

## ČARO VIANOC POD HRADOM



### ■ DIVADLO

**1. 12. | 18.00 | 10. 12. | 18.30 | Svetový Slovák Štefánik**



**KINO HVIEZDA** | Premiéra hry Zuzany Mišákovej. Príbeh bystrej mysle, planúceho srdca a uhrančivých očí človeka, ktorý bol vedcom, fotografom, cestovateľom, letcom, vojakom, ale najmä neprekonateľným diplomatom a úžasným vizionárom.

**2. 12. | 19.00 | Staré dámy**



**KINO HVIEZDA** | Jedna žila v prepychu a v dobrej štvrti, druhá v chudobe na predmestí. Jedna je elegantná dáma, vyjadruje sa ako celebrita z lepšej spoločnosti, druhá celý život tvrdo manuálne pracovala, fajčí jednu od druhej a rozpráva, ako jej zobák narástol. Toto je východisková situácia pre dve excelentné herečky – Kamilu Magalovú a Zdenu Studenkovú

**2. 12. | 19.00 | Hra na budúcnosť KLUB LÚČ** | Hra na budúcnosť je fiktívnym dokumentom – generačnou výpoveďou, vyrovnávaním sa s perspektívou času, subjektívnou interpretáciou blízkej či diaľkej budúcnosti etablovaných umelcov z rôznych umeleckých disciplín, ktorí civilne komentujú svoj možný beh životom.

**8. 12. | 18.00 | Mrázik**



**KS OPATOVÁ** | Klasická ruská rozprávka s nestárnucimi vtípmi, deduškom Mrázikom, Nastenkou či Marfušou.

**9. 12. | 19.00 | A čo ja, láska? KINO HVIEZDA** | Na zemi kufre a v tvári odhodlanie ženy, ktorá nemá v úmysle

opustiť domov jedného zabehnutého manželského páru. Odkiaľ sa vzala, kto to je a prečo tie kufre v obývačke ostávajú, je záhadou. Hrajú: M. Mňahončák, M. Sládečková, D. Kavaschová.

**29. 12. | 17.00 | Perinbaba KINO HVIEZDA** | Vianočná zimná rozprávka.

### ■ KONCERTY

**2. 12. | 19.00 | Szidi Tobias & Band Vianočné turné 2019**



**PIANO KLUB** | Zaznejú skladby z predchádzajúcich albumov, ale aj novšie skladby, ako sú Dije, Okná dokorán, Já vím a mnohé iné. Vypočujte si ich v precíznej charizmatickej speváčky, ktorá mení text a hudbu na posolstvo a odkaz ľuďom.

**5. 12. | 17.00 | Vianočné hviezdy nad Trenčínom**

**PIANO KLUB** | Verejné nahrávanie TV Šláger. Účinkujú: Duo Rytmus, Duo Sonet, Amadeo, Mára, Martin Božanka a ďalší.

**6. 12. | 18.00 | Náš čas Vianoc KS OPATOVÁ** | Účinkujú folklórna skupina Hájiček, folklórny súbor Senior Vršatek, Alino Špaček a ďalší.

**6. 12. | 21.00 | Noisecut a Blame your Genes**

**KLUB LÚČ** | Kapela Noisecut ovládla prvú ročníku Radio Head Awards a etablovala sa na slovenskej alternatívnej scéne. Blame Your Genes je sólový elektronický projekt L. Zdurienčika zo skupiny Elections In The Deaftown.

**7. 12. | 20.00 | Garáž session #1**



**KLUB LÚČ** | Lokálne kapely Uzavretá spoločnosť a Random Choices vyliežajú zo svojich skúšobní, aby zahrali miestnemu publiku, známym aj neznámym.

**9. 12. | 18.00 | Cimbalové zrkadlenie**

**GMAB** | Spojenie mladých cimbalových

talentov s profesionálmi, ktorí prezentujú výnimočnosť majstrovského nástroja.

**9. 12. | 19.00 | Robo Opatovský & Cimbal Brothers – Vianočné turné 2019**

**PIANO KLUB** | Výnimočné spojenie charizmatického speváka a vášnivých tónov nástrojov pod rukami muzikantov z Cimbal Brothers.

**13. 12. | 20.00 | Dara Rolins a Salco EXPO CENTER** | Koncert.

**13. 12. | 21.00 | Khoiba KLUB LÚČ** | Atmosférický pop plný melanchólie a pozitívnych emócií.

**14. 12. | 20.00 | Tribute to Jaro Filip**

**KINO HVIEZDA** | Pri príležitosti nedožitých 70. narodenín Jara Filipa si pripomenieme jeho piesne z obdobia intenzívnej spolupráce s Lasicom a Satinským, ale aj sólové počiny, ktoré vznikli v 90. rokoch na texty Richarda Müllera.

**14. 12. | 20.00 | Viva Joe Strummer**

**KLUB LÚČ** | Koncert je spomienkou na Joea Strummera, muzikanta, ktorý svojou hudbou a názormi ovplyvnil nejednu generáciu po celom svete. Hrajú: Uhol Dopadu, Les Myzérables, BOX a Fraktúra.

**20. 12. | 21.00 | Interior Sounds KLUB LÚČ** | Klubová akcia prináša známe aj neznáme hudobné projekty. Predstavia sa Dr. Murd live!, Rafo, Yacube a Detekm.

**21. 12. | 15.30, 18.00 | Hojné požehnanie Vám nesieme KINO HVIEZDA** | Vianočný koncert.

**21. 12. | 19.00 | Volume – Hudba má spájať, hudba má pomáhať KLUB LÚČ** | 3. ročník podujatia so zameraním na podporu tých, ktorí to najviac potrebujú.

**24. 12. | 22.00 | Aleluja KLUB LÚČ** | Vianočné posedenie pri chill-out hudbe.

**25. 12. | 22.00 | Švanda claat vol. 9**

**KLUB LÚČ** | Hrajú Dj Mess, Simple Sample a Bass(t)art z Trenčína, Yanko Král a Džunya G. Event sa bude niesť rytmami reggae, dancehall, soca či hip-hop.

**26. 12. | 20.00 | Frog jam XXIV. KLUB LÚČ** | Tradičný lokálpatriotný festival dobrej hudby a nálady.

**27. 12. | 20.00 | Queenmania PIANO KLUB** | Tribute to Queen.

**28. 12. | 20.00 | Up to eleven KLUB LÚČ** | Pravá, nefalšovaná, živá jam session – jazzové štandardíky, kolotočáriny, rockové odhrávačky, či úplne šialené improvizácie.



# Kam v Trenčine december 2019

### ■ NEDAJTE SI UJŠŤ

**5. 12. | 17.00 | Ako svätý Mikuláš do Trenčína prišiel... MIEROVÉ NÁMESTIE** | Mikuláš so svojimi anjelsko-čertovskými pomocníkmi neobídu Trenčín ani tento rok. Prinesú sladkosti pre všetky deti a rozsvietenia vianočný stromček na Mierovom námestí.

**5. – 22. 12. | Čaro Vianoc pod hradom**

**MIEROVÉ NÁMESTIE** | Počas osemnástich dní je pripravený bohatý program, ktorého súčasťou budú zvúčné mená – Katarína Knechtová, La Gioia, Katka Koščová, Funny Fellows, Dušan Viťazek, King Shaolin, Fuera Fondo či Chris Ellys. Podrobný program nájdete v novinách INFO na str. 9 alebo na web stránke [visit.trencin.sk](http://visit.trencin.sk)

**5. – 22. 12. | Vianočné trhy MIEROVÉ NÁMESTIE** | V takmer 70 stánkoch si môžete kúpiť hand made výrobky, keramiky, vianočné vence a ozdoby, medovníčky, šperky a mnoho ďalších drobností. Nebudú chýbať ani tradičné slovenské jedlá – bryndzové halušky, jaterničky, cigánska či grilovaný oštiepok. Novinkou budú belgické wafle naslano, vegánske burgy a horúce ovocné limonády.

**7. 12. | 14.30 | Detská prechádzka mestom: Vianoce u babičky**

**KIC** | Na čo bolo pri štedrovečernom stole nachystané vedro? Prečo chodili mladí na sviatok sv. Štefana o polnoci na Kubranskú kyselku? Aké darčeky kedysi deti dostávali pod stromček? Deti sa dozvedia viac o tradíciách, ktoré kedysi dodržiavali naši starí a prastarí rodičia v predvianočnom a vianočnom čase. Potrebná registrácia vopred na [visit.trencin.sk/detske-prechadzky](http://visit.trencin.sk/detske-prechadzky).

**7. 12. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Vianočné zvyky**

**KIC** | Vianoce ako obdobie radosti, pokoj a mieru sú považované za najkrajšie sviatky roka a spájajú sa s množstvom zvykov. Vianočiam prechádza prípravné obdobie advent a obľúbený sviatok svätého Mikuláša. Odkedy sa ozdobuje vianočný stromček? Kto postavil prvý betlehem? Prečo sa má na Nový rok konzumovať najmä bravčové mäso? Príďte na prechádzku mestom a dozviete sa viac.

**4. 1. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Tradičná strava**

**KIC** | Tradičná strava bola jednoduchá

## ■ NEDAJTE SI UJST'

a rýchla na prípravu. Prevažnú väčšinu potravín si naši predkovia dopestovali sami a dopĺňali zberom z okolitej prírody. Mnohé jedlá v upravenej podobe pretrvávajú do súčasnosti a nestrácajú na svojej obľúbenosti. Ako sa konzumovala kaša a čo symbolizovala? Kedy sa stal chlieb každodennou potravinou? Čo je potrebné na prípravu ščepkovej omáčky? Viac sa dozviete na januárovej prechádzke mestom.

## ■ FILM

### 4. 12. | 19.00 | Premietanie filmu Heal a vianočné stretnutie

YOGA SHALA | Dokument o tom, že myšlienky, presvedčenia a emócie človeka majú vplyv na jeho zdravie a schopnosť liečiť sa.

## CINEMAX

### od 12. 12. | Čierne Vianoce

Americký thriller. Úchylný zabijak si vybral vianočné prázdniny ako ideálne obdobie pre vraždenie vysokoškolských študentiek. Avšak emancipačné tendencie nie je možné zastaviť, a tak študentky nemajú chuť uspokojiť sa s rolami bezbranných obetí a rozhodnú sa vrátiť úder.

### od 12. 12. | Jumanji: Ďalší level

Dobrodružná americká komédia. Obľúbené herecké kvarteto Dwayne "The Rock" Johnson, Jack Black, Karen Gillan a Kevin Hart sa vracajú najsť Spencera po tom, čo záhadne zmizol. Zisťujú však, že hra sa zmenila a prežiť vo svete Jumanji bude omnoho náročnejšie ako predtým. Pretože Jumanji viac nie je len džungľa, ale aj horúce púšte či zasněžené pohoria s novými, nebezpečnými nástrahami.

### od 26. 12. | Můj příběh

Česká romantická dráma inšpirovaná skutočným životným príbehom. Mladá sirota Elizabeth rezignuje na úspešnú kariéru baletky kvôli svojej osudovej láske. Muž jej srdca má však dvojitú tvár, a tak sa život s ním stane peklo. Elizabeth musí bojovať o vlastné prežitie. Počas jediného okamihu sa z krásnej ženy stane obluda bez tváre a budúcnosti.

### od 28. 11. | Last Christmas

Romantická komédia. Keby hľadala Bridget Jonesová väčšiu smoliarku než je ona sama, s Kate (Emilia Clarke) by trafila klinec rovno po hlavičke – priťahuje problémy všetkého druhu. Všetko sa ale zmení, keď spozná mláďa, ktorý sa jej stále častejšie pletie nielen do cesty, ale aj do života. A hoci Kate neplánuje nič meniť, vplyvom tohto chlapca a magických svetiel vianočného Londýna, sa jej predčasne zatvrdené srdce začne pomaličky roztápať.

### od 28. 11. | Na nože

Americká krimi, dráma. Krátko po rodinnej oslave 85. narodenín renomovaného spisovateľa Harlana, nájde rodina v ich sídle oslavena mŕtveho. Na scénu je privolovaný detektív Blanc (Daniel Craig), aby záhadnú vraždu vyriešil.

## ■ VÝSTAVY

do 2. 12. | **Hory a krajina**  
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií.

do 4. 12. | **Radove radovanie**  
GALÉRIA VÁŽKA | Výstava diel R. Jarábka.

do 6. 12. | **Príroda, životné prostredie a deti**  
ZUŠ K. PÁDIVÉHO | Výstava prác z regionálnej výtvarnej súťaže pre materské, základné a základné umelecké školy.

do 8. 12. | **Maľba, textil, voľná tvorba, socha**  
MESTSKÁ VEŽA | Výstava diel Juraja Krajča, Evy Kulhánkovej, Petra Lehockého a Igora Mosného.

do 11. 12. | **56. Méta**  
TSK | Výstava fotografií členov fotokupiny Méta.

do 13. 12. | **Eva Činčalová**  
NOVÁ VLNA | Výstava súčasnej slovenskej výtvarníčky. Hlavnou vizuálnou kvalitou veľkej časti maľby Evy Činčalovej je maliarska transformácia digitálneho obrazu.

do 10. 1. | **Cestovateľ stáročiami – 100 rokov Vojtecha Zamarovského**  
TRENČIANSKY HRAD | Výstava pri príležitosti 100. výročia narodenia V. Zamarovského.

do 20. 1. | **Herbár ľudu Váhu – Herbarium Populí Vagi**  
TRENČIANSKY HRAD | Výstava spájajúca etnografiu ľudového odevu Považia s umeleckou fotografiou Michala Zahornackého.

1. – 31. 12. | **Vianoce**  
POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

1. – 31. 1. | **Škótska krajina – farebná divočina**  
SAVANNA CAFÉ | Výstava fotografií Jiřího Škripkého.

1. 12. – 24. 1. | **Krása, moja záľuba**  
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava ručných prác.

2. – 30. 12. | **Adventné čítanie**  
VKMR | Tematická výstavka kníh pre deti a mládež.

2. – 30. 12. | **Čaro Vianoc**  
VKMR JASELSKÁ | Tematická výstavka.

2. – 30. 12. | **Juraj Gönci (1914 – 2005)**  
VKMR JASELSKÁ | Výstavka tematických dokumentov z fondu trenčianskej knižnice venovaná Jurajovi Göncimu – knihovníkovi, literátovi, publicistovi, významnému spolupracovníkovi kultúrno-spoločenského života v Trenčíne, pri príležitosti 105. výročia jeho narodenia.

2. 12. – 17. 1. | **Trenčianske Vianoce**  
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava fotografií Júliusa Kákoša. Vernisáž 5. 12. o 16.00.

2. – 31. 12. | **Celebrity 70. rokov**  
KIC | Reprodukcia pôvodnej zbierky T. Mizerákovej: autogramy svetových hviezd filmu a hudby.

4. 12. – 14. 1. | **Už máme vianočnú náladu**  
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava prác výtvarného odboru Súkromnej ZUŠ Trenčín.

5. 12. – 8. 1. | **Vertikály iným smerom**  
GALÉRIA VÁŽKA | Spoločná výstava výtvarníkov trenčianskeho regiónu. Vernisáž: 5. 12. o 18.00.

5. 12. – 21. 1. | **Krása, moja záľuba**  
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava ručných prác s vianočnou tematikou.

5. 12. – 16. 2. | **Horizonty súčasnosti V.**  
GMAB | Cieľom projektu je zdokumentovať najaktuálnejšie trendy výtvarného umenia trenčianskeho regiónu a zaradiť aj diela najmladšej generácie umelcov, ktorí v regióne pôsobia, ale doposiaľ nie sú trenčianskej verejnosti známi.



MESTSKÁ VEŽA | Výstava prác žiakov výtvarného odboru ZUŠ K. Pádivého.

11. – 15. 12. | **Vianočná výstava**  
KC KUBRÁ | Výstava.

14. 12. – 31. 1. | **Tajomné savany africké**  
TSK | Výstava fotografií Jozefa Česlu.

## ■ DETI

pondelok – piatok | 9.00 – 12.00 | **Rána pre maminy**  
KREATIVO | Deti predškolského veku pri hre s kockami LEGO DUPLO® v spoločnosti svojich mamičiek. Info: 0915 863 688.

utorok – štvrtok | 15.00, 16.00, 17.00 | **Kreatívno-vzdelávacie kurzy pre deti s kockami LEGO®**  
KREATIVO | Malý konštruktér (pre deti od 4 – 5 rokov), Veľký inžinier (6 – 11 rokov).

utorok | 16.00 | **Basketbal**  
SOKOLOVŇA | Basketbal pre dievčatá vo veku 6 – 8 rokov. Info: 0918 859 811.

3. 12. | 9.30 | **Štefan Gardoň: Trenčianske povesti**  
VKMR | Beseda žiakov ZŠ so spisovateľom a zberateľom regionálnych povestí Štefanom Gardoňom „Kaštyľskym“.

3., 10., 17. 12. | 10.00 | **Le club français maman**  
MC SRDIEČKO | Klub francúzsky hovoriacich mamičiek, deti sa pri mame hrajú.

3., 10., 17. 12. | 15.00 | **Spievaná angličtina**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Deti s rodičmi spievajú a hrajú sa v anglickom jazyku.

4., 11., 18. 12. | 10.00 | **Mommie's English Club**  
MC SRDIEČKO | Mamy sa rozprávajú po anglicky a deti sa pri nich hrajú.

5., 19. 12. | 9.30 – 11.30 | **Galerikovo**  
GMAB | Tvorivé dielničky pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov.

5., 12., 19. 12. | 10.00 | **Riekankovo**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Mamička a dieťa sa pri spoločnej hre učia aj riekanky.

6. 12. | 18.30 | **Mikulášska nádielka s kockami LEGO®**  
KREATIVO | Pre deti od 6 do 11 rokov je pripravený veselý mikulášsky večerok s darčekom od Mikuláša + Mikulášska prespávačka.

7. 12. | 13.00 – 15.00 | **Vianočné pečenie s furtuškou**  
KAVIARNIČKA NA CESTE | Detské pečenie vianočných koláčikov. Prihlasovanie: SMS na tel. č. 0948 035 225.

7. 12. | 16.00 | **Príde k nám Mikuláš so svojou družinou**  
MC SRDIEČKO – KC STRED | Anjeličkovia a milý čertík prinesú divadielko a darčeky pre dobré deti.

8. 12. | 14.00 | **Vianočné dekorácie**  
KAVIARNIČKA NA CESTE | Prídte si vytvoriť vianočné dekorácie.

8. 12. | 15.00 | **Mikuláš**  
KC KUBRÁ | Stretnutie s Mikulášom.

8. 12. | 16.30 | **Pod'me spolu snívaj rozprávkový sen**  
KINO HVIEZDA | Tanečný galaprogram TŠ Tancujúce tigriky.

9. 12. | 10.00 | **Hľadáme stratenú rozprávku**  
VKMR | Na základe indícií spolu nájdeme rozprávku, ktorú vám rodiča prečítajú v knižnici alebo doma.

10. – 12. 12. | **Celé Slovensko číta deťom – advent**  
VKMR | Adventné čítania zamerané na rodinné väzby a prepojenia. Info: 032/746 07 15.

13. 12. | 16.30 | **Svet stále lásku má**  
VKMR | Tradičné charitatívne podujatie pre deti z Detského domova Lastovička v Trenčíne.

14. 12. | 15.00 – 17.30 | **LEGO® kvíz Oteckovia**  
KREATIVO | Súťažný LEGO kvíz pre oteckov s deťmi vo veku od 5 do 12 rokov.

15. 12. | 16.00 | **Detský divadelný klub: Červená čiapočka**



KLUB LÚČ | Šibalská Červená čiapočka, hlúpy vlk a zaľúbený poľovník rozohrávajú dialógy o láske, láske a vytúženom autiaku.

15. 12. | 14.00 – 16.00 | **Nedeľné vianočné výtvorky**  
GMAB | Víkendové tvorivé stretnutie pre deti, ktoré sa chcú zoznamiť s umením.

19. 12. | 11.00 – 17.30 | **Živý Betlehem**  
NÁDVORIE SOŠ PEDAGOGICKEJ | Hudobno-dramatické stvárnenie vianočného príbehu narodenia Betlehemskeho dieťaťa.

22. 12. | 16.00 | **Detský divadelný klub: To je divadlo!**  
KLUB LÚČ | Inscenácia pre deti a mládež o vzniku divadelného predstavenia. Akčná, dynamická hra, plná netradičných scénických prvkov a prekvapení.

## ■ SENIORI

štvrtok | 10.00 – 11.00 | **Fyziorehabilitačné cvičenie pre dôchodcov**  
KC KUBRÁ | Info: 0944 405 735.

**3., 17. 12. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov**

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

**4., 11., 18. 12. | 8.00 | Babi, pošli mi to mejlom**

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštrukcia na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Info: 032/770 83 14.

**10. 12. | 15.00 | Vianočné spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**11. 12. | 13.30 | Akadémia tretieho veku**

KC STRED | Program: Jubilanti 2019; Včely a včelie produkty; Posedenie pri stromčeku s kultúrnym programom.

**■ PREDNÁŠKY****3. 12. | 16.00 | Zimné ošetrovanie včelstiev**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Vierošlav Pelech.

**4. 12. | 15.30 | Konečný užívateľ výhod**

BALANCED HR | Bezplatné školenie o povinnosti zápisu konečného užívateľa výhod do Obchodného registra.

**4., 11., 18. 12. | 18.00 – 20.00 | Hvezdáreň v Trenčíne**

ASTRONOMICKÁ POZOROVATEĽNA A. CVACHA | Pozorovanie objektov zimnej oblohy spojené s prednáškou a diskusiou. Info: www.hvezdaren.tnuni.sk.

**9. 12. | 16.00 | Potraviny ako zdroj zdravej výživy**

POSÁDKOVÝ KLUB | Vedie Peter Zelizňák.

**9. 12. | 18.30 | Antarktída**

KAVIAREN ŠTEFÁNIK | Aký je to pocit, zažiť 15 metrové vlny, poriadnu búrku, či vidieť na vlastné oči pólmiliónovú kolóniu tučňakov? Cestovateľské zážitky z 27-dňovej plavby porozpráva Martin Navrátil.

**10. 12. | 15.00 | Stretnutie s doručovateľmi**

POSÁDKOVÝ KLUB | Spoločenské posedenie.

**11. 12. | 8.00 | Vybudujte silnú značku**

KREATIVO | Ako vybudovať silnú značku bez veľkých nákladov a nestratiť sa vo svetle plnom konkurencie? Čo je branding, ako pomôže biznisu a akú hodnotu má značka?

**11. 12. | 15.00 | DIA mapa**

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Posledné tohtoročné stretnutie.

**11. 12. | 15.30 | Voľná beseda o leteckých zážitkoch členov klubu**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub letcov a parašutistov SLZ.

**11. 12. | 16.30 | Peter Jurčovič: Slovenské pranostiky na celý rok**

VKMR | Beseda s meteorológom Petrom Jurčovičom, spojená s prezentáciou jeho novej knihy a prednáškou na témy: Ako sa predpovedá počasie; Ako globálne otepľenie vplýva na oblasť Trenčína a Európy.

**12. 12. | 15.00 | Vianočné spoločenské stretnutie seniorov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**12. 12. | 17.00 | Prevencia a tlmenie chorôb včiel**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Ján Haščík.

**14. 12. | 15.00 | Putovanie divokou Aljaškou**

KAVIARNIČKA NA CESTE | O 5-týždňovom putovaní porozpráva Tomáš Šmátrala.

**19. 12. | 16.00 | Človek v mocenskom postavení**

VKMR | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia na tému Zneužívanie moci a rizikové osobnostné vlastnosti. Diskutuje prof. MUDr. J. Hašto, PhD.

**19. 12. | 16.00 | 200. výročie vymenovania Alexandra Rudnaya za ostrihomského arcibiskupa**

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Radovan Ziegler.

**■ KURZY****pondelok – streda | 18.00, 19.15 | Tancuj, zabávaj sa, hýb sa ako hviezda s University Dance Center!**

HANGÁR KLUB | Tanečné a pohybové kurzy: Body Styling, Latino Lady Style, MTV Lady Style, spoločenské tance, ľudovky párové aj ľudovky pre devy.

**utorok | 18.00 – 19.30 | Kurzy angličtiny**

ROZMARÍNOVA 3 | Kurzy zadarmo pre začínajúcich, stredne pokročilých aj pokročilých.

**2. 12. | 9.00 | Šijeme si vianočné ozdoby a mikulášske vrecká**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Prineste si látky, stužky a iné drobné ozdôbky.

**6. 12. | 18.00 | Výšivka sa nosí**

ŠVERMOVA 23 | Naučíte sa základné vyšívacie stehy; vyrobíte si ľanové vrecko na chlieb, ktoré si ozdobíte krížikovou výšivkou a retiazkovou výšivkou si ozdobíte oblečenie. Info: www.nebojsaresmesla.sk.

**10., 17. 12. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých I. a II.**

GMAB | Tvorivý ateliér pre dospelých – rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

**12. 12. | 16.00 | Figúrky zo šúpolia**

ŠVERMOVA 23 | Naučíte sa základné postupy tvorby jednoduchších postaviek zo šúpolia, osvojíte si princípy výroby jednotlivých častí tela. Info: www.nebojsaresmesla.sk.

**12. 12. | 16.30 | Vianočné spoločné tvorenie**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Vyrobíme voňavú sviečku zo včelieho vosku a pohľadnicu pre ľudí z domova dôchodcov.

**14. 12. | 9.00 | Kurz prvej pomoci pre rodičov**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Je potrebné sa vopred prihlásiť v MC Srdiečko.

**14. 12. | 10.00 | UX/UI workshop pre začiatočníkov aj mierne pokročilých**

FLECK COWORKING | Ako vyzerať kompletný UX dizajn proces, kedy a ktorú UX techniku použiť a ako do procesu zapojiť užívateľa? Workshop vedie Matej Kvasňovský, ktorý porozpráva aj o základoch interakčného dizajnu a vizuálneho dizajnu.

**14. 12. | 15.00 | Perličkové vianočné ozdoby**

ŠVERMOVA 23 | Naučíte sa pracovať s drôtkom, sklenenými korálkami a šperkárskymi klieštikmi. Vyrobíte si rôzne vianočné ozdoby. Info: www.nebojsaresmesla.sk

**■ ŠPORT****pondelok – piatok | YOGA s Monikou**

YOGA STUDIO | Rozvrh cvičení nájdete na www.yogastudio-tn.sk.

**pondelok | 17.00 | Joga pre vitálne tehotenstvo**

YOGA SHALA | Vedie certifikovaná lektorka tehotenskej jogy. Info: 0949 374 331.

**pondelok | 17.45 – 18.45 | streda | 17.00 – 18.00 | Zumba**

KS OPATOVÁ | Info: 0903 949 966.

**pondelok, streda | 17.30, 18.30 | Jumping Interval**

LIONFITNESS | Info: 0902 406 604.

**pondelok, streda | 18.30 – 21.30 | Volejbal**

SOKOLOVŇA | Prídte si zahrať volejbal (muži aj ženy). Info: 0918 859 811.

**pondelok | 18.30 – 19.30 | Kruhový tréning**

SOKOLOVŇA | Cvičenie zamerané na rozvoj kondície, spevnenie svalstva, formovanie postavy. Info: 0918 859 811.

**pondelok, štvrtok | 18.30 – 19.30 | Zdravotná gymnastika**

SOKOLOVŇA | Cvičenie zamerané na posilnenie chrbtového, brušného a panvového svalstva. Info: 0918 859 811.

**pondelok, streda | 19.00 – 20.00 | Kalanetika**

SOKOLOVŇA | Cvičenie zamerané na všetky svalové partie tela. Info: 0918 859 811.

**pondelok | 19.00 – 20.00 | štvrtok | 17.45 – 18.45 | Strong by Zumba**

KD OPATOVÁ | Vysokointenzívny silový tréning. Info: 0903 949 966.

**utorok | 8.30 – 9.30 | Joga pre mamičky**

MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodná už 6 týždňov po pôrode. Ideálny pohyb s relaxáciou vás posilní, dieťatko bude blízko vás.

**utorok | 17.30 – 19.00 | Joga**

SOKOLOVŇA | Info: 0918 859 811.

**utorok, štvrtok | 19.15 | Body forming a kruhový tréning pre ženy**

LIONFITNESS | Spevnenie svalstva, formovanie postavy, spaľovanie kalórií, zlepšenie kondície. Info: 0917 483 921.

**streda | 16.30 – 17.30 | Jemné cvičenie s relaxáciou**

SOKOLOVŇA | Vhodné pre ženy každého veku na rozvojenie celého tela a upokojenie mysle. Info: 0910 196 456.

**■ FILM****od 21. 11. | Pardon, nezastihli sme vás**

Anglická dráma. Ricky a jeho rodina bojujú s ťažkosťami kvôli dlhu do finančnej krízy v roku 2008. Príležitosť opäť sa postaviť na nohy a získať nezávislosť sa objaví s lesklou novou dávkou, ktorá poskytne Rickymu šancu stať sa samostatne zárobkovým šóferom. Je to ťažká práca, rovnako ako aj práca jeho ženy, ktorá je opatrovatelkou. Ich rodinné puto je silné, ale nová situácia nasmeruje každého inde a prichádza bod zlomu.

**od 21. 11. | Ladové kráľovstvo II**

Animovaný americký film. Elsa, Anna, Olaf, Kristoff a Sven v dlhočakávanom pokračovaní úspešnej animovanej komédie štúdia Disney. Prečo sa Elsa narodila s magickými schopnosťami? Odpoveď na túto otázku ju láka, zároveň však ohrozuje jej kráľovstvo. Spolu s Annou, Kristoffom, Olafom a Svenom sa vydávajú na pozoruhodnú a nebezpečnú cestu.

**od 21. 11. | Appka**

Americký horor. Partia kamarátov si zo zvedavosti nainštaluje novú appku, ktorá vie vypočítať, koľko času vám ostáva do smrti. Zábava končí, keď ľudia okolo, ktorým v appke ostávalo pár dní života, začínajú náhle umierať.

**od 14. 11. | Bitka o Midway**

Historická akčná dráma. Krátko po japonskom útoku na Pearl Harbor počas druhej svetovej vojny nastáva ďalší zlomový moment v Tichomorí. Námorníctvo USA opäť čelí početnejším a silnejším útočiacim japonským lietadlovým loďiam. Začína bitka o Midway, ktorá významne ovplyvní priebeh druhej svetovej vojny.

**od 14. 11. | Charlieho anjeli**

Americká akčná komédia. Najšarmantnejšie smrteľné agentky sú späť! Kristen Stewart, Naomi Scott a Ella Balinska sa predstavujú v novom, ženskom pohľade na kultových Charlieho anjelo pod taktovkou Elizabeth Banks.

**■ ZÁPASY****3. 12. | 8.00 | Mikuláš Cup 2019 – AS Trenčín**

ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj základných škôl.

**7. 12. | 9.00 | 1. FBC Florbal Trenčín – Páv Piešťany**

ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, starší žiaci.

**7. 12. | 12.50 | 1. FBC Florbal Trenčín – FBK Červeník**

ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, starší žiaci.

**7. 12. | 17.00 | 1. FBC Florbal Trenčín – Spišská Nová Ves**

ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži, 11. kolo.

**8. 12. | 8.30 | HK AS Trenčín „B“ – Čadca**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

**8. 12. | 9.50 | HK AS Trenčín „A“ – Bytča**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

## ZÁPASY

- 8. 12. | 10.45 | HK AS Trenčín „B“ – Bytča**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.
- 8. 12. | 12.00 | HK AS Trenčín „A“ – Čadca**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.
- 8. 12. | 13.45 | HK AS Trenčín – Košice**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.
- 8. 12. | 15.45 | HK AS Trenčín – Košice**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.
- 8. 12. | 9.00 | 1. FBC Florbald Trenčín – Trenčianske Teplice**  
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, mladší žiaci – tréningová hala.
- 8. 12. | 11.00 | 1. FBC Florbald Trenčín – Topoľčany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, mladší žiaci – tréningová hala.
- 9. 12. | 8.00 – 14.00 | TSK FLORBALKI SK CUP 2019 – 13. ročník**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbaldový turnaj stredných škôl – chlapci a dievčatá.
- 12. 12. | 8.00 – 13.00 | Trenčín Florbald Cup 2019**  
ŠPORTOVÁ HALA | Turnaj o pohár primátora mesta Trenčín – 7. ročník. Florbaldový turnaj žiakov 2. stupňa základných škôl.
- 14. 12. | 9.50 | 1. FBC Florbald Trenčín – Púchov**  
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, staršia prípravka – tréningová hala.
- 14. 12. | 12.20 | 1. FBC Florbald Trenčín – Topoľčany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, staršia prípravka – tréningová hala.
- 14. 12. | 9.00 – 20.30 | Laugaricio Cup 2019 – HK AS Trenčín**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.
- 15. 12. | 9.00 – 15.00 | Laugaricio Cup 2019 – HK AS Trenčín**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.
- 15. 12. | 9.00 – 15.00 | AS Trenčín Futbal – Turnaj**  
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj žiakov – tréningová hala.
- 21. 12. | 13.30 | 1. FBC Florbald Trenčín – Banská Bystrica**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbaldová extraliga, juniory, 13. kolo.
- 21. 12. | 17.00 | 1. FBC Florbald Trenčín – Snipers Bratislava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbaldová extraliga, muži, 13. kolo.
- 22. 12. | 9.00 – 17.00 | Finálový turnaj žiakov**  
ŠPORTOVÁ HALA | Turnaj o pohár predsedu ZsFZ. Futbalový turnaj starších žiakov – finálové kolo.

**streda | 18.35 | Yin Yoga**  
YOGA SHALA | Otvorené lekcie, vedie Jirí Alexa.

**štvrtok | 17.30 – 18.30 | Pilates SOKOLOVNÁ** | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém, správne držanie tela. Info: 0918 859 811.

**štvrtok | 18.30 – 19.30 | Aerobik SOKOLOVNÁ** | Kondičné cvičenie so sprievodom hudby. Info: 0918 859 811.

**štvrtok | 19.00 – 20.00 | Joga KC KUBRÁ** | Info: 0903 271 444.

**štvrtok | 19.30 – 20.30 | Basketbal SOKOLOVNÁ** | Prídte si zahrať basketbal. Info: 0918 859 811.

**4., 11., 18. 12. | 17.00 | Cvičenie pre tehotné – profylaxia MC SRDIEČKO – KC STRED** | Cvičenie vedie pôrodná asistentka Veronika Repková.

## TANEC

**streda | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť SOKOLOVNÁ** | Kolektívne a párové tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456.

**7. 12. | 17.00 | Šťastné a tanečné KS OPATOVÁ** | Vianočné vystúpenie skupiny mDance.

**26. 12. | 19.30 | 12. Tanečný dom – Ščefans dom PIANO KLUB** | Vianočná tešienica s Nadšeniami. Rôzne školy tanca s lektormi a folklórna zábava až do rána.

## INÉ...

**1. – 30. 12. | Miniburza kníh VKMR JASELSKÁ** | Ponuka na získanie kníh za symbolický poplatok.

**1. 12. | 11.00 – 15.00 | LEGO® a hračka Burzoblišák KREATIVO** | Súčasťou bude zábavný program pre deti a zóna s občerstvením.

**2., 16. 12. | 10.00 | Podporná skupina nosenia detí MC SRDIEČKO** | Vedie Zuzana Čizmarová.

**3., 10., 17. 12. | 10.00 | Podporná skupina mamičiek v dojčení MC SRDIEČKO – KC STRED** | Vhodné aj pre tehotné ako príprava na dojčenie.

**5. 12. | 16.00 | Literárny klub Omega VKMR** | Pozvánka pre priaznivcov literatúry na diskusiu a prezentáciu vlastnej tvorby.

## KONTAKTY

ASTRONOMICKÁ POZOROVATEĽŇA PROF. ALOJZA CVACHA	Gymnázium Ľ. Štúra v Trenčíne, Ulica 1. mája č. 2, 032/743 44 22
BALANCED HR	Legionárska 5, 032/381 12 97, balanced-hr.com
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 3, dcsihot@trenclin.sk, 0901714266
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
FLECK COWORKING	Mierové nám. 6, 0948 049 131, www.fleck.sk
GALÉRIA VÁŽKA	Mierové nám. 19, 0915 382 532
HANGÁR KLUB	M. R. Štefánika 12 (Merina), www.hangarklub.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.kcactivity.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
KS OPATOVÁ	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
KIC Kultúrne-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709
KINO HVIEZDA	Kn. Pribinu 3, hviezda@trenclin.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
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
PADDOCK	Mierové nám. 17, 0948 922 735
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
SAVANNA CAFÉ	Rastislavova 1, 0910 999 222
SOKOLOVNÁ	Mládežnícka 2, 0918 859 811, sokoltrenclin.sk
SOŠ PEDAGOGICKÁ	Ul. 1. mája 7, 032/652 58 66, pasatn.edupage.org
TARZANIA TREŇČÍN	Lesopark Brezina, 0905 751 845, info@tarzania.sk
TSK Trenčiansky samosprávny kraj	K dolnej stanici 7282/20A, 032/655 53 23
VKMR	Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne, ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00
VÝSTAVISKO EXPO CENTER	Pod Sokolice 43, www.expocenter.sk
YOGA SHALA	Osloboditeľov 667/1A, 0944 394 471, yogashala.sk
YOGA STUDIO TREŇČÍN	Jesenského 3175, yogastudio.tn@gmail.com
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Nám. SNP 2, 032/743 55 21, www.zustrenclin.sk

**5. 12. | 17.00 – 19.00 | Burza platní KLUB LÚČ** | Burza gramoplastní a iných hudobných nosičov.

**7. 12. | 7.00 – 12.00 | Burza starožitností a gazdovské trhy EXPO CENTER** | Burza starožitností a zberateľských predmetov.

**7. 12. | 10.00 – 17.00 | Vianoce v galérii**

GMAB | Zdobenie medovníčkov, výroba vianočných ozdôb, kvetinový workshop, literárne mecheche, komentované prehliadky aj vianočný market.

**7. 12. | 18.00 | Divotvorba GMAB** | Priestor pre začínajúcich spisovateľov, ktorí by sa radi prezentovali pred publikom.

**10. 12. | 15.00 | Stretnutie s doručovateľmi POSÁDKOVÝ KLUB** | Spoločenské posedenie. Pripravuje Klub vojenských veteránov.

**10. 12. | 17.00 | Máme radi umenie VKMR** | Prezentácia umeleckej činnosti žiakov Súkromnej ZUŠ Trenčín.

**12. 12. | 15.00 | Skleróza multiplex – klub Trenčín DENNÉ CENTRUM SIHOŤ** | Vianočné posedenie s programom.

**14. 12. | 10.00 – 17.00 | Vianočný salón výtvarníkov POSÁDKOVÝ KLUB** | Prezentácia tvorby výtvarníkov trenčianskeho regiónu.

**14. 12. | 13.00 – 18.30 | The Paddock Market PADDOCK** | Prídte podporiť lokálnych umelcov a nakúpiť posledné vianočné darčeky v príjemnej atmosfére na Pavlači.

**15. 12. | 14.00 – 17.00 | Vianočný Kubranský bazár/blíšák KC KUBRÁ** | Prídte si nakúpiť drobnosti.

**15. 12. | 15.00 – 18.00 | Vianoce s remeslom**



**GALÉRIA VÁŽKA** | Výroba betlehemu zo šúpolia, vianočných ozdôb z perličiek, vyšívanie levanduľových vrecúšok a zdobenie medovníčkov. Účinkovať budú deti z DFS Melenčárik zo Soblahova a spevácka skupina Hrdličky. Nebude chýbať ani vianočný punč, na svoje si príde celá rodina – deti aj dospelí. Info: www.nebojsaremesla.sk.

**17. 12. | 9.00 | Otvor srdce, daruj knihu VKMR** | Vyhodnotenie 15. ročníka charitatívneho projektu „Otvor srdce, daruj knihu“.

**26. 12. | 12.00 – 16.00 | Štefan na lanách s Gabkom TARZANIA TREŇČÍN** | Vybraté peniaze budú venované 3-ročnému Gabkovi, ktorý trpí mozgovou obrnou. Okrem lezenia budú pripravené aj rôzne aktivity, vianočný punč, káva a príjemná atmosféra.

**31. 12. | 19.00 | Silvester v Piane PIANO KLUB** | Oslávte príchod roku 2020.