S sklenitvijo nezgodnega zavarovanja za vaše najmlajše poskrbite, da posledicam nezgod ne bodo sledile še finančne težave. Izbirate lahko med tremi zavarovalnimi paketi, ki so prilagojeni vašim željam in aktivnostim vašega otroka.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.



FOTO: BARBARA ZAJC

Kaj je VARNOST?

KOLOFON

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena osveščanju in informiranju o pomenu varčevanja za varno in aktivno starost, nezgodnega zavarovanja ter zdravstvenega zavarovanja v tujini.

Izdajatelj: NLB Vita, življenjska zavarovalnica
d.d. Ljubljana,
Trg republike 3, Ljubljana, www.nlbvita.si

Kreativna zasnova, oblikovanje in produkcija:
Image management d.o.o.

Glavna in odgovorna urednica:
Mirella Miškič

Uredniški odbor:
mag. Nataša Kozlevčar,
Daniela Petrova Golob,
Andreja Kandolf,
Tine Pust, CFA,
Blaž Klinar,
Manja Gradišek

Fotografije: Shutterstock,
Image management,
Barbara Zajc,
Nejc Pernek @ Fotoatelje DD

Tisk: Za Delo, d.d.,
Leykam tiskarna, d.o.o.

Naklada: 40.000

Pravno obvestilo: Tiskovina je informativne narave. Pridržujemo si pravico do sprememb. Za morebitne napake v tisku ne prevzemamo odgovornosti. Vsi uporabniki objavljeno vsebino uporabljajo na lastno odgovornost. NLB Vita Nezgoda in NLB Vita Nezgoda Junior sta nezgodni zavarovanji. NLB Vita Tujina je zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. NLB Vita Senior je vseživljenjsko zavarovanje za primer smrti. Zavarovanje NLB Vita Senior ni depozit in ni vključeno v sistem zajamčenih vlog. Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. NLB Vita Odgovorna je življenjsko zavarovanje kreditotjemalca za primer smrti. Zavarovanje NLB Vita Odgovorna ni depozit in ni vključeno v sistem zajamčenih vlog. Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanje ter jamči za izplačilo zavarovalne vsote: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. Zavarovanje tržijo poslovne enote NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica ter v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB d.d.

Ko smo naše najmlajše vprašali, kaj je to varnost, smo dobili zelo kreativne in zanimive odgovore.

»Varnost je, da pogledaš čez cesto. Da gledaš, kod hodiš. Da te ne ugrizne kakšna žival. Da ne delaš tistega, kar ni primerno za tvojo starost.

Da se ne tepeš s komerkoli. Da ne tečeš po kaktusu. Da ne plezaš na Mount Everest. In ... da ne izzivaš leva.«

Kaj pa varnost predstavlja nam, odraslim?

Streho nad glavo? Zagotovljeno službo? Zdravje nas in naše družine? Morda udobje na stara leta ali pa brezskrben študij? Varnost vsakomur izmed nas pomeni nekaj drugega, še posebej takrat, ko nam je v življenju lepo. Roko na srce, le kdo v resnici razmišlja o pokojnini, ko dobi prvo službo, ali o otrokovi štipendiji, medtem ko se malček še kobaca po kolenih. Redki so tisti, ki razmišljajo o tem, kako se lahko življenje spremeni v trenutku, če se ob nepravem času znajdemo na nepravem mestu. In prav je tako.

Le zakaj bi si belili glavo z negativnimi mislimi? Za to smo tu mi. NLB Vita o nepredvidljivih življenjskih dogodkih razmišlja namesto vas in vam stoji ob strani. Naša zelo življenjska zavarovanja brez drobnega tiska poskrbijo za vas takrat, ko gredo stvari narobe. Vse, kar morate storiti, je, da nas obiščete. Z veseljem vam bomo svetovali in pomagali.

Želim vam lepo jesen!

Mirella Miškič
direktorica sektorja
sklepanja zavarovanj



KATARINA

Venturini

Nekoč nas je kot vrhunska plesalka razveseljevala na plesnih podijih, danes kot plesna učiteljica v mladih in starih budi veselje do plesa. »Ples je najboljša partnerska terapija,« je prepričana Katarina Venturini, ki je med Slovenci zaradi svojih dosežkov, a tudi prijetnega značaja in širokega nasmeha, še vedno izjemno priljubljena. Neutrudna popotnica in profesionalna športnica je pred kratkim začela novo poglavje svoje pestre življenjske poti – kot mlada mamica nadobudnega Marka.

Osem let je minilo, odkar sta se s soplesalcem Andrejem Škufco poslovila od profesionalne kariere vrhunskih plesalcev. Se je bilo po vseh naslovih in osvojenih lovorikah težko posloviti in začeti novo poglavje v življenju?

Ne, ni se mi ni bilo težko posloviti. Čutila sem, da sem prišla do konca. Da nimam več česa povedati s plesom. Da ne spadam več v ta 'svet'. Pri petintridesetih, po petindvajsetih letih plesanja, od katerih sva bila zadnjih dvanajst let redno v finalih – to pomeni, da si vsakič, ko se pokažeš, pod budnim očesom sodnikov

in konkurence – in ob pol leta na leto na potovanjih v tujini, sem si želela le še mir. Tudi danes, osem let po koncu, ne bi želela narediti drugače. Seveda pa sem imela ob izteku kariere že načrt, kaj želim delati v prihodnosti. Vso svojo energijo sem usmerila vanj in zato nisem niti malo pogrešala 'starega življenja'.

Ali zdaj kdaj pogrešate tiste zmagovalne čase?

Pogrešam predvsem brezskrbnost. To so bili časi, ko me ni skrbelo, kakšna bo moja starost, niti kaj bom počela, ko ne bom več tekmovala ... Bila sem zelo egoistična,

usmerjena sem bila samo nase. Ves dan sem lahko posvetila samo sebi, delala sem na sebi, trenirala sem sebe in svoje telo. Namen vsega, kar sem počela, pa naj je šlo za počitek, prehranjevanje, obisk maserja, psihologa, bioenergetika, frizerja, šivilje plesnih oblek, savne ... je bil zgolj to, da bi se jaz počutila dobro oziroma bolje. Zagotovo pa ne pogrešam bolečin in psihičnega pritiska pred tekmami. Niti ne pogrešam tistega občutka negotovosti pred tekmovanjem, ko ne veš, ali si dovolj in dobro treniral in ali ti bo uspelo tisto, kar si želiš.

Zaradi narave svojega dela veliko potujete po svetu. Nam lahko zaupate katero izmed svojih zanimivih potovalnih dogodivščin?

Potovati po svetu je čudovito, saj spoznaviš nove kraje, ljudi, njihove navade, kulturo ... Najlepše sem se počutila na Japonskem, kjer so ljudje zelo gostoljubni, pa tudi pozorni, organizirani, pošteni ... Tam sem doživela tudi kar nekaj potresov. Eden izmed njih je bil še posebej močan, zgodil se je, ko sem ravno vstopala v neko malo kletno trgovino. V trenutku so vse stvari popadale s polic. Na začetku niti nisem dojela, kaj se je zgodilo, šele ko sem stopila ven, sem opazila, da je zaradi potresa na ulici pravi mali kaos: vlaki niso vozili, taksiji so bili prezasedeni, ljudje so se začeli nabirati na železniških postajah in nihče več ur ni mogel nikamor. A tamkajšnji ljudje so na vse to navajeni in so povsem mirno, brez panike, čakali, da se bodo stvari uredile.

Katerih pomembnih življenjskih lekcij lahko ples nauči človeka?

Vsak vrhunski šport, in ples je vrhunski šport, te nauči upornosti, vztrajnosti, delavnosti, postavljanja ciljev in doseganje le-teh. Ples je eden redkih športov na svetu, pri katerem moški in ženska tekmujeta skupaj. Zato te (na)učí delovati sinhrono, kljub razlikam med spoloma.

Plesu se niste nikoli povsem odpovedali, zdaj v Ljubljani vodite svojo plesno šolo Plesna zvezda in delujete kot mednarodna plesna sodnica. V kateri teh vlog, učiteljice ali sodnice, bolj uživate?
Zagotovo bolj uživam v vlogi učiteljice

kot sodnice. V moji plesni šoli učimo plesati predvsem tiste, ki se želijo s plesom ukvarjati ljubiteljsko, za hobi. Naše plesne učiteljice učijo otroške programe, imamo učiteljice, ki vodijo pilates in solo salse, namenjene tistim, ki nimajo plesnih partnerjev, sama pa učim družabni ples, odrasle. In v tem res uživam. Pri delu, če lahko to sploh imenujem delo, ker je čisti užitek, mi je največji izziv, da vsakogar v čim krajšem času, v čim bolj prijetnem razpoloženju in na čim bolj enostaven način naučim dobro plesati.

Letos ste pri 43 letih prvič postali mamica. Kako se počutite v tej novi vlogi?

Počutim se, kot bi bila v devetih nebesih. Pričakovala sem, da mi bo lepo, ampak da mi bo tako lepo, da se bom počutila tako prijetno, domače in suvereno, pa si nisem mislila. Vsak dan znova se zahvalim tistemu zgoraj za ta blagoslov.

Ste jo s sinom Markom že kam mahnili?

Odkar imamo nov avtodom, jo vsak vikend kam mahnemo. Ne prav daleč, po Sloveniji. Kjerkoli smo, se počutimo kot doma, le s to razliko, da smo v naravi.

Kako zdaj, po rojstvu sina, skrbite za svojo rekreacijo in formo?

Po porodu sem imela kar precej komplikacij in se nisem smela prav nič rekreirati. No, še vedno ne smem delati trebušnjakov in podobnih vaj za krepitev telesa. Zato pa z Markom hodiva veliko na sprehode in plešava.

Kaj pa sprostitve? Imate kakšno posebno protistresno strategijo?

Joj, imam tako malo časa zase. Najboljša protistresna strategija-terapija je Mark. Njegov igrivi pogled in nasmeh na ustnicah me popolnoma omehčata.

Kateri so za vas največji izzivi materinstva?

Zdi se mi, da je materinstvo najtežji poklic na svetu. Tukaj ni kazalnika, ki bi ti pokazal, ali delaš prav ali ga kje lomiš. Oziroma izveš šele čez veliko let, če si ga polomil, takrat pa je že zdavnaj

»Ko razmišljam o prihodnosti, razmišljam v množini. Zdaj smo trije.«

prepozno. Trenutno je moj največji izziv, kako najti mejo med tem, kar je dobro za Marka, za pridobivanje njegovih izkušenj, in tistim, česar se ne sme. Na primer: ali je dobro, da Mark koplje po zemlji lončnic, ki jih imamo na balkonu, ali ne.

Se vam zdi, da je danes staršem težje, kot jim je bilo nekoč?

Menim, da jim ni težje kot včasih, le malce drugače je.

Vas je kdaj strah, ko razmišljate, kaj vse se lahko pripeti vam ali vaši družini?

Ja, priznam, strah me je. Ampak če bom tako razmišljala, ne bom nikamor prišla. Zato takšne misli raje kar hitro naravnam v bolj pozitivno smer. Poleg tega imam za vsak primer, ker nesreča nikoli ne počiva, sklenjeno tudi zavarovanje NLB Vita Nezgod.

Ali kdaj razmišljate o svoji finančni prihodnosti in o temah, kot so družinsko varčevanje, pokojninske rezerve in podobno?

Sploh zdaj, ko nisva več sama, z možem veliko razmišljava tudi o tem.

Kako vidite svojo prihodnost?

Ko razmišljam o prihodnosti, razmišljam v množini. Zdaj smo trije. Želim si, da bi bili zdravi, da bi se imeli radi in da bi bili fit.

In kako vidite prihodnost svoje plesne šole?

Znati plesati je odraz kulture vsakega posameznika. Želim si, da bi še več ljudi začutilo, kako pomemben je ples. Poleg odlične rekreacije pa ples ponuja tudi najboljšo partnersko terapijo. Moja želja je, da bi naučili plesati še veliko Slovencev.



Čudovita jezera, ki jih najdete pri naših bližnjih sosedih, s svojo lepoto ne navdušujejo le poleti, pač pa, morda še nekoliko bolj, tudi v jesenskih mesecih. V neokrnjeni naravi si privoščite sproščujoč oddih, ki bo očaral vso družino.

Krompirjeve počitnice **OB JEZERU**

ITALIJA – V DRUŽBI IKON

Jezero Maggiore, najzahodnejše izmed treh velikih italijanskih predalpskih jezer, kljub bližini alpskih vršacev slovi po zmernem podnebjju, zaradi katerega ponuja prijeten oddih tudi v jesenskih dneh. Drugo največje italijansko jezero obdajajo številne aristokratske vile in zgodovinski hoteli vseh kategorij, ki tudi danes ponujajo tipično izkušnjo *la dolce vita*. Priporočamo ogled ljubkega srednjeveškega mesteca Arona na jugozahodni obali jezera, kjer stoji visok spomenik kardinalu Karlu Boromejskemu. Povzpnite se po stopnišču, ki se skriva v notranjosti kipa, in uživajte v čudovitem razgledu na jezero. Obvezna postaja je tudi mesto Stresa, znano letovišče, kjer so svoj čas uživali tudi cesar Napoleon Bonaparte, književnika Charles Dickens in Gustave Flaubert, igralca Charlie Chaplin in Clark Gable ter bogati Rockefeller. Obisk jezera Maggiore pa nikakor ne sme miniti brez izleta na Boromejske otoke, ki so še danes v celoti last družine Boromejcev (za vožnjo na otok izberite turistično in ne zasebno ladjico, saj je precej cenejša). Med tremi je najbolj slaven otok Bella, ki je ime dobil po soprogi grofa Karla III. Boromejskega. Oglejte si čudovit baročni grad in prelepe terasaste vrtove. Od letošnjega poletja je jezero Maggiore bogatejše še za izjemen arhitekturni biser – novo sodobno gledališče, poimenovano Verbania, ki od junija gosti številne vrhunske umetnike. Jezero Maggiore je od Slovenije oddaljeno približno 500 kilometrov, ki jih prevozite večinoma po avtocesti mimo Benetk in Milana. Priporočamo vam, da si za ogled vzamete vsaj dva dneva, prenočišče pa si rezervirate vnaprej – na voljo so številne sobe vseh kategorij pa tudi avtokampi.

Obisk jezera Maggiore nikakor ne sme miniti brez izleta na Boromejske otoke.



Blatno jezero svojo popolno lepoto razkrije šele v jesenskem času.

MADŽARSKA – OD ZDRAVILNEGA BLATA DO ŽIVALSKEGA VRTA

Blatno jezero, ki se razprostira približno 80 kilometrov od Budimpešte in le 70 kilometrov od slovensko-madžarske meje, slovi kot največje jezero v srednji Evropi. Svoj pravi obraz pokaže šele v jesenskem času, čeprav je tudi poleti zahvaljujoč topli vodi polno navdušenih kopalcev. Blatno jezero je namreč čudovit narodni park, ki ponuja veliko aktivnosti, med drugim dobro urejene kolesarske poti, jahanje ali pohodništvo. Najlepša je severna, nekoliko redkeje naseljena obala, kjer kraljuje Heviz, največje termalno jezero na Stari celini. V ozki jami najdete več izvirov z različno temperaturo, zelo znano pa je tudi blagodejno zdravilno blato z dna jezera. V vasi Tihany obiščite benediktinski samostan in muzej iz 11. stoletja, kjer v kriпти pod samostanom leži grobnica ustanov-

vitelja, kralja Andreja I. Zanimivi sta tudi 750 let stara palača Festetics v mestu Keszthely, kjer sta še posebej impozantna knjižnica z več kot 100.000 knjigami, čudežno rešenimi med drugo svetovno vojno, in grad Szigliget iz leta 1263. Tisti z malce raziskovalskega duha obiščite jezersko jamo Tapolca, 300-metrski jamski sistem, primeren za raziskovanje s čolni, družine pa bodo navdušene nad živalskim vrtom. Za informacije o aktualnih dogodkih obiščite madžarsko turistično agencijo Tourinform, ki jo najdete na vseh pomembnejših destinacijah. Pri njih boste našli tudi vse podatke o prenočiščih – na voljo so tako hoteli kot tudi zasebne sobe in avtokampi.



Kimsko jezero imenujejo kar bavarsko morje.

Da vam zdravstvene težave ne bi pokvarile krompirjevih počitnic v tujini, ne pozabite na NLB Vita Tujino. Premija za 3-dnevno zavarovanje znaša že od 6,11 EUR za posameznika in od 11,21 EUR za celotno družino.

NEMČIJA – AKTIVNE POČITNICE V SOJU BAROČNEGA RAZKOŠJA

Kimsko jezero je največje jezero na Bavarskem, zato se ga je prijelo kar ime bavarsko morje. Na jezeru so trije večji otoki – moški otok Herreninsel, ženski ali nunski otok Fraueninsel ter zeliščni otok Krautinsel – ki jih lahko z ladjico obiščete vse v enem dnevu. Na prvem se bohoti velika kraljevska palača Herrenchiemsee, ki jo je dal bavarski kralj Ludvik II. Bavarski zgraditi po vzoru francoskega Versaillesa. Pred palačo sta baročni vrt z velikimi fontanami in tako imenovana zelena preproga – zelenica, ki vodi do Kimskega jezera. Na otoku Fraueninsel stoji benediktinski samostan iz leta 782, ki deluje še danes, tamkajšnje nune pa izdelujejo odličen liker in marcipan. Kimsko jezero, ki je od Ljubljane oddaljeno nekaj več kot 300 kilometrov, s številnimi najrazličnejšimi dejavnostmi skrbi za razburljiv in aktiven oddih vse družine, ljubitelji dobrih nakupov pa lahko skočite tudi do bližnjega Salzburga. Priporočamo vam, da si prenočišče rezervirate pred odhodom, najbolj varčna izbira pa so tista na bližnjih turističnih kmetijah.

NLB Vita Tujino lahko do 31. oktobra sklenete z -10 % popustom.

KJE LAHKO SKLENETE ZAVAROVANJE?

Zavarovanje lahko sklenete v eni izmed več kot 100 poslovalnic NLB ali na spletni strani NLB Vite. Za dodatne informacije pokličite na 080 87 98 ali nam pišite na info@nlbvita.si.

HRVAŠKA – VELIČASTNO DELO NARAVE

Narodni park Plitviška jezera v hrvaški liško-senjski županiji s svojo presunljivo lepoto začara obiskovalca vsakič, ko ga obišče. Nič čudnega, da je to veličastno delo narave postalo ena izmed največjih evropskih naravnih znamenitosti, uvrščena tudi na Unescov seznam naravne in kulturne dediščine. Voda fantastičnih barvnih odtenkov se preliva med šestnajstimi jezeri in ustvarja pravljico deželo. Narodni park Plitviška jezera je za obiskovalce odprt vse leto, kljub temu pa se je pred obiskom pametno pozanimati, kateri deli parka so v tistem času na voljo za ogled – narava ima namreč povsem svoj urnik, zaradi česar so zaradi vremenskih razmer v različnih letnih časih deli parka lahko zaprti. Ne pozabite niti na primerno obleko in obutev, saj od novembra pa do naslednje pomladi panoramski vlak in električni čoln ne obratujeta, tako da je treba na pot kar peš. Odločite se lahko tudi za planinske ture po planinski stezi Medveđak, ki ponuja različne stopnje zahtevnosti, primerne tudi za najmlajše. Od Ljubljane do Plitviških jezer je približno 260 kilometrov.





KO SE ŽIVLJENJE *obrne na glavo*

»Bil sem glasen in neugnan mulc, ki se ni bal ničesar in nikogar. Bil sem frajer, oboževal sem nogomet in lepa dekleta. Predvsem pa sem ljubil hitrost. Motor je bil v tistih brezskrbnih letih moj najboljši prijatelj, nikamor nisem šel brez njega. Mama je bila ves čas v skrbeh zame, oče je le nemočno zmajeval z glavo. Da bi ju poslušal, naj bom na cesti previden? Kje pa, previdnost je za otroke, sem jima odgovarjal. Do tistega usodnega dne.«

*Ker imajo
posledice nezgode
lahko velik vpliv na
vaše finančno stanje, se
zavarujte z nezgodnim
zavarovanjem.*

S temi besedami se začena pretresljiva pripoved paraplegika Mateja, ki je trajne posledice neprevidne vožnje občutil komaj polnoleten, pri osemnajstih. »Na lep pomladni sobotni popoldan sem se z motorjem zapeljal k sošolcu. Pot mi je nenadoma zaprl clio, ki je zapeljal s stranske ceste. Priznam, tudi sam nisem imel prilagojene hitrosti. Zaradi peska na cestišču me je spodneslo in priletel sem v jarek. Tega se niti ne spomnim, vem le po pripovedovanju, da so me nezavestnega prepeljali v bolnišnico.« se spominja tistega dne, ko se mu je življenje za vedno obrnilo na glavo. »V bolnišnici sem izvedel, da ne bom mogel nikoli več hoditi. Svet se mi je dobesedno sesuval pred lastnimi očmi. Načrtovani študij elektrotehnike, dekle, prijatelji in brezskrbne poletne počitnice na morju, vse to se mi je zdelo tako zelo daleč stran ...« »Nenehne bolečine in muke, operacija, pa rehabilitacije in spet nove in nove operacije – to je bilo nekaj časa vse moje življenje, ki se je vrtele samo okoli moje invalidnosti. In strahu ter panike. Globoko v sebi pa sem se zavedal, da ne smem obupati,« opisuje najtemnejše trenutke. »Iz morastih občutkov me je vlekel šport, ki sem ga že od malega oboževal, še posebej so me navduševali skupinski športi. Z njimi so namreč prišla tudi druženja, tako s sotrpini, pa tudi z ljudmi, ki moje invalidnosti in mojega vozička preprosto niso videli. Zanje sem bil Matej, ki zmore, če hoče. In sem hotel. Hotel sem si ustvariti družino in tudi to mi je uspelo,« ponosno pove.

ZGODI SE LAHKO VSAKEMU IZMED NAS

Prav prometne nesreče so najpogostejši vzrok za hujše poškodbe hrbtenjače, čeprav so te prav tako lahko tudi posledica nerodnega padca ali nesreče med delom. **Statistični podatki kažejo, da se v Sloveniji vsako leto zgodi več kot 200.000 nezgod, od tega jih ima skoraj 4.000 za posledico 20 ali več odstotno trajno invalidnost.** Najhujše poškodbe s trajnimi posledicami so poškodbe oziroma okvare hrbtenjače in možganov, saj so velik udarec tako za ponesrečenca kot za njegovo družino in bližnjo okolico. Poškodba hrbtenjače namreč lahko povzroči popolno ali delno paraliziranost spodnjih ali/in zgornjih okončin. Paraplegija, gre za poškodbo srednjega ali spodnjega dela hrbtenjače, ponesrečenca 'obsodi' na invalidski

voziček, pri paraparezi, poškodbi srednjega ali spodnjega dela hrbtenjače, pa imajo prizadeti le delno paralizirane spodnje okončine in se lahko premikajo tudi s posebnimi opornicami in z berglami. O tetraplegiji ali popolni paralizaciji vseh okončin govorimo takrat, ko je hrbtenjača poškodovana v vratnem delu, prizadeti pa se lahko premikajo le z invalidskim vozičkom – pogosto celo samo s takim na električni pogon. Pri tetraparezi imajo prizadeti delno paralizirane zgornje in spodnje okončine in se lahko premikajo le v invalidskem vozičku – na ročni ali električni pogon.

NE OBUPAJ

Rehabilitacija je tisto, kar invalidom pomaga na poti nazaj v normalno življenje. Njihovo življenje namreč kljub gibalni oviranosti ni ne pusto ne dolgočasno. »Ljudje pogosto menijo, da smo invalidi zaradi svojih telesnih hib razočarani nad življenjem, da smo zagrenjeni in ves čas slabe volje, pa vendar ni tako,« pripoveduje Anja, ki je na vozičku pristala pred desetimi leti, ko je kot sopotnica doživela prometno nesrečo v avtomobilu. »Preprosto nisem več čutila nog,« pove. »Bilo je grozno.« Poudari, da se psihičnim posledicam invalidnosti ni lahko postaviti po robu, še posebej, ko gre za travme, zaprtost, nezadovoljstvo, občutek nekoristnosti, neaktivnost, in še najbolj, ko se pojavijo misli o samomoru. »Desetletje je minilo od nesreče in moje življenje je precej podobno tistemu pred njo, le malce drugačno je. Ves čas rehabilitacije me je spremljala misel: 'Ne obupaj',« z nasmehom pove Anja. In doda: »Tudi če ne moreš več hoditi, se moraš nekako le postaviti na svoje lastne noge.«

***NLB Vita**
Nezgoda.
Zavarovanje lahko
sklenete v eni izmed več
kot 100 poslovalnic NLB
ali na spletni strani
NLB Vite.*



Gibanje je za otroka ključnega pomena v vseh starostnih obdobjih, saj redna in zadostna telesna aktivnost prinaša vrsto telesnih pa tudi duševnih koristi. Poleg tega, da pozitivno vpliva na razvoj mišic in kosti ter srčno-žilnega in dihalnega sistema, deluje na celoten psihosomatski razvoj, hkrati pa otroka uči tudi pomembnih življenjskih veščin, kot sta denimo odločnost in disciplina.

OTROCI IN ŠPORT – kako izbrati pravi šport za vašega otroka?

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Strokovnjaki celo menijo, da lahko del otrokove osebnosti oblikujemo le ob pomoči sredstev, ki jih ponuja gibalna aktivnost. Pomanjkanje takšnih spodbud je v poznejših starostnih obdobjih zelo težko nadomestiti, zato je kakršnakoli športna dejavnost priporočljiva že v najzgodnejših letih. Pri tem se je treba zavedati, da imajo starši pri oblikovanju otrokovega odnosa do športa in gibanja nasploh zelo pomembno vlogo. Skupni sprehodi, trimčkanje, kolesarjenje, igranje z žogo, nogomet in vse druge športne aktivnosti niso le igra, pač pa so dolgoročna naložba v psihofizično zdravje. Kako torej navdušiti otroka za šport? Najprej ljubezen do športa pokažite sami, potem pa otroku pomagajte najti dejavnost, v kateri bo našel samega sebe. Pri tem upoštevajte njegovo starost in razvojno stopnjo ter njegovo osebnost.

1 OD 2 DO 5 LET

Malčki in predšolski otroci so v temeljni gibalni fazi, v kateri postaja gibanje vedno bolj učinkovito in usklajeno. Določene oblike gibanja so že osvojili, kljub temu pa je hoja še dokaj nezanesljiva. Priporočljivo je, da se triletniki vključujejo v preproste skupinske igre, ki nimajo zapletenih pravil. Ker se njihova koncentracija hitro zmanjša, mora biti aktivnost čim bolj živahna. Petletniki so že hitrejši, spretnjši, pa tudi njihovo gibanje je bolj natančno. Radi se vključujejo v skupinske igre, v katerih želijo prevzeti samostojno vlogo. Zbranost med igro se poveča, otroci si zapomnijo več navodil in informacij, kljub temu pa so za organizirane športe še premajhni. Najboljša je nestrukturirana prosta igra, denimo tek, metanje in lovljenje, plavanje ali prekopicavanje.

2 OD 6 DO 9 LET

Po 6. letu otrok preide v tako imenovano specializirano gibalno fazo, v kateri začne povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Vid se izboljša, stopnja pozornosti se poveča, otroci postanejo spretnjši in tudi bolje razumejo navodila in jim sledijo. V tem obdobju so najprimernejše dejavnosti tek, mali nogomet, gimnastika, plavanje, tenis in preproste borilne veščine.

3 OD 10 DO 12 LET

Pri 10. letih imajo otroci vid odraslega, predvsem pa dobro razvito zmožnost razumevanja in udejanjanja športne strategije. Pripravljeni so za bolj kompleksne športe, kot so nogomet, košarka, hokej ali odbojka. Pri tem bodite pozorni na dejstvo, da lahko obdobja rasti, značilna za puberteto, začasno vplivajo na otrokovo koordinacijo in njegovo ravnotežje.

4 KAKO IZBRATI?

Ko se odločate, s katerim športom naj bi se ukvarjal vaš otrok, razmislite predvsem o tem, v kolikšni meri bo v izbranem športu užival. Je šport primeren za njegovo razvojno stopnjo? Ponuja enakovredne možnosti vsem sodelujočim otrokom? Izogibajte se prezgodnji usmeritvi v en sam šport, saj je to po mnenju strokovnjakov za otroka lahko celo škodljivo. Poleg tega, da mu prepreči spoznavanje drugih športov in posledično pridobivanje novih veščin, lahko zgodnja športna specializacija vodi tudi v stres in izgorelost. Ne glede na to, kateri šport boste izbrali skupaj z otrokom, pomembno je, da ostanete vključeni v dogajanje. V nadaljevanju omenjamo nekaj ključnih vidikov, o katerih bi morali starši nadobudnih športnikov resno razmisliti.

5 VARNOST

Razmislite, ali je dovolj poskrbljeno za varnost vašega otroka. Nesreča nikoli ne počiva in zato je pomembno, da vaditelji oziroma trenerji varnosti namenijo vso pozornost. Preverite, ali vaditelj oziroma trener vašega otroka poudarja upoštevanje pravil in uporabo varne športne opreme. Se otroci pod njegovim vodstvom pred vadbo ustrezno ogrejejo in po njej ohladijo? Je pozoren na vremenske spremembe in na nadomeščanje izgubljenega tekočine? Uči otroke pravilne tehnike gibanja in telesne drže? Vse to je za varno ukvarjanje s športom namreč ključnega pomena.

6 PEDAGOŠKI PRIJEM

Vaditelj oziroma trener je ključna oseba pri otrokovem stiku s športom, zaradi česar je pomembno izbrati takega, ki ima izkušnje z otroki. Vsak kakovosten trener ni tudi dober pedagog, kar pa otroci, tako mlajši kot tudi starejši, nujno potrebujejo. Pedagoški prijem pri treniranju je namreč pomemben prav toliko kot športni, česar pa se trenerji oziroma vaditelji, pa tudi starši, žal premalo zavedajo. Preverite, kakšen je pedagoški prijem trenerja/vaditelja vašega otroka, na kakšen način dojema kazen in pohvalo, kako otroke motivira in spodbuja ter kako jih disciplinira, kadar je to potrebno.

7 ŠPORTNI CILJI

S trenerjem se pogovorite tudi o njegovih pogledih na igro in trening. Še posebej pri skupinskih športih preverite, na kakšen način oblikuje ekipe in koliko možnosti za igro ima vsak posamezen otrok. Če pusti trener večinoma igrati le boljšim igralcem, lahko vaš otrok hitro izgubi vso voljo. Pazite se vodila 'zmaga za vsako ceno'. Precej pomembneje je poudarjati trud, napredek in užitek ob igri – velja za vas in tudi za trenerja. Udeležite se čim več vaj in tekem ter se na njih obnašajte kot dober vzor športnega vedenja.

8 NE OBUPAJTE

Če vaš otrok ne mara športa in ga nikakor ne morete navdušiti za nobenega, ne vrzite puške v koruzo. Organizirane športne aktivnosti niso edina možnost, ki jo imate na voljo. Navdušite ga za druge fizične aktivnosti – še posebej takšne, ki jih bo lahko gojil vse življenje, kot so denimo družinsko kolesarjenje, pohodništvo, plezanje ... Spodbujajte aktivno preživljanje časa s prijatelji, predvsem pa se zavedajte, da ne glede na to, katera telesna aktivnost navdušuje vašega otroka, cilj niso vrhunski rezultati, pač pa je to oblikovanje dejavnega življenjskega stila za vse življenje.

*Ste vedeli?
20 % poškodb otrok se zgodi v šoli,
62 % pri zunajšolskih dejavnostih, 18 % v prostem času.*

Vir: Sodobna pedagogika 3/2009

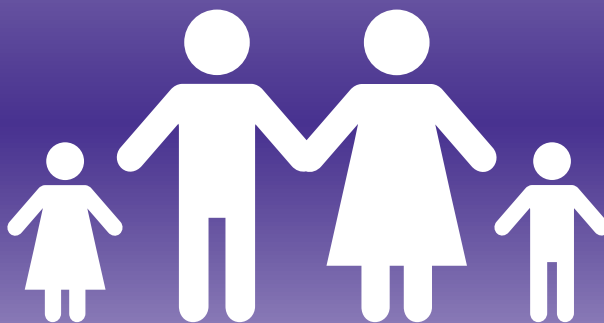
S sklenitvijo nezgodnega zavarovanja za svoje najmlajše poskrbite, da posledicam nezgod ne bodo sledile še finančne težave.

Letna premija NLB Vite Nezgode Junior že od 20,41 EUR. Prejemniki Vita Magazina do 11. 11. 2016 s kodo VitaMag izkoristite 10 % popust na prvo premijo.

Zavarovanje lahko sklenete v eni izmed več kot 100 poslovalnic NLB ali na spletni strani NLB Vite.

KOLIKO JE VREDNO naše življenje?

Se vam zdi povsem običajno, predvsem pa nujno, da ob nakupu novega avtomobila sklenete tudi kasko zavarovanje? Kaj pa, če kupujete hišo? Ali bi ob nakupu pomislili tudi na to, da bi bilo pametno skleniti še življenjsko zavarovanje, ki bi poskrbelo, da kredit v primeru vaše smrti ne bi padel na ramena vaših najbližjih? Ob smrti enega od partnerjev oziroma kreditjemalca se namreč lahko celotni dolg prenese na drugega partnerja, medtem ko življenjsko zavarovanje omogoča poplačilo dolga do višine zavarovalne vsote. Premija življenjskega zavarovanja je lahko nižja kot premija kasko zavarovanja avtomobila. O tem pa velja razmisliti, kajne?



1

Za nakup družinske hiše najame mož hipotekarni kredit v višini 100.000 EUR za dobo 20 let.

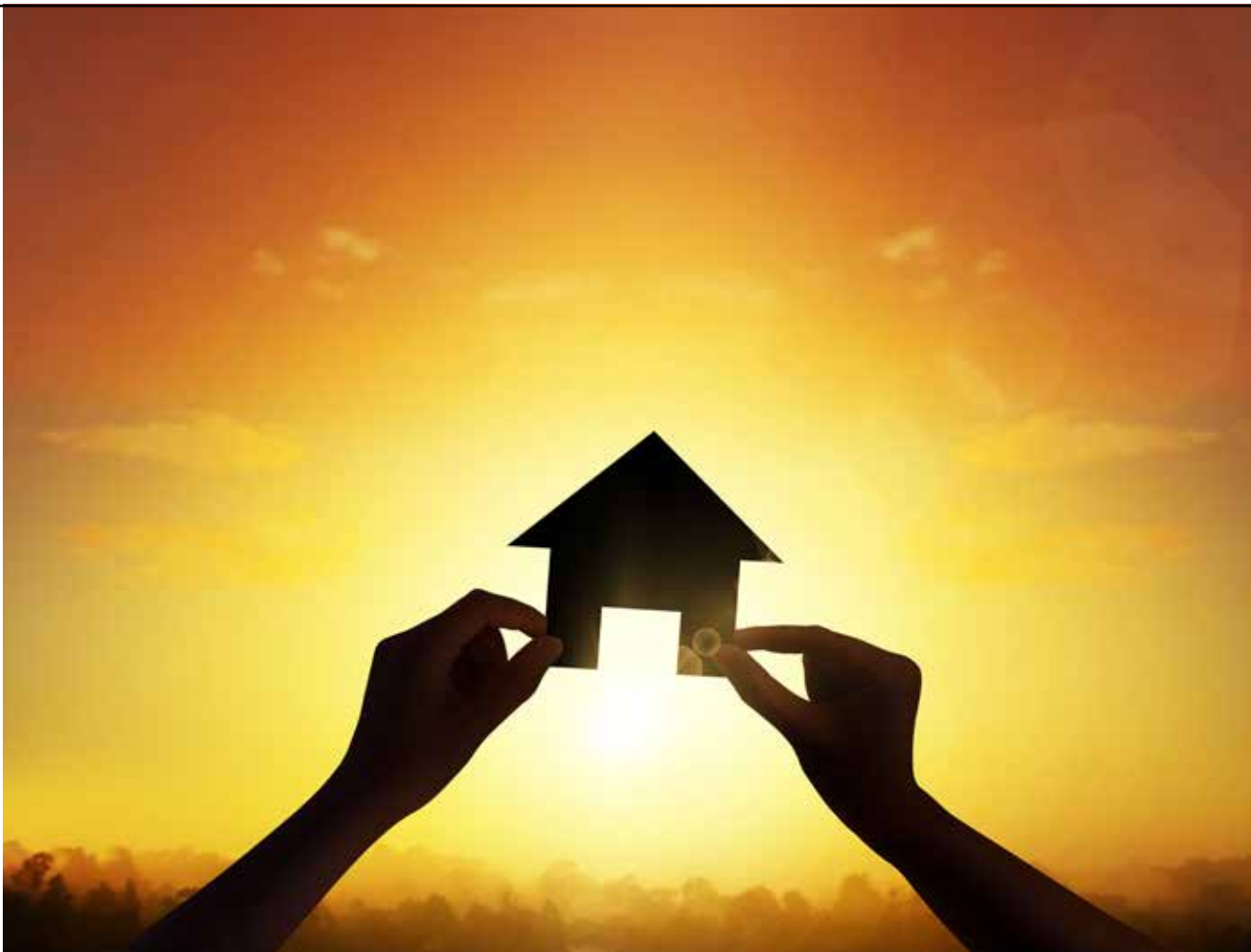


2

Zgodi se smrt partnerja, mati ostane sama z dvema otrokoma. Breme plačila kreditnega dolga se v celoti prenese nanjo.



V primeru sklenjenega življenjskega zavarovanja NLB Vita Odgovorna bi se kredit poplačal do višine zavarovalne vsote. **Mesečna premija življenjskega zavarovanja za kreditjemalca bi znašala 16,47 EUR.***



SLEDITE SVOJIM SANJAM, *a bodite pri tem odgovorni*

Najem stanovanjskega kredita je najverjetneje ena največjih in najpomembnejših finančnih odločitev v življenju. Toda sli ste kdaj pomislili, kako bi bilo z odplačevanjem kredita v primeru nepredvidenih dogodkov? Bi vaši najbližji po vaši smrti zmogli odplačevati preostali dolg?

Da bi najdražjim prihranili tovrstne nepredvidene zaplete, ob najemu kredita sklenite življenjsko zavarovanje in s tem poskrbite, da bo v primeru vaše smrti preostanek kredita odplačala zavarovalnica, vaši najbližji pa bodo zaščiteni pred prevzemom odplačevanja dolga. Zavarovalnica bo namreč ob nastanku zavarovalnega primera poravnala dolg do višine zavarovalne vsote, ki jo določite sami. Pri tem bodite pozorni, da zavarovalna vsota pokriva celoten kredit. Če kredit že imate ali pa se šele odločate za najem, sklenite življenjsko zavarovanje NLB Vita

Odgovorna, s katerim boste zavarovani že naslednji dan po sklenitvi. Zavarujete se lahko za kredite, najete pri katerikoli banki, premijo pa plačujete mesečno ali pa jo poravnate v enkratnem znesku.

Vas zanima, koliko bi morali plačevati na mesec, da bi ob nastanku zavarovalnega primera – smrti, zavarovalnica poplačala vaš dolg?

Na spletni strani www.nlbvita.si/informativni-izracuni si lahko naredite informativni izračun.



Tretje življenjsko obdobje je lahko čudovit čas novih izzivov. Posvetite se stvarjem, ki vas veselijo, pa zanje nikoli niste našli časa. Za dejavno starost je pomembno, da ste pripravljeni na učenje, menijo strokovnjaki. To vas namreč ohranja zdrave, mladostne in vitalne še v pozna leta.

AKTIVNO tudi v zrelih letih

SEZNANITE SE Z RAČUNALNIKOM

Premagajte strah pred stikom s sodobnimi tehnologijami in se naučite osnov uporabe osebnega računalnika. Z njim lahko namreč storite marsikaj koristnega, poleg tega pa se ob pomoči družabnih omrežij lahko povežete z zunanjim svetom in na ta način razširite svojo socialno mrežo. Na voljo imate številne brezplačne tečaje računalniškega usposabljanja za starejše od 55 let – od začetnega do nadaljevalnega – primerne vašemu predznanju. Na tečaju boste spoznali osnovne funkcije računalnika, naučili se boste iskati informacije na internetu in uporabljati druga brezplačna komunikacijska orodja, predvsem elektronsko pošto. V večini slovenskih občin redno prirejajo brezplačne računalniške tečaje za starejše. Za več informacij se obrnite na sedež vaše četrtne skupnosti.

RAZMIGAJTE MOŽGANČKE

S staranjem se aktivnost naših možganov zmanjšuje, zato je pomembno, da jih ohranjamo v dobri formi. Branje, reševanje križank in miselnih nalog, kot tudi partija kart ali šaha odlično razmigajo možgančke,

lahko pa storite še korak dalje in se pridružite Šoli spomina. Ob pomoči strokovnjakov boste urili spomin, odziv in samorefleksijo. Vodena šola spomina vključuje različne verbalne, fizične, miselno-logične ter kreativno-interaktivne vaje in igre, ki pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije, čustva in počutje. Več o tem lahko izveste v Medgeneracijskem središču Ljubljana, ki deluje v okviru Centra za izobraževanje Ljubljana Cene Štupar.

BODITE KREATIVNI

Šivanje, kvačkanje, risanje, ustvarjanje iz gline ali drugih materialov ... odkrijte svojo umetniško žilico in ji dajte krila. Naj vas neznanje nikar ne ovira, bodite pozitivni in pripravljene na nove izzive. Na voljo imate najrazličnejše likovne delavnice in tečaje, le ugotoviti morate, kaj vas veseli. Če želite spoznati osnove risarskih in slikarskih tehnik, poiščite tečaje risanja in slikanja (organizira jih denimo slikarska šola za vse generacije Od pike do slike), če vas mika kiparstvo, poiščite tečaj oblikovanja iz gline (šola kiparstva za odrasle organizira ljubljanski Pionirski dom), vsi tisti, ki ste bolj 'praktično' usmerjeni, pa obiščite katero izmed kreativnih delavnic – v

Medgeneracijskem središču Ljubljana vsak mesec pripravijo številne brezplačne ustvarjalnice.

RAZŠIRITE SVOJO SOCIALNO MREŽO

S staranjem ohranjanje družabnih stikov ni vedno preprosto, tudi za tiste ne, ki so sicer vedno uživali polno družabno življenje. Poleg redne telesne aktivnosti je v tretjem življenjskem obdobju prav živahno družabno življenje bistveno za ohranjanje dobrega zdravja. Podporna skupina ljudi, ki jih imate radi, deluje kot odlična zaščitna mreža pred osamljenostjo, depresijo, izgubo in drugimi, s starostjo povezanimi tegobami. Poleg rednih srečanj s prijatelji in z družino je odlična ideja članstvo v lokalnem Društvu upokojencev. Ta za svoje člane organizirajo številne priložnosti dejavnosti, kot so telesna vadba, joga, pilates, ples in razne delavnice, pa tudi najrazličnejše izlete in pohode v naravo. Članstvo v Društvu upokojencev je odličen način za preganjanje dolgčasa ob pomoči najrazličnejših aktivnosti ter spoznavanje novih ljudi, s katerimi boste lahko preživljali prijetne ure.



NLB Vita Senior

Nekoč, ko mene več ne bo.

Za mirno sedanost je včasih potrebno misliti na prihodnost. **Življenjsko zavarovanje NLB Vita Senior** je socialna varovalka za vaše bližnje, ki ob smrti zavarovanca prejmejo dogovorjeno zavarovalno vsoto. Z njo lahko pokrijejo nenadno nastale finančne obveznosti, saj **izplačilo sledi že 48 ur** po prijavi zavarovalnega primera. Zavarovanje je namenjeno srednji generaciji in upokojencem v starosti od 50 do 75 let, **mesečne premije pa**

znašajo 10, 15, 20 ali 25 evrov. Upravičenca določite sami, ob sklenitvi pa ni preverjanja zdravstvenega stanja. Imeli boste skrb manj in posvetili se boste lahko stvarjem, ki štejejo zdaj.

Za več informacij se oglasite v najbližji NLB Poslovalnici ali pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 87 98 ali poiščite informacije na spletni strani www.nlbvita.si.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.

Spletna poslovalnica e-NLB Vita

V spletni poslovalnici NLB Vite **e-NLB Vita** lahko kjerkoli in kadarkoli vpogledujete v vaše zavarovalne pogodbe.

1. Kliknite tukaj.



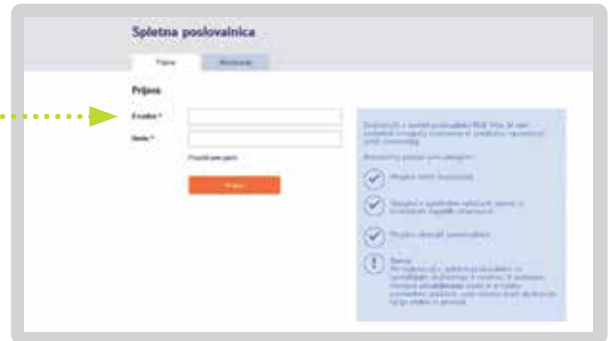
4. Kliknite na **potrditveno povezavo** in zaključite postopek.



2. Vpišite **podatke**.



5. Kliknite na polje **prijava** ter vnesite **elektronski naslov** in **geslo**, katerega ste izbrali.



3. Na vaš **e-naslov** vam je bilo poslano sporočilo s **potrditveno povezavo**, na katero kliknete in zaključite postopek.



6. Dobrodošli v e-NLB Viti. V vaše zavarovanja lahko vpogledujete tako, da se **povežete s certifikatom**. Če certifikata nimate, pa je dovolj vnos **Davčne številke** in **številke zavarovanja**.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.