

■ DIVADLO

9. 3. | 19.00 – 20.00 | **Europeana – Stručné dejiny 20. storočia**

PK DIVADELNÁ SCÉNA | Predstavenie trenčianskeho divadla Dogma je dramatisáciou svetoznámej knihy Patrika Oufredníka „Europeana aneb stručné dějiny dvacátého věku“. Vychádza z opisu veľkých očakávaní, ktoré panovali na konci 19. stor.

11. 3. | 20.00 – 21.00 | **Divadlo D'epog: Sakurambo**

PK DIVADELNÁ SCÉNA | Fraška zo starého Japonska v troch dejstvách. Tretia inscenácia cyklu DIY. Obmedzená kapacita miest pre 16 divákov.

19. 3. | 18.00 | **Galavečer 15 rokov spolu, pre vás a s vami...**

KINO HVIEZDA | Slávnostný galaprogram k 15. výročiu vzniku Mestského divadla Trenčín. Večer plný spomienok umelcov, ktorí sú s divadlom spojení a vzácných hostí, ktorí prídu zložiť divadlu hold. Vzácná príležitosť zažiť na jednom javisku takmer všetkých, ktorí známe trenčianske divadlo tvorili a tvoria.

19. 3. | 19.00 – 20.00 | **Dogma divadlo: Komunál**

PK DIVADELNÁ SCÉNA | Inscenácia je sledom mikropříbehov ľudí, ktorí sa rozhodli vstúpiť na javisko verejného života.

23. 3. | 19.00 | **Zdeňek Izer a autokolektív**



PIANO KLUB | Počas 1,5 hodinovej show vás skvelý zabávač prevedie prierezom vtípov, scénok a paródii s množstvom imitácií.

30. 3. | 19.00 | **Tri grácie z umakartu**



KINO HVIEZDA | Trpká komédia. Účinkujú M. Sládečková, K. Magalová a P. Polnišová.

8. 4. | 18.00 | **To ste vy, pán Taner?**

KINO HVIEZDA | Trpký príbeh o trojici

podvodníkov a nekonečnej dobre slečny Opaly uvedie Divadlo 21 Opatová.

9. 4. | 17.00 | **Zločín?**

KD OPATOVÁ | V monodráme vytvorenej na motívy románu F. M. Dostojevského Zločin a trest účinkuje Martin Juríček. Scénografia Petra Kovalčíková, pedagogické vedenie Zuzana Laurinčíková.

■ KONCERTY

10. 3. | 21.00 | **Usual vibe:**

FvIcrrvm KLUB LÚC | Štvrté pokračovanie klubovej akcie. Hudobný hosť – producent a DJ FvIcrrvm alias Pišta Kráľovič. Počas noci spolu s ním vystúpia NapheX, Ampe a Free;K.

11. 3. | 20.00 | **Katapult**
PIANO KLUB | Koncert českej legendy. Afterparty: DJ Rastó.

12. 3. | 18.00 | **Koncert Klubu priateľov vážnej hudby**
GMAB | Nikol Ovčarovičová – fagot, Melisa Láberová – flauta, Karín Remencová – klavír.

17. 3. | 19.00 | **Freeborn brothers**
COFFEE SHEEP | Koncert skvelej polskej formácie.

17. 3. | 19.30 | **Smola a hrušky**



PIANO KLUB | Hosť Boy Wonder + General Foxx.

25. 3. | 15.00 | **Dobre nech je tomu domu**

KINO HVIEZDA | Vystúpenie pre verejnosť DFS Kornička Trenčín a DFS Víganciek Košice.

30. 3. | 19.00 | **Cannonball**

Statman
COFFEE SHEEP | Koncert folkpunk kapely z New Yorku.

1. 4. | 18.00 | **Lucia Šoralová & La Alma – Stará láska Nerez a vy**

PIANO CLUB | Podmanivý šansón, folk, klezmer a balkánske rytmy.

■ PRE DETI

denne | 9.00 – 13.00, 14.00 – 19.00 | **Brick by Brick – zábava s Legom**

KREATIVO | Lego kurzy pre deti od 4 do 11

r., ale aj voľné hodiny na hru s kockami Lego pre deti s rodičmi i bez rodičov.

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

KC AKTIVITY | Moderný tanec (5 – 15 r). Info: 0908 731 125.

pondelok | 10.00 – 11.00 | **Tvorenie s potešením s Mirkou**

KC AKTIVITY | Tvorivé dopoludnie pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Info: 0918 561 320, mirka@kcaktivty.sk.

pondelok | 16.00 – 17.00 | **piatok**

| 18.00 – 19.00 | **Skauting na Juhu**

KC AKTIVITY | Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru. Info: R. Kopecká 0908 683 393, romcako@gmail.com.

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

Ekonom
KC AKTIVITY | Nositeľ 6. Dan-u Miroslav Duďák sa po aktívnej pretekárskej kariére naplno venuje mládeži. Info: 0911 603 068.

utorok | 15.00 – 16.30 | **Klub**

keramikárov
KC AKTIVITY | Keramický krúžok pre deti a mládež od 5 rokov. Info: 0918 561 320, mirka@kcaktivty.sk.

utorok, štvrtok | 16.00 – 20.00 | **Korzo dance**

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca SZUŠ. Info: 0903 793 557.

streda | 9.30 – 10.30 | **Riekankovo**

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

streda | 10.00 – 11.00 | **Keramické patlámo**

KC AKTIVITY | Tvorivé dielne pre najmenšie deti v sprievode jedného z rodičov. Info: 0918 561 320, mirka@kcaktivty.sk.

streda, piatok | 16.00 – 18.00 | **Tanečná škola Goonies**

KC AKTIVITY | Moderný tanec pre deti od 3 rokov. Info: 0915 101 051.

8. 3. | 8.00 | **Jazykový kvet**

VKMR HASIČSKÁ | Krajské semifinále súťaže pre deti a mládež (4 – 19 r) v prednese poézie, prózy a drámy v rôznych jazykoch.

9., 23. 2. | 9.30 – 11.30 | **Galerkovo**

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

10. 3. | 16.30 | 4. **Detský ples**

POSÁDKOVÝ KLUB | Tanečná zábava pre deti a ich rodičov so sprievodným programom.

12. 3. | 14.00 – 16.00 | **Nedeľné v(i)tvorky**

GMAB | Prechádzky, rozhovory a hry

■ KINO

CINEMAX

od 2. 3. | **Baba z ľadu**

Česko-slovensko-francúzsky film so Zuzanou Kronerovou. Príbeh rozkrývajúci neľahké vzťahy medzi tromi generáciami prináša nádej, že život môžete vziať do vlastných rúk v akomkoľvek veku.

od 2. 3. | **Balerína**

Dobrodružný rodinný animovaný film. Malá Felicia vyrastá na francúzskom vidieku bez vlastnej rodiny a vášnivo miluje tanec. Spolu so svojim najlepším kamarátom Victorom, ktorý sa chce stať veľkým vynálezcom, vymyslia riskantný plán, ako utiecť zo sirotinca.

od 2. 3. | **Únos**

Slovenský film režisérky Mariany Čengel Solčanskej je napínavým pohľadom do minulosti, inšpirovaný skutočnými udalosťami na slovenskej politickej scéne deväťdesiatych rokov.

od 2. 3. | **Logan: Wolverine**

Akčná sci-fi dráma. Wolverine (Hugh Jackman) sa vracia a opäť zachraňuje ľudstvo. Lenže tentokrát je na tom trochu horšie.

od 2. 3. | **Miesto pri mori**

Americká výnimočná dráma. Osamelý bostonský údržbár Lee Chandler (Casey Affleck) po smrti svojho staršieho brata Joes s prekvapením zisťuje, že sa stal porúčnikom svojho šestnásťročného synovca Patricka. Film so 6 nomináciami na Oscara.

od 9. 3. | **Aj dvaja sú rodina**

Francúzska komédia s Omarom Sy v hlavnej úlohe chytí za srdce mnoho divákov, rovnako ako jeho Nedotknuteľní, v ktorej zažiaril v úlohe netradičného ošetrovateľa imobilného, depresívneho miliónára.

od 9. 3. | **Jackie**

Životopisná dráma o Jackie Kennedy (Natalie Portman), jednej z najmladších prvých dám v histórii.

od 16. 3. | **Paradise trips**

Hlavným hrdinom príbehu je Mário, neustále zachmúrený a nevrlý vodič diaľkového autobusu. Posledná výprava mu dá šancu spomenúť si, aké je to tešiť sa zo života, užívať si ho a nemyslieť na starosti. A tak vďaka tomu dostane druhú šancu nájsť cestu k svojmu synovi, ktorého roky nevidel.

od 16. 3. | **Piata loď**

Nový slovenský film, nakrútený na motívy úspešnej knihy Moniky Kompaníkovej, ktorá sa stala najlepšou knihou roka 2010. Druhý dlhometrážny

KINO

film režiséry Ivety Grófovej, jej debut získal národnú nomináciu na Oscara v roku 2012.

23. 3. | 20.30 | Rammstein v Paríži – ARTMAX KONCERT
Koncertný film renomovaného švédkeho režiséra Jonas Akerlund zachytil parížsky koncert z marca roku 2012. Je hosťinou pre zmysly, je to temná kontroverzná rozprávka a benzínom nasiaknutá show, ktorej podtitulom by mohlo byť 'neskúšajte to doma'.

ARTKINO METRO

8. 3. | 19.00 | Sámka krv
Štrnásťročná Elle Marja je sámske dievča, ktorej rodina chová soby v severnej Škandinávií. Po tom, čo je vystavená rasizmu éry tridsiatych rokov minulého storočia a ponížujúcemu vyšetreniu na svojej internátnej škole, začína snívať o novom živote.

9. – 13. 3. | MFF Febiofest 2017

9. 3., 18.00, Červená korytnačka
9. 3., 20.00, Belgica
10. 3., 10.00, Filmový kabinet deťom: Drobci
10. 3., 17.00, Bába z ledu
10. 3., 19.00, Jackie
10. 3., 21.00, Belgica
11. 3., 17.00, Tanečnica
11. 3., 19.00, Bába z ledu
11. 3., 21.00, Proti svojej krvi
12. 3., 16.00, Pieseň mora – detské predstavenie
12. 3., 18.00, Jackie
12. 3., 20.00, Klient
13. 3., 17.30, Český Allah
13. 3., 19.00, Radio Dreams

15. 3. | 19.00 | Lion
Päťročný indický chlapec Saroo sa stratí vo vlaku, ktorý ho odvieze tisíce kilometrov od jeho domova a rodiny. Ocitne sa v uliciach Kalkaty, kde sa musí naučiť sám a opustený prežiť.

16. – 20. 3. | Piata loď
Príbeh netradičnej detskej rodiny inšpirovaný skutočnou udalosťou. Slovenský film nakrútený na motívy úspešnej knihy Moniky Kompanikovej, ktorá sa stala najlepšou knihou roka 2010.

16. 3. | 18.00 | 17., 18. 3. | 19.00 | Aj dvaja sú rodina
Komédia Aj dvaja sú rodina s Omarom Sy v hlavnej úlohe, chytí za srdce mnoho divákov, rovnako ako jeho Ne-dotknuteľní, v ktorej zažiaril v úlohe netradičného ošetrovateľa imobilného depresívneho miliónára.

16. 3. | 20.00 | Rodinné šťastie
Keď vás okolnosti donúti ubytovať príbuzných u seba doma, nie je to práve med lízat'.

17., 18. 3. | 21.00 | Miesto pri mori
Osamelý bostonský údržbár Lee Chandler (Casey Affleck) po smrti svojho staršieho brata Joea s prekvapením zisťuje, že sa stal porúčnikom svojho šestnásťročného synovca Patricka.

19. 3. | 16.00 | Lego Batman vo filme
Animované dobrodružstvo.

s aktuálnymi výstavami a tvorivé dielne pre rodiny s deťmi od 6 r.

12. 3. | 15.00 | Havko a Mňauka OC MAX | Detské divadelné predstavenie.

12. 3. | 16.00 – 17.00 | Detský divadelný klub: Na paši
PK DIVADELNÁ SCÉNA | Príbeh veselých valachov výnimočného vzhľadu na motívy rozprávky Matko a Kubko od M. Grznárovce.

14., 21., 28. 3. | 17.00 | Hráme sa a športujeme
ZŠ, Dlhé Hony | Rodičia s deťmi cvičia v telocvični.

16. 3. | 9.00 | Deň ľudovej rozprávky
VKMR HASIČSKÁ | Dobrodružstvo s rozprávkami Pavla Dobšinského oživené ukázkou platenia z papiera a tvorivými dielňami pod vedením skúsených „starých mám“. Info: 032/7460715, deti@vkmr.sk.

16. 3. | 11.00 | Deň ľudovej rozprávky
VKMR DLHÉ HONY | Info: 032/652 20 86, dlhehony@vkmr.sk.

20. 3. | 10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku
VEREJNÁ KNIŽNICA | Deti a rodičia spoločne čítajú v knižnici na Hasičskej, v pobočke na Juhu, na Dlhých Honoch a v pobočke Kubrá.

25. 3. | 15.00 – 18.00 | Tvorivé dielničky
OC LAUGARICIO |

26. 3. | 16.00 – 16.45 | Detský divadelný klub: Divočiny
PK DIVADELNÁ SCÉNA | Príbeh o obyčajnom Maxovi s neobyčajnou fantáziou. O jeho mačke, divočinách a o množstve iných vecí, ktoré sa zmestia do jedného červeného vozíka.

30. 3. | 16.30 | Kreatívny rodič a šikovné dieťa
KC STRED | Malí a veľkí tvoria spoločne. Téma: Veľkonočné tvorenie.

31. 3. | 18.00 | Noc s Andersenom
VKMR HASIČSKÁ | 17. ročník dobrodružného medzinárodného podujatia pre deti v prostredí kníh. Počet miest je obmedzený, účasť treba vopred nahlásiť na 032/746 07 15, deti@vkmr.sk.

VÝSTAVY

do 26. 3. | Sedemdesiat sukien mala
GMAB | Žena v slovenskom folklóre v dielach zo zbierkového fondu Galérie M. A. Bazovského v Trenčíne a v súčasnom umení.

do 26. 3. | Petra Lajdová: „Slovenská renesancia“ keď krásna vychádza na svetlo
GMAB | Výstava veľkoformátových fotografií umeleckej fotografky.

do 29. 3. | Foto Klub 2017
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub fotografov.

do 29. 3. | Stretnutie – Setkání
TSK | 32. družobná výstava výtvarníkov a fotografov regiónov Trenčín a Uherské Hradištie.

do 31. 3. | Parné lokomotívy – Marek Hudec
POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava Klubu filatelistov

do 4. 4. | Žijú tu s nami
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií zvierat/divočiny od známych fotografov.

do 31. 3. | Čiernobiela kompozícia
CENTRUM SENIOROV | Fotografie Ing. Július Kákoš.

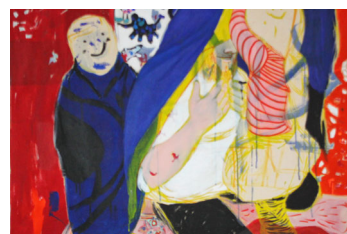
do 24. 3. | Vesmír očami detí
ZUŠ K. PÁDIVÉHO | Výstava regionálneho kola 32. ročníka celoslovenskej postupovej výtvarnej súťaže pre deti a žiakov MŠ, ZŠ a ZUŠ z okresov Trenčín, Nové Mesto n. V. a Bánovce n. B.

do 31. 3. | Vitajte vo svete encyklopédií
VKMR HASIČSKÁ | Tematická výstavka kníh.

do 31. 3. | Jozef Miloslav Hurban
VKMR JASELSKÁ | Výstava venovaná pamiatke spisovateľa, novinára a prvého predsedu Slovenskej národnej rady pri príležitosti 200. výročia narodenia J. M. Hurbana.

do 31. 3. | Trenčín z neba
VKMR JASELSKÁ | Výstava unikátnych fotografií z vtáčej perspektívy.

3. 3. – 29. 3. | Tri



MESTSKÁ VEŽA | Malba, inštalácia a objekty Lucie Horňárovej Černayovej.

do 31. 8. | Valaská kolonizácia... samostatne a pritom spoločne
TRENČIANSKY HRAD | Prezentácia kultúrnych vplyvov valaskej kolonizácie v oblasti severozápadného Slovenska a na Morave.

7. 3. – 17. 4. | Paula Koyšová: Výstava ilustrácií
KIC |

20. 3. – 2. 4. | Výstava svadobných fotografií
OC MAX |

8. 3. – 4. 5. | Spomínanie na krásu
GALÉRIA VÁŽKA | Výstava obrazov Zuzany Bobovskej Boškovej. Vernisáž 8. 3. o 18.00.

23., 24. 3. | Beauty forum Trenčín 2017
EXPO CENTER | 25. ročník medzinárodného kozmetického veľtrhu.

23., 24. 3. | Svadobný veľtrh 2017
EXPO CENTER |

31. 3. – 6. 5. | Vo filme
TSK | Výstava historických filmových plagátov a filmových a fotografických prístrojov. Vernisáž 31. 3. o 17.00 h.

5. – 9. 4. | Záhradkár 2017
EXPO CENTER | 23. ročník veľtrhu potrieb pre záhradkárov.

5. – 9. 4. | Včelár 2017
EXPO CENTER | 21. ročník výstavy včelárskych potrieb a včelích produktov.

5. – 9. 4. | Poľovníctvo 2017
EXPO CENTER | 10. ročník výstavy poľovníckych potrieb.

5. – 9. 4. | Zdravý životný štýl 2017
EXPO CENTER | 19. ročník výstavy zameranej na zdravie a relax.

PRE SENIOROV

7., 21. 3. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov
Tvorivé dielne nielen pre seniorov na rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami. Každý nepárny utorok od 9.00 do 11.30 hod.

8. 3. | 13.30 | Seminár XXX. ročníka Akadémie tretieho veku
KC STRED | Témy prednášok: Ochrana seniorov pred exekúciami – JUDr., Mgr. Slávka Propperová, advokát. Probiotiká – MUDr. Marián Kaščák, PhD., vedúci Katedry špeciálnych disciplín TnUAD Trenčín.

14. 3. | 9.00 | Prehliadka umeleckého prednesu seniorov
VKMR HASIČSKÁ | Prehliadka umeleckého prednesu poézie a prózy seniorov Trenčianskeho kraja.

16. 3. | 15.00 | Spoločenské stretnutie seniorov
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

streda | 8.00 – 9.30 | Babi, pošli mi to mejlom
VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Účasť treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/770 83 14.

CVIČENIE

pondelok | 17.15 – 19.15 | SM system
KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice.

pondelok | 17.30 – 18.30 | Zumba
KC KUBRÁ | Kontakt: 0903 94 99 66.

pondelok, streda | 18.30 – 19.30 | Aerobik
KC KUBRÁ |

pondelok | 19.15 – 20.45 | Tai – chi
KC AKTIVITY | Info: 0911029 030.

pondelok | 19.45 – 20.45 | Cvičenie pre ženy
KC AKTIVITY | Posilňovacie cviky v intervalovom cvičení s fázami odpočinku.

utorok | 9.00 – 10.00 | Joga pre mamičky
KC STRED | Od 6 týždňov po pôrode.

utorok | 16.45 – 17.45 | Zdravotný pilates
KC AKTIVITY | Pre začiatočnikov a ľudí s bolestami chrbta.

utorok | 17.50 – 18.50 | Cvičenie pilates pokročilí
KC AKTIVITY |

utorok | 19.00 – 20.15 | Joga
KC AKTIVITY | Vhodné aj pre začiatočnikov.

streda | 17.00 | Cvičenie pre tehotné – profylaxia
KC STRED | Vedie pôrodná asistentka.

streda | 18.15 – 19.15 | Fit lopty a bodywork
KC AKTIVITY | Cvičenie, pri ktorom sa pracuje hlavne s váhou vlastného tela.

streda | 18.45 – 19.45 | Zumba
KC KUBRÁ | Kontakt: 0903 94 99 66.

streda | 19.15 – 20.15 | Zumba
KC AKTIVITY | Prihlasovanie potrebné: 0903 949 966.

streda | 19.30 – 20.30 | Cvičenie pre ženy

KC AKTIVITY |

štvrtok | 18.00 – 19.00 | Cvičenie pilates pokročilí

KC AKTIVITY |

štvrtok | 18.30 – 20.00 | Cvičenie na chrbticu

KC AKTIVITY | Vedie Ján Pevný. Info: 0911 029 030.

štvrtok | 19.00 – 20.00 | Cvičenie pilates začiatocníci a mierne pokročilí

KC AKTIVITY | Lektorka – fyzioterapeut a inštruktor Pilates Metódy Sabongui Pilates Academy v Prahe Marcela Holodová. Info: 0905 705 431.

piatok | 19.00 – 20.00 | Cvičenie pre ženy

KC AKTIVITY |

nedeľa | 17.30 – 19.00 | Zumba

KC KUBRÁ | Kontakt: 0903 94 99 66.

denne | Centrum pohybu a tanca

MS ŠPORTOVÁ HALA | Deti: tanečný klub Bambula (nábor nových členov od 1 do 5 r), cvičenie na Fit loptách pre deti od 5 mesiacov. Novinka – balet s profesionálnou lektorkou (deti 4 – 9 r). Ženy – skupinové cvičenia step, Tabata, body work, Port de Bras. Kontakt: 0903 449 732.

■ PREDNÁŠKY

utorok | 10.00 | Podporná skupina mamičiek v dojčení

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

piatok | 10.00 | Podporná skupina nosenia detí

MC SRDIEČKO |

7. 3. | 18.00 – 19.30 | Choices: O knihe a filme Piata loď

KLUB LÚČ | Film režisérky Ivety Grófovej je príbehom nevinného dobrodružstva, ktoré môže navždy zmeniť život. Napísaný je podľa úspešného románu Moniky Kompanikovej, ktorý získal ocenenie Anasoft litera 2011.

8. 3. | 17.30 | Mágia slova

PENZIÓN KEROLA | Prednáška na témy: hodnota a moc slova v poňaní klasickej filozofie, slovo ako symbol, konštruktívna a deštruktívna sila slov. Na prednášku je potrebné sa vopred nahlásiť. Viac na www.smart-people.sk/kurzy/.

9. 3. | 16.30 | Antonie Krzemieňová: Telo napovie

VKMR HASIČSKÁ | Prednáška terapeutky a spisovateľky, zaoberajúcej sa psychosomatikou, psychohygienou a vplyvom myslenia na zdravie človeka.

12. 3. | 17.00 | Spoza kulís

KD OPATOVÁ | Prednáška o osobnosti slovenského divadelníctva Jurajovi Sarvašovi za jeho osobnej účasti, spojená s premietaním dokumentu o jeho živote a tvorbe.

13. 3. | 16.00 | Beseda k aktuálnym otázkam záhradkárov

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Cyril Boldiš.

13. 3. | 18.00 | Fotopondelok

GMAB | Diskusný podvečer s pozvanými hosťami – známymi fotografmi.

14. 3. | 17.00 | Aromaterapia – Vnútorne premeny s esenciami

PENZIÓN KEROLA | Čo nám môže priniesť

očista s esenciálnymi olejmi, ako nás môže podporiť. Prineste si pohodlné oblečenie a vankúšik.

15. 3. | 10.00 | Bezplienková komunikačná metóda – alebo prirodzená hygiena novorodencov

MC SRDIEČKO | "Bezplienkáči" sa opäť stretávajú. Nových kamarátov srdečne privítame.

15. 3. | 10.00 | Novinky vo svete zvukových kníh

VKMR HASIČSKÁ | O službách pre nevidiacich a slabozrakých v trenčianskej knižnici. Podujatie je organizované v spolupráci s Krajským strediskom Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska v Trenčíne.

16. 3. | 16.00 | 25 rokov literárnej súťaže Jozefa Branekého

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Janka Poláková.

16. 3. | 16.30 | Volali ste záchranku?

VKMR HASIČSKÁ | Beseda so záchranárom, špecialistom urgentnej medicíny, prezidentom Slovenského Červeného kríža, doc. MUDr. Viliamom Dobiášom, PhD., spojená s prezentáciou jeho knihy Volali ste záchranku?

16. 3. | 16.30 | Hlavné vývinové aspekty u detí od štyroch do šiestich rokov

KC STRED | Cyklus rodičovských diskusií so psychologičkou Mgr. Veronikou Kuricovou.

17. 3. | 9.00 | Matej Zámečník: Nakresli si príbeh

VKMR HASIČSKÁ | Beseda s mladým trenčianskym autorom knižky „Nakresli si príbeh“, ktorá obsahuje tučť počet poučných príbehov s citátmi a zároveň poskytuje originálny priestor na rozvoj tvorivosti. Info: 032/7460715, deti@vkmr.sk.

18. 3. | 10.00 | Ženské kruhy – cesta čarodejky

PENZIÓN KEROLA | Celodenný seminár s Dianou Grellovou zameraný na ponorenie sa do hlbín svojho vnútra, osvetlenie nespracovaných zážitkov, bolesti, strachu, neistoty, otvorenie sa svojmu tvorivému potenciálu a jeho vyjadreniu. Počet miest je obmedzený. Je potrebné sa vopred nahlásiť. Viac na www.smart-people.sk/kurzy/.

19. 3. | 17.30 | Kurz varenia – podľa pôvodnej Ajurvedy

PENZIÓN KEROLA | Interaktívny workshop. Počet miest je obmedzený. Na prednášku je potrebné sa vopred nahlásiť. Viac na www.smart-people.sk/kurzy/

23. 3. | 16.00 | Ako žiť so schizofréniou

VKMR HASIČSKÁ | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia. Na tému Čo je schizofrénia a vplyv ochorenia na kvalitu života človeka.

23. 3. | 16.00 – 17.30 | Bez strachu z prezentovania

VOICES | Neformálna prednáška Ivana Ježika pre všetkých, ktorí chcú vedieť uvoľnene a uveriteľne vystupovať pred publikom a využijú ponuku podporiť svoje zdravé sebaavedomie.

23. 3. | 16.30 | Logopedické rady pre rodičov detí od jedného roka

KC STRED |

23. 3. | 19.00 | Cestovateľská prednáška o Tanzánii

COFFEE SHEEP | Ako sa tri bláznivé Slovenky dostali do dedinky v strede Tanzánie.

25. 3. | 10.00 | Cesta čistého vedomia

KC AKTIVITY | Celodenný prednáškový seminár vedie Ján Pevný. Info: 0911 029 030.

27. 3. | 18.00 – 19.30 | Priestor pre Vladu Kulíška



VOICES | Večerné rozprávanie s mímom Vladom Kulíškom. Dozvieme sa, či naozaj vie všetko povedať bez slov, ako sa mu vystupuje samému pred 10 tisíc ľuďmi, či ľudia v Ázii vnímajú a vyjadrujú emócie inak ako my, čo preňho znamená sloboda a prečo pomáha, behá a medituje.

28. 3. | 16.30 | Trenčianske tehne

VKMR HASIČSKÁ | Prednáška a interaktívna beseda s regionálnym historikom Vojtechom Brabencom o ďalšej významnej kapitole dejín priemyslu v Trenčíne.

1., 2. 4. | Liečenie vnútorného dieťaťa – víkendový seminár

PENZIÓN KEROLA | Nutná rezervácia miesta cez www.smart-people.sk/kurzy/ alebo 0948 213 119. Uzavierka prihlášok: 30. 3.

■ KURZY

pondelok – štvrtok | 13.00 – 18.00 | Akordeón

KC SIHOŤ |

pondelok – štvrtok | 13.00 – 18.00 | Klavír

KC SIHOŤ |

pondelok | 17.30 – 19.00 | Francúzsky jazyk pokročilí

KC AKTIVITY | Možnosť prihlásenia aj počas kurzu. Info a prihlášky: smejkal@mail.t-com.sk.

streda – piatok | 12.00 – 18.00 | Gitara

KC SIHOŤ |

streda – piatok | 12.00 – 18.00 | Flauta

KC SIHOŤ |

utorok | 10.00 | Mami spricht Deutsch

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

utorok | 17.00 – 18.00 | Základné kroky – polka, valčík a čardáš

SOKOLOVNÁ | Na kurz sa treba prihlásiť: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

utorok | 17.30 – 19.00 | Francúzsky jazyk mierne pokročilí

KC AKTIVITY | Info a prihlášky na smejkal@mail.t-com.sk.

utorok | 17.30 – 19.00 | Tvorivý ateliér pre dospelých

OC LAUGARICIO | Modelujeme z fima – šálka (7., 14. 3.), Veľkonočná dekorácia (21., 28. 3.). Prihlásenie na 0918 561 320, mirka@kcaktivty.sk.

■ KINO

19. 3. | 20.00 | 20. 3. | 18.00 | Paradise trips

22. 3. | 18.00 | Opustený vesmír

Celovečerná dokumentárna esej Petra Hledíka. Smrť predstavuje čosi, na čo je moderná spoločnosť alergická – to, čo sa nedá kontrolovať, nad čím nemôžeme racionálne zvíťaziť.

23. 3. | 16.30 | Hitchcock/Truffaut

Dokument je spojením archívnych záberov a rozhovorov.

23. 3. | 18.00 | Ja, Daniel Blake Britsko-francúzsky sociálne apelačný a v súčasnosti aktuálny film rozpráva príbeh päťdesiatnika Daniela z Newcastlu, ktorý sa po prekonaní infarktu ocitne vo vyčerpávajúcom kolotoči žiadostí o podporné dávky od štátu.

23. 3. | 20.00 | Moonlight

Nadčasový príbeh dospievania, o hľadani samého seba, zasadený do drsných kulís okrajových štvrtí Miami, zachytáva univerzálnu tému priateľstva a sexuálnej identity v troch rôznych životných etapách od detstva až po dospelosť.

24. – 27. 3. | Crème de la Crème 2017

24. 3., 17.00, Začať znova
24. 3., 19.00, Neznáme dievča
25. 3., 17.00, Mať sedemnať
25. 3., 19.00, Agnus Dei
26. 3., 17.45, 150 miligramov
26. 3., 20.00, Francúzsko
27. 3., 18.00, Muž, ktorý zachránil Louvre
27. 3., 19.00, Nocturama

24., 25. 3. | 21.00 | 30. 3. | 20.00 | Viva

Jesus pracuje ako kaderník v nočnom travesty klube v Havane a sníva o tom, že sa raz stane hviezdou. Vďaka svojmu učiteľovi sa mu podarí urobiť konkurz a dostane prvú šancu na pódium. Potom sa ale zjaví jeho roky neprítomný otec – bývalý boxer.

30. 3. | 18.00 | 29., 31. 3. | 19.00 | Masaryk

Prežil život bohéma, miloval ženy, hudbu, veľké gestá i veľké zápasy. Veľkú časť života precestoval, ale nikdy nezabudol na krajinu, z ktorej pochádzal, na republiku, ktorú založil jeho otec Tomáš Garrigue. Smrť Jana Masaryka je hodnes zahalená tajomstvom.

31. 3. | 21.00 | Aj dvaja sú rodina

31. 3. | 17.00 | 2. 4. | 16.00 | Šmolkovia: Zabudnutá dedinka

Celovečerný animovaný šmolkovský film s obľúbenými modrými postavkami.

22. 3. | 18.00 | Opustený vesmír

Seniorbio: zvýhodnené vstupné 2 eur pre dôchodcov.

9. 3. | 10.00 | Filmový kabinet deťom: Drobcí Babybio.

24. 3. | 10.00 | Paterson

SPORT

- 9. 3. | 14.00 | HK AS Trenčín – Šaľa**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná mladšie dorastenky. Veľká hala.
- 9. 3. | 16.00 | HK AS Trenčín – Šaľa**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná staršie dorastenky. Veľká hala.
- 11. 3. | 11.00 | COP Trenčín „B“ – Banská Bystrica**
ŠPORTOVÁ HALA | Volejbal 1. liga muží. Veľká hala.
- 11. 3. | 13.00 | COP Trenčín „B“ – Banská Bystrica**
ŠPORTOVÁ HALA | Volejbal 1. liga muží. Veľká hala.
- 11. 3. | 16.30 | ŠK 1. FBC Trenčín – playoff semifinále 1. zápas**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal Extraliga junióri.
- 12. 3. | 9.00 – 14.45 | HK AS Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná staršie žiačky turnaj. Veľká hala.
- 12. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – playoff semifinále 2. zápas**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal Extraliga junióri.
- 18. 3. | 15.30 | COP Trenčín – playoff 2. zápas**
ŠPORTOVÁ HALA | Volejbal Extraliga muží. Veľká hala.
- 18. 3. | 18.30 | ŠK 1. FBC Trenčín – playoff štvrtfinále 3. zápas**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal Extraliga muží.
- 19. 3. | 9.00 – 15.00 | HK AS Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná mladšie žiačky turnaj. Veľká hala.
- 19. 3. | 17.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – playoff štvrtfinále 4. zápas**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal Extraliga muží.
- 24. 3. | 18.00 | HK AS Trenčín – Most**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná WHIL ženy 22. kolo.
- 25. 3. | 8.30 – 14.30 | ŠK 1. FBC Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal mladší žiaci kolo. Malá hala.
- 25. 3. | 18.00 | LCC Fight Night 2017**
ŠPORTOVÁ HALA | Veľká hala.
- 26. 3. | 9.15 – 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal dorastenci kolo. Veľká hala.
- 26. 3. | 17.00 | COP Trenčín – playoff**
ŠPORTOVÁ HALA | Volejbal Extraliga muží. Veľká hala.

- utorok | 18.00 – 19.00 | Tanec pre radosť**
SOKOLOVŇA | Kolektívne a párové tance sveta (. Pridať sa dá kedykoľvek. Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.
- utorok | 18.00 – 20.00 | Klub keramikárov dospelí**
KCAKTIVITY | Tvorivé keramické dielne. Viac na info@kcaktivty.sk.
- streda | 18.00 | AA „12 statočných“**
CENTRUM PRE RODINU | Svojpomocná skupina (anonymní alkoholicy).
- streda | 18.00 – 20.00 | Kurz keramiky pre dospelých**
KCAKTIVITY | Na kurze si osvojíte znalosti práce s hlinou a glazúrami. Prihlásenie na 0918 561 320, mirka@kcaktivty.sk.
- štvrtok | 10.00 | Mommie's English Club**
MC SRDIEČKO | Mamy sa rozprávajú po anglicky a deti sa pri nich hrajú.
- štvrtok | 17.00 | Háčkujeme s Beatrice**
KCAKTIVITY | Vhodné pre začiatočníkov aj pokročilých.
- sobota | 16.30 – 18.00 | Svojpomocná skupina SA**
CENTRUM PRE RODINU |
- 7. 3. | 18.00 | Bezplatný kurz meditácie**
KC STRED | Kontakt: 0905 268 873.
- 7., 21. 3. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých**
GMAB | Tvorivý ateliér pre dospelých na rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.
- 9. 3. | 16.00 | Fotoworkshop**
GMAB | Portrét s umeleckou a portrétnou fotografkou Petrou Lajdovou. Potreba prihlásiť sa vopred na monika.drocarova@gmab.sk.
- 12. 3. | 14.30 | Svojpomocná skupina rozvedených v Bohu**
CENTRUM PRE RODINU |
- 12., 26. 3. | 16.00 – 18.00 | Stretnutia svojpomocnej skupiny EA**
CENTRUM PRE RODINU | Emotions Anonymous – osoby s emočnými problémami.
- 16. 3. | 16.00 – 19.00 | Smart Time 2017**
VOICES | Workshop s Oliverom Jakubíkom o technikách osobnej produktivity, vďaka ktorým budeme vedieť lepšie riadiť svoju prácu a získame viac času pre seba. Prihlasovanie na www.voices.sk.
- 18. 3. | 8.30 – 15.30 | Rozumieť emóciám pomocou arteterapie**
VOICES | Psychologička Katarína Mihonová predstaví základy arteterapie a aktivity zamerané na vnímanie a vyjadrenie základných emócií. Prihlasovanie na www.voices.sk.
- 25. 3. | 15.00 – 17.30 | Kruhové tance**
KCAKTIVITY | Tanečný seminár. Je potrebné prihlásiť sa: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.
- 26. 3. | 16.30 | Tvorivé dielne**
CENTRUM PRE RODINU | Zamerané na veľkonočné dekorácie.
- 31. 3. | 18.00 | Jarný mini – bal folk KD ZLATOVCE**
Kolektívne párové tance sveta, valčík, polka, latino. Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

7. 4. | 13.00 | Prvá pomoc deťom
MASARÝČKY BUSINESS CENTER | Akreditovaný kurz zameraný na poskytnutie prvej pomoci deťom všetkých vekových kategórií.

INÉ

- sobota, nedeľa | 16.00 | Sv. omša na Malej Skalke**
SKALKA | Hodinu pred sv. omšou sa začne krížová cesta.
- 7. 3. | 15.00 | MDŽ – spoločenské posedenie**
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.
- 8. 3. | 15.00 | Deň žien**
OC MAX | Sladká pozornosť pre ženy + Mary Kay líčenie žien.
- 8. 3. | 17.30 | Ženy v galérii**
GMAB | Jedinečné spojenie umenia, módy a folklóru pri príležitosti MDŽ.
- 11. 3. | 7.00 – 12.00 | Burza starožitností a gazdovské trhy**
EXPO CENTER |
- 11., 12. 3. | Jarno-letná burza**
KC STRED | Burza dojčenského, detského, tehotenského oblečenia, obutia a kočíkov.
- 12. 3. | 9.00 – 12.00 | Výmenné stretnutie zberateľov pivných kuriozít**
POSÁDKOVÝ KLUB |
- 13. 3. | 11.00 | Stretnutie trenčianskych literátov**
POSÁDKOVÝ KLUB | VIII. stretnutie spisovateľov s blízkym vzťahom k Trenčínu a Trenčianskemu kraju s čitateľskou verejnosťou.

15. 3. | 14.00 | Vansovej Lomnička
VKMR HASIČSKÁ | Okresné kolo 50. ročníka festivalu umeleckého prednesu poézie a prózy.

16. – 19. 3. | Burza
KC KUBRÁ | Burza prechodného a zimného detského a tehotenského oblečenia, hračiek, kníh, CD, detských potrieb, topánok, kočíkov. 16. 3. Preberanie vecí (10.00 – 18.00). 17. 3. Predaj (9.00 – 18.00). 18. 3. Predaj (9.00 – 12.00). 19. 3. Výdaj vecí (14.00 – 17.00).

25. 3. | 8.00 – 12.00 | Celoslovenská burza zberateľov pivných kuriozít
POSÁDKOVÝ KLUB |

28. 3. | 15.00 | Stretnutie s doručovateľmi
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

1. 4. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Svadobné zvyky
KIC | Svadba bola jednou z najdôležitejších udalostí v živote človeka. Spájala sa s množstvom zvykov, veštieb a magických úkonov na zabezpečenie potomstva, prosperity a vzájomnej lásky. Svadba sa hodnotila podľa počtu hostí, hostiny a zábavy. Do kedy sa na Slovensku konali trhy na nevesty? Čo symbolizovala praženica ponúknutá na priezvedoch? Prečo sa ženichovia bránili na príchode do domu nevesty?

KONTAKTY

CENTRUM SENIOROV	Osvienčinská 3
CENTRUM PRE RODINU	Farská 12
CINEMAX	OC MAX, Gen. M. R. Štefánika 426, 032/741 92 40, www.cine-max.sk
CVČ	Východná, 032/743 35 02
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk 032/650 61 11
KCAKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivty.sk
KC KUBRÁ	Kubranská 94
KC STRED	28. októbra, 032/652 21 36
KC SIHOŤ	Osvienčinská 3, 032/743 45 35, 0910 965 257
KD OPATOVÁ	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 32/ 6504 709, 6504 711, 6504 712
KINO HVIEZDA	Kniežata Pribinu 3, hviezda@trencin.sk, 0902 911 480
KLUB LÚČ	Kniežata Pribinu 2, 0903 027 910, www.klubluc.sk
KREATIVO	gen. M. R. Štefánika 379/19, 915 863 688
MASARÝČKY BUSINESS CENTER	Legionárska 7158/5
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 MAX	Gen. M. R. Štefánika 426
PIANO KLUB	Pod Sokolice 518/12, 0905 278 785
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
SOKOLOVŇA	Mládežnícka, 0910 196 456
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE	www.anidestudio.sk
TELOCVIČŇA ILYO TEAKWONDO	Južanka, www.taekwondo-tn.sk, 0804 481 001
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 Trenčine, ulice Jaselská a Hasičská 1
VOICES	Sládkovičova 8, www.voices.sk
VÝSTAVISKO EXPO CENTER	Pod Sokolicami 43, www.expo-center.sk
VOICES	Sládkovičova 8, www.voices.sk
VÝSTAVISKO EXPO CENTER	Pod Sokolicami 43, www.expo-center.sk