

VELENJKA

MAGAZIN



VELIKONOČNI ZAJTRK

Kako pričarati čarobnost velike noči?

KOPALKE

Trendi za letošnje poletje

MODNI NAMIGI *za poletje*

Drzne modne kombinacije

PRIPRAVLJENI NA SONCE

Zaščita kože pred soncem

TEKAŠKI VODNIK

*Tekaški namigi, izbira
opreme, pravilna prehrana*



Moja Velenjka kartica

***Z Velenjka kartico
do kuponov ugodnosti***

*Skeniraj svojo Velenjka kartico
pri glavnem vhodu in prejmi kupon
za posebne ugodnosti v NC Velenjka
od 2.5.2014 dalje.*



Dogajalo se bo!

Vse v BELEM



16.5.–18.5.

Žive lutke, ki bodo vzbujale pozornost mimoidočih, se bodo nahajale v izložbah posameznih prodajaln, prav tako jih bo moč najti na počivalnih otokih v centru. Te tri dni bodo prodajalne za obiskovalce pripravile posebne puste in ugodnosti za bela oblačila. V sklopu vikenda "Vse v belem" bo potekala tudi **nagradna igra**: obiskovalke, ki bodo prišle v belih oblačilih, se bodo potegovalle za darilne bone Velenjke v skupni vrednosti 500 EUR!

Dnevi športa in priprave na maraton

30.5.–1.6. / V Velenjki bomo poskrbeli za gibanje in vas pripravili na maraton!

Pripelji svojega moškega na styling

13.–15.6. / S pomočjo stilistov in profesionalne ekipe bodo moški deležni stilske preobrazbe.

Velenjka nagrajuje šolsko spričevalo

27.6.–29.6. / Velenjka te bo nagradila za pridnost, vsota tvojih ocen bo izplačana v darilnih bonih Velenjke.

Ženske urice: VIP Lounge

23.4. od 16. do 20. ure / "Best Friend's Day"

7.5. od 16. do 20. ure / Zabava z DJ Brlee

4.6. od 16. do 20. ure / Pripelji svojega prijatelja!

Facebook nagradne igre

5.5.–25.5. / Fotografiraj se v Velenjki!

2.6.–29.6. / Poglej, kaj sem kupila v Velenjki!

Dragi, sem v Velenjki!

Janez Korpič
center manager

Drage obiskovalke, dragi obiskovalci,

v rokah držite drugo številko letošnjega Velenjka magazina. Muhast mesec april se preveša v drugo polovico – mimogrede, ste bili morda ena tistih srečnic, ki je med osmim in desetim aprilom s pomočjo Velenjkine profesionalne ekipe zasijala v podobi prave zvezde? No, če ste zamudili ta dogodek, vam Velenjka razkriva nekaj fotografij – pogledajte, kakšen nasmeh na obrazu se pričara, ko postaneš "zvezda", četudi za en sam dan.

Tudi maja ne bomo počivali – od šestnajstega do osemnajstega maja bodo pozornost v Velenjki pritegnile žive lutke, ki bodo krasile izložbe prodajaln, nekatere pa bo moč najti tudi drugod po nakupovalnem centru. "Vse v belem" bo moto tega majskega vikenda. Meseca junija pa se bo Velenjka posvetila moškim. Moške bomo povabili na stilsko preobrazbo. Vredno je poskusiti!

Sicer pa vam v tej številki ponujamo nekaj namigov, kako pričeti s tekom, kakšno prehrano uživati in katere tekaške copate obuti za prve tekaške korake. Skratka, preberite mali tekaški vodnik in se navdušite nad tekom.

V Velenjkini družbi odkrijte čar bližajočih velikonočnih praznikov, pobarvajte svoje edinstvene pirhe in pričarajte unikaten velikonočni pogrinjek. Ker pa je pred nami poletje in se bomo vsi hiteli nastavljal sončnim žarkom, smo za vas poiskali nekaj koristnih nasvetov, kako se ustrezno zaščititi pred soncem.

Že veste, katere modne kombinacije se bodo nosile to poletje? Velenjka je za vas izbrala nekaj čudovitih, pisanih in razigranih. Cvetoče, barvito, romantično. Pogledali smo tudi, kaj ponuja letošnja moda kopalk. In še več.

Naj bo branje Velenjka magazina sproščujoče, prihajajoči meseci pa čimbolj sončni in vedri.

DELOVNI ČAS:

Ponedeljek–petek	09–21h
Sobota	08–21h
Nedelja	09–15h

Praznični urnik:

21.4., ponedeljek	09–15h
27.4., nedelja	09–15h
1.5., četrtek	zaprto
2.5., petek	09–15h
25.6., sredo	zaprto

Impresum: Revija za stranke, 26. izdaja, april 2014. Izdajatelj WG projektiranje, d.o.o., Jurčkova cesta 223, 1000 Ljubljana. Glavni in odgovorni urednik: Janez Korpič. Produkcija: ctrl d.o.o., www.ctrl.si. Naklada: 50.000 izvodov. Distribucija: Pošta Slovenije, brezplačen izvod. Foto: Shutterstock, če ni drugače navedeno. Opravičujemo se za morebitne napake v besedilih oziroma cenah izdelkov in zaradi morebitnih sprememb napovedanih dogodkov ali prireditev. Na naslovnici Lidija Rihtar, fotografija Tibor Golob, oblačila Olala.

Celjska cesta 40
3320 Velenje

www.Velenjka.si
facebook.com/Velenjka
info@Velenjka.si

Tel: 0590 71 360
Fax: 0590 71 361

Novo v Velenjki

Otvoritev fotokopirnice "Binna"



Nova "Fotokopirnica Binna" v NC Velenjka **vas vabi na obisk od petka, 25.4.**, in si želi, da vas prepriča z ugodnimi

in kakovostnimi izdelki. Ponujamo barvne in črno-bele fotokopije različnih formatov, pomanjšave, povečave, spiralne veza-ve, tiskanje in printanje s CD, USB ključa in vse ostale fotokopirniške storitve. Omogočamo vam, da opravite vse želenne storitve na enem mestu.

Naša dobra lastnost je, da delamo vsak dan v tednu. Vseskozi si prizadevamo, da ste zadovoljni z našimi storitvami in da se v naši družbi

dobro počutite! Dovolite nam, da vas prepričamo o naši kakovosti in konkurenčnih cenah. Nudimo vam tudi razne popuste za dijake, študente in količinske popuste. **Najdete nas pri glavnem vhodu.**

Prvim tridesetim kupcem podarimo prvi list fotokopije brezplačno!



Velja kot KUPON (izrežite). Veljavnost kupona med 2.5. in 2.6.2014.

**Pri brušenju 5 nožev,
vam dva zbrusimo
brezplačno.
ali nudimo 50 % popust
pri krajšanju krila ali hlače.**



Koroško podjetje Urška **odpira svoja vrata tudi v NC Velenjka, v petek, 2.5., pri glavnem vhodu.** Za-

četki segajo v leto 1991, ko sta zakonca Uršnik ustanovila podjetje, ki je nudilo usluge kemične čistilnice in prevoznitstva. V NC Velenjka bo podjetje »URŠKA« nudilo vse zgoraj naštetе storitve. Vabljeni v našo novo poslovalnico.

Obiščite našo spletno stran: www.urskaursik.si, kjer lahko o »URŠKI« izveste še več.

**Redni obiski strank potrjujejo
zaupanje v naše storitve.**

Tekom let se je podjetje širilo in večalo in je trenutno ponudnik osmih različnih storitev: • kemična čistilnica in pralnica • globinsko čiščenje avtomobilov • brušenje kuhinjskih nožev in ostalih rezil • prodaja lesnih preletov (poreklo: Avstrija) • popravilnica ter šivanje oblačil

Že veste kaj obleči za šolo, službo ali nakupovanje?

Butična trgovina Lisa&Lu z moderno in urbano kombinacijo ponudbe oblačil in modnih dodatkov. Oblečila primerna za vsakogar, lahko za službo ali nakupovanje. Del kolekcije bo predstavljala tudi moška linija oblačil in obutve.

Ob otvoritvi, ki bo **v petek, 25.4.,**
v 2. nadstropju NC Velenjka,
vas čaka **20% otvoritveni popust!**

LISA & LU

fotografija je simbolična

MODNO POLETJE

... bo pastelno, pisano, romantično in ženstveno.

A nekateri modni kosi bodo precej drzni. Ste pripravljeni na poletno garderobo? 3, 2, 1, spoznajte jo!

Zapeljiva čipka

Najlepši način za odkrivanje skritega (ali vsaj delček tega) so graciozne obleke do kolen, prosojne srajce, krila z dodatkom čipke, ki dajo videzu milino in eleganco.

Harmonika, ki se ji reče plise

Plise je ponovno moden. Letos je vzorec romantične zgibanke primeren za obleko, krilo in modne dodatke.

Gremo na safari

Živalski potiski niso le za oblačila in tiste najbolj drzne, saj si lahko detajle safarija omislite na modnih dodatkih, ki bodo naredili piko na i.

Gladiorje bomo nosili na nogah

Letošnji trend so nizke sandale z debelejšim podplatom, sandale v rimljanskem stilu, tiste z dodatki v obliki listja, zaponk, kovč ali živalskih figuric. Moden je metalni lesk in zlat odtenek. Tudi pri obutvi prevladujejo nežne barve, v odtenku zelene, pink, krem in modre, seveda ne gre brez črne in bele klasike. A v omari imejte vsaj en kos z visoko peto. Če je le mogoče v neklasični barvi.





New Yorker

“BLINK BLINK”

Predstavljajte si, kako plemenitost kovin odseva na svili ali usnju. Svetleča obleka je novost letošnje sezone. Po možnosti v modi. Ni potrebe, da jo nosite v uniformiranem stilu. Kot razvlečena kratka majica bo še bolj ustrezala modnim zapovedim. Tudi bleščice dobivajo svoj prostor in to ne le ob posebnih priložnostih. Bodite pogumni, zablestite tudi ob čisto navadnem dnevu.

CVETLIČNA DAMA

Botanika na obleki? Če doma nimate vrta z rožami, je ta kos garderobe obvezen. Poleg tega sandali z visoko ter debelejšo peto, in čas je, da greste v stilu hollywoodske zapeljivke v mesto na sladoled!

BOEMSKA RAPSODIJA & MODERNA FOLKLORA

Poveljuje lahkotne silhuete iz sedemdesetih let. Za piko na i najдите model, ki ima pisane cvetlične potiske

in našitke, vezene in etno vzorce. Kraljevale bodo dolge, lahkotne plavajoče obleke ali krila, ki jih lahko kombinirate s preprosto belo majico. Veliko oblek je inspiracijo našlo v etnografskih muzejih in folklorah. Poskusite še vi!

SODOBNA LEPOPICA

Za posebne priložnosti imejte v omari žensveno obleko, ki poudarja rahlo konservativnost. Povprašajte babico, kaj je nosila na maturantskem plesu ali pogledajte kakšno filmsko klasiko iz petdesetih let. Obleke so potiskane s cvetličnim vzorcem, obdane s čipko, ali pa klasične, enobarvne. Telesu se prilegajo, spodaj pa se razširijo in segajo do kolen (lahko tudi nižje).

“POGLEJ ME”

To je tista obleka, s katere je nemogoče odvrti pogled. Med močnimi barvami, ki kraljujejo, je bleščeča modra. Naj bo osrednji kos vaše garderobe odet v njo.

ROCK & GRUNGE

Za uporniški stil pogledjte dvajset let nazaj, ko je v glasbi kraljeval grunge z Nirvano in metal ter hard rock z Metallico. Črnina in usnje ter skok na najbližji rock festival!

RAMENA NA PLANO!

Vrat in ramena nastavite sončnim žarkom. Omislite si asimetrične tope, ki pokažejo eno ramo ali ohlapen pulover, ki bo poudaril vaš lep dekolte.

ŠPORTNI ŠIK

Nadaljuje pohod. Kombinacije so neskončne. Športni pullover k bolj elegantnemu krilu (po možnosti s črtami), potem pa so tukaj tudi teniško inspirirane oblekice, topi ter jakne.

“JAZ SEM ŠEFICA”

Četudi v službi nimate vodstvenega položaja, še to ni razlog, da se ob posebnih priložnostih ne bi odločili za “jaz sem tu glavna” stil. Bodite pogumni! Hlačni kostimi so letos izjemno elegantni.

BARVE POLETJA

Predstavljajte si limonin sorbet ali sladkorno peno. No, tako nežne so poletne barve. Modni so pasteli v barvi sivke, pistacije, nežne roza, baby modre in masleno rumene. Paleta bo počivala na elegantnih in ženstvenih krojih. Tako odtenki kot teksture pa se bodo dopolnjevali.



H&M



H&M

ORHIDEJA

Barva vijolične orhideje je modna tudi v dekorativni kozmetiki, na modnih dodatkih in čevljih.

PISTACIJA ALI META

Ta barva je najlepša na poletnih oblekah, krilih s plisajem, dolgih in kratkih hlačah, torbicah in ostalih modnih dodatkih. Pastelne odtenke vedno nosite z veliko mero samozavesti.



Charles Vögele



Charles Vögele
9,99 EUR



New Yorker

BELO GRE Z BELIM

Letos ni prostora za odtenke sive. Izberite črno beli kontrast (predvsem, ko želite nastopiti suvereno) ali še bolje, belo kombinirajte z belim. Oblecite srajčno obleko z gumbi ali preprosto belo srajco z bleščečimi dodatki na ovratniku. K temu še bele hlače? Zakaj pa ne. Izberite ozke ali široke.



H&M

ROZIKA ... VSEPOVSOD

Se še niste spoprijateljile s to barvo? No, zdaj je čas, da zakopljete bojno sekuro. Je lahko kaj bolj elegantnega kot čipka v pudrasto roza barvi? Težko. Če ste za izrazitejše tone, posezite po močnejši teksturi materialov in si omislite hladno roza na krilu ali barvo fuksije na lepi obleki v stilu petdesetih let. V skrajnem primeru pa lahko v to bravo odenete zgolj modne dodatke (ali si omislite nostalgичno žvečilko Bazooka).

TORBICE

Trend pastela se iz garderobe seli tudi na modne dodatke. Baby roza in modra, nežno rumena, vijola in zelena ... Pravi sorbet v srednjih in majhnih različicah. Velikih modelov skoraj ni. Ti so primerni za na plažo.



Charles Vögele
12,99 EUR

Charles Vögele
29,99 EUR

RUTA

Je in. Zelo in. Sploh, če si jo boste ovili okoli glave in ji tako nadeli novo ime, sebi pa popolnoma nov videzi. Turban ima svoj čar. Ne bodite sramežljivi, poskusite ga. Če ne za domače kopališče, pa na morju.



H&M
24,95 EUR



H&M
12,95 EUR



H&M
7,95 EUR



NAKIT

Les, koralde, kovine ... Eksperimentirajte, manj je več ali veliko nikoli ni dovolj. Zakaj ne bi letos vi narekovali modnih smernic?

HLAČE

Kratke in dolge. Medtem ko se pri daljši različici težje uštejemo (letos so sicer modne dolge in lahkotne linije, ki delujejo sproščeno ter hkrati elegantno in graciozno), kratke hlače terjajo malo več premisleka. Če nimate lepih nog, se odločite za daljšo različico kratkih hlač, ki naj vedno odstrirajo tisto eleganco, ki jo lahko dosežete tudi s primernim obuvalom. Kričeči odtenki ali dodatki so primerni le za prosti čas. Za službo imejte kratke hlače v enobarvni osnovi. Ogledalo (in prijateljica) vedno govori resnico, zato mu dajte toliko veljave, da presodi, kateri model je primeren za vas. Kratke hlače naj bodo vedno brez dodatkov v obliki naborkov ali frfotajočih resic. Dolžina kratkih hlač je sama po sebi zahtevna, zato naj gre izbira v smeri preprostosti. Poleg tega pravila pa vključite še tistega o samozavesti. Če vam je neprijetno v tem kosu garderobe, nima smisla, da si grenite poletje. Ta letni čas je namenjen užitkom! Ne pokvarite jih zaradi enega kosa oblačila.



C&A
19,00 EUR



H&M
99,00 EUR



H&M
24,95 EUR



H&M
19,95 EUR

KOPALKE

Lisca

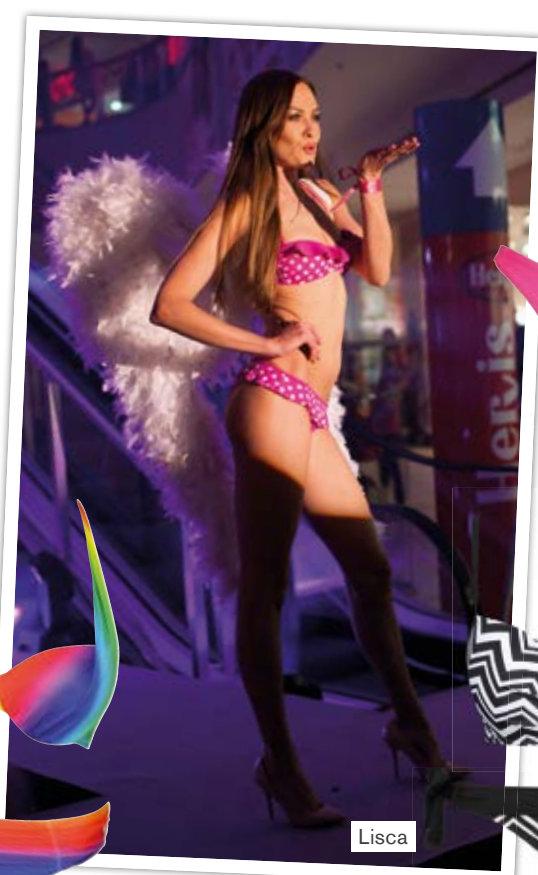
Trend poletja bo odstiral barvitost in igrivost ter flirtanje s preteklostjo

Med barvami bodo prevladoval turkizna, rumena in rožnata. Na plan bodo pokukali cvetlični, živalski, retro in geo potiski. Kljub temu da bo čutiti vintage pridih, bo črno-bela kombinacija prepričljivo na prvem mestu. Na sto in en način, s črtami različnih debelin v vse smeri, v ležeči ali pokončni obliki. Črtni vzorci so odlični za ženske kopalke, saj lahko skrijejo odvečne kilograme ali pa poudarijo obline. Vodoravne črte si bodo privoščile tiste ženske, ki imajo skladno in vitko postavo. Kopalke z navpičnimi črtami pa bodo še posebej privlačne na ženskah nižje rasti. Letos se na kopalke vračajo čipke ter makrame vozli. Letošnji trend je tudi kolekcija 'mix & match'. Izbiraš med različnimi nedrčki, hlačkami, barvami in potiski.

Lisca

zg. del: 34,80 EUR

sp. del: 19,80 EUR



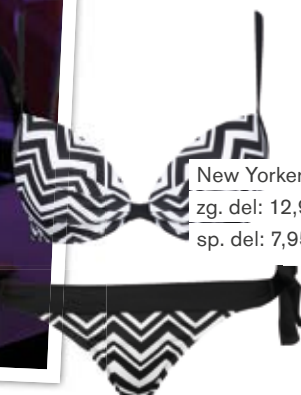
Lisca



C&A

zg. del: 9,00 EUR

sp. del: 7,00 EUR



New Yorker

zg. del: 12,95 EUR

sp. del: 7,95 EUR

Gremlini v džunglo

Motivi Amazonije bodo pravi hit. Seveda le za tiste, ki vam je vloga amazonke pisana na kožo. Če vam živalski navdih džungle ne diši, posežite po odtisih, ki ponazarjajo bujno tropsko rastje.



New Yorker
zg. del: 12,95 EUR
sp. del: 8,95 EUR

GEOMETRIJSKI VZORCI

Poleg idej iz džungle so kopalke inspiracijo našle tudi v geometriji. Izbrale so art deco slog, potiske s pridiom geometrije in retro sloga.

JIN JANG

Kopalke v črno-beli kombinaciji so zadetek v polno letošnjega poletja. Modni oblikovalci so se na sto in en način poigrali z večno barvno klasiko in ustvarili popolno izbiro za vse postave. Poleg klasičnega igranja z vzorci in načini vedno modne barvne dvojice so tukaj tudi črte, ki vizualno spremenijo postavo in pripomorejo k bolj samozavestnemu obisku plaže ali kopališča.



Triumph
tankini: 59,95 EUR
nedrček: 39,95 EUR

New Yorker
zg. del: 12,95 EUR
sp. del: 7,95 EUR

VINTAGE

V modni mešanici je vedno prostor za preteklost. Vintage slog je le malo pogledal v preteklost, saj so modeli kopalk zelo sveži in moderni in dajejo občutek, kot da bi jih preteklost le nežno pobožala in ponudila pike, čipke ter spogledljiva krilca.

BARVNI POTISKI

Modni oblikovalci so si zamislili mavrico, ki se kopa v morju. Če dodamo še odsev poletnega sonca, dobimo zmagovito kombinacijo. Barvni potiski na kopalkah odražajo živahnost in igrivost. Z njimi bo tista zaba-va na plaži še večji hit.



New Yorker
zg. del: 12,95 EUR
sp. del: 7,95 EUR

NE POZABIMO NA DODATKE

VELIKA, VEČJA, NAJVEČJA

Trend za letošnje leto zapoveduje torbeeeeee! Večja je, bolje je. V maksu torbo boste spravili vse, kar potrebujete za popoln dan na plaži.



C&A
19,00 EUR

KAKO IZBRATI PRIMERNE KOPALKE?

Osnova je udobje • Ne glede na modne trende izberite barvo in model, ki vam je všeč, ki vam daje samozavest in ustreza vaši postavi. Paleta barv, vzorcev in krojev je tudi letos velika in zmagovalno kombinacijo lahko najdete že v prvi trgovini.

Skrijmo trebušček • Izberite enodelne kopalke, ki so zasnovane bolj za osrednji del telesa. Mogoče najdete kakšne, ki imajo na tem delu bolj kompakten material. Pri izbiri barve in vzorca bodite previdni. Ne izbirajte prevelikih vzorcev ali vodoravnih črt, saj te postavijo optično razširijo. Pravilno postavljen vzorec ali odtis lahko navidezno zoži ali preusmeri pozornost na ožji del telesa. Tudi nabrane kopalke, razne gube, pasovi in vštiki so lahko dobri pomagači, ko je treba skriti kakšno oblino, na katero nismo ponosni.

Prevelika zadnjica • Volančki na spodnjem delu ali model boksaric ne pridejo v poštev. Posežite raje po dvodelnih kopalkah, ki imajo na bokih trakce, ki se zavežejo. Če boste izbrali pisan zgornji del in enobarven spodnji, bo pozornost oči namenjena na del telesa nad popkom.

Majhne in povešene prsi • Prava izbira kopalk bo oprsje vizualno povečala. Priskrbite si nedrček s podlogo ter izberite kopalke brez naramnic. Pri merenju je tudi trikotni bikini ali široki trak čez prsi, ki se zaveže na hrbtu. Prsi bodo optično večje, če boste uporabili žive barve. Za povešene prsi se odlično obnesejo kopalke, ki imajo širok trak pod prsmi, pašček, ki uravnava sprednji del. Enodelne kopalke pa raje pustite v trgovini.

Tankini • Je rešitev za močnejšo postavu. Zgornji del kopalk je narejen kot majčka. Za še bolj eleganten izgled je priporočen 'V' izrez. Vzorce odmisli- te, izberite raje umirjene barvne tone.

TUNIKA

Slovi po tem, da je dobra "asistentka", ko je potrebno skriti kakšen kilogram ali dva. Prednost tunike je, da jo lahko nosite čez kopalke ali pa kot samostojno obleko.



KOŽA & SONCE

Zaradi boljšega razumevanja škodljivega vpliva sonca na kožo, si pogledjmo nekaj primerov okvar, ki jo nevarni žarki napravijo na ravni celice:

- Vsrkana energija UV žarkov v roženi plasti kože se sprošča v obliki toplote.
- V globljih delih kože UV žarki poškodujejo gradbene elemente življenjsko pomembnih beljakovin, predvsem dele DNK. Nekatere od teh poškodb zna celica popraviti in obnoviti, druge pa se končajo s smrtjo celice. Spet druge celice se toliko poškodujejo in spremenijo, da telo nad njimi izgubi vso kontrolo in se divje razmnožujejo kot rakaste celice.
- UV sevanje poškoduje celično ovojnico, ki prav tako pripelje do smrti celice in posledične okoliške reakcije.
- Ultravijolično sevanje poškoduje proteine, ki se spremenijo. Koža postaja zato vse manj prožna, se tanjša in se guba.
- Škodljivi učinki UV sevanja, ki so nam bližji, saj jih v vsakdanjem življenju srečujemo ali jih neposredno zaznamo, so:
 - sončne opekline
 - prezgodnje staranje kože
 - rak na koži
 - siva mrena
 - alergije na sonce



C&A
9,00 EUR



C&A
5,00 EUR



H&M
19,95 EUR



H&M
9,95 EUR

Že nekaj let nas strokovnjaki opozarjajo na škodljivo delovanje sonca, ki kožo izsuši, naguba in opeče ter povzroča alergije in kožnega raka. Mnogi se za ta opozorila ne zmenijo, češ da je zlato porjavela koža videti tako lepa. Pred kratkim pa so znanstveniki ugotovili, da je nevarnost celo večja, kot so sprva mislili.

Ultravijolični žarki (UV) so energija v obliki elektromagnetnega valovanja. Sami žarki so nevidni. Glavni vir UV sevanja je sonce. UV sevanje delimo glede na valovno dolžino na tri dele: kratkovalovno sevanje (UVC), srednjevalovno sevanje (UVB) in dolgovalovno sevanje (UVA).



New Yorker
4,95 EUR

Kako izbrati najustreznejši izdelek za zaščito pred soncem?

Varovalni izdelki za zaščito pred soncem imajo glede na učinkovitost in koncentracijo UV filtrov različen UV faktor. Sončni zaščitni faktor nam pove, kolikokrat dlje smo lahko ob zaščiti kože z določenim izdelkom izpostavljeni soncu, da se še ne pojavi opazna rdečina, v primerjavi z nezaščitenko kožo. Oznaka je ZF (zaščitni faktor). Faktor izberemo glede na tip kože in stopnjo pojavelosti.

Stopnje zaščite so: nizka zaščita (ZF 6–10), srednja zaščita (ZF 15–25), visoka zaščita (ZF 30–50), zelo visoka zaščita (ZF 50+).

Izdelki naj vsebujejo visoko UVA in UVB zaščito in naj bodo odporni na vodo. Še posebej skrbno izberemo izdelke za otroško kožo.

Pripravki, ki vsebujejo dišave, konzervanse in organske UV filtre, predstavljajo večje tveganje za nastanek preobčutljivostne reakcije na koži. Dodatek vitaminov E in C lahko poveča učinkovitost izdelkov in njihovo obstojnost. Poleg skrbno izbrane vrste, količine in kombinacije UV filtrov je pomembna tudi izbira primerne podlage, vodoodpornost, debelina nanosa in pogostost nanašanja izdelka na kožo. Na ovojnici izdelka morajo biti navedeni podatki, kot so zaščitni faktor, stopnja zaščite pred soncem, vrsta in ime UV filtrov ter vodoodpornost.



Optika Clarus
179,00 EUR

Optika Clarus
139,00 EUR

Optika Clarus
75,00 EUR

Nasveti za zaščito pred soncem

- Ne izpostavljajte se soncu med 10. in 16. uro, ko je najmočnejše in zato najbolj nevarno.
- Vsaj 30 minut pred pričetkom sončenja kožo v zadostni količini zaščitite z ustreznim izdelkom za zaščito pred soncem in kasneje vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju.
- Uporabljajte kakovostna sončna očala, telo zaščitite z obleko in pokrivalom.
- Povprašajte farmacevta ali zdravnika, ali pri uporabi vašega zdravila sončenje ni priporočljivo.
- Kožo negujte tudi po sončenju.
- Dojenčkov in majhnih otrok ne izpostavljajte neposrednim sončnim žarkom. Sončne opekline v otroštvu povečajo tveganje za nastanek kožnega raka v kasnejših letih. Otroci naj nosijo lahka, svetla oblačila in pokrivala.
- izpostavljanje soncu je še posebej nevarno za ljudi s povišanim krvnim tlakom in bolnike po srčnem infarktu.
- Pijte dovolj tekočine.





ob tem pa ne vidijo in občutijo zabave, narave, lepote. Začnite počasi. Po treningu mora biti občutek prijeten in z njim morate v naslednji trening.

Dobra osnova

Vaše telo potrebuje čas, da se navadi na novo aktivnost. Začetni cilj je, da tečete 30 minut trikrat na teden brez premora. Za 30 minut boste potrebovali nekaj treninga. Zato je treba ustvariti osnovno vzdržljivost. Počasi povečujte dolžino teka in se izognite hitrim treningom in prehitevanju načrta. Tekaški načrt za začetnike je zato idealna izbira.

Motivacija

Nekomu glasba ustreza, drugemu ne. Z vidika varnosti ideja ni najbolj posrečena. Je pa res, da lahko poslušanje glasbe tek naredi bolj zabaven. A v tem primeru izberite neprometne poti. Ves čas imejte v mislih eno, ni pomembna razdalja ali hitrost, temveč čas. Proslavite dober trening. Ko dosežete cilje, se nagradite z malenkostjo, v kateri uživate.

Ne pretiravajte

Prvotni cilj je teči 30 minut brez prestanka, kar boste dosegli v desetih tednih, če ste začetnik. Ne pretiravajte, čas teka zvišujte postopoma. Pričnite z izmeničnim tekom in hojo.

Ne odnehajte

Vztrajnost pri teku je ena izmed odločilnih stvari za uspeh. Ne primerjajte se z ostalimi. Vsak tekač je bil nekoč začetnik. Pri teku tekmuje z zgolj sami s sabo. V družbi boste zagotovo našli dodatno motivacijo. Zato navdušite za tekaško avanturo še koga. Na začetku si zastavite kratkoročne cilje. Eden takih je lahko "nujno moram teči trikrat v tednu".

Prehrana

Tako kot pri samem treningu je tudi pri prehrani potrebna zmernost. Ne hodite v skrajnosti, da bi jedli preveč ali premalo. Predvsem na začetku, ko treningi še niso zelo obsežni in intenzivni, ni potrebno bistveno povečevati energijskega vnosa. Ne nasedajte marketinškim potezom, da potrebujete najnovejši energetski napitek (večina jih vsebuje velike količine sladkorja) in energijsko plosčico. To boste potrebovali pri dve ali večurnem treningu. Glede izbire živil ne komplicirajte, poslušajte svoje telo, ob tem pa upoštevajte, da mora od zadnjega obroka do aktivnosti miniti najmanj tri ure. Za obrok pred treningom izbirajte živila z ogljikovimi hidrati, izogibajte se težkim jedem, po treningu pa zaužijte beljakovinski obrok, ki bo poskrbel za regeneracijo utrujenih mišic.

KDAJ TEČI?

Ljudje smo si različni, zato je težko reči, kdaj je čas najbolj primeren. Če vam jutranji termin ne ustreza, je pa v nekaterih primerih najboljši, si ne boste naredili usluge, če se boste utrujali ob urah, ki vam ne ustrezajo. Tudi način življenja določa čas za vadbo, k temu pa je treba dodati, da morate poslušati svoje telo. Povedalo vam bo, kdaj mu vadba ustreza. Če radi vstanete zjutraj in imate takrat največ energije, jo izkoristite. Če zjutraj raje poležite, si vadbo privoščite pozneje. Veliko bolj pomembna je zavzetost in želja za doseganje ciljev.

Ne prezrite!

30.5.–1.6.

**Dnevi športa
in priprave na maraton**

11.10.

**Velenjkin dobrodelni tek
v barvah**

Ko se odločite, da boste pričeli teči, ste naredili že ogromen korak. Sedaj pa vas čaka tisti prvi spopad. Z lastno šibkostjo. Ste motivirani dovolj, da v drugi polovici leta s polno kondicijo napadete svoje prvo tekaško tekmovanje?

Osnovni zdravniški pregled

Tek je zdrav, a ker so prisotna tudi tveganja, priporočamo zdravniški pregled. Pogovorite se o ciljih in treningu ter izpostavite morebitne zdravstvene težave. Zdravnik naj preveri vašo pripravljenost, opravi EKG, izmeri krvni pritisk in bitje srca v mirovanju. Priporočljiv je tudi pregled krvi, meritev ravnih lipidov, holesterola in krvne glukoze.

Obutev je ključna

Kupite primerne tekaške copate. Dobro se morajo prilagati nogi in vi se morate počutiti udobno. Obstajajo osnovne tri oblike stopala in v vsaki športni trgovini vam pomagajo pri odkritju. Ob tem ne pozabite na dobre nogavice. Kupite mešanico poliestra in bombaža. Za ženske je pomemben tudi dober športni nedrček.

Trening je igra

Uživajte! Vse preveč začetnikov pretirava v začetni fazi,

TEKAŠKA PRAVILA

Preden pade odločitev za tekaško odisejajo, se seznanite s tremi pravili, ki jih je potrebno upoštevati. Če jim boste sledili, boste brez muk prešli iz neaktivnega v aktiven življenjski slog. Potrebno je poudariti, da vas pravila ne bodo povsem obvarovala pred bolečinami in poškodbami. Z njimi boste lahko v doglednem roku prestavili v višjo prestavo in s tem bo prehod na višjo kondicijsko raven lažji, saj se boste v tem času naučili telo izpostavljati tistemu pravemu naporu.

ZMERNOST

Ko začnete s prvimi tekaškimi koraki, ne pretiravajte. Telo prenese veliko, a naporom ga moramo izpostavljati postopoma. Zato sebično sledite svojemu tekaškemu načrtu. Ne prehitite ali preskakujte ga, saj zaradi tega forma ne bo prišla hitreje. Se bo pa verjetnost, da boste zaradi bolečin v mišicah in sklepih morali opustiti redne treninge, precej povečala.

VZTRAJNOST

Če niste zmerni, tudi vztrajni ne boste. Vsi poznamo tisto klasiko, ko se odločimo za spremembo, pretiravamo, se čez nekaj dni počutimo, kot da bi nas povozil avto, vajo pretiravanja ponovimo in si delamo več škode kot korist. Ob takem ritmu slej kot prej prevlada zdrava pamet in odnehamo.

POČITEK

O počitku razmišljajte enako kot o treningu. Te dejavnosti se lotite zavestno. Je bistvenega pomena za celoten program, napredek in dobro počutje. Počitek bo dal telesu čas, da se prilagodi spremembam. Ko se telo prilagodi, boste močnejši in učinkovitejši. V načrtu teka opredelite čas za počitek, okrevanje in treninge, ki ga enakomerno porazdelite.

NE POZABIMO

Ogrevanje & ohlajanje

Cilj vaj za ogrevanje je, da telo pripravimo na tek. Neogrete mišice ne bodo učinkovite in lažje se poškodujejo, ker je pretok krvi, ki ga tek zahteva, premajhen. Ogrevanje naj vključuje splošno gibanje celega telesa. Po desetih minutah neprekinjenega premikanja rok, nog in trupa (glejte, da imajo vaje rep in glavo), lahko nadaljujete z nežnim raztegovanjem. Raziskave kažejo, da je večja verjetnost, da si pretegnete mišico, če se preveč intenzivno raztegujete, kot če začnete teči brez predhodnega raztezanja. Ogrevanje naj bo postopno. Enako pomemben kot je proces ogrevanja, je tudi proces ohlajanja. Deset do petnajst minut po teku ohranite mišice v gibanju s podobno, a manj intenzivno različico istih vaj, kot ste jih delali med ogrevanjem.

PRVA LIGA

Pričnite tekaško sezono z novimi Boost copati

V našo trgovino PRVA LIGA Velenje je prišla nova kolekcija tekaških copat adidas Energy Boost, ki zaradi edinstvene Boost tehnologije prinašajo največji povratek energije znotraj celotne tekaške industrije. Inovativna tehnologija blaženja namreč s tisočeriimi združenimi kapsulami zagotavlja največji povratek energije, optimalno prilaganje in neverjetno temperaturno odpornost. Copati iz nove kolekcije so na voljo tako moškim kot tudi ženskam v več barvah.

Revolucionarno tehnologijo je adidas prvič predstavil pred enim letom in svet tekaške obutve ponesel na povsem novo raven. Prednosti copata Boost pa so prepoznali tudi mednarodni uredniki revije Runner's World in ga izbrali za najboljši novi tekaški čevlji v letu 2013.

Tekaški načrt za začetnike

Vsebuje tri treninge na teden. Dovolite si vsaj 48 ur počitka med dvema treningoma. Uporabite uro ali merilec srčnega utripa za nadzor nad treningom. Naj vas merilec ustavi, če je vaš ego preveč tekmovalen, da ne boste pretiravali. V kolikor ne veste, kaj pomeni intenzivnost treninga, si za uvod v tekaško življenje izposodite literaturo. Najpomembnejše pri vsem je, da ste trdno odločeni, da greste na zrak in tečete. Ne glede na vreme in počutje. Predlagamo, da si spodnji načrt obesite na hladilnik, vhodna vrata, na steno, tja, kjer imate zapisana vsakdanja opravila.



- Določite si dneve teka.
- Določite si ure teka.
- Greste brez opravičila.

1. teden

3 x 20 minut z izmeničnima dvema minutama teka in hoje

2. teden

3 x 15 minut z izmeničnimi tremi minutami teka in dvema minutama hoje

3. teden

3 x 20 minut z izmeničnimi tremi minutami teka in dvema minutama hoje

4. teden

3 x 20 minut z izmeničnimi tremi minutami teka in eno minuto hoje

Prvi trije tedni so najtežji, a tudi najpomembnejši. Telo potrebuje toliko časa, da se navadi na spremembo. Seveda pa se mora navaditi tudi glava. Saj veste, navada je železna srajca.



Prva Liga
149,95 EUR



POPOLN VELIKONOČNI DAN

Velikonočno praznovanje že dolgo ni več praznik, ki se zgolj spominja dogodkov v zgodovini krščanstva. Tako je postalo praznovanje simbolično slavlje v slehernem domu, ki štirideset dni po pustu pozdravlja prihod pomladi, daljše dni, novo življenje in prebujanje narave.

Velikonočne tradicije niso enotne v vseh državah. Tradicija sicer veleva, da je na petek zapovedan strogi post, na veliko soboto se blagoslovijo (žegnajo) jedila, ki se užijejo naslednji dan, za velikonočni zajtrk. Praznik sam ima korenine v judovstvu in v starih poganskih običajih, s katerimi so obeležili prihod pomladi.



Naravne barve za pirhe

Naravne barve se na jajca ne primejo tako močno kot umetne. Kako rešiti težavo? Omislite si bela jajca. Intenzivnost barve bo skoraj enaka. Za barvanje najpogosteje uporabimo čebulno lupino, obstajajo še drugi načini, ki zagotavljajo naravno barvo.

Rjavo oranžna: čilijev prah

Zeleno rumena: jabolčni olupki, zlati delišes

Rumena: pomarančni ali limonini olupki, kamilični čaj, mleta kumina, žafranika

Oranžna: olupki rumene čebule, korenje, rumena paprika

Roza: rdeča pesa, maline, sok rdečega grozdja

Rdeča: vložene češnje, maline, sok granatnega jabolka

Modra: rdeče zelje (*prevremo liste*), sok rdečega grozdja, vložene borovnice

Vijolična: rdeče vino, hibiskusov čaj

Zelena: brokoli, špinačni listi

Rjava ali krem: temne orehove lupine, kava, črni čaj

Ko izberemo naravno osnovo, na travniku poiščemo zanimive liste, jih operemo, jajce ovijemo v nogavice (*iz najlona*), list pritrdimo na jajce in ga kuhamo v vodi z izbrano sestavino.

VELIKONOČNA SIMBOLIKA

Ostrina hrena spominja na Kristusovo trpljenje in ima zaradi svoje oblike dodaten pomen, saj predstavlja žeblje. Sicer pa v kulinariki različici poznamo več vrst priprave hrena. Če vam je nastrgan hren preveč pekoč, za nevtralizacijo dodajte fižol (bel fižol pretlačite, mu dodajte olivno olje, med mešanjem nastrgan hren, sol, poper in malo limoninega soka). Poznamo tudi hren v kombinaciji s kislo smetano in jabolki (različica: kis razredčite z malo vode, vmešajte nastrgan hren in nastrgana jabolka, solite, malo sladkajte ter dobro premešajte). Kruh predstavlja življenje in dobroto. Ponekod namesto hleba kruha uporabijo potico (pogačo), ki mora biti ravno tako okrogle oblike. Predstavlja namreč trnjevo krono, medtem ko meso ponazarja telo. Zanimivo je, da so meso nekoč uživali skupaj z grenkimi zelišči, ki so koristna za prebavo oziroma čiščenje telesa. Ta navada je do danes v precejšnji meri opuščena. Pri pripravi tradicionalnih velikonočnih jedi se na zelišča, ki bi pomirila

utrujen trebuh, ne spomnimo pogosto, medtem ko je izbor mesnih jedi prilagojen okusom in tradiciji praznovanja, največkrat pa na mizo postavimo šunko. Jajce ima največ pomenov. Rdeče obarvana ponazarjajo kri in vstajenje. Jajce simbolizira tudi novo življenje (saj veste, kako dolgo kokoš s svojo toploto skrbi za tisto majhno življenje v jajčni lupini) in poleg tega predstavlja začetek pomladi, ko sonce poskrbi za umik snega ter pomaga semenom, da vzklijejo. Jajce je torej podoba novega življenja in rodovitnosti, simbolično pa predstavlja tudi kozmično jajce, ki ponazarja kreacijo človeštva. Malokdo ve, da tudi pomaranča spada med velikonočne jedi. V krščanski simboliki predstavlja pijačo, ki so jo ponudili umirajočemu Kristusu (zgodovina sicer izpričuje, da je šlo za gobo, namočeno s kisom). Dobro je, če velikonočni zajtrk poleg tradicionalnih jedi vsebuje tudi sveže sadje (jabolko, kivi, ananas, avokado). Ob težki hrani vam bodo eksotični sadeži dobro deli. Seveda pa naj velikonočno slavlje ne mine brez čokoladnih dobrot v obliki velikonočnih zajčkov in jajčk.



VELIKONOČNI MENI

Tradicionalni velikonočni

zajtrk

pirhi

šunka s hrenom

kruh

čas za družino: kolesarski izlet
ali sprehod

Velikonočno kosilo

goveja juha z domačimi rezanci

pečen piščanec

popečen krompir

motovilec v solati ali regrat

orehova potica

čas za družino: pohod do najbližjega hriba

Malica

osvežilna sadna solata (pomaranča, hruška, jabolko, ananas)

koščki črne čokolade

Večerja

šunka s hrenom

surovo kislo zelje

čas za družabne igre

Velikonočni pogrinjki

Tu ima domišljija prosto pot. Primerni so stari kozarci (lahko tudi kozarci za vlaganje), ki jih postavimo v ravno linijo na mizo in v vsakega postavimo spomladanske cvetlice.

Tudi stare skodelice za kavo, ki ostanejo od različnih setov (ko nam ostane po kos iz kolekcije), so lahko v času prebujanja narave zelo uporabne za dekoracijo. Vanje lahko posadite drobne vijolice ali trobentice, dodate mah ali kakšen drug dodatek iz narave. Najdite jim mesto na različnih koncih vašega doma.

Darilo

Kupon za
brezplačno

**Velenjkinovo
velikonočno jajce.**

S tem kuponom lahko prevzamete
velikonočno jajce med 18.4. in 21.4.
na INFO točki v Velenjki.

Podarili bomo 500 Velenjkinih velikonočnih jajc.

Ime in priimek (izpolnite)

Romana Plantosar



Romana Plantosar je ženska zrelih let, poročena mati dveh odraščajočih otrok, ki v življenju uspešno dosega vse, kar si zada. Najbolj ceni svojo družino in iskrene prijatelje, ki jim z veseljem posveti svoj prosti čas.

Romana ima v Velenjki zanimivo trgovino. »Pred dvema letoma sem se odločila za samostojno poslovno pot. Začela sem v središču Celja, sedaj pa imam trgovino v nakupovalnem centru Velenjka. V trgovini ponujam darilni program različnih uspešnih slovenskih proizvajalcev. Ponašam se s tem, da mojih izdelkov ni moč najti nikjer v mestu. Ponudbo daril iz dneva v dan širim, z veseljem prisluhnem željam strank in se trudim, da vsaka trgovino zapusti zadovoljna. V največje veselje mi je, ko se zadovoljne stranke vedno znova vračajo. V trgovini nimamo le žganih pijač, imamo veliko kozmetike, ponašamo se z največjo izbiro dišečih mil v našem mestu. Pestra je izbira daril za žensko populacijo.« In kako izgleda njen delovnik? »Zjutraj zgodaj vstanem, da še pred odprtjem trgovine

»V prostem času se posvetim hčeri in sinu ter jima pomagam na poti skozi študijsko življenje. Z veseljem poklepetam s prijateljicami ob kavi in koščku tortice. V prostem času pa najdem trenutke tudi za mojo veliko strast, gojenje okrasnega cvetja in vrtnarjenje.«

postorim vse obveznosti doma in da si ob dobri kavi n a b e r e m moči za nov dan. Nato

se moj delovnik nadaljuje v trgovini, kjer mora vse izgledati popolno za prihod strank. Ko gre za trgovino, odmislim ves ostali svet in se posvetim samo uspešnemu vodenju posla, ob tem pa mi že od vsega začetka pomaga družina.«

Romana je ena redkih, ki se je spustila v takšen poslovni svet. S kulturo pitja žganja se srečuje vsak dan. In kje se slovenski narod najde na zemljevidu žganih pijač? »Zdi se mi, da je kultura pitja žganih pijač pri nas zelo razvita, pri svojih

strankah pa ugotavljam, da Slovenci cenimo kakovost le-teh. Zdi se mi, da se Slovenci tudi v svetu ponašamo z odlično kakovostjo žganih pijač kot tudi vin. Veliko pove podatek, da slovensko vodko točijo v Združenih državah Amerike, pa tudi ostale žgane pijače slovenskih proizvajalcev ne zaostajajo veliko. Tudi v moji trgovini lahko najdete kar nekaj v svetu nagrajenih in cenjenih žganj.« In kaj Romana počne, ko se ne ukvarjate s steklenicami, darili in poslovanjem trgovine?

»V prostem času se posvetim hčeri in sinu ter jima pomagam na poti skozi študijsko življenje. Z veseljem poklepetam s prijateljicami ob kavi in koščku tortice. V prostem času pa najdem trenutke tudi za mojo veliko

Sem ženska, ki zna uživati že v majhnih rečeh v življenju. Kadar ostane čas samo zame, v roke vzamem gobelin, šivanje le-tega je zame zelo pomirjajoče. Za sprostitve si vzamem tudi kakšno uro v naravi, za sprehod psa.

strast, gojenje okrasnega cvetja in vrtnarjenje.« Pa je časa med poslom, družino in prostim časom dovolj tudi za klasične ženske stvari, kot je razvajanje, modo in kozmetiko? »Časa zase res nimam veliko, vendar pa se še vedno najde. Moj stil oblačenja je bolj klasičen, saj ga prilagajam svojemu delovnemu mestu, vendar pa ga z veseljem malce poživim s svojim ročno narejenim nakitom. **Sem ženska, ki zna uživati že v majhnih rečeh v življenju. Kadar ostane čas samo zame, v roke vzamem gobelin, šivanje le-tega je zame zelo pomirjajoče. Za sprostitve si vzamem tudi kakšno uro v naravi, za sprehod psa.«**

Romana je poslovna ženska v nakupovalnem centru, ki je namenjen predvsem nežnejši populaciji. In kako se je v tem času navadila na to 'barvito in dišečo dnevno sobo'? »Všeč mi je koncept, da je Velenjka posvečena ženskam, saj smo kljub vsemu napredku družbe še vedno premalo cenjene v svetu. Zato je občutek v Velenjki, ko veš, da te nekdo ceni in nekaj naredi samo zate, še toliko lepši in prijetnejši.«

Mihael Letonje



Danes, po več kot petindvajsetih letih, še vedno ostaja zvest gostinstvu. Poleg vodenja najbolj sladkega kota v Velenjki je Mihael Letonje aktiven tudi na področju javnega življenja, kjer se, kot pravi, vedno veliko dogaja.

»V preteklosti sem bil dolgo prisoten v športu. Delal sem kot košarkarski funkcionar na lokalnem in državnem nivoju. Danes sem s košarko povezan le še ljubiteljsko, rad grem na kakšno tekmo. Velik del svojega časa pa poleg dela namenjam delovanju v lokalni politiki.«

In kdaj med vodenjem gostinskega lokala in političnim udejstvovanjem najde čas zase? »Priznam, vzamem si premalo trenutkov le zase. Bom v prihodnje to popravil. Moja prioriteta je posel in če želiš v gostinstvu delati dobro, moraš biti ves čas prisoten v lokalu.« **Prostega časa nima veliko, a ko ga najde, so na vrsti hišna opravila, sprehodi, poleti gre rad na morje, pozimi na kakšno smuko.** »Sicer pa sem rad v domačem okolju. Vse življenje živim v Velenju, sem poročen, imam sina in hčer, februarja sem postal dedek.« In tako so v njegovo življenje prišli novi občutki,

Prostega časa nima veliko, a ko ga najde, so na vrsti hišna opravila, sprehodi, poleti gre rad na morje, pozimi na kakšno smuko.

ki jih naravnost obožuje. **»Ljudje ne potrebujemo veliko. Tudi v interakciji z okoljem in družbo. Sam prisegam**

na poštenje, iskrenost ter doslednost. Na besedo dam veliko. Ta mi je več kot vsak papir. Na žalost danes to ne velja več. Posledično zaradi tega ne maram nepoštenosti in nekorektnosti.«

V družini ni imel podjetniškega zaledja, in tako je bila prilžnost, ki so mu jo namenili starši tista, ki je odprla nova obzorja. »Res je, moja starša nista bila podjetnika. V podjetništvu sem začel sam, a pred tem sem dve leti študiral strojništvo v Ljubljani, bil eno leto zaposlen v premogovniku v Velenju, nakar so mi starši kupili lokal v Šaleku.« Prvo

kavo v lastnem lokalu je skuhal leta 1986. »Še ne dolgo nazaj sem imel v Velenju štiri lokale s pestro ponudbo. V času največje krize pa sem naredil nekaj odločilnih potez. Zaradi racionalnejšega poslovanja sem se odločil za vodenje samo enega lokala.«

Svojo zgodbo je tako začel oziroma nadaljeval v Velenjki. V nakupovalnem centru, ki je v letu in pol doživel velike spremembe. »V Velenjki se ne počutim ogroženega in moških obiskovalcev je tukaj toliko kot vsakem drugem nakupovalnem centru. (smeh) Priznam, na začetku je bila pri meni prisotna rahla zadržanost, predvsem zato, ker je naše mesto bolj zadržane sorte. A družba se, tako kot drugod, navaja na novitete. In ker so te gonilo razvoja, je prav, da jih sprejmemo. Sama ideja nakupovanja za ženske se mi zdi v redu.

»Ljudje ne potrebujemo veliko. Tudi v interakciji z okoljem in družbo. Sam prisegam na poštenje, iskrenost ter doslednost. Na besedo dam veliko.

Vesel sem, da je prav Velenje prvo mesto v Sloveniji s tematskim nakupovalnim centrom. Velenjko so sprejeli z odprtimi rokami. Ponudba dogajanja je pestra in to je tisto, kar najbolj navdušuje.« Predvsem tiste, ki se s svojim trdim delom trudijo in izkazujejo odgovornost do družbe. »Ko si podjetnik, je tvoja naloga, da se po najboljših močeh trudiš zagotavljati dobre delovne pogoje in ugodje ter zadovoljstvo strankam, obiskovalcem.

Če nas še niste, nas kmalu obiščete in si privoščite pregrešne dobrote, slastne smoothie-je, tortice ali sladoled Rustika.« In po čem so posebni? »Edini v Velenju pripravljamo koktajl Velenjka, ki je bil narejen samo za naš nakupovalni center. Ponosni smo tudi na teraso, na kateri se naši gostje izjemno dobro počutijo. Z našo ekipo bomo naredili vse, da jim bomo tudi v bodoče nudili prijetno zadovoljstvo.«

Velenjke ZVEZDE



Nastja Praprotnik
s.Oliver

Gordana Čosić
Charles Vögele

Sedina Kovač
s.Oliver

Marjetka Voglar
New Yorker

*Od torka, 8. aprila
do četrta, 10. aprila so
obiskovalke Velenjke zasijale v
podobi prave zvezde.*

Za njihov popoln izgled je poskrbela profesionalna Velenjkina ekipa. **Stilistka Suzana Rengeo** je dame popeljala po Velenjkinih prodajalnah in jim svetovala pri izbiri stylinga. Rožasti vzorci, obleke pastelnih barv, živi odtenki oblačil ter modni dodatki so pričarali pravi pridih pomladi.

Nato so se dame prepustile profesionalni **vizažistki Mojci Škof**, ki jih je brezhibno naličila, **Kristijan Skamljič** pa jim je uredil elegantne pričeske.

Na koncu celotne brezplačne stilske preobrazbe je zvezde v objektiv ujel **fotograf Tibor Golob**.



Nataša Potočki
Two Way

Jasmina Kroflič Ačko
C&A

Anja Kamerički
New Yorker

Suzana Vaupotič
Olala

Mass

Že težko pričakovana pomlad tudi v Mass prinaša novo spomladansko kolekcijo obutve. Prehod iz mrzle zime v tople sončne dni bodo tako na policah trgovin Mass zaznamovali najrazličnejši modeli obutve priznanih blagovnih znamk. **Mass je pripravljen na pomlad!**



C&A

Nova C&A poletna kolekcija Festival je navdihnjena z mešanico grafično-minimalističnimi in folklornimi potiski na fluoroscentnih in okrašenih majicah in bluzah in predstavlja svoboden, samozavesten in neodvisen občutek poletja. Urejen, a še vedno atraktiven poletni gypsy look je dopolnjen z ročno izdelanimi okraski, intenzivnimi barvnimi elementi in se izvrstno kombinira z novimi kosi jeansa. Absolutni must-have te sezone je prav tako trendovska prehodna jakna ali lepa črna maxi obleka.

Akcija - 20% na VSE
17. in 18. april



Spekter

Poročni prstan je **simbol ljubezni, zaupanja in spoštovanja** in predstavlja najmočnejšo vez dveh oseb. Za vse, ki boste stopili na skupno pot, smo pripravili novo kolekcijo poročnih prstanov iz rumenega, belega in rdečega zlata po zelo ugodnih cenah. Poročite se z nami!

Lisca

Ženske postave niso popolne. Nekatere imajo razkošno oprsje in ozke boke, druge imajo poudarjeno zadnjico in drobne prsi. In tako se včasih zgodi, da je dobro imeti več izbire pri kombiniranju velikosti in modelov zgornjih in spodnjih delov kopalk. **V kolekciji kopalk Lisca za 2014** bo tako še več serij, ki bodo omogočale poljubno izbiro hlačk in nadržkov, iz katerih bo vsaka ženska lahko ustvarila popoln kopalni komplet zase – izbirala bo lahko tako velikost kot kroj, seveda pa bo njena tudi odločitev o barvi kopalk. Med kopalkami Cheek by Lisca bodo na voljo tudi takšne, ki jih bo mogoče nositi obojestransko – z enimi kopalkami tako dobimo kar 6 stilov. Tokrat pa bo separata serija kopalk prvič na voljo tudi v glamurozni liniji Lisca Selection.





CCC

Poljsko podjetje CCC je na slovenski trg vstopilo lansko leto. Prva poslovalnica v Sloveniji je bila odprta prav v NC Velenjka.

Ponudba ženske obutve v novi sezoni je pravi posladek za vse, ki želijo izgledati urejeno. To sezono bo na voljo veliko hit pomladnih škornjev in gležnarjev.

Za moške smo pripravili širok izbor elegantnih, kot tudi casual modelov. Za naše najmlajše stranke pa CCC trgovina v pritličju nudi širok izbor obutve, idealne za pomladne sprehode po lužah, kot tudi obutev za tople, sončne dni...



NKD

V NKD-ju smo poskrbeli, da boste pripravljeni na prihajajočo kolesarsko sezono!

Ženska ali moška
športna jakna
vodni stolpec 2000/2000
vel. S-XL
~~19,99 EUR~~
14,99 EUR

Ženska ali moška
kolesarska majica
regulira telesno vlago
vel. S-XL
~~12,99 EUR~~
9,99 EUR

Ženske ali moške
kolesarske hlače
regulirajo telesno vlago
vel. S-XL
~~12,99 EUR~~
7,99 EUR

Hiša mojstrovin Perger 1757

Ob nakupu krstne sveče in prtička, vam **na-
pis na krstno svečo naredimo brezplačno.**



Bags&More

Nove kolekcije modnih torbic že na voljo v trgovini Bags&More. Pestra izbira svetovno priznanih blagovnih znamk: Picard, Nike, Adidas, Desigual, Benetton, Zwi in ostale. Za vse, ki radi potujete pa na izbiro potovalni program Roncato, Travelite, Verage, Travel&More.



dm

Zdravo zame, zdravo zate

V naših prodajalnah imate na voljo vrečki ZAME in ZATE. Vrečko ZAME napolnite z najmanj tremi poljubnimi izdelki iz programa prehrane in ostane vam, vrečko ZATE pa prav tako napolnite z vsaj tremi poljubnimi izdelki iz programa prehrane. Ko na blagajni poravnate znesek izbranih izdelkov, vrečko ZATE odložite na stojalo za donacijo. Družine v stiski vam bodo hvaležne. dm vas v zahvalo za donacijo nagradi s knjižico bonov z izbranimi izdelki 1 + 1 gratis. Vsakih 14 dni so na voljo drugi boni ugodnosti.

Tudi na terminalu lahko donirate 50 active beauty točk za DRUŽINE v stiski. dm bo za vsakih 150 doniranih točk družini podaril paket izdelkov iz programa prehrane. V zahvalo za donacijo prejmete knjižico bonov z izdelki 1 + 1 gratis, ki se bodo menjali vsakih 14 dni.



New Yorker

Pri New Yorkerju je pomlad prevzela že vse kotičke poslovalnice. Grunge stil, ki je vladal zimski sezoni, je pustil močne sledi tudi v pomladni kolekciji, ki je sicer prežeta s športnim šikom, geometrijskimi, živalskimi, cvetličnimi in etno potiski, boemskim stilom, romantičnimi pasteli in živahnimi barvami. Potem ko se bodo ljubiteljice klasičnega casual stila še naprej navduševale nad jeansom v vseh možnih oblikah, bodo zasledovalke zadnjih trendov prevzete nad mešanjem na prvi pogled nezdružljivih materialov in vzorcev.

Nepogrešljiva v pomladni garderobi bo poleg klasične črne usnjene jakne tudi njena pastelna različica, črno-rjavi živalski motivi pa so s prihodom pomladi postali barvno pestrejši. New Yorker je tudi pravi naslov za vse tiste, ki vas v pomladnih mesecih čaka slavnostni dogodek ali prvi skok na morje. Elegantne in zapeljive koktajl obleke na eni strani, na drugi pa raznovrstna ponudba kopalk predstavljajo razlog, da **poslovalnica New Yorker postane vaša številka 1 pri izbiri oblačil za prihajajočo toplo sezono!**



Beauty World

Novo v kolekciji CATRICE: laki za nohte

Pokažite efekte. Modne so stvari, ki vzbujajo pozornost. Videz mora biti večplasten, občutek nenavaden. Več je več.

Luxury laki za nohte iz kolekcije CATRICE – Million Brilliance

Poseben sijaj, več dimenzionalne bleščice in biserne iskrice v vseh plasteh, ki nohte prekrijejo z luksuznim plaščem. Rezultat je edinstven in briljanten – absoluten “must-have” in primeren za vse trendi looke.

Luxury laki za nohte iz kolekcije CATRICE – Sand'sation

Laki The Sand'sation nudijo peskast zaključek in senzacionalno barvo. Drobnji kristali kot droben diamantni prah prekrijejo nohte ter jim nudijo nezamenljivo strukturo.

Luxury laki za nohte iz kolekcije CATRICE – Holomania

Holografski učinki nudijo nohtom edinstven videz – ekskluziven in zanimiv hkrati. Metalik barve z ultimativnim učinkom prizme, ultimativnim prekrivanjem in ultimativno obstojnostjo.

Luxury laki za nohte iz kolekcije CATRICE – Chameleon

Intenzivne, močne barve v nasprotju z mavričnimi duo.krom barvami edinstven kameleon efekt v trendi bakreno-krom, modrikasto roza, svetlo češnjevo rdeči in modni marelični barvi so pravi hit.



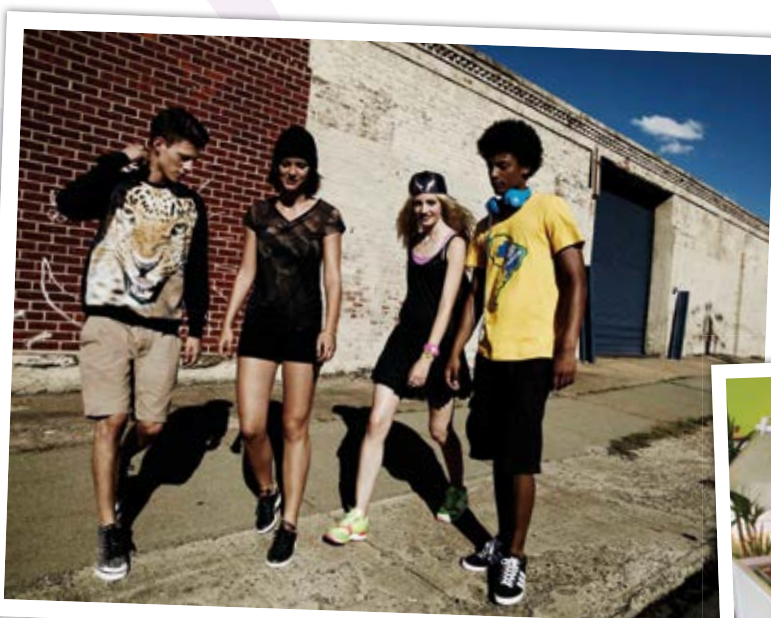
Slowatch

To pomlad svežino prinašata **ženska modela ur Tommy Hilfiger**. Kombinacija belega silikonskega plaščka in ohišja, prevlečenega z barvo rožnatnega zlata obljubljata privlačen eleganten videz s športno udobnostjo. Poleg čudovite oblike se ponašata s kvarčnim mehanizmom, datumom, vodotesnostjo do 30 metrov.

Prva Liga

Novi kolekciji adidas Originals in adidas Performance že navdušujeta v trgovini PRVA LIGA

Adidas je predstavil novi kolekciji Originals in Performance za pomlad in poletje 2014. Vsi, ki prisegate na atraktivna oblačila, obutev in modne dodatke adidas Originals, boste zagotovo navdušeni nad preprostimi linijami in številnimi potiski. Med oblačili prevladujejo predvsem klasične trenirke, ki so tokrat osvežene z novimi silhuetami, jopice s kapuco, bomber jakne in kratke hlače za bolj tople dni. Za predstavnice nežnejšega spola je adidas pripravil številne kose oblačil v spranih sivih tonih, dopolnjene s črnobelimi potiski in živalskimi vzorci, ki jih lahko izvrstno kombinirate tako z urbanimi kot tudi bolj športnimi oblačili. Moški pa lahko izbirate med ohlapnimi srajcami in kratkimi hlačami, pritegnile pa vas bodo tudi trenirke v različnih barvah, ki se spogledujejo tako s svetom nogometa kot tudi košarke.



Baby Center

Ste že na porodniškem popustu?

Baby Center z marcem uvaža **ново brezplačno storitev Porodniški popust**, s katero stoji ob strani vsem nosečnicam in staršem otrok do starosti 2 let.

Prijavite se na storitev Porodniški popust in izdelke, ki jih potrebujete ob prihodu novega člana in v mesecih po njegovem rojstvu, dve leti neprekinjeno kupujete s kar 11-odstotnim popustom. Izbirali boste lahko med široko ponudbo opreme, vozičkov, drobnih pripomočkov, izdelkov za mamico, plenice in še številnih drugih izdelkov, ki jih otrok potrebuje do svojega drugega rojstnega dne.

Na novo storitev Porodniški popust se lahko prijavite v vseh trgovinah Baby Center in na www.babycenter.si.



Olala

Najlepše – po ugodnih cenah!

V mesecu aprilu smo vam pripravili veliko izbiro modnega jeansa od 13 EUR naprej. Velika izbira modnih majic od 4 EUR naprej.

Pomlad je priložnost za nove začetke, za novo rast in novo ljubezen. Izkoristite priložnosti v Olala oblačilih po zadnji modi in najboljših cenah.



Optika Clarus

Trije okvirji v različnih barvah samo 99 EUR!

Ob nakupu korekcijskega okvirja, označenega s števkami 1,2,3, prejmete tri okvirje v treh različnih barvah. Vsi trije okvirji so isti model. Nakup ne sme vključevati popustov ali ostalih ugodnosti – akcije se izključujejo, popusti se ne seštevajo. Akcija velja le za točno določene okvirje. Cena ne vključuje montaže in stekel.

Akcija velja do 30.4.2014 oziroma do razprodaje zalog. Se vidimo v Optiki Clarus.



RuFra

All you can eat v RuFri

Z željo po popestritvi sobotnih dni smo za vas pripravili **All you can eat sobote**. Vi, cenjeni gostje, pa lahko uživate v pestri izbiri in pojedste karkoli, v kakršnihkoli količinah. Seveda se zavedamo, da si tega želijo tudi naši mlajši gostje, zato je za otroke do desetega leta brezplačno. Našim gostom omogočamo prijetno druženje ob skrbno pripravljeni hrani. Vsak teden pripravimo drugačen tip jedi, ponudba je sestavljena tako, da lahko vsak najde nekaj zase, kar odgovarja njegovim brbončicam. Razvajanje in pestra izbira je naš namen. Prisrčno vabljeni v RuFro na nujen oddih in okusen obed.

Dober tek!

Mobtel

V prodajalni

Mobtel po novem ponujajo tudi kultne iPhone

Phone 5s, vrhunski mobitel s tankim in lahkim aluminijastim ohišjem je na voljo v treh barvah. Z boljšo kamero in odlično bliskavico, zabavno možnostjo snemanja počasne gibanja, odklepanjem s prstnimi odtisi ter izjemno hitrim poganjanjem sistema iOS 7 nudi izjemno uporabniško izkušnjo.



Hervis

Glede na to, da je tekaška sezona pred vrati, je čas za pregled tekaške opreme, tako tekaških copat kot primernih oblačil. Tekajske copate je priporočljivo zamenjati na približno 600 pretečenih kilometrov. Če je torej potreben nakup novih, je pomembno vedeti, po kakšnih terenih boste najpogosteje tekli – vam je ljubši makadam ali asfaltirane površine? Radi tečete po bolj odročnih poteh ali po mestu? V Hervisovih trgovinah vam je na voljo najrazličnejša tekaška oprema, bodisi za rekreativne bodisi za napredne rekreativne tekače in tekmovalce. **Na voljo vam je bogata izbira različnih blagovnih znamk, med drugim Asics, Salomon, Nike, Adidas, Mizuno, Benger in druge,** strokovni prodajalci pa vam bodo znali primerno svetovati. Poleg tega najdete v Hervisovih trgovinah tudi pestro izbiro športnih ur in merilcev srčnega utripa in paleta prehranskih dopolnil, med drugim Isostar, Enervit in GU Sport, ki vam bodo v pomoč pri daljših tekaških izzivih.



TWO WAY!

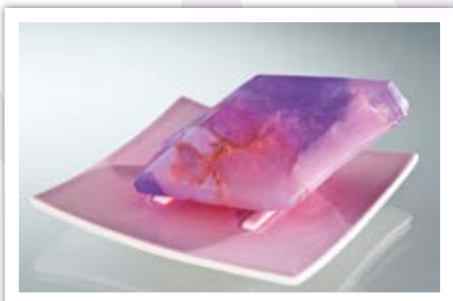
Pomladno dehteča in s soncem obsijana je nova kolekcija pomlad poletje, ki vas bo navduševala to sezono. Bodite izvirni in sijoči. Nekaj inspiracij vam ponujamo tokrat. www.twoway.si



Velenjke novice

Hiša žganja in daril

Skrbno izbrana, **unikatna, ročno izdelana, naravna in zdravju prijazna darila**. Pri nas najdete največjo izbiro dekorativnih ročno izdelanih mil v mestu, kopalno-masažnih olj, kopalnih soli, karitejeva masla in prelepe lesene vrtnice. V ponudbi so tudi oblikovani darilni seti za še tako zahtevne posameznike.



Glow Café

Odslej je v Glow Café na voljo **sladoled Rustika**, ki ponuja široko paleto različnih okusov. Izdelani so iz svežih in naravnih sestavin brez dodatnih arom, aditivov, umetnih barvil in konzervansov.

Sadni sladoledi Rustika so primerni za osebe z intoleranco na gluten in laktozo. Lahko se posladkate tudi s sladoledno kupo!



Charles Vögele

Polo majica, rebrastega videza, 100% bombaž namesto 12,99 EUR sedaj 7,99 EUR
Ponudba velja od 21.4. do 27.4.

Pup

Pomlad je čas, ko se narava intenzivno prebuja, ponuja nam tople in pastelne barve ter svežino zelene in tako se tudi mi prebudimo iz zimskega spanja. Pomladni šopek, kompozicija na balkonu in terasi, lončnica za pisarno ali domači kotiček, **poročna dekoracija, dekoracije za različne dogodke** ali pa misel na prenovo ali povsem novo ureditev vrta, naj bodo zadosten razlog, da nas boste obiskali, se z nami pogovorili in dobili tisto in še več kot ste si zamislili. Mogoče bo to samo dobra ideja za nadgradnjo vaše lastne ustvarjalnosti? Veselilo nas bo, če bomo lahko del vaše zgodbe.

Triumph

Triumph predstavlja **kolekcijo kopalk Sartegna in Sartegna Beauty-Full**.

Prednost kolekcije je v tem, da se lahko kombinira vsak kos posebej, glede na obliko postave, velikost in globine košarice (tudi do F). Na voljo so v topli rjavi in modri barvi ter barvi vanilije z grafičnimi vzorci. Materiala, kot sta Lycra beauty in Lycra XtraLife, zagotavljata, da se kopalke čudovito prilegajo, oblikujejo postavo tudi, ko so mokre in zagotavljajo udobje in eleganco. Barve so odporne na UV žarke ter klor. Vlakna so zaščitena s posebnimi olji in tako omogočajo večjo obstojnost in bistveno daljšo življenjsko dobo.



s.Oliver

Pomlad bo v trgovini s.Oliver in s.Oliver Junior v znamenju jeansa. Svojo garderobno omaro morate nujno popestriti z nakupom novega jeans izdelka. Izbirate lahko med klasičnim temnim jeansom, ki je primeren za prav vse priložnosti, tisti malce bolj divji po srcu pa posežite po spranem, rahlo natrganem jeansu, ki daje videz že ponošenih hlač. Vsekakor pa ne pozabite na srajco iz jeansa. Le ta je »must have« izdelek prihajajoče pomladi. Modni dodatki kot so torbice, pasovi, denarnice, rute, šali in čevlji, pa poskrbijo da bo vaš styling popoln. Z oblačili s.Oliver ne boste ostali neopaženi.



PREVZEMITE

bodoči ŠPORT BAR v Velenjki

Nakupovalni center, ki je namenjen predvsem ženskam, bo odslej prijaznejši tudi za moške. Moški bodo dobili svoj kotiček – ŠPORT BAR!

Prijavite se za prevzem novega športnega bara v Velenjki.
Kontakt | Janez Korpič | Center Manager | 051 683 422 | jk@m2.co.at

Ležišče Lavender Comfort 16

Vitapur

SPALNISTUDIO

hitex

- Višina jedra znaša kar 16 centimetrov in zagotavlja **boljše podporno telesa** ter večje **udobje** kot nižja ležišča.
- Ortopedsko oblikovano jedro iz 7 con nudi **pravilno podporno celemu telesu**.

- Enostavno **snehljiva prevleka** je obogatena z esenco sivke, ki izboljša kakovost spanja in sprošča.
- **Pralna prevleka** za dodatno čistočo in svežino.
- Klimatski modul za **odlično zračnost**.

ŽE OD
139,92
EUR

Letveno dno ni del ponudbe.

Zaspite z Lavando

Odeja in vzglavnik
s sivko Madeira

40%
CENEJE

Obiščite prodajni salon Vitapur-Hitex v Velenju
(Velenjka, 2. nadstropje).

Tel. 03 587 17 70, www.vitapur.si

Ponudba velja do 30. 4. 2014, oz. do razprodaje zalog. Popusti, različne akcije in darila se med seboj ne seštevajo.

ZBIRAJ & PRIHRANI



SPAR AS je nova ugodnost za imetnike SPAR plus kartice, s katero boste lahko prihranili tudi **do 20 %** vrednosti enega nakupa.

KDAJ do SPAR AS popustov?

Zbiranje točk: 1. 4.–30. 4. 2014

Izdajanje kuponov ob prvem nakupu: 2. 5.–11. 5. 2014

Unovčevanje kuponov pri naslednjem nakupu: 2. 5.–11. 5. 2014

Akcija velja za imetnike SPAR plus kartice. Promocija velja v vseh trgovinah SPAR in INTERSPAR. Pravila prodajne akcije najdete na prodajnih mestih. Kupon SPAR AS je unovčljiv ob predložitvi SPAR plus kartice. Kupon lahko unovčite ob nakupu do 300 EUR. Kupon ne velja za pravne osebe in samostojne podjetnike ter ni unovčljiv v trafikah Spar in Interspar ter Restavracijah Interspar. Kupona ne morete uveljavljati za nakup tobačnih izdelkov, časopisov, revij, povratne embalaže, vinjet, SPAR darilnih kartic, izdelkov blagovne znamke Tchibo, nakup ali polnjenje Urbane, polnitve mobilnih telefonov (Mobi, Bob, Izi mobil, Simpi), nakup SIM kartic mobilnih operaterjev ter darilnih paketov Zvezdar. Prodaja samo v količinah, običajnih za gospodinjstva. KUPON NE VELJA ZA IZDELKE IZ PROMOCIJE TOČKE ZVESTOBE.

Več informacij na: www.spar.si

Zvestoba se pri nas obrestuje!
Ekskluzivna ponudba za imetnike SPAR plus kartice.

