



Kam v Trenčíne marec 2022

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

■ DIVADLO

7. 3. | 19.00 | **Lordi**



POSÁDKOVÝ KLUB | Hlavné postavy tejto salónnej, ľahko škandálnej komédie, sú traja „roztopašní“ LORDI, ktorí tajne hrajú hru s jasnými, i keď trochu pochybnými pravidlami. Na utajených klubových schôdkach si totiž navzájom rozdeľujú dámy a za sexuálne úspechy či neúspechy s nimi si pridávajú červené alebo čierne body. Jedného dňa sa však pravidlá škandalózne hry nelútostne obrátia proti nim. Veselá inscenácia je výsmechom mužskej ješitnosti, dvojitej morálky, no na druhej strane aj oslavou pevného priateľstva, ktoré vydrží i tie najťažšie skúšky. Hrajú: Maroš Kramár, Jozef Vajda, Peter Šimun. Vhodné pre publikum od 15 rokov.

12. 3. | 19.00 | **Divadlo Husa na Provázku, Pavol Seriš: Takt**



KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA | Klauniáda o etikete. Zamilovaný buran stratený vo svete pravidiel a konvencií. Môže vôbec získať ženu svojich snov? Dokáže vyhlásený expert na etiketu a jeho asistentka svojou svojráznou metódou vytesať z neotesanca slušného človeka? A kto je to vlastne ten... slušný človek? Premena spoločenského analfabeta v majstra taktu a sociálneho básnika. Klauniáda o etikete i o tom, či je vôbec ešte aktuálna.

18. 3. | 20.00 | **Dogma Divadlo: Re: Kapitulácia (2. repríza)**

KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA | Čo pre Vás znamená divadlo? Má zmysel, alebo nemá? Autorská video inscenácia, ktorej ústredným motívom je skúmanie rôznych pohľadov na divadlo ako také. Kolektív divadla sa zamýšľa nad zmyslom divadelného umenia, bilancuje nielen

svoju viac ako 25. ročnú činnosť, ale otvára aj otázky, ktoré s divadlom navonok nesúvisia.

19. 3. | 18.30 | **Z. Mišáková: Nádej Dubček**



POSÁDKOVÝ KLUB | Na príbehu významnej, medzinárodne uznávanej osobnosti Alexandra Dubčeka, predstaviteľa „socializmu s ľudskou tvárou“, sledujeme zároveň dejiny Česko-slovenskej republiky. Súbežne vidíme zrod Idey socializmu od 19. storočia až po pád socialistickej zriadenia v roku 1989. Ústrednými však zostáva ľudský osud, zmarené nádeje a vnútorná sila, ktorá sa skrýva v osobnosti Alexandra Dubčeka. Bojoval za to, čomu veril a robil to, čo mu okolnosti dovolili. Otázkou pre divákov zostáva, či hodno za každých okolností veriť jednej idee a či má zmysel trvať na svojich ideáloch. Zo strany tvorcov ide o snahu istým spôsobom sa vyrovnáť s obdobím socializmu. Hra dejinne nadväzuje na hru Svetový Slováč Štefánik.

21. 3. | 19.00 | **Kvarteto**

POSÁDKOVÝ KLUB | Podľa jednej teórie začína život pri oplodnení vajíčka, podľa inej narodením dieťaťa a podľa ďalšej začína život odchodom detí z domu... Ale kedy život končí? Nádherná hra o sláve, páde, sexe, múdrosti a túžbe žiť štyroch kedysi slávnych spevákov, dnes „odložených“ v penzióne pre „nepotrebných“. Všetko sa mení, keď je ohlásený príchod ich bývalej kolegyne, kedysi najväčšej hviezdy, ktorej bol jedným z niekoľkých manželov jeden z nich. Neuveriteľne výstižná hra o všetkom, čo do života potrebujete a možno aj trochu viac.

Obsadenie: Božidara Turzonovová, Zuzana Kocúriková, Dušan Jamrich/ alt. Peter Šimun, František Kovár.

2. 4. | 18.30 - 20.00 | **Muzikál Studňa Lásky - premiéra**

POSÁDKOVÝ KLUB | Na Trenčianskom hrade väzní gróf Zápoľský krásnu Turkyňu Fatimu. Jej milý Omar sa ju snaží vyslobodiť, ale Fatimu sa pokúša získať aj brat tureckého sultána a obdivom ju zahŕňajú aj páni z hradu. V zamotanej situácii okolo

lásky Fatimy sa manželia Zápoľskí snažia znovu nájsť k sebe cestu. Humorným spôsobom odhalujú rozdielnosť mužského a ženského sveta a pohľadu na lásku. Pôvodný muzikál na pozadí historických reálií plný humoru a vtrkavých vzťahov je obohatený o spevy, tance, šermy a slubuje kultúrny zážitok pre všetky generácie.

■ KONCERTY

4. 3. | 20.00 | **Mjav (CZ)**
KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA | Pôvodne one-man projekt, ktorý sa nakoniec zmenil na kapelu MJAV (český mňau).

5. 3. | 20.00 | **Matej Tále**
KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA | Matej Tále je túlavý bard, predstaviteľ žánru sociálny folk. V jeho pesničkách nájdete lyrické reportáže nielen z našich drevníc, sídlisk, vrchov či zabudnutých okresov, ale aj prípadové štúdie o spoločnosti ako celku. Matej sa nehanbí zapnúť svoj sedliacky rozum a prognózovať, čo nás asi čaká za najbližším bukom. Hrdinom Matejových piesní je prevažne individuálny hrdina – osirelý syn matky – narkomanky, manžel – konšpirátor, či zblúdila Táňa z okresu Poltár – snažiaci sa vysporiadať s trpkosťou prostredia slovenskej krajiny.

11. 3. | 18.00 | **ABBA Slovakia Tour 2021**

POSÁDKOVÝ KLUB | Najväčšie hity legendárnej skupiny – naživo – na nerozoznanie od originálu. Koncertné turné v podaní revival skupiny, ktorá v roku 2018 získala ocenenie od organizátorov Sziget festivalu – „najlepšia ABBA revival skupina“ a prispelo k tomu 30.000 divákov. Tešiť sa môžete na novú svetelnú a hudobnú show na vyše 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.

11. 3. | 21.00 | **Andrej Danóczy: Hudba k tme**

KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA | Hudba k tme je názov večera reprodukovanej hudby odohrávajúcej sa v úplnej tme. Zrakom vnímame až 80 % informácií, stáva sa štandardom, že hudbu viac pozeráme, ako počúvame. Vkročte s nami do tmy, podujmite sa oslobodiť od povrchnosti a objavte nepoznanú dimenziu vnímania. Škála hudobnej tvorby Andreja Danóczyho je široká, možno v nej nájsť elektronickú hudbu, art-rock, musique concrète, vintage techno, weird, minimalizmus, plunderfóniu, či hudbu pre „translator voices“. Jeho album Klára a Ján – Druhý debut (2016) získal cenu Radio_Head Awards v kategórii Experimentálna hudba. Upozornenie: Nie je vhodné pre ľudí trpiacich nyktofobiou!

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

5. 3. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Žigmund Luxemburský a Barbora Celjská**



KIC - MIEROVÉ NÁMESTIE | V roku 1412 panovník Žigmund Luxemburský udelil mestu Trenčín výsady slobodného kráľovského mesta, čo výrazne napomáhalo k rozvoju mesta. Pre svoju mladú a krásnu manželku Barbaru Celjskú dal postaviť Barborin palác.

Bola Barbora naozaj neverná a nemravná? Prečo je Žigmund dodnes neoblíbený v Čechách?

Vďaka čomu Barbora pôsobila ako spolupanovníčka Žigmunda? To všetko sa dozviete na marcovej Prechádzke mestom.

3. 3. | 17.00 | **Uvedenie do života knihy Vlada Kulíška**



VKMR | Vlada Kulíška poznáme ako mima a ako organizátora mnohých kultúrnych podujatí. Tentoraz sa predstaví v úlohe spisovateľa.

Knihy „Od Vietnamu po Čínu s pantomímou okolo sveta“ je plná zážitkov z ciest s umením a za umením. Vesele aj menej veselé príhody predstavujú prierez tvorbou a prácou mima, ktorý ešte v roku 1991 nosil uniformu ako dôstojník socialistickej armády. Uvedenie do života knihy 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. Knihu si môžete zakúpiť aj v Kultúrno-informačnom centre.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

do 5. 3. | 7.00 – 13.00 |

Týždeň slovenských knižnic v trenčianskej knižnici

VKMR JASELSKÁ | Popri bohatom kultúrnom programe pre deti i dospelých počas 23. ročníka Týždňa slovenských knižnic Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne poskytuje: bezplatný zápis nových čitateľov do knižnice; vrátenie premeškaných výpožičiek kníh bez sankčných poplatkov; bezplatné používanie internetu (max. 30 minút) pre registrovaných čitateľov na Jaselskej ulici; burzu vyradených kníh vo všetkých pracoviskách VKMR s mottom „Hľadáme knihám nový domov“; besedy s osobnosťami kultúrneho života. Blížšie informácie: www.vkmr.sk.

17. 3. | 16.30 | **Milan Vrba: Trenčín v uličkách času**



VKMR | Uvedenie novej knihy zberateľských historických fotografií MILANA VRBU spojené s projekciou unikátnych záberov starého Trenčína. Súčasťou prezentácie bude beseda o publikácii Trenčín v uličkách času a tiež o pripravovanej knihe o obchodných prevádzkach v regióne. Knihu je možné zakúpiť v Kultúrno-informačnom centre.

■ ZÁPASY

5. 3. | 15.00 | **1. FBC FLORBAL Trenčín – SNIPERS Bratislava ŠPORTOVÁ HALA** | Florbal, junióri.

5. 3. | 11.00 | **AS Trenčín – Banská Bystrica ŠPORTOVÁ HALA** | Basketbal, staršie žiačky.

6. 3. | 10.00 | **AS Trenčín – Stará Ľubovňa ŠPORTOVÁ HALA** | Basketbal, staršie žiačky, tréningová hala.

6. 3. | 9.00 | **HK AS Trenčín „B“ – Bánovce nad Bebravou ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, staršie žiačky.

6. 3. | 10.00 | **HK AS Trenčín „A“ – Lehota pod Vtáčnikom ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, staršie žiačky.

6. 3. | 11.15 | **HK AS Trenčín „A“ – Bánovce nad Bebravou ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, staršie žiačky.

6. 3. | 12.15 | **HK AS Trenčín „B“ – Lehota pod Vtáčnikom ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, staršie žiačky.

12. 3. | 9.00 | **HK AS Trenčín – Martin-Čadca ŠPORTOVÁ HALA** | Hádzaná, starší dorast.

13. 3. | 18.00 | **Koncert Bratislavského chlapčenského zboru**



HOTEL ELIZABETH | Blížšie informácie o programe a účinkujúcich na stránke www.kpvh.sk. Vstupné 8 €, pre členov klubu 5 €. Koncert je vhodný aj pre deti.

19. 3. | 20.00 | **Open Mic Session vol.2**

KLUB LÚC – GALÉRIA VÁŽKA | Talentová súťaž, v ktorej tvojim partnerom bude mikrofón. Každý, kto naberie odvahu, dostane šancu ukázať, čo v ňom je. Spievaš? Rapuješ? Ovládaš beatbox? Prípadne si začínajúci komik? Ak je aspoň jedna odpoveď ÁNO, tak je táto udalosť tvojou piatkovou voľbou. Pred udalosťou je potrebné sa dopredu registrovať na email patrik@klubluc.sk. Do e-mailu napíš meno, aký typ vystúpenia chceš robiť a krátku demo (môže byť aj nahrávka na telefón). Najlepšie vystúpenie bude ocenené. K dispozícii bude mikrofón, DJ a gitara.

25. 3. | 20.00 | **Katarzia n5: Trenčín**

KLUB LÚC – GALÉRIA VÁŽKA | Na svetle stoja tí, čo sa boja vstúpiť do tmy. Album n5 je introspektívnym pohľadom na pocit z posledných dvoch rokov. Spolu s doskou prichádza na svet aj ďalší elektronický koncert Katarzie so súčasnými producentmi českej a slovenskej klubovej scény a svetlami, ktoré vychádzajú z kombinácie úzkosti doby a estetiky rave parties a divadla.

27. 3. | 16.00 | **Z našej kuchyne**



POSÁDKOVÝ KLUB | Tradičné vystúpenie v podaní Detského folklórneho súboru Kornička.

27. 3. | 19.00 | **Milan Markovič a Páni bratia – Na plnú hu(d)bu**

PIANO CLUB | Humorista, satirik a glosátor je opäť na scéne. Spolu s dvojicou hudobníkov, multiinstrumentalistov, spevákov, hercov a hudobných klaunov opäť na cestách v Česko+Slovensku! Trojica známa zo slovenských televíznych Večerov Milana Markoviča a protagonisti úspešného MM KABARETU v poloimprovizovanom predstavení na javisku i medzi divákmi. Sto minút hudby a hovoreného slova

s prizerajúcimi sa, ale aj účinkujúcimi divákmi spájajú javisko s hľadiskom a v priamom prenose na veľmi krátku vzdialenosť prinášajú skutočnú zábavu a neskutočne dobrú náladu.

30. 3. | 18.00 | **Fragile**

PIANO CLUB | Koncert slovenskej vokálnej skupiny zloženej z výrazných speváckych osobností, ktoré bez použitia hudobných nástrojov interpretujú známe svetové hity. Koncerty skupiny FRAGILE sú plné nielen výbornej hudby, ale aj podmanivého humoru, vďaka čomu zažijete neopakovateľný večer plný skvelej zábavy.

31. 3. | 17.00 | **Hviezdy nad Trenčínom**

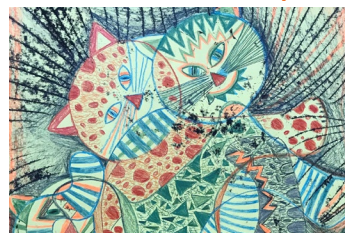
PIANO CLUB | Verejné nahrávanie TV Šláger

■ VÝSTAVY

1. – 31. 3. | **Slováci v bojoch po boku víťazných Spojencov v 2. svetovej vojne (1939-1945)** **POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje Klub vojenskej histórie.

1. – 31. 3. | **Juhoslávia v 2. svetovej vojne na poštových dokumentoch (Jozef KORENÝ)** **POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: Klub filatelistov.

1. – 31. 3. | **Svet očami Naty**



KIC | Mesto Trenčín a Súkromná umelecká škola Gagarinova v Trenčíne pripravili výstavu obrazov Natálie Šebeovej.

1. – 31. 3. | **80. výročie reorganizácie čs. jednotky v Severnej Afrike** **POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: Klub vojenskej histórie.

1. – 31. 3. | **Klub foto 2022** **POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: Klub fotografov.

1. – 31. 3. | **Žena v OS SR** **POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: PÚ Liptovský Mikuláš.

20. 3. | 10.00 – 17.00 | **Svadobná výstava**



HOTEL ELIZABETH | Prevedieme Vás krásnymi a romantickými priestormi Hotela Elizabeth, ktoré sú vhodné na usporiadanie svadobného pohostenia. Ukážeme Vám, ako v hoteli vieme pre Vás pripraviť civilný sobášny obrad. Ochutnať môžete svadobné degustačné menu. Tešiť sa môžete na stretnutia s odborníkmi zo svadobných agentúr – svadobné salóny, svadobné obrúčky, moderátor, DJ, fotografi, kameramani, svadobné koláčiky, svadobné víno a destiláty. Náš šéfkuchár Vám rád poradí pri výbere svadobného menu.

Nenechajte si ujsť príležitosť stretnúť sa s profesionálmi, ktorí sa postarajú o Váš veľký „DEN“. Vstup voľný.

do 18. 4. | **Veronika Weberová: Prchavý dotyk hmly**

TSK | Trenčianske osvetové stredisko v Trenčíne a autorka vás pozývajú na výstavu Veronika Weberová: Prchavý dotyk hmly vo výstavných priestoroch Trenčianskeho samosprávneho kraja. Viac informácií na www.tnos.sk.

do 21. 5. | **EXTRAKT / Robo Kočan & Rudo Prekop**

GMB | Projekt predstavuje „EXTRAKT“ z fotografickej tvorby Roba Kočana a Ruda Prekopa, prezentujúci ich dlhodobý intenzívny vzťah k stále menej spoločnosti vnímanému prostrediu 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 výslni inšcenovanej 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 ľudskosti človeka k svetu a prírode. Do kreatívneho deja chcú aktívne vtiahnúť malého aj veľkého diváka svojou prítomnosťou počas trvania výstavy prostredníctvom komentovaných prehládok, workshopov, prednášok a ďalších podujatí.

■ DETI

1. – 31. 3. | **Tanečná škola Tancujúce tigriky**

KDAM TANCUJÚCE TIGRIKY – OC MAX | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 – 6 rokov s množstvom tancov a zábavy na každej lekcii. Deti tancujú s robeníkmi v 18 skupinách od pondelka do piatka v doobedných i poobedných časoch. Rozvrh kurzov alebo jednorázových vstupov nájdete na www.tancujucetigricky.sk.

3., 17., 31. 3. | 9.30 – 11.00 | **Galerikovo**

GMB | 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. 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.

štvrtok | 17.00 | **Čítanie zo skrine Čuda – Juda**

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

streda, piatok | 9.00 – 12.00 |

Rána pre maminy v KreaTivo **KREATIVO** | Blížšie info: kreativotrencin@gmail.com, 0918 883 505.

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

KREATIVO | Blížšie info: kreativotrencin@gmail.com, 0918 883 505.

3. 3. | 9.00 | Silvia Havelková v trenčianskej knižnici
VKMR | Beseda so spisovateľkou pre deti a mládež SILVIU HAVELKOVU o jej najnovšej literárnej tvorbe. Počet miest je obmedzený, účasť treba vopred nahlásiť (032/746 07 15, deti@vkmr.sk).

4. – 31. 3. | Čo sa skrýva v úli?
VKMR | Ponuka na interaktívnu besedu pre deti o význame včiel v ekosystéme spojená s ukázkou veľčieho úľa, veľčích produktov a iných včelárskych zaujímavostí. Účasť treba vopred nahlásiť (032/746 07 15, deti@vkmr.sk).

7. – 11. 3. | Jarný tábor v KreaTivo
KREATIVO | Pre bližšie informácie kontaktujte: kreativotrencin@gmail.com, 0918 883 505.

7. – 11. 3. | 8.00 – 12.00 | Škola s remeslom TOVARIŠI ŠVERMOVA 23 | Hľadáme šikovných remeselníkov od 9 – 15 rokov, ktorí sa neboja zamazať si ruky, chytiť kliešte, ihlu, či kladivo a vytvoriť si krásny výrobok.

27. 3. | 15.00 | 17.00 | Detský divadelný klub: To je divadlo!



KLUB LÚČ – GALÉRIA VÁZKA | Divadelná inscenácia pre deti a ich rodičov o tom, čo to vlastne divadlo je, kto ho robí a čo všetko sa v tom divadle môže stať. Na rad príde úvod a jadro, ale aj prolog a záver a možno príde aj epilóg. Komentovať budú Marcel s Robertom, zahrajú Kamil s Tomášom, objaví sa aj režisérka Divadla Úsmev a nebude chýbať ani Červená čiapočka a vlk. Komedialný príbeh, ktorý pomocou pesterj palety postáv, koláže obrazov a zmesi skečov postupne odhalí malému i veľkému divákovi opo- nu i zákulisie divadla pre deti.

SENIORI

streda | 8.00 – 9.30 | Babi, pošli mi to mejlom

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

8., 22. 3. | 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, farbami, 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. 3. | 13.30 | Seminár XXXV. ročníka Akadémie tretieho veku

TRENČIANSKA UNIVERZITA | Program

seminára: 1. Otvorenie, predstavenie hostí. 2. Fyzioterapia, jej delenie a využitie – PhDr. Miriam Vilčeková, pedagóg SZŠ C. Šumurkovej Trenčín. 3. Sociálne služby a ich využitie – PhDr. Elena Nekorancová, odd. sociálnej pomoci TSK Trenčín. 4. Prípojenie: MDZ, Mesiac knihy. 5. Záver. Organizátori a Rada ATV si Vás dovoľujú požiadať o nahlásenie účasti/ neúčasti na seminári XXXV. ročníka ATV do 7. 3. 2022 na tel. č.: 032/652 46 42, mobil: 0915 117 463, e-mail: anickapin@centrum.sk.

PREDNÁŠKY

10. 3. | 16.30 | Helena Máslová: Plodnosť

VKMR | Prednáška členky Českej lekárskej komory HELENY MÁŠLOVEJ spojená s prezentáciou jej knihy Plodnosť. Autorka – lekárka sa venuje psychogynekológii, ženskému zdraviu a reprodukčii z pohľadu psychosomatických súvislostí.

17. 3. | 16.00 | 700. výročie úmrtia Pána Váhu a Tatier POSÁDKOVÝ KLUB | Členská schôdza numizmatikov s prednáškou na tému 700. výročie úmrtia Pána Váhu a Tatier. Príprava: Klub numizmatikov.

17. 3. | 16.00 | Prednáška: Les a neles
TRENČIANSKE MÚZEUM | Prednášajúci: Ondrej Kameniar, PhD.

18. 3. | 16.30 | Maja Jackobs Jakúbeková: #Erised
VKMR | Slávnostné uvedenie knihy #Erised do života. Autorka MAJA JACKOBS JAKÚBEKOVÁ je členkou Spolku slovenských spisovateľov (SSS). Jej debut #Vykrivenie získal prémii Literárneho fondu v Cene Ivana Kraska a prémii Spolku slovenských spisovateľov v rámci Ceny Milana Rúfusa. Host' podujatia: literárny kritik JÁN TAZBEŘÍK.

19. 3. | 15.00 | Japonsko od severu na juh



KAVIARENĀ NA CESTE | Rozprávania o zaujímavej krajine, v ktorej všetko funguje a ktorá je taká odlišná od našej.

23. 3. | 18.00 | Potrebujeteš zvýšiť svoju energiu?



Potrebujeteš zvýšiť svoju energiu?

KC AKTIVITY | Potrebujete zresetovať? Chceli by ste sa cítiť menej vystresovaní a viac prekvitať? Máte radi zážitkové prednášky, ktorých vedomosti vyživujú Vaše telo aj dušu tak, že sa neviete dočkať, kedy ich vyskúšate na vlastnej koži? Pridajte sa! Cieľom tejto prednášky je jednoducho, hravo a inšpiratívne objasniť Vám, ako zlepšiť svoj život, zresetovať svoju myseľ,

cítiť sa menej vystresovaní a viac prekvitať. Ale najmä získate príležitosť, aby ste nové vedomosti uplatnili vo svojom živote. Dostanete šancu začleniť nové vedomosti do svojich denných zvykov tak, že Vám umožnía načerpať energiu aj zo zdrojov, ktoré ste doteraz nevideli.

31. 3. | 16.00 | Knižničný fond šľachtického rodu Sizzo – Noris TRENČIANSKE MÚZEUM | Prednášajúca: Aliča Krištofová.

KURZY

1. – 31. 3. | Francúzština ZÁMOSTIE | Nový kurz pre začiatočníkov individuálne aj v skupinkách (podľa dohody). Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

8., 22. 3. | 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. Stretnutia sú situované do podvečerných hodín, kedy si už aj pracujúci môžu nájsť chvíľu na tvorivé dotyky 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.

utorok | 8.00 – 8.50 | streda | 17.00 – 17.50 | Meditácie v pohybe
KERAMOPROJEKT | Beáta Liptáková, koučka pre život, pripravila pre dospelých meditácie v pohybe Qi Gong. Jemné pohyby v kombinácii s dychom pomáhajú uvoľňovať stres, napätie, podporujú osobnú pohodu, harmonizujú telo, myseľ aj dušu a zároveň formujú postavu. Stretávame sa v príjemnej komunite pod vedením lektorky Beáty Liptákovovej v atmosfére dôvery a skvelej energie. Za privedu zvukov a voní prírody. Prihlasovanie na MT: 0905 393 872, alebo mailom: info@beatalipitakova.sk.

štvrtok | 18.15 – 19.15 | 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.

ŠPORT

pondelok, streda | 17.30 | Jumping Interval

HYBKO | Dynamický tréning na profi trampolíkach posilní vaše telo i myseľ. Zvyšuje kondíciu a silu, urýchľuje detoxikáciu organizmu, podporuje redukciu hmotnosti, nezaťažuje kĺby. To všetko podporené skvelou hudbou a pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, rezerválny systém www.ivkafitaktivty.sk.

pondelok, streda | 17.45 – 18.45 | Zumba

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady,

NEDAJTE SI UJŠŤ

12. 3. | 11.00 | HK AS Trenčín – Martin-Čadca
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

12. 3. | 1. FBC FLORBAL Trenčín PLAY OFF 1. zápas
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži štvrtfinále.



13. 3. | 11.00 | AS Trenčín – Šamorín
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky, tréningová hala.

13. 3. | 1. FBC FLORBAL Trenčín PLAY OFF 2. zápas
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži štvrtfinále.

19. 3. | 11.00 | AS Trenčín – Komárno
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti, tréningová hala.

20. 3. | 11.00 | AS Trenčín – Levice
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti, tréningová hala.

26. 3. | 9.00 | HK AS Trenčín – Rohožník
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

26. 3. | 11.00 | HK AS Trenčín – Rohožník
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

26. 3. | 16.45 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Prešov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, juniory.

26. 3. | 10.00 | AS Trenčín – Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky, tréningová hala.



26. 3. | 12.30 | AS Trenčín – Lúčenec
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky, tréningová hala.

26. 3. | 14.30 | AS Trenčín – Lúčenec
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky, tréningová hala.

26. 3. | 16.00 | AS Trenčín – Považská Bystrica
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, juniory, tréningová hala.

27. 3. | 10.00 | AS Trenčín – Bánovce nad Bebravou
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci, tréningová hala.

kombinuje latinsko-americké tance spolu s aeróbnymi pohybmi v rytme dynamickej latinsko-americkej a exotické 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.

utorok | 18.00 | Body forming

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

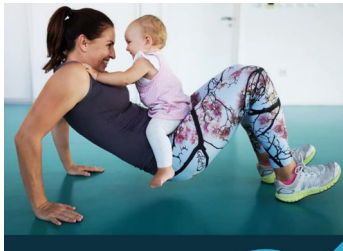
Pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, www.ivkafitaktivity.sk.

pondelok, streda | 18.00 |

Chanbara – nábor nových členov

OC JUŽANKA | Športová forma boja s mečom. Pre žiakov od 8 rokov a dospelých. Info: 0904 481 001. Info na www.chanbara-tn.sk.

streda | 9.30 – 10.30 | Fit mama



MC SRDIEČKO – NS DRUŽBA | Body forming pre maminy, ktoré chcú zostať fit aj na materskej. Uzatvorený kurz 10 tréningov + 1 náhrada.

Prihlasovanie a info: 0917 483 921. Viac info na www.ivkafitaktivity.sk.

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

ELEKTRIČNÁ TRENČÍN | Precvičenie celého tela s následným uvoľnením mysle. Cvičenie aj online cez messenger. Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou. Kontakt : tancepreradosť@gmail.com; 0910 196 456.

štvrtok | 17.00 | Kruhový tréning pre ženy

HYBKO | Kruhový tréning na posilnenie celého tela, rozvoj kondície, sily a výbušnosti.

Pri kruhovom tréningu spalujete kalórie, tvarujete postavu a budujete silu. Pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, www.ivkafitaktivity.sk.

FESTIVALY

12. 3. | 9.00 – 22.00 | Festival z prameňa 2022

HANGÁR KLUB | Festival z prameňa je o inšpiratívnych ľuďoch, ktorí držia svoj život (možno) pevne v rukách. Srdečne Vás pozývame nazrieť do ich životných ciest a príbehov a nechať sa inšpirovať ich silou, spiritualitou, ľudskosťou.

Účinkujúci: Vladimír Václavek – prednáška o šamanizme, MUDr. Helena Máslová – Plodnosť – cesta k materstvu – prednáška spojená s predstavením novej knihy. Janko Svetlan Majerčík – koncert barda

slovenskej folkovej scény. Ramivana – muzikoterapeutický koncert. Katarina Vidal – Tance z radosti. Miriama Tureková – kundaliny joga. Ľubor Foltán – joga smiechu. Patrícia Hamříková – kraniosakrálna terapia. Janko Pevný – geometria tela. Ivka Blažejová – tvárová joga.

TANEC

pondelok | 17.30 – 18.30 | Párové tance: Mazurka po novom, Skotiš



NÁMESTIE SV. ANNY | Je potrebné prihlásenie: 0910 196 456. Viac informácií na tancepreradosť.wordpress.com, tancepreradosť@gmail.com. FB: Tance pre radosť.

pondelok | 19.30 | Kurz brušného tanca pre začiatočníkov

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Srdečne Vás pozývame na kurz brušného tanca pre začiatočníkov. Na našich kurzoch sa príjemne rozhybete a spevníte celé telo, prebudíte svoju spontánnosť a ženskosť v brušnom tanci. Tento tanec má aj mnoho zdravotných benefitov pre celý pohybový aparát, trávenie a psychiku. Prídte stráviť príjemný čas v ženskom kolektíve. Teší sa na vás lektorka, choreografka a tanečnica Miriam Laššová / Anide/, ktorá má niekoľkoročné skúsenosti s orientálnym tancom a vedným tanečným skupin, kurzov a workshopov. Začiatok kurzu: 14. 3. o 19.30 hod. Kontakt: mail: anide@seznam.cz, tel. č.: 0908 788 560, www.anidestudio.sk.

utorok | 17.00 – 18.00 | Tance pre radosť

NÁMESTIE SV. ANNY | Kolektívne a kruhové tance sveta so striedaním partnerov (pre všetky vekové skupiny). Je potrebné prihlásenie: 0910 196 456. Fb: Tance pre radosť. https://tancepreradosť.wordpress.com . tancepreradosť@gmail.com

utorok | 19.00 | Tancujte Body Groove

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Kto sa rád hýbe, tancuje, či chce posilniť svoje telo, schudnúť, byť v kontakte s ľuďmi v spojení s hudbou a tancom, chce si vyskúšať všetky tanečné štýly, ale hlavne, byť viac v spojení so svojím telom, Body Groove je práve pre Vás! Staňte sa súčasťou skupiny Groove Trenčín, v ktorej budete mať možnosť sa viac dozvedieť o fungovaní nášho tela v spojení s tancom. Prihlásiť sa môžete na tel. č.: 0905 827 307 Monika Juríková.

streda | Nábor detí do tanečnej skupiny Ameerah

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Hľadáme tanečnice vo veku od 6 – 11 rokov, ktoré sa chcú stať orientálnymi princeznami. Skupinu vedie skúsená tanečnica, lektorka a choreografka Miriam Laššová, ktorá sa orientálnemu tancu venuje takmer 20 rokov. V prípade záujmu alebo bližších informácií nás kontaktujte: anide@seznam.cz, tel. č.: 0908 788 560, www.anidestudio.sk.

piatok | 17.30 | Nábor detí do tanečnej skupiny Džamál junior



TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Hľadáme nové tanečnice do orientálnej tanečnej skupiny Džamál junior vo veku od 12 – 16 rokov. Tanečná skupina Džamál junior sa orientuje na orientálne tance, ale nie len tie. Dievčatá majú v repertoári aj polynézske tance a tance s rekvizitami ako napríklad svetelné poi, krídla isis, hodvábné vejere. V prípade záujmu, alebo otázok nás kontaktujte, tiež sa môžete prísť nezáväzne pozrieť na tréning, ale kontaktujte vopred lektorku Miriam Volníkovú na mvolnikova@yahoo.com. Viac informácií na: www.anidestudio.sk.

INÉ...

11. 3. | 20.00 | Andrej Danóci: La Libellule Surréaliste

KLUB LÚČ – GALÉRIA VÁŽKA | Motto: V noci sa má spať, pretože sny nemajú kde bývať. Napriek tomu, že vo filmovej tvorbe Andreja Danóciho dominujú krátke animované filmy realizované technikou pohyblivej montáže ovplyvnené poetikou surrealizmu, nevyhýba sa ani experimentálnejším formám. V piatkovom výbere budú

prevažovať filmy animované. Chýbať nebude ani film „Obrazy“, ktorý získal bronzovú medailu na medzinárodnom festivale neprofesionálnych filmov UNICA. Každý z divákov, ktorí navštívia projekciu si bude môcť, pokiaľ prejaví záujem, „zahrať“ v pripravovanom animovanom filme ETC... 11.

16. 3. | 19.00 | Kvíz v Lúči vol. 2 : Filmy a seriály

KLUB LÚČ – GALÉRIA VÁŽKA | Orientujete sa vo svete FILMOV a SERIÁLOV? Zahrajte si s partiou kvíz a pridte svojimi znalosťami schovať do vaku ostatné tímy. Ďalší kvíz v Lúči prináša neopozerený program nabitý otázkami a pozoruhodnými faktami v originálnom grafickom spracovaní. Tentokrát rezonujúca téma, ktorá nikdy nenudí. Okrem víťazného statusu sťažujeme o vecnú výhru. Pýtať sa opäť bude Andrea Dohňanská.

marec | Zápisky z Trenčína

V Zápiskoch z Trenčína sa rozpráva s ľuďmi, ktorí rôznymi spôsobmi obohacujú život v meste.

Marcovým hosťom je Jakub Šedivý, profesionálny hudobník, gitarista, ktorý tvorí so svojou partnerkou, speváčkou Kristínou Mihaľovou, úspešnú dvojicu Lash & Grey. Vydali už dva albumy Sleepin' With The Lights On a Blossoms Of Your World a sú výrazným, medzinárodne uznávaným obohatením hudobnej scény.

Jakub chodil na Základnú umeleckú školu Karola Pádivého, potom vyštudoval v Prahe klasickú gitaru, no naplno si ho tam získal džez. Viac o ňom sa dozviete v najnovšom rozhovore na stránke www.voices.sk/zapisky.

KONTAKTY

GMAB GALÉRIA M. A. BAZOVSKÉHO	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
HANGÁR KLUB	areál Merina, vstup od Kukučínovej, produkcia@hangarklub.sk
HOTEL ELIZABETH	M. R. Štefánika 2, 032/650 61 11, www.hotelelizabeth.sk
HYBKO	Velkomoravská, 0902 131 495, info@hybko.sk, www.hybko.sk
KAVIAREŇ NA CESTE – KATOV DOM	Matúšova ulica, 0951 257 966
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcactivity.sk
KLUB LÚČ – GALÉRIA VÁŽKA	Mierové nám. 19, 0915 382 532, info@klubluc.sk, www.klubluc.sk
KDaM TIGRIKY – OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 0903783724, www.tancujetigriky.sk
KreaTivo	Gen. M. R. Štefánika 379/19, 0918 883 505, www.kreativotn.sk
MC SRDIEČKO	Hviezdoslavova 6, 032/743 04 32, www.mcsrdiecko.sk
MC Srdiečko – NS Družba	Legionárska ul. (NS Družba, 1. posch.), 0904 909 435, mc@mcsrdiecko.sk
OC MAX	M. R. Štefánika 426, 032/741 93 32, www.ocmax.sk
OC JUŽANKA	Generála Svobodu 1, Sídlisko Juh, 0908 930 564, juzanka@juzanka.sk
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785, www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815, www.domarmady.sk
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE – KS JUH	Kyjevská ulica, 0908 788 560, www.anidestudio.sk
Trenčianska univerzita	Študentská 2, 032/ 7400 111, pr@tuni.sk
TSK Trenčiansky samosprávny kraj	K dolnej stanici 7282/20A, 032/655 53 23
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčine	Ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00