

Vita

Magazin življenja

Zima 2021, št. 15

Resnični junaki

Vid Čeplak
Matjaž Šinkovc
Brigita in Mija Smrekar

Dihajmo polno in bodimo zdravi

Manca Izmajlova

Pisma iz Laponske

Še je dobro verjeti
v Božička



VITA
ŽIVLJENJSKA

ŠE JE DOBRO
NA TEM SVETU.

**ZAVARUJMO
GA DOBRO.**

Organiziral
dobrodelno
dražbo in rešil
domovanje
vrstnika.

Vid Čeplak



VITA
ŽIVLJENJSKA

Še je dobro na tem svetu. Zavarujmo ga dobro.

mag. Mirella Miškič,
direktorica sektorja za trženje in prodajo



Vita je majhna zavarovalnica z velikim srcem. Zato človeško življenje in družbeno odgovornost postavljamo v središče našega delovanja. Verjamo, da so vedno dobri časi za lepe spodbudne besede in dobra dejanja.

Kot ambasadorji življenja tokratno celotno številko namenjamo dobrim zgodbam in resničnim junakom, ki s svojimi deli razveseljujejo življenja drugih.

Predstavljamo vam posameznike, ki nam vračajo upanje, da je še dobro na svetu.

Vid Čepak je priskočil na pomoč vrstniku in organiziral dobrodelno dražbo, s katero so zbirali sredstva za njegov dom. Matjaž Šinkovc je krvodajalec, ki je daroval kri že več kot 190-krat in tako rešil že marsikatero življenje.

Brigita Smrekar pa se je, ko je njena hči Mija zbolela za levkemijo, odločila pomagati z brezplačnim striženjem in zbiranjem las za izdelavo lasulj za male bolnike. Tako je vsaj malo polepšala življenje mladim dekletom, ki so se borila z boleznijo. To so junaki, na katere smo lahko zelo ponosni in ki dokazujejo, da je še vedno dobro na tem svetu.

Pri zavarovalnici Vita verjamo, da se moramo skupaj truditi, da delamo dobro za ljudi in okolje, v katerem živimo, saj bomo samo tako preživeli – kot podjetje in kot celotna družba. Verjamo tudi, da so zaradi ljudi in zgodb, ki jih predstavljamo tokrat, še vedno dobri časi za življenje. Vse to pa se splača tudi zavarovati. Poskrbimo torej zase in za svoje najbližje – najpomembnejša je namreč prav varnost tistih, za katere živimo.

Naj bo leto 2022 polno dobrih zgodb. Predvsem pa naj bo zdravo.

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena ozaveščanju in informiranju o pomenu zavarovanj za posameznike in družine. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo: NLB d. d., Ljubljana.

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:
Depositphotos
Tadej Bernik

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 uporabljajo objavljeno vsebino na lastno odgovornost.



Ko komu pomagaš, je občutek čudovit

Vid Čeplak prihaja iz Nazarij in je pri svojih še ne 15 letih organiziral že številne dobrodelne akcije. Poleg mame Nine in očeta Tončka, ki ga v njegovi dobrodelnosti podpirata, je bila zanj največji navdih za dobra dela babica, po kateri je dobil tudi ime.

»Imam zelo pestro življenje. Ogromno idej se mi poraja, in to na različnih področjih. Starši me pri mojih izzivih podpirajo in mi stojijo ob strani. Jaz pa tako spoznavam različna področja in se na izkušnjah, pa tudi napakah, veliko naučim. Fino se imam,« pravi Vid Čeplak, dijak Srednje šole za

strojništvo, mehatroniko in medije v Celju in junak dobrodelnih akcij. Z njimi se mu je zgodilo marsikaj zanimivega, pa tudi neprijetnega, a na srečo so bile, kot sam pravi, v veliki večini lepe stvari. »Sem tudi naravnani k temu, da v spominu ohranim predvsem lepe dogodke.«

Vida je za dobrodelnost navdušil košarkarski zvezdnik Goran Dragič. S svojo preprostostjo mu je pokazal, da lahko pristopi tudi do drugih vrhunskih športnikov. »Vsi športniki so z veseljem pristopili k akciji, ki sem jo organiziral, in pri tem predvsem poudarili, da podpirajo našo



Presenečen, ko ga kdo pohvali

»Na OŠ Nazarje so bili nad idejo in izvedbo dobrodelne akcije, ki je omogočila nadaljevanje popolnoma brezplačne šole, izredno navdušeni in so pri akciji tudi sodelovali ter zelo veliko pomagali. Sem pa presenečen, ko prejmem pohvalo tudi od ljudi, ki jih sploh ne poznam. Bi se zlagal, če bi rekel, da se ne počutim dobro, ko se kdo pozitivno odzove na moje aktivnosti,« pravi Vid Čeplak.

brezplačno osnovno šolo,« pove Vid, ki je priskočil na pomoč tudi soimenjaku Vidu s cerebralno paralizo. Organiziral je dobrodelno dražbo, s katero so zbirali sredstva za njegov dom.

Odločitev je prišla sama od sebe

Kaj se je zgodilo, da se je odločil nesebično pomagati drugim; od kod je na plan privrela odločitev za dobrodelnost? Temu nikakor ne morem reči, da gre za odločitev, pravi. »Kar samo od sebe je prišlo. Že ko sem bil majhen, sem reševal živalce. Zato imamo doma tudi štiri mucke, saj nobenemu pritepenčku nismo mogli odreči pomoči. Seveda to brez podpore staršev ne bi bilo mogoče. Kadar koli sem doma predstavil kakšno svojo zamisel, smo jo s starši predebatirali in skupaj ugotovili, kako bi jo bilo najbolje izvesti. Čeprav imam doma vse ali pa skoraj vse, kar si zaželim, sem že v svoji okolici zaznal razlike, in te so me vedno prizadele.« Ko je v medijih zasledil krute zgodbe, v katerih bi lahko nekdo celo umrl ali pristal na cesti, si je rekel, da se to nikakor ne sme zgoditi. »Ko se ob takšnih zgodbah prebudi vsa Slovenija in se ljudje združijo in pomagamo, sem želel pomagati tudi sam. Pri veliko takšnih zgodbah smo s starši pomagali s pošiljanjem SMS-ov. Pri pomoči Krisu pa sem prvič začutil, da mogoče lahko prispevam več. Ko mi je po tej akciji rekvizit, ki sem ga dal na akcijo, ostal, sem se odločil, da je bil namenjen za dobro delo, zato sem ga vnovič dal na licitacijo pri zgodbi o Vidu in njegovi mami s Ptuja, ki sta bila tik pred tem, da izgubita svoj dom,« pojasni Vid.

Podporniki in pohvale

Starši so njegovi največji podporniki, v družini imajo, pove, zelo odprt in odkrit odnos, pogovarjajo se o veliko stvareh. Starši mu velikokrat svetujejo in pomagajo. O tem, kako na njegovo dobrodelnost gledajo njegovi prijatelji, okolica, šola, pa pravi: »Tudi prijatelji in sosedje velikokrat povprašajo in ponudijo pomoč. Na Osnovni šoli Nazarje so bili nad idejo in izvedbo dobrodelne akcije, ki je

omogočila nadaljevanje popolnoma brezplačne šole, izredno navdušeni in so pri njej tudi sodelovali ter zelo veliko pomagali. Sem pa presenečen, ko prejmem pohvalo tudi od ljudi, ki jih sploh ne poznam. Zdi se mi, da te stvari znajo ceniti predvsem starejši. Bi se zlagal, če bi rekel, da se ne počutim dobro, ko se kdo pozitivno odzove na moje aktivnosti.« Vid Čeplak je mlad junak dobrodelnosti, ki za Slovence in našo ozaveščenost ter željo po pomoči ljudem v stiski pravi, da smo verjetno svetovni prvaki v složnosti. Zdi se mu, da se nas stiske ljudi in živali še posebej dotaknejo. Malce bolje bomo morali poskrbeti še za okolje, pa bomo najboljši, še doda. Ampak nam tudi na tem področju, po njegovem prepričanju, vedno bolj uspeva.

Živi življenje in ga imej rad

Z družino je prepotoval dobršen kos Evrope, bližnje in malo bolj oddaljene kraje. Pravi, da živi po načelu Živi življenje in ga imej rad. »Kajti če nimaš rad sebe, ne moreš imeti rad drugih. Če lahko pomagaš, pomagaj. Ne dovoli pa si namerno škodovati. Že star rek pravi, da ima vsaka palica dva konca ...« K temu še doda: »Seveda imam tudi jaz kdaj trenutke, ki jih želim hitro izbrisati iz spomina. Takrat vzamem kitaro in nanjo zabrenkam kakšno pesem ali pa sedem na kolo in odpeljem kakšen kilometer. Seveda mi tudi pogovor ali sprehod s prijatelji daje posebno sprostitvev in zagon za naprej. A lahko povem, da za zdaj kar dobro odbijam negativne zadeve od sebe. Saj so skoraj ničnega pomena, in če je le možno, iz njih vedno potegnem tudi kakšno dobro izkušnjo za naprej.«

Nehvaležnih vprašanj se ne brani, na vprašanje, katera je bila njegova dobrodelna akcija, ki mu največ pomeni, pa kot iz topa izstrelji, da je bila vsaka nekaj posebnega. Pojasni, da je bila prva, za Krisa, posebna že zato, ker je bila prva. Pri drugi, za Vida in njegovo mamico, so ga prvič kontaktirali mediji in je bila tudi zato izkušnja nekaj povsem novega. Pri tretji, za Osnovno šolo Nazarje, je

bil zalogaj aktivnosti največji. Takrat je spoznal veliko športnikov, novinarjev, pri akciji pa so pomagali tako iz šole kot iz občine. In ker je bila ta akcija namenjena širši množici in podprta tudi z mediji, je bilo aktivnosti ogromno, obenem si je pridobil tudi zelo veliko novih izkušenj in znanstev.

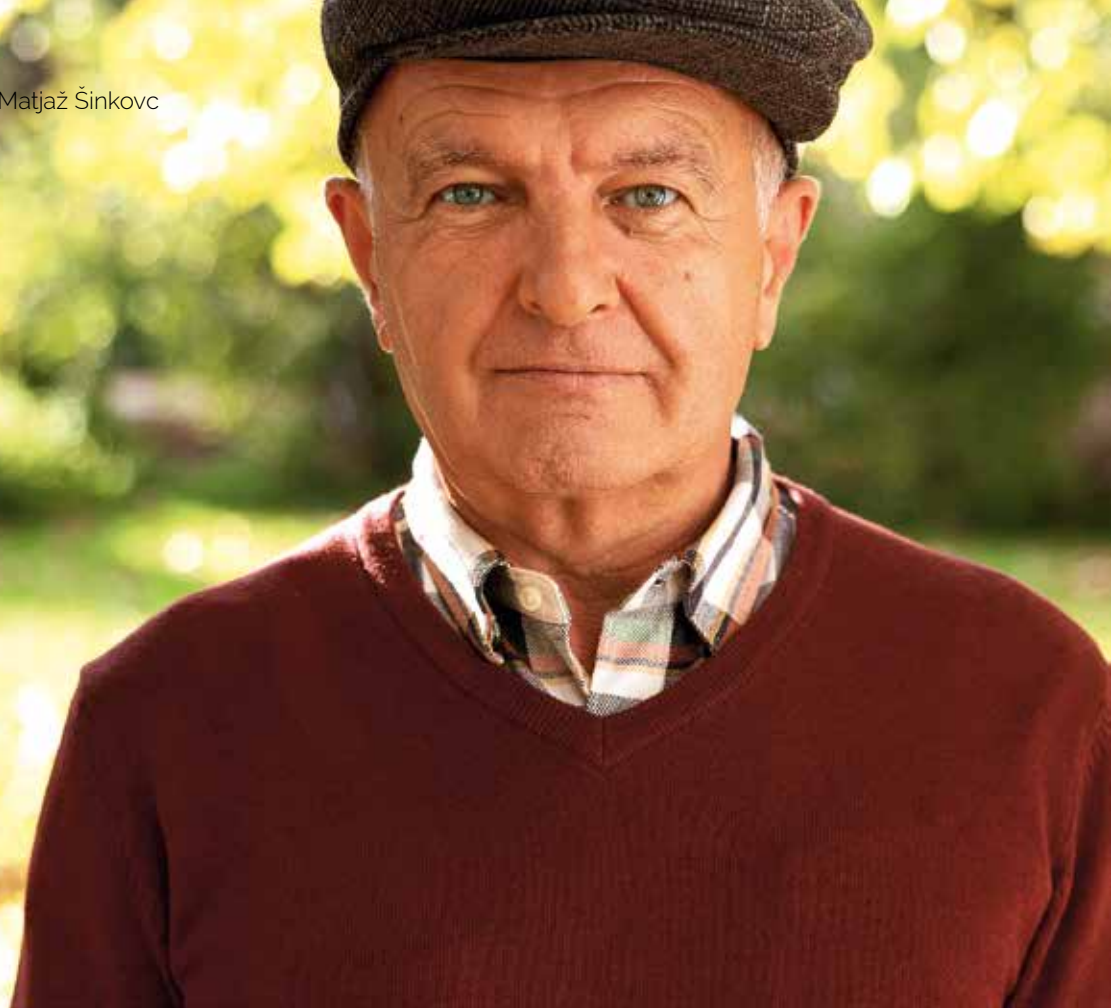
Ko se zasvetijo oči

Vesel je tudi, ker ga zavarovalnica Vita močno podpira pri njegovem delovanju in akcijah, povezanih z dobrodelnostjo. »Ko so me poklicali iz zavarovalnice Vita, sem bil zelo presenečen. Ker so me kontaktirali po Instagramu, sprva nisem verjel, da gre za resno zadevo, zato sem jim posredoval kontakte moje mami Nine. Ko so ji razložili, kako bi radi sodelovali z mano, so se mi oči kar zasvetile, nasmešek mi pa še danes ni izginil z obraza. Omogočili so mi namreč, da se mi je izpolnila želja, ki jo imam še od malih nog, da bi posnel kakšen oglas ali nastopil v filmu. Izkušnje snemanja oglasa ne bom pozabil nikoli. To je res nekaj posebnega. Bilo mi je zelo všeč. Pa še sporočilo samega oglaševanja je tisto, ki ga tudi sam širim naokoli. Po snemanju sem dobil tudi pismo zahvale. Takšna dejanja imajo zame globlji pomen. To je pika na i, ki da tudi meni vedeti, da je še dobro na tem svetu. Zato hvala, Vita,« z veseljem v očeh svojo novo izkušnjo opiše Vid Čeplak, ki rad poudari, da so občutki, ko lahko komu pomagaš, neprecenljivi. Že če komu polepšaš samo trenutek, pa če je to le z nasmehom ali pozdravom, je občutek čudovit.



***Občutki, ko lahko komu
pomagaš, so neprecenljivi.
Že če komu polepšaš samo
trenutek, pa če je to samo
z nasmehom ali pozdravom,
je občutek čudovit.***

Vid Čeplak



Darovati kri za dobro tistih, ki jo **potrebujejo**

Brez nje ni možen noben operativni poseg, zato jo mora imeti na zalogi vsaka bolnišnica. Ves instrumentarij, vsa zdravila in mnogovrsten sanitetni material, znanje in izkušnje zdravnikov brez krvi niso dovolj za uspeh operacije. Kri je resnično življenjska tekočina. In nekdo, ki je do zdaj daroval kri že več kot 190-krat in skupno podaril že več kot 95 litrov krvi, je res Človek z veliko začetnico. To je Matjaž Šinkovc.

»Krvodajalstvo je zame skromna gesta, s katero pa lahko narediš veliko za sočloveka. Nikoli ne veš, komu lahko s tem rešiš življenje. Poleg tega, da pomagaš ljudem, je tudi odličen nadzor zdravstvenega stanja, saj je pred vsakim darovanjem najprej kontrola krvi in krvnega tlaka. Krvodajalstvo me je izpopolnjevalo in osrečevalo. V vseh teh letih se ni nikoli zgodilo, da po treh pretečenih mesecih ne bi daroval krvi. Začutil sem,

da je krvodajalstvo eno od mojih poslanstev, in na to sem ponosen,« pravi Matjaž Šinkovc, ki z družino živi

v Novem mestu. Je že upokojen, a kljub temu priložnostno še vedno rad popravi kakšno televizijo, radio

Krvodajalstvo me osrečuje in navdihuje

»Moja družina, prijatelji in znanci podpirajo moje krvodajalstvo in se veselijo mojih uspehov na tem področju. Najprej moraš biti srečen sam, da lahko deliš srečo med ljudi,« pravi Matjaž Šinkovc, ki je tudi prepričan, da ljudje, ki ga poznajo, pri njem začutijo, da ga krvodajalstvo resnično osrečuje in navdihuje.

ali drugo tehnično napravo. Kot upokojenec tudi rad uživa v delu okrog hiše in v smehu pove, da takega dela nikoli ne zmanjka. Ob prostem času se z ženo tudi zelo rada družita s prijatelji. Skupaj še z dvema paroma hodita na pohode in izlete. In čeprav so koronski ukrepi omejili njihova druženja, se že veseli, ko bodo skupaj lahko spet preživeli sproščen vikend v kakšni slovenski pokrajini, pravi Matjaž in o sebi še pove: »Po poklicu sem RTV-mehanic. Rodil sem se v Novem mestu leta 1954. Življenje mi je že kot otroku postavljalo ovire in prepreke, saj sem zbolel za otroško paralizo. Mogoče je prav izkušnja z boleznijo v meni prebudila sočutje do soljudi, saj sem na lastni koži spoznal, kako je solidarnost do sočloveka v težkih časih dobrodošla. A bolezen me ni zaustavila, čeprav mi je pustila posledice, zaradi katerih je moje gibanje malo oteženo. Po končani osnovni šoli sem poklicno šolo nadaljeval v Ljubljani, kjer se je začela tudi moja krvodajalska pot. Pozneje sem se zaposlil v invalidskem zavodu Rog v Novem mestu in si tam nabral izkušnje, da sem lahko odprl lastni servis biroopreme, avdio- in videonaprav,« pove sogovornik, ki se rad spomni svojih krvodajalskih začetkov.

Prvič in nato vsake tri mesece

Matjaž je kri prvič daroval leta 1973, ko je bil še dijak tretjega letnika poklicne šole v Ljubljani. S sošolci so se odločili in skupaj odšli darovat kri. Meni, da se je najbrž že takrat v njem zanetila iskra solidarnosti in pomoči sočloveku. Vendar je bilo osrednje vodilo za prvo darovanje zagotovo pouka prost dan, pravi in doda: »In tako sem vse do svojega 65. leta daroval kri vsake tri mesece. Lahko bi rekel, da mi je v vseh teh letih krvodajalstvo prišlo v kri.« Rad poudari, da ga v njegovi nameri in zlasti pri krvodajalstvu podpirajo vsi. Prav vsi, od družine do prijateljev in znancev. »Najprej moraš biti srečen sam, da lahko deliš srečo

med ljudi. Mislim, da ljudje, ki me poznajo, pri meni začutijo, da me krvodajalstvo resnično osrečuje in navdihuje. H krvodajalstvu mi je uspelo spodbuditi tudi sina in zeta. Čeprav krvi ne darujeta tako redno, sem nanju vseeno zelo, zelo ponosen,« pravi krvodajalski junak Matjaž Šinkovc.

Obstaja torej teoretična možnost, da ima lahko vsak človek, ki ga Matjaž Šinkovc pri nas sreča čez dan, teden, mesec, leto ..., v sebi nekaj njegove krvi, ga vprašam. »Da, verjetno. Ta možnost pri tej količini, 95 litrov krvi, ki sem jo daroval, seveda obstaja. Lahko bi rekli, da gre kar za tovarno krvi,« odgovori z nasmeškom na obrazu. Matjaževa skupina je A+. Kri skupine o lahko dobi ali da vsak, je najbolj uporabna, Matjaževo zgolj A-jevci. »Moja krvna skupina ni redka, so pa tudi že bili časi, ko je krvi te krvne skupine primanjkovalo. Sam na srečo darovane krvi nikoli nisem potreboval in tudi v prihodnje si želim, da bi bil jaz tisti, ki jo je daroval, ne da bi jo potreboval,« doda Matjaž Šinkovc. Rad se tudi spomni, kako je nekoč potekalo darovanje krvi. Ko je bila le vitrina, v steklu štiri odprtine, skozi katero je krvodajalec podal roko, medicinska sestra pa je krožila in jemala kri. Vse skupaj je bilo videti bolj kot neke vrste bančna okenca. Zdaj je darovanje krvi precej drugačno. Prideš in daš kri, ničesar ni treba narediti, ni se treba oblačiti v posebna oblačila. Včasih so kri shranjevali v steklenice, zdaj jo v vrečke, zadeva je bistveno bolj sofisticirana. Vse se pač spreminja; tudi krvodajalstvo, o spremembah tudi na tem področju razmišlja Matjaž Šinkovc.

Še je dobro v ljudeh

In kaj je vodilo v življenju krvodajalskega junaka, kaj ga vodi v njegovi plemenitosti? »Veste, krvodajalstvo je vedno dobrodošlo, saj se zgodi, da pride obdobje, ko krvi resnično primanjkuje. Sam sem opazil, da je danes manj

krvodajalcev, kot nas je bilo nekoč. Včasih smo v vrsti čakali pred bolnišnico, danes te vrste, žal, ni več. Mogoče pa se kdaj spet zgodi drugače, da bo več mladih krvodajalcev. Ne vem, upam pa. Vem tudi, da če ne bi bilo starostne omejitve, bi sam še vedno na vsake tri mesece z veseljem daroval kri. Darovati kri za dobro tistih, ki to potrebujejo, je plemenito dejanje. Saj kot sami pravite, še je dobro na tem svetu. In je, verjamem, da kljub zdajšnjim razmeram še veliko dobrih ljudi in stvari, samo odpreti moramo oči,« pravi Matjaž. Nekateri so izračunali, da je Matjaž sam daroval za poldrugi sod krvi. Res hvalevreden podatek in plemenito dejanje enega samega človeka. Zato ga vprašam, kaj mu pomeni, da nekdo prepozna dobra dejanja drugih. »Menim, da dandanes ljudje ne želijo oziroma nočejo prepoznati dobrega v sočloveku. Če človek naredi kaj slabega, ga vsi vlečejo po zobeh. Dobrota pa nemalokrat ostane neopazna in skrita. Zato si želim, da bi ljudje stremeli k temu, da v drugih poiščemo in prepoznamo tisto, kar je dobro. Zato se zahvaljujem zavarovalnici Vita, ker opazi in podpira dobrodelnost in ljudi, ki so dobrodelni. Držim pesti, da bo ta akcija, v kateri zavarovalnica podpira dobrodelnost resničnih in življenjskih junakov, rodila in odkrila še marsikaterega dobrotnika. Verjamem, da nas ni malo,« še pove junak človeške plemenitosti Matjaž Šinkovc.



*Če človek naredi kaj slabega,
ga vsi vlečejo po zobeh. Dobrota
pa nemalokrat ostane neopazna
in skrita. Zato si želim, da bi
ljudje stremeli k temu, da v drugih
poiščemo in prepoznamo tisto,
kar je dobro.*

Matjaž Šinkovc

Pomoč drugim je zame kot voda za življenje

Bilo je pred časom, ko je Brigita Smrekar izvedela, da je njena hči Mija Sušnik zbolela za levkemijo. Sledil je korak v novo smer: odločila se je pomagati s striženjem in zbiranjem las za izdelavo lasulj za male bolnike. In vstopila je v svet junakov dobrodelnosti.

Njena zgodba gre takole: »Hčerka Mija Sušnik je pri sedmih letih novembra 2019 zbolela za akutno limfoblastno levkemijo in je zaradi zdravljenja s kemoterapijo kar hitro izgubila lase. Tako smo se poleg vsega spoprijemali tudi z okolico in sprejetjem njene nove samopodobe. Odzivi na otroke brez las so različni; starejši jih večinoma pomilujejo, mlajši se jih bojijo, jih čudno gledajo in se jih izogibajo. Mija je hitro sprejela in se navadila, da bo nekaj časa brez las. Vendar jih je tudi pogrešala in sanjerala o tem, kakšni bodo, ko bodo zrasli. Med intenzivnim zdravljenjem je v sestrin frizerski salon prišlo dekle, ki se je postriglo in darovalo lase za The Little princess trust (LPT), in tako je tudi ona začela striči in pošiljati lase LPT. Enako sem tudi sama občasno lase podarila za ta namen.

Lasulja za trenutek miru

»Ko gledam Mijo, kako zelo se veseli, da bodo tudi njej spet zrasli lasje, ko v takih trenutkih vidim njeno veselje in odzive na res čisto vsak čopek las, se zavem, kako zelo pomembno je, da so dekleta, pubertetnice, mlade bolnice z rakom zadovoljne s sabo, s svojim življenjem,« pravi Brigita Smrekar. Kako pomembno je, da se ta mlada dekleta počutijo dobro v tej, zanje že tako težki situaciji. Da si lahko z lasuljo kupijo trenutek miru.

V tistem času smo tudi mi začeli iskati nekoga, ki bi za naše junake 3. nadstropja izdeloval ugodne oz. brezplačne lasulje. (To so otroci, ki se zdravijo na hemato-onkološkem oddelku Pediatrične klinike, op. a.). Ker v Sloveniji to iz različnih razlogov ni bilo možno, sem se obrnila na LPT, jim predstavila položaj v Sloveniji in jih vprašala, ali so pripravljeni donirati lasulje našim otrokom. Takoj so bili za. Od takrat smo dobili že šest lasulj. Zgodbo sem širila v zasebni skupini na FB, ki je dostopna le staršem in otrokom, obolelim z rakom,« začetke o tem, kako se je odločila za akcijo striženja in zbiranja las frizerka iz Domžal Brigita Smrekar. Ko je za to slišala mamica Anja, je zapis, da ljudje lahko darujejo lase, objavila na družbenih omrežjih in zraven objavila fotografijo moje Mije. Zgodba o donaciji las za lasulje malim bolnikom se je tako bliskovito razširila. Čeprav lasulje, ki jih dobijo od LPT, niso odvisne od tega, koliko las donirajo, se je Brigita odločila, da bo začela tudi sama zbirati lase. »Zato je zdaj moj salon poln pošte in doniranih las, pošiljajo in nosijo jih kar k meni v frizerski studio.«

Mala borka Mija

Mija občasno pride k mami v salon in takrat občuduje vse te podarjene lase, odpira kuverte, pakira jih v vrečke, zлага, predvsem pa vsak šop las komentira, o vključenosti svoje hčerke v to dobrodelno akcijo razlaga Brigita. »Mija to obožuje in se počuti pomembno, ker sodeluje. Rada razvršča lase po dolžini in barvi, včasih si predstavlja, kakšna bi bila ona s kakšno drugačno

barvo in dolžino las. Tako zelo se veseli, da bodo tudi njej spet zrasli lasje.« Brigita pravi, da se v takih trenutkih, ko gleda njeno veselje in odzive na vsak čopek las, zave, kako pomembno je, da so dekleta, pubertetnice, mlade bolnice z rakom zadovoljne s sabo, s svojim življenjem. Kako pomembno je, da se ta dekleta počutijo dobro v tej, zanje že tako težki situaciji.

»Da si lahko z lasuljo kupijo trenutek miru. Da gredo lahko iz hiše, ne da bi se vsi ozirali za njimi. Tudi na starše to vpliva. Pomislite, kako bi se počutili, ko bi videli, kako vaš otrok, ki ima že tako utrujeno telo od zdravljenja in golo glavico, z veseljem zapusti hišo, se veseli sprehoda, igrišča, tam pa se sreča z raznimi pogledi, šepetanjem, vzbuja pozornost. In naenkrat tisti občutek miru izgine, vsi prej prijetni trenutki pa zanj hipoma postanejo neprijetni,« še dodatne stiske otrok, ki se zdravijo za rakom, opiše Brigita. Razlogi in odzivi, zakaj si ti otroci želijo lasulje, so zelo različni, pravi sogovornica. »Spomnim se mladega dekleta, ki si je lasulje želela zato, da bi lahko šla na poroko nekega sorodnika. Rekla je, da brez nje raje ne gre na poroko. Odzivi so tudi zelo različni, ko dekleta skupaj s starši pridejo iskat lasulje v salon. Najprej je veselje, potem je šok, ker še niso navajene delati s temi lasmi. V istem trenutku jok, skakanje od veselja, vse naenkrat,« pravi Brigita in doda, da stroške za izdelavo lasulje v celoti pokrije LPT, vse drugo, da lasulja sploh nastane, torej pošiljanje las, striženje, tudi zamenjavo lasulje, če ne ustreza, pa opravi sama brezplačno oziroma dobrodelno.





Dobro se vedno vrača z dobrim

Še posebej zato je bila Brigita Smrekar zelo vesela začetka sodelovanja z zavarovalnico Vita. »Skupaj s hčerko Mijo sva za njihovo akcijo, v kateri se je zavarovalnica kot družbeno odgovorno podjetje zavezala k delitvi dobrih zgodb in trenutkov ter tega, da je okrog nas še vse dobro, posneli oglas. Zelo se veselim tega sodelovanja, saj me navdušuje, da lahko skupaj pišemo še zelo lepe zgodbe,« pove Brigita. Dejstvo pa je, da ena Brigitina dobra zgodba že obstaja in je nihče ne more izbrisati. Zgodba, ki zgolj potrjuje slovensko dobrodelnost. »Vzgojena sem tako, da mi je pomoč drugim enako pomembna kot voda za življenje. Menim, da smo ljudje ustvarjeni, da živimo v skupnostih, da si pomagamo, da vsak da od sebe, kar lahko, da tako ustvarimo lepo celoto. In seveda si želim, da smo ljudje veseli in veseli delimo.

Sama sem dobila priložnost, da veselje drugim delim z lasuljami, in kaj lahko dobiš lepšega v življenju kot nasmeh in objem otroka?« v pogovoru pove junakinja Brigita Smrekar. Njeno vodilo je, da se dobro vedno vrača z dobrim. V življenju s hčerko sta imeli že veliko preizkušenj, vendar sta s pozitivnim pristopom in ljubeznijo premagali vse. Kot pravi, se zavedata, da vsaka preizkušnja naredi človeka močnejšega, če znamo brati med vrsticami, preberemo in poberemo samo dobre stvari. In se seveda ne obremenjujemo vnaprej, ampak živimo za ta trenutek. »Tudi Mijo se trudim vzgajati tako. Je zelo odprta do ljudi, sočutna in rada pomaga, v tem uživa. Pravi, da ko bo velika, če ne bo frizerka, bo psihologinja na hemat-onkološkem oddelku,« želje svoje hčerke opiše junakinja Brigita in pove še, da Mija neizmerno obožuje družbo živali, vse, kar je povezano s konji. Rada tudi poje, plava, ustvarja, kuha,

rešuje uganke, se smeji, raziskuje, najraje se pa pogovarja. Brigita zase pravi, da je predvsem mama, poleg Mije ima še triletnega sina Ireneja, čudovitega partnerja in nekaj živali. Ker pa je tudi lastnica frizerskega studia 3ka v Domžalah, veliko prostega časa nima. »Ko imam trenutek zase, najraje skupaj z družino hodimo na sprehode, izlete in se družimo s prijatelji. Veliko se objemamo, pogovarjamo in smejimo ...« za konec zgodbe o dobrodelnosti in laseh pove Brigita Smrekar.



Ljudje smo ustvarjeni, da živimo v skupnostih, da si pomagamo, da vsak da od sebe, kar lahko, da tako ustvarimo lepo celoto.

Brigita Smrekar

Otroci in mladi so zahtevno občinstvo

Kultura lahko danes mladim pomeni celo več, kot je pred štiridesetimi leti pomenila nam v času našega otroštva, pravi Uršula Cetinski, generalna direktorica Cankarjevega doma. Skupaj smo osvetlili sodelovanje z zavarovalnico Vita, ki že deset let podpira kulturno-umetniški program za mlade v Cankarjevem domu.

Tisto, kar posameznik doživlja v najzgodnejših letih življenja, ga navadno zaznamuje za vedno. Če se z umetnostjo srečamo že kot otroci, je verjetnost, da bo naša življenjska sopotnica in zaupnica tudi pozneje, večja, pravi Uršula Cetinski, generalna direktorica Cankarjevega doma. Zato, poudari, jo zelo veseli, ker zavarovalnica Vita že deset let podpira t. i. kulturnovzgojni program Cankarjevega doma, v katerega so vključene gledališke in plesne predstave, koncerti, opere, filmi in vodstva po razstavah za predšolske otroke, osnovnošolce in srednješolce. »Sodelovanje z zavarovalnico Vita nam zelo veliko pomeni, saj lahko z njim ustvarjamo bolj kakovosten in tudi bolj dostopen program. Pokroviteljstvo zavarovalnice Vita omogoča, da cena vstopnic za najmlajše ostaja sprejemljiva za čim širši krog otrok in mladih. Tako kot za druge najnujnejše potrebe vsakega človeka tudi za kulturo ne bi smel biti prikrajšan prav nihče.«

Najmlajši obiskovalci k njim prihajajo organizirano ali jih obiščejo tudi individualno; ko so mlajši, jih spremljajo starši in skrbniki, pozneje pa jih obiskujejo tudi sami.

Številne uspešnice za mlade

Kulturnovzgojni program Cankarjevega doma, ki ga vodi izkušena Barbara Rogelj, je simpatična mešanica med učenjem, raziskovanjem, razmisleki, uživanjem

in zabavo. Pogosto namreč pripravijo tudi učne liste, ki učiteljem in šolarjem pomagajo, da tisto, kar obiščejo, z lahkoto povežejo z učno snovjo. Vse od septembra do konca šolskega leta pripravljajo gledališke in plesne predstave, opere, filmske projekcije in vodstva po razstavah, ki so prilagojeni različnim starostnim skupinam.

Programov za otroke, šolarje in mladino je v Cankarjevem domu ogromno. »Če rečemo, da smo med najboljšimi na svetu, čisto nič ne pretiravamo,« pravi Uršula Cetinski in dodaja: »Uspešnic lanskega leta je bilo veliko. Plesno-glasbena predstava Nanine pesmi, v kateri vnukinja Franeta Milčinskega - Ježka poje pesmi, ki jih je zanjo napisal njen dedek, Nik Škrlec in Domen Valič sta pripravila predstavo Zrelostni izpit, ki širi znanje slovenščine, potrebno za maturo. Zaradi covida smo jo spletno posredovali na način, da so se šolarji vendarle interaktivno vključevali vanjo. Izjemno priljubljen je bil tudi Bajkomat Špele Frlic, pri katerem je pripovedovanje pravljic pospremljeno z glasbo. To je le nekaj biserov, na katere smo ponosni,« pove sogovornica in ob tem izpostavi zanimivost, kako je bilo po Naninih pesmih navdušenje otrok v dvorani tolikšno, da kar ni in ni bilo konec aplavza. »Razlegal se je več kot deset minut. Otroci so najbolj iskreni ocenjevalci gledališča; kadar jim je kaj všeč, je radost nepopisna, če pa česa ne marajo, to pokažejo kar



FOTO: Peter Uhan

Otroci so najbolj iskreni ocenjevalci gledališča; kadar jim je kaj všeč, je radost nepopisna, če pa česa ne marajo, to pokažejo kar naravnost, pravi generalna direktorica Cankarjevega doma Uršula Cetinski.

naravnost. So zahtevno občinstvo, saj se ne sprenevedajo.« Da se mladi s šolo, starši ali sami odpravijo od doma v gledališče, kino, na koncert, pomeni, da si pridobivajo socialne veščine, ki jih bodo v življenju potrebovali in jih ni mogoče dobiti s spletno posredovanimi nauki ali lekcijami, še pravi sogovornica. »Nekoč je veljalo, da je za otroke vse dobro, danes pa je obratno; otroci in mladi si v kulturi zaslužijo biti deležni najboljšega. Da jim ne pokvarimo veselja do umetnosti. Kajti vse je še pred njimi,« pravi Uršula Cetinski, ki je tudi prepričana, da je v zadnjih desetih letih kulturna ponudba za otroke in mladino iz leta v leto bolj kakovostna.



*Če je umetnost
naša vseživljenjska
spremljevalka in sopotnica,
je življenje veliko bogatejše
in manj osamljeno
kot brez nje.*

Uršula Cetinski

13 je lahko tudi srečna številka

Obiskovalci v živalske vrtove ne prihajajo zgolj na ogled živali, pač pa so jim enako pomembni tudi druženje in rekreacija, pravi Barbara Mihelič, direktorica ZOO Ljubljana, s katero smo se pogovarjali o dolgoletnem odličnem sodelovanju z zavarovalnico Vita, ki tako kot oni podpira varovanje okolja.

Z zavarovalnico Vita smo se spoznali tik pred praznovanjem 60. rojstnega dne Živalskega vrta Ljubljana. Čeprav je od takrat minilo 13 let, se spomnim vtisov prvega srečanja, pravi Barbara Mihelič, direktorica ZOO Ljubljana.

»Pri Viti so me presenetili z jasno vizijo, odprtostjo in kreativnostjo, zanesljivostjo, predvsem pa s svojim odnosom do strank in do nas. Ves čas so imeli v ospredju misel, da želijo prispevati za dobro živali, za nekaj, kar bo ostalo in bo tudi vsem obiskovalcem v veselje. Želeli so si kar najbolj približati čim večjemu krogu svojih zavarovancev. Takoj so poudarili, da ne želijo biti le pokrovitelj, ampak partnerji,« pravi sogovornica in doda, da je tako nastalo 13 čudovitih projektov in dogodkov.

Zavarovalnica Vita je že od prvega projekta velik prijatelj živali in ZOO Ljubljana ter je skozi leta prisluhnila številnim potrebam živalskega vrta na vseh področjih, pomagala pa je tudi pri prenovi po žledu, pravi Miheličeva. »Zgradili smo tri nova inovativna otroška igrišča, Začarani gozd, Afriška vas in Žabji skok, ki se uvrščajo med najbolj priljubljena

igrišča v mestu. Nastalo je nekaj posodobitev živalskih ograd, med katerimi je najpomembnejši prispevek za novo ogrado za tigre, ki zaradi dobre umeščenosti v naravno okolje, kakovosti za živali in gozdnatega okolja velja za eno lepših v Evropi. Darila ob rojstvu mladička Leone so bili veseli tudi v družini šimpanzov, ki jih je Vita obdarila s posebnim termitnjakom za popestritev hranjenja, senčil pa sta se razveselila morska leva,« skupne projekte našteje sogovornica. Dodaja, da se Vita v zadnjem obdobju usmerja v izobraževanje v podporo varstvu narave in tako so pri njih podprli izvedbi totemov – stebričkov z biološkimi in izobraževalnimi vsebinami pri vsaki vrsti živali. »Sodelovali so tudi pri prenovi informativnih tabel pri morskih levih, med epidemijo smo razvili igrifikacijo ZOOMeter, letos pa smo skupaj izvedli tudi nov program za ozaveščanje na področju prometne varnosti – Prometni ZOO.«

Prihodnje leto načrtujemo ZOO šolo

Prednost dolgoročnega sodelovanja je, da se dobro spoznamo, uigramo in tako pride tudi do sinergij in razvoja, pravi Miheličeva in ob tem izpostavi projekt ZOO šola, ki ga za prihodnje leto snujejo skupaj z zavarovalnico Vita. »Nova bo kot stavba, saj ZOO potrebuje nove in več izobraževalnih prostorov. Novo pa tudi po konceptu – ključno poslanstvo sodobnih živalskih vrtov je izobraževanje za varstvo živali in narave. Čeprav so te vsebine izrednega pomena za naš vsakdan in gre za najhitreje spreminjajočo se biološko disciplino, se za večino ljudi njihovo poučevanje konča v drugem letniku srednje šole,« pravi



sogovornica in dodaja, da so se prav zato odločili, da skupaj z Vito zgradijo novo ZOO šolo – »šolo, kakršna bi morala biti vsaka – tista 'enajsta pod mostom', ki čudi, navdihuje, je zabavna, v katero vstopaš z veseljem in se z veseljem vračaš.« Barbara Mihelič še pravi, da živalski vrt, kjer se letno druži več kot 350.000 obiskovalcev in več kot 500 živali, pač ni prav predvidljiv prostor. »Velikokrat gredo lahko zadeve pri nas precej po svoje in verjamem, da smo lahko za ljudi, ki prihajajo iz precej bolj organiziranih okolij, kot je zavarovalnica, velikokrat precejšen izziv. Zato me posebej veseli, da smo z zavarovalnico Vita spisali toliko uspešnih in za obiskovalce dobrih zgodb,« doda direktorica ZOO Ljubljana.



*Preprostost, dostopnost, zmernost
in predvsem "Think solution!"
je moje vodilo. Vedno je treba
iskati nove rešitve in ne dovoliti
negativnemu, da nam krade čas
in pozornost.*

Barbara Mihelič



FOTO: arhiv ZOO Ljubljana

Zavarovalnica Vita je že od prvega projekta velik prijatelj živali in ZOO Ljubljana ter je skozi leta prisluhnila našim številnim potrebam, pravi Barbara Mihelič.

Dihajmo s polnimi pljuči in ostanimo zdravi

Predstavljajte si, da bi imeli zdravilo, ki hkrati izboljšuje prebavo, krepi pljuča, zmanjšuje stres, znižuje krvni tlak in pomaga pri številnih drugih zdravstvenih težavah. Hkrati bi bilo dostopno vsem in tudi brez neželenih učinkov. Prelepo, da bi bilo res? Ne, takšno zdravilo obstaja in je na voljo vsem – to je naš dih.

Dihalne vadbne izvajajo ljudje že tisočletja. Danes poznamo tako starodavne tehnike kot certificirane metode iz 20. stoletja. Vendar dihalne vaje nikdar niso bile tako pomembne za nas kot danes, ko imamo v življenjih toliko stresa, smo velikokrat preobremenjeni in po cele dneve presedimo. Naša pljuča večinoma ne delajo več v takem obsegu, kot bi morala. Polno, pravilno dihanje smo izgubili, pravi pevka, mezzosopranistka, diplomirana igralka in učiteljica pravilnega dihanja Manca Izmajlova. »To, kako dihamo – hitro ali počasi, površinsko ali globoko, s prsnim košem, trebuhom ali prepono –, vse to vpliva na naše razpoloženje, raven stresa, krvni tlak, delovanje srca, imunski sistem in mnoge druge procese v našem organizmu.« Strokovnjaki pravijo, da hitrejši ko je tempo dihanja pri človeku, večja

je možnost, da bo imel težave z zdravjem oziroma jih že ima. Izmajlova, ki je tudi avtorica knjige Vdihni življenje s polnimi pljuči, ob tem dodaja, da se pravilnega dihanja, ki nam bo pomagalo ohranjati naše zdravje, lahko naučimo. »Z nekaj preprostimi vajami za pljuča le nekaj minut dnevno lahko vsak doseže krepkejšo zdravje in boljše počutje. A so ključ do tega kot pri mnogih drugih stvareh pravilnost, rednost in doslednost. Najbolje, da začnemo s kratkimi, skozi ves dan razpršenimi vadbami, ki jih postopoma daljšamo. Razlika bo opazna že po enem tednu.«

Dihajmo pravilno in za zdravje koristno

Pri dihanju je najpomembnejše, da vedno dihamo skozi nos, tudi npr. ko se ukvarjamo s športom, saj je tako dihanje pravilno in optimalno.



FOTO: Enja Brelj

Manca Izmajlova pravi, da se pravilnega dihanja hitro naučimo.

»Dihanje skozi usta zmanjšuje oksidacijo v telesu, povečuje srčni utrip in krvni tlak ter ima številne druge škodljive učinke na zdravje. Človeški nos pa je zasnovan tako, da večina virusov, ki vstopijo v njegovo sluznico, takoj odmre. Zrak, vdihan skozi nos, se sterilizira. Skozi usta pa gre neobdelani zrak neposredno v pljuča in ni nobenih ovir, ki bi preprečevale vstop mikrobov v telo,« razloži sogovornica. Zato ima dihanje skozi nos v nasprotju z dihanjem skozi usta številne pozitivne učinke na naše zdravje. Med drugim izboljša prekrvitev, poveča raven kisika in ogljikovega dioksida v krvi, upočasni hitrost dihanja in poveča celoten volumen pljuč.

Manca Izmajlova še pravi, da z redno dihalno vadbo telo navadimo, da spet diha počasi, ritmično, skozi nos – podnevi in ponoči. Hkrati povečamo količino kisika v celicah in organih ter tudi odpornost in trpežnost svojega organizma. »Dihalna vadba lahko res okrepi naše zdravje. Pomaga nahraniti naše telo s kisikom, izboljša splošni tonus telesa, normalizira in izboljšuje psiho-emocionalno stanje človeka. Hkrati pa, kar je danes še posebej pomembno; zdravi pljuča, skrbi za drenažo bronhijev, čisti sluznico dihalnih poti, krepi dihalne mišice,« prednosti pravilnega dihanja opiše Manca Izmajlova.



Dihajmo polno, kakovostno in bodimo zdravi ter ob tem upoštevajmo nekaj pravil.

Vadite vsaj eno uro po jedi.

Dobro je vaditi krajši čas večkrat dnevno. Tako vam bo dihanje postalo v veselje in brez težav boste to počeli vsak dan.

Pri vadbi dihanja se morate počutiti dobro.

Ne vadite, če imate vročino ali vnetje v pljuči.

Najbolje je dihanje vaditi zunaj v naravi, a le, če je vreme lepo in je temperatura zraka višja od pet stopinj Celzija. Vadimo pa lahko tudi ob odprtem oknu.

Manca Izmajlova



Predstavljamo vaje za začetnike, ki so tudi v veliko pomoč za lažje okrevanje po bolezni

VAJA NOSNICE

Pri tej vaji sproščeno sedimo ali stojimo. Smo vzravnani.

Desno nosnico zapremo s kazalcem desne roke. Skozi levo nosnico naredimo tih dolg vdih. Ob tem začutimo prsni, rebrni (spodnji del reber) predel prepone in trebušno dihanje.

Po vdihu odpremo desno nosnico in s sredincem desne roke zapremo levo nosnico. Skozi desno nosnico naredimo tih dolg izdih, tako da trebuh vbočimo. Vajo ponovimo na enak način od dva- do štirikrat, nato vdihujemo skozi desno nosnico, izdihujemo pa skozi levo.

VAJA SLAMICA

Zrak skozi nos vdihnemo počasi, nato ga prav tako počasi izdihnemo skozi debelejšo slamico v kozarec vode.

Za hip počivamo in vajo postopoma ponovimo do desetkrat.

VAJA ROKE GOR

Sedimo na stolu, s hrbtenico se dotikamo naslonjala. Ob vdihu skozi nos odločno dvignemo roke najprej pred sebe in nato še proti stropu.

Ob izdihu roke vrnemo v izvorni položaj.

Nato vajo ponovimo, a tako, da roke dvigamo od strani.

VAJA VELIKO NIIHALO

Je kompleksna vaja iz ruske dihalne telovadbe, je tudi intenzivnejša in pri njej kondicijo pridobivamo postopoma.

Stojimo vzravnano z razširjenimi stopali, malo bolj od širine ramen. Rahlo se sklonimo naprej in naše roke kot da rahlo pritisnejo na namišljeno veliko mehko žogo na tleh.

Dlani ne spuščamo nižje od kolen. Zgornji del hrbtenice je rahlo izbočen. Na koncu tega giba silovito kratko vdihnemo skozi nos.

Potem se brez ustavljanja dvignemo nazaj in se še narahlo usločimo v predelu križa. Objamemo se in ob tem kratko silovito vdihnemo skozi nos. Obraz imamo obrnjen proti stropu.

Ob vaji moramo biti zelo sproščeni in se ne ustavljati. Vse je en gib, ki se nikoli ne konča, in telo se kar samo premika iz enega položaja v drugega. Vsi gibi so majhni in mehki, le naš nos dela na vso moč.

Naredimo štirikrat po osem takih vdihov skupaj z gibom. Po vsaki »osmici« si za nekaj sekund odpočijemo.



Še je dobro **verjeti v Božička**

Daleč, daleč na severu zemeljske poloble, na najsevernejši točki našega planeta, kjer v polarnih nočeh po nebu poplesujejo svetlobni žarki in krasijo dolge polarne noči, domuje priljubljeni mož Božiček. Ste kdaj podvomili vanj?

Če bi odpotovali v Rovaniemi na Finskem, bi gotovo pregnali vsak dvom. Božiček ali Joulupukki, kot ga kličejo domačini, živi v pravljčni leseni vasici, s še bolj pravljčnimi hiškami, odetimi v rdeče strehe in bele fasade. V vasi je našlo dom tudi na stotine severnih jelenov.

Pot do Božičkove sobe ni prav kratka. Šteje veliko korakov in zavitih stopnic. Če se po hodnikih sprehodimo zelo po tiho, lahko za ne prav debelimi stenami slišimo palčke, ki si veselo požvižgavajo med zavijanjem daril. Z malo sreče jih lahko skozi špranjico v leseni steni tudi vidimo.

Tik pred vhodom v Božičkovo sobico nas preseneti velikanska ura z železnim nihalom, ki je pravzaprav časovni stroj, s katerim Božiček kot elastiko raztegne čas, da lahko v enem dnevu obdari vse otroke sveta. In ko vstopimo v njegovo sobo, je srečanje z njim tako čarobno, da se še odraslim zarosijo oči. Ob obisku Božička spoznamo tudi, da mož z dolgo belo brado in žametno rdečo čepico govori samo dva jezika, finskega in angleškega, ter da mu pri prebiranju pisem pomaga več kot sto palčkov.

Ti govorijo in razumejo vse jezike sveta. Palčica Vanilla je denimo predstavnica nemško govorečih otrok, Mintuu razume skandinavske malčke,

za slovenske otroke pa skrbi in pisma prebira palček Vito.

S pomočjo zavarovalnice Vita na obisk k Božičku

Pred tremi leti se je zelo življenjska zavarovalnica Vita pridružila prav posebnemu projektu, katerega avtorica je ustvarjalka kreativnih vsebin Bojana Ksela Rose, mamica Dana in Maka. Ker je starejšemu sinu želela pričarati prav poseben božič, se je odločila, da ga odpelje na Laponsko, hkrati pa k pisanju pisem povabi še druge otroke. Zbrana pisma sta mesec dni za tem uspešno izročila Božičku, predajo pa kot prva na svetu v živo prenašala na njenem Facebook profilu @Mrs.B.Rose.

Iskrenost in pristnost projekta, katerega vrednost je prepoznala tudi zavarovalnica Vita, je že prvo leto pritegnila več sto otrok. Lani so tako na Finsko poslali 500 pisem, letos pa se jih je nabralo dvakrat toliko. Projekt je še toliko bolj čaroben, ker čisto vsi otroci, ki pišejo Božičku, tik pred božičem s severnega pola prejmejo uradna potrdila, da je Božiček njihova pisma zares prejel in da bodo darila pod njihove smreke zavila natanko na 25. december. Zraven palčki pripišejo še natančna navodila, da je treba pod smrečico nastaviti krožnike s piškoti in korenčki,

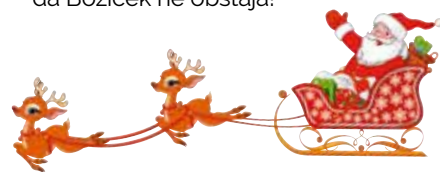


da se Božiček in jelenčki ob prihodu okrepčajo.

Če se zgodi, da otroci trdno spijo in Božička zamudijo, bodo zjutraj na preprogi svoje sobe gotovo opazili bele stopinje. Pa naj še kdo reče, da Božiček ne obstaja!

Podarite otroku doživetje

Razveselite svoje najmlajše in jim letos pod smrečico podarite nekaj prav posebnega tudi sami. Podarite otroku vabilo na doživetje in mu namesto kupljenega darila omogočite obisk predstave za mlade v Cankarjevem domu. Lahko pa otroku napišete vabilo za obisk ljubljanskega živalskega vrta, kjer bo spoznaval živali, se igral na inovativnih igriščih, hkrati pa bo spoznal, kako pomembno je varovanje in ohranjanje okolja, k čemur so tako pri zavarovalnici Vita kot v ljubljanskem ZOO posebej zavezani.



Spremljajte naše zanimive vsebine na:

www.zav-vita.si

@VitaZivljenjska

@VitaZivljenjska

Vita, življenjska zavarovalnica, d. d.

Nagradna križanka ZAVAROVALNICE VITA

	ZAČETEK GESLA IZ SLIKE	IZRAZ OBRAZA, KI KAZE VESELJE	PLODNK, AMNION	DAMJAN FRAS	STAR JAPONSKI DROBIŽ	NAJSTA-REJŠA BESEDNA OBLIKA	TELOVADBA OB GLASBI	NEKDANJI AVSTRAL. TENISAČ (ROD)	IGRALKA IDA KRAVANJA (... RINA)	IGRA S SENČNIMI LUTKAMI	MENIČNI DOLŽNIK	
	PRISTAŠ NADREALIZMA											
	VELIKO ANTIČNO GLEDALIŠČE											
	KOSITER			BUDISTIČNI IDEAL								
	BAJKA			NEKD. SM. (TOMMY)					ČUŠIN SILVA			
IGRA NA 64 POLJIH			PISANA ŽOLNA					ANT. LUKA OB TIBERI				
▷												
NA SLIKI JE MATJAŽ ŠINKOVČ	ZMES PLINOV V ATMOSFERI	VELIKA VEŽA	MESTO OB IZLIVU MAJNE V REN (NEM.)	ANIKI HORVAT FR. REKA (iz črk RAN)		JEDILNI LIST, MENU OTTO ECKMANN			TVORBA V PANJU	ODLOŽITEV		
ZAČETNA FAZA META					KONICA, BODICA	DUHOVN. OBLEKA		KRAJ PRI OTOČCU			SODNIK V GRŠKEM MIT. POD-ZEMLJU	
PRETEPAČ, RVAČ					TELEVIZIJA	RAVNIK, POLUTNIK		ADIŽA (IT.)	PRENEHANJE OBSTAJANJA			
NOVA VRSTA, ODSTAVEK						PRITOK RENA			IGRALKA JANKOVIČ	KONEC GESLA		
GLIVIČNA BOLEZEN NA VINU				SPODNJI DEL HIŠE	SOZVOČJE TONOV		ADOLF (KRAJŠE)	IGRALEC ŽNIDARŠIČ		ANŽE KOPITAR	MIŠIČAST ČLOVEK	
GESLO JE NA OZNAČENIH POLJIH	OBLJUBA	TRETI DEL GESLA LAHEK ČOLN	▷								ROZALIJA (LJUBK.)	SLADKOVODNA RIBA
OSKAR KOGOJ			INDIJSKA ZAČIMBA	IGRALEC CHANEY			REKA V J. FRANCIJI	STARA MAMA		TRČENJE, KARAMBOL	VOĐA J. LENNONA	
VREČA S HMELJEM					NAD-ZORNIK	GALIJ						
SAMOROG						OMAKA IZ JAJC						
MOČVIRNA STEPA NA SKRAJNEM SEVERU						KRAJ NA LOFOTIH, NORVEŠKA (iz črk ESA)			ZAZNAVA S PRSTI			

Zavarovalnica Vita razpisuje pet nagrad. Izžrebali bomo pet nagrajencev, ki jim bomo po pošti poslali praktično nagrado življenjske zavarovalnice Vita. Nagrade ni mogoče zamenjati.

Rešeno križanko pošljite **do 31. 1. 2022** v kuverti na naslov: Vita, življenjska zavarovalnica, d. d., Nagradna igra, Trg republike 3, 1000 Ljubljana.

☐ 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 osebnostne podatke nadalje obdelava 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 kadar koli ugovarja obdelavi podatkov za namene neposrednega trženja s pisno zahtevo, poslano na sedež upravitelja 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 ter pravico, da kadar koli trajno ali začasno, v celoti ali delno prekliče soglasje za obdelavo osebnih podatkov. Vse naštet pravice lahko udeleženec nagradne igre uveljavlja tako, da pisno zahtevo naslovi na pooblaščenca osebo za varstvo osebnih podatkov ter 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 upravitelja vložiti pritožbo pri nadzornem organu za varstvo osebnih podatkov: Informacijski pooblaščenec, Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

ŠE JE DOBRO NA TEM SVETU. ZAVARUJMO GA DOBRO.

Brezplačno
striženje otrok
in zbiranje las za
izdelavo lasulj za
male bolnike.

Brigita in Mija
Smrekar



VITA
ŽIVLJENJSKA