



Kam v Trenčíne január 2019

■ DIVADLO

17. 1. | 18.30 | **Druhá kapitola**



KINO HVIEZDA | Mestské divadlo Trenčín pozýva na brilantnú konverzačnú komédiu Neila Simona. Štvorica postáv bojuje s vášňou, samotou, láskou, pochybnosťami... Napriek tomu, že prežívajú zložité obdobie, s nádejou hľadajú do budúcnosti a čakajú na moment, kedy vo svojich životoch otvorí druhú, šťastnejšiu kapitolu.

18. 1. | 17.00 | **Mrázik**



KINO HVIEZDA | Klasická ruská rozprávka prerozprávána pre divadlo. Stretnete sa s nežnou Nastenkou, trochu namysleným Ivanom, dobrým deduškom Mrázikom i komickou Marfuškou. Hrá Mestské divadlo Trenčín.

20. 1. | 18.00 | **Tímbilding**

TÍMBILDING

KINO HVIEZDA | Členovia nemenovaného amatérského divadla prepadli závislosti a prestali vnímať reálny svet okolo seba. Jednej z nich sa podarilo úspešne podstúpiť terapiu, zachráni aj ostatných? Hrá Divadlo Normálka.

21. 1. | 19.00 | **Jeden za všetkých, všetci do neba**

KINO HVIEZDA | Eva Sakalová, Renáta Ryniková, Tomáš Palonder, Štefan Martinovič a Miro Málek sa predstavujú v komédii o súčasných vzťahoch, nedorozumeniach aj sklamaníach. Príďte sa zasmiať, ale i zamyslieť.

29. 1. | 19.00 | **Klimaktérium**

KINO HVIEZDA | Hrdinky Pamela, Kristína

a Žofia sa stretávajú na narodeninovej oslave Mariky – jednej z nich. Aby sa nielen zabávali a rekapitulovali svoj doterajší život, ale aby sa povzniesli nad problémy, ktoré im prináša všedná každodennosť, strata práce, chlapi, ich deti, zdravotný stav a starnutie.



31. 1. | 17.00 | **Perinbaba**

KINO HVIEZDA | Zimná rozprávka v podaní Mestského divadla Trenčín. Nebudú chýbať veselí komedianti so svojimi čarami, láskavá Perinbaba, kmotra Zubatá a láska Jakuba a Alžbetky silnejšia než smrť.

■ KONCERTY

18. 1. | 19.00 | **Koncert Svätoslava Hamaliara**



SAVANNA CAFÉ | Detviarsky gitarista a pesničkár tvorí a hrá novotrabadúrsku hudbu. Jeho piesne sú o všetkom, čo vidí v okolí seba, čo sa ho dotýka a čo cíti, že treba povedať.

■ DETI

pondelok, streda | **Tanečná škola Goonies**

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca pre deti od 3 rokov. Info: 0915 101 051.

pondelok, streda | **Tanečná škola Aura dance**

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca pre deti od 5 do 15 rokov. Info: 0908 731 125.

pondelok – piatok | **9.00 – 12.00** | **Rána pre maminy**

KREATIVO | Deti predškolského veku pri hrách s kockami LEGO DUPLO® v spoločnosti svojich mamičiek.

pondelok | **9.30 – 10.30** | **streda** | **9.00 – 10.00** | **Folklorný klubík Drobci**

KC AKTIVITY | Tancujeme, spievame, hráme sa, rozvíjame priestorovú orientáciu, rytmus, rečový prejav. Pre deti od 2,5 do 6 rokov. Info: anna.kardos84@gmail.com, 0904 927 161.

pondelok | **9.30 – 10.30** | **Pacičky CVČ** | Prostredníctvom rôznych hier si môžu deti rozvíjať a zlepšovať jemnú motoriku a rozvíjať intelekt.

pondelok | **10.00 – 11.00** | **Hudobníček a spevuľka**

KC AKTIVITY | Hudobné aktivity v kolektíve pre deti od 1,5 do 3 rokov. Využívajú sa prvky muzikofiletiky za pomoci spevu, rytmu, dynamiky a výtvarného umenia. Info: mterapio@gmail.com.

pondelok | **10.00 – 11.00** | **Keramické patlámo**

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Deti sa budú zoznamovať s keramikou, rozvíjať si jemnú motoriku a vytvárať svoje prvé umelecké diela. Info: mirka@kcaktivita.sk, 0918 561 320.

pondelok | **14.00 – 15.00** | **Plávanie – staršie deti a lepší plavci**

ZŠ NOVOMESKÉHO | Deti sa oboznámia s rôznymi plaveckými štýlmi a prostredníctvom hier získajú radosť z vody.

pondelok | **14.30 – 15.30** | **Scénický tanec**

CVČ | Kombinácia baletu a moderného tanca. Info: sankovavcctn@gmail.com.

pondelok | **14.30 – 15.30** | **Bedminton**

CVČ | Deti sa naučia základy bedmintonu – techniku a taktiku hry. Info: somorovskycvctn@gmail.com.

pondelok | **15.00 – 16.30** | **Klub malých keramikárov**

KC AKTIVITY | Keramický krúžok pre deti a mládež od 5 rokov s výučbou základnej práce s hlinou, glazúrou a inými netradičnými materiálmi. Info: 0918 561 320, mirka@kcaktivita.sk.

pondelok | **15.00 – 16.00** | **Plávanie – mladšie deti a slabší plavci**

ZŠ NOVOMESKÉHO | Deti sa oboznámia s rôznymi plaveckými štýlmi a prostredníctvom hier získajú radosť z vody.

pondelok | **16.00 – 17.00** | **Gymnastika**

ZŠ NOVOMESKÉHO | Dieťa sa naučí základné pohybové schopnosti, cvičeniu na náradí, s náčiním, vyskúša základy akrobacie. Info: danovska.cvctn@gmail.com, 0911 886 007.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

31. 12. | od 22.00 | **Silvester**



MIEROVÉ NÁMESTIE | Privítajte nový rok 2019 na Mierovom námestí. Hrať budú Elán Tribute a DJ Luky.

5. 1. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Zabudnuté osobnosti**

KIC | Prvá prechádzka mestom v roku 2019 pripomenie významné zabudnuté osobnosti. Univerzitný profesor, etnograf a múzejník, Ján Mjartan, pôsobil v Trenčíne ako gymnaziálny profesor a spolupracovník trenčianskeho múzea. Historik Štefan Pozdišovský, profesor gymnázia, autor viacerých publikácií o Trenčíne a kustód trenčianskeho múzea zachránil cennú obrazovú zbierku Iľešháziocov. Čo má spoločné rybárstvo, ľudové staviteľstvo a vampirizmus? Aké známe osobnosti boli žiakmi Štefana Pozdišovského? Príďte na prechádzku mestom a dozviete sa viac.

6. 1. | 16.00 | **Trojkráľový koncert**



PIARISTICKÝ KOSTOL | Účinkujú Školský spevácky zbor Piaristického gymnázia J. Branekého v Trenčíne Piarissimo, Komorný orchester ZUŠ K. Pádiveho v Trenčíne a hostia.

2. 2. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Židovské zvyky pri narodení a svadbe**

KIC | Februárová prechádzka mestom priblíži židovské zvyky a tradície pri narodení a svadbe.

FILM

12. 1. | Robo Margoč – Pakistán a India
KAVIARNIČKA NA CESTE |

CINEMAX

od 3. 1. | Nová šanca



Americká komédia. Maya (Jennifer Lopez) oslavuje 43. narodeniny a má jediné želanie – aby po 15 rokoch práce v obchode získala pozíciu vedúcej. Nikdy síce nebola manažérkou, ale pozná svojich zákazníkov a neustále prichádza s novými nápadmi, ako vyhovieť ich požiadavkám.

od 10. 1. | Pašerák

Dráma. Earl Stone (Clint Eastwood), osamelý 80-ročný muž na mizine s krachujúcim biznisom, dostane ponuku robiť obyčajného šoféra. Znie to jednoducho, no Earl nevedomky podpísal zmluvu na drogového kuriéra pre mexický kartel.

od 17. 1. | Cena za šťastie



Film režisérky Olgy Dabrowski ukazuje príbehy ľudí, ktorí cestu k svojmu šťastiu niekde stratili a pokúšajú sa ju znovu nájsť. Vzťah, láska, moc, útek a vlastné deti, ktoré môžu prinášať nádej a radosť, ale oveľa častejšie nakoniec pykajú za naše chyby. Film rozvíja samostatné osudy niekoľkých hrdinov, aby sa ich cesty postupne skrížili a mohli vytvoriť veľký príbeh života.

od 24. 1. | Trhlina

Mysteriózny triler. Nezamestnaný absolvent Igor objaví záznamy výpovedí psychiatrického pacienta Waltera Fischera. Ten pred sedemdesiatimi rokmi záhadne zmizol v pohorí Tribeč a keď sa po vyše dvoch mesiacoch rovnako záhadne objavil, mal na tele čudné popáleniny a zranenia. Bol dezorientovaný, nedokázal vysvetliť, čo sa mu stalo a už nikdy sa nespamätal.

od 24. 1. | Návrat domov

Rodinný dobrodružný film. Bella bola len šteniatko, keď si ju Lucas adoptoval a odvtedy boli najlepší priatelia. Jedného dňa však Bella zmizne a ocitne sa vyše 600 km od svojho pána. Láska k nemu je však silnejšia ako nepriateľ osudu a Bella je rozhodnutá sa vrátiť domov. Cestou na ňu čakajú rôzne dobrodružstvá, noví priatelia, ale aj nebezpečenstvá veľkého neznámeho sveta.

od 24. 1. | Ľadová sezóna 2

Animovaná rodinná komédia. Ľadový medveď Norm si na zimný spánok vôbec nepotrpí. Práve naopak. Keď sa

pondelok, utorok, štvrtok | 16.30 – 18.00 | Karate klub ekonóm

KC AKTIVITY | Info: 0911 603 068.

pondelok | 17.00 – 18.00 | Gumkáčik

ZŠ, NOVOMESKÉHO | Vhodný pre predškólakov vo veku 3,5 – 5 rokov, je zameraný na osvojenie si základných pohybových, motorických a orientačných návykov. Info: 0911 886 007, buckova.cvctn@gmail.com.

utorok | 10.00 | Mami, sprich Deutsch

MC SRDIEČKO | Mamičky sa rozprávajú po nemecky a deti sa pri nich hrajú. Vedie Lucia Vozárová.

utorok | 10.00 | Podporná skupina mamičiek v dojčení

KC STRED | Podporná skupina mamičiek v dojčení, vhodné aj pre tehotné ako príprava na dojčenie. Vedie laktáčna poradkyňa Milka Hromníková.

utorok, štvrtok | 15.00 | Kreatívno-vzdelávacie kurzy pre deti s kockami LEGO®

KREATIVO | Malý konštruktér (od 4 – 5 rokov), veľký inžinier (6 – 11 rokov). Info: www.kreativotn.sk, 0918 883 505.

utorok, štvrtok | 16.00 – 20.00 | Korzo dance

SZUŠ, NOVOMESKÉHO | Tanečná škola moderného tanca pre deti. Info: 0903 793 557.

utorok | 17.00 – 18.00 | Hráme sa a športujeme

5. ZŠ | Spoločné hry pre deti aj rodičov. Vedie Katka Matejková.

utorok | 17.00 – 18.00 | Capoeira pre deti

KC AKTIVITY | Capoeira je brazílske bojové umenie spojené s akrobaciou, hudbou a tancom. Tréningy sú náročné po fyzickej, ako aj po psychickej stránke. Info: 0911 087 631.

streda | 9.00 – 10.00 | Riekankovo

MC SRDIEČKO – KC STRED | Mamička a dieťa sa pri spoločnej hre učia aj riekanky.

streda | 10.00 | Mommie's English Club

MC SRDIEČKO | Mamy sa rozprávajú po anglicky a deti sa pri nich hrajú. Vedie Veronika Čibenková.

streda, štvrtok | 16.00 | piatok | 17.00 | Folklorný krúžok Drobci

KC AKTIVITY | Folklorný súbor pre najmenšie deti od 3 do 6 rokov. Ľudové tance, spev, príprava na pokračovanie záujmovej činnosti detí vo folklorných súboroch. Info: anna.kardos84@gmail.com, 0904 927 161.

2. – 31. 1. | Pasovanie prvákov v knižnici

VKMR | Ponuka pre 1. ročník ZŠ, v rámci ktorej prváčikov čaká slabostný zápis do knižnice. Termín treba vopred dohodnúť. Info: www.vkmr.sk.

5. 1. | 17.00 – 18.00 | Korčuľovanie rodín s deťmi

ZIMNÝ ŠTADIÓN P. DEMITRU | Centrum pre rodinu Trenčín pozýva na spoločné korčuľovanie rodičov aj detí.

17. 1. | 9.30 – 11.30 | 31. 1. | 9.30 – 11.30 | Galerko

GALÉRIA | Tvorivé dielničky pre malé deti od 18 mesiacov do 6 rokov. Vedie Monika Drocárová.

17. 1. | 16.30 | Mama, pozou, idem do školy

MC SRDIEČKO | Rodičia detí v predškolskom veku sa môžu poradiť, ako vyriešiť logopedické chyby. Vedie Mgr. Mária Markovičová.

20. 1. | 14.00 – 16.00 | Nedeľné výtorky

GMAB | Víkendové tvorivé stretnutie pre deti, ktoré sa chcú zoznámiť s umením.

21. 1. | 10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku

VKMR | Čítanie rozprávok pre najmenšie deti a ich rodičov. Podujatie sa koná v poobčokách na Hasičskej, na Juhu (KC Aktivity), Dlhých Honoch a v Kubrej.

26. 1. | 15.00 – 18.00 | Zima, zima, zimička

OC LAUGARICIO | Tvorivé dielničky so zimnou tematikou pre deti.

31. 1. | 16.30 | Workshop

MC SRDIEČKO | Prečo, v čom, odkedy nosiť svoje bábätko v nosiacich pomôckach. Kurz pre rodičov a budúcich rodičov, ktorí sa chcú dozvedieť veľa o nosení bábätko v nosiacej pomôcke. Vedú lektorky Zuzana Čizmarová a Ivana Kubáňová.

VÝSTAVY

do 12. 1. | Na ceste k snom



SAVANNA CAFÉ | Výstava Veroniky Weberovej, ktorej obrazy sú spojením emocionálneho prežívania a racionálnou snahou o sebareflexiu. Predstavujú emócie a myšlienky na hrane vedomia, ktoré sa nedajú vtiesnať do slov, a tak preberajú expresívnu podobu obrazu.

do 12. 1. | Gregoriáda

TSK | Autorská výstava obrazov Mira Gregora.

do 13. 1. | Šimon Chovan – Reading Room

GMAB | Projekt Reading Room dekonštruje klasické materiálne podmienky knihy ako média a vytvára nové, primitívne-abstraktné mechanizmy.

do 15. 1. | Už máme vianočnú náladu

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava prác výtvarného odboru Súkromnej ZUŠ Trenčín.

do 24. 1. | Krása, moja záľuba
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava ručných prác.

do 25. 1. | Re likvie operačných systémov – Matúš Lányi



NOVÁ VLNA | Matúš Lányi je súčasný multimediálny umelec, ktorého diela odkazujú na vedecké postupy užívané v súčasnej spoločnosti. Prostredníctvom svojich experimentov preniká raz do sféry biológie a prírodných odborov, inokedy sa nebojí

vstupovať do poľa spoločenských vied, kde rieši predovšetkým otázky kresťanstva a jeho kultúry.

do 27. 1. | Nezvyčajné príbehy GALÉRIA VÁŽKA | Výstava maliieb Juraja Oravca.

do 31. 1. | Osudové osmičky Trenčína

TREŇCIANSKY HRAD | Výstava približuje históriu Trenčína prostredníctvom osudových osmičkových letopočtov, ktoré formovali moderné dejiny slovenského národa.

do 31. 1. | Radosti zimy očami detí

CENTRUM SENIOROV | Výstava výtvarných prác detí MŠ, M. Turkovej.

1. – 31. 1. | Momentky z námestia

MESTSKÁ VEŽA | Výstava fotografií autorov Mariany Ďurišovej a Juraja Majerského. Vernisáž sa koná 11. 1. 2019 o 17.00.

2. 1. – 28. 2. | Slovensko 1993 – 2004

POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava. Pripravuje Klub filatelistov.

12. – 31. 1. | Dobré vidíme iba srdcom



SAVANNA CAFÉ | Výstava výtvarných diel detí zo Špeciálnej základnej školy internátnej V. Predmerského v Trenčíne. Vernisáž sa uskutoční 14. 1. 2019 o 17.00.

13. 1. | 9.00 – 12.00 | Svadobná výstava



SVADOBNÁ VÝSTAVA
13. 1. 2019 od 13:00 do 17:00
Vstup voľný
Svadobné šaty zo salónu Eliška
Svadobné a dekoratívne Hudio V siedmom nebi
Licencie podľa svadobných trendov
www.facebook.com/SkyParkTrencin
www.skyparktrenca.sk

PENZIÓN NA LETISKU | Budúce nevesty si môžu vyskúšať svadobné šaty zo svadobného salónu Eliška, pozrieť si svadobné dekoratívne nastieranie od Siedmeho neba a taktiež sa nechať namaľovať podľa svadobných trendov.

16. 1. – 19. 2. | Prezentačná výstava Strednej odbornej školy stavebnej Emila Belluša

POSÁDKOVÝ KLUB |

27. 1., 24. 2. | Letecký Hangár X LETISKO | Nazrite do leteckého múzea a dozviete sa viac zaujímavostí z leteckého sveta.

do 28. 2. | Výstava vláčikov



TREŇCIANSKY HRAD | Viac ako 150 modelov

vlačikov, 35 m pojazdnej železničnej trate, dobové železničarske uniformy aj historické fotografie.

do 31. 3. | Fotograf Bazovský
GMAB | Výtvarné dielo M. A. Bazovského bolo mnohokrát predstavené na výstavách a v publikáciách, no ako fotograf bol doposiaľ neznámy. Bazovský svoje snímky nepublikoval, až na výnimky sa nezachovali ani fotografické zväčšeniny z nich. Pomerne rozsiahly súbor negatívov sa však nachádza v Archíve umenia SNG a ten sa stal základom prezentovanej výstavy.

SENIORI

streda | 8.00 | Babi, pošli mi to mejlom

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštrukcia na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Info: 032/ 7708314.

31. 12. | 19.00 | Silvestrovská zábava

Penzión Formula | Jednota dôchodcov Slovenska pozýva na Silvestrovskú zábavu. Do tanca hrá hudobná skupina Fortuna. Info: 0905 982 132.

15., 29. 1. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov

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

16. 1. | 13.30 | Akadémia tretieho veku

KC STRED | Novoročný seminár XXXII. ročníka Akadémie tretieho veku. Program: Možnosti kinezioterapie, zvyšovanie kvality života seniorov – PaedDr. Bc. Iveta Rosinová Petriková, PhD., MHA. Prevencia infekčných a neinfekčných ochorení – MUDr. Ľudmila Bučková, MPH.

17. 1. | 15.00 | Novoročné spoločenské stretnutie seniorov

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

PREDNÁŠKY

streda | 15.00 | DIA mapa
CENTRUM SENIOROV |

10. 1. | 16.00 | Literárny klub Omega

VKMR HASIČSKÁ | Pre všetkých priaznivcov literatúry na diskusiu a prezentáciu vlastnej tvorby.

17. 1. | 16.00 | Akú diagnózu mohla mať Šípková Ruženka?

VKMR HASIČSKÁ | Aké sú príčiny hyper-somnie – zvýšenej spaivosti? Diskutuje MUDr. T. Kaliská.

17. 1. | 17.00 | Všeobecné včelárstvo

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Miroslav Habr.

19. 1. | 10.30 – 12.00 | Mental Games

KC AKTIVITY | 1. časť workshopu (20 min.) charakteristika generácie terajších detí, pozitíva aj negatíva. Prečo je u detí prospešné hýbať sa, vplyv pohybu na celkový život. Ako je prepojená naša fyzická a mentálna časť a ako sa navzájom ovplyvňujú. 2. časť workshopu (70 min.) priebeh hier, zahráme sa jednotlivé hry, ktoré budú prioritne zamerané na koncentráciu, zmyslenie, sebadôveru, ale aj na rozvoj zmyslov,

flexibilitu. Vedie Beáta Liptáková. Info: 0905 393 872, bealiptakova@gmail.com.

21. 1. | 17.00 | Konflikt – problém alebo šanca?

REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNAZIA | Je nemožné žiť bez konfliktov – je rozumne naučiť sa ich zvládať. Prednáša Ing. Jozefa Danová, mediátorka a koučka.

23. 1. | 16.30 | Róbert Margoč: Kolumbia a Peru

VKMR HASIČSKÁ | Autentická sonda do Amazonského pralesa, karibských pláží, andskej oblasti Páramo s jedinečným ekosystémom, či niekdajšieho centra svetového obchodu s kokaínom. Spoznajte krajiny všetkých rás prostredníctvom fotografií a zážitkov trenčianskeho cestovateľa Róberta Margoča.

26. 1. | 8.00 | Vznik československej meny a jej stabilizácia začiatkom 20. rokov

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Ing. Zbyšek Šustek, CSc.

26. 1. | 9.00 – 17.00 | Očista a harmonizácia obličiek a močového mechúra

KERAMOPROJEKT TRENČÍN | Intenzívny jednodňový seminár zameraný na očistu podľa ročného biorytmu. Prídte si posilniť a detoxikovať obličky a močový mechúr, aby sa zharmonizovali a správnym fungovaním prispeli k vášmu zdraviu, mladosti a kráse. Lektor Stanislav Keris. Info: zuzana.kozacek@gmail.com, 0907 493 654.

26. 1. | 10.00 – 17.00 | Skryté zranenia

GEMINI CENTRUM | Predstavíme si hlavných 5 zranení a podľa návodu prejdeme k ich individuálnemu liečeniu.

30. 1. | 16.30 | Dojčiť je IN

VKMR HASIČSKÁ | Beseda s Katarínou Brňákovou – zakladateľkou a koordinátorkou projektu „Dojčiť je IN – Kampaň za zdravšiu generáciu“ a Borisom Žitňákom. Podujatie je spojené s prezentáciou prvej knihy o úlohe širšej rodiny a okolia v úspechu dojčenia.

2. 2. | 15.00 | Cestovateľská prezentácia Evy Šandalovej

KAVIARNIČKA NA CESTE | Prezentácia o geograficky najväčšej krajine sveta, ktorá má 9 časových pásiem, je známa matrioskami, ale aj neveriteľnými vzdialenosťami. Reč bude o Rusku, svetoznámom Petrohrade s Jantárovou komnatou, či megapolise Moskve, ale aj magickom Bajkale, šamanoch, tatárskej Kazani, no vyberieme sa spolu aj na Altaj.

KURZY

pondelok | 17.30 – 19.00 |

Francúzsky jazyk – mierne pokročilí

KC AKTIVITY | Kurzy s Madame Smejkalovou. Info: smejkal@mail.t-com.sk

utorok, streda | 17.00 – 20.00 |

Klub keramikárov dospelí

KC AKTIVITY | Vytvorte si niečo pekné z keramiky pod vedením Zuzany Jargašovej.

utorok | 17.30 – 19.00 |

Francúzsky jazyk – pokročilí

KC AKTIVITY | Kurzy s Madame Smejkalovou. Info: smejkal@mail.t-com.sk

utorok | 19.00 – 20.00 |

Francúzsky jazyk II. ročník

KC AKTIVITY | Kurzy s Madame

Smejkalovou. Info: smejkal@mail.t-com.sk.

Štvrtok | 16.30 – 18.30 | Kurz keramiky a točenie na kruhu

KC AKTIVITY | Na 8-týždňovom kurze sa naučíte viac o práci s keramikou hlinou, jej druhoch, spracovaní a použití. Vyskúšate si základné modelovanie, vytvoríte si misky a iné dekoratívne predmety. Naučíte sa kombinovať hlinu s inými materiálmi, točiť na hrnciarskom kruhu a glazovať. Info: mirka@kcaktivita.sk, 0918 561 320.

9. 1. | 17.00 – 20.30 | Klub Patchwork Trenčín

KC AKTIVITY | Stretnutie členov a milovníkov patchworku. Vedie Hanka Nekorancová.

12. 1. | 10.00 – 15.00 | Kurz maľovania osobných mandál

GEMINI CENTRUM | Namaľujte si osobnú mandalu podľa Pythagorovej numerológie. Info: anita@mandalafactory.sk.

15., 29. 1. | 16.00 – 18.30 |

Večerný ateliér pre dospelých

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

19. 1. | 8.30 – 18.30 | Škola intuície

KC AKTIVITY | Nový koncept alternatívneho vzdelávania detí a teenagerov v oblasti rozvoja pravej hemisféry, intuície a vedomej tvorby života. Info: pelachova@3balance.sk, www.intuicia.eu, 0915 850 251.

19. 1. | 17.00 – 20.00 | Workshop Liečenie čakier



GEMINI CENTRUM | Pomocou meditačných a dychových techník zharmonizujeme čakrový systém. Info: 0944 548 885.

30. 1. – 1. 2. | Dramatizuj!

VKMR | Workshopy dramatizácie literárnej predlohy rozprávok P. Dobsinského a autorského písania s cieľom využiť nadobudnuté zručnosti pri tvorbe dramatických textov a scenárov. Účasť treba vopred nahlásiť na info@vkmr.sk.

ŠPORT

pondelok | 17.15 – 19.15 | SM systém

KC AKTIVITY | SM systém je komplexný cvičebný systém zameraný na odstránenie bolesti a problémov s pohybovým aparátom. Info: 0905 705 431.

pondelok | 18.15 – 19.15 |

Kruhový tréning s Monikou

KC AKTIVITY | Formát kruhového tréningu spočíva v súbore cvikov, ktoré sú odcvičené jeden cvik po druhom s využitím fitness náčinia. Cviky sa cvičia v jednom kruhu za sebou bez prestávky, sú zamerané na precvičenie všetkých partií tela.

pondelok, streda | 18.30 |

Jumping Interval

FITNESS LION CENTER | Dynamický tréning na profi trampolínkach posilní telo i myseľ, zvyšuje kondíciu aj silu, urýchľuje detoxikáciu organizmu, podporuje redukciu hmotnosti, nezaťažuje kĺby. Info: 0917 483 921.

FILM

vonku ochladí, začínajú pre neho a pre celú partiu jeho kamarátov zo severu tá pravá ľadová sezóna plná dobrodružstiev a zábavy.

od 31. 1. | Ženy v behu



Česká komédia, v ktorej Vera (Zlatica Adamovská) prežila s Jindřichom skvelý život a je pevne rozhodnutá splniť jeho posledné želanie, zabehnúť maratón. Emancipovaná a rázna matka troch dcér v tom nevidí žiadny problém. Rozdelí trasu na štyri etapy, tréner pripravil skvelý kondičný plán a stačí len začať...

ZÁPASY

5. 1. | 8.30 – 15.30 | TFK

Opatovský turnaj ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, žiaci.

11. 1. | 16.00 | ŠK 1. FBC

Trenčín – Florko Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga juniori.

12. 1. | 9.00 | ŠK 1. FBC

Trenčín – FbO Žochár
Topoľčany
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, mladší žiaci.

12. 1. | 12.15 | ŠK 1. FBC

Trenčín – ŠK Slávia SPU DFA
Nitra
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, mladší žiaci.

12. 1. | 8.00 – 16.00 | Turnaj

ObFZ Trenčín / FK Bošáca
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, dorast.

12. 1. | 18.00 | ŠK 1. FBC

Trenčín – Snipers Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muží.

13. 1. | 9.00 – 16.30 | Turnaj AS

Trenčín U9
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal.

19. 1. | 8.00 – 16.30 | Turnaj AS

Trenčín Juniorky
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal.

19. 1. | 17.00 | ŠK 1. FBC

Trenčín – ATU Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga juniori.

20. 1. | 9.00 – 18.00 | HK AS

Trenčín turnaj
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky, Česko-Slovensko-Poľská liga.

26. 1. | 8.00 – 16.30 | Turnaj

ObFZ Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, prípravka.

26. 1. | 18.00 | ŠK 1. FBC

Trenčín – Tsunami Záhorská Bystrica
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muží.

27. 1. | 9.00 – 19.30 | Turnaj

TFK Záblatie
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, mládež.

pondelok, streda | 18.45 – 20.00
piatok | 17.00 – 18.15 | Joga pre
začiatočníkov

GEMINI CENTRUM | Lhká jemná joga s Miou vhodná pre začiatočníkov, Info: 0944 548 885, www.gemini-centrum.sk.

pondelok | 19.30 – 20.30 |
streda, piatok | 19.00 – 20.00 |
Cvičenie pre ženy s Vladom

KC AKTIVITY | Cvičenie pre ženy zamerané na posilňovacie cviky v intervalovom cvičení s fázami odpočinku, ktorého výhodou je vysoký energetický výdaj, výsledkom je zlepšenie ohybnosti a schopnosti koordinácie, spevnené partie bokov, brucha, stehenných a sedacích svalov. Info: 0903 793 557.

utorok | 10.00 | Joga pre
mamičky

MC SRDIEČKO – KC STRED | Joga pre mamičky je vhodná už 6 týždňov po pôrode. Ideálny pohyb s relaxáciou vás posilní, vaše dieťaťko bude blízko vás, opatrovanie detí je zabezpečené.

utorok | 16.45 – 17.45 |

Zdravotný pilates

KC AKTIVITY | Vhodný pre začiatočníkov a ľudí s bolesťami chrbta.

utorok | 17.15 – 18.30 | Joga

Zdravý Chrbát

GEMINI CENTRUM | Jogové cvičenie zamerané na chrbticu, posilnenie chrbtového

svalstva a odbúranie bolestí chrbta. Info: 0944 548 885.

utorok | 17.50 – 18.50 | štvrtok |
18.00 – 19.00 | Cvičenie pilates
pokročilí

KC AKTIVITY | Cvičenie je zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Zostava cvikov natiadne skrátene a posilní oslabené svaly. Info: 0905 705 431.

utorok, štvrtok | 18.15 – 20.00 |

Capoeira

KC AKTIVITY | Capoeira je brazílske bojové umenie spojené s akrobaciou, hudbou a tancom. Info: 0911 087 631.

utorok | 19.00 – 20.15 | Joga

s Alenkou

KC AKTIVITY | Cviky sú navrhnuté pre postupný a trvalý rozvoj človeka a cvičenie je otvorené všetkým – bez ohľadu na vek a fyzickú kondíciu. Vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 0903 271 444.

streda | 17.00 | Cvičenie pre
tehotné – profylaxia

MC SRDIEČKO – KC STRED | Cvičenie vedie pôrodná asistentka Zuzana Duncová.

streda | 17.30 – 18.30 | Gravid

Joga

GEMINI CENTRUM | Cvičenie zamerané na odbúranie bolestí chrbta, úlavu pri opuchoch nôh, posilnenie svalstva,

relaxáciu v období tehotenstva a prípravu na pôrod. Info: 0944 548 885.

streda | 18.00 – 19.00 |

Bodywork a Tabata s Monikou
KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku spojená s posilňovaním a strečingom. Info: 0903 772 157, 0907 673 887.

streda | 18.15 – 19.15 | Fit lopty
a bodywork s Nikou

KC AKTIVITY | Ideálne cvičenie, pri ktorom sa pracuje hlavne s váhou vlastného tela. Info: 0948 855 870.

štvrtok | 16.30 – 17.30 | Joga pre
začiatočníkov s yoga Mirka

KC AKTIVITY | Vhodné pre úplných nováčikov, ktorí sa pohrávajú s myšlienkou konečne skúsiť jogu, ale aj pre tých, čo sa už s jogou stretli a chceli by si prehĺbiť svoje vedomosti a vlastnú jogovú prax. Info: 0944707631.

štvrtok | 19.00 – 20.00 |

Cvičenie pilates začiatočníci
a mierne pokročilí

KC AKTIVITY | Cvičenie Pilates je zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Zostava cvikov natiadne skrátene a posilní oslabené svaly. Info: 0905 705 431.

9., 23., 30. 1. | 18.30 – 19.30 |

16. 1. | 19.15 – 20.15 | Zumba
s Petrou

KC AKTIVITY | Tanečná fitness hodina plná energie, svelej hudby a dobrej nálady, kombinuje latinsko-americké tance spolu s aeróbnymi pohybmi v rytme dynamickej latinsko-americkej a exotickéj hudby. Info: 0903 949 966.

18. 1. | Mohendžodáro –
tantrajoga pre ženy

KC AKTIVITY | Mohendžodáro je posvätné tantrické cvičenie vychádzajúce zo starodávnej indickej tradície. Vedie Katarína Krajčovičová. Info: 0948 609 701.

TANEC

31. 12. | 19.00 | Silvester v Piane
PIANO | Kapela Hoja Duňďa so speváčkou Denisou zahrajú hity od Elvisa Presleyho cez Queen až po Pink. Info: 0905 278 785.

12. 1. | 19.00 | Retro Ples

POSÁDKOVÝ KLUB | Ples pre všetky generácie obľubujúce príjemnú hudbu, tanec, dobré vínko a všetko, čo je „retro“. Hostom večera bude legendárny Josef Laufer a kapela Melody gentleman.

1. 2. | 19.00 | 9. Východniarsky
ples

POSÁDKOVÝ KLUB | Prídte sa zabaviť na 9. Východniarsky ples. Do tanca zahrá Ľudová hudba Stana Baláža z Raslavíc, Happyband Orchestra, Laugaricio Quartet a Video Disco. Moderátorom plesu bude Štefan Skrúcaný. Info: 0905 409 073.

INÉ...

utorok | 17.00 – 20.15 | Klub
spoločenských hier

KC AKTIVITY | Stretnutie nadšencov moderných spoločenských hier. Info: peterbiras@gmail.com.

2. – 31. 1. | Burza kníh

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

7. 1. | 19.00 | Večerné

zamyslenia

REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNAZIA | Večerné zamyslenia spojené s diskusiou s rektorom kostola piaristov p. Petrom Franekom.

10. 1. | 16.00 | Oslava 50.

výročia galérie

GMAB | Pri príležitosti osláv bude slávnostne otvorená nová stála expozícia venovaná tvorbe M. A. Bazovského.

11. 1. | 19.00 | Pro autis

BENEFIČNÁ PÁRTY

PRO AUTIS
Výťažok z akcie bude venovaný autistickým deťom z Trenčína a okolia



cena: 50 € | Piano club Trenčín

PIANO CLUB | Benefičná párty Pro Autis, z ktorej výťažok bude venovaný na prácu s autistickými deťmi z Trenčína a okolia. Info: 032/655 53 25.

12. 1. | 7.00 – 12.00 | Burza
starožitností

EXPO CENTER | Burza starožitností je určená pre milovníkov a zberateľov mincí, medailí, bankoviek, známok, pohľadníc, nálepiek, etikiet, odznakov, vložiek, kníh, obrazov, grafičky, porcelánu, gramoplastní, magnetofónových pásov, autičok, hodín, hracích skriniek, historických zbraní, motýlov, minerálov, umelecko-remeselných výrobkov a iných zberateľských zaujímavostí.

14. 1. | 16.00 | Beseda
k aktuálnym otázkam
záhradkárov

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje KVV – sekcia záhradkárov.

20. 1. | 9.00 – 12.00 | Výmenné
stretnutie zberateľov pivných
kuriozít

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub zberateľov pivných kuriozít.

22. 1. | 15.30 | Vianočná dohoda
1943

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenskej histórie protifašistického odboja, plk. v.v. Ing. Miroslav Ondráš.

22. 1. | 18.00 – 19.30 | Oflajn



oflajn
MODERNÝ MESTSKÝ KVÍZ



GALÉRIA VÁŽKA | Mestský kvíz o histórii a súčasnosti Trenčína spája ľudí rôzneho veku, profesií a záujmov. Aj v januári sa stretieme, vypneme mobily, trochu sa zabavíme a niečo sa naučíme. Štartovným podporíme činnosť občianskeho združenia Amazonky Trenčín, ktoré pomáha onkologickým pacientkám a ich rodinným príslušníkom. Viac na www.voices.sk.

26. 1. | 8.00 | Výročná členská
schôdza numizmatikov

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub numizmatikov, plk.v.v. Ing. Ján Dibala.

31. 1. | 14.30 | Skleróza multiplex
CENTRUM SENIOROV | Klub Trenčín.

KONTAKTY

CENTRUM PRE RODINU	Farská 12, 0910 686 078, www.cprtrencin.sk
CENTRUM SENIOROV	Osvienčimská 3
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.gemini-centrum.sk
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
KAVIAREŇ NA CESTE	Katov dom, Matúšova ulica
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivita.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
KD 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@trencin.sk, 0902 911 480
KLUB LŮČ	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.expo-center.sk
YOGA SHALA	Osloboditeľov 667/1A, 0944 394 471, yogashala.sk
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Základná umelecká škola K. Pádívého, Nám. SNP 2