



INFORMATOR

DLA RAD OSIEDLI

22 KWIETNIA 2025

FINAŁ TARNOWSKIEGO JUNIORA BIZNESU

Znamy zwycięzców 11. edycji Tarnowskiego Juniora Biznesu. W tegorocznym konkursie najlepsze projekty należały do Patryka Witosa i Oliwiera Starca. Finał i wręczenie nagród odbyły się dzisiaj, 16 kwietnia w Sali Lustrzanej.



Celem konkursu było kształtowanie postaw przedsiębiorczych, a także promocja przedsiębiorczości i innowacyjności. Rywalizację przewidziano dla dwóch grup wiekowych. Do pierwszej mogli zgłosić się uczniowie szkół ponadpodstawowych i wychowankowie innych jednostek oświatowych. Drugą przewidziano dla studentów uczelni wyższych. Zadaniem uczestników było przygotowanie modelu biznesowego firmy w oparciu o Business Model Canvas.

W tym roku do rywalizacji przystąpiło 20 uczestników. Oprócz opracowania modelu biznesowego mieli nagrać filmik, w którym wyjaśniali ideę swojego pomysłu. Uczestnik, którego nagranie zdobyło największą liczbę głosów, otrzymał Nagrodę publiczności. W głosowaniu internetowym oddano 1273 głosy, z czego najwięcej – 249 głosów – otrzymał Jan Ciszewski z Zespołu Szkół Mechaniczno-Elektrycznych. Uczeń przygotował projekt „Co w Tarnowie?“, czyli pomysł na stronę internetową zapowiadającą wszelkie wydarzenia w naszym mieście. W nagrodę otrzymał projektor multimedialny.

W pierwszym etapie konkursu specjalnie powołane jury zdecydowało, które projekty przejdą do finału. Przed zgromadzoną publicznością w Sali Lustrzanej sześć osób (trzech z każdej kategorii) prezentowało swoje pomysły na biznes. Jury – w składzie Małgorzata Mękal, przewodnicząca Rady Miejskiej w Tarnowie, Alina Baca i Tomasz Majchrowicz, przedstawiciele Rady Biznesu i Rozwoju Tarnowa oraz Wiktor Bochenek, przedstawiciel Urzędu Miasta Tarnowa – zdecydowało, że najlepszy projekt w kategorii szkoły ponadpodstawowych oraz młodzież i wychowankowie innych jednostek oświatowych należał do Patryka Witos z Zespołu Szkół Budowlanych. Jego praca „Neoroads – innowacyjne budownictwo drogowe” miałaby stanowić rozwiązanie problemów przy pracach drogowych poprzez zbudowanie ruchomych pomostów tymczasowych. W przypadku kategorii szkół wyższych zwyciężył Oliwier Starzec z Akademii Tarnowskiej. Jego biznes plan „SkyForge Tarnów” koncentrował się na tworzeniu i sprzedaży dronów.

Pula nagród wyniosła w sumie 12 tys. złotych. Zdobywcy pierwszych miejsc otrzymali w nagrodę czeki po 2,5 tys. złotych, drugich lokat po 2 tys. złotych, trzecich 1,5 tys. złotych. Dla osób, które zajęły miejsca IV-VI przygotowano nagrody rzeczowe.

Kategoria szkoły ponadpodstawowe oraz młodzież i wychowankowie innych jednostek oświatowych:

MIEJSCE PIERWSZE: Patryk Witos – „Neoroads – innowacyjne budownictwo drogowe”, Zespół Szkół Budowlanych

MIEJSCE DRUGIE: Mikołaj Milicki – „Gigy Jobs,„; II Liceum Ogólnokształcące

MIEJSCE TRZECIE: Damian Pinas – „Krematorium dla zwierząt Bracia Moi”; Zespół Szkół Ekonomiczno- Gastronomicznych.

Kategoria szkoły wyższe:

MIEJSCE PIERWSZE: Oliwier Starzec – SkyForge Tarnów

MIEJSCE DRUGIE: Wiktor Korhaus – „LecalMind Sp. z o.o.

MIEJSCE TRZECIE: Karol Smosna – „Laserowa pamięć”.

ZMIANA MIEJSCA GŁOSOWANIA – ZŁÓŻ WNIOSEK

W niedzielę, 18 maja Polacy wybiorą kolejnego prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Jeśli wiesz, że w tym dniu będziesz przebywać poza swoim miejscem zameldowania, możesz uzyskać zaświadczenie o prawie do głosowania i skorzystać ze swych uprawnień wyborczych.

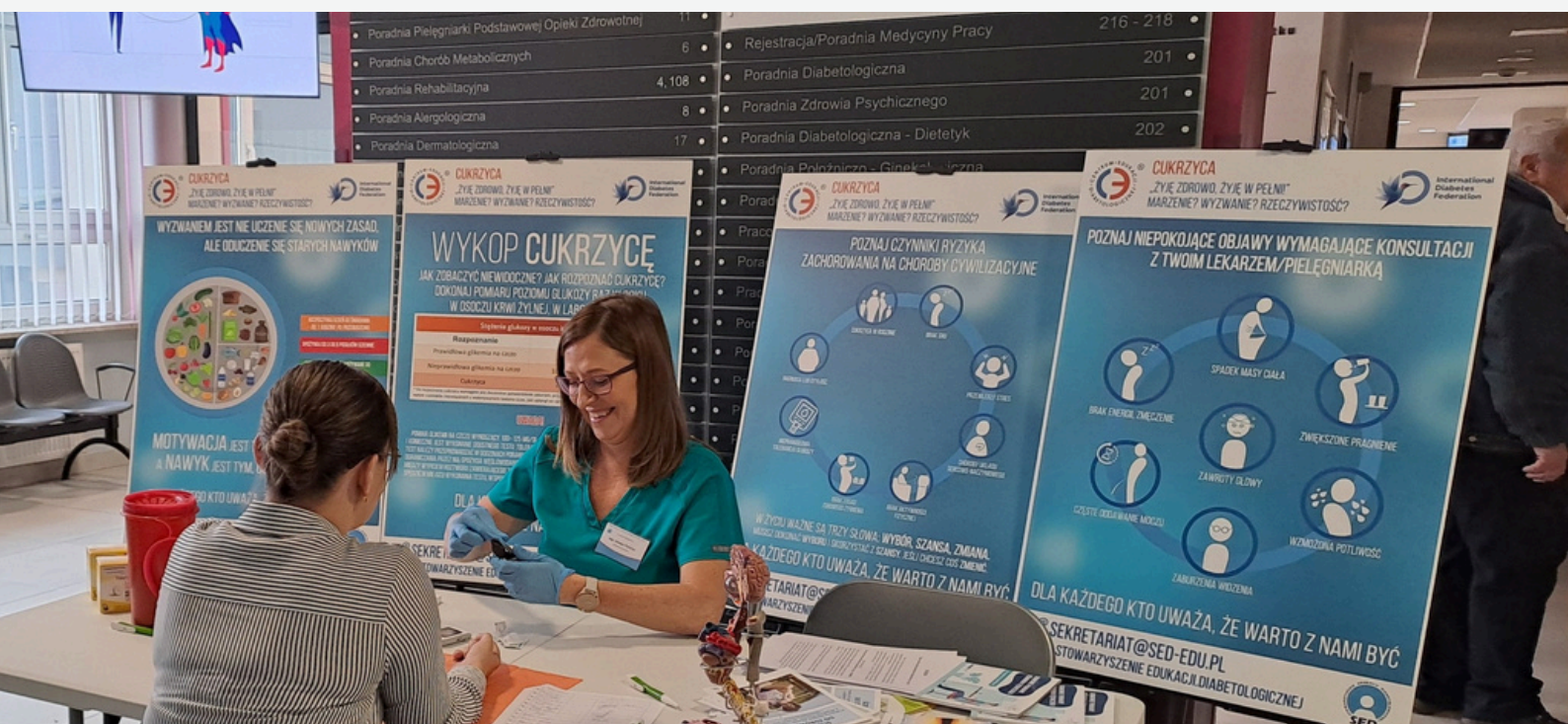


W tym celu należy złożyć wniosek w dowolnym urzędzie miasta lub gminy, a zaświadczenie to wydawane jest bezpłatnie po okazaniu ważnego dowodu osobistego lub paszportu. W Tarnowie można to zrobić w Urzędzie Miasta Tarnowa przy ul. Nowej 4 na pierwszym piętrze w pokoju nr 128 (Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia).

Można też dopisać się jednorazowo do danej listy wyborców. W tym przypadku najlepiej złożyć wniosek elektroniczny poprzez stronę internetową gov.pl.

SPRAWDŹ RYZYKO WYSTĄPIENIA CUKRZYCY

Mościckie Centrum Medyczne organizuje bezpłatną akcję oznaczania hemoglobiny glikowanej. Odbędzie się ona w poniedziałek, 28 kwietnia w godz. 8-12. Badania prowadzone będą na parterze budynku przy ul. Kwiatkowskiego 15, a udział w nich nie wymaga wcześniejszej rejestracji.



Badany wskaźnik pozwala ocenić średnie stężenie glukozy we krwi w okresie ostatnich dwóch do trzech miesięcy. Pomaga to w identyfikacji ryzyka wystąpienia cukrzycy, z którą w Polsce zmagają się co piąta osoba (blisko połowa chorych nie jest przy tym tego świadoma).

Badanie hemoglobiny glikowanej nie wymaga żadnych specjalnych przygotowań. Pacjenci mogą przyjść na nie o dowolnej porze dnia, nie muszą być na czczo ani odstawić leków. Wyniki uzyskane podczas badania mają istotne znaczenie, jednak uzyskane wartości trzeba interpretować w kontekście indywidualnej sytuacji każdej z diagnozowanych osób.

Cukrzyca często rozwija się bezobjawowo, co prowadzi do poważnych komplikacji zdrowotnych, takich jak choroby sercowo-naczyniowe. - Wczesne wykrycie problemu jest kluczowe. Dlatego zalecane jest przeprowadzanie badań przesiewowych, zwłaszcza dla osób po 45. roku życia oraz tych z grupy ryzyka, takich jak osoby z nadwagą, otyłe, mało aktywne fizycznie czy z nadciśnieniem tętniczym – podkreśla edukatorka i pielęgniarka diabetologiczna w Mościckim Centrum Medycznym, Joanna Partyka.

KONKURSY NA DYREKTORÓW TARNOWSKICH PLACÓWEK OŚWIATOWYCH

W poprzednim tygodniu, między 7 a 10 kwietnia, przeprowadzono konkursy na stanowiska dyrektorów w 11 placówkach oświatowych. W jednym przypadku – w Szkole Podstawowej Integracyjnej nr 11 konkurs nie został rozstrzygnięty.



W wyniku postępowania konkursowego w Przedszkolu Publicznym nr 5 dyrektorem została Małgorzata Wojtyś, w PP nr 8 Małgorzata Kocik, w PP nr 15 Halina Habiniak, w PP nr 19 Anna Stachura, a w PP nr 26 Zofia Kołodziej. Od nowego roku szkolnego funkcję dyrektorki Szkoły Podstawowej nr 1 będzie pełnić Andżelika Pach, a w SP nr 23 Anna Rzońca-Pawlina. Pracą Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi w Tarnowie będzie kierować Katarzyna Ogiela, natomiast w Zespole Szkół Techniczno-Zawodowych dyrektorką została Marta Czernecka, która pełniła funkcję zastępczyni dyrektora.

W wyniku konkursu wyłoniono także dyrektora Pałacu Młodzieży. Został nim Szymon Pitek. Ze względów formalnych nie udało się rozstrzygnąć konkursu w Szkole Podstawowej Integracyjnej nr 11. W tym przypadku – zgodnie z art. 63 ust. 12 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe – jeżeli do konkursu nie zgłosi się żaden kandydat albo w wyniku konkursu nie wyłoniono kandydata, organ prowadzący powierza to stanowisko ustalonemu, w porozumieniu z organem sprawującym nadzór pedagogiczny, kandydatowi, po zasięgnięciu opinii rady szkoły lub placówki i rady pedagogicznej.

NABÓR NA PÓŁKOLONIE

Od 17 kwietnia można wypełnić zgłoszenia kandydatów na uczestników półkolonii. Kolejnym etapem będzie rejestracja, którą zaplanowano od 23 kwietnia od godz. 11 do 24 kwietnia do godz. 15. Nabór prowadzony będzie drogą elektroniczną.



Półkolonie odbędą się w tym roku w dwóch turnusach – od 30 czerwca do 11 lipca oraz od 14 do 25 lipca. Atrakcje dla dzieci zaplanowano w 11 placówkach. Zajęcia dla dzieci i młodzieży przewidziane są w Szkołach Podstawowych nr: 1, 5, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 20, 23. W sumie przygotowano miejsca dla 690 dzieci.

Jak można przeczytać w regulaminie, w półkoloniach mogą wziąć udział dzieci z klas od I do VI. W przypadku wolnych miejsc dopuszcza się możliwość rejestracji kandydatów również z klas VII-VIII. Udział w półkoloniach przewidziano dla dzieci z tarnowskich szkół podstawowych (zarówno publicznych jak i niepublicznych) zamieszkałych w naszym mieście lub uczęszczających do szkół podstawowych na terenie Tarnowa.

Koszt udziału dziecka w półkoloniach wynosi 1030 zł (przypadku posiadania Karty Tarnowskiej Rodziny opłata za udział zostanie obniżona o 10 proc). Cena ta obejmuje opiekę nad dzieckiem od godz. 7 do 16, trzy posiłki – drugie śniadanie, obiad i podwieczorek. Uczestnicy mogą liczyć na bogaty program zajęć rekreacyjno-sportowych, edukacyjnych oraz kulturalnych.

Zapisać dziecko można korzystając z **LINKU** (<https://nabor.pcss.pl/tarnow>). Przypominamy, że jest to pierwszy krok, kolejny to rejestracja, która rusza 23 kwietnia od godz. 11. Szczegółowe informacje dotyczące półkolonii można znaleźć poniżej.

ZAWALCZ O STYPENDIUM ARTYSTYCZNE

Można już składać wnioski dotyczące otrzymania stypendium artystycznego. Od tego roku jego kwota to 8 tys. złotych na osobę. Kto może się o nie ubiegać?



Nabór wniosków trwa do 15 maja. Aby otrzymać stypendium, należy spełnić określone warunki – być mieszkańcem lub tworzyć na terenie naszego miasta. W drugim przypadku projekt artystyczny przedstawiany we wniosku związany ma być z Tarnowem. Zgodnie z regulaminem stypendium może być przyznane tej samej osobie raz na trzy lata. Wnioskodawca musi być pełnoletni.

Tarnowscy radni zdecydowali podczas lutowej sesji, że od tego roku kwota jednorazowego stypendium wynosić będzie 8 tys. zł. W poprzednich latach było to 5 tys. zł. W budżecie miasta na ten cel zabezpieczono 48 tys. złotych (w 2025 r.).

Przypomnijmy, że stypendia artystyczne przyznawane są przez Gminę Miasta Tarnowa od 2015 roku. Na przestrzeni tych lat wręczono je 93 razy.

Wzór wniosku i regulamin do pobrania dostępne są pod [LINKIEM](https://kultura.tarnow.pl/do-pobrania/) (<https://kultura.tarnow.pl/do-pobrania/>).

W MAJU XXI BIEG SANGUSZKÓW

Zespół Szkół Ekonomiczno-Ogrodniczych w Tarnowie oraz działający przy nim Uczniowski Klub Sportowy „Ogrodnik”, zapraszają na tradycyjny, dwudziesty pierwszy już Bieg Sanguszków. Odbędzie się on w niedzielę, 25 maja.



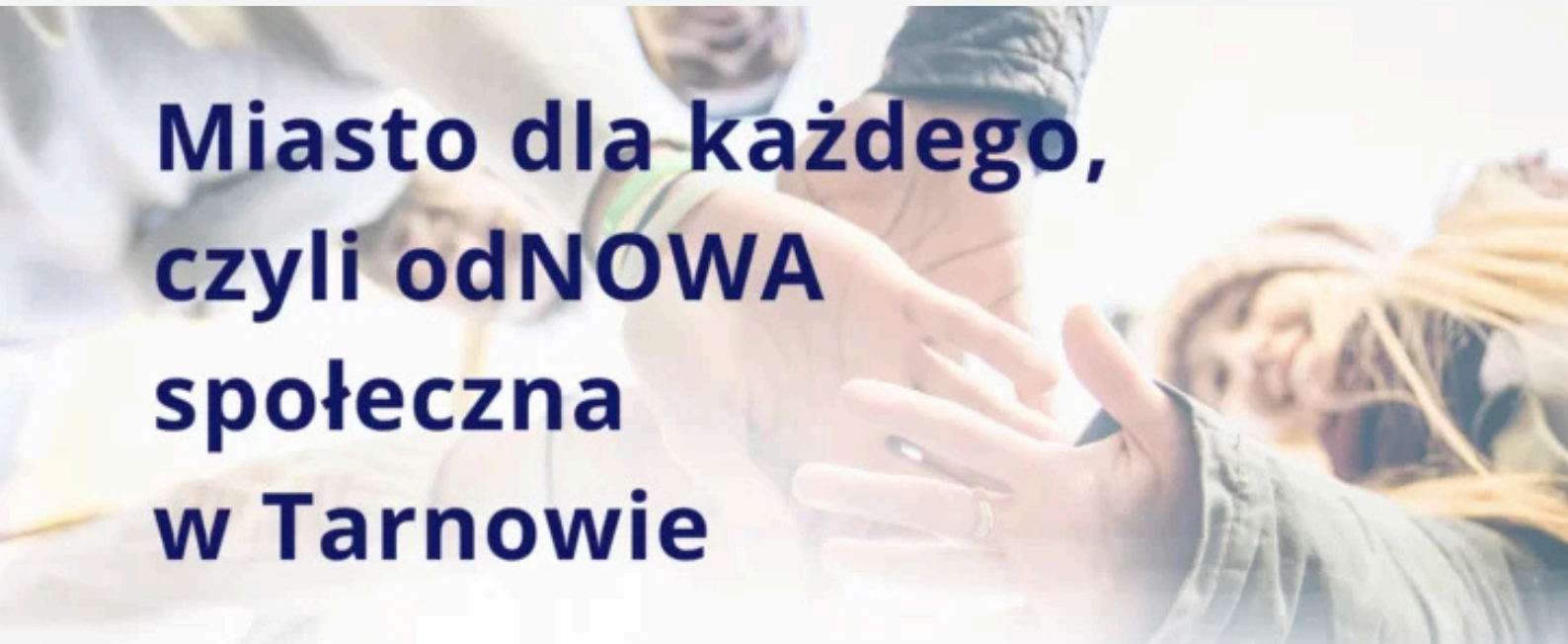
Start i meta zawodów umiejscowione będą na terenie Parku Sanguszków. Rozgrywane na dystansach od 50 do 1000 metrów biegi dzieci i młodzieży – odbywać będą się one na parkowych ścieżkach – rozpoczną się o godz. 10. Godzinę później na starcie pojawią się uczestnicy biegu głównego, którzy do pokonania mieć będą trasę o długości 10 kilometrów. Wiodła będzie ona z Parku Sanguszków w kierunku ul. Sanguszków, a następnie ul. Lotniczą, al. Tarnowskich oraz ul. Harcerską (Park Biegowy). Tam po przebiegnięciu połowy dystansu nastąpi nawrotka i biegacze tą samą trasą wrócą do Parku Sanguszków. Dekoracja zwycięzców zaplanowana jest na godz. 12.30.

Partnerami biegu są: Kępa Sport i Urząd Miasta Tarnowa, a wydarzenie współfinansowane jest z budżetu miasta Tarnowa.

Zapisy do biegu przyjmowane są [TUTAJ](#).

MIASTO DLA KAŻDEGO, CZYLI ODNOWA SPOŁECZNA W TARNOWIE

W Tarnowie ruszył nabór na kolejny projekt dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Prowadzi go Centrum Usług Społecznych. Trwają zapisy.



Miasto dla każdego, czyli odNOWA społeczna w Tarnowie

Projekt ma zapewnić pełną i trwałą integrację społeczną, poprzez dostarczenie wsparcia, kształtowania umiejętności społecznych oraz tworzenia warunków sprzyjających samodzielności i aktywnemu uczestnictwu w społeczeństwie. Akcja adresowana jest do kilkuset osób z terenu Tarnowa.

Grupą docelową są osoby korzystające ze świadczeń pomocy społecznej, osoby przebywające w pieczy zastępczej oraz rodziny przeżywające trudności w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczych. Uczestnikami projektu będą ponadto osoby w kryzysie bezdomności, potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, osoby z niepełnosprawnościami i członkowie gospodarstw domowych sprawujący opiekę nad osobą potrzebującą wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Nabór do projektu będzie trwać do 14 maja. Więcej informacji można uzyskać w biurze projektu pod nr telefonu 14 688 21 36/14 688 21 19 lub osobiście przy ul. E. Goldhammera 3 pokój 314, III piętro.

Miasto dla każdego, czyli odNOWA społeczna w Tarnowie

**Od 15 kwietnia do 14 maja 2025 r. trwa kolejny nabór
do projektu społecznego adresowanego
do mieszkańców Tarnowa.**

Kto może wziąć udział?

- rodziny przeżywające trudności w pełnieniu funkcji opiekuńczo-wychowawczej
- osoby przebywające w pieczy zastępczej lub opuszczające pieczę zastępczą
- osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu
- osoby z niepełnosprawnościami
- osoby bezdomne

Projekt jest adresowany do mieszkańców Tarnowa

**Formularz rekrutacyjny oraz regulamin dostępne
w Biurze Projektu oraz do pobrania pod adresem www.cus.tarnow.pl**

Więcej informacji:

Biuro Projektu w Centrum Usług Społecznych w Tarnowie pod nr tel.: 14 688 21 36,
14 688 21 19 lub osobiście, ul. E. Goldhammera 3, pok. 314

BEZPŁATNE ZNAKOWANIE ORAZ STERYLIZACJA I KASTRACJA ZWIERZĄT

Wciąż można składać wnioski w bezpłatnej akcji znakowania oraz sterylizacji i kastracji psów i kotów. Dla spóźnialskich utworzono listę rezerwową.



Z akcji mogą skorzystać właściciele psów i kotów, którzy są zameldowani w Tarnowie. Właściciel psa lub kota może złożyć jeden wniosek, dotyczący jednego zwierzęcia. Wypełniony dokument (dostępny poniżej) należy złożyć w Kancelarii Głównej Urzędu Miasta Tarnowa mieszczącej się przy ul. Nowej 4, pokój 19.

Do tej pory złożono 333 wnioski, z czego 169 dotyczyło kotów. Przetarg, w którym zostanie wyłoniony realizator tego zadania, ma zostać ogłoszony jeszcze w tym miesiącu.

Przypomnijmy, że zadanie realizowane jest ze środków budżetu obywatelskiego 2025.

PÓŁ TONY ODPADÓW

W tym tygodniu zakończyła się akcja „Posprzątajmy Tarnów”. Wzięło w niej udział kilkaset osób: przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych, ponadpodstawowych, a także grupa społeczników. Zebrano w sumie 500 kg odpadów.



Do akcji zgłosiło się niemal 30 placówek. Sprzątali przedszkolacy z Przedszkoli Publicznych nr: 1, 3, 5, 8, 13, 14, 15, 24, 27, 31, 32, 34 oraz Niepublicznego Przedszkola Bajka, Szkół Podstawowych nr 1, 8, 11, 14, 15 i 25. Udział brała również młodzież z I, III, VII i XX Liceum Ogólnokształcącego, Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. J. Szczepanika, Zespołu Szkół Budowlanych, Zespołu Szkół Technicznych oraz ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego. Sporo odpadów uzbierali uczniowie Zespołu Szkół Budowlanych, którzy w akcji uczestniczyli przez dwa dni.

W tym roku w sprzątnięcie zaangażowani byli również społecznicy, którzy mieszkają w pobliżu Wątko. Z całymi rodzinami porządkowali bulwary nad Wątkiem oraz przyległe tereny.

Jakie tereny sprzątnięto w tym roku? Oprócz wspomnianych bulwarów były to: Kantoria, ul. Dwernickiego, ul. Bandrowskiego – tereny wzdłuż torów kolejowych i byłego Owintaru, lasek Chyszowski, ul. Dąbrowskiej i os. Zielone. Zdarzyły się też porzucone odpady wielkogabarytowe – zużyte opony i telewizory.

Zebrane odpady odebrało Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej. Dodajmy, że nad bezpieczeństwem akcji czuwał tarnowski oddział Polskiego Związku Wędkarskiego, a jej organizatorem był Referat Ochrony Środowiska magistratu.

RAPORT KOMUNIKATÓW

UWAGA NA BURZE

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał dla wschodniej i południowej części Małopolski – w tym dla Tarnowa i powiatu tarnowskiego – ostrzeżenie przed burzami.

Według prognoz krakowskich synoptyków, burzom towarzyszyć będą silne opady deszczu do około 20 milimetrów oraz wiatr osiągający w porywach prędkość do 60 kilometrów na godzinę. Możliwy jest także mały grad.

Ostrzeżenie pierwszego stopnia obowiązuje dzisiaj (wtorek, 22 kwietnia) od godz. 13 do godz. 20.

ZMIANA ROZKŁADU JAZDY LINII NR 44 OD DNIA 01.05.2025 R.

Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie informuje, że od dnia 1 maja 2025 r. wejdzie w życie nowa wersja rozkładu jazdy, która przewiduje zmianę rozkładu jazdy linii nr 44.

W nowym rozkładzie jazdy linii nr 44 ulegnie zmianie trasa dojazdu kursów wykonywanych do FRITAR-u, która od maja b.r. będzie wykonywana ulicami: Mroźną, Klikowską i Sadową. Taki przebieg trasy wyeliminuje konieczność wykonywania manewru zawracania autobusów na ul. Sadowej, który stał się uciążliwy po ograniczeniu przez FRITAR możliwości zawracania autobusów na terenie zakładu.

Zmiana trasy przebiegu linii 44 w kursach do FRITAR-u będzie skutkować tym, że w związku z wydłużeniem trasy przejazdu oraz czasu przejazdu wszystkie kursy w kierunku FRITAR-u od maja b.r. będą wykonywane o 3 minuty wcześniej niż przed zmianą trasy. Na dodatkowym odcinku trasy autobusy linii nr 44 będą się zatrzymywały na wszystkich przystankach.

RAPORT KOMUNIKATÓW

INFORMACJA O KURSOWANIU KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ W DNIACH OD 1 DO 4 MAJA 2025 R.

Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie informuje, że w dniach:

1 maja 2025 (czwartek) – linie komunikacji miejskiej będą obsługiwane wg rozkładów jazdy na dni świąteczne

2 maja 2025 (piątek) – linie komunikacji miejskiej będą obsługiwane wg rozkładów jazdy na soboty

3 maja 2024 (sobota) – linie komunikacji miejskiej będą obsługiwane wg rozkładów jazdy na dni świąteczne

4 maja 2025 (niedziela) – linie komunikacji miejskiej będą obsługiwane wg rozkładów jazdy na dni świąteczne

KONSULTACJE SPOŁECZNE

Doraźna Komisja do spraw Osiedli Rady Miejskiej w Tarnowie, serdecznie zaprasza mieszkańców do udziału w konsultacjach społecznych dotyczących projektu uchwały w sprawie statutów osiedli Gminy Miasta Tarnowa oraz projektu uchwały zmieniającej uchwałę w sprawie podziału Osiedla Rzędzin i utworzenia jednostki pomocniczej pod nazwą Osiedle Nr 16 „Zielone”.

Główne zmiany planowane w statutach:

- **Aktualizacja wykazów ulic osiedli:**

Projekt uchwały zawiera aktualizację wykazów ulic wchodzących w skład poszczególnych osiedli.

- **Zmiany w zakresie działania osiedli, możliwość wspólnych inicjatyw:**

Kluczową zmianą jest wprowadzenie możliwości podejmowania wspólnych inicjatyw przez osiedla, co umożliwi im efektywniejsze rozwiązywanie problemów i realizację projektów o szerszym zasięgu.

- **Zmiany w zasadach wyborów do rad osiedli:**

Projekt uchwały wprowadza zmiany w zasadach wyborów do rad osiedli, w tym zakaz łączenia funkcji Przewodniczącego Rady lub Zarządu Osiedla z mandatem radnego Rady Miejskiej w Tarnowie.

- **Nowe zasady kampanii wyborczej do Rad Osiedli:**

Projekt uchwały wprowadza regulacje dotyczące kampanii wyborczej do rad osiedli, określając jej początek i koniec, tak zwaną "ciszę wyborczą", czyli okres w którym prowadzenie agitacji wyborczej jest zabronione.

- **Aktualizacja przepisów dotyczących spisu wyborców:**

Projekt uchwały dostosowuje przepisy dotyczące spisu wyborców do aktualnych przepisów.

Jak przedstawić swoją opinię:

Mieszkańcy mogą wyrazić swoje opinie na temat projektu uchwały w następujący sposób:

- **Pocztą tradycyjną**, wysyłając list na adres: Rada Miejska w Tarnowie, ul. Legionów 14, 33-100 Tarnów.
- **Drogą elektroniczną**, przesyłając e-mail na adres: info@dialog.tarnow.pl.
- **Osobiście**, podczas spotkań organizowanych przez Komisję do spraw Osiedli Rady Miejskiej w Tarnowie:

28 kwietnia 2025 r. o godzinie 16:00 w Sali Lustrzanej przy ul. Wałowej 10.



NFZ



Zapraszamy na cykl edukacyjnych porad zdrowotnych

Z DZIENNIKA PROFILAKTYKA 2025

- ➔ 30.01.2025, godz. 12:30-14:30 - Składniki diety istotne w chorobach kardiologicznych.
- ➔ 13.02.2025, godz. 11:30-12:30 - Żywnie czy odżywianie?
- ➔ 27.02.2025, godz. 12:00-14:00 - Jak prawidłowo obniżyć masę ciała. Racjonalne metody redukcji.
- ➔ 27.03.2025, godz. 12:00-14:00 - Dieta i suplementacja w okresie wzrostu i rozwoju.
- ➔ 14.04.2025, godz. 11:00-13:00 - Wpływ mediów na kreowanie zwyczajów żywieniowych u dzieci i dorosłych.
- ➔ 29.05.2025, godz. 12:30-14:30 - Edukacja dla kobiet w okresie poprodukcyjnym, żywienie i suplementacja.
- ➔ 09.06.2025, godz. 11:00-13:00 - Dietoterapia w chorobach nowotworowych, podczas trwania terapii oraz po jej zakończeniu i w rekonwalescencji.
- ➔ 31.07.2025, godz. 12:30-14:30 - Podstawy diety przeciwzapalnej. Kiedy warto ją stosować?
- ➔ 28.08.2025, godz. 11:30-13:30 - Zdrowy sen. Odżywianie, aktywność fizyczna.
- ➔ 15.09.2025, godz. 11:00-13:00 - Jak nie dać się zimie. Dietetyczne wskazówki na wzmocnienie odporności zimą.
- ➔ 30.10.2025, godz. 11:30-13:30 - Odżywianie, aktywność fizyczna.
- ➔ 27.11.2025, godz. 11:30-13:30 - Zdrowy sen.
- ➔ 18.12.2025, godz. 12:30-14:30 - Żywnie i suplementacja w okresie ciąży i laktacji.

WYMAGANA WCZEŚNIEJSZA REJESTRACJA TEL. 14 688 05 50
Mościckie Centrum Medyczne ul. Kwiatkowskiego 15

Zapytaj w rejestracji o miejsce edukacji

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JAZZU 2025

**ZESPÓŁ SZKÓŁ MUZYCZNYCH W TARNOWIE
ZAPRASZA NA KONCERT**

KRÓLOWE JAZZU

**W wykonaniu uczniów wokalistyki i instrumentalistyki
jazzowej oraz nauczycieli sekcji jazzu ZSM w Tarnowie
z gościnnym udziałem tancerki Anny Burzy**



29 KWIETNIA 2025

GODZINA 18:00

**SALA KONCERTOWA
ZESPÓŁ SZKÓŁ MUZYCZNYCH W TARNOWIE**

WSTĘP WOLNY





DOM KULTURY
WESTERPLATTE

  dom-kultury-westerplatte

Wystawa twórczości sąsiedzkiej

25 | 04 | 2025 G. 18:00

RENATA KUTA

MIROSŁAW NAZARUK



PTT Na Jedwabnym Szlaku

Prelegent: Kasia Sasak

23 kwietnia 2025 r. godz. 17:30

Zapraszamy na prelekcję!

Polskie Towarzystwo Tatrzańskie Oddział w Tarnowie
ul. Piłsudskiego 9, 33-100 Tarnów (wejście od ul. Legionów)

Konkurs literacki

TARNÓW

OPOWIEDZIANY



Konkurs skierowany jest do mieszkańców ziemi tarnowskiej, a w szczególności uczniów szkół ponadpodstawowych powiatu tarnowskiego i studentów tarnowskich uczelni.

Regulamin konkursu znajduje się na stronie internetowej Biblioteki biblioteka.atar.edu.pl Prace należy wysyłać na adres konkursliteracki@atar.edu.pl do 20 kwietnia 2025 r. Na zwycięzców czekają nagrody.

Ogłoszenie wyników nastąpi 13 maja 2025 r. o godz. 12.00 w Czytelni Głównej Biblioteki Akademii Tarnowskiej s. 135.

Organizatorem konkursu jest:
Biblioteka Akademii Tarnowskiej

 **AKADEMIA
TARNOWSKA**



PRZYDATNE KONTAKTY

☛ URZĄD MIASTA TARNOWA
14 6882-400, umt@umt.tarnow.pl

☛ WYDZIAŁ PLANOWANIA I REALIZACJI INWESTYCJI
14 6882-869, inwestycje@umt.tarnow.pl

☛ MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARKI KOMUNALNEJ
14 6219-373, mpgk@mpgk.tarnow.pl

☛ ZARZĄD DRÓG I KOMUNIKACJI W TARNOWIE
14 6883-100, zdik@zdik.tarnow.pl

☛ STRAŻ MIEJSKA W TARNOWIE
14 6882-656, alarmowy 986, straz@umt.tarnow.pl