



# Kam v Trenčíne február 2019

## ■ DIVADLO

**10. 2. | 19.00 | Lord Norton a Sluha James (po dvadsiatich rokoch)**

**KINO HVIEZDA** | Vychutnajte si nezameniteľný humor, veselé a netradičné príhody so skvelým hereckým obsadením – Ľubošom Kostelným a Jozefom Vajdom.

**14. 2. | 18.30 | Miro Gavran: Shakespeare a Alžbeta**



**KINO HVIEZDA** | Historická dráma, ktorá polemizuje o láske a vlastní, slobode a moci, o snahe ovládať životy druhých. Príbeh z obdobia renesancie predstavuje významné postavy histórie na pozadí ľúbostného vzťahu mladého dramatika a anglickej kráľovnej. Hrá Mestské divadlo Trenčín.

**16. 2. | 18.00 | Skupinová terapia**

**KINO HVIEZDA** | Divadlo Normálka uvádza hru, v ktorej sa stretne niekoľko náhodne vybraných, v podstate zdravých ľudí tvoriacich terapeutickú skupinu. Pod vedením skúsenej terapeutky postupne rozprávajú svoje životné príbehy plné absurdných situácií a nečakaných zvrátov.

**17. 2. | 16.00 | Legenda 1900**

**KS OPATOVÁ** | Neobyčajný príbeh o neobyčajnom človeku. Monodráma poslucháča 5. ročníka Akadémie umení v Banskej Bystrici, Štefana Palfiho.

**22. 2. | 19.00 | Predstavím ťa oteckovi**

**KINO HVIEZDA** | Čo všetko sa môže zomlieť, ak váš nastávajúci túži spoznať vašich rodičov, lenže otecko vlastne nie je vašim oteckom? Zašmodrchaná zápleтка plná nečakaných zvrátov s výborným hereckým obsadením: Kamilou Magálovou a Jozefom Vajdom.

**28. 2. | 18.30 | Nikto nie je dokonalejší**

**KINO HVIEZDA** | Bláznivá komédia vás zavedie do malého londýnskeho bytu, v ktorom žije nespomývaný rozvedený Leonard so svojou pubertálnou dcérou a vždy dobre naladeným otcom. Kvôli mizernému platu sa Leonard rozhodne napísať román pod ženským pseudonymom. Všetko sa začne nečakane zamotávať, keď jedného dňa zazvoní telefón a Leonard zistí, že jeho knihu sa chystá vydať feministická vydavateľka.

## ■ KONCERTY

**1. 2. | 19.00 | Koncert Petra Kulicha**

**SAVANNA CAFÉ** | Peter Kulich sa venuje akustickej hudbe a prezentovaniu vlastnej tvorby, ktorá by sa dala charakterizovať ako akustická alternatíva.

**4. 2. | 19.00 | Fragile**

**PIANO CLUB** | Slovenská vokálna skupina, ktorá bez použitia hudobných nástrojov, teda a cappella, interpretuje známe rock, pop a jazzové hity svetových umelcov.

**10. 2. | 18.00 | Duo Accosphere GALÉRIA VÁŽKA** | Klub priateľov vážnej hudby pozýva na koncert Aleny Budziňáckovej (akordeón) a Grzegorza Palusa (akordeón).

**15. 2. | 19.00 | Koncert Lýdie Novotnej**



**SAVANNA CAFÉ** | Vypočujte si koncert pesničkárky, ktorá spieva o tom, čo píše sám život. V jej skladbách je cítiť životnú skúsenosť, nadhľad nad malichernosťami, humor a sem-tam i smútok a bolesť.

**21. 2. | 19.30 | No Name**

**PIANO CLUB** | Skupina No Name prichádza do Trenčína v rámci akustického turné Dermacol No Name Tour 2019.

**24. 2. | 16.00 | Vršatec**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Folklórny súbor Vršatec vznikol v roku 1953. Pozrite si vystúpenie plné spevu, tancov, krásnych krojov a bohatých tanečných variácií.

**27. 2. | 18.00 | Balalajka 2019 – Volnij Don**

**KINO HVIEZDA** | Jubilejné desiate európske turné prináša známe melódie, tradičné piesne donských kozákov, nových hostí aj nové piesne.

## ■ VÝSTAVY

**do 19. 2. | Prezentačná výstava Strednej odbornej školy stavebnej Emila Belluša POSÁDKOVÝ KLUB** | Výstava.

**do 28. 2. | Výstava vláčikov TRENČIANSKY HRAD** | Do konca februára si s deťmi môžete pozrieť viac ako 150 modelov vláčikov, 35 m pojazdných železničných trate, dobové železničarske uniformy aj historické fotografie.

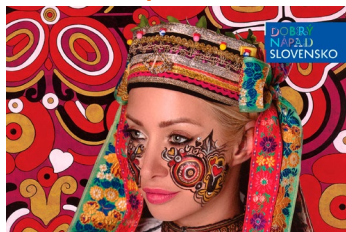
**do 28. 2. | Osudové osmičky Trenčína**

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

**do 28. 2. | Slovensko 1993 – 2004**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Filatelistická výstava.

**do 3. 3. | Party v 21. storočí**



**GALÉRIA VÁŽKA** | Limitovaná kolekcia obrazov takmer zaniknutých slovenských párt. Výstava je spoločným projektom fotografov Ľubomíra Saba a Zuzany Sénašiovej, maliarky Sarah I. Avni a etnologickej Kataríny Chabrečekovej. Zámerom je pripomenúť tradičné hodnoty Slovenska moderným spracovaním. Dni s autormi: 2. a 3. marca od 11.00 do 17.00.

**do 31. 3. | Fotograf Bazovský**

**GMAB** | Základom výstavy je pomerne rozsiahly súbor negatívov z Archívu umenia Slovenskej národnej galérie.

**celoročne | Nová stála expozícia M. A. Bazovského**

**GMAB** | Pri príležitosti 50. výročia založenia Galérie M. A. Bazovského bola otvorená nová stála expozícia jeho diel.

**1. – 28. 2. | Kroky prírodou**

**KIC** | Výstava Michaely Rónaiovej.

**1. – 28. 2. | Generál Štefánik**

**TSK** | Výstava pri príležitosti 100. výročia úmrtia M. R. Štefánika. Vernisáž 1. 2. o 15.00 vo vestibule TSK.

**1. – 28. 2. | Štetcom a farbou**

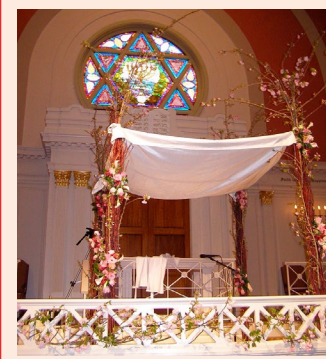


**SAVANNA CAFÉ** | Výstava výtvarných diel Viktora Motusa.

**1. – 28. 2. | Keď hory, tak Tatry VKMR JASELSKÁ** | Výstava dokumentov z fondu trenčianskej knižnice, tvoriaca tematickú súčasť besedy s „tatranským“ reportérom Jozefom Kubánim.

## ■ NEDAJTE SI UJŠŤ

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



**KIC** | Cyklus prechádzok mestom so sprievodcom pokračuje aj v roku 2019. Vo februári bude prechádzka zameraná na židovské zvyky. Podľa židovskej viery bol človek stvorený ako pár, preto život osamelého človeka nie je plnohodnotný a manželstvo je jediný správny stav. Rodina a deti predstavujú budúcnosť a narodenie dieťaťa je požehnaním Boha pre celú rodinu. Aké sú tri veľké povinnosti pre ženu? Prečo sa nesmie konať sobáš v sobotu? Kedy sa nekoná obrad pidjon ha-ben? Prídte na prechádzku mestom a dozviete sa viac.

**2. 3. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Ferdinand Silberstein – Silvan a jeho stavby**



**KIC** | Marcová prechádzka mestom so sprievodcom bude venovaná Ferdinandovi Silbersteinovi – Silvanovi. Známy slovenský architekt židovského pôvodu, ktorý významne ovplyvnil vzhľad mesta Trenčín v priebehu 30. rokov 20. storočia, je autorom viacerých funkcionalistických stavieb. Kvôli emigrácii sa o jedinečnosti jeho diel mohlo hovoriť až po roku 1989. Prečo mal Silberstein – Silvan osobitný plat u známeho architekta a staviteľa M. M. Harminca? Ako sa interpretuje zmenené priezvisko Silvan? Ktoré stavby sú považované za vrchol tvorby Ferdinanda Silbersteinov – Silvana? Viac sa o tejto významnej osobnosti dozviete na prechádzke.



## FILM

### CINEMAX

#### od 7. 2. | Potomok

Americký horor. V hlavnej úlohe sa predvedie Taylor Schilling ako Sarah, ktorá musí pomôcť svojmu synovi. Ten, zdá sa, už od narodenia prejavuje zvláštne známky vo svojom správaní, ktoré môžu mať na svedomí nadprirodzené sily. Ak chce Sarah svojho syna oslobodiť, musí riskovať viac, ako sa na prvý pohľad zdalo.

#### od 7. 2. | Mária, kráľovná Škótska

Historická dráma. Dve výnimočné ženy v spore o jeden trón. Takáto kombinácia nikdy nemôže dopadnúť dobre. Na troch Oscarov nominovaná Saoirse Ronan v titulnej role vo filme Mária, kráľovná Škótska, ukazuje, kadiaľ vedie cesta na popravisko.

#### od 7. 2. | Amatéri

Komédia o ospalom švédskom mestečku Lafors, ktoré nutne potrebuje napopnúť. Pomôcť by mal režisér Superbilly. Aby mesto presvedčilo investora, rozhodne sa vyrobiť bombastické reklamné video, ktoré vyzdvihne jeho klady. Proti tomu sa však postaví dve dospievajúce dievčatá z imigrantských rodín. Vyzbrojené mobilmi a selfie tyčami sa rozhodnú dať hlas tým, ktorí sa do oficiálnej verzie rozprávania o Laforse nehodia.

#### od 14. 2. | Goliáš

Dráma, krimi. Film zobrazuje chlapcov surový vstup do dospelosti a skúma aspekty sociálneho dedičstva a patriarchálnej štruktúry v čase, keď upadá sociálny systém a Švédsko prechádza zmenou.

#### od 14. 2. | Alita: bojový anjel

Americký akčný, sci-fi. Alita je normálne dievča s robotickým telom predurčené k veľkým veciam. Len o tom zatiaľ nevie. James Cameron a Robert Rodriguez, dve výnimočné mená svetovej kinematografie, vás pozývajú na neobyčajný príbeh o páde anjela a zrodení bojovníčky.

## ZÁPASY

#### 3. 2. | 9.15 | ŠK 1. FBC Trenčín

– ICE Players Sereď  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, U14 – regionálne kolo.

#### 3. 2. | 12.45 | ŠK 1. FBC Trenčín

– FBC 11 Trnava  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, U14 – regionálne kolo.

#### 4. 2. | 10.00 | Majstrovstvá

Slovenskej republiky – finále  
ŠPORTOVÁ HALA | Aerobik.

#### 8. 2. | 19.00 | ŠK 1. FBC

Trenčín – Žilina  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muží.

#### 9. 2. | 18.00 | Muay Thai

Evening 10  
ŠPORTOVÁ HALA | Zápas thajského boxu a K1.

#### 10. 2. | 9.00 – 16.00 | Turnaj

AS Trenčín U8  
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal.

#### 1. – 28. 2. | Strašidelné čítanie

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

#### 1. 2. – 15. 3. | Stretnutie

– Setkání  
TSK | 34. družobná výstava výtvarníkov a fotografov regiónov Trenčín a Uherské Hradište. Vernisáž 1. 2. o 17.00.

#### celoročne | Trenčania – staršia a stredná generácia



GMAB | Pri príležitosti celoročných osláv 50. výročia vzniku galérie predstaví diela ďalšej generácie umelcov celoslovenského významu, ako aj umelcov celoživotne pôsobiacich v trenčianskom regióne. Slávnostné otvorenie výstavy 2. 2. o 17.00.

#### 4. – 28. 2. | Uhol pohľadu

CENTRUM SENIOROV | Výstava amatérskych fotografií trenčianskych turistov. Vernisáž 5. 2. o 16.00.

#### 7. 2. – 15. 3. | 19.00 | Merina

NOVÁ VLNA | Výstava slovenských výtvarníkov mladej generácie: Juraja Floreka a Juraja Tomana, ktorí predstavujú najnovšiu sériu diel zachytávajúcu pohľady a zákutia na industriálny areál Meriny. Vernisáž 7. 2. o 19.00.

#### 8. 2. – 12. 3. | Fotovidenia

MESTSKÁ VEŽA | Autorská výstava fotografií Janky Kollárikovej. Vernisáž 8. 2. 2019 o 17.00.

#### 22. 2. – 27. 3. | Foto klub 2019

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií.

## DETI

#### pondelok, streda | 15.45 – 18.15 |

#### Tanečná škola Goonies

KC AKTIVITY | Škola moderného tanca pre deti od 3 rokov – skupiny: Svetlušky, Neony, Neonity. Info: 0915 101 051.

#### pondelok – piatok | 9.00 – 12.00 |

#### Rána pre maminy

KREATIVO | Deti predškolského veku pri hre 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 rokov. Info: 0904 927 161.

#### pondelok | 10.00 – 11.00 |

#### Hudobníček a Spevulka

KC AKTIVITY | Hudobné aktivity v kolektíve pre max. 10 detí od 1,5 do 3 rokov. Využívajú sa prvky muzikofiletiky za pomoci spevu, rytmu, dynamiky a výtvarného umenia. Info: www.mterapiu.sk.

#### pondelok | 10.00 – 11.00 |

#### Keramické patlámo

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov, aby sa nielen zašpinili od hlíny, ale aby si vytvorili svoje prvé keramické misky, ozdoby, darčeky či dekorácie. Info: mirka@kcaktivty.sk, 0918 561 320.

#### 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. Do klubu je možné sa prihlásiť aj počas školského roka. Info: mirka@kcaktivty.sk, 0918 561 320.

#### pondelok, utorok, štvrtok |

#### 16.30 – 18.00 | Karate klub

#### ekonom

KC AKTIVITY | Info: Miroslav Duďák, 0911 603 068.

#### utorok | 10.00 | Mami spricht

#### Deutsch

MC SRDIEČKO | Mamičky sa rozprávajú po nemecky a deti sa pri nich hrajú. Vedie Eva Trúnková.

#### utorok – štvrtok | od 15.00 |

#### Kreatívno-vzdelávacie kurzy pre deti s kockami LEGO®



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

#### utorok, štvrtok, piatok | 15.30 –

#### 16.15 | Mental Games

KC AKTIVITY | Unikátny koncept pohybových a mentálnych hier, ktoré prepájajú rozum, zmysly a telo. Pomáha rozvíjať schopnosť koncentrácie a budovať sebadôveru pod vlastnou kontrolou. Info: www.achillesteam.sk, 0905 393 872.

#### utorok, štvrtok | 16.00 – 20.00 |

#### Korzo dance

SZUŠ NOVOMESKÉHO | Tanečná škola moderného tanca SZUŠ Trenčín pre deti od 3 do 20 rokov. Info: 0903 793 557.

#### utorok | 17.00 – 18.00 | Hráme

#### sa a športujeme

5. ZŠ | Spoločné hry rodičov a detí v telocvični 5. ZŠ. Vedie Katka Matejková.

#### streda | 9.00 – 10.00 |

#### Riekankovo

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

#### streda | 10.00 | Mommie's

#### English Club

MATERSKÉ CENTRUM | Mamy sa rozprávajú po anglicky a deti sa pri nich hrajú. Vedie Veronika Čibenková.

#### streda, štvrtok | 16.00 | piatok |

#### 17.00 | Folklorný súbor Drobci

KC AKTIVITY | Folklorný súbor pre najmenšie deti od 3 do 6 rokov. Ľudové tance, spev, prípravka na pokračovanie záujmovej činnosti detí vo folklórnych súboroch. Info: 0904 927 161.

#### piatok | 16.00 – 19.00 | Skauting

#### na juhu

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

#### piatok | 16.30 | Habtbi –

#### orientálne tance pre deti

KC AKTIVITY | Tance pre deti od 4 do 6 rokov. Pred prvou návštevou kontaktujte lektorku: mvolnikova@yahoo.com.

#### do 28. 2. | Pasovanie prvákov v knižnici

VKMR | Ponuka pre 1. ročník ZŠ, v rámci ktorej prváčikov čaká slávnostný zápis do knižnice. Bližšie informácie: www.vkmr.sk.

#### do 28. 2. | Čítajme všetci, čítanie je super



VKMR | 55. ročník medziškolskej a medzitriednej súťaže žiakov ZŠ v Trenčíne v čítaní v školskom roku 2018/2019. Bližšie informácie: www.vkmr.sk.

#### 7. 2. | 16.00 | Veľký Južanský

#### karneval

ZŠ VÝCHODNÁ | Deti sa môžu tešiť na súťaž, tanečné vystúpenie a veľa zábavy.

#### 14., 28. 2. | 9.30 – 11.30 |

#### Galerkovo

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

#### 17. 2. | 14.00 – 16.00 | Nedeľné

#### výtvorky

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

#### 17. 2. | 16.30 | Valentínsky

#### galaprogam Tancujúcich

#### tigrikov

KINO HVIEZDA | Účinkujú deti z tanečnej školy Tancujúce tigriky a tanečná skupina Princess.

#### 18. 2. | 10.00 | Hľadáme

#### stratenú rozprávku

VKMR | Čítanie rozprávok pre najmenšie deti a ich rodičov. Podujatie sa koná v pobočkách na Hasičskej (v sekcii literatúry pre deti a mládež), na Juhu (KC Aktivty), Dlhých Honoch a v Kubrej (KC Kubrá).

#### 23. 2. | 15.00 – 18.00 |

#### Hudobníček a Spevulka

OC LAUGARICIO | Hudobný workshop pre deti, ktoré baví hudba, spojený s výrobou netradičných akustických nástrojov z recyklovaných predmetov.

#### 26. 2. | 17.00 | Máme radi

#### umenie

VKMR | Prezentácia umeleckej činnosti žiakov Súkromnej základnej umeleckej školy Trenčín.

## SENIORI

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

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu. Účast' treba vopred nahlásiť na tel. č. 032 770 83 14.

#### 8. 2. | 15.00 – 19.30 | Výročná

#### členská schôdza JDS č. 30

KC AKTIVITY | Výročná schôdza Jednoty dôchodcov Slovenska.

#### 12., 26. 2. | 9.00 – 11.30 | Ateliér

#### pre seniorov

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

#### 14., 28. 2. | 15.30 – 17.30 | Klub

#### JDS č. 30

KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov. Info: 0905 982 132.

**20. 2. | Výlet na Štrbské Pleso, Hrebienok**

KC AKTIVITY | Výlet do Tatier s JDS č. 30. Odchod vlaku 20. 2. o 7.35. Info: 0905 982 132.

**21. 2. | 15.00 | Fašiangové spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**■ PREDNÁŠKY**

streda | 15.00 | **DIA mapa CENTRUM SENIOROV** |

**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 neuveriteľnými vzdialenosťami. Reč bude o Rusku, svetoznámom Petrohrade s Jantárovou komnatou, magickom Bajkale aj tatárskej Kazani.

**5. 2. | 16.00 | Národný program eradikácie moru včelieho plodu**

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

**5. 2. | 16.30 | Veronika Homolová Tóthová: Mama milovala Gabčíka**

VKMR | Beseda s televíznou a rozhlasovou reportérkou a spisovateľkou Veronikou Homolovou Tóthovou, spojená s prezentáciou jej novej knihy Mama milovala Gabčíka o príbehu Jozefa Gabčíka, Anny Malinovej a jej dcéry Alenky, ktorý sa týka nás všetkých.

**6. 2. | 19.00 | Z Indie až domov s Trabantom po boku**

KINO HVIEZDA | Videá, slideshow a rozprávanie s banskobystrickým cestovateľom Marekom Slobodníkom o veľkej ceste domov z ďalekej Indie na 61-ročnej Jawe 250 spolu so žitými Trabantmi.

**11. 2. | 16.00 | Beseda k aktuálnym otázkam záhradkárov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje KVV – sekcia záhradkárov.

**12. 2. | 16.30 | Antonia Dvoranová: (Ne)známy Kazachstan**

VKMR | Beseda s trenčianskou cestovateľkou o jej potulkách svetom spojená s prezentáciou fotografií a zážitkov z putovania po najväčšej vnútrozemskej krajine sveta.

**13. 2. | 15.30 | Lietanie na teplovzdušnom balóne**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Ing. Ján Kalafút.

**14. 2. | 16.30 | Deti a hranice – čo dieťaťu povoliť, čo už nie**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Cyklus rodičovských diskusií s psychologičkou Mgr. Veronikou Kuricovou.

**19. 2. | 16.30 | Jozef Kubáni: Z Tatier Jožo Kubáni**

VKMR | Beseda s reportérom Jozefom Kubánim nielen o jeho novej knižke, v ktorej opísal svoju prácu v spravodajstve TV JOJ i množstvo hodín v teréne, ktoré na obrazovkách nevidno.

**21. 2. | 16.00 | Ako žiť so schizofréniou?**

VKMR | Čo je schizofrenia, aké sú možnosti liečby a resocializácie? Diskutuje MUDr. M. Margočová.

**21. 2. | 16.30 | Zdravé stravovanie**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Chudnutie a výživa trochu inak. Vedie Mgr. Ivana Hudec Štrápková.

**21. 2. | 16.30 | Útek Františka Rákociho II. po porážke v bitke pri Trenčíne a osudy jeho vojakov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša: plk. v. v. Ing. Ján Dibaba a Mgr. Helena Grežďová.

**■ KURZY****pondelok | 17.30 – 19.00 | Francúzsky jazyk – mierne pokročilí**

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

**utorok, streda | 17.00 – 20.00 | Klub keramikárov – dospelí**

KC AKTIVITY | Po absolvovaní kurzu keramiky môžu účastníci navštevovať keramiké kluby, kde naďalej rozvíjajú svoju tvorivú činnosť. Info: info@kcaktivty.sk.

**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.

**piatok | 16.30 – 18.30, 19.00 – 21.00 | Kurz keramiky a točenie na kruhu I. a II.**

KC AKTIVITY | Na 8-týždňovom kurze sa naučíte viac o práci s keramikou hlinou, jej druhoch, spracovaní a použití. Vyskúšate si základné modelovanie aj tvorenie dekorácií. Info: mirka@kcaktivty.sk, 0918 561 320.

**12., 26. 2. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých GMAB**

I Tvorivý ateliér na rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

**30. 1. – 1. 2. | Dramatizuj!**

VKMR | Workshopy dramatizácie literárnej predlohy rozprávok P. Dobšinského a autorského písania s cieľom využiť nadobudnuté zručnosti pri tvorbe dramatických textov a scenárov. Info: info@vkmr.sk.

**6. 2. | 17.00 – 20.00 | Klub Patchwork Trenčín**

KC AKTIVITY | Stretnutie členov a milovníkov patchworku.

**16. 2. | 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: www.intuicia.eu, 0915 850 251.

**23. 2. | 14.00 – 18.00 | Bezlepkové kváskovanie**

KC STRED | Vedie Andrea Kováčová – lektorka kváskovania. Info: 0908 186 564.

**26. 2. | 16.30 – 19.00 | Využitie muzikofiletiky v práci s deťmi**

KC AKTIVITY | Zážitkový workshop určený pre učiteľov, vychovávateľov a animátorov. Obsahom bude využívanie muzikofiletických akčných techník a metód. Info: www.mterapijo.sk.

**28. 2. | 15.00 – 16.30 | Šijeme si látkové vrecká na potraviny**

KC STRED | Šijacie stroje, látky, nitky a odborná pomoc sú pripravené.

**■ ŠPORT****pondelok | 17.15 – 19.15 | SM Systém**

KC AKTIVITY | Komplexný cvičebný systém zameraný na odstránenie bolestí a problémov s pohybovým aparátom. Info: 0905 705 431.

**pondelok | 17.40 – 18.40 | 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, zumba-trencin.sk.

**pondelok | 18.00 – 19.00 | Tabata**

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**pondelok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning s Monikou**

KC AKTIVITY | Súbor cvikov s využitím fitness náčinia. Info: 0907 673 887.

**pondelok | 19.00 – 20.00 | štvrtok | 17.30 – 18.30 | Strong by Zumba**

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

**pondelok, štvrtok | 19.00 – 20.00 | Port De Bras**

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

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

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

**utorok | 9.00 – 10.00 | Joga pre mamičky**

MC SRDIEČKO – KC STRED | 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. Info: www.pilatestn.mypage.cz, 0905 705 431.

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

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Info: www.pilatestn.mypage.cz, 0905 705 431.

**utorok | 18.00 | Powerjoga**

KD ZLATOVCE | Prídte načerpať novú energiu, rozhybať i zrelaxovať telo aj myseľ. Cvičenie vhodné pre začiatočníkov. Info: 0908 125 267.

**utorok | 18.00 – 19.00 | Jemné cvičenie s relaxáciou**  
KINO HVIEZDA | Vhodné pre ženy každého veku na rozvívanie celého tela a upokojenie mysle. Info: 0910 196 456.

**■ ZÁPASY**

**16. 2. | 8.30 – 17.30 | ŠK Real Team Trenčín**  
ŠPORTOVÁ HALA | Karate, slovenský pohár žiakov – 1. kolo.

**16. 2. | 18.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – FBK Partizánske**

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, 1. liga ženy.

**17. 2. | 8.45 – 17.30 | Turnaj ObFZ Trenčín mládež**  
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal.

**17. 2. | 9.00 – 15.30 | Turnaj AS Trenčín žiačky U 15**  
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal.

**17. 2. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Topoľčany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, 1. liga ženy.

**21. 2. | 18.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Prievidza**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, U14 – regionálne kolo.

**22. 2. | 15.00 | HK AS Trenčín – Šala**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast HK AS Trenčín.

**22. 2. | 16.45 | HK AS Trenčín – Šala**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast HK AS Trenčín.

**22. 2. | 19.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Hurikán Bratislava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muží.

**23. 2. | 8.00 – 16.45 | Turnaj ObFZ Trenčín U10**  
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal.

**23. 2. | 18.00 | ŠK 1. FBC Trenčín PLAY OFF – štvrtfinále**

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

**24. 2. | 9.00 | HK AS Trenčín „B“ – MHÁK Martin**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky HK AS Trenčín.

**24. 2. | 10.00 | HK AS Trenčín „A“ – THA Martin**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky HK AS Trenčín.

**24. 2. | 11.15 | HK AS Trenčín „A“ – MHÁK Martin**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky HK AS Trenčín.

**24. 2. | 12.15 | HK AS Trenčín „B“ – THA Martin**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky HK AS Trenčín.

**24. 2. | 13.20 | HK AS Trenčín „A“ – HK AS Trenčín „B“**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky HK AS Trenčín.

**24. 2. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín PLAY OFF – štvrtfinále**

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

**28. 2. | 18.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Púchov**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, U14 – západ.



**utorok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning**

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**utorok | 19.00 – 20.15 | Joga s Alenkou**

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

**streda | 14.00 – 15.00 | Bodywork s Ivankou**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Posilňovanie vlastným telom vhodné pre začiatočníkov i pokročilých. Info: 0917 483 921.

**streda | 17.00 | Cvičenie pre tehotné – profylaxia**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Cvičenie vedie pôrodnú asistentku, Zuzanu Duncovú.

**streda | 18.00 – 19.00 |**

**Bodywork a Tabata s Monikou**

KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku spojená s posilňovaním a strečingom. Info: 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.

**streda | 18.30 – 19.30 | Deep Work**

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**6., 20., 27. 2. | 18.30 – 19.30 | 13.**

**2. | 19.15 – 20.15 | Zumba**

KC AKTIVITY | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk.

**štvrtok | 16.30 – 17.30 | Joga pre začiatočníkov s Yogi Mirka**

KCAKTIVITY | Vhodné pre úplných nováčikov, ktorí sa pohrávajú s myšlienkou skúsiť jogu, ale aj pre tých, ktorí by chceli prehĺbiť svoju jogovú prax. Info: mirenka19@centrum.sk, 0944 707 631.

**štvrtok | 18.00 – 19.00 | Body Work**

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**štvrtok | 19.00 – 20.00 |**

**Cvičenie pilates – začiatočníci a mierne pokročili**

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Info: www.pilatesn.mypage.cz, 0905 705 431.

**nedeľa | 8.30 | Hatha joga**

KC AKTIVITY | Info: www.anidestudio.sk.

**15. 2. | 16.30 | Mohendžodáro – tantrajoga pre ženy**

KC AKTIVITY | Posvätné tantrické cvičenie vychádzajúce zo starodávnej indickej tradície. Ženy, ktoré pravidelne cvičia tantrajogu sú známe svojou krásou a sviežosťou do vysokého veku. Info: 0948 609 701.

## TANEC

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

SOKOLOVŇA | Naučíte sa tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456.

**1. 2. | 19.00 | 9. Východniarsky ples**

POSÁDKOVÝ KLUB | 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.

**16. 2. | 16.00 | XIV. benefičný ples Hospicu Milosrdných sestier v Trenčíne**

HOTEL BREZINA | Výťažok bude v plnej výške použitý na starostlivosť o nevyliciteľne chorých pacientov Hospicu Milosrdných sestier v Trenčíne. Info: 0902 911 450.

**23. 2. | 19.00 | Benefičný maškarný Rotary ples**

HOTEL BREZINA | Výťažok z plesu bude venovaný na komunitný projekt v Trenčíne. Info: 0918 722 873.

## INĚ...

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

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

**utorok | 17.00 – 20.15 | Klub spoločenských hier**

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

**streda | 18.00 – 21.00 | Hvezdáreň v Trenčíne**



GYMNÁZIUM L. ŠTÚRA | Pozorovanie objektov nočnej oblohy pomocou astronomických ďalekohľadov spojené s prednáškou. Info: www.hvezdaren.tnuni.sk.

**1. – 28. 2. | Burza kníh**

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

**2. 2. | 17.00 | Máme narodeniny**

GMAB | Pri príležitosti 50. narodenín Galérie M. A. Bazovského v Trenčíne čaká návštevníkov bohatý program. Prístupné budú všetky výstavy v priestoroch galérie, nebudú chýbať rôzne tvorivé aktivity pre malých aj veľkých, komentované prehliadky či narodeninová torta.

**5. 2. | 18.00 | Ostrov hudby**



GALÉRIA VÁŽKA | Ostrov hudby, ktorý už v troch edíciách spojil nezávislé hudobné vydavateľstvá a komunity muzikantov, sa rozrástol o dokument približujúci súčasnú

alternatívnu slovenskú hudobnú scénu zahraničnému publiku. Premietanie filmu a rozhovor s jeho režisérkou a producentkou M. Slovákovou, autorom námetu R. Čermákom a M. Turzikom z hudobného vydavateľstva Deadred Records. Viac na www.choices.sk.

**7. 2. | 16.00 | Literárny klub Omega**

VKMR | Pozvánka pre všetkých priaznivcov literatúry na diskusiu a prezentáciu vlastnej tvorby.

**7., 21. 2. | Podporná skupina nosenia detí**

MC SRDIEČKO | Vedú lektorky nosenia, Zuzana Čizmárová a Ivana Kubáňová.

**9. 2. | 18.00 | Rýdzo slovenský kvíz**

SAVANNA CAFÉ | Prídte sa zabaviť a overiť si svoje vedomosti o Slovensku. Čaká vás dobrá zábava, veľa nových informácií a zaujímavé ceny. Je potrebné sa vopred prihlásiť na tel. č. 0910 999 222.

**11. 2. | 18.00 | HoryZonty – Festivalové reprízy N° 2**

SAD, ZLATOVSKÁ UL. | Premietanie úspešných adrenalínových filmov vybraných z hlavného programu festivalu HoryZonty. www.horyzonty.sk

**16. 2. | 13.00 – 19.00 | Kváskový chlieb – ako na to?**

KC AKTIVITY | Kompletná príprava a pečenie kváskového chleba podľa receptu starých mám. Účastníci si odnesú vlastnoručne upečený bochník kváskového chleba, receptúru na domácu prípravu kváskového chleba aj materský kvások. Lektor: Ľubomír Kobeda.

**19. 2. | 18.00 | Na vlastných nohách**

GALÉRIA VÁŽKA | Trenčianska talkshow o tom, ako realizovať vlastné nápady a robiť to, čo máme radi a na čom nám záleží. O svojej práci porozprávajú Marek Hattas, Miša Chmelíčková, Peter Michalík, Števo Oliš a Zuzana Vasková. Info: www.voices.sk

**22. 2. | 18.00 | Kvíz o výtvarnom umení**

SAVANNA CAFÉ | Vedomostný kvíz o výtvarnom umení s kvízmastrom – výtvarníkom Jánom Hubinským. Tí najlepši odídu obohatení o originálne diela známych výtvarníkov – I. Mosného, J. Oravca, J. Hubinského a V. Weberovej. Je potrebné sa vopred prihlásiť na tel. č. 0910 999 222.

**23. 2. | 7.00 – 12.00 | Burza starožitností**

EXPO CENTER | Burza je určená pre zberateľov mincí, medailí, bankoviek, známok, pohľadníc, umelecko-remeselných výrobkov a iných zberateľských zaujímavostí.

**24. 2. | 13.00 – 17.00 | Letecký Hangár X**



LETISKO TRENČÍN | Pozývame vás do leteckého sveta, v ktorom piloti zažívajú pôžitky z letu v oblakoch.

**28. 2. | 14.30 | Skleróza**

multplex  
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
KO ZLATOVCE	Hlavná ulica 10, 0904 920 306
KIC Kultúrne-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