

BTC CITY VODNIK

ŠTEVILKA 2, LETNIK 31, JESEN 2023

OTROCI
GREMO V ŠOLO!

INTERVJU
DR. JOŽE BAVCON IN
DR. BLANKA RAVNJAK
O ZELENEM MESTU

MODA
JESENSKA PRIPOVED
ZANJO IN ZANJ



OBIŠČITE NAS

**BTC City Ljubljana,
Dvorana 10**

in izberite vse za:



DOM



DELO



PROSTI ČAS

Delovni čas:

pon-sob 8.00 do 20.00



IGLU ŠPORT 

gizmo.si

THE
NUTRITION

KEMO & PLAST
Svet talnih oblog

TRVC 

petbox
all your pet needs in one box
fishbox

 **KAMM**

ID **INTER**
DISKONT

mint
cafe snack lounge bar

CONRAD

Svet  **Užitka**

SOFO
 **štrukelj**



Pozdravljeni šolarji, športni navdušenci in ljubitelji narave!

Vračanje v šolske klopi, krajši dnevi, nakup novih sezonskih oblačil ... Poslavljamo se od poletja, pa vendar ima tudi jesen svoje čare – narava se barva v tople tone, temperature pa so idealne za preživljanje prostega časa na svežem zraku. Nekaj zanimivosti, predvsem v znamenju športa, odgovornega odnosa do okolja in družbe okoli nas, lahko najdete med branjem nove številke BTC City Vodnika. V njej ob začetku novega šolskega leta v ospredje postavljamo mlade. Predšolske otroke, šolarje in dijake, ki bodisi prvič vstopajo v šolo ali pa se znova vračajo v rutino jutranjega vstajanja, učenja in domačih nalog ter najrazličnejših obšolskih dejavnosti. Z usvajanjem novih znanj in s pridobivanjem najrazličnejših izkušenj odraščajo v samostojne osebe, odrasli pa lahko vsakdo na svoj način pripomoremo k temu, da mlade za prihodnost opremimo s samozavestjo, samostojnostjo in z odgovornostjo ter jih naučimo pomembnih vrednot, kot so vztrajnost, spoštljivost, predanost, pogum ... Vse to so vrednote, ki jih naš svet še posebej takrat, ko smo kot družba postavljeni pred takšne ali drugačne izzive, še kako potrebuje. Poleg še drugih omenjenih vrednot spodbuja tudi šport, zato smo se v tokratni številki potopili v pogovor s športnim psihologom dr. Matejem Tuškom. Povprašali smo ga o temeljnih koristih in pomembnosti športa za razvoj otrok, zaznavnih na več ravneh, saj šport ne poskrbi le za zdravo telo, pač pa, ker ugodno deluje tudi na psiho in uči o pomembnih življenjskih veščinah in vrednotah, tudi za bolj kakovostno prihodnost. V osrednjem intervjuju gostimo izvrstna sogovornika, botanika dr. Jožeta Bavcona in dr. Blanko Ravnjak, ki izpostavljata nujnost in koristnost ozelenjevanja sodobnih urbanih središč. Tudi v BTC Cityju se ves čas trudimo ustvarjati prijetno okolje za obiskovalce in prihodnje generacije, zato je naše središče vsako leto bogatejše za nove zelene površine in nova drevesa. Ker smo ljudje družabna bitja, smo veseli, da naše središče, poleg novosti v ponudbi novih trgovin, med katero tokrat navdušujejo modna oblačila in oprema za dom, ponuja tudi veliko priložnosti za druženje in zabavo. Do konca septembra se bodo vrstili glasbeni četrtki v Kulinaričnem parku, oktobra pa nas lahko obiščete na tradicionalnem Festivalu nakupov in zabave, na katerem se obeta nekaj novosti. Prihajajoče obdobje bo tudi v znamenju praznovanja 15-letnice našega SiTi Teatra BTC, na kar smo še posebej ponosni – preberite več o razvoju gledališča v BTC Cityju, dosežkih teatra v zadnjih 15 letih in ne zamudite bogatega kulturnega programa.

Prijetno branje!

Sara Bogomolec,
direktorica Sektorja za marketing v družbi BTC

BTC CITY VODNIK

Brezplačna publikacija nakupovalnega, poslovnega in rekreativno-zabavišnega središča BTC City Ljubljana
Številka 2, letnik 31, jesen 2023

Izdajatelj: BTC d.d., Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana

Odgovorna urednica: Sara Bogomolec
Izvršna urednica: Polja Pretnar

Uredniški odbor: Miha Mermal, Maja Bem, Janja Furjan, Tea Hegeduš

Produkcija: Image management d.o.o.
Tisk: Radin Print d.o.o.

Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.

Oglasno trženje: Matic Žehelj, matic.zehelj@btc.si

Kontakt uredništva:
urednistvo@btc-city.com

BTC City Vodnik izhaja v slovenskem jeziku. Ponatis celote ali posameznih delov je prepovedan. Natisnjeno v 45.000 izvodih. BTC d.d. deluje zgolj kot izdajatelj te publikacije in ne kot naročnik oglasa ali ponudnik blaga in storitev, objavljenih v tej publikaciji, ter posledično ne odgovarja za vsebino in točnost posameznega oglasa ali druge vsebine, vključno, a ne omejeno na izgled izdelka, njegove lastnosti in ceno. Ob tem velja, da so objavljene cene informativne narave in si naročniki oglasov oziroma ponudniki blaga in storitev, objavljenih v tej publikaciji, pridržujejo pravico do njihove spremembe in do spremembe drugih pogojev prodaje. Vsebinska te publikacije ne predstavlja ponudbe za sklenitev pogodbe in je informativne narave. Fotografije izdelkov in prikaza storitev so simbolične. Nekateri izdelki zaradi povečane ali pomanjšane velikosti niso v sorazmernih velikostih. Barvni odtenki in videz izdelkov na fotografijah lahko odstopa od dejanskega stanja. O lastnostih izdelkov se pred nakupom pozanimajte pri označenem prodajalcu. BTC d.d. prav tako ne prevzema odgovornosti za morebitne napake v reviji ter spremembe v programu prireditev po zaključku redakcije, se pa zanje opravičuje. V reviji so prispevki zunanjih avtorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč družbe BTC d.d.

vsebina

JESEN 2023



1 Uvodnik

Prva beseda odgovorne urednice.

4 Koledar

Dogodki, ki jih to sezono ne smete prezreti.

6 Dobra zgodba

SiTi Teater BTC – 15 let pozitivnih vibracij, smeha in zadovoljnih obiskovalcev.

8 Utrinki

Dobre zgodbe in novice iz mesta v malem.

14 Intervju

Dr. Jože Bavcon in dr. Blanka Ravnjak – botanika, ki ozelenjujeta mesto.

18 Dobre iniciative

Trajnostne in inovativne rešitve iz BTC Cityja.

20 Gremo v šolo!

Ideje in predlogi za dober začetek šolskega leta.

24 Otroci in šport

Šport: mala šola življenja.

28 Šola in šport

Nazaj med klopi z vrhunskimi športniki.

30 Plavanje

Dobri razlogi za plavanje.

32 Rekreativna

Vadba po meri.

34 Fit

Čas za tek.

36 Moda

Jesenska pripoved zanj in zanj.

42 Modni nakupi

Nove kombinacije med eleganco in športno udobnostjo.

48 Kulinarika

Tržnica BTC City – vrtiljak okusov za vsak dan v tednu.

52 Dom

Spalnica – domača oaza miru.

54 Živali

Kviz: Ste pasja ali mačja osebnost?

56 Lepota

Koža in jesensko sonce.



NA NASLOVNICI:

Hana nosi jakno (342 EUR), pullover (197 EUR), krilo (187 EUR) in torbico (122 EUR) Marella, Emporium; prstan (49 EUR) in ogrlico (79 EUR) Guess ter uro Michael Kors (299 EUR), Slowatch – Dvorana A. Denis nosi plašč Banana Republic (199,95 EUR), majico Drykorn (119 EUR) in hlače Diesel (150 EUR), Emporium.

Fotografija: Nejc Pernek za studio DD

IGLU ŠPORT 

OUTDOOR SHOP

koledar

DOGODKI, KI JIH TO JESEN NE GRE PREZRETI



SEPTEMBRSKI ČETRTEKI

REZERVIRANO ZA GLASBO

Ste za nekaj dobre glasbe? V Kulinaričnem parku vas vsak četrtek do konca septembra ob 16. uri čaka glasbena poslastica. Za prav posebno razpoloženje poskrbi izvrsten glasbenik, ki prepeva rock klasike ob spremljavi kitare.



8. SEPTEMBER

BACHATA VEČER

Zavrtite se v ritmih bachate pred lokalom Soba'Room na Trgu mladih. Plesni večer, ki se začne ob 18.45, ponuja brezplačni delavnici plesa, nagradno igro, ki vam lahko prinese brezplačni plesni tečaj, in seveda obilico preplesavanja. Vstopnine ni!

23. SEPTEMBER

ZA ORGANIZIRAN DOM

Kako dobro je organiziran vaš dom? Če menite, da bi lahko bil bolje, obiščite trgovino IKEA, kjer se obeta pravo festivalsko razpoloženje. Razkrili bodo trike enostavne organizacije doma in pospravljanje spremenili v igro. Ne prezrite številnih aktivnosti in delavnic.



7. OKTOBER

SOBOTNI DOPOLDNEVI ZA NAJMLAJŠE

Kam z otrokom v soboto dopoldne? V gledališče! 7. oktobra se z brezplačno predstavo Bobrova skrivnost v SiTi Teatru BTC začne nova sezona Sobotnih dopoldnevo za najmlajše. Redne predstave bodo na sporedu vsako drugo soboto ob 11. uri. Vabljeni k nakupu abonmaja!

4. OKTOBER

SVETOVNI DAN ŽIVALI

Imate radi živali? Rešite kviz na strani 54 ter malo za šalo in malo zares ugotovite, kakšno osebnost imate – mačjo ali pasjo – nato pa praznujte skupaj s svojim kosmatincem; če ga pa nimate, lahko svojo pozornost namenite tudi kakšnemu brezdomčku v najbližjem zavetišču za živali.



20.- 21. OKTOBER

FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

Privlačni popusti, *pop-up* trgovine presenečenja in številni spremljajoči dogodki za zabavo in dobro voljo – priljubljeni dogodek spet prihaja v BTC City!



25. OKTOBER

SVETOVNI DAN TESTENIN

Kaj bo na jedilniku 25. oktobra? Testenine vendar! Slatne domače paščice vam postrežejo na Tržnici BTC City v koticu Vito Maccheroni.



31. OKTOBER

NOČ ČAROVNIC

Dobro se pripravite na najbolj strašno noč v letu. V trgovini Magic Shop v Dvorani A vas vsako leto pričakuje ponudba kostumov in rekvizitov za popolno noč čarovnic. In ne pozabite na 'strašno' bučo – prave lepoticke boste našli na Tržnici BTC City.

Preverite tudi ostale dogodke BTC Cityja.



eventim⁺

ART EXPO

Ljubljana

POWERED BY



BRDO

MEDNARODNI KULTURNI SPEKTAKEL 12. - 15. OKTOBER 2023 BRDO PRI KRANJU

DOBRODOŠLI NA NAJVEČJI MEDNARODNI UMETNIŠKI BIENALE V SLOVENIJI,
KJER SE BO PREDSTAVLJALO PREKO 400 UMETNIKOV

PREKO 100 DOGODKOV V ŠTIRIH DNEH
KONCERTI / MODNE REVIJE / DELAVNICE / PREDAVANJA
PLESNI DOGODKI / POSLOVNA SREČANJA

AYAMI CORPORATION



15 LET POZITIVNIH VIBRACIJ,

smeha, dobre glasbe in zadovoljnih obiskovalcev

Več kot 2.600 dogodkov na domačem odru ter več kot 1.600 gostovanj po Sloveniji in v tujini. Skoraj 30 lastnih gledaliških produkcij in koprodukcij, med katerimi so uspešnice Fotr, Star fotr, Tak Si, Mame, Nikoli ni prepozno in številne druge. Redni program za otroke in koncertni cikli SiTi za dobro musko, BigBand@SiTi in 1na1. Vse to so dosežki SiTi Teatra BTC, ki zadnjih 15 let z raznovrstnim programom navdušuje najrazličnejše občinstvo in bogati ponudbo središča BTC City. Pogovarjali smo se s poslovno direktorico Ano Kajzer in programskim direktorjem Urošem Fürstom, ki sta nam zaupala več o uspešni zgodbi priljubljenega gledališča.

DVIG GLEDALIŠKE ZAVESE V BTC CITYJU

Gledališki oder v BTC Cityju je zaživel že leta 2000, ko so v družbi BTC poleg poslovnih in nakupovalnih vsebin obiskovalcem želeli ponuditi tudi kulturne vsebine ter s tem pripomoči k razvoju gledališke dejavnosti. Takrat je na pobudo

Jožeta Mermala, tedanjega predsednika uprave družbe BTC, Mitje Rotovnika, takratnega direktorja Cankarjevega doma, in Polone Vetrih, priznane dramske igralka ljubljanske Drame, svoja vrata odprl Teater komedija BTC, ki je že prva leta gostil številne izvrstne gledališke ustvarjalce. Leta 2007 se je na pobudo takratne vodje Polone Vetrih začela nadgradnja gledališča. Takrat sta se ekipi pridružila tudi Ana Kajzer in Uroš Fürst in gledališče je najprej razširilo program, leto kasneje pa je bilo Ani in Urošu zaupano njegovo vodenje. »Že v prvem letu sodelovanja smo vrata odprli tudi drugim komedijam, s prenovo dvorane leta 2008 pa je gledališče v znak novega začetka dobilo tudi novo celostno podobo in novo ime – SiTi Teater BTC,« pojasni Ana Kajzer.

KULTURNI PROSTOR ZA VSE OKUSE

SiTi Teater BTC je v 15 letih doživel velik razvoj in postal priljubljeno gledališko ter koncertno prizorišče. Zaupanje in podpora družbe BTC njegovi viziji sta omogočila, da je zrastel

v kulturni prostor, ki s stalnim programom zadovoljuje želje raznolikega občinstva in s tem bogati ponudbo BTC Cityja, Ljubljane in celotne Slovenije. »Postajali smo vedno bolj ambiciozni. Poleg lastnih produkcij smo program razširili z gostovanji drugih slovenskih in mednarodnih gledaliških produkcij, s koprodukcijami, z otroškimi in mladinskimi predstavami, s koncerti in *stand-up* večeri. V SiTi Teatru BTC je svoj prostor našel jazz abonma Big Banda RTV Slovenija, razvili smo cikel koncertov 1na1, v poletnih mesecih se je leta 2020 rodil letni oder SiTi pod zvezdami ...« se spominja Uroš Fürst, sicer redni član gledališkega ansambla SNG Drama.

V SLOGI JE MOČ

Tako Ana kot Uroš sta ponosna, da je SiTi Teater BTC gostil večino najprepoznavnejših slovenskih gledaliških in glasbenih ustvarjalcev. V 15 letih so imeli privilegij, da so se lahko na različne načine lotevali tudi produkcije — od franšiznih predstav, ki so že uveljavljene, do bolj zahtevnih in manj komercialnih. Posebej ponosni so na ideje, razvite v sodelovanju s priznanimi slovenskimi avtorji, na podlagi katerih so nastale nove domače predstave, nekatere pozneje producirane tudi v tujini. »Vsaka predstava ima svojo zgodbo, ta pa je vedno tesno povezana s sestavljanjem avtorskih ekip in s kemijo, ki se stke med ustvarjalci. Navdih je lahko videna predstava v tujini, prebrano novo besedilo, ideja, ki bo tekst šele postala, družbena tema, ki kliče po zrcalu z gledaliških desk ... Pomembno je ujeti pravi trenutek za pravo stvar s pravo ekipo. Skratka ni pravil, vedno pa je navzoč tudi dejavnik nepričakovanega, ki vse skupaj naredi še bolj vznemirljivo,« meni Uroš, ki poudarja, da program SiTi Teatra BTC nastaja s skupnimi močmi. Vsak član ekipe je odgovoren za svoje področje, usklajujejo pa se v t. i. SiTi odboru, v katerem preverjajo posamezne ideje in si razdelijo izzive.

SKOZI SOLZE IN SMEH

Gledališče za širok krog gledalcev je vse prej kot lahko ustvarjati, zato je fenomen zasebnega gledališča tako dragocen. »Pri poplavi možnosti, ki jih ima potencialni obiskovalec gledališča v sodobnem svetu, je privabiti gledalce na neki način zmeraj težje. Ob dostopnosti do vsemogočih vsebin prek raznih portalov je obisk gledališča za sodobnega človeka relativno zahteven proces. Še večji izziv pa je gledalcu ponuditi dovolj kvalitetno izkušnjo, da se v gledališče tudi vrne. Ljudje se radi nasmejimo, radi sočustvujemo, radi srkamo zgodbe. Gledališče je z živostjo dogodka in s prepričljivostjo zgodb in igralcev, ki jih podajajo na odru, na nenehni preizkušnji. Gledališče mora zrcaliti družbo in čas, nas popeljati skozi solze in smeh, da imamo občutek, da je bil denar za vstopnico kakovostno porabljen. Slovenskega gledalca se ne da naplahtati, zna biti pa zelo hvaležen, če ga prepričaš. Vsakič znova,« menita Uroš in Ana.

VELIKA DRUŽINA S SKUPNIM CILJEM

Kaj je tisto, kar SiTi Teater BTC razlikuje od drugih teatrov? Raznovrstnost vsebin, priročna lokacija s parkiriščem in prijetna atmosfera. Dvorana SiTi Teatra ima tudi zelo dobro akustiko in številni glasbeniki se z veseljem vračajo, prav tako igralci in komiki. Posebno energijo ima tudi SiTijevo zaodrje, zato se nastopajoči po nastopih vedno radi zadržijo in podružijo. »Upam si pa trditi, da velik del k priljubljenosti SiTi Teatra BTC med ustvarjalci prispeva tudi naša požrtvovalna ekipa, od hostes do tehnikov in produkcije,« izpostavi Uroš.

Nova jesenska sezona se v SiTi Teatru BTC začena s programom ekskluzivnih dogodkov v oktobru in novembru, s katerimi bodo počastili 15-letnico. Začeli bodo v velikem slogu, s spletnim prenosom osrednjega jubilejnega dogodka.

Zagotovo svoje naredi tudi SiTi Teatrova domačnost, saj delujejo skoraj kot velika družina, v kateri vsakdo poprime tam, kjer je potrebno. Vsi imajo namreč zelo radi svoje delo, zaradi česar so se pripravljani maksimalno potruditi za zadovoljstvo obiskovalcev.

PRAZNOVANJE V STILU

SiTi Teater BTC je kulturni prostor za vse generacije, prostor, ki vsako leto z več kot 300 dogodki prinaša radost, dobro voljo in plemenitenje duha številnim obiskovalcem, in temu poslanstvu bo sledil tudi v prihodnje. Nova jesenska sezona se zato začena s programom ekskluzivnih dogodkov v oktobru in novembru, s katerimi bodo počastili 15-letnico. Začeli bodo v velikem slogu, s spletnim prenosom osrednjega jubilejnega dogodka, na katerem bodo sodelovali glasbeniki Tomi Meglič, Miha Guštin — Gušti, Tomislav Jovanović — Tokac, Bojan Cvjetičanin, Gregor Strasberger — Štras, Zoran Predin, Drago Mislej — Mef, Samuel Lucas, Omar Naber, Aleksandra Ilijevski, Saša Vipotnik, Maša Bogataj in Tina Marinšek ter igralci in komiki Mojca Fatur, Katarina Čas, Klemen Slakonja, Tadej Toš, Lado Bizovičar, Uroš Kuzman, Žan Papič, Gašper Bergant, Aleš Novak in Perica Jerković. Sledili bodo praznovanje 100. ponovitve uspešnice Fantovščina, premiera *stand-up* predstave Fejmiči: Sama sta najboljša, ljubljanska premiera aktualne zmagovalke Dnevov komedije Vse zastoni, vse zastoni! v produkciji Prešernovega gledališča Kranj, ljubljanska premiera komedije Čudež v produkciji Narodnega doma Maribor, dvodnevno *stand-up* praznovanje 20-letnice kariere Perice Jerkovića, jubilejna 400. uprizoritev glasbene monokomedije Od tišine do glasbe v izvedbi Jureta Ivanušiča, gostovanje avstralskega tandema The Umbilical Brothers in premiera nove komedije Kar želiš, to dobiš s Tadejem Tošem, Klemnom Slakonjo in z Leo Cok. V glasbenem delu programa napovedujejo koncert Tokca in Emanuele, koncert Anje Rupel in otvoritev nove sezone BigBand@SiTi, najmlajši obiskovalci pa si bodo ob 15. rojstnem dnevu lahko brezplačno ogledali predstavo Bobrova skrivnost. In kaj si Ana in Uroš želita za SiTi Teatrov 15. rojstni dan? »Pozitivnih vibracij, novih inspiracij, lepih odnosov, čim več smeha, dobre 'muske' in zadovoljnih obiskovalcev. Predvsem pa tudi v prihodnje veliko zaupanja in podpore ustanovitelja in lastnika gledališča, družbe BTC, brez katerega nam ne bi uspelo.«

Lelosi za popolno udobje ves dan

Začelo se je s super udobnimi pajkicami, danes pa podjetje Uvecto s svojo blagovno znamko **Lelosi** navdušuje že s široko paleto neskončno udobnih oblačil za ženske, moške in otroke. Vse odlikujeta inovativni dizajn in material, ki prepriča z mehko, s kakovostjo in z izjemno vzdržljivostjo. Vlakna Lelosi so namreč zasnovana kot rekonstrukcija naravnih materialov in združujejo moč, nežnost in mehko svile s poudarjenima vzdržljivostjo in elastičnostjo, zaradi česar so tudi tako trajna. Inovativna membrana omogoča pretok zraka in odvaja vlago, to pa omogoča dolgotrajno udobje v najrazličnejših situacijah. Kot pravijo ustvarjalci kolekcije, popolnost morda ne obstaja, vendar so se ji pri Lelosi uspeli zelo približati. Prepričajte se sami v novi trgovini Lelosi in ne zamudite tudi izjemnih otvoritvenih popustov v mesecu septembru.

► DVORANA A



utrinki

Dobre zgodbe in novice iz BTC Cityja.



Sestavite si sedežno svojih sanj

Kam po sedežno garnituro, ki odgovarja dinamičnemu stilu vašega življenja? V **Feydom** – novo prodajalno modularnih, praktičnih in unikatnih sedežnih garnitur, ki jo od jeseni dalje najdete v BTC Cityju. Multifunkcionalne, prilagodljive, udobne in trajne garniture, ki so ročno izdelane v Evropi, ne bodo skrbele le za vaše popolno udobje in ergonomsko sedenje, pač pa tudi za odgovorno ravnanje z okoljem – za vsako izdelano garnituro namreč posadijo drevo v Feydom gozdu.

► DVORANA 4

DRINX

POWER OF TASTE

OBIŠČITE NAS

V največji prodajalni alkoholnih
pijač v Sloveniji



Ljubljana BTC hala A



www.drinx.si
01 810 90 29

DRINX

DRINX

Dom kot iz škatlice

Prenavljate dom ali pa ga želite pred zimo le malce osvežiti? Obiščite novo trgovino **Home Ambient**, v kateri boste našli vse, kar potrebujete za prijetno in sodobno opremljen dom – kuhinje, dnevne sobe, jedilnice in pohištvo za povezane prostore. Dolgoletne izkušnje in izvrstna kakovost pohištva nemških znamk, med njimi tudi prestižne znamke Rolf Benz, ki jo v Sloveniji najdete le pri njih, bodo poskrbele, da bo vaš dom resnično opremljen v skladu z vašim življenjskim stilom in vašimi navadami – izbrano, udobno, strokovno in do določene stopnje po meri.

► SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA



Naj spet zadiši po domače

Kotiček **Diši po domačem** se jeseni zopet vrača na zunanji del Tržnice BTC City. Vsak teden od ponedeljka do sobote med 8. in 14. uro boste lahko uživali v predstavitvi različnih slovenskih kmetovalcev, društev ter proizvajalcev tradicionalnih jedi, živil in izdelkov. Kotiček gosti le najboljše, kar nam ponuja narava, od ekološko pridelanih žit, hladno stiskanih olj, dobrot iz kozjega mleka, lokalnih kulinarčnih specialitet do izvrstnih pijač.

► TRŽNICA BTC CITY



Moja tvoja omara

Vsi, ki prisegate na bolj trajnostne načine izbiranja oblačil, obiščite trgovino **Moja tvoja omara**, ki se je preselila v Dvorano A. V njej rabljena oblačila dobijo nov dom – vse od ženskih ter otroških oblačil in obutve do otroških igrač in dodatkov, z otrokom povezanih od rojstva naprej. Odličen naslov za iskanje novih modnih najdb je hkrati tudi prostor, kjer lahko svoje novo življenje najdejo tudi tista vaša oblačila, ki jih ne nosite več.

► DVORANA A



oktober / november

KOMEDIJE

FANTOVŠČINA

6. 10. ob 20h ♦ **100. ponovitev**
komedija z Gašperjem Bergantom,
Žanom Papičem in Sašom Staretom

FEJMIČI: SAMA STA NAJBOLJŠA

12. 10. ob 20h ♦ **premiera** / 28. 10. ob 20h
stand up komedija z Gašperjem Bergantom
in Žanom Papičem

ABRAHmmm

14. 10. ob 20h
stand up komedija s Tadejem Tošem

SLOVENEK IN POL

18. 10. ob 20h
komedija s Perico Jerkovičem in Alešem Novakom

NIKOLI NI PREPOZNO

19. 10. ob 20h
monokomedija z Mojco Fatur

VSE ZASTONJ! VSE ZASTONJ!

21. 10. ob 20h ♦ **premiero v Ljubljani**
Žlahtna komedija 2023 – gostuje Prešernovo gledališče Kranj

ČUDEŽ

25. 10. ob 20h ♦ **premiero v Ljubljani**
komedija – gostuje Narodni dom Maribor

PERICA 20 LET: STARE SABLJE REMIX

26. 10. ob 18h in 20h
ekskluzivni stand up večer

PERICA 20 LET: YUGO 65

27. 10. ob 18h in 20h
ekskluzivni stand up večer

MALI OTROCI, VELIKI PROBLEMI

9. 11. ob 20h
stand up komedija z Alešem Novakom in Urošem Kuzmanom

KAR ŽELIŠ, TO DOBIŠ

8. 11. ob 20h ♦ **predpremiera** / 10. 11. ob 20h ♦ **premiera**
/ 11. 11. ob 20h
komedija s Tadejem Tošem, Klemnom Slakonjo in Leo Cok

OD TIŠINE DO GLASBE

18. 11. ob 19h ♦ **400. ponovitev**
glasbena monokomedija z Juretom Ivanušičem

THE UMBILICAL BROTHERS: THE DISTRACTION

26. 11. ob 20h
komedija v angleškem jeziku

**SiTi
praznuje
15 let**

5. 10. ob 20h

**ekskluzivni
spletni dogodek**

KONCERTI

SiTi za dobro musko: TOKAC & EMANUELA

20. 10. ob 20h
koncert

BigBand@SiTi: ZVEZDANA NOVAKOVIČ

15. 11. ob 20h
koncert z Big Bandom RTV, dirigent Lojze Krajncan

SiTi za dobro musko: ANJA RUPEL

17. 11. ob 20h
koncert

ZA NAJMLAJŠE

BOBROVA SRIVNOST

7. 10. ob 11h
brezplačna predstava za otroke ob otvoritvi sezone
Sobotnih dopoldnevov za najmlajše

15 **SITITEATER.**





Pomoč prizadetim ob nedavnih poplavah

Družba BTC se je pridružila pomoči v ujmi prizadetim prebivalcem. Z donacijami v vrednosti 200.000 evrov za družine v občini Ljubno ob Savinji in 120.000 evrov prostovoljnim gasilskim društvom, občini Mengeš ter Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje se aktivno vključuje v solidarnostno pomoč ljudem v stiski in skupnostim, ki so jih prizadele nedavne poplave in zemeljski plazovi.

Starejšim prijazno mesto

Varno in dostopno – to sta ključni besedi, ki družbo BTC vodita v prizadevanjih, da je BTC City čim bolj prijazen s starejšimi, kot središče, kjer lahko nakupujejo, se zabavajo, izobražujejo, širijo svoje kulinarične izkušnje, se udeležujejo aktivnosti za dobro počutje in si pomagajo tudi z zdravstvenimi storitvami. S tem namenom nastaja raznolika ponudba za starejše, v kateri so skupinske in individualne vadbe v Športnem centru Millenium, vodna aerobika in druge aktivnosti v Vodnem mestu Atlantis, plesni tečaji v Plesni zvezdi, zdravstvena diagnostika v Diagnostiki Clarus, številne dejavnosti in izobraževalne delavnice v okviru Simbioza BTC City Laba, prvega slovenskega inovativnega središča za odrasle in starejše od 55 let. Družba BTC podpira tudi številne inovacije na področju življenjskega stila starejših. Med njimi je aplikacija Magda, prva mobilna aplikacija za starejše v slovenskem prostoru, v sodelovanju z družbo so jo razvili v Zavodu za medgeneracijsko sodelovanje Simbioza Genesis.



Razstava pajkov, škorpionov in stonog

V BTC City v začetku septembra prihaja razstava približno 60 vrst živali, med katerimi so tudi največji ptičji pajki in škorpioni na svetu! Občudujte jih za varnimi stekli terarier in odkrijte marsikatero zanimivost o njih.

► DVORANA A



Merkurjev kup!

V Merkurju so združili moči s slovenskimi zagonskimi podjetji in nastal je KUP – kotichek z inovativnimi izdelki, ki ga najdete v trgovskem centru Merkur. Preizkusite prvo ležišče, ki omogoča spanje pod naklonom, pametno električno samokolnico, sistem za varno in samostojno življenje starostnikov, S.O.S. šolo s pripomočki za pomoč otrokom in staršem, pripomoček za oblikovanje zadnjice in kup drugih. Z nakupom inovativnih slovenskih izdelkov pa lahko domača zagonska podjetja podpirate tudi vi.

► DVORANA 17



Športno iz Brazilije

Vrhunski materiali, odlična izdelava in izjemna funkcionalnost – to so glavne značilnosti visokokakovostnih športnih oblačil **Corpocabana**, ki prihajajo iz dežele športa, sonca in sambe. V Braziliji izdelana na etičen način iz večinoma zelo elastičnih, trpežnih in zračnih poliamidnih vlaken, ki učinkovito odvajajo vlago in se hitro sušijo, so ob stiku s kožo mehka in prijetna. Ne prezrite tudi bio-razgradljivih majic ter ponudbe kompresijskih oblačil za športne aktivnosti, ki se ponašajo s tehnološko naprednim materialom Emana.

► SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA



HIŠA  DARIL



IZREŽI IN IZKORISTI

Podarjamo popust

• DARILA • DARILNI BONI • DEKORACIJA • PERSONALIZIRANI IZDELKI • VRT IN DOM

*Popust velja samo ob predložitvi kupona v prodajalni Hiša daril BTC city (Hrvaška ulica 4, 1000 Ljubljana BTC (Dvorana 8), vhod iz Hrvaške ceste). Popust ne velja na darilne bone in na že znižane izdelke. Veljavnost kupona je od 7. 9. 2023 do 30. 9. 2023.

-10%



Fotografija: Nejc Pernek

Dr. Jože Bavcon in dr. Blanka Ravnjak

BOTANIKA,

ki ozelenjujeta mesto

Dr. Jože Bavcon se z rastlinami ukvarja že od otroštva, takrat je pred domačo hišo namreč zasadil majhen vrtnček. Dr. Blanka Ravnjak pa že od nekdaj svoj prosti čas najraje preživlja v naravi, kot majhna deklica se je s prijatelji podila po gozdovih in travnikih ter ob pomoči mame in babice spoznavala zelišča. Danes, oba priznana botanika, svojo ljubezen do narave in svoje znanje o rastlinah neumorno delita pod okriljem ljubljanskega Botaničnega vrta. Povprašali smo ju, zakaj je pomembno živeti v zelenem mestu in kako zelenje v urbanem prostoru vpliva na počutje njegovih prebivalcev.

V svetu se vse pogosteje govori o ozelenjevanju mest. Kaj je namen tovrstnih urbanih ozelenitev?

Dr. Ravnjak: Gre za tako imenovano zeleno infrastrukturo, ki je pri nas še relativno nov termin, zaradi česar iz vrst upravljavcev in zakonodajalcev jasnih usmeritev na tem področju še ni. Govorimo o 'mreži zelenih površin', ki naravo na eni strani mesta povezuje z naravo na drugi strani mesta. Ta mreža obsega zelene koridorje ter zatočišča za rastline in živali, hkrati pa v urbano okolje prinaša naravo ljudem, ki bodisi nimajo lastnih vrtov bodisi ne morejo obiskati narave zunaj mest.



Zakaj je danes še posebej pomembno, da živimo v čim bolj zelenih mestih?

Dr. Ravnjak: Rastline blažijo hrup, ki ga je v mestih ogromno. Ob padavinah počrpajo večje količine vode, ki bi lahko v nasprotnem primeru povzročile poplave. Odraslo drevo topol lahko na primer na dan počrpa do 500 litrov vode. Kadar so z rastlinami obdane stavbe ali so z njimi zasajene strehe, rastline tvorijo izolacijsko plast, ki v poletnih mesecih omogoča hlajenje stavb, s čimer se zmanjša poraba energije za hlajenje s klimami. V zimskih mesecih pa preprečuje uhajanje toplote skozi stene stavb, zaradi česar se lahko zmanjša strošek za ogrevanje. Tudi sicer rastlinje pripomore k nižanju temperature v mestih – temperatura golih tal je lahko v primerjavi z gostim cvetočim travnikom za 20 °C višja. Pomembna funkcija zelenih površin pa je tudi ustvarjanje življenjskega prostora za različne živali. Razne cvetoče mejice so lahko gnezdišča in vir hrane za ptice, skrivališča za denimo ježe, podlasice ... Vsaka zelena površina je lahko življenjski prostor za številne talne živali, drevesa z duplinami pa za netopirje, veeverice, polhe in še bi lahko naštevali.

Na kakšen način lahko ozelenitev mest pripomore k boljšanju kakovosti zraka?

Dr. Ravnjak: Za boljšo kakovost zraka v mestih največ naredijo drevesa s svojimi krošnjami. Krošnje so velika listna masa, ki v procesu fotosinteze proizvaja kisik. Odraslo listnato drevo lahko na primer v letu dni proizvede toliko kisika, kolikor ga za dihanje v enem letu porabita dva človeka. Prav tako so krošnje ogromni lovci prašnih delcev. V načelu pa k izbolšanju zraka pripomore vsakršno zelenje, velike zelenice,

parki pa tudi vsaka najmanjša rastlina. Seštevke vsega lahko v veliki meri izboljša kakovost zraka.

Vse več raziskav potrjuje, da zelenje blagodejno vpliva na počutje ljudi.

Dr. Bavcon: Obdobje pandemije je pokazalo, kako je vsak zeleni kotiček za človeka izredno pomemben. Ker so bili ljudje prisiljeni ostajati za štirimi stenami, so pogostejše kupovali predvsem sobne rastline, da so si lahko doma ustvarili svoj zeleni kotiček. Vsekakor je zelenje v mestu zelo pomembno za psihično in fizično stanje ljudi, saj je lahko vez, ki človekov prainstinkt povezanosti z naravo ohranja tudi v urbanih območjih. Pomembno je tudi za starejše prebivalce, ki jih je vse več. Ti ne morejo več v naravo, zato jo ustvarimo v njihovi bližini. Rastlinje jih spominja na mlade dni, to pa je tudi s psihološkega vidika zelo pomembno, počutijo se bolj domače in okolje, v katerem živijo, postane zanje prijetnejše.

Kako izbirate rastline za mestno ozelenitev?

Dr. Bavcon: Mesta so prostor, v katerem je narava do rastlin malo bolj kruta. Se bolj segrevajo, manj je zemlje, ponekod več sence, manj je povezav med zelenimi površinami, veliko je betona. Hkrati pa ponuja mesto polno drobnih kotičkov, kjer si lahko rastline najdejo zatočišče. Pri tem gre za povsem specifične rastlinske vrste, ki so prilagojene na zelo majhne kotičke. Če jih znamo najti in vanje zasaditi ustrezne rastlinske vrste, lahko ustvarimo res pravo naravo v malem. Seveda pa je treba v mestih vedno najti ravnotežje med lepoto, ceno in oskrbo. V mestu ne smemo puščati zapuščenih površin, zaradi česar je včasih upoštevanje reka 'manj je več' nuja, bolje je načrtovati preprostejše, a lepe zasaditve. Priporočljivo je



oblikovanje čim bolj naravnih samooskrbnih površin. S tem v veliki meri pripomoremo tudi k ohranjanju biodiverzitete rastlin, opraševalcev, ptic in tudi drugih živali v mestu, ki jih je v Ljubljani res veliko.

Dr. Ravnjak: Ustrezne vrste dreves se izbere glede na konkretno lokacijo, kjer se predvideva zasaditev. Izbira nato temelji na tem, koliko prostora bodo imela drevesa v tleh za koreninski sistem in koliko za rast v višino in širino. Izbira vrst je odvisna tudi od osončenosti ali senčnosti lokacije. Pri izbiri vrste pa upoštevamo tudi različne kulturne in lokalne vidike. Preučimo, ali bi lahko z izbrano vrsto povedali kakršnokoli zgodbo, ali ima morda izbrana vrsta kakšen simbolni pomen, ki ga lahko vpletemo v urbani prostor. Vsekakor pa se je treba pri izbiri zavedati tudi, da mora biti vrsta odporna proti suši, temperaturi, močnemu sončnemu sevanju, soljenju pozimi in pomanjkanju prostora v tleh. Kajti vsi ti dejavniki so v urbanem okolju po navadi navzoči. Tudi medovitost je precej zaželen lastnost zasajenih dreves in grmovnic, saj omogoča pomembno pašo za različne opraševalce tudi v mestih.

In na kakšen način lahko svoje mesto ozelenimo posamezniki?

Dr. Bavcon: Zasadite rastlinje na okenskih policah in balkonih. Ni nujno, da so prenapolnjeni z rastlinami, dovolj so že majhni zasajeni kottički. Če so raznoliki, potem vsaka še tako drobna rastlina pripomore k 'zeleni mreži povezav'. Če uspemo na domačem vrtu pustiti vsaj del cvetočega travnika, pa čeprav so na njem le ivanjščice, ohranjamo ta del travnika za opraševalce in druge živali. Pozno košnjo travniških površin smo v Botaničnem vrtu uvedli po letu 1995 in marsikdo se je temu najprej zelo čudil. Po 20 letih je ideja padla na plodna tla in zdaj že marsikje vidimo obkošene cvetlice. S tem v svoje okolje privabimo številne opraševalce, ptice in druge živali.

Kako zelena je po vašem mnenju Ljubljana v primerjavi z drugimi evropskimi mesti?

Dr. Bavcon: Ljubljana je v primerjavi z drugimi evropskimi mesti ali celo z mesti zunaj Evrope res izredno zelena, zaradi česar je prava zelena prestolnica Evrope. Je obdana z naravo, otočki narave pa so tudi prav v središču mesta. Med takšna večja območja narave znotraj mesta spadajo Golovec, Grajski hrib in Rožnik. So kot sveta trojica. V mestu so tudi velike parkovne površine in drevoredi, ki jih zdaj ob prenovah mesta še dodatno vsepovsod načrtujemo, tudi prav v centru mesta. Je tudi veliko manjših in večjih zelenic in ne nazadnje so tu tudi cvetoče nadstrešnice postajališč mestnega avtobusa. So res lepa popestritev Ljubljane in že kar 25 jih je zasajenih. Ljubljana je zeleno mesto, le ohraniti moramo to lepoto. Večkrat moramo dopustiti, da nam zeleni pasovi na vseh mestnih vpadnicah zacvetijo, in jih pokositi šele takrat, ko odcvetijo. Saj so pisani travniki kadulj,

ivanjščic, zlatih, turške detelje, črnoglavke, skrečnika in še marsičesa pravi cvetoči biser za Ljubljano, njene prebivalce in za opraševalce.

Zaradi vaših bogatih izkušenj vas je k sodelovanju povabila tudi družba BTC pri projektu ozelenitve ene večjih površin na območju BTC Cityja Ljubljana, kjer bodo obiskovalci namesto golih površin kmalu videli ozelenjeno območje pred Kolosejem. Na tej površini je bilo konec pomladi zasajenih 48 novih dreves, jeseni jih lahko pričakujemo še dodatnih 40. Nam zaupate, kakšna so ta drevesa?

Dr. Bavcon: Izbira je temeljila na vrstah, ki jih v BTC Cityju še ni, s čimer smo želeli popestriti biodiverzitetno zasaditve, in na proti suši odpornih vrstah, ki so lepe v različnih letnih časih in so hkrati tudi medovite. V središču bo tako obiskovalce razveseljevala zgodaj cvetoča drevesna vrsta rešeljika, ki je v zgodnji pomladi, aprila, videti kot en sam cvet in zelo dobro prenaša sušo, višjo temperaturo in sevanje. V Sloveniji sicer raste samo na submediteranskem območju, v notranjosti pa ne, a je kljub temu prezimno trdna. S svojimi bleščečimi drobnimi listi je prava poživitev poletnih dni, jeseni pa se pozno lahko povsem zlato obarva. Izbrali smo tudi trokrpi javor, ki je estetsko zelo lepa drevesna vrsta. Ima drobne trokrpe liste, je bogat z nektarjem in s tem torej zanimiv za čebele in še druge opraševalce. Drobni trokrpi listi so dokaj lahki in jih veter, ko odpadejo, spiha, zaradi česar jeseni ni prav veliko listja za grabljenje. Prav tako se jeseni rumeno zlato obarvajo. Dodali smo še mali jesen, ki je v Ljubljani posajen že na Slovenski cesti. Zelo je lep predvsem, ko cveti. Ima bela metlasta socvetja, omamno dišeča po medu. Jeseni pa se njegovo listje obarva rumeno do bordo rdeče.

Kako pa bi sicer ocenili prizadevanja družbe BTC na področju ozelenjevanja?

Dr. Bavcon: Predvsem smo res zelo veseli, da v družbi BTC razumejo pomen zelenih površin. V zadnjih letih se je zelena podoba BTC Cityja zelo dopolnila. Nekdaj prazne odprte površine so vse bolj ozelenjene, možnosti pa je še več, saj je površin veliko. Nekatere obstoječe zasaditve so zelo uspešne. Marsikje pa bi se rastlinsko pestrost dalo še povečati, zato smo veseli, da o tem snovalci in idejni vodje v BTC Cityju na glas razmišljajo in ideje tudi hitro udejanjajo. Veseli nas, da so nas povabili k sodelovanju, saj bomo s tem lahko naredili nekaj dobrega za biodiverzitetno in obiskovalce BTC Cityja.

Dr. Ravnjak: Pohvalno je, da so projektni vodje družbe BTC v snovanje zelene infrastrukture vključili stroko. Skupaj bomo namreč našli najbolj optimalne rešitve med željami, možnostmi in končno realizacijo ustvarjanja zelene infrastrukture v BTC Cityju. Cilj je za dane razmere optimalna zelena infrastruktura, ekološko in estetsko sprejemljiva in prijazna do obiskovalcev.



Na območju BTC Cityja Ljubljana je posajenih več kot 1600 dreves ter veliko število grmovnic in trajnic, v rondojih pa tudi rož. Naštejemo lahko več kot 20 vrst dreves in več kot 20 vrst grmovnic in opazimo tudi zelene površine večje kvadrature. V čem še lahko uživa obiskovalec ob sprehodu po BTC Cityju?

Dr. Ravnjak: Vsekakor spadajo med večje zanimivosti za obiskovalce nekatere zasajene avtobusne nadstrešnice, na katerih rastejo avtohtone kraške rastlinske vrste. Ozelenjeni sta tudi streha na Dvorani 8 in terasa ob Kristalni palači, med Vodnim mestom Atlantis in parkirno hišo BTC City pa je umeščen prostor, kjer je 500 m² namensko urejenega travnika z medovitimi rastlinami za pašo čebel. Opazno je še zeleno pročelje trgovine Intersport, odlična rešitev skrivanja fasad pa so denimo tudi ozelenitve z bršljanom.

Letos bo na območju BTC Cityja začel nastajati urbani park s površino več kot 10.000 m², za pozneje pa je v okviru Partnerstva Šmartinska predvidena njegova širitev v smeri središča mesta, s čimer bo park kot celota postal prava zelena oaza. Koncept parka v prvem delu bo prilagojen srečevanju tako zaposlenih na tem območju, ki med delovnikom potrebujejo svoj trenutek sprostitve, kot obiskovalcem, ki jim bo park s svojimi vsebinami omogočil prostor za prijetno druženje ob obisku središča. Vsekakor pa bo park tudi edinstvena dopolnitev načrtovane stanovanjske soseske, ki bo v prihodnjih letih zrastle na tem območju. Kaj kot botanik menite o umestitvi takšnega parka kot celote v prestolnico?

Dr. Bavcon: Vsaka umestitev novega parka je odlična! Vsaka zelena površina namreč prispeva svoj košček v mozaik zelene infrastrukture in spet ponuja možnost za ustvarjanje življenjskega okolja za rastline in živali ter prijetne sprostitvene površine za meščane. Včasih lahko že z drobnimi precej enostavnimi rešitvami ustvarimo parkovne površine. Tako je nastal park ob Žalah, pri katerem smo prav tako sodelovali z dr. Majo Simoneti in s takratnim podžupanom prof. Koželjem.

Kako se je ozelenitev Ljubljane spreminjala skozi čas? Morda lahko napoveste tudi, kakšni bodo trendi ozelenjevanja v prihodnje?

Dr. Bavcon: Ljubljana je imela vedno veliko površin z vrtovi. V Botaničnem vrtu smo ob 200-letnici vrta ponatisnili zemljevid iz Mestnega muzeja Ljubljana iz leta 1853, na katerem so vidni zanimivi vrtovi v Ljubljani. Vse hiše so nekoč imele vrt in prav v meščanskih vrtovih so bile včasih zasajene hortikulturno zelo zanimive rastlinske vrste in sorte, za tisti čas tudi precej eksotične. Še dandanes lahko na kakšnem izmed vrtov najdemo rastlinske vrste ali sorte, ki zdaj niso več tako pogoste. Pred osamosvojitvijo so veljali tudi določeni standardi pri urejanju in vzdrževanju zelenih

površin. Ob vseh javnih zgradbah so obvezno morale biti zelene površine, hkrati pa ni bilo dovoljeno s svojo zasaditvijo kaziti javnega prostora. Če je kdo želel v mestu posekati drevo na lastnem vrtu, je moral pridobiti dovoljenje mestnih oblasti. To dokazuje, da so nekoč prav dobro skrbeli za mestno zelenje. Po tem, ko se je začelo poudarjati privatno lastnino, pa je veliko lastnikov zemljišč hotelo vsak meter parcele pozidati in jo s tem spremeniti v gradbeno parcelo. Zelene površine so pri tem utrpeli veliko škodo. Na srečo se je takšen trend v mestu na javnih površinah že skoraj povsem ustavil, žal pa še vedno traja na zasebnih. Ob vseh prenovah javnih mestnih površin načrtovalci res dobro poskrbijo za lepe ozelenitve. K javni zeleni infrastrukturi pa seveda spada tudi vzdrževanje le-te, to pa pomeni, da je včasih zaradi varnosti treba kakšno drevo tudi posekati. Žal meščani včasih tega ne razumejo. Mesto namreč ni narava. V naravi lahko drevo tudi samo od sebe pade in s tem ni nič narobe. V mestu pa lahko padec drevesa pomeni pravo katastrofo, poškodbe in celo žrtve, zaradi česar je treba upravljanje dreves in zelenih površin na sploh prepustiti mestnim službam. Trend ozelenjevanja in principi, ki se jih uporablja, so Ljubljano naredili stilsko lepšo, še bolj zeleno in hkrati prijazno za meščane in obiskovalce. Ne nazadnje je javni prostor naša največja dnevna soba, zato moramo vsi skrbeti zanj, in ko bo BTC City postal še bolj zelen, bo ta dnevna soba ponujala različne možnosti še precej večjemu številu zadovoljnih obiskovalcev.

Dr. Ravnjak: Dandanes se na srečo tako urbanisti kot posamezniki zavedajo pomena zelene infrastrukture. Nekatere izmed smernic ozelenjevanja mestnih površin že prehajajo v predpise. Tako bodo kmalu vse nove stavbe z ravno streho le-to morale ozeleniti. V svetu je prav tako trend, da kakršnakoli opuščena območja v mestih spremenijo v zeleno površino in jim skupaj z opuščenimi stavbami dajo novo vsebino. V prihodnosti bo ozelenjevanje temeljilo predvsem na čim bolj sonaravnih zasaditvah, ki ne bodo zahtevale intenzivnega vzdrževanja. Prav tako je že danes trend, in bo z leti le še naraščal, da se v javne zasaditve vključujejo predvsem avtohtone rastlinske vrste, pri čemer lahko javne zelene površine postanejo celo otoki biodiverzitete in mesta varovanja rastlinskih vrst na nadomestnih rastiščih. Rastline, ki so avtohtone za določeno območje, so namreč nanj najbolj optimalno prilagojene in zaradi tega zahtevajo manj človekove skrbi. Prav tako pa se z zasajanjem avtohtonih vrst lahko izognemo vnosu tujerodnih in potencialno invazivnih rastlinskih vrst. Vsekakor upamo, da bo v prihodnosti pojem 'zelena infrastruktura' postal enakovreden katerikoli drugi infrastrukturi urbanih površin in da bodo mesta zanj tudi namenila potrebna sredstva. S tem bo zagotovljen celovit in, to pa je najpomembnejše, strokoven odnos do načrtovanja in vzdrževanja zelene infrastrukture.



Hotel za čebele samotarke

Da se zavedajo pomembnosti naših malih opraševalk, so v podjetju A1 Slovenija dokazali tudi s postavitvijo luksuznega hotela za čebele samotarke. Te pridne delavke, ki so pogosto v senci medonosnih čebel, so zaradi sprememb v okolju zelo ogrožene, vedno težje pa najdejo tudi primerne prostorčke za gnezdenje. Prav zato je podjetje A1 Slovenija svojemu logotipu pred poslovno stavbo v BTC Cityju namenilo novo uporabo – postal je hotel za čebele samotarke.



Do okolja prijazna dostava

Kako vse, kar ste nakupili v BTC Cityju, pripeljati domov na čim bolj z okoljem prijazen način? Od jeseni naprej ob pomoči največjega slovenskega električnega car sharing sistema Avant2Go, ki prav v BTC Cityju v Sloveniji premierno vzpostavlja možnost izposoje 100-% električnih dostavnih vozil prek aplikacije. Z uvedbo souporabe sodobnih in okretnih ter do okolja in voznika prijaznih električnih dostavnikov imate obiskovalci BTC Cityja na voljo svobodno mobilnost, ki vam omogoča preproste prevoze večjih dobrin iz trgovin v okviru BTC Cityja – z baterijo, ki omogoča tudi vožnjo do krajev zunaj mesta. Odlična ideja, mar ne?



DOBRE INICIATIVE

Trajnostne in inovativne rešitve iz BTC Cityja.



Drugo življenje za računalnike

Potrebuje računalnik, a si ne morete privoščiti nakupa, ali bi želeli podariti svoj stari računalnik, ki ga ne potrebujete več? Obrnite se na Društvo Duh časa, ki ga najdete v Spodnji etaži Emporijuma. Društvo za trajnostni razvoj namreč rabljene računalnike očisti, posodobi, programsko oprepi in podari naprej v sklopu programa Računalniki za socialno ogrožene. Dejavnosti izvajajo prostovoljci, zato je obisk delavnice mogoč po predhodnem dogovoru.



PODARI SREČO, PREJMI NASMEH z darilno kartico BTC City!

Darilna kartica BTC City je novost, ki bo razveselila prav vse – navdušene nakupovalce, modne entuziaste, uživače, raziskovalce, željne športa, zabave in dobre hrane. Na voljo je v 8 prekrasnih motivih in zavita v ličen ovitek, na katerega lahko zapišete dobro misel, lepe želje ali osebno posvetilo. Je najpopolnejše darilo, s katerim boste narisali nasmeH na obrazih svojih najdražjih. Pripravljena je, da vas in vse, ki jih boste z njo obdarili, popelje v svet raziskovanja, razvajanja in nakupovanja.



300+ ponudnikov v treh središčih

Z darilno kartico, ki je unovčljiva pri več kot 300 ponudnikih, lahko nakupujete, si privoščite kosilo, zabavo ali razvajanje.



Postopna poraba vrednosti

Vrednost na darilni kartici lahko unovčujete postopoma, v želenem znesku in pri več različnih ponudnikih.



Spletni ali fizični nakup

Darilno kartico lahko kupite prek spleta - hitro in udobno - še vedno pa je mogoč tudi nakup v naših središčih.



Veljavnost 5 let

Darilna kartica BTC City velja kar 5 let, ampak prepričani smo, da jo boste izkoristili v precej krajšem času.



Spremljanje porabe na spletu

Kolikšen znesek je še ostal na kartici, ne bo nikoli več vprašanje. Stanje lahko enostavno in hitro preverite na spletu.



E-darilna kartica

Namesto klasične darilne kartice lahko izberete e-darilno kartico, ki vam jo takoj po plačilu pošljemo na elektronski naslov.

KJE KUPITI?

Odklikajte v spletno trgovino shop.btc-city.com, ali se oglasite v/na:

- Info točki v Dvorani A, BTC City Ljubljana,
- Vodnem mestu Atlantis, BTC City Ljubljana,
- Zlatarni Aura, BTC City Novo mesto ali
- Caffè baru Piccolo, BTC City Murska Sobota.





ELEKTRIČNA NASTAVLJIVA IN
NAGIBNA MIZA LIFETIME ERGO
(727 EUR, POLIČKA 166 EUR),
KERIN.DOM - DVORANA 4

Delovni kotiček za brihtne glavce

Poskrbite, da bo domači delovni kotiček vašega šolarja dobro opremljen. Šolske obveznosti in domače naloge bodo tako stekle hitreje in lažje. Izberite pisalno mizo, ki ustreza velikosti vašega otroka, še posebej dobra izbira so nastavljive pisalne mize, ki omogočajo popolno prilaganje šolarju. V prostor jo postavite tako, da dnevna svetloba na delovno površino prihaja s strani, ne pozabite pa tudi na kakovostno umetno osvetlitev - zabavna namizna svetilka je odlična izbira. Posebno pozornost namenite tudi stolu. Ko se otrok usede nanj, mora biti med njegovimi stegni in spodnjim delom nog kot 90°, stopala pa morajo pri tem ležati plosko na tleh. Izberite ergonomsko oblikovan otroški stol s prilagodljivim naslonom za hrbet in z nastavljivima globino in višino sedeža.



PISARNIŠKA
SVETILKA
KRUX LED
(39,99 EUR),
IKEA



OTROŠKI PISARNIŠKI
STOL VIMUND
(79,99 EUR), IKEA

gremo v šolo

Ideje in predlogi za dober začetek novega šolskega leta.

Okulistični pregled za otroka

Se vam zdi, da vaš otrok slabše vidi? Če opazite te simptome - branje 'z nosom' v knjigi, pripiranje oči med gledanjem televizije, mencanje oči, glavoboli ali pogosti nenavadni očesni gibi - odpeljite otroka na pregled k okulistu. Slabši vid je pri otroku treba namreč odkriti čim prej, saj je zdravljenje v zgodnjem otroštvu lahko bistveno bolj učinkovito. Obiščite **Optiko Clarus** v Dvorani 4, kjer boste za pregled potrebovali napotnico izbranega pediatra, saj pri otroku očesni zdravnik pregleda vse dele očesa. »Če otrok potrebuje očala, izberite takšna s polikarbonatnimi stekli, ta se namreč ne morejo zlomiti, zaradi česar so najbolj varna,« svetujejo v Optiki Clarus.





Učenje jezika v pravljičnem okolju

Kdaj je pravi čas, da se otrok začne učiti tujega jezika? »Enostavnega odgovora na to vprašanje ni, saj je vse odvisno od posameznega otroka in njegovega zanimanja. V **jezikovnem centru Lingula** začnemo tečaje angleščine in nemščine za malčke pri treh letih. V tej starosti so otroci radovedni in sproščeni in kar 'srkajo' zvoke, besede in intonacijo, kar jim omogoča, da se novega jezika učijo kot materne – prek igre, pravljič in pesmi. Učenje prek igre je najučinkovitejši način, da otroke pritegnemo in vzbudimo pri njih pozitivna čustva, to pa pripomore k lažjemu pomnjenju,« pravi Klavdija Kosmač Toplišček, direktorica jezikovnega centra Lingula, ki letos praznuje že 20 let delovanja. Predšolski otroci se tujih jezikov učijo v ljubkem pravljičnem okolju v Dvorani 2 v BTC Cityju, ki spodbuja otroško domišljijo. Prijazne, strokovno usposobljene in skrbno izbrane učiteljice pa znajo otroke navdušiti in ohranjati njihovo pozornost ves čas pouka. In na kakšen način izbrati tuji jezik, ki naj bi se ga otrok učil? Za lažjo odločitev ob začetku učenja tujega jezika v Linguli septembra pripravljajo brezplačne predstavitvene urice za malčke in šolarje.

Kako postati potapljač?

Vpišite otroka v šolo **Potapljaškega centra Atlantis**, kjer tečaji, izobraževanja in delavnice potekajo vse leto, izvajajo pa se po programu PADI – najbolj razširjene izobraževalne organizacije na svetu. Tečaji so primerni za vsakogar, saj lahko začnejo podvodni svet odkrivati že otroci od 5. leta naprej, za starejše otroke pa so na voljo potapljaški tečaji od začetne do profesionalne stopnje. Naj se odkrivanje podvodnega sveta začne!



Spoznavanje poklicev v Minicityju

Si želi vaš otrok postati ortodont? Ga zanima, kaj počnejo gasilec, nutricionist in morebiti športni trener? Obiščite **Minicity** v Dvorani A, tematski park v podobi majhnega mesta, ki ga sestavljajo ulice, ceste, hiše in zeleni park. Hišne številke mesta zasedajo majhna pekarna, banka, policijska in gasilska postaja, skupaj več kot 40 tematskih koticikov, v katerih otroci ob pomoči didaktičnih iger spoznavajo različne poklice in pridobivajo uporabna znanja za vsakodnevno življenje. Vse aktivnosti so oblikovali strokovnjaki s področij pedagogike in psihologije v sodelovanju s slovenskim gospodarstvom in z javnimi institucijami, ki skrbijo tudi za opremo igralnih enot. Za vse otroke do 12. leta starosti.

Superge – najbolj trendovsko obuvalo novega šolskega leta

Udobne, trendovske in super šik – superge ostajajo najbolj kul obuvalo sezone. Tu je nekaj najbolj 'vročih' kosov iz BTC Cityja.



SKECHERS TWISTY BRIGHTS-SWEET STARZ (64,95 EUR), OFFICE SHOES – DVORANA A



SKECHERS FLEX GLOW BOLT (64,99 EUR), SPORT VISION – DVORANA 12



NIKE AIR MAX EXCEE (89,99 EUR), INTERSPORT – DVORANA 6



SKECHERS TWI-LITES 2.0 (79,99 EUR), MASS – DVORANA 7



SKECHERS (39,95 EUR), BABY CENTER – DVORANA 11



Pravljlična dežela

Kako na hitro osvežiti sobo vašega otroka in jo spremeniti v 'pravljično deželo'? Omislite si viseči baldahin, ki ga lahko obesite nad posteljo ali pa z njim ustvarite ljubeč igralni kotic. Viseči baldahin Mamo-Tato (59,90 EUR) najdete v trgovini **Junior** v Dvorani A.



Kam po zabavo?

WOOP!, jasno kot beli dan! Vsi mali in veliki junaki preizkusite Fun walls, najnovejšo WOOP! atrakcijo, ki plezanje postavlja na popolnoma novo raven. Na Glow golfu, prvem notranjem mini golfu v Sloveniji, ki se sveti v temi, se v soju neonskih luči odpeljite na pot okoli sveta, preizkusite prenovljeno najsodobnejšo večnivojsko karting progo v Evropi, igrajte skupinsko igro z laserji, raziščite nove dimenzije ob pomoči Virtualne resničnosti, pobegnite iz Sobe pobega, doživite dimenzijo bowlinga s totalno odbitim stilom točkovanja, v Trampolin parku pa se naskačite do mile volje v raju nore zabave na 102 trampolinah. Juhu!



Za male plesalce

Če imate doma navdušenega ljubitelja plesa, ga včlanite v **Libero dance center**, ki domuje v **Hiši plesa** v Dvorani 2. »Hiša plesa ponuja tečaje za otroke od 3. leta naprej, zgornje meje pa ni,« pravi Azra Pucko, ustanoviteljica in vodja Libero dance centra. Na voljo so različni plesni tečaji, primerni za rekreativce, za tiste malo bolj zagnane, a ne tekmovalce, in na koncu za tiste, ki želijo tekmovati. Naučijo se lahko osnovnih korakov različnih plesnih zvrsti ali pa takoj izberejo določen plesni stil, kot so denimo hip hop, jazz balet, break dance, house ali kaj drugega. »Otroci naj pri izbiri poslušajo svoje srce. Tako kot se razlikujejo plesni stili med seboj, tako se razlikujejo tudi ritmi glasbe, na katero se pleše. Mogoče naj bo prvi korak to, da otrok prisluhne, katera zvrst glasbe mu najbolj ustreza in katero gibanje ga najbolj pritegne. Da je odločitev lažja, vsem omogočamo tudi brezplačno prvo vajo,« pojasni Azra. Vpisi v plesne tečaje že potekajo. Pohitite, saj je število mest v posameznih skupinah omejeno.



USNJENI COPATI ALENKA
(OD 20,90 EUR DALJE),
DVRANA A

VREČKA ZA COPATE
IN ŠPORTNO OPREMO
(5,53 EUR), MAGIC SHOP -
DVRANA A

Šolski copati za vse leto

Ali veste, da šolarji copate nosijo približno 190 dni na leto? Če to pomnožite s številom ur, ki jih preživijo med šolskimi klopmi, dobite kar lepo številko, mar ne? Prav zato je izjemno pomembno, da nosijo kakovostne šolske copate, najboljše take iz naravnega usnja in gume. Takšni so trpežni copati Alenka za deklice in dečke, ki so na voljo v različnih barvah in vzorcih. Njihovo kakovost je potrdila tudi raziskava, v kateri so testirali izbrane šolske copate s slovenskega trga in šolske copate Alenka izbrali za najboljše. Na voljo v trgovini **Alenka** v Dvorani A. In ne pozabite na vrečko za copate, pride še kako prav tudi za športno opremo!



USTVARJALNE URICE



3D SVINČNIK DUD'L V ROZA ALI MODRI BARVI
S FILAMENTNIMI VRVICAMI (29,99 EUR), BABY
CENTER - DVRANA 11



SET ZA ORIGAMI - LETALIŠČE
(11,99 EUR), E-IGRAČE - DVRANA A



MOJA PRVA PLIŠASTA
TORBA SINGA (14,99 EUR),
E-IGRAČE - DVRANA A



SET AKVARELNIH TRANSPARENTNIH
TUŠEV S PRIPOMOČKI PEBEO
COLOREX (25,10 EUR), PRI LEVČKU -
DVRANA A

Šport: mala šola življenja

Novo šolsko leto je tu in z njim ne le šolske obveznosti, pač pa tudi odločitve o tem, kaj naj bi otrok počel v svojem prostem času. Najrazličnejše športne aktivnosti so odlična izbira, saj imajo številne psihološke in socialne koristi za otroke. Kako izbrati pravi šport za svojega otroka in kaj je tisto, čemur moramo starši nameniti posebno pozornost? O tem smo povprašali športnega psihologa **dr. Mateja Tuška**.

Šport krepi srčno-žilni sistem, pripomore k zdravi rasti kosti, mišic, vezi in kit. Izboljša koordinacijo in ravnotežje, zmanjšuje tveganje za čezmerno telesno težo, krepi spanec, pozitivno vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti — otroci, ki so gibalno aktivni, si prej in lažje zapomnijo novo učno snov, lažje sledijo pouku v šoli, bolj so se sposobni zbrati, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. »Šport je priporočljiv za otroke, ker skrbi za njihov celostni telesni in motorični razvoj. Vsem, tudi odraslim, pomaga, da se naučijo veliko stvari, ki jih sicer nujno potrebujemo za uspeh v življenju na različnih področjih. Za otroke je to še toliko pomembneje, saj so pri svoji starosti še relativno nepopisan list papirja. Če nanje ne bomo vplivali z načinom življenja, ki razvija in uči pozitivne reči — in šport to omogoča — bomo vplivali z drugimi agenci civilizacije. Ti so denimo ulica, mediji, socialni mediji, internet, filmi, slabi vzorniki ipd. Skozi oblikovanje navad, povezanih z gibanjem, med drugim otrok ustvari odnos do gibanja, ki pozneje pripomore h kakovosti in k dolgotrajnosti življenja ter zdravju,« razlaga priznani slovenski športni psiholog dr. Matej Tušak.

1 NALOŽBA ZA KAKOVOSTNO PRIHODNOST

Vse to je še posebej pomembno v zdajšnjih časih, ko sedeči način življenja — zahvaljujoč odvisnosti od tehnologije — tudi pri otrocih vse bolj izpodriva aktiven način življenja. Številne raziskave namreč pričajo o tem, da neaktivni otroci v večini primerov postanejo neaktivni odrasli. Ni pa šport le odlična naložba v zdravo telo. Ker ugodno deluje tudi na psiho in nas uči o pomembnih življenjskih veščinah, lahko rečemo, da je naložba za kakovostno prihodnost. »Otroci in mladostniki se skozi šport učijo, kaj je treba narediti in kakšni moramo biti, če želimo uspeti na kateremkoli področju življenja. Šport nas uči, kako poiskati in razvijati motivacijo, postavljati cilje, iskati vzroke pri sebi in ne pri drugih, vztrajati, prenašati poraze in živeti z zmagami. Skozi šport se razvija vrednotni sistem, ki ima izrazito pozitivne vrednote, razvijajo se delovne navade, potrpežljivost, iskanje poti do uspeha, učimo se komuniciranja v skupini, podrejanja skupini, iskanja svoje vloge v skupini ipd. Učimo se biti socialno bitje, ne pa egocentrični posameznik. Prednosti vzgoje skozi šport so velike, zato je vključevanje otrok v organizirano športno aktivnost izrazito priporočljivo,« meni dr. Tušak.





2 KAKO IZBRATI PRAVI ŠPORT ZA SVOJEGA OTROKA?

Vsak otrok je edinstven in ima edinstvene interese. Nekateri otroci radi igrajo fizično zahtevne igre, druge pa bolj zanimajo manj naporni športi. Iskanje pravega športa za vašega nadobudneža je zato odgovorna naloga, ki zahteva, da odkrijete njegove interese in mu pomagate, da se pravilno odloči.

»Poslušajte otroka, naj pove, kaj si želi in v katerem športu uživa,« svetuje dr. Tušak. »Pomemben dejavnik je tudi izbira športa, za katerega je otrok vsaj malo nadarjen. Pri izbiri pa je treba razmisliti tudi o tem, ali si kot starši izbrani šport lahko privoščimo. Če tega ne zmoremo, se namreč

lahko zgodi, da se bo pod pritiskom znašla vsa družina, morebiti pa se bodo prikrajšane počutili tudi sorojenci. Kot zadnji dejavnik pri izbiri športa za otroka bi izpostavil tudi upoštevanje otrokovih lastnosti. Če je bolj zaprt vase, mu bodo morda lahko koristili ekipni športi, če je vztrajen, bo zanj izziv vzdržljivostni šport ... vendar pa, ponavljam, ključno je predvsem to, da otrok v izbranem športu uživa.«

Preden z otrokom izberete šport, ki se ga bo lotil, mu je pametno dovoliti, da spozna in preizkusi številne možnosti. Sreča naj se s čim več športnimi panogami, na ta način bo lažje ugotovil, kaj ga zanima. Skupaj si oglejte kakšno tekmo v živo, predstavite mu šport, s katerim se morebiti ukvarjate sami, ali pa mu dovolite, da si različne športe ogleda na televiziji. Ne pozabite, da 'slabi' športi ne obstajajo, obstajajo le športi, ki niso primerni za vašega otroka in mu lahko, če vztraja ali vztrajate pri njih, tudi škodijo. Poskrbite torej, da bo otrok izbrani šport sprejel, šele takrat se mu bo lahko posvetil s srcem.

3 REŠITEV ZA MALE ŠPORTNOMRZNEŽE

Zdi se, da gredo šport in otroci odlično skupaj, vendar pa se nekateri otroci s tem nikakor ne strinjajo. Če imate doma otroka, ki se noče ukvarjati s športom, najprej ugotovite, kje tičijo razlogi za to. »Otrok športa pogosto ne mara, kadar je neuspešen pri njem. To se največkrat dogaja otrokom s pretirano povišano telesno težo ali s kakšnimi telesnimi hibami ali deficiti. Povsem razumljivo je, da takšen posameznik ne bo želel delati nečesa, v čemer se počuti inferiorno. Naloga staršev je, da najdejo športno aktivnost, za katero bo otrok vsaj približno sposoben in bo znal nekatere stvari motorično usvojiti. Pomembno je, da ga naučimo primerjanja s samim seboj, denimo, kako mi je šlo pred pol leta in kako mi gre zdaj, in ne z drugimi, ker bo le na tak način, torej ob svojem napredku, pridobival pozitivne izkušnje. Primerjava z drugimi namreč ves čas vzbuja občutek manjvrednosti, tega pa otroci ne marajo, zato zbežijo v druge aktivnosti, pri katerih tega občutka nimajo – denimo v igranje igrice na računalniku,« opozarja psiholog. Včasih otrok športa ne mara zato, ker ga ne marajo njegovi starši, ki ga zaradi tega niso postopno vpeljevali v športne aktivnosti. »Takim otrokom najlažje pomagamo prek organiziranih športnih aktivnosti znotraj šole ali nekih društev s pozitivno naravnostjo do športa. Ključno pa je, da se otrok pri športni dejavnosti dobro počuti, zato mora najprej vsaj približno osvojiti športno gibanje. Na primer, marsikdo ne mara smučati, ker se boji in ker ne zna smučati ter ves čas pada. Če pa se udeleži tečaja smučanja, na katerem mu bodo strokovno razložili osnove tega športa, bo njegov strah pred padcem izginil, spoznal bo, da mu gre z vajo vsakič bolje, in sčasoma bo smučanje vzljubil. Nekdo, ki je rad čim bolj povezan z vrstniki, bo morda bolj užival v ekipnem športu, nekdo, ki želi preizkušati svoje zmogljivosti, se bo bolje počutil v nekem vzdržljivostnem športu ipd. Treba je izzvati motivacijo za športno aktivnost, ker pa je ta vedno individualna, v takem primeru tudi posvet pri psihologu ne more škoditi,« meni dr. Tušak.



Kam po športno opremo?

V BTC Cityju vas čaka pestra ponudba za najrazličnejše športne aktivnosti. Preverite trgovine SportsDirect.com v Dvorani A, Polleo Sport Megastore in Aquamania v Dvorani 3, Intersport v Dvorani 6, Mimovrste.com v Dvorani 8, Intersport Outlet v Dvorani 10, Sport Vision v Dvorani 12, Decathlon v Dvorani 18, Extreme Vital in S šport v Milleniumu ter Potapljaški center v Vodnem mestu Atlantis.

4 VZTRAJATI ALI NE?

Nekateri otroci pri izbranem športu vztrajajo leta, drugi hitro obupajo in raje začnejo nekaj novega. Kako naj se odzovejo starši – je bolje otroka podpreti pri novi izbiri ali zahtevati, da še nekaj časa vztraja pri istem športu? »Pomembno je, da otrok spozna, kaj mu najbolj leži. Velikokrat želja po menjavi pride zato, ker posameznik ni dovolj uspešen pri določenem športu,« razlaga dr. Tušak in svari, da je želja po menjavi včasih le iskanje bližnjic, kjer bi uspeh radi dosegli brez truda. »Vsak odrasel ve, da to ni mogoče. Torej moj nasvet staršem, katerih otroci želijo na hitro obupati pri športu, ki so si ga izbrali, je, naj vztrajajo vsaj do konca šolskega leta. Ob prvih težavah ne gre kar obupati. Je pa seveda smiselno razmisliti, pri katerem športu ima otrok najboljše možnosti. Ne nazadnje so nekateri športi povezani tudi z določenimi telesnimi in fizičnimi preddispozicijami. Če s časom ugotovimo, da mu nekaj ni pisano na kožo, da šport ne ustreza njegovi konstituciji, da okolje ni perspektivno itd., pač poiščemo druge možnosti,« meni in ob tem poudarja, da se je treba za spremembe vedno odločati umirjeno in ne pod vplivom intenzivnih negativnih čustev, posledic nekega neuspeha. »Ne nazadnje je doživljanje zmage in porazov izkušnja, ki jo otrok nujno potrebuje. Zmage vedno dvigujejo motivacijo, porazi jo znižujejo, oboje pa je stalnica v življenju. Skozi šport se otrok nauči, da je tako eno kot drugo normalno, hkrati pa spoznava, kako se ob porazih vstane iz pepela in na kakšen način najdemo novo moč in energijo. Ker je tega v športu vsakodnevno veliko, je tovrstno učenje hitro in koristno.«

5 NAJVEČJE NAPAKE STARŠEV

Ko gre za šport, imajo starši možnost otroku pomagati ali pa ovirati njegovo dejavnost. Prva večja past je pretirana vpletenost v otrokove treninge, v igro ali tekme. Druga pa preveliko osredotočanje na uspeh, zaradi česar lahko popolnoma spregledajo, kaj si njihov športnik v resnici želi. »Največja napaka je, če starši svojega otroka dojemajo kot projekt, v katerega želijo nekaj vlagati, denimo podporo, denar, znanje ali čas, da bi potem v zameno dobili nekaj nazaj – po možnosti v obliki rezultata, medalje ali nekega naslova. Tako v športu ne gre. Veliko otrok trenira najrazličnejše športe, sčasoma pa ostanejo le najboljši, najbolj motivirani in vztrajni,

odločajo pa tudi določene pravilne izbire, kot so na primer pravi klub, pravi trener ipd. Včasih izoblikujemo vrhunškega športnika z vrhunskim dosežkom, vse drugo je le nekaj malega več kot loterija. Nihče ne more zagotoviti, da bo tvojemu otroku v športu zares uspelo. Če tega starši ne dojemajo, bodo za svojega otroka veliko bolj vir napetosti in stresa kot podpora. V takih razmerah večini ne bo uspelo doseči rezultata,« pravi dr. Tušak, ki starše opozarja, naj bodo predvsem vir materialne in čustvene podpore, saj je njihova funkcija predvsem vzgojna in socializacijska. »Otroka morajo naučiti ustreznih vrednot in delovnih navad, vztrajnosti, potrpežljivosti in podobno, torej lastnosti, ki mu bodo koristile tudi sicer na poti do uspeha kjerkoli drugje, ne zgolj v športu. S tem načinom razmišljanja investicija v otroka skozi šport nikoli ne more biti neuspešna. Čeprav ne bomo dobili vrhunškega dosežka, bomo razvili redoljubnega, delovnega in vztrajnega otroka, ki se zna soočiti s stresom, ima ustrezne delovne navade in kulturo ter vrednote, ki mu omogočajo doseči uspešnost v življenju.« Starši torej predvsem ne smejo pozabiti, da je njihova ključna naloga biti starš. »Otroka morajo vzgojiti v osebnostno, moralno, čustveno in socialno zrelega mladostnika. Z vsem tem je zelo veliko dela, zato lahko trenažno funkcijo mirno prepustijo trenerjem,« konča dr. Tušak.

KOLIKO TRENINGOV NA TEDEN?

»Za otroka je najbolje, da se vsak dan ukvarja s športom, vendar pa je pomembno, da ni z njim preobremenjen. Optimalna je vsakdanja telesna aktivnost, kar pa ne pomeni, da mora aktivno hoditi v klub oz. na treninge,« odgovarja dr. Tušak.

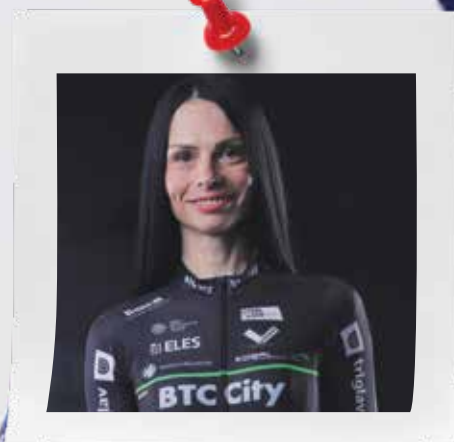




NAZAJ MED KLOPI

z vrhunskimi športniki

Kako se guljenja klopi spominjajo naši vrhunski športniki? Na kakšen način so usklajevali šolske in športne obveznosti ter zakaj pri športu in tudi pri učenju veljajo enake vrednote in enaka pravila? Tik pred začetkom šolskega leta smo o tem povprašali nekaj športnikov, ki jih na njihovi športni poti podpira tudi družba BTC. Tu so njihovi razmišljanja in nasveti za spodbuden in motivacije poln skok med šolske klopi.



URŠA PINTAR

ČLANICA BTC CITY LJUBLJANA
SCOTT, DRŽAVNA PRVAKINJA
CESTNE DIRKE 2023

»Končala sem srednjo zdravstveno šolo, pozneje pa diplomirala iz ekonomije. Na šolske dni imam zanimive spomine. Tako zdravstvo kot ekonomija sta mi prinesla poleg znanja še druge vrline,« pravi naša odlična cestna kolesarka, ki se je s kolesarstvom začela ukvarjati šele proti koncu študija. »Kolo mi je kljub naporu dalo posebno energijo za učenje. Dni, ko so bili na urniku lažji treningi, sem vedno izkoristila za šolske obveznosti,« pove Urša, ki je prepričana, da sta tako pri učenju kot tudi pri športu ključna red in pametno usklajevanje vseh obveznosti. Šport pred njo postavlja izzive in cilje, s čimer je danes 37-letna športnica pridobila vztrajnost, borbenost, organiziranost in pogum. »Tako v športu kot v življenju si je treba načrtovati cilje in si vedno prizadevati uspeti. Šport me je res veliko naučil, predvsem pa to, da je mogoče s trdim delom, z redom in disciplino veliko doseči, več, kot si človek lahko predstavlja. Kljub temu, da je kdaj težko, je treba vztrajati, preživeti tako padce kot vzpone, ne odnehati in v največji mogoči meri izkoristiti svoje zmogljivosti,« svetuje.



NEJC ŽNIDARČIČ

6-KRATNI SVETOVNI PRVAK V SPRINTU NA DIVJIH VODAH

»Obiskoval sem OŠ Solkan in nanjo imam res zelo lepe spomine. Opravljal sem jo brez stresa in prevelikih težav, s sošolci smo se veliko družili in igrali, tudi po pouku. Šolske in športne obveznosti sem vedno usklajeval brez problemov. Dan ima 24 ur in časa je dovolj za vse, za šolo, šport, prijatelje in hobije, samo pravilno ga moraš razporediti. Z dobrim načrtovanjem je vse veliko lažje, to pa je formula, ki mi je pomagala uspešno končati tudi srednjo šolo in Fakulteto za šport.« Na življenje kajakaša v spustu na divjih vodah je imel šport zelo velik vpliv. »Dal mi je delovne navade, disciplino in vztrajnost, kar me je naredilo boljšega športnika, pa tudi človeka. Športu bom za vedno hvaležen, saj sem zaradi njega prepotoval pol sveta in spoznal ogromno novih ljudi in prijateljev. Je pa pomembno, da v športu, ki si si ga izbral, uživaš – ne počnite tega zaradi drugih, bodisi staršev ali prijateljev. Vsaka ovira in vsak izziv v življenju bosta tako laže premagljiva,« svetuje Nejc.



ANA ŠTEBLAJ

AKTUALNA SVETOVNA PRVAKINJA V SPRINTU NA DIVJIH VODAH V KATEGORIJI MLAJŠE ČLANICE

»Moji spomini na šolo niso prav nič posebnega. Na živce mi je šla tako kot skoraj vsakemu drugemu šolarju,« se smeji kajakašica v spustu na divjih vodah, ki je obiskovala OŠ Oskarja Kovačiča in gimnazijo Antona Aškercarja. Priznava, da je šolske in športne obveznosti sicer težko usklajevati, brez dobrega načrtovanja preprosto ne gre. »Lažje je, če si narediš načrt in mu slediš. Zadnje dve leti gimnazije sem se organizirala tako, da sem en trening naredila že zjutraj pred šolo, največkrat vadbo v fitnesu, popoldne pa trening na vodi - pozno popoldne in zvečer mi je ostal čas za šolo,« se spominja Ana, ki pravi, da ji je šport spremenil življenje. »Dal mi je še večjo ljubezen do gibanja ter ambicije in cilje, ki si jih želim doseči. Šport mi je tudi 'povedal', da nič ne pride samo od sebe. Za vsako stvar je treba delati in se truditi vsak dan. Ne obupaš ob prvem neuspehu, vztrajaš. Vsaka stvar potrebuje svoj čas, zato moraš biti potrpežljiv in zaupati v proces,« svetuje uspešna športnica.



EKATERINA VEDENEEVA

ČLANICA KLUBA ZA RITMIČNO GIMNASTIKO TIM, OLIMPIJKA IN NOSILKA PRVIH MEDALJ NA SVETOVNEM IN EVROPSKEM PRVENSTVU ZA SLOVENSKO RITMIČNO GIMNASTIKO

Slovenska ritmična gimnastičarka ruskega rodu je študirala, kot pravi sama, na najbolj običajni splošni šoli v Rusiji. »Imela sem čudovite učitelje in sošolce, ki so me na športni poti podpirali in mi pri vsem pomagali. Šolskih let se vedno spominjam z veseljem in ljubeznijo. Veliko so mi pomagali tudi mama in oče ter babica, ki je zelo izobražena in mi je zato lahko večkrat priskočila na pomoč pri kakšni domači nalogi, pri raznih spisih in poročilih. Ko nisem zmogla kakšne šolske obveznosti zaradi treningov ali pa sem bila odsotna, mi je domačo nalogo v zvezek občasno napisala tudi mama. Zaradi tega sem morala pisati res lepo, da učitelj ne bi česa posumil,« se smeji 29-letnica. Športu je najbolj hvaležna za voljo in značaj, prav šport je bil namreč tisti, ki je izoblikoval njeno osebnost. »Okrepil me je, obiskala sem pol sveta in spoznala veliko prijateljev. Vsem mladim svetujem – zastavite si cilj in mu sledite. Delajte, kar imate radi, in imejte radi, kar delate! Predvsem pa ne pozabite – zdravje je na prvem mestu,« sklene gimnastičarka.



DOBRI razlogi za plavanje

Razmišljate, katera izmed prostočasnih športnih aktivnosti bi bila letos prava izbira za vašega malčka ali šolarja? Odgovor se glasi: plavanje! Predstavljamo vam odlične razloge za veselo učenje plavalnih tehnik v celoletni plavalni šoli **Atlantis**.

VARNOST IN SAMOZAVEST

»Zgodnji začetki plavanja imajo veliko pozitivnih učinkov na psihofizični razvoj otroka,« pojasnjuje vodja plavalne šole Vodnega mesta Atlantis Irena Tihel. »Čas, ko se ne moremo kopati v morju ali kje drugje na odprtem, je idealen za učenje plavanja v bazenu. Otroku s tem omogočimo, da se skoraj vse leto giblje v vodi, napreduje v znanju in postane bolj samozavesten. Plavanje v morju bo tako prihodnje leto varnejše.«

KREPITEV KONCENTRACIJE

Plavanje pomaga krepiti osredotočenost, učenje koncentracije pa je ne nazadnje ključnega pomena za uspešno življenje, še posebej v času digitalnih medijev, ki to zmožnost predvsem med mladimi zelo zmanjšujejo. V celoletni plavalni šoli Atlantis



otroci postopoma usvojijo potrebne korake do popolnih plavalcev, učenje v majhnih skupinah pa je zanje prijaznejše, varnejše in ne nazadnje tudi zabavnejše. »Ne pozabimo omeniti, da plavanje poučujejo licencirani učitelji, ki z vsakoletnim izobraževanjem dopolnjujejo svoje pedagoško znanje,« dodaja Irena Tihel.

ZA VSE IN VSAKOGAR

Od dojenčkov in malčkov pa do najstnikov – plavanje je primerno za vse. V plavalni šoli Atlantis se učitelji plavanja trudijo čim bolj prilagoditi potrebam in plavalnemu znanju vsakega posameznega otroka. Prav zato so oblikovali majhne skupine, v katerih ni več kot 6 plavalcev – vsakemu izmed njih se tako lahko posvetijo v celoti, še posebej na področju, ki mu 'najmanj gre'. Na voljo je tudi nadstandardni tečaj za dva ali tri plavalce, tisti, ki pa želijo v plavalnih spretnostih še posebej hitro napredovati, se lahko odločijo za povsem osebno obravnavo in plavanje izpopolnjujejo sami s svojim učiteljem.

PO MERI OTROKA

Mesec plavanja, dva ali pa kar vse leto. Plavanje je odličen šport, ki omogoča vedno nove izzive, odvisno od želja posameznika. Plavalna šola Atlantis poteka enkrat ali dvakrat na teden od oktobra do maja, lahko pa se odločite tudi le za mesečno udeležbo. Šola je sicer primerna za vse otroke, stare od 3 do 15 let, Atlantisovi mojstri plavanja pa si prizadevajo tečajnike združiti v čim bolj homogene skupine glede na starost in plavalno predznanje. Dobrodošli so tako neplavalci in tisti, ki še niso navajeni na vodo, kot tisti, ki že osvajajo stopničke na poti do plavalca.

VADBA V VODI ZA OTROKE, MLAJŠE OD 3 LET

Vaš otrok še ni dopolnil 3 let? V Atlantisu organizirajo tudi vodeno vadbo v vodi za otroke, mlajše od treh let, in to za dojenčke (od 5 do 14 mesecev) in malčke (od 15 do 35 mesecev), ki se je udeležujete skupaj z otrokom. Čudovito druženje v objemu vode ne krepí le vezi med vama, pač pa spodbuja tudi otrokov razvoj osnovne motorike, mišično-skeletni sistem, hkrati pa ugodno vpliva na srčno-žilni in dihalni sistem, pa še neskončno zabavno je – za male in velike!



Podarite doživetje ali sprostitev

Vodno mesto Atlantis ima novo darilno kartico, ki odpira vrata v čarobni svet wellnesa ali prinaša osvežitev v bazenih. Obdarovanec si lahko izbere sprostitev ali doživetje po svoji meri, saj darilno kartico lahko unovči za savnanje, masaže in druge terapije, vstop v Svet doživetij ali z njo plača sladoled in prigrizek. Na voljo je v dveh različnih motivih, napolnite jo lahko v poljubnem znesku med 20 in 250 EUR, če darilo potrebujete takoj, pa jo lahko naročite tudi v obliki e-darilne kartice. Nakup je enostaven in mogoč v spletni trgovini shop.btc-city.com (kjer, mimogrede, lahko kupite tudi posamezne vstopnice za Vodno mesto Atlantis).





VADBA po meri

Ste se odločili, da boste to jesen telesni aktivnosti namenili več pozornosti, vendar ne veste, kako bi začeli? Prepustite se izkušenim strokovnjakom, ki vam bodo pomagali oblikovati program po vaši meri – ta vam bo namreč pomagal do željenih rezultatov priti hitreje, učinkoviteje in bolj varno.

Ne glede na to, kakšni so vaši telovadni cilji – morebiti želite povečati telesno pripravljenost, vzdrževati ali zmanjšati telesno težo, sanirati poškodbe ali preprečiti bolečine, ali pa si zgolj želite migati zaradi splošnih koristi za zdravje – pomembno je, da izberete vadbo, ki je prilagojena vašemu telesu, vašim ciljem in ne nazadnje tudi vašemu urniku. Kako? Povprašali smo **Nušo Bajželj**, osebno trenerko in trenerko skupinskih vadb v **Športnem centru Millenium**.

1 IZBERITE CELOSTNO VADBO

Redna vadba mora vključevati tako aerobno vadbo za zdravje srca in ožilja kot tudi vadbo moči, koristno za zdravje mišic in kosti. »Ta kombinacija zagotavlja izboljšanje v vseh segmentih zdravja in telesne pripravljenosti, poleg tega z različnimi vajami in aktivnostmi ponuja raznolikost, hkrati pa zmanjšuje tveganje za poškodbe in preprečuje monotonost,« pravi Nuša Bajželj. Fitnes vadba zagotavlja prav takšno celovitost, poleg tega jo brez težav lahko prilagodite svoji starosti, svojim potrebam in morebitnim poškodbam, ki omejujejo gibanje. »V fitnesu lahko okrepite tiste mišične skupine, ki jih zahteva vaš priljubljeni šport, pridobite mišično maso in izboljšate funkcionalnost in skladnost telesa,« razlaga trenerka in poudarja, da je pri oblikovanju vadbe po meri kakovostna oprema ključnega pomena. »V Milleniumu so kardio naprave, za optimalen nadzor nad intenzivnostjo vadbe, opremljene z merilci srčnega utripa, imajo tudi več prednastavljenih programov za vadbo, vrhunske naprave Precor C-Line za krepitev telesa pa omogočajo določitev natančnega položaja telesa in izbiro želene zahtevnosti, kar omogoča boljše biomehaniko gibanja in posledično večjo učinkovitost treninga. Tovrsten trening je primeren tudi za začetnike, saj naprava omogoča nadzorovano gibanje, zaradi česar je manj možnosti za napačno izvajanje vaj,« pove.

2 OSEBNO TRENERSTVO

Če ne veste, kako naj začnete vaditi, ali pa morebiti okrevate po poškodbi, si omislite osebnega trenerja, ki vam bo pripravil individualni program vadbe, prilagojen vašim možnostim in ciljem. »Kvalificiran osebni trener vam lahko pomaga čim bolje izkoristiti čas, namenjen vadbi, spodbuja motivacijo, nadzoruje pravilnost izvajanja vaj, spremlja vaš napredek in vadbo temu prilagaja. Pri tem naj vas ne skrbi, če ste popolni začetnik – vadba z osebnim trenerjem je namenjena tako začetnikom in rekreativcem kot tudi vrhunskim športnikom ter ljudem z zdravstvenimi težavami,« pravi Nuša. V Športnem centru Millenium so vsi trenerji diplomanti Fakultete za šport. Spremljajo vas lahko na vsakem vašem treningu ali pa vam pripravijo individualni vadbeni program, ki ga izvajate samostojno.



3

SKUPINSKA VODENA VADBA

Če raje kot sami telovadate v skupini in je rekreacija za vas tudi oblika druženja, je za vas prava izbira skupinska vodena vadba. »V Milleniumu izvajamo skupinsko vadbo Aktivno jutro, ki poskrbi, da se v dan podate polni energije in pripravljeni na nove izzive. Vadba se začne z ogrevanjem in raztezanjem, nadaljuje pa s pestro krožno vadbo za moč, ki poteka v skupini, vendar jo vsak lahko prilagaja glede na zmožnosti in telesno pripravljenost. Da je vadba kar se da raznolika, so v pomoč različni rekviziti,« pravi Nuša Bajželj, ki poudarja, da vadba še zdaleč ni namenjena le starostnikom, pač pa vsem, ki želijo trening opraviti zjutraj, na primer pred službo. Namreč ne le vrsta in način vadbe, tudi ura treninga vpliva na vašo vadbeno učinkovitost in motivacijo, zato je ključno, da si izberete del dneva, ki vam omogoča, da se vadbenega režima tudi brez težav držite. V Milleniumu v jutranjem času poteka tudi vadba Senior fit, celostna vadba, prilagojena posamezniku in starostni skupini udeležencev.

4

INDIVIDUALNA VADBA

Vam telovadba v polnem fitnesu ne ustreza in raje telovadate sami? V Milleniumu imate na voljo kineziološko sobo, opremljeno s funkcionalnimi rekviziti, ki je lahko namenjena samo vam in vašemu trenerju. »Naša kineziološka soba je namenjena funkcionalni vadbi, jogi, breztežnostni jogi in kardio vadbi. Dobrodošla popestritev pa je tudi virtualno kolesarjenje, ki spreminja kolesarjenje v zaprtih prostorih v pravo realistično doživetje. Kolo se ob pomoči aplikacij poveže na splet, kolesarjenje pa v živo spremljate na velikem zaslonu na eni izmed številnih tras, domišljjskih ali povsem resničnih. Lahko bi rekli, da igrate spletno igro ob pomoči sobnega kolesa oziroma pametnega trenažerja,« razlaga trenerka.



ŠE VEČ PONUDBE ZA DOBRO POČUTJE

Včasih za dobro počutje potrebujemo več kot le telesno aktivnost. Pri tem lahko učinkovito pomagajo tudi hiperbarična kisikova terapija, masaža ali manualna terapija. In vse tri so na voljo v Športnem centru Millenium! Hiperbarična kisikova terapija (HBOT) je metoda zdravljenja, ki se izvaja v hiperbaričnih komorah (barokomorah) z vdihavanjem stoo odstotnega medicinskega kisika, brez alergenov in drugih nečistoč, prek obrazne maske. Zdravljenje s HBOT oskrbi s kisikom tiste dele telesa, ki so zaradi kakršnegakoli razloga slabo prekravljeni oziroma je njihova oskrba s kisikom nezadostna – tudi v primeru športnih poškodb. Pri odpravi bolečin in stresa pa vam lahko pomagajo masaže. Izberite klasično, ki poskrbi za splošno boljše počutje, ali terapevtsko, ki se osredotoča na težave mišično-skeletnega sistema. Za celostno obravnavo pa si privoščite manualno terapijo, pri kateri skušajo strokovnjaki poleg blaženja simptomov najti tudi vzrok vaših težav in z različnimi tehnikami pomagajo pri odpravljanju le-teh.

ŠPORTNI TOP
Z ZMerno
OPORO
KALENJI
(5,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18



ŽENSKA
TEKAŠKA
MAJICA
ENERGETICS
EVII SS
(19,99 EUR)
INTERSPORT -
DVORANA 6



ŽENSKA MAJICA NIKE
W NK ONE LUXE
(49,99 EUR), SPORT VISION -
DVORANA 12



ČAS za tek

Naj vas jesensko vreme ne prikrajša za tekaške
užitke pod vedrim nebom. Opremite se s
kakovostnimi tekaškimi pripomočki, ki bodo
poskrbeli za zaščito in popoln užitek.

ŽENSKI ŠPORTNI NEDRČEK
ADIDAS AERCT LS AOP
(39,99 EUR), INTERSPORT -
DVORANA 6

ŠPORTNI
NAHRBTNIKI
SALOMON
TRAILBLAZER 20
(69,99 EUR),
SPORT VISION -
DVORANA 12



BREŽIČNE UŠESNE
SLUŠALKE JBL REFLECT
FOW PRO (149,99 EUR),
BIG BANG -
DVORANA 5



KRILO ZA TEK 2 V 1 CRAFT
PRO HYPERVENT
(59,99 EUR),
INTERSPORT - DVORANA 6



TRAK ZA PAMETNI
TELEFON KALENJI
(4,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18

DOBRA IZBIRA



ŽENSKI TEKAŠKI COPATI ADIDAS DURAMO
SL (64,99 EUR), INTERSPORT - DVORANA 6



ŽENSKI TEKAŠKI COPATI UNDER ARMOUR
CHARGED ROGUE 3 KNIT (79,99 EUR),
POLLEO SPORT MEGASTORE - DVORANA 3



ŽENSKI TRAIL TEKAŠKI COPATI SALOMON
ALPHACROSS 4 GTX W (119,99 EUR),
INTERSPORT - DVORANA 6

ROKAVICE
CRAFT CORE
ESSENCE
THERMAL
(32,99 EUR),
INTERSPORT -
DVORANA 6



NAHRBTNIK ZA
TEK EVADICT
(29,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18



MOŠKI PULI ZA
TEK ADIDAS
OTR 1/4 ZIP
(54,99 EUR),
INTERSPORT -
DVORANA 6



PAMETNA URA
GARMIN EPIX™
PRO (GEN 2) -
STANDARD EDITION
(1.067,99 EUR),
BIG BANG -
DVORANA 5



MOŠKE
TEKAŠKE PAJKE
ENERGETICS
STRIKER III
(54,99 EUR),
INTERSPORT -
DVORANA 6



MOŠKE TEKAŠKE
HLAČE ENERGETICS
STRIKO III
(44,99 EUR),
INTERSPORT -
DVORANA 6



PAMETNA
STEKLENICA PURO
SMART
(40,49 EUR), BIG
BANG - DVORANA 5

IZOTONIČNI
ŠPORTNI NAPITEK
PEEROTON
(29,99 EUR),
POLLEO SPORT
MEGASTORE -
DVORANA 3



TEKAŠKI COPATI ON CLOUDGO ECLIPSE
(159,99 EUR), POLLEO SPORT MEGASTORE -
DVORANA 3



MOŠKE TEKAŠKE SUPERGE ADIDAS
TERREX GTX (90,99 EUR),
SPORT VISION - DVORANA 12



MOŠKI TEKAŠKI COPATI ADIDAS SWITCH
FWD (139,99 EUR), INTERSPORT -
DVORANA 6



Jesenska pripoved

Prefinjeni nevtralni toni in športna eleganca za čez dan ter subtilni odtenki in gola koža za večerne priložnosti. Nove modne kolekcije iz BTC Cityja prisegajo na trendovske kose v znamenju naravnosti.

Fotografije: Nejc Pernek za studio DD
Stajling: Tea Hegeduš

VEČERNA OBLEKA
(149,99 EUR),
LOTTI - DVORANA A;
SANDALI (109,95 EUR),
PAPRIKA - DVORANA A



ON: JAKNA TOM TAILOR
(119,99 EUR),
HLAČE MARCUS
(49,99 EUR),
ULTRA OUTLET -
DVRANA A;
SRAJCA (89,95 EUR),
PULOVER (129,95 EUR) IN
KAPA (39,95 EUR)
MARC O'POLO, EMPORIUM;
URA TOMMY HILFIGER
(179 EUR),
SLOWATCH - DVRANA A
ONA: SUKNJIČ BIG STAR
(119,99 EUR),
BLUZA TOM TAILOR
(49,99 EUR),
KAVBOJKE TOM TAILOR
(59,99 EUR),
ULTRA OUTLET -
DVRANA A;
ČEVLJI (169,95 EUR),
JONES - NAKUPOVALNA
GALERIJA KRISTALNE
PALAČE;
TORBICA TOMMY
HILFIGER (83,93 EUR),
OFFICE&MORE -
DVRANA A



PLAŠČ (349,95 EUR),
SRAJCA (129,95 EUR),
HLAČE (129,95 EUR),
ŠAL (69,95 EUR) IN
TORBICA (99,95 EUR),
JONES - NAKUPOVALNA
GALERIJA KRISTALNE
PALAČE; ČEVLJI
TIMBERLAND
(179,95 EUR), OFFICE
SHOES - DVORANA A



ON: USNJENA JAKNA
(229,90 EUR),
LEDER - DVORANA A;
MAJICA (25,95 EUR) IN HLAČE
(39,95 EUR), ZARA -
DVORANA E
ONA:
PLAŠČ (169 EUR),
PULOVER (79,95 EUR),
BLUZA (39,95 EUR) IN KRILO
(49,95 EUR), BENETTON -
DVORANA A;
TORBICA DAVID JONES
(38,99 EUR),
OFFICE&MORE - DVORANA A;
GLEŽNJARJI (169,95 EUR),
ECCO - DVORANA A



ON: SRAJCA
(69,99 EUR), JOPA
(89,99 EUR) IN
HLAČE (89,99 EUR)
SUPERDRY, JAKNA
(249,99 EUR) IN
NAHRBTNIK
(99,99 EUR)
FJÄLLRÄVEN,
LEFORMA -
DVRANA A
ONA: JOPA
(69,99 EUR) IN
HLAČE
(89,99 EUR)
SUPERDRY, KAPA
(25,99 EUR) IN
NAHRBTNIK
(59,99 EUR)
ROXY, LEFORMA
- DVRANA A;
GLEŽNJARJI
(169,95 EUR), ECCO
- DVRANA A



LIČENJE: NINA BURAZOR
MODELA: HANA IN DENIS
POMOČNICA STILISTKE: KASIA H. GORNIK



Za opaznejši in bolj drzen videz garderobo dopolnite z energičnimi rdečimi toni. Še posebej dobro se podajo k večni črni.

1 SRAJCA S ŠAL OVRATNIKOM MARELLA (187 EUR), EMPORIUM 2 DENARNICA TOMMY HILFIGER (64,90 EUR), OFFICE&MORE - DVORANA A 3 SRAJCA (39,95 EUR), BENETTON - DVORANA A 4 HLAČE PATRIZIA PEPE (218 EUR), EMPORIUM 5 URA JACQUES LEMANS (299 EUR), HUDAURA.COM - DVORANA A 6 ČEVLJI (199,95 EUR), ECCO - DVORANA A 7 TORBA (79,90 EUR), LEDER - DVORANA A 8 GLEŽNJARJI CALVIN KLEIN (170 EUR), MASS - DVORANA 9 OBLEKA (49,95 EUR), ZARA - DVORANA E 10 ZAPESTNICA BROSWAY (52 EUR), STEN TIME - DVORANA A



1 SUKNJIČ TWINSET (450 EUR), EMPORIUM 2 UHANI SWAROVSKI (115 EUR), SLOWATCH - DVORANA A 3 BLUZA (29,95 EUR), ZARA - DVORANA E 4 PLAŠČ MARELLA (509 EUR), EMPORIUM 5 TORBICA (59,90 EUR), LEDER - DVORANA A 6 JOPA MARELLA (167 EUR), EMPORIUM 7 ZAPESTNICA COEUR DE LION (119 EUR), SLOWATCH - DVORANA A 8 HLAČE TWINSET (299 EUR), EMPORIUM 9 TORBICA GUESS (140 EUR), EMPORIUM



Klasični moški kosi so letos osvojili tudi žensko garderobo. Omislite si elegantne videze, ki ženstvenost razkrivajo na samosvoj način.

Razveselite s popolnim darilom!

1 SUKNJIČ PATRIZIA PEPE (358 EUR), EMPORIUM 2 ZAPESTNICA BROSWAY CHAKRA (45 EUR), STEN TIME - DVORANA A 3 SRAJCA (19,95 EUR), ZARA - DVORANA E 4 KRAVATA OLYMP (29,95 EUR), EMPORIUM 5 HLAČE PATRIZIA PEPE (238 EUR), EMPORIUM 6 TORBICA (24,90 EUR), LEDER - DVORANA A 7 BALERINKE ARA (99,95 EUR), PAPRIKA - DVORANA A 8 URA ROAMER VENUS DIAMOND (299 EUR), STEN TIME - DVORANA A 9 TORBICA SILVIAROSA (39,99 EUR), OFFICE&MORE - DVORANA A 10 SRAJCA (39,95 EUR), BENETTON - DVORANA A



Izbrani modni kosi za prve jesenske dni prisegajo na kombinacijo elegance z urbano športnostjo.

1 MAJICA SUPERDRY (39,99 EUR), LEFORMA - DVORANA A 2 URA FESTINA (159 EUR), HUDAURA.COM - DVORANA A 3 JOPA S KAPUČO SUPERDRY (79,99 EUR), LEFORMA - DVORANA A 4 KAVBOJKE DIESEL (325 EUR), EMPORIUM 5 ČEVLJI (159,95 EUR), ECCO - DVORANA A 6 PULOVER ONLY & SONS (26,99 EUR), EMPORIUM 7 SUPERGE LEVI'S (65,99 EUR), MASS - DVORANA 7 8 AKTOVKA (129,90 EUR), LEDER - DVORANA A 9 ZAPESTNICA CALVIN KLEIN (79 EUR), SLOWATCH - DVORANA A 10 PLAŠČ (99,95 EUR), ZARA - DVORANA E

MODA

URBANI šik

Najbolj trendovsko obuvalo nove modne sezone so ... superge! Pisane ali enobarvne, minimalistično klasične ali trendovsko poudarjene z različnimi vzorci in teksturami – nosijo se prav vse! Dodajte jih k svoji garderobi in svoj novi videz podčrtajte s super modnim in skrajno aktualnim uličnim pridihom. Odlično izbiro najdete v trgovini **Mass**.

PROMOVIJSKO SPOROČILO



NEW BALANCE (99,99 EUR)



OD ZGORAJ NAVZDOL:
LIU JO (220 EUR),
LIU JO (190 EUR),
LIU JO (170 EUR)



TAMARIS (69,99 EUR)



BUFFALO (135 EUR)



STEVE MADDEN (120 EUR)

Nove modne superge v garderobo prinašajo dobrodošlo sproščenost in udobje. Trendovsko obuvalo sezone, ki je že dolgo tega presešlo svojo športno vlogo, je ključni kos sodobnega modnega stajlinga. Nosite jih lahko tako s hlačami kot tudi s krilom in to za vse priložnosti – natanko tako, kot vam je drago. V njih boste videti modno od jutra do večera, saj s svojimi najrazličnejšimi modeli dovoljujejo kombiniranje tako s trendovskim udobjem kot tudi z bolj elegantno garderobno izbiro. Skočite v trgovine Mass ali kliknite na mass.si ter si v odlični ponudbi najrazličnejših modelov in stilov za popolne jesenske videze izberite svoj najljubši kos!



ŠKRNIC'LJ

TRŽNICA BTC CITY

– vrtiljak okusov za vsak dan v tednu

Se vam 'lušta' nečesa domačega, odlične pice, slastnih štrukljev, morda ribice ali dobrot z žara? Na **Tržnici BTC City** najdete vse to in še marsikaj drugega. Simfonija najrazličnejših okusov pod eno streho poskrbi, da vašim brbončicam ne bo dolgčas, saj se lahko na vašem krožniku — za malico, kosilo ali večerjo — vsak dan znajde nekaj novega.

BELLA ITALIA!

Ste ljubitelj italijanske hrane? Na Tržnici BTC City vam ne bo lahko, saj boste postavljeni pred zelo pestro izbiro zimzelenih italijanskih jedi. Obiščite **Vito Maccheroni** in si privoščite izvrstno italijansko pašto, točno takšno, kakršno pripravljajo prava italijanska nona. Narejena iz bele moke in zdroba vsak dan nastaja sveža, zato je njen okus precej drugačen od okusa osušenih testenin, ki smo jih sicer navajeni. 'Pašta bar' v malem z lastno izdelavo testenin ponuja različne vrste najbolj priljubljenih italijanskih uspešnic z različnimi omakami — od paradižnikove z rikoto, omake pesta genovese, bolonjske pa vse do tartufate — sveže testenine pa lahko tudi kupite in po svojem lastnem receptu pripravite doma. Ne pozabite pokusiti še sladice tiramisu — fantastična je!

Ste za pico? Prave moderne napolitanske lepoticke pečejo v **Ta'GUD pizzi**, kjer vam vsak dan pričarajo prave kulinarične mojstrovine z vrhunskim testom (mimogrede, njihovo testo zori tudi do tri dni) in s slastnimi oblogami iz najkakovostnejših domačih in italijanskih sestavin, na primer s paradižniki, ki so zrastle pod vročim sredozemskim soncem, z mlečnimi proizvodi lokalnih kmetij in avtentičnimi siri iz italijanske pokrajine Campania. Pice nato spečejo v posebni peči, v kateri temperatura dosega tudi do 400 °C, kar daje pici čudovito zapečeno hrustljivo skorjo ter mehko in zračno sredico. Privoščite si tudi hrustljave fokače, polnjene s svežo zelenjavo, z domačimi siri, najboljšimi pršuti ali s pravo bolonjsko mortadelo.



ZA LJUBITELJE MESA IN ŽARA

Ko vas zamikajo slastne dobrote z žara, se ustavite pri **PePiJu**, kjer vsak dan zakurijo domači žar in hkrati pripravljajo okusne tople malice za vse okuse – za piko na i pa vam postrežejo še z dišečo kavo. Za ljubitelje dimljenih okusov je obvezna postaja tudi **Pišek plac**, restavracija s hitro prehrano Perutnine Ptuj, kjer si lahko privoščite slastne in kakovostne obroke iz piščančjega in puranjega mesa. Ste že poskusili katerega izmed burgerjev z odlično prilogo? Na Tržnici BTC City najdete tudi mesarstvo **Nograšek** in **Loške mesnine** z bogato ponudbo za vse ljubitelje kakovostnega mesa ter trgovino **Perutnine Ptuj**, pravi naslov za nakup zelo kakovostnega svežega mesa, različnih vrst salam in drugih predelanih izdelkov, za zagovornike lahkih jedi pa so na voljo tudi mesni dietni izdelki.

BREZ GLUTENA

Prvi 100-% brezglutenski deli v Sloveniji očara tako ljubitelje gurmanskih jedi kot otroške brbončice, mesojedce in vegetarijance, predvsem pa tiste, ki zaradi različnih razlogov ne smejo uživati glutena. **Cojzla** je zanje namreč pravi raj, saj zagotavlja, da za gurmanske užitke niso prikrajšani niti celiakaši. V Cojzli poskrbijo, da vsak najde primeren obrok zase, zato njihova ponudba zadovolji še tako občutljive želodce in razveseli sleherne brbončice. Lečini burgerji, hladno oluščena eko ajdova kaša, fermentirane ajdove palačinke, veganske slaščice, to so le nekatere izmed nadvse okusnih brezglutenskih jedi iz bogate Cojzline ponudbe.

TAKO ZELO DOMAČE

Mesne, zelenjavne in morske rižote, tradicionalni žlikrofi, pa njoki in domača lazanja – vse to nastaja v kuhinji **Mr. Chefa**, kjer večinoma ustvarjajo jedi, temelječe na bogati slovenski kulinarični zgodovini, še zlasti tisti iz Istre in Idrije. Sveže pripravljene iz zelo kakovostnih sestavin so prava izbira za vse dni, ko potrebujete malce ljubezni in domačnosti tudi na krožniku. Z domačo slovensko hrano po receptih naših babic se lahko razvajate tudi v **Škrnic'lju**, kjer prisegajo na hrano brez industrijskih dodatkov. Če želite jesti zdravo, a nimate časa za pripravo, si privoščite katerega izmed njihovih toplih obrokov iz sezonskih in lokalnih sestavin, ki so brez aditivov, konzervansov in dodane moke.





RIBJA KUHN'CA

MORSKE AROME

Najboljše okuse morja srečate v **Ribji kuhn'ci**, ki deluje pod okriljem ribarnice **Mare Marko**. Bi radi nekaj prigriznili ali pa želite morsko pojedino pripraviti doma? Najprej v Ribji kuhn'ci naročite katerega izmed sveže pripravljenih morskih krožnikov — od sardel na šavor, hobotnice v solati, ribjega brodetu, lignjev ali ribjega fileja — potem pa v ribarnici Mare Marko izberite ribe ali morske sadeže za pripravo doma. Vsak dan vas na njihovih policah čakajo sveže ribe in drugi darovi morja s preverjenim izvorom. Ribe vam bodo z veseljem tudi očistili ter svetovali, kako jih hraniti in pripraviti.

LEGENDARNI ŠTRUKLJI

Okusite legendarne štruklje 's Kofc'! V štrukljarnici **Moji štruklji** jih najdete več kot 20 vrst, navdušili pa bodo tako ljubitelje slanih kot tudi sladkih nadevov, pa še različica za vegane je med njimi. Vsak dan jih na sveže zamesijo iz vlečenega, kvašenega, listnato-kvašenega, polnozrnatega ali ajdovega testa ter napolnijo z najrazličnejšimi inovativnimi nadevi, ki bodo navdušili vse gurmane. Naravnost odlične so tudi njihove juhe, enolončnice ter različne mesne in vegetarijanske jedi.

ZDRAVO Z NARAVO

Kam po sestavine za zdrave prigrizke in vsestransko blagodejne jedi? Ustavite se v trgovini **Rastoča Jablana**, pravi mali zakladnici zdravja, polni najbolj kakovostnih živil in izdelkov - od veganskih in presnih sladkoter slanih prigrizkov do dodatkov k prehrani, ekstraktov, tinktur, eteričnih olj, začimb, olj, suhega sadja, različnih vrst mok, ekoloških živil in še marsičesa, kar potrebujete za dobro počutje in pripravo zdravih obrokov. In nikar se ne bojte povprašati za nasvet, v Rastoči Jablani so dobro podkovani na področjih fitoterapije, čajev in prehranskih dopolnil, zato vam bodo z veseljem svetovali. Pot zdravih prigrizkov Tržnice BTC City se vije tudi do **Plodov**, prodajalne, kjer se police kar šibijo pod težo izbranega suhega sadja, oreščkov, semen, žit, kosmičev pa tudi stročnic in kakovostnih olj. Ljubitelji medu pa nikar ne prezrite **Čebelarstva Vasič** in njihovih čebeljih izdelkov, temelječih na družinski čebelarji tradiciji. Vse vrste medu, matični mleček, cvetni prah, propolis, medena mila, zeliščno-medene kreme in alkoholne pijače, osladkane z medom - izbira je res pestra!



LOŠKE MESNINE

S SLOVENSКИH KMETIJ

Vrhunski kakovostni izdelki s slovenskih hribovskih in ekoloških kmetij vas čakajo v trgovini **Gosenca style**, kjer enostavno morate poskusiti ekološko surovo kozje mleko ter druge izdelke iz surovega kozjega mleka, raznovrstno meso, domača in ekološka jajca ter domače suhomesnate izdelke brez dodanih aditivov. Iščete hladno stiskano olja ali pa domače sladice, kot so prekmurska gibanica, potica, piškoti in drugi sladki prigrizki? Gosenca style ponuja vse to, skupaj s svežimi ravioli, njoki in drugimi testeninami ter domač kruh iz krušne peči. Domače mlečne izdelke poskusite v koticah **Sirarne Bogataj** ter **Domačih mlečnih izdelkov Strle**, za odlično piščančje meso pa obiščite trgovino **Kmetije Hudin**, kjer boste našli domače meso piščancev iz proste reje s certifikatom 'brez GSO'. Za prav posebej okusne delikatese pa je pravi naslov **Delikatesa Dives**, odlično založena s kakovostnimi in vedno svežimi mlečnimi



MOJI ŠTRUKLJI

Kulinarični kotiček Tržnice BTC City vam omogoča, da izbrano malico ali kosilo pojedete takoj, prav vse jedi pa lahko odnesete tudi s seboj.



izdelki in prav posebno specialiteto – domačim vlečenim testom, ki navduši tudi najbolj zahtevne.

KO ZADIŠI PO SVEŽEM KRUHU

Tam, kjer že zgodaj zjutraj diši po sveže pečenem kruhu, najdete trgovino **Žito**. Privoščite si svoj najljubši hlebec ali svojo najljubšo štruco – Jelenov kruh, dolgo svežega Martina, Drožnik, Stoletni kruh, ajdov kruh z orehi – ali pa poskusite sveže pečene prigrizke, ki vas ne bodo razočarali. Odlična postaja za vse 'kruholjubce' pa je tudi prodajalna z izdelki **Pekarne Blatnik**.

ŽLAHTNA KAPLJICA

Vsi ljubitelji buteljčnih vin, domačih žganj in odprtih domačih vin s slovenskih kmetij bodo prišli na svoj račun v točilnici in vinski kleti **Gosenca**, kjer so na voljo sadni likerji in žganja ter različna slovenska vina. V **Hiši Refoška** pa sledijo bogastvu Vinakoper in vinarski tradiciji Slovenske Istre ter postrežejo s kakovostnimi odprtimi vini ali kakovostnimi vini Okusi Istre.

Z DALJNEGA VZHODA

Ko želite v svojo kulinariko vnesti nekaj eksotike, za to poskrbi azijska delikatesa in bazar **Svilna pot** z raznovrstno izbiro sestavin in pristnih izdelkov za pripravo azijskih jedi – od različnih vrst riža, moke, rezancev, nepogrešljivih omak, začimbnih past, čatnijev in kimčija, pa vse do močijev in riževih cmočkov z različnimi nadevi. Obvezen postanek, če želite svoj jedilnik popestriti z malce radoživosti azijskih okusov!

VEDNO UGODNO

Potrebujete še kaj drugega? Na Tržnici BTC City lahko opravite vse kulinarične nakupe in še več. Skočite še v **Eurospin**, priljubljen diskont s popolno ponudbo kakovostnih živilskih in neživilskih izdelkov po ugodnih cenah.



SPALNICA

– domača oaza miru

Osvežite domačo spalnico in izboljšajte kakovost svojega spanja. Poskrbite za udobno ležišče, mehka pregrinjala in prijetno posteljnino ter za izbrane dodatke, ki vam bodo pomagali, da se boste zazibali v trden spanec in zadovoljno prebudili v novo jutro.



NAMIZNA
SVETILKA
FEROTEHNA
(12,99 EUR),
MERKUR -
DAVORANA 17



POSTELJNI
SISTEM
MOJSAN®
BOXSPRING
(1.798 EUR),
SPALNI
STUDIO
MOJSAN
BY HUTAR -
DAVORANA A



PREVLEKA ZA
TERMOFOR IZ
100-% MERINO
VOLNE
(39,95 EUR),
ZELENA
TRGOVINA -
DAVORANA A



ODEJA MERINOFIL
EXTRA
(OD 207,08 EUR),
ODEJA - SPODNJA
ETAŽA EMPORIUMA

KLASIČNI
VZGLAVNIK
VITAPUR BAMBOO
ALL SIDES SLEEP
(64,90 EUR),
VITAPUR -
DAVORANA A





POSTELJNINA
IZ 100-%
ORGANSKEGA
BOMBAŽA ORGANIC
TIA (OD 117,74 EUR),
ODEJA - SPODNJA
ETAŽA EMPORIUMA



SVEČI EDG MOCCA
RUST (14,50 IN
8,90 EUR),
KERIN.DOM -
DVORANA 4



LEŽIŠČE IZ
LATEKSA
IN KOKOSA
DOLLAR
COCO
NATUR (OD
839,90 EUR),
DOLLAR -
DVORANA A

ROČNO
IZDELANA
STENSKA
DEKORACIJA
MOLNSKOG
(12,90 EUR
ZA 2 KOSA),
IKEA



VOLNENA ODEJA
WOOLME IZ 20 %
KAŠMIRJA IN 80 % MERINO
VOLNE
(159 EUR), ZELENA
TRGOVINA - DVORANA A

POSTELJA IZ ŠVICARSKEGA
GORSKEGA BORA CEMPRINA
(1.599,90 EUR),
ZELENA TRGOVINA - DVORANA A



OKRAŠEN STEKLENI ZVON S
PODSTAVKOM BEĞÄVNING
(9,99 EUR), IKEA



SAMOLEPILNA
TAPETA V
IMITACIJI
HRASTA
(11,99 EUR ZA
KOS),
MERKUR -
DVORANA 17



UMETNI
OKRASNI LISTI
MONSTERE
(5,50 EUR
ZA KOS),
KERIN.DOM -
DVORANA 4



TOPLA ODEJA
MEBLOJOGI®
CLIMA COOL
(OD 165,96 EUR),
MEBLOJOGI
PRODAJNI SALON
LJUBLJANA -
DVORANA A

KVIZ: STE PASJA

- ali mačja osebnost?

Razmišljate, da bi si omislili pasjega ali mačjega sopotnika, pa ne veste, kateri bi bolj ustrezal vaši osebnosti in vašemu življenjskemu stilu? Rešite spodnji kviz in morda bo vaša odločitev lažja.



1 KAKO SAMODISCIPLINIRANI, MISLITE, DA STE?

- A** Zelo.
- B** Zmerno.
- C** Slabo.
- D** Sploh ne.

2 KAKŠNA JE VAŠA POPOLNA NEDELJA?

- A** Izlet v naravo.
- B** Sprehod po mestu.
- C** Uživanje na domačem vrtu.
- D** Gledanje filmov s kavča.

3 PRED VAMI JE NAPOREN TEDEN. KAKO SE GA BOSTE LOTILI?

- A** S skrbnim načrtovanjem, kdaj in kako bo treba kaj postoriti.
- B** S pripravo vsega potrebnega za čim bolj gladek potek tedna.
- C** S čim izdatnejšim počitkom.
- D** Brez posebnih priprav, načrtovanja ne maram.

4 KAKŠEN JE VAŠ IDEALNI VEČER?

- A** Druženje s prijatelji v živahni restavraciji.
- B** Dolga noč na plesišču v nočnem klubu.
- C** Ogled filma z ljubljeno osebo.
- D** Jaz in moja knjiga na kavču. Popolno!

5 KATERI ŠPORT IMATE NAJRAJE?

- A** Obožujem vse vrste športov.
- B** Tek in/ali pohodništvo.
- C** Pilates in/ali jogo.
- D** Ne maram športanja.

6 KAKO POGOSTO V POZDRAV OBJAMETE LJUDI, KI JIH SREČATE?

- A** Vedno.
- B** Pogosto.
- C** Redko.
- D** Nikoli.

7 KOLIKO ČASA STE V POVPREČJU DOMA MED 7. IN 23. URO?

- A** 12 ur.
- B** 8 ur.
- C** 6 ur.
- D** Manj kot 6 ur.

ALER SVETUJE

»Pasjega družinskega člana že zgodaj navadite na oprsnico, ki preprečuje morebitne poškodbe sapnika in požiralnika. Vsak pasji kosmatinec bo vesel tudi udobnega ležišča. Za starejše pse priporočamo ortopedsko ležišče, ki se prilagodi telesu in s tem odpravi pritisk na določen sklep in hrbtenico, kar zmanjšuje bolečine.«

8 KAJ NAJRAJE STORITE, KO ZAČUTITE, DA STE POD STRESOM?

- A Grem na sprehod.
- B Družim se s prijatelji.
- C Privoščim si masažo.
- D Uležem se v vročo kopel in poslušam glasbo.

9 KAKO POGOSTO ČISTITE STANOVANJE?

- A Vsakih nekaj mesecev.
- B Enkrat na mesec.
- C Vsak teden.
- D Vsak dan.

10 KAKO POGOSTO RADI PREIZKUŠATE NOVE STVARI?

- A Če se le da, se temu izognem.
- B Včasih, če me res pritegnejo, sicer pa ne.
- C Pogosto.
- D Zelo pogosto, sicer mi je dolgčas.

REZULTATI

VEČINA ODGOVOROV A IN B

Ste precej samodisciplinirani, stvari ne prepuščate naključjem in radi načrtujete svoje življenje – to so lastnosti, ki jih bolj pogosto pripisujejo 'pasjim osebnostim'. Ker ste družabni, ekstrovertirani in vedno radi obkroženi z dogajanjem, vam bo pasja družba verjetno bolj pisana na kožo kot pa mačja. Poleg tega uživate v naravi, radi se gibate in vas živalska dlaka tu in tam preveč ne moti, kar bo vašega pasjega prijatelja zagotovo razveselilo. Seveda pa ne pozabite, da domači ljubljencek zahteva čas – psi še nekoliko več kot bolj samostojne mačke.

VEČINA ODGOVOROV C IN D

Radi ste sami v svoji družbi, uživate v preizkušanju novega in niste pretirano ekstrovertirani, to pa nekoliko bolj ustreza 'mačjim' lastnostim. Ker najraje uživate v intimi lastnega doma, boste zagotovo veseli družbe kakšne mačje lepotice. Te samosvoje živali so manj zahtevne kot psi – ni jih treba voditi na sprehode (jim pa morate kljub temu zagotoviti dovolj gibanja), za nego večinoma poskrbijo same, in tudi če so nekoliko več same doma, niso tako užaloščene kot psi, le vsak dan jim morate nameniti nekaj časa, pozornosti in ljubezni (nekateri pa so zelo vesele tudi mačje družbe).

MR. PET SVETUJE

»Praskanje je za domače mačke zelo zdravo, saj ne omogoča le gibanja, pač pa tudi sproščanje stresa. Poleg mačjega stranišča, ki naj bo postavljen čim dlje od prostora, kjer muca spi in se prehranjuje, je zato mačji praskalnik 'obvezna' oprema za vašo ljubljenco.«

DOBRA IZBIRA



MAČJI PLEZALNIK S PRASKALNIKOM IN Z LEŽIŠČI RUBI (575,69 EUR), MR. PET – DVORANA 3



PASJA OPASNICA HUNTER (VEL. S-M 47,40 EUR), ALER – DVORANA A



ORTOPEDSKO LEŽIŠČE HUNTER (75 EUR), ALER – DVORANA A



KOTNO MAČJE STRANIŠČE S PRILOŽENO LOPATKO IN FILTROM STEFANPLAST SPRINT CORNER (18,49 EUR), MR. PET – DVORANA 3

KOŽA in jesensko sonce

Kreme za zaščito kože pred soncem ne uporabljajte le poleti. Tudi v hladnejših dneh je polt izpostavljena škodljivim UV-žarkom, zato svojo lepotno rutino čim prej dopolnite z izdelkom, ki poleg nege zagotavlja tudi odlično zaščito. Ne pozabite, da je prav redna uporaba izdelkov z zaščitnim faktorjem vse leto odlična obramba pred poškodbami in prezgodnjim staranjem kože.

ZA ZDRAV VIDEZ

Dnevna vlažilna krema za obraz z zaščitnim faktorjem SPF 30 gladi in vlaži vse tipe kože. Zagotavlja 24-urno vlaženje z UV-zaščito širokega spektra. Z nemastno teksturo se hitro vpije v kožo ter jo naredi mehko, gladko in zdravo tudi na pogled. DNEVNA VLAŽILNA KREMA KIEHL'S ULTRA FACIAL CREAM SPF 30 (35,99 EUR), MÜLLER - DVORANA 5



ZA ENAKOMERNO POLT

Zaščitni serum za vsakodnevno visoko zaščito kože pred UVA, UVB, IR-žarki in modro svetlobo pomaga preprečevati fotostarjanje ter zavira nastanek pigmentnih madežev in poškodb kožnih celic. Primeren je za vse vrste kože, tudi občutljivo.

ZAŠČITNI SERUM AFRODITA SKIN SPECIALIST SPF 30 (23,09 EUR), MÜLLER - DVORANA 5



ZA ZRELO KOŽO

Intenzivna dnevno/nočna krema za obraz deluje proti staranju kože ob pomoči Pro-Retinola, ekstrakta goji in hialuronske kisline. Idealna za zrelo normalno ali suho kožo preprečuje nastanek gub, varuje pred UV-žarki, popravlja neenakomerno obarvano kožo in blaži madeže, kožo pa tudi krepi.

INTENZIVNA KREMA BOTTEGA VERDE GOJI PERFECT 50+ SPF 15 (44 EUR), BOTTEGA VERDE - DVORANA A



ZA PRIPRAVO NA LIČENJE

Veganska dnevna krema z niacinamidom, izvlečkom korenine sladkega korena in s provitaminom B5 zagotavlja intenzivno vlaženje. Blaži tudi videz por in nepravilnosti ter z zaščitnim faktorjem varuje pred učinki UV-sevanja. DNEVNA KREMA ZA OBRAZ Z NIACINAMIDOM BALEA ZF 30 (3,99 EUR), DM - DVORANA A



ZA OBČUTLJIVO KOŽO

Vlažilna nega z UV-zaščito je inovativen vlažilni izdelek za obraz, ki izboljša sistem vlaženja v koži in jo naredi voljno, gladko in sijočo. Hkrati jo zaščiti pred poškodbami, nastalimi zaradi UVB in UVA-sevanja. VLAŽILNA NEGA Z UV-ZAŠČITO ZA VSE TIPE KOŽE EUCERIN AQUAPORIN ACTIVE (23,38 EUR), LEKARNA BIZJAK - DVORANA A



ZA POŽIVITEV KOŽE

Poživiljajoča krema za obraz s faktorjem SPF 15 vsebuje vitamin C, ki pomaga zmanjšati gube in obnavlja svežino kože. Formula deluje učinkovito proti UVA in UVB-žarkom ter raznim dejavnikom iz okolja, kot sta smog in onesnažen zrak. KREMA ZA OBRAZ BYOTEA VITACITY REVITALIZING SPF 15 (30 EUR), ESTELA - DVORANA 3

TO JE TVOJA

IGRA



Športni copati
Park ST
moški ali ženski

74,99 -25%

56,24



ICEPEAK

Pohodniška
jakna, ženska
Brenham
ali moška
Brimfield

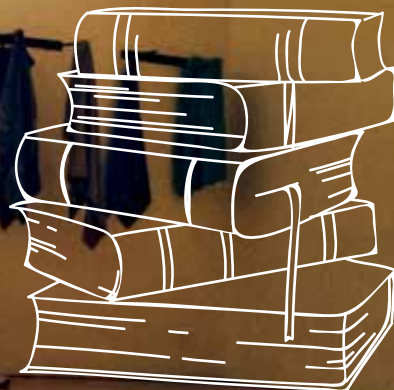
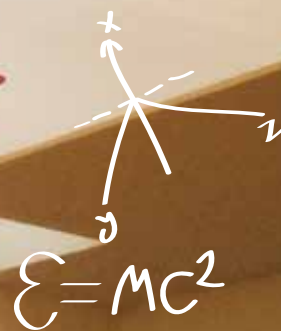
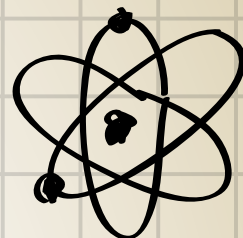
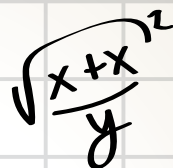
79,99 -30%

55,99



 **INTERSPORT**

THE HEART OF SPORT



intersport.si

Ponudba velja od 7. do 30. 9. 2023 za izdelke v zalogi v prodajalni Intersport in v spletni trgovini. Popusti se ne seštevajo in se obračunajo na blagajni oz. v košarici. Cene so v evrih.



Digitalna
poslovalnica.

Enostaven dostop do zavarovanj.

S prenovljeno mobilno aplikacijo **i.triglav** lahko:

- pregledujete in upravljate svoja zavarovanja,
- prijavite škodo in naročite asistenco,
- pregledujete ugodnosti in
- spremljate vrednosti svojih naložb.

i.triglav

Vse bo v redu.
i.triglav.si



Prenesite si aplikacijo i.triglav in
hitro in enostavno dostopajte do vaše mobilne aplikacije.



Prenos iz
App Store



NA VOLJO V
Google Play



POIŠČI NA
AppGallery