



# **INFORMATOR**

## **DLA RAD OSIEDLI**

**24 CZERWCA 2025**

# TARNÓW OTRZYMAŁ DOTACJĘ NA ULICĘ BATOREGO!

Miasto Tarnów otrzymało dofinansowanie w wysokości 1 428 841 zł na remont gminnej drogi nr 200682K, czyli ulicy Batorego na odcinku od km 0+000 do km 0+204,29. Środki pochodzą z Programu Inwestycji Strategicznych w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład, co pozwoli na przeprowadzenie prac remontowych mających na celu poprawę stanu technicznego nawierzchni oraz bezpieczeństwa ruchu drogowego.



Inwestycja obejmie zamianę chodników, jezdni i miejsc parkingowych. Nawierzchnia będzie wykonana z kostki granitowej zgodnie z postanowieniami konserwatorskimi. Zarząd Dróg i Komunikacji ma 30 dni na przeprowadzenie przetargu.

Dokumenty potwierdzające przyznanie dofinansowania odebrali podczas oficjalnego spotkania Maciej Włodek – I zastępca prezydenta Tarnowa, oraz Halina Tokarz-Jarosz. Obecność przedstawicieli władz miasta podkreśliła znaczenie tej inwestycji dla lokalnej infrastruktury i realizację planów modernizacyjnych na terenie Tarnowa.

Prace remontowe na ulicy Batorego planowane są do przeprowadzenia w najbliższym czasie, a ich zakończenie ma przyczynić się do poprawy stanu technicznego ulicy oraz bezpieczeństwa mieszkańców i użytkowników drogi.

# ŚWIĘTO MIASTA TARNOWA „ZDEARZENIA 2025”

Od środy, 25 czerwca do niedzieli 29 czerwca odbywać będą się wydarzenia związane ze Świętem Miasta Tarnowa „Zdearzenia 2025”.



**ZDEARZENIA**  
ŚWIĘTO MIASTA TARNOWA 2025

KONCERT  
**Renata  
Przemyk**  
„Babę zesał Bóg”

29.06.2025  
godz. 19:00

Amfiteatr  
Letni  
Tarnów,  
Kopernika 2

Podczas ich trwania nie zabraknie atrakcji dla miłośników muzyki i to różnego rodzaju. Posłuchać będzie można „Petite messe solennelle” Gioacchina Rossiniego, pierwszych koncertów I Międzynarodowego Festiwalu Organowego i Tarnowskiego Lata Fletowego, jak i Chóru SOLski oraz Meg Mell, ZoSi Karbowskiak i zespołu Miód, Dikandy, Ani Karwan, Renaty Przemyk czy Gabi.

Podczas gali w Amfiteatrze Letnim odbędzie się wręczenie nagród miasta Tarnowa w dziedzinie kultury i stypendiów artystycznych. Będzie można również uczestniczyć w wernisażu X Salonu BWA i finisażu wystawy miniatur, czy oprowadzaniu po wystawie „Tarnoviana”, a także zobaczyć spektakl „Próby” Bogusława Schaeffera.

Inne punkty obchodów święta naszego miasta to: Parada Maszkaronów, intronizacja Króla Kurkowego, turniej łuczniczy „Leśne strzały”, piknik „Powitanie Lata”, spacer - przyrodniczy z kąpielą leśną i ścieżką geologiczną po Tarnowie, czy też „Przystanek – historia komunikacji”.

Bardzo ważnym punktem tegorocznych Zdearzeń będzie dzień integracji osób pełnosprawnych z osobami z niepełnosprawnością „Dobrodzień”, w ramach którego odbędzie się piknik w Centrum Wypoczynku i Rekreacji „Kantoria”.

# SZCZEGÓŁOWY PROGRAM „ZDEARZENIE 2025”

## 25 czerwca (środa)

**godz. 9.30** – Parada Maszkaronów – Park Strzelecki

## 26 czerwca (czwartek)

**godz. 17.00** – Miniatury – finisaż wystawy w BWA na dworcu PKP

**godz. 18.30** – Jubileuszowy X. Salon BWA w Tarnowie – BWA Pałacyk Strzelecki – wernisaż

## 27 czerwca (piątek)

**godz. 19.00** – Spektakl „Próby” Bogusław Schaeffer  
Reżyseria, adaptacja tekstu, opracowanie muzyczne, scenografia i kostiumy –  
Mikołaj Grabowski – Teatr im. L. Solskiego w Tarnowie – biletowana

**godz. 19.00** – „Serce, które widzi” – koncert GABI – Bazylika Katedralna

**godz. 19.00** – Gala Wręczenia Nagród Miasta Tarnowa w dziedzinie kultury i  
Stypendiów Artystycznych  
Koncert: Meg Mell, ZoSia Karbowski i zespół MIÓD, Amfiteatr Letni

## 28 czerwca (sobota)

**godz. 10.00** – „Leśne Strzały” – turniej łuczniczy, ul. Bajkowa (Tarnów-Pawężów)

**godz. 13.00** – Intronizacja Króla Kurkowego – Zakątek Spycimira Leliwity przy  
MCA, Wałowa 25

**godz. 14.00** – „Przystanek – historia komunikacji” – MPK – ul. Wałowa

**godz. 15.00** – Tarnoviana – oprowadzanie po wystawie – Galeria ARTEKA  
Wystawa zbiorowa, na której artyści ze Stowarzyszenia Tarnowskich Artystów  
Plastyków prezentują prace na temat swojego miasta.

Artyści: Krystyna Baniowska-Stąsień-Meyer, Piotr Barszczowski, Kinga Birecka,  
Piotr Bubak, Piotr Figiel, Kazimierz Klimkiewicz, Roman Kobylarz, Marek  
Niedojadło-Cichoński, Marek Pelczar, Lidia Połęcz-Kantor, Piotr Rączka, Wojciech  
Ruszel, Elżbieta Sowa, Anna Śliwińska, Marta Wojciechowska, Bożena  
Wojtanowska, Grzegorz Wójcik

## **28 czerwca (sobota)**

**godz. 16.00** – Powitanie Lata – piknik na Osiedlu Koszyce

**godz. 16.00** – Spacer przyrodniczy z kąpielą leśną dla młodzieży i dorosłych – Dom Kultury Westerplatte

**godz. 19.00** – Spektakl „Próby” Bogusław Schaeffer  
Reżyseria, adaptacja tekstu, opracowanie muzyczne, scenografia i kostiumy –  
Mikołaj Grabowski – Teatr im. L. Solkiego w Tarnowie – biletowana

**godz. 19.00** – Koncert: Dikanda, Ania Karwan. Rynek

**godz. 20.30** – FestiBalowe przeboje OPOLA – koncert chóru Solski – dach  
Tarnowskiego Teatr – impreza biletowana

## **29 czerwca (niedziela)**

**godz. 14.00** – Dobrodzień – dzień integracji osób pełnosprawnych z osobami  
z niepełnosprawnością.

Piknik w Centrum Aktywnego Wypoczynku „Kantoria”.

**godz. 16.00** – Spacer ścieżką geologiczną po Tarnowie  
Zbiórka: al. Tarnowskich, przy pomniku przyrody głazie narzutowym ustawionym  
w miejscu przecięcia się południka 21E i równoleżnika 50N. Trasa: al.  
Tarnowskich – centrum miasta – Kantoria, około 2 godz.

**godz. 17.00** – Tarnowskie Lato Fletowe – koncert inauguracyjny. Sala Lustrzana.  
Wystąpi kwartet fletowy Filharmonii im. K. Szymanowskiego w Krakowie.  
Magdalena Di Blasi, Maria Gromińska, Natalia Jarząbek, Aleksander Olszewski.

**godz. 18.00** – Royal Opera Festival w Tarnowie  
Gioacchino Rossini „Petite messe solennelle” – koncert Chóru Filharmonii  
Krakowskiej, Sala Koncertowa Zespołu Szkół Muzycznych, impreza biletowana.

**godz. 19.00** – Spektakl „Próby” Bogusław Schaeffer – biletowany

**godz. 19.00** – I Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej – Dariusz Bąkowski-  
Kois – Bazylika Katedralna

**godz. 19.00** – Koncert: Renata Przemyk – koncert, Amfiteatr – impreza  
biletowana.

# WKRÓTCE RUSZY SPRZEDAŻ BILETÓW NA „TALIĘ”

Już za niespełna dwa tygodnie, we wtorek 1 lipca o godz. 11 ruszy sprzedaż biletów na tegoroczny XXIX Ogólnopolski Festiwal Komedii Talia. Dostępne będą one w kasie Teatru im. Ludwika Solskiego oraz online.

XXIX  
OGÓLNOPOLSKI  
FESTIWAL KOMEDII

TALIA

19-28 IX 2025



Festiwal odbędzie się w naszym mieście w dniach 19-28 września. W konkursie udział weźmie sześć spektakli komediowych z teatrów z całej Polski, w tym produkcja tarnowskiego teatru, „Próby” Bogusława Schaeffera w reżyserii i z aktorskim udziałem Mikołaja Grabowskiego. Przedstawienie to otworzy festiwal. Zobaczyć je będzie można w piątek, 19 września o godz. 17 i 20.

Dzień później, w czwartek, 20 września zaprezentowany zostanie spektakl Francisa Vebera „Pignon i Urząd Skarbowy” w reżyserii Tadeusza Łomnickiego i w wykonaniu aktorów Teatru Ludowego w Krakowie. Zobaczyć go będzie można o godz. 16 i 19.30.

Kolejna festiwalowa propozycja to „Separatka” sztuka napisana i wyreżyserowana przez Joannę Szczepkowską, która zagra w niej jedną z dwóch ról. Przedstawienie to zaprezentowane zostanie w niedzielę, 21 września, o godz. 17 i 20.

W poniedziałek, 22 września warto zarezerwować sobie czas sztukę Piotra Rowickiego „Nic się nie stało” w reżyserii Piotra Ratajczaka. Zagrana ona zostanie o godz. 17 i 20 przez teatr Garnizon Sztuki z Warszawy, a na scenie zobaczyć będzie można między innymi Paulinę Chruściel, Piotra Głowackiego czy Macieja Zakościelnego.

Kolejny dzień, czyli wtorek, 23 września, to czas na klasykę – choć świeżo zażartowaną – czyli „Zemstę” Aleksandra Fredry w wykonaniu aktorów Teatru Komedia z Warszawy. W rozpoczynającym się o godz. 19 przedstawieniu reżyserowanym przez Michała Zadarę, w roli Papkina wystąpi Maciej Stuhr.

Na zakończenie tarnowska publiczność i jurorzy zobaczą „Wszystko dobre, co się dobrze kończy” Williama Szekspira w interpretacji aktorów Teatru im. Wojciecha Bogusławskiego z Kalisza. Sztuka reżyserowana przez Szymona Kaczmarka zaprezentowana zostanie w czwartek, 25 września o godz. 16 i 20.

Z wyjątkiem „Zemsty”, którą zobaczyć będzie można w Centrum Sztuki Mościce, pozostałe konkursowe spektakle zaprezentowane zostaną na Dużej Scenie Teatru im. Ludwika Solskiego.

Szczegóły dotyczące XXIX Ogólnopolskiego Festiwalu Komедии Talia dostępne są na stronie [www.teatr.tarnow.pl](http://www.teatr.tarnow.pl).

# PROMOCYJNE WAKACYJNE CENY WEJŚĆ NA BASENY TOSIR-U

Wzorem ubiegłych lat Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji przygotował dla uczniów tarnowskich szkół promocyjne wakacyjne wejściówki na wybrane obiekty. Będą one dostępne po okazaniu ważnej legitymacji szkolnej.



W Parku Wodnym przy ul. Piłsudskiego 30 promocje będą obowiązywały od 30 czerwca do 15 sierpnia w każdy poniedziałek, środę i piątek od godz. 8 do 11 (ostatnie wejście o godz. 10). Cena biletu wynosić będzie wówczas 4 złote przy limicie 100 osób na godzinę.

Letni Park Wodny Mościce przy ul. Traugutta 5a proponuje natomiast w każdy pogodny wtorek od 1 lipca do 26 sierpnia wejście za 5 złotych. Promocyjna cena obowiązywać w godz. 9-19.

# NOWY WYSTRÓJ GABINETU MAMMOGRAFII W MCM

**Gabinet mammografii w Mościckim Centrum Medycznym zyskał nowy wygląd. Zmienił się tak – ciepłe kolory ścian, miękkie światło i nowa tapeta – by każda kobieta czuła się bardziej bezpiecznie i komfortowo.**



Wnętrze gabinetu przeszło gruntowną metamorfozę. Nowa tapeta, zaprojektowana w oparciu o wizualizację stworzoną specjalnie z myślą o pacjentkach i odświeżony wystrój nadały pomieszczeniu łagodnego charakteru. Ściany zostały odmalowane, a okna zafoliowane, co zwiększyło poczucie intymności. Ważna zmiana dotyczy też komfortu badania. Wymieniona została tacka mammografu, czyli element, z którym pacjentki mają kontakt fizyczny. Nowa jest bardziej dopasowana do potrzeb kobiet. Wszystko po to, by skrócić dystans i zmniejszyć stres, który czasem towarzyszy badaniu.

Przypominamy, że z bezpłatnej mammografii w ramach rządowego Programu Profilaktyki Raka Piersi mogą skorzystać kobiety w wieku 45–74 lat, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie miały wykonywanej mammografii. Badanie można wykonać częściej – co 12 miesięcy – jeśli pacjentka należy do grupy ryzyka np. w związku z występowaniem w najbliższej rodzinie nowotworu piersi.

Na mammografię w Mościckim Centrum Medycznym można rejestrować się telefonicznie (14 688 05 63 lub 882 663 380) lub osobiście w pracowni RTG przy ul. Kwiatkowskiego 15, pokój 113.

# W ŚRODĘ PARADA MASZKARONÓW

Już za dwa dni, w środę, 25 czerwca, zapraszamy do Parku Strzeleckiego na rozstrzygnięcie konkursu plastycznego Parada Maszkaronów. Wydarzenie rozpocznie się o godz. 9.30 przed Mauzoleum gen. Józefa Bema, a jury (m.in. Anna Śliwińska i Paweł Rybczyński – twórcy tarnowskich maszkaronów) oceniać będzie 47 prac, zgłoszonych przez 29 placówek.

## PARADA MASZKARONÓW



Aby wziąć udział w konkursie należało zaprojektować i wykonać maskę maszkarona, inspirowaną rzeźbami z ratusza lub jedną z postaci z Tarnowskiego Szlaku Maszkaronów. Oceniane one będą w trzech kategoriach: przedszkola oraz klasy 1-4 szkół podstawowych, klasy 5-8 szkół podstawowych i szkoły ponadpodstawowe oraz placówki edukacyjne i kulturalne, świetlice, kluby, pracownie artystyczne dla dzieci i młodzieży. Na autorów najlepszych projektów czekają nagrody rzeczowe i finansowe, a także dyplomy i wyróżnienia. Łączna pula nagród to 6 tys. zł.

Uczestnicy Parady Maszkaronów przejdą następnie do Ogródka Jordanowskiego, gdzie nastąpi oficjalne odsłonięcia Maszkarona Dzieci. Figurkę zaprojektował uczeń Szkoły Podstawowej nr 14 w Tarnowie, Karol Mleczek (zwycięzca ubiegłorocznego konkursu „Maszkaron dzieci”), a autorem rzeźby jest artysta Paweł Rybczyński.

# WEŹ UDZIAŁ W DEBACIE NAD „RAPORTEM O STANIE MIASTA”

Na najbliższej sesji Rady Miejskiej, zwołanej na czwartek, 26 czerwca, odbędzie się debata nad przedłożonym przez prezydenta Tarnowa, Radzie Miejskiej w Tarnowie, „Raportem o stanie miasta 2024”.

2024

# RAPORT O STANIE MIASTA

Obejmuje on podsumowanie działalności prezydenta Tarnowa w roku poprzednim i zawiera m. in. charakterystykę miasta, informacje dotyczące demografii, miejskich finansów, gospodarki, inwestycji i źródeł ich finansowania oraz stanu mienia komunalnego, jak również informacje o realizacji polityk, programów i strategii, ładzie przestrzennym, ochronie środowiska, polityce społecznej, ochronie zdrowia, a także o ciałach doradczych i spółkach miejskich.

W debacie mogą zabierać głos mieszkańcy Tarnowa. Każdy kto chciałby w niej uczestniczyć powinien złożyć do przewodniczącej Rady Miejskiej w Tarnowie pisemne zgłoszenie, poparte czytelnymi podpisami co najmniej 50 mieszkańców Tarnowa. Zgłoszenie należy złożyć najpóźniej na dzień przed sesją, czyli do środy 25 czerwca w godzinach pracy Urzędu (poniedziałek od 7.30 do 16.30, wtorek do piątku od 7.30 do 15.30) do Kancelarii Rady Miejskiej, ul. Legionów 14.

Treść raportu opublikowana została na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Tarnowa w zakładce „Dokumenty wg kategorii” w podzakładce „Raport o stanie miasta”

(link: <https://bip.malopolska.pl/umtarnow,a,2679390,raport-o-stanie-miasta-za-2024-r.html>)

oraz na stronie internetowej miasta: <https://tarnow.pl/Miasto/Rozwoj/Raport-o-stanie-miasta>. Raport jest również dostępny do wglądu w Kancelarii Rady Miejskiej, ul. Legionów 14, drugie piętro, pok. nr 210 po wcześniejszym telefonicznym umówieniu (tel. 14 68-82-842).

Wzór zgłoszenia o udziale mieszkańca w debacie nad raportem znajduje w załączniku do biuletynu.

# RAPORT KOMUNIKATÓW

## PRZERWY W DOSTAWACH CIEPŁEJ WODY

Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Tarnowie informuje, że w związku z koniecznością modernizacji sieci i węzłów ciepłych w drugiej połowie czerwca i na początku lipca nastąpią planowane przerwy w dostawach centralnej ciepłej wody, a w przypadku jednego odbiorcy centralnego ogrzewania.

Przerwy spowodowane są koniecznością wykonania prac, które zapewnią wysokie standardy bezpieczeństwa dostaw ciepła do mieszkańców w sezonie grzewczym i dotyczyć będą budynków:

- od poniedziałku 23 czerwca od godz. 7 do wtorku 24 czerwca do godz. 19.  
ul. Leśna 16A (węzeł I i II)  
ul. Westerplatte 1, 3, 5, 7, 8, 8A, 10, 10A, 11, 12, 12B, 13, 14, 14A, 14B, 15, 17, 22 (klatka I-IV)  
ul. Rydza Śmigłego 5, 5A, 7, 7A  
ul. Bora – Komorowskiego 1, 3, 5, 6-8, 6A-8A, 11  
ul. Marynarki Wojennej 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18  
ul. Boryczki 6/1A, 6/1B
  - od środy 25 czerwca od godz. 7 do czwartku 26 czerwca do godz. 19.  
ul. Leśna 16 (węzeł II)
- od poniedziałku 30 czerwca od godz. 7 do wtorku 1 lipca do godz. 19.  
ul. Do Prochowni 2 (węzeł I i II)

## ZMIANA ROZKŁADU JAZDY LINII NR 9 I 30 OD DNIA 28 CZERWCA 2025 ROKU ORAZ ZMIANY WAKACYJNE W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie informuje, że w związku z rozpoczęciem okresu wakacyjnego, od dnia 28 czerwca 2025 r. ulega zmianie rozkład jazdy linii nr 9 oraz 30. W okresie wakacji ze względu na mniejsze potoki pasażerskie, na linii nr 9 będzie wykonywana mniejsza ilość kursów niż w okresie poza wakacyjnym. Zmiany w rozkładzie jazdy linii nr 30 dotyczą niewielkich przesunięć niektórych kursów.

Nowe rozkłady jazdy linii nr 9 i 30 dostępne są w internetowym rozkładzie jazdy tych linii ważnym od 28.06.2025 r.

Dodatkowo w okresie wakacji zawieszono kursy w rozkładach linii nr 0, 1, 14, 24, 30, 34, 46, 100, 102 i 104 oznaczone na przystankowych rozkładach jazdy oznaczeniem „W – nie kursuje w okresie wakacji”.

# RAPORT KOMUNIKATÓW

## PLANOWANE PRZERWY W DOSTAWIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ

- **26.06.2025** – ul. Hłaski nr 6, 13
- **28.06.2025** – ul. Hodowlana



**ZDEARZENIA**  
ŚWIĘTO MIASTA TARNOWA 2025

KONCERT

# ZoSia Karbowskiak & Miød

Gala Wręczenia Nagród  
Miasta Tarnowa w Dziedzinie Kultury  
i Stypendiów Artystycznych

wstęp wolny

27.06.2025  
godz. 19:00

Amfiteatr  
Letni

Tarnów,  
Kopernika 2



**ZDEARZENIA**  
ŚWIĘTO MIASTA TARNOWA 2025

KONCERT

# Renata Przemyk

„Babę zesał Bóg”

29.06.2025  
godz. 19:00

Amfiteatr  
Letni

Tarnów,  
Kopernika 2



**ZDEARZENIA**  
ŚWIĘTO MIASTA TARNOWA 2025

KONCERT

# Dikanda / Ania Karwan

28.06.2025  
godz. 19:00

tarnowski  
Rynek





**ŁUCZNICY HARCują!**

# **LEŚNE STRZAŁY**

Impreza w ramach obchodów „Dni Tarnowa 2025”

**TURNIEJ  
ŁUCZNICZY**

**28 CZERWCA 2025**  
**UL. BAJKOWA**  
**TARNÓW-PAWEZÓW**



**szlak  
maszkaronów**  
w Tarnowie



**UROJAR**  
PODŁOGI OKNA DRZWI



PATRONAT HONOROWY  
Prezydenta Miasta Tarnowa  
Jakuba Kwaśnego



POWIAT  
TARNOWSKI



GMINA  
LISIA GÓRA

**ZAREJESTRUJ SIĘ  
JUŻ TERAZ**

# ROYAL OPERA VII FESTIVAL

MAŁOPOLSKA  
wizytówka

## **Petite messe solennelle** **Gioachino Rossini**

29.06.2025

Sala Koncertowa Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II st.  
im. Ignacego Jana Paderewskiego w Tarnowie



ROYAL OPERA  
Festival

MAŁOPOLSKA

PASIONART



STOWARZYSZENIE  
VOX CATHEDRALIS

# I MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYKI ORGANOWEJ

W BAZYLICE KATEDRALNEJ  
W TARNOWIE

## PATRONATY HONOROWE:

JEGO EKSCYDENCJA  
BISKUP TARNOWSKI  
Andrzej Jeż

PREZYDENT MIASTA TARNOWA  
Jakub Kwaśny

**29 CZERWCA 2025 (NIEDZIELA), GODZ. 19.00**

Recital inauguracyjny

Dariusz Bąkowski-Kois (Kraków)

**5 LIPCA 2025 (SOBOTA), GODZ. 19.00**

Joachim Fontaine (Saarlouis / Niemcy)

**12 LIPCA 2025 (SOBOTA), GODZ. 19.00**

Roman Perucki (Gdańsk)

**19 LIPCA 2025 (SOBOTA), GODZ. 19.00**

Damian Sowa (Tarnów)

**26 LIPCA 2025 (SOBOTA), GODZ. 19.00**

Recital finałowy

Marek Stefański (Kraków)

**KIEROWNICTWO ARTYSTYCZNE**

Marcin Kucharczyk

**KIEROWNICTWO ORGANIZACYJNE**

Sławomir Barszcz

Damian Sowa

NA WSZYSTKIE WYDARZENIA WSTĘP WOLNY



Galeria HORTAR  
wraz z Autorami  
serdecznie zaprasza  
na otwarcie wystawy prac Rodziny

# MRÓZ

Paweł - Bartłomiej - Mateusz - Jadwiga - Piotr  
Czwarta pora roku



Wernisaż odbędzie się  
w czwartek 26 czerwca 2025 r.  
o godzinie 17.00  
w Galerii HORTAR  
przy ulicy Legionów 32



## Zapraszamy od 02/06/2025 do 26/09/2025 Harmonogram zajęć :

### Poniedziałek:

Power Walking (szybki marsz)- 18:00-20:00  
zaprasza: Maciej Pokorny

### Wtorek:

Wzmacnianie - 17:00-18:00  
Rozciąganie - 18:00-19:00  
Proszę przynieść maty do ćwiczeń  
zaprasza: Agnieszka Duraj

### Środa:

Bieganie - Slow Jogging - 17:00-18:00  
Bieganie szybkie - interwały - 18:00-19:00  
zaprasza: Agnieszka Duraj



### Czwartek:

Zdrowy kręgosłup - 17:00-19:00  
Proszę przynieść maty do ćwiczeń  
zaprasza: Katarzyna Pasula

### Piątek:

Nordic Walking - 18:00-20:00  
Proszę przynieść kijki  
Zaprasza: Andrzej Gągola

**Zbiórka przed zajęciami - przy głównym parkingu (wjazd od ulicy Kasprowicza)**

W przypadku deszczowej pogody możliwe odwołanie zajęć.

**Pierwsze bezpłatne zajęcia odbędą się 2 czerwca 2025.**

Zajęcia są dla osób w każdym wieku, dzieci muszą mieć zgodę rodziców.

Więcej informacji na FB Rada Osiedla Piaskówka i FB Osiedlowa Strefa Zdrowia Piaskówka oraz na FB - PTG. "Sokół-Świat Pracy" i podgrupach treningowych.

Informacje o odwołaniu zajęć na FB.

**Kontakt do koordynatora:** Agnieszka Duraj - 604 189 669

**PS. Powiedz o zajęciach znajomym, sąsiadom i razem przyjdźcie na ćwiczenia.**



# TARNOWSKIE LATO FLETOWE 2025

**29.06.2025 17:00**

## KONCERT INAUGURACYJNY

Sala Lustrzana ul. Wałowa 10

Kwartet fletowy Filharmonii im. K. Szymanowskiego w Krakowie

Magdalena Di Blasi - flet

Maria Gromińska - flet

Natalia Jarząbek - flet

Aleksander Olszewski - flet

**02.07.2025 19:00**

## KONCERT UCZESTNIKÓW

### TARNOWSKIEGO LATA FLETOWEGO

Sala Koncertowa Zespołu Szkół Muzycznych

ul. Lippóczy'ego 4

Uczestnicy Tarnowskiego Lata Fletowego

Ireneusz Boczek - fortepian

Chór Fletowy

Viviana Guzmán - dyrygent

Soliści:

Urszula Janik-Lipińska - flet

Ewa Murawska - flet

Łukasz Zimnik - flet

**03.07.2025 19:00**

## RECITAL MISTRZOWSKI

Sala Koncertowa Zespołu Szkół Muzycznych

ul. Lippóczy'ego 4

Matvey Demin - flet

Mario Notaristefano - flet

Tomasz Sierant - flet

Dominika Peszko - fortepian

**04.07.2025 19:00**

## KONCERT NA ZAKOŃCZENIE

### TARNOWSKIEGO LATA FLETOWEGO

Sala Koncertowa Zespołu Szkół Muzycznych

ul. Lippóczy'ego 4

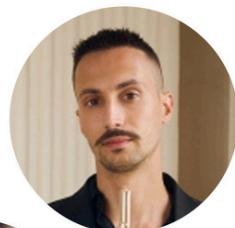
Ian Clarke - flet

Viviana Guzmán - flet

Natalia Jarząbek - flet

Uczestnicy Tarnowskiego Lata Fletowego

Dominika Peszko - fortepian



Prowadzący - Michał Wójcik

[WWW.TARNOWSKIELATOFLETOWE.PL](http://WWW.TARNOWSKIELATOFLETOWE.PL)



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**



## 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)**