

**MESTSKÝ FESTIVAL**  
**PRI TRENČIANSKEJ BRÁNE 2019**  
 6. – 8. september

**JANA KIRSCHNER • BILLY BARMAN**  
**ŠTEFAN ŠTEC • HRDZA**  
**TRENČÍN**

BURČIAK • JEDLO • JARMOK • KONCERTY

Výborný program, remeselný jarmok, k tomu dobré jedlo aj osviežujúci burčiak. Program festivalu Pri trenčianskej bráne nájdete v INFE na str. 9.

**Kam**  
**v Trenčíne**  
**september 2019**

**■ DIVADLO**

**10. 9. | 18.00 – 19.00 | Peter Brajerčík: Moral insanity**  
**KLUB LÚČ** | Autorská herecká monodráma, ktorá skúma konšpiračné teórie, antisemitské a rasistické predstavy vychádzajúce z nepriaznivej ekonomickej a spoločenskej situácie. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**10. 9. | 19.30 – 20.30 | Markéta Ptáčniková: One night stand/ up!**

**ŠTÚDIO M@S** | Jedna žena. Antická hrdinka? Skôr anti-hrdinka. Jej príbeh, jej postrehy, jej lásky, jej hnev, jej forky, jej gitara a jej obľúbený mediálny kanál. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**11. 9. | 18.00 – 19.00 | Mário Drgoňa: Soren Kierkegaard**  
**KLUB LÚČ** | Činoherná inscenácia využívajúca prvky animácie. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**11. 9. | 19.30 – 20.30 | Marieke Dermul: European Citizen Popsong**

**KINO HVIEZDA** | Sila hudby vymazala hranice medzi štátmi. No dokáže aj to, aby sme si pripadali ako európski občania aj po Brexite? Predstavenie sa hrá v anglickom jazyku. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**12. 9. | 18.00 – 19.00 | Juraj Šoko Tabaček: Stand up**  
**KLUB LÚČ** | Stand up v podaní známeho herca, zabávača a moderátora. Jediné oko nezostane suché. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**12. 9. | 19.30 – 20.30 | Martin Pechlát: Zjevení pudla**



**KLUB LÚČ** | Monológ fiktívneho herca, tesne po odohraní predstavenia Goethovho Fausta. Predstavitel' Fausta v šatni analyzuje podivné udalosti, ktoré sa na scéne odohrali v priebehu „rutinného“ predstavenia. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**13. 9. | 18.00 – 19.00 | Roman Valkovič: Klammova vojna**  
**MESTSKÝ ÚRAD** | Strhujúca súčasná monodráma, ktorá si berie na mušku nielen vzťah učiteľa k žiakom, ale aj celé školstvo. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**13. 9. | 19.30 – 20.30 | Ján Mikuš: John Clown – Bay bay bird**  
**KLUB LÚČ** | Klaun ako taký je postavou, ktorá často vychádza a čerpá z pojmu hraníc a jej porušovanie je tou zásadnou istotou, ktorú skutočný klaun prináša. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**13. 9. | 23.00 – 23.30 | Tomáš Plánka: Móda a skutočnosť**  
**KS ZÁBLATIE** | Scénická miniatúra, ktorej základom je komediálna monodráma. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**14. 9. | 18.00 – 19.00 | Krzysztof Rogacewicz: Kontrabas**  
**KLUB LÚČ** | Príbeh hudobníka, ktorý zaberá najnižšie poschodie orchestrálnej hierarchie, titul kontrabasista. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**14. 9. | 19.30 – 20.30 | Marián Labuda, ml.: Tiso**



**KINO HVIEZDA** | Monológ muža, ktorý je považovaný za najtragickejšiu a najkonkretnejšiu postavu slovenských dejín. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**15. 9. | 16.00 – 17.00 | Matija Solce: Happy Bones**  
**KLUB LÚČ** | Jeden bábkoherec, jedna plyšová panda a hromada kostí v malej rakvičke. Predstavenie pre dospelých a deti od 10 rokov so zmyslom pre čierny humor. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**15. 9. | 18.00 – 19.00 | Soňa Ferienčíková: Everywhen**  
**KINO HVIEZDA** | Autorská hudba, pohyb a originálne 3D animácie v intermedialnej performancii o neustálej rotácii dejín. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**19. 9. | 16.30, 19.30 | Radošinské naivné divadlo: Čo sa sníva trpaslíkom**  
**KINO HVIEZDA** | Na pozadí búrlivých rodinných vzťahov neúspešného operného speváka, jeho bývalej milienky, večne nespokojnej manželky učiteľky a jej novej priateľky autor trpkéj komédie, Stanislav Štepa, ponúka dramatickú konfrontáciu.

**22. 9. | 18.00 | Klebetnice**  
**KD OPATOVÁ** | Novobošacke divadielko uvádza hru Marcely Miškaříkovej Sopóciovej.

**22. 9. | 18.30 | Molière: Lakomec – PREMIÉRA**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Keď láska k majetku je tou najväčšou slasťou...Hra z obdobia klasicizmu má aj po troch storočiach ostrý náboj satiry a nelutuje žiadneho držgroša.

**28. 9. | 19.00 | Višegrád – 1**  
**KINO HVIEZDA** | Monodráma, ktorej dramatická predloha vznikla na objednávku Dogma divadla z Trenčína.

**■ KONCERTY**

**1. 9. | 19.00 | Hudobná neďeľa: Autumnist**



**ÁTRIUM POD MESTSKOU VEŽOU** | Trenčianska kapela, kombinujúca hypnotickú elektroniku so živými nástrojmi, zahrá v špeciálnej zostave s hosťujúcimi spevákami Ninou Kohoutovou a Gabrielom Kainom.

**6. 9. | 19.00 | Soňa Horňáková SAVANNA CAFÉ** | Koncert slovenskej pesničkárky, ktorá patrí ku známym osobnostiam slovenskej folkovej scény. Jej hudobné začiatky sa viažu k 70. a 80. rokom, ku folkovým kapelám Mladosť a Letorosty.

**8. 9. | 18.00 | Koncert vážnej hudby**  
**ZUŠ K. PÁDIVÉHO** | Otvárací koncert sezóny: Michaela Kušteková – soprán, Martin Ruman – viola, Alena Hučková – klavír.

**14. 9. | 19.00 | Kandráčovci**  
**FUTBALOVÉ IHRISKO OPATOVÁ** | Východoslovenská hudobná skupina, ktorú v roku 2004 založil primáš Ondrej Kandráč z Krásnej Lúky.

**14. 9. | 21.30 – 22.30 | Timber Rattle**  
**KLUB LÚČ** | Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

**16. 9. | 17.00 | Na slovenskej zábave**



**KINO HVIEZDA** | Spoločný koncert skupín Profil, Akord a Sestier Bacmaňákových.

**■ NEDAJTE SI UJŠŤ**

**6. – 8. 9. | Pri trenčianskej bráne**  
**MIEROVÉ NÁMESTIE** | Od piatka do nedele bude na Mierovom námestí tradičný jarmok vybraných remeselníckych výrobkov, k tomu dobré jedlo, čerstvý osviežujúci burčiak a kvalitný program. Všetko je namiešané tak, aby si v programe každý našiel niečo, na čo sa bude tešiť. Na pódiu sa vystrieda množstvo hudobníkov, tanečníkov aj divadelníkov, pomedzi stánky sa budú potulovať chodúliari aj žongléri.

**7. 9. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Trenčianske hotely, kaviarne a hostince**

**KIC** | Hostince a pohostinstvá boli od počiatku svojej existencie významnými obchodnými, ekonomickými aj spoločenskými centrami, hoci ich základnou funkciou bolo ubytovanie resp. stravovanie. Kaviarne a vinárne ako miesta nezáväzných spoločenských stretnutí boli na prelome 19. – 20. storočia navštevované podľa spoločenského postavenia, profesie a konfesie. Ako sa pôvodne volal hotel Trenčín a prečo? Čím bola známa vdova Kugelková, majiteľka hostinca Kugelka? Čo ste si mohli kúpiť v bodege?

**5. 10. | 8.00 – 14.00 | Farmársky jarmok**  
**MIEROVÉ NÁMESTIE** | Posledný tohtoročný farmársky jarmok ponúkne farmárske produkty a výrobky z blízkych regiónov (syr, mäsové výrobky, vína, pekárenské výrobky). Môžete si kúpiť aj kvety, priesady, čerstvú zeleninu, ovocie alebo bylinky.

**5. 10. | 14.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Prvá svetová vojna a vojenský cintorín**  
**VOJENSKÝ CINTORÍN** | Prvá svetová vojna nazývaná aj Veľká vojna znamenala pre Trenčín mnoho materiálnych škôd, utrpenia a obetí, hoci cez mesto priamo neprechádzal front. Bojovalo sa s novými resp. vylepšenými zbraňami – vojaci využívali zbrane hromadného ničenia, bojové plyny, zatárasy z ostnatého drôtu, tanky, gulomety aj plameňomety. Aký bol názor politikov na možnosť vzniku vojny? Čo bolo príčinou vzniku cintorína v Kubrej? Prečo sú niektoré hroby na vojenskom cintoríne orientované na východ? Prechádzka sa bude konať na vojenskom cintoríne v Trenčíne – Zábrani. Prineste si so sebou občiansky preukaz, bez neho nebude možný vstup na cintorín.

## FILM

### od 5. 9. | **To Kapitola 2**

Americký horor. V pokračovaní najúspešnejšieho hororu všetkých čias sa do mesta Derry vracia zlo a členovia Klubu núl budú musieť opäť spojiť svoje sily na mieste, kde to všetko začalo.

### od 12. 9. | **Hodinárov učeň**



Slovensko-česká rozprávka. Nad kolískou malého Urbana stoja dvaja dobrí duchovia osudu Rodovít a Rodovoj a ich sestra, zlá sudička Zlotica. Kým Rodovít s Rodovojom želiaj Urbanovi bohatstvo a lásku, Zlotica praje chudobu a nekonečné strasti. Cie prorocstvo bude silnejšie?

### od 12. 9. | **Beats**

Anglická hudobná dráma, komédia. Rok 1994, malé mesto v strednom Škótsku. Najlepších kamarátov Johna a Spannera spája od detstva pevné puto. Keď sa ocitnú na prahu dospelosti, ich životné cesty sa rozdelia: Johnno sa aj s rodinou sťahuje do peknej štvrte iného mesta a Spanner musí čeliť neistej budúcnosti v zapadákov.

### od 12. 9. | **Daphne**

Anglická komédia, dráma. Volá sa Daphne, má 31 rokov, je Londýňanka. Je krásna, šikovná a nádejná šéfkuchárka. Rušné dni, hektické noci, priatelia, milenci – to všetko sú víťané rozptýlenia popri neustálom a plazivom pocite, že jej život sa nejako zasekol.

### od 19. 9. | **Rambo: Posledná krv**

Americký akčný film. Ešte raz, naposledy a osudovo prichádza do kina John Rambo v podaní Sylvestra Stalloneho. Piatym dielom Rambo: Posledná krv uzavrie takmer štyridsať rokov dlhý príbeh legendárnej akčnej postavy.

### od 19. 9. | **Florencino kníhkupectvo**

Anglicko 1959. Do malého ospalého mestečka východného Anglicka prichádza Florence Green, ktorá je aj napriek odporu kultivovanej, no bezohľadnej miestnej opozície, rozhodnutá otvoriť svoje kníhkupectvo.

### od 19. 9. | **Angry birds vo filme 2**

Americký, animovaný, komediálny film. Okrem vtáčieho Piplandu a sveta ich úhlavných nepriateľov Krocháčkov existuje aj záhadný tretí ostrov, ktorého obyvatelia predstavujú pre všetkých novú hrozbu.

### od 19. 9. | **Ad Astra**

Dobrodružný film. Astronaut (B. Pitt) putuje na koniec slnečnej sústavy, aby našiel svojho otca a odhalil tajomstvo, ktoré ohrozuje život na našej planéte.

### od 26. 9. | **Casino.šk**

Slovenský film, ktorého dej sa odohráva v atraktívnych priestoroch klubov a kasín Rebuy Stars, odkrýva rúskom tajomna zahalený, ale o to viac reálny svet hráčov a aj hazardu samotného.

### 20., 21. 9. | 19.00 | **70. výročie založenia FS Trenčán**



KINO HVIEZDA | Predstavenie k 70. výročiu založenia folklórneho súboru Gymnázia Ľ. Štúra v Trenčíne.

### 4. 10. | 19.00 | **ABBA Mania Tour 2019**

POSÁDKOVÝ KLUB | Show v podaní jedného z najlepších The Tribute Band-ov ABBY na svete – ABBA STARS s live bandom a žiým sláčikovým kvartetom.

## VÝSTAVY

### 1. 9. – 30. 9. | **Ľudácky Trenčín v rokoch 1939 – 1945**

KIC | Výstava fotografií a kópií archívnych dokumentov.

### 1. 9. – 30. 9. | **Daniela Rešetková: Výber z tvorby**



SAVANNA CAFÉ | Výstava trenčianskej výtvarníčky, ktorá ponúka ukážku z tvorby, obrazy maľované horúcim voskom, arte-xové, vyšívané, maľované akrylom, akvarelom.

### 1. 9. – 30. 9. | **Poľsko v 2. svetovej vojne**

POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

### 1. 9. – 30. 9. | **Slovenské národné povstanie a jeho medzinárodný význam**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub vojenskej histórie protifašistického odboja.

### 2. 9. – 30. 9. | **Michal Rešetka (1794 – 1854)**

VKMR | Výstava tematických dokumentov z fondu VKMR pri príležitosti 225. výročia narodenia zberateľa a vydavateľa, kňaza a spisovateľa Michala Rešetku.

### 3. 9. – 30. 9. | **„Uhol pohľadu“**

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií.

### 4. 9. – 29. 9. | **Československé vojsko vo Francúzsku v roku 1939**

TRENČIANSKE MÚZEUM | Výstava.

### 6. 9. – 7. 9. | **Expooptik 2019**

EXPO CENTER | 26. ročník kontraktčno-prezentačnej výstavy očnej optiky a oftalmológie.

### 6. 9. – 29. 9. | **Výtvarné spektrum 2019**

TRENČIANSKY HRAD | 56. ročník celoštátnej postupovej súťaže neprofesionálnej výtvarnej tvorby. Vernisáž: 6. 9. o 17.00.

### 6. 9. – 17. 11. | **V kocke**

GMAB | Prierez históriou galérie a jej činnosťami „v kocke“ využitím archívnych dokumentov, fotografií, filmov, plagátov a pozvánok. Vernisáž: 12. 9. o 17.00.

do 8. 9. | **Ora et Ars Skalka 2019**  
MESTSKÁ VEŽA | Výber diel z XII. ročníka medzinárodného výtvarno-literárneho sympózia.

### 11. 9. – 8. 10. | **Súhry 2019**

MESTSKÁ VEŽA | Výstava prác študentov a pedagógov Odboru fotografický dizajn. Vernisáž výstavy: 11. 9. o 16.00.

### 14. 9. | **Nôž Trenčín**

EXPO CENTER | Medzinárodná predajná výstava ručne vyrábaných nožov.

### 19. 9. – 23. 10. | **Ivana**

Kotýnková: Keď lúky rozkvitnú  
GALÉRIA VÁŽKA | Vernisáž: 19. 9. o 17.00.

### 19. 9. – 3. 11. | **Ondřej Kotrč**

ATELIER LOFT, AREAL MERINA | Výstava mladého súčasného umelca z Brna, ktorý vo svojej tvorbe skúma farby a ich možnosti po materiálnej stránke. Vernisáž: 19. 9. o 19.00. Hudobný doprovod: DJ set od samotného autora.

### do 25. 9. | **Roman Hudziec:**

Obrazy  
TSK | Autorská výstava výtvarníka.

### 26. 9. – 15. 10. | **Filatelistické výstavy ZSF 1969-2019**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Miroslav Nařík a Klub filatelistov.

### 29. 9. | **Akvatera Trenčín**

EXPO CENTER | Medzinárodná výstava zvierat.

### do 30. 9. | **Ján Fabuš: Moje cesty po Škótsku**

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava pohľadníc

## DETI

### pondelok – štvrtok | 15.30, 16.30 |

#### Kondičné cvičenie pre deti

ŠPORTOVÁ HALA | Rozvrh cvičení na www.sajf.sk. Info: 0905243554.

### pondelok – piatok | 9.00 – 12.00 |

#### Rána pre maminy

KREATIVO | Deti predškolského veku pri hre s kockami LEGO DUPLO® v spoločnosti svojich mamičiek. Je potrebné sa vopred dohodnúť na tel. č. 0915 863 688.

### pondelok – nedeľa | 14.00 – 18.00 | **Voľná hra s kockami LEGO**

KREATIVO | Deti od 4 – 11 rokov skladajú LEGO® podľa vlastnej fantázie alebo návodov pod dohľadom školeného personálu.

### 2. 9. – 30. 9. | **Opäť do školy, opäť do knižnice**

VKMR | Ponuka pre pedagógov na realizáciu vyučovania formou zážitkového čítania či tvorivých dielní. Termín treba vopred dohodnúť. Info: deti@vkmr.sk, juh@vkmr.sk, dlhehony@vkmr.sk, kubra@vkmr.sk.

### 2. 9. – 30. 9. | **Pasovanie prvákov v knižnici**

VKMR | Ponuka pre 1. ročník ZŠ, v rámci ktorej prváčikov čaká slávnostný zápis do knižnice. Termín treba vopred dohodnúť. Ponuka platí pre všetky pracoviská s literatúrou pre deti a mládež.

### 2. 9. – 30. 9. | **Prvé čítanie**

VKMR | Tematická výstava kníh pre deti a mládež s podtitulom Deti, zoznámte sa s niečím novým!

### 2. 9. – 30. 9. | **Hups, Rups a Šups**

VKMR | Zážitkové čítanie. Ponuka pre žiakov ZŠ na realizáciu vyučovacej hodiny v knižnici hravou formou s dramatizovaným čítaním. Info: 032/746 07 15.

11., 18., 25. 9. | 17.30 | **Orientálny tanec pre deti Ameerah**  
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Pre deti od 6 do 12 rokov. Viac info na www.anidestudio.k.

### 13., 20., 27. 9. | 18.00 | **Orientálny tanec pre deti Džamál junior**

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Pre deti od 12 rokov. Kontakt: anide@seznam.cz.

### 13., 14. 9. | 19.30 – 23.00 | **Nočná prehliadka Trenčianskeho hradu**

TRENČIANSKY HRAD | Oblúbená nočná prehliadka hradu v orientálnom štýle. Tešíť sa môžete na rozprávkové a strašidelné bytosti, veselé orientálne scény, ohňový show. Posledný vstup je o 22.15 hod.

26. 9. | 9.30 – 11.30 | **Galerkovo GMAB** | Tvorivé dielničky pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov.

### 27. 9. | 16.30 | **Orientálne tance pre deti Habibi**

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Pre deti od 4 do 6 rokov. Pred prvou návštevou kontaktujte lektorku: mvolnikova@yahoo.com.

### 27. 9. – 28. 9. | 18.30 | **NOC v KreaTivo**



KREATIVO | Deti od 6 – 12 rokov a ich celovečerný LEGO® program + prespávačka pod dohľadom školeného personálu.

## SENIORI

### streda | 8.00 | **Babi, pošli mi to mejlom**

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštrukčná na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu. Účast' treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/770 83 14.

### 11. 9. | 13.30 | **Slávnostné otvorenie XXXIII. ročníka Akadémie tretieho veku**

KC STRED | Slávnostné otvorenie s prihovormi významných hostí a kultúrnym programom.

### 19. 9. | 15.00 | **Václavsko – Michalské spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub vojenských veteránov.

### 24. 9. | 9.00 – 11.30 | **Ateliér pre seniorov**

GMAB | Tvorivé dielne nielen pre seniorov na rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

## PREDNÁŠKY

### 3. 9. | 16.00 | **Zabezpečenie techniky na zimné ošetrenie, Zabezpečenie výstavy – Jahrada 2019**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Plk.v.v. Ing. Vierošlav Pelech.

### 3. 9. | 18.00 – 20.00 |

**Na vlastných nohách 6**  
GALÉRIA VÁŽKA | Podujatie o tom, ako rozmaniť sa dajú realizovať vlastné nápady.

Peter Kohout, Roman Kovács, Marika Benáďik Majorová, Veronika Miščiková a Ján Urban nám porozprávajú o sebe, svojej práci, radoostiach a starostiach, ktoré pri nej zažívajú a zažívajú.

### 8. 9. | 16.00 | Komentovaná prehliadka stálej expozície M. A. Bazovského

GMAB | Chcete vedieť viac o umení? Spoznať tvorbu národného umelca a vidieť novú stálu expozíciu Bazovského? Prďte na komentovanú prehliadku s Pavlom Múdrym. Vstup voľný.

### 9. 9. | 16.00 | Diferencia ovocia na letné, jesenné, zimné a dĺžka ich skladovania

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša pplk.v.v. Dr. Peter Zelizňák.

### 10. 9. | 16.30 | A. Krzemieňová: Sám sebe lekárom

VKMR | Prednáška terapeutky a spisovateľky Antonie Krzemieňovej, ktorá štúdiom psychosomatiky rozšírila o poznatky z psychológie a aplikovala ich do praktického každodenného života.

### 13. 9. | 21.00 – 22.00 | Marek Godovič: (Ne)monotónne o monodráme

KLUB LÚČ | Aké je to, keď herec, performer alebo ktokoľvek stojí na javisku sám? Ako sa menil obraz človeka – samotára v priebehu dejín divadla s dôrazom na slovenský súčasný kontext divadla? Monodráma ako autorská výpoveď, terapia alebo seba-stredná realizácia? Otázky, na ktoré budeme hľadať odpoveď v tvorbe slovenských i európskych tvorcov. Prednáška Mareka Godoviča spojená s diskusiou. Podujatie je súčasťou festivalu Sám na javisku 2019.

### 17. 9. | 16.00 | J. Rezník – M. Stano: Spisovateľia v anekdotách

VKMR | Beseda so spisovateľom, prekladateľom, autorom literatúry faktu Jaroslavom Rezníkom a ilustrátorom, karikatúristom, grafikom Milanom Stanom, spojená s prezentáciou ich najnovšej umeleckej tvorby vrátane spoločného literárneho kľebetária Spisovateľia v anekdotách.

### 18. 9. | 18.00 | Komentovaná prehliadka aktuálnej výstavy V kocke

GMAB | Komentovaná prehliadka aktuálnej výstavy spolu s kurátormi Radkou Nedomovou a Pavlom Múdrym. Vstup voľný.

### 19. 9. | 16.00 | Organizačné otázky a výmena drobného numizmatického materiálu

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša: plk.v.v. Ing. Ján Dibala. Prípravuje: Klub numizmatikov a DVA.

### 19. 9. | 16.00 | Trpíte nespavosťou?

VKMR | Pravidelná diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia, tento raz na tému: Čo môže nespavosť spôsobovať a kedy vyhľadať odbornú pomoc. Diskutuje: MUDr. B. Moťovský, PhD.

### 23. 9. | 18.00 | Fotopondelok

GMAB | Prierez naprieč minulosťou a súčasnosťou trenčianskeho Fotoklubu Méta. Hostia: Jan Tluka, Janka Masárová, Jaroslava Tichá. Vstup voľný.

### 26. 9. | 16.00 | Čo ukrýva

depozitár – Rodová knižnica zemianskeho rodu Zamarovských

TRENČIANSKE MÚZEUM | Prednáša Mgr. Alíca Krištofová.

### 30. 9. | 19.00 | Cestovateľské kino: Kirgizsko a Tadžikistan na UAze

KAVIAREŇ ŠTEFÁNIK | Za najkrajšími miestami treba často prejsť najhoršie cesty. Viac o tom porozprávajú Janka & Roman Thunder Hromníkovci.

## KURZY

### pondelok – štvrtok | Hups do vodičky...



HUPS BABY CLUB BISKUPICE | Kurzy plávania detí od 4 mesiacov. Info: 0907772641.

### od 1. 9. | Neboj sa remesla

KS KUBRÁ | Oživenie tradičných remesiel prostredníctvom záujmových kurzov pre začiatočníkov v technikách tkania, vyšívania, drôtkovania, výroby zo šúpolia, razby do kože a rôzne iné. Prihlasovanie na www.neboj saremesla.sk.

### od 2. 9. | 16.00 | Hudobný kurz s Dušanom Dobiášom

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Gitara, flauta zobcová a priečna, mandolína. Info: 0910965257.

### 8. 9. – 9. 9. | 9.30 – 15.30 | Kurz Hypnórodu Trenčín

YOGA SHALA | Príprava budúcich rodičov na nenásilný a šetrný pôrod. Prihlasovanie: www.hypno-porod.sk.

### 9., 16., 23., 30. 9. | 19.30 | Kurz brušného tanca pre začiatočníčky

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Základy brušného tanca. Okrem tanca si vyformujete postavu, zlepšíte držanie tela, prebudíte metabolizmus a svoju ženskosť. Prihlásiť sa treba vopred na anide@seznam.cz.

### 10. 9. | Kurz Ashtanga joga pre začiatočníkov 2.

YOGA SHALA | Je určený všetkým tým, ktorí absolvovali kurz Ashtanga joga pre začiatočníkov alebo majú nejakú predchádzajúcu skúsenosť s cvičením. Vedie: Jiří Alexa.

### od 11. 9. | Kurz Ashtanga joga pre začiatočníkov 1.

YOGA SHALA | Je určený predovšetkým pre tých, ktorí s Ashtanga jogou nemajú žiadne predchádzajúce skúsenosti. Kurz je rozdelený do desiatich lekcí, v ktorých sa zoznámite so základnými princípmi Ashtanga jogy. Vedie: Jiří Alexa.

### 11. 9. | 17.30 – 18.30 | Hormonálna joga

GEMINI CENTRUM | Kurz zameraný na ženské zdravie. Pomôže pri problémoch s otehotnením, pms a menopauzou. Info: 0944 548 885.

### od 11. 9. | 18.35 | Kurz Yin joga a meridiány

YOGA SHALA | Pomalý, meditatívny štýl jogy, ktorý kladie dôraz na dlhšie držanie pozícií, pokoj a ponorenie sa dovnútra. Je nutná registrácia. Vedie: Jiří Alexa.

### 11. 9. | 18.45 – 20.00 | Joga pre začiatočníkov

GEMINI CENTRUM | Začnete s jogou od začiatku. Naučíme sa správne dýchať,

zapájať panvové dno a správne cvičiť základné jogové pozície. Info: 0944 548 885.

### 12., 19., 26. 9. | 19.00 | Kurz havajských tancov pre začiatočníkov

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Ladné vlnenie bokmi, príjemná hudba, exotiku a relax. Prihlásiť sa treba vopred na mvolnikova@yahoo.com. Viac info na www.anidestudio.sk.

### 12. 9. | 17.00 – 18.00 | Meditácia pre začiatočníkov

GEMINI CENTRUM | Kurz vás povedie krok za krokom k hlbkej meditácii. Naučíte sa rôzne meditačné techniky, vďaka ktorým budete zvládať stresové situácie. Info: 0944548885.

### 14. 9. | 9.00 – 17.00 | Očista a harmonizácia sleziny a žalúdka

KC AKTIVITY | Intenzívny workshop zameraný na očistu podľa ročného biorytmu. Lektor: Stanislav Kertis. Info a rezervácia miesta 0907 493 654.

### 17. 9. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých I.

GMAB | Tvorivý ateliér pre dospelých – rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

### 17. 9. | Family yoga



YOGA SHALA | Spoločné cvičenie jogy pomáha posilniť rodinné puto, zatiaľ čo sa členovia rodiny vzájomne podporujú a skvele bavia. Vedie: Eva Kadlecová. Info: 0949 374 331.

### 20. 9. | 17.00 – 19.00 | Joga v tehotenstve ŠPECIÁL

YOGA SHALA | Cvičenie a prednáška na tému: Akupunktúra v tehotenstve a po pôrode. Vedie: Eva Kadlecová a Jiří Alexa.

### 21. 9. | 9.00 – 17.00 |

#### Rozumieme histamínu

KC AKTIVITY | Intenzívny workshop zameraný na histamínovú, potravinovú intoleranciu a súvisiace ochorenia. Sprevedza: Mgr. Janka Blažejová. Info a rezervácia miesta 0907 493 654.

### 21. 9. | 9.30 – 12.00 | Kundalini joga KJ

YOGA SHALA | Workshop určený bežným ľuďom, netreba mať s jogou žiadne skúsenosti. Cvičenia sú jednoduché, založené skôr na dynamike cvikov a práce s dychom. Vedie: Miriam Tureková.

### od 23. 9. | 16.00 | Kurz keramiky s Gabrielou Sedilekovou

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Oživenie tradičného remesla, relax pri práci s hlinou. Info: 0907210868.

### 24. 9. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých II.

GMAB | Ďalší tvorivý ateliér pre nových záujemcov – rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

### 24. 9. | 18.00 | Bezplatný kurz meditácie s Vladom Kulíškom

KC DLHÉ HONY | Potrebuješ novú energiu?

## FILM

### od 26. 9. | Nech je svetlo

Slovensko-česká dráma. Milan pracuje v Nemecku, aby zabezpečil rodinu. Počas návštevy doma zistí, že jeho syn je zapletený do šikanovania a usmrtenia spolužiaka. Spolu s manželkou začnú zisťovať skutočnú pravdu o synovi, rodine aj o sebe samých.

### od 26. 9. | Daždivý deň v New Yorku

Dvaja mladí ľudia prichádzajú do New Yorku na víkend. Nečakajú však, že zlé počasie sa im postará o sériu prekvapivých dobrodružstiev.

## ŠPORT

7. 9. | 9.00 | HK AS Trenčín „A“ – Lehota pod Vtáčnikom ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 9. | 10.00 | HK AS Trenčín „B“ – Bánovce nad Bebravou ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 9. | 11.00 | HK AS Trenčín „A“ – Partizánske ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 9. | 12.00 | HK AS Trenčín „B“ – Lehota pod Vtáčnikom ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 9. | 13.00 | HK AS Trenčín „A“ – Bánovce nad Bebravou ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 9. | 14.00 | HK AS Trenčín „B“ – Partizánske ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 9. | 15.10 | HK AS Trenčín „A“ – HK AS Trenčín „B“ ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

14. 9. | 15.00 | 1. FCB Florbal Trenčín – Tsunami Záhorská Bystrica ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, junióri.

14. 9. | 18.00 | 1. FCB Florbal Trenčín – Lido Bratislava ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži.

15. 9. | 10.00 | 1. FCB Florbal Trenčín – Snipers Bratislava ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, junióri.

22. 9. | 15.00 | HK AS Trenčín – Stupava ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

22. 9. | 17.00 | HK AS Trenčín – Stupava ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

28. 9. | 15.00 | 1. FCB Florbal Trenčín – Modra ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, junióri.

28. 9. | 18.00 | 1. FCB Florbal Trenčín – Florko Košice ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži.

Chceš zmeniť niečo vo svojom živote? Info: 0905 268 873, kulisek@psg.sk.

## ŠPORT

**pondelok – nedeľa | 6.00, 17.30, 18.30, 19.30 | Jumping, FOLKLORik, FLEXI body, Piloxing, Strong by Zumba**

ŠPORTOVÁ HALA | Rozvrh cvičení: www.sajf.sk. Info: 0905243554.

**pondelok | 17.30 – 18.30 | Wheel Yoga**

GEMINI CENTRUM | Cvičenie s kruhovou jogovou pomôckou pre získanie sily a ohybnosti. Info 0944 548 885.

**pondelok | 17.40 – 18.40 | streda | 17.00 – 18.00 | Zumba**

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady, kombinuje latinsko-americké tance spolu s aeróbnymi pohybmi. Info: 0903 949 966.

**pondelok, streda | 18.30 |**

**Jumping Interval**

FITNESS LION CENTER | Dynamický tréning na profi trampolínkach posilní vaše telo i myseľ. Info 0917 483 921.

**piatok | 16.30 – 17.45 | Klasická joga**

GEMINI CENTRUM | Nenáročné cvičenie vhodné pre začiatočníkov. Info: 0944 548 885.

**pondelok | 19.00 – 20.00 |**

**štvrtok | 17.45 – 18.45 | Strong by Zumba**

KD OPATOVÁ | Vysokointenzívny silový tréning s váhou vlastného tela v sprievode motivačnej hudby. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk.

**utorok | 18.00 – 19.00 | Jemné cvičenie s relaxáciou**

KINO HVIEZDA | Vhodné pre ženy každého veku na rozcvičenie celého tela a upokojenie mysle. Pridať sa môžete kedykoľvek. Kontakt: 0910 196 456.

**utorok, štvrtok | 19.15 | Body work a Kruhový tréning pre ženy**

FITNESS LION CENTER | Spevnenie svalstva, formovanie postavy, spaľovanie kalórií, zlepšenie kondície. Info 0917 483 921.

**štvrtok | 18.30 – 19.45 | Joga – zdravý chrbát**

GEMINI CENTRUM | Jogové cvičenie zamerané na chrbticu, posilnenie chrbtového svalstva a odbúrание bolestí chrbta. Rezervácie <http://gemicentrum.sk/rozvrh>, 0944 548 885.

**piatok | 18.00 – 19.15 | Power joga**

GEMINI CENTRUM | Silové cvičenie zamerané na vyformovanie postavy. Rezervácie <http://gemicentrum.sk/rozvrh>, 0944 548 885.

**8., 15., 22., 29. 9. | 8.30 | Hatha joga**

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Pravidelné cvičenie vhodné pre začiatočníkov a mierne pokročilých. Info: anide@seznam.cz.

**1. 9. | Prebudenie draka 2019**

HOSS SPORT CENTER | Tradičné pretekty dračích lodí. Zostavte si svoju 10-člennú alebo 20-člennú posádku a pridte si zazávodit na dračích lodiach.

**28. 9. | 16.00 | ŠŠ volejbal Trenčín – TJ Slávia Svidník (1. kolo)**

ŠH STREDNÁ ŠPORTOVÁ ŠKOLA | Volejbal – extraliga muží.

## FESTIVALY

**6. 9. – 7. 9. | Aróma festival 2019**



PRI POSÁDKOVOM KLUBE | Ak si radi vychutnávate dobré jedlo, ste kávičkári, vinári, častý hosť čajovní, obľubujete pívne špeciály, milujete čokoládu a street food, tento festival je určený pre vás.

**10. 9. – 15. 9. | Sám na javisku 2019**

KLUB LÚČ | 25. ročník medzinárodného festivalu divadla jedného herca. Témou tohto ročníka sú hranice, symbolicky vyjadrené slovným spojením, mottom: „Od okraja po okraj“. Novinkou v histórii festivalu je divadelné predstavenie, ktoré vzniklo na objednávku festivalu a bude sa zaoberať jeho témou.

**20. 9. – 21. 9. | Beerfest Trenčín**

EXPO CENTER | 2. ročník pivného festivalu..

## TANEC

**streda | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť**

SOKOLOVNÁ | Tance z rôznych kútov sveta s jednoduchými tanečnými krokmi správanými tradičnou hudbou aj world music. Pridať sa môžete kedykoľvek. Info: 0910 196 456.

**6. 9. | 20.00 | Expres Party s Julom Viršíkom**

PIANO CLUB |

**20. 9. | 21.00 | Kali a Peter Pann – dovi dopo show 2019**

PIANO CLUB |

## INÉ...

**1. 9. | 15.00 | Heligonkafest**

PARK ZLATOVCE | Stretnutie heligonkárov a harmonikárov.

**2. – 30. 9. | Miniburza kníh**

VKMR JASELSKÁ | Ponuka pre milovníkov kníh a jedinečný spôsob, ako získať vyraďujúcu literatúru z fondu knižnice za symbolický poplatok.

**5. 9. | 10.00 – 16.00 | Zamykanie letnej čítárne**

VKMR JASELSKÁ | Posledný tohtoročný termín oázy pokoja s knihami, novinami a časopismi, dostupnými bezplatne a pre každého – pod holým nebom.

**14. 9. | 7.00 – 12.00 | Burza starožitností a gazdovské trhy**

EXPO CENTER | Burza starožitností, zbierateľských predmetov a zaujímavostí a Gazdovské trhy.

**5. 9. | 16.00 | Literárny klub Omega**

VKMR | Pozvánka do Literárneho klubu Omega pre všetkých priaznivcov literatúry na diskusiu a prezentáciu vlastnej tvorby.

**7. 9. | 11.00 – 15.00 | Akú cenu majú obrazy, ktoré máte doma?**

GMAB | Obrazy či kresby, kúpené za pár korún, alebo darované pred desiatkami rokov odvtedy neznámych autorov dnes môžu mať veľkú historickú cenu. Tú majú aj často nenápadné grafiky, koláže, originály knižných ilustrácií, náčrtky, listy, ktoré napísali umelci. Máte ich doma? Hodnotu vašich diel môžete prísť konzultovať s odborníkmi z TOTO! je galéria.

**10. 9. | 18.00 – 19.30 | Oflajn 6**



GALÉRIA VÁŽKA | Septembrové pokračovanie zábavného kvízu o histórii a súčasnosti nášho mesta.

**21. 9. | 9.00 | Medzinárodné súťažné stretnutie ku Dňu slovenského vojenského letectva**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub plastických modelárov.

**24. 9. | 18.00 – 19.30 | Menej pohodia, pišší život**

GALÉRIA VÁŽKA | Rozhovor o strachu, lenivosti a konformite v našich životoch a o tom, čo s tým môžeme urobiť. S klinickým psychológom a psychoterapeutom Gabrielom Hruščikom a vesmírnou učiteľkou Júliou Jánošíkovou, ktorá bola na misii v raketovom centre NASA v Alabame, budeme diskutovať o tom, prečo je dobré vykročiť zo zaužívaných zvyklostí a krčmových partií a ako na to nájsť odvahu.

**29. 9. | Púť folkloristov**

Trenčianskeho regiónu s poďakovaním za úrodu VEĽKÁ SKALKÁ | Od 10.00 hod. možnosť prehliadky kláštora na Veľkej Skalke. O 14.45 zraz folkloristov na lúke pod kláštorom. O 15.00 Pobožnosť pri kríži pod kláštorom a procesia k diecéznej svätyni. O 16.00 Slávnostná sv. omša pri Diecéznej svätyni. Po sv. omši agape a vystúpenia jednotlivých folklórnych skupín.

**29. 9. | 9.00 – 12.00 | Výmenné stretnutie zberateľov pivných kuriozít**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub zberateľov pivných kuriozít.

**26. 9. | 15.00 | Skleróza multiplex – klub Trenčín**

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ |

**30. 9. | Flores Musarum**

GMAB | Slávnostný galavečer odovzdávania ocenení významným osobnosťami a kolektívom Trenčianskeho kraja z oblasti kultúry.

## KONTAKTY

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE	KC Aktivity, Kyjevská 3183, 0908 788 560
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 3, dcsihot@trenčin.sk, 0901714266
CVČ – CENTRUM VOĽNÉHO ČASU	Východná 9, 032/743 35 02
CINEMAX	OC MAX, Gen. M. R. Štefánika 426, www.cine-max.sk
FITNESS LION CENTER	Bavlnárska 320/15, 032/640 08 40
GALÉRIA VÁŽKA	Mierové námestie 19, 0915 382 532, motycka@microinvent.com
GEMINI CENTRUM	Mierové nám. 14/14, 0944 548 885, www.gemicentrum.sk
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
KAVIARENĽ NA CESTE	Katov dom, Matúšova ulica
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivity.sk
KC KUBRÁ	Kubranská 94, 0907 516 720, kckubra2@gmail.com
KC STRED	Ul. 28. októbra 2, 032/652 21 36
KC SIHOŤ	Opatovská 23, 0904 339 401, www.kcsihot.sk
KO ZLATOVCE	Hlavná ulica 10, 0904 920 306
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709, 650 47 11, 650 47 12
KINO HVIEZDA	Kn. Pribinu 3, hviezda@trenčin.sk, 0902 911 480
KLUB LÚČ	Kn. Pribinu 3, 0903 027 910, www.klubluc.sk
KreaTivo	Gen. M. R. Štefánika 379/19, 0918 883 505
Ladies Eclub	Legionárska 7185/5, 0911 730 790, ladyeclub.sk
MC SRDIEČKO	Hviezdoslavova 6, 032/743 04 32, www.mcsrdiecko.sk
MC SRDIEČKO – KC STRED	Ul. 28. októbra 2, 032/743 04 32
MESTSKÁ ŠPORTOVÁ HALA	Mládežnícka ul., 032/743 63 36
NOVÁ VLNA	Kukučínova 718, budova NOE, areál Merina
OC LAUGARICIO	Belá 7271, 032/658 53 94, www.oclaugaricio.sk
OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 032/741 91 25
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785, piano.mytootoot.com
PIARISTICKÝ KOSTOL	Mierové námestie 43
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
SAVANNA CAFÉ	Rastislavova 1, 0910 999 222
ŠTÁTNY ARCHÍV	Kožušnícka 915/1, 032/651 74 10
TSK Trenčiansky samosprávny kraj	K dolnej stanici 7282/20A, 032/655 53 23
VKMR	Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne, ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00
VÝSTAVISKO EXPO CENTER	Pod Sokolice 43, www.expoctrer.sk
YOGA SHALA	Osloboditeľov 667/1A, 0944 394 471, yogashala.sk
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Základná umelecká škola K. Pádívého, Nám. SNP 2