



**Pre možné zmeny v podujatiach sledujte aktuálne informácie na [visit.trencin.sk](http://visit.trencin.sk) alebo volajte na 032/16 186.**

## ■ DIVADLO

**11. 2. | 19.00 – 20.00 | Dogma Divadlo: Suverénii 1. repríza**

**KLUB LÚČ** | Pes sa po stáročia motal vždy niekde okolo ľudských nôh. Vraj najlepší priateľ človeka. Pravdou ale je, že bol skôr dobrým pomocníkom a sluhom. Až v posledných desaťročiach sme tvrdenie o najlepšom priateľovi začali brať doslovne a urobili sme zo psa člena rodiny. Suverénii sú hrou o ľudskej náture, o potrebe a túžbe vydávať, či prijímať rozkazy, o štátnych a ďalších mocenských štruktúrach. O tom, že keď niečo končí, nemusí zákonite hneď ničovo nové začínať.

**21. 2. | 19.00 | Trochu inak s Adelou**



**POSÁDKOVÝ KLUB** | Moderátorka Adela Vinczeová si do talkshow Trochu inak pozýva hostí, ktorí sú výnimoční svojou originalitou. Novátori, rebeli, vynálezcovia, svojrázni umelci a iné unikátne osobnosti bývajú pozvaní do talkshow, aby sa stali súčasťou inšpirujúceho večera spretreného živou hudbou.

## ■ KONCERTY

**4. 2. | Samčo, brat dážďoviek**



**KLUB LÚČ** | Samčo, brat dážďoviek, je výraznou stálicou slovenskej experimentálnej hudby s dobre vyvinutým citom pre nachádzanie a reflektovanie rôznych slovenských bizarností, ktoré by v horšom prípade ostali navždy zapadnuté alebo v tom lepšom ukryté pred širšou verejnosťou.

**13. 2. | 18.00 | Koncert Le nuove musiche**



**PIARISTICKÉ GYMNAZIUM – REFEKTÁR** | Ďalší z koncertov, ktorý organizuje aktívny Klub priateľov vážnej hudby v Trenčíne, nám predstaví súbor historickej hudby Le nuove musiche v zložení: Ján Kružliak – barokové husle, Stano Palúch – barokové husle, Andrej Gál – barokové violončelo, Jakub Mitrik – baroková lutna a mandora.

## ■ VÝSTAVY

**denne | 9.00 – 18.00 | Vedecké experimenty**

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

**denne | 9.00 – 19.00 | Medzinárodný deň materinského jazyka**



**VKMR JASELSKÁ** | Interdisciplinárna výstavka kníh, sprievodných dokumentov a predmetov venovaná Medzinárodnému dňu materinského jazyka (21. 2.), ktorý je vyhlásený Organizáciou Spojených národov pre vzdelávanie, vedu a kultúru (UNESCO).

**do 5. 2. | Orest Dubay – Kód GMAB** | Orest Dubay bol maliarom, grafikom a ilustrátorom, ktorý od začiatku svojej kariéry predstavoval všestranného umelca.

**do 26. 2. | EXTRAKT / Robo Kočan & Rudo Prekop GMAB** | V reálnych, pre verejnosť zatiaľ málo známych fotografických záberoch objavujú obaja fotografi všedný, často nepotrebný a nenápadný mikrosvet človeka v jemu blízkom prostredí aj v prírode.

**do 28. 2. | Slováci v bojoch po boku víťazných Spojencov v 2. svetovej vojne (1939 – 1945) POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje Klub vojenskej histórie.

**do 28. 2. | 80. výročie čs. vojakov v obrane TOBRUKU POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: Klub vojenskej histórie.

**do 28. 2. | Známková tvorba Českej republiky ČESKÝ KLUB** | Pripravuje: Klub filatelistov.

**do 28. 2. | Prichádza zima POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: ZUŠ Novomeského Trenčín.

**do 4. 2. | Od Evy do Evy KIC** | Autorkami výstavy sú Eva Mišáková Abelová a Eva Klimt.

**do 28. 2. | Úspechy tanečného klubu BAMBULA v roku 2021**



**POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: Tanečný klub BAMBULA pri ZUŠ Novomeského Trenčín.

## ■ 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.

**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](http://www.neonity.sk)

**pondelok, utorok, štvrtok, piatok | Tanečná škola Aura dance**

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

**pondelok - piatok | 14.00 – 18.00 | Voľná hra s kockami LEGO**

**KREATIVO** | Bližšie informácie a prihlásenie na: [kreativotrencin@gmail.com](mailto:kreativotrencin@gmail.com), 0918 883 505.

## ■ NEDAJTE SI UJŠŤ

**5. 2. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Spisovatelia Kornel Földvári a Ľudmila Podjavorinská**

## PRECHÁDZKY MESTOM

SO SPRIEVODCOM

Spisovatelia Kornel Földvári a Ľudmila Podjavorinská



**SOBOTA • 5. 2. 2022 • 16.00** stretnutie pri **KIC – Mierové námestie**

Známy humorista, literárny kritik a prekladateľ Kornel Földvári sa narodil a vyrastal v Trenčíne. Ľudmila Podjavorinská je obľúbenou autorkou, ktorej diela už niekoľko generácií bavia nielen deti, ale aj dospelých. Medzi Podjavorinská dávala fotografovať najmä z pravej strany? Kam si Földvári zapisoval svoje nápady počas základnej vojenskej služby? Odpovede sa dozvieme na februárovej Prechádzke mestom, ktorú pre vás pripravilo Kultúrno-informačné centrum Trenčín.

**KIC** | Známy humorista, literárny kritik a prekladateľ Kornel Földvári sa narodil a vyrastal v Trenčíne.

Ľudmila Podjavorinská je obľúbenou autorkou, ktorej diela už niekoľko generácií bavia nielen deti, ale aj dospelých.

Prečo sa Podjavorinská dávala fotografovať najmä z pravej strany?

Kam si Földvári zapisoval svoje nápady počas základnej vojenskej služby? Odpovede sa dozvieme na februárovej Prechádzke mestom, ktorú pre vás pripravilo Kultúrno-informačné centrum Trenčín.

Podujatie sa uskutoční v režime OP. Maximálna kapacita je 50 účastníkov.

## ■ ZÁPASY

**5. 2. | 9.00 | HK AS Trenčín „B“ – Partizánske**

**ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, mladšie žiačky.

**5. 2. | 10.05 | Partizánske – Žilina**

**ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, mladšie žiačky.

**5. 2. | 11.10 | HK AS Trenčín „A“ – Žilina**

**ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, mladšie žiačky.

**5. 2. | 12.15 | HK AS Trenčín „A“ – Partizánske**

**ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, mladšie žiačky.

**5. 2. | 13.05 | HK AS Trenčín „B“ – Žilina**

**ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, mladšie žiačky.

## ■ ZÁPASY

- 12. 2. | 10.00 | BK AS Trenčín – Bratislava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.
- 12. 2. | 9.00 | HK AS Trenčín „B” – Bánovce nad Bebravou**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.
- 12. 2. | 10.00 | HK AS Trenčín „A” – Lehota pod Vtáčnikom**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.
- 12. 2. | 11.15 | HK AS Trenčín „A” – Bánovce nad Bebravou**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.
- 12. 2. | 12.15 | HK AS Trenčín „B” – Lehota pod Vtáčnikom**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.
- 12. 2. | 15.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Prešov**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.
- 13. 2. | 10.00 | BK AS Trenčín – Senec**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.
- 13. 2. | 15.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Žilina**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.
- 14. 2. | 17.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Tsunami Záhorská Bystrica**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.
- 19. 2. | 10.00 | HK AS Trenčín – Hlohovec**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.
- 19. 2. | 12.00 | HK AS Trenčín – Hlohovec**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.
- 19. 2. | 10.00 | BK AS Trenčín – Piešťany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci – tréningová hala.
- 19. 2. | 13.00 | BK AS Trenčín – Bratislava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti – tréningová hala.
- 20. 2. | 10.00 | BK AS Trenčín – Trnava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti – tréningová hala.
- 26. 2. | 10.00 | BK AS Trenčín – Trnava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky – tréningová hala.
- 26. 2. | 12.00 | BK AS Trenčín – Trnava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky – tréningová hala.
- 26. 2. | 14.30 | BK AS Trenčín – Handlová**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, junióri – tréningová hala.
- 27. 2. | 11.00 | BK AS Trenčín – Banská Bystrica**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, junióri – tréningová hala.

**pondelok - piatok | Tanečná škola Tancujúce tigríky**  
KDM TIGRÍKY - OC MAX | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 – 6 rokov s množstvom tančov a zábavy na každej lekcií. Rozvrh kurzov alebo jednorazových vstupov nájdete na [www.tancujucetigricky.sk](http://www.tancujucetigricky.sk).

**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.

**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. Prihlasovanie: [keramika@kckaktivty.sk](mailto:keramika@kckaktivty.sk), 0908 211 131.

**utorok | 16.00 – 17.00 | 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](mailto:32.zbor.alevivo@gmail.com).

**utorok | 16.15 – 17.15 | Keramické patlámo**  
KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Zapatláme sa od hlíny a vytvoríme svoje prvé keramické misky, ozdoby, darčeky či dekorácie. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: [keramika@kckaktivty.sk](mailto:keramika@kckaktivty.sk), 0908 211 131.

**streda, piatok | 9.00 – 12.00 | Rána pre maminy v KreaTivo**  
KREATIVO | Bližšie info: [kreativotrencin@gmail.com](mailto:kreativotrencin@gmail.com), 0918 883 505.

**štvrtok | 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.

**3., 17. 2. | 9.30 – 11.00 | 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 farbou, tvarom a rôznymi materiálmi. Aktivity 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 odhaľujú 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.

**4. 2. | Polročný denný tábor v KreaTivo**  
KREATIVO | Bližšie informácie: [kreativotrencin@gmail.com](mailto:kreativotrencin@gmail.com), 0918 883 505.

**10., 21. 2. | 17.00 – 18.00 | AromaTouch v KreaTivo**  
KREATIVO | V KreaTivo pre vás pripravili workshop, na ktorom sa budete učiť jednoduchú verziu „AromaTouch, masáže rúk pre našich najmenších. Workshop je spojený s lego hrou. Bližšie info: [kreativotrencin@gmail.com](mailto:kreativotrencin@gmail.com), 0915 863 688.

**11. 2. | 9.30 | Matej Zámečník: Nezábudka a Divozel**



VKMR | Beseda so spisovateľom MATEJOM ZÁMEČNÍKOM o jeho ekologických knihách pre deti. Odpútajte sa od displejov a skúmajte s nami okolitý svet a krásy v ňom ukryté! Počet miest je obmedzený, účasť treba vopred nahlásiť (032/746 07 15, [deti@vkmr.sk](mailto:deti@vkmr.sk)).

**27. 2. | 15.00 – 16.00 | 17.00 – 18.00 | Detský divadelný klub: O diviáčikovi**



**KLUB LÚČ | Kto by nepoznal Diviáčika – Kolofónovho verného druhu, ktorý sa neváha zapojiť do každého nového dobrodružstva. Kde sa však vzalo toto sympatické zviera? Aký je jeho príbeh? Kedysi dávno ho vychovával Ježibabka. Naša ho strateného v snehovom záveji a vzala si ho domov. Keď však začal Diviáčik chodiť do školy, veľmi rýchlo pochopil, že nie je človek, ale divé prasa. Nedokázal vzdorovať svojmu osudu a vyrazil späť do lesa, napriek Ježibabkinmu varovaniu, že v lese žije zlý vlk.**

## ■ SENIORI

**utorok | 18.00 – 19.00 | Cvičenie pre seniorov JDS**  
KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov Slovenska. Informácie: 0905 982 132.

**streda | 8.00 – 9.30 | Babi, pošli mi to mejlom**  
VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Účasť treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/770 83 14.

**streda | 15.00 – 18.00 | Klubové stretnutia Klub JDS č. 30**  
KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov.

**8., 22. 2. | 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. Mnoho z nich sa snaží o aktívne trávenie voľného času a tak stretnutie v galérii je pre nich vhodným spôsobom jeho naplnenia. Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť.

**8. 2. | 13.30 | Seminár Akadémie tretieho veku**

- TREŇCIANSKA UNIVERZITA | Program:
1. Otvorenie, predstavenie hostí
  2. Výživa – MUDr. Marián Kaščák, PhD., Katedra špeciálnych disciplín TnUAD Trenčín
  3. Pozemkové právo, ako upratať vlastnícke vzťahy – RNDr. Anton Juleny, projektant pozemkových úprav PPU a. s. Trenčín
  4. Hodnotiacia členská schôdza – Zhodnotenie činnosti za rok 2021 ATV a ZO 02 JDS Trenčín
  5. Záver
- V prípade nepriaznivej pandemickej situácie môže byť konanie seminára pozastavené. Informácie na tel. čísle: 032/652 46 42.

**18., 25. 2. | 15.00 – 19.00 | Výročná schôdza Klub JDS č. 30**  
KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov. Informácie Zdenka Búryová 0905 982 132.

## ■ PREDNÁŠKY

**4. 2. | 18.00 – 19.00 | Alternatívny sprievodca provinčnými malomestami: Bizarný východ**

**KLUB LÚČ | Hudobník, performer a publicista vystupujúci pod menom SAMČO, BRAT DÁŽDOVIEK, vás pozýva na komentovanú obrazovú prechádzku najzastrenejšími a najbizarnejšími miestami východného Slovenska. Krásne hory a uprostred nich rozpadávajúce sa nemecké banské mestčká, rural decay a vidiecky industrial, skanzeny socializmu natreté „na ružovo“, slovensko-ukrajinský Berlín uprostred rozdelený hranicou, skrachované veľkoplňné impérium Mikuláša Varehu, eurofondový barbie-urbanizmus, vysokokvalitný urban exploration priamo v centrách okresných miest, špecifické miestne postavičky, scény a folklóry.**

**16. 2. | 16.30 | Exotika počas pandémie: Kostarika 2021/2022**



VKMR | Autentická sonda do Karibiku v ére koronavírusu. Spoznajte s nami prvú krajinu na svete, ktorá zrušila svoju armádu, aby mohla financie použiť do vzdelania. Hostia – cestovatelia: RÓBERT MARGOČ a JOZEF MIKOLÁŠEK.

## ■ KURZY

**pondelok, utorok | 17.00 - 18.30 | 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](mailto:smejkalj57@gmail.com).

**utorok | 18.00 – 20.00 | štvrtok | 17.00 – 19.00 | Točenie na kruhu**  
KC AKTIVITY | Práca s hlinou uvoľňuje

napätie, 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@kckativity.sk, 0908 211 131.

**utorok | 18.30 – 20.00 |**

#### Francúzština

Nový kurz pre začiatočníkov na Zámostí individuálne aj v skupinkách (aj intenzívny, aj doobeda - podľa dohody). Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

**streda, piatok | 17.00 – 19.00 |**

#### Klub keramiky

**KC AKTIVITY |** Prídte si oddýchnuť a zrelaxovať pri práci s hlinou. Vašimi rukami budú vznikať 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@kckativity.sk 0908 211 131.

**štvrtok | 17.00 – 18.00 |**

#### Mammie s English Club

**MC SRDIEČKO |** S Máriou Raipertovou v MC Srdiečko na Hviezdoslavovej ul. Neskúšame, nehodnotíme, nemáte domáce úlohy. Len konverzujete. Vaše deti sa hrajú pri vás.

**štvrtok | 18.15 – 18.15 |**

#### Bezplatný kurz meditácie



**KC AKTIVITY |** Ste nespokojní so svojim životom? Cítite, že Vám niečo chýba? Ste unavení z dlhotrvajúcej pandémie? Skúste meditovať. Neviete, ako na to? Pozývame vás na 6 týždňový bezplatný kurz meditácie. Informácie 0905 268 873.

#### 1. – 28. 2. | 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@kckativity.sk, 0908 211 131.

**8., 22. 2. | 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 aktívnym využitím voľného času.

Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť.

### ŠPORT

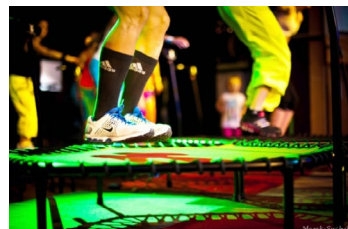
**pondelok | 18.15 – 19.15 | SM**

#### Systém

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

**pondelok, streda | 17.30 |**

#### Jumping Interval



**HYBKO |** Dynamický tréning na profi trampolínkach posilní vaše telo i myseľ. Zvyšuje kondíciu a silu, urýchľuje detoxikáciu organizmu, podporuje redukciu hmotnosti, nezatažuje kĺby. To všetko podporené skvelou hudbou a pod vedením certifikovanej inštruktorky.

Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, rezervčný systém www.hybko.sk.

**pondelok, streda | 17.45 – 18.45**

#### Zumba

**KS OPATOVÁ |** Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady, kombinuje latinsko-americké tance spolu s aeróbnymi pohybmi v rytme dynamickej latinsko-americkej a exotickéj hudby.

Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

**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. 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.

**pondelok | 17.15 – 18.30 | utorok**

#### | 17.00 – 18.15 | Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku

**NÁMESTIE SV. ANNY |** Precvičenie celého tela s následným uvoľnením mysle. Miesto cvičenia: Námestie sv. Anny a online cez messenger Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou.

Kontakt: tancepreradosť@gmail.com; 0910 196 456.

**utorok | 8.15 – 9.15 | Joga pre**

#### mamičky po pôrode

**NÁKUPNÉ STREDISKO DRUŽBA – NA POSCHODÍ |** Joga s Riou Bobotovou v novej pobočke v NS Družba na poschodí. Vhodné pre mamičky už 6 týždňov po pôrode. Cvičenie je ideálny pohyb s relaxáciou, vaše dieťaťko bude blízko vás.

**utorok | 17.30 – 18.30 | štvrtok |**

#### 18.15 – 19.15 | Pilates

**KC AKTIVITY |** Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie.

Zostava cvikov natiahne skrútené a posilní oslabené svaly. Prihlasovanie: www.pilatesn.mypage.cz, 0905 705 431.

**utorok | 18.00 | Body forming**

**HYBKO |** Spevnenie svalstva, formovanie postavy, spaľovanie kalórií, zlepšenie kondície. Využívame jednoduché športové náradie a vlastnú váhu.

Pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, www.ivkafitaktivy.sk.

**streda | 16.00 | TEHUcvičenie**

**NÁKUPNÉ STREDISKO DRUŽBA – NA POSCHODÍ |** Cvičenie s pôrodnou asistentkou Zuzanou Duncovou.

**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 Abadá 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, bezpečnosť pri tréningu a rýchle napredovanie študentov. Info a prihlasovanie: 0911 087 631.

**štvrtok | 17.00 | Kruhový**

#### tréning pre ženy

**HYBKO |** Kruhový tréning na posilnenie celého tela, rozvoj kondície, sily a výbušnosti. Pri kruhovom tréningu spaľujete kalórie, tvarujete postavu a budujete silu. Pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, www.ivkafitaktivy.sk.

### TANEC

**pondelok | 18.45 – 19.45 | Tance**

#### pre radosť

**NÁMESTIE SV. ANNY |** Kolektívne a párové tance sveta pre všetkých. Info: 0910196456, tancepreradosť@gmail.com, www.tancepreradosť.wordpress.com. Facebook: Tance pre radosť.

### INÉ...

**pondelok | 10.00 | Podporná**

#### skupina mamičiek v dojčení

**MC SRDIEČKO |** S laktačnou poradkyňou Emiliou Hromníkovou v MC Srdiečko na Hviezdoslavovej ul. Stretnutia sú vhodné aj pre tehotné ako príprava na dojčenie.

**utorok | 17.00 – 20.00 | Klub**

#### spoločenských hier



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

**4., 18. 2. | 19.00 – 23.00 |**

#### Klubové keramické večery

**KC AKTIVITY |** Prijemné večerné posedenie pri tvorení keramických výrobkov pre nadšencov keramiky. Prihlasovanie: keramika@kckativity.sk, 0908 211 131.

**3. 3. | 17.00 | Uvedenie do života**

#### knihy Vlada Kuliška

**VKMR |** Vlada Kuliška poznáme ako mima a ako organizátora mnohých kultúrnych podujatí. Tentoraz sa predstaví v úlohe spisovateľa. Uvedenie do života knihy Od Vietnamu po Čínu, s pantomímou okolo sveta, sa uskutoční za účasti známeho jazzového speváka Petra Lipu. Podujatie moderuje Zuzana Mišáková, Moravčíková. Vstup zdarma, na podujatí bude možné si za zvýhodnenú cenu zakúpiť knihu.

#### 1. - 28. 2. | Kniha Varená a pečená história Trenčianskej stolice

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

Knihu zakúpite v Kultúrno-informačnom centre Trenčín.

### KONTAKTY

<b>GMAB GALÉRIA M. A. BAZOVSKÉHO</b>	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
<b>KAVIAREŇ NA CESTE – KATOV DOM</b>	Matúšova ulica, 0951 257 966
<b>KIC Kultúrno-informačné centrum</b>	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709
<b>KC AKTIVITY</b>	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kckativity.sk
<b>KLUB LÚČ</b>	Mierové nám. 19, 0903 027 910, info@klubluc.sk, www.klubluc.sk
<b>Klub detí a mládeže TIGRIKY – OC MAX</b>	Gen. M. R. Štefánika 426, 0903783724, tancujuce.tigriky@gmail.com, www.tancujucetigriky.sk
<b>KREATIVO</b>	Gen. M. R. Štefánika 379/19, 0918 883 505
<b>KS OPATOVÁ</b>	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
<b>MC Srdiečko</b>	Hviezdoslavova 6, mc@mcsrdiecko.sk, 0904 909 435
<b>NS Družba – 1. poschodie MC Srdiečko</b>	Legionárska ulica, mc@mcsrdiecko.sk, 0904 909 435
<b>POSÁDKOVÝ KLUB</b>	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
<b>Trenčianska univerzita</b>	Študentská 2, +421 32 7400 111, pr@tnuni.sk

## Tešíme sa na vaše tvorivé nápady

Trenčianska nadácia vyhlásila osemnásť ročník grantovej výzvy Klubu darcov na podporu verejnoprospešných aktivít. Uzávierku grantového kola stanovila na 1. marca 2022.



Verejnoprospešné aktivity sa môžu týkať oblastí ochrana a podpora zdravia, podpora a rozvoj športu, poskytovanie sociálnej pomoci, zachovanie kultúrnych hodnôt, podpora vzdelávania, ochrana ľudských práv, ochrana a tvorba životného prostredia.

Grantová výzva kladie dôraz na prospešnosť aktivít pre komunitu, participáciu verejnosti a dobrovoľníkov a dlhodobý efekt výsledkov projektu. O grant sa môžu uchádzať mimovládne organizácie, neformálne skupiny obyvateľov i organizácie s inou právnou formou, okrem podnikateľských subjektov.

Uzávierka predkladania

projektov bude 1. marca 2022. „V máji budú predložené projekty prezentované pred členmi Klubu darcov a zhruba od začiatku júna bude možné úspešné projekty realizovať,“ informovala správkyňa Trenčianskej nadácie Alena Karasová.

Podrobné informácie o tom, ako pripraviť projekt a požiadať o podporu, nájdete na webstránke nadácie. V prípade otázok môžete využiť kontakty tnn@trenčianskanadacia.sk alebo 0907403253.

Ak vás akýmkoľvek spôsobom oslovuje život v Trenčíne a okolí, staňte sa aj vy členom Klubu darcov. Prihlášku môžete vyplniť priamo na [www.trencianskanadacia.sk](http://www.trencianskanadacia.sk). (RED)

## „Manželský trojuholník?“

Centrum pre rodinu Trenčín v dňoch 14. – 20. februára 2022 už po ôsmykrát organizuje Národný týždeň manželstva (NTM) v Trenčíne.



MANŽELSKÝ TROJUHLNÍK?  
NÁRODNÝ TÝŽDEŇ MANŽELSTVA  
14. – 20.2. 2022

Heslom tohto ročníka je „Manželský trojuholník?“ a skrýva v sebe viacero rovín. Jednak poukazuje na užitočný triangulárny model lásky, ktorého tromi stranami sú oddanosť, blízkosť a vášeň. NTM bude príležitosťou podnietiť k premýšľaniu nad tým, ako môžeme v našich vzťahoch tieto tri aspekty pestovať alebo obnoviť.

Téma "Manželský trojuholník?" chce tiež upozorniť na to, že niekedy sa v manželstve zacyklíme, zasekneme a vtedy môže pomôcť, keď do vzťahu prinesie pohľad zvonku tretia strana – môže ňou byť poradca, odborník, priateľ alebo podporný program pre manželov.

Cielom NTM je propagovať a podporiť manželstvo ako vzácnu hodnotu pre moderného človeka. NTM vytvára priestor, kde si môžeme pripomenúť, že spokojné manželstvo nie je samozrejmosť, ale vzťah, ktorý by sme mali rozvíjať. Kampaňou

chceme dať manželom príležitosť oceniť, posilniť, prehĺbiť a osviežiť svoje manželstvo.

Pre manželské páry sú aj tento rok pripravené špeciálne zľavy a ponuky v rôznych prevádzkach, ale aj podujatia. Okrem iného si môžete obnoviť manželský súhlas počas sv. omše vo štvrtok 17. 2. 2022 o 18.30 h v Kostole Sv. rodiny na Juhu, ktorou nás budú sprevádzať Lámačské chvály.

Akcie pripravené pre manželov v rámci Trenčína budú pravidelne aktualizované na [www.cprtrencin.sk](http://www.cprtrencin.sk), na FB stránke Centra pre rodinu, na stránke [www.ntm.sk](http://www.ntm.sk) alebo sa o nich dozviete v Kultúrno-informačnom centre.

Pre uplatnenie zľavy sa nezabudnite preukázať preukazom totožnosti, obrúčkami alebo použite heslo: Manželský trojuholník.

CENTRUM PRE RODINU

## Privítali viac ako 11 800 návštevníkov

Celkový priemerný nárast návštevnosti Kultúrno-informačného centra v roku 2021 pri porovnaní s rokom 2020 bol 38,21 %.

Kultúrno-informačné centrum na Mierovom námestí (KIC) poskytuje informácie o kultúre a voľnočasových aktivitách, zabezpečuje predpredaj vstupeniek na kultúrne a športové podujatia aj predaj cestovných lístkov na diaľkové autobusové spoje.

Okrem toho turistom a návštevníkom informačného centra poskytuje informácie o pamiatkach, kultúrnych, spoločenských a športových podujatiach, športe a rekreácii, turistických atrakciách a možnostiach trávenia voľného času. Prísť môže každý, kto hľadá informácie o cyklotrasách v okolí mesta, ubytovaní a stravovaní, doprave, službách a podnikoch v oblasti cestovného ruchu, alebo kto potrebuje nájsť vybrané

dôležité inštitúcie a úrady.

Škála poskytovaných služieb je naozaj široká, vďaka čomu do KIC v roku 2021 zavítalo viac ako 11 800 návštevníkov. Teší nás, že naša práca a poskytnuté informácie sú užitočné, ako pre turistov, tak aj pre domácich.

Návštevníkov bolo však v roku 2021 menej ako v období pred pandemiou, no dúfame, že ďalšiu sezónu sa všetko dostane do starých kolají. Napriek obmedzeniam v cestovaní KIC svojou návštevou potešilo aj veľa turistov zo zahraničia – v najväčšom zastúpení turisti z Českej republiky a nemecky hovoriaci návštevníci.

Ak hľadáte akékoľvek informácie, navštívte [visit.trencin.sk](http://visit.trencin.sk). (ÜKIS)

## Od jeho otvorenia prešlo

# 120 rokov



Čo sa a skrýva za existenciou najhonosnejšieho a históriou dýchajúceho hotela Elizabeth v Trenčíne? Je pravda, že bol postavený v priebehu jedného roka? Ako sa volal hostinec, ktorý stál pôvodne na mieste hotela? Kto vybral názov Elisabeth a kedy a kto dal hotelu nové meno Tatra?

Štátny archív v Trenčíne ukrýva niekoľko zachovaných archívnych dokumentov o trenčianskom hoteli Elizabeth v maďarskom a slovenskom jazyku. Napríklad plány sčodiska z roku 1911, ale aj zápisnice mestskej rady o opravách hotela či žiadosť o povolenie k tanečným zábavám.

Prečítajte si najnovší príspevok Archívneho okienka na [www.trencin.sk](http://www.trencin.sk) v časti Pre

občanov – O meste – História. Archívne okienko prináša zaujímavé informácie z histórie mesta Trenčín a prezentuje vzácne historické dokumenty a artefakty, ktoré sa nachádzajú v trenčianskom archíve.

FOTO: ŠT. ARCHÍV



archívne okienko