



VOĽNÝ ČAS  
FREE TIME

## REGIÓN HORNÉ POVAŽIE

Horné Považie, región charakteristický nespočetnými možnosťami pre aktívne trávenie dovolenky, je čoraz vyhľadávanejším turistickým cieľom. Jeho neodmysliteľnou súčasťou je krásna príroda, ktorá si podmanila nejedného z návštevníkov. Okolité príroda, tradičný spôsob chovu zvierat a pestovanie plodín ponúka ideálne podmienky pre rozvoj agroturistiky. Horné Považie je východiskovým bodom viacerých turistických trás a cyklotrás. Na svoje si prídu nároční i menej nároční turisti, pretože sa tu nachádzajú trasy rôznej obtiažnosti. Okrem krásnej prírody je región bohatý aj na pamiatky a kultúrne podujatia, pripomínajúce zvyklosti a tradície. Rozmanitosťou podujatí patrí k jedným z najatraktívnejších regiónov Slovenska.

## HORNÉ POVAŽIE REGION

Horné Považie, a region characterized by its countless possibilities for active spending of holidays, is becoming increasingly sought after tourist destination. Its beautiful nature that enchanted many visitors is its inseparable part. Surrounding nature, traditional way of breeding and crop production offer ideal conditions for development of agricultural tourism. Horné Považie is a starting point of many hiking and bike trails. It offers something for both - more demanding and less demanding tourists, because there are routes of varying difficulty. The region is except beautiful nature also rich in monuments and cultural events, reminding us of customs and traditions. Variety of events makes it one of the most attractive regions of Slovakia.



## OBSAH / CONTENT

AGROTURISTIKA AGRICULTURAL TOURISM	3
LYŽOVANIE SKIING	4
ZÁBAVA A ODDYCH ENTERTAINMENT AND RECREATION	5
ŠPORTOVISKÁ SPORT FACILITIES	8
SPOLOČENSKÝ ŽIVOT SOCIAL LIFE	11
ZDRUŽENIA ASSOCIATIONS	15

# AGROTURISTIKA

## AGRICULTURAL TOURISM

### Farma Papradno

Farma sa nachádza v krásnom prírodnom prostredí obce Papradno. Je zameraná na chov oviec, hovädzieho dobytku a koní.

Umožní nám spoznať vidiecke hospodárstvo a jeho produkty. Na farme sa môžeme oboznámiť s tradičnými postupmi spracovania surového ovčieho mlieka a ochutnať výrobky z vlastnej produkcie, akými sú napríklad ovčí hrudkový syr či žinčica. Špeciality z jahňacieho mäsa môžeme zas ochutnať v reštaurácii Koliba Papradno.

### Podujatia

August - Jazdecké hry pre deti – sú určené pre deti, ktoré ovládajú jazdu na koni, sprievodný program: country hudba, ukážky výcviku pastierskych psov, dravých vtákov, súťaže pre deti z obecnstva.

### Papradno farm

The farm is located in a lovely natural environment of Papradno village. It is famous for its sheep, cattle and horse breeding.

It allows us to get to know the rural economy and its products. The farm allows us to become familiar with traditional methods of processing raw sheep's milk and tasting products of own production such as sheep's cheese and boiled sheep whey. Lamb meat specialities can be tasted in Koliba Papradno restaurant.

### Events

August - horseback ride games are designed for children who can horse ride, accompanying program: country music, presentation of sheepdog training, birds of prey training, competitions for children from the audience.

✉ Papradno 308/1  
018 13 Papradno  
☎ +421 905 749 859  
@ agro@penziongrunt.sk  
🌐 www.penziongrunt.sk



# LYŽOVANIE SKIING

## Lyžiarske stredisko SKI Ráztoka

Stredisko leží v západnej Javorníckej časti Chránenej krajinskej oblasti Kysuce, pri pramennej oblasti Marikovského potoka a pod Frňovským sedlom (916 m n. m.) v hlavnom hrebeni pohoria Javorníky. Je to oblasť málo dotknutého prostredia Javorníkov, poskytujúceho kvalitnú rekreáciu pre všetky generácie priaznivcov aktívneho pohybu a čistej prírody. SKI RAZTOKA ponúka skvelé lyžovanie, nádhernú prírodu, akcie na snehu, bez snehu, v chate Javorník okrem ubytovania i vynikajúcu domácu kuchyňu, za mrazivých dní príjemné teplo krbu a za letných horúčav úžasný chládok lesa.

### Služby

Zimné pobyty ponúkajú skvelú možnosť lyžovania na zjazdovke s dvoma lyžiarskymi vlekmi, pre dospelých 1000 a 720 metrov dlhé vleky a pre deti vlek o dĺžke 250 metrov, ďalej ešte kvalitné upravované bežkárske trasy o dĺžke 120 km.

## Ski resort SKI Ráztoka

The ski resort is located in the western part of Javorníky in Protected area called Kysuce, nearby strand area of Marikovský stream and under Friňov saddleback (916 above sea level) in the main ridge of Javorníky mountain range. It is the area of little affected Javorníky environment, providing high-quality recreation for all generations, lovers of active workouts and pure nature. SKI RAZTOKA offers great skiing opportunities, beautiful nature, "events on snow without snow". Javorník cottage offers except accommodation also a great cuisine and during frosty days also pleasant warmth of the fireplace and during summer heat it offers an amazing shade of the forest.

### Services

Winter stays offer superb skiing opportunities on the slopes with two ski lifts for adults, 1000 and 720-meter-long ski lifts and a children lift which is 250-meter-long, furthermore it offers also well prepared cross-country trails with a length of 120 km.



✉ Ráztoka 858  
018 03 Horná Mariková  
☎ +421 42 435 21 90  
☎ +421 903 706 617  
@ peter.miklos@skiraztoka.sk  
rado.miklos@skiraztoka.sk  
🌐 www.skiraztoka.sk

# ZÁBAVA A ODDYCH

## ENTERTAINMENT AND RECREATION

### Kúpele Nimnica

Najmladšie slovenské kúpele sa nachádzajú v atraktívnom prírodnom prostredí. História kúpeľov je spojená s vodnou nádržou Nosice, ktorá je obľúbeným cieľom kúpeľných hostí. Kúpele sú charakteristické jedinečnou minerálnou vodou, ktorej liečivé účinky sa využívajú v rámci procedúr na inhalácie, pitnú liečbu a kúpele. Kúpeľní hostia si môžu vybrať z veľkého spektra kúpeľných pobytov (liečebné, senior, relaxačné, víkendové a rekondičné pobyty).

#### Spektrum procedúr

- Bazén (plávanie, skupinové cvičenie v bazéne)
- Vodoliečba a masáže (klasická masáž čiastočná, subakválna masáž, hydroxér - masáž, škótsky strek, striedavé nožné kúpele, reflexná masáž, kúpeľ vírivý, šlapačky, kúpeľ perličkový, kúpeľ uhličitý)
- Liečebná telesná výchova (telocvik liečebný individuálny, telocvik liečebný skupinový)
- Komplexná elektroliečba (magnetoterapia, ultrasonoterapia, terapia infračerveným a ultrafialovým žiarením, svetloterapia, končatinový galvanický kúpeľ, diadynamické, interferenčné a rôzne modifikované elektroliečebné prúdy)
- Inhalácie (inhalácia teplá individuálna, inhalácia aerosolová s pridaním liekov, inhalácia priestorová)
- Mechanoterapia (nožná vibračná masáž, bicykel)
- Iné výkony (plynové injekcie, fitnesscentrum, soľná jaskyňa, pitná liečba)
- Teploliečba (parafínové a rašelinové zábaly, sauna)
- Medicínsky wellness (bylinková, fínska, parná a infra sauna, whirlpool, tepidária, Kneippov kúpeľ, Kneippove polevy, ľadopád, tropické sprchy)

### Nimnica spa

The youngest Slovak spa is located in a very attractive natural environment. The spa history relates to Nosice reservoir which is a popular destination for spa visitors. The spa is typical for its unique mineral water which healing effects are used in procedures of inhalation, water drinking and spa treatment. Spa guests can choose from a wide range of spa stays (medical, senior, relaxation, weekend and well-being stays).

#### Spectrum of procedures

- Pool (swimming, group exercising in the pool)
- Hydrotherapy and massages (partial body massage, subequal massage, hydroxer - massage, Scottish douche, alternating foot baths, reflex massage, whirlpool bath, "stepping", bubble bath, dioxide bath)
- Therapeutic physical training (individual therapeutic exercise, group therapeutic exercise)
- Comprehensive electrotherapy (magneto therapy, ultrasonotherapy, therapy by infrared and ultraviolet radiation, light-therapy, limb galvanic bath, diadynamic, interference and other modified electrotherapy currents)
- Inhalations (warm individual inhalation, aerosol inhalation with medicaments adding, spatial inhalation)
- Mechano therapy (foot vibration massage, bicycle)
- Other procedures (gas injections, fitness, salt cave, drinking treatment)
- Thermotherapy (paraffin and peat packs, sauna)
- Medical wellness (herbal, Finnish, steam and infrared sauna, whirlpool, tepidarium, Kneipp bath, Kneippwater pour, ice-fall, tropical shower)

- Špeciálne procedúry (reflexná masáž, masáž lávovými kameňmi, medová detoxikačná masáž, bankovanie, klasická masáž celková, masáž chodidiel, oxygenoterapia)

### Indikácie kúpeľnej liečby

- Onkologické choroby
- Choroby obehového ústrojenstva
- Choroby tráviaceho ústrojenstva
- Choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou
- Netuberkulózne choroby dýchacích ciest
- Nervové choroby
- Choroby pohybového ústrojenstva
- Ženské choroby
- Choroby z povolania
- Deti - ambulánna forma

- Special procedures (reflex massage, hot stone massage, honey detoxification massage, cupping, complete body massage, foot massage, oxygen therapy)

### Indications of spa treatment

- Oncological diseases
- Circulatory system diseases
- Digestive system diseases
- Diseases of metabolism and endocrine glands diseases
- Non-tuberculosis respiratory diseases
- Nerve diseases
- Locomotive organs diseases
- Women diseases
- Occupational diseases
- Children - outpatient

✉ 020 71 Nimnica  
 ☎ +421/42/4608111 – centrálna recepcia KD Salvator  
 +421/42/4608239 – recepcia Balnea Grand – procedúry, wellness  
 +421/42/4608201, +421/42/4608230 – obchodné oddelenie, objednávky pobytov  
 @ rezervacie@kupelenimnica.sk  
 🌐 www.kupelenimnica.sk



## SWIM CLUB - centrum oddychu, dobrej zábavy a relaxu pre vás

Moderné zariadenie ponúka vyžitie pre všetky vekové kategórie. Pre tých, ktorí majú radi aktívny odpočinok, je pripravená možnosť zahrať si bowling, alebo sa naučiť rôzne druhy tancov a pre tých, ktorí dajú prednosť pohodliu a oddychu po namáhavom dni, je k dispozícii wellness a príjemná kaviareň, kde si môžete posediť s priateľmi pri kávičke.

### Wellness

Sedačí bazén so 16 tryskami a chrličom dopĺňajú dve vírivky (1x VIP room), tri sauny, oddychová miestnosť a bar. Regeneráciu tela môžeme zakončiť masážou a nechýba ani tradičná čínska medicína.

### Tančiareň

Tanečným a cvičebným skupinám je k dispozícii tančiareň s plochou približne 80 m<sup>2</sup>, ktorá je vybavená zrkadlami na stene, disponuje prenosnou klimatizáciou, samostatnými WC a dvoma sprchami. Ostatní návštevníci si môžu zatancovať latino s Martou alebo klasické a štandardné tance v tanečnej škole TEP DANCE manželov Žižkovcov, a v lete Zumbu s Jarkou.

### Bowling

V priestoroch Swim Clubu majú návštevníci možnosť zahrať si aj tento obľúbený druh športu. Pre tých súťaživejších je pripravená Bowlingová liga, v ktorej hrajú po registrácii družstvá o pohár Swim clubu a Považsko-Bystrických noviniek.

## SWIM CLUB – centre of recreation, entertainment and relax

Modern equipment offers activities for all age categories. For those who prefer active relaxation we offer bowling or various dance courses and for those who after strenuous day prefer comfort and recreation, we offer wellness and a lovely coffee shop where you can sit with friends over a cup of coffee.

### Wellness

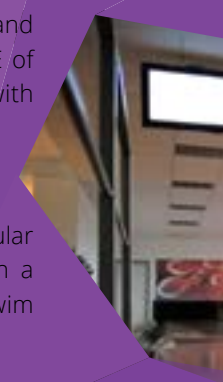
Sitting pool with 16 jets and a water spout is completed by two Jacuzzis (1x VIP room), three saunas, relaxation room and a bar. Body regeneration can be therefore completed by massage and there is also an opportunity for traditional Chinese medicine.

### Dance hall

A dance hall with a space of approximately 80 m<sup>2</sup> is available for dancing and exercising groups. The hall is equipped with a wall-hanging mirror, portable air-conditioning, separate toilet and two showers. Other visitors can dance Latino with Marta or classic and standard dances in the dance school TEP DANCE of Žižka spouses, and in summer, you can do Zumba with Jarka.

### Bowling

Swim Club offers an opportunity to play this popular type of sport. More competitive visitors can join a Bowling league where registered teams play for Swim Club Cup and Považská Bystrica News Cup.



✉ Ulica Športovcov (budova krytej plavárne)  
017 01 Považská Bystrica  
☎ +421 918 907 772 – bowling  
+421 918 238 138 – wellness  
@ educatis@educatis.sk  
🌐 www.swimclub.sk



## ŠPORTOVISKÁ SPORT FACILITIES

### MŠK – krytá plaváreň

Krytá plaváreň sa nachádza na Ulici športovcov v areáli MŠK v Považskej Bystrici v blízkosti futbalového a zimného štadióna. Je ľahko dostupná z autobusovej i železničnej stanice. V moderných zrekonštruovaných priestoroch poskytuje služby pre verejnosť, výkonnostných športovcov, tiež organizuje plavecké výcviky a špeciálny výcvik najmenších detí.

Návštevníci môžu využívať 25-metrový plavecký bazén a 7-metrový bazén pre najmenších. K dispozícii sú dobre vybavené šatne, sprchy a na relax slúžia príslušné priestory Swim clubu.

V letných mesiacoch je možné v priestoroch za plavárňou navštíviť aj letnú mestskú pláž, kde si môžete zahrať plážový volejbal, grilovať alebo sa len slniť, či posedieť pri čapovanom pive.

### MŠK – indoor swimming pool

Indoor swimming pool is located on a street called Ulica športovcov in the area of MŠK (City sports club) in Považská Bystrica nearby football and winter stadium. It is easily accessible from the bus and railway station. Modern reconstructed premises offer services for public, performance athletes and it organizes swimming lessons and special training of the youngest children.

The visitors can use 25-metre-long swimming pool and a 7-metre-long pool for the little ones. Well-equipped changing rooms and showers are also available and adjacent spaces of Swim club are ideal for relax.

In summer months, the premises behind the indoor swimming pool offer summer city beach where you can play beach volleyball, barbecue or just sunbathe or enjoy a draft beer.

+421 42 432 30 39  
@ msk@msk.sk  
www.msk.sk



## MŠK – kúpalisko

Kúpalisko sa nachádza neďaleko centra mesta, na začiatku sídliska Lány. Ponúka na osvieženie veľký bazén s rozmermi 44 x 25 metrov s tobogánom a detský bazén. V areáli môžeme využívať trávnaté plochy na slnenie, zapožičať si lehátka a slnečníky, zahrať volejbal na plážovom ihrisku či vyskúšať aquazorbing, nechýbajú ani hojdačky pre detských návštevníkov. Na doplnenie pitného režimu a zahnanie hladu sú k dispozícii stánky s občerstvením.

+421 42 432 39 99  
@ msk@msk.sk  
www.msk.sk



## MŠK – outdoor swimming pool

The outdoor swimming pool is located nearby the city centre, at the beginning of Lány residential area. It offers a refreshing large pool with dimensions of 44 x 25 metres with toboggan and a children's pool. There are many grasslands ideal for sunbathing, there is an opportunity to borrow a lounge and an umbrella, to play volleyball on a beach playground or to try aquazorbing. Swings for children visitors are not missing. Food stalls are provided to help you to observe drinking regime and to fight off hunger.

## MŠK – športová hala

Športová hala MŠK sa nachádza na sídlisku SNP. Do prevádzky bola spustená v roku 1989 a momentálne slúži najmä hádzanárske oddielu MŠK Považská Bystrica. Rozmer hracej plochy pokrytej taraflexom je 40 x 20 metrov. Do hľadiska sa môže usadiť 1400 osôb, športovci príp. účinkujúci majú možnosť využiť až 6 šatní. Športovú halu je možné využiť, okrem športových, aj na kultúrno – spoločenské či firemné akcie.

+421 42 432 64 41  
@ msk@msk.sk  
www.msk.sk



## MŠK – sport hall

The sport hall MŠK is located in the residential area called SNP (Slovak national uprising). Its operation began in 1989 and nowadays it serves mainly for purposes of handball club MŠK Považská Bystrica. Size of the playing area covered by taraflexis 40 x 20 m. The auditorium offers a space for 1400 people, athletes, or performer have 6 changing rooms available. Sports hall can be also used, in addition to sports, for cultural – social or corporate events.

## MŠK – zimný štadión

Zimný štadión je základňou športovej činnosti Hokejového klubu 95 Považská Bystrica. Počas zápasov, súťaží prípadne iných kultúrnych podujatí štadión ponúka 966 miest na sedenie a 1500 na státie. Organizujú sa tu aj sústredenia krasokorčuliarov či družstiev ľadového hokeja. Pre mnohých obyvateľov a návštevníkov mesta je obľúbenou činnosťou verejné korčuľovanie.

## MŠK – winter stadium

The winter stadium represents a base for sport activity of Hockey club 95 Považská Bystrica. The stadium offers 966 seating places and 1500 standing places during matches, competitions, or other cultural events. Figure skating camps or camps of ice hockey teams are organized here as well. Public skating is a very popular activity for many city inhabitants.



+421 42 433 08 87  
@ msk@msk.sk  
www.msk.sk

## SPOLOČENSKÝ ŽIVOT SOCIAL LIFE

### PX Centrum

PX Centrum je príspevkovou organizáciou Mesta Považská Bystrica, ktorá vznikla 1. 7. 1997. Organizácia zabezpečuje kultúrno-spoločenské podujatia v meste a jeho prímestských častiach. Sídлом organizácie je kino Mier a jej súčasťou sú aj turistická informačná kancelária, ktorá sídli rovnako v priestoroch kina Mier a mestské folklórne štúdio. PX Centrum zabezpečuje prevádzku kina a spravuje 10 kultúrnych domov v častiach mesta. Medzi najväčšie podujatia, ktoré PX Centrum organizuje patria Dni Mesta, Helenské hodové slávnosti, Považskobystrický jarmok, Vianočné trhy a Silvester. Okrem spomínaných podujatí organizuje aj množstvo menších akcií.

### Bezplatné služby Turistickej informačnej kancelárie v Považskej Bystrici

- informácie o možnosti ubytovania v okrese a jeho rezervácia
- informácie o prírodných atrakciách a kultúrnych pamiatkach mesta a jeho okolia
- informácie o kultúrnych a športových podujatiach mesta a jeho okolia
- informácie o autobusovom a vlakovom spojení
- informácie o stravovacích zariadeniach
- opečiatkovanie turistických denníkov pečiatkami s motívom mesta, Považským hradom, Turistickej informačnej kancelárie
- rezervácia a predaj vstupeniek na kultúrne podujatia v meste
- propagačné materiály a brožúry o meste, prímestských častiach a okolitých obciach

### PX Centre

PX Centre is a contributory organization of Považská Bystrica city which was established on 1.7.1997. This organization secures cultural-social events in the city and in its suburban parts. Mier cinema seats in this organization and it also includes a tourist informational office which also seats in the premises of Mier cinema and a city folklore studio as well. PX Centre secures the operation of the cinema and manages 10 cultural houses in the city parts. City days belong among the largest events secured by PX Centre as well as Helena feast celebrations, Považskobystrický fair, Christmas markets and New Year's Eve. In addition to these events, the centre organizes many smaller events.

### Free services of Tourist information office in Považská Bystrica

- information about accommodation in the region and booking of accommodation
- information about natural attractions and cultural sites of the city and its surroundings
- information about cultural and sport events of the city and its surroundings
- information about bus and train connections
- information about the catering establishment
- stamping of tourist diaries by stamps with motif of the city, Považský castle, Tourist information office
- booking and selling of tickets for cultural events in the city
- promotional materials and brochures about the city, its suburban areas and surrounding villages




## Platené služby Turistickej informačnej kancelárie v Považskej Bystrici

- knižné publikácie a brožúry o meste a jeho okolí, Slovensku
- výrobky miestnych remeselníkov
- heraldické symboly mesta
- heraldické symboly Slovenskej republiky
- turistické mapy, mapy Slovenska, maľovaná mapa mesta, maľovaná mapa Veľkej Moravy
- tričká s potlačou so znakom mesta, Slovenskej republiky, tričká s vyobrazením Považského hradu, šiltovky, šály, ...
- obrazy mesta Považská Bystrica, Považského hradu
- turistické známky z nášho okolia:  
č. 129 – Strážovské vrchy Považská Bystrica,  
č. 507 – NPR Manínska Tiesňava, Súľovské vrchy,  
č. 508 – Považský hrad
- množstvo ďalších darčkových predmetov


## Paid services of Tourist information office in Považská Bystrica

- book publications and brochures about the city and its surroundings, about Slovakia
- products of local craftsmen
- heraldic symbols of the city
- heraldic symbols of Slovakia
- tourist maps, maps of Slovakia, painted map of the city, painted map of Great Moravia
- T-shirts printed with the emblem of the city, emblem of Slovakia, T-shirts with a picture of Považský castle, caps, scarves, ...
- paintings of Považská Bystrica, Považský castle
- tourist stamps from our surroundings:  
no. 129 – Strážov Hills Považská Bystrica,  
no. 507 – National nature reserve Manínska gorge, Súľovské hills,  
no. 508 – Považský castle
- many other gift items

Kontakty, všetky informácie o podujatiach a rezervačný systém na podujatia konané v meste nájdete na stránke:

 [www.pxcentrumpb.sk](http://www.pxcentrumpb.sk)

Contacts, all information about events and booking system for events taking place in the city can be found at:

 [www.pxcentrumpb.sk](http://www.pxcentrumpb.sk)



## Považské osvetové stredisko v Považskej Bystrici

Považské osvetové stredisko v Považskej Bystrici je regionálnou kultúrnou inštitúciou zriadenou Trenčianskym samosprávnym krajom pôsobiacou v okresoch Považská Bystrica, Púchov a Ilava.

Za dlhé desaťročia aktívneho pôsobenia v oblasti miestnej a regionálnej kultúry sa stalo inštitúciou s vysokým odborným kreditom, tradíciou, systematickosťou a koncepcnosťou pri vyhľadávaní, uchovávaní, sprístupňovaní, zveľaďovaní a propagovaní tradičných i súčasných hodnôt v regióne i šírení nových vedomostí a zručností.

Je odborným programovým a poradenským centrom pre kultúru a vzdelávanie v regióne, organizátorom a spoluorganizátorom projektov regionálneho i nadregionálneho charakteru – festivalov, súťaží, prehliadok, výstav, tvorivých dielní a vzdelávacích podujatí. V spolupráci s miestnou samosprávou sa mnohé stali trvalou súčasťou kultúrneho kalendára regiónu.

### Oblasti pôsobenia

- rozvoj a ochrana tradičnej ľudovej kultúry a kultúrneho dedičstva
- záujmová umelecká činnosť: umelecký prednes a literatúra, divadlo detí a dospelých, hudba, folklór, ľudová umelecká a remeselná tvorba, film, fotografia, výtvarné umenie
- vzdelávacia činnosť pre všetky vekové, záujmové a sociálne skupiny
- regionálna výchova, kronikárska činnosť, občianska obradnosť
- zaznamenávanie, archivácia a digitalizácia prejavov regionálnej kultúry
- publikačná a vydavateľská činnosť

## Považské enlightenment centre in Považská Bystrica

Enlightenment centre in Považská Bystrica is a regional cultural institution established by Trenčín autonomous region operating in Považská Bystrica, Púchov and Ilava districts.

During decades of its active functioning in local and regional culture it has become an institution of high professional reputation, tradition, systematic character, and approach in searching, storing, accessing, cultivating and promoting of traditional and contemporary values in the region and spreading of new knowledge and skills.

It is a professional program and counselling centre for culture and education in the region, an organizer and co-organizer of projects of regional and transregional character – festivals, competitions, exhibitions, expositions, workshops and training events. In cooperation with local governments, many have become a permanent part of the cultural calendar of the region.

### The area of operation

- development and protection of traditional folk culture and heritage
- leisure artistic work: recitation and literature, theatre for children and adults, music, folklore, folk arts and crafts production, film, photography, visual arts
- educational activities for all age categories, interest, and social groups
- regional education, chronicle activity, civil ceremony
- recording, archiving and digitization of regional culture demonstrations
- publishing





### Záujmové kolektívy pri POS

- Fotoklub Fénix
- Klub paličkovej čipky
- Výtvarný ateliér – klub neprofesionálnych výtvarníkov



### Interest collectives connected with Považské enlightenment centre

- Photo club Fénix
- Club of bobbin lace
- Art studio – club of nonprofessional artists



✉ Ul. slovenských partizánov 1132/52  
017 01 Považská Bystrica  
☎ +421 42 4321367  
+421 42 4323574  
@ pospb@pospb.sk  
🌐 www.pospb.sk

## ZDRUŽENIA ASSOCIATIONS



### Jaskyniarsky klub Strážovské vrchy

Jaskyniarsky klub Strážovské vrchy je jednou z organizačných zložiek Slovenskej speleologickej spoločnosti, odborného občianskeho združenia záujemcov o kras a speleológiu. Jaskyniarsky klub so sídlom v Považskej Bystrici má vyše 40 členov – dobrovoľných jaskyniarov. Hlavnou činnosťou klubu je poznávanie, objavovanie, registrovanie, dokumentovanie a ochrana krasových javov, predovšetkým jaskýň, v oblasti Strážovských a Súľovských vrchov. V týchto krasových územiach členovia klubu vykonávajú praktický speleologický prieskum a výskum, zabezpečujú ochranu a starostlivosť o jaskyne a venujú sa aj environmentálnej výchove a vzdelávaniu verejnosti. Počas svojho pôsobenia od r. 1999 objavili a zdokumentovali mnohé jaskyne, okrem iných aj najväčšiu jaskyňu Strážovských

### Cave club Strážovské hills

Cave club Strážovské hills belongs among establishments of the Slovak Speleological Society, professional civil association of people concerned with karts and caving. The cave club with its seat in Považská Bystrica has over 40 members - volunteer cavers. The main activity of the club is exploring, discovering, registration, documentation, and protection of karst phenomena, especially of caves in Súľovské and Strážovské hills. Members of the club perform a practical speleological survey and research in these karst areas, they ensure caves protection and care and they dedicate their activities to environmental and public education. During the club functioning from 1999, these volunteers discovered and documented many caves, among other also the largest cave in Strážovské hills called Četníkovasvadba on Strážov. This cave inducing Jánošík cave, Strážovská chasm, chasm between Kačky (Kortmanka), Otcova cave and Pružinská Dúpná cave were closed to






vrchov – Četníkovu svadbu na Strážove. Túto jaskyňu, ako aj Jánošíkovu jaskyňu, Strážovskú priepasť, Priepasť medzi Kačkami (Kortmanku), Otcovu jaskyňu a Pružinskú Dúpnu jaskyňu uzavreli, aby nedochádzalo k ich poškodzovaniu či prípadným úrazom návštevníkov. Aj ich zásluhou boli vyhlásené za verejnosti voľne prístupné jaskyne Šarkania diera v Súľovských skalách, Babirátku, Pružinská Dúpna jaskyňa a najnovšie Partizánska jaskyňa na V. Maníne. K rozvoju speleoturizmu prispievajú i podujatiami pre širokú verejnosť, ako sú ZELENÁ MODRÁ a STRÁŽOVSKÉ VRCHOLENIE.

## Klub slovenských turistov Manín

Klub je občianskym združením združujúcim záujemcov o turistiku. Zabezpečuje rozvoj rôznych druhov aktivít, najmä pešej turistiky, cykloturistiky, vysokohorskej, vodnej a lyžiarskej turistiky. Klub sa podieľa na vytváraní podmienok pre letnú a zimnú turistiku, táborenie a pobyt v prírode nie len pre členov

prevent their damaging or possible injury of visitors. Šarkania hole in Súľov rocks, Babirátku, Pružinská Dúpnacave and most recently also Partizánska cave in Big Manín were thanks to them pronounced free for public. Events for general public such as ZELENÁ MODRÁ and STRÁŽOVSKÉ VRCHOLENIE also contribute to development of speleological tourism.

 [www.speleostrazov.sk](http://www.speleostrazov.sk)

## Manín club of Slovak tourists

The club is a civil association of people concerned with tourism. It secures the development of various activities, mainly hiking, cycling tourism, mountain, water, and ski tourism. The club contributes to development of conditions for summer and winter tourism, camping and picnics not only for club members, but also for general public. Besides these activities, the club organizes their own trips, tours, and events. The event



klubu, ale aj pre širokú verejnosť. Okrem spomínaných aktivít organizuje vlastné turistické výlety, zájazdy a podujatia. Veľmi obľúbeným podujatím je Jilemnického jarná 25-ka. Turistický pochod sa organizuje každoročne od roku 1977 a je zaradený aj do medzinárodného kalendára akcií IVV, medzinárodnej organizácie pre ľudový šport, ktorej je Slovensko riadnym členom. Trasy sa snažia organizátori každý rok meniť, pričom peší turisti majú na výber z troch variantov trás: 10, 15 a 25 km a trasa pre cyklistov je v dĺžke približne 60 km. Okrem turistického pochodu organizuje klub dvakrát do roka hviezdicové stretnutie na symbolickom cintoríne v Manínskej úžine, v marci Odomykanie a v novembri Zamykanie Manínskej úžiny. Ide o turisticky nenáročnú akciu a okrem prechádzky v okolí Manínskej úžiny je zameraná aj na pomoc prírode (zber odpadkov z najviac navštevovaných miest, čistenie chodníkov a studničiek).

called Jilemnického jarná 25-ka (Jilemnický spring 25) belongs among popular events. Tourist march has been organized annually since 1977 and it is also included in the international calendar of events IVV of the international organization for folk sport of which Slovakia is a full member. Organizers try to vary the trails every year, while hikers can choose from three alternative routes: 10, 15 and 25 km and a trail for cyclists with a length of approximately 60 km. Except this tourist march, the club also organizes twice a year a star-meeting at symbolic cemetery in Manínska strait, Odomykanie ("Unlocking") in March and Zamykanie ("Locking") of Manínska strait in November. It is a tourist undemanding event and in addition to walking around Manín strait, it is also aimed to help the nature (collection of rubbish in the most visited places, side-walks, and wells cleaning).

 [www.manin.sk](http://www.manin.sk)





## Pôsobenie hviezdárov

Astronomický klub z Plevníka-Drienového spolu s Astronomickým kabinetom pri Považskom osvetovom stredisku už niekoľko desaťročí pripravuje expedície amatérskych astronómov. Po výmene elektrického osvetlenia v Dubnici nad Váhom už nebola obloha nad obcou Lednické Rovne dostatočne jasná a astronómovia hľadali vhodnejšiu lokalitu na pozorovanie Perzeíd – svojou polohou najviac vyhovovalo miesto v blízkosti pomníka nad obcou Vrchteplá.

Perzeidy sú úlomky kométy a svoj názov dostali preto, lebo zdanlivo vylietajú zo súhvezdia Perzeus. Zem v lete pretína najhustejšiu časť týchto úlomkov a tie sa vplyvom zemskej gravitácie dostanú do atmosféry. Pretože sú maličké ako zrnko piesku prípadne necht, zhoria ešte skôr, než dopadnú na zemský povrch a tieto svetelné efekty vnímame ako padajúci meteor. Aktivita Perzeíd sa začína v polovici júla a končí o mesiac neskôr. Za jasného počasia môžeme vidieť aj 50 meteorov za hodinu.

## Astronomer's activity

Astronomic club from Plevník-Drienové together with Astronomic cabinet near Považské enlightenment centre have been preparing expeditions of amateur astronomers for decades. After replacing the electrical lighting in Dubnica nad Váhom, the sky above the village Lednické Rovne was not sufficiently clear and astronomers were looking for a more suitable location for observing the Perseids – as the most suitable location they chose to be the area near the monument above the Vrch Teplá village.

Perseids are fragments of comets and they got the name because they seem to be flying out of the constellation of Perseus. In summer, the planet Earth crosses the densest part of these fragments and under the influence of Earth's gravity, they get to the atmosphere. Their size is similar to a grain of sand or a nail and that is the reason why they burn away before reaching Earth's surface and these lighting effects are perceived as a falling meteor. Perseids activity starts in mid-July and ends one month later. On a clear day, we can see 50 meteors per hour.

## KONTAKTY

Oblasťná organizácia cestovného ruchu  
Región Horné Považie

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica  
☎ +421 908 826 035  
@ oocr.hornepovazie@gmail.com  
🌐 www.hornepovazie.sk

Turistická informačná kancelária

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica  
☎ +421 42/432 65 45  
☎ +421 917 450 666  
@ info.tikpb@px.sk  
🌐 www.pxcentrumpb.sk

## CONTACTS

Horné Považie Tourist Association

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica  
☎ +421 908 826 035  
@ oocr.hornepovazie@gmail.com  
🌐 www.hornepovazie.sk

Tourist Information Office

✉ Centrum 16/21, 017 01 Považská Bystrica  
☎ +421 42/432 65 45  
☎ +421 917 450 666  
@ info.tikpb@px.sk  
🌐 www.pxcentrumpb.sk

