

Vita

Magazin življenja

Pomlad 2021, št. 14

Intervju
Katarina Veselko
O svojih pričakovanjih
se temeljito pogovorimo

Za varčevanje je vedno
pravi trenutek

Nova realnost
Delo na daljavo
z eksotičnih destinacij

VITA
ŽIVLJENJSKA

**Ker mesečno varčujem,
bo moja pokojnina
višja za ...**

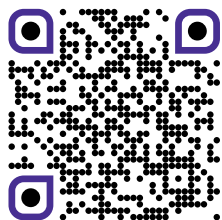


Kakšna bo pa vaša pokojnina?

Starejši ko smo, bolj razmišljamo o tem, kako bomo preživeli leta, ko bomo upokojeni. S čim se bomo ukvarjali, kam bomo potovali, česa se bomo še naučili in koliko kakovostnega časa bomo posvetili otrokom in vnukom. Večina teh aktivnosti pa zahteva čas in denar. Zato se moramo vprašati, koliko denarja bi morali privarčevati, da bi ohranili življenjski slog in uživali po upokojitvi.

S tremi koraki si zagotovite izračun, ki prikazuje, koliko lahko privarčujete do 65. leta, če bi začeli že danes.

Naredite izračun na zav-vita.si/kalkulator-za-pokojnino.



VITA
ŽIVLJENJSKA

Še so dobri časi za nove priložnosti

Pred nami so dobri časi. Naj bo nova realnost priložnost za »pozitivni reset«. V zadnjem letu smo se naučili, da za življenje potrebujemo malo, a tisto je zelo dragoceno. Seveda še vedno želimo kakovostno preživljati čas, še vedno imamo cilje, ki jih želimo uresničiti, in še vedno smo zazrti v lepšo prihodnost. V čase, ki prinašajo veselje v naša življenja.

Pred nami so časi za nove priložnosti. Kot je rekel znani Stanfordov ekonomist Paul Romerl: »Križa je čas, ki ga je strašno zapraviti.« Številni mladi so ravno zdaj na začetku svoje skupne in poklicne poti. Ponujajo se jim povsem nove oblike dela od doma ali z zanimivih eksotičnih destinacij. Za tovrstni način dela se jih odloča čedalje več, saj si želijo samostojnosti in neodvisnosti ter delajo v poklicih, v katerih si to lahko brez veliko odrekovanja tudi privoščijo. Postajajo svojevrstni digitalni nomadi, ki želijo združiti prijetno s koristnim. Prav zato smo to številko magazina namenili mladim aktivnežem, ki se novi realnosti prilagajajo hitreje, saj prav njim prinaša številne pozitivne posledice.

Naj bo pomlad spodbuda za dobre čase in nove začetke. Tudi v naših domovih, ki so postali naše ultimativno zatočišče. Morda je čas, da osvežimo naša stanovanja. Pri pomladni preobleki doma ne potrebujemo veliko denarja, če se osvežitve lotimo z majhnimi koraki. Ob tem zadihajmo s polnimi pljuči in se naučimo novih dihalnih vaj, ki jih tudi tokrat predstavljamo z našo Manco Izmajlovo.

Nepredvideni dogodki v življenju nam po navadi pokažejo, kako pomembno je, da v življenju poskrbimo za temeljne vrednote. Še enkrat se je namreč pokazalo, da sta v življenju najpomembnejša zdravje in varnost tistih, za katere živimo.



mag. Mirella Miškič,
direktorica sektorja za trženje in prodajo

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena ozaveščanju in informiranju o pomenu zavarovanj za posameznike in družine – varčevanja za pokojnino, rizičnega, naložbenega in nezgodnega zavarovanja.

Izdajatelj:

Vita, življenjska zavarovalnica, d. d.
Trg republike 3, Ljubljana,
www.zav-vita.si

Oblikovanje:

Delo d.o.o.

Glavna in odgovorna urednica:

mag. Mirella Miškič

Uredniški odbor:

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

Fotografije:

Shutterstock, Getty Images
Barbara Zajc

Tisk:

Delo 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. Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanja: Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. Zavarovanja tržijo poslovne enote NLB, d. d. Banka pri tem nastopa kot zavarovalni zastopnik in v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev. NLB Vita Tujina je zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. Življenjska zavarovanja NLB Vita Odgovorna, NLB Vita Odgovorna za mlade in NLB Vita Varčevanje + niso depozit in niso vključeni v sistem zajamčenih vlog. NLB Vita Varčevanje + je

naložbeno življenjsko zavarovanje, pri katerem je donos odvisen od gibanja vrednosti enot premoženja vzajemnih skladov. Tveganje, da bi bil lahko znesek izplačila naložbenega življenjskega zavarovanja pri zavarovanju NLB Vita Varčevanje + nižji od zneska vplačila v naložbeno življenjsko zavarovanje, prevzema sklenitelj zavarovanja. Dokument s ključnimi informacijami o produktu je na voljo v NLB Poslovalnicah oziroma je objavljen na spletni strani zavarovalnice www.zav-vita.si. Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB, d. d.

Intervju: **Katarina Veselko**, psihologinja iz O. K. Consultinga

O svojih pričakovanjih se **temeljito pogovorimo**

Danes je starševstvo nekaj povsem drugega, kot je bilo to še pred desetletji. Mladi pari so pred številnimi izzivi, ko si ustvarjajo družino. Čeprav je naš sistem socialnega varstva dober in zagotavlja podporo, so hkrati mlade družine v tem še vedno zelo same in pogrešamo skupnost, pravi Katarina Veselko, psihologinja iz O. K. Consultinga. Z njo smo se pogovarjali, kako naj se mladi par pripravi na otroka in na kaj vse je treba pri tem misliti.

Kdaj je torej pravi čas, da se odločimo za otroka?

To je zelo individualno. Ne moremo na splošno reči, ali je pravi čas pri 20 ali 40 letih. Če pa govorimo o psihološki pripravljenosti na otroka, je to takrat, ko smo zmožni dati za neko časovno obdobje svojega notranjega otroka na stran. Nekateri to lahko naredijo že zelo zgodaj, nekateri nikoli. Idealno bi bilo, da smo pripravljeni na dve stvari. Začasno se odpovemo svojim željam, igri in zabavi; dokler je otrok dojenček, je v življenju staršev tega razmeroma malo. Prav tako je dobro, da smo razrešili lastne bolečine iz otroštva, saj jih sicer otroci neizogibno sprožajo. Naloga staršev je, da namesto otroka predeluje njegove intenzivne čustvene izkušnje. Ko pa podoživljamo lastne bolečine, otroku ne moremo ponuditi tistega, kar potrebuje, da se pomiri.

Kakšno vlogo pri tem igrata čustvena zrelost in finančna samostojnost?

Pri kom, ki se odloča za otroka, je čustvena zrelost bolj pomembna od finančne. Ni namreč revščina tista, ki otroke zaznamuje in travmatizira, ampak je to predvsem pomanjkanje občutka varnosti. Najbolj pomembna stvar za otroka v zgodnjem otroštvu je vsaj en odnos varne navezanosti. To pomeni, da nekdo otroku zagotavlja prostor, v katerem je ljubljen tak, kakršen je, in da je, ko



Fotografija: eugenalesiuc.ro

otrok doživlja močna čustva, zmožen biti tam zanj. Če imamo lastne rane ali travme iz otroštva, ki se lahko zaradi večje izčrpanosti in obremenitve prav v tem obdobju spet reaktivirajo, potem brez ustrezne (tudi strokovne) podpore z otrokom ne bomo mogli ustvariti odnosa varne navezanosti.

Pri odločitvi, da bi imeli otroka, igra torej svojo vlogo tudi pogum?

Odločitev za otroka zahteva pogum, saj vsebuje ogromno ranljivosti in veliko neznanj. Ranljivost pomeni negotovost, čustveno izpostavljenost in tveganje. Ko se odločimo za otroka, se odpremo doživljanju, ki si ga je vnaprej težko predstavljati. Še posebej če se v starševstvo spustimo z vsem srcem; če smo se pripravljene spoprijeti s svojo ranljivostjo in sprejeti, da ne moremo vsega narediti prav in da nimamo vsega pod nadzorom. Poleg tega je to za marsikoga prva izkušnja, ko mora vse odločitve sprejeti sam/-a, hkrati pa te ključno vplivajo na življenje druge osebe, kar je ogromna odgovornost.

Kako naj se mlad par pripravi na prihod novega člana v skupnost?

Bolj kot to, da imata pripravljen seznam stvari, ki jih bosta potrebovala za otroka, je pomembno, da uskladita svoje predstave glede življenja v družini. Splača se pogovarjati o življenju v svojih primarnih družinah, kaj je bilo tam dobro in bi si želela tudi zanj, kaj pa bi si želela drugače. Nujno je tudi, da se vnaprej pogovorita o svojih pričakovanjih, tudi o povsem osnovnih stvareh. Kako si bova delila starševski dopust? Kdo bo vstajal ponoči, kdo previjal čez dan ... Pred nekaj desetletji je bilo samoumevno, da je otrok v oskrbi ženske, in ti pogovori niso bili potrebni. Danes je vse to stvar dogovora med partnerjema. Pogovore je dobro opraviti med nosečnostjo, še bolje v času odločanja za otroka. Pomembno je, da v partnerstvu drug z drugim delimo, kaj potrebujemo, ko nam je težko, in kako nas partner/-ka takrat lahko podpre.

In kateri so naslednji koraki, ki mogoče takoj na začetku niso pomembni, so pa nujni, da jih naredimo?

Tako kot živimo v zahodnem svetu, kjer v prvem letu otroka za dojenčka skrbi skoraj izključno mama, ki je večino dneva z njim sama, ni naravno. Dojenček ima več potreb, kot jih je ena sama odrasla oseba sposobna zadovoljiti. Tudi to je eden od razlogov za veliko pojavnost poporodne depresije. Po eni strani so ženske izčrpane, ker morajo ves čas skrbeti za potrebe nekoga drugega in ignorirati svoje lastne, po drugi pa so osamljene, ker za njihove potrebe ne skrbi nihče. Od kolegice psihologinje in poporodne dule Asje Samec sem se naučila: mama se ukvarja s čustvenimi in fizičnimi potrebami dojenčka, partner naj bi se ukvarjal s čustvenimi in fizičnimi potrebami mame in bil steber zanj, on pa naj se po podporo v tem prvem obdobju obrne navzven. Prve tedne po rojstvu otroka je torej pomembno, da skrbimo predvsem za mamo.

Mlado mamo je torej treba razbremeniti in ji pomagati?

Tako je. Otrok ne potrebuje popolne, ampak dovolj dobre mame. Mama je lahko dobra le, če je sama dobro. In če družina ne more zagotoviti varnega okolja, v katerem lahko otrok ustvarja odnos varne navezanosti, potem bo to zelo slaba popotnica zanj. Skoraj vse druge psihološke motnje in bolečine so povezane s pomanjkanjem varne navezanosti v otroštvu. Pomembna odločitev za vsako mlado družino, za oba starša, sploh pa za mamo, je, da se nauči prositi za pomoč in jo tudi sprejme. Pred rojstvom je smiselno poskrbeti za to, da bo za večji del opravil poskrbel kdo drug: sorodniki, plačana gospodinjstva pomoč ali dostava hrane, prijatelji ... Tudi za obiskovalce mlade družine velja, da na obisku kaj naredijo; pomijejo kopalnico, obesijo perilo, skuhamo kosilo. Mladim družinam svetujem, da če je le možno, ko se odločajo za otroka, da si ustvarijo skupnost, v kateri člani te skupnosti skrbijo drug za drugega.

Zaupajte nam še kakšen praktičen nasvet glede skrbi za dojenčka, da bosta zadovoljna tako mamica kot dojenček.

Poskrbeti je treba, da je mama čim bolj spočita, nahranjena in čustveno podprta. Lahko povem, kaj deluje za našo družino, si pa vsaka družina te stvari uredi po svoje. Svoji deklici sem kot dojenčici veliko nosila v traku. Otroci tako zadovoljujejo svojo potrebo po bližini in zato manj jokajo, so manj sitni in lažje oblikujejo varno navezanost. Podobno deluje skupno spanje ter dojenje in hranjenje na njegovo pobudo, ne po urah. Dojenčki niso sposobni manipuliranja, in ko se oglasijo in zajokajo, se zato, da zadovoljijo svojo potrebo. Ustvarjajte odnos s svojim otrokom in se odzivajte na njegove potrebe in želje. Pozorni starši so najboljši strokovnjaki za svojega otroka.

Veseli bomo še kakšnega namiga za uspešno starševstvo z malčkom.

Ko se otrok začne ločevati od mame in se simbiotski odnos med njima rahlja, je pomembno, da zanj ostanemo varna baza. Ko malčki začnejo raziskovati in se ozirajo nazaj, kje je mama, je pomembno, da je ona vedno tam in mu sporoča, da je svet varen kraj. Ko malčki začnejo uveljavljati svojo voljo in uporabljati besedico ne, se obneseta dva nasveta. Prvi je: izbiraj svoje bitke. Tam, kjer ni pomembno, ne postavljam omejitev. Dovolimo otroku, da se umaže, da skače po lužah, in zaradi tega ne sitnarimo. Bodimo pa dosledni tam, kjer je pomembno: pri varnosti. Ustvarimo okolje, da nam ne bo treba postavljati veliko omejitev in da se bomo tistih, ki so nujne, zares držali. Če je omejitev preveč, bo potreba po uporabi večja in otrok bo težje sledil pomembnim pravilom. Drugi nasvet je: tam, kjer lahko, otroku pustimo izbiro; kaj bo oblekel, kaj bo jedel. Ko otrok lahko izbira, gradi svojo osebnost. Tako ve, da so njegove želje in potrebe pomembne, da se lahko odloča samostojno, in se zato manj upira pomembnim omejitvam.



Za **varčevanje** je vedno **pravi trenutek**

Zdi se, da se ljudje danes več ukvarjamo s kratkoročnimi kot dolgoročnimi cilji in da mladi na začetku poklicne poti sploh ne čutijo potrebe, da bi razmišljali še o tem, kakšno življenje si želijo v starosti. Ker se številni s stroški komaj pretolčejo skozi mesec, jim niti na misel ne pride, da bi del zneska privarčevali. O tem, kdaj je pravi čas za varčevanje, so mnenja deljena. Je to pri 20, 30, 40 letih? Čeprav včasih mislimo, da si ne moremo privoščiti varčevanja, je pomembno, da začnemo dovolj zgodaj, svetujejo finančni strokovnjaki.

Najbolje je, da začnemo varčevati kar pri prvi plači. Dejstvo je, da čim prej začnemo, več bomo prihranili. Zato pri dvajsetih letih, ko začnemo poklicno pot, nikakor nismo premladi, prav tako nismo pri štiridesetih prestari, da bi razmišljali o pokojnini. Izračun za dodatek k pokojnini si lahko izdelamo sami z Vitinim kalkulatorjem za pokojnino in naredimo prvi korak do dobrega varčevalnega načrta. Najboljši trenutek za začetek varčevanja je danes. Da začnemo takoj, je tudi osnovno pravilo dobrega finančnega načrta.

Poglejmo si nekaj mitov oziroma najpogostejših pomislekov, ko razmišljamo o varčevanju:

1. MIT

Premlad/premlada sem za razmišljanje o pokojnini.

Zdi se, da danes ljudem nič ne manjka. Mladi mislijo, da je do upokojitve še zelo daleč, saj se starostna meja za pokojnino viša, in da pokojnine ne bodo dočakali.

Ta mit ne drži, saj se v življenju lahko zgodi marsikaj in bomo potrebovali dodatna sredstva. Lahko zbolimo ali se invalidsko upokojimo in takrat bo zaloga finančnih sredstev še kako nujna. Razmišljajmo danes, kaj bo jutri, in varčujmo.

2. MIT

Ko bom starejši, bom imel nižje življenjske stroške.

Stroški za osebno porabo bodo mogoče res nižji, a starajo se tudi nepremičnine, ki bodo potrebne popravila. Dodatna sredstva bodo dobrodošla za počitnice v zrelem obdobju. Stari starši bodo lahko skrbeli za vnuke. Pomembno je, da imamo varnostno finančno rezervo

v vsakem življenjskem obdobju.

3. MIT

Mladi, milenijci, se sprašujejo: Kako naj dolgoročno varčujem, saj nimam redne službe?

Res je veliko mladih samozaposlenih in zaposlenih le za določen čas in dohodki so negotovi. A prav zaradi nizkih prispevkov za s. p. bi mladi morali varčevati za starost in tudi tisti, ki so brez rednih prilivov in le z občasnimi plačili. Pomembno je, da skozi življenje poskrbimo za starost, za bolj ranljivi in ne tako aktivni del življenja.

4. MIT

Kadar imam presežek sredstev, jih hranim na banki.

Zaradi nepredvidenih dogodkov je pomembno, da naložbena tveganja razpršimo. Pri tem je dobro zasledovati tri cilje: kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne.

Pri zavarovalnici Vita ponujamo naložbena zavarovanja, s katerimi boste lahko uresničili svoje dolgoročne cilje. Pri mladih (študenti, dijaki) je pomembno, da začnejo postopno varčevati takoj, ko začnejo delati, lahko tudi z manjšimi zneski. Tudi mlade družine, ki kupujejo prvo nepremičnino, naj hkrati tudi naložbeno varčujejo. Naložbeno življenjsko zavarovanje, s katerim poskrbimo za plemenjenje sredstev, torej potrebujemo prav vsi.

5. MIT

Naložbeno varčevanje je preveč zapleteno.

Naložbena varčevanja so nekoliko bolj kompleksna kot rizična zavarovanja, kjer gre premija samo za zavarovanje. Sestavljena so iz dveh komponent: zavarovanja za primer smrti in naložbe sredstev v investicijske sklade. Mladi lahko naložbeno varčujejo v bolj rizičnih in fleksibilnih naložbah, starejši pa v bolj predvidljivih in varnih. Pri naložbenih varčevanjih je del sredstev namenjen zavarovanju, s katerim poskrbite za osnovno finančno varnost, del pa varčevanju in plemenitju sredstev v investicijskih skladih.

6. MIT

Ne poznam razlike med varčevanjem v skladih in naložbenim življenjskim zavarovanjem.

Oba načina varčevanja sta podobna, je pa posameznik pri naložbenem zavarovanju tudi življenjsko zavarovan, kar mu zagotavlja dodatno varnost. Pomembno je, da izberete tisto vrsto varčevanja, ki je glede na vaš položaj najbolj primerna. Pri naložbenih zavarovanjih lahko izbirate med različnimi naložbenimi možnostmi glede na naložbeno tveganje, ki ga želite prevzeti. Lahko namreč sami izberete, v katere investicijske sklade naj se sredstva naložijo, ali pa sestavo naložbenega premoženja prepustite zavarovalnici oziroma izberete pokojninsko strategijo, v kateri bo naložbeno premoženje brezplačno prehajalo med naložbenimi politikami glede na vašo starost. Priporočamo, da naložbeno življenjsko zavarovanje sklenete vsaj za deset let.

7. MIT

Skrbi me, da ne bom zmožem plačevati mesečne premije v primerih, kot je trenutna epidemija covida-19.

Res je, da se v življenju zgodijo nepredvideni dogodki, a to ni razlog, da ne bi varčevali. Obstajajo številne možnosti, da premostimo neugodno obdobje: z začasnim ali trajnim znižanjem premije za varčevanje; mirovanjem, pri čemer se polica življenjskega varčevanja za določeno obdobje zamrzne; odkupom življenjskega zavarovanja, delno ali v celoti po enem letu varčevanja. Ob nepredvidljivih dogodkih je najpomembnejše, da ukrepamo in zavarovalnico o svojih težavah takoj obvestimo. Možnosti za nadaljevanje življenjskega varčevanja so številne, najslabša je, da ga prekinemo.

8. MIT

Strah me je, da bi bila sredstva, ki jih varčujem dolgoročno, izgubljena.

Ta strah je neupravičen, saj se vrednost naloženih sredstev skozi čas najmanj ohrani. Odgovornost ljudi je, da varčujejo, odgovornost strokovnjakov, ki ta sredstva upravljajo, pa, da jih plemenitijo. Po desetih letih od sklenitve zavarovanja se, v primeru odkupa zavarovanja, ne obračuna davek od prometa zavarovalnih poslov v višini 8,5 odstotka. Prav tako ste od dohodka iz življenjskega zavarovanja oproščeni plačila dohodnine, če je zavarovanje daljše od desetih let ter sta zavarovalec in upravičenec ista oseba.

9. MIT

Čakam na pravo starost, da začnem varčevati. Imam še dovolj časa.

Čeprav je starost pomemben dejavnik pri tem, koliko bomo privarčevali, vsekakor velja, da je najbolje, da začnemo varčevati čim prej. Zato za mlade velja, da prej ko bodo začeli, več bodo privarčevali, saj lahko že z manjšimi zneski veliko privarčujejo za starost.



Kalkulator pokojnine

S kalkulatorjem pokojnine na spletni strani zavarovalnice Vita (www.zav-vita.si/kalkulator-za-pokojnino) že danes izračunajte, koliko morate glede na starost in višino neto plače varčevati za dodatek k pokojnini, ki vam bo omogočal lepo in brezskrbno življenje tudi v jeseni vašega življenja.

Zadihajmo s polnimi pljuči

Človek vdihne približno 20.000-krat na dan, kar se dogaja brez našega zavedanja. Ker dihanje zagotavlja našemu organizmu in vsem organom kisik, je pomembno, da dihamo kakovostno in pravilno. S pomočjo dihanja iz svojega telesa tudi odstranjujemo strupene snovi, zato je polno dihanje še toliko bolj pomembno. Pravilnega dihanja se lahko naučimo tudi s pomočjo dihalne telovadbe.



Fotografije: osebni arhiv

Ruska dihalna telovadba, ki jo uči naša priznana pevka mezzosopranistka Manca Izmajlova, je posebna vadba z dolgo tradicijo. Nastajala je več desetletij, njeni avtorici sta operni pevki in profesorici petja Aleksandra Strelnikova in njena mama. Najprej je bila zamišljena kot pomoč pri hitrem okrevanju po izgubi glasu pri pevcih ali igralcih. Ščasoma je zdravilno učinkovanje teh vaj priznala uradna medicina, vaje so dobile tudi certifikat ruskega ministrstva za zdravje in bile velikokrat klinično testirane. Vsakodnevna vadba po tej metodi lahko po mnenju njenih zagovornikov koristi vsem; mladim in starim, zdravim in bolnim. Pomaga pri zdravljenju in obvladovanju bolezni, kot so astma, kronični rinitis in sinusitis, alergije, težave s kožo, depresija in nevroza, visok krvni tlak, različna obolenja dihal, sladkorna bolezen, težave s spanjem. Mehko hitro poskakovanje preponske mišice ob vadbi deluje kot nekakšna nežna masaža za vse organe trebušne votline. Poveča se mikrocirkulacija v telesu, izboljša se metabolizem. Povrne se koncentracija, dvigne se raven

energije. Dihalna telovadba vse organe v telesu obogati s kisikom in hkrati pripomore k izločanju strupov iz telesa. Rezultat vsakodnevne vadbe je tudi boljše psihično in fizično počutje.

Koristnost dihalnih vaj

Dihalne vaje zelo okrepijo govorni in pevski glas ter pomagajo izboljšati javni nastop. Omogočajo tudi hitrejši napredek pri športu, zlasti plavanju in potapljanju. Zelo koristne so lahko tudi pri šolskem pouku, saj vračajo pozornost, otroke umirijo in napolnijo z novo delovno energijo. Povrnejo sposobnost dihanja skozi nos, okrepijo spanec, izboljšajo imunski sistem in preprečujejo prehladna obolenja. Prve rezultate opazimo že po nekaj dneh. Po nekaj tednih vadbe približno 15 minut na dan se povrne sposobnost globokega dihanja, ki je danes pri 80 odstotkih odraslih okrnjena. Vseh dihalnih vaj je več kot petdeset. Tako imenovana zlata kombinacija pa vključuje trinajst vaj, ki mehko razgibajo vse telo – roke, trup, noge, hrbtenico, vrat ter postopoma odpirajo in krepijo ves dihalni sistem. Vaje so zabavne, hitre in lahkotne, nekatere tudi rahlo plesne.

Dihalno vadbo uči Manca Izmajlova v živo in s spletnim tečajem. Vsi podrobnejši nasveti o koristnosti dihalne vadbe in vaje so opisani v njeni knjigi Vdihni življenje s polnimi pljuči.

Splošna pravila za izvajanje vaj

- Vaje temeljijo na sunkovitih, kratkih, ritmičnih vdihih skozi nos. V približno dveh sekundah naredimo tri vdihne. Pri tem je treba ves čas držati pravi tempo in intenzivnost.
- O izdihih ne razmišljamo.
- Ker nos dela na vso moč, moramo paziti, da napetosti ne prenašamo na telo. Vaje delamo vedno zelo sproščeno.
- Posamezno vajo ponavljamo štirikrat po osem vdihov. Naredimo torej dvaintrideset ponovitev. Ščasoma to za vsako vajo naredimo trikrat, kar pomeni šestindevetdeset ponovitev. Na začetku se ustavljamo na vsaki osmici, pozneje delamo dvaintrideset ponovitev brez ustavljanja.
- Ne uvajamo več kot ene vaje na dan, vadba je zelo intenzivna in nova za organizem.

**OGREVALNA
VAJA ZA
ZAČETNIKE**

Hodimo po stanovanju ali v naravi (temperatura zraka naj bo vsaj pet stopinj). Delamo po osem korakov zaporedoma. Ob vsakem koraku rahlo klecnemo na sprednji nogi in ob tem silovito kratko vdihnemo skozi nos. Medtem ko dajemo naprej drugo nogo, se zgodi spontan izdih skozi usta ali nos. Ob tem smo v telesu ves čas vzravnani in sproščeni. Hojo v osmicah lahko ponavljamo dolgo, da se navadimo tovrstnih hitrih vdihov, ki vedno prihajajo v sproščeno telo. Nekateri ljudje namreč na začetku potrebujejo več časa, da se jim odprejo nosne poti.



MAČEK

Stojimo vzravnano, stopala so razširjena v širini ramen. Trup obračamo v desno in ob tem hkrati sežemo z rokami daleč v stran in nato jih na hitro potegnemo k sebi in stisnemo pesti. Kot bi hoteli popraskati po namišljeni deski. Ob potegu rok k sebi silovito vdihnemo skozi nos, kolena pa rahlo klecnejo. Nato se takoj vzravnamo, vrnemo v izvirno pozicijo, kjer spontano izdihnemo in enako ponovimo v levo stran. Vajo izvajamo poplesujoče in lahkotno. Pazimo na nenehno vzravnano držo in na to, da se vsakič obrnemo stran samo od pasu navzgor. Boki in noge ostajajo ves čas obrnjeni naprej.



**OBJEMI
RAME**

To je najpomembnejša in najbolj znana vaja celotne metode. Uvajamo jo s previdnostjo in šele po tem, ko smo že vsaj teden dni redno izvajali druge vaje. Je napornejša od drugih. Na višini ramen se krepko objamemo. Desničarji imajo zgoraj desno roko, levičarji levo. Ritmično, v osmicah ponavljamo gib objema samega sebe tako, da sta roki ves čas skupaj oz. kot bi želeli samo približevati in oddaljevati komolce. Vajo lahko izvajamo tudi sede. Zelo koristna je za profesionalne pevce in igralce, tik preden gredo na oder, saj na hitro odpre nižji del pljuč in s tem zagotovi takojšen odprt glas.



Delo z **eksotičnih lokacij**

Delo na daljavo je vse bolj v ospredju in vse bolj tudi naša realnost. Za tak način dela se odloča čedalje več mladih, saj jim ustreza in delajo v poklicih, kjer si to lahko brez veliko odrekanja tudi privoščijo. Vse več podjetij in tudi držav ponuja podporo tako imenovanim digitalnim nomadom.



Podatki za zavarovalnico v tujini

Če delate na oddaljeni destinaciji ali ste na potovanju v tujini, ne pozabite na zavarovanje. Ob morebitnih boleznih ali poškodbah se v 48 urah oziroma takoj, ko vam to situacija omogoča, lahko obrnete na **asistenčni center zavarovalnice Vita** na telefonsko številko **+386 59 69 22 00**. Ob klicu sporočite svoje osebne podatke in naslov prebivališča zavarovanca, kraj in telefonsko številko, na kateri ste dosegljivi. Sporočite pa tudi kratek opis težave, ki jo imate, in zakaj potrebujete pomoč. Pomemben podatek pri prvem klicu je tudi informacija o trajanju oz. dolžini bivanja v tujini ter ali ste v državi stalnega ali začasnega prebivališča.



Tak način dela je zelo priljubljen med mladimi, saj poleg opravljanja dela omogoča zadovoljevanje potrebe po raziskovanju sveta. Ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem se je premaknilo v nove smeri, zaradi epidemije pa se spreminja tudi način življenja. Mnogi mladi so v tem času spoznali, da lahko svoje delo na daljavo opravljajo od koderkoli, tudi z eksotičnih lokacij, in pogosto z nižjimi življenjskimi stroški kot doma. Delo na daljavo omogoča veliko poklicev. Med najpogostejšimi so virtualni asistent, skrbnik družbenih omrežij, blogger, pisec oglasov, novinar in fotograf, prevajalec in oblikovalec. Med njimi so tudi sistemski inženir za podatke v oblaku, vzdrževalec računalniških omrežij, programer, direktor prodaje in marketinga, inženir varnosti informacijskih sistemov, podatkovni

analitik, ki trenutno spadajo med najbolj plačane poklice.

Priljubljene lokacije za delo

Raziskava univerze Stanford kaže, da so ljudje, ki delajo z oddaljenih destinacij, 13 odstotkov bolj produktivni kot njihovi pisarniški kolegi. Skoraj četrtina jih je vedno pripravljena delati dodatne ure, poleg tega si vzamejo manj dopusta in manj bolniških dni. Zato vse več podjetij podpira tako imenovane digitalne nomade. V trenutnem času omejitev pa digitalno nomadstvo ni le rešitev za tiste, ki želijo združiti delo na daljavo z raziskovanjem sveta, ampak tudi del rešitve za države, ki so močno odvisne od turistov. Tako želijo vsaj delno nadomestiti prihodke, ki bi jih sicer prinesli običajni turisti. Del prihodkovne vrzeli, ki je nastala zaradi neprihoda običajnih

turistov, poskušajo nekatere države nadomestiti z izdajo posebnih vizumov za digitalne nomade, ki bi z delom v njihovi državi ostali dalj časa. Pred kratkim so take vizume, ki lokacijsko neodvisnim delavcem omogočajo bivanje do enega leta, uvedle na primer Nemčija, Estonija, Gruzija, Češka, Portugalska in Norveška. Tudi Hrvaška od začetka letošnjega leta za to kategorijo tujcev izdaja dovoljenja za začasno prebivanje. Med najbolj priljubljene destinacije oziroma mesta za delo na daljavo spadajo Lizbona, Ericeiro, Porto na Portugalskem, Berlin v Nemčiji, Tenerife in Las Palmas v Španiji, Temišvar v Romuniji in Beograd v Srbiji (po izboru Nomad list). Med mladimi je pogosto med priljubljenimi destinacijami za delo na daljavo tudi Ljubljana.

Poskrbimo tudi za zavarovanje

Ker v še tako lepem in eksotičnem okolju nesreča ne počiva, je smiselno in zelo priporočljivo, da če se že odločimo, da bomo delo opravljali oziroma službovali na neki oddaljeni destinaciji, ali če se odpravljamo le na službeno pot v tujino, ne pozabimo skleniti zdravstvenega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini. Odlične pogoje ponuja zavarovanje NLB Vita Tujina, ki krije tudi stroške medicinske asistencije ter nujne zdravstvene oskrbe in prevozov. Vse do konca junija tudi, če zbolimo za covidom-19. Je pa ob tem pomembno, da poleg zdravstvenega zavarovanja za tujino ne pozabimo skleniti tudi nezgodnega zavarovanja. Posledice nenadnih poškodb ali nezgod so pogosto dolge rehabilitacije, ki nas lahko veliko stanejo. Z nezgodnim zavarovanjem, ki ga ponujajo v zavarovalnici Vita, poskrbimo za finančna sredstva, ki bodo dobrodošla pri plačilu dodatnih stroškov, torej za najem rehabilitacijske opreme, dodatnih fizioterapij in vseh drugih terapij, ki jih po nezgodi potrebujemo. Tako zavarovanje NLB Vita nezgoda kot zavarovanje NLB Vita tujina lahko sklenete na spletni strani zavarovalnice Vita www.zav-vita.si.



Nakup prvega skupnega stanovanja ...

Ne glede na nepredvidljive čase, v katerih trenutno živimo, številni mladi razmišljajo o nakupu lastnega stanovanja. Je pa pred nakupom dobro premisliti o finančnem načrtu, ki naj vključuje kredit za stanovanje in tudi življenjsko zavarovanje.



Primer izračuna za mlade pri zavarovanju za daljše obdobje

Andreja in Marko sta stara 27 let. Skupaj želita kupiti manjše stanovanje do maksimalno 50 m². Oba bosta vzela kredit v višini 50.000 evrov, vsak za polovico stanovanja. Obenem želita biti toliko odgovorna in zavarovati tudi svoje življenje. Razmišljata torej o **življenjskem zavarovanju** za 30 let, saj bosta tudi **kredit v višini 100.000 evrov** vzela za toliko časa. Informativni izračun plačevanja mesečnih obveznosti za življenjsko zavarovanje kreditojemalca za Andrejo in Marka znaša **7,97 evra za enega**.

Pri prvi misli o skupnem stanovanju si večinoma predstavljamo idealno stanovanje, v katerem bomo začeli skupno samostojno življenje. Že sama misel, da se bomo osamosvojili, nas tako močno prevzame, da pogosto ne razmišljamo racionalno, ampak se odločamo intuitivno. Strokovnjaki pa vseeno svetujejo, da preden se odločimo, ali bomo kupili novo stanovanje ali pa za prvo nepremičnino izbrali rabljeno ali celo manjšo hišo kje na deželi, da se na to dobro pripravimo in o vsem dobro razmislimo. Pomembno je, da razmislimo o velikosti stanovanja, o lokaciji in izdelamo finančni načrt za nakup stanovanja in za zavarovanje svojega življenja ter da tudi predvidimo vse mogoče dogodke, ki jih življenje lahko prinese. Naj bo to izguba službe, bolezen, nezgoda ali celo smrt.

Odgovorna Andreja in Marko

Pred takšno odločitvijo sta bila tudi Andreja in Marko. Oba sta končala fakulteto, se zaposlila in se pri 27 letih odločila, da bosta začela živeti skupaj. Ker jima zamisel o najemu stanovanja ni bila preveč všeč, sta razmišljala o nakupu svoje prve nepremičnine. Oba sta si zelo želela biti na svojem, ko bo v družino prišel tudi prvi otrok. Čeprav sta najprej razmišljala o nakupu novega stanovanja v mestu, sta se po pogovoru s strokovnjakom in glede na finančne zmožnosti odločila za nakup starejšega manjšega

stanovanja slabih 20 kilometrov zunaj mesta, kjer sta oba delala. Spoznala sta, da so jima bolj kot mestni vrvež pomembni mir in možnosti za rekreacijo in tek, ki sta ga oba oboževala.

Poleg neokrnjene narave jima je bilo všeč, da je imel kraj njunega novega domovanja dobre prometne povezave, železniške in avtobusne, pa še avtocesta je bila blizu. Preden sta najela kredit, sta izdelala dober finančni načrt, ki je vključeval tudi sklenitev življenjskega zavarovanja. Pomislila sta namreč, kaj bi se zgodilo, če bi med odplačevanjem kredita eden od njiju umrl. Bi partner lahko prenesel finančno breme celotnega preostanka kredita? V povprečju vsak od njiju mesečno zasluži okoli 1.165 evrov, zato sta kredit za 30 let z življenjskim zavarovanjem zavarovala vsak polovico. Če bi torej eden od njiju ostal sam, bi lahko še vedno nemoteno odplačeval preostanek kredita za stanovanje in nanj ne bi padli višji stroški, kot bi jih imel sicer.

Zavarovanje za življenje

Vedno, ko mladi razmišljajo o nakupu stanovanja oziroma o ureditvi svoje prve lastne nepremičnine, ki je lahko tudi nakup stare hiše na deželi, je smotrni razmislek tudi o življenjskem zavarovanju. Velikokrat marsikdo zmotno misli, da ko v banki zavaruje stanovanjski kredit s hipoteko, s tem zavaruje tudi sebe. A ni tako. Zato je vsekakor priporočljivo, da ob najemu kredita zavarujemo tudi sebe kot kreditojemalca in si tudi tako zagotovimo finančno varnost. Prav življenjsko zavarovanje je bistveni del dobrega finančnega načrtovanja. V hudih življenjskih zgodbah je zavarovanje košček pozitivnega. Pomeni življenje naprej. Za tiste, ki jih imamo najbolj radi. Z življenjskim zavarovanjem NLB Vita Odgovorna zavarujete svoje najbližje, če se vam pripeti najhujše. Mogoče ga je vezati tudi na kredit. Pri tem lahko izberete, da zavarovalna vsota pada v skladu z odplačevanjem vašega kredita ali pa ostaja enaka celotno

Zavarovanje NLB Vita Nezgoda

O nepredvidljivih dogodkih res ne razmišljamo, a hkrati vsi vemo, da je življenje negotovo, zato poskrbimo, da bo naše življenje in življenje naše družine brezskrbno.

Zavarovanje NLB Vita Nezgoda lahko sklenemo že od **3,50 evra na mesec**. Izbiramo lahko med različnimi paketi, ki vključujejo:

nezgodno smrt, popolno trajno invalidnost, nezgodno smrt v prometni nesreči, nezgodno invalidnost, zlom kosti, nadomestilo za okrevanje po poškodbah in nadomestilo za fizioterapijo.

Če sklenemo več nezgodnih zavarovanj za družinske člane, lahko izkoristimo tudi popust na premijo.

obdobje zavarovanja. Življenjsko zavarovanje lahko sklenete v vseh NLB Poslovalnicah. Življenjsko zavarovanje je vsekakor varnostna naložba. To smo še kako občutili ob pandemiji koronavirusne bolezni, saj je prav zadnje nenavadno leto tiste manj pripravljene opomnilo na vrednost življenja. In imetniki življenjskih zavarovanj pri zavarovalnici Vita imajo kritje tudi za primer smrti zaradi bolezni covid-19. Pri tem ni zanemarljivo pomisliti tudi na zavarovanje proti nezgodam ali nepričakovanim dogodkom, ki nam še kako lahko spremenijo življenje. Tudi nezgoda nam lahko prekriža načrte v našem življenju ali nas toliko onemogoči, da nam za čas rehabilitacije zmanjša naše prihodke. Mislimi pa je treba tudi na visoke stroške prilagoditve življenjskega prostora ob težjih poškodbah oziroma invalidnosti. Življenje je zelo nepredvidljivo, zato je prav, da se pripravimo na neželene dogodke, kolikor se le da.

Za mlade

Mladi od 18. do 34. leta lahko z zavarovanjem **NLB Vita Odgovorna** za mlade svoje življenje zavarujete že od **5,99 evra** na mesec za 10 let z zavarovalno vsoto **50.000 evrov**, brez vezave na kredit. Zavarovanje lahko sklenete po spletu na **www.zav-vita.si**.

Osvežimo in polepšamo si dom

Prebujanje narave, petje ptic in vse več toplih dni, obsijanih s soncem, kar kličejo po spremembah in osvežitvi. Tudi našega doma. Pri pomladni preobleki doma niti ne potrebujemo veliko denarja, če se osvežitve lotimo z malimi koraki.



Za lepše in prijetnejše počutje ter za osvežitev našega doma zadostuje že nekaj novih tkanin, kakšna okrasna blazina, prtljaga in šopek tulipanov v novi vazi. Seveda se lahko pomladne osvežitve lotimo tudi temeljiteje in obsežneje, na primer s pleskanjem sten. A pri pleskanju je vsekakor priporočljivo, da poiščemo pomoč strokovnjaka, sploh če želimo prepleškati vse stene v stanovanju. Sami lahko brez večjih nevšečnosti na primer prepleškamo eno steno v dnevnem prostoru, jedilnici ali v kopalnici nalepimo okrasno tapeto s pomladnimi motivi prebujanja narave. Je pa tudi priporočljivo, da preden se lotimo preobrazbe, stanovanje najprej temeljito očistimo in odstranimo vso navlako, ki se je v domu nabrala čez zimo. To je osnova vsake pomladne osvežitve doma.

Da pa ne bomo izgubljali časa niti denarja, naš dom pa bo vseeno pripravljen na pomlad, bo dovolj, če bomo z malimi spremembami polepšali njegov videz. Možnosti je veliko: nove prevleke za okrasne blazine, nove zavese, pogrinjki, prtljaga za jedilno mizo, nove brisače v kopalnici ali nova posteljnina v spalnici.

Te tkanine lahko nadomestimo z novimi ali recikliranimi, če imamo nekaj šiviljskega znanja in spretnosti, in tako osvežimo več prostorov doma.

Rumena in siva

Barve dajejo domu toplino in ustvarjajo ambient. Prednost naj bi imele tiste, ki v nas vzbujajo ugodje, saj na nas vplivajo veliko bolj, kot se v resnici zavedamo. Če želite biti letos v trendu, boste v svoj dom vnesli spremembe bodisi v sivi bodisi v rumeni, ki sta po izbiri strokovnjakov barvi letošnjega leta. Pravijo, da simbolizirata vzdržljivost, optimizem in upanje. Vse, kar bomo močno potrebovali v tem še vedno

Svežina vrtic in sivke

Posušeni cvetovi vrtic ali sivke v lepi posodi očarajo s svojim videzom in vonjem ter so lahko lep okras v pomladni osvežitvi. Lahko pa z njimi napolnite platnene blazine, ki jih naredite sami, in z njimi boste prav prijetno osvežili omaro.

nenavadnem letu. Siva je umirjena in deluje elegantno, rumena pa je njeno nasprotje, je živahna in topla. Je barva, ki je najbližje sončni svetlobi in na nas deluje spodbudno.

V vsakem prostoru doma lahko postavite kakšen dekorativni izdelek v tej topli in spodbudni barvi. V spalnici je lahko rumena na primer posteljnina ali okrasne blazine, v dnevni sobi so lahko rumeni okvirji za fotografije ali zlatorumeni svečniki. V letošnjih modnih barvah pa so lahko tudi črte ali pike na novem jedilnem servisu, vazi ali novih skodelicah za kavo, če bo to tisti dodatek v stanovanju, s katerim si boste privoščili nekaj pomladnega. Z novimi skodelicami za kavo in čaj bodo letošnjo pomlad zajtrki zagotovo prijetnejši.

Diši po pomladi

Prijeten zrak v vseh prostorih precej pripomore k domačemu in sproščenemu vzdušju. Dobro počutje in svež vonj pomladi v dom vedno vnesejo sobne rastline, saj izboljšujejo in vlažijo zrak. In ker spomladi lončnice začnejo hitreje rasti in nekatere vzcvetijo, jih osvežimo tako, da jim zamenjamo stare lončke z novimi, večjimi, v svojih najljubših barvah. Lončke lahko tudi sami prebarvamo. Omislimo pa si lahko tudi domač vrt dišavnih in začimbic, od rožmarina, timijana, žajblja, mete, bazilike do peteršilja, ki vam bodo v prostor vnesle svežino in prijeten vonj, hkrati pa bodo uporabne za vsakodnevno pripravo okusnih jedi.

Podoba svojega doma pa lahko z majhno spremembo polepšamo tudi s šopkom svežega pomladnega cvetja v lepi vazi, ki bo v nas prebudilo dobro razpoloženje, ki ga prinaša prebujajoča se pomlad.

Nagradna križanka ZAVAROVALNICE VITA

							ZAČETEK GESLA IZHAJA IZ SLIKE	TROPSKO DREVO, OPIČJI KRUHOVEC	NADALJEVANJE GESLA	OTOK V JADRANU	EDDIE IRVINE	OBDELANA ZEMLJA	ČAROBNI PREDMET	ANGL. PISATELJICA BLYTON	BLAGAJNA (LJUDSKO)	
							MAJHEN BOBEN		▽							
							ŽENSKA OBLIKA M. IMENA ADRIJAN									
							PRISTANIŠČE NA HONSUJU (iz črk AGO)				PERUNIKA					
							HRIB NAD POLJČAN.				PUBLICISTIKA ŽABOT					
							SP. NOGOMETAŠ				SPOJ PRI OBLEKI					
GESLO JE NA OZNAČENIH POLJIH	MAJHNO STANOVANJE	PRÓTIBAKTERIJSKO ZDRAVILO	IRENA ŽERJAL	SL. EKO-NOMIST (LOJZE)	ČUD. NARAVA	▽				OVRATNA RUTA DIRKAČ ŠUSTER				VOZNIKA MOPEDA	PESNIKA ŠKERL	
REKA ZILJA V AVSTRIJI					VELIKE VODNE PTICE							BABICA (MEŠČAN.) OZEK KOS BLAGA				
HOKEJIST KOPITAR					BU(NKA) RIMSKA BOGINJA PLODNOSTI			DRUŽABNA PRIREDITEV IVA ZUPANČIČ					OSEBNI DOHODEK URADNIKI V ST. RIMU			
SKRAJNI KONEC POLOTOKA			AM. ZVRST KEGLJANJA LJUBKOST								KRMNA RASTLINA UČENKA LICEJA					
BRITAN. GLASBENIK VICIOUS				LUDOLF. ŠTEVILO ŠKOT. REKA (iz črk KES)			KONEC GESLA PRITOK LJUBLJAN.	▷								NAOČNIKAR
NAGRADA ZA HRAMB. DENARJA V BANKI								SL. SKLAD. IN ZBOROVODJA (MIRO)	JAP.SAMO-OBRAMBA PISATELJ ZOLA							
OTOK OB JUGOZAH. OBALI SUMATRE					SL. PESNIK (ANTON) BRUSNI KAMEN								KRAJ PRI REKI (HR) EST. POLIT. (MART)			
IGRALEC LUKEŠ						PRIPADNIK KOMOV POSTOPEK LET. NAVIG.				LADIJSKI VIJAK NOGOMETAŠ KAPUN						
FIGURA PRI ČETVORKI				BRATOVA ZENA ADOLF URNAUT										TINE LOGAR NICK NOLTE		
PRIPRAVA ZA RISANJE								ŽENSKA LEPEGA VEDEDJA								
ZAVAROVALNI MATMATIK								APOTEKAR								

Zavarovalnica Vita razpisuje pet nagrad. Pet izžrebancev bo prejelo praktično nagrado. Nagrade bodo poslana po pošti in jih ni mogoče zamenjati.

Rešeno križanko pošljite **do 31. 5. 2021** v kuverti na naslov: **Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., Nagradna igra, Trg republike 3, 1000 Ljubljana.**

S sodelovanjem v nagradni igri se strinjate s pravili in pogoji nagradne igre Nagradna križanka, ki so objavljeni na spletni strani: www.zav-vita.si.

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

Ime in priimek

Naslov

Telefon

E-naslov

Podpis

S podpisom in oddajo tega kupona soglašate s sodelovanjem v nagradni križanki. Upravitelj osebnih podatkov Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., podatke o sodelujočih v nagradni igri zbira in nadalje obdeluje za namene obveščanja udeležencev o poteku oziroma izvedbi nagradne igre ter objave imena in priimka nagradjenih udeležencev na spletni strani zavarovalnice in davčno obdelavo podatkov o nagradjenih udeležencih. Če je udeleženec podal izrecno soglasje, Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., kontaktne osebne podatke nadalje obdeluje za namene neposrednega trženja, komuniciranja in obveščanja o komercialnih akcijah in novostih v ponudbi. Soglasje za obdelavo osebnih podatkov za namene neposrednega trženja ni pogoj za sodelovanje v nagradni igri, podatki pa se obdelujejo najdlje do preklica soglasja. Udeleženec v nagradni igri lahko kadarkoli ugovarja obdelavi podatkov za namene neposrednega trženja s pisno zahtevo, poslano na sedež upravljavca ali elektronski naslov info@zav-vita.si. Vsak posameznik ima v času upravljanja osebnih podatkov pravico dostopa do popravka ali izbrisa osebnih podatkov, ki se nanašajo nanj, pravico do prenosljivosti, pozabe, omejitve obdelave in pravico, da kadarkoli trajno ali začasno, v celoti ali delno preklicje soglasje za obdelavo osebnih podatkov. Vse našete pravice lahko udeleženec nagradne igre uveljavlja tako, da pisno zahtevo naslovi na pooblaščenca osebo za varstvo osebnih podatkov in pošlje na sedež zavarovalnice ali jo posreduje na elektronski naslov dpo@zav-vita.si. Dodatne informacije o tem, kako poteka obdelovanje podatkov v življenjski zavarovalnici Vita, so na voljo na spletni strani <http://www.zav-vita.si/zasebnost>. Vsak posameznik ima pravico zoper ravnanje ali opustitev dolžnega ravnanja upravljavca vložiti pritožbo pri nadzornem organu za varstvo osebnih podatkov. Informacijski pooblaščenec, Dunajska 22, 1000 Ljubljana.



EKSKLUZIVNO
V NLB
POSLOVALNICAH

NLB Vita Odgovorna

(Zavaruj se) za tiste, za katere živiš.

Z življenjskim zavarovanjem NLB Vita Odgovorna zavarujete svoje najbližje, če se vam pripeti najhujše. Sprejmite odgovorno odločitev in poskrbite za finančno varnost tistih, za katere živite.

VITA
ŽIVLJENJSKA