



Prajeme Vám šťastný nový rok 2022 – zdravie, šťastie a spokojnosť!

Pre možné zmeny v podujatiach sledujte aktuálne informácie na visit.trencin.sk alebo volajte na 032/16 186.

■ DIVADLO

30. 1. | 19.00 | Radošinské
nainé divadlo: Spev kohúta



POSÁDKOVÝ KLUB | Sú takí, čo v meste túžia po idylickom živote v dedine (podobnú túžbu po meste majú aj mnohí dedinčania). Žiť v dedine, kde je dobrý vzduch, zdravé životné prostredie a irečité, dôverné medziľudské, naozaj susedské vzťahy. To si myslia aj mestskí Bečkovci, ktorí sa presťahujú do vysnívaného typického dedinského domu, kde spolu so susedmi z rôznych aj protichodných spoločenských vrstiev chcú inak a nanovo žiť vidiecky idylický život.

Vstupenky je možné rezervovať v Kultúrno-informačnom centre alebo na tel.č. 032/ 16 186. Podujatie sa uskutoční v režime OČKOVANÍ.

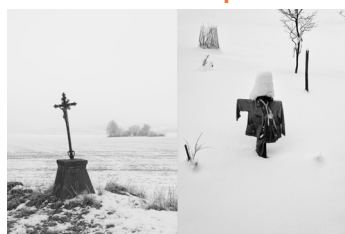
■ VÝSTAVY

do 31. 1. | Od Evy do Evy



KIC - MALÁ GALÉRIA V OKNE | Výstava Evy Mišákovskej Abelovej a Evy Klimt.

do 26. 2. | **EXTRAKT / Robo Kočan & Rudo Prekop**



GMAB | Projekt predstavuje „EXTRAKT“ z fotografickej tvorby Roba Kočana a Ruda Prekopa, prezentujúci ich dlhodobý intenzívny vzťah k stále menej spoločnosťou vnímanému prostrediu miznúcej krajiny. V reálnych, pre verejnosť zatiaľ málo známych fotografických záberoch, objavujú všedný, často nepotrebný a nenápadný mikrosvet človeka v jemu blízkom prostredí aj v prírode.

Po desaťročiach, v ktorých sa obaja fotografi primárne a úspešne pohybujú na výsluní inscenovanej fotografie, ide o iný, vzájomný vizuálny „rozhovor“ dvoch úspešných fotografov, v ktorom hľadajú kontrasty i paralely reálneho, aj keď rozporuplného sveta človeka, zamýšľajú sa nad otázkami zrodu a zániku, svetla a tieňa, hľadajú akýsi archetyp človeka a krajiny v ich neoddeliteľnej, raz ničivej, inokedy vnímavej koexistencii.

Ambíciou výstavy je vyjadriť naliehavý apel na zachovanie zvyškov humánnosti človeka k svetu a prírode. Do kreatívneho deja chcú aktívne vziať malého aj veľkého diváka svojou prítomnosťou počas trvania výstavy prostredníctvom komentovaných prehliadok, workshopov, prednášok a ďalších podujatí.

do 5. 2. | **Orest Dubay**



GMAB | Orest Dubay bol maliarom, grafikom a ilustrátorom. Od začiatku svojej kariéry predstavoval všestranného umelca, keďže zastával všetky tri odbory. Popri umeleckej tvorbe učil a to najskôr (od r. 1946) na Katedre výtvarnej výchovy Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, potom (od roku 1949) na Vysokej škole výtvarných umení, ktorú

v rokoch 1968 – 1971 viedol ako jej rektor. Bol aktívnym členom výtvarných skupín ako Generácia 1919 alebo Skupina výtvarníkov 29. augusta, či Klub grafikov. V roku 1977 mu bol udelený titul národného umelca a tiež Veľká cena na Bienále slovenskej grafiky v Banskej Bystrici. V roku 1981 získal cenu ex aequo súčasnej slovenskej grafiky v Banskej Bystrici. Orest Dubay je autorom ilustrácií k desiatkam kníh. Jeho diela boli vystavované nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí. Výstava je realizovaná v spolupráci s TOTO! je galéria. Výstavu z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

■ DETI

3. – 5. 1. | **Vianočný tábor v Kreativo**



KREATIVO | Počas tábora sa deti môžu tešiť na: Tímové hry a súťaže, Kreatívnu a umeleckú tvorbu, Zábavné a vzdelávacie aktivity s kockami LEGO.

13. 1. | 17.00 | **Čítanie zo skrine Čuda – juda**



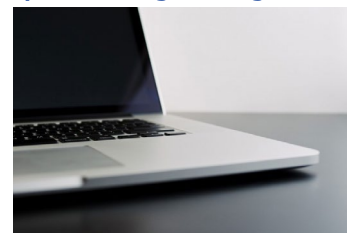
KAVIAREŇ NA CESTE | Číta Ivetka Hlavienková z knihy od Roald Dahl – Matilda. Vhodné pre deti od 5 rokov.

■ SENIORI

11. 1. | **Akadémiu tretieho veku v Trenčíne XXXV. ročník**

TRENČIANSKA UNIVERZITA | Program: Otvorenie, predstavenie hostí. Novoročný príhovor – RNDr. Janka Gugová, predsedníčka ATV. Prevencia osteoporózy, ako s ňou žiť – MUDr. Ludmila Bučková MPH, riaditeľka RÚVZ so sídlom v Trenčíne. Výživa I. – MUDr. Marián Kaščák, PhD., Katedra špeciálnych disciplín InUAD Trenčín. V prípade nepriaznivej pandemickej situácie môže byť konanie seminára pozastavené. Informácie na tel. č.: 032/ 652 46 42.

19. 1. | 14.00 – 15.00 | **Dedkov sprievodca digitálnou galaxiou**



CENTRUM PRE RODINU | Zlepšite svoje počítačové zručnosti prostredníctvom kurzu zameraného na komunikačné technológie. Kurz, kde mladí budú učiť starších, je zacielený primárne na seniorov, ktorí sa chcú zlepšiť v ich používaní. Naučíte sa, ako si nastaviť počítač, založiť emailovú schránku, ako si stiahnuť skype alebo zoom, aby ste sa mohli spojiť so svojimi deťmi, či vnúčatami. K dispozícii budú počítače a individuálne školenie od našich študentov – dobrovoľníkov. Počet stretnutí bude vyplývať z potreby školených. Prvé stretnutie bude v priestoroch Centra pre rodinu na Farskej ulici č. 12 dňa 19. 1. 2022 o 14.00 hod. Počet miest je obmedzený. Prihlasovací formulár nájdete na www.cpr.trencin.sk alebo sa môžete prihlásiť na tel. číslo: 0940 785 275. Termín môže byť z dôvodu platných protipandemických opatrení zmenený.

Tento projekt je realizovaný vďaka podpore Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie.

■ PREDNÁŠKY

8. 1. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Židovská strava a domácnosť**

PRECHÁDZKY MESTOM

SO SPRIEVODCOM

Židovská strava a domácnosť



KIC | Košer strava je jedným zo základných znakov židovstva. Súbor predpisov určuje, čo sa môže konzumovať a čo nie, čo sa s čím môže kombinovať a ako jedlo pripravovať. Prečo sa nemôže konzumovať krv? Čo treba kontrolovať pri ovoci a zelenine? Kde by ste našli mezuzu a z akého dôvodu je v šikmej polohe? Príďte na decembrovú prechádzku mestom a dozviete sa viac.

15. 1. | 15.00 | **Na skok do rumunskej Transylvánie**
– Antonia Dvoranová



KAVIAREŇ NA CESTE |

ŠPORT

1. – 31. 1. | **Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku**



NÁMESTIE SV. ANNY | Precvičenie celého tela s následným uvoľnením mysle. Čas cvičenia: každý pondelok: 17.15 – 18.30, každý utorok: 17.00 – 18.15. Miesto cvičenia: Námestie sv. Anny a online cez messenger. Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou. Kontakt: tanceprerados@gmail.com; 0910 196 456.

ZÁPASY

8. 1. | 10.00 | **HK AS Trenčín – ŠKP Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

8. 1. | 11.00 | **BK AS Trenčín – Piešťany**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, staršie žiačky – tréningová hala.

8. 1. | 12.00 | **HK AS Trenčín – ŠKP Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

8. 1. | 16.00 | **1. FBC FLORBAL Trenčín – Snipers Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

9. 1. | 16.00 | **1. FBC FLORBAL Trenčín – Lido Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

15. 1. | 10.00 | **BK AS Trenčín – Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky – tréningová hala.

15. 1. | 12.30 | **BK AS Trenčín – Nitra**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.

16. 1. | 10.00 | **BK AS Trenčín – Trnava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.

17. 1. | 17.00 | **1. FBC FLORBAL Trenčín – Dubnica**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

22. 1. | 16.00 | **1. FBC FLORBAL Trenčín – AS Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast.

22. 1. | 14.00 | **BK AS Trenčín – Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti – tréningová hala.

23. 1. | 8.00 – 19.30 | **HK AS Trenčín – Česko-Slovensko-Poľská liga**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

23. 1. | 11.00 | **BK AS Trenčín – Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti – tréningová hala.

29. 1. | 10.00 | **BK AS Trenčín – Trnava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, junióri – tréningová hala.

29. 1. | 13.00 | **BK AS Trenčín – Bratislava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.

29. 1. | 10.00 | **HK AS Trenčín – Partizánske**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

29. 1. | 12.00 | **HK AS Trenčín – Partizánske**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

29. 1. | 16.00 | **1. FBC FLORBAL Trenčín – AS Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

30. 1. | 10.00 | **BK AS Trenčín – Piešťany**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky – tréningová hala.

30. 1. | 13.00 | **BK AS Trenčín – Stupava**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.

Možnosti účasti môžu byť obmedzené podľa opatrení aktuálne platných v deň konania.

KONTAKTY

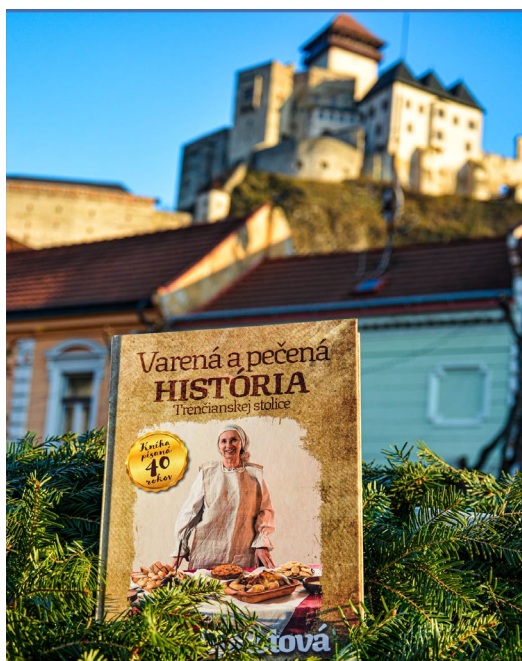
CENTRUM PRE RODINU	Farská 12, 0910 686 078, info@cprtrenčin.sk, www.cprtrenčin.sk
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
KAVIAREŇ NA CESTE - KATOV DOM	Matúšova ulica, 0951 257 966
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
Trenčianska univerzita	Študentská 2, +421 32 7400 111, pr@tunoi.sk

Varená a pečená história trenčianskej stolice

Júlia Spustová prináša nevšednú kuchárku plnú dobrotých jedál, ktoré neraz rozvoňali slovenské hrady a zámky na ich slávnostiach. Vďaka tejto knihe môžete zažiť kúsok stredovekej histórie aj doma vo svojej kuchyni.

Kniha je 40 ročnou zbierkou receptov z dávnej histórie Trenčianskej stolice. História sa totiž

netvorila len na bojisku, ale aj v kuchyniach, na poliach, v krčmách, v mlynoch a v kláštoroch za prestretým stolom, vo voni dobrého jedla. Jedlo vždy bolo základom života a histórie. Aj keď sa to už dnes pri pohľade na ruiny hradov nezdá, faktom je, že sa na týchto hradoch odjakživa konali bujaré zábavy, polovačky, sobáše, krsty aj pohreby. Pri každej príležitosti sa pripravovali hostiny, ku ktorým patrilo najmä lahodné jedlo a pitie.



Výborné pokrmy sa vždy tvorili v dobre vybavenej hradnej kuchyni, pričom si panstvo zakladalo na tom, aby malo vo svojich službách tých najlepších kuchárov s najlepšimi receptami.

Pár z nich určite v knihe nájdete a možno spoznáte aj tváre historickej šermiarskej skupiny Wagus. Želáme príjemné čítanie a dobrú chuť. Knihu zakúpíte v Kultúrno-informačnom centre Trenčín. Ako malú ochutnávku vyskúšajte tieto recepty:

PŮNSKA KAŠA

Púnsku kašu var takto: daj do ¼ kg múky zo pšenice špaldy a dbaj, aby sa dobre namočila. To nalej do čistej panvice, pridaj k tomu asi ½ kg tvarohu, 15dkg medu, 1 vajce a všetko dohromady premiešaj, pomaly prevar a prelej hotové do misky.

JABLČNÁ KAŠA

5 stredne veľkých jablák, 100 g masla, 150 ml bieleho vína, med, mletá škorica.

Jablká umy, olúp (šupku

potom daj sušiť, bude na výluh do vody, keď ťa bude zimnica drviť), nakrájaj jablčka na kocky. Vlož do hrnca a na masle zľahka osmaž. Potom prilej biele víno a jablká za stáleho miešania rozvar na kašu. Pridaj med a škoricu.

ELIXÍR LÁSKY

5 lieskových orechov, 1 lyžičku kvetov levandule, 1 klinček, štipku zázvoru, štipku škorice. Všetko vlož do mažiaru, tlčením spracuj na jemný prášok. Prášok prispievaj do jedla milovanej osobe.

VAVRÍNOVÝ KOLÁČ (Z BOBKOVÉHO LISTU)

Vavrínový koláč rob takto: 8,75 l pšeničnej múky polej dobrým muštom. Pridaj aníz, rascu, 0,65 kg masla, 0,33 kg tvarohu, vetvičku bobkového listu (tak 4 lističky) pridaj do toho. Vypracuj to, vytvaruj to a daj piecť. Na spodok daj ešte 4 vavrínové listy.

(RED), FOTO: M. PATAY