



18., 19. 3. | 10.00 – 18.00 | VEĽKONOČNÝ JARMOK

Kam v Trenčíne marec 2016

■ DIVADLO

8. 3. | 19.00 | L+S: Listy Emilovi
POSÁDKOVÝ KLUB | Listy Emilovi sú s veľkým dialógom s tušeným partnerom ukrytým za zatvorenými dverami.

10. 3. | 20.00 | Na smiech
KINO HVIEZDA | Milovníkov humoru a javiskovej improvizácie so slovom postaví do pozornosti utešená zostava stand-upistických rytierov: Matej Sajfa Cifra, Gabo Žifčák, Jakub Gulík, Samo Trnka, Antonios Vlachou a Heňo Fačkovec.

10. 3. | 19.00 | Aj muži majú svoje dni



POSÁDKOVÝ KLUB | Pohľad do súkromia ozajstných chlapov. Láska, podvod, priateľstvo, nenávisť. Dá sa žiť vo svete bez žien? Štyria sexi muži ponúkajú svoj návod na život. Hrajú: Branislav Deák, Ján Jackuliak / Marián Mitaš, Gregor Hološka, Milan Bahul.

13. 3. | 18.00 | J. Juráňová: Misky strieborné – nádoby výborné
KINO HVIEZDA | Mestské divadlo Trenčín uvádza hru o ženách, ktoré stáli za štúrovcami a často ovplyvňovali ich činy.

22. 3. | 19.00 | Hetero
POSÁDKOVÝ KLUB | Rodinná tragikomédia o rodičoch, ktorí chcú oženiť svojho syna. Hrajú: Ľubomír Paulovič, Marek Ťapák, Ján Jackuliak, Ivan Šandor a ďalší.

■ KONCERTY

2., 9., 16., 30. 3. | 21.00 | Živá hudba v Steps PUBE: Baby Rico band
Koncert.

4. 3. | 20.00 | Queenmania
PIANO KLUB | Hostia: Machine Head (Deep Purple tribute).

10. 3. | 18.00 | XVII. medzinárodné stretnutie školských speváckych zborov
PIARISTICKÝ KOSTOL | Koncert v rámci stretnutia školských speváckych zborov. Spoluúčinkuje Komorný orchester Základnej umeleckej školy K. Pádívého v Trenčíne a hostia. Vstup je voľný.

13. 3. | 18.00 | Gordana Pavič
GMAB | Klub priateľov vážnej hudby pozýva na klavírny recitál chorvátskej umelkyne.

18. 3. | 19.00 | Zoči-Voči



PIANO KLUB | Koncert.

19. 3. | 14.00 Z našej kuchyne
KINO HVIEZDA | Vystúpenie DFS Koriňka.

19. 3. | 19.00 | Carmen ala Gypsy Devils / Georges Bizet / Ernest Šarkozi
POSÁDKOVÝ KLUB | Tanečná dráma vášnivej, osudovej lásky krásnej a neskrutnej Cigánky.

23. 3. | 21.00 | Živá hudba v Steps PUBE: Juraj Halaška & Silvia Ďurinová
Koncert.

27. 3. | 16.00 | Veľkonočný koncert
PIARISTICKÝ KOSTOL | Komorný orchester mesta Trenčín vedie Róbert Zemene.

30. 3. | 16.00 | Hrajú nám pre radosť
POSÁDKOVÝ KLUB | Koncert detí Základnej umeleckej školy K. Pádívého.

3. 4. | 15.00 | Tam pri Trenčíne
KD OPATOVÁ | Koncert rádia Sláger. Účinkujú: Moravská kapela Lukáša Prajku, Oľga Baričáková, skupina Vega a skupina Orin.

6. 4. | 19.00 | Honza Nedvěd – Návrat
POSÁDKOVÝ KLUB | Po takmer dvojročnej prestávke sa vracia na pódium najznámejší český folkový a trampský pesničkár.

■ PRE DETI

pondelok, streda, piatok | Tanečná škola Aura dance
KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca pre deti od 5 rokov do 15 rokov. Informácie a prihlášky na 0908 731 125.

utorok, nedeľa | 9.00 – 11.00, piatok | 16.00 – 18.00 | Junior Eclub
LADIES ECLUB | Zdravé a hravé pohybové i kreatívne aktivity pre detičky od 2 rokov a ich mamičky cvičiace v kruhovom tréningu. Pravidelný pohyb zlepši náladu vášho dieťaťa, podporuje jeho imunitu a zdravý vývin!

utorok, štvrtok | Korzo dance SZUŠ Trenčín – tanečný odbor
KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného

tanca pre deti. Informácie a prihlášky na 0904 504 032.

utorok | 15.00 – 17.00 | Klub keramikárov
KC AKTIVITY | Keramický krúžok pre deti a mládež od 6 rokov s výučbou základnej práce s hlinou a glazúrou a inými netradičnými materiálmi. Do klubu je možné sa prihlásiť aj počas školského roka. Prihlášky a informácie na 0918 561 320 alebo mirka@kcaktivita.sk.

streda, piatok | 16.00 – 18.00 | Tanečná škola Goonies
KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca pre deti už od 3 rokov. Informácie a prihlášky na 0915 101 051.

streda | 9.00 | Riekankovo
KC STRED | Mamička a dieťa sa pri spoločnej hre učia aj riekanky.

1. – 4. 3. | 10.30 – 12.00 | Superkluby v knižnici
VKMR HASIČSKÁ | Tvorivé dielne pre deti s dôrazom na kreslenie, strihanie a lepenie. Bližšie informácie a kontakt na prihlásenie: 032/746 07 15, deti@vkmr.sk.

1. – 4. 3. | 11.00 – 13.00 | Superkluby v knižnici na Juhu
VKMR KYJEVSKÁ | Tvorivé dielne s výstavkou pre deti počas jarných prázdnin s dôrazom na výrobu veľkonočných ozdôb, veľkonočné zvyky v detskej odbornej literatúre či orientáciu na webe a v on-line katalógu trencianskej knižnice. Bližšie informácie a kontakt na prihlásenie: 032/652 33 14, juh@vkmr.sk.

1. – 4. 3. | 11.00 – 13.00 | Superkluby v knižnici na Dlhých Honoch
VKMR KC STRED | Tvorivé dielne pre deti počas jarných prázdnin s dôrazom na zážitkové poznávanie slovenských spisovateľov a veľkonočných tradícií. Bližšie informácie a kontakt na prihlásenie: 032/652 20 86, dlhohony@vkmr.sk.

1., 14. 3. | 10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku
VEREJNÁ KNIŽNICA | Deti a rodičia spoločne čítajú v knižnici na Hasičskej v pobočke na Juhu a na Dlhých Honoch.

2., 15. 3. | 10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku
VEREJNÁ KNIŽNICA | Spoločné čítanie v knižnici v pobočke Kubrá.

7., 14., 21. 3. | 10.00 | Cvičenie detí s rodičmi v sále Kryowell
KRYOWELL | Vhodné pre všetky už behajúce deti.

8., 15., 22. 3. | 17.00 | Cvičenie detí s rodičmi
ZŠ DLHÉ HONY |

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

5. 3. | 16.00 | Prechádzka mestom so sprievodcom – Veľkonočné zvyky



KIC | Veľká noc je vnímaná ako sviatočné obdobie – pre kresťanov je pripomienkou zmŕtvychvstania Krista, pre ostatných predstavuje najmä sviatok jari spojený s oblievačkou, šunkou a maľovanými vajčkami. Veľká noc sa spája so zaujímavými zvykmi, pričom niektoré sa praktizujú aj dnes. Prečo sa dievčatá kúpali v potoku na Veľký piatok? Aké jedlá sa pripravovali na Kvetnú nedeľu? Čo mali ženy urobiť počas Veľkého týždňa?

18., 19. 3. | 10.00 – 18.00 | Veľkonočný jarmok



MIEROVÉ NÁMESTIE | Tradičné veľkonočné ľudoumelecké výrobky z dreva, textilu, prátia a iných jarných dekorácií. V piatkovom programe (18. 3.) účinkujú: 15.00 ZUŠ K. Pádívého – Básničky a povedačky o jari a veľkonočných zvykoch, 16.00 Detský folklórny súbor RADOSŤ. Sobotňajší program (19. 3.): 10.00 ZUŠ K. Pádívého – Básničky a povedačky o jari a veľkonočných zvykoch, 10.30 Malý Rozvadzan – detský folklórny súbor z Trenčianskych Stankoviec, 11.00 KRUMPLŔOVA KOMÉDIA – bábkovo činoherná komédia plná zemiakových postáv a zápletiek, 12.00 Bosoráci z Piechova – gajdoš Matej Beňo a Dominika Poláčková z Bolešova, 13.00 Opatovčan – spevácky súbor, 14.00 Liborčan – folklórna spevácka skupina z Nemšovej, 15.00 Kubra – folklórna skupina z Kubrej predvedie veľkonočné zvyky a tradície. Sprievodný program: živé zvieratká (ovečky, zajace, holuby, sliepky, kohúti), tvorivé dielne (výroba veľkonočných dekorácií, kreslených vajčiek,

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

maľovanie kraslíc a pletenie korbáčov), jamné zvyky, vozenie na koni. Organizátorom podujatia je Mesto Trenčín.

27. 3. | 16.00 | **Vel'konočný koncert**

PIARISTICKÝ KOSTOL | Koncert Komorného orchestra mesta Trenčín. Zaznejú diela A. Vivaldi – trisonata in D minor RV 64, G. B. Pergolesi – Stabat Mater. Orchester vedie Róbert Zemene.

2. 4. | 16.00 | **Prechádzka mestom so sprievodcom**

KIC | Aprílová prechádzka mestom so sprievodcom bude zameraná na Žigmunda Luxemburského a Barboru Celjskú.

■ KINO

CINEMAX

od 3. 3. | **Grimsby**



Americká komédia. Aj brat najlepšieho agenta môže byť totálny blbec. Svojrážny komik Sacha Baron Cohen, tvorca Borata, Bruna, Diktátora a Aliho G je späť v najbláznivejšej komédii roka. Tentokrát ako nie príliš vydarený brat jedného z najlepších špiónov sveta.

od 3. 3. | **Zootropolis**



Animovaná americká komédia. Moderná zvieracia metropola je miesto, kde všetky zvieratá žijú spolu, bez ohľadu na veľkosť a stravovacie chuťky, od najväčšieho slona, cez leva po najmenšieho piskora. Keď však do mesta dorazí ambiciózný policajný nováčik Judy Hoppsová, zistí, že byť prvým králikom medzi veľkými zvieratami policajného zboru nie je vôbec jednoduché.

od 10. 3. | **Červený kapitán**



Slovensko-česko-poľský koprodukčný projekt vznikol na motívy knihy Dominka Dána. Stovky trikových záberov, jeden z najväčších rozpočtov v slovenskom filme a príbeh inšpirovaný skutočnými udalosťami, v ktorom treba ísť cez mŕtvolu. Je rok 1992 a Československo sa rozpadáva. Detektív Krauz z oddelenia vražd sa dostáva

10., 14. 3. | 9.30 – 11.30 |

Galerkovo

GMAB | Tvorivé dielničky pre malé deti od 18 mesiacov do 5 rokov.

12. 3. | 16.00 | **Môj macík**

OC LAUGARICIO | Jeden z najznámejších príbehov z detských leporiel v dramatickej Mestského divadla Trenčín.

16. 3. | 8.00 | **Deň ľudovej rozprávky**

VKMR HASIČSKÁ | Nové dobrodružstvo s ľudovými rozprávkami Pavla Dobšinského. Bližšie informácie: 032/746 07 15, deti@vkmr.sk, www.murovacitaren.sk.

17. 3. | 16.30 | **Kreatívny rodič a šikovné dieťa**

KC STRED | Veľká noc z papiera – mami pomôžeš mi? Malí a veľkí tvoria spoločne veľkonočné dekorácie.

19. 3. | 15.00 – 18.00 |

Vel'konočné tvorenie

OC LAUGARICIO | Tvorivé dielničky pre deti.

1. 4. | 18.00 | **Noc s Andersenom**

VKMR HASIČSKÁ | 16. ročník dobrodružného medzinárodného podujatia pre deti v prostredí kníh. Počet miest je obmedzený, účasť treba vopred nahlásiť. Bližšie informácie a kontakty: 032/746 07 15, deti@vkmr.sk.

■ VÝSTAVY

Miloš Alexander Bazovský

GMAB | Stála expozícia predstavuje súbor diel jedného z najvýznamnejších slovenských umelcov.

Výtvarné umenie trenčianskeho regiónu

GMAB | Stálu expozíciu tvoria diela výtvarníkov staršej generácie vrstvy, pôsobiacich v minulosti v trenčianskom regióne.

1. – 13. 3. | **Július Činčár: Všetko čo mám rád...**

GMAB | Prierez tvorbou trenčianskeho výtvarníka pripomína Júliusa Činčára.

1. – 13. 3. | **Milan Struhárik**

GMAB | Výstava akademického sochára pri príležitosti jeho životného jubilea.

1. – 13. 3. | **Prvé desaťročie**

GMAB | Výstava predstavuje najlepšie výstupy prác a projektov žiakov k 10. výročiu existencie strednej umeleckej školy v TN.

1. – 31. 3. | **Ľubomír Kotrha**

CENTRUM SENIOROV | Kreslený humor – výber z tvorby.

1. – 31. 3. | **Ľudia, ktorí zmenili svet**

VKMR HASIČSKÁ | Tematická výstava kníh pre deti a mládež s podtitulom Zoznámte sa s niečím novým!

1. – 31. 3. | **Radosť a smútok medzi fašiangami a Veľkou nocou**

VKMR JASELSKÁ | Tematická výstava približujúca fašiangové a veľkonočné tradície na Slovensku s podtitulom Od hodovania, svadieb, zábav a plesov po obdobie pôstu, skromnosti a kajúčnosti.

3. 3. – 1. 4. | **Stretnutie – setkání**

TSK | 31. družobná výstava výtvarníkov a fotografov regiónov Trenčín a Uherské Hradiště.

4. – 30. 3. | **Kde pramení Styx...**

MESTSKÁ VEŽA | Výstava Dagmar Janišovej – výber z tvorby. Vernisáž 4. 3. o 16.00 hod.

4., 5. 3. | **Beauty forum Trenčín 2016**

VÝSTAVISKO EXPOCENTER | 24. ročník medzinárodného kozmetického veľtrhu.

7. 3. – 4. 4. | **KLUB FOTO 2016 POSÁDKOVÝ KLUB** | Výstava fotografií.

7. – 20. 3. | **Tvorivý svet**

OC LAUGARICIO | Remeselná a umelecká výstava remeselníkov a umelcov z Trenčína. Pripravené sú aj tvorivé workshopy – viac o nich v sekcii KURZY.

11. 3. – 12. 4. | **Sviatky jari**

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava ručných prác s veľkonočnou tematikou.

12. – 13. 3. | **Dni originality**

OC MAX | Exkluzívna umelecká výstava, kde môžu návštevníci po celé 2 dni uvidieť výrobu ručných remesiel v príjemnej atmosfére.

17. – 19. 3. | **Kamenár 2016**

VÝSTAVISKO EXPOCENTER | 14. ročník výstavy kameňopriemyslu a geológie.

18. 3. – 24. 4. | **Začiatok konca**

GMAB | Štyria autori, v tvorbe ktorých domínuje figúra v rôznych časových a spoločensko-sociálnych kontextoch.

do 24. 3. | **Vesmír očami detí 2016**

OKRESNÝ ÚRAD | Výstava prác detí a žiakov zapojených do XXXI. ročníka celoslovenskej výtvarnej súťaže Vesmír očami detí.

■ PRE SENIOROV

utorok | 8.00, 9.30 | **Babi, pošli mi to mejlom**

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikačie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Účasť treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/ 7708314.

7. 3. | 9.00 | **20 rokov Literárneho klubu Omega**

KC STRED | Prednáška pre Združenie kresťanských dôchodcov o dvoch desaťročiach aktívnej činnosti LK Omega, pôsobiaceho pri trenčianskej knižnici.

8. 3. | 10.00 | **MDŽ – posedenie pre členky CS**

CENTRUM SENIOROV |

9. 3. | 9.00 | **Prehliadka umeleckého prednesu seniorov**

VKMR HASIČSKÁ | Prehliadka umeleckého prednesu poézie a prózy seniorov Trenčianskeho kraja.

9. 3. | 13.30 | **Akadémia tretieho veku**

KC STRED | Ďalší seminár XXIX. ročníka ATV Trenčín

9., 23. 3. | 15.00 – 17.00 | **Jednota dôchodcov Slovenska č.30**

KC AKTIVITY |

10. 3. | 16.00 | **Zdobenie veľkonočných medovníkov**

CENTRUM SENIOROV |

11. 3. | 15.00 – 21.00 |

Spoločenské posedenie k MDŽ

KC STRED | Organizuje JDS ZO č. 30

14. 3. | 10.00 | **Finančná gramotnosť**

CENTRUM SENIOROV | Využitie elektronických zariadení v praxi.

29. 3. | 15.00 | **Spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

31. 3. | 15.00 | **Skleróza multiplex**

CENTRUM SENIOROV |

31. 3. | 17.00 | **Poľský klub**

CENTRUM SENIOROV |

■ CVIČENIE

pondelok | 17.15 – 18.15 | **SM Systém**

KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice.

pondelok | 18.15 – 19.30 | **Kruhový tréning**

KC AKTIVITY | Formát tréningu spočíva v súbore cvikov, ktoré sú odvíčené jeden cvik po druhom s využitím fitness náčinia a bez prestávky, sú zamerané na precvičenie všetkých partií tela.

pondelok | 18.30 – 20.30 | **Tai či**

KC AKTIVITY |

pondelok, streda, piatok | 19.30 – 20.30 | **Cvičenie pre ženy**

KC AKTIVITY |

utorok | 16.45 – 17.45 |

Zdravotný pilates

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

utorok | 18.00 – 19.15 | **Joga**



KC AKTIVITY | Cviky navrhnuté pre postupný a trvalý rozvoj človeka. Vhodné aj pre začiatočníkov.

utorok | 19.00 – 20.00 | **Zumba**

KC AKTIVITY | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Prihlasovanie potrebné na tel. 0903 949 966.

utorok | 19.30 – 20.30, štvrtok |

18.00 – 19.00 | Cvičenie pilates pokročilí

KC AKTIVITY |

streda | 16.00 – 17.30, nedeľa | 10.00 – 11.00 | **Systema**

KC AKTIVITY | Nácvik prirodzených reflexov, reálnych bojových situácií na ulici pri prepade, obrana proti viacerým súperom a ozbrojeným útočníkom.

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

KC STRED |

streda | 17.00 | **Zumba pre mamičky**

KC STRED | Rezervácia vopred nutná na č. 0904 546 235.

streda | 18.00 – 19.00 |

Bodywork

KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku spojená s posilovaním a strečingom.

streda | 19.30 – 20.30 | **Tai – či**

KC AKTIVITY |

štvrtok | 9.30 – 10.30 | **Pohyb v zrelom veku**

LADIES CLUB | Hodina je zameraná na jemnú motoriku, ponáňovanie stuhnutých svalov.

štvrtok | 18.30 – 20.30 | Cvičenie na chrbtici

KC AKTIVITY | Zamerané na posilnenie a regeneráciu svalového jadra tela, svaly okolo chrbtice, svaly, šlachy a kĺby celého tela. Informácie: 0911 029 030.

štvrtok | 19.00 – 20.00 |**Cvičenie pilates začiatočníci a mierne pokročilí**

KC AKTIVITY | Zostava cvikov natiadne skrátené a posilní oslabené svaly. Info a prihlásovanie na 0905 705 431.

1. – 31. 3. | 9.00 – 20.00 |**Centrum pohybu a tanca**

MS ŠPORTOVÁ HALA | Step aerobik, bosu, fit lopty, PortDeBras, piloxing, body work + cvičenie pre deti od 4 mesiacov, mládež a dospelých. Kontakt: 0903 449 732.

1. – 31. 3. | 7.00 – 20.00 |**Kruhový tréning pre ženy**

LADIES ECLUB | Kombinuje prvky kardiovaskulárneho a silového cvičenia na 8 hydraulických strojoch a 8 aeróbných medzistaniciach. Pod odborným dohľadom trénerky – vek a kondícia nie sú rozhodujúce. Výhodné permanentky!

9., 16. 3. | 15.00 – 16.00 | Joga pre mamičky

KC STRED | Vhodné už 6 týždňov po pôrode. Ideálny pohyb s relaxáciou vás posilní, vaše dieťaťko bude blízko vás.

utorok, štvrtok | 17.00 |**Powerjoga pre začiatočníčky a mierne pokročilé**

PRVÝ DÁMSKY KLUB |

■ PREDNÁŠKY**1. 3. | 17.30 | Úvod****do ekologického staviteľstva**

PENZIÓN KEROLA | Aké možnosti sa nám ponúkajú na Slovensku a vo svete, aké materiály, konštrukčné riešenia a stavebné princípy a postupy vieme využívať, čo nás naučila minulosť, význam ekologického staviteľstva v budúcnosti.

3. 3. | 16.00 | Z vojenských dejín Trenčína –1945-2000

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Jozef Korený.

3. 3. | 16.30 | J. Rezník a M. Lančarič v LK Omega

VKMR HASIČSKÁ | Prezentáciu najnovšej knihy básnika, scenáristu, autora literatúry faktu Jaroslava Rezníka „Literárne hádanky (Slnčný budiček)“ a výberu z poézie člena Literárneho klubu Omega Martina Lančariča „Kým spadne kvapka asfaltu“. V rámci Týždňa slovenských knižníc.

4. 3. | 16.30 | Braňo Jobus: Ja nič, ja muzikant

VKMR HASIČSKÁ | Beseda so spisovateľom, spevákom Branislavom Jobusom, spojená s prezentáciou jeho literárnej tvorby v rámci Týždňa slovenských knižníc.

5. 4. | 16.30 | Niekdajšie trenčianske zbrojné a príbuzné podniky

VKMR HASIČSKÁ | Vojtech Brabenec o ďalšej charakteristickej kapitole dejín priemyslu v Trenčíne. Organizované v spolupráci s Klubom starých Trenčanov.

7. 3. | 16.00 | Zásady rezu a tvarovanie ovocných drevín

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Cyril Boldiš.

7. 3. | 17.30 | Mením seba, mením svet

PENZIÓN KEROLA | Večer s liečiteľkou

a kartárkou Erikou pre všetkých, ktorí chcú uskutočniť zmenu vo svojom živote.

8. 3. | 9.00 | Psychoterapia, socioterapia a dieťa

VKMR HASIČSKÁ | Seminár s paralelnými workshopmi pre pedagógov, špeciálnych pedagógov, psychologov a vychovávateľov.

8. 3. | 18.00 – 19.30 | Choices:**Tradičné motívy v dizajne svieže a sebadome**

KLUB LÚČ | Dajú sa slovenské tradície rozvíjať v súčasnom dizajne hrdo, esteticky a pritažlivo aj pre mladých? O aké spoločenské otázky sa dizajnéri a dizajnérky zaujímajú a ako na ne reagujú? Dará sa u nás originálnym potlačiam, dizajnerským kúskom, knihám, zápisníkmi, taškám či darčekom inšpirovaným tradičnými slovenskými motívami?

9. 3. | 15.30 | Beseda s pilotom**Airbasu A – 320 leteckej Dopravnej spoločnosti.**

POSÁDKOVÝ KLUB |

9. 3. | 17.30 | Vzťahy**v konsteláciách s figúrkami**

PENZIÓN KEROLA | Ako a prečo nadvzújeme vzťahy? Čo znamená karma vzťahu a ako skončiť „staré“ a začať „nové“?

10. 3. | 17.00 | Veľký škôlkar – malý školák

CENTRUM PRE RODINU | Prednáška určená rodičom budúcich školákov i súčasných prvákov o tom, kedy je dieťa zrelé na školskú dochádzku, ako mu možno pomôcť.

11. 3. | 17.30 | Naše duševné**prežívanie a choroby tela**

PENZIÓN KEROLA | Na prednáške bude MUDr. Ivan Rusnák hovoriť o nasledujúcich zaujímavých témach: človek ako bytosť duchovno – duševno – telesná, stres, jeho rôzne druhy a odozva v ľudskom tele, srdcovo cievné ochorenia, onkologické ochorenia, podstata drogových závislostí.

12. 3. | 10.00 | Cesta čistého vedomia

KC AKTIVITY | Celodenný prednáškový seminár. Informácie a prihlásovanie na svetluka@kcactivity.sk.

14. 3. | 19.00 | Trabantmi a Jawou Austráliou a Indonéziou

KINO HVIEZDA | Keď sa chce, všetko sa dá! Prejsť najhoršími autami, aké dokázal vyprodukovať socialistický priemysel naprieč neobývaným austrálskym outbackom, neprebádaným Timorom a preplnenou Indonéziou posiatou sopkami, chrámami a mešitami. Šesť mesiacov, 15 291 kilometrov a deväť ľudí v žltej ponorke.

15. 3. | 17.00 | Liečebné hladovanie a regeneračná diéta

VKMR HASIČSKÁ | Prednáška biochemika, toxikológa na Súdnom lekárstve v Bratislave a certifikovaného výživového poradcu RNDr. Jozefa Valucha, CSc.

16. 3. | 9.00 | Novinky vo svete zvukových kníh

VKMR HASIČSKÁ | Beseda o novinkách vo svete zvukových kníh a službách pre nevidiacich a slabozrakých.

17. 3. | 16.00 | Poruchy osobnosti

VKMR HASIČSKÁ | Pravidelná diskusia na tému typy porúch osobnosti; príčiny vzniku porúch osobnosti; aké sú príznaky; vizitný štýl s poruchou osobnosti.

17. 3. | 16.00 | Marec, mesiac kníh

POSÁDKOVÝ KLUB | Janka Poláková.

18. 3. | 17.30 | Apiterapia – liečba včelími produktmi

PENZIÓN KEROLA | Každá včela z jedného výletu prináša do úľa 20 mg medu, čo je malinká kvapôčka. A na konci sezóny včelára čaká prekvapenie – len medu z každého úľa sa stočí 20 – 100 kilogramov, a k tomu peľ, perga, propolis, vosk.

19. 3. | 10.00 | Celodenný seminár na uzdravenie vzťahov

PENZIÓN KEROLA | Čo druhí urobili vám? Čo vy ste urobili druhým? Na tomto kurze sa pozrieme na to, ako sa vymaniť z kolotoča, kde si vzájomne znepriemňujeme život.

20. 3. | 9.30 | Zdravá sebaláska

PENZIÓN KEROLA | Sebaláska a sebaúcta je podmienkou zdravých vzťahov, radosť a hojnosť na všetkých úrovniach života bez manipulácií a závislostí.

21. 3. | 17.00 | Bezpečnosť detí na internete – čo by sme o nej ako rodičia mali vedieť

REFEKTÁR PIAR. GYMNÁZIA | Prednáška detskej psychologičky Mgr. Márie Tóthovej Šimčákovskej priblíži, ako naučiť deti bezpečne používať nové komunikačné technológie.

21. 3. | 17.30 | Zdravie v konsteláciách s figúrkami

PENZIÓN KEROLA | Prednáška s otvorenou diskusiou: Čo nám ukazuje náš zdravotný stav? Kedy sú deti choré a ako ich liečiť? Zdravie je odrazom našich vzťahov: najskôr k sebe a potom k okoliu von.

23. 3. | 17.30 | Päť Tibeťanov

PENZIÓN KEROLA | Prednáška spojená s cvičením a relaxáciou.

31. 3. | 16.30 E. Khidayer: Blízky východ, migranti a my

VKMR HASIČSKÁ | Beseda so spisovateľkou Emíre Khidayer, arabistkou, bývalou diplomatkou v Egypte, Kuvajte a Iraku.

■ KURZY**pondelok, streda | 14.00 |****Klavírna škola M. Staňová**

KC AKTIVITY |

pondelok | 17.30 – 19.00 |**Tvorivý ateliér pre dospelých**

OC LAUGARICIO | Nutné prihlásenie na 0918 561 320, mirka@kcactivity.sk.

pondelok | 17.30 – 19.00 |**Francúzsky jazyk pokročilí**

KC AKTIVITY |

utorok, streda | Škola spevu

KC AKTIVITY | Vedie Dobroslava Švajdová.

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

KC STRED | Stretnutie vhodné aj pre tehotné, ako príprava na dojčenie.

■ KINO

k prípadu umučeného kostolníka. Jeho smrť mala ostať tajomstvom, ale klince zatĺčený v lebke núti Krauzu pátrať aj napriek všetkým varovaniám. Pravdu o prepojení ŠtB a Cirkvi svätej môže priniesť len muž prezývaný Červený kapitán. Stretnutie s týmto „expertom na finálne výsluchy“ ale málokto prežije.

od 10. 3. | Môj kráľ

Francúzsky film. Cena za najlepší ženský herecký výkon, Cannes 2015 a Nominácia na Zlatú palmu, Cannes 2015. Emocionálna dráma zachytáva komplikovanú a deštruktívnu povahu vzťahu medzi mužom a ženou.

od 10. 3. | Pasolini

Biografická dráma hovorí o dramatickom sklonku života kontroverzného talianskeho filmára Piera Paola Pasolinia. Práve ukončil nakrúcanie svojho posledného filmu Saló alebo 120 dní Sodomy a preživa najbúrlivejšie obdobie svojej už aj tak pohnutej kariéry. Proti nemu stojí verejnosť, filmová kritika aj politická elita. Nejde len o šokujúcu otvorenosť tvorby, neskrývanú homosexualitu, celý rad osobných výstrelkov, ale aj o jeho politické aktivity.

od 17. 3. | Séria Divergencia – Experiment

Pokračovanie celosvetovo úspešných románov Divergencia a Rezigencia, ktoré vtiahli čitateľov do razivo realistického postapokalyptického sveta. Teraz nastal čas zistiť, či to nebol všetko len experiment. Tris a Tobias sa vydávajú za plot, aby sa pokúsili odhaliť pravdu o svojom meste. Je naozaj možné, že sú len súčasťou experimentu, z ktorého nie sú úniku? Alebo je aj toto len ďalšia simulácia?

od 17. 3. | Denník komornej

Francúzska historická dráma. Príbeh ambiciózneho a krásnej chyžnej, ktorá na francúzskom vidieku pracuje pre rodinu boháčov. Musí sa vyrovnáť so sexuálnymi návrhmi svojho pána i s nevrloú paňou domu, ktorá vládne v domácnosti pevnou rukou. Zároveň je ale fascinovaná tajuplným záhradníkom so sklomni k antisemitizmu.

21. 3. | Boris Godunov – ARTMAX OPERA

Prenos opery Modesta Petroviča Musorgského z londýnskej Royal Opera House. Historické majstrovské dielo v siedmich scénach v pôvodnej verzii z roku 1869. Originalita skladateľovej vízie Puškinovej hry o cárovi Borisovi Godunovi, ktorý v Rusku vládol v rokoch 1598 až 1605 bola pre maňament imperialistických divadiel nevyhovujúca. Zmeny, ktoré si vyžadovali, spôsobili, že druhá verzia opery sa dočkala svojej premiéry až v roku 1974.

KINO

ARTKINO METRO

18. 3. | 17.00 | Večer študentských filmov
Pravidelné stretnutie s mladou generáciou filmových tvorcov Akadémie umení.

Ďalší program Artkina Metro nebol v čase uzávierky novín k dispozícii.

ŠPORT

5. 3. | 13.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Banská Bystrica
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal ženy „Baráž o extraligu“.

5. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 1. zápas
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal muži extraliga / štvrtfinále play off.

6. 3. | 13.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Michalovce
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal ženy „Baráž o extraligu“.

6. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 2. zápas
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal muži extraliga / štvrtfinále play off.

6. 3. | 9.00 – 12.30 | HK AS Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Turnaj prípravky / hádzaná.

12. 3. | 13.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Lido Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal ženy „Baráž o extraligu“.

12. 3. | 17.00 | COP Trenčín – Prievdzia
ŠPORTOVÁ HALA | Extraliga muži / Volejbal.

13. 3. | 11.00, 13.00 | Trenčín – Komjatice
ŠPORTOVÁ HALA | 1. liga muži / Volejbal.

19. 3. | 10.00, 12.00 | TJ Štadión Trenčín – Břeclav
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal st. žiaci (malá hala).

19. 3. | 19.00 | Muat thai evening 7
ŠPORTOVÁ HALA | Zápas Thai box – K1.

22. 3. | 17.00 | COP Trenčín – Prievdzia
ŠPORTOVÁ HALA | Volejbal – Extraliga muži play off 1. Kolo.

25. 3. | 9.30 | Veľkonočný turnaj v karate
ZŠ NA DOLINÁCH | Pozývajú ŠK RealTeam Trenčín a Centrum voľného času Trenčín.

26. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 3. zápas rezerva
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal muži extraliga / semifinále play off.

27. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 4. zápas rezerva
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal muži extraliga / semifinále play off.

utorok | 14.00 | Škola hry na gitaru a klavír
KC AKTIVITY | Dušan Dobiaš a Irena Buchtiková.

utorok | 17.30 – 19.00 | Francúzsky jazyk III. ročník
KC AKTIVITY |

utorok | 18.00 | Nauč sa meditovať
KC DLHÉ HONY | Dychové cvičenia, mantry, meditácia srdca, vizualizačné techniky, zmena návykov.

utorok | 18.00 – 19.00 | Tanec pre radosť
SOKOLOVŇA | Kolektívne a párové tance sveta. Kontakt: 0910 196 456.

utorok | 19.00 – 21.00 | Klub keramikárov dospelí
KC AKTIVITY | Keramická dielňa pre dospelých. Prihlášky a informácie 0918 561 320 info@kcaktivita.sk.

streda | 17.30 – 19.00 | Francúzsky jazyk I. ročník
KC AKTIVITY |

štvrtok | 10.00 | Mommie's English Club
MC SRDIEČKO | Mamy sa rozprávajú po anglicky a deti sa pri nich hrajú.

štvrtok | 17.30 | Klub írskej čipky s Beátou
KC AKTIVITY | Potrebné prihlásenie na 0904 315 904, alebo info@kcaktivita.sk.

piatok | 19.00 – 20.30 | Točenie na hrnčiarskom kruhu
KC AKTIVITY | Keramická dielňa pre dospelých s Veronikou Hrickovou.

2. 3. | 17.30 | Klub patchwork
KC AKTIVITY |

4., 11., 18. 3. | 10.00 | Mami spricht Deutsch
MC SRDIEČKO | Mamičky sa rozprávajú po nemecky a deti sa pri nich hrajú.

5. 3. | 10.00 – 15.00 | Kurz patinovania a práca s mliečnymi farbami
GMAB | Na kurze sa zoznámite s mliečnymi farbami, naučíte sa s nimi pracovať a používať rôzne techniky. Odnesiete si svoje vlastné cvičné výtvy, vrátane malej dekorácie.

8. 3. | 17.00 – 19.00 | Zdobenie veľkonočných medovníkov
OC LAUGARICIO | Workshop v rámci výstavy remeselníkov a umelcov z Trenčína „Tvorivý svet.“

9., 23. 3. | 10.00 – 12.00 | Podporná skupina nosenia detí
MC SRDIEČKO | Téma stretnutia: Viazanie šatiek na chrbát.

10. 3. | 17.00 – 19.00 | Jarné a veľkonočné aranžovanie
OC LAUGARICIO | Workshop v rámci výstavy remeselníkov a umelcov z Trenčína „Tvorivý svet.“

11. 3. | 16.00 – 19.00 | Zdobenie kraslíc voskovou technikou
OC LAUGARICIO | Workshop v rámci výstavy remeselníkov a umelcov z Trenčína „Tvorivý svet.“

12. 3. | 15.00 – 18.00 | Pletenie košíkov, misiek a šibákov, zdobenie kraslíc voskovou technikou, háčkovanie írskej čipky
OC LAUGARICIO | Workshop

13. 3. | 15.00 – 18.00 | Točenie na hrnčiarskom, pletenie košíkov, misiek a šibákov, výroba slamených ozdôb
OC LAUGARICIO | Workshop

15. a 17. 3. | 17.00 – 19.00 | Zdobenie veľkonočných medovníkov
OC LAUGARICIO | Workshop

18. 3. | 10.00 | Podporná skupina „bezplienkáčov“
MC SRDIEČKO | Prídte zdieľať skúsenosti.

18. 3. | 16.00 – 19.00 | Háčkovanie technika Freeform
OC LAUGARICIO | Workshop v rámci výstavy remeselníkov a umelcov z Trenčína „Tvorivý svet.“

19. a 20. 3. | 15.00 – 18.00 | Decorstyling
OC LAUGARICIO | Tvorba bytových doplnkov, točenie na hrnčiarskom kruhu, zdobenie veľkonočných medovníkov. Workshop v rámci výstavy remeselníkov a umelcov z Trenčína „Tvorivý svet.“

INÉ

1. – 6. 3. | Týždeň slovenských knižníc

VKMR VŠETKY PRACOVISKÁ | Pripravený je bohatý program pre deti i dospelých, navyše v tomto týždni knižnica poskytuje na všetkých svojich pracoviskách a pobočkách mimoriadne výhodné služby.

3., 17., 31. 3. | 19.00 – 22.00 | Tanečné štvrtky
PLZENSKÁ REŠTAURÁCIA | Rezervácia miest: 0949 884 770.

7. 3. | 14.00 – 15.30 | Stretnutie rodín dvojčiat a viacerčiat
KC STRED |

8. 3. | 10.00 – 12.00 | Stretnutie rodín dvojčiat a viacerčiat
MC SRDIEČKO |

8. 3. | 15.00 – 20.00 | Deň otvorených dverí v Prvom dámskom klube v Trenčíne
LADIES ECLUB | Noviniek v oblasti fitness a našich partnerov pre krásu a relax – okrem cvičenia a prednášok vás čakajú aj zdravé ochutnávky a skrášľovacie procedúry.

8. 3. | 15.00 | MDŽ – spoločenské posedenie
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojen-ských veteránov.

10. 3. | 14.00 | Vansovej Lomnička
VKMR HASIČSKÁ | Okresné kolo 49. ročníka festivalu umeleckého prednesu poézie a prózy.

12. 3. | 7.00 – 12.00 | Burza starožitností a gazdovské trhy
VÝSTAVISKO EXPOCENTER |

18. 3. | 19.00 – 24.00 | Večer pre nezadaných
KD ZLATOVCE | Rezervácia miest 0949 884 770. Účinkuje Veselá heligonka a kamaráti / DJ Cesto.

19., 20. 3. | Jarno-letná burza
KC STRED | Burza dočenského, detského, tehotenského oblečenia, obutia a kočíkov a iných potrieb pre deti.

Marcový program Klubu Lúč a Prvej komornej divadelnej scény nebol v čase uzávierky novín k dispozícii.

KONTAKTY

| | |
|-------------------------------------|---|
| ARTKINO METRO | Mierové nám. 4, www.lampart.sk |
| CENTRUM SENIOROV | Osvienčimská 3, 032/743 45 35 |
| CINEMAX | OC MAX, Gen. M. R. Štefánika 426, 032/741 92 40, www.cine-max.sk |
| CENTRUM PRE RODINU | CPR Trenčín, o.z., Farská 12, 0940 785 275, www.cprtrencin.sk |
| GMAB Galéria M. A. Bazovského | Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk |
| SOKOLOVŇA | Mládežnícka 2 |
| KC AKTIVITY | Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivita.sk |
| KC STRED | 28. októbra, 032/652 21 36 |
| KC SIHOŤ | Osvienčimská 3, 032/743 45 35, 0910 965 257 |
| KINO HVIEZDA | Kniežaťa Pribinu 3, hviezda@trencin.sk, 0902 911 480 |
| KLUB LÚČ | Kniežaťa Pribinu 2, 0903 027 910, www.klubluc.sk |
| KRYOWELL | Opatovská 47 |
| LADIES ECLUB | Legionárska 5, 0911 730 790, ladyeclub@gmail.com |
| MC SRDIEČKO | Hviezdoslavova 6, 032/743 04 32, www.mcsrdiecko.sk |
| MC SRDIEČKO | Pobočka v KC Stred, Ul. 28. októbra 2, 032/743 04 32 |
| MESTSKÁ ŠPORTOVÁ HALA | Mládežnícka ul., 032/7436336 |
| OC LAUGARICIO | Belá |
| OC MAX | Gen. M. R. Štefánika 426 |
| PENZIÓN KEROLA | Kasárenská 5, 0948 213 119 |
| PIANO KLUB | Pod Sokolice 518/12, 0905 278 785 |
| (PK) Prvá komorná DIVADELNÁ SCÉNA | Kniežaťa Pribinu 2, 0903 027 910 |
| POSÁDKOVÝ KLUB | Hviezdoslavova 16, 0960 333 815 |
| PRVÝ DÁMSKY KLUB | Legionárska 5, ladyeclub@gmail.com |
| SMŠ SLIMÁČIK | M. Turkovej 22 |
| TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Kyjevská 3183 |
| TSK Trenčiansky samosprávny kraj | K dolnej stanici, 032/6555323 |
| TNOS Trenčianske osvetové stredisko | K dolnej stanici 7282/20A, www.tnos.sk |
| VKMR | Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne, ulice Jaseľská a Hasičská 1 |
| VÝSTAVISKO EXPO CENTER | Pod Sokolicami 43, www.expoctrer.sk |