

# Vita

Pomlad/poletje 2018 št. 8

Brezplačni izvod

## POGOVOR S

predstojnico  
porodnišnice  
Ljubljana, prof.  
dr. Natašo Tul  
Mandič, dr. med.

## POTOVANJE

Nasveti blogerke  
Tine Pance

## OTROCI

10 zabavnih iger  
o denarju  
z denarjem



**NLB Vita**

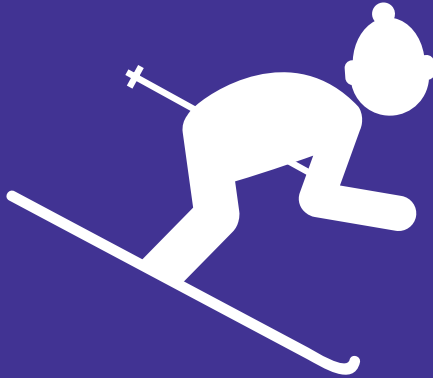
Zelo življenjska zavarovalnica.



Zavarovanje,  
ki ga ne potrebujete.



Razen, kadar ga.



## NLB Vita Tujina

Zdravstveno zavarovanje  
z medicinsko asistenco v tujini.

- ✓ Ob sklenitvi MULTITRIP zavarovanja **brezplačna** NLB Predplačniška kartica Mastercard ...
- ✓ ... za **takošnje plačilo stroškov** zdravljenja.



**NLB Vita**

Zelo življenjska zavarovalnica.



# Življenje je premiera!

## ZATO JO SKRIBNO NAČRTUJTE IN ŽELENO URESNIČUJTE!

### KOLOFON

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

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

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

Glavna in odgovorna urednica: mag. Mirella Miškič

Uredniški odbor: Daniela Petrova Golob, mag. Tine Pust, CFA, Blaž Klinar

Fotografije: Shutterstock, Image management, Barbara Zajc

Tisk: Delo d.o.o.

Naklada: 34.000

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 zavarovanje: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. Zavarovanje tržijo poslovne enote NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica ter v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev.

NLB Vita Nezgoda in NLB Vita Nezgoda Junior sta nezgodni zavarovanji.

NLB Vita Tujina je zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. Življenjski zavarovanji NLB Vita Odgovorna in NLB Vita

Varčevanje + nista depozit in nista 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 NLB Vita Varčevanje + je od 1.1.2018 na voljo pri zavarovalnih posredniških banke v NLB Poslovalnicah oziroma je objavljen na spletni strani zavarovalnice www.nlbvita.si. NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, v primeru nastanka zavarovalnega primera jamči za izplačilo v višini zavarovalne vsote.

Druge osebe, ki gradivo uporabljajo za trženje: NLB d.d., Ljubljana.

Donosi skladov so zgolj predpostavka in niso zajamčeni. V izračunu ni upoštevana indeksacija. Informativni izračun je narejen za izbrano obdobje in je zgolj informativne narave ter ne upošteva učinka inflacije na realno vrednost prihrankov. Morebitne davčne obremenitve (dohodnina, davek od prometa zavarovalnih poslov ...) v njem niso upoštevane. Vse vrednosti v izračunu se nanašajo na konec posameznega zavarovalnega leta.

*Ko si star 15 let, običajno ne razmišljaš preveč, kam te bo vodila pot, ampak namesto tega pušiš, da te čudovita reka življenja vodi med brzicami najrazličnejših izkušenj. Čeprav smo tudi v NLB Viti, najbolj življenjski zavarovalnici, ravnokar upihnili petnajsto svečko, s katero smo vedno bližje težko pričakovani polnoletnosti, je odgovornost, kljub 'najstniškim letom', naša glavna vrednota. Že od vsega začetka namreč verjamemo v to, da le nasmejan in zadovoljen, a premišljen in odgovoren danes, lahko gradi uspešen in srečen jutri. Prav zato v naši tokratni šterilki pišemo tudi o temah, za katere smo prepričani, da vam ne bodo le polepsale in olajšale burnega vsakdana, pač pa vas bodo tudi spodbudile k temu, da življenja in s tem svoje prihodnosti ne prepustite naključju. Ne glede na to, ali se šele odločate za usodni 'da' ali pa v zakonski sreči uživate že desetletja, poskrbite, da bo užitek v dvoje osvojen finančnega bremena. Ker se zavedamo, da življenje niso le sanje, ampak tudi presenečenja, smo za vas poiskali predloge o tem, kako se spopasti z izgubo službe, ki lahko, če k njej pravilno pristopite, v vaše življenje prinese celo pozitivne spremembe. Pokramljali smo s predstojnico Porodnišnice Ljubljana, ki dnevno prisostvuje čudežu narave, rojstvu življenja, za vas pa smo poiskali tudi poučne, a neskončno zabavne igre, ki bodo vašega otroka naučile dragocenih prvih lekcij o financah in konceptu denarja, ter pokukali v oddaljene kotičke širnega sveta, ki naj vas vsaj za trenutek odtrgajo od vsakodnevnih obveznosti in vam pustijo sanjati. Da boste to lažje počeli, smo tu za vas mi, dragi bralci in bralke, ki, čeprav še mladostniško razigrani, že 15 let varno, odgovorno in zanesljivo skrbimo za to, da lahko vi skrbno načrtujete in zeleno uresničujete. Dalajlama je nekoč rekel: "V celem letu sta samo dva dneva, ko v danem trenutku ne moremo narediti ničesar. Enemu pravimo včeraj, drugemu pa jutri. Tako je danes pravi dan, da ljubimo, verjamemo, naredimo in predsem živimo."*

mag. Mirella Miškič  
direktorica sektorja za trženje in prodajo



FOTO: TINA ROŠ

*Prof. dr. Nataša Tul Mandić, dr. med., je predstojnica kliničnega oddelka za perinatologijo ginekološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, kakor pa poudarja tudi sama, je najprej in predvsem zdravnica, ki se trudi za dobrobit nosečnic in uspešno donositev. V obširnem pogovoru nam je zaupala, kaj na poti do novopečene družine v času (pre) hitrega tempa po navadi predstavlja največji izziv ...*

# Nataša Tul Mandić

**Kako izgleda delovni dan predstojnice oddelka za perinatologijo in s kakšnimi delovnimi izzivi se srečujete v tem trenutku?**

Vsak dan je drugačen, zanimiv in poln izzivov. Še vedno sem na prvem mestu zdravnica, tako da so moja glavna skrb nosečnice, porodnice in plodovi. Klinično delo je osnova vsega in na oddelku smo v prvi vrsti zaradi pacientov, ukvarjamo pa se še z raziskovalnim in pedagoškim delom, s čimer posredno izboljšujemo skrb za paciente v bodočnosti. Moja naloga je sodelavec k temu spodbujati in zagotavljati primerno okolje za delo, kar pa ni vedno lahko, saj smo del velike ustanove (UKCL), kjer sobivanje ni vedno enostavno. Velik problem je pomanjkanje financ za vsa področja delovanja, od kliničnega do raziskovalnega in izobraževalnega. V porodnišnici nas pesti tudi pomanjkanje kadra, zato so

naši zaposleni zelo obremenjeni. Na srečo so vsi zelo srčni in strokovni ter pripravljeni veliko in požrtvovalno delati. Kadar lahko, na pomoč pokličemo tudi družbeno odgovorne posameznike in podjetja, da nam po svojih močeh pomagajo pri opremlitvi. Od leta 2016, ko se je nekaj neverjetnih žensk odločilo, da nam pomagajo, poteka projekt Slojenčki, preko katerega zbiramo sredstva za opremo. Zbiralne akcije za sredstva pa organizirano pri nas potekajo že od leta 1996, ko sta bili ustanovljeni Društvo za pomoč prezgodaj rojenim otrokom in Ultrazvočno društvo. V vseh teh akcijah smo zbrali že neverjetno veliko opreme, s katero skrbimo za varno spremljanje nosečnic, porodnic ter novorojenčkov. Z roko v roki torej skrbimo za tisto, kar je najpomembnejše za našo prihodnost – za matere in novorojenčke.

***Katero je najpomembnejše spoznanje, do katerega se je pred kratkim dokopala vaša stroka?***

Stroka se stalno razvija, stoji pa na temeljih, starih več desetletij, celo stoletij. Nova odkritja se ne dogajajo čez noč, zlasti ne taka, ki bi radikalno spremenila klinično prakso. Novosti uvajamo premišljeno in previdno. V zadnjih letih smo zelo izpopolnili prenatalno odkrivanje razvojnih nepravilnosti pri plodovih ter presejanje za nekatere bolezni pri nosečnicah, kot je nosečniška sladkorna bolezen. Uvedli smo presejalne teste za iskanje nosečnic z grozečim prezgodnjim porodom.

Nosečnicam, ki imajo veliko tveganje za preeklampsijo, po novih dognanjih v zadnjem času svetujemo preventivno jemanje aspirina v nizki dozi (100 mg), imamo pa tudi nove teste, s katerimi natančneje ocenimo, kako resno je stanje, če ima nosečnica zgodnje znake za preeklampsijo. Test smo letos na našem kliničnem oddelku uvedli kot prvi v Sloveniji. Izjemno pomemben je tudi napredek pri zdravljenju nedonošenčkov, saj sedaj kvalitetno preživi že marsikateri novorojenček s porodno težo 500 g. Čim več porodov želimo izpeljati brez medicinske intervencije ter zamejiti naraščanje deleža carskih rezov, zato smo izdelali priporočila za vaginalen porod po carskem rezu ter za varen porod v medenični vstavi.

Ena pomembnejših nalog, ki smo si jih zadali za naslednja leta, je tudi prepoznavanje nasilja in depresije v času nosečnosti in po porodu. Samomor, ki je posledica duševnih težav, je pri nas najpomembnejši vzrok za materno umrljivost. O tem problemu je zato nujno ozaveščati strokovno javnost in družbo ter prepoznavati nosečnice s takimi težavami ter jim omogočiti dostop do strokovne pomoči.

***Ali kot ginekologinja danes, ko je tempo življenja res hiter, na področju načrtovanja družine opazate kakšne spremembe, ki jih npr. pred desetimi leti še ni bilo?***

V zadnjih desetletjih se dogajajo neverjetno hitre spremembe na nivoju cele družbe. Postajamo vse bolj zahtevni do sebe, storilnostno naravnani, ambiciozni, vzamemo si premalo časa za ljudi, ki so nam blizu ... Že več desetletij se podaljšuje čas izobraževanja, mladi se kasneje zaposlijo, zato se načrtovanje družine pomika v kasnejša leta. Rodnost upada, v zadnjih letih sicer zelo počasi, a

vztrajno. V tem pogledu Slovenci nismo nič posebnega, saj usodo delimo s sosednjimi narodi. Žal. Srečo iščemo na napačnih krajih, saj se ne zavedamo, da so otroci naša največja sreča in bogastvo.

***Kakšna so tveganja, če se načrtovanje družine, predvidevam, vedno bolj prestavlja v zgodnja trideseta?***

Ljudje, ki se za prvega otroka odločijo po 30., včasih celo po 40. letu starosti, imajo manj otrok. Z leti plodnost pada, tako da se pogosteje soočajo z neplodnostjo. Pri starejših nosečnicah je več zapletov, čeprav je res, da se večina nosečnosti tudi v poznih 30 letih srečno konča.

***Kako pa je z neplodnostjo? V čem bi v današnjem svetu zanjo lahko iskali glavne vzroke in kaj je tisto, kar par lahko stori, da si plodnost poveča?***

Kot rečeno, tveganje za neplodnost narašča s starostjo, zlasti po 35. letu. Tveganje je še večje, če imajo ljudje nezdrav življenjski stil, če kadijo, uživajo alkohol, nedovoljene snovi, imajo neprimerno prehrano in premalo gibanja. Pomemben dejavnik, ki zmanjšuje plodnost, je tudi debelost. Pari, ki se odločijo za nosečnost, morajo imeti dovolj pogoste odnose in to čez cel cikel, ne le v času ovulacije. Težko je verjeti, a v ambulantni vse pogosteje srečujem pare, ki so tako zaposleni, da nimajo časa niti za redne spolne odnose.

***Kaj je po vašem mnenju ključno, ko mlad par začne z načrtovanjem družine? Kaj bi jim svetovali?***

Mladi morajo imeti otroke takrat, ko si jih želijo in imajo vsaj minimalne pogoje za družino, vedeti pa moramo, da je rodno obdobje časovno zelo omejeno. Velik problem so zaposlitve, ki danes prepogosto narekujejo odlaganje zanositve. Družba in delodajalci bi morali zagotoviti boljše pogoje za zaposlovanje mladih, za bolj fleksibilne delovne pogoje in delovni čas. Vsi bi se morali bolj zavedati, da sta čakanje na redno zaposlitev in strah pred izgubo službe izjemno negativna dejavnika za vsakega posameznika, prinašata pa tudi negativne posledice za celo družbo – padanje rodnosti in porušena starostna piramida v postindustrijskih družbah.

***Kaj menite o sodobni obravnavi nosečnic in poroda? Se vam zdi, da bi bilo treba ženskam omogočiti večjo izbiro pri tem, kje in na kakšen način lahko rodijo otroka?***

V Sloveniji imamo 14 porodnišnic in vsaka nosečnica si porodnišnico lahko izbere sama. Napotnica za porod, ki jo

*»Zavedanje svoje minljivosti in soodvisnosti od sveta je največje zavarovanje za prihodnost.«*

prejme, velja namreč za prav vse. V porodnišnicah si prizadevamo vsaki porodnici zagotoviti tak porod, kot si ga želi, še pred njeno željo pa je seveda varnost nje in otroka. Porodniška stroka je pri nas na visokem nivoju, kar dokazujejo tudi rezultati. Unicef in OECD nas uvrščata med 5 najbolj varnih držav na svetu za rojstvo otroka, pri čemer so najbolj varni porodi v porodnišnicah. Pri porodu doma se lahko hitro kaj zaplete, zato ga osebno ne podpiram in se sama za tako avanturo ne bi nikoli odločila, ker pa je takšnih želja vedno več, se pripravljajo priporočila, kako zagotoviti čim večjo varnost tudi porodnicam, ki želijo roditi doma.

***Kaj menite, da je največje zavarovanje za prihodnost?***

Otroci, družina, prijatelji, mir ... in da se zavedamo svoje minljivosti in soodvisnosti od sveta, ki nas obdaja.

***Glede na funkcijo, ki jo opravljate, verjetno nimate veliko prostega časa. Kaj z družino najraje počnete, kadar ga imate?***

Vsi štirje imamo radi šport, potepanja in glasbo. Radi smo skupaj in ker imamo vsi malo prostega časa, skupne dni načrtujemo vnaprej in vesela sem, da nam pri tem ni težko najti skupnih interesov. Je pa časa vedno premalo ...

***Bliža se velika noč, pa prvomajski prazniki. Ali radi potujete in kaj vam je na destinaciji, na katero se odpravljate, najbolj pomembno?***

Rada potujem, a me nič ne moti, če se pogosto vračam na isti kraj, saj mi je najpomembnejše, s kom se na določeno destinacijo sploh odpravim. Tudi vremensko nisem občutljiva, tako da se imam povsod lahko zanimivo in lepo ... tudi doma.

*Pred odhodom  
v tujino ne pozabite  
skleniti zavarovanja  
z medicinsko asistenco  
NLB Vita Tujina. Več na  
nlbvita.si ali v najbližji  
NLB poslovalnici.*

# POPOTNIŠTVO *v lastni režiji*

*Vitina popotnica Tina Pance je avtorica bloga Do konca širnega sveta, na katerem deli vtise iz svojih potovanj, za vas pa je pripravila ekskluzivne nasvete o tem, kako si obisk najljubše destinacije lahko enostavno organizirate v lastni režiji. Verjemite, prihranili boste denar in se imeli tako fino, da se ne boste želeli vrniti domov!*

Ko sem bila stara 6 let, sem sanjala o tem, da bom nekoč v živo videla egipčanske piramide. V osnovni šoli so bili otroci večinoma obsedeni z dinozavri, jaz pa sem domov iz knjižnice vlekla na kupe knjig o antičnem Egiptu. Spomnim se, da mi je mama, ko sem jo vprašala, kje je Egipt, odgovorila, da je takoo daleč, da ga nikoli ne bom videla. Na koncu srednje šole sem se vseeno odločila, da vendarle ni tako daleč. Da sem si lahko privoščila 10-dnevno potovanje z agencijo, sem celo poletje delala v trgovini s čevlji, za kar mi nikoli ni bilo žal, sem pa kasneje ugotovila, da si občutno več potovanj lahko privoščim, če si jih organiziram sama, zato se v zadnjih desetih letih na vsa odpravim na lastno pest. V tem članku bom povzela nekaj ključnih nasvetov, s katerimi si takšna potovanja lahko privoščite tudi vi, ob tem pa za svoj denar dobite največ.

## KAKO ZAČETI

Potovanje običajno začnemo organizirati z mislijo na želeno destinacijo, včasih pa se nam zgodi, da imamo čas za potovanje (konec izpitnega obdobja, juhu!), a ne vemo točno, kam bi jo mahnil. Ne glede na to, ali vam manjka 'kam' ali 'kdaj', je dobro začeti na strani Best time to go, kjer primerne destinacije lahko iščete glede na čas, ki ga imate za potovanje, ali pa preverite primeren čas za obisk določene destinacije in se tako na primer izognete monsunskemu obdobju. Pomemben del organizacije so tudi predvideni stroški in cena letalske karte. Za okvirno predstavo o cenah pogledajte na Skyscanner, za najugodnejše ponudbe pa ne pozabite preveriti odhodov in prihodov na bližnja letališča. Predvsem pri nizkocenovnih letalskih družbah in kratkih letih je za oddano prtljago treba doplačati, zato je ceno kart pametno preveriti še na strani letalske družbe.



## SKRBN PRIPRAVA

Koliko pa vas bodo stali bivanje in izleti na želeni destinaciji? Odlična stran, ki jo zelo rada uporabljam, je Budget Your Trip, na kateri so zbrani podatki o cenah in dnevni porabi v najrazličnejših državah in krajih. S svojo porabo in cenejšimi nastanitvami na dan porabim nekje med njihovo oceno budget in mid-range. Na strani Ministrstva za zunanje zadeve RS izveste, ali za določeno državo potrebujete vizo, kakšne so varnostne razmere, ali bi se bilo zaradi varnosti določenim krajem bolje izogibati, kje se v tujini nahaja najbližji predstavništvo Slovenije/EU ter še mnogo drugih uporabnih nasvetov. Kako pridobiti vizo za državo, v katero se odpravljate, in koliko ta stane, za vsako državo posebej najdete na strani Predstavništva po svetu. Zdravi na pot je stran, na kateri so zbrana vsa obvezna in priporočena cepljenja za državo, v katero se odpravljate. Nekatera je treba opraviti v več odmerkih s časovnimi presledki, zato je načrtovanje potovanja v nekatere bolj eksotične države dobro začeti dovolj zgodaj. Cepljenja so samoplačniška, zanje pa lahko odštete tudi par sto evrov.

## AGENCIJA V ŽEPU

Ker potujem v lastni režiji, je moja `agencija` običajno kar turistični vodič Lonely Planet. Všeč mi je predvsem zato, ker ima zemljevide večjih mest, kar pride prav, ko se brez wifi-ja izgubiš v neznanem mestu, naštete pa ima tudi vse boljše znamenitosti na poti, kar pomeni, da se ti na *roadtripu* ni treba ustaviti v vsaki vasi, kjer največjo znamenitost predstavlja le kakšna dobra kavarna. Vodič Lonely Planet najraje naročim kar na Book Depositoryju, saj poštnina ni dodatno zaračunana. Če se boste na potovanju premikali med kraji, priporočam, da si knjigo naročite čim bolj zgodaj, saj jo je treba čakati približno 8 dni, v njej pa je toliko informacij, da potrebujete kar nekaj časa, da jo preštudirate. Nastanitev vedno rezerviram in plačam kar v udobju domačega fotelja. Za najugodnejše si pogledajte na Airbnb, Booking in Hostel World. Moj prvi kriterij za izbiro je običajno lokacija. Nastanitev rezerviram potem, ko imam letalsko karto že kupljeno, koliko se mudi z rezervacijo nastanitve, pa je odvisno od tega, ali je takrat sezona na vrhuncu ali ne. Občutek, kakšen naval lahko pričakujete na določeni destinaciji, dobite tudi iz forumov in blogov popotnikov, ki so kraj že obiskali. Vas skrbi, da ne znate lokalnega jezika, v državi pa slabo govorijo angleško? Z aplikacijo, kot je Duolingo, lahko v nekaj tednih pred potovanjem osvojite nekaj glavnih fraz v tujem jeziku, ne škodi pa tudi, če si v lokalnem jeziku vnaprej pripravite tudi nekaj uporabnih stavkov. Še zadnji nasvet: Niso vse najbolj popularne znamenitosti tudi najboljše! Mogoče vam je bolj pri srcu hribolazenje kot *shopping* v velikem mestu – vštejte to v organizacijo in budget potovanja ter si pustite več časa in denarja za lokacije oziroma aktivnosti, ki vas osebno bolj zanimajo. Sedaj pa pot pod nogo!



## BETTER SAFE THAN SORRY

Ker vas bolezen ali nezgoda v tujini lahko močno udarita po žepu, se je pred odhodom v tujino vedno pametno zavarovati z zdravstvenim zavarovanjem v tujini NLB Vita Tujina. V Kanadi bi me rentgensko slikanje zlomljenega nosu in nasvet, naj ga hladim z ledom, skoraj stal 800 kanadskih dolarjev, ker sem bila zavarovana, pa je ta strošek pokrila zavarovalnica. Zavarovanje lahko hitro in enostavno preko spleta sklenete tudi vi. Kako visoka bo zavarovalna vsota, je odvisno od destinacije – dražja destinacija, višja zavarovalna vsota. Sama upoštevam pravilo »better safe than sorry,« saj je bolje odšteti nekaj evrov več za zavarovanje z višjo zavarovalno vsoto, kot pa da moraš, ker ti zavarovanje ne more pokriti celotnega stroška zdravniške pomoči v tujini, za zdravljenje doplačati nekaj tisoč evrov.





## *Pomladite* **SVOJE STANOVANJE ...**

*Nova pomladna sezona je kot naročena za to, da v svoje življenje spustite nekaj svežine, ki bo s popolno ali le delno prenovo zavela tudi po vašem stanovanju.*

### **1** OCENITE STANJE

Če se želite lotiti konkretne prenove celotnega stanovanja, se nikar ne pre naglite. Vse prostore dobro pregledajte, ugotovite, v kakšnem stanju so, nato pa zrišite tloris in opišite stanje posameznih delov. Ker je prenova stanovanja ali le njegovih posameznih prostorov lahko časovno in finančno zelo zahteven projekt, bodite preudarni in se ne zaletite v prvo ponudbo, ampak jih zberite več ter se šele nato odločite. Da bo vse skupaj lažje potekalo, se lahko odločite tudi za arhitekta, ki vam bo izdelal vizualizacijo končnega izgleda, hkrati pa vam pomagal pri večjih spremembah, kot sta sprememba tlorisa stanovanja ali rušenje sten.

### **2** ODLOČITE SE, KAJ ŽELITE

Ne glede na to, ali boste prenovili celotno stanovanje ali pa le osvežili npr. kopalnico, imejte v glavi, kaj želite s prenovo doseči, saj se boste edino tako z vsako fazo lahko počasi približevali končnemu cilju. Če se npr. v trenutku zagledate v določeno kuhinjo, si naredite uslugo in zadevo prespite, izogibajte pa se tudi ekstremnim odločitvam, saj je velika možnost, da vam kuhinja v rdeči barvi po enem letu ne bo več tako zelo všeč, zanjo pa boste plačali toliko, da bi lahko zdržala več kot deset let.



### 3 IZDELAJTE STILSKO MAPO

Ne glede na to, ali se boste prenove lotili sami ali vam bo pri tem pomagal izbrani arhitekt, izdelajte mapo, ki naj vključuje osnovni načrt prenove. Zberite vse izrezke iz revij ali natisnite ideje, ki ste jih zbirali, ter zraven dopišite, kaj točno vam je všeč. Preden kateremu od navdihov daste `zeleno luč`, dobro premislite tudi o tem, ali je vaša izbira ne samo lepa ampak tudi dovolj praktična, da boste vanjo vložili (precej) svojega denarja.

### 4 RAZMISLITE O FINANCAH

Preden se dokončno odločite za katerikoli del prenove stanovanja, naredite dober finančni načrt, v katerem določite, koliko denarja lahko čemu namenite. Del ga prihranite za detajle, s katerimi boste zagotovo želeli opremiti prenovljeni prostor, razmislite pa tudi, katere so tiste stvari, ki jih lahko opravite sami.

### 5 NE POZABITE NA ZAVAROVANJE

Ob najemu kredita je zelo pomembno, da poleg življenjskega zavarovanja poskrbite tudi za nezgodno zavarovanje za primer trajne invalidnosti. V Sloveniji se vsako leto zgodi kar 4.000 nezgod, ki imajo za posledico vsaj 20 % trajno invalidnost, med rehabilitacijo pa se prejemki gospodinjstva bistveno znižajo. V času bolniške odsotnosti zaradi nezgode, ki se nam je zgodila izven dela, prejemamo dohodek v višini 80 % naše plače, v primeru hujših poškodb in invalidnosti pa invalidska pokojnina znaša le okoli 60 % neto plače. Prav zato je smiselno skleniti življenjsko zavarovanje NLB Vita Odgovorna in nezgodno zavarovanje NLB Vita Nezgoda.

*Samo v mesecu aprilu vam nudimo prav posebno ponudbo ob sklenitvi življenjskega zavarovanja NLB Vita Odgovorna in nezgodnega zavarovanja NLB Vita Nezgoda. Vabimo vas, da si jo ogledate na [www.nlbvita.si](http://www.nlbvita.si), zavarovanji pa lahko sklenete v vseh NLB poslovalnicah.*

### 6 IZBERITE PRAVO BARVO

Največja sprememba, ki jo v stanovanju lahko izpeljete sami, je barvanje sten. Lotite se jih v izbrani družbi, s katero bo na prvi pogled dolgočasno opravilo postalo izjemno zabavno. Pri tem ne pozabite zaščititi pohištva, dobro pa razmislite tudi o izbiri ustrezne barve. Če je vaše stanovanje majhno, ga lahko optično povečate s svetlimi toni, recimo svetlo modro ali pastelno rumeno, v (pre)velikih prostorih, ki lahko hitro delujejo precej neosebno, pa toplo atmosfero ustvarite z izbiro temnejših barv ali pa se odločite za spet izjemno modne tapete. Odlično bodo izpadle, če jih boste uporabili le na eni steni!

### V VSAKEM PROSTORU DRUGA BARVA

- *Rdeča – barva strasti in energije ni primerna za prostore, v katerih želimo počivati, izvrstno pa se bo obnesla v jedilnici, saj spodbuja živahnost in družabnost ter spodbuja tek.*
- *Rumena – odlična izbira za prostore, v katerih smo unsko aktivni, saj spodbuja koncentracijo in ohranja budnost. Odlično bo izpadla v kuhinji, dnevni sobi ter prostorih za rekreacijo*
- *Modra – v trenutku ustvari umirjeno in sproščeno vzdušje, zato jo uporabite v spalnici, kopalnici in delovni sobi.*
- *Zelena – barva, ki se najbolj obnese v prostorih, kjer je veliko stresa, saj pomirja in ohlaja, izvrstna pa je tudi za dnevne sobe in spalnice.*
- *Rjava – tako kot zelena je tudi rjava izjemno povezana z naravo, v prostoru pa ustvarja občutek toplote, varnosti in udobja, zato jo izberite predvsem za v spalnice in dnevne sobe.*
- *Bela – elegantna in osvežujoča barva, ki pa hitro deluje 'sterilno', zato jo, če boste vanjo odeli stene, popestrite s fotografijami ter še dodatno otoplite z dodatki v naravnih barvah.*
- *Oranžna – odlična spodbujevalka mentalnih sposobnosti in odlična izbira za prostore, v katerih želite stimulirati komunikacijo in ustvarjalnost, zato jo uporabite v dnevni sobi in jedilnici.*
- *Vijolična – barva razkošja in inteligence spodbuja kreativnost in je najbolj trendi barva letošnjega leta. Izberite jo v sobi za sproščanje ali pa z njo popestrite pisarno ali dnevno sobo.*



*Zaljubljeni ste tako, da slišite travo rasti in svojo srečo ste pravkar okronali s poroko. Kljub temu da se življenje še nikoli ni zdelo lepše, ne pustite, da vam čustva zameglijo razum. S partnerjem se čimprej pogovorite o denarju, nato pa skupaj izdelajta finančni načrt, ki bo poskrbel za to, da bo zakon srečen tudi v jeseni vašega življenja.*

## DAHNILI STE USODNI DA

*... sedaj pa sklenite še dobre finančne odločitve*

### O DENARJU SE ČIM VEČ POGOVARJAJTA

Denar je drugi najpogostejši razlog za ločitev. Da do te ne pride, se o denarju odkrito pogovarjajta že od samega začetka, saj je pomembno, da odkrijete, kakšen odnos do njega ima vaš partner – ta je namreč lahko upravljiv, vi ste pretirano varčni ali obratno. Ko to ugotovite, se pripravite na kompromise, razmislite pa tudi o skupnih oz. ločenih financah.

### IZDELAJTE FINANČNI NAČRT

S partnerjem izdelajte dober finančni načrt, saj vama bo denar v nasprotnem primeru spolzel iz rok, brez da bi vedeli, kdaj. Ko od celotnega prihodka odštejete vse nujne stroške, določite znesek, ki ga želite privarčevati; poleg 15 % celotnega prihodka, ki ga že danes lahko namenite varčevanju za pokojnino, določite znesek še za kratkoročne in dolgoročne cilje. Za boljši finančni pregled si, preden izdelata finančni načrt, vse svoje stroške zapisujta vsaj en mesec.

### DEFINIRAJTE SVOJE CILJE IN SANJE

Veste, kaj je vaš dolgoročni finančni cilj? Bi na stara leta radi kupili jadrnico ali pa hišo na morju? Te želje nujno delite s svojim partnerjem. Ni treba, da si želite enakih stvari, je pa za uspešen zakon treba vsaj, da delujeta v isto smer.

### ODPLAČAJTE DOLGOVE

Eden od vaših najpomembnejših ciljev naj bo, da čimprej odplačate svoje dolgove. Najbolje je, da začnete z majhnimi in se postopoma pomikate do velikih. Tej logiki sledite tudi pri stanovanjskem kreditu – če v službi dobite povišico, spremenite mesečni obrok in naredite vse, da ga odplačate čimprej. Ne pozabite razmisliti tudi o življenjskem zavarovanju, ki bo poskrbelo, da vaš partner v primeru vaše smrti ne bo ostal v finančni zagati.

### PRISPEVAJTE POŠTENO

Ker idealnega partnerstva ni, eden po navadi zasluži več kot drugi, o čemer se morata iskreno pogovoriti, za stroške pa prispevati glede na svoje zmožnosti. Če ste vi tisti, ki v razmerju zaslužite več, vam tega ni treba omenjati ob vsaki priložnosti, predvsem pa se skušajte izogniti očitkom na račun financ – s partnerjem sta tim, obnašajte se tako. Če nekdo več dela in posledično več zasluži, drugi (najverjetneje) več doprinese na kakšnem drugem področju, naprimer v gospodinjstvu. Cenite partnerjev trud.



Prej boste začeli varčevati, z manj odrekovanja boste lahko dosegli svoj cilj. Svetujemo: **NLB Vita Varčevanje +**. Več na [nlbvita.si](http://nlbvita.si) ali v najbližji NLB poslovalnici.

*Da boste na stara leta lahko uživali, že sedaj razmišljajte preudarno in za vsako obdobje določite cilje, h katerim boste stremeli skupaj s partnerjem.*

## NAJINI CILJI

### *v različnih življenjskih obdobjih*

#### KO STA V DVAJSETH, NAČRTUJTA

V tem obdobju je ključen dober finančni načrt. Za ves denar morate točno vedeti, čemu ga boste namenili in če ste brez dolgov, 15 % prihodka že sedaj lahko namenite za pokojnino in varčevanje za vaše prihodnje cilje in želje. Da se v poplavi stroškov ne boste izgubili, si pomagajte s katero od aplikacij, kot so Wally, GoodBudget, Expense IQ Money Manager itd.

#### KO STA V TRIDESETH, RAZMIŠLJAJTA MODRO

Dobili ste otroke in vaša družinska sreča je popolna – ne pustite, da vam spolzi iz rok, zato imejte svoje finance dobro organizirane. Čeprav je v tem življenjskem obdobju otrok prioriteta in boste na račun tega najverjetneje morali oklestiti manj nujne stroške, je pomembno, da o otrokovi finančni prihodnosti začnete razmišljati takoj. Z majhnimi mesečnimi zneski lahko namreč do njegovega 18. leta privarčujete znaten znesek, ki mu bo pomagal na poti do uresničitve ciljev ali prvega stanovanja.

#### KO STA V ŠTIRIDESETH, POSTAVITA PRIORITETE

Čas, v katerem so otroci že relativno odrasli, je čas, ko se morate odločati med različnimi krožki, šolami v naravi, jezikovnimi tečaji, športi, predvsem pa o nadaljnjem izobraževanju, katerega stroški (sploh, če želi otrok študirati v tujini) lahko zrastejo v nebo. Zgodnje varčevanje v tej smeri se vam bo v tem obdobju močno obrestovalo.

#### KO STA V PETDESETH, SE DRŽITA NAZAJ

V trenutku, ko se otroci dokopljejo do lastnega kruha, večina parov s svojimi financami postane izjemno sproščena. Premislite, kako boste živeli v jeseni svojega življenja. Izračunajte si, kakšna bo vaša pokojnina in koliko denarja potrebujete, da bo življenje kakovostno tudi po odhodu v pokoj. Ne pozabite, da lahko nespametne finančne odločitve resno vplivajo na vašo prihodnost. Seveda se morate tu in tam nagraditi, toda to storite premišljeno, pri tem pa ostanite osredotočeni na dolgoročne finančne cilje.

#### KO STA V ŠESTEDESTH, UŽIVAJTA V POKOJU

Kljub temu da bodo vaši prihodki verjetno nekoliko nižji kot prej, se, ker ste vsa leta varčevali za pokojnino, končno lahko nekoliko sprostite. S partnerjem se pogovorite, kakšno predstavo o tem življenjskem obdobju imata. Če si ne delita vseh interesov in bi vi raje vrtnarili, vaša polovica pa igrala tenis, s tem ni nič narobe, toda poskrbita za to, da bosta nekaj denarja vložila tudi v skupne in čimbolj zabavne izkušnje. V tem obdobju bodita osredotočena na vajin zakon – ogromno sta naredila, sedaj pa je napočil čas, ko lahko uživate!



# 10 ZABAVNIH IGER o denarju z denarjem

*Menite, da je še prekmalu za to, da se vaš malček nauči varčevati in odgovorno ravnati z denarjem? Razvojni strokovnjaki so si enotni, da ni nikoli prezgodaj. Če se pogosto znajdete v situaciji, ko otroku v trgovini že tretjič neuspešno razlagate, da za novo igračo nimate denarja, on pa vam odvrne, da ga pojdite iskat na banko, je skrajni čas za prve lekcije o financah in konceptu denarja.*

Za otroke, mlajše od 10 letih, je koncept denarja precej težko razumljiv. Koliko je vreden, kakšna je razlika v posameznih kovancih in bankovcih in kako lahko slednje zamenjamo za dobrine, so stvari, ki otroke spravljaajo v dilemo. Razvojni strokovnjaki in vzgojitelji menijo, da so igre, povezane z denarjem, danes zelo redke, kljub temu pa za otroke precej pomembne. Da bo vaš otrok čim hitreje ugotovil vrednost denarja, se z njim igrajte poučne, predvsem pa zelo zabavne igrice, v katerih bo zagotovo užival.

## DENARNI STOLP

Čeprav finančni strokovnjaki poudarjajo vse bolj pogosto uporabo kartičnega poslovanja, je za otroke zelo pomembno, da so v stiku z dejanskim denarjem in kovanci so za to najprimernejši, saj lahko z njihovo pomočjo izvedete vrsto zanimivih in zabavnih iger. Priporočamo vam, da doma pripravite posebno posodo, kamor naj vsa družina shranjuje kovance, s katerimi lahko načrtujete različne aktivnosti. Ena izmed njih je sicer sila preprosta, a zelo zabavna igra, pri kateri otroci ne spoznavajo le vrednosti denarja, pač pa krepijo tudi fino motoriko in kognitivne sposobnosti. Cilj igre je zgraditi najvišji stolp iz kovancev, pri čemer morajo temelje stolpa sestavljati vrednosti kovancev – od največjih proti najmanjšim. Vsakič, ko se stolp podre, mora otrok prešteti 'vrednost' porušenega stolpa.

## ZABAVNA 'DRGNJENKA'

Kovanci lahko postanejo pravi mali likovni podvig, ki kreativnost združi z matematično vajo. Najprej zberite čim več kovancev, otroci pa naj jih postavijo na podlago ter pokrijejo s papirjem, nato pa oddrgnejo s poljubnimi barvicami. Ko so oddrgnjeni vsi kovanci, jih zberite na kupček. Otroci naj za vsak kovanec poiščejo ustrezno 'drgnjenko'. Igra ujemanja je odlična za prepoznavanje različnih vrednosti kovancev, poleg tega pa bodo otroci navdušeni nad svojimi umetniškimi deli, starši pa nad tem, da igra ne zahteva nobene posebne priprave in ni povezana s packanjem. Vse potrebščine lahko otroci pripravijo in pospravijo sami.

## GOSENICA IZ KOVANECV

Zberite čim več kovancev in jih razdelite enemu ali več otrokom. Ti naj na papirnati podlagi s pomočjo kovancev sestavijo gosenico ter izračunajo njeno vrednost, kar storijo tako, da seštejejo vsoto vseh kovancev. Na začetku naj bodo gosenice krajše, ko se otrokove matematične zmožnosti utrjujejo pa vse daljše. Pravilen izračun lahko nagradite tako, da otroku dovolite, da kovance obdrži. Na ta način si lahko 'zasluži' mesečno žepnino. Odličen način, da združite zabavo z matematičnim izobraževanjem in otroke sočasno naučite še koncepta žepnine, ki si jo lahko prislužijo s pridnim delom.

## IGRA ZAMENJAV

Cilj igre 'Zamenjav' je priti do 1 evra. Igra jo lahko več igralcev, vse, kar potrebujete, pa sta dve igralni kocki ter čim več različnih vrednosti kovancev. Vsak igralec vrže dve kocki in dobi znesek pik v centih. Zamenjava se zgodi, ko vrže številko 5 – takrat lahko pet kovancev po 1 cent zamenja za kovanec za 5 centov. Kadar se kocka obrne na številko 10, lahko dva kovanca za 5 centov zamenja s kovancem za 10 centov in tako dalje, dokler eden izmed igralcev ne pride do 1 evra. Če pri otrocih ne želite vzbujati pretirane tekmovalnosti, igrajte igro, dokler vsi ne dosežejo 1 evra. Otrokom razložite, da gre za igro naključja in ne spretnosti. S tem boste preprečili morebitne prepire in slabo voljo med sorojenci. Igra je odlična izbira, kadar ste na poti ali v kakšni čakalnici, ko se otroci dolgočasijo in jih ne morete pripraviti do tega, da bi sedeli pri miru.

## IGRAJMO SE ... TRGOVINO

Otroka boste z idejo varčevanja lahko seznanili z igro Igrajmo se ... trgovino. Otroku pomagajte iz revij, časopisov in spleta zbrati različne fotografije izdelkov, ki so mu všeč. Vprašajte ga, koliko meni, da vsaka posamezna stvar stane, nato pa mu, če se moti, povejte dejansko ceno, ki jo zapišite na vsako posamezno sliko. Skupaj z otrokom izdelajta denar – od kovancev do bankovcev, in sicer v vrednosti najdražjega izdelka na fotografiji. Postavita 'trgovino', otrok naj enkrat igra kupca, drugič pa prodajalca. V vlogi kupca bo ugotovil pomen vrednosti posameznega izdelka in dejstva, da lahko kupimo le tisto, za kar imamo denar, v vlogi prodajalca pa se bo naučil osnovnih matematičnih funkcij, kot sta seštevanje in odštevanje.

## LOV NA JAJČKA

Če ste shranjevali plastične kinder jajčke, se vam bo to končno obrestovalo. Kinder jajčka napolnite s kovanci različnih vsot, v vsakem jajčku pa naj bo tudi različna končna vsota. Število jajčk naj ustreza številu otrok, na vsakega izmed njih pa potrebujete vsaj 3 jajčka. Ta skrijte po hiši ali vrtu. Izdelajte listke, na katere zapišite številke, enake zneskom v jajčkih, ter jih vrzite v posodo ali vrečko, iz katere naj vsak otrok izbere 3 listke. Ko imajo vsi otroci svoje listke s številko, naj se lov začne. Cilj igre je ne le najti jajčka, pač pa najti jajčka, ki skrivajo znesek, enak številki na listku. Otroci med seboj ne smejo govoriti (kar bo samo po sebi izziv), zmaga pa tisti, ki prvi najde vsa tri svoja jajčka. Nagrada za zmagovalca naj bo veliko čokoladno jajce, ki naj ga otrok deli skupaj s preostalimi sodelujočimi 'lovci'.

*Vaš  
otrok bo nekoč  
za uresničitev svojih sanj  
in želja potreboval finančna  
sredstva. Zavarovanje NLB Vita  
Varčevanje + vašim otrokom  
zagotovi sredstva na njihovi  
poti do osamosvojitve. Več na  
nlbvita.si ali v najbližji  
NLB poslovalnici.*

**1** BODITE  
ODGOVORNI

**2** NAJDITE  
STABILNOST

**3** SODELUJTE ...

**4** ODKRIJTE  
NOVE IDEJE

**5** POSTAVITE SI NOVE IZZIVE

**6** BODITE  
ZADOVOLJNI

**7** PREMIKAJTE MEJE

## ŽELJA ZA 15 SVEČK

*NLB Vita, največja bančna življenjska zavarovalnica na slovenskem trgu, bo te dni upihnila 15 svečk, ob tej priložnosti pa smo namesto torte vam in nam zaželeli 15 lepih želja.*

**8** BODITE  
PROAKTIVNI

**9** POSTANITE  
SAMOZAVESTNI

**10** OPRAVITE Z  
OMEJUJOČIMI  
PREPRIČANJI

**11** POSTANITE  
CUJEČNI

**12** NAUČITE SE  
SPREJEMATI  
DOBRE  
ODLOČITVE

**15** POSTANITE  
SAMOZAVESTNI

**13** POVEČAJTE  
MOČ VOLJE

**14** GLEJTE V  
PRIHODNOST



Otroška igra je nedolžna.



Razen, kadar ni.

# NLB Vita Nezgoda

Zavarovanje, ki ga ne potrebujete.

**Razen, kadar ga.**

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

NLB Vita Nezgoda Junior lahko enostavno in hitro sklenete na spletni strani [www.nlbvita.si/nezgoda-junior](http://www.nlbvita.si/nezgoda-junior).



**NLB Vita**

Zelo življenjska zavarovalnica.

[www.nlbvita.si](http://www.nlbvita.si)

080 87 98

Zavarovalnica, ki trži in sklepa nezgodno zavarovanje **NLB Vita Nezgoda Junior**: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, Trg republike 3, 1000 Ljubljana, vpisana v sodni register pri Okrožnem sodišču v Ljubljani, znesek osnovnega kapitala: 7.043.899,19 EUR, matična številka: 1834665. Zavarovanje tržijo poslovne enote NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica. NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, v primeru nastanka zavarovalnega primera jamči za izplačilo v višini zavarovalne vsote.

# TUDI ČEZ 20 LET BO NEKOČ DANES



## NLB Vita Varčevanje + Zavarovanje, ki ga potrebujete. Vsak dan bolj.

V času, v katerem živimo, je potrebno finančno načrtovanje. Če se ga lotite dovolj zgodaj, bo vaše življenje precej manj obremenjeno s finančnimi skrbmi.

**Prej boste začeli varčevati, z manj odrekanja boste lahko dosegli cilj.**

**NLB Vita Varčevanje +** je vse življenjsko zavarovanje, ki vam omogoča prilagodljivo varčevanje v obliki naložbenega življenjskega zavarovanja in se prilagaja vašim finančnim zmožnostim, življenjskim situacijam, željam ter potrebam.



### NLB Vita

Zelo življenjska zavarovalnica.

[www.nlbvita.si](http://www.nlbvita.si)

Zavarovalnica, ki trži in sklepa zavarovanje: NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana, Trg republike 3, 1000 Ljubljana, vpisana v sodni register pri Okrožnem sodišču v Ljubljani, znesek osnovnega kapitala: 7.043.899,19 EUR, matična številka: 1834665. Zavarovanje tržijo poslovne enote NLB d.d., Ljubljana. Banka pri tem nastopa kot zavarovalna posrednica ter v zvezi z zavarovanjem nima obveznosti ali jamstev. Zavarovanje NLB Vita Varčevanje+ ni depozit in ni vključeno 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 nižji od zneska vplačila v naložbeno življenjsko zavarovanje, prevzema sklenitelj zavarovanja. Za izplačilo zavarovalne vsote oz. odkupne vrednosti police jamči NLB Vita, življenjska zavarovalnica d.d. Ljubljana. Dokument s ključnimi informacijami o produktu je na voljo pri zavarovalnih posrednikih banke v NLB Poslovalnicah oziroma je objavljen na spletni strani zavarovalnice [www.nlbvita.si](http://www.nlbvita.si).