



## ■ DIVADLO

**4. 3. | 19.00 | Umenie vraždy**



**KINO HVIEZDA** | Komedialny thriller plný zvrzatov, humoru a nečakaných situácií. Hrajú: Zuzana Fialová, Roman Poláčik, Jana Kovalčíková, Gregor Hološka.

**22. 3. | 18.30 | Agatha Christie: A tak nezostal žiaden**

**KINO HVIEZDA** | Desať ľudí a jeden rafinovaný vrah ukrývajúci sa na ostrove, z ktorého niet úniku.

**24. 3. | 18.30 | Manželstvo v kocke (Komédia o čase)**

**KINO HVIEZDA** | Nová komédia L. Baláka o večnom súboji mužov a žien, v ktorej vystúpiť a Z. Kronerová.

**25. 3. | 19.00 | Sprostítutky**

**KINO HVIEZDA** | Komédia s príchutou trpkosti, v ktorej účinkujú Z. Vačková, E. Podzámska a R. Ryníková.

**29. 3. | 19.00 | Pri kase**

**KLUB LÚČ** | Autorská komédia P. Seriša z prostredia supermarketov, hypermarketov, megamarketov a gigamarketov. Zmes stand-up comedy a pohybového herectva.

**30. 3. | 19.00 | The Duchon's**

**ŠPORTOVÁ HALA** | Pocta legendárnemu slovenskému spevákovi, K. Duchoňovi. Hudobno-tanečno-divadelná show v réžii a choreografii Jána Ďurovčika.

**1. 4. | 18.00 | N. V. Gogol: Ženba – premiéra**

**KINO HVIEZDA** | Alebo ako oženit starých mládenčov. Absolútna klasika svetovej dramatiky a komédie!

**3. 4. | 19.00 | Čudné popoludnie Dr. Zvonka Burkeho**

**KINO HVIEZDA** | Jedna z najúspešnejších komédií v moderných dejinách česko-slovenského divadla. Hrajú: M. Miezga, Z. Konečná, L. Latinák, J. Kemka, R. Jakab.

## ■ KONCERTY

**1. 3. | 19.00 | Ildikó Kali**

**SAVANNA CAFÉ** | Koncert trnavskej speváčky a gitaristky.

**1. 3. | 21.00 | Sima – „Podla seba“ tour**

**PIANO CLUB** | Nová show ku skladbám z nového albumu Podla seba.

**2. 3. | 18.00 | Klimentoví a Řihákoví**

**KINO HVIEZDA** | Koncert.

**8. 3. | 20.00 | David Koller**

**PIANO CLUB** | Najväčšie hity Davida Kollera v akustickom prevedení.

**9. 3. | 20.00 | Nocadeň**

**PIANO CLUB** | Koncert rockovej kapely.

**10. 3. | 10.00 | Pací Pac Deťom**

**KINO HVIEZDA** | Nové vystúpenie s kapelou, kde nebudú chýbať obľúbené piesne i vozenie na vláčku. A príde aj vodník Feko, Opica či Slon.

**10. 3. | 18.00 | Ad Libitum Budapest**

**KONCERTNÁ SÁLA ZUŠ K. PÁDIVÉHO** | Koncert komorného súboru. András Tallián (husle), Peter Kazán (klarinet), Ibolya Nagy (violončelo), Eszter Beáta Gincsi (klavír).

**15. 3. | 19.00 | Čechomor a Arzén tour 2019**

**PIANO CLUB** | Koncert oslavujúci 30. výročie kapely Čechomor so slovenskou kapelou Arzén, ktorá je na scéne už 35 rokov.

**15. 3. | 19.00 | Koncert Romana Buňoveckého**

**SAVANNA CAFÉ** | Pesničkár z Banskej Bystrice, skladateľ, gitarista a spevák.

**21. 3. | 18.00 | Medzinárodné stretnutie školských speváckych zborov Trenčín - Kraków - Ljubljana**

**PIARISTICKÝ KOSTOL** | Vstup voľný.

**21. 3. | 18.15 | Agnikana's group**

**GALÉRIA VÁŽKA** | Koncert meditačnej hudby, po ktorom nasleduje úvodná hodina 6-týždňového kurzu meditácie. Vstup zdarma.

**22. 3. | 20.00 | Oldies Party s Beatou Dubasovou**

**PIANO CLUB** | O skvelú zábavu sa postará DJ Juro Paška.

**22. 3. | 20.00 | Suzi Quatro**



**ŠPORTOVÁ HALA** | Najznámejšia priekopníčka ženského rocku a glam rocku zahrá po prvýkrát v Trenčíne.

**23. 3. | 15.00 | Z našej kuchyne**

**KINO HVIEZDA** | Tradičné jarné vystúpenie detského folklórneho súboru Kornička.

**23. 3. | 20.00 | Para – Našou krajinou tour**

**PIANO CLUB** | Prídte si vypočuť najnovšie skladby z posledného albumu, ale aj najväčšie hity slovenskej kapely.

**29. 3. | 20.00 | Zona A 35 rokov**

**PIANO CLUB** | Koncert legendárnej punk-rockovej skupiny.

**30. 3. | 20.00 | Turbo**

**PIANO CLUB** | Koncert českej poprockovej skupiny.

**31. 3. | 16.00 | Hanička a Murko**

**KINO HVIEZDA** | Pesničkovo-divadelné vystúpenie pre malé deti. Populárne bábkové speváčky Hanička a jej kocúrik Murko – vyražajú na svoje jarné koncertné turné.

## ■ VÝSTAVY

**do 3. 3. | Party v 21. storočí**

**GALÉRIA VÁŽKA** | Limitovaná kolekcia obrazov takmer zaniknutých slovenských párt. Dni s autormi: 2. a 3. marca v čase od 11.00 do 17.00.

**do 12. 3. | Fotovidenia**

**MESTSKÁ VEŽA** | Autorská výstava fotografií Janky Kollárikovej.

**do 15. 3. | Stretnutie – Setkání**

**TSK** | 34. družobná výstava výtvarníkov a fotografov regiónov Trenčín a Uherské Hradište.

**do 15. 3. | Merina**

**NOVÁ VLNA** | Výstava diel J. Floreka a J. Tomana zachytávajúca pohľady na industriálny areál Meriny.

**do 30. 3. | Osudové osmičky**

**TRENČIANSKY HRAD** | Výstava približuje históriu Trenčína prostredníctvom osudových osmičkových letopočtov.

**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** | Otvorená pri príležitosti 50. výročia založenia Galérie M. A. Bazovského.

**celoročne | Trenčania – staršia**

**a stredná generácia**

**GMAB** | Výstava diel ďalšej generácie umelcov celoslovenského významu, ako aj umelcov pôsobiacich v našom regióne.

**1. – 31. 3. | Trenčianski literáti – diel IX**

**VKMR JASELSKÁ** | Výstava dokumentov z fondu trenčianskej knižnice.

**1. – 31. 3. | Známký**

**na známkach**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Filatelistická výstava.

## ■ NEDAJTE SI UJŠŤ

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



**KIC** | Známy slovenský architekt židovského pôvodu Ferdinand Silberstein – Silvan, 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. Preto 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 Silbersteina – Silvana? Viac sa o tejto osobnosti dozviete na marcovej prechádzke.

**6. 4. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Kaplnka sv. Anny a Kostol Notre Dame**



**KIC** | Neskorobaroková Kaplnka sv. Anny určená pre obyvateľov Dolného mesta, Biskupic a Nozdrkoviec bola postavená iba za 15 mesiacov. Generálnu obnovu kaplnky zabezpečil jej dlhoročný kurát Jozef Diera. Neorománsky kláštorňý Kostol Notre Dame pôvodne patril reholi vincentiek, ktoré sa venovali výchove dievčat a pôsobili v župnej nemocnici. Čím prispel trenčiansky župan, Ján Baptista Iľešházi, ku stavbe Kaplnky sv. Anny? Prečo bola Kaplnka sv. Anny vyhľadávaným cirkevným miestom? Ako je spojená rodina Zamarovských s Kostolom Notre Dame? Viac sa dozviete na prechádzke.

## ■ FILM

## CINEMAX

od 28. 2. | **Čo sme komu zase urobili?**

Francúzska komédia. Claude a Marie Verneuilovi čelia novej kríze. Ich štyri dcéry a ich manželia sa rozhodli opustiť Francúzsko. Každý z nich má k tomu dobrý dôvod. Ich rodičia však urobila všetko preto, aby im mladí neodišli niekam na druhý koniec sveta.

od 28. 2. | **Colette: Príbeh vášne**

Životopisná dráma. Škandálny príbeh nekonvenčnej a talentovanej ženy, ktorej život bol rovnako pikantný ako romány, ktorými očarila parížsku spoločnosť v prvej polovici 20. storočia.

od 7. 3. | **Green book**

Americká dráma, komédia. Je inšpirovaná skutočným príbehom odohrávajúcim sa v 60. rokoch v Amerike.

od 28. 2. | **Všetko najhoršie 2**  
Americká hororová komédia. Môže byť niečo horšie než opakovane prežívaný narodeninový deň, na ktorého konci vás niekto zabije? Môže!

od 7. 3. | **Captain Marvel**

Americký akčný film, ktorý sa odohráva v 90. rokoch 20. storočia a je tak úplne prvým dobrodružstvom z doteraz nevideného obdobia filmového sveta Marvel. Film sleduje príbeh o žene, z ktorej sa stala jedna z najmocnejších superhrdiniek sveta.

od 28. 3. | **Dumbo**

Hraná adaptácia známeho animovaného filmu. Majiteľ cirkusu Max Medici poverí bývalú hviezdu Holta Farierra a jeho deti, aby sa starali o novorodeného slona, ktorý je svojimi obrovskými ušami na smiech publiku v upadajúcom cirkuse.

## ■ ZÁPASY

2. 3. | **8.30 – 15.00 | Turnaj minihádzaná – HK AS Trenčín**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, prípravka.

2. 3. | **16.00 | ŠK 1. FBC**

Trenčín – Záhorská Bystrica  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga juniori, play off – štvrtfinále – 3. zápas.

2. 3. | **19.00 | ŠK 1. FBC**

Trenčín – LIDO Bratislava  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga mužů.

3. 3. | **15.00 | ŠK 1. FBC**

Trenčín – Záhorská Bystrica  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga juniori, play off – štvrtfinále – 4. zápas.

9. 3. | **9.00 | HK AS Trenčín –**

Dunajská Streda  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorast.

1. – 31. 3. | **Booktour**

VKMR | Prezentácia prác žiakov Piaristického gymnázia J. Braneckého v Trenčíne.

1. – 31. 3. | **Rozprávky Pavla Dobšinského**

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

1. – 3. 3. | **Fishing Show 2019**

EXPO CENTER | 14. ročník medzinárodnej výstavy rybárskych potrieb.

1. – 31. 3. | **Impresie**

SAVANNA CAFÉ | Výstava umeleckých diel Veroniky Mikulášovej.

1. – 31. 3. | **Foto klub 2019**

POŠADKOVÝ KLUB | Výstava fotografií.

1. 3. – 30. 4. | **„Príbehy drotárov“**  
TRENČIANSKY HRAD | Výstava súčasného drotárskeho remesla.

1. – 22. 3. | **Vesmír očami detí**

ZUŠ K. PÁDÍVÉHO, TRENČÍN | Výstava prác z regionálneho kola 34. ročníka celoslovenskej výtvarnej súťaže pre deti a žiakov.

4. – 29. 3. | **Elena Volníková – vyšívané obrazy**

CENTRUM SENIOROV | Výstava.

4. – 29. 3. | **Kytice a zátišia**

POŠADKOVÝ KLUB | Vyber diel z Depozitára predmetov kultúrnej hodnoty OS SR.

7. 3. – 12. 5. | **Lucia Horňáková Černayová: Cesta spásy**

GMAB | Autorka vyzýva ľudí #pridajknihodovytavy, aby vytvorila site špecifickú inštaláciu z kníh pre priestor Galérie M. A. Bazovského.

7. 3. – 14. 4. | **Emil Mlynárčik: Zastavenia**

GALÉRIA VÁŽKA | Vernisáž výstavy sa uskutoční 7. 3. 2019 o 17.00.

13. – 31. 3. | **Vznik protifašistického odboja v Trenčíne a československého zahraničného vojska vo Francúzsku v roku 1939**  
POŠADKOVÝ KLUB | Otvorenie výstavy 13. 3. o 15.00.

15. 3. – 14. 4. | **Celoslovenské bienále figurálnej kresby a maľby**

MESTSKÁ VEŽA | Výstava prác žiakov základných a stredných umeleckých škôl na Slovensku. Vernisáž sa uskutoční 15. 3. o 17.00.

17. 3. | **9.00 – 14.00 | AkvaTera 2019**

EXPO CENTER | Medzinárodná akvaristicko-teraristická predajná výstava.

22. 3. – 10. 5. | **Jiří Tomiš a Vojtech Tichý: Fotografie**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Autorská výstava fotografií. Vernisáž: 22. 3. o 17.00.

28. – 29. 3. | **Beauty Forum Trenčín**

EXPO CENTER | 27. ročník medzinárodného kozmetického veľtrhu. Súčasťou veľtrhu je 29. marca aj Svadobná výstava.

## ■ DETI

pondelok | **9.30 – 10.30 | streda**  
**9.00 – 10.00 | Folklorný klubík Drobci**  
KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov. Info: 0904 927 161.

pondelok | **10.00 – 11.00 | Hudobníček a Spevúfka**  
KC AKTIVITY | Hudobné aktivity v kolektíve pre max. 10 detí od 1,5 do 3 rokov. Info: www.mterapio.sk.

pondelok | **15.30 – 17.00 | Klub malých keramikárov**  
KC AKTIVITY | Keramický krúžok pre deti a mládež od 5 rokov. Info: 0918 561 320, mirka@kcaktivita.sk.

pondelok, streda | **15.45 – 18.15 | Svetlušky, Neonky a Neony**  
KC AKTIVITY | Tanečné skupiny moderného tanca pre deti od 3 rokov. Info: 0915 101 051.

pondelok, utorok, štvrtok | **16.30 – 18.00 | Karate klub ekonóm**  
KC AKTIVITY | Info: Miroslav Dudák, 0911 603 068.

utorok | **10.00 | Mami spricht Deutsch**  
MC SRDIEČKO | Mamičky sa rozprávajú po nemecky a deti sa pri nich hrajú.

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 pre deti a mládež. Info: www.achillesteam.sk, 0905 393 872.

12., 19., 26. 3. | **17.00 – 18.00 | Hráme sa a športujeme 5. ZŠ**  
| Spoločné hry rodičov a detí v telocvični 5. ZŠ.

13., 20., 27. 3. | **9.00 – 10.00 | Riekankovo**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Mamička a dieťa sa pri spoločnej hre učia aj riekanky.

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

streda, štvrtok | **16.00 | piatok | 17.00 | Folklorný súbor drobci**  
KC AKTIVITY | Folklorný súbor pre deti od 3 do 6 rokov. Info: 0904 927 161.

piatok | **10.00 – 11.00 | Keramické patlámo**  
KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Info: mirka@kcaktivita.sk, 0918 561 320.

piatok | **16.00 – 19.00 | Skauting na Juhu**  
KC AKTIVITY | Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Info: 0908 683 393.

piatok | **16.30 | Orientálne tance pre deti Habbiti**  
KC AKTIVITY | Pre deti od 4 do 6 rokov. Pred prvou návštevou kontaktujte lektorku: mvolnikova@yahoo.com.

1. 3. | **9.00 | Minalent**  
VKMR | Prehliadka talentov detí

z materských škôl v Trenčíne a okolí s podtitulom „Čo všetko už škôlkari dokážu“.

4. – 8. 3. | **11.00 – 12.00 | Prázdninové superkluby**  
VKMR | Tvorivé dielne pre deti počas jarných prázdnin.

9. 3. | **9.00 | Cykloexkurzia Považím**  
ZÁTOKA POKOJA | Cykloexkurzia spojená s pozorovaním vtáctva. Zraz o 8.40 pri vlkovej stanici alebo o 9.00 pri Zátokke pokoja. Je potrebné sa vopred zaregistrovať na: poznavianietactva.sk. Info: 0911 109 955.

12., 19., 26. 3. | **15.00 – 16.00 | Spievaná angličtina**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodné pre deti od jedného roka. Vedie Martina Raninec.

13. 3. | **9.30 | Silvia Havelková: Rozprávky z trávy**  
VKMR | Interaktívna beseda škôlkarov so spisovateľkou. Počet miest je obmedzený. Info: 032/7460715.

14., 28. 3. | **9.30 – 11.30 | Galerikovo**  
GMAB | Tvorivé dielničky pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov.

14. 3. | **16.30 | Cyklus rodičovských diskusií**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Téma: Budujeme odolnosť dieťaťa – ako zvládať zatažujúce udalosti v živote dieťaťa.

15. 3. | **9.00 | Deň ľudovej rozprávky**  
VKMR | Nové dobrodružstvá s rozprávkami P. Dobšinského v spoločnosti krojovaných knihovníčok. Info: 032/7460715.

17. 3. | **14.00 – 16.00 | Nedeľné výtvoriky**  
GMAB | Vikendové tvorivé stretnutie pre deti, ktoré sa chcú zoznámiť s umením.

18. 3. | **10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku**  
VKMR | Čítanie rozprávok v pobočkách na Hasičskej (v sekcii literatúry pre deti a mládež), na Juhu (KC Aktivita), Dlhých Honoch a v Kubrej (KC Kubrá).

23. 3. | **10.00 – 12.00 | Mental games workshop pre deti a mládež**  
KC AKTIVITY | Prvá časť workshopu charakterizuje generáciu terajších detí, v druhej časti prebiehajú hry. Info: 0905 393 872.

26. 3. | **17.00 | Máme radi umenie**  
VKMR | Prezentácia umeleckej činnosti žiakov Súkromnej základnej umeleckej školy Trenčín.

29. 3. | **18.00 | Noc s Andersenom**

VKMR | 19. ročník medzinárodného podujatia pre deti. Literárny hosť: Matej Zámečník. Počet miest je obmedzený, info: 032/7460715.

30. 3. | **15.00 – 18.00 | Ide vajce na vandrovku**  
OC LAUGARICIO | Tvorivé veľkonočné

dielničky pre deti s vystúpením detských folklórnych súborov Drobci a Krepček.

## SENIORI

**pondelok | 14.00 – 16.00 |**

**Cvičenie pre seniorov**  
KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov. Info: 0905 982 132.

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

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštrukcia na zvládnutie základov PC. Účast' treba vopred nahlásiť na tel. č. 032/770 83 14.

**3. 3. | Výlet do Bratislavy**

KC AKTIVITY | Odchod vlaku 8.25. Klub JDS č. 30. Info: 0905 982 132.

**7. 3. | 14.00 | MDŽ – spoločenské posedenie**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**11. 3. | 16.00 – 18.00 | Ovládanie nových mobilných telefónov**

KC AKTIVITY | Prednáška v rámci Klubovej činnosti Jednoty dôchodcov. Info: 0905 982 132.

**12., 26. 3. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov**

GMAB | Tvorivé dielne.

**13. 3. | 13.30 | Seminár XXXII. ročníka akadémie tretieho veku**

MC SRDIEČKO - KC STRED | Účast' je potrebné nahlásiť do 12. 3. na tel. č. 032/652 46 42, 0915 117 463.

**14. 3. | 15.00 | Spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**14. 3. | 15.30 – 17.30 | Pestovanie bylín**

KC AKTIVITY | Prednáša Lýdia Šimková. Info: 0905 982 132.

**25. 3. | 16.00 – 18.00 | Prenosy fotiek z mobilného telefónu**

KC AKTIVITY | Prednáška o prenose fotografií z mobilného telefónu do telefónu alebo z telefónu do počítača. Info: 0905 982 132.

**26. 3. | Vychádzka do Novej Dubnice, na Markovicu**

KC AKTIVITY | Odchod 8.30 autobusom z autobusovej stanice. Info: 0905 982 132.

**28. 3. | 14.00 | Stretnutie s jubilantmi**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**28. 3. | 15.30 – 17.30 | Diabetes melitus**

KC AKTIVITY | Prednáša PhDr. Mičíková. Info: 0905 982 132.

## PREDNÁŠKY

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

**5. 3. | 16.00 | Katarína Nádaská: Jarné zvykoslovie v tradičnej ľudovej kultúre Slovenska**

VKMR | Prednáška etnologickej, historickej, autorky monografie Slovenský rok v ľudových zvykoch, obradoch a sviatkoch.

**6. 3. | 10.00 | Novinky vo svete zvukových kníh**

VKMR | Prednáška o novinkách a službách pre nevidiacich a slabozrakých.

**6. 3. | 16.30 | Jozef Opatovský: Pesničky mojej mamy**

VKMR | Prezentácia knihy spojená s besedou, výstavou obrazov a výšiviek použitých v knihe. Host: deti z Harmonikovej akadémie.

**9. 3. | 9.00 – 17.00 | Očista a harmonizácia pečene a žľazníka**

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

**9. 3. | 15.00 | Cestovateľská prezentácia Evy Šandalovej**



KAVIARNIČKA NA CESTE | Prezentácia o Rusku, svetoznámom Petrohrade ale aj magickým Bajkale, šamanoch, tatárskej Kazani.

**11. 3. | 16.00 | Hnojenie a používanie hnojív v jednotlivých obdobiach vegetácie**

POSÁDKOVÝ KLUB | Choroby a škodcovia zemiakov. Prednáša: Ing. Šikunda.

**11. 3. | 17.00 | Február nasucho**

VKMR | Aký bol pre Vás mesiac bez alko-holu? Pridte sa podeliť o svoje skúsenosti.

**13. 3. | 15.30 | Udalosti pred začiatkom 2. svetovej vojny v rokoch 1935 – 1939**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša npráp. Jozef Koreny.

**14. 3. | 16.30 | Andrea Coddington: Dedičný hriech**

VKMR | Beseda so spisovateľkou spojená s prezentáciou jej najnovšieho románu.

**18. 3. | 19.00 | Iracký Kurdistan – Medzi horami a ľuďmi**

KAVIAREŇ ŠTEFÁNIK | P. Gregor porozpráva o svojich dobrodružstvách a oblastiach mimo oficiálnych hraníc Kurdistanu.

**19. 3. | 9.30 | Džínsový denník Zuzky Šulajovej**

VKMR | Beseda študentov s autorkou kníh pre mládež. Počet miest je obmedzený, účasť treba vopred nahlásiť: 032/7460715.

**19. 3. | 16.30 | Olivia. Čo vás o živote naučí iba dieťa**

VKMR | Beseda s autorkou kurzu Dieťa ako zrkadlo – Z. Mihálechovou spojená s prezentáciou jej knihy.

**19. 3. | 18.00 – 19.30 | Chuť žiť GALÉRIA VÁŽKA**

| Diskusia o poruchách príjmu potravy. Rozhovor s psychiatrickou M. Paulinyovou, nutričnou terapeutkou I. Kachútovou a študentkou V. Sedílekovou. Stretnutie série Choices. Vstup voľný.

**21. 3. | 16.00 | Ako zvládať svoje negatívne emócie a vnímať ich ako súčasť života?**

VKMR | Ako zvládať hnev, smútok, bolesť, závisť, nenávisť? Môžeme mať tieto emócie? Diskutuje PhDr. I. Červeňanová.

**21. 3. | 16.00 | Čo by ste mali vedieť o výžive detí?**

MC SRDIEČKO - KC STRED | Workshop. Vedie Mgr. Monika Koristeková z www.zdravedieta.com. Je potrebné sa vopred prihlásiť u lektorky.

**28. 3. | 16.00 | Trenčín za povstania Františka II. Rákociho**

TRENČIANSKE MÚZEUM | Prednáška docenta Ivana Mrvu, PhD.

**28. 3. | 16.30 | Správa o stave duše**

VKMR | Beseda spojená s prezentáciou knihy rozhovorov Denisy Gura Doričovej psychiatrom Pavlom Černákom.

## KURZY

**pondelok | 17.30 – 19.00 |**

**Francúzsky jazyk – mierne pokročilí**

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

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

KC AKTIVITY | Info: 0908 211 131.

**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.

**utorok | 19.00 | Kurz**

**havajských tancov pre začiatočníkov**

KC AKTIVITY | Vlnenie bokmi, príjemná hudba a relax. Info: www.anidestudio.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 hlinou, jej druhoch, spracovaní a použití. Info: 0918 561 320.

**6. 3. | 17.00 – 20.00 | Klub Patchwork Trenčín**

KC AKTIVITY | Stretnutie členov a milovníkov patchworku.

**12., 26. 3. | 16.00 – 18.30 |**

**Večerný ateliér pre dospelých**

GMAB | Tvorivý ateliér na rôzne témy, s rôznymi technikami.

**19. 3. | 16.00 – 18.00 | Ateliér+:**

**Tvoríme podľa maliara M. A. Bazovského**

GMAB | M. A. Bazovský I. – Kresba. Prvá časť z cyklu o spoznaní diel Bazovského cez vlastnú tvorbu. Vhodné pre dospelých i staršie deti.

**19. 3. | 18.30 – 20.00 | Meditácia pre začiatočníkov**

GEMINI CENTRUM | 5-týždňový kurz, kde sa naučíte meditovať. Rezervácie: 0944 548 885.

**21. 3. | 17.00 – 20.00 | Intuitívny tanec**

GEMINI CENTRUM | Rezervácie na tel. č.: 0944 548 885.

**23. 3. | 8.30 – 18.30 | Škola intuície**

KC AKTIVITY | Nový koncept alternatívneho vzdelávania detí a teenagerov. Info: 0915 850 251.

**28. 3. | 18.15 | Bezplatný kurz meditácie s Vladom Kuliškom**

KC AKTIVITY | Potrebuješ novú energiu? Info: kulisek@psg.sk.

## ZÁPASY

**9. 3. | 11.00 | HK AS Trenčín – Dunajská Streda**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

**9. 3. | 14.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Banská Bystrica**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, 1. liga ženy.

**9. 3. | 17.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Prešov**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.

**9. 3. | 17.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Prešov**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.

**10. 3. | 8.30 – 12.30 | Turnaj žiačky – HK AS Trenčín**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná.

**10. 3. | 9.00 | HK AS Trenčín „A“ – Martin**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, žiačky.

**10. 3. | 10.30 | HK AS Trenčín „B“ – Martin**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, žiačky.

**10. 3. | 11.30 | HK AS Trenčín „A“ – HK AS Trenčín „B“**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, žiačky.

**10. 3. | 14.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Hlohovec**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, regionálna liga dorast.

**10. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Mútno**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, 1. liga, ženy.

**16. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 3. zápas play off**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri, play off – semifinále.

**17. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 4. zápas play off**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri, play off – semifinále.

**23. 3. | 8.00 – 16.00 | MY Trenčianske noviny 1. ročník**  
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj.

**23. 3. | 9.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Topoľčany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, prípravka U10.

**23. 3. | 10.40 | ŠK 1. FBC Trenčín – Piešťany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, prípravka U10.

**23. 3. | 14.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – Partizánske**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, prípravka U10.

**23. 3. | 17.30 | ŠK 1. FBC Trenčín – 3. zápas play off**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži, play off – štvrtfinále.

**23. 3. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – 4. zápas play off**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži, play off – štvrtfinále.

**31. 3. | 9.00 – 13.30 | Turnaj staršie žiačky – HK AS Trenčín**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná.

### 30. – 31. 3. | Čítanie z kvantového poľa a energia peňazí

GEMINI CENTRUM | Rezervácie: www.kvantovacesta.cz.

## ŠPORT

**pondelok | 17.40 – 18.40 | Zumba**  
KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie. Info: 0903 949 966.

**pondelok | 18.00 – 19.00 | Tabata**  
ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**pondelok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning s Monikou**  
KC AKTIVITY | Info: 0907 673 887.

**pondelok, streda | 18.45 – 20.00 | piatok | 17.00 – 18.15 | Joga pre začiatočníkov**  
GEMINI CENTRUM | Lhká jemná joga. Info: 0944 548 885.

**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. Info: 0903 793 557.

**12., 19., 26. 3. | 9.00 – 10.00 | Joga pre mamičky**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodná už 6 týždňov po pôrode.

**utorok | 16.45 – 17.45 | Zdravotný pilates**  
KC AKTIVITY | Vhodný pre začiatočníkov. Info: 0905 705 431.

**utorok | 17.50 – 18.50 | štvrtok | 18.00 – 19.00 | Cvičenie pilates pokročilí**  
KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém. Info: 0905 705 431.

**utorok | 18.00 – 19.00 | Jemné cvičenie s relaxáciou**  
KINO HVIEZDA | Vhodné pre ženy každého veku. Info: 0910 196 456.

**utorok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning**  
ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**utorok | 19.00 – 20.15 | Joga s Alenkou**  
KC AKTIVITY | Cvičenie vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 0903 271 444.

**streda | 14.00 – 15.00 | Body work 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 pôrodná asistentka, Zuzana Duncová.

**streda | 18.00 – 19.00 | Tabata s Monikou**  
KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku. Info: 0907 673 887.

**streda | 18.30 – 19.30 | Deep Work**  
ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

**štvrtok | 16.30 – 17.30 | Joga pre začiatočníkov s Yoga Mirka**  
KC AKTIVITY | Vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 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 pokročilí**  
KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém. Info: 0905 705 431.

**nedeľa | 8.30 | Hatha joga**  
KC AKTIVITY | Info: anide@seznam.cz

**15. 3. | 16.30 – 19.30 | Mohendžodáro – tantrajoga pre ženy**  
KC AKTIVITY | Posvätné tantrické cvičenie. Info: 0948 609 701.

**6., 27. 3. | 18.30 – 19.30 | 13., 20. 3. | 19.15 – 20.15 | Zumba**  
KC AKTIVITY | Tanečná fitness hodina. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk.

## TANEC

**streda | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť**  
SOKOLOVŇA | Naučíte sa tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456.

## INĚ...

**utorok | 10.00 | Podporná skupina mamičiek v dojčení**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodné aj pre tehotné, ako príprava na dojčenie. Vedie laktáčna poradkyňa, Milka Hromníková.

**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 Trenčine**  
GYMNÁZIUM L. ŠTÚRA | Pozorovanie nočnej oblohy spojené s prednáškou. Info: www.hvezdaren.tnuni.sk.

**4. – 9. 3. | Týždeň slovenských knižníc a Týždeň otvorených dverí VKMR**  
VKMR JASELSKÁ | Kultúrny program pre deti i dospelých. Info: www.vkmr.sk.

**7. 3. | 16.00 | Literárny klub Omega**  
VKMR | Pozvánka pre priaznivcov literatúry na diskusiu a prezentáciu vlastnej tvorby.

**7. 3. | 17.00 | Svet čarovných slov**  
SAVANNA CAFÉ | Stretnutie s členmi literárneho klubu Omega z Trenčína. Literárny klub predstaví svoj nový zborník.

**9. 3. | 7.00 – 12.00 | Burza starožitností a Gazdovské trhy**  
EXPO CENTER | Burza pre zberateľov mincí a iných zberateľských zaujímavostí.

**11. 3. | 18.00 | Literárne soiré**  
LÚČ | Umelecký večer.

**11. 3. | 19.00 | HoryZonty – Festivalové reprízy N° 3.**  
SAD, ZLATOVSKÁ UL. | Premietanie úspešných adrenalínových filmov vybraných z hlavného programu festivalu HoryZonty.



**GALÉRIA VÁŽKA | Zábavný kvíz o histórii a súčasnosti nášho mesta.** Viac na www.voices.sk.

**14., 21. 3. | Podporná skupina nosenia detí**  
MATERSKÉ CENTRUM | Vedú lektorky nosenia, Zuzana Čížmarová a Ivana Kubáňová.

**14. 3. | Skleróza multiplex – cvičenie**  
CENTRUM SENIOROV |

**14. 3. | 18.00 | Krajiny, cesty, ulice, mestá...**  
SAVANNA CAFÉ | Ozveny z Izraela či Španielska v prózach i poézii Štefana Kuzmu.

**18. 3. | 8.30 | Tvorím, tvoríš, tvoríme**  
KINO HVIEZDA | Prehliadka ochotníckeho divadla a detskej dramatickej tvorivosti Trenčianskeho kraja.

**21. 3. | 13.00 | Vansovej Lomnička**  
VKMR | Krajské kolo 52. ročníka festivalu umeleckého prednesu poézie a prózy.

**21. 3. | 18.00 | Beseda s Rudolfom Dobiašom**  
SAVANNA CAFÉ | Beseda so známym básnikom a spisovateľom.

**23. – 24. 3. | Jarno-letná burza**  
KC STRED | Burza dojčenského, detského, tehotenského oblečenia, obutia, kočíkov a iných potrieb pre deti.

**27. 3. | 9.00 | 65. Hviezdoslavov Kubín – Štúrov Uhrovec**  
TSK | Regionálna súťažná prehliadka v umeleckom prednese poézie a prózy mládeže a dospelých.

**28. 3. | 14.30 | Skleróza multiplex – klub Trenčín**  
CENTRUM SENIOROV |

**28. 3. | 16.30 – 18.30 | Burza barefoot obuvi**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Šanca predat' a kúpiť' detskú aj dospelácku barefoot obuv.

**28. 3. | 18.00 | Poézia zázračného okamihu**  
SAVANNA CAFÉ | Ján Tluka vyberá zo starej aj modernej japonskej poézie, ale tiež z vlastnej poézie. Vstup voľný.

**31. 3. | 8.00 – 12.00 | Výmenné stretnutie zberateľov pivných kuriozít**  
POSÁDKOVÝ KLUB | Stretnutie o pivných etiketách, plechovkách, fľašiach, a inom zberateľskom materiáli s pivnou a chmelovou tematikou.

## 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.kcaktivty.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 Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709, 650 47 11, 650 47 12
KINO HVIEZDA	Kn. Pribinu 3, hviezda@trencin.sk, 0902 911 480
KLUB LÚČ	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 Trenčine, 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