



Príbehy z Mierového námestia v novej knihe Zuzany Novodvorskej. Zakúpite v KIC.

■ DIVADLO

3. 10. | 18.30 | Woody Allen: Sex noci svätajanskej



POSÁDKOVÝ KLUB | Dynamická, trošku rozmarná, no pritom intelektuálna komédia sa odohráva v roku 1905. Intelektuál Andrew Hobbs a jeho hanblivá manželka Adriana prežívajú partnerskú krízu. Do ich vidieckeho sídla zavíta na víkend bratranec Leopold so snúbenicou Ariel. Tá je však nenaplnenou láskou domáceho pána. Kolotoč vášne a humoru sa rozprúdi aj vďaka doktorovi Maxwellovi a jeho frivolnej partnerke Dulcy. Všetky postavy podľahnú čaru svätajanskej noci, po ktorej prichádza rozuzlenie, ktoré si nenechajte ujsť!

17. 10. | 19.00 | Anička Polívková: Tak já letim



PIANO CLUB | Neuveriteľne zhovorčivá, výstredná 45-ročná Susan sa rozhodne osláviť svoje narodeniny cestou do Austrálie. Snaží sa tak zopakovať výlet, ktorý podnikla so svojimi kamarátkami pred štvrtstoročím. Tentokrát však cestuje sama, s rovnakými očakávaniami a snami, ale s 25-ročnou záťažou skúseností. Jej dôvtip, šarm a chaos ju prinúti bilancovať – ironicky a škodoradostne sa zamýšľa nad priateľstvom, láskou, osamelosťou, úskalia i radostami zo života. Podujatie sa koná v rámci 27. ročníka medzinárodného festivalu divadla jedného herca: Sám na Javisku.

17. 10. | 18.00 | Matka KS OPATOVÁ | DS Divosud, Rimavská Sobota, J. Barč-Ivan. Vstupné dobrovoľné. Podujatie v rámci Divadelnej Opatovej 2021/II.

20. 10. | 18.30 | Z. Mišáková: Svetový Slovák Štefánik
POSÁDKOVÝ KLUB | Ženy ho milovali, muži obdivovali. Príbeh bystrej mysle, planúceho srdca a uhrančivých očí človeka, ktorý bol vedcom (astronómom, meteorológom a vynálezcom), fotografom, iluzionistom,

cestovateľom, letcom, vojakom, ale najmä neprekonateľným diplomatom, úžasným vizionárom a vyberaným spoločníkom. Svoju národu priniesol vyčlenenú slobodu, no jeho šťastie zostalo nenaplnené. Výpravná scénografia, historicky verné kostýmy, pôvodná hudba, množstvo skvelých hereckých výkonov – to všetko vás čaká v príbehu jedného z najväčších Slovákov, generála Štefánika.

■ KONCERTY

8. 10. | 20.00 | Gipsy Čáve a Oldies party
PIANO CLUB | Známe hity, ktoré vás roztancujú.

10. 10. | 14.30 | Okolo Trenčína – Festival dychových hudieb
POSÁDKOVÝ KLUB | Posledný koncert Moravanky Jána Slabáka. Textilanka z Trenčína. Nadličanka. Túfaranka ze Šakvic.

10. 10. | 18.00 – 19.30 | Trenčianska hudobná jeseň – otvárací koncert
EVANJELICKÝ KOSTOL | Otváracím koncertom festivalu Trenčianska hudobná jeseň bude organový recitál Mareka Vrábela.

17. 10. | 18.00 – 19.30 | Trenčianska hudobná jeseň – Koncert sláčikového tria
REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNAZIA | Druhý koncert Trenčianskej hudobnej jesene – sláčikové trio. Martina Bačová (husle), Julian Veverica (viola), Štěpán Filípek (violončelo) – ČR.

21. 10. | 16.00 | Koncert Richarda Claydermana
ŠPORTOVÁ HALA | Richard Clayderman avizuje posledné turné v jeho kariére. Podľa Guinnessovej knihy rekordov je vôbec najúspešnejším klaviristom sveta. Predal viac ako 100 miliónov platní. Richard Clayderman navštívi Trenčín po prvýkrát a spolu so svojím orchestrom predvedie prierez celou svojou tvorbou a iste dôjde i na preslávenú Baladu pre Adeline.

23. 10. | 18.00 | ABBA Slovakia Tour 2021

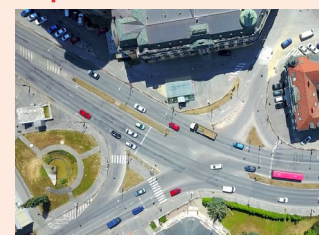


POSÁDKOVÝ KLUB | Najväčšie hity legendárnej skupiny – naživo – na nerozoznatie od originálu. Koncertné turné v podaní revival skupiny, ktorá v roku 2018 získala ocenenie od organizátorov Sziget

Kam v Trenčíne október 2021

■ NEDAJTE SI UJSŤ

2. 10. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Námestie SNP a Ulica M. R. Štefánika



KIC | Rušné Námestie SNP je dnes dôležitým cestným uzlom. Pôvodne sa nachádzalo za hradbami mesta a tieklo tu jedno z ramien Váhu. Frekventovanú Štefánikovu ulicu lemovali viaceré priemyselné podniky a líkérové továrne. Veľkú časť tejto ulice dodnes tvoria vojenské kasárne. Ako sa volala Štefánikova ulica? Vďaka čomu boli postavené Dieterove domy? Čo vyrábala firma Titanit? To všetko sa dozviete na októbrovej Prechádzke mestom.

Prosíme vás o dodržiavanie hygienických opatrení – rúško, rozstup min. 2 metre (ak nie ste zo spoločnej domácnosti), dezinfekcia rúk. Možnosti účasti môžu byť obmedzené podľa opatrení aktuálne platných v deň konania.

■ FILM

Cinemax

od 23. 9. | 100% Vlk
Animovaná komédia. Austrália. Každá svorka potrebuje vodcu. Tento Halloween bude stopercentne zábavný a stopercentne chlpatý. Freddy Lupine vyzerá ako obyčajný mladý chlapec, akurát nie je obyčajný a nie je ani tak celkom chlapec. Má štrnásť a je... vlkolak. Alebo skôr bude. Freddy je súčasťou hrého starého rodu vlkolakov a všetci očakávajú, že sa raz z neho stane vodca svorky – rovnako ako kedysi jeho otec. Keď nadíde slávnostná noc jeho prvej premeny, Freddy je pripravený stať sa hrôzostrašným a silným vlkom. Niečo sa však zvrtné a Freddy sa zmení na nie príliš dravého ani veľmi strašidelného, zato ale mimoriadne rozkošného... pudlíka.

od 23. 9. | Správa
Historická dráma. Slovensko, Česko, Nemecko. Siedmeho apríla 1944 sa Alfrédovi Wetzlerovi podarilo čosi jedinečné – unikol spolu s mladším väzňom Vrbom z prísne stráženého tábora smrti Osvienčimu. Cieľom úteku však nebolo

festivalu – „najlepšia ABBA revival skupina“ a prispelo k tomu 30 000 divákov. Tešiť sa môžete na novú svetelnú a hudobnú show na výše 2 hodinovom koncerte hitov ako Super Trouper, Money Money Money, The Winner Takes It All, I have Dream, Dancing Queen, Mamma Mia, Thank You For The Music a ďalších.

23. 10. | 20.00 | Gladiator
PIANO CLUB | Okrem overených hitov ako Láska, Bonboniéra, Kúpim si pekný deň zahrá kapela aj staršie skladby v prerobnom akustickom prevedení

24. 10. | 18.00 – 19.30 | Trenčianska hudobná jeseň – vokálny koncert
REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNAZIA | V treťom koncerte Trenčianskej hudobnej jesene sa predstaví sólista Opery SND Peter Mikuláš (bas), klavírny doprovod Jana Nagy – Juhasz.

30. 10. | 20.00 | Slobodná Európa
PIANO CLUB | Koncert.

31. 10. | 18.00 – 19.30 | Trenčianska hudobná jeseň – koncert komorného orchestra



REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNAZIA | Štvrtým koncertom festivalu Trenčianska hudobná jeseň bude koncert Nanovo ensemble.

■ VÝSTAVY

7. 10. – 27. 11. | Miloš Kopták: Od zajtra neilustrujem (ale naozaj)

GMAB | Miloš Kopták tvorí radikálne. Nejde do dohody s autorom textu, nesekunduje mu, nepodlieza, nepýta sa „ako to myslel, keď to písal“. A to isté robí s čitateľom: akoby mu bolo jedno, či jeho obrázkom porozumie: „tu máš, pozri, ber – neber, chyt' si to“. Tvorí tak, akoby sa hral: vášnivú adrenalínovú hru, v ktorej preskakuje z tvaru na tvar, z príbehu vyberá nečakané detaily a doslova volá čitateľa, láka ho k tomu, aby ho príbeh začal baviť. Aby sa pri ňom cítil dobre, aby ho rozosmial, aby mu v hlave zostal vtíp. Africké rozprávky K. Sywor Kamanda, Grécke báje a mýty E. Petišku alebo autorská kniha Včelár. Stojí za to, prísť sa pozrieť na originály týchto ilustrácií zblízka.

FILM

zachrániť si vlastný život, ale zabrániť umieraniu tisícov ľudí. Po smrteľne nebezpečnom putovaní došli na Slovensko, kde vznikla správa o genocíde. Tajnými cestami sa dostala až do rúk Winstona Churchilla a Franklina D. Roosevelta a zasiahla do vývoja 2. svetovej vojny. Príbeh plný napätia a emócií osloví diváka napínavou drámou úteku, absurditou vývoja dejín, ale aj vnútornou silou muža, ktorý sa postavil proti zvrátenosti systému.

od 23. 9. | **Mainstream**



Americká dráma, komédia. Vitajte v antisociálnej sieti. Frankie si myslí, že našla cestu k internetovej sláve, keď začne nakrúcať videá na Youtube s charizmatickým cudzincom – dokým sa nezjaví temná stránka virálnej slávy, pri ktorej hrozí, že ich zničí oboch. Milostný príbeh o láske k niekomu, kto nemiluje samého seba, zochť-voči novej kultúre dnešného sveta.

od 30. 9. | **Festival Pána Rífkina**

Komédia. USA, Španielsko, Taliansko. Film rozpráva príbeh o americkom manželskom páre, ktorý sa zúčastní Medzinárodného filmového festivalu v San Sebastian. Pár je okúzlený čarom tohto malého mesta na severe Španielska a kúzlom filmového sveta. Na prvý pohľad zamilovaný manželský pár, pod vplyvom pôvabu pobrežia a atmosféry, znovu prežívajú romancu. Avšak, nie tak, ako by sme si predstavovali.

od 30. 9. | **Minúta večnosti**

Česká dráma. Špičkový kardiochirurg Peter (Jiří Langmajer) je veľmi uzavretý a introvertný muž. Jeho dvadsiťjedenročná dcéra Lucia (Martina Babišová) má vrodennú srdcovú poruchu a Peter sa ju pri plánovanej operácii rozhodne operovať sám. Po nej sa spoločne vydajú na dobrodružnú cestu na Island. Tu majú príležitosť nanovo vybudovať svoj vzťah, pretože Lucia sa s otcom už dlhšie nestýka a stále ju trápi že opustil jej matku. Peter musí počas dobrodružnej cesty prísť na množstvo vecí, ktoré mu unikli, a neustále odpovedať na otázky svojej dcéry. Peter si postupne uvedomuje že by mal veci zmeniť, uvedomí si, že mu Lucia chýba.

od 7.10. | **Zbožňovaný**

Česká komédia, dráma. Uznávaný a všetkými obľúbený pediater Zdeněk (Jiří Bartoška) odchádza do dôchodku. Celý život bol uznávaným lekárom nemocnice a teraz sa teší na zaslúžený oddych. Ešte viac sa na neho teší jeho rodina – manželka Olga (Zuzana Kronerová), jeho dcéra Zuzana a vnučka Aneta (Martina Czyžová), ktorá dedka vždy považovala za svoj veľký vzor a píše o ňom seminárnu prácu do školy. Ibaže Zdeněk nie je taký dokonalý, ako sa zdá. Má jedno veľké tajomstvo. Už takmer 40 rokov udržuje milenecký pomer s ortopedkou Danou (Ivana Chýlková). A tá, samozrejme, očakáva, že na ňu bude mať konečne viac času.

7. 10. – 27. 11. | **Nikdy to tak nebude: Umenie a kultúra okolo roku 1989**

GMAB | Zámerom výstavy je predstaviť návštevníkom galérie časť slovenskej histórie, ktorá sa odohrala v kritickom období okolo roku 1989. Interdisciplinárna výstava predstaví čo možno najširšiu škálu umeleckých prejavov od vizuálneho umenia, cez architektúru a fotografiu, až po tanec, literatúru a hudbu. Na prípravu výstavy sa podieľa Ateliér Priestor Katedry vizuálnej komunikácie VŠVU.

7. 10. – 27. 11. | **Lucia Tallová: Hory medzi nami**



GMAB | Sólový projekt Lucie Tallovej (1985) s názvom Nehybnosť času, pripravený špeciálne pre výstavné priestory Galérie Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne, predstaví inštaláciu site specific a najnovšie diela autorky. Projekt reaguje na priestor a architektúru výstavných siení na prvom poschodí galérie. Autorka komponuje inštaláciu ako scénografiu a vytvára v galerijnom priestore špecifickú atmosféru. Divák vstupuje do environmentu a zmenou perspektívy sa mení aj jeho pohľad od celého výjavu k detailu, postupuje od monumentálnej priestorovej inštalácie k intímnej fragmentu, v podobe jednotlivých objektov a koláží.

do 15. 10. | **80. výročie čs. vojakov v obrane TOBRUKU**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub vojenskej histórie. Miesto: Malá galéria.

do 17. 10. | **Súhry**



MESTSKÁ VEŽA | Výstava študentov a pedagógov školy umeleckého priemyslu Trenčín, odboru odevný dizajn.

18. 10. – 10. 11. | **Celozorné súťažné prehliadky FotoAtak 2021 a Galéria MIL 2021**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Personálny úrad OS SR Liptovský Mikuláš. Miesto výstavy: Foyer Posádkového klubu, Malá galéria Posádkového klubu.

do 31. 10. | **Slováci v bojoch po boku víťazných Spojencov v 2. svetovej vojne (1939 – 1945)**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenskej histórie.

do 31. 10. | **2. svetová vojna na poštových dokumentoch**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub filatelistov.

do 31. 10. | **Vojaci očami umelcov**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Personálny úrad OS SR Liptovský Mikuláš. Miesto: Okná knižnice Posádkového klubu.

do 31. 10. | **NAŠI**

KIC | Cudzinci tvoria 2,75 % z celkového počtu obyvateľov Slovenska. Prídte si pozrieť výstavu a objavte rozmanitosť Slovenska a ľudí, ktorí tu žijú, pracujú, študujú.

DETI

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

Ekonóm

KC AKTIVITY | Pre deti a mládež od 5 do 20 rokov. Tréner: Miroslav Ďudák. Info: 0911 603 068.

utorok | **15.00 – 16.00 | Klub malých keramikárov**

KC AKTIVITY | Klubík pre deti od 6 – 12 rokov. Naučíme sa hravou formou pracovať s hlinou, vyrobíme si keramické výrobky, ktoré po výpale budeme glazovať a zdobiť rôznymi technikami. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: keramika@kcaktivita.sk, 0908 211 131.

piatok | **16.00 – 19.00 | Skauting na juhu**

KC AKTIVITY | Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Info a prihlasovanie: 0910 425 234, 32.zbor.alevivo@gmail.com.

pondelok, streda | **16.15 – 18.00 | Neonity Dance**

KC AKTIVITY | Tanečná skupina moderného tanca pre deti od 3 – 14 rokov. Vedie Alena Kramárová. Info: 0915 101 051, www.neonity.sk.

pondelok, utorok |

Tanečná škola Aura dance

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca Barbory Kuzel pre deti a mládež od 5 rokov do 18 rokov. Info: 0908 731 125.

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

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca SZUŠ Trenčín pre deti a mládež od 3 – 20 rokov. Info: 0903 793 557.

1. – 31. 10. | **Tanečná škola Tancujúce tigríky**

KDAM TIGRÍKY – OC MAX | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 – 6 rokov s množstvom tancov a zábavy na každej lekcii. Rozvrh jednotlivých skupín nájdete na www.tancujucetigricky.sk.

7., 21. 10. | **9.30 – 11.30 | Galerikovo**



GMAB | Veselé tvorivé stretnutie pre deti do 5 rokov a ich rodičov. Deti sa hravým a zábavným spôsobom oboznamujú s výtvarným umením. Učia sa pracovať s farbami, tvarom a rôznymi materiálmi. Aktivita je určená pre najmenšie deti, ktoré tvoria spolu so svojimi rodičmi. Pri realizácii sa snažíme pracovať s netradičnými výtvarnými materiálmi a technikami, ktoré sú pre deti nové a zaujímavé.

Návštevníci na jednotlivých stretnutiach odhalujú vždy niečo nové zo sveta výtvarného umenia. Veľký prínos pre deti má aj samotná práca v kolektíve, ktorá v nich rozvíja elementárne sociálne zručnosti. Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť. Na základe súčasných opatrení sa podujatie koná v režime OTP. Vstupné: 1,50 €.

utorok | **16.15 – 17.15 |**

Keramické patlámo

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Zapatláme sa od hliny a vytvoríme svoje prvé keramické misky, ozdoby, darčeky či dekorácie. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: keramika@kcaktivita.sk, 0908 211 131.

9. 10. | **9.30 | Cyklo DIVOČiny**



BREZINA | DIVO občasně združenie pozýva všetkých malých milovníkov cyklistiky na III. kolo detských cyklopretekov zo série „CYKLO DIVOČiny“. Tentokrát sa stretne na Brezine (pri Hoteli Veveřica) a pretekať sa bude v disciplíne časovka do vrchu – VERTIKAL. Pred pretekmi je potrebné sa zaregistrovať. Registračný formulár a propozície nájdete na stránke: www.divozdruzenie.sk alebo na www.facebook.com/divozdruzenie. Registrácia bude sprístupnená do 6.10. alebo do naplnenia kapacity. Prezentácia pretekárov bude prebiehať od 8.30 do 9.20 hod. Registračný poplatok 3 € sa platí na mieste.

SENIORI

pondelok | **18.00 – 20.00 | Spevokol Jednoty dôchodcov Slovenska**

KC AKTIVITY | Vedie Tibor Rybárik. Info: tiborrybarik@centrum.sk.

utorok | **14. 45 – 15. 45. |**

Cvičenie pre seniorov

KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov Slovenska.

štvrtok | **16.00 – 18.00 |**

Klubové stretnutia JDS č. 30

KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov. Info: 0905 982 132.

8. 10. | **15.00 – 19.30 | Pele Mele**

KC AKTIVITY | Zábavné popoludnie pre seniorov Jednoty dôchodcov Slovenska.

12., 26. 10. | **9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov**

GMAB | Tento obľúbený program je orientovaný na všetkých skôr narodených priaznivcov výtvarného umenia. Návštevníci ateliéru sa na jednotlivých stretnutiach bližšie venujú rôznym výtvarným technikám, oboznamujú sa so základnými výtvarnými postupmi, farbou, tvarom a materiálom. Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť. Na základe súčasných opatrení sa podujatie koná v režime OTP. Vstupné: 3 €.

12. 10. | **13.30 | Seminár 35. ročníka Akadémie tretieho veku**

TREŇCIANSKA UNIVERZITA | Akadémia Tretieho veku v Trenčíne (ATV) srdečne pozýva seniorov – poslucháčov ATV na seminár

35. ročníka ATV, ktorý sa uskutoční 12. októbra 2021 o 13.30 hod. v Aule Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Podmienky dodržiavania hygienických opatrení podľa covid automatu platného v čase konania podujatia. Aktuálne informácie na 032/652 46 42.

29. 10. | 15.00 – 19.30 | Mesiac úcty k starším

KC AKTIVITY | Posedenie pre seniorov JDS.

■ PREDNÁŠKY

19. 10. | 16.00 | Debata u Miloša: Pozri sa, ako vyzeráš!

GMAB | Osobná identita je pojem, ktorý sa spája s nami samotnými. S našimi životmi, túžbami, názormi a pocitmi. Súčasťou našej identity je však aj potreba vyjadrenia sa. Túžba dať ostatným najavo, kto sme a čo robíme. Robíme tak na základe našich slov, našich činov, ale aj prostredníctvom toho, ako sa obliekame, ako vyzeráme, a ako sami seba prezentujeme po vizuálnej stránke. Ako dôležitá je vizuálna prezentácia vo vzťahu k našej identite? A ako hlboko sa môžeme zamýšľať nad touto problematikou? Nesie so sebou táto téma viac, ako len tému módnych trendov a štýlového života? Diskusiu vedie Pavol Múdry. Hostami budú: Jaroslava Panáková (SAV), Emília Rigová (slovenská vizuálna umelkyňa). Podujatie sa uskutoční v režime OTP. Vstup voľný.

21. 10. | 16.00 – 17.00 | Zoomovanie

GMAB | Priblíženie aktuálnych výstav z rôznych uhlov pohľadu. Komentár k vybraným dielam zameraný na rôzne zaujímavosti a súvislosti. Vstup voľný. Podujatie sa uskutoční v režime OTP.

■ KURZY

streda | 17.00 – 20.00 | Klub Patchwork Trenčín

KC AKTIVITY | Stretnutie členov a milovníkov patchworku. Stretnutie v stredu 1 x do mesiaca. Vedie Hanka Nekorancová

1. – 31. 10. | Kurzy tradičných remesiel pre mládež a dospelých

ŠVERMOVA 23 | Víkendové kurzy rezbárstva, vyšívanie krivou ihlou, tkanie na karetkách, rzenie do kovu a mnoho ďalších. Termíny, obsah kurzov a všetky podrobné informácie aj s prihlasovacím formulárom nájdete na www.nebojsaresmesla.sk/kurzy.

1. – 31. 10. | ILYO Taekwondo Trenčín: Nábor nových členov

OZC JUŽANKA | Klub bojového umenia Taekwondo v Trenčíne organizuje počas mesiacov september a október nábor nových členov do detských i dospeláckych kategórií. Otvára sa 5 kurzov: Taekwondo 6 – 13 r., Taekwondo 14 – 99 r., Chanbara boj so športovým mečom 8 – 99 r., Sebaobrana pre ženy od 14 r., Thai Chi od 14 r.

12., 26. 10. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých

GMAB | Projekt je určený dospelým, ktorí si chcú oddýchnuť pri tvorivých aktivitách. Pre mnohých návštevníkov je stretnutie s umením v galérii istým druhom relaxu, cibrením ich talentu, či jednoducho aktívny využitím voľného času. Stretnutia sú situované do podvečerných hodín, kedy si už aj pracujúci môžu nájsť chvíľu na tvorivé dotyk s výtvarným umením. Obsahom stretnutí je základné oboznamovanie sa

s jednotlivými výtvarnými technikami, tradičnými i netradičnými výtvarnými materiálmi. Mnohokrát je práca inšpirovaná vystavenými umeleckými dielami, na základe ktorých sa návštevníci tvorivých stretnutí inšpirujú k novým pohľadom na spracovávané témy. Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť. Na základe súčasných opatrení sa podujatie koná v režime OTP. Vstupné: 3 €.

pondelok | 17.00 – 20.00 | Francúzsky jazyk

KC AKTIVITY | Kurzy francúzskeho jazyka s Madame Smejkalovou pre začiatočníkov, mierne pokročilých a pokročilých. Možnosť prihlásenia aj počas kurzu. Info a prihlasovanie: smejkalj57@gmail.com.

1. – 31. 10. | Keramika – intenzívna individuálna lekcia

KC AKTIVITY | Lekciu, ich počet a termín je treba si vopred dohodnúť s lektorkou. V cene je elektrický kruh, hlina, glazúry, pomôcky, výpal v keramickej peci, odborný lektor, priestorové náklady. Záleží len na vás, koľko hodín si dohodnete. Prihlasovanie: Martina Mažárová keramika@kcaktivita.sk, 0908 211 131.

1. – 31. 10. | Hudobné kurzy

KC AKTIVITY | GITARA – lektor Ivan Dobiaš. Info a prihlasovanie: ivandbyh@gmail.com 0949 239 609. KLA-VÍR – lektor Irena Buchčíková. Info a prihlasovanie: buchcikova@azet.sk 0907 552 053. GITARA – lektor Dušan Dobiaš. Info a prihlasovanie: dusan.songy@gmail.com 0914 172 716.

pondelok | 17.30 – 19.30 | Klub keramiky

KC AKTIVITY | Prídte si oddýchnuť a zrelaxovať pri práci s hlinou. Vašimi rukami budú vznikáť veci, ktorým vdýchnete dušu. Individuálny prístup lektorky v malých skupinkách (2 – 4 osoby), kde počas 4 stretnutí prejdete celým procesom tvorby keramických výrobkov. Techniky (plátovanie, retušovanie, glazovanie) a tvorba 2D a 3D výrobkov. Modelovať budete podľa svojich predstáv, nápadov a fantázie. Vhodné pre dospelých a mládež od 13 rokov. Prihlasovanie: Martina Mažárová keramika@kcaktivita.sk 0908 211 131.

streda | 17.30 – 19.30 | Točenie na kruhu

KC AKTIVITY | Práca s hlinou uvoľňuje nápätie, stres, rozvíja tvorivosť, fantáziu a estetické cítenie. Klub určený najmä pre tých, ktorí absolvovali náš keramický klub, alebo načerpali skúsenosti na inom keramickom kurze. Prihlasovanie: keramika@kcaktivita.sk, 0908 211 131.

10. 10. | 15.30 | Kurz symptotermálnej metódy plánovania rodičovstva



CENTRUM PRE RODINU | Obsahom kurzu je predstavenie príznakov ženskej plodnosti, ich vyhodnotenie kvôli predchádzaniu tehotenstva, ale aj túžbe tehotenstvo dosiahnuť. Vhodná je účasť oboch manželov/snúbenecov. Kurz pozostáva z 3 stretnutí. Termíny a čas stretnutí sú vždy v nedeľu od 15.30 hod. Prvé stretnutie sa uskutoční

v nedeľu 10. 10. 2021. Prihlásiť sa môžete vyplnením prihlasovacieho formulára.

■ ŠPORT

pondelok | 18.15 – 19.15 | SM Systém

KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice. SM Systém je komplexný cvičebný systém vytvorený MUDr. Smíškom, ktorý je zameraný na odstránenie bolesti a problémov s pohybovým aparátom človeka. Info a prihlasovanie: 0905 705 431.

pondelok, streda | 17.45 – 18.45 | Zumba

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Info: 0903 949 966, [zumba-trencin.sk](https://www.zumba-trencin.sk). Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

pondelok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning s Monikou

KC AKTIVITY | Formát kruhového tréningu spočíva v súbore cvikov, ktoré sú od cvičené jeden cvik po druhom s využitím fitness náčinia. Info a prihlasovanie: 0903 772 157.

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

KS OPATOVÁ | Vysokointenzívny silový tréning s váhou vlastného tela v sprievode motivačnej hudby. Info: 0903 949 966, [zumba-trencin.sk](https://www.zumba-trencin.sk). Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

pondelok | 19.15 – 20.15 | streda | 19.30 – 20.30 | piatok | 19.00 – 20.00 | Cvičenie pre ženy s Vladom

KC AKTIVITY | Cvičenie pre ženy zamerané na posilňovacie cviky v intervalovom cvičení s fázami odpočinku, ktorého výhodou je vysoký energetický výdaj, výsledkom je zlepšenie ohybnosti a schopnosti koordinácie, spevnené partie bokov, brucha, stehenných a sedacích svalov. Info: 0903 793 557.

štvrtok | 18.15 – 20.00 | Capoeira

KC AKTIVITY | Capoeira je brazílske bojové umenie spojené s akrobaciou, hudbou a tancom. Umenie, ktoré všetko spája dohromady a zmazáva rozdiely medzi ľuďmi i kultúrami. Tréningy u Abada Capoeira sú náročné tak po fyzickej ako aj psychickej stránke, študentom sa venujú kvalifikovaní inštruktori, školení v anatómii ľudského tela a moderných učebných postupoch, takže je vždy zabezpečená kvalitná výuka. Info a prihlasovanie: 0911 087 631

streda | 17.00 – 18.00 | Tabata s Monikou

KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku spojená s posilňovaním a strečingom. Info a prihlasovanie: 0903 772 157.

utorok | 18.45 – 20.00 | Joga s Alenou Spurnou

KC AKTIVITY | Cviky sú navrhnuté pre postupnú a trvalý rozvoj človeka a cvičenie je otvorené pre všetkých – bez ohľadu na vek a fyzickú kondíciu. Vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 0903 271 444.

utorok | 18.00 – 19.00 | streda | 16.30 – 17.30 | Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku

SOKOLOVNÁ | Precvičenie celého tela s následným uvoľnením mysle. Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou. Kontakt: tancepreradost@gmail.com; 0910 196 456.

■ KINO

od 7. 10. | Myši patria do neba
Animovaný rodinný film. Česko, Rakúsko, Poľsko, Slovensko. Môže medzi malou myškou a veľkým lišákom vzniknúť naozajstné priateľstvo? Odpovede nájdou nielen tí najmenší, ale aj väčší a aj najväčší diváci v animovanom dobrodružstve. Myška Šupito rada všetkých presvedča o tom, že je najodvážnejšou myškou na celom svete a že sa vôbec ničoho nebojí. Ale opak je pravdou, v skutočnosti sa pokaká zo všetkého, čo sa okolo nej ťuče. Jej vytúženým priateľom je byť rovnako statočná ako jej otecko.

od 7.10. | Karel

Celovečerný český dokumentárny film Karel prináša jediný pohľad do súkromia a duše Karla Gotta. Renomovaná režisérka Olga Malířová Špátová natáčala Karla Gotta celý jeden rok a vďaka jeho úprimnej otvorenosti vznikol neobvykle osobný až intímny pohľad na život slávneho speváka, aký sa do teraz širokej verejnosti ani jeho skáľným priaznivcom nenaskytol. Zároveň v ňom nechýba Karlov povestný nahlád a humor.

od 7. 10. | Supernova

Romantická dráma. Veľká Británia. Sam a Tusker sa rozhodli stráviť nejaký čas vo svojom starom obytnom voze a počas cesty Anglickom navštívia rodinu, priateľov a miesta, na ktorých dlho neboli. Tuskerovi pred dvomi rokmi diagnostikovali počiatok demencie, čo obrátilo ich životy hore nohami. A od tej chvíle im nezáleží na ničom inom, ako byť spolu. Počas ich cesty sa však postupne ukazuje, že ich predstava o budúcnosti sa začína líšiť.

od 14.10. | Vik a lev

Dobrodružný rodinný francúzsky film. Nečakané priateľstvo. Neuveriteľné dobrodružstvo. V kanadskej divočine zvedie osud dokopy mladé dievča s mláďatami dvoch obávaných šeliem a na svete je priateľstvo, aké nemá páru. Dvadsaťročná Alma preruší štúdium hry na klavíri a odíde na nejaký čas na chatu po dedkovi, ktorá sa nachádza na ostrove uprostred majestátnej kanadskej divočiny.

od 21.10. | Duna

Americký dobrodružný film. Velkolepé sci-fi dobrodružstvo prichádza! Paul Atreides je mladý muž s výnimočným darom, ktorému budú predučený osud, akému nemôže celkom porozumieť. Musí sa dostať na najbezpečnejšiu planétu vesmíru, aby zaistil bezpečnú budúcnosť pre svoju rodinu a svoj ľud. Práve tam je možné nájsť vzácnu komoditu – korenie, ktoré dokáže odomknúť plný potenciál človeka. Paul a jeho rod však nie sú jedinými, ktorí si robí na planétu a jej zásoby nárok. Črtá sa konflikt, v ktorom prežijú len tí, ktorí dokážu čeliť svojmu strachu.

Od 30. 9. | Nie je čas zomrieť
Akčný dobrodružný film. Veľká Británia, USA. James Bond, agent 007, skončil aktívnu službu a užíva si zaslužený oddych na Jamajke. Pokoj však nemá dlhé trvanie – objaví sa totiž jeho starý priateľ Felix Leiter z CIA a požiada ho o pomoc. Misia na záchranu uneseného vedca sa ukáže byť oveľa zradnejšou, ako spočiatku vyzerala. Bond sa počas nej dostane na stopu

FILM

nevyspytateľného zločinca, ktorý disponuje nebezpečnou a veľmi ničivou novou technológiou.

Zmena programu multikína Cine-max Trenčín vyhradená. Viac informácií na www.cine-max.sk.

ZÁPASY

2. 10. | 8.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Dubnica
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast.

2. 10. | 13.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Púchov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast.

2. 10. | 18.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Florko Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

3. 10. | 11.45 | HK AS Trenčín – Michalovce
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

3. 10. | 13.30 | HK AS Trenčín – Michalovce
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

3. 10. | 16.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – ATU Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

9. 10. | 14.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Piešťany
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

10. 10. | 9.00 | ŠA Trenčín – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

10. 10. | 10.10 | Lehota p. Vtáčnikom – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

10. 10. | 11.20 | ŠA Trenčín – Lehota p. Vtáčnikom
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

10. 10. | 14.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Púchov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

23. 10. | 8.00 – 15.00 | 14. Ročník ŠKN Memoriál Tomáša Prekopa
ŠPORTOVÁ HALA | Futsal, muži centrálna hala.

23. 10. | 8.00 – 13.00 | 14. Ročník ŠKN Memoriál Tomáša Prekopa
ŠPORTOVÁ HALA | Volejbal, muži tréningová hala.

23. 10. | 18.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Prešov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

24. 10. | 8.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Púchov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, starší žiaci.

24. 10. | 16.10 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – AS Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, starší žiaci.

30. 10. | 17.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Žltý Sneh Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

utorok | 17.30 – 18.30 | štvrtok | 17.00 – 18.00 | Pilates

KC AKTIVITY | Cvičenie Pilates je zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Zostava cvikov natiadne skrátené a posilní oslabené svaly.

Bližšie informácie a prihlasovanie poskytnie lektorka – fyzioterapeut a inštruktorka Pilates Metódy Sabongui Pilates Academy v Prahe. Prihlasovanie: www.pilatestn.mypage.cz, 0905 705 431

streda | 18.15 – 19.30 | Joga s Majdou



KC AKTIVITY | Lekcia jogy je vhodná pre začiatočníkov i pokročilých praktíkantov. Vychádza z prvkov hatha jogy. Vzájomne prepája telo, dych a myseľ. Skladá sa z dýchacích cvičení, aktívnych jogových pozícií a záverečnej relaxácie. Podporuje aktivitu fyzického tela, rozvíja rovnováhu i stabilitu nášho tela na mentálnej báze.

Informácie o ďalších miestach, kde si môžete zacvičiť jogu s Majdou, nájdete na www.majdapekna.sk alebo na tel. č. 0908 455 859. Prihlasovanie: majdapekna@majdapekna.sk.

TANEC

streda | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť

SOKOLOVŇA | Kolektívne a párové tance sveta pre všetkých. Info: 0910 196 456, tancepreadosť@gmail.com, www.tancepreadosť.wordpress.com. Facebook: Tance pre radosť.

pondelok | 20.00 | Kurz brušného tanca

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Technika pre stredne a viac pokročilé tanečnice. Na kurze budete precvičovať tanečné prvky, ktoré už poznáte. Budete ich vrstviť a spájať do zaujímavých kombinácií. Prihlasovať sa môžete na anide@seznam.cz.

INÉ...

3. 10. | 9.00 | Výlet na Lopeník – memoriál Janka Vojteka



CENTRUM PRE RODINU | Centrum pre rodinu Trenčín pozýva rodiny na nedeľný výlet 3. 10. 2021. Spoločne vyrazíme spoznávať malebné jesenné zákutia Bielych Karpát. Cieľom bude rozhľadňa na vrchu Veľkého Lopeníka, nachádzajúceho sa v slovensko – moravskom pohraničí. Zraz a začiatok výletu bude ráno o 9.00 hod. v obci Nová Bošáca. Stretne sa na začiatku obce pri miestnom cintoríne, kde si na pár minút uctíme pamiatku nášho kamaráta Janka Vojteka. Túra je nenáročná v dĺžke cca 5 km

a v trvaní zhruba dve hodiny na vrchol a o hodinku naspäť. Pre aktuálne informácie sledujte stránku – v prípade nepriaznivého počasia môže byť výlet presunutý na iný termín alebo zrušený.

utorok | 17.00 – 20.00 | Klub spoločenských hier

KC AKTIVITY | Stretnutie nadšencov moderných spoločenských hier. Info a prihlasovanie: peterbiras@gmail.com.

3. 10. | 16.00 | Anglický diskusný podvečer

CENTRUM PRE RODINU | Rád „spíkujes“, alebo si lámeš hlavu s angličtinou? Chceš pochopiť nejakú novú anglickú frázu? Máš rád dobrú kávu? Tak potom jazykové popoludnie s Adelou je to pravé pre Teba. Pozývame Ťa do našej kaviarne Centra pre rodinu v nedeľu 3. októbra 2021 o 16.00. V príjemnej a uvoľnenej atmosfére môžeš spontánne konverzať v angličtine a precvičovať si svoje jazykové schopnosti.

8., 23. 10. | 18.00 – 23.00 | Klubové keramické večery

KC AKTIVITY | Príjemné večerné poseidenie pri tvorení keramických výrobkov pre nadšencov keramiky. Prihlasovanie: keramika@kcaktivita.sk, 0908 211 131

12. 10. | 18.00 – 19.00 | Ako sa mladí môžu rozvíjať popri škole?



COFFEE SHEEP | Veľa vecí sa dnes študenti z rôznych dôvodov nemôžu naučiť na strednej či vysokej škole, ktorú navštevujú. Našťastie pribúdajú vzdelávacie programy, v ktorých si môžu popri štúdiu zlepšiť akademické vedomosti, rozvinúť umelecké či praktické zručnosti a rozšíriť všeobecný prehľad. Vďaka niektorým sa môžu stať pripravenými prevziať zodpovednosť za svoj život alebo aktívnejší pri

spoluvytváraní budúcnosti našej krajiny. Čo všetko sa dá naučiť popri škole? V tretej, jeseňnej epizóde rozhovorov Choices sa porozprávame s Martinom Mojžošom, výkonným riaditeľom rozvojového programu Nexteria Leadership Academy, o možnostiach a prínosoch mimoškolského vzdelávania pre študentov, ako aj pre prospech celej spoločnosti. Nahrávanie bude odvieslané naživo na Instagrame Voices a zvukový záznam bude zverejnený na podcastových platformách. Ak to epidemičné opatrenia umožnia, stretnutie v Kaviarni Coffee Sheep na Mierovom námestí bude verejné. Budeme sa rozprávať o tom, kde sa dá rozvíjať popri škole a aké sú trendy v neformálnom vzdelávaní. Čo študenti a študentky získajú v dobrom rozvojovom programe získajú. Aká je rola učiteľa v neformálnom vzdelávaní a v čom sa líši od jeho roly v škole. Ako sa zo zážitku stane skúsenosť a prečo je zážitkové vzdelávanie efektívne. Či je hodnotové vzdelávanie súčasťou kvalitného programu a ako v praxi vyzerá. Akými aktivitami môžu stredoškólcovia začať a kde nájdú vhodný program. Čo dáva mladým dobrovoľníctvom a ako môžeme pomôcť jeho budúcim. Prečo sú aktívni ľudia často považovaní v spoločnosti za premotivovaných. Či môže neformálne vzdelávanie pomôcť vzdelávaniu v školách a ako. Aká je úloha štátu v neformálnom vzdelávaní a či si ju náš štát plní.

22. 10. | 18.00 | Naše spevy a tance



KULTÚRNY DOM TRENČIANSKA TURNÁ | Účinkuje Folklórny súbor Seniorsklub Družba Trenčín. Vystúpenie bude súčasťou programu obce Trenčianska Turná k Mesiacu úcty k starším. Vstup voľný.

KONTAKTY

CINEMAX – OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, www.cine-max.sk
CENTRUM PRE RODINU	Farská 12, info@cprtrencin.sk , 0903 440 132
GMAB GALÉRIA	Palackého 27, 032/743 68 58, info@gmab.sk , www.gmab.sk
M. A. BAZOVSKÉHO	
COFFEE SHEEP – KAVIAREŇ	Matúšova 22, 0948 416 845, objednavky@coffeesheep.sk , www.coffeesheep.sk
A OBCHOD	
KIC KULTÚRNO-INFORMAČNÉ CENTRUM	Mierové námestie 9, 032/ 16 186, kic@trencin.sk , visit.trencin.sk
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivita.sk
KLUB DETÍ A MLÁDEŽE TIGRIKY – OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 0903 783 724, tancujuce.tigriky@gmail.com , www.tancujucetigriky.sk
KS OPATOVÁ	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
MESTSKÁ VEŽA	Sládkovičova 4, 032/ 6504 210, kic@trencin.sk , www.visit.trencin.sk
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0904 819 090, pianoclubtn@gmail.com , www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 821, www.domarmady.sk
SOKOLOVŇA	Mládežnícka 2, sokoltrencin@gmail.com , sokoltrencin.sk
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE – KS JUH	Kyjevská ulica, 0908 788 560, anide@seznam.cz , www.anidestudio.sk
TRENČIANSKA UNIVERZITA	Študentská 1639/2, 032/740 01 11, www.tnuni.sk