



TRAFÁČKA - priestor bývalej trafostanice na nitrianskom sídlisku Párovce predstaví počas februára niekoľko konceptov. Petra Slezáková z blogu zerowasteslovakia.sk nám porozpráva ako žiť bez odpadu, svoju hudobnú tvorbu nám predstaví folklórny súbor z Ruska – Slávia a tiež budú pokračovať Večerné debaty v Trafačke.

VÝSTAVA

Ute Deutz a Vladimír Kovařík - UV filt(e)r

Priateľská komunikácia medzi oboma autormi – výtvarníkmi, ktorí sa stretli na umeleckom sympóziu, pokračovala ďalej fotografickou cestou. Emaily, ktoré si vymieňali medzi svojimi domovmi, Berlínom a Uherským Hradištom, boli akýmsi ping-pongom – tu odkaz na zaujímavú výstavu, tu článok alebo, a to je dôležité, fotka niečoho, čo jedného z nich zaujalo. Po nejakej dobe si všimli, že často spolu vzájomne preposielané fotografie nejak súvisia, nejak na seba reagujú, že dialóg nevedú len dvaja priatelia, ale tiež ich fotografie. Tak sa, akosi mimochodom, zjavil spoločný projekt – UV filt(e)r, kedy UV sú iniciály krstných mien autorov. UV filt(e)r je tak

konceptuálnym projektom, ktorý vypovedá nie len o jednom umeleckom priateľstve, ale tiež o svete, ktorý obaja, a my všetci, aktuálne žijú, žijeme.

Vernisáž sa uskutoční **8. marca 2019 o 18:00** a potrvá do 3. apríla 2019.

PROGRAM


Medziľudské vzťahy a karmické väzby

Diana Grall - v roku 2006 založila Školu pozitívneho rodičovstva, ako potrebu iného prístupu k deťom novej doby. Od roku 2007 uverejňuje články v časopise Vitalita. Venuje sa otázkam týkajúcim sa zdravých vzťahov, vzdelávaniu v oblasti duševného zdravia a duchovného rastu. Pomáha ľuďom otvoriť schopnosti duše, prejsť hranice svojich obmedzení a vykročiť tak na cestu, ktorá vedie k prebudeniu životnej sily.

Srdečne Vás pozývame **5. marca o 18:00**.

Vstupné: 7€

Zero Waste po študentsky

Zaujíma ťa budúcnosť planéty? Nie si si úplne istý, ako na to, a chceš sa dozvedieť viac o téme zero-waste?  Príď **7. marca o 17:00** na workshop určený pre študentov do Trafačky v Nitre. Vymeníme si skúsenosti, šikovné tipy a domov si odnesieš vlastnoručne vyrobený predmet, ktorý ti pomôže na ceste k eliminácii zbytočného odpadu. Čo to bude? Nechaj sa prekvapiť. Vstup free, tešiť sa na teba bude mladý kolektív z OZ Youth Europa a niečo zdravé na zahryznutie.

Graeme Mark & The Natives, Blanch

Piesne Graeme-a Marka evokujú drsné kopce a burlivé more jeho rodnej krajiny, a s bandou "domorodcov" ich dali do formy divokej alternatívy či kludného Folk-Rocku. V tomto predstavení sa pridá aj kapela Blanch, pre ktorú môžete hlasovať v Radiohead Awards v kategóriách objav a skladba roka. Pesničkárka kapely Bianca predvádza svoje myšlienky a pocity formou tónov, ktoré sa nesú cez folk, pop, soul, a jazz. Nájdi si **9. marca o 19:00** čas a prídi si vypočuť túto príjemnú muziku.

Vstupné: 3€

Kurz maľovania osobných mandál

10. marca vás srdečne pozývame na KURZ MAĽOVANIA OSOBNÝCH MANDÁL podľa pythagorovej numerológie. Kurz potrvá **od 9:00 do 17:00** a prejdeme na ňom celým procesom maľovania osobných mandál od úplných základov teórie a výpočtov až po samotné maľovanie:

- vysvetlíme si princíp výpočtov osobnej mandaly podľa pythagorovej vety, tj podľa mena, priezviska a dátumu narodenia
- maľovať budeme na plátno profesionálnymi akrylovými farbami
- a večer si domov odnesiete vašu hotovú osobnú mandalku:)

Maľovanie osobných mandál je úžasná technika na uvoľnenie a harmonizáciu ľavej (analytická, rozumová časť) a pravej mozgovej hemisféry (tvorivá časť). Pričom hlavne prostredníctvom uvoľnenia dochádza k precíteniu samého seba a dotknutiu sa svojej vlastnej podstaty, svojho JA.

Kurz je určený pre všetkých ľudí dobrej vôle. Pre malých aj veľkých, bez ohľadu na vek a pohlavie. Pre začiatočníkov aj pre pokročilých. Pre všetkých tých, ktorí si chcú oddýchnuť, vypnúť hlavu a cez ruky nechať prejaviť svoju kreatívnu dušičku.

Kurz je učení pre malú skupinku ľudí s individuálnym prístupom v príjemnom tichom prostredí, nevyžaduje žiadne špeciálne skúsenosti s výtvarnými technikami, je vhodný aj pre mamičky s deťmi (od 8r).

Na kurz je potrebné vopred sa prihlásiť a to na mailovej adrese: anita@mandalafactory.sk

Cena kurzu: 74€

Medzikultúrny večer - Čili? Nie, Chile! Koniec ležania na gauči a šup ho spoznávať svet gaučov!

V spolupráci s občianskym združením AFS Vám znovu prinášame sériu medzinárodných večerov zameraných na spoznanie kultúrnych odlišností rôznych krajín. Našimi hosťami sú tentokrát študentka z Chile a slovenský študent, ktorý študoval v Čile. Majú možnosť konfrontovať dva odlišné svety, predstavia Vám Chile vlastnými skúsenosťami a porozprávajú o extrémoch tejto krajiny od dĺžky pobrežia až po ohromnú púšť Atacama. Vy budete mať možnosť spýtať sa na všetko, čo v turistických bedekroch nenájdete a to už **11. marca o 18:00**.

O omyloch v myslení (kedy nám myslenie komplikuje život) - UvedoMenia s Ludom Novotom

12. marca o 19:00 Vás pozývame na debatu o spôsoboch narábania s informáciami v našom živote so psychológom v zdravotníctve a psychoterapeutom vo výcviku.

Vstupné: 3€

Vstupenku je potrebné vopred si zakúpiť v Trafáčke. Kapacita obmedzená.

Na kávu s kariérovým poradcom – Svet silných stránok

- Ako objaviť svoje silné stránky?
- Ako ich rozvíjať?
- Kedy sú moje slabé stránky pre mňa prekážkou?

Ak si kladiete tieto otázky, využite možnosť poradiť sa s profesionálnym kariérovým poradcom!

Trh práce je naklonený zamestnancom a tí si môžu vyberať, kde, za akých podmienok a za akú cenu budú pracovať. Kariérové poradenstvo Vám môže pomôcť v prípade, ak:

...nie ste spokojný vo Vašom súčasnom zamestnaní.

...premyšľate o zmene zamestnania alebo povolania.

...Vaša súčasná práca Vás nenapĺňa.

...chcete zistiť svoje hodnoty, silné stránky, zručnosti, talenty a prepojiť ich s možnosťami trhu práce.

...hľadáte si prácu a potrebujete sa zorientovať a nabráť sebavedomie.

...trápite sa s výberom vysokej školy, alebo kurzu.

Čo na Vás čaká?

14. marca o 17:00 Vás pozývame na interaktívny workshop, ktorý Vás môže v ďalšej kariére nasmerovať a možnosť individuálnej konzultácie. Ako vyzerá kariérové poradenstvo? Kariérový poradca Vám pomocou rôznych aktivít a dotazníkov pomôže zistiť Vaše záujmy, silné stránky a zručnosti. Následne sa spolu s Vami snaží tieto požiadavky prepojiť s trhom práce tak, aby pomohol pri nájdení vhodného povolania práve pre Vašu situáciu.

Večerné debaty v Trafačke: Postrach menom GENDER

Prečo je dôležité rozlišovať rod a pohlavie?

Je gender ideológiou?

Narúša gender tradičnú morálku?

Aké spoločenské zmeny rodové štúdia prinesú?

Prečo gender rozdeľuje spoločnosť?

Aké klamstvá sa s touto témou najčastejšie objavujú?

Sú rodové stereotypy zlé?

Súvisí gender s feminizmom?

Pozývame Vás na Večerné debaty v Trafačke **20. marca o 19:00**

Hostia

Patrik Daniška - Inštitút pre ľudské práva a rodinnú politiku

Petr Kocina - Katedra všeobecnej a aplikovanej etiky, FF UKF v Nitre

Moderuje

Adrian Michalík

Vstupné: **2€**, lístok je potrebné zakúpiť si vopred v Trafačke

Vypočuj si nemý film: Poslední komando (1928)

21. marca o 20:00 Vás milí priatelia znovu pozývame na jarnú sériu projekcií nemých filmov, doplnenú o hudobné improvizácie Števa Haládika

Vstupné: 2€

USA, 1928, 85 min.

Ochutnávka pивných špeciálov

Pivotéka Nitra pozýva **22. marca o 19:30** všetkých pivných gurmánov, krčmových štamgastov a domácich pivečkárov, ochutnať skutočne poctivé piva, spoznať nové druhy a značky pív, ktorých chuť stojí zato. Pripravené sú tradičné i špeciálne piva českých a zahraničných pivovarov a minipivarov.

Kapacita je limitovaná. Predaj vstupeniek v Trafačke (Janka Kráľa 65) na bare alebo v Pivotéke Nitra (Dolnočermanska 1) od 1.3.

Vstupné: 10€

Hudobný večer: Ladislav Medvec a Patrícia Matušová

V sobotu **23.marca o 19:00.** nám spestrí program mladý pár, nevidiaci klavírista Ladislav Medvec a speváčka Patrícia Matušová. V ich repertoári nájdete zahraničné moderné piesne, ale aj slovenské evergreeny.

Vstupné: 3€

SWAP

SWAP v preklade z angličtiny znamená výmena.

Je to spoločenská udalosť, ktorá je zameraná na výmenu oblečenia, doplnkov, topánok a kabeliek. SWAP je ekologický spôsob ako si oživiť šatník bez toho, aby ste si zruinovali peňaženku a planétu. SWAP je "nakupovanie" bez pocitu viny.

Ako to funguje?

Prineste vytriedené oblečenie do **spoločného obehu** a za odmenu si môžete odnieť čokoľvek, čo nájdete, čo potrebujete, čo sa vám zapáči.

Aké oblečenie môžem doniesť?

Na naše SWAPy môžete nosiť 2 typy oblečenia:

- 1)**Oblečenie a doplnky, ktoré chcete "swapovať". Musia však byť vo výbornom stave. Voňavé, čisté, pekné a nepoškodené. Také, ktoré by ste dali svojej dobrej kamarátke alebo kamarátovi.
- 2)** Oblečenie, ktoré už nemá potenciál slúžiť ďalej v jeho pôvodnej forme. Toto odovzdáme na recyklačné účely. Do procesu zapojíme nie len veľké recyklačné firmy, ktoré z textilného odpadu vyrábajú nové produkty. Ale aj lokálnych dizajnérov, ktorí sa zaoberajú upcykláciou textilného odpadu. Na recykláciu je však možné priniesť len oblečenie. Na Slovensku zatiaľ nie je možné recyklovať topánky a doplnky.

Na túto skvelú akciu – blšák Vás pozývame **24. marca o 15:00.**

Vstupné: 3€

More than a quiz

Preverte svoje vedomosti s rekordmanom TV vedomostných súťaží.

Slavo Hlásny, učiteľ z Levíc, známy ako rekordný víťaz vedomostnej súťaže Duel, pre vás pripravil MORE THAN A QUIZ!

Kvízový večer so Slavom Hlásnym sa v marci v Trafačke uskutoční **25. marca o 19:30.**

Vstupné na kvíz: 3€ / 1 os.

Ako odhaliť manipulátora vo vzťahu

Možno tyrana odhaliť už na začiatku vzťahu? Aké sú varovné signály toho, že žijete v násilnom zväzku? Vyzerá to u vás na fungujúce partnerstvo alebo sa v ňom objavujú známky manipulácie? Čo robiť v prípade, že sme svedkami domáceho či sexuálneho násillia v našom okolí?

Na všetky tieto i ďalšie otázky vám dajú odpovede odborníčky z Krízového intervenčného tímu (KIT) – v stredu **27. marca od 18:00** v Trafačke na Janka Kráľa 65 v Nitre v rámci diskusie pod názvom "Ako odhaliť manipulátora vo vzťahu".

Lebo veď to možno poznáte (nielen z filmov): Na začiatku vzťahu bol zábavný, vy do neho totálne zamilovaná. No zrazu nerozumiete jeho konaniu. Robí čoraz častejšie žiarlivostné scény, zakazuje vám stretnutia s kamarátmi, sleduje vám mobilnú komunikáciu, zvyšuje hlas, počas hádky zo seba urobí obeť a zaženie vás do kúta, pritom vás sám za chrbtom klame. Možno padla raz facka. Ale iba raz. A vy zhadzujete vinu na seba a ospravedľujete jeho konanie pred inými i sebou samou... Ako by to asi dopadlo po pár rokoch spolužitia? Scenár ako cez kopirák u každej tretej ženy na Slovensku.

Členky Krízového intervenčného tímu (KIT) organizácie ADRA Slovensko prítomným budúcu stredu priblížia problematiku odhalenia, riešenia a predchádzania násilným vzťahom. Diskutovať sa bude otvorene o stále tabuizovanej téme spoza zatvorených dverí.

Ak sa chcete o téme dozvedieť viac, alebo sa len uistiť v tom, že váš vzťah nie je toxický a uberá sa správnym smerom – prídte. Vstup je voľný, catering zabezpečený. Po diskusii je možná krátka individuálna konzultácia s členkami ADRA KIT-u.

Podujatie sa realizuje vďaka podpore MV SR v rámci projektu v oblasti Prevencie kriminality 2018. Viac o našej komplexnej pomoci obetiam násilia tu: <https://www.adra.sk/pomoc-obetiam-nasilnia-kit/>

Cultur dinner

29. marca o 17:00 sa v Trafačke uskutoční posedenie pre cudzincov žijúcich v Nitre a okolí, ktorí sa chcú zapojiť do života v meste a spríjemniť si svoje chvíle na Slovensku. Stretnutie je vedené formou debaty o rôznych stránkach každodenného života v anglickom jazyku. Kto má záujem, môže priniesť tradičné jedlo svojej krajiny/regiónu, z ktorej pochádza.