



**Po stopách dávnych Rimanov • 18. 5. – 31. 8. 2024**

## ■ DIVADLO

**6. 5. | 19.00 | Moje baby**



**POSÁDKOVÝ KLUB** | Skvelá írka komédia s príznačným humorom a láskavosťou. Tri ženy vo vzájomných monológoch hovoria o všetkom bežnom, neštandardnom, prekvapivom, zásadnom, ale aj príjemne banálne-obyčajnom, čo priniesol jeden rok v ich živote. účinkujú: Zuzana Kocúriková, Zuzana Fialová a Viktória Šuplatová.

**6. 5. | 19.00 | Dámska šatňa**

**PIANO CLUB** | Skvelá komédia, ktorá odhaľuje tajomné zákulisie dámskej šatne vidieckeho divadla v meste, ako je napríklad Nitra. Odkrýva osudy štyroch herečiek, ktorým sa divadlo stalo ich druhým domovom a obetovali mu čas svojich životov. Hrajú: Eva Pavlíková, Lenka Barilíková, Alena Pajtinková, Jana Kovalčíková.

**12. 5. | 18.30 – 20.10 | MDT: Veselé paničky Windsorské**

**HVIEZDA** | Brilantná komédia skvelého Williama Shakespeara v podaní Mestského divadla Trenčín dokazuje, že príbeh z čias kráľovnej Alžbety by mohol byť pokojne aj epizódou zo súčasnosti – veď stále sú medzi nami povalači, špekulanti, žiarlivi a záletníci.

**24. 5. | 19.00 | Divadlo Aréna:**

**Írka kľiatba**

**HVIEZDA** | Veľká komédia o malých problémoch s úprimným pohľadom na tabuizované aspekty mužskej identity, ktorá vás rozosmeje tak, že vám vyrazí dych! Hrajú: Braňo Deák, Ján Jackuliak, Marek Majeský, Martin Hronský, Juraj Loj.

**1., 2. 6. | 19.00 | Maminy**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Mužom vstup len na vlastné nebezpečie! Prvorodička Amy, ambiciózna právnička Brooke, sarkastická matka piatich detí Barb a slobodná matka Tina. Štyri maminy se stretávajú na predpôrodnom večierku a spoločne zdieľajú starosti i radosti materstva. V úlohe slobodnej matky Tiny v muzikáli Maminy bez alternácie účinkuje Lucie Bílá!

## ■ KONCERTY

**3. 5. | 18.00 | Partia od Žiliny**

**PIANO CLUB** | Hudobný fenomén v štýle folk-pop s obsadením hudobných nástrojov: akustická gitara, basová gitara, klavír, akordeón, heligónka, bicie, spev.

**3. 5. | 19.00 | last millennials. & Horehigh**

**HVIEZDA** | Koncert alt-popovej skupiny a skupiny last millennials., ktorá vo svojej hudbe kombinuje melodické indie zaobalené do prvkov tanečnej elektroniky so širokou škálou emócií.

**4. 5. | 19.00 | Lukáš Adamec – Bodka Tour 2024**

**PIANO CLUB** | Slovenský spevák Lukáš Adamec vyráža na dlho očakávané turné.

**5. 5. | 18.00 – 19.15 | Husľový koncert – festival Hudba pod hradom**

**PIARISTICKÉ GYMNÁZIUM** | Vo štvrtom festivalovom koncerte privítame hudlistu Jána Timčáka a klaviristku Zuzanu Zamborskú. Podrobnosti a program koncertu na [www.kpvh.sk](http://www.kpvh.sk).

**5. 5. | 19.00 | Dávid Bílek – gitarová show**

**PIANO CLUB** | Gitarový virtuóz, dvojnásobný laureát v hre na klasickej gitare a držiteľ prestížnych cien Dávid Bílek predstavuje svoju multižánrovú gitarovú show, v ktorej vás presvedčí, že sa to dá.

**9. 5. | 18.00 | Sima Magušinová**



**HVIEZDA** | Sima patrí k najpopulárnejším speváčkam na Slovensku a okrem obdivuhodnej muzikantskej a skladateľskej zručnosti ju definuje láskavosť a osobné texty.

**10. 5. | 19.30 – 20.45 | Vladimír Václavek**

**MCAFÉ GALLERY** | Koncert českého hudobníka svetového formátu, ktorého tvorba je ovplyvnená alternatívnym rockom a world music. Hrá na gitare a basgitare. Spieva, píše texty, skladá hudbu.

**11. 5. | 16.30 | 70. výročie FS Družba**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Folklorný súbor Družba je tu s nami už od roku 1954. V tomto období situácia vo svete nebola ľahká, a preto si ľudia ťažké chvíle spríjemňovali spevom a tancom. V KIC máte možnosť kúpiť si vstupenky aj na spoločenské stretnutie po predstavení.

**12. 5. | 18.00 – 19.15 | Koncert vokálneho telesa – záverečný koncert festivalu Hudba pod hradom**

**EVANJELICKÝ KOSTOL** | Na záver festivalu sa nám predstaví súbor Schola cantorum

z Ružomberka pod vedením Janky Bednárikovej.

**14. 5. | 18.00 | Fragile a Mária Čírová**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Svetové hity v a' capella úpravách skupiny Fragile, najväčšie hity Márie Čírovej a predovšetkým ich spojenie je zárukou nezabudnuteľného večera.

**17. 5. | 19.00 | Pavol Hammel a Prúdy**

**PIANO CLUB** | V roku 2024 oslávi slovenská legenda PRÚDY neuveriteľné 60-ročné pôsobenie na hudobnej scéne. Počas tohto obdobia vzniklo nepreberné množstvo hitov, hudobných albumov a odohrali sa stovky koncertov doma a v zahraničí.

**17. 5. | 21.00 | Public Memory (USA) + Autumnist: Autumata (SK)**

**KLUB LÚČ** | Koncert.

**19. 5. | 17.00 | Fasa, oslavuje naša chasa!**

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Spoločné vystúpenie jubilujúcich folklórnych súborov Mesta Trenčín, 50. výročie vzniku DFS Radost, 25. výročie DFS Kornička, 75. výročie vzniku FS Trenčan, 70. výročie vzniku FS Družba, 25. výročie vzniku Seniorklub Družba.

**24. 5. | 20.00 | Midi Lidi (CZ) + Ventolin (CZ)**

**KLUB LÚČ** | Koncert elektropopovej kapely. Ventolin je predovšetkým živý upbeatový elektronický projekt (Live PA) kombinujúci prvky elektra, raného acid house, punku a technu.

**25. 5. | 20.00 | Berlin Manson + hostia**

**HVIEZDA** | Predstavenie nového albumu „Poor but sexy“.

**26. 5. | 14.00 | Zlatovské heligónky**

**KD ZLATOVCE** | Verejné natáčanie pre rádio Jih Cimbálka. Programom sprevádza Jan Grabec, moderátor Rádia Jih Cimbálka.

**31. 5. | 18.30 | Štefan Repka Gorals**



**PIANO CLUB** | Nový galaprogram Štefana Repku a jeho kapely s názvom Gorals. Okrem kapely Gorals nebude chýbať na tejto tour ani vynikajúci spevák, ľudový rozprávač a zabávač Franta Uher, niekdajší člen známej dychovej hudby Moravanka.

# Kam v Trenčine máj 2024

## ■ NEDAJTE SI UJŠŤ

**4. 5. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Zločiny a tresty kedysi**

**PRECHÁDZKY**

**MESTOM** SO SPRIEVODCOM

Zločiny a tresty kedysi



**KIC** | Richtár a mestská rada zabezpečovali výkon práva, určovali tresty previnilcom a udržiavali tzv. mestský mier. Trenčín mal aj právo meča, čiže mal vlastného kata. Viete, čo sa kedysi považovalo za najpotupnejší trest? Aké požiadavky musel splňať kat? Dozviť sa na prechádzke so sprievodkyňou Zuzanou. Trvanie prechádzky je 1,5 h. Súčasťou je prehliadka Katovho domu (vstupné do Katovho domu 3 €). Ďalšia prechádzka bude 1. júna 2024: Obchodná akadémia.

**18. 5. | Noc múzeí a galérií 2024**



**TRENČÍN** | 20. ročník Noci múzeí a galérií sa uskutoční v jeden deň na celom Slovensku.

Program:

**CENTRUM MESTA**

**DETSKÁ PÁTRACIA HRA** | Po stopách dávnych Rimanov Vydajte sa do minulosti mesta, hľadajte nápovedu a odhalte dávnu históriu Trenčína. Hrací plán si môžete vyzdvihnúť od soboty 18. mája v Kultúrno-informačnom centre, v Mestskej veži alebo stiahnuť z [visit.trencin.sk/patracia-hra/](http://visit.trencin.sk/patracia-hra/). Pátrať po rímskom dedičstve môžete do 31. augusta 2024.

**ÁTRIUM POD VEŽOU**

**14.00 – 18.00** | Výroba slizu, polymérové červy, suchý ľad či modrý čaj – to všetko je možné počas hravých pokusov s George Science. Dá sa hrať a pritom sa aj niečo naučiť? Presvedčia vás o tom lektori zo združenia Vedecká hračka.

**18.00 – 19.00** | Divadelné predstavenie

## ■ NEDAJTE SI UJŠŤ

o objavoch z Divadla Žihadlo: Udatná posádka

### MESTSKÁ VEŽA

10.00 – 23.00 | Výstava  
Výtvarník Ján Hubinský: Narrenturm II.

### GALÉRIA M. A. BAZOVSKÉHO

10.00 – 20.00 | Výstava „Skupina Mikuláša Galandu a Bohuš Zábaj Kulhavý“  
Sochárska výstava Podoby tela  
Stála expozícia M.A. Bazovského  
10.00 – 18.00 | Hry a plenér na nádvorí galérie  
10.00 – 20.00 | Komentované prehliadky výstav, Galerikova cesta umením – pátračky a úlohy s vystavenými dielami pre deti a ich rodičov. Viac info na [www.gmab.sk](http://www.gmab.sk)

### KATOV DOM

10.00 – 20.00 | Majster spravodlivosti – kat; Remeslo a cechy, cechové zriadenie; Meštania, ako žili

### KOSTNICA

10.00 – 20.00 | Expozícia sakrálného umenia od obdobia gotiky po baroko

Vstupné: 1 €, deti do 6 rokov zdarma. Vstupné sa platí iba v jednej z vyššie uvedených inštitúcií (v prvej ktorú navštívite). Do ostatných je po skúšaní sa vstupenkou VSTUP ZDARMA.

### KKC HVIEZDA

12.00 – 20.00 | vstup zdarma  
Výstava Tomáš Janovic: Král aforizmov

### FOR MAAT

Ul. Železničná 3, vstup od parkoviska zo strany Laser arény  
20.00 – 24.00 | vstup zdarma  
Nočná prehliadka výstavy Marty Rötlingovej – Oceán neistoty s ostrovmi prísľubov  
Pingpong a víno s členmi For maatu

### FARSKÝ KOSTOL NARODENIA PANNY MÁRIE

12.00 – 22.00 | vstup zdarma  
17.30 a 18.30 | Prednášky Zuzany Novodvorskej o histórii kostola  
18.00 a 19.00 | Jakub Gazdík, organový recitál

### VEŽA FARSKÉHO KOSTOLA NARODENIA PANNY MÁRIE

12.00 – 22.00 | vstup zdarma  
Prednášky Michala Jakubca o histórii zvonov farského kostola

### PIARISTICKÉ GYMNAZIUM J. BRANECKÉHO

15.00 – 20.00 | vstup zdarma  
Sprístupnené bežne nedostupné priestory – Vyhliadková veža Piaristického gymnázia, pamätná izba Jozefa Braneckého, Refektár kolégia Piaristov

### TRENČIANSKY HRAD

Osobitné pravidlá vstupného  
9.00 – 18.00 | bežné vstupné  
18.00 – 21.00 | vstupné 1 €, deti do 6 rokov zdarma  
Predstavenie návrhu expozície „Trenčiansky hrad – expozícia 2026“  
Prednášky „Aké symboly skrývajú portrétna maľby?“ a „Panská kaplnka Barbory Celjskej na Trenčianskom hrade“

## ■ VÝSTAVY

### 1. – 31. 5. | Miloš Alexander Bazovský

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Výstava regionálnej výtvarnej súťaže pre deti z Trenčianskeho kraja pri príležitosti 55. výročia vzniku Galérie M. A. Bazovského v Trenčíne.

### 2. 5. – 28. 6. | Ivo Veliký – filatelistická výstava

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Velikáni slovenskej literatúry na poštových známkach.

### Do 18. 5. | Skupina Mikuláša Galandu a Bohuš Zábaj Kulhavý

**GMAB** | Najzásadnejšou charakteristikou tvorby galandovcov bolo prirodzené pre-pájanie prvkov moderného výtvarného prejavu s domácimi tradíciami a archetypálnymi znakmi slovenskej ľudovej kultúry. Výstava sa koná pri príležitosti 55. výročia vzniku Galérie M. A. Bazovského v Trenčíne.

### Do 18. 5. | Podoby tela

**GMAB** | Výber plastík zo zbierky Galérie M. A. Bazovského v Trenčíne. Spoločným menovateľom vystavených diel sa stáva interpretácia telesnosti a jej rôznorodé podoby.

### Do 20. 5. | To najlepšie z tvorby Františka Horniaka



**KIC** | František Horniak je slovenský rytec poštových známok, ktorý zrealizoval okolo 150 rytín poštových známok. To ho radí medzi najplodnejších slovenských rytcov. Získal rekordné množstvo domácich a zahraničných ocenení. Aktuálna výstava prezentuje umelecké diela významných autorov, ako napr. Peter Michal Bohúň, Ester Šimerová-Martinčeková, Alfonz Mucha. Väčšina z vystavovaných emisií bola realizovaná technikou viacfarebnej ocelotlač z plochých platní. Ide o česko-slovenský patent vyvinutý koncom 50. rokov 20. storočia, ktorý kontinuálne používa pri tlačí poštových známok len Česká a Slovenská pošta a ide o techniku, ktorou nedisponujú žiadne iné krajiny na svete.

### Do 20. 5. | Ján Hubinský: Narrenturm II.



### Ján Hubinský

**MESTSKÁ VEŽA** | Maliar, sochár a keramikár Ján Hubinský vystavuje diela inšpirované vynálezmi, podčiarknuté hravou fantáziou. Originálne maľby a objekty dýchajú hravými nápadmi, jemným humorom i návratmi do doby Julesa Verna či Leonarda da Vinciho.

### Do 25. 5. | Martina Rötlingová: Oceán neistoty s ostrovmi prísľubov

**GALÉRIA FOR MAAT** | Martina Rötlingová (1987) sa vo svojej tvorbe venuje prevažne figurálnej maľbe, v rámci ktorej kriticky

analyzuje a hodnotí ženské prežívanie vo vzťahu k digitálnym médiám. Výstava nie je vhodná pre deti (odporúčame 15+).

### 7. 5. – 5. 6. | Tomáš Janovic: Král aforizmov



**HVIEZDA** | Na výstave uvidíte výber z najlepších aforizmov nedávno zosnulého básnika Tomáša Janovica. Výstavu graficky spracoval Fero Jablonský. Tomáš Janovic nepriamo cez svoje aforizmy podáva krátku správu o stave spoločnosti. Pozerá sa na ňu s nadhľadom, miestami s humorom a často s bolestivou pointou. Vernisáž sa uskutoční 7. 5. o 18.00 hod.

### 9. 5. – 7. 6. | 19.00 – 22.30 | Jozef Baus: Periférne videnie

**NOVÁ VLNA** | Názvom svojej výstavy, ktorá je kolekciami obrazov z posledných dvoch rokov, nám autor citlivo naznačuje, že vďaka periférnemu videniu môžeme zhladať to, na čo sa primárne nesústredíme a je mimo centra nášho videnia. Baus nám vo výseku svojho zorného poľa približuje v podobe obrazu nielen to, čo vidia naše oči, ale aj to, čo sa asi deje mimo obrazu.

### 13. 5. – 31. 5. | Autorská výstava Harvánek, Gašparík

**POSÁDKOVÝ KLUB** | Pripravuje: Klub fotografov.

### 18. 5. | 10.00 – 20.00 | Noc múzeí a galérií v GMAB

**GMAB** | Výstava Skupina Mikuláša Galandu a Bohuš Zábaj Kulhavý, sochárska výstava Podoby tela a stála expozícia M. A. Bazovského. Komentované prehliadky výstav, Galerikova cesta umením – pátračky a úlohy s vystavenými dielami pre deti a ich rodičov. Hry a plenér na nádvorí galérie (do 18.00). Viac info na [www.gmab.sk](http://www.gmab.sk).

### Do 26. 5. | KOVOZOO na Trenčianskom hrade



**TRENČIANSKY HRAD** | Hlavnou témou exteriérovej výstavy budú ako v každej ZOO zvieratá, avšak tieto budú úplne iné. Sú totiž vyrobené z kovošrotu. Táto netradičná výstava, ktorá bude prebiehať na dolnom nádvorí hradu, bude ukázkou toho, že i zo zdanlivo nepotrebného materiálu môžu vzniknúť krásne veci. Spolu 14 zvierat v životnej veľkosti, každé s vlastným menom a „rodným listom“ a so zaujímavými informáciami z ríše zvierat. Prekvapia vás svojou prepracovanosťou a dokonalosťou, pretože majstri kováči na nich doslova vyšperkovali každý detail.

### Do 31. 5. | Ako to vidím ja

**DC SIHOŤ** | Výstava fotografií. Autor: Peter Majzún.

### Do 30. 6. | Krojované bábiky

**TRENČIANSKY HRAD** | Výstava bábik v tradičnom ľudovom odevu doplnená o vzácne

kreje zo zbierok Trenčianskeho múzea v Trenčíne.

## ■ DETI

### Štvrtok | 16.00 – 17.00 | Happy Kiddo – rozvoj osobnosti detí hravo

**ŠTÚDIO NEW YOU** | Učíme deti zamerať pozornosť správnym smerom. Vďaka tomu sú pokojnejšie, šťastnejšie, vyrovnanjšie a sebavedomejšie. Zlepšujú sa v škole. Zvládajú svoje emócie bez toho, aby ich potláčali. Kontakt: 0905 393 872, mail: [bea@newyou.sk](mailto:bea@newyou.sk), [www.newyou.sk](http://www.newyou.sk).

**1. – 31. 5. | LEGO kurzy v Kreativo KREATIVO** | Pre deti od 3 – 12 rokov. Bližšie info: [kreativotrencin@gmail.com](mailto:kreativotrencin@gmail.com), 0918 883 505. Vopred potrebná rezervácia. V centre Kreativo je možné usporiadať aj detské narodeninové oslavy a stráženie detí – verková kategória 4 – 12 rokov. Termín podľa dohody.

**4. 5. | CYKLO DIVOČINY HRÁDZA OSTROV TRENČÍN** | I. kolo detských cyklopretekov zo série „CYKLO DIVOČINY“. Pred pretekmi je potrebné sa zaregistrovať.

### 8. 5. | 10.00 – 17.00 | Z rozprávky do rozprávky

**TRENČIANSKY HRAD** | Zábavné podujatie pre deti, ktorého témou bude zaklätý hrad. Ten sa stane miestom, kde rozprávky ožijú a na deti tam bude čakať dôležitá úloha – zachrániť zaklätú princeznú Barboru. Za splnenie úloh čaká na deti odmena a pasovanie za dvorné dámy alebo rytierov. Okrem cesty rozprávkovým hradom sme pripravili pestrý program. Tešiť sa môžete na rozprávkového draka, maľovanie na tvár, bublinový show a workshop, kúzelníka a modelovanie zvieratiek z balónov, relax zónu, nafukovací hrad a ďalšie skvelé aktivity pre deti. Deti, ktoré prídu na hrad v rozprávkovom kostýme, dostanú špeciálnu odmenu.

**9. 5. | 16.30 – 17.30 | Zaži galériu GMAB** | Spoločná prehliadka doplnená úlohami a malým tvorením priamo vo výstavnych priestoroch. Pre deti do 8 rokov v sprievode rodičov.

**12. 5. | 15.00 | Skalkobranie SKALKKA** | Zábavný program pre rodiny s deťmi v Kláštore na Veľkej Skalke.

### 15. 5. | 16.00 | Odomykanie Váhu s vodníkom Kulíškom

**FUDI PLÁŽ NA KARPATSEJ** | Tradičné podujatie plné detských súťaží z rodného sveta, zábavy s vodníkom Kulíškom, s vystúpením Tancujúcich tigrov, s vodníckym vysvedčením a sladkým prevkapaním. Vstup zdarma.

### 16., 30. 5. | 9.30 – 11.30 | Galerikovo

**GMAB** | Veselé tvorivé stretnutie pre deti do 5 rokov a ich rodičov.

### 19. 5. | 14.00 – 20.00 | Deň rodiny 2024

**PARK M. R. ŠTEFÁNKA** | 16. ročník Dňa rodiny má za cieľ povzbudzovať k odvahy a ochote zakladať si rodiny a budovať v nich láskyplné vzťahy. Témou tohto ročníka je „Stojí to za to!“. Program: 14.00 – Sv. omša, 15.15 – divadelné predstavenie – Rómeo a Júlia, 16.30 – Sranda banda show, 18.30 – Huncúti + Sprievodné aktivity.

### 25. 5. | 13.30 | **Maľovanie pre deti – Crazy mačka**

KAVIARENĀ CILINN | Jarné maľovanie pre najmenších od 4 rokov.

### 26. 5. | 16.00 | **Detiský divadelný klub: Hlúpy Jano v sieti**

DRUŽBA DRAMA STUDIO | Inscenované čítanie vybraných rozprávok Duke Muke a Eveľínka nežná, Hlúpy Jano v sieti od autora Petra Stoličného v pútavej a hravej forme za použitia moderných technológií s ne-tradičným javiskovým spracovaním.

### Do 28. 6. | **Tancujúce tigríky – detiská tanečná škola**

TANCUJÚCE TIGRÍKY | Pre najmenšie deti vo veku 1,5-6 rokov. Pútava hravá forma výučby tančov na obľúbené detiské pesničky a s krásnymi pomôckami a rekvizitami. Prihlasovanie a rozvrh: www.tancujucetigricky.sk

## SENIORI

### pondelok | 18.00 – 20.00 | „Čaj o šiestej“ – hudobné pondelky nielen pre seniorov

PENZION DELORIS | Na heligónku hrá a spieva Jan Grabec. Rezervácie miest: 0902 091 441.

### 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. Účast' treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/ 770 83 14.

### 14., 28. 5. | 9.00 – 11.30 | **Ateliér pre seniorov**

GMAB | Rôzne témy a techniky prepojené s vystavenými dielami.

### 14. 5. | 13.30 | **Seminár Akadémie tretieho veku**

TSK | Program: Prívetanie, predstavenie hostí. Včelie produkty – Mária Ferová, členka výboru Slovenského zväzu včelárov Trenčín. Bývate bezpečne, u vás horieť nemusí – Ing. Darina Neverišová, požiarny technik. Ukončenie II. svetovej vojny, pripomenutie. Deň matiek, pripomenutie. Kultúrny program. Záver.

## PREDNÁŠKY

### 4. 5. | 8.00 – 16.00 | **Burza rastlín SKALKA NAD VÁHOM**

Na burze môžete vidieť trvalky, skalničky, kaktusy, sukulenty, letničky, ihličnany, čarovníky, ovocné drevíny, bonsaje, citrusy, palmy, agáve, okrasné kríky, priesady, liečivé rastliny, mäsozravy. Odborné prednášky: 08.30 – Med, výroba medu – jedinečný proces, p. Štefánek. 09.30 – Liečivé rastliny – zber, sušenie, použitie, p. Zuzka Dudáková. 10.30 – Mykorhízne huby – prírodné pestovanie bez chémie, p. Alena Klíčová. 13.00 – Ovocné stromy – výber vhodných dlhovekých drevín, p. Róbert Podoba.

### 7. 5. | 17.00 – 18.15 | **Lúboštná a erotická mágia v slovenskej ľudovej kultúre**

VKMR | Prednáška etnologickej Kataríny Nádaskovej. Vedeli ste, že naši predkovia si spájali praktiky a prostriedky s predstavou, že magickým pôsobením možno získať, obnoviť alebo potlačiť duševnú i telesnú náklonnosť osoby opačného pohlavia? Rezervácia: info@vkmr.sk.

### 15. 5. | 16.30 – 17.45 | **Srí Lanka – perla Indického oceánu**

VKMR | Beseda s cestovateľmi Vandou

Kozinkovou a Benjamínom Vaskom. Rezervácia: info@vkmr.sk.

### 16. 5. | 16.00 – 17.00 | **Vplyv traumy na rozvinutie závislosti**

VKMR | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia na tému „Vplyv traumy na rozvinutie závislosti (nerozumiem, prečo pijem?)“. Diskutuje: Mgr. Gavenda.

### 22. 5. | 16.30 – 17.45 | **Diana Mozoláková: Liečivá sila divokých bylín**



VKMR | Beseda s pedagogičkou a prieskumníčkou prírodných pokladov Dianou Mozolákovou spojená s prezentáciou jej knihy Liečivá sila divokých bylín. Rezervácia: info@vkmr.sk.

### 29. 5. | 16.30 – 17.45 | **Knižné novinky Jarmily Zacher Pajpachovej**

VKMR | Beseda s najstaršou slovenskou kamionistkou, spisovateľkou Jarmilou Zacher Pajpachovou, spojená s prezentáciou jej knižných noviniek. Rezervácia: info@vkmr.sk.

### 29. 5. | 18.00 | **Prežili sme holokaust**

HVIEZDA | O holokauste porozpráva pani Denisa Nikodémová, ktorá ho na vlastnej koži zažila. Diskusiu moderuje Dagmar Mozolová. Je tiež režisérkou premietaného filmu Mamička. Celým programom budú znieť piesne Katky Koščovej v sprievode Daniela Špínera.

### 31. 5. | 18.00 | **Prezentácia knihy – Umenie blízkosti**

HVIEZDA | Prezentácia knihy Moniky Kompaníkovej a Jána Hrustiča. Psychológ Ján Hrustič hovorí, že osamelosť je, keď sme vedľa seba, ale každý vo svojom svete. Keď partnerstvo upadne do rutiny a láska je vyčerpaná hádkami, vzájomnými zraneniami, netoleranciou a nepochopením, prichádza odcudzenie a pocit osamelosti. Nie je to však nezvratný proces a máme ho na našich rukách.

## KURZY

### pondelok | 17.00 – 18.30 | **Vitálne tehotenstvo**



YOGA HALA | Komplexný pohľad na tehotenstvo, pôrod a šestonedelie podľa princípov jogy, ájurvédy a aromaterapie. Termíny jednotlivých udalostí nájdete na www.yogashala.sk

### utorok | 18.00 – 19.00 | **Chi Kung – elixír pre dlhovekosť, krásu a vitalitu**

NEW YOU ŠTÚDIO | Vitáme všetkých, ktorí túžia objaviť vlastnú cestu k dlhovekosti, pokoju tela a mysle, zlepšiť svoju

postavu a nájsť hlbokú relaxáciu v každom pohybe. Prihlásenie: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk, www.newyou.sk.

### 4. 5. | 13.30 – 16.30 | **NeuroArt/ Neurografika workshop**

KAVIARENĀ CILINN | So psychoterapeutkou Ivetou Ivančíkovou, PhD. vás pozývame vyskúšať si najnovšiu metódu psychologických kresieb, pri ktorej si nielen oddýchnete a vytvoríte originálny obrázok, ale naučíte sa, ako si možno zharmonizovať minulosť alebo vymodelovať budúcnosť. Prihlásenie: cilincincin@gmail.com.

### 9. 5. | 17.00 – 20.00 | **Kurzy tradičných remesiel – Drôtovanie**

KD ZLATOVCE | Kurz je vhodný pre dospelých – začiatočníkov a mládež. Budete sa venovať technike základného opletania hlineného krčahu zajačím pletivom. Viac informácií a prihlasovanie: www.nebojsaresmesla.sk

### 11. 5. | 14.00 | **Workshop výroby masáženého oleja**

KAVIARENĀ CILINN | Dozviete sa viac o účinkoch bylín na naše zdravie. Vstup je zdarma. Prihlásiť sa môžete na cilincincin@gmail.com.

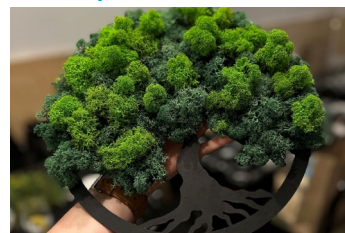
### 12. 5. | 9.00 – 20.00 | **Kurzy tradičných remesiel – Paličkovaná čipka**

KD ZLATOVCE | Kurz je vhodný pre dospelých – začiatočníkov a mládež. Kurz je zameraný na spoznanie paličkovanej čipky do hĺbky, naučenie sa rôznych typov väzieb a ich obmieňanie či použitie rôznych ozdôb. Viac informácií a prihlasovanie: www.nebojsaresmesla.sk

### 14., 28. 5. | 16.00 – 18.30 | **Večerný ateliér pre dospelých**

GMAB | Tvorivé stretnutia pre všetkých priaznivcov výtvarného umenia.

### 17. 5. | 17.00 | **Workshop výroby machových stromčekov**



KAVIARENĀ CILINN | Kurz vhodný aj pre deti od 10 rokov. Pridajte sa k nám na workshop tvorby machových stromčekov! Prihlásenie: cilincincin@gmail.com.

### 18. 5. | 13.00 – 15.00 | **Korálový workshop**

KAVIARENĀ CILINN | Téma: Set náramkov z drahých kameňov so šperkárkou Lenou. Prihlásenie: cilincincin@gmail.com.

### 22. 5. | 18.00 – 20.00 | **Čo funguje na dnešných deti**

NEW YOU ŠTÚDIO | Stretnutie ťa ponorí do sveta dnešných detí. Slovo výchova nahradíme slovom usmerňovanie, čím získáš nové pohľady na interakciu rodič/dieťa. Kontakt: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk, www.newyou.sk.

### 25. 5. | 16.00 | **Maľovanie dospelí – Morský útes špachtľou**

KAVIARENĀ CILINN | Vyberieme sa spolu na výlet do Dubrovníka priamo na našom maliarskom plátne. Prídte sa uvoľniť a zrelaxovať, nebude chýbať ani pohárik proseca a skvelá atmosféra. Všetky maľovania sú vedené krok po kroku profi maliarkami a sú vhodné aj pre úplných začiatočníkov.

## ZÁPASY

4. 5. | 10.30 | **HK AS TN – KE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. dorast.
4. 5. | 12.15 | **HK AS TN – KE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorast.
4. 5. | 14.00 | **HK AS TN – KE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. dorast.
4. 5. | 15.45 | **HK AS TN – KE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorast.
4. 5. | 17.30 | **ŠA Trenčín – Kolárovo**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorast.
5. 5. | 9.30 | **ŠA Trenčín – Bánovce nad Bebravou**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. žiačky.
5. 5. | 12.10 | **ŠA Trenčín – Lehota pod Vtáčnikom**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. žiačky.
5. 5. | 16.00 | **HK AS Trenčín – Šurany**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.
11. 5. | 11.00 | **Unity Fitness**  
ŠPORTOVÁ HALA | Veľká cena Trenčína vo fitness detí. Akrobatický fitness detí.
12. 5. | 9.00 | **HK AS Trenčín „A“ – Lehota pod Vtáčnikom**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.
12. 5. | 10.10 | **HK AS Trenčín „B“ – Bánovce nad Bebravou**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.
12. 5. | 11.20 | **HK AS Trenčín „B“ – Lehota pod Vtáčnikom**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.
12. 5. | 12.30 | **HK AS Trenčín „A“ – Bánovce nad Bebravou**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.
12. 5. | 14.30 | **HK AS TN – ŠKP Bratislava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. dorast.
12. 5. | 16.30 | **HK AS Trenčín – ŠKP Bratislava**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorast.
12. 5. | 18.30 | **ŠA TN – Sereď**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. dorast.
15. 5. | 8.00 – 19.00 | **3x3 Basket turnaj základných škôl**  
ŠPORTOVÁ HALA | Zákl. školy.
17. 5. | 8.00 – 20.00 | **MS VO FLORBALE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast U17.
18. 5. | 9.00 – 20.00 | **MS VO FLORBALE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast U17.
19. 5. | 8.30 – 17.30 | **MS VO FLORBALE**  
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast U17.
19. 5. | 18.30 | **ŠA Trenčín – Bánovce nad Bebravou**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.
19. 5. | 8.00 – 19.00 | **3x3 Basket turnaj**  
ŠPORTOVÁ HALA | Mládež.
23. 5. | 10.00 | **BK AS TN – Finále ZŠ**  
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ZŠ.
24. 5. | 9.00 – 18.00 | **MS VO FLORBALE**  
ŠPORTOVÁ HALA | St. prípravka U11.
25. 5. | 8.00 – 18.30 | **MS VO FLORBALE**  
ŠPORTOVÁ HALA | St. prípravka U11.
31. 5. | 8.00 – 13.00 | **ŠA Trenčín – Turnaj k MDD**  
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, základné školy.

## ŠPORT

**pondelok | 15.45 – 16.45 | Joga krok po kroku**

ELEKTRICNÁ 334/11 | Prihlásenie: majdapekna@zpramena.sk.

**pondelok, utorok, streda |**

**Jemné cvičenie s relaxáciou**

TRENCÍN | Každý pondelok: 16.30-17.45 v Sokolovni. Každý utorok: 16.45 – 18.00 Nám. sv. Anny, každú stredu: 18.00-19.15 v KD Zlatovce. Prihlásenie: 0910 196 456.

**pondelok, štvrtok | 17.00 |**

**Sokolská všestrannosť detí (3 – 7 rokov)**

SOKOLOVNÁ | Základom pohybových aktivít detí a žiakov je gymnastika, atletika, cvičenia na trampolíne, hry a súťaže.

**pondelok | 17.15 – 18.45 | Flow joga v štúdiu Váš guru zdravia**

ELEKTRICNÁ 334/11 | Lekcia jogy založená na princípe vinyasa flow.

**pondelok | 18.30 – 19.30 |**

**Kruhový tréning pre ženy**

SOKOLOVNÁ | Cvičenie na posilnenie celého tela, rozvoj kondície a sily. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

**pondelok | 18.30 – 19.30 | štvrtok**

**| 18.30 – 19.30 | Zdravotná**

**gymnastika pre seniorov**

SOKOLOVNÁ | Cvičenia sú zamerané na posilnenie chrbtového, brušného a panvového svalstva. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

**pondelok | 19.00 – 20.00**

**| štvrtok | 19.00 – 20.00 |**

**Kalanetika pre ženy**

SOKOLOVNÁ | Osvedčený postup cvičenia na spevnenie všetkých svalových partií tela. Info: 0905 531 442, www.sokoltrencin.sk.

**pondelok | 19.30 – 21.30 | streda |**

**20.00 – 22.00 | Volejbal (dospelí)**

SOKOLOVNÁ | Info: 0903 532 862, www.sokoltrencin.sk.

**utorok | 17.30 – 19.00 | Joga**

**v dnešnom živote**

SOKOLOVNÁ | Telesné, dychové aj duševné cvičenia, ktorých účelom je harmonizácia človeka so sebou a svojím okolím. Info: 0905 530 610.

**pondelok, streda | 17.45 – 18.45 |**

**Zumba**

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Info: 0903 949 966.

**štvrtok | 19.15 – 20.15 |**

**Meditujeme – skupinové meditácie**

NEW YOU ŠTÚDIO | Vstup do oázy pokoja a relaxácie, kde sa starosti a napätie rozplynú. Nechaj sa pohliadiť kódmí svetla, unášať zvukmi vedenej meditácie a objav krásu vnútorného pokoja. Prihlásenie: 0905 393 872, bea@newyou.sk, www.newyou.sk

**štvrtok | 14.00 – 15.00 | Joga**

**(nielen) pre seniorov**

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Veľmi jemná joga. Prihlásenie: 0908 455 859.

**štvrtok | 17.45 – 18.45 | pondelok**

**| 19.00 – 20.00 | Strong**

KS OPATOVÁ | Tréning s váhou vlastného tela. Info: 0903 949 966.

**štvrtok | 18.30 – 19.30 | Cvičenie**

**s overballom pre ženy**

SOKOLOVNÁ | Pomocou overballu sa výborne formuje postava. Info: 0905530610.

**štvrtok | 19.30 – 20.30 |**

**Basketbal pre dospelých**

SOKOLOVNÁ | Info: 0905 323 381.

**sobota | 8.00 – 9.00 | Jemná joga**

**v štúdiu Váš guru zdravia**

ELEKTRICNÁ 334/11 | Lekcia je zameraná na harmonizáciu tela, ducha i mysle.

**25. 5. | 10.00 | Deň otvorených**

**dverí bojových umení**

SOKOLOVNÁ | 4. ročník podujatia, kde si každý môže prísť a vyskúšať rôzne štýly bojových umení pod vedením skúsených inštruktorov.

## FESTIVALY

**10. 5. | 16.00 | Gypselrock**

HVIEZDA | Hudobný festival známy svojou rôznorodosťou a rodinnou atmosférou. Už 37 rokov je organizovaný bývalými a súčasnými študentmi Gymnázia LŠ.

## TANEC

**pondelok | 17.45 – 18.45 | Tance**

**pre radosť**

SOKOLOVNÁ | Kolektívne a kruhové tance. Prihlásenie: 0910 196 456.

**piatok | 19.00 – 20.00 | Kurz**

**havajských tancov**

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Určené pre začiatníkov aj pokročilých. Prihlásenie: mvolnikova@yahoo.com, 0908 506 611.

**10. 5. | 19.00 – 23.00 | Scandal**

**Show tour 2024**

PIANO CLUB | Celovečerná show.

**11. 5. | 20.00 | Stretnutie**

**Folkloristov a priateľov folklóru**

POSÁDKOVÝ KLUB | Stretnutie k 70. výročiu založenia FS Družba.

**16. 5. | 17.00 | Tanečné**

**performance k výstave Podoby tela**

GMAB | Spracovanie témy podoby ľudského tela, telesnej modifikácie či telesnosti ako takej uvidíte v podaní dvoch performance tanečníkov zo zoskupenia Teleso.

**18. 5. | 18.00 | neVeselia**

PIANO CLUB | Večerný program k 5. výročiu založenia FS Čalamáda – neVeselia.

**18. 5. | 9.00 – 21.00 | Kubranský**

**kotlík**

KC KUBRÁ | 11. ročník súťaže vo varení kotlíkového guláša. Program: Začiatok o 9.00. Vyhodnotenie 14.30. Tombola 15.30. Tanečná zábava 16.00 – 21.00. Prihlásenie do 15. 5. 2024 na 0907 516 720.

## INÉ...

**11. 5. | 11.00 – 19.00 | Duša ako**

**radca**

VÁŠ GURU ZDRAVIA | Workshop s Vladimírom Václavkom a Tanjou Ebeling.

**15. 5. | 18.00 | Prieniky s**

**Jergušom Oravcom a Jurajom Oravcom**



HVIEZDA | Zábavná talkshow, ktorá vytvára priestor na vzájomné spoznávanie

a zblížovanie sa. Tentokrát to budú Prieniky rodinné: moderátor Ivan Ježík z Voices sa bude rozprávať s maliarom a grafiikom Jurajom Oravcom a jeho synom, hudobníkom Jergušom Oravcom, ktorý bude zároveň aj hudobným hosťom.

**16. 5. | 15.00 | Spoločenské**

**posedenie KVV**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje klub VV.

**16. 5. | 19.00 – 23.00 | Veľký**

**filmový a seriálový kvíz Petra Konečného**

KLUB LÚČ | Filmový kvíz s množstvom zaujímavých ukážok, otázok a netradičných kinematografických disciplín. Prihlásenie tímov na: patrik@klubluc.sk

**23. 5. | 17.00 | DOBRÓstretko**



HVIEZDA | Láka vás dobrovoľníctvom, ale stále váhate? Máte od 15 do 100 rokov? Na DOBRÓstretku sa dozviete, čo vám takáto

skúsenosť prinesie, a do čoho sa môžete v oblasti kultúry zapojiť už toto leto.

**25. 5. - 2. 6. | Mestské misie '24**



GRÉCKOKATOLÍCKA FARNOSŤ | TRENCÍN MESTO | TRENCÍN JUH | TRENCIANSKE BISKUPICE | OPATOVÁ | ORECHOVÉ | Prednášky, príhovory, modlitby, možnosť dobrej svätej spovede, čas na prehlbenie vzťahu s Bohom. Program bude prebiehať vo všetkých farnostiach na území mesta Trenčín.

**28. 5. | 18.00 | Kvíz Ďaleh**

HVIEZDA | Moderovaná zábavná kvízová show s Ludwigom Baginom a Lacom Laurinčíkom. Kvíz prinesie 100 otázok z rôznych oblastí, ku ktorým vám moderátor dáva vtipné a rafinované nápovede. Otázky sa premietajú na plátno alebo obrazovku. Súťaží sa v tímoch, ideálne štvorčlenných, kde jeden z členov tímu zadáva odpovede cez telefón.

## KONTAKTY

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 1720/3, dcsihot@trencin.sk, 0901 714 266
Družba Drama Studio - OC Družba	Soblahovská 1508/4, 1. poschodie vedľa knižnice, 0903 027 910
FOR MAAT GALÉRIA - areál bývalej Meriny	Železničná 3, www.formaat.sk, info@formaat.sk
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
Kaviareň Čili & Čin Čin	Branického 14, 0908 990 460, cilicincin@gmail.com
KD Zlatovce	Hlavná ulica 10, 0904 920 306
KIC Kultúrne-informačné centrum	Mierové nám. 9, visit.trencin.sk, 032/650 47 09
KLUB LÚČ	Mierové nám. 19, 0903 027 910, www.klubluc.sk
KS Opatová	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
KKC HVIEZDA - Kultúrne-kreatívne centrum Hviezda	Kniežatka Pribinu 197/3, hviezda@trencin.sk, www.hviezda.eu
KREATIVO	Gen. M. R. Štefánika 372/9, 0918 883 505, www.kreativotn.sk
KC Aktivity	Kyjevská 3183, info@kcaktivity.sk, www.kcaktivity.com
Mcafé	Gagarinova 2872/3, 0903 667 654
MESTSKÁ VEŽA	Sládkovičova 4, visit.trencin.sk, 032/16 186
Nová Vlna - Budova NOE, Areál Merina	Kukučínova 718, 911 01 Trenčín, 0948 455 543, dorot@novavlna.sk
Penzión Deloris	Palackého 98/23, 0905 666 111, www.deloris.sk
PIANO CLUB	Pod Sokolice 12, 0904 819 090, www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 803, www.domarmady.sk
SOKOLOVNÁ	Mládežnícka 2, 032/743 42 01, sokoltrencin@gmail.com
ŠTÚDIO NEW YOU	Bezručova 64, 0905 393 872, info@beatliptakova.sk
KDaM TIGRIKY - PO QUEENS	Pred Poľom 9, Trenčín, 0903 783 724, www.tancujucetigricky.sk
Tanečné štúdio Anide	Kyjevská 3183, 0908 788 560, anide@seznam.cz
Trenčiansky hrad	Matúšova 75/19, 032/743 56 57, www.muzeumtn.sk
TSK - TRENCIANSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ	K dolnej stanici 7282/20A, 032/6555 111, www.tsk.sk
VÁŠ GURU ZDRAVIA	Elektrická 334/11, 0949 791 997, www.vasguru.sk
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne	Ulice Jaselská a Hasičská 1, 032/770 83 00, www.vkmr.sk
Yoga Shala Trenčín	Osloboditeľov 667/1A, www.yogashala.sk