

BTC CITY VODNIK

ŠTEVILKA 2, LETNIK 34, JESEN 2026

MODA

JESENSKI
PREDLOGI ZA
VSAK DAN

OTROCI

VESELO V
ŠOLO IN
VRTEC

INTERVJU

LUKA KOŠIR,
MED VRHUNSKO
IN ULIČNO
KULINARIKO

NOVO V BTC CITYJU

ŽIVEŽ IN VRVEŽ:
KJER JE KULINARIKA
LE ZAČETEK
ZGODBE

CENTER DOBRIH IZBIR

Vse za nakupe, prosti
čas in dobro počutje v
BTC City Ljubljana,
Dvorana 10.



TRGOVINE



GOSTINSKA PONUDBA



ŠPORT IN REKREACIJA

IGLU ŠPORT

gizmo.si

TRVC

alples

THE
NUTRITION

**10
KA**
Vaša izbira
odlična ocena

SOFO
štrukelj

Svet Užitka

KAMM

**ID INTER
DISKONT**

Nedžmin
Beverly Hills

#FIZICORE#

**Odkrijte vse na
enem mestu:**

www.centerdesetka.si





FOTO: KAL GORNIK

Jesen, vredna postanka

Sprihodom jeseni se po živahnem poletju življenje znova umiri in ujame bolj ustaljen ritem. A tudi v vsakdanji rutini ostaja prostor za majhne užitke, druženje in spontane postanke – za srečanje ob dobri hrani, kavo v prijetni družbi ali novo doživetje, zaradi katerega se nam za trenutek nikamor ne mudi. Zato toliko bolj štejejo kraji, kjer lahko opravke povežemo z druženjem, odkrivanjem nove ponudbe in uživanjem v dobrih stvareh. BTC City je eden takšnih prostorov.

Osrednjo zgodbo tokratne številke namenjamo prenovljenemu južnemu delu Tržnice BTC City, ki z Živežem in Vrvežem odpira novo poglavje druženja, okusov in mestne dinamike. S svežo podobo in svežimi vsebinami postaja prostor, ki ga že od nekdaj zaznamujeta živahen utrip in raznolika gastronomska ponudba, še privlačnejše stičišče, ki vabi, da se v njem ne le ustavimo, ampak tudi zadržimo.

Del te zgodbe je tudi Mica by Grič, ki jo v BTC City prinaša eden najprepoznavnejših slovenskih chefov Luka Košir. Z njim smo se pogovarjali o poti od družinske kuhinje do Michelinove zvezdice, o sestavinah in ustvarjanju ter o tem, kako se spreminjata naš odnos do hrane in sodobna kulinarčna kultura.

V tokratnem Vodniku pišemo tudi o drugih idejah, zaradi katerih je vsakdan lahko še boljši. Razmišljamo o dolgoživosti in dobrem počutju ter predstavljamo zgodbo podjetja Alenka copati, kjer se domače znanje, tradicija in trajnost že več generacij srečujejo v izdelkih, narejenih za življenje. Odpiramo temo nove jesenske lepote rutine ter predstavljamo modne predloge iz trgovin BTC Cityja, ki ne izbirajo med udobjem in slogom, temveč ju samozavestno združujejo. Pozornost namenjamo tudi najmlajšim – z idejami za osvežitev otroške sobe, zunajšolske aktivnosti in nepogrešljive pripomočke za novo šolsko leto.

In ker jesen ni samo čas za nove rutine, ampak tudi za nova doživetja, bo BTC City tudi tokrat ponudil veliko razlogov za obisk. Jesenski program prinaša Festival nakupov in zabave, novo sezono SiTi Teatra BTC ter raznoliko ponudbo dogodkov v Odiseji.

Naj bo tudi ta številka BTC City Vodnika vaš navdih za nove okuse, zanimive zgodbe, dobre ideje in trenutke, vredne postanka. Predvsem pa naj vas spomni, da je vsakdan lepši, ko si v njem vzamemo čas – zase, za druge in za stvari, ki nas veselijo.

Želim vam prijetno, navdihujočo in doživeto jesen.

Sara Bogomolec,
direktorica Sektorja za marketing v družbi BTC

BTC CITY VODNIK

Brezplačna publikacija nakupovalnega, poslovnega, rekreativno-zabavišnega in kulturnega središča BTC City Ljubljana
Številka 2, letnik 34., jesen 2026

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

Odgovorna urednica: Sara Bogomolec

Izvršna urednica: Janja Furjan

Uredniški odbor: Miha Mermal, Brigita Švigelj, Tea Hegeduš

Produkcija: Image management d.o.o.

Task: 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 prireditve 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 2026



1 Uvodnik

Prva beseda odgovorne urednice.

4 Koledar

Dogodki, ki jih to sezono ne smete prezreti.

6 Utrinki

Dobre zgodbe in novice iz mesta v malem.

12 Intervju

Luka Košir: Med vrhunsko in ulično kulinariko.

16 V fokusu

Živež in Vrvež: Kjer je kulinarika le začetek zgodbe.

20 Modna zgodba

Jesenski pobeg.

30 Moda

Jesenski modni predlogi.

36 Dobra zgodba

37 let tradicije – zgodba o copatih, ki jih nosijo generacije Slovencev.

40 Lepota

Nova jesenska lepotna rutina.

42 Dolgoživost

6 navad za daljšo zdravo življenjsko dobo.

44 Fit

Pomočniki za jesensko vadbo.

46 Fit

Preprečite bolečine, preden vas ustavijo.

48 Živali

Znani Slovenci o svojih štirinožnih prijateljih.

50 Dom

Moja soba.

52 Otroci

Gremo v vrtec in šolo.



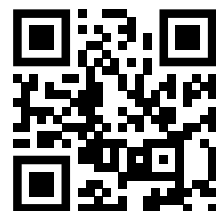
NA NASLOVNICI:

Lidia v jakni (49,95 EUR) in bluzi (22,95 EUR), Zara – Dvorana E; kavbojke (55 EUR), Naja fashion – Dvorana A; šal iz volne Mondial Dolce Mohair (5,40 EUR za 150 M), Liupka – Dvorana A; škornji (59,99 EUR), Bershka – Dvorana E.
Fotografija: Nejc Pernek in Dean Dubokovič



Vsak 7. Slovenec živi na poplavnem območju.

V digitalni poslovalnici i.triglav
preverite tveganje za svoj dom
in prilagodite zavarovanje.



Preveri tveganje

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si

koledar

DOGODKI, KI JIH TO JESEN NE GRE PREZRETI

23. SEPTEMBER

PRVI JESENSKI DAN

Prvi jesenski dan je odlična priložnost za nov začetek. Obiščite BTC City in poiščite jesensko dekoracijo za dom, na tržnici izberite sezonske pridelke in jesenske okuse ter garderobo dopolnite z novimi modnimi kosi, nato pa skok v jesen proslavite še z odmerkom filmske nostalgije in magije ob filmu Čarovnice za vsak dan 2 v Odiseji, v katerem se po skoraj treh desetletjih vračata Sandra Bullock in Nicole Kidman.



OD SEPTEMBRA NAPREJ

DIŠI PO DOMAČEM

Na Tržnico BTC City se je vrnil okus domačega. Obiskovalci lahko vsak teden odkrivajo tradicionalne jedi, živila in izdelke slovenskih kmetovalcev ter društev, vrhunec pa bo 10. oktobra v sklopu Festivala nakupov in zabave, ko bo zaživel sejem Diši po domačem. Več kot 30 stojnic bo ponudilo domače izdelke in kulinarične dobrote, čakajo pa vas tudi pokušnje tradicionalnih jedi, glasba in predstavitve domače obrti.



1. OKTOBER

MEDNARODNI DAN STAREJŠIH

Mednarodni dan starejših poudarja pomen aktivnega staranja, novih znanj in povezanosti med generacijami. Prav tem ciljem sledi tudi aplikacija Magda, ki jo družba BTC soustvarja s Simbiozo Genesis. Magda je po novem dostopna tudi prek spletne platforme, kjer starejši še preprosteje najdejo izobraževalne, informativne in druge uporabne vsebine. Več informacij na magda.simbioza.eu.



9. IN 10. OKTOBER

FESTIVAL NAKUPOV IN ZABAVE

Največji nakupovalni dogodek v BTC Cityju se vrača z novimi priložnostmi za ugodne nakupe, s posebnimi ponudbami, z zabavnim programom in doživetji za vse generacije. Odkrijte aktualne trende, izkoristite privlačne ugodnosti ter si privoščite dan, poln nakupovanja, druženja in zabave.



13. IN 14. OKTOBER

PERICA 2.0 PRO MAX

Če ste se kdaj vprašali, kako dohiteti svet, v katerem roboti kosijo travo, ChatGPT rešuje domače naloge, UI pa postaja del vsakdana, nikar ne zamudite predpremiere (13. 10.) in premiere (14. 10.) nove monokomedije Perica 2.0 Pro Max v SiTi Teatru BTC. Perica Jerković se v svojem prepoznavnem humorju spopade z novodobnim kaosom, s staranjem in z občutkom, da je v svetu hitrih posodobitev morda prav on ostal brez najnovejše 'posodobitve'.



27. NOVEMBER

ČRNI PETEK

Na črni petek bo ponudba številnih ponudnikov BTC Cityja zbrana na enem mestu. Na spletni strani BTC City boste lahko preverili aktualne akcije in ugodnosti ter že pred obiskom poiskali tiste, ki vas najbolj zanimajo. Tako bo načrtovanje nakupov preprostejše, pot do izbranih ponudb pa krajša.

Preverite tudi ostale dogodke BTC Cityja.





**Odpiramo vrata v gledališko-
koncertno sezono
2026-2027!**

Za najmlajše

GLASBOČASNICE

koncert za otroke 3+
10. 10. ob 11h - **PREMIERA**

REPKI 1

interaktivni koncert za otroke 4+
11. 10. ob 11h

REPKI 2

interaktivni koncert za otroke 4+
11. 10. ob 17h

ZMEDA ZA DVA MEDVEDA

gibalno-igrana predstava za otroke 3+
17. 10. ob 11h

PICKO IN PACKO

igrana predstava za otroke 3+
24. 10. ob 11h

POBEGLA

NOGAVICA PAVLA

interaktivna predstava
za otroke 3+
7. 11. ob 11h

ČUDEŽNI KLJUČ

interaktivna glasbena predstava
za otroke 3+
14. 11. ob 11h - **PREMIERA**

Kon cer ti

BigBand@SiTi:

MIND TREE

koncert Big Banda RTV Slovenija
z gosti Mind Tree,
dirigent Tadej Tomšič
10. 10. ob 20h

JAZZVA

koncert ob 20-letnici delovanja
18. 10. ob 20h

SiTi za dobro musko:

LEONART

akustični koncert
6. 11. ob 20h

SiTi za dobro musko:

BLAŽ MENCINGER

koncert
28. 11. ob 20h

SiTi za dobro musko:

KONCERT ŠTIRIH

akustični koncert
Vaska Atanasovskega,
Rudija Bučarja,
Severe Gjuri in
Dejana Lapanje
30. 11. ob 20h

Ko me dije

PRIVATNO PRAZNOVANJE

komedija - gostuje Bitef teatar iz Beograda
1. 10. ob 20h

VELIČASTNA!

komedija s Polono Vetrih, Mojco Fatur
in Nikom Škrlecem
3. 10. ob 19h, 7. 11. ob 18h

SEKS, DROGE & KLASIKA

glasbena komedija z Gajo Sorč, Leonom
Firštom, Miho Firštom in Petrom Firštom
6. 10. ob 20h - **LJUBLJANSKA PREMIERA**

ANALOGNO

stand-up komedija s Tadejem Tošem
7. 10. ob 20h, 4. 11. ob 20h

SAM PRJATLA

komedija z Melani Mekicar in
Žanom Papičem
9. 10. ob 20h, 19. 11. ob 20h

PERICA 2.0 PRO MAX

monokomedija s Perico Jerkovičem
13. 10. ob 20h - **PREDPREMIERA**,
14. 10. ob 20h - **PREMIERA**,
21. 10. ob 20h

KAR ŽELIŠ, TO DOBIŠ

komedija z Leo Cok, Klemnom Slakonjo
in Tadejem Tošem
20. 10. ob 20h, 11. 11. ob 20h

BRATA

glasbena komedija z Miho Šaleharjem in
Matevžem Šaleharjem - Hamotom
22. 10. ob 20h

LA LA LAJF

glasbeno-komični šov s Perico
Jerkovičem in Robertom Petanom
5. 11. ob 20h

NOTRANJI PIR

monokomedija z Miho Šaleharjem
12. 11. ob 20h

**Abonmajske in darilne vstopnice
za sezono 2026/2027 so v prodaji.**

prodaja vstopnic:

www.sititeaters.si, Petrol, Info točka BTC City (dvorana A),
Cankarjev dom in druga prodajna mesta Moje karte

informacije:

info@sititeater.si, 070 940 940



Kreker
KREKACIJSKO UMELETSKA DRUŽBA d.o.o.



Festival nakupov in zabave

Jesen bo v BTC Cityju znova v znamenju nakupovanja, zabave in druženja. V petek in soboto, 9. in 10. oktobra, bo potekal tradicionalni **Festival nakupov in zabave** s številnimi ugodnostmi, posebnimi akcijami, predstavitvami novosti ter pestrim programom za vso družino. Obiskovalci boste lahko izkoristili ekskluzivne ponudbe številnih trgovin, odkrivali jesenske modne in lepote trende, uživali v kulinarčnih doživetjih ter se prepustili zabavnemu dogajanju na različnih prizoriščih BTC Cityja.



utrinki

Dobre zgodbe in novice iz BTC Cityja.



Okusi Sredozemlja na enem mestu

Če obožujete pristne mediteranske okuse, razvajajte brbončice v **o'Sole Mio**, kjer vas popeljejo v svet pristnih in skrbno izbranih dobrot malih družinskih proizvajalcev iz Italije, Španije in Francije. V ponudbi so vrhunske testenine, omake, olivna olja, siri, suhomesnate specialitete in druge delikatese z avtentičnim izvorom. Lačni? Privoščite si sveže pripravljene panini z vrhunskim pršutom, mortadelo ali s pečeno salsiccio, za večje družbe pa izberite bogato obložene narezke.

► TRŽNICA BTC CITY

NORT.SI

go4

BORG

NÔRT

KRISTALNA PALAČA, BTC, LJUBLJANA

PeakPerformance®

STARI TRG 1, LJUBLJANA

PeakPerformance®

POLO
RALPH LAUREN

VEJA

BJÖRN BORG



J.LINDBERGH



Columbia





Za še prijetnejši obisk

BTC City se nenehno razvija in prilagaja potrebam obiskovalcev, letošnja jesen pa prinaša več izboljšav na področjih sprostitev, športa in nakupovanja. Prenovljeni prostori bodo prinesli več udobja, sodobnejšo podobo in prijetnejše okolje za vsakodnevne obiske. V **Vodnem mestu Atlantis** med 1. septembrom in predvidoma 24. oktobrom prenavljajo recepcijo in garderobe Sveta doživetij. Sodobnejši in funkcionalnejši prostori bodo obiskovalcem omogočili še udobnejši začetek njihove vodne dogodivščine. V času prenove je Svet doživetij zaprt, zato se začasno ne izvajajo otroški programi, kot so praznovanja rojstnih dni in aktivnosti plavalne šole. Wellness Atlantis medtem deluje nemoteno, prav tako Medical Center Atlas in Infrastim; Kinezioklinika bo znova odprta od 21. septembra, Frizerski salon Billy pa od 29. septembra. Potapljaški center Atlantis bo v času prenove zaprt. Medtem je že zaključena posodobitev **Športnega centra Millenium**, kjer prenovljene savne in garderobe fitnesa obiskovalcem zagotavljajo še prijetnejše okolje za vadbo in sprostitev. Prenovitvena dela potekajo tudi pred **Emporiumom**, ki bo dobil osvežen zunanji videz in prenovljen vhodni del. Z novimi ureditvami BTC City ustvarja še bolj sodobno, urejeno in prijetno okolje, kjer se prepletajo nakupovanje, prosti čas, šport in sprostitev.



SPA pobeg

Si želite kratek oddih v wellnesu, da si napolnite baterije? **Wellness Atlantis** predstavlja SPA pobeg, krajšo in dostopnejšo možnost obiska – dobrodošlo novost za vse, ki želijo sprostitev vključiti v svoj dan kot kratek odklop po službi ali regeneracijo po športni aktivnosti. Namenjen je obiskovalcem, starejšim od 18 let, ponuja pa dostop do izbranih storitev Wellnessa Atlantis – notranjega in zunanjega termalnega bazena, kopeli z magnezijevo soljo, infrardeče savne, doživljajskega tuša ter počivališč in vodne postelje. Do konca oktobra na voljo vse dni v tednu, tudi ob praznikih, med 9. in 21. uro.



NAJVEČJI IZBOR OBUTVE



ZA AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG IN ŠPORT!

SPORT  **VISION**

  @sportvisionslovenija

 @sportvision.slovenija

Poišči NOVO KOLEKCIJO v trgovini

Sport Vision, Hala 12, BTC

www.sportvision.si



Butik z noto posebnosti

Iščete modni kos, ki izstopa s svojo unikatnostjo? Obiščite **Khayal Boutique**, kjer vas čakajo skrbno izbrane modne kreacije, ki presegajo množično ponudbo. Izbirate lahko med oblačili iz evropskih in drugih modnih središč ter modnimi dodatki iz Kuvajta in drugih delov sveta, navdihnjenimi z različnimi kulturami, s sodobnimi trendi in z brezčasno eleganco. Ljubitelji dišav pa bodo navdušili tudi arabski parfumi, znani po bogatih dišavnih notah, izjemni obstojnosti in razkošnem značaju.

► DVORANA A

Nova zgodba sodobne mobilnosti

Mobilnost prihodnosti postaja vse bolj električna, pametna in prilagojena sodobnemu načinu življenja. Na te spremembe odgovarja Changan, eden vodilnih kitajskih avtomobilskih proizvajalcev in globalni pionir na področju elektrifikacije, inovacij ter inteligentne mobilnosti, ki je letos vstopil na slovenski trg. Z več kot 45 leti razvoja, navzočnostjo v 118 državah in več kot 30 milijoni prodanih vozil gradi položaj ene najhitreje rastočih avtomobilskih znamk na svetu. Svojo navzočnost v Evropi dodatno krepi z oblikovalskim centrom v Torinu, raziskovalno-razvojnim centrom v Birminghamu, pri nas pa z novim salonom v BTC Cityju, kjer lahko obiskovalci znamko ter njene modele spoznate tudi v živo. V **avtocentru BM Motors** vam bodo tako pomagali pri izbiri vozila Changan, organizirajo pa tudi testne vožnje ter poskrbijo za pooblaščen servis vozil Changan in Mazda. Z dolgoletnimi izkušnjami, s strokovnim znanjem in z osebnim načinom dela s strankami skrbijo, da je vsaka izkušnja – od prvega obiska do rednega servisiranja – preprosta in brezskrbna.

► AVTOCENTER



Nobena pot ni prekratka

Varnost otrok v avtomobilu je pomembna na vsaki poti – tudi takrat, ko se peljemo le do vrtca, šole ali trgovine. Pri izbiri ustreznega avtosedeža je treba upoštevati otrokovo starost, višino in težo, pa tudi združljivost sedeža z vozilom ter potrebe družine. Ker izbira med številnimi možnostmi ni vedno preprosta, vam v **Baby Centru** pomagajo strokovno usposobljeni svetovalci. Skupaj z vami poiščejo primeren avtosedež ter svetujejo glede njegove pravilne uporabe. Da bodo tako kratke vsakodnevne kot daljše poti za najmlajše potnike varne in udobne.

► DVORANA 11

Navdih za prenovu doma

Si želite, da bi vaš dom zadihal drugače - bolj lahko, bolj v sozvočju z vami? Ko se porodi želja po prenovi ali zgolj osvežitvi bivalnih prostorov, obiščite BTC City. V Dvorano 1 vas vabi **razstavno-prodajni salon Kolpa**, kjer kopalnica ni več zgolj funkcionalen prostor, ampak postane osebna oaza miru in sprostitve. Sodobne kopalne in tuš kadi, masažni sistemi, elegantno kopalniško pohištvo ter inovativni materiali, kot je Kerrock, omogočajo oblikovanje prostora, kjer se prepletajo lepota, udobje in sodoben dizajn. Le nekaj korakov stran, v Dvorani 2, se prepletata toplina lesa in dovršeni tekstilni detajli. **Lip Bled** že desetletja združuje tradicijo obdelave lesa s sodobnim oblikovanjem. Njihova ponudba sega od unikatnih notranjih in zunanjih vrat do masivnega pohištva, ki prostoru daje toplino in značaj. **Salon Creatina** navdušuje z izbiro tekstilnih izdelkov za opremo in dekoracijo doma - od preprog in talnih oblog do umetne trave ter rešitev, prilagojenih željam naročnikov. V Dvorani 6 **salon Okna KLI Logatec** ponuja rešitve, ki povezujejo notranjost z zunanostjo - od lesenih oken in panoramskih sten do vhodnih vrat, ki prostoru zagotavljajo več svetlobe, udobja in povezanosti z okoljem.



 **KERIN.DOM**

KUHINJE . BELA TEHNIKA . JEDILNICE . DNEVNE SOBE . UTILITI
KOPALNICE . OTROŠKO POHIŠTVO . PARKET . VRTNO POHIŠTVO
DODATKI ZA DOM

BTC City Ljubljana, Avstrijska ulica 3, www.kerin-dom.si 031 746 333, info@kerin-dom.si

LUKA KOŠIR: Med vrhunsko in ulično kulinariko

Luka Košir, *chef* družinske restavracije Grič in eno najprepoznavnejših imen slovenske gastronomije, to jesen v prenovljeni del Tržnice BTC City prinaša svoj novi koncept, poimenovan Mica by Grič. Gre za sproščen in dostopen format, ki temelji na enakih načelih kot njegova priznana kuhinja – kakovostnih sezonskih sestavinah, lokalnem okolju in preiščlenih okusih. V intervjuju 41-letni kuharski mojster spregovori o svoji poti od družinske kuhinje do Michelinove zvezdice, o tem, kako se spreminja odnos do hrane, in o tem, zakaj je sodobna ulična hrana postala pomemben del kulinarčne kulture in vrhunske gastronomije.



Odraščali ste v družini gostincev v Šentjoštu nad Horjulom. Kako je to okolje oblikovalo vaš odnos do hrane in gostinstva ter kdo je v vas prebudil ljubezen do kuhanja in jo skozi leta najbolj spodbujal?

Odnos do hrane sta mi najbolj oblikovali babica in mama Mica, ki je v meni že v otroštvu prebudila ljubezen do kuhanja. Doma je bilo vedno nekaj skuhanega ali pečenega, ko smo otroci prihajali iz šole. Hrana je bila pri nas del vsakdana. Povezovala nas je ter ustvarjala občutek domačnosti in skrbi za druge. Prav ta izkušnja me je naravno usmerila v razumevanje gostinstva kot poklica, v katerem je v ospredju odnos do človeka in ne le jed na krožniku. Ljubezen do kuhanja je tako rasla z menoj predvsem skozi domače okolje in zgled, ki sem ga imel vsak dan pred seboj. Skozi leta pa sem jo razvijal sam – s svojo vztrajnostjo in s svojim načinom dela. Sem sicer precej skromen, a zelo ambiciozen človek, zato stvari, ki se jih lotim, rad izpeljem po svoje in predvsem do konca.

Česa, česar vas pozneje ni naučila nobena profesionalna kuhinja ali kuharska šola, ste se o hrani naučili doma?

Domača kuhinja ni bila prav 'avantgardna', je pa temeljila na dosledni uporabi kakovostnih sestavin in odgovornem načinu njihove obdelave. Tam sem se prvič srečal z razumevanjem, da je kakovost jedi neposredno odvisna od integritete surovine, ne pa od zapletenosti tehnike. V profesionalnem okolju sem to spoznanje le še poglobil – nobena kulinarčna tehnika in noben kuhar ne moreta kompenzirati kakovosti, ki jo zagotavlja narava sama. Prav zato imamo lastne vrtove, ki so neposredna vez s sezonskostjo, surovinsko sledljivostjo in fundamentalnim spoštovanjem do narave.

Kako vas je pot iz družinskega gostinstva pripeljala do restavracije z Michelinovo zvezdico – in kateri trenutki so bili na tej poti najbolj prelomni?

Pot do tega je bila predvsem proces, ne en sam trenutek. Ključna sta bila vztrajanje pri jasnem cilju in doslednost pri vsakodnevnem delu. V gostinstvu ne gre za velike skoke, temveč za nenehno kopičenje majhnih, premišljenih korakov. Prelomni so zato pogosto prav vsakodnevni trenutki – disciplina, ponavljanje in nenehno izboljševanje. Ne gre za to, da si v nekem trenutku najboljši, pač pa za to, da se vsak dan zavestno trudiš biti boljši kot dan prej.

Družinska restavracija Grič letos praznuje 33 let, vi jo vodite že 17. Kaj se je po vašem opažanju pri ljudeh najbolj spremenilo v načinu, kako doživljajo hrano, in kaj je po vašem mnenju povzročilo to spremembo?

Največja sprememba je povezana z digitalno povezanostjo in vplivom družbenih omrežij. Hrana danes ni več zgolj obrok, je tudi del izkušnje, ki se deli, dokumentira in včasih postane celo statusni simbol. S tem so restavracije postale bolj transparentne, kuharji pa občutno bolj odprti pri deljenju svojega dela, svoje filozofije, receptov in celo postopkov priprave jedi. Gost je danes z vsem seznanjen občutno bolj, kot je bil nekoč, to pa spreminja tudi njegov pogled na to, kaj se dogaja v ozadju kulinarčne izkušnje. Hkrati opažam, da so osnovna živila postala zelo samoumevna in preveč dostopna. Ker lahko skoraj vse dobimo kadarkoli v letu, smo kot družba izgubili občutek za izvor živil in sezonskost. Vse manj se zavedamo, od kod določeno živilo prihaja, kdo ga je pridelal in kdaj je njegov naravni čas. Pogosto večjo vrednost pripisujemo živilom, ki prihajajo od daleč, saj se nam zdijo bolj posebna, zanimiva ali eksotična. Sam menim, da kakovost in vrednost živila nista odvisni od tega, koliko kilometrov je prepotovalo. Lokalno pridelana živila so izjemna – če jih znamo prepoznati, razumeti njihov izvor in ceniti delo ljudi, ki stojijo za njimi. Slovenci imamo včasih navado, da bolj občudujemo tisto, kar prihaja od drugod, in premalo cenimo bogastvo, ki ga imamo doma. Šele ko nekaj zares izgubimo, se zavemo, kako vredno je bilo. Zato se mi zdi toliko pomembnejše, da spodbujamo lokalno pridelavo, ohranjamo stik z naravnim ritmom sezon in podpiramo slovenske kmete, ki nam to sploh omogočajo.

»Odprti

kulinarčni prostori delujejo bolj sproščeno in vključujoče. Ko se zbere večja družba, so lahko želje različne, vsakdo ima lahko svoj okus, pa si kljub temu delijo isto mizo in isto izkušnjo.«

Kaj danes hrana v resnici pomeni, zgolj obrok ali nekaj, kar presega samo potešitev lakote?

Mislím, da hrana nikoli ni bila samo obrok. Vedno je pomenila čas, ki ga namenimo drug drugemu – družinsko kosilo, praznovanje, srečanje s prijatelji ali preprost pobeg iz vsakodnevnega ritma. Ob njej nastajajo odnosi, spomini in doživetja.

Zdi se, da hrana danes vse bolj živi v odprtih kulinarčnih okoljih, kot so kulinarčni parki in prizorišča s ponudbo ulične hrane, kjer se izbira, gibanje in različni okusi prepletajo v skupno urbano izkušnjo. Hkrati pa je ulična hrana iz nekoč preproste, hitre in cenovno dostopne ponudbe prerasla v pomemben del sodobne, tudi vrhunske gastronomije. Kaj po vašem mnenju pove ta razvoj o tem, kaj danes ljudje iščejo v kulinarčnih izkušnjah?

Privlačijo nas družba, živahnost in občutek, da smo del dogajanja. Večini ljudi ni prijetno sedeti v prazni restavraciji – veliko bolj nas pritegne prostor, v katerem je čutiti energijo, pogovor in nekakšen prijeten šum. Takšni odprti kulinarčni prostori zato delujejo bolj sproščeno in vključujoče. Ko se zbere večja družba, so lahko želje različne, vsakdo ima lahko svoj okus, pa si kljub temu delijo isto mizo in isto izkušnjo. Mislím, da je prav ta svoboda izbire eden izmed razlogov, zakaj so takšni koncepti danes ljudem tako blizu.

Ulična hrana je bila dolgo sinonim za hitro in cenovno dostopno hrano. Kaj se je po vašem mnenju spremenilo, da danes zaseda pomembno mesto tudi v svetu vrhunske gastronomije in kaj je botrovalo tej spremembi?

Zelo dobro vprašanje. Mislím, da se ni toliko spremenila sama hrana, kot se je naš odnos do nje. Z razvojem hitrejšega življenjskega ritma se je razvila tudi hitra kulinarika, ki pa danes ni več nujno sinonim za ceneno ali neakovostno hrano. Gostje vse bolj cenijo kakovost sestavin, znanje in premišljen način dela, ne glede na to, ali je jed postrežena v restavraciji ali na ulici. Prav zato je ulična hrana postala pomemben del sodobne, tudi vrhunske gastronomije.

Kdaj ste prvič začutili, da ulična hrana ni več le hitra prehrana, ampak je postala del širše kulinarčne zgodbe?

Težko bi izpostavil en sam trenutek, ta premik se je dogajal postopoma. Že skozi aktivnosti v mednarodnem združenju JRE – Jeunes Restaurateurs, ki povezuje mlade, talentirane chefe in vrhunske restavracije, smo pri delavnica in druženjih vse pogosteje razmišljali tudi v smeri bolj prilagodljive, 'ulične' ponudbe – pri kateri pa kakovost nikakor ni smela biti kompromis. Pomemben korak naprej je bil nato razvoj enega najbolj prepoznavnih kulinarčnih dogodkov v Sloveniji – Tedna restavracij – z različnimi koncepti, kot sta Teden restavracij na ulici in Teden restavracij na poti. Takšni formati so ulično kulinariko približali širšemu občinstvu in jo umestili v nov, bolj odprt kontekst. Ob tem je ostalo ključno, da na takšnih dogodkih vedno predstavljaš ne le jedi, pač pa tudi restavracijo in sebe kot chefa. Prav zato je kakovost ostajala enako pomembna kot v klasičnem restavracijskem okolju.

»Preplet

sveta vrhunske gastronomije in sveta kakovostne ulične hrane postaja vedno bolj naraven. Skupna točka sta predvsem odnos do hrane in način razmišljanja pri pripravi.«

Kaj je po vašem največja prednost ulične hrane v primerjavi z vrhunsko kulinariko? Kaj lahko ponudi, česar vrhunska restavracija ne more?

Vrhunska kulinarika je posebna zgodba in jo z ulično hrano pravzaprav težko neposredno primerjamo. Gre za izkušnjo, kjer si vzamemo čas in kjer je poudarek na doživetju, pogosto tudi ob posebnih priložnostih. Prednost ulične hrane pa je predvsem v njenih dostopnosti in fleksibilnosti. Omogoča kakovostno jed v bolj sproščenem okolju, brez formalnosti in brez časovnih omejitev. Je del vsakdanjega ritma – primerna za hitro kosilo, spontano druženje ali trenutek, ko želimo dobro hrano brez posebnega načrtovanja.

Kako se danes prepletata svet vrhunske gastronomije in svet kakovostne ulične hrane?

Preplet sveta vrhunske gastronomije in sveta kakovostne ulične hrane postaja vedno bolj naraven. Skupna točka sta predvsem odnos do hrane in način razmišljanja pri pripravi. Vsakdo, ki misli, da je ulična hrana preprosta, se moti. V obeh primerih so ključne predpriprava, hitrost izvedbe in tehnična dovršenost. Razlika je predvsem v kompleksnosti izvedbe in načinu servisa. Ulična hrana ima večinoma manj elementov na krožniku, vendar zahteva izjemno konsistenco, hitrost in zmožnost priprave večjih količin v zelo kratkem času.

Zakaj se zdi, da postajajo avtentičnost, zgodba in stik z ljudmi pomembnejši od formalnosti in prestiža?

Hja... vprašanje je, kaj sploh razumemo kot prestiž. Če vprašate naše redne goste v Griču, vam bodo številni povedali, da so zanje pravi prestiž pravzaprav sproščenost, avtentičnost in osebni stik. Formalnost ima seveda svojo vlogo, vendar jo je treba odmerjati premišljeno – kot začimbo, ki mora biti prilagojena gostu in izkušnji. V ospredje pa vse bolj stopajo iskren odnos, zgodba in občutek, da si kot gost resnično vključen v izkušnjo, ne zgolj njen opazovalec.

Menite, da danes gostje vse bolj cenijo jedi, pri katerih prevladujeta jasnost in preprostost namesto kompleksnosti?

Kompleksnost sama po sebi, če ni utemeljena z okusom, nima prave vrednosti. Bistvo krožnika je vedno v okusu. Vsak element mora imeti svojo funkcijo in pripomoči k celoti. Na koncu mora med vsemi komponentami nastati harmonija – sicer več sestavin ne pomeni več, temveč manj. Zato se mi zdi, da ljudje vse bolj cenijo preprostost, ki je premišljena in smiselna, ne pa kompleksnosti zaradi kompleksnosti same.

Kaj danes pomeni 'domače' v kulinariki?

Domače je v Sloveniji precej širok pojem. Pogosto je povezano s spomini na mladost, družinska kosila in občutek toplote, ki ga povezujemo z babico in dedkom. V sebi nosi element nostalgije pa tudi občutek varnosti in dobrega počutja, ki ga hrana lahko vzbudi.

Mica by Grič izhaja prav z začetka vaše družinske zgodbe, nenazadnje nosi ime vaše mame Mice, ki je kuhinji Griča dala temelje. Zakaj ste se odločili za vrnitev h koreninam?

S chefom Nejcem Farčnikom, s katerim skupaj snujeva Mico by Grič, sva se vprašala, kaj nama v kulinariki trenutno najbolj manjka in kaj pravzaprav najraje jeva. Odgovor ni zahteval



Luka z mamo Mico

dolgega premisleka – oba sva se hitro našla v preprosti, domači hrani, temelječi na dobrem okusu in iskrenih sestavinah. Od tam naprej so se stvari začele sestavljati same od sebe. Kuhinja Mica by Grič zato izhaja prav iz tega – iz spomina na domačnost, na jedi, ki ne potrebujejo zapletenosti, ampak kakovostno surovino, jasne okuse in občutek, da je hrana nekaj, kar te pomiri in prizemlji.

Kaj ste iz Griča želeli prenesti v ta bolj sproščeni format – in česa zavestno niste? Imata Restavracija Grič in Mica by Grič skupne točke?

V BTC City Ljubljana bomo prenesli filozofijo Griča – torej pristnost, domačnost, lastno pripravo in poudarek na slovenskih surovinah. Del ponudbe bodo sestavljale tudi prepoznavne jedi iz Griča v nekoliko prilagojeni izvedbi. Enak bo ostal tudi odnos do gosta – sproščen in neposreden, značilen za Grič. Razlika pa bo predvsem v formatu, saj bo v Mici še bolj veljalo pravilo 'manj je več'. Koncept bo bolj direkten, z jasnim fokusom na okusu, surovini in izvedbi, brez odvečnih elementov.

Kaj vam Mica by Grič omogoča izraziti drugače kot klasična restavracija?

Zelo preprosto – omogoča nam, da se vrnemo k okusom, ki jih poznamo iz otroštva in ki nas lahko razveselijo prav vsak dan. Gre za bolj neposreden stik z jedjo, pri katerem ni toliko prostora za kompleksnost kot za iskren, prepoznaven okus, ki pritegne takoj.

Kaj si želite, da ljudje odnesejo s seboj po obisku lokala Mica by Grič – poleg dobrega obroka, seveda?

Pristen, domač občutek. Spomin na babico ali mamo, ki je z ljubeznijo pripravljala nedeljsko kosilo ali preprosto enolončnico. Nekaj toplote in domačnosti, ki ostane tudi po tem, ko obrok že zdavnaj mine.

ODISEJA 

FILMI +

PREMIERE



Filmi so boljši v Odiseji

Preveri na
odiseja.si



ŽIVEŽ[®] IN EAT & BUZZ VRVEŽ



KJER JE
KULINARIKA
LE ZAČETEK
ZGODBE



Kam greste, ko si zaželite dobro kosilo? In kam, ko si zaželite še nekaj več – prijetno družbo, živahno razpoloženje in občutek, da ste na pravem mestu ob pravem času? Odgovor se skriva v Živežu in Vrvežu, novi kulinarici na prenovljenem južnem delu Tržnice BTC City – prostoru, kjer se srečujejo okusi, ljudje in doživetja.

OD IDEJE DO NOVEGA KULINARIČNEGA ZBIRALIŠČA

»Priljubljenost kulinarice na Tržnici BTC City je pokazala, da obiskovalci vse bolj iščejo kakovostne gastronomske izkušnje na enem mestu. V letu 2025 smo zato začeli celovito preno in razvoj tega dela BTC Cityja z jasnim ciljem razviti sodobno kulinarico, ki povezuje ponudbo, ljudi in prostor. Izhajali smo iz potreb obiskovalcev, ki si želijo še več kakovostne, domače in zdrave hrane,« pojasnjuje Jure Marjanovič, direktor poslovne enote BTC City in sektorja za pravne zadeve v družbi BTC. Dodaja, da so želeli notranji in zunanji del Tržnice BTC City povezati v enovit koncept – v enotno, odprto in funkcionalno doživetje, kjer se obiskovalci ne bi ustavili le za obrok, ampak bi radi ostali dlje.

Rezultat je Živež in Vrvež – nadgrajena kulinarica izkušnja, kjer si mize delijo vsi obiskovalci, ne glede na to, pri katerem ponudniku izberejo svojo jed. Tako lahko vsak ustvari svojo kulinarico kombinacijo – glavno jed pri enem ponudniku, sladico pri drugem in kavo pri tretjem – vsi skupaj pa uživajo v skupnem okolju. Ena največjih prednosti koncepta ostaja prav raznolikost ponudbe. Različne kuhinje in različni okusi se povezujejo v skupno kulinarico izkušnjo, ki obiskovalce spodbuja k raziskovanju, poskušnji in odkrivanju novih kombinacij. Še posebej, ker bo poleg že poznanih in priljubljenih ponudnikov Baohaus, Boul, C1 Specialty, Premična Kavarna, Chili&Limes, Chuty's, Cojzla, HoodBurger, LunchIT, Moji Štruklji, Škrnic'lj, Španska vas in Top Dunajc Živež in Vrvež kmalu prinesel še novo izbiro kulinaricnih vsebin, kot je Mica by Grič, svež koncept vrhunkega chefa Luke Koširja iz priznane restavracije Grič.



Vizual, dopolnjen s pomočjo AI



»Priljubljenost

kulinarične ponudbe na Tržnici BTC City je pokazala, da obiskovalci vse bolj iščejo kakovostne gastronomske izkušnje na enem mestu. V letu 2025 smo zato začeli celovito prenovo in razvoj tega dela BTC Cityja s ciljem razviti sodobno kulinarično destinacijo.«

Jure Marjanovič



ZNAMKA, KI PRIPOVEDUJE ZGODBO

S prenovo prostora se ni spremenila le njegova podoba, temveč je nastala tudi potreba po enotni identiteti, ki bi vse elemente povezala v prepoznavno celoto. Tako je nastala blagovna znamka **Živež in Vrvež**. Njen namen je vzpostaviti prepoznavno kulinarično destinacijo, omogočiti usklajen razvoj ponudnikov, izboljšati orientacijo obiskovalcev ter ustvariti konsistentno uporabniško izkušnjo.

»Z usklajenim namčenjem lokacije, označevanja in programskih vsebin je **Živež** in **Vrvež** postal prepoznaven koncept, ki ustvarja povezano izkušnjo za obiskovalce in krepi vidnost območja kot urbane kulinarične destinacije,« pojasnjuje Jure Marjanovič.

Ime že samo po sebi razkriva značaj koncepta. **Živež** je stara slovenska beseda, povezana s hrano, z dobrinami in s tržnico, zato v sebi nosi občutek domačnosti, kakovosti in tradicije. **Vrvež** pa predstavlja tisto, kar ambientu daje življenje – ljudi, pogovore, gibanje in energijo. »Nismo želeli imena, ki bi govorilo samo o hrani ali zgolj o kulinariki, ampak nekaj širšega, kar zajame tako ponudbo kot živahnost prizorišča. Tako se je '**živežu**' – razvajanju brbončic – pridružil še '**vrvež**' – spontanost in živahnost. Skupaj tvorita ime, ki sporoča, da gre za živ mestni kotiček okusov in dogajanja,« razlaga snovalec identitete znamke Darko Miladinovič.

Pri njenem oblikovanju je bilo pomembno povezati značaj tradicionalne tržnice s sodobnim urbanim okoljem. »Želeli smo ustvariti identiteto, ki ne bi delovala umetno ali generično, ampak bi imela svoj značaj, lokalno prepoznavnost in dovolj širine, da lahko zraste v sodobno znamko,« pripoveduje Miladinovič, ki je to idejo želel ujeti tudi v vizualni podobi. »Zdelo se nam je pomembno, da ne ostane le pri lepem videzu, ampak da pomaga ustvariti občutek kraja ter poveže ponudnike, obiskovalce in vse, kar se na njem dogaja. Prepoznavni oranžno-rdeči odtenki, igrivi vizualni elementi in način komunikacije znamki dajejo toplino, živost in značaj,« pojasnjuje. Celotna identiteta **Živeža** in **Vrveža** obiskovalca spremlja od prvega stika s lokacijo – od vstopnih točk in označevanja do digitalnih vsebin, objav na družbenih omrežjih in dogodkov.



»Nismo

želeli imena, ki bi govorilo samo o hrani ali zgolj o kulinariki, ampak nekaj širšega, kar zajame tako ponudbo kot živahnost prizorišča.«

Darko Miladinović



»Namen je bil ustvariti mestni naslov z lastnim obrazom in značajem – naslov, kamor ljudje pridejo zaradi okusov, ostanejo zaradi razpoložnja in se vračajo zaradi doživetja,« pravi Miladinović.

ARHITEKTURA, KI BRIŠE MEJO MED NOTRANJIM IN ZUNANJIM

Ena ključnih idej prenove je bila ustvariti povezavo med notranjim in zunanjim delom ter ju oblikovati kot sklenjeno zasnovo. Nova ureditev ne ustvarja ločenih območij, ampak briše mejo med njima in obiskovalcem omogoča, da vse skupaj doživljajo kot povezano celoto. »Ključni element prenove je nova kovinska konstrukcija, ki povzema konstrukcijo in geometrijo obstoječega notranjega dela tržnice ter se nadaljuje navzven. Njena posebnost je to, da obiskovalca skoraj neopazno vodi iz enega dela v drugega. Na ta način ne deluje kot dodatek, pač pa kot naravno nadaljevanje obstoječe arhitekture,« pojasnjuje arhitekt Matic Smolej iz arhitekturnega biroja Atelje S.

Pri prenovi so sledili načelu premišljenega nadgrajevanja obstoječega. Ni bilo radikalnih posegov, saj niso želeli izbrisati značaja obstoječe tržnice, pač pa ga ohraniti in nadgraditi. Zadržali so kakovostne elemente, zunanje prodajne hiške in



»Prenova

je odprla in povezala posamezne dele lokacije ter ustvarila več možnosti za posedenje, okušanje in preživljanje časa.«

Matic Smolej

obstoječe zelenje, s premišljeno reorganizacijo pa izboljšali njegove funkcionalnost, pretočnost in uporabnost.

OD DOPOLDANSKE KAVE DO VEČERNEGA UTRIPA

Arhitekturne rešitve ustvarjajo različna prizorišča – od pokritih površin do odprtih zunanjih koticov z več zelenja – ki omogočajo uporabo v različnih letnih časih in ob različnih priložnostih. Zasnova spodbuja uporabo skozi ves dan ter omogoča, da se značaj prostora spreminja skupaj z obiskovalci. Dopoldne utripa v ritmu tržnice, opoldne se napolni z obiskovalci na kosilu, zvečer pa zaživi kot mestno zbirališče. In to ne glede na vreme.

»Prenova je odprla in povezala posamezne dele lokacije ter ustvarila več možnosti za prijetno posedenje, okušanje in preživljanje časa. V pritličje bosta kmalu umeščena dva lokala različnih velikosti. Večji bo omogočal tudi vzpostavitev predstavitvene in degustacijske sobe, kar povečuje možnosti za različne kulinarčne vsebine, nad njim pa je predvidena ureditev zasebne jedilnice. Osrednji del pritličja je prostorna skupna jedilnica, obogatena z elementi ozelenitve v večjih koritih in zasnovana kot mesto za obroke, srečevanja in dogodke. Več naravne svetlobe zagotavljajo prosojni strešni paneli, ki poleg osvetlitve pripomorejo k funkcionalnosti objekta,« opisuje Smolej, ki meni, da več odprtih površin,

svetlobe in zelenja ter prijetnejši koticčki za zadrževanje ustvarjajo bolj prijeten ambient.

PROSTOR, KI MISLI TUDI NA PRIHODNOST

Prenova ni prinesla le prijetnejše ureditvene zasnove, vključuje tudi trajnostne rešitve. Uvedba trajne embalaže in skupne pomivalnice zmanjšuje količino odpadkov, več zelenja in odprtih površin pa pripomore k bolj prijetnemu urbanemu okolju. Pomemben del zasnove je tudi izboljšanje mikroklimе. Predvidena zasaditev novih dreves bo zagotavljala več sence in prijetnejše bivanje na prostem. Pri urejanju zunanjih površin so uporabljene rešitve, ki omogočajo naravno ponikanje padavinske vode in bolj trajnostno upravljanje.

»Nenazadnje je dolgoročno pomembna tudi prilagodljivost. Lokacija ni zasnovana kot končana zgodba, pač pa kot odprt okvir, ki se lahko skozi čas spreminja in razvija. Organizacija omogoča nove načine uporabe, prihod novih ponudnikov in nastajanje novih kulinarčnih idej – brez večjih posegov, a z možnostjo, da Živež in Vrvež še naprej raste skupaj s svojim utripom,« sklene Marjanovič.

Živež in Vrvež tako ni le kulinarčna postojanka, ampak je destinacija, ki se oblikuje skozi ljudi, njihove navade in trenutke, ki jih doživlja vsak obiskovalec. Obljublja razlog, da ostanete še na eni kavi. Še enem pogovoru. Prit! Ful folka pride.

JESENSKI POBEG

Fotografije: Nejc Pernek in Dean Dubokovič
Styling: Tea Hegeduš

Jesenska moda letos briše mejo med eleganco in športnim duhom ter odpira prostor svobodnejšemu načinu oblačenja. Navdih črpa iz narave, gibanja in sproščenega ritma, v katerem udobje postaja nova oblika prefinjenosti, funkcionalni kosi pa dobivajo nepričakovano sofisticirano podobo. Nove modne kolekcije iz **BTC Cityja** prinašajo kreacije, ki se enako samozavestno znajdejo v mestnem vrvežu kot ob jezeru, na poti ali v objemu narave – 100-% kul, kjerkoli se znajdete.



PLAŠČ POLO BY
RALPH LAUREN
(795 EUR), JOPA
(133 EUR) IN
TORBA
(82 EUR) PEAK
PERFORMANCE,
NÖRT -
NAKUPOVALNA
GALERIJA
KRISTALNE
PALAČE; KAPA
MFH (24,99 EUR),
HLAČE BRANDIT
(75,90 EUR)
IN ČUTARA S
TORBICO MFH
(13,99 EUR),
LANDING ZONE
ARMY SHOP -
DVORANA 11



KAPA
(5,99 EUR),
SINSAY -
DVORANA 2;
OČALA MARC
JACOBS
(330 EUR),
OPTIKA CLARUS
- DVORANA 4;
SRAJCA
(129 EUR),
PULOVER
(129 EUR) IN
KRILO (119 EUR)
PENNYBLACK,
EMPORIUM;
ŠKORNJI
(59,99 EUR),
BERSHKA -
DVORANA E



OČALA CHOPARD (990 EUR),
OPTIKA CLARUS -
DVRANA 4; OBLEKA
(355 EUR), MAJICA (60 EUR)
IN ČEVLJI
(179 EUR), BARBOSA -
DVRANA A



KUČMA
(17,95 EUR),
ZARA -
DVORANA E;
OČALA CELINE
(330 EUR),
OPTIKA CLARUS
- DVORANA 4;
JAKNA (40 EUR),
PLETENINA
(18 EUR), TORBA
(32 EUR), HLAČE
(32 EUR) IN
ŠKORNJI
(45 EUR),
NAJA FASHION -
DVORANA A



NAUŠNIKI (3,49 EUR),
BALAKLAVA
(6,99 EUR),
ROKAVICE (6,99 EUR)
IN NOGAVICE
(4,49 EUR ZA 2 KOSA),
SINSAY -
DVRANA 2;
JAKNA THE NORTH
FACE (109,99 EUR),
SPORT VISION -
DVRANA 12; OBLEKA
(49,95 EUR),
TORBICA (39,95 EUR)
IN ČEVLJI (35,95 EUR),
ZARA - DVRANA E;
HLAČE PENNYBLACK
(129 EUR),
EMPORIUM





KAPA (19,90 EUR),
JOPA (39,90 EUR) IN
HLAČE (39,90 EUR),
KODA -
DVRANA A:
BREZROKAVNIK
VINTAGE INDUSTRIES
(45,99 EUR), MAJICA
YAKUZA PREMIUM
(34,99 EUR),
KARABINI (12,99 EUR),
NAHRBTNIK BRANDIT
(57,90 EUR), NAŠITEK
NA TORBI (6,99 EUR)
IN PREŽIVETVENI
KOMPLET
(39,99 EUR), LANDING
ZONE ARMY SHOP -
DVRANA 11; ČEVLJI
Z INTEGRIRANIM
SISTEMOM GRETJA S
POLNILNO BATERIJO
(349,90 EUR, OB
NAKUPU ČEVLJEV
BATERIJA 19,95 EUR),
ALPINA - DVRANA 3



KAPA RIP CURL
(25,95 EUR),
BREZROKAVNIK
DYNAFIT
(129,95 EUR),
SRAJCA OKOLI
PASU MALOJA
(99,95 EUR),
EXTREME VITAL -
MILLENIUM;
ČRN PULI
(85 EUR), ORANŽEN
PULI (69 EUR)
IN PAJKICE
(65 EUR), WOOLONA
- DVORANA A;
HLAČE MONT
(54,99 EUR) IN
TORBA LUHTA
(39,99 EUR), SPORT
VISION -
DVORANA 12;
OBESEK NA TORBI
(7,99 EUR), LANDING
ZONE ARMY SHOP -
DVORANA 11



KAPA 47 BRAND
(28 EUR),
BREZROKAVNIK
J.LINDBERG
(200 EUR), PULOVER
POLO BY RALPH
LAUREN (280 EUR),
SRAJCA (155 EUR) IN
HLAČE
(165 EUR)
POLO RALPH
LAUREN, NÖRT -
NAKUPOVALNA
GALERIJA KRISTALNE
PALAČE; OČALA
VERSACE (330 EUR),
OPTIKA CLARUS -
DVRANA 4



Modela:
Lidia in Branko
Ličenje in pričeski:
Nataša Castaldi



MODNI NAMIG

Kombinirajte mornarske kose z usnjenimi dodatki v toplih rjavih odtenkih, ki videzu dodajo jesensko toplino in prefinjen kontrast.

Vizualni dopolnjen s pomočjo UI

— Urbane mornarke —

Mornarska klasika se to jesen vrača v mesto – v znamenju črt, temno modre in zlatih detajlov. Dopolnite klasične silhуетe s sodobnimi kroji in samozavestnimi modnimi dodatki.

1 SRAJCA (35,95 EUR), ZARA – DVORANA E 2 UHANI SIF JAKOBS (159 EUR), STEN TIME – DVORANA A 3 PAS (19,90 EUR), LEDER – DVORANA A 4 SUKNJIČ (89,95 EUR), ZARA – DVORANA E 5 DIŠAVA MAISON MARGIELA REPLICA BY THE FIREPLACE (77,99 EUR ZA 30 ML), MÜLLER – DVORANA 6 SRAJCA (19,99 EUR), MANA – DVORANA 7 PRSTAN BROSWAY (39 EUR), STEN TIME – DVORANA A 8 OČALA RAY-BAN (189 EUR), OPTIKA CLARUS – DVORANA 4 9 MOKASINI TAMARIS (79,99 EUR), MASS – DVORANA 7 10 URA MICHAEL KORS (189 EUR), SLOWATCH – DVORANA A 11 KAVBOJKE (12,99 EUR), SINSAY – DVORANA 2 12 USNJENA TORBA (99,90 EUR), LEDER – DVORANA A

Letošno jesen se nosijo prefinjene in tanke tkanine, ki omogočajo, da jih plastite eno čez drugo.



— *Mestni luksuz* —

Topli zemeljski toni, mehke teksture in lesket satena ustvarjajo prefinjen videz, poudarjen z razkošnimi materiali. Izberite brezčasne kose, ki s sodobnimi detajli dobijo svež značaj.

- 1 PULOVER (22,95 EUR), ZARA – DVORANA E **2** KAPA Z VOLNO ALPAKE (5,99 EUR), SINSAY – DVORANA 2 **3** UHANI S CITRINI (52 EUR), ZLATARNA AURA – DVORANA A **4** PLAŠČ BOSS (299 EUR), EMPORIUM **5** TEKOČI BRONZER ALIX AVIEN LIQUID CONTOUR (17 EUR), SKIN CARE MAKE UP STORE – DVORANA A **6** DIŠAVA SABRINA CARPENTER SWEET TOOTH CAMEL DREAM (29,95 EUR), DM – DVORANA A **7** URA ICE WATCH (99 EUR), SLOWATCH – DVORANA A **8** TORBICA LIU JO (120 EUR), MASS – DVORANA 7 **9** SUPERGE CREATOR ORTEGA (99,99 EUR), MASS – DVORANA 7 **10** KRILLO LAUREN RALPH LAUREN (265 EUR), EMPORIUM **11** ŠAL (4,49 EUR), SINSAY – DVORANA 2 **12** ZAPESTNICA IZ RUMENEGA ZLATA S CIRKONI (1.140 EUR), ZLATARNA AURA – DVORANA A **13** OČALA BURBERRY (189 EUR), OPTIKA CLARUS – DVORANA 4



MODNI NAMIG

Naj vrhnji kos prevzame glavno vlogo – drzen odtenek odlično popestri nevtravno osnovo in celotnemu videzu nudi trendovski značaj.



Športna eleganca

Elegantne kose kombinirajte s športnimi elementi za sproščen, mesten in hkrati zelo urejen videz. Umirjeno sivino poživite z intenzivno rdečo, ki videzu doda samozavesten poudarek.

1 PULOVER IZ KAŠMIRJA SEVENTY (285 EUR), EMPORIUM 2 OGRLICA Z OBESKOM THOMAS SABO (98 EUR), SLOWATCH - DVORANA A 3 KAPA 47 BRAND (40 EUR), NÖRT - NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE 4 JAKNA MARELLA (379 EUR), EMPORIUM 5 USNJE PAS (14,90 EUR), LEDER - DVORANA A 6 HLAČE (22,95 EUR), ZARA - DVORANA E 7 SUPERGE ADIDAS BARREDA DECODE (89,99 EUR), MASS - DVORANA 7 8 TORBA Z OBESKOM (12,99 EUR), SINSAY - DVORANA 2 9 RDEČILO ZA USTNICE PUPA MY CRUSH (22,95 EUR), DM - DVORANA A 10 URA REGENT (99 EUR), HUDAURA.COM - DVORANA A 11 DIŠAVA CACHAREL YES I AM BLOOM UP! (66,99 EUR ZA 50 ML), MÜLLER - DVORANA 5

1



2



3



4



MODNI NAMIG

Ne pozabite na obvezne nogavice ali dokolenke. Predstavljajo nepogrešljiv del videza!

13



12



11



10

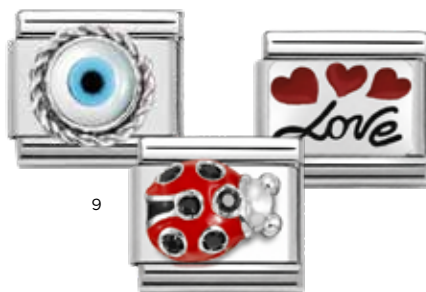


Vizualni dopolnjen s pomočjo UI

— Ameriška klasika —

Stil ameriških elitnih univerz se to jesen nosi v sodobni preobleki – mladosten, športen in moden tudi za tiste, ki že dolgo ne žulijo več šolskih klopi.

9



7



6



8



1 SRAJCA (9,99 EUR), SINSAY - DVORANA 2 2 RDEČILO ZA USTNICE IN LICA CLOUDTOPIA MAYBELLINE NEW YORK (11,95 EUR), DM - DVORANA A 3 KAPA 47 BRAND (35 EUR), NÖRT - NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE 4 TELOVNIK (12,99 EUR), SINSAY - DVORANA 2 IN BLUZA (17,99 EUR), MANA - DVORANA 4 5 OČALA D&G (249 EUR), OPTIKA CLARUS - DVORANA 4 6 PULOVER POLO RALPH LAUREN (215 EUR), EMPORIUM 7 PARFUMSKA VODA ARABIYAT SUGAR STRAWBERRY TRES LECHES (33,90 EUR), DM - DVORANA A 8 MAJICA (19,99 EUR), BERSHKA - DVORANA E 9 ČLENI ZA ZAPESTNICO NOMINATION (OD 27 DO 34 EUR ZA KOS), SLOWATCH - DVORANA A 10 SUPERGE VEJA (140 EUR), NÖRT - NAKUPOVALNA GALERIJA KRISTALNE PALAČE 11 KRILLO (25,95 EUR), ZARA - DVORANA E 12 NOGAVICE POLO RALPH LAUREN (25 EUR), EMPORIUM 13 NAHRBTNIK FJALLRAVEN KANKEN (99,95 EUR), EXTREME VITAL - MILLENIUM



JESENSKI *trendi*

Nova sezona prinaša obutev, ki združuje udobje, razkošne texture in opazne detajle.

Predstavljamo pet ključnih trendov, ki bodo zaznamovali letošnjo jesen in poskrbeli za samozavesten korak v novo sezono. Poiščite najljubšega v trgovini **Mass** ali na **mass.si**.

PROMOCIJSKO SPOROČILO

1

DRAGOCENI DETAJLI

Klasični salonarji to jesen dobivajo mehkejšo, razkošnejšo podobo. Žametna tekstura, prefinjeni barvni toni in opazni detajli ustvarjajo ženstven korak, ki eleganco združuje z udobjem.

ALMA EN PENA,
150 EUR



2

LAKASTA ELEGANCA

Črne salonarje zaznamujejo visok sijaj, koničasta silhueta in tanki paščki. Brezčasna eleganca lepo nadgradi tudi dnevni stajling.

GUESS, 145 EUR



3

RAZKOŠNI TONI

Bogate texture in globoki vinski toni tudi športni obutvi dodajo izrazito modni značaj. CREATOR, 110 EUR



4

DVOJNE VEZALKE

Superge postajajo vse drznejše, igrive dvojne vezalke pa jim dodajo nepričakovan modni zasuk. Nosite jih kot kontrast elegantnim modnim kosom ali z njimi nadgradite sproščen mestni videz. STEVE MADDEN, 140 EUR



5

RETRO ŠIK

Semiš, topli rjavi odtenki in gumijast podplat obujajo estetiko športnih modelov preteklih desetletij. Retro superge so eden ključnih kosov jeseni, saj se odlično znajdejo v različnih kombinacijah. GANT, 140 EUR

37 LET TRADICIJE — zgodba o copatih, ki jih nosijo generacije Slovencev

V majhni slovenski delavnici nastajajo kakovostni copati iz naravnih materialov, ki jih poznajo skoraj vse generacije – prepoznavni, mehki in narejeni z mislijo na udobje. Za blagovno znamko **Alenka copati**, ki ima v BTC Cityju svojo trgovino v Dvorani A, stoji zgodba vztrajnosti, družinskega dela in trdnega prepričanja, da ima ročno delo v sodobnem svetu še vedno svojo vrednost. Z njeno ustanoviteljico **Alenko Gabrovšek** smo spregovorili o začetkih podjetja, družinski zgodbi, razvoju blagovne znamke in vrednotah, ki jih ohranjajo že skoraj štiri desetletja.





Začelo se je leta 1989. »Po končani srednji šoli sem v Ljubljani odprla svoj prvi butik z oblačili. Podjetniška pot me je vedno privlačila in butik je lepo zaživel. Ko sva si z možem ustvarila družino, se mi je pridružil tudi on in skupaj sva začela razvijati nove ideje. Najprej smo šivali usnjene jakne, kmalu pa sva začela izdelovati tudi copate. Sprva predvsem za prijatelje, sorodnike in znance, nato pa se je glas o naših izdelkih hitro razširil in naročil je bilo vse več,« se spominja Alenka. Copati so kmalu postali osrednji del njihove dejavnosti in postopoma so začeli širiti proizvodnjo in organizacijo dela. Iz skromnih začetkov v domači delavnici se je tako razvila blagovna znamka Alenka copati, družinsko podjetje z lastno proizvodnjo in s trgovinami, temelječe na dolgoletni tradiciji, ročnem delu in družinskem znanju.

DELAMO TISTO, V KAR VERJAMEMO

V 37 letih ustvarjanja in navzočnosti na trgu ni bilo vedno lahko, a so vztrajali. »Ko je bilo najtežje, nas je vedno pokonci držalo prepričanje, da delamo tisto, v kar verjamemo.« Od vsega začetka so bili prepričani, da imajo kakovostni copati iz naravnih materialov svojo vrednost in da bodo ljudje to znali prepoznati. Pri tem jim je največ pomenilo zaupanje kupcev. »Še danes se pogosto zgodi, da se stranke po petih, desetih ali celo tridesetih letih vrnejo po nov par copat. Velikokrat povedo, da so jim naše copate z medvedkom najprej kupovale mame, zdaj jih oni kupujejo zase ali za svoje otroke.«

Prav medvedek je skozi leta postal nekaj posebnega. Ostal je skoraj nespremenjen in se razvil v prepoznaven zaščitni znak blagovne znamke. Za številne je spomin na otroštvo in v njih vzbuja občutek domačnosti, hkrati pa ga z veseljem sprejemajo

tudi nove generacije. »Zelo lepo je videti, ko danes starši svojim otrokom kupujejo enake copate, kot so jih nekoč nosili sami. Nekateri nato ostanejo z nami tudi naprej – s svojimi otroki in celo vnuki,« s ponosom pove Alenka, ki največji dosežek vidi v dejstvu, da po 37 letih še vedno ustvarjajo na domačih tleh. »V času, ko se veliko proizvodnje seli v tujino, nam veliko pomeni, da smo uspeli ohraniti domačo izdelavo in znanje, ki se prenaša naprej.« Njihovi copati danes grejejo stopala malih in velikih po vsej Sloveniji pa tudi v tujini – ter potrjujejo, da ostajajo kakovost, tradicija in naravni materiali brezčasna izbira.

VSE SE ZAČNE S SKICO

Alenka copati svoj razvoj vedno začnejo pri osnovi – pri ideji, ki se najprej prenese na papir. Vsak model se začne s skico, kosom kartona in številnimi poskusi. Pri tem razmišljajo predvsem o udobju, uporabnosti in izbiri materialov. Sledijo kroji, izbira naravnega usnja ali krzna in prvi vzorci. »Za vsak izdelek je treba veliko potrpežljivosti, natančnosti in kreativnosti,« razloži Alenka.

Kljub spremembam, ki jih prinaša čas, proizvodnja še vedno ostaja izrazito ročna. Skoraj vsak izdelek gre skozi več parov rok – od razreza materiala, šivanja pa vse do končne obdelave. »Čeprav je bilo v zadnjih 15 letih v proizvodnji vpeljanih nekaj sodobnejših pripomočkov, ki olajšajo posamezne faze dela, bistvo ostaja enako kot nekoč: natančna ročna izdelava in pozornost do detajlov,« razlaga.

Navdih za nove modele in kolekcije pogosto dobijo od strank, ki povedo, kaj jim je všeč in česa si še želijo. Včasih jih pritegne nov material, drugič preprost, a premišljeno oblikovan model ali sodoben trend, ki v njih vzbudi občutek, da bi lahko zaživel

tudi pri njihovih kupcih. »V ponudbo ga skušamo vključiti z občutkom in v skladu s svojimi vrednotami. Ne želimo spreminjati stvari samo zato, ker tako zahteva moda, ampak iščemo ideje, zaradi katerih bodo copati ostali uporabni, nosljivi in smiselni tudi čez leta.«

Dodatno svežino in nove poglede v podjetje prinaša tudi hči Nina, ki spremlja trende in želje mlajših generacij. »Pogosto opazi kakšen zanimiv izdelek, ki je priljubljen med mladimi, in tako skupaj razmišljamo, kako ga vključiti v ponudbo. Prav povezovanje najinih dolgoletnih izkušenj in njenih svežih idej je ena izmed največjih prednosti družinskega podjetja – omogoča nam, da ohranjamo tradicijo, hkrati pa ostajamo v koraku s časom,« pove. Preplet tradicije in sodobnosti se je v preteklosti že večkrat izkazal za uspešnega. Eden takšnih primerov so odprti krzneni copati iz merino ovčke, ki so sprva vzbujali nekaj dvomov, saj so odstopali od njihovih klasičnih modelov. »A prav ti copati so postali ena naših največjih uspešnic. To nas je naučilo, da je včasih vredno zaupati občutku in preizkusiti nekaj novega,« dodaja Alenka.

Poleg novosti, ki jih dodajajo vsako leto, na policah vedno ostaja tudi stalni izbor njihovih najbolj priljubljenih modelov, ki jih nikoli ne spreminjajo. »Ko se določen model izkaže za tako udobnega, da kupci po njem povprašujejo vedno znova, ostane v kolekciji dolga leta. Spreminjajo se barvne kombinacije in materiali, temeljna oblika in udobje pa ostajata ista.«

DOMAČA OBRT V ČASU GLOBALNE KONKURENCE

Kot eno redkih podjetij, ki še vedno ohranjajo domačo obrt in lastno proizvodnjo v Sloveniji, se pri Alenka copati zavedajo, da je ohranjanje takšnega modela dela v današnjem globalnem okolju vse večji izziv. Znanje, ljudi in proizvodnjo ohranjati doma pomeni nenehno soočanje z močno cenovno konkurenco. Eden ključnih izzivov je pritisk nizkocenovne množične proizvodnje. »Včasih kupci naše izdelke primerjajo z bistveno cenejšimi izdelki velikih tujih proizvajalcev ali s poceni uvoženimi izdelki s Kitajske in iz Indije. Nekateri menijo, da so naši izdelki dragi, drugi pa poudarijo, da so glede na naravne materiale, domačo izdelavo in dolgo življenjsko dobo celo zelo korektno ovrednoteni,« pojasnjuje Alenka.

Najzahtevnejše obdobje je podjetje doživelo na začetku tega tisočletja, ko so trg preplavili poceni tuji izdelki. Številna slovenska podjetja so se takrat težko kosala s cenovno konkurenco, nekatera so tudi nehala delovati. Tudi pri Alenka copati so morali sprejeti zahtevne poslovne odločitve – od zmanjšanja števila zaposlenih do zapiranja posameznih trgovin po gospodarski krizi. »Takrat je bila pglavitni dejavnik nakupnih odločitev cena. Danes pa opažamo pomemben premik v razmišljanju potrošnikov. Slovenski izdelek postaja v času, ko le redki še proizvajajo v Sloveniji ter le malo podjetij ostaja v slovenskih rokah, vse bolj cenjen.« Vrednost domače proizvodnje se vnovič postavlja v ospredje. »Ko kupcem povemo, da copate v celoti izdelujemo v lastni delavnici na Logu pri Brezovici, to pogosto sproži presenečenje in spoštovanje do procesa, ki stoji za izdelkom. V tem kupci prepoznajo delo konkretnih ljudi, znanje in tradicijo, ki se prenaša naprej. Vedno več ljudi se zaveda, da z nakupom slovenskega izdelka ne kupijo le izdelka, temveč podpirajo domača delovna mesta, domače znanje in ohranjanje obrti za prihodnje generacije,« dodaja sogovornica.

ODGOVORNOST, VTKANA V VSAK KORAK

Trajnost pri Gabrovškovi ni modna beseda, pač pa je način razmišljanja, ki prežema vsak korak njihovega dela. Pomeni odgovornost do materialov, dela, ljudi in okolja ter ustvarjanje izdelkov, ki niso zasnovani za trenutek, temveč za leta uporabe in tihega spremljanja vsakdanjika različnih generacij. »Verjamemo, da je bolje kupiti en kakovosten izdelek kot več poceni izdelkov, ki jih je treba hitro zamenjati, zato ne iščemo najcenejših poti, ampak materiale in postopke, ki omogočajo, da čas izdelku ne pride do živega. Naš cilj ni, da bi kupec vsako



»Vedno

nam je ljubše
popraviti kakovosten
izdelek, kot pa ga
zavreči in zamenjati
z novim.«

leto kupoval nove copate, ampak da bi mu en par dobro služil čim dlje.« Gore zavrženih oblačil, obutve in drugih izdelkov jim niso blizu. »Žal nam je, da je toliko stvari narejenih za kratek čas in hitro končajo kot odpadke.«

Tudi pri izbiri materialov razmišljajo v smeri čim bolj odgovorne rabe virov. Ostajajo zvesti naravnim osnovam – usnju in krznu, ki sta stranski produkti mesne industrije. »Menimo, da je smiselno, da se ti materiali kakovostno uporabijo in predelajo v izdelke z dolgo življenjsko dobo, namesto da bi ostali neizkoriščeni,« pojasnjuje Alenka. Ob tem pa ne ostajajo ujeti v tradicijo. Nenehno spremljajo razvoj novih materialov in rešitev, ki jih, če so dovolj premišljeni in kakovostni, vključijo v svojo ponudbo. Tako so nastali tudi copati iz recikliranega filca, pri katerih se sodobnejši, do okolja prijazni postopki naravno prepletajo z rokodelskim znanjem.

Njihov odnos do izdelka se ne konča pri prodaji. Če se sčasoma obrabi le del copata, ga raje popravijo, kot zavržejo. »Vedno nam je ljubše popraviti kakovosten izdelek, kot pa ga zavreči in zamenjati z novim,« poudarja Alenka. Prav zato jim veliko pomeni, ko stranke po desetih ali več letih stare copate prinesejo v popravilo – to razumejo kot največji kompliment. Ponosni pa so tudi na to, da pri proizvodnji skoraj nimajo odpadkov. Ostanke usnja in drugih materialov, ki ostanejo pri izdelavi, pogosto podarijo šolam, vrtcem in ustvarjalnim delavnicam, kjer dobijo novo življenje v različnih ustvarjalnih projektih.

USPEH JE LJUBEZEN DO DELA

Za Alenko uspeh niso le rast podjetja in številke na papirju, ampak je predvsem ljubezen do dela, ki se po 37 letih še vedno ni izpela, ampak ostaja živa. »Še vedno vsak dan z veseljem prihajam na delo in v tem najdem energijo za naprej. Uspeh vidim tudi v tem, da imamo zveste kupce in da lahko svoje znanje prenašamo na mlajše generacije,« pove. Mladim ustvarjalcem ob tem sporoča preprosto, a jasno misel: »Ne iščite bližnjic. Dobra blagovna znamka se ne zgradi čez noč. Pomembno je, da verjameš v svoj izdelek, poslušаш kupce in ostaneš zvest svojim vrednotam. Trendi se spreminjajo, kakovost, pošten odnos in zadovoljni kupci pa ostajajo,« svetuje.

Vitapur®

do **-60%**

na ležišča, vzglavnike
in nadvložke

Čas za *menjavo*

dodatnih
-10%

ob nakupu 3 ali več
izdelkov iz kategorije
SPALNICA

avity 2.0

Vitapur®
★★★★★
FIVE STAR
SLEEP
experience

STARO ZA NOVO

Zdrav spanec se začne *z redno menjavo.*

V ležišču, vzglavniku in odeji se sčasoma nabirajo
prah, nečistoče in pršice, ki lahko negativno vplivajo
na kakovost vašega spanca, počutja in zdravja.

Z redno menjavo poskrbite za:

- ✓ sveže in čisto spalno okolje,
- ✓ bolj kakovosten in miren spanec,
- ✓ manj alergij,
- ✓ boljši začetek dneva!

KDAJ JE ČAS ZA MENJAVO?

VZGLAVNIKI



MENJAVA NA
2-3 LETA

ODEJE



MENJAVA NA
5-7 LET

NADVLOŽKI



MENJAVA NA
3-5 LET

LEŽIŠČA



MENJAVA NA
DO 7 LET



OBIŠČITE NAS V POSLOVALNICI VITAPUR BTC, HALA A ALI NA WWW.VITAPUR.SI.

Akcija traja od 2.9. do 1.10.2026.

© 2026 Vitapur d.o.o. All Rights Reserved.

JESENSKO FRIZIRANJE

Jesen je idealen čas za to, da lasem povrnete zdrav videz. Po poletnih mesecih jim privoščite obnovitveno nego, postržite poškodovane konice ali si omislite novo jesensko barvo in pričesko. V **frizerskih salonih BTC Cityja** vas čakajo izkušeni strokovnjaki, ki bodo poskrbeli za sijoče, zdrave lase ter videz, prilagojen vašemu slogu.

Nova jesenska LEPOTNA RUTINA

Poletje je za dušo čas sprostitve, za kožo in lase pa pogosto pravi preizkus. Sončni žarki, morska sol, klor in visoke temperature izsušijo in oslabijo zaščitno pregrado kože ter povzročijo, da lasje izgubijo sijaj in postanejo lomljivi. Jesen je zato idealen čas, da jim namenite nekoliko več pozornosti, obnovite njihovo naravno ravnovesje in jim privoščite novo jesensko rutino.

OD PILINGA DO GLOBINSKE HIDRACIJE KOŽE

Po poletju je koža pogosto hrapava, zadebeljena in izsušena. Enkrat do dvakrat na teden ji privoščite nežen piling, ki odstrani odmrle kožne celice, pospeši obnovo povrhnjice in izboljša absorpcijo negovalnih izdelkov. Izberite piling z drobnimi, nežnimi delci ali blagimi kislinami, ki kože ne bodo dodatno razdražili. Po pilingu in vsakem prhanju kožo nahranite z vlažilnim losjonom ali balzomom, ki vsebuje hialuronsko kislino, glicerol, ceramide ali karitejevo maslo. Posebno pozornost namenite komolcem, kolenom in stopalom, na katerih je koža po navadi najbolj izsušena.

NEGA IN ZAŠČITA KOŽE PRED PREZGODNJIM STARANJEM

Poleti je koža obraza najbolj izpostavljena UV-sevanju, zato po dopustu potrebuje obnovitveno nego. Po nežnem čiščenju uporabite serum s hialuronsko kislino in kremo s ceramidi, pantenolom ali z niacinamidom, sestavinami, ki pomagajo obnoviti zaščitno kožno pregrado. Jesen je tudi idealen čas za postopno

uvajanje retinola ali blagih kislin za zmanjšanje pigmentnih madežev in prvih znakov fotostaranja. Če je koža po dopustu zelo suha ali občutljiva, naj bo začetna rutina čim bolj preprosta, brez pilingov in drugih dražečih izdelkov. Ko se umiri, aktivne sestavine vključite postopoma, pri čemer začnite z eno in jo uporabljajte zmerno, da preverite odziv kože. Ker UV-žarki delujejo vse leto, naj izdelki z zaščitnim faktorjem SPF 30 ali SPF 50 ostanejo del vaše vsakodnevne rutine.

POVRNITE LASEM MOČ IN SIJAJ

Sonce, morska voda in klor poškodujejo lasno povrhnjico, zato lasje po poletju pogosto postanejo suhi, lomljivi in brez leska. Enkrat do dvakrat na teden uporabite hranilno masko, po umivanju pa na konice nanesite negovalni serum ali olje. V obdobju obnove las čim manj izpostavljajte visokim temperaturam, pri sušenju ali oblikovanju pa vedno uporabite toplotno zaščito. Če so konice razcepljene, jih je priporočljivo postržiti, saj jih z negovalnimi izdelki ni mogoče trajno obnoviti. Tako bodo lasje spet mehki, prožni in sijoči.



Trik za sijoče lase

Po maski ali balzamu lase sperite s hladnejšo vodo. Hladna voda pomaga zglati povrhnjico las, zato so lasje po sušenju videti bolj sijoči, mehkejši in manj naelektrjeni. Posebej opazna je razlika pri laseh, ki so zaradi sonca, morja in pogostejšega umivanja pogosto bolj hrapavi. Dovolj je že kratek, 10- do 20-sekundni zaključni curek hladnejše vode – ni treba, da je ledena.

1 ŠAMPON ZA OBNOVO LAS INEBRYA ICE CREAM S KERATINOM (19 EUR), ESTELA - DVORANA 3 **2** OLAPLEX N°6 BOND SMOOTHER VLAŽILNA KREMA ZA OBLIKOVANJE IN REGENERACIJO LAS (29,50 EUR), ESTELA - DVORANA 3 **3** MASKA ZA POŠKODOVANE LASE KERASTASE RESISTANCE MASQUE FORCE ARCHITECTE (51,50 EUR), ESTELA - DVORANA 3



1 EKOLOŠKI STROKOVNI PILING ZA TONUS KOŽE TELESA MELVITA L'OR ROSE (22,49 EUR), MÜLLER - DVORANA 5 **2** MASLO ZA TELO Z BIO OREHI MAKADAMIJE IN BIO KARITEJEVIM MASLOM ALVERDE NATURKOSMETIK (3,50 EUR), DM - DVORANA A **3** MOČAN SERUM PROTI GUBAM Z RETINOLOM KIEHL'S RETINOL SKIN-RENEWING DAILY MICRO-DOSE SERUM (71,99 EUR), MÜLLER - DVORANA 5 **4** CC KREMA ZA NARAVEN VIDEZ ALIX AVIEN CC CREAM NEUTRAL Z ZAŠČITNIM FAKTORJEM SPF 15 (19 EUR), SKIN CARE MAKE UP STORE - DVORANA A **5** SERUM S HIALURONSKO KISLINO ALVERDE NATURKOSMETIK (4,95 EUR), DM - DVORANA A **6** SERUM ZA OBRAZ THE ORDINARY NIACINAMIDE 10 % + ZINC 1 % (13,95 EUR), DM - DVORANA A

Nasvet za mehko kožo

Za boljši učinek nege ne čakajte, da se koža popolnoma osuši. Izdelke nanesite na rahlo vlažno kožo takoj po umivanju ali prhanju. Tako se zmanjša izguba vlage, koža pa ostane dlje mehka, prožna in prijetno navlažena.



DOLGOŽIVOST

6 navad za daljšo ZDRAVO ŽIVLJENJSKO DOBO



Dolgoživost pomeni čim daljše in kakovostno življenje. Danes je njen poglavitni cilj podaljševanje zdrave življenjske dobe – obdobja, ko ostajamo zdravi, vitalni, samostojni in aktivni. Ker živimo vse dlje, hkrati pa narašča število bolezni, povezanih s staranjem, ni več ključno vprašanje, koliko let bomo dočakali, ampak kako kakovostno jih bomo živeli. Cilj ni le dodati leta življenju, ampak dodati kakovostno življenje letom – ohraniti energijo, gibljivost, jasne misli in veselje do vsakdanjih trenutkov. Kako to doseči? Z vsakodnevnimi navadami, ki podpirajo telo in um. Pri tem ne obstaja ena sama rešitev, gre za kombinacijo številnih majhnih odločitev, katerih rezultati se skozi leta seštevajo. Nobena sama po sebi ne naredi čudeža, a skupaj pomembno vplivajo na zdravje in počutje. Kaj lahko torej na poti do dolgoživosti že danes naredite sami?

Izboljšajte kakovost spanja

Spanje je čas, ko telo opravlja svoje najpomembnejše obnovitvene procese. Takrat se uravnavajo hormoni, utrjuje spomin in obnavljajo tkiva. Dolgotrajno pomanjkanje spanja povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, debelost ter slabše miselne sposobnosti. Dober spanec zato ni razkošje, ampak je eden najpomembnejših temeljev zdravega staranja.

Hrana naj bo zaveznica, ne sovražnica

Ni treba iskati popolne diete. Veliko pomembnejše je, da je prehrana raznolika in uravnotežena. Več zelenjave, sadja, polnovrednih živil, kakovostnih beljakovin in zdravih maščob telesu zagotavlja hranila, ki jih potrebuje za dobro delovanje. Tak način prehranjevanja pomaga blažiti vnetne procese, podpira presnovo in zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni.

Naučite se obvladovati stres

Stres je normalen del življenja, težava pa nastane, ko telo in um nimata več časa za počitek in regeneracijo. Dolgotrajna obremenjenost lahko vpliva na počutje, kakovost spanca in splošno ravnesje, zato je pomembno, da si zavestno vzamete čas zase. Dobrodošel del takšne rutine je lahko obisk wellnesa. Savnanje sprošča telo, zmanjšuje mišično napetost in številnim prinaša občutek sprostitve. Masaže lajšajo napetost v mišicah in ponujajo dragocen odmik od vsakodnevnega tempa. Meditacija, zvočne kopeli in drugi sprostitveni rituali pomagajo umiriti misli, hladne kopeli pa so priljubljen način osvežitve in regeneracije.

WELLNESS ATLANTIS





MEDICAL CENTER ATLAS



Gibajte se

Telesna aktivnost krepi mišice, izboljšuje ravnotežje, ohranja gibljivost, podpira delovanje srca in ožilja ter zmanjšuje tveganje za nastanek številnih bolezni. Pomembno pa ni le, da ste aktivni, temveč tudi, da izberete optimalni način vadbe zase. Pri tem vam lahko pomaga kineziologija – stroka, ki preučuje človekovo gibanje in pomaga oblikovati varne, učinkovite ter posamezniku prilagojene programe. Če želite izboljšati način gibanja in odpraviti nepravilne gibalne vzorce, je strokovno vodena kineziološka obravnava pomemben korak k dolgoročnemu dobremu počutju. Kineziolog vas vodi od preventivne in korekcijske vadbe ter izboljšanja telesne drže do varnega vračanja v aktivnost po poškodbah ali operacijah in postopnega napredovanja po končani rehabilitaciji.

Ko boli, poiščite pomoč

Bolečine, poškodbe ali okrevanje po operacijah lahko zmanjšajo gibljivost in vplivajo na kakovost vsakdanjega življenja. Takrat ima pomembno vlogo fizioterapija, ki pomaga zmanjšati bolečino, izboljšati funkcijo telesa ter povrniti moč. Ko izbirate fizioterapevta, ni pomembno le, katere metode uporablja, ampak predvsem to, kako se celostno loti vaše težave. Ključno je, da najprej oceni vaše stanje in nato izbere kombinacijo terapij, ki najbolj ustreza vašemu stanju – od manualnih tehnik in terapij z naprednimi napravami do podpornih metod, kot sta hidroterapija in balneoterapija.

Ne podcenjujte moči odnosov

Zdrava življenjska doba ni povezana le s telesom, ampak tudi z ljudmi okoli nas. Kakovostni odnosi, občutek pripadnosti in aktivno družabno življenje pomembno pripomorejo k boljšemu duševnemu zdravju. Hkrati spodbujajo možgane, zmanjšujejo občutek osamljenosti in pomagajo ohraniti kognitivne sposobnosti tudi v poznejših letih. Družite se in poiščite aktivnosti, pri katerih ste obkroženi z drugimi ljudmi.

Vse za zdravo življenjsko dobo na enem mestu

V sodobnem tempu življenja je največji izziv, kako navade za zdravo in dolgo življenje vključiti v vsakdan, poln obveznosti. Šele ko postanejo del naše rutine, jih lahko namreč ohranjamo tudi dolgoročno. To pa je veliko lažje, če imamo na enem mestu dostop do različnih storitev, ki nam pri tem pomagajo. Prav to je prednost **Vodnega mesta Atlantis**, kjer se različni prijemi in načini povezujejo v celovito podporo dobremu počutju. V **Wellnessu Atlantis** si lahko privoščite masaže, obisk različnih savn, sprostitvene programe in hladne kopeli, ki pomagajo umiriti telo in misli ter obnoviti energijo. **Medical Center Atlas** ponuja celostno medicinsko revitalizacijo ter strokovno fizioterapevtsko in kineziološko obravnavo, pri čemer je vsak program prilagojen posamezniku. V **Kinezio kliniki** vas pričakajo kineziologi z butičnim pristopom, v studiu **Infraslim** pa z infrardečo tehnologijo poskrbijo za izboljšanje telesne sestave. Vse to pod eno streho – da postane pot do dolgoživosti preprostejša in bolj dostopna.



INFRASLIM



KINEZIO KLINIKA

1



PODPORA IN UDOBJE
ŠPORTNI NEDRČEK SPORTS
BRA GALAXY
(54,90 EUR),
CORPOCABANA -
SPODNJA ETAŽA
EMPORIUMA

2

**HIGIENSKA
ZAŠČITA**
RAZPRŠILO ZA
PODLOGO ZA
JOGO KIMJALY
(4,99 EUR),
DECATHLON -
DAVORANA 18



3

AKTIVNA REGENERACIJA
MASAŽNA PIŠTOLA
THERABODY THERAGUN
SENSE 2 (249 EUR), POLLEO
SPORT MEGASTORE -
DAVORANA 3



5

MAKSIMALNA ZMOGLJIVOST
PAJKICE LELOSI ANGELS
(35 EUR), LELOSI - DAVORANA A



4

**VEDNO
PRIPRAVLJENI**
NAHRBTNIK ADIDAS
(34,99 EUR),
SPORT VISION -
DAVORANA 12



**POMOČNIKI
ZA
jesensko
VADBO**

Nadgradite novo vadbeno sezono
s praktičnimi in šik pripomočki, ki
poskrbijo za boljšo učinkovitost,
večje udobje in motivacijo pri
vsakem treningu.

6

**HIGH-TECH
UČINKOVITOST**
MAJICA
(27,99 EUR),
HLAČE
(39,99 EUR)
IN NOGAVICE
(15,99 EUR) NIKE,
INTERSPORT -
DAVORANA 6



7

VAREN KORAK
ŠPORTNI COPATI
ADIDAS DROPSET 3
TRAINER (129,99 EUR),
INTERSPORT -
DAVORANA 6



8

ŠPORTNA PREHRANA
MEŠANICA RASTLINSKE
SUPERHRANE ZOE
NUTRITION BOSS
GREENS (34,99 EUR) IN
BELJAKOVINSKI NAPITEK
ZOE NUTRITION CLEAR
HYDROWHEY ISOLATE Z
OKUSOM PINA COLADE
(34,99 EUR), POLLEO SPORT
MEGASTORE - DAVORANA 3



9

**STABILNA
PODLAGA**
PODLAGA
ZA JOGO
KIMJALY
(29,99 EUR),
DECATHLON -
DAVORANA 18





Jesen v gorah

Jeseni se lahko temperature v gorah že v nekaj urah občutno spremenijo, dnevi so krajši, vreme pa manj predvidljivo. Pri izbiri opreme zato več pozornosti namenimo oblačenju po slojih, zaščiti pred vetrom in padavinami, obutvi z dobrim oprijemom ter čelni svetilki za primer, ko se tura zavleče v mrak.



MILLET SENECA 2,5L JKT W

Lahka 2,5-slojna ženska jakna z membrano DryEdge™ štiti pred vetrom in dežjem, zračniki pod pazduhami pa poskrbijo za dodatno zračenje. Primerna je za pohodništvo, treking in potovanja skozi vse leto.



SILVA SEEK 450 RECHARGE

Čelna svetilka z močjo 450 lumnov in vgrajeno polnilno baterijo je primerna za pohodništvo, gornišvo in druge aktivnosti na prostem. Ponuja tri stopnje svetlosti, rdečo luč in doseg do 90 metrov.



KARIBU Ms NARVIK LIGHT

Lahka bunda s polnilom THERMOLITE® PLUS poskrbi za dodatno toploto med pohodništvom, plezanjem ali vsakodnevno uporabo. Zloži se v lasten žep in v nahrbtniku zavzame malo prostora.



LA SPORTIVA AEQUILIBRIUM TREK GTX Ws/Ms

Nepremočljivi pohodniški čevlji za daljše pohode združujejo udobje, stabilnost in dober oprijem. Membrana Gore-Tex® štiti pred mokroto, podplat Vibram® pa omogoča dober nadzor pri vzponih in sestopih.

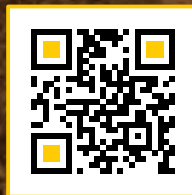


Pripravljeni na jesenske poti?

Oglasite se v Iglu šport,
Hala 10., 1. nadstropje



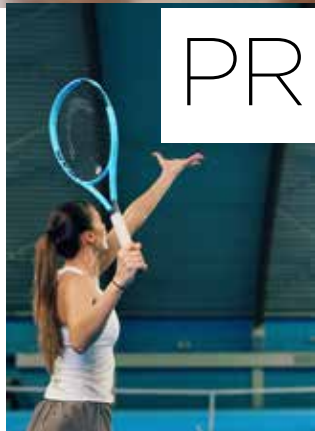
CENTER DESETKA



www.iglusport.si



Preprečite bolečine PREDEN VAS USTAVIJO



Bolečina v križu. Zategnjen vrat. Pekoč občutek med lopaticami. Bolečine v kolnih med hojo po stopnicah. Večina ljudi se s takšnimi težavami sreča vsaj enkrat v življenju, številni pa zaradi njih vsak dan občutijo omejitve. Ko se pojavijo, niso le neprijetne – v veliki meri lahko vplivajo tudi na kakovost življenja, delo in prostočasne aktivnosti. Dobra novica je, da jih ni treba zgolj prenašati, številne lahko preprečimo s pravočasno in ustrezno vadbo. Kako, smo povprašali **Mateja Bunderlo**, trenerja v Športnem centru **Millenium**.

»Ljudje v Športni center Millenium pogosto pridejo z željo po boljši telesni pripravljenosti ali izgubi kilogramov. Kmalu pa ugotovijo, da jim največ pomeni to, da zaradi vadbe zjutraj lažje vstanejo iz postelje, da lahko brez težav dvignejo otroka ali vnuka in da po delovnem dnevu niso več utrujeni od nenehnih bolečin v vratu in križu. Naš cilj je, da ljudje razumejo svoje telo, ga okrepijo na pravilen način in najdejo obliko gibanja, ki jim dolgoročno ustreza. Fitnes vadba je za to odlična, ker omogoča celovit pristop in jo lahko prilagodimo vsem starostnim skupinam, pa tudi posameznikom z omejitvami zaradi poškodb. Z ustrezno vadbo lahko okrepimo specifične mišične skupine, povečamo mišično maso, funkcionalnost in skladnost telesa,« pravi Matej Bunderlo. Katere težave so torej najpogostejše in kaj lahko storimo, da jih preprečimo?



MOČNO JEDRO TELESA JE NAJBOLJŠA ZAŠČITA ZA KRIŽ

Bolečine v križu spadajo med najpogostejše težave sodobnega človeka. Dolgotrajno sedenje, pomanjkanje gibanja in slaba telesna pripravljenost povzročijo, da ledveni del hrbtenice prevzame več obremenitev, kot bi jih moral. »Veliko ljudi misli, da je rešitev v stotinah trebušnjakov. V resnici pa jedro telesa obsega veliko več kot le trebušne mišice. Gre za sistem, ki stabilizira hrbtenico in nam omogoča varno gibanje. V Milleniumu jedra telesa zato ne krepimo izolirano, pač pa z nadzorovanimi, funkcionalnimi gibi, s katerimi se učimo pravilne stabilizacije obremenjenega trupa. Ključno je, da vadba ni naključna, ampak strokovno vodena in prilagojena posamezniku. Trener najprej oceni posameznikovo držo, njegove vzorce gibanja in morebitna neravnovesja, nato pa vadbo postopoma nadgrajuje z nadzorovanimi obremenitvami, ki učijo, kako trup stabilizirati v različnih položajih in vsakodnevnih gibih. Namen takšnega načina ni zgolj pridobitev moči, temveč predvsem razbremenitev hrbtenice in večja stabilnost v vsakdanjem življenju,« pojasnjuje Matej.

ZAŠČITITE KRIŽ IN KOLENA

Mišice zadnjice spadajo med najmočnejše mišice v telesu, vendar jih zaradi dolgotrajnega sedenja pogosto premalo uporabljamo. Ko ne opravljajo svoje naloge, morajo njihovo delo prevzeti druge strukture – pogosto križ ali kolena. »Velikokrat ugotovimo, da bolečina ni tam, kjer je njen pravi vzrok. Šibke in neaktivne mišice zadnjice lahko pripomorejo tako k bolečinam v križu kot tudi k težavam s koleno. Poleg tega pri številnih ljudeh omenjene mišice niso samo šibke, ampak so slabo aktivirane zaradi sedenja in napačnih gibalnih vzorcev, zaradi česar je treba najprej vnovič vzpostaviti njihovo pravilno vključevanje v gibanje. Šele ko se izboljšata zavestna aktivacija in nadzor, lahko sledi učinkovita in varna krepitev, ki dejansko razbremeni križ in kolena,« razlaga trener.

POSKRIBITE ZA ZGORNJI DEL HRBTA IN LOPATICE

Če večino dneva preživite za računalnikom, dobro poznate občutek zategnjenega vratu, napetih ramen in pekoče bolečine med lopaticama. Sključena drža in glava, potisnjena naprej, postajata značilnost sodobnega načina življenja. »Večina naših vsakodnevnih aktivnosti poteka v položaju, v katerem je glava pomaknjena naprej – tipkamo, gledamo v telefon ... Zaradi tega moramo zavestno krepiti mišice, ki ramena vlečejo nazaj in stabilizirajo lopatice,« dodaja trener. S tem razbremenimo vrat in zmanjšamo napetost v zgornjem delu hrbta, saj delo prevzamejo mišice, ki skrbijo za stabilizacijo lopatic in pravilno držo zgornjega dela telesa.

ODPRAVITE TOGOST IN POVEČAJTE GIBLJIVOST

Tudi najboljši trening za moč ne more zaleči v celoti, če je telo hkrati togo in omejeno v gibanju. Dolgotrajno sedenje in enolični gibi povzročijo skrajšanje določenih mišic ter zmanjšano gibljivost sklepov, to pa vpliva na držo in povečuje tveganje za nastanek bolečin. Najslabši položaj ni nujno napačen položaj, lahko je tudi položaj, v katerem vztrajamo predolgo. V fitnesu se zato gibljivosti ne posvečamo ločeno, temveč kot delu celostnega treninga. Z usmerjenimi vajami se postopno povečuje obseg gibanja v sklepih, izboljšuje kontrola telesa in zmanjšuje mišična napetost, ki nastaja zaradi sedečega načina življenja. Tako telo ne postane le močnejše, ampak tudi bolj gibljivo in funkcionalno v vsakdanjih gibih.

NAPREDUJTE POSTOPOMA

»Ena najpogostejših napak je, da želimo po dolgem obdobju neaktivnosti vse nadoknaditi v nekaj tednih. Začnemo prehitro, s prevelikimi obremenitvami in previsokimi pričakovanji. Veliko poškodb nastane zato, ker telo ni imelo časa, da bi se prilagodilo. Napredek mora biti postopen. Težo, število ponovitev ali zahtevnost vaj povečujemo postopoma. Telo potrebuje dovolj velik izziv, da postane močnejše, vendar ne tako velikega, da bi ga preobremenili,« pravi Matej, ki meni, da je prav v tem ena ključnih prednosti vadbe v fitnesu. »Obremenitev lahko natančno nadzorujemo in prilagajamo, to pa omogoča varno in sistematično napredovanje. Naprave in proste uteži dopuščajo postopno povečevanje intenzivnosti, hkrati pa omogočajo jasen pregled nad napredkom, kar je pri preprečevanju poškodb in odpravljanju bolečin ključnega pomena.«

VODI NAJ VAS RAZNOLIKOST

Funkcionalno telo, odporno proti poškodbam, ne nastane z eno samo obliko vadbe, temveč z raznolikim gibanjem, ki vključuje različne dražljaje, obremenitve in motorične vzorce. Pri začetnikih ali pri posameznikih z bolečinami je smiselno začeti v fitnesu pod strokovnim vodstvom osebnega trenerja, saj je pravilna izvedba vaj ključna za varnost in učinkovitost. V Milleniumu vas lahko osebni trener spremlja pri vadbi ali pa vam pripravi individualni vadbeni program, ki ga izvajate samostojno. Ne glede na predznanje in kondicijsko pripravljenost vam strokovno usmerjen trening pomaga do bolj varnega in učinkovitega napredka. Hkrati je priporočljivo kombiniranje različnih oblik gibanja. Fitnes omogoča razvoj moči in stabilnosti, vodene vadbe pripomorejo k strukturi, motivaciji in dodatni dinamiki, druge aktivnosti, kot je tenis, pa izboljšujejo koordinacijo, odzivnost in splošno funkcionalnost telesa. V Milleniumu je takšen način enostavno vzdrževati, saj njegova ponudba omogoča kombinacijo različnih oblik vadbe skozi vse leto. S tem telo ostaja v nenehnem gibanju, kar zmanjšuje tveganje za preobremenitve ter pripomore k dolgoročni telesni pripravljenosti in boljšemu počutju.

REGENERACIJA JE DEL VADBENEGA PROCESA

Skrb za mišično-skeletni sistem se ne konča z zadnjo ponovitvijo v fitnesu. Telo potrebuje tudi čas za regeneracijo. Kakovosten spanec, ustrezna prehrana in hidracija ter sprostitve po vadbi so pomemben del celotne zgodbe. »Zelo priporočljivo je, da si po treningu privoščite obisk savne, ki prinese trenutke umiritve in odklopa od vsakodnevnega stresa. V mirnem okolju Športnega centra Millenium se lahko sprostite v šestih savnah – dveh finskih, dveh turških in dveh infra savnah. Pri tem pa je pomembno vedeti, da je enako kot ogrevanje telesa pomembno tudi ohlajanje. Hladna voda po vroči savni ugodno vpliva na organizem, spodbuja odpornost na krepki imunski in kardiovaskularni sistem. Pri nas se obiskovalci lahko osvežijo še v zunanjem bazenu in tako izkusijo blagodejne učinke hladne kopeli,« priporoča Matej.

FITNES PREMIUM KARTA

Nagradite izkušnjo v fitnesu s Fitnes premium karto, ki vključuje hitro regeneracijo po treningu z obiskom savne (finska, turška ali infra) in hladnega bazena v skupnem trajanju do 30 minut. Dvakrat na mesec si lahko privoščite tudi 10-minutno uporabo masažnega stola ter uveljavljate 50-% popust pri uporabi wellness savne.

Imetniki 3-mesečne ali letne karte pa prejmejo tudi brezplačen šejk v Watch baru Millenium.

Znani Slovenci o svojih ŠTIRINOŽNIH PRIJATELJIH

Ob prihajajočem svetovnem dnevu živali, ki ga praznujemo 4. oktobra, smo nekaj znanih Slovencev povprašali, kako so njihovi kosmatinci spremenili njihov vsakdan. Njihove zgodbe razkrivajo, da živali niso le hišni ljubljenci, ampak so tudi tihi spremljevalci, ki dom napolnijo s toplino, srce z brezpogojno ljubeznijo, vsakdan pa z drobnimi trenutki sreče.



BENO KUNST IN TOFI

»Tofi, triinpolmesečni mešanček med kavalirjem in pudljem, je v vsakdan prinesel povsem nov ritem,« pove slovenski telovadec Beno Kunst. Če so bili njegovi dnevi nekoč podrejeni predvsem treningom in tekmovanjem, se danes začnejo nekoliko drugače – s sprehodom.

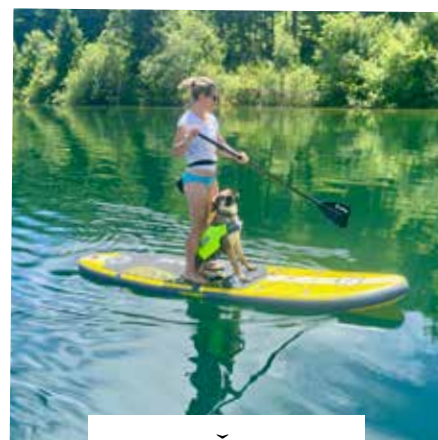
Tofi je namreč postal nepogrešljiv del vsakdana, ki ga Beno deli z dekletom Nino. »Naučil naju je potrpežljivosti in tega, da včasih za boljši dan potrebuješ le bližino nekoga, ki te ima rad,« pravi Beno. Mali kosmatinec prinaša tudi veliko smeha.

Vedno znova ju nasmeji s svojo navdušeno navado, da ju ob vsaki priložnosti temeljito polži. »Njegovo največje darilo je brezpogojna ljubezen,« še pove Beno. Odkar je Tofi z njima, je življenje postalo nekoliko bolj umirjeno, toplejše in prežeto z bolj pozitivnim pogledom na svet.

Praznujte tudi vi

Svetovni dan živali je čudovita priložnost, da svojemu kosmatincu namenite nekaj dodatne pozornosti. Skupaj skočita v

Mr. Pet v Dvorani 3 ali v trgovino za male živali **Aler** v Dvorani A, izberita novo igračko ali posladek in si ustvarita trenutek veselja.



ANA ČUFER IN AKIRA

Gorska tekačica Ana Čufer je vajena premikati meje vzdržljivosti. Primorka se je v zadnjih letih uveljavila kot ena najvidnejših slovenskih tekačic v gorskem in trail teku. A doma jo čaka povsem drugačen izziv – petmesečna

Akira, mešanka, ki je v njen skrbno organizirani svet vnesla prijeten kaos. Ob njej so dnevi sicer postali bolj strukturirani, a hkrati precej manj obremenjeni s popolnostjo. Akira jo je naučila, da ni treba, da je vsaka aktivnost intenzivna in do zadnje minute načrtovana. Včasih zadostuje že kratek sprehod, med katerim se ustaviš in globoko vdihneš. »Njeno največje darilo je opomnik, da življenje ni najlepše takrat, ko je popolno, temveč takrat, ko si dovoliš sprejeti tudi njegovo nepredvidljivost,« pravi Ana. »Ob strani mi stoji tudi v težjih dneh. Dovolj je, da se stisne k meni in me s svojo tiho prisotnostjo spomni, da je včasih največ vredno prav to, da je nekdo preprosto ob tebi,« pove.



**MAJA VOJNOVIČ
IN LU**

Po napornih treningih in tekmah se slovenska rokometasica, članica RK Krim, Maja Vojnovič danes najraje vrača domov, kjer jo vedno pričaka dve leti stara psička Lu pasme border collie. Prav zaradi nje je vsakdan dobil novo toplino. »Z njo je prišlo veliko veselja, več gibanja in nešteto lepih trenutkov,« pove Maja. »Naučila me je, da je lepo imeti ob sebi nekoga, ki te ima brezpogojno rad. Najbolj simpatična je, ko spi – s tačkami v zraku, obrnjena na hrbet. Pred njo je bilo življenje bolj mirno in brez posebnega hitenja domov. Zdaj pa veš, da te nekdo vedno veselo čaka, zaradi česar komaj čakaš, da prideš domov.«



**TINKARA KOGOVŠEK
IN NALA**

V domu rokometasice RK Krim Tinkare Kogovšek je Nala hitro postala središče družinskega dogajanja. Leto in pol stara psička pasme havapoo je poskrbela za več skupnih sprehodov, več smeha in še tesnejšo povezanost vseh domačih. »Še bolj nas je povezala, saj nam vsak dan daje razlog za skupne trenutke, sprehode in nepozabne dogodivščine. Naučila me je skrbeti za nekoga drugega in ne le zase. Ob njej sem se naučila bolje organizirati svoj čas, usklajevati vsakodnevne obveznosti ter ceniti trenutke, ki jih preživimo skupaj,« pripoveduje Tinkara. »Ko začuti, da sem žalostna, pride k meni in mi nežno polize solze z obraza. Njena bližina me vedno pomiri, pomaga odpraviti slabe misli in vame vlije novo mero pozitivne energije.«



**LUCIJA HRIBAR,
PIKA IN TAČKA**

Tudi v življenju uspešne telovadke Lucije Hribar imata posebno mesto njeni štirinožni spremljevalki – desetletna francoska buldoginja Pika in približno šestnajst let stara domača dolgodlaka mačka Tačka. »Vsak dan mi polepšata s svojo družbo, zaradi njih pa je vedno živahno in veselo,« pravi Lucija. Njuna različna značaja poskrbita za veliko smeha. »Pika me vedno nasmeji s svojim glasnim smrčanjem in z nenavadnimi položaji za spanje, Tačka pa ima svojevrsten talent za nepričakovane domislisce. Za spanje si vedno izbere kakšen popolnoma nenavaden kotiček.« Ob svojih ljubljenukah je spoznala, da sreča ni nujno povezana z velikimi dosežki, temveč jo pogosto najdemo v drobnih trenutkih. »Naučili sta me, da je zadovoljstvo v majhnih stvareh – v skupnem počitku, igri ali preprosto v tem, da imaš nekoga ob sebi. Ko sem žalostna ali utrujena, mi delata družbo. Že njuna navzočnost mi pomaga, da se počutim bolje,« pravi.



**MOJCA FATUR
IN OLIVIJA**

»Moje življenje je bilo pred Oliviyo pestro, divje in neukrotljivo, njena navzočnost pa me je prizemljila in vrnila v objem narave,« pravi slovenska gledališka in filmska igralka Mojca Fatur o svoji petletni Olivi, perujski goli psički. Največje darilo, ki ga je prejela od svoje štirinožne spremljevalke, vidi v preprostih, a dragocenih življenjskih lekcijah. »Brezpogojna pripadnost in neskončna hvaležnost za vse; dotik, hrano, igro, sprehod. Te hvaležnosti se učim od nje. V vsem je stoddostno navzoča.« Čeprav so jo ob prihodu psičke številni opozarjali, da bo z njo konec mirnih juter, se je izkazalo ravno nasprotno. »V resnici pa jaz zbujam njo!« se smeji. Še več, sprehodi z Oliviyo so postali eden njenih najljubših delov dneva. Čeprav Oliviya ni pretirano naklonjena crkljanju, zna biti v težkih trenutkih neprecenljiva opora. »Uleže se poleg tebe in se ure ne premakne. Sploh če kdo zbolí, je ves čas ob njem.«



MOJA SOBA

Popoln prostor za igro, ustvarjalnost in sprostitve ter prijeten kotiček za učenje in domače naloge! Ustvarite okolje, v katerem bodo otroci z veseljem raziskovali, sanjali, se učili in nabirali energijo za nove dogodivščine.



NAMIZNA SVETILKA
FOSCARINI BINIC
(169,58 EUR), FORMA SVETILA
- NAKUPOVALNA GALERIJA
KRISTALNE PALAČE



DVIŽNI STOL
ONTARIO
(106,18 EUR),
PRIMA -
DVORANA A

PISALNA
MIZA JUNIOR
(146 EUR),
PRIMA -
DVORANA A

TABURE S
PROSTOROM
ZA
SHRANJEVANJE
GREJSIMOJS
(49,99 EUR),
IKEA

OTROŠKI OKRASNI
BLAZINI LIFETIME
KIDSROOMS KOALA
(84 EUR) IN PRINCESS
CROWN (57 EUR),
KERIN.DOM - DVORANA 4



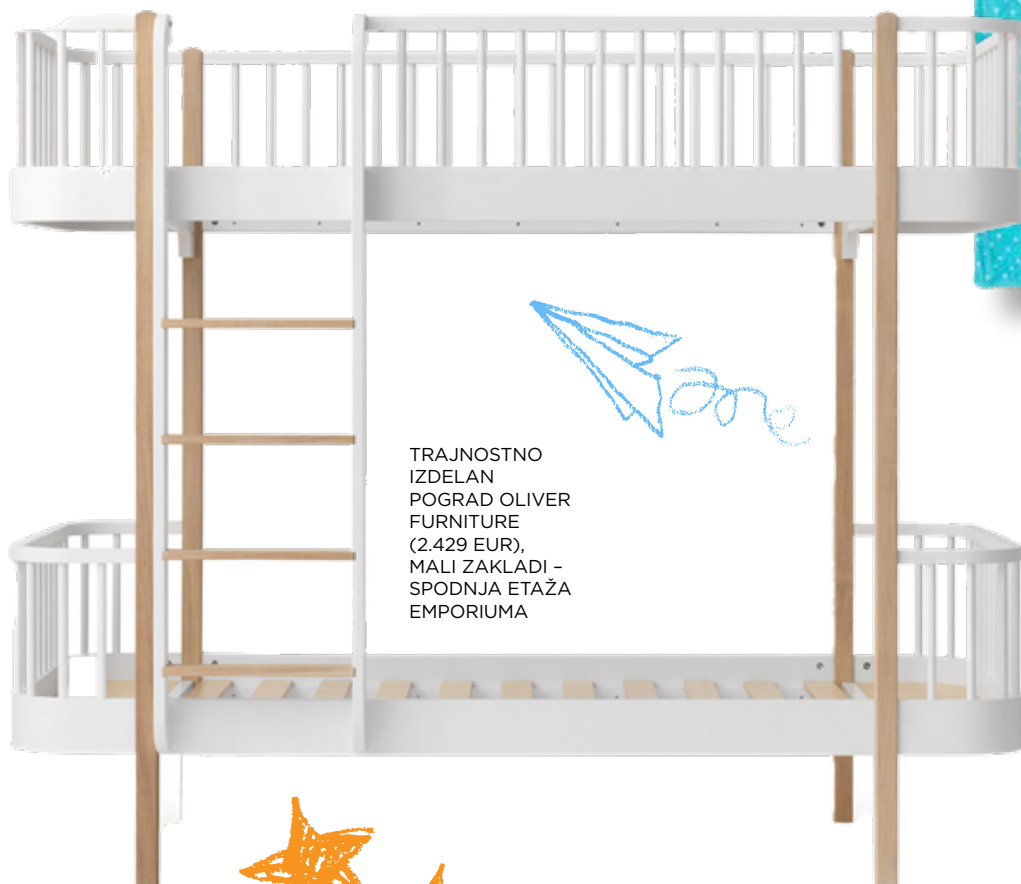
STENSKA POLICA
CHILDHOME TIPI
(44,90 EUR),
MALI ZAKLADI -
SPODNJA ETAŽA
EMPORIUMA



OTROŠKA
CELOLETNA
ODEJA Z
BAMBUSOVIMI
VLAKNI MY
FIRST DUVET
(59,99 EUR),
VITAPUR -
DVORANA A



POGRAD LUKA
(712,86 EUR),
PRIMA -
DVORANA A



TRAJNOSTNO
IZDELAN
POGRAD OLIVER
FURNITURE
(2.429 EUR),
MALI ZAKLADI -
SPODNJA ETAŽA
EMPORIUMA



OTROŠKA
POSTELJNINA IZ
100 % BOMBAŽA
PIKAPOKA
(OD 34 EUR),
ODEJA - SPODNJA
ETAŽA EMPORIUMA

TALNA LED
OKRASNA
SVETILKA
GREJSIMOJS
(34,99 EUR),
IKEA



AVTOSEDEŽ
BRITAX ROEMER KIDFIX
PRO I-SIZE ZA OTROKE OD
3,5 DO 12 LET (249,99 EUR),
MALI ZAKLADI - SPODNJA
ETAŽA EMPORIUMA IN BABY
CENTER - DVORANA 11

OTROCI



Gremo v vrtec



NAHRBTNIK
Z MOŽNOSTJO PERSONALIZACIJE
(50,89 EUR) IN STEKLENIČKA
(26,99 EUR) TRIxie, MALI ZAKLADI -
SPODNJA ETAŽA EMPORIUMA



Novo vrtčevsko leto
prinaša nešteto igrivih
trenutkov, prijateljstev
in drobnih odkritij - naj
bo začetek brezskrben
in poln veselja.



SLIKANICA
LAHKO SE
UMIRIM
(14,99 EUR),
BABY CENTER -
DVORANA 11



POGANJALEC
COLIBRO CIAO
(115,90 EUR), JUNIOR
- DVORANA A



**LCD
BARVNA
TABLICA**
FREE 2 PLAY
(17,99 EUR),
BABY CENTER
- DVORANA 11



TRENIRKA
ADIDAS
(38 EUR),
EMPORIUM



COPATI
(OD 25,99 EUR),
ALENKA -
DVORANA A



**PLETENA
JOPA**
S SRČKOM IN
ČRTAMI
(17,95 EUR),
ZARA –
DVORANA E

KRILO
Z VOLANČKI IN
S SRČKI
(12,95 EUR),
ZARA –
DVORANA E



NAHRBTNIK
ZA VRTEC
LÄSSIG
(23,99 EUR),
BABY CENTER –
DVORANA 11



**ZAJČEK ZA
USTVARJANJE
NAKITA**

STEPHEN JOSEPH
(18,99 EUR), BABY
CENTER –
DVORANA 11



**SET
FLOMASTROV**
V OBLIKI SAMOROGA
(2,99 EUR ZA 6
KOSOV), SINSAY –
DVORANA 2



SUPERGE
SKECHERS
ETERNAL
HEART LIGHTS
(47,99 EUR),
MASS –
DVORANA 7



**MODELIRNA
MASA**

ZA IZDELAVO
RADIRK ZGNETI IN
RADIRAJ KNORR
PRANDELL
(2,15 EUR
ZA KOS),
PRI LEVČKU –
DVORANA A



Učenje tujega jezika

Naj bo prvi stik s tujim jezikom prav tako naraven kot prve besede – skozi igro, radovednost in navdušenje. Na tečajih Lingula Kids™ v **jezikovni šoli Lingula** otroci od 3. do 6. leta angleščino ali nemščino usvajajo skozi pesmi, zgodbe, gibanje in igro. V majhnih skupinah po govorni metodi veliko govorijo, zato je učenje naravno, sproščeno in učinkovito. V pravljčni učilnici v Dvorani A Lingula že več kot 23 let navdušuje otroke nad jeziki.



Juhuhu, plavanje je tu!

Če imate doma otroka, ki obožuje vodo ali si želi samozavestno osvojiti plavalne spretnosti ter jih izpopolnjevati vse šolsko leto, je **Plavalna šola Atlantis** prava izbira. Skupinski plavalni tečaji, ki bodo potekali od novembra dalje, so namenjeni otrokom od 3. do 15. leta, ne glede na plavalno predznanje. V majhnih skupinah do šest otrok bodo ob strokovnem vodstvu in spodbudnem okolju iz tedna v teden napredovali in z veseljem razvijali svojo ljubezen do plavanja. Za najmlajše pa tudi v novi sezoni pripravljajo **vadbo za dojenčke in malčke v vodi**. Skozi igro, nežno privajanje na vodo in prve plavalne gibe bodo ustvarili trdne temelje za varno in sproščeno gibanje v vodi.



Več informacij
in prijave



Gremo v šolo

Šolski zvonec naznanja začetek novega poglavja – čas je za sveže ideje, nove navade in pripomočke, ki šolarjem pomagajo, da v šolske klopi sedijo z veseljem.

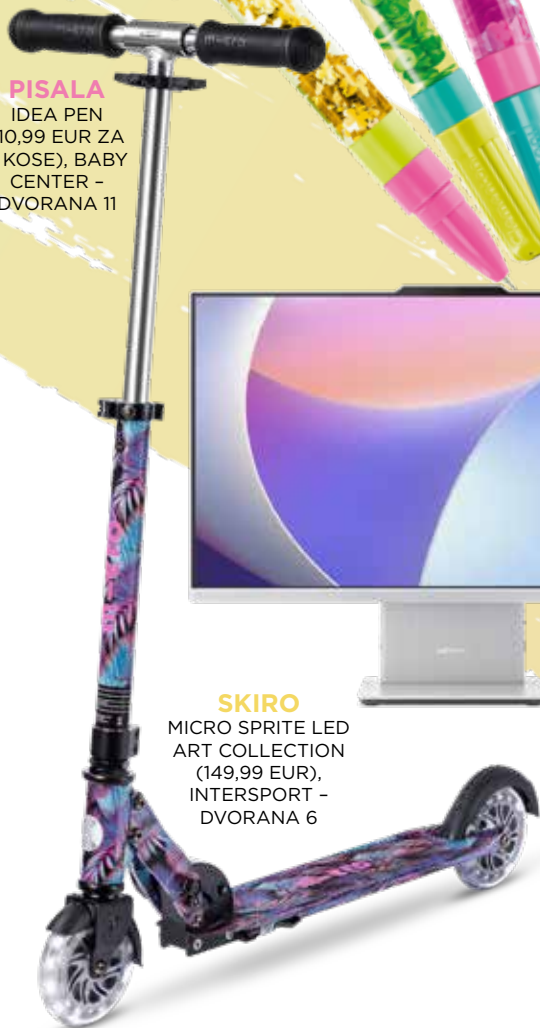
PISALA

IDEA PEN
(10,99 EUR ZA
3 KOSE), BABY
CENTER –
DVRANA 11



SKIRO

MICRO SPRITE LED
ART COLLECTION
(149,99 EUR),
INTERSPORT –
DVRANA 6



RAČUNALNIK

ALL-IN-ONE LENOVO
IDEACENTRE, 27",
FHD, 16 GB RAM
(1.049,99 EUR),
BIG BANG –
DVRANA 5



KOMPLET ZA KVAČKANJE

OBESEK ZA
KLJUČE KOALA
(5,99 EUR),
E-IGRAČE –
DVRANA A



SUPERGE

ON CLOUDSWIFT
AMP (190 EUR), NÖRT
– NAKUPOVALNA
GALERIJA KRISTALNE
PALAČE



TRENIRKA

PULLOVER
(74,90 EUR) IN
HLAČE (74,90 EUR)
CALVIN KLEIN
JEANS, EMPORIUM

NAZAJ V RITEM



nahrbtnik
Classic Graphic Backpack
27,99

16,99

Ponudba velja za izbrane izdelke od 12. 8. do 30. 9. 2026 oz. do prodaje zalog v zalogi prodajaln in v spletni trgovini. Vseh velikosti in barvnih različic ni na voljo v vseh prodajalnah. Celotna ponudba je na voljo v spletni trgovini. Cena je v evrih.



otroški copati
Breakbase J
44,99

29,99

OTROCI

VEČNI DŽINS

SRAJCA BENETTON
(36,95 EUR) IN
HLAČE DESIGNAL
(89,95 EUR),
EMPORIUM



V novo šolsko leto z več fokusa, samozavesti in manj stresa

Uspeh v šoli ni odvisen le od znanja, temveč tudi od koncentracije, motivacije, dobrih navad in samozavesti. V centru **Nest Coach** otrokom in mladostnikom pomagajo razvijati prav te veščine. V Učnem klubu se učijo, kako se bolje organizirati, premagati odlašanje, izboljšati fokus in postati bolj samostojni pri učenju. Posebni programi za mlade športnike jim pomagajo obvladovati tremo in pritiske ter lažje usklajevati šolo in treninge. Podpore ponujajo tudi staršem z delavnicami in srečanji o komunikaciji, postavljanju meja, motivaciji in čustveni regulaciji. Nest Coach je prostor, kjer rastejo samozavestni otroci in bolj povezane družine.

GRAMOFON

MUSE
(89,99 EUR),
BIG BANG -
DVORANA 5



KONSTRUKCIJSKA IGRA

GRAVITRAX JUNIOR
ZAČETNI SET
(26,99 EUR),
E-IGRAČE -
DVORANA A



BREŽŽIČNE SLUŠALKE

BEATS SOLO BUDS
(89,99 EUR), ISTYLE APPLE
PREMIUM RESELLER -
NAKUPOVALNA GALERIJA
KRISTALNE PALAČE



ROLKA

CP500
TRIBE
BLUE 12+
(79,99 EUR),
DECATHLON -
DVORANA 18



KOMPLET ZA USTVARJANJE

ABSTRAKTHNIH
UMETNIKIN S TEHNIKO
PRELIVANJA PEBEO
ULTIMATE POURING
MEDIUM SET X
NANCY WOOD
(71,80 EUR),
PRI LEVČKU -
DVORANA A

Zaplešite v novo sezono

Odplešite v novo šolsko leto! V **Libero Dance Centru** so že odprli prijave za novo sezono plesnih tečajev za otroke in mladostnike. Izbirate lahko med priljubljenimi plesnimi zvrstmi, kot so hip hop, jazz balet, plesni mix in program Libi Žur za najmlajše, ki skozi plesne igrice, glasbo in domišljijo odkrivajo veselje do gibanja. Treninki potekajo pod vodstvom izkušenih plesnih pedagogov v spodbudnem okolju Hiše plesa v BTC Cityju, kjer je vsak korak priložnost za rast, zabavo in izražanje.





Uresniči vse modne želje.

Darilna kartica BTC City
s praktično neomejeno izbiro.
shop.btc-city.com



napolni.
podari.
osreči.





ŽIVEŽ[®]
IN EAT & BUZZ
VRVEŽ



Novo kulinarično in družabno zbirališče v BTC Cityju.

