



Šťastný nový rok 2020!

■ DIVADLO

17. 1. | 17.00 | Ľ. Feldek: Perinbaba

KINO HVIEZDA | Rozprávkový muzikál v podaní Mestského divadla Trenčín. Rodinná inscenácia v réžii Karola Rédlého s hudbou Diany Minarovičovej všetkých príjemne naladí na zimný čas.

22. 1. | 18.00 | Panikári

KINO HVIEZDA | Komédia o súčasníkoch a o ich zábavných riešení aktuálnych problémov. Hrdinovia sú možno občas smiešni, dojemne trápni, ale predovšetkým dojímavý ľudskí. Hrajú: Marcel Ochranek, Juraj Hrčka, Jakub Rybárik.

24. 1. | 18.30 | Agatha Christie: A tak nezostal žiaden

KINO HVIEZDA | Desiat ľudí a jeden rafinovaný vrah ukrývajúci sa na ostrove, z ktorého niet úniku. Majstrovské dielo kráľovnej detektívky, Agathy Christie, kde je každý potenciálnou obeťou i vrahom.

27. 1. | 19.00 | Už ti nikdy nenaletím

KINO HVIEZDA | Skvelá španielska komédia o manipulácii, podvodoch a mimoriadnom prekvapení na záver. Účinkujúci: Maroš Kramár, Marko Igonđa, Henrieta Mickovičová / Lenka Barilíková.

■ KONCERTY

16. 1. | 19.00 | Koncert Svätoslava Hamaliara



SAVANNA CAFÉ | Koncert detvianskeho pesničkára a skladateľa. Námety jeho piesní sú historické, duchovné a ľudské, hrá väčšinou epické a lyrické balady.

19. 1. | 18.00 | Gitarový koncert HOTEL ELIZABETH | Koncert Martina Krajča (gitaru) a Radky Krajčovej (gitaru).

24. 1. | 22.00 – 04.00 |

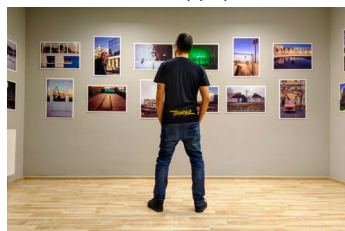
Soundsystem movement KLUB LÚČ | Dub from the ground soundsystem + friends. Noc plná rozličnej bass music, dubu a cumbie, a to všetko na vlastnoručne zhotovenom zvuku.

31. 1. | 21.00 | Metal Scream Night vol. II

KLUB LÚČ | Inner Scream uvádza death core metal koncert kapiel Inner Scream, Stercore, Old Coccots a Prison of My life.

■ VÝSTAVY

1. 1. – 29. 2. | Art Dizamo TRENCHILL | Výstava fotografií. Fotografické umenie ako vizuálny jazyk.



2. 1. – 28. 1. | Slovenské výtvarné umenie na poštových známkach POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

do 8. 1. | Vertikály iným smerom GALÉRIA VÁŽKA | Spoločná koncoročná výstava výtvarníkov trencianskeho regiónu s odbornou kuratelou PhDr. Mariána Kvasničku. Výstavu si môžete pozrieť v pracovných dňoch od 13.00 do 17.00 alebo v sobotu od 10.00 do 13.00.

do 10. 1. | Cestovateľ stáročiami – 100 rokov Vojtecha Zamarovského TRENČIANSKY HRAD | Výstava pri príležitosti 100. výročia narodenia Vojtecha Zamarovského.

10. 1. – 19. 2. | FullSizeRender GALÉRIA VÁŽKA | Výstava Pavly Hrdlikovej Pádievej a Lucie Hornárovej Černayovej. Vernisáž 10. 1. o 17.00.

14. 1. | Už máme vianočnú náladu POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava prác výtvarného odboru Súkromnej ZUŠ Trenčín.

16. 1. – 20. 2. | Prezentačná výstava Strednej odbornej školy stavebnej E. Belluša POSÁDKOVÝ KLUB | Prípravuje PK a Stredná odborná škola stavebná E. Belluša Trenčín.

do 17. 1. | Trenčianske Vianoce DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava fotografií trencianskeho fotografa Júliusa Kákoša.

do 20. 1. | Herbár ľudu Váhu – Herbarium Populi Vagi TRENČIANSKY HRAD | Výstava spájajúca etnografiu ľudového odevu Považia s umeleckou fotografiou Michala Zahornackého.

do 21. 1. | Krása, moja záľuba POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava ručných prác s vianočnou tematikou.

do 24. 1. | Ján Vasilko NOVÁ VLNA | Výstava súčasného slovenského umelca Jána Vasilka. Primárnym ťažiskom jeho tvorby je technický svet modernej spoločnosti.

do 31. 1. | Škótska krajina – farebná divočina



SAVANNA CAFÉ | Výstava fotografií Jiřího Skřípského, podľa ktorého je pre zachytenie čo najpôvodnejšej krajiny, resp. prírody, severné Škótsko dobrou voľbou.

do 31. 1. | Zimné inšpirácie MESTSKÁ VEŽA | Výstava prác žiakov výtvarného odboru Zimné inšpirácie.

do 31. 1. | Tajomné savany africké

TSK | Autorská výstava fotografií Jozefa Česlu, fotografa zo Starej Ľubovne.

do 31. 1. | Celebrity 70-tych rokov

KIC | Reprodukcia pôvodnej zbierky Tatiany Mizerárovej: autogramy svetových hviezd filmu a hudby.

do 16. 2. | HORIZONTY SÚČASNOSTI V.

GMAB | Ide v poradí už o piaty rozsiahly spoločný projekt Galérie Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne, ktorého cieľom je zdokumentovať najaktuálnejšie trendy výtvarného umenia trencianskeho regiónu.

■ DETI

pondelok – piatok | 9.00 – 12.00 | Rána pre maminy

KREATIVO | Deti predškolského veku pri hre s kockami LEGO DUPLO® v spoločnosti svojich mamičiek. Prihlásenie: 0915 863 688.

pondelok, streda | 10.00 | Neonity Dance

KC AKTIVITY | Tanečné skupiny moderného tanca pre deti od 3 – 14 rokov. Info: 0915 101 051.

pondelok, streda | 10.00 | Folklorný klubík Drobcí

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov.

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

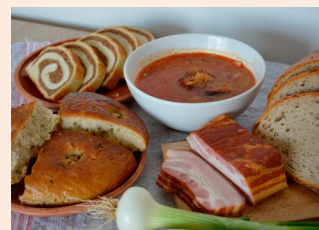
KC AKTIVITY | Pre deti a mládež od 5 – 20 rokov. Info: 0911 603 068

utorok | 15.30 – 17.00 | Klub malých keramikárov

KC AKTIVITY | Keramický krúžok pre deti a mládež od 5 rokov s výučbou základnej práce s hlinou a inými netradičnými materiálmi. Prihlasovanie: 0908 211 131.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

4. 1. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Tradičná strava



KIC | Tradičná strava bola jednoduchá a rýchla na prípravu. Prevažnú väčšinu potravín si naši predkovia dopestovali sami a dopĺňali zberom z okolitej prírody. Mnohé jedlá v upravenej podobe pretrvávajú do súčasnosti a nestrácajú na svojej obľúbenosti.

Ako sa konzumovala kaša a čo symbolizovala? Kedy sa stal chlieb každodennou potravinou? Čo je potrebné na prípravu ščepkovej omáčky? To všetko sa dozviete na januárovej prechádzke.

1. 2. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Liečenie a nemocnice

KIC | Človek od začiatku svojej existencie trpel rozličnými chorobami, ktoré skracovali jeho život. V stredoveku sa liečením zaoberali rehoľníci, neskôr študovali lekári. Zdravotnícke služby poskytovali aj felčiar, kúpeľníci, kováči a ľudoví liečitelia. Na liečenie sa najčastejšie používali liečivé rastliny vo forme obkladov, odvarov, ale aj ako súčasť mastí, olejov a zmesí na okurovanie.

Kedy vznikol mestský špital v Trenčíne? Prečo sa chorí spočiatku vyhýbali hospitalizácii v župnej nemocnici? Čo údajne pomáhalo pri cholere? Príďte na februárovú prechádzku a dozviete sa viac.

■ FILM

13. 1. | 18.00 | HoryZonty – Festivalové reprízy N° 1



SAD, ZLATOVSKÁ UL. | Premietanie úspešných adrenalinových filmov

FILM

vybraných z hlavného programu festivalu HoryZonty.

CINEMAX

od 2. 1. | **Na nože**



Americká krimi, dráma. Keď slávneho autora detektívok Harlana Thrombeyho (Christopher Plummer) nájdu mŕtveho v jeho sídle tesne po oslave 85. narodenín, na mieste činu sa záhadne objaví svojrázny a šarmantne neodbytný detektív Benoit Blanc (Daniel Craig). Postupne sa zoznamuje s členmi rozhádaney excentrickej rodiny aj s oddaným služobníctvom, aby rozmontoval sieť dômyselne utkanú zo lží a poloprávdy a vylovil z nej pravdu o smrti starého pána.

od 2. 1. | **Špindl 2**

Česká komédia. Silvia je úspešná lekárka a verí, že konečne našla recept aj na šťastný vzťah. Renáta je manželka známeho spisovateľa, vo svojich kruhoch dodáva ďalším ženám odvahu a silu k lepšiemu životu, ale v jej vlastnom živote jeden osudový prvok chýba. Herečka a tanečnica Eliška stojí na začiatku dobre rozbehutej kariéry, ale komplikuje sa jej vzťah s priateľom – muzikantom. A chlapi z horskej služby sú vždy pripravení pomôcť. Kde inde by sa mohli všetky príbehy pretnúť a vyriešiť ako v zasneženom Špindlí?!

od 2. 1. | **Zakliate pierko**



Nová rozprávka Zdeňka Trošku. Aninka žije na statku s dvomi nafúkanými sestrami, ktorým musí stále slúžiť. Jedného dňa ale nájde pierko, pomocou ktorého si privolá princa Vítku, zakliateho do vtáčej podoby. Keď zlé sestry zistia, že sa Aninka stretáva s pekným mládencom, pierko jej vezmú, zničia ho a Vítek zmizne. Jediná možnosť, ako zlomiť Vítkove prekliatie, je nájsť ho v ďalekom svete. A tak sa Aninka vydáva na cestu, aby zachránila svojho milovaného. Jej spoločníkom sa stáva vodník, ktorého na začiatku putovania zachráni pred zlým sedliakom. Spoločne prežijú nielen veľa dobrodružstiev, ale aj zábavy.

od 2. 1. | **Nenávisť**

Americký horor. Záhadná kľatba sa z Japonska dostala do USA, kde mučila každého, kto vstúpil do jej domova. Detektívka Muldoonová je však v meste nová a v nadprirodzené sily neverí. Názor však zmení, keď do prekliateho domu vstúpi aj ona a rozhodne sa kľatbu zastaviť za každú cenu...

streda, štvrtok | 15.50 – 16.50 |
piatok | 17.00 – 18.00 | **Folklorný klubík Drobci**

KC AKTIVITY | Pre deti od 3 do 6 rokov.

utorok | 10.00 | **Le club francais maman**

MC SRDIEČKO | Klub francúzsky hovoriacich mamičiek, deti sa pri mame hrajú.

utorok | 15.00 – 16.00 | **utorok | Spievaná angličtina**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Deti s rodičmi spievajú a hrajú sa v anglickom jazyku. Vhodné pre deti od dvoch rokov.

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

KREATIVO | Malý konštruktér s kockami LEGO DUPLO pre deti od 4 – 5 rokov. Veľký inžinier pre deti od 6 – 11 rokov. Kurzy začínajú o 15.00, 16.00 a 17.00.

utorok | 17.00 – 18.00 | **Hráme sa a športujeme**

5. ZŠ | Spoločné hry rodičov a detí v telocvični 5. ZŠ. Vedie Daniela Púdelová.

streda | 10.00 | **Mommie's English Club**

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

piatok | 10.00 – 11.00 |

Keramické patlámo

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Prihlasovanie: 0918 561 320.

piatok | 16.00 – 19.00 | **Skauting na Juhu**

KC AKTIVITY | Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Info: 0908 683 393.

do 31. 1. | **Pasovanie prvákov v knižnici**

VKMR | Ponuka pre 1. ročník ZŠ, v rámci ktorej prváčikov čaká slávnostný zápis do knižnice.

do 31. 1. | **Čítajme všetci, čítanie je super**

VKMR | Vyhlásenie jubilejného 56. ročníka medzisúťažnej a medzitriednej súťaže žiakov ZŠ v Trenčíne v čítaní.

do 31. 1. | **Vitajte v knižnici**

VKMR | Informačné hodiny pre žiakov ZŠ v knižnici. Ponuka pre pedagógov na realizáciu vyučovania formou zážitkového čítania, či tvorivých dielní.

9. 1., 23. 1. | 9.30 – 11.30 |

Galerikovo

GMAB | Tvorivé dielničky pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov.

12. 1. | 16.00 – 17.00 | **Detský divadelný klub: Fedor z krajiny mala**



KLUB LÚČ | Autorská rozprávka o chlapcovi, ktorý sa tak veľmi bál všetkého, že si prial zmenšiť sa, aby ho nikto viac nevidel. Veselá bábková rozprávka s pesničkami, ktorá nás vedie k láske k prírode a živým tvorom. Vhodné pre deti 4 – 8 rokov.

štvrtok | 10.00 | **Riekankovo**

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

2. 1. – 31. 1. | **Kto je rýchlejší (zážitkové čítanie)**

VKMR | Ponuka pre žiakov ZŠ na realizáciu vyučovacej hodiny v knižnici hrovou formou s dramatisovaným čítaním z knihy Iryny Zelyk. Info: 032/746 07 15.

6. 1. | 17.00 – 18.00 |

Korčuľovanie rodín z deťmi

ZIMNÝ ŠTADIÓN P. DEMITRU | Hodina korčuľovania plná zimnej atmosféry a zábavy.

12. 1. | 14.00 – 16.00 | **Nedeľné vianočné výtorky**

GMAB | Prehliadka výstav spojená s tvorením pre deti od 6 rokov a ich rodičov.

13. 1. | 10.00 | **Hľadáme stratenú rozprávku**

VKMR | Na základe indícií spolu nájdeme rozprávku, ktorú vám rodičia prečítajú v knižnici alebo doma.

16. 1. | 15.00 – 17.30 | **LEGO® kvíz Oteckovia**

KREATIVO | Pre oteckov s deťmi vo veku od 5 – 12 rokov je pripravený súťažný LEGO kvíz s odmenou pre výherný team. Prihlášky najneskôr do 16. 1. 2020 na kreativotn@gmail.com.

25. 1. | 15.00 – 18.00 | **Tvorivé dielničky**

OC LAUGARICIO | Dielničky so zimnou tematikou a výroba krmidiel pre vtáčiky.

26. 1. | 16.00 – 17.00 | **Detský divadelný klub: Dlhý, široký a bistrotraký**

KLUB LÚČ | Bábková rozprávka na motívy Karla Jaromíra Erbena s drevenými totemovými bábkami, ktoré sú inšpirované poetikou výtvarníka Zbyňka Sekala. Predstavenie je vhodné pre deti od 3 rokov.

SENIORI

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

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Kontakt: 032/770 83 14.

7. , 21. 1. | 14.30 – 15.30 | **Cvičenie pre seniorov**

KC AKTIVITY |

7. 1., 21. 1. | 9.00 – 11.30 | **Ateliér pre seniorov**

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

15. 1. | 13.30 | **Seminár XXXIII. ročníka Akadémie tretieho veku**

KC STRED | Program: Latinčina ako jazyk medicíny – PhDr. Soňa Bučková. Choroby pečene v staršom veku – MUDr. Marián Kaščák.

16. 1. | 15.00 | **Novoročné spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

31. 1. | 15.00 – 19.30 | **Výročná členská schôdza**

KC AKTIVITY |

PREDNÁŠKY

2. 1. | 16.00 | **Príprava na VČS POSÁDKOVÝ KLUB** | Prednáša pplk. v. v. Ing. Miroslav Pivoluska.

7. 1. | 16.00 | **Prerokovanie plánu na rok 2020**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša plk. v. v. Ing. Vierslav Pelech, Ivan Štefánek. Pripravuje KVV – sekcia včelárov.

9. 1. | 15.00 | **Príbeh umenia III.**

GMAB | Cyklus prednášok o umení minulosti a súčasnosti. Rozhovory o dejinách a zaujímavostiach výtvarného umenia pre dospelých i študentov. Vstup voľný.

11. 1. | 9.30 – 17.00 | **Živel oheň – škola sebapoznania I.**

KC AKTIVITY | Splynutie so živlom oheň, jeho spoznanie, prepojenie s ľudským telom, zmyslami, s energetickým systémom, ľudskými vlastnosťami. Živlové cvičenia. Rezervácia: 0907 493 654.

11. 1. | 15.00 – 16.30 | **Joga smiechu**

KC AKTIVITY | Prihlasovanie: 0908 455 859.

13. 1. | 16.00 | **Výber odrôd, výsadba, staré a krajové odrody jabloní**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pestovanie vinnej révy v podmienkach trenčianskeho regiónu.

14. 1. | 18.00 – 20.00 |

Na vlastných nohách 8



GALÉRIA VÁŽKA | Séria podujatí o tom, ako ľudia robia to, čo ich baví a na čom im záleží, pokračuje aj v roku 2020. Januároví hostia: Marianna Masaryková, Martin Staňo, Tomáš Ulej a Anetta Vaculíková.

15. 1. | 15.00 | **DIA mapa**

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Konzultácie.

15. 1. | 18.00 – 21.30 | **Cestou necestou**

KLUB LÚČ | Cestovateľský festival. Prednáška o najťažšom a najdlhšom treku (5000 km) v USA, ktorý ešte žiadny Slováč nepokoril a šialená indická jazda na dvoch kolesách v najhoršej doprave na svete.

16. 1. | 16.00 | **Technológia včelárenia**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša plk. v. v. Ing. Vierslav Pelech.

16., 31. 1. | 16.00 | **Zoomovanie**



GMAB | Priblíženie aktuálnej výstavy Horizonty súčasnosti V. z rôznych pohľadov. Prehliadka výstavy zameraná na zaujímavé diela a ich súvislosti.

16. 1. | 16.00 | **Hnev náš každodenný**

VKMR | Pravidelná diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia, tento raz

na tému: Ako pracovať s vlastným hnevom, agresiou a negatívnymi emóciami.

16. 1. | 16.30 | **Ambulantný pôrod na Slovensku**

MC SRDIEČKO - KC STRED | Prednáška z pohľadu legislatívy a skutočnosti v praxi.

16. 1. | 19.00 | **Metódy vypočúvania a získavania informácií**

KINO HVIEZDA | Oproti vám sedí podozrivý. Hovorí pravdu alebo klame? Chcete vedieť, ako investigatívci čítajú mysle a ako sa dostávajú k pravde? Prednáška kriminálneho psychológa Ondreja Kubíka.

18. 1. | 9.00 - 17.00 | **Očista a harmonizácia obličiek a močového mechúra**

KC AKTIVITY | Intenzívny jednodňový seminár zameraný na očistu podľa ročného biorytmu. Info a rezervácia na 0907 493 654.

18. 1. | 15.00 | **Irán - krajina na hodvábnej ceste a jej ľudia**

KAVIARNIČKA NA CESTE | Možno budete prekvapení, aká táto krajina blízkeho východu skutočne je. Rozprávať budú Martin Gajdoš a Martina Novotová.

22. 1. | 16.30 | **J. Zacher Pajpachová: Spoved' kamionistky**

VKMR | Beseda s najstaršou slovenskou kamionistkou Jarmilou Zacher Pajpachovou.

25. 1. | 9.00 | **Úprava pomerov a menová reforma v ČSR po 2. svetovej vojne**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Ing. Zbyšek Šustek, CSc.

28. 1. | 18.00 - 19.30 | **Ľudsky o umelej inteligencii**



GALÉRIA VÁŽKA | S odborníkom na umelú inteligenciu Jurajom Jánošíkom sa porozprávame o budúcnosti pokročilých technológií. Umelú inteligenciu si zrozumieme predstavíme, potom si povieme viac o strojovom a hlbokom učení, neuronových sieťach, autonómnych autách a osobných asistentoch. Dozvieme sa, ako umelá inteligencia ovplyvní náš život, pracovný trh či kybernetickú bezpečnosť.

29. 1. | 16.30 | **A. Dvoranová: Na skok do Maroka**

VKMR | Beseda s prezentáciou fotografií a zážitkov trenčianskej cestovateľky Antonie Dvoranovej z jej potuliek po kráľovstve v Severnej Afrike.

■ KURZY

pondelok | 17.30 - 18.00 |

Francúzsky jazyk - pokročilí I.

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: smejkal@mail.t-com.sk

pondelok | 19.00 - 20.00 |

Francúzsky jazyk - začiatočníci

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: smejkal@mail.t-com.sk

utorok | 17.30 - 18.00 |

Francúzsky jazyk - pokročilí II.

KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: smejkal@mail.t-com.sk

streda | 16.00 - 18.00 | **Tvorilky**

CVČ | Tvorivé popoludnie pre deti aj dospelých. Info: 0911 886 007.

štvrtok | 17.00 - 19.00 | **Kurz**

šitka

KC AKTIVITY | Lektorka Mgr. Zuzana Stašáková. Info a prihlasovanie: 0944 212 392.

7., 21. 1. | 16.00 | **Večerný ateliér**

pre dospelých I.

GMAB | Tvorivý ateliér - rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

8. 1. | 18.45 - 20.00 | **Joga pre začiatočníkov**

GEMINI CENTRUM | 5-týždňový kurz, počas ktorého sa naučíte základné pozície jogy. Info: 0944 548 885.

9. 1. | 17.15 - 18.30 | **Relaxácia a meditácia pre začiatočníkov**

GEMINI CENTRUM | 8-týždňový kurz, počas ktorého sa naučíte rôzne relaxačné, meditačné techniky úplne od základov. Info: 0944 548 885.

11. 1. | 10.00 - 15.00 | **Maľovanie mandaly**

GEMINI CENTRUM | Naučíte sa metódu zostavenia mandaly podľa dátumu narodenia. Info: 0944 548 885.

13. 1. | 16.00 - 17.15 | **Hormonálna joga**

GEMINI CENTRUM | 5-týždňový kurz, počas ktorého sa naučíte účinnú zostavu cvikov, ktoré reaktivujú tvorbu ženských pohlavných orgánov. Info: 0944 548 885.

14., 28. 1. | 16.00 | **Večerný ateliér pre dospelých II.**

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

14. 1. | 16.00 | **Stretnutie s...**

GMAB | Tvorivé stretnutie s umelcom Vladom Vakovom, ktorý sa okrem výtvarného umenia venuje aj poézii.

25. 1. | 16.00 | **Stretnutie s...**

GMAB | Tvorivé stretnutie s Miladou Ždrnou. Porozpráva o svojich inšpiráciách i technikách a pod jej vedením si vytvoríte obrázok z plsti.

28. 1. | 16.00 | **Stretnutie s...**



GMAB | Tvorivé stretnutie so Zuzanou Malcovou. Bude mať špeciálny „Kreatívny kurz“ o abstraktnom myslení, hudbe, poézii, empatii, emócii, expresii, depresii, eufórii, hľadaní a trápení. Tak jednoducho - o obyčajnej ľudskosti.

■ ŠPORT

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. Info: 0903 793 557

pondelok | 17.15 - 19.15 | **SM**

Systém

KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice. Info: 0905 705 431.

pondelok - piatok | **YOGA**

s Monikou

YOGA STUDIO TRENČÍN | Rozvrh: www.yogastudio-tn.sk. Info: 0907507808.

pondelok | 17.30 - 18.30 | **Wheel Yoga**

GEMINI CENTRUM | Jogové cvičenie obohatené kruhovou pomôckou pre zlepšenie ohybnosti a sily. Info 0944 548 885.

pondelok | 17.30, 18.30 | **streda |**

17.30, 18.30 | Jumping Interval
LION FITNESS | Dynamický tréning na profi trampolínkach. Info: 0917 483 921.

pondelok | 17.45 - 18.45 | **streda**

| 17.00 - 18.00 | Zumba
KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skevej hudby a dobrej nálady. Info: 0903 949 966.

pondelok | 18.15 - 19.15 |

Kruhový tréning s Monikou

KC AKTIVITY | Info: 0907 673 887

pondelok | 19.00 - 20.00 |

štvrtok | 17.45 - 18.45 | Strong

by Zumba

KD OPATOVÁ | Vysokointenzívny silový tréning s váhou vlastného tela. Info: 0903 949 966.

utorok | 16.45 - 17.45 |

Zdravotný Pilates

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

utorok | 8.30 - 9.30 | **Joga pre mamičky**

MC SRDIEČKO - KC STRED | Vhodná už 6 týždňov po pôrode.

utorok | 17.50 - 18.50 | **Cvičenie**

Pilates pokročilí

KC AKTIVITY |

utorok | 18.30 - 19.30 | **štvrtok |**

16.30 - 17.30 | Joga začiatočníci

s Yoga Mirka

KC AKTIVITY | Prihlasovanie: 0944707631.

utorok | 19.00 - 20.15 | **Joga**

s Alenou Spurnou

KC AKTIVITY | Cviky sú navrhnuté pre postupný a trvalý rozvoj človeka. Prihlasovanie: 0903 271 444

štvrtok | 19.00 - 20.00 |

Cvičenie Pilates začiatočníci

a mierne pokro

KC AKTIVITY | Info: 0905 705 431

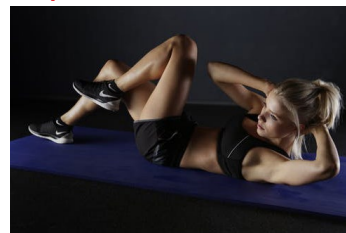
utorok | 17.30 - 18.45 | **Joga -**

zdravý chrbát

GEMINI CENTRUM | Cvičenie zamerané na odbúrание bolesti chrbta, posilnenie svalového korzetu a zlepšenie zdravia. Info: 0944 548 885, www.geminicentrum.sk.

utorok, štvrtok | 19.15 | **Body**

forming a kruhový tréning pre ženy



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

utorok | 18.00 - 19.00 | **streda**

| 16.30 - 17.30 | **Jemné cvičenie**

s relaxáciou

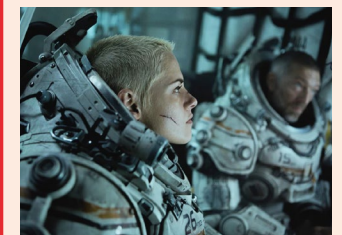
SOKOLOVNÁ | Vhodné pre ženy každého

■ FILM

od 9. 1. | **Cats**

Muzikál, Veľká Británia, USA. Príbeh sa odohráva na legendárnom mačacom bále, ktorý sa uskutočňuje raz ročne a jedna vybraná mačka na ňom vždy dostane šancu na nový život. Voľbu sprevádza tá najstaršia z nich, pravidlá pozná snáď len ona, ale všetci sa snažia, čo im schopnosti a sily stačia, aby sa práve oni stali tými vyvolenými. V Cats sa stretli herecké ikony Judi Dench, Ian McKellen a Idris Elba s hviezdami súčasnej populárnej hudby Taylor Swift a Jason Derulo. V tanečných sekvenciách zase žiari primabalerína Kráľovského baletu Francesca Hayward po boku Les Twins, asi najlepších hipopových tanečníkov súčasnosti...

od 9. 1. | **Pod vodou**



Americký akčný film. Je to možno jedno z najhorších a najnebezpečnejších pracovísk na Zemi. Podmorské vedecké laboratórium stojí na jednom z najhlbších miest morského dna. Je obklopené úplnou temnotou, vzierané extrémnym tlakom, teplota vody sa blíži nule. Výskumný tím robí sondážne vrty, keď príde nečakané a ničivé zemetrasenie. Do tejto chvíle bezpečné priestory laboratória sa stávajú smrteľnou pascou. Jedinou šancou pre členov posádky je evakuácia pomocou hlbinných skafandrov. Lenže v okamihu, keď sa očitnú mimo zdevastovanú stanicu, zistia, že ich zásahy do morského dna a následné zemetrasenie prebudili niečo, čo do tejto chvíle zostávalo ukryté pod morským dnom.

od 16. 1. | **Príliš osobná**

známosť



Komédia. Slovensko, Česká republika. Hlavná postava je Natália (Petra Hřebíčková), slobodná tridsiatnička. Žije sama, pracuje v dizajnovom štúdiu a má najlepšiu priateľku Simonu (Tatiana Dyková). Tá je čerstvo po rozvode, po ktorom jej 11 ročný syn odchádza žiť s otcom Stanom (Luboš Kostelný) a ona je nútená začať žiť odznovu. Cez malé dievčatko sa Natália zoznamuje s Marekom (Branislav Trifunović), vdovcom a podnikateľom. Začína medzi nimi vzťah, ktorý z dialky pozorným okom sleduje aj jeho svokra Eva (Eliška Balzerová), ktorá mu pomáha s malou dcérou. Zo začiatku sa Eva správa ako poriadna potvora, postupne však Natáliu prijíma na miesto svojej dcéry. Eva začína hľadať svoj nový zmysel života a aj do jej života zrazu vstupí nový muž.

FILM

od 23. 1. | **Králíček Jojo**



Americká komediálna dráma. Byť v nacistickej Tretej ríši malým blondiakom znamená, že máte ideálnu štartovaciu pozíciu pre život. Jedným z prvých krokov je samozrejme členstvo v organizácii Hitlerjugend, čiže v „Hitlerovej mládeži“, čo obnáša trochu vojenského drilu. Riadnym a plnohodnotným nacistom chce byť aj desaťročný chlapec Jojo (Roman Griffin Davis), ktorému v tom pomáha jeho imaginárny priateľ, tak trochu nahľúply Adolf Hitler (Taika Waititi). Zlom v Jojovom živote nastane v okamžiku, keď zistí, že jeho mama (Scarlett Johansson) ukrýva v podkroví židovské dievča (Thomasin McKenzie).

ZÁPASY

4. 1. | 8.00 – 17.00 | **TFK OPATOVÁ – futbalový turnaj**
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, žiaci.

10. 1. | 19.00 | 1. **FBC FLORBAL Trenčín – FBK Púchov**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži.

11. 1. | 9.00 – 15.30 | **HK AS TRENČÍN – minihádzaná**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, prípravka.

12. 1. | 9.00 – 16.00 | **AS TRENČÍN – futbalový turnaj**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, žiaci.

13. 1. | 17.30 | 1. **FBC FLORBAL TRENČÍN – FBK AS Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, dorast.

18. 1. | 8.00 – 16.30 | **FZ Trenčín – futbalový turnaj**
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, starší žiaci

19. 1. | 9.00 | 1. **FBC FLORBAL Trenčín – Dubnica n./V**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, mladší žiaci.

19. 1. | 12.40 | 1. **FBC FLORBAL Trenčín – DFA Nitra**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, mladší žiaci – tréningová hala.

25. 1. | 13.30 | 1. **FBC FLORBAL Trenčín – Mútne**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, juniory.

25. 1. | 17.00 | 1. **FBC FLORBAL Trenčín – Prešov**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži.

25. 1. | 9.00 – 16.00 | **AS TRENČÍN – futbalový turnaj**
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, žiačky – tréningová hala.

26. 1. | 14.00 | 1. **FBC FLORBAL Trenčín – Žilina**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, juniory.

veku na rozcvičenie celého tela a upokojenie mysle. Kontakt: 0910 196 456.

streda | 17.00 | **Cvičenie pre tehotné – profylaxia**
MC SRDIEČKO – KC STRED | Cvičenie vedie pôrodná asistentka Zuzana Duncová.

streda | 18.00 | **Tabata s Monikou**
KC AKTIVITY | hodina s prvkami dance aerobiku. Prihlasovanie: 0907 673 887

štvrtok | 17.00 – 18.00 | **Hormonálna joga s Yoga Mirka**
KC AKTIVITY | Prihlasovanie: 0944707631.

piatok | 16.30 – 17.45 | **Klasická joga so sound therapy**
GEMINI CENTRUM | Jemné cvičenie spojené s hraním na tibetských miskách a príkladaním na telo. Info 0944 548 885.

5. 1. | 17.00 – 18.30 | **Transcendentálna joga a meditácia**
GEMINI CENTRUM | Lekcia využíva color terapiu, rezonančnú terapiu a sústredí sa na postupné aktivovanie energetických centier. Info 0944 548 885.

10., 24. 1. | 17.00 – 20.00 | **MOHENDŽODÁRO – TANTRAJOGA pre ženy**
KC AKTIVITY | Posvätné tantrické cvičenie. Info a prihlasovanie: 0948 609 701

	KONTAKTY
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 3, dcsihot@trenčin.sk, 0901714266
CVČ – CENTRUM VOLENEHO 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 nám. 19, 0915 382 532
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
GEMINI CENTRUM	Mierové námestie 14, 0944 548 885
KC STRED	Ul. 28. októbra 2, 032/652 21 36
TRENČIANSKY HRAD	032/743 56 57, www.muzeumtn.sk
KS OPATOVÁ	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
KIC Kultúrne-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709
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
MC SRDIEČKO	Hviezdoslavova 6, 032/743 04 32, www.mcsrdiecko.sk
MESTSKÁ VEŽA	Sládkovičova ulica, 032/6504210
HOTEL ELIZABETH	Gen. M. R. Štefánika 2, 032/650 61 11
NOVÁ VLNA	Kukučínova 718, budova NOE, areál Merina
OC LAUGARICIO	Belá 7271, 032/658 53 94, www.oclaugaricio.sk
ZIMNÝ ŠTADIÓN P. DEMITRU	Považská 1705/34, 032/743 54 29
PLEJS FOR DANCE	Dolný Šianec 1 (Keramoprojekt), 0949 786 476
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
SAVANNA CAFÉ	Rastislavova 1, 0910 999 222
SOKOLOVNĀ	Mládežnícka 2, 0918 859 811, sokoltrenčin.sk
SAD	Zlatovská ulica 2191/29, 032/652 30 14
TRENCHIL	M. R. Štefánika 373/11
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.expoctrn.sk
YOGA STUDIO TRENČÍN	Jesenského 3175, 0907 507 808
YOGA STUDIO TRENČÍN	Jesenského 3175, yogastudio.tn@gmail.com
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Nám. SNP 2, 032/743 55 21, www.zustrenčin.sk

TANEC

pondelok | 19.00 – 20.00 | **Kurz swingového tanca**
PLEJS FOR DANCE | Kurzy swingových tanco pod vedením trénera Charlieho z Charlie Dance Studio z Bratislavy. Prihláste sa cez www.charlie.sk/Trencin.

streda | 17.45 – 18.45 | **Tance pre radosť**
SOKOLOVNĀ | Kolektívne a párové tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456.

17. 1. | 18.30 | **MS Ples 2020**
PIANO KLUB | 5. ročník reprezentatívneho plesu tanečného štúdia MS Dance Studio. Info: 0915 223 845.

24. 1. | 19.00 | 10. **Východniarsky ples**
POSÁDKOVÝ KLUB | Do tanca zahrá Ľudová hudba Stana Baláza z Raslavič, Happyband Orchestra a Laugaricio Quartet. Hostom plesu bude Štefan Štec, moderátorom bude Štefan Skrúcaný. Info: 0905 409 073.

INĚ...

utorok | 10.00 | utorok | 10.00 | **Podporná skupina mamičiek v dojčení**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodné aj pre tehotné, ako príprava na dojčenie. Vedie laktáčna poradkyňa Milka Hromníková.

2. 1. – 31. 1. | **Zimná turistika**
VKMR JASELSKÁ | Výstavka kníh a tematických dokumentov z fondu trenčianskej knižnice zameraná na známe i menej

známe zimné turistické lokality v Slovenskej republike.

2. 1. – 31. 1. | **Výber na Hviezdoslavov Kubín**
VKMR | Tematická výstavka kníh pre deti a mládež s podtitulom Deti, zoznámte sa s niečím novým!

4. 1. | **Burza starožitností a gazdovské**
EXPO CENTER | Burza starožitností, zberateľských predmetov a zaujímavostí a Gazdovské trhy.

9. 1. | 16.00 | **Literárny klub Omega s D. Láznikom**
POSÁDKOVÝ KLUB | Diskusia a prezentácia vlastnej tvorby, spojená s prezentáciou zbierky úvah Dušana Láznika.

10. 1. | 16.00 – 18.00 | 11. 1. | 8.00 – 16.00 | **Celoštátna výstava poštových holubov.**
EXPO CENTER | Celoštátna výstava poštových holubov, na ktorej budú predstavené najlepšie poštové holuby Slovenska.

12. 1. | 9.00 – 12.00 | **Stretnutie zberateľov pivných kuriozít**
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub zberateľov pivných kuriozít.

12. 1. | 16.00 – 17.00 | **Nedeľné výpravy**
GMAB | Netradičné výpravné prehliadky za dielami aktuálnych výstav pre dospelých i rodiny s deťmi.

13., 27. 1. | 10.00 | **Podporná skupina nosenia detí**
MC SRDIEČKO | Vedie lektorka Zuzana Čizmárová.

18. 1. | 11.00 – 15.00 | **Akú cenu majú obrazy, ktoré máte doma?**
GMAB | Obrazy či kresby, kúpené za pár korún, alebo darované pred desiatkami rokov od vtedy neznámych autorov dnes môžu mať veľkú historickú cenu. Máte ich doma? Hodnotu diel môžete prísť konzultovať s odborníkmi z TOTO! je galéria.

19. 1. | 15.00 | **Nedeľný výťah**



GMAB | Výťah z depozitu je netradičnou koncepciou sprievodného programu, pri ktorom majú hlavné slovo zbierkové diela galérie. Tentokrát do spoločnej konfrontácie postavíme diela od neznámejších autorov zo slovenského umenia a tie, ktoré sú prítomné na výstave Horizonty súčasnosti.

23. – 25. 1. | **Drevodomý + pasív, strechy a izolácie**
EXPO CENTER | Špecializovaný stavebný veľtrh, na ktorom budú prezentované moderné trendy v oblasti stavebníctva.

25. 1. | 8.00 | **Výročná členská schôdza numizmatikov**
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub numizmatikov, plk. v. v. Ing. Ján Dibala.

30. 1. | 15.00 | **Skleróza multiplex**
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Klub Trenčín

do 31. 1. | **Miniburza kníh**
VKMR JASELSKÁ | Jedinečný spôsob, ako získať vyradenú literatúru z fondu knižnice za symbolický poplatok.