

Vita

Magazin življenja

Zima 2018 št. 9

Intervju:

Vlasta Nussdorfer,
varuhinja človekovih pravic

Tudi ko mene več ne bo,
ostajam del prihodnosti

**Skrivnost
dolgega življenja:
kako doživeti 100 let?**



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.



NOVO!
POGREBNA
ASISTENCA

Nekoč, ko mene **več ne bo.**

Z življenjskim zavarovanjem za primer smrti **NLB Vita Senior** lahko pravočasno poskrbimo za plačilo stroškov pogreba. Bližnje tako razbremenimo dodatnih finančnih bremen, vključena pogrebna asistenca pa jim pomaga urediti vse potrebno. Tako lahko za svoje najbližje poskrbimo že danes.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.

www.nlbvita.si

080 87 98

Zavarovalnica, ki trži in sklepa življenjsko zavarovanje NLB Vita Senior: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, Trg republike 3, 1000 Ljubljana, vpisana v sodni register pri Okrožnem sodišču v Ljubljani, znesek osnovnega kapitala: 7.043.899,19 EUR, matična številka: 1834665. Zavarovanje tržijo poslovne enote NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica. 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.



Konec leta vedno namenjamo spominom na tiste, ki jih ni več med nami, in čestitkam vsem tistim, ki z nami delijo to čarobno življenje. Novembra prižgemo svečke v spomin vsem, ki smo jih izgubili in jih pogrešamo, decembra pa božično-novoletne praznike v krogu najbližjih družinskih članov in prijateljev namenimo novim zaobljubam, iskrenim željam, druženju, objemom, lepši prihodnosti ...

Tako leto ponavadi zaključujemo z lepimi spomini in novimi izzivi.

Letos na NLB Viti leto zaključujemo s prenovljenim življenjskim zavarovanjem NLB Vita Senior, ki bo poskrbelo za lepšo prihodnost naših najbližjih oziroma za čas, ko nas več ne bo. Seveda o tem neradi razmišljamo, še manj pa se pogovarjamo. A če razmišljamo o pomenu življenja in poiščemo globljo resnico, potem se nam pogled zbistri. Zavemo se, da je prav zavedanje o naši minljivosti tisto, ki nam pomaga in nas spodbudi, da znamo v življenju užiti vsak trenutek in odgovorno poskrbeti za svoje najbližje.

V tej številki Magazina življenja pišemo o temah, ki zahtevajo poglobljen pogled na lepoto življenja in odgovorno ravnanje do sebe in najbližjih. Prav tako vas pozivamo k akciji, ki je recept dolgega življenja.

Tone Pavček je v eni od svojih pesmi zapisal: »Teči torej. Od izvira pa do izliva.«

Naj branje našega magazina v vas zbudi še eno novoletno zaobljubo več. Ko jo boste realizirali, boste lahkotneje tekli.

Srečno in nasmejano v 2019.

mag. Mirella Miškič
direktorica sektorja za trženje in prodajo

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjen 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

Oblikovanje: Maša Perpar

Glavna in odgovorna urednica:
mag. Mirella Miškič

Uredniški odbor:

Daniela Petrova Golob, mag. Tine Pust, CFA, Katra Binter Čadež

Fotografije: iStock, Barabara Zajc

Tisk: Grafika Gracer d.o.o.

Naklada: 26.000

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. Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanja: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. Zavarovanja tržijo poslovne enote NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica ter v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev. NLB Vita Nezgodna je nezgodno zavarovanje, NLB Vita Tujina pa zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. NLB Vita Senior je življenjsko zavarovanje, ni depozit in ni vključeno v sistem zajamčenih vlog. NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, v primeru nastanka zavarovalnega primera jamči za izplačilo v višini zavarovalne vsote. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB d.d., Ljubljana.



”

Vsak dan živim za
nov dan in vsak
dan mi je lep.

”

INTERVJU: **Vlasta Nussdorfer**, varuhinja človekovih pravic

Se zavedamo lastne minljivosti?

Varuhinja človekovih pravic in dolgoletna tožilka Vlasta Nussdorfer se pri svojem delu srečuje z različnimi aspekti življenja, tudi s smrtjo. Zaupala nam je svoje razmišljanje o minljivosti in smrti, kaj si še želi doseči, preden odide, in zakaj je dobro napisati oporoko, dokler si še mlad.

NOVINARKA: **Karmelina Husejnović**

Kaj je tisto, kar bi radi videli, poskusili, doživeli v življenju?

Zdaj nimam posebnih ciljev, ker se mi zdi, da sem na neki pravi poti, da sem že dosti naredila, tako da sem lahko zadovoljna. Nekih posebnih želja tako nimam. Vsak dan živim za nov dan in vsak dan mi je lep. Ena od stvari, ki pa bi jih zelo rada naredila, je, da napišem še kakšno knjigo. O tem sem sicer veliko več razmišljala, ko sta bila otroka majhna. Takrat je bilo na mojem »bucket listu«, da bi doživela, da odrasteta, da postaneta samostojna. Zdaj, ko sta odrasla, polnoletna in lahko sama skrbita zase, pa je moja največja želja, da bi mi zdravje dobro služilo, da me ne doleti demenca. Srečala sem veliko ljudi, ki so izjemno veliko dosegli v življenju, pa jih je ta demenca zdaj povsem spremenila, da so neobgljeni kot otroci.

Kaj pa kraji, ki bi jih radi videli, obiskali?

Nimam takšnih seznamov. Jaz sem zelo malo potovala, nisem si kaj veliko privoščila v življenju. In tudi nimam takšnih želja, da bi si npr. želela videti New York, Peking ... Videla bom tisto, kar mi pride na pot. Sem pa zelo vesela, da sem precej spoznala Slovenijo. Mnogi potujejo po celem svetu, pa ne poznajo lastne domovine. Glede na vse letalske nesreče in izginotja letal v zadnjem času pa ta hip niti nimam velike želje hoditi po letališčih. Je pa moja velika želja, da bi imela en teden čisti odklop. Da bi lahko izklopila vse telefone in računalnik in ležala nekje ob morju ter brezskrbno uživala v soncu, brala kakšno knjigo, si privoščila kakšno masažo in živela brez urnika. Mene namreč vsak dan preganja skrbno načrtovan urnik. Vse imam načrtovano, od jutra do večera, tudi vse vikende. Že v začetku leta imam plan za leto vnaprej, tako da skoraj nimam časa zase. Zato bi se zelo rada za en

teden odklopila, ampak mislim, da se bo to uresničilo šele v pokoju.

Ena od stvari na vašem seznamu je, kot ste dejali, da bi radi napisali knjigo. Nekaj ste jih že. Kakšno knjigo pa imate zdaj na seznamu svojih želja?

Ta knjiga bi bila drugačna. To ne bi bila knjiga, ki jo namenjam nekim temam, kot sem to delala do zdaj. Ta knjiga bi bila pregled moje poti, morda celo o tem, česar ljudje o meni še ne vedo. To bi rada napisala tudi zaradi svojih otrok, ker marsičesa niti ne vedo, kako je bilo in kaj vse doživijo v 40 letih delovne dobe.

Kakšen je vaš odnos do umiranja?

Marsikaj sem videla pri svojem delu, bila sem v Hospicu, obiskujem domove za ostarele, bolnišnice in poznam kar nekaj ljudi, ki so mogoče blizu smrti. Če bi lahko izbirala, bi raje umrla nenadoma, kot da umiram v hudi, težki bolezni, da sem breme družini ... K sreči imam ta hip malo časa za tovrstno razmišljanje. Res pa je, da vsakič, ko slišim, da je kakšna prijateljica ali znanka zbolela, razmišljam, kaj bi jaz naredila na njenem mestu. Starejši kot si, bolj se ukvarjaš s tem.

Kakšna pa je vaša predstava o tem, kaj se zgodi, ko umremo?

Zdi se mi, da je vsaj zate zaključeno. Nisem pa prepričana, da neka duhovna materija vseeno ostane na tem svetu ali pa se nekam preseli. Včasih, zlasti kadar so mi umrle zelo drage osebe, sem kar dolgo razmišljala, če me še vedno spremljajo. Tako, da ne glede na vse, kar verjamem v neke angele, ki so z nami, nam pomagajo. Nikakor torej ne zavračam te duhovne plati, misli, da smrt ni konec vsega. Je lepše verjeti, da nekaj je, kot pa reči, da nič ni, da vse propade in se nič ne zgodi. To je potem res klavirno razmišljanje. Če pa verjameš, da nekaj je, potem

je tudi, ko greš na grob, to en lep obred, ko razmišljaš o pokojniku in si predstavljaš, da je nekje na lepšem in tudi on misli nate.

Se vam zdi torej pomembno, da razmišljamo o lastni minljivosti?

Zelo pomembno se mi zdi, da začneš dovolj zgodaj mislit na to. Tudi zato, da preprečiš marsikatero travmo, ki nastanejo. Morda je dobro o tem razmišljati že takrat, ko dobiš otroke. Zavedati se moraš minljivosti in poskrbeti, da bi ob morebitni (prezgodnji) smrti otroci imeli pravo oskrbo. Pred mnogimi leti, ko sta bila otroka še zelo majhna, sem šla prvič na pot z letalom. Takrat se mi je to zdelo grozno, zato sem napisala oporoko. Zdi se mi, da je pomembno, da to načrtuješ. Videla sem namreč veliko primerov, ko se starši niso odločili za oporoko in je to potem marsikateri družini zagrenilo življenje. Tudi kot pravica sem se vedno zanimala za takšne zgodbe. Zato sem sklenila, da je najbolje, da napišeš oporoko, dokler si še mlad, nato pa jo lahko dopolnjuješ ali spreminjaš. Če jo pišeš pet pred dvanajsto, ko si enkrat že star, je to, kot da bi se poslavljaj, in takrat morda preveč čustveno odreagiraš.

Kako bi radi živeli življenje oz. kako bi radi, da bi se vas ljudje spominjali?

Mislim, da sem naredila kar veliko v življenju. Ko si mlad, začneš neko pot in potem se stvari odvijajo. Res pa je, da če bi me postavili še enkrat 40 let nazaj, na začetek moje kariere, in bi takrat vedela, kaj vse me čaka, ne vem, če bi si upala čez vse to. Če pomislim, koliko težav sem imela zaradi te svoje poti ... Ponosna pa sem na to, da nisem bila navadna uradnica, da sem pri delu vedno gledala s človeške plati in da sem z veseljem delala. Zato bi rada, da bi se me ljudje spominjali kot poštene, delavne in zelo prijazne osebe.



Skrivnost dolgega življenja: kako doživeti 100 let?

Kljub hitremu življenjskemu ritmu in večinoma stresnemu načina življenja, ki obvladujeta velik del sveta, se povprečna življenjska doba ljudi daljša. Francija, ZDA, Kanada in Japonska imajo največ stoletnikov na število prebivalcev, zato so v teh državah izdelali več študij, v katerih so sodelovali stoletniki.

Dobra novica je ta, kot pravijo znanstveniki, da nas do okrogle stotice ločijo samo naše slabe življenjske navade. Ne pozabimo, da pri vsem tem igrajo pomembno vlogo tudi genske predispozicije, na katere pa ne moremo veliko vplivati ali jih kontrolirati. Res pa je, da lahko vplivamo na vse ostalo.

Elvina Babajić

”

Velike spremembe v življenju dosežemo le z majhnimi spremembami samih sebe. Bodimo odprti, poslušajmo svoje srce, uporabljajmo razum, skrbimo za svoje telo in uživajmo življenje.

”

Pokukali smo k stoletnikom in izbrali nekaj nasvetov, ki lahko pripomorejo k daljšemu in zdravemu življenju.

POIŠČIMO SI HOBI IN ŽIVIMO AKTIVNO.

Ukvarjanje s športnimi aktivnostmi in hobiji, ki vas izpopolnjujejo in osrečujejo, vam lahko podaljša življenje za dve leti.

POTUJMO.

Beg pred vsakodnevnimi obveznostmi in stresom ne samo, da zmanjšuje tveganje srčne kapi, ampak vam podari tudi eno do dve leti življenja.

SMEJMO SE.

Če je naš kozarec vedno na pol poln, pomeni, da gledamo na težave in na življenje na splošno vedno pozitivno. Takšna optimistična

naravnost je dober zaveznik pri doseganju dolge življenjske dobe.

BODIMO PRIJAZNI.

Švedske raziskave so pokazale, da imajo odprti ljudje pol manj možnosti za razvoj demence. Vzrok za to je nizka raven kortizola – hormona stresa.

POŠTENO SE NASPIMO.

Veliko ljudi nas »hitro« živijo. Smo v neprestani dirki s časom, katerega pa zmeraj primanjkuje. Tako hodimo spat pozno in tudi, ko se uležemo, misli težko umirimo. Ne pozabimo – dnevno potrebujemo vsaj 7 do 8 ur poštenega spanja za počitek in regeneracijo telesa.

ZAUŽIJMO VEČ ANTIOKSIDANTOV IN OREŠČKOV.

Močni antioksidanti so varovalo pred rakavimi obolenji in hitrim staranjem. Uživajmo zeleni čaj, jemo borovnice, grozdje, jagode, oreščke, zeleno zelenjavo, sladki krompir, polnozrnat moko, ribe ...

Oreški in semena nam zaradi kardiovaskularnih koristi dodajo dve leti življenja.

PRENEHAJMO KADITI.

O nikotinski odvisnosti je bilo povedano že veliko. Po nekaterih študijah nam kajenje lahko življenje skrajša tudi do deset let. Študije življenja stoletnikov so pokazale, da so med kadilci stoletniki redkost.

UPORABLJAJMO ZOBNO NITKO.

Morda se sliši neverjetno, vendar lahko redna uporaba zobne nitke po čiščenju zob bistveno podaljša življenje. Po ocenah raziskave celo za dodatnih šest let! Vzrok za to je v preprečevanju zobnih oblog in drugih bolezni ustne votline, ki

so pogosto vzrok za resne bolezni črevesja.

BODIMO ODPRTI DO NOVIH TEHNOLOGIJ.

Sledimo toku tehnoloških inovacij, saj na ta način skrbimo za kondicijo naših možganskih celic. Nenehno učenje in odprtost do tehnološkega napredka in drugih sprememb so med ključnimi skrivnostmi dolgega življenja, saj omogočajo tudi večjo družbeno vključenost, aktivnost in komunikacijo ne le s sovrstniki, temveč tudi z mlajšimi generacijami.

POSKRIBIMO ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE.

»Živi vsak dan, kakor da je zadnji, ker nekoč tudi bo!« pravi Jeremy Schwartz. Premalokrat se zavemo, da dnevi bežijo in da je vse, kar šteje, sedanjost. Večkrat se opomnimo, da je življenje darilo in da nam v toku časa neprestano ponuja nešteto priložnosti. Vsak dan predstavlja svež začetek in ker smo sami tisti, ki sprejemamo odločitve, je pomembno, da vsak trenutek živimo z zavedanjem, kako čudovito je življenje in koliko navdušujočih ljudi in stvari nas obkroža.

SESTAVIMO SI SVOJ »BUCKET LIST«.

Bucket list ali seznam želja/stvari, ki jih želimo narediti/uresničiti, preden za vedno odidemo, je nekaj, kar vzpodbudi delovanje naših možganov, nam daje cilje, fokus in motivacijo.

Zastavimo si vprašanje: »Kaj sem si vedno želel početi?« Plesati tango, se naučiti govoriti francosko, obiskati Indijo, se morda preseliti na obalo? Stopimo po manj uhojenih poteh in sprejmemo izzive na vseh življenjskih področjih. Ker dejstvo je, da je to tisto, kar zares šteje.



”

Življenje je vaše, je vaša izbira. Izbirajte zavestno, izbirajte modro, izbirajte iskreno. Izberite srečo.

”

Kaj najpogosteje obžalujemo, preden za vedno odidemo?

Bronnie Ware je avstralska medicinska sestra, ki je postala svetovno znana zaradi spominov, zbranih v knjigi z naslovom 5 najpogostejših obžalovanj pred smrtjo. Več let je delala v paliativni oskrbi. Nudila je uteho osebam brez upanja na ozdravitev ter z njimi preživela zadnje tedne življenja. Spoznala je, da imajo umirajoči poleg podobnih občutij tudi enaka obžalovanja.

Elvina Babajić

ŽELIM SI, DA BI IMEL POGUM ŽIVETI ŽIVLJENJE TAKO, KOT SEM GA ŽELEL ŽIVETI SAM, IN NE TAKO, KOT SO OD MENE PRIČAKOVALI DRUGI.

1 To umirajoči največkrat obžalujejo Ko se ljudje zavedo, da je konec njihovega življenja že povsem blizu, so zmožni neverjetno trezno razmišljati o svoji preteklosti in takrat spoznajo, koliko njihovih sanj in želja je ostalo neizpolnjenih. Velika večina ni uspela izpolniti niti polovice svojih sanj. Njihovo življenje se je tako izteklo ob zavedanju, da za to lahko krivijo le svojo lastno izbiro ter odločitve, ki so jih ali pa jih niso sprejeli sami.

Zato je nadvse pomembno, da si na naši življenjski poti prizadevamo uresničniti kar čim več svojih sanj. V trenutku, ko človeka zapusti zdravje, je že prepozno. Zdravje je namreč tisto, ki nam prinaša svobodo, njegove prave vrednosti pa se zavemo šele, ko ga izgubimo.

ŽELIM SI, DA NE BI TAKO TRDO DELAL.

2 To je bilo skupno vsem moškim pacientom, ki jih je Bronnie negovala. Obžalovali so, da so zamudili velik del otroštva svojih otrok ter družbe svojega partnerja. Tudi ženske so izrazile podobno obžalovanje; zlasti tiste mlajše, iz generacij, ki se po tem, kdo služi kruh v družini, vse bolj izenačujejo s predstavniki močnejšega spola.

Bronnie meni, da bi s poenostavljanjem svojega življenjskega sloga ter sprejemanjem zavestnejših odločitev tekom življenja ugotovili, da lahko lagodno živimo tudi s

precej manjšim dohodkom. S tem bi v svojem življenju ustvarili več prostega časa, posledično pa bi bilo življenje srečnejše ter privlačnejše za nove priliko.

ŽELIM SI, DA BI IMEL POGUM IZRAZITI SVOJA ČUSTVA.

3 Številni so tlačili svoja čustva, da bi se izognili konfliktom z drugimi. Veliko jih je zato trpelo zaradi bolezni, povezanih z zagrenjenostjo, zamere pa so nosili s seboj vse do smrtne postelje. Zadovoljili so se s povprečnim življenjem in nikoli niso popolnoma razvili potencialov, ki so se skrivali v njih.

Bronnie pojasnjuje, da reakcij drugih ne moremo nadzorovati. Kljub temu pa moramo biti iskreni. Morda bodo ljudje na iskrenost najprej odreagirali negativno, vendar lahko ta naše odnose dvigne na povsem novo in bolj zdravo raven. Druga možnost je, da nas iskrenost osvobodi nezdravega medčloveškega odnosa. V vsakem primeru ste zmagovalci.

ŽELIM SI, DA BI OSTAL V STIKU S SVOJIMI PRIJATELJI.

4 Pogosto se ljudje na smrtni postelji zavedo tudi, da niso znali v polni meri ceniti svojih starih prijateljev. Bronnie jih je včasih pomagala izslediti, a vedno to ni bilo mogoče. Veliko ljudi namreč postane ujetih v svoja lastna življenja, ob tem pa pustijo, da spomini na zlata leta prijateljstva zbledijo. Med umirajočimi je opazila ogromno obžalovanj, da prijateljem niso namenili časa in pozornosti, ki so si ju zaslužili. Prijatelje namreč

šele zares pogrešimo, ko nas življenje zapuša.

Ni nenavadno, da v časih, ki jih obvladujeta stres in hiter tempo, nimamo časa za prijatelje ter tako prijateljstvom pustimo, da nam uidejo. Vendar ob soočenju s smrtjo fizične podrobnosti življenja postanejo nepomembne, denar in status pa izgubita osrednjo vlogo v našem življenju. Kar nam v takšnih trenutkih postane najpomembnejše, je pozornost oseb, ki jih imamo radi. Edino, kar nam ostane v zadnjih tednih, sta ljubezen in odnosi s soljudmi.

ŽELIM SI, DA BI SI DOVOLIL BITI SREČNEJŠI.

5 Presenetljivo je tudi ta stavek eden izmed tistih, ki jih ljudje v zadnjih dneh ali tednih življenja najpogosteje izrečejo. Številni se do konca ne zavedajo, da je biti srečen stvar izbire. Namesto tega vse preveč pogosto obstanemo v ustaljenih vzorcih, okvirih in navadah, uživamo v udobju domačnosti fizičnih stvari in občutkov, ki so nam poznani. Strah nas je sprememb, zato se pretvarjamo – pred sabo in pred drugimi –, da smo zadovoljni, čeprav si obenem globoko v sebi želimo, da bi se lahko znova od srca nasmejali ter da bi si dopustili, da nas ponovno prevzame otroška igrivost.

Zadnja stvar, o kateri na smrtni postelji razmišljamo, pa je, kaj o nas menijo drugi. Namesto tega se v nas pojavi želja, da bi se lahko že davno, preden je smrt postala tako jasna in neizbežna, preprosto smejali.

Življenje je vaše, je vaša izbira. Izbirajte zavestno, izbirajte modro, izbirajte iskreno. Izberite srečo.

Tudi ko mene več ne bo, ostajam del prihodnosti

Pri skorajda štiridesetih se vsake toliko časa ujamem, da pomislim, kakšen bo moj konec. S koliko otroki, vnuki bom obdana? S koliko snahami bom spleta posebno vez, koliko dosežkov, koliko vzponov in padcev se bo še zvrstilo in koliko prijateljev bo takrat še ob meni?

Bo spomin na prvo ljubezen pri osemdesetih še tako živ, kot je danes? Bo vonj parfuma še vedno obudil bolečino iz najstniških let? Kako bo doživeti osemdeseti božič in kako bo takrat dišala moja najljubša kava? Jo bom pila sama? Bo on še tu?

Vem, da bo telo ostarelo, da bodo kot diamant na prstanu sijaj izgubile tudi oči, a enako močno čutim tudi to, da bo duša ostala mlada in da se ji bo mudilo naprej. Po novo izkušnjo, po novo doživetje. In kdo bi ji lahko zameril?

Ob teh mislih žalost in strah izzvenita. Občutim samo hvaležnost. Hvaležnost, da sem dobila priložnost, da sem tu, da živim, da kreiram življenje, da čutim in se učim. Da znam odpuščati, da rečem ja, ko mislim ne in da sem dobila uvid v najvišjo življenjsko resnico. Da so ljudje okoli nas ogledalo, da bi spoznali svoje napake, da so otroci naši učitelji, partnerji naši ljubimci, ki se z razlogom spremenijo v sovražnike, in da so se življenjske preizkušnje, tudi tiste najtežje, zgodile z razlogom, da nekaj prepoznamo ter odidemo bogatejši, modrejši, zrelejši.

Svojemu komaj triletnemu sinu zato vsako jutro na uho zašepetam: »Bodi vesel in nasmejan. Če boš vesel, boš tudi zdrav!« V upanju, da bo mamino najvrednejšo dediščino nekoč prenesel tudi na svoje otroke.

Kot jo lahko tudi vi. Da ste hvaležni za vsako prepreko, ki vas je naredila močnejše. Da na življenjski poti namesto žalosti, bolečine in zamer še naprej izbirate mir ter razumevanje.



Za vami bo tako ostalo nekaj veliko večjega in bolj dragocenega kot le spomin. Ostali bodo pozitivni vzorci obnašanja. V vaših otrocih, partnerjih, prijateljih, znancih. Ostala bo pozitivna energija, ki je neuničljiva in ima čudežno moč spreminjanja sveta na bolje.

Nenavadno, ampak slišati je ... navdihujoče.

Slišati je kot začetek.

In tudi je.

Letos januarja se je poslovil naš dedek, star 77 let. Bil je zabavljak, ki je do zadnjega plesal na veselicah in užival življenje. Nič posebnega mu ni bilo, samo srce se mu je ustavilo. Nekdo tam zgoraj že ve, zakaj ... In še danes mi je težko, ko se spomnim, da smo se v trenutkih izgube morali ukvarjati z vprašanjem, kdo bo plačal račun za pogreb. Še huje. Ali ga bo sploh kdo lahko? Bili so težki časi. Svak je mesec pred tem izgubil službo, svakinja sama preživlja dva otroke, ostala sva samo midva. In ni bilo drugega, kot da sva vzela posojilo. Vsak mesec me še vedno stisne v pljučih, ko na bančnem izpisku opazim trajnik.

Lahko bi bilo drugače. Bolj dostojno. Če bi le vedela, da obstajajo drugi načini ...



”
Priporočamo
sklenitev
življenjskega
zavarovanja
NLB Vita Senior
z nezgodnim
zavarovanjem
NLB Vita Nezgoda
paket Senior.
”

ZAKAJ IZBRATI NLB VITA SENIOR?

- Z življenjskim zavarovanjem NLB Vita Senior po svoji smrti svojim najbližjim prihranimo skrbi in zagotovimo denar za pogrebne stroške.

ZAKAJ SKLENITI TUDI NEZGODNO ZAVAROVANJE?

- Z nezgodnim zavarovanjem poskrbite tudi za vašo finančno varnost v primeru invalidnosti. Stroški prilagoditve stanovanja so zelo visoki, mesečna premija za seniorje v starosti do 64 let pa le 4,47 evra.

KDO LAHKO SKLENE NLB VITA SENIOR?

- Zavarovanje lahko sklenete, če ste stari od 55 do 80 let.
- Zavarovanje pa lahko sklenejo tudi otroci, ki želijo poskrbeti za pogrebne stroške staršev.

KDO LAHKO KORISTI NLB VITA SENIOR?

- Med bližnjimi izberite osebo, ki bo ob vaši smrti prejela izplačilo zavarovalne vsote in tako poskrbela za plačilo pogrebnih stroškov.

KDAJ SVOJCI DOBIJO IZPLAČILO?

- Svojcem se denar izplača najkasneje v 48 urah po tem, ko posredujejo popolno dokumentacijo za prijavo smrti.

NOVO! POGREBNA ASISTENCA

- Na telefonski številki 080 18 84 lahko svojci dobijo vse informacije, ki jih potrebujejo za ureditev pogreba.

KDAJ SE PRIČNE ZAVAROVANJE?

- Zavarovanje začne teči že naslednji dan po sklenitvi in plačilu prve premije.

BREZ ZDRAVSTVENEGA VPRAŠALNIKA

- Ob sklenitvi vam ni potrebno izpolniti zdravstvenega vprašalnika ali opraviti zdravniškega pregleda.

ZAVAROVANJE PO MERI!

- Glede na svojo starost ob sklenitvi zavarovanja lahko izberete višino zavarovalne vsote, ki vam najbolj ustreza. Če ste stari 55 let in izberete 2.000 evrov zavarovalne vsote, boste za zavarovanje mesečno plačevali 9,87 evra.

KJE LAHKO SKLENEM NLB VITA SENIOR?

- NLB Vita Senior lahko sklenete v vseh NLB Poslovalnicah. Sklenejo ga lahko tudi stranke, ki imajo račun odprt v kateri koli drugi banki.

Več informacij o zavarovanju NLB Vita Senior lahko dobite v vseh NLB Poslovalnicah, na 080 87 98 ali www.nlbvita.si.



Praznične ideje za tkanje spominov

Izkoristite praznični december za tkanje spominov s svojimi najbližjimi. Vzemite si čas drug za drugega in uživajte v drobnih pozornostih, ki grejejo srce še dolgo potem, ko minejo.



Pričarajte čarobnost v vaših domovih

Vaši vnuki si praznikov ne bodo zapomnili po čudovitih darilih, pač pa po skupnih trenutkih, ki so se dotaknili njihovih src. Namesto stresnega nakupovanja daril in drugih prazničnih obveznosti raje svojo energijo porabite za to, da boste čarobnost vnesli v decembrski vsakdan. Naj bo to slavnostna večerja, na katero boste povabili svoje najdražje in ob kateri boste prižgali svečke, ali pa skupna peka z vnuki, izdelovanje praznične dekoracije ali srkanje vroče čokolade. Prepustite besedo vašim otrokom in vnukom – naj čarobne postanejo majhne stvari.

Bodite kreativni, izdelajte domača darilca

Zakaj ne bi letos darilca izdelali sami doma? Izognite se mrzličnemu iskanju daril po trgovinah. Odlična izbira so slastna darilca, s katerimi zagotovo ne boste zgrešili – le kdo ne bi bil vesel domačih slastnih piškotkov, pripravljenih z ljubeznijo. Vzemite si čas, zamesite testo in ustvarjajte. Piškotke lepo okrasite, zavijte v ljubko embalažo, okrasite s pentljico in ne pozabite na ročno napisano posvetilo.

Odpeljite vaše vnuke na potep v tujino

Za posebno presenečenje lahko svoje vnuke odpeljete tudi na krajši izlet v tujino. Božično okrašena praznična mesta v Avstriji kar kličejo po obisku. Udeležite se prazničnih dogodkov, uživajte v čarobnosti prižiga prazničnih lučk, sprehodite se po prazničnih sejmiščih in si privoščite dišeče pražene mandlje in skodelico vročega kakava.

Naredite prvega snežaka z vnuki

Narava v decembru že dobiva svojo zimsko podobo. Prosti čas izkoristite za sprehode in izlete po bližnji in daljni okolici. In ko bo zapadel prvi sneg, je čas, da se odpravite na zimski potep. Vnuki bodo zelo veseli, če boste z njimi naredili prvega snežaka in tako ustvarjali skupne spomine.

”

Želimo vam čudovite praznike in srečno, zadovoljno in uspešno novo leto!

”



Božični piškoti

Orehovi piškoti

Sestavine:

- 130 g masla
- 100 g sladkorja v prahu
- 2 vrečki vanilijevega sladkorja
- 2 jajci
- 350 g moke (tip 500)
- 130 g orehov

Postopek priprave:

1. Z mešalnikom mešajte maslo, da postane gladko. Dodajte sladkor v prahu in mešajte tako dolgo, da se poveže z maslom. Jajci dodajajte postopoma in zraven ves čas mešajte.
2. Dodajte moko in orehe ter mešajte na nižji hitrosti, da se vse sestavine povežejo med seboj.
3. Do konca zgnetite testo na roke in po potrebi dodajte še malo moke.
4. Zgneteno testo za nekaj ur postavite na hladno, lahko tudi čez noč.
5. Razvaljano testo razrežite s poljubnimi oblikami in pecite na 180°C (ventilacija 160°C) približno 7-9 minut.
6. Pečene in ohlajene namažite z marmelado ali čokolado ter posujte s sladkorjem.

Dišeči cimetovi piškoti

Sestavine za dišeče cimetove piškote:

- 600 g moke
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- 4 čajne žličke cimeta
- 1 ščeč soli
- 300 g masla
- 120 g sladkorja
- 120 g cvetličnega medu
- 4 rumenjake

Postopek priprave cimetovih piškotov:

1. Moko zmešajte s sodo bikarbono, cimetom in soljo. Dodajte na kocke narezano hladno maslo in ga skupaj z moko drobite med dlanmi, da dobite drobtine oz. mrvice.
2. Potem dodajte še ostale sestavine - sladkor, cvetlični med in rumenjake ter vse skupaj zgnetite v gladko testo.
3. Testo naj na hladnem počiva vsaj 2 uri.



4. Na rahlo pomokani deski razvaljajte testo in s pomočjo modelčkov izrežite poljubne oblike.
5. Pecite okoli 10 minut na 180°C, če imate vklopljeno ventilacijo pa na 160°C.
6. Ohlajene namažite z marmelado ali čokoladno kremo in posujte s sladkorjem.

Nagradna igra

NLB Vita – **Sudoku**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A			3				2		7
B				8		5			
C	5		9		4				1
D		5		3		4		7	
E			8				4		
F		9		6		1		2	
G	7				6		5		9
H				5		7			
I	2		5				7		

Izpolnjen sudoku pošljite do 31. 1. 2019 v kuverti na naslov: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, Sudoku, Trg republike 3, 1000 Ljubljana.

Izžrebali bomo pet nagrajencev, ki jim bomo po pošti poslali praktično nagrado NLB Vite. Nagrade ni mogoče zamenjati.

S sodelovanjem v nagradni igri se strinjate s pravili in pogoji nagradne igre Sudoku, ki so objavljeni na spletni strani: www.nlbvita.si.

Ime in priimek:

Naslov:

Telefon:

Email:

Podpis:

☐ Dovoljujem, da mi življenjska zavarovalnica NLB Vita posreduje oglasna sporočila, ter me obvešča o komercialnih akcijah in novostih v ponudbi.



ZA IZDATKE,
KI JIH NE
MORETE
PREDVIDETI.

NLB Vita Tujina

Zdravstveno zavarovanje **z medicinsko asistenco v tujini.**

Potovanja po tujini so navdihujoča, zanimiva in včasih tudi nepredvidljiva. Že manjša nezgoda ali bolezen, ki se nam lahko hitro pripeti tudi v tujini, nas lahko precej stane. Zato pred odhodom v tujino ne pozabite na sklenitev zdravstvenega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini **NLB Vita Tujina**.

Zavarovanje lahko sklenete v vseh NLB Poslovalnicah ali na spletni strani www.nlbvita.si.



NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.

www.nlbvita.si

080 87 98

NLB Vita Tujina je zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanje: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, Trg republike 3, 1000 Ljubljana, vpisana v sodni register pri Okrožnem sodišču v Ljubljani, znesek osnovnega kapitala: 7.043.899,19 EUR, matična številka: 1834665. Zavarovanje trži NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica. NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, v primeru nastanka zavarovalnega primera jamči za izplačilo v višini zavarovalne vsote.