



Kam v Trenčine júl 2020

V KIC ponúkajú inšpiráciu **na výlet**



Máte už plány na leto? Spoznajte okolie Trenčína. Ak premýšľate, kam sa vybrať na výlet, nechajte sa inšpirovať v Kultúrno-informačnom centre (KIC) Trenčín na Mierovom námestí 9.

Zaujímavé tipy na to, čo vidieť a zažiť v okolí Trenčína tam nájdete už v týchto dňoch a počas celej letnej sezóny zobrazené na vystavených informačných paneloch. Fotografie na nich

dopĺňa text v slovenskom a anglickom jazyku, ktorý opisuje cieľ výletu i spôsob, ako sa na miesto dostanete. V tipoch na výlety si môžu vybrať ako domáci obyvatelia tak i návštevníci

mesta, ktorí chcú spoznať krásy regiónu a pobudnúť v ňom niekoľko dní.

Pri návšteve KIC si môžete so sebou vziať trhaciu mapu regiónu s vyznačenými 18 tipmi na výlety. Sú medzi nimi hrady, rozhľadne, staré kostolíky, tipy na turistiku, rybníky aj farmy so zvieratami. Na zadnej strane mapy nájdete viac informácií o jednotlivých turistických atrakciách. Ak by vám to bolo málo, ďalšie tipy na výlety si môžete pozrieť aj na web stránke www.visit.trencin.sk/vylety-do-okolia.

(ÚKIS)



Novinky pre zberateľov pečiatok

Kultúrno-informačné centrum v Trenčine má pre svojich návštevníkov na leto pripravenú kompletnú kolekciu trenčianskych pamiatok v unikátnej verzii.

V minulosti sa turisti častokrát pri návšteve Kultúrno-informačného centra (KIC) pýtali na pečiátku. Keď im počas minuloročnej turistickej sezóny ponúkli pracovníci KIC pečiatky dokonca na výber, boli veľmi príjemne prekvapení. Dnes k pôvodným ôsmim turistickým pečiatkam s vyobrazením najvýznamnejších pamiatok mesta ako Trenčiansky hrad, rímsky nápis, Mestská veža

či piaristický kostol, pribudlo najnovšie šesť ďalších pečiatok. Nájdú na nich morový stĺp na Mierovom námestí, studňu lásky na Trenčianskom hrade, Katov dom, ako aj tri kostoly – Farský kostol Narodenia P. Márie, kláštorňý kostol Notre Dame a evanjelický kostol. Už minuloročná séria turistických pečiatok zožala veľký úspech medzi návštevníkmi Trenčína nielen zo Slovenska, ale aj z okolitých



krajin. Okrem zážitkov si tak z Trenčína môžu odniesť aj peknú spomienku v ich turistickom denníku.

(ÚKIS)

■ DIVADLO

11. 7. | 18. 00 | Divadlo

Normálka: Už nič!

KINO HVIEZDA | Premiéra predstavenia. Neuveriteľný príbeh Martiny H. Niekdedy sa zdá, že Už nič! nebude, ako bolo. Človek sa zrazu cíti ako vymenený, ako keby to ani nebol on, alebo ona. Jednoducho sa necíti vo svojej koži. Aj naša Martina bývala kedysi veselá a krásna, na každého sa usmievala, na všetkých bola milá a láskavá. Ale už nie je. A nikto nevie, prečo. Nikto nevie, čo sa stalo. Nikto nevie, ako to celé skončí. Ani my!

■ VÝSTAVY

1. 7. – 31. 8. | Dvadsať rokov darujeme

ARTKINO METRO | Výstava je odrazom dvadsiatich rokov pôsobenia Trenčianskej nadácie a prevedie vás množstvom úspešne zrealizovaných komunitných projektov, za ktorými sa skrýva ľudský um, nadšenie, obrovské množstvo práce a jeden malý grant od Trenčianskej nadácie. Výstava je tiež poďakovaním ľuďom, ktorí stáli pri zrode nadácie a ľuďom, ktorých na fotografiách nájdete a ktorí aj ich prostredníctvom rozprávajú svoj príbeh.

2. 7. – 13. 9. | Sympóziu súčasného šperku

GMAB | Výstava prináša reprezentatívny výber diel účastníkov medzinárodných šperkárskych sympózií v Kremnici od roku 1990 po súčasnosť. Ojedinelý charakter zbierky diel vytvorených počas kreatívnych stretnutí výtvarníkov z celého sveta v meste s dlhoročnou tradíciou ťažby a spracovania zlata dokumentuje vývoj tohto umeleckého média za uplynulých 30 rokov.

2. 7. – 13. 9. | Vojtech Kolenčík/ Martina Gajdošik Albrechtová, Branislav Kristín – DOBRÁ ZOSTAVA / DOBRAZOSTAVA



GMAB | Výstava prezentuje maliarsku tvorbu troch autorov, ktorých spája spolupôsobenie v rokoch 2004 – 2009 v Ateliéri voľnej a farebnej grafiky na VŠVU v Bratislave.



**KULTÚRNO
INFORMAČNÉ
CENTRUM
TRENČÍN**

**Otvorené v pracovných dňoch od 9.00 do 18.00
v soboty od 9.00 do 16.00**

Informácie o kultúre a voľnočasových aktivitách, predpredaj vstupeniiek na kultúrne a športové podujatia, predaj cestovných lístkov na diaľkové autobusové spoje.

do 20. 7. | Milan Rastislav Štefánik a tí, čo ho nasledovali

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava približuje životné osudy siedmich Slovákov, počnúc M. R. Štefánikom. Reflektujú nielen dynamiku a tragédie 20. storočia, ale aj obrovský vývojový oblúk, ktorým Slováci prešli na národnostnom aj medzinárodnom poli.

22. 7. – 14. 8. | „Trianonská mierová zmluva 1920 a Slovensko“

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstavu pripravil Klub vojenskej histórie protifašistického odboja.

do 26. 7. | Kristína Mésároš a jej tajomné krajiny

NOVÁ VLNA | Výstava súčasnej slovenskej výtvarníčky. Vo svojej tvorbe sa venuje rozprávaniu príbehov, ktoré pre ňu ponúka okolité prostredie a predovšetkým príroda. Autorka však nerieši iba krajinu, v ktorej žije samostatne, dôležitý je pre ňu aj vzťah človeka k tejto nespútananej časti našich životov.

do 29. 8. | Lenka

Lukačovičová: (Ne) rozhodujúce okamihy

GMABI | Projekt vychádza z autorkiných fotografií, ktoré budú premietané súčasne na troch diaprojektoroch. Autorka sa odvoláva na istú nostalgii z minulosti, kedy bolo premietanie diaprojektív akýmsi rituálom, udalosťou kedy sa zišla celá rodina. Poňatie expozície výstavy korešponduje s autorkiným nazeraním na danú tému, ktorú formuje prostredníctvom zaznamenávania rôznych momentov, situácií a „performancií života“, či (auto) portrétovaním „snapshotovým“ štýlom.

do 6. 9. | Strašidlá v podzemí hradu



TRENČIANSKY HRAD | Výstava tajomných bytostí autora Aleša Drašňara. Je ľahko strašidelná a súčasne zábavná a poučná. Unikátna expozícia strašidiel, ktorá má na Slovensku svoju premiéru, je určená pre rodiny s deťmi a širokú verejnosť. Prístupná je v priestoroch pod Delovou baštou, kam sa návštevník bežne nedostane.

do 15. 9. | Z rozprávky do rozprávky

TRENČIANSKY HRAD | Výstava bábok z inscenácií Starého divadla K. Spišáka v Nitre poodhaluje rozprávkový svet, zákulisie, výrobu a čarovný život divadelných bábok a bábkového divadla.

do 15. 9. | Skryté príbehy z múzea

TRENČIANSKY HRAD | Výstava prezentuje zbierky z Trenčianskeho múzea, činnosť odborných pracovníkov a nadobúdanie zbierkových predmetov. Pozrite si môžete niekoľko zaujímavých predmetov z rôznych oblastí – zoológie, archeológie, histórie, etnografie, z knižných aj umeleckých zbierok.

Dotácie na aktivity v oblasti športu

V roku 2020 poskytne mesto prostredníctvom grantového programu v oblasti športu a telesnej kultúry na 42 projektov spolu takmer 24 tisíc eur, činnosť 48 športových klubov podporí celkovou sumou necelých 36 tisíc eur.

O pridelení dotácií rozhodol primátor mesta Richard Rybníček na základe odporúčenia Komisie športu v súlade so Všeobecne záväzným nariadením mesta Trenčín č.7/2012 o poskytovaní dotácií z rozpočtu mesta.

■ DOTÁCIE NA PROJEKTY

Cross Run Opatová 2020 (229 €), 6. Trenčín inline 2020 – MSR Maratón (573 €), 21. Memoriál K. Borhyho (401 €), Prebudenie draka 2020 (172 €), Laugaricio cup 2020 IO WDSF (2 867 €), 1. kolo SP detí a mládeže v karate (1 250 €), Medzinár. turnaj 5. ročníkov – memoriál J. Hantáka 2020 (516 €), Plavecké preteky Veľká cena primátora mesta TN zdravotne znevýhodnenej mládeže a 5. MSR v plávaní mládeže s Downovým syndrómom (1 061 €), VIII. Detská šport. olympiáda (688 €), 8. Benefičný beh Pro Autis (459 €), 14. Športový deň nepočujúcich – memoriál T. Prekopa (573 €), Night Run (459 €), Golf pre všetkých (229 €), Trenčiansky polmaratón (459 €), Moderná koncepcia približovania telesnej kultúry a športu deťom predškolského veku (1 261 €), MSR Air Power Athletic (115 €), 3x3 basketbalový indoor turnaj 2020 (229 €), MŠ v horskej cyklistike (229 €), Letná atletická paralympiáda

(287 €), Pohyb je pre každého (401 €), Challenge day 10 (459 €), Olympiáda CVČ (378 €), Free Trenčín Vrchárska koruna Trenčianska (287 €), Veľká cena Trenčína – Memoriál Mlyneka (516 €), This is my sen (631 €), Small Dragon Boat Festival (287 €), MSR v malom futbale (229 €), Športovo hádzanársky kemp 2020 (287 €), Turnaj mládeže 6 kolkárskych klubov (459 €), Laugaricio Paragliding Open 2020 (115 €), Trenčianska bežecká liga (573 €), Hokejbal. turnaj o pohár Sihote (717 €), Muay Thai Evening 11 (860 €), Stolnotenisový Pohár oslobodenia mesta Trenčín (459 €), Malá olympiáda sokolskej všestrannosti (258 €), Hviezdy deťom (1 720 €), Letný futbalový turnaj prípraviek FK 1939 Záblatie (917 €), #MY SME FLORBAL (287 €), Trenčín Open 2020 – International Taekwondo WT tournament (688 €), 3. Enduro cup stred (172 €), Šport. olympiáda pre zdravotne postihnutých (596 €).

■ DOTÁCIE NA ČINNOSŤ

TJ Dukla Trenčín zápasenie (783 €), Trenčiansky kolkársky klub (500 €), Tenisové centrum mládeže (660 €), ŠK Dračia légia 2012 Trenčín (335 €), Tenisový klub AS TN (772 €), Laugaricio Trecin – klub

karate Slovakia (271 €), Golfový a športový klub (605 €), ŠK Real team Trenčín, o.z. karate (1289 €), TJ Štadión Trenčín (346 €), Mestská únia malého futbalu (2974 €), Trenčianske tulene (622 €), TK ASICS Trenčín (234 €), Vzpieračský klub KOFI (864 €), Honkadori Aikido Dojo (240 €), Považská sokolská župa M. R. Štefánika (1316 €), Unipláž plážové športy (75 €), Bambula detský tanečný klub (1477 €), Slovenská asociácia silných mužov (1184 €), ABADÁ Capoeira TN (372 €), Kanoistický klub TTS (1742 €), Klub slovenských turistov (817 €), TJ CEVA TN (603 €), Dračia Légia TN (892 €), ŠK polície (692 €), Buď lepší, o.z. (771 €), Badminton klub MI TN (1146 €), TK Dukla TN (850 €), Bedmintonový klub AS TN (391 €), Karate Klub Ekonom TN o.z. (270 €), Vrchárska koruna (60 €), Laugaricio Combat Club Box, MMA (1092 €), LUAN, o.z. dračie lode (271 €), Victory Gym TN / Elite Fight Promotion (245 €), Letci Trenčín, o.z. ľadový hokej (1293 €), Kraso Trenčín (98 €), Musher klub TN (126 €), Športová Akadémia TN (221 €), Jednota SO-KOL (1208 €), Nordic Walking TN (229 €), ŠK (456 €), TK Aura Dance (579 €), Vysokohorský klub VK TN (142 €), Ilyo – Taekwondo TN (1218 €), TJ Slávia ŠG TN (3067 €), Fitness Gabrhel (959 €), Stolnotenisový klub Keraming TN (871 €), bikeacademy.sk (147 €), Climberg ŠK (223 €).

Dotácie na aktivity v oblasti školstva

Aktivity v oblasti školstva, výchovy a vzdelávania podporí mesto Trenčín v tomto roku sumou 7330 eur. Komisia školstva a mládeže ich navrhla rozdeliť medzi 23 projektov.

Krok za krokom vo finančnom vzdelávaní Zlatá tehlička, o. z. (334 €), Vedomosti do hrsti OZ Kolotoč (332 €), Nordic walking pre deti OZ rodičov pri MŠ, Šafárikova (334 €), Meduškine záhony plné prekvapení ZRP MŠ, Medňanského (316 €), Čitateľský twinning ZŠ, Na dolinách – ZŠ, Kubranská – projekt ZRPŠ pri ZŠ, Na dolinách (377 €), Zdravé nohy – zdravá chôdza OZ rodičov pri MŠ, Ul. 28. októbra (318 €), Čo dokáže škôlkar Keramikárik ZR pri MŠ, J. Halašu (342 €), Motivačné

a vzdelávacie súťaže pre deti Verejnej knižnice M. Rešetku (346 €), Učenie hrou – ZR ZŠ, Dlhé Hony (312 €), Kompenzačné pomôcky a odborná literatúra do učebne špecifických predmetov ZRPŠ pri ZŠ, Na dolinách (334 €), Modernizácia školských dielní ZRPŠ pri ZŠ, Na dolinách (268 €), Učebňa špecifických vyučovacích predmetov OZ Komenský (230 €), Zvýšenie efektivity vzdelávania žiakov so zdravotným znevýhodnením Deťom, n. f. (324 €), Ekozáhradka-revitalizácia

školskej záhrady ZRPŠ pri ZŠ, Na dolinách (363 €), Pre zdravý chrbát a zdravé nohy... OZ Handrbolka (296 €), Škola a galéria 2020 Galérie M. A. Bazovského (305 €), Zlepšenie podmienok vzdelávania žiakov so zdravotným znevýhodnením OZ pri ZŠ, Kubrá ARCHA (307 €), Dieťa v centre pozornosti už v MŠ – SLIMÁČIK (318 €), Oblečme Vianoce do piesni Rada RZ pri ZŠ, Hodžova (312 €), Tímovačky – Budme spolu lepší tím TeCeMko o. z. (313 €), Workshop Kŕmenie vtákov v zime a stavba kŕmidiel a búdok Zaži Trenčín (325 €), Deti, sme tu pre Vás! Deťom, n. f. (340 €), Súbor letných workshopov a aktivít OZ Alegro (284 €).

Dotácie v oblasti sociálnych vecí

Na základe odporúčenia Komisie sociálnych vecí a verejného poriadku rozhodol primátor mesta Richard Rybníček o rozdelení 16 126 eur z grantového programu mesta medzi 17 žiadateľov o podporu aktivít v oblasti sociálnych vecí:

Kompresný prístroj pre zlepšenie kvality života seniorov pri ochoreniach dolných končatín ADOS SALUS, s.r.o. (445 €), projekt Podporme samostatnosť u detí s autizmom AUTIS, n.o. (250 €), Sociálno-rekondičný pobyt nepočujúcich Centrum nepočujúcich ANEPS Trenčín (1200 €), projekt Hudba ako prostriedok komunikácie a relaxácie Centračasnej intervencie Trenčín (250 €), Rodinná terénna terapia 2020 Klubu abstinentov Trenčín (1200 €),

Pomáhame do poslednej kvapky krvi projekt Laugaricio Combat Club, o.z. (500 €), Záhradný domček pre rôzne formy terapie vzťahovej väzby medzi matkou a dieťaťom LUNA, n. o. (1000 €), Rekondično-vzdelávací pobyt Organizácia postihnutých chronick. chorobami (1200 €), Kurz nordic walking zameraný na špecifické potreby onkologického pacienta OZ Amazonky (1700 €), Vykurovanie prevádzky chránenej dielne kaviareň Na ceste Rotary Club Trenčín

Laugaricio (1501 €), Liečebno-rehabilitačný pobyt Sl. zväz sclerosis multiplex (1200 €), Rekondícia ťažko telesne postihnutých Sl. zväz telesne postihnutých, ZO 17 (800 €), Rekondično-integračný program pre členov ZO Sl. zväz telesne postihnutých, ZO 57 (1500 €), Zvýšenie ochrany osobných údajov klientov na Krajskom stredisku Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska (680 €), Činnosť a organizovanie ozdravnorehabilitačných aktivít pre členov ZO nedoslýchavých (1200 €), Činnosť Zväzu diabetikov Slovenska o.z. DIAVIA (1200 €), Akadémia tretieho veku ZO JDS 02 (300 €).



Smutné výročie

Požiar pred 230 rokmi v Trenčine zničil takmer celé vnútorné mesto. Vďaka vetru sa oheň rozšíril na farský kostol, faru a zachvátil aj Trenčiansky hrad, ktorý celkom vyhorel.

Bolo to 11. júna roku 1790. Hrad v tom čase slúžil ako sklad nábytku a pre hospodárske účely. Majitelia v ňom už nebývali. Čo sa v ňom vtedy nachádzalo, uvádza inventár z konca 18. storočia. Oheň zničil všetky budovy. Vtedajší majiteľ hradu, Ján Baptista Ilešházi, ich pre nedostatok financií nemohol viac dať opraviť. Dlhé roky sa na mesto pozerala len smutná zrúcanina. V 19. storočí sa začalo so zabezpečovacími prácami, avšak záchranné rekonštrukčné práce sa spustili až v polovici 20. storočia. Postupná komplexná rekonštrukcia pokračuje až dodnes. V súčasnosti sa pracuje na sprístupnení južného opevnenia od lesoparku Brezina, ktoré má byť pre verejnosť otvorené ešte tento rok.

ZDROJ: MUZEUMTN.SK

Dotácie v oblasti životného prostredia

Komisia životného prostredia, dopravy, investícií a územného plánovania prerokovala žiadosti o dotácie v oblasti životného prostredia na svojom mimoriadnom zasadnutí 18. júna.

Na základe jej odporúčenia primátor mesta Richard Rybníček rozhodol o podpore 7 projektov spolu za 9676 eur: OZ Silnejší slabším – zber odpadu, vyčistenie okolia prameňov v Záblatí a Zlatovciach (840 €), ZO Slovenský zväz včelárov Trenčín – vzdelávacie aktivity v oblasti životného prostredia (2000 €), RZ pri

MŠ, Kubranská – revitalizácia školského dvora (1906 €), OZ rodičov pri MŠ, Stromová – vybudovanie vyvýšených záhonov pri MŠ (603 €), OZ Zaži Trenčín – prenájom dvoch mobilných toaliet (791 €), OZ Alegro – skrášlenie areálu KS Kubrá (926 €), OZ Zaži Trenčín – Lesná učebňa v lesoparku Brezina (2610 €).

Dotácie na prácu s mládežou

Do dotačného programu mesta Trenčín v oblasti práce s mládežou sa v tomto roku prihlásilo 12 žiadateľov. Úspešných žiadateľov bolo 7 s celkovou podporenou sumou 7330 eur.

O pridelení dotácií rozhodol primátor mesta Richard Rybníček na základe odporúčania Komisie školstva a mládeže pri Mestskom zastupiteľstve v Trenčine zo dňa 9. júna 2020.

Úspešné projekty: Medzigeneračné učenie Silnejší slabším o.z. (400 €), Friday nights JUŽANIA – RC Južanček,

o.z. (800 €), Spoločnými silami pre zdravie Strednej športovej školy, ktorej súčasťou je školský internát (1200 €), Radosť detí Slnko Sihote (450 €), I AMbitious (2130 €), Filmový workshop 2 TRAKT (1950 €), Dobrovoľníčenie nás baví TeCeMko – Trenčianske centrum mládeže o.z. (400 €).

Pre žiadateľov o dotácie

Upozorňujeme úspešných žiadateľov o poskytnutie dotácií z grantového programu mesta Trenčín, aby zmluvu, ktorá im bola od mesta doručená, podpísali a obratom mestu vrátili. Až potom im môžu byť pridelené financie vyplatené.

DETI

1. 7. – 31. 8. | Dobový tábor so sokoliarimi

TRENČIANSKY HRAD | Sokoliarska skupina Aquila z Bojníc predvedie svoje fascinujúce sokoliarske a lukostrelecké umenie, tešiť sa môžete na dobový tábor, stredoveké hry a hrané historické scény. Sokoliarske vystúpenia: denne o 10.30, 13.30 a 15.30 hod. Dobový tábor: denne 9.00 – 17.00.

4., 5. 7. | 10.00 – 18.00 | Duch pána Váhu a Tatier oživa

TRENČIANSKY HRAD | Strašidelná prehliadka hradu pre deti spojená s hľadáním strateného pokladu.

4., 11., 18., 25. 7. | 10.00 – 13.00 | Leto v galérii

GMAB | Leto v galérii je úspešný letný projekt Galérie Miloša Alexandra Bazovského v Trenčine, ktorý tento rok čaká už štvrtý ročník. Počas leta sa na nádvorí galérie môžete tešiť na tvorivé dielne, workshopy, komentované prehliadky výstav, prednášky či koncerty.

6. – 10. 7. | 8.00 – 12.00 | TOVARIŠI – Tkáčsky cech



ŠVERMOVA 23 | Letná škola s remeslom s kvalifikovanými lektormi pre šikovných remeselníkov od 8 – 15 rokov. Viac info na: www.nebojsaremesla.sk alebo na tel. č. 0918 789 933.

6. – 10. 7. | 7.30 – 17.00 | LEGO – City

KREATIVO | Počas letného denného tábora sú pre deti pripravené zábavné a vzdelávacie aktivity s kockami LEGO. Pod vedením skúsených lektorov sa naučia premýšľať kreatívne a zároveň sa zabavia. Nebudú chýbať ani ďalšie indoorové a outdoorové aktivity (lanová dráha, laser aréna, badmintonový turnaj a iné).

6. – 10. 7. | 8.30 – 15.30 | Športový kemp

M-SPORT | V letnom tábore sa deti budú každý deň venovať inému športu. Vyskúšajú si futbal, florbal, volejbal, basketbal, dračie lode, bedminton aj lukostreľbu. Nebude chýbať ani obľúbená Sportkemp Olympiáda. Deti budú rozdelené do skupín podľa veku a športovej zručnosti. Viac info na 0907 758 685.

6. – 10., 13. – 17. 7. | 9.00 – 12.00 | Letná škola umenia

GMAB | Tvorivé dopoludnia v galérii plné výtvarných techník, hier, objavovania a spoznávanie umenia pre deti od 7 do 11 rokov.

6. – 10. 7. | 8.30 – 16.30 | Denný futbalový kemp

FUTBALOVÉ IHRISKO TRENČÍN – OPATOVÁ | Denný letný tábor pre dievčatá aj chlapcov. Deti budú viesť licencovaní profesionálni tréneri. Trénovať sa budú 4 tréningové jednotky denne. Pripravené sú aj rôzne hry

a súťaže, tréningový set s potlačou, strava, diplomy, poháre a medaily. Viac info na www.mujsportbalovytrener.cz.

6. – 10. 7. | Dračie lode, hrad Strečno a Laser aréna

CVČ | Denný letný tábor pre deti vo veku od 7 do 12 rokov. Deti budú športovať, tvoriť, zabávať sa a hlavne strávia veľa času na čerstvom vzduchu. Viac info na 032/743 3502, 0907 886 007.

11. 7. | 15.00 | **Luciín príbeh**
TRENČIANSKY HRAD | Divadlo pre deti. Uvádzajú Divadelná spoločnosť Prievidza.

13. – 17. 7. | Cinemax, Dom ilúzií Bojnice, Tarzánia

CVČ | Denný letný tábor pre deti vo veku od 7 do 12 rokov. Viac info na 032/743 3502, 0907 886 007.

13. – 17. 7. | 8.00 – 12.00 |

TOVARIŠI – Šperkársky cech ŠVERMOVA 23 | Letná škola s remeslom s kvalifikovanými lektormi pre šikovných remeselníkov od 8 – 15 rokov. Viac info na: www.nebojsaresmesla.sk alebo na tel. č. 0918 789 933.

13. – 17. 7. | 8.00 – 13.00 | Remeslá v novom šate I.



KC AKTIVITY | Denný letný tábor pre deti od 6 do 13 rokov. Remeslá majú bohatú históriu a sú pre nás zdrojom inšpirácie. Tradičné postupy a techniky doplníme o dnešné moderné materiály a nápady. A čo ďalej? Budeme vymýšľať a tvoriť zo starých nápadov tie nové.

13. – 17. 7. | 7.30 – 17.00 | LEGO – Ninjago

KREATIVO | Letný denný tábor pre deti plný zábavných a vzdelávacích aktivít s kockami LEGO.

20. – 24. 7. | Dračie lode, Vojenské múzeum Piešťany, Laser aréna

CVČ | Denný letný tábor pre deti vo veku od 7 do 12 rokov. Deti budú športovať, tvoriť, zabávať sa a hlavne strávia veľa času na čerstvom vzduchu. Viac info na 032/743 3502, 0907 886 007.

20. – 24. 7. | 8.00 – 12.00 |

TOVARIŠI – Tlačiarový cech ŠVERMOVA 23 | Letná škola s remeslom s kvalifikovanými lektormi pre šikovných remeselníkov od 8 – 15 rokov. Viac info na: www.nebojsaresmesla.sk alebo na tel. č. 0918 789 933.

20. – 24. 7. | 7.30 – 17.00 | LEGO – Technic

KREATIVO | Letný denný tábor pre deti plný zábavných a vzdelávacích aktivít s kockami LEGO.

25. – 26. 7. | 10.00 – 18.00 | Rozprávková cesta Matúša Čáka Trenčianskeho

TRENČIANSKY HRAD | Podujatie pre všetky deti, ktoré sa radi zabávajú a chceli by sa stretnúť s rozprávkovými bytosťami.

27. – 31. 7. | Cinemax, hrad Červený kameň, Tarzánia

CVČ | Denný letný tábor pre deti vo veku od 7 do 12 rokov. Deti budú

športovať, tvoriť, zabávať sa a hlavne strávia veľa času na čerstvom vzduchu. Viac info na 032/743 3502, 0907 886 007.

27. – 31. 7. | 8.00 – 12.00 |

TOVARIŠI – Výchivkársky cech ŠVERMOVA 23 | Letná škola s remeslom s kvalifikovanými lektormi pre šikovných remeselníkov od 8 – 15 rokov. Viac info na: www.nebojsaresmesla.sk alebo na tel. č. 0918 789 933.

27. – 31. 7. | 7.30 – 17.00 | LEGO – Creator

KREATIVO | Letný denný tábor pre deti plný zábavných a vzdelávacích aktivít s kockami LEGO.

■ PREDNÁŠKY

4. 7. | 15.00 | Potulky po Balkáne



KAVIARNIČKA NA CESTE | Prednáška s fotografom Janom Tlukom za prírodou a pamiatkami Albánska, Kosova a Čiernej Hory.

15., 22. 7. | 17.00 | Ako získať späť svoje zdravie bez liekov

REŠTAURÁCIA BERLINETTA | Úvodná prednáška o systéme zdravia. Osobne vystúpi úspešný spisovateľ, bloger a podnikateľ Ján Zbojok. Info a odporúčaná rezervácia na 0903 44 17 33, info@fgazdravie.eu, www.fgazdravie.eu.

16. 7. | 18.00 | Prírodné repelenty a slnečné oleje

KAVIARNIČKA NA CESTE | Prednáška Veroniky Repkovej o prírodných repelentoch a slnečných olejoch.

18. 7. | 15.00 | Aby vône pomáhali

KAVIARNIČKA NA CESTE | Prednáška Evy Dušičkovej – Aby vône pomáhali.

1. 8. | 15.00 | Honkong, Kambodža, Vietnam

KAVIARNIČKA NA CESTE | Cestovateľská prednáška Antónie Dvoranovej.

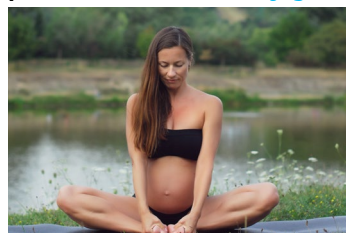
■ KURZY

pondelok, streda, piatok | 6.30 |

Ranná joga Mysore štýlom

YOGA SHALA | Mysore je štýl cvičenia Ashtanga jogy. Správne pozície, dýchanie a ďalšie aspekty praxe sú vysvetľované cvičiacim postupne, spôsobom prístupným pre všetky úrovne pokročilosti.

pondelok | 17.00 | Gravid joga



YOGA SHALA | Lekcie špeciálne navrhnuté pre spokojnosť mamičiek a ich bábätiček, pre rozhybanie a uvoľnenie celého tela.

pondelok | 18.45 | Theravádová meditácia

YOGA SHALA | Meditácie vhodné pre

každého, kto hľadá vnútorný pokoj, harmóniu, lásku a múdrosť. Viac info: tel.: 0903 925 019

utorok | 18.30 | nedeľa | 10.30 |

Ashtanga joga – vedená prvá séria

YOGA SHALA | Metóda Ashtanga jogy je systém jógových pozícií, ktoré sa cvičia v určitom poradí. Okrem ásán tiež zahŕňa voľné hlboké dýchanie, aktiváciu energetických zámok a stabilné fixovanie pohľadu.

štvrtok | 16.00 | Yin joga

YOGA SHALA | Cvičenie Yin Yogy priaznivo ovplyvňuje prúdenie životnej energie (Qi) do buniek a orgánov celého tela.

16. 7. | 17.30 | Joga pre začiatočníkov

GEMINI CENTRUM | 5 týždňový kurz jogy. Naučte sa jogu od začiatku správne. Rezervácie: www.geminicentrum.sk, 0944 548 885

18. 7. | 10.00 – 15.00 | Maľovanie mandál

GEMINI CENTRUM | Kurz maľovania mandál – výpočet osobnej mandaly podľa numerológie. Rezervácie www.geminicentrum.sk, 0944 548 885

■ ŠPORT

utorok | 17.30 | štvrtok | 19.00 |

Joga – zdravý chrbát

GEMINI CENTRUM | Terapeutické cvičenie zamerané na chrbticu. Info: 0944 548 885, www.geminicentrum.sk

streda | 18.00 | Jemné cvičenie s relaxáciou

KINO HVIEZDA | Vhodné pre ženy každého veku na precvičenie celého tela a upokojenie mysle. Info: 0910 196 456, tancepreradost@gmail.com.

piatok | 17.30 | Klasická joga so sound therapy

GEMINI CENTRUM | Cvičenie vhodné pre začiatočníkov so záverečnou relaxáciou za zvuku tibetských mís. Info: 0944 548 885, www.geminicentrum.sk

■ TANEC

streda | 19.00 | Tance pre radosť

SOKOLOVNĀ | Kolektívne a párové tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456, www.tancepreradost.wordpress.com.

■ INÉ...

3., 4., 5., 31. 7. | 19.00 – 24.00 | Duch pána Váhu a Tatier oživa



TRENČIANSKY HRAD | Strašidelná prehliadka hradu pre dospelých.

11. 7. | 11.00 | Akú cenu majú obrazy, ktoré máte doma?

GMAB | Obrazy, či kresby, kúpené za pár korún, alebo darované pred desiatkami rokov od vtedy neznámych autorov dnes môžu mať veľkú historickú cenu. Hodnotu vašich diel môžete teraz konzultovať s odborníkmi z Galérie M. A. Bazovského a z TOTO! je galéria.

■ TIP NA KONCERT

3. 7. | 20.30 | Mirka Miškechová & Spoko (Smola a hrušky)



HRAD BECKOV | Oblúbený spevák kapely Smola a Hrušky Spoko a sympatická pesničkárka Mirka Miškechová vás pozývajú na spoločný koncert v krásnom prostredí Hradu Beckov. Nejde však iba o tradičné hudobné vystúpenie, kedy obaja interpreti odohrajú svoje piesne. Speváci sa zhostia aj úlohy moderátorov, keď jeden druhého vzájomne vyspovedajú a pozuju vás tak nielen do zákulisia pesničkovej tvorby, ale aj do svojich súkromných svetov.

	KONTAKTY
CVČ CENTRUM VOĽNÉHO ČASU	Východná ul. 9, 032/ 743 35 02, 0911 886 007
GEMINI CENTRUM	Mierové námestie 14, 0944 548 885
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/ 743 68 58, www.gmab.sk
KAVIAREŇ NA CESTE	Katov dom, Matúšova ulica, 0951 257 966
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/ 658 26 08, www.kcaktivty.sk
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 650 47 09
KINO HVIEZDA	Kn. Pribinu 3, hviezda@trenclin.sk, 0902 911 480
KreaTivo	Gen. M. R. Štefánika 379/ 19, 0918 883 505
M-Sport na Ostrove	Ostrov 363, 0907 758 685, www.sportkemp.sk
NOVÁ VLNA	Kukučínova 718, Budova NOE, Areál Merina, 0948 455 543
POŠÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
REŠTAURÁCIA BERLINETTA	Ivana Olbrachta 7585/ 32, 0904 241 995, info@berlinetta.sk
SOKOLOVNĀ	Mládežnícka 2, 0918 859 811, www.sokoltrenclin.sk
TRENČIANSKY HRAD	032/ 743 56 57, www.muzeumtn.sk
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku	Ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk , 032/770 83 00
YOGA STUDIO TRENČÍN	Jesenského 3175, 0907 507 808
YOGA SHALA	Osloboditeľov 667/ 1A, 0949 371 331