



# INFORMATOR

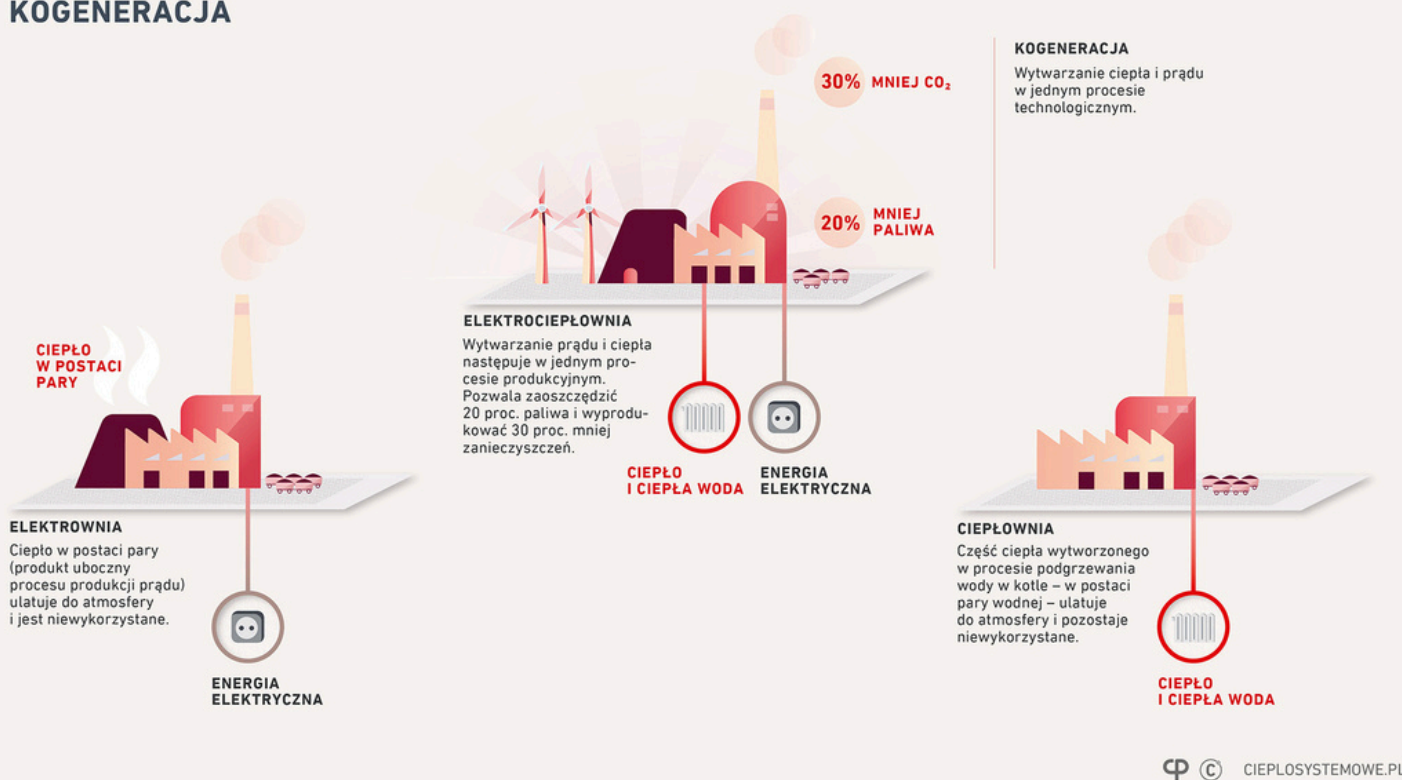
## DLA RAD OSIEDLI

8 PAŹDZIERNIKA 2024

# NOWA INWESTYCJA MPEC POPRAWI JAKOŚĆ POWIETRZA

Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Tarnowie podejmuje kolejne działania na rzecz ochrony środowiska. Dzięki podpisaniu umowy z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie, MPEC otrzymało dofinansowanie w formie preferencyjnej pożyczki w kwocie 50 mln zł, na budowę nowoczesnej instalacji kogeneracyjnej. Ta inwestycja nie tylko zwiększy efektywność produkcji ciepła, ale także przyczyni się do znacznego ograniczenia emisji zanieczyszczeń do atmosfery, poprawiając tym samym jakość powietrza w Tarnowie.

## KOGENERACJA



## Czym jest kogeneracja ?

Kogeneracja to proces, w którym jednocześnie wytwarza się prąd elektryczny i ciepło. Dzięki temu rozwiązaniu możliwe jest bardziej efektywne wykorzystanie paliwa, co przekłada się na mniejsze zużycie energii i ograniczenie emisji szkodliwych substancji. W przypadku Tarnowa, inwestycja w kogenerację oznacza zmniejszenie emisji m.in. dwutlenku siarki, tlenków azotu i pyłów.

## Tarnów stawia na zieloną energię.

MPEC Tarnów zainwestuje 61,5 mln zł w budowę modułu silników gazowych, który pozwoli na jeszcze efektywniejsze wykorzystanie paliw w procesie produkcji ciepła systemowego. Dzięki tej inwestycji możliwe będzie zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o ponad 18 milionów kilogramów rocznie. **Nowoczesna instalacja zostanie uruchomiona w drugiej połowie 2025 roku.**

Inwestycja MPEC wpisuje się w szerszy trend przechodzenia na bardziej zrównoważone źródła energii. Zarówno w Polsce, jak i w całej Europie, obserwujemy rosnącą świadomość potrzeby ochrony środowiska i ograniczenia emisji gazów cieplarnianych. Inwestycja w Tarnowie jest przykładem tego, że nawet na poziomie lokalnym można podejmować działania, które mają pozytywny wpływ na klimat.

Budowa nowej instalacji kogeneracyjnej to ważny krok dla Tarnowa na drodze do bardziej zrównoważonej przyszłości. Dzięki tej inwestycji miasto stanie się czystsze i bardziej przyjazne dla mieszkańców. Jest to również sygnał dla innych samorządów, że inwestycje w czystą energię są opłacalne i przynoszą wymierne korzyści.



**wfosigw**

wojewódzki fundusz  
ochrony środowiska  
i gospodarki wodnej  
w krakowie

## „BUDOWA MODUŁU SILNIKÓW GAZOWYCH DO SKOJARZONEGO WYTWARZANIA ENERGII ELEKTRYCZNEJ I CIEPŁA”

Zadanie finansowane ze środków Wojewódzkiego Funduszu  
Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Krakowie

koszt kwalifikowany zadania: 61 500 000,00 zł • kwota pożyczki: 50 000 000,00 zł

*finansujemy ochronę środowiska w Małopolsce*

# DLA PLANUJĄCYCH WŁASNY BIZNES

**Chcesz założyć własną firmę? Zastanawiasz się, jakie kroki należy podjąć, by prowadzić działalność gospodarczą? Weź udział w Ośrodku Doradczym organizowanym przez Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie. Spotkanie zaplanowano w piątek, 18 października przy pl. Bema 3.**



W trakcie spotkania grupowego zostaną przedstawione m.in. zagadnienia związane z zakładaniem działalności gospodarczej przez osoby fizyczne, przepisy prawa podatkowego, ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego, formy opodatkowania. Uczestnicy poznają najnowsze zmiany w przepisach, zasady stosowania ulg i uprawnień. Informacji udzielać będą eksperci z Pierwszego i Drugiego Urzędu Skarbowego w Tarnowie, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Tarnowie, Urzędu Statystycznego Oddział w Tarnowie oraz Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnowie.

Osoby, które chcą wziąć udział w spotkaniu, proszone są o wcześniejszy kontakt. Można to zrobić telefonicznie (14 688 23 52 lub 14 688 23 84) lub osobiście w siedzibie PUP (pok. nr 10).

# Skorzystaj z darmowych porad

**Potrzebujesz pomocy w rozłożeniu długu na raty? Masz kłopoty mieszkaniowe, albo grozi ci eksmisja? A może odziedziczyłeś długi i nie wiesz do jakiego urzędu udać się po pomoc? Prawnicy, doradcy i mediatorzy chętnie pomogą.**



Pomoc tego typu można uzyskać w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i mediacji w całym kraju. Takie działają także w Urzędzie Miasta Tarnowa w budynku przy ulicy Nowej 4 (pokój 214). Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 14 6882 709.

Punkty tego typu znajdują się nie tylko w UMT, ale także w urzędach gminy czy w starostwach powiatowych. Takich informacji warto szukać na stronach internetowych lub osobiście w danej placówce.

Z pomocy można korzystać, jeżeli obywatela nie stać na poniesienie kosztów wynajęcia np. prawnika. W takim wypadku należy złożyć pisemne oświadczenie. Z usług skorzysta także osoba samozatrudniona, czyli prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą.

Szczegółowe informacje znajdują się [tutaj](#).

# DNI OTWARTE W SZPITALU SZCZEKLIKA

Spotkania z lekarzami i położnymi, a także zwiedzanie oddziałów, poradni i szkoły rodzenia – kobiety planujące poród w Szpitalu im. Edwarda Szczeklika będą mogły poznać go od podszewki podczas zbliżających się Dni Otwartych Położnictwa, Ginekologii i Noworodków. Te zaplanowano na 18 i 19 października (piątek i sobota). Zapisy ruszą w poniedziałek.



Panie zapoznają się z wszelkimi procedurami związanymi z przyjęciem do szpitala, a zespół specjalistów odpowie na pytania, które kobiety stawiają najczęściej, czyli te dotyczące przygotowania do porodu, jego przebiegu i późniejszego pobytu mamy oraz dziecka. W miarę możliwości panie będą mogły także zwiedzić blok porodowy.

– Szczególnie chcemy zaakcentować temat wszelkich metod łagodzenia bólu oraz znieczuleń okołoporodowych. Jak wiadomo, już od jakiegoś czasu w naszym szpitalu można skorzystać z przedporodowych konsultacji anestezyjologicznych, które przygotowują przyszłe mamy do zastosowania znieczulenia w trakcie porodu – informuje szpital.

Podczas dni otwartych będzie się można też zapoznać z systemem opieki nad noworodkiem, metodami diagnostycznymi, profilaktyką, standardami przesiewowymi i dbaniem o bezpieczeństwo dziecka.

Zapisy na Dni Otwarte ruszą 7 października i odbywać się będą w godzinach od 9 do 14 pod numerem telefonu 14 63 10 120.

Informacje na temat wydarzenia dostępne będą na stronach [www.ssz.tar.pl](http://www.ssz.tar.pl), [www.facebook.com/staryszpital/](https://www.facebook.com/staryszpital/)

# BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

Do udziału w bezpłatnych badaniach mammograficznych zachęca Mościckie Centrum Medyczne. Z programu mogą skorzystać m.in. kobiety między 45. a 74. rokiem życia, które nie wykonywały tego badania w ciągu ostatnich dwóch lat.



Październik to Miesiąc Świadomości Raka Piersi. Akcja przypomina o konieczności regularnych badań. W Polsce rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet. Od zeszłego roku w MCM program bezpłatnych badań objął szerszą grupę pacjentek. Obecnie mammografię mogą wykonać panie między 45. a 47. rokiem życia, które nie robiły tego badania w ciągu ostatnich dwóch lat. Z kolei co 12 miesięcy można umówić się na badanie, jeśli kobieta zakończyła leczenie raka piersi i pięcioletni proces monitorowania po zakończonym leczeniu oraz w przypadku, gdy minęło pięć lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pacjentka pozostaje w trakcie uzupełniającej hormonoterapii.

**W MCM rejestrować można się telefonicznie. Telefony: 882 663 380 lub 14 688 05 63.**

# P

## rofilaktyczny rogram raka iersi

Projekt realizowany  
ze środków finansowych  
**NFZ**  
Narodowego Funduszu Zdrowia



## Zapraszamy na bezpłatne badania mammograficzne

*Postaw na zdrowie  
i zyskaj  
spokój!*

adresowany do Kobiet  
w wieku od **45 do 74 lat**,  
które nie miały wykonanej  
mammografii w ciągu  
ostatnich 2 lat.

Badanie wykonuje się  
co 12 miesięcy  
u Kobiet w wieku  
od 45 do 74 lat,  
które:

- po 5 latach  
od leczenia  
chirurgicznego  
raka piersi  
pozostają  
w trakcie  
uzupełniającej  
hormonoterapii (HT);
- zakończyły leczenie  
raka piersi  
i 5-letni proces  
monitorowania  
po zakończonym  
leczeniu.



Szczegóły: [www.mcm.net.pl](http://www.mcm.net.pl)

Mościckie Centrum Medyczne  
Tarnów ul. Kwiatkowskiego 15

Zarejestruj  882 663 380  
się na badania 14 688 05 63

# ZAJĘCIA „ZDROWY KRĘGOSŁUP” DLA SENIORÓW

Fundacja Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego zaprasza seniorów do uczestnictwa w ćwiczeniach na zdrowy kręgosłup. Te pomogą wzmocnić mięśnie, poprawić postawę i zminimalizować ból pleców. Zajęcia prowadzone są w przyjaznej atmosferze, dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Fundacja Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego  
Zaprasza na:

## ZDROWY KRĘGOSŁUP

Zajęcia ruchowe nie tylko dla seniorów

Ćwiczenia pod okiem instruktora mają być łatwe, skuteczne i przyjemne. Uczestnictwo w zajęciach jest **odpłatne** (50 zł za cztery godzinne zajęcia). Zapisać się na nie można telefonicznie (/14/623 55 12 lub 601 40 68 72) lub mailowo [fundacja@tarr.tarnow.pl](mailto:fundacja@tarr.tarnow.pl).

MIEJSCE: Tarnów, ul. Szujskiego 66; AULA na parterze w Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

Pierwsze zajęcia odbędą się 22 października (kolejne 29 października, 5 i 12 listopada).

Fundacja Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego  
Zaprasza na:

# ZDROWY KRĘGOSŁUP

Zajęcia ruchowe nie tylko dla seniorów

Poprawa mobilności  
i elastyczności

Zmniejszenie napięcia  
mięśniowego

Wzmocnienie mięśni pleców  
i brzucha

Większa swoboda ruchów  
w codziennym życiu

Lepsze samopoczucie



## Gdzie?

Aula Tarnowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A.  
ul. Szujskiego 66 w Tarnowie

## Kiedy?

Wtorki, 16.00-17.00

## Koszt

50 zł za pakiet 4 spotkań

Instruktor:

**KATARZYNA  
PASULA**



## Zapisy

tel.14 623 55 12 lub 60140 68 72, e-mail: [fundacja@tarr.tarnow.pl](mailto:fundacja@tarr.tarnow.pl)

ul. Szujskiego 66, I piętro, pok. 107

# BEZPŁATNE ZABAWY Z ANGIELSKIM

Filia nr 18 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Tarnowie przy ul. Romanowicza 38 b, w piątek 25 października zaprasza najmłodszych tarnowian na pierwsze po wakacjach „Zabawy z językiem angielskim”.



Jak zwykle odbywać będą się one w dwóch grupach, przy czym oferta została nieco rozszerzona i dotyczy dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Zajęcia dla tych młodszych (5-6 lat) rozpoczną się o godz. 16.15 i potrwają do godz. 17. Ich nieco starsi koledzy i koleżanki poznawać będą natomiast tajniki języka Szekspira w godz. 17.10 – 17.55.

Bezpłatne zajęcia z wykorzystaniem języka angielskiego poprowadzi Weronika Stańczyk, od dwóch lat zawodowo ucząca dzieci i młodzież języka angielskiego.

**Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy przyjmowane są pod numerem telefonu 14 656 09 58 oraz pod adresem mail: [filia18@biblioteka.tarnow.pl](mailto:filia18@biblioteka.tarnow.pl).**

# „ZAŚPIEWAJ I TY NIEPODLEGŁEJ”

Wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar i prezes Kopalni Soli „Wieliczka” S.A. Marian Leśny, zapraszają uczniów szkół podstawowych do wzięcia udziału w konkursie „Zaśpiewaj i Ty Niepodległej. Siódma już jego edycja przebiegać będzie pod hasłem „Ludowe piosenki naszych regionów”.



Konkurs ma na celu wspólne świętowanie rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości, popularyzację utworów muzycznych będących dziedzictwem kulturowym narodu polskiego, odkrywanie folkloru regionów, lokalnych tradycji i zwyczajów poprzez ludowe piosenki.

Uczestnicy – soliści oraz zespoły – oceniani będą w dwóch grupach wiekowych: klasy I-IV oraz V-VIII. Zgłoszeń mogą dokonać wyłącznie szkoły podstawowe oraz podmioty działające w społecznościach lokalnych, takie jak domy kultury, chóry parafialne czy ogniska muzyczne.

- Zainspirujcie się listą utworów rekomendowanych, pamiętajcie jednak, że nie zamyka ona katalogu utworów. Czekamy na Waszą inwencję i poszukiwanie pięknych pieśni i piosenek patriotycznych, być może zapomnianych, rzadko wykonywanych, które dzięki Wam powrócą. Wybór własnego utworu niech stanie się dla Was piękną przygodą i przeżyciem spotkania z wyjątkowymi utworami muzycznymi – piszą organizatorzy.

Termin nadsyłania utworów – wyłącznie drogą elektroniczną – do Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego mija w niedzielę, 6 października. Laureaci konkursu wystąpią w czwartek 7 listopada podczas koncertu finałowego w Kopalni Soli „Wieliczka”.

**Regulamin i pozostałe dokumenty dotyczące konkursu oraz lista utworów rekomendowanych, dostępne są na stronie:**

**<https://kuratorium.krakow.pl/viiaspiewaj-i-ty-niepodleglej-tym-razem-pod-haslem-ludowe-piosenki-naszyc-regionow/>**

Wojewoda Małopolski  
**dr inż. Krzysztof Jan Klęczar**

Prezes Kopalni Soli „Wieliczka” S.A.  
**Marian Leśny**

zapraszają solistów i zespoły  
z województwa małopolskiego  
do udziału w konkursie



**LUDOWE  
PIOSENKI  
NASZYCH  
REGIONÓW**

Laureaci konkursu wystąpią 7.11.2024  
podczas koncertu finałowego  
w Kopalni Soli „Wieliczka”

zgłoszenia  
**do 6.10.2024**

na adres:  
[zaspiewajityniepodleglej@muw.pl](mailto:zaspiewajityniepodleglej@muw.pl)

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



# RAPORT KOMUNIKATÓW

## REMONTY TARNOWSKICH WODOCIĄGÓW

**Jak informują przedstawiciele Tarnowskich Wodociągów, w październiku prowadzone będą prace, które mogą powodować utrudnienia dla mieszkańców.**

W tym miesiącu przewidywane są prace modernizacyjno-inwestycyjne przy ul. ks. J. Chrzęszcza. Wymieniany będzie tam wodociąg. Podczas wykonywania prac na tej ulicy mogą wystąpić okresowe przerwy w dostawie wody, o terminie których każdorazowo powiadamiani będą mieszkańcy za pomocą stosownych ogłoszeń.

# ROZKŁAD JAZDY ZŁOTEGO ENOMELEKSA

## październik 2024

### Tarnów:

**Soboty i niedziele: godz. 10.30, 12.00 oraz o 13.30 trasa po Mościcach**

Dodatkowo, o godz. 11.45 krótki kurs, z myślą głównie o najmłodszych, po Starówce.

**Start:** Tarnowskie Centrum Informacji, Rynek 7

Nie obowiązują zapisy; jazda bezpłatna; każdy kurs trwa ok 75 minut (w zależności od warunków na drodze; do Mościc ok. 90 minut). Liczba miejsc na każdy kurs ograniczona do 12 osób; osoby niepełnoletnie tylko w towarzystwie dorosłych.

### Wierzchosławice:

**Sobota, 12 października: 11.30 Start:** Tarnowskie Centrum Informacji, Rynek 7  
planowany czas powrotu do Tarnowa to 17.00

**KONIECZNA REZERWACJA** tylko poprzez: [meleks@wierzchoslawice.pl](mailto:meleks@wierzchoslawice.pl)

W e-mailu prosimy **podać numer telefonu do kontaktu oraz ilość osób**

Zapisy na wycieczkę **od 1 października!**

Tylko osoby pełnoletnie

Wszelkich informacji udziela partner:  
Urząd Gminy w Wierzchosławicach, [meleks@wierzchoslawice.pl](mailto:meleks@wierzchoslawice.pl)

Więcej, w tym regulamin na: <https://enotarnowskie.pl/meleks/enomeleks/>

W przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych kursy nie odbędą się.

Organizator zastrzega sobie odwołanie kursów bez podania przyczyny.

**ZAPRASZAMY!**

**LINIA BEZPŁATNA**

18 | 10 | 2024

G. 19:00 - 23:59

GRAMY W DOM.KU!  
NO (NE SPOTKANIE

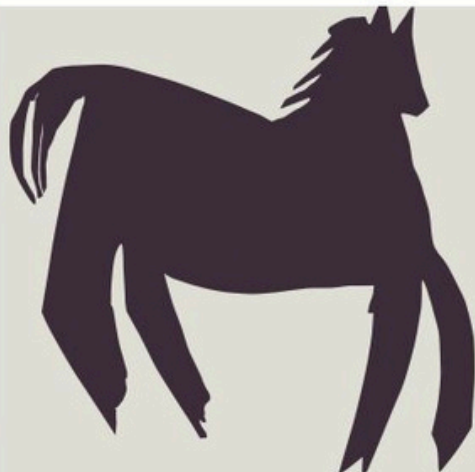
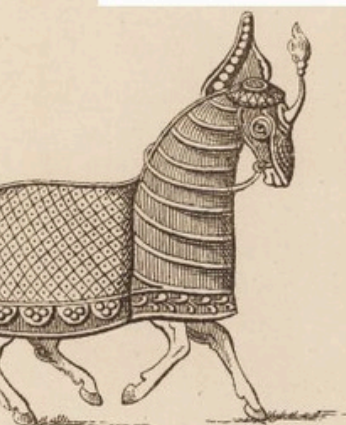


# PLANSZÓWKI MŁODZIEŻÓWKI

Odkryj nowe tytuły, zaskocz swoich przyjaciół nietypowymi taktykami i spędź niezapomnianą noc pełną emocji i śmiechu! Wstęp wolny.



**K O Ń J A K I J E S T ?**



# WIZERUNEK KONI W SZTUCE WYSTAWA EDUKACYJNA

Wystawa „Koń jaki jest?” dostępna od 7. X do 6. XII. 2024 r. w godzinach otwarcia Dom.Ku. Wstęp wolny. Grupy zainteresowane oprowadzaniem, warsztatami prosimy o rezerwację tel. 14 696 51 00 lub [a.radon@tck.pl](mailto:a.radon@tck.pl)



TARNÓW



ZBIÓRKA 15:30

22 WRZEŚNIA	-	BRAMA PILZNEŃSKA
29 WRZEŚNIA	-	PLAC DRZEWNY
06 PAŹDZIERNIKA	-	II LO
13 PAŹDZIERNIKA	-	CMENTARZ ŻYDOWSKI

Zapraszają: Tarnowskie Centrum Informacji i Rada Osiedla Nr 4 Grabówka



TARNOWSKIE  
CENTRUM  
INFORMACJI



\*\*\*\*

[www.tarnow.travel](http://www.tarnow.travel)

Grabówka .4.0

Rada Osiedla nr 4



PROJEKT FINANSOWANY  
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA



## PRZYDATNE KONTAKTY

☛ URZĄD MIASTA TARNOWA  
**14 6882-400, [umt@umt.tarnow.pl](mailto:umt@umt.tarnow.pl)**

☛ WYDZIAŁ PLANOWANIA I REALIZACJI INWESTYCJI  
**14 6882-869, [inwestycje@umt.tarnow.pl](mailto:inwestycje@umt.tarnow.pl)**

☛ MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARKI KOMUNALNEJ  
**14 6219-373, [mpgk@mpgk.tarnow.pl](mailto:mpgk@mpgk.tarnow.pl)**

☛ ZARZĄD DRÓG I KOMUNIKACJI W TARNOWIE  
**14 6883-100, [zdik@zdik.tarnow.pl](mailto:zdik@zdik.tarnow.pl)**

☛ STRAŻ MIEJSKA W TARNOWIE  
**14 6882-656, alarmowy 986, [straz@umt.tarnow.pl](mailto:straz@umt.tarnow.pl)**



# TARNÓW

Polski biegun ciepła