

# Vita

Magazin življenja

Pomlad 2022, št. 16



## Intervju

Miha Guštin  
- Gušti

**Za zdravje  
in dobro  
počutje**

**Povejte  
zgodbo  
svojega  
junaka**

Iščemo zgodbe  
vsakdanjih  
junakov

EKSKLUZIVNO  
V NLB  
POSLOVALNICAH

Pazi,  
spolzka tla



## NLB Vita Nezgoda

Zavarovanje, ki ga ne potrebujete.  
**Razen, kadar ga.**

Takrat potrebujete enostavno, pregledno in ugodno nezgodno zavarovanje, kot je NLB Vita Nezgoda.

**Zavarujte se na [www.zav-vita.si](http://www.zav-vita.si)!**

# Še je dobro, le verjeti je treba



mag. Mirella Mišič,  
direktorica sektorja za trženje in prodajo

Po dveh precej negotovih letih se to pomlad zdi, da bo še vse dobro. S prebujanjem narave, s prvimi nežnimi popki cvetic, ki plaho pokukajo v nov svet, se resnično zdi, da prihajajo novi, bolj prijazni dnevi. Da prihaja novo življenje. Ker tudi mi cenimo življenje, smo se odločili, da v postojnski porodnišnici prenovimo sobice za mlade mamice. Želimo si namreč, da bi bili prvi dnevi najmlajših, ki se rodijo na ta svet, lepši in bolj prijazni. Želimo si, da bi mamice s svojimi dojenčki v prvih dneh njihovega življenja sproščeno uživale in umirjeno tkale posebno vez z novim družinskim članom.

Želimo si tudi, da je družina vedno varno zatočišče za otroke, da se otroci veselijo dogodivščin in časa, ki ga lahko brezskrbno preživijo s svojimi starši. Da bodo mali nadobudneži ohranili pričakovanja, je prav, da si širijo obzorja, da vidijo onkraj meja. V tokratni številki vam zato predstavljamo štiri najlepša otroška potovanja, ustvarjena posebej za družine. Želimo si, da na teh potovanjih uživate

v igri in druženju, da skete vezi razumevanja in veselja, ki bodo trajale vse življenje.

Zavedamo se, da moramo za dobro počutje in zdravo življenje poskrbeti sami, zato vam predstavljamo tudi nasvete za več gibanja in zdravo prehranjevanje. Oboje je ključ do zdravja in dobrega počutja. Privoščimo si torej drobna veselja, ki nam bodo naredila življenje lepše vsak dan.

Ker še vedno verjamemo, da je med nami veliko dobrega, veliko dobrih ljudi, tudi letos skupaj z vami iščemo nove junake, ki delajo dobro in nam s svojim delovanjem kažejo, da je vredno delati dobro. Želimo, da se ozrete okoli sebe, najdete svojega junaka in njegovo zgodbo delite na naši spletni strani zase in za vse nas. Mi bomo za vsako deljeno zgodbo prispevali en evro za dober namen.

Ker verjamemo, da je dobrega res veliko na tem svetu, si želimo, da to verjamete z nami tudi vi.

Vita Magazin življenja je oglasna priloga izdajatelja, namenjena ozaveščanju in informiranju o pomenu zavarovanj za posameznike in družine – zavarovanja za tujino, prostovoljnega zdravstvenega 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 Mišič

**Uredniški odbor:**  
mag. Tine Pust, CFA  
Katra Binter Čadež  
Daniela Petrova Golob  
Nika Kocman

**Fotografije:**  
Shutterstock,  
Depositphotos,  
Jani Ugrin (naslovnica)

**Tisk:**  
Delo d. o. o.

**Naklada:**  
39.000

**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. NLB Vita Nezgoda in NLB Vita Nezgoda Junior sta nezgodni zavarovanji. NLB Vita Specialist je prostovoljno zdravstveno zavarovanje.

Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči Vita, življenjska zavarovalnica, d. d. Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB d. d.

# Še je dobro

Glasbenika, avtorja in besedilopisca Miho Guština - Guštija poznamo kot kitarista in pisca največjih uspešnic skupine Big Foot Mama, ki je pred 20 leti glasbeno krenil po svoje in posnel prvi solistični album Dolce Vita. Vse drugo je zgodovina. Danes uspešen glasbenik pravi, da je recept za te čudne čase, ki jih živimo, v iskanju dobrega in tudi v medsebojnem razumevanju in spoštovanju. Sam dobro išče tudi v glasbenem ustvarjanju in v tem, da se vsak dan veseli življenja. Z njim smo se pogovarjali o nastanku njegove nove pesmi, ki je tudi naslovna pesem novega dobrodelnega projekta zavarovalnice Vita.

**Sodelujete pri akciji Iskanje novih junakov, ki jih išče in predstavlja zavarovalnica Vita. Tako ste skupaj z Vidom Čeplakom, enim od resničnih junakov, ki smo jih v Magazinu življenja predstavili lani decembra, posneli video, v katerem vabita, da poiščemo nove junake, ki delajo dobro. Zase in za vse nas. Ima javnost posluh za take projekte, ki niso komercialni, so pa – srčni?**

Mislím, da dobrota in empatija ne bosta nikoli izginili med ljudmi. So pa seveda nekateri ljudje, ki so vedno prvi. Prvi stopijo do ljudi, potrebnih pomoči, in nesebično pomagajo, in to največkrat zelo kreativno. Verjamem, da bo javnost vedno bolj pozorna na takšne in podobne projekte in da bodo ljudje tudi vedno raje pri tem sodelovali.

**Kako sta se ujela z mladim srednješolcem Vidom? Nam lahko zaupate kakšno zanimivost s snemanja videa?**

Vid je en tak ljudski Junak, z veliko začetnico, ki prepozna, kdaj je treba

stopiti v prvo vrsto in pomagati. Odgovoren, zanimiv in preudaren fant je, ki mu ni vseeno za ljudi okoli sebe. Ima tudi to lastnost, da vse, česar koli se loti, tudi spelje do konca. Na snemanju sva se odlično razumela, najbolj pa se mi je vtisnila v spomin njegova želja, da bo vsak kader čim boljši. Tako je neutrudno hotel ponavljati kader za kadrom, da bo le čim bolje na koncu in bo rezultat takšen, kot smo si ga želeli.

**Vaša najnovejša skladba nosi s seboj neko lepo, toplo hrepenenje. Medtem pa se okoli nas dogaja marsikaj nepredvidljivega. Menite, da je med nami, okoli nas, res premalo »vsega dobrega«?**

Ne bi rekel, da je vse okoli nas le črno. Mogoče le premalo vidimo in izpostavljamó dobre stvari. Vojne, virusi, naravne katastrofe zaradi svoje tragike, ki jo nosijo s seboj, ljudi, žal, veliko bolj preusmerjajo v to, da razmišljajo le o slabem. Zato se mi zdi, da je še toliko bolj potrebna vsaka spodbuda, da nas iz tega slabega preusmeri k tistemu

dobremu, ki je v nas in je tudi sicer okoli nas. Mogoče ga trenutno le ne opazimo.

**Kakšen je vaš recept za pozitiven življenjski slog, za pozitiven dan?**

Delati predvsem tisto, kar si želimo, se veliko gibati in ne nehati sanjati, hrepeneti. Zame je pomembno, da sem naravná pozitivno in da delam tisto, kar mi je ljubo.

Seveda življenje prinese tudi preizkušnje, a če človek želi, jih lahko uspešno obrne v svoj prid, jih tudi premaga. Tudi iz kakšne slabe izkušnje lahko dobimo dober napotek za življenje, ki nas bo bogatil in nam vlival upanje. Recept za te čudne čase, ki jih živimo, ki se ga držim tudi sam, je v iskanju dobrega in tudi v medsebojnem razumevanju in spoštovanju. Sam iščem dobro tudi v glasbenem ustvarjanju in v tem, da se vsak dan veselim življenja.

**Negativne izkušnje nas pogosto precej bolj zaznamujejo kot pozitivne. Menite, da se jih vseeno**



## Še je dobro ... je pesem, ki ima pozitivno sporočilo. Kako je ta pesem nastala?

Na svetu in vse okoli nas se zadnje čase dogaja toliko neljubih dogodkov, da je vsem nekako treba viliti pozitivnega razmišljanja. Ne glede na vse še vedno obstajajo in bodo dobre stvari. Ljubezen, romantika, sočutje do sočloveka, živali in okolje. Še vedno vsako jutro vzide sonce in se začne popolnoma nov dan. Vse to nam pove, da je še dobro.

**da odstraniti, jih prestaviti na stranski tir in kreniti s pozitivno naprej? Kako se s tem spopadate vi?**

Strinjam se z vami, informacije z negativnim predznakom veliko bolj vplivajo oziroma sprožijo močnejši impulz na ljudi kot pozitivne. Tudi sebe kdaj ujamem, da me tovrstne slabe novice precej prizadenejo in name veliko bolj vplivajo kot pozitivne ... Takrat tudi sam ne vem, kako bi se nanje odzval. Res ni enostavne formule, kako bi vse te negativnosti spremenili, kako bi to spiralo slabega obrnili. Prav zato je še toliko bolj pomembno, da ne pozabimo na vse tisto lepo, vse tisto dobro, kar nas obdaja.

Pomembno je, da vsak dan znova naredimo nekaj koristnega, tako zase kot za druge. Bodimo srečni, ker imamo okoli sebe dobre ljudi. Skrbimo zanje, in če lahko, pomagajmo drugim. Dovolj bo, da vsak dan naredimo kakšno dobro stvar. Da najdemo nekaj tistega, kar nas veseli, in se trudimo za to. Res verjamem, da je še dobro na tem svetu.

**Kaj za vas pomeni delati dobra dela, kako dobra dela opredeljujete?**

Dobra dela težko kakor koli opredeljujmo, jih predalčkamo. Vsak, ki naredi kakršno koli dobro delo, je to naredil po svojih najboljših močeh, in to je edino, kar šteje. Vsekakor je pomembno, da se trudimo vsak dan sproti delati dobro za ljudi, za živali in okolje, v katerem živimo. Le tako bomo preživeli kot skupnost, kot družba.

**Junakov, ki delajo dobro, je okoli nas precej. Mislite, da jih prepoznamo ali velikokrat ostanejo skriti očem?**

Ne glede na to, ali so ti junaki skriti ali ne, vedno bodo tu, med nami. Pomembno se mi zdi, da opozarjamo nanje, še bolj pa, da jim sledimo.

**Miha Guštin - Gušti pravi, da je prav, da na junake med nami opozarjamo in jim tudi sledimo.**



Foto: Jani Ugrin



## Že pol ure gibanja na dan je dovolj

Živimo v negotovih časih in vse več ljudi se zaveda, da morajo sami poskrbeti za svoje zdravje in dobro počutje. Biti v dobri telesni kondiciji pomeni biti zdrav, zato se vse več ljudi odloča za najrazličnejše oblike rekreacije. Predstavljamo vam pozitivne učinke telesne vadbe in kako začeti, da se boste z veseljem več in bolj redno gibalili.

Že polurno gibanje na dnevni svetlobi v naravi ima vsaj sedem ur pozitivnih učinkov na delovanje možganov, pravi izredni profesor dr. Gregor Starc s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. To pomeni, da izboljša počutje in miselne procese ljudi. Seveda pa z nekoliko daljšo in bolj intenzivno vadbo lahko izboljšamo tudi fiziološko delovanje telesa, ohranjamo ali razvijamo mišično maso, porabljamo maščobe in prekrvimo raznovrstna telesna tkiva ter dvigamo odpornost telesa.

Gibanje na svežem zraku vsekakor zelo dobro vpliva na celo telo, zato nikoli ni prepozno začeti in pri tem tudi vztrajati. Če dolgo nismo bili fizično aktivni, športne dejavnosti začenjajmo postopno in poslušajmo svoje telo. Preden začnemo aktivno redno telesno vadbo, je priporočljivo, še posebej pri začetnikih, da krepilne in raztezne vaje postanejo vsakodnevna desetminutna rutina. Ne bo odveč, da zjutraj, ko vstanemo iz postelje, naredimo raztezne vaje. Prav tako je

tudi med gledanjem informativnih oddaj mogoče narediti kak počep ali dvigniti in zadržati noge od tal, če ležimo na hrbtu.

### Naredimo si načrt

Raznih športov, različnih vadb in tipov rekreacije je ogromno, le odločiti se moramo in narediti načrt za postopno spremembo življenjskega sloga in vanj vključiti vsakodnevno gibanje. Za začetek sta dovolj dve uri na teden, nato pa vadbo postopoma povečujemo po



pol ure. Kot cilj si lahko postavimo, da bi telovadili ali se ukvarjali z rekreacijo vsaj tri ure na teden ali vsaj pol ure na dan, svetujejo kineziologi. Obenem pred vsako vadbo in po njej opravimo še ogrevanje in raztezanje, ki naj traja od pet do deset minut. S takšnim načrtom uspeh ne bo izostal, saj bomo pridobivali kondicijo, hkrati pa se bomo tudi počutili bolje. Aktivnosti, ki jih lahko izberemo za več gibanja, je ogromno; od hoje, kolesarjenja, teka do plavanja ali kardiovaskularnih vadb. Pri tem, za

kakšno vrsto vadbe ali športa se bomo odločili, je pomembno tudi, da nas to veseli in nas sprošča.

### Hoja je dober začetek

Hoja je zelo dobrodošla fizična aktivnost. To je vedel že Hipokrat, ki jo je označil za najboljše človekovo zdravilo. Znano je, da hitrejša hoja krepko poveča srčni utrip, prav tako je pri hoji aktivnih oziroma vključenih več kot 200 kosti našega telesa in vseh 600 mišic, ki sestavljajo naš mišični sistem. S hojo bomo razgibali telo, pospešili prekrvitev in znižali krvni tlak, se naužili svežega zraka in se sprostili, pravijo kineziologi, ki hojo oziroma gibanje na prostem še posebej priporočajo. Tek je prav tako oblika rekreacije, ki jo lahko izvajamo kjer koli in kadar koli. Tek lahko pomaga preprečiti osteoporozo in je tudi zelo učinkovit v boju proti odvečnim kilogramom. Tudi kolesarjenje ni nujno drag šport. Potrebujemo kolo in čelado in kolesarjenje je lahko tudi naša oblika prevoza že zgodaj spomladi ob lepem vremenu. S kolesom pa se lahko odpravimo tudi na daljši potep ali izlet. Možnosti za hojo in kolesarjenje v naravi je v Sloveniji veliko.

### Predlog za izlet s kolesom ali peš

Ljubitelji neokrnjene narave, pohodništva in kolesarstva boste gotovo našli kopico zanimivih aktivnosti na Koroškem, ki velja za eno izmed najbolj hribovitih slovenskih pokrajin. Čez Koroško potekata Evropska pešpot E6 in Slovenska planinska pot. Priljubljena Koroška planinska pot je odlična za pohode po širnih prostranstvih

Pohorja, na vrhove Kozjaka, Uršlje gore ali Smrekovca ali pa na zahtevnejše gorske vzpone na Peco, Olševo ali Raduho. V okolici večjih krajev je urejenih mnogo zanimivih tematskih poti, primernih za sproščujoče sprehode, rekreacijo ali raziskovalna potepanja. Za ležerni družinski kolesarski izlet pa lahko obiščemo ravnice ob Muri, kjer nas pričaka več kot 600 kilometrov označenih kolesarskih poti, z bolj ali manj zahtevnimi idiličnimi tematskimi trasami, kot so Murska kolesarska pot, Dolinska pot, Pot Jeruzalem, Gorička pot, Pot traminca, Biotermaalna pot, Pot užitka, Grossmannova pot, Vinska pot, Čemaževa pot in Pot starega hrasta.

### Zavarujmo se pred nezgodo

Ker niti pri ukvarjanju s športom niti na izletih nesreča nikoli ne počiva, si je še kako smiselno pred tem urediti zavarovanje. Posledice nezgode imajo lahko velik vpliv tudi na finančno stanje nas in naše družine. Zato je smiselno, da sklenete nezgodno zavarovanje NLB Vita Nezgodna za odrasle ter NLB Vita Nezgodna Junior za otroke in mladostnike. Z različnimi paketi zavarovalnih kritij nezgodnega zavarovanja zavarovalnice Vita si lahko zagotovite izplačilo dodatnih finančnih sredstev v primeru najhujšega, kot npr. za preureditev bivalnih prostorov, najem rehabilitacijske opreme, izvedbo dodatnih fizioterapij in vseh drugih terapij za hitrejše okrevanje po nezgodi. Nezgodna zavarovanja za vso družino lahko sklenete v vseh NLB Poslovalnicah in na spletni strani zavarovalnice **Vita [www.zav-vita.si](http://www.zav-vita.si)**.



## Zavarujte svojega otroka

Z zavarovanjem **NLB Nezgodna Junior** lahko zavarujete dogodivščine svojega otroka v primeru nezgod. Na voljo so vam različni paketi. **Paket Previdni** vam olajša finančno breme pri preureditvi domačega okolja po nezgodi v primeru invalidnosti. S **pakatom Aktivni** boste poleg tega poskrbeli za nadomestila za bolnišnično zdravljenje in fizioterapije za okrevanje po težjih poškodbah. **Paket Športnik** pa je odlična izbira, če je vaš otrok član športnega kluba in je starejši od šest let. Tako bo otrok zavarovan tudi v primeru poškodb na treningu ali pri udeležbi na javnih športnih tekmovanjih.



## Ste za morje, ocean kock ali obisk čisto pravega Božička?

Razveselite vso družino, še najbolj pa svoje otroke in se odpravite na eno ali kar vsa najlepša otroška potovanja, ki so namenjena posebej za družine z majhnimi otroki. Odpravite se lahko v Dubaj, Legoland, Turčijo ali na sever k čisto pravemu Božičku.

Svet je pisan in bogat, poln novih spoznanj in doživetij. Zato podarite svojim otrokom neprecenljive izkušnje in znanje za vse življenje. Potovanja nam širijo obzorja, saj veliko bolje razumemo svet, v katerem živimo. Dajejo nam veliko več izkušenj in znanja, kot ga lahko dobimo v šoli ali iz knjig. Otrokom

boste tako ustvarili najlepše spomine za vse življenje. Že konec aprila se z družino lahko odpravite v Dubaj, ki se je v zadnjih letih spremenil v največje in najbolj zanimivo igrišče za otroke. Tam boste lahko zajahali kamele, se z džipi podali na peščene sipine ter se preizkusili v sankanju in deskanju

po pesku. Na šestdnevnem potovanju se obeta najboljša zabava za otroke, saj bodo lahko doživeli in obiskali številne atrakcije in zanimivosti, ki jih ponuja igriv in poučen Dubaj. Konec šolskega leta lahko svojega otroka nagradite in razveselite s potovanjem v mesto Billund, ki



### Koristen nasvet

Več informacij o najlepših otroških potovanjih na vse štiri destinacije (Dubaj, Dansko, Turčijo in Finsko) si lahko preberete na spletni strani **[www.najlepsaotroskapotovanja.si](http://www.najlepsaotroskapotovanja.si)**.

Ker je pri potovanjih najpomembnejše zavarovanje, lahko izkoristite tudi 20-odstotni popust za zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini **NLB Vita Tujina**. Za več informacij pokličite na **080 87 98** ali pišite na **[info@zav-vita.si](mailto:info@zav-vita.si)**.



je približno 260 km zahodno od Københavna na Danskem. Tam so leta 1968 odprli največje mesto iz kock Legoland. Koristen nasvet pri obisku Legolanda je, da s seboj vzamete anorak ali vsaj dodatno majico za vso družino, saj se je po vodni bitki ali spustu po slapu treba preobleči.

Ker je poletje čas za morje, pesek in spuščanje po toboganih, lahko konec avgusta obiščete Antalyo v Turčiji. V tem turškem obmorskem letovišču, ki leži na jugozahodni obali Anatolije, južno od gorovja Taurus, lahko vsa družina uživa brezskrbne počitnice, hkrati pa obišče številne zgodovinske in kulturne znamenitosti.

Za konec leta, decembra, pa se z družino lahko odpravite v Rovaniemi na Finskem in obiščete Božička, ki živi v pravljčni leseni vasi s še bolj pravljčnimi hiškami, odetimi v rdeče strehe in bele fasade.

Več o aranžmajih najlepših otroških potovanj, ki so v celoti prilagojeni otrokom in vključujejo celo vrsto atrakcij, doživetij, dogodivščin in uživanja, najdete na spletni strani [www.najlepsaotroskapotovanja.si](http://www.najlepsaotroskapotovanja.si).

## Pripravimo se na potovanje

Potovanje z otroki je lahko tudi precejšen izziv, zato je načrtovanje še toliko bolj pomembno. Zelo neprijetno je namreč, če na potovanju bodisi zbolimo bodisi se nam pripeti kakšna druga nevšečnost, ki bi jo z morebitnimi ukrepi pred potovanjem lahko celo preprečili. Poskrbimo za varnost na poti, pa tudi prva pomoč mora biti vedno pri roki. V torbici za prvo pomoč oziroma v družinski potovalni lekarni ne smejo manjkati zdravila za zniževanje povišane telesne temperature, vitaminski preparati vitaminov C in D, oralno rehidracijsko sredstvo za nadomeščanje tekočine in elektrolitov v primeru hudega znojenja, bruhanja ali driske, zdravila proti alergiji, želodčnim oziroma prebavnim težavam ter mazila in krema po piku žuželk in podobno. Vsebuje pa naj tudi obliže, termometer, pinceto, kreme z

zaščitnim faktorjem 50 in vsa zdravila, ki jih otrok redno jemlje. Posebna previdnost je potrebna pri otrocih z alergijami in zmanjšano odpornostjo. Ker je na potovanjih pri otrocih pogosta nevarnost dehidracija, še posebej skrbimo, da otrok uživa dovolj tekočine. Ker je med nami še vedno koronavirus, tudi ne bo odveč, če se bomo pred potovanjem pozanimali o morebitnih proticovidnih ukrepih, ki veljajo v državi, v katero potujemo.

## Še koristen namig






Da bodo vaša ali pa najlepša otroška potovanja, na katera se boste odpravili skupaj z otroki, za vas in vaše otroke kar najbolj prijetna, brez nepotrebnih presenečenj in zapletov, je zelo koristno, da si še pred počitnicami oziroma odhodom na potovanje uredite zavarovanje. Pri zavarovalnici Vita lahko sklenete zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini NLB Vita Tujina, saj ponuja odlične pogoje za vso družino, krije tudi stroške medicinske asistencije ter nujne zdravstvene oskrbe in prevoze v primeru bolezni in poškodb v tujini. Vse do konca letošnjega leta tudi, če zbolimo za boleznijo covid-19.

Smiselno je tudi, da sklenete zavarovanji NLB Vita Nezgoda za odrasle ter NLB Vita Nezgoda Junior za otroke in mladostnike. Posebej koristno je zavarovanje NLB Vita Nezgoda Junior, s katerim boste zavarovali dogodivščine svojega otroka v primeru nezgod, ki se lahko kaj hitro pripetijo na potovanju. Posledice nenadnih poškodb ali nezgod so velikokrat dolge rehabilitacije, ki nas finančno obremenijo. Z nezgodnim zavarovanjem, ki ga ponujajo v zavarovalnici Vita, poskrbimo za izplačilo dodatnih finančnih sredstev, ki ga lahko namenimo za prilagoditev življenjskega prostora, za najem rehabilitacijske opreme, dodatnih fizioterapij in vseh drugih terapij, ki jih po poškodbah potrebujemo.

Vsa zavarovanja lahko sklenete na spletni strani zavarovalnice Vita [www.zav-vita.si](http://www.zav-vita.si) in tudi v vseh Poslovalnicah NLB. Z obema zavarovanjema boste poskrbeli, da bodo vaša potovanja ne glede na to, ali potujete sami ali z otroki, brezskrbna, zabavna, razburljiva in vesela, brez nepotrebnih skrbi, če se kar koli zgodi.



## Zakaj izbrati Najlepša otroška potovanja?

-  Ker so oblikovana po meri otrok, saj so vsi dnevi potovanja in počitnic organizirani tako, da najmlajšim potnikom ne bo dolgčas niti minuto.
-  Ker smo izbrali najbolj zanimive svetovne družinske destinacije.
-  Ker smo v potovanja vključili tudi najboljše atrakcije in poskrbeli, da jih je že veliko všteti v ceno potovanja.
-  Ker se zavedamo, kako pomembno je, da se družina na potovanju počuti varno, smo opise potovanj opremili s koristnimi informacijami. Izvedeli boste, kje v bližini hotela je prva bolnišnica, zdravstveni dom, lekarna ... Izbiramo hotele, ki so prijazni tudi do otrok z alergijami.
-  Ker v projektu sodelujemo zanesljivi partnerji: zavarovalnica Vita, ki ponuja sklenitev zavarovanja Vita Tujina ugodneje, in turistična agencija Kompas, ki bo potovanja izvedla. Vsi potniki bodo ob koncu leta sodelovali v nagradni igri, v kateri bomo eni družini podarili brezplačno potovanje za vse družinske člane.



## Poskrbimo za svoje zdravje z zdravo prehrano

Zdrava, raznolika in uravnotežena prehrana je ključ do zdravja in dobrega počutja. Vsaka celica našega telesa potrebuje dnevno količino ustreznih hranilnih snovi, da bi lahko dobro delovala. Zelo je pomembno, kdaj se hranimo, koliko hrane zaužijemo, predvsem pa, kakšna živila vnašamo v telo.



### Zavarovanje NLB Vita Specialist

**Zavarovanje NLB Vita Specialist** je namenjeno osebam v starosti od 18 do 74 let, ki si želijo hitrega dostopa do specialističnih obravnav. Glede na želje in potrebe ter starost lahko izberete med različnimi paketi. **Paket Diagnoza** je namenjen dostopu do hitre diagnoze, diagnostičnih preiskav in zdravljenju stanj, ki ne potrebujejo zahtevnejše obravnave. **Paket Diagnoza +** poleg hitre diagnoze in diagnostičnih preiskav omogoča tudi celovito zdravstveno oskrbo z vključenimi posegi vse do ravni, ko je potrebna hospitalizacija čez noč. Dodatno vključuje še kritje stroškov fizioterapij, povračila stroškov izdanih zdravil na beli recept in dostop do zdravnika na daljavo. Tretji **paket Senior** je namenjen hitremu dostopu do specialističnih storitev ter diagnostičnih preiskav in krije tudi stroške izdanih zdravil na beli recept, namenjen pa je starejšim od 60 let. Vsa zavarovanja, vključno z zavarovanjem **NLB Vita Specialist**, lahko sklenete v vseh **NLB Poslovalnicah**.

Pomlad je čas za razstrupitev telesa in uvajanje novih zdravih prehranskih navad. Zato ne bo odveč, če si bomo v začetku pomladi naredili prehranski načrt ter si pripravili uravnotežene in raznolike jedilnike, ki vsebujejo hranila iz vseh skupin živil: ogljikovih hidratov, beljakovin in maščobe, ki jih telo potrebuje za dobro delovanje. Z raznovrstno prehrano bomo tudi telo lažje očistili strupenih snovi, ki so se nabrale čez zimo, hkrati pa vanj vnesli čim več telesu prijaznih hranil in živil. Smiselno je, da jedilnike načrtujemo za nekaj časa naprej, saj imamo tako boljši pregled nad raznovrstnostjo prehrane. Dnevno naj bi zaužili od štiri do pet obrokov, a veliko bomo storili že, če bomo zaužili tri glavne. Pomembno vlogo ima zajtrk, saj nam da energijo za začetek dneva. Ker se vse več ljudi med delovnim časom prehranjuje zunaj doma, je tudi način prehranjevanja in jedilnike treba prilagoditi glede na slog in način življenja. Jedilniki naj bodo pripravljene tako, da bodo sledili vaši aktivnosti in naravi dela. Z rednimi obroki si bomo izboljšali počutje, povečali občutek sitosti, zmanjšala se bo možnost prenajedanja, znižala se bo vsebnost maščob v krvi, izboljšal pa se bo tudi krvni sladkor. Predvsem pa tako obrokov ne bomo nadomeščali z mastnimi in sladkimi prigrizki, s katerimi se bomo le začasno nasitili, dolgoročno pa škodili svojemu zdravju. Vsi vemo, da moramo za svoje zdravje poskrbeti sami.

### Prehranjumjo se raznoliko

Zdrava in uravnotežena prehrana ima resnično pomembno vlogo pri ohranjanju vitalnosti in zdravja, posebej pri aktivnih odraslih s številnimi obveznostmi. Vsak dan je treba uživati za zdravje koristna živila. Obroki naj bodo enakomerno porazdeljeni skozi dan, od zajtrka do večerje, sestavljeni iz polnozrnatih žit in žitnih izdelkov, ki so dober vir ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin, zelenjave in sadja, ki sta vir vitaminov in mineralov, ter drugih

zaščitnih snovi, mesa in drugih biološko vrednih beljakovin, rib, ki vsebujejo kakovostne maščobe in beljakovine, mleka in mlečnih izdelkov, ki vsebujejo kakovostne beljakovine in nekatere vitamine in minerale, ter z obilico vode oziroma nesladkanega čaja. S takšno izbiro živil bomo telo oskrbeli z zdravimi hranili, hkrati pa se bomo izognili pretiranim občutkom lakote in sitosti.

### Primer uravnoteženega jedilnika

**Zajtrk:** 3–4 žlice nesladkanih in nepredelanih ovsenih kosmičev, dodamo lahko suho sadje ali oreščke.



**Dopoldanska malica:** privoščimo si sezonsko sadje.

**Kosilo:** belo meso, popečeno na malo maščobe, z zelenjavno prilogo in veliko solate ali polnozrnat testenine z zelenjavnim prelivom in solato.



**Popoldanska malica:** privoščimo si kos kruha s sirom in jabolko, odlična izbira je sveža zelenjava; paprika in korenček, ki je hranljiva alternativa sadju.

**Večerja:** zelenjavna solata (lahko z manj mastnim sirom) ali pečena riba. (Vir: prehrana.si)

### Zavarujte svoje zdravje

Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) o prehranskih navadah Slovencev iz leta 2018 je pokazala, da se povečuje delež ljudi, ki vsakodnevno uživajo zelenjavo in ki redno zajtrkujejo, a se v Sloveniji v povprečju vsak drugi odrasli prebivalec še vedno prehranjuje nezdravo in z manj za zdravje koristnimi živili.

Prav nezdravo vsakodnevno prehranjevanje je eden od ključnih dejavnikov, ki lahko hitro privede do poslabšanja zdravja. In ker vemo, da so čakalne dobe vse daljše in čedalje težje pridemo do zdravnika, ko ga potrebujemo, je zelo smiselno skleniti zavarovanje, ki nam omogoči, da pridemo do specialista čim prej. Tako bo zdravljenje uspešnejše in krajše. Pri zavarovalnici Vita lahko svoje zdravje zavarujete, tako da boste takrat, ko boste potrebovali pomoč specialista, prišli do njega v nekaj dneh. Če želite celovito poskrbeti za svoje zdravje, vam predlagamo, da se odločite za t. i. Paket zdravja, v katerem so združena zavarovanja NLB Vita Specialist, NLB Vita Nezgoda in NLB Vita Tujina. S temi zavarovanji boste res učinkovito zavarovali svoje zdravje ne glede na to, ali se poškodujete oziroma zbolite doma ali v tujini. Če se vam zgodi nesreča v tujini, si boste z zavarovanjem NLB Vita Tujina zagotovili nujno zdravstveno oskrbo in prevoz v domovino. Z zavarovanjem NLB Vita Nezgoda poskrbite, da posledicam nezgode ne bodo sledile še finančne. Z zavarovanjem NLB Vita Specialist pa omogočite, da boste zelo hitro prišli do specialističnega zdravljenja – že v 10 delovnih dneh. Tako se bosta vaše zdravljenje in rehabilitacija lahko začela kar najhitreje po poškodbi oz. bolezni. S paketom zdravja zavarovalnice Vita boste tako učinkovito poskrbeli za svoje zdravje tudi v primeru nezgode ali bolezni.

# Povejte zgodbo svojega junaka

Še vedno živimo v družbi dobrih ljudi, ki nam z vsakodnevnim junaštvom dokazujejo, da je še vedno dobro na tem svetu. Zato letos nadaljujemo akcijo Še je dobro na tem svetu in iščemo nove junake, ki vsak dan delajo dobro. Poiščite torej svojega junaka, delite njegovo zgodbo na naši spletni strani in prispevajte en evro za dober namen.

»Še je dobro na tem svetu« se je glasila naša lanska zelo odmevna dobrodelna akcija, s katero smo predstavljali resnične junake, ki delajo dobro. Letos to nadaljujemo in k dobrodelnosti vabimo vse, da predstavite zgodbo svojega junaka iz vsakdanjega življenja in s tem pomagata otrokom iz socialno ogroženih družin. Za vsako deljeno zgodbo bomo v naši zavarovalnici Vita donirali evro za podporo projektu Vitinega resničnega junaka Vida Čeplaka, ki zbira sredstva za brezplačne dejavnosti za učence iz socialno šibkih družin, ki obiskujejo Srednjo šolo za strojništvo, mehatroniko in medije v Celju.

## Vidova zgodba

Vid Čeplak je dijak 1. letnika te srednje šole in je lani uspešno zaključil projekt zbiranja sredstev za brezplačno Osnovno šolo Nazarje, ki jo je takrat obiskoval, ter tako postal Vitin resnični junak. Takrat so z več kot 12.000 zbranimi evri omogočili, da Osnovna šola Nazarje ostaja še naprej edina popolnoma brezplačna osnovna šola v Sloveniji – kar pomeni, da se vsem učencem vse, tudi nadstandardne dejavnosti,

plačujejo iz sklada šole. Vid pa se pri tem ni ustavil, ampak se je takoj lotil novega dobrodelnega podviga. V šoli, ki jo zdaj obiskuje tudi sam, je svojo idejo dobrodelnosti – da želi pomagati sošolcem iz socialno šibkih družin – predstavil ravnateljici in pisati se je začela nova zgodba. V tokratni akciji Vid zbira sredstva, s katerimi bo učencem iz socialno ogroženih družin omogočil delovna oblačila, obutev in uporabo računalnika ter obiske strokovnih ekskurzij in sejmov. Pri njegovih prizadevanjih pa ga je tudi tokrat podprla zavarovalnica Vita. »Boljšega sodelovanja z Vito si ne bi mogel predstavljati,« z navdušenjem pripoveduje Vid in dodaja, da ga je njihova ideja popolnoma navdušila. »Naš projekt bo zaradi sodelovanja z njimi lahko na polno zaživel že na začetku. Verjamem, da bomo zbrali ogromno zgodb vsakodnevnih junakov,« je prepričan Vid. »Že če vsak dijak deli eno svojo zgodbo in k deljenju spodbudi še starše, prijatelje, sosede ..., bo naš cilj, ki je zbrati vsaj 5000 zgodb, hitro dosežen. Verjamem v to.« Vid še pravi, da je najpomembnejše, da pri projektu aktivno sodeluje čim več

dijakov. Prepričan je, da če bodo sami verjeli v uspeh projekta, bodo prej ali slej tudi dosegli zeleni cilj. »Verjamem, da bomo v prvem letu zbrali toliko sredstev, da bomo vsaj najbolj socialno ogroženim dijakom lahko omogočili dostojno izvedbo usposabljanj, tudi načrtovanih v tujini.« Vid je sicer projekt zastavil dolgoročno, saj je prepričan, da le s posameznimi koraki lahko postopoma dosežejo, kar si vsi želijo. »S projektom želimo razbremeniti družinske proračune naših dijakov, na začetku predvsem tistih iz socialno ogroženih okolij. S tem bomo pridobili kakovost izšolanega kadra ob koncu srednješolskega izobraževanja.«

## Junaške zgodbe

Resnični junaki so čisto vsakdanji ljudje. So gasilci, ki nesebično pomagajo v nesrečah, in reševalci ter medicinske sestre, ki so tu vselej, ko jih potrebujemo. So prijazni obrazi na blagajni, ki priskočijo na pomoč, ko kupcu pred njimi zmanjka evro za nakup. Prijazen sosed, ki z nasmehom na obrazu skida še tvoje dvorišče. Resnični junaki so ljudje, ki so se vsaj enkrat



## En evro za vsako zgodbo

Poznate soseda, ki je prijazen in rad pomaga, prijateljico, ki vam skuha kosilo, ko ste bolni? Vaša sestra skrbi za vaše cvetice, ko ste odsotni, ali vam sošolec pomaga pri učenju? Mogoče poznate sodelavca, ki pomaga starejšim v domu starejših občanov, ali pa koga, ki prebira pravljičice bolnim otrokom v bolnišnici? Zapišite zgodbo svojega junaka, pošljite jo na spletni naslov **[www.zav-vita.si/junaki](http://www.zav-vita.si/junaki)**. Za vsako zgodbo bomo v zavarovalnici Vita donirali en evro za dobrodelni projekt mladega junaka Vida Čeplaka, ki zbira sredstva za učence iz socialno šibkih družin, ki obiskujejo Srednjo šolo za strojništvo, mehatroniko in medije v Celju.

znašli na pravem mestu ob pravem času in komu polepšali dan.  
»Zame je junak moj brat Roman. Čeprav ne živiva v istem kraju, ampak več kilometrov narazen, se vedno odzove, ko ga pokličem. Vedno me poslušša, me tudi sliši in mi pride pomagat pri delu na kmetiji,« pravi Andrej in še doda, da je zanj junak vedno tisti, ki ne sprašuje, zakaj, ampak se odzove.  
Za Kristino je junakinja njena prijateljica Katarina. »Vsak dan, brez izjeme, gre na obisk k svoji babici, ki starost življenja preživlja v domu starejših občanov. Tam se z njo pogovarja in ji bere ter ji krajša čas.«  
»Moj junak pa je sosed Božo,« pravi Manca. »Vedno, ko se srečamo, se ustavi, z mano poklepeta in mi pove kakšno dobro misel za tisti dan. Tako mi polepša dan in mi obenem da vedeti, da na tem svetu nismo sami.«  
»Moj očka pa je zame največji junak,« v svoji zgodbi pripoveduje Iza. »Moj očka Janez je gasilec. Vedno, ko so kje kakšne težave, bodisi da zagori ali se zgodi kakšna nesreča, je med prvimi, ki odhiti na pomoč. Rada ga imam, saj vem, da rešuje domove in življenja drugim.«  
Tudi za Nejca so njegovji junaki starši. »Moj oči Blaž in mami Barbara sta zame prava junaka. V naši družini nas je veliko, imam še dva bratca in sestrici. Naši starši pa vsak dan poskrbijo, da je pri nas doma veselo, da vsak naredi nekaj dobrega tisti dan, četudi le pospravi svojo sobo. Obenem mami in oči skrbita še za sosedo, ki je sama, in ji pomagata pri nakupih v trgovini. Res veliko dobrega naredita za nas, vsak dan.«  
Da so prav vsakodnevna dobra dela tista, ki čisto običajne ljudi spreminjajo v junake današnjega časa, je prepričan tudi Vid.  
»Verjamem, da je vsak izmed nas kdaj v življenju za nekoga junak. Le videti moramo dobro v ljudeh. Mislim, da bomo vsi z Vitinim zbiranjem dobrih junaških zgodb ugotovili, da je še dobro. In da je dobrega res veliko,« svoje razmišljanje o dobrih ljudeh sklene Vid Čeplak, mladi junak.



Foto: Jani Ugrin

**Boljšega sodelovanja z Vito si ne bi mogel predstavljati, pravi Vid Čeplak.**

# Cvetje na stenah **za mlade mamice**

Z Bolnišnico za ženske bolezni in porodništvo Postojna, s katero sodelujemo že vrsto let, smo letošnji materinski dan proslavili še posebej slovesno. Pomagali smo jim prenoviti in polepšati 12 sobic za mamice z novorojenčki. Prepričani smo, da se bodo mamice v udobnih novih sobicah z motivi cvetja po stenah zelo dobro počutile ter imele lepe in sproščujoče prve skupne dni s svojimi dojenčki.



V zelo življenjski zavarovalnici Vita vemo, da je življenje neprecenljivo, in ga podpiramo od prvega trenutka naprej. Zato podpiramo projekte, ki skrbijo za ohranjanje in izboljšanje življenja vseh nas. In ker se življenje začne z rojstvom, je za nas zelo pomembno, da poskrbimo tudi za to, da so prvi dnevi otrok v čim bolj prijetnem okolju. Na zdravje novorojenčkov najbolj vplivata zdravje in dobro počutje njihovih mamic, zato si vsi želimo, da bi bila izkušnja mamic z nosečnostjo in porodom kar najbolj prijetna. S prenovo sobic smo poskrbeli, da bodo mamice v prijetnem okolju v prvih dneh življenja s svojimi novorojenčki in bodo tako lahko

stkale posebno vez z novim družinskim članom.

V zavarovalnici Vita se tudi zavedamo, s kakšnim pomanjkanjem sredstev za obnovo opreme se spopadajo slovenske porodnišnice ter kako pomembna in družbeno odgovorna so prizadevanja, da ostajajo najbolj sodobne in prijazne zdravstvene ustanove na svetu. Zato menimo, da so prizadevanja za obnovo in nakup opreme v slovenskih bolnišnicah nujna. Prav zato smo pri Viti na družbeno odgovorno vlogo pri prenovi porodnišnice v Postojni še posebej ponosni. Pri zavarovalnici Vita smo poskrbeli za novo pohištvo in tapete s cvetličnimi motivi za 12 sob, kjer prebivajo novepečene mamice.

## Število rojstev se povečuje

Pobudo za osvežitev sob za mamice z novorojenčki, hodnika in spremljajočih prostorov v prvem nadstropju bolnišnice je dalo društvo Slojenčki. Predsednica društva ter ginekologinja in porodničarka v Postojni Nataša Tul Mandič se je ob tem zahvalila donatorjem, ki so prispevali za boljšo funkcionalnost teh prostorov.

V postojnsko porodnišnico prihajajo porodnice iz vse Slovenije, največ pa iz primorsko-notranjske ter osrednje slovenske regije. »Na ginekološkem in porodnem oddelku letno pri nas obravnavamo okoli 5000 pacientk in porodnic in pohvalimo se lahko, da se število rojstev pri nas iz leta v leto povečuje,« je ob tem dejal direktor postojnske porodnišnice Aleksander Merlo in poudaril, da je prenova oddelka za mamice in novorojenčke zanje izjemnega pomena. Lani so v postojnski porodnišnici na svet pomagali 1715 novorojenčkom, tako da so bile bolnišnične zmogljivosti ves čas precej izkoriščene. Prenova prostorov pa je bila zato precej zahtevna.



## Družbena odgovornost

Človeško življenje in družbeno odgovornost pri zavarovalnici Vita postavljamo v središče našega delovanja in skrbimo za zdravje in dobro počutje. Poleg nakupa ultrazvoka je prenova sobic za mlade mamice in njihove dojenčke še nadaljevanje našega dobrega sodelovanja s porodnišnico Postojna.

# Nagradna križanka ZAVAROVALNICE VITA

				GESLO JE OZNAČENO Z BARVO	KEMIČNI ELEMENT (ZNAK S)	VODNA PTICA BELKASTE BARVE	AVANS, PREDUJEM	ZGOD. KRAJ PRI ZADRU	JAMIE OLIVER	PODROČJE, KJER IMA OBLAST EMIR	PRITOK BELEGA JEZERA V RUSIJI	UTOPIČNI SOCIALIST	PODLOŽEN ČLOVEK	DOLGOREPA PAPIGARA		
				KUHANJE ŽGANJA												
				PRIPR. ZA MERJENJE FIZIKAL. NIHANJ												
				POLET, VNEMA							MESTO V S. ITALIJI					
				PRIMOŽ EKART						RAZKOŠNO GRAJENA HIŠA	ZASTAVA DRUŠTVA RIM. BOGINJA JEZE					
ZNAMKA OBLAČIL																
▷											IGRALKA ... RINA					
											ZAREČ DELEC					
GESLO IZHAJA IZ SLIKE	BARVNA ZASNOVA SLIKE	FR. PISATELJ (NANA, GERMINAL)	KOR. NOG. JUNG-WON FR. DEPARTMA	▽		VNETJE ŠARENICE MEDENA ROSA						NALIKA, PODOBNOST	PERJE PRI REPI, NATJE			
EGIPT. KRALJ S PIRAMIDO PRI GIZI						KAMEN ZA CRNO MOKO (GIRLID)					DRUŽBENI POLOŽAJ PASTIRSKI PES					
NORVEŠKI PISATELJ (ARTHUR, 1887-1967)					EGIPČ. BOG SONCA			OBLASTA BAKTERIJA FR. SKLAD. (FRANCIS)				NATRIJ				
NEK. AM. PREDSEDNIK (ABRAHAM)												ESTONEC				
GLAVNA SESTAVINA MAŠČOB						IZRAELSKA LUKA BOJNI STRUP							LEPOSLOVNO DELO V PROZI			
RICHARD EGAN			ZA POLTON ZVIŠANI A VRSTA METULJA			VIKTORIJA (KRAJŠE) SKLADAT. FORTE						TRENJE				
PREBIVALCI IZOLE													JAP. IGRA S KAMENČKI RAZJEDA NA KOZI			
LJUBKOV. OBLIKA IMENA ZORAN					UM, PAMET			VEŠČINA, SPRETNOST								
BELJAKOVINA V PROŽNIH VLAKNIH					TITAN			VRTNA SENČNICA								
HRVAŠKA PEVKA MAJERLE							OSNOVA PRAKSE									
							LETOVIŠČE PRI KOPRU									

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

Rešeno križanko pošljite **do 31. 5. 2022** v ovojnici 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 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 našete pravice lahko udeleženci nagradne igre uveljavljajo tako, da pisno zahtevo naslovijo na pooblaščenno osebo za varstvo osebnih podatkov ter pošljejo na sedež zavarovalnice ali jo posredujejo 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.

**PREJ ALI SLEJ  
PRIDEŠ  
NA VRSTO!**

**EKSKLUZIVNO  
V NLB  
POSLOVALNICAH**

## **NLB Vita Specialist**

Zavarovanje s hitrim dostopom do specialističnih obravnav, z asistenčnimi storitvami in mrežo vrhunskih zdravnikov specialistov.