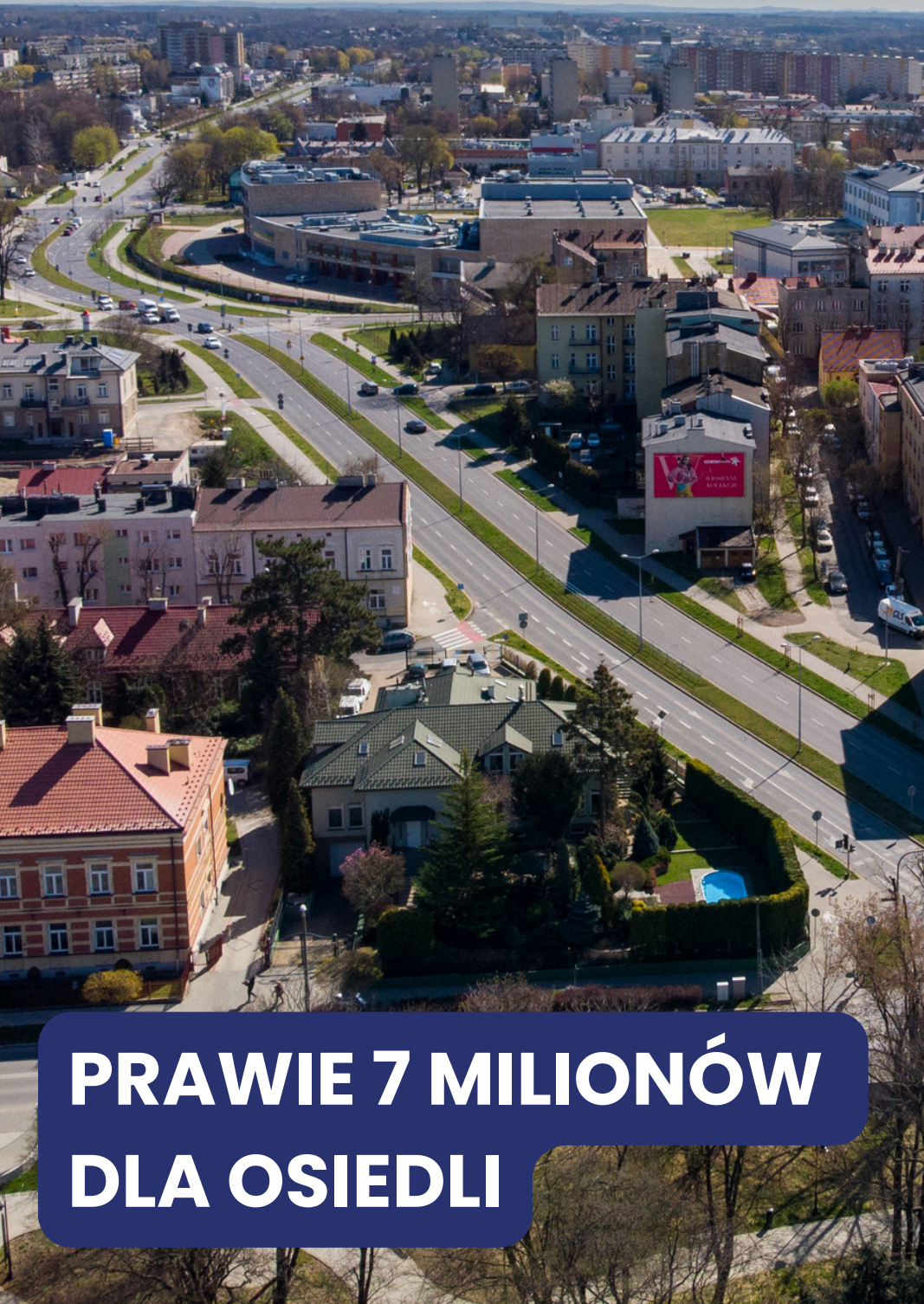




INFORMATOR MIEJSKI

Numer wydania: 07
21 lipca 2026 r.



**PRAWIE 7 MILIONÓW
DLA OSIEDLI**



**LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ
POLSKĄ 2026 – TARNÓW**



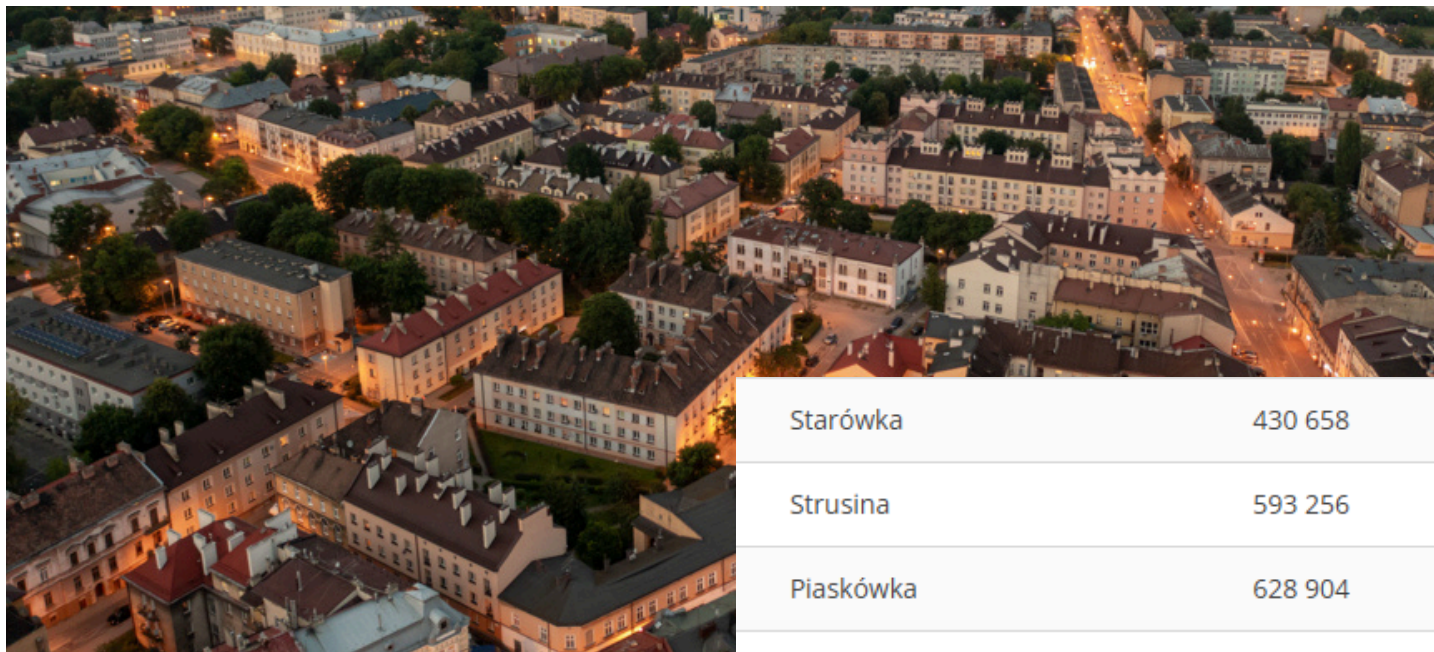
**PIESZA PIELGRZYMKA
TARNOWSKA PO RAZ 44.**



**WILHELM SASNAL
Z PRESTIŻOWĄ NAGRODĄ**

NIEMAL 7 MLN ZŁ DLA RAD OSIEDLI

W 2027 roku tarnowskie rady osiedli będą miały do dyspozycji ponad 6,8 mln zł z miejskiego budżetu. Prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny określił już wysokość środków, które trafią do poszczególnych osiedli.



Pieniądze z miejskiego budżetu zostaną przeznaczone m.in. na inwestycje i remonty związane z infrastrukturą techniczną, organizację wydarzeń kulturalnych, działania z zakresu oświaty, zdrowia i ekologii oraz inicjatywy poprawiające estetykę osiedli. Mogą także finansować przedsięwzięcia związane z pielęgnowaniem pamięci historycznej i postaw patriotycznych. Wszystkie zgłoszone zadania będą podlegały weryfikacji przez Urząd Miasta Tarnowa.

Podział środków wynika ze Statutu Gminy Miasta Tarnowa. Wysokość kwoty dla każdego osiedla zależy od liczby jego mieszkańców, powierzchni oraz długości dróg gminnych i powiatowych znajdujących się na jego terenie.

Radni rad osiedli mają czas do **30 września** na ustalenie, na co przeznaczyć otrzymane kwoty.

Starówka	430 658
Strusina	593 256
Piaskówka	628 904
Grabówka	438 841
Rzędzin	360 872
Gumniska-Zabłocie	612 584
Krakowska	280 409
Mościce	927 116
Chyszów	257 956
Klikowa	403 844
Krzyż	772 097
Jasna	460 232
Westerplatte	236 574
Legionów H. Dąbrowskiego	94 787
Koszyce	170 020
Zielone	205 850

LATO Z RADIEM I TELEWIZJĄ POLSKĄ 2026 – TARNÓW

Jedynka Polskie Radio, TVP 2 i Urząd Miasta Tarnowa zapraszają na Lato z Radiem i Telewizją Polską. Dzień pełen muzycznych wrażeń zaplanowano na sobotę 22 sierpnia. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.



Od samego rana na uczestników czekać będzie mnóstwo atrakcji. W Centrum Wypoczynku i Rekreacji „Kantoria” będzie można spotkać dziennikarzy prowadzących audycję, a dodatkowo zaplanowano tam piknik edukacyjny, potańcówkę i muzykę od DJ-a (harmonogram poniżej).

Główna impreza przeniesie się na kampus Akademii Tarnowskiej. Koncert z gwiazdami rozpocznie się o godzinie 20 i potrwa dwie godziny. Artystów poznamy wkrótce.

Warto zaznaczyć, że Tarnów już po raz trzeci znalazł się na trasie Lata z Radiem. W tegorocznej edycji udział weźmie 12 miejscowości z całej Polski.



Centrum Wypoczynku i Rekreacji
Kantoria

- Audycja „Lato z Radiem” – godz. 9–12
- Piknik edukacyjny – godz. 12–18
- Potańcówka – godz. 16–17.30
- Dj set: Sarnula – godz. 17.30–18

Kampus Akademii Tarnowskiej

- **Koncert – godz. 20–22**

JAZZOWO W AMFITEATRZE

W Tarnowie trwa Starówka Jazz Festival. Na finał – 24 lipca – zaplanowano koncert Old Boys Band, Big Band Bochnia & Katarzyny Kłusek.



Wydarzenie rozpocznie tradycyjnie parada nowoorleańska. Barwny korowód przejdzie z rynku ulicą Wałową do Amfiteatru Letniego. Początek o godz. 18:30.

Koncert przewidziano o godz. 19:30. Na scenie pojawią się muzycy z Old Boys Band. Zespół tworzą doświadczeni muzycy – pedagodzy i absolwenci szkół muzycznych – których łączy zamiłowanie do klasycznego swingu, dixielandu i jazzu tradycyjnego.

Kolejna grupa, która zagra na festiwalu to Big Band Bochnia & Katarzyna Kłusek. To zespół prowadzony przez dyrygenta i saksofonistę Józefa Jantę. Tworzą go instrumentalisci, którzy pielęgnują tradycję wielkich orkiestr swingowych, prezentując standardy jazzu i muzyki rozrywkowej w efektownych, pełnych energii aranżacjach.



Bilety w cenie 15 zł do nabycia online oraz w kasie amfiteatru (od godz. 18 w dniu koncertu). Festiwal współfinansowany z budżetu miasta Tarnowa.

WILHELM SASNAL

Z PRESTIŻOWĄ NAGRODĄ

Tarnowianin Wilhelm Sasnal został pierwszym Polakiem, który otrzymał prestiżową Nagrodę Rubensa. Wyróżnienie przyznano mu za całokształt twórczości.



Nagroda Rubensa – Rubenspreis – przyznawana jest w Siegen, czyli miejscu urodzenia Rubensa. „W swoich obrazach Wilhelm Sasnal łączy intymne momenty ze swojego życia z obrazami zbiorowego doświadczenia i pamięci, tworząc wyrazisty kalejdoskop teraźniejszości” – można przeczytać w uzasadnieniu jury. Uroczyste wręczenie nagrody Tarnowianinowi odbędzie się w listopadzie 2027 roku w Siegen. Laureat otrzyma 25 tys. euro. Z tej okazji w tamtejszym Muzeum Sztuki Współczesnej – Museum für Gegenwartskunst – zostanie zorganizowana wystawa jego prac.

Wilhelm Sasnal ukończył Zespół Szkół Technicznych w Tarnowie. Studiował na Wydziale Architektury Politechniki Krakowskiej, przeniósł się jednak na Wydział Malarstwa krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. W 1999 uzyskał dyplom w pracowni prof. Leszka Misiaka. Artysta przez wielu krytyków uznawany jest za czołowego malarza swojego pokolenia, jego prace można oglądać w największych galeriach na całym świecie – w nowojorskim Museum of Modern Art (MoMA), Tate Modern w Londynie, paryskim Centre Pompidou. W Polsce dostępne są m.in. w krakowskim MOCAK-u i w muzeum POLIN. W Tarnowie z kolei znajduje się „Pomnik czegoś, co się nigdy nie wydarzyło (28.03.1983), czyli rzeźba znajdująca się pomiędzy ulicą Chemiczną i stacją kolejową w Mościcach. Pochodzący z Tarnowa artysta to również rysownik, filmowiec i twórca komiksów. Tworzy filmy zarówno krótkometrażowe, jak i pełnometrażowe (niektóre z żoną Anką Sasnal). „A Love Supreme” („Opad”) kręcono w Mościcach. w 2011 roku otrzymał tytuł Ambasadora Tarnowa. W 2017 roku powstała książka „15 stuleci” Jakuba Banasiaka. W wywiadzie rzece Sasnal opowiedział m.in. o swoich inspiracjach, o dzieciństwie i dojrzewaniu w Tarnowie, świecie sztuki i rodzinie.

ZOFIA STRYJEŃSKA

W WARSZAWIE

Twórczość Zofii Stryjeńskiej pojawi się na wystawie w Warszawie. W Sejmie RP zaprezentowana zostanie ekspozycja „Zofia Stryjeńska. Tarnowska Kolekcja Obrazów”, przygotowana w oparciu o reprodukcje prac pochodzących z wyjątkowej kolekcji należącej do Miasta Tarnowa.



Wernisaż wystawy odbędzie się w czwartek, 30 lipca, o godz. 14 w Centrum Dialogu im. Andrzeja Stelmachowskiego w Sejmie RP (I piętro) przy ul. Wiejskiej 4/6/8 w Warszawie. Ekspozycja będzie czynna od 27 lipca do 3 sierpnia.

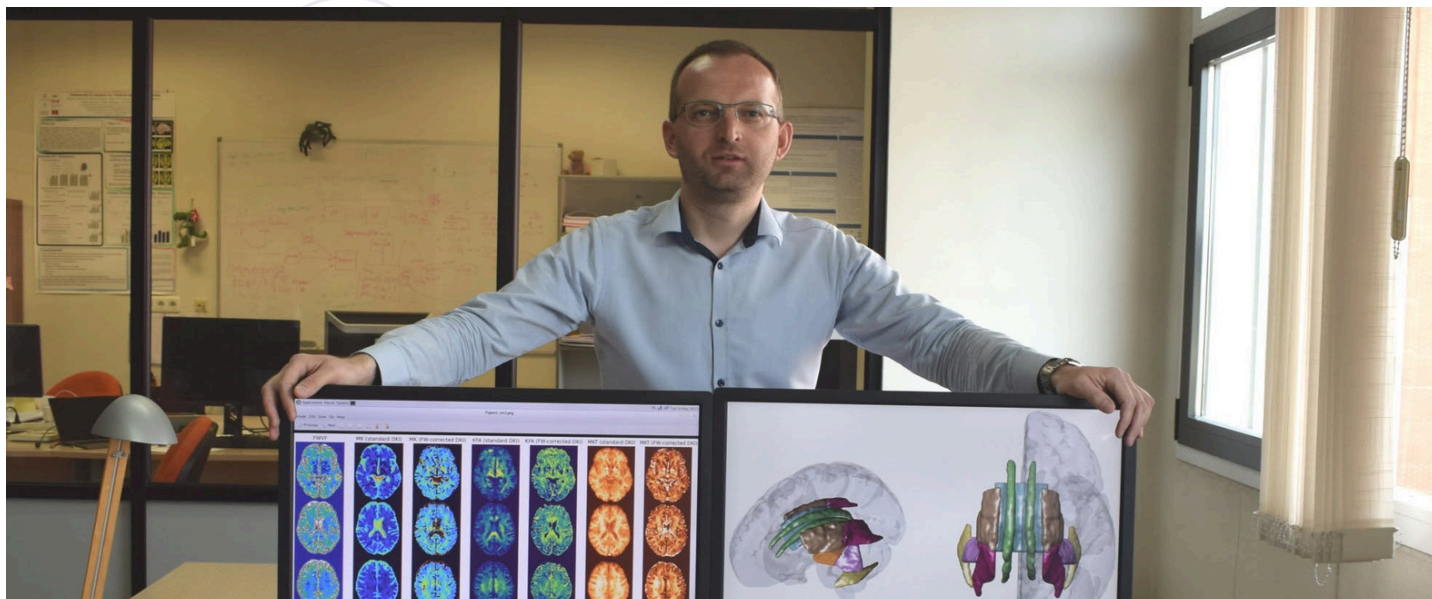
Wystawa prezentuje reprodukcje wybranych obrazów i grafik Zofii Stryjeńskiej pochodzących z unikatowej kolekcji zgromadzonej przez ks. prof. Alojzego Franciszka Nosala, przekazanej Miastu Tarnów i zdeponowanej w Muzeum Ziemi Tarnowskiej. Zbiór obejmuje 33 prace artystki, powstałe głównie w latach 30. i 60. XX wieku, i stanowi jeden z najcenniejszych depozytów znajdujących się w zbiorach muzeum.



Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej Włodzimierz Czarzasty.

TARNOWIANIN NAGRODZONY W PORTUGALII

Dr inż. Tomasz Pięciak, pochodzący z Tarnowa niezależny badacz i ekspert w dziedzinie przetwarzania obrazów medycznych, zdobył I nagrodę za najlepszą prezentację posterową na tegorocznym iberyjskim kongresie rezonansu magnetycznego ISMRM Iberian Chapter Annual Meeting. Wydarzenie odbyło się w dniach 1–3 lipca 2026 roku w portugalskiej Coimbrze.



Wyróżniona praca, zatytułowana „*A test-retest diffusion MRI dataset with densely sampled b-values: a preliminary study*”, dotyczy wysokoprecyzyjnego zbioru danych dyfuzyjnie ważonego rezonansu magnetycznego (dMRI) mózgu. Opracowana przez naukowca metodologia i algorytmy komputerowe pozwalają na korektę szumów oraz artefaktów wynikających z ruchu głowy czy zmian pola magnetycznego. Stworzony zestaw danych otwiera nowe możliwości w badaniu mikrostruktury tkanki mózgowej oraz analizie procesów dyfuzji w istocie białej i szarej. Podczas kongresu badacz zaprezentował również dwa inne doniesienia naukowe dotyczące metod korekty zniekształceń i analizy kompartmentów tkanki mózgowej.

Dr Tomasz Pięciak jest absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego w Tarnowie oraz doktorem nauk technicznych w dyscyplinie informatyka. Na co dzień rozwija nowoczesne metody matematyczne i algorytmy komputerowe służące do zaawansowanego przetwarzania obrazów mózgu, dążąc do tego, by zaawansowane techniki rezonansu magnetycznego mogły na stałe trafić do standardowej praktyki klinicznej.

Jest laureatem wielu prestiżowych wyróżnień, w tym m.in. Nagrody Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego dla wybitnych młodych naukowców oraz Nagrody Siemens. Od 2026 roku pełni również funkcję eksperta ds. technologii informacyjnych i telekomunikacji dla Krajowej Agencji Badawczej przy Ministerstwie Nauki, Innowacji i Uniwersytetów Rządu Hiszpanii.

PIESZA PIELGRZYMKA TARNOWSKA PO RAZ 44.

Wkrótce pielgrzymi z diecezji tarnowskiej wyruszą na szlak. Za miesiąc, 17 sierpnia, startuje XLIV Piesza Pielgrzymka Tarnowska. Trwają właśnie zapisy.



Pielgrzymkę zainauguruje msza św. w tarnowskiej katedrze o godz. 6:30. Następnie pielgrzymi wyruszą na Jasną Górę. Do pokonania będą mieli ponad 200 kilometrów. Trasa z Tarnowa do Częstochowy zajmie im dziewięć dni.

– Hasło tegorocznej pielgrzymki *Posłani uświadamia nam, że od momentu chrztu świętego wszyscy jesteśmy uczniami i misjonarzami. Mamy konkretne zadanie: nieść Chrystusa dalej, innym ludziom. Może niekoniecznie na inny kontynent, ale przede wszystkim do swojego najbliższego środowiska – do swojej szkoły, rodziny czy miejsca pracy* – mówi **ks. Paweł Broński**, dyrektor PPT.



Chętni wciąż mogą zapisywać się do końca lipca w kancelariach parafialnych lub na spotkaniach, organizowanych przed pielgrzymką przez księży przewodników w miejscach organizacji poszczególnych grup. Szczegóły można znaleźć na stronie internetowej <https://pielgrzymkatarnowska.pl>.

RUSZA FESTIWAL MUZYKI ODNALEZIONEJ I KAMERALNEJ

Jeszcze w tym miesiącu (dokładnie w niedzielę, 26 lipca) posłuchać będzie można pierwszego koncertu w ramach trzydziestej trzeciej już edycji Festiwalu Muzyki Odnalezionej i Kameralnej. O godz. 16 w Sali Lustrzanej przy ul. Wałowej 10 wystąpi włoski duet Alessandro Mauriello – wiolonczela i Angela Ignacchiti – fortepian.



W Tarnowie odbędą się jeszcze cztery festiwalowe koncerty. W piątek, 11 września przed tarnowską publicznością zaprezentuje się francuski duet Vadim Tchijik (skrzypce) – Armine Gasparian-Varvarian. Dzień później tarnowscy melomani posłuchać będą mogli hiszpańskiego duetu gitar klasycznych: Enrique Munoz Teruel – Enrique Munoz de la Vega, a w niedzielę, 13 września w ratuszu (pozostałe koncerty odbywać będą się w Sali Lustrzanej) wystąpi włoski gitarzysta Donato D'Antonio. Ostatnim akordem tarnowskiej części festiwalu będzie występ hiszpańskiego duetu Carles Pons (gitara) – Jose M. Cuenca (fortepian), zaplanowany na piątek, 25 września.

Koncerty XXXIII Festiwalu Muzyki Odnalezionej i Kameralnej odbywać będą się w tym roku również w Tarnobrzegu, Lasocinie koło Ożarowa oraz w Gorlicach.

Głównym organizatorem wydarzenia jest Fundacja Kultury i Integracji „Inter-Art.”, a kierownictwo festiwalu sprawują Teresa Kaban i Henryk Błażej. Projekt współfinansowany jest z budżetu miasta Tarnowa.



ZATAŃCZ NA RYNKU!

W tym roku w centrum Tarnowa można tańczyć aż do końca września! W niedzielne wieczory na rynku odbywają się bowiem Letnie Spotkania Taneczne. Muzyka rozbrzmiewa tam od godziny 19 do 22, a udział jak zawsze jest bezpłatny.



Potańcówki to idealna okazja do poznania swoich sąsiadów, poruszania się w rytm muzyki i po prostu dobrej zabawy. Na rynkowym parkiecie tradycyjnie nie zabraknie Balmistrza Roberta Frudzińskiego we fraku i czarnym cylindrze, który poprowadzi ostatnie lipcowe spotkanie. W sierpniu* pałaczkę przejmie Event Technology Marcina Wojcieszka, a we wrześniu – Dj-ska Ferajna.

Organizatorem lipcowych i wrześniowych potańcówek jest Tarnowskie Centrum Kultury, a sierpniowych Wydział Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Miasta Tarnowa.



Harmonogram:

Lipiec – 26

Sierpień – 2, 9, 16, 23 i 30

Wrzesień – 6, 13, 20 i 27

OSTATNI TYDZIEŃ NA ZGŁASZANIE SWOICH POMYSŁÓW

Przypominamy, że jeszcze przez tydzień można zgłaszać projekty do kolejnej edycji budżetu obywatelskiego na 2027 rok. Mieszkańcy Tarnowa zdecydują, na co przeznaczyć kwotę 5 731 000 zł, pochodzącą z miejskiego budżetu.



Budżet 2027 obywatelski

wszyscy jesteśmy miastem!

Przypominamy, że jeszcze przez tydzień można zgłaszać projekty do kolejnej edycji budżetu obywatelskiego na 2027 rok. Mieszkańcy Tarnowa zdecydują, na co przeznaczyć kwotę 5 731 000 zł, pochodzącą z miejskiego budżetu.

Od tego roku projekty zgłaszane do budżetu obywatelskiego będą podzielone na dwie kategorie:

- małe – o wartości od 20 tys. do 150 tys. zł,
- duże – o wartości od 150 tys. do 1 mln zł.

Zmieni się także sposób głosowania. Każdy mieszkaniec będzie mógł oddać głos na jeden projekt mały i jeden projekt duży. Warto też pamiętać, że od ubiegłego roku lista poparcia danego zgłoszenia musi zawierać minimum 30 ważnych podpisów Tarnowian (wcześniej było to 100 podpisów), a z listy poparcia usunięto obowiązek wpisywania numeru PESEL (wystarczy imię i nazwisko, adres zamieszkania oraz podpis). Projekt zgłaszany do budżetu obywatelskiego powinien zawierać dane wnioskodawcy, nazwę zadania, krótki opis (do 300 znaków), szczegółowy opis (do 2500 znaków), miejsce realizacji oraz szacunkowe koszty wykonania. W przypadku projektów obejmujących zakup lub wytworzenie środków trwałych należy również wskazać roczne koszty ich utrzymania, a formularz opatrzyć datą i podpisem zgłaszającego.

Wnioski do pobrania znajdują się na stronie: <https://bo.tarnow.pl/do-pobrania.html>.

Wypełnione karty trzeba złożyć na dzienniku podawczym UMT, który znajduje się przy ulicy Nowej 4 w pokoju nr 2. Zgłaszający ma na to czas do 27 lipca.

KINO PLENEROWE W TEN WEEKEND

Chcesz wziąć udział w kinie plenerowym? Kolejna okazja, by obejrzeć film pod chmurką pojawi się w sobotę, 25 lipca. Tym razem do udziału zaprasza Rada Osiedla Krakowska.



Kino plenerowe odbędzie się na boisku KS Metal przy ul. Warsztatowej. Zgromadzeni tam widzowie obejrzą film „Wilk, lew i ja”. To wzruszająca historia niesamowitej przyjaźni pomiędzy młodzieńcą Almq i jej jedynie pozornie dzikimi pupilami.

Film zostanie wyświetlony o godz. 20:30. Uczestnicy mogą liczyć na darmowy popcorn. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Kolejny pokaz specjalny w tej samej lokalizacji zaplanowano 7 sierpnia. Projekt finansowany z budżetu miasta Tarnowa.



GRA TERENOWA NA OSIEDLU JASNA

Do udziału w grze plenerowej zachęca Rada Osiedla Jasna. Wydarzenie ma odbyć się w najbliższą sobotę, 25 lipca. Start o godz. 15.



To propozycja dla dzieci i rodziców. „Wraz z mapami będziemy poszukiwać kodów na terenie całego osiedla, aby po zakończeniu zadania uzyskać fantastyczne nagrody, od naszych zaprzyjaźnionych firm” – zachęcają organizatorzy.

Start pod słynną „Banią”. Wydarzenie potrwa od godz. 15 do 18.

Projekt finansowany z budżetu miasta Tarnowa.

URZĄD MIASTA TARNÓWA I RADA OSIEDLA NR 12 JASNA
ZAPRASZAJĄ NA

GRA TERENOWA
ŚLADAMI
OSIEDLA JASNA

25 LIPCA 2026
GODZ. 15:00 - 18:00

START POD BANIĄ!

**NAGRODY OD PARTNERÓW
DLA NAJSZYBSZYCH DRUŻYN!**

**DLA WSZYSTKICH
UCZESTNIKÓW
NAGRODY GWARANTOWANE!**

PARTNERZY WYDARZENIA

PROJEKT FINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNÓWA

BASENY ZA KILKA ZŁOTYCH I INNE ATRAKCJE

Baseny za 4 i 5 zł oraz mnóstwo bezpłatnych zajęć sportowych czekają na dzieci i młodzież w ramach programu „Lato w mieście – bezpieczne wakacje Tarnów 2026”. Warto sprawdzić harmonogram i wybrać coś dla siebie.



W wakacyjnej ofercie znalazły się m.in. zajęcia z piłki nożnej, koszykówki, wspinaczki i strzelectwa sportowego. Uczestnicy programu mogą również korzystać z preferencyjnych cen biletów na tarnowskie pływalnie:

- Letni Park Wodny w każdy pogodny wtorek (do 25 sierpnia) od godziny 9 do 19 – 5 zł*
- Park Wodny przy ul. Piłsudskiego w każdy poniedziałek, środę i piątek (do 14 sierpnia) od godziny 8.00 do 11.00 (ostatnie wejście o godzinie 10.00) – 4 zł*.

Na większość zajęć obowiązują wcześniejsze zapisy u organizatora. Dane kontaktowe oraz informacje o ewentualnych limitach miejsc znajdują się w harmonogramie.

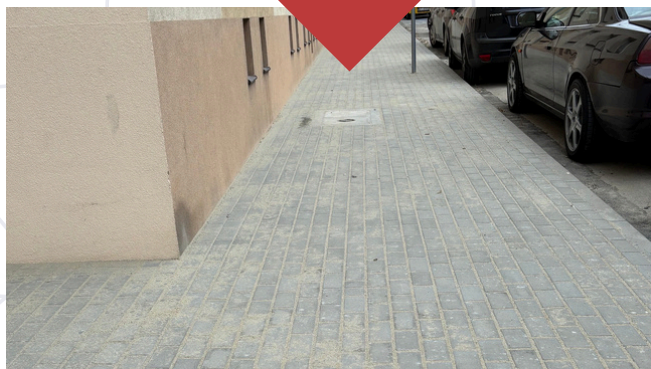
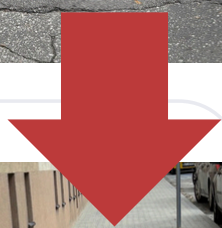
Program „**Lato w mieście**” skierowany jest przede wszystkim do dzieci i młodzieży uczących się lub mieszkających w Tarnowie.

Szczegółowy harmonogram dostępny jest **TUTAJ**.

**obowiązuje ważna tarnowska legitymacja szkolna*

WYREMONTOWANY CHODNIK NA GOSLARA

Zakończył się remont prawie 100-metrowego odcinka chodnika biegnącego wzdłuż ulicy Goslara. Zamiast starego, mocno już zniszczonego asfaltu, ma teraz nawierzchnię z kostki brukowej.



Nawierzchnia chodników wzdłuż Goslara jest wymieniana systematycznie. Nową kostkę ma chodnik po stronie wschodniej. Teraz wykonano odcinek pomiędzy ulicami Mickiewicza i Waryńskiego po stronie zachodniej. Oprócz kostki ekipy remontowe ułożyły też nowe krawężniki. Sporym wyzwaniem była wymiana pokrywy studni telekomunikacyjnej u zbiegu Goslara i Mickiewicza. Płytę, wykonaną na zamówienie, trzeba było dopasować do poziomu chodnika, by nie utrudniała poruszania się nowym ciągiem.

Ponieważ ulica Goslara znajduje się na Starówce, wszystkie prace prowadzone są pod nadzorem konserwatora zabytków.

WSPARCIE DLA WYCHOWANKÓW I RODZIN ZASTĘPCZYCH

Bezpłatne konsultacje, warsztaty, szkolenia i pomoc w przygotowaniu do samodzielnego życia – takie wsparcie oferuje projekt „PoMOCNY Tarnów”. Z programu mogą skorzystać osoby przygotowujące się do usamodzielnienia, usamodzielniani wychowankowie oraz rodziny zastępcze. Nabór rozpoczął się 15 lipca.

Celem projektu jest rozwijanie samodzielności, wzmacnianie kompetencji społecznych i życiowych oraz ułatwienie startu w dorosłe życie.

W ramach projektu uczestnicy będą mogli skorzystać m.in. z korepetycji i szkoleń, porad psychologa, terapeuty, seksuologa oraz doradcy zawodowego. Zaplanowano także warsztaty rozwijające umiejętności społeczne i emocjonalne, treningi budżetowe i kulinarne oraz spotkania integracyjne grupy „SamoDZIELNI”.

Dla rodzin zastępczych przygotowano warsztaty wzmacniające kompetencje wychowawcze oraz szkolenia poświęcone przeciwdziałaniu wypaleniu.

Nabór do projektu trwa do 29 lipca. Regulamin rekrutacji oraz formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie cus.tarnow.pl oraz w Biurze Projektu przy ul. E. Goldhammera 3 w Tarnowie (pok. 314, III piętro, wejście do windy od ul. L. Waryńskiego).

Szczegółowych informacji udziela też Biuro Projektu telefonicznie pod numerami: 14 688 21 41, 14 688 21 27.

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

„PoMOCNY Tarnów” Razem ku samodzielności - wsparcie dla wychowanków i rodzin zastępczych!

15 - 29 lipca 2026 r. kolejny nabór do projektu

Co oferujemy?

Dla osób usamodzielnianych:	Dla rodzin sprawujących funkcję rodziny zastępczej:
• wsparcie edukacyjne (korepetycje, kursy, szkolenia) • poradnictwo specjalistyczne: terapeuta, psychiatra, seksuolog, doradca zawodowy • uczestnictwo w grupie „SamoDZIELNI” • warsztaty rozwijające umiejętności społeczne i emocjonalne, treningi budżetowe, kulinarne	• warsztaty wzmacniające kompetencje wychowawcze • szkolenia przeciwdziałające wypaleniu zawodowemu

Postaw pierwszy krok w dorosłość - z naszym wsparciem!



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 41 lub osobiście, ul. Goldhammera 3, pok. 314

ZDROWY ODDECH NA CO DZIEŃ

Miejska Biblioteka Publiczna w Tarnowie zaprasza na zatytułowane „Zdrowy oddech na co dzień” spotkanie z „Żywą książką”. Odbędzie się ono w czwartek, 30 lipca w Czytelni Czasopism przy ul. Krakowskiej 4. Początek o godz. 18. Wstęp wolny.

Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliusza Słowackiego w Tarnowie
zaprasza

Żywa Książka

Zdrowy oddech na co dzień

Sabina Rosołowska-Patuła

Jeśli masz problem z:
koncentracją, bezsennością,
chrapaniem, obturacyjnym
bezdechem sennym,
oddychasz buzią

Koniecznie Nas odwiedź!



30.07.2026 R.
(CZWARTEK)
GODZINA 18:00

Wstęp wolny!

Czytelnia Czasopism
ul. Krakowska 4
(wejście od ulicy)

#b

W roli ekspertki wystąpi Sabina Rosołowska-Patuła. Opowie ona o fizjologii oddechu, przedstawi objawy, przyczyny i konsekwencje dysfunkcyjnego oddychania, zapozna uczestników z cechami oddechu normatywnego i jego terapeutycznym oddziaływaniem na psychikę i ciało, przetestuje najpopularniejsze techniki oddechowe oraz omówi krok po kroku terapię, informując do jakich specjalistów się udać, a także jakie metody oraz aplikacje oddechowe wspomagają proces terapeutyczny.

Podczas spotkania nie zabraknie również treningu praktycznego oraz prezentacji wybranych publikacji z księgozbioru Czytelni Naukowej Miejskiej Biblioteki Publicznej.

PRZYDATNE KONTAKTY

Urząd Miasta Tarnowa

 14 68 82 400

 umt@umt.tarnow.pl

Wydział Planowania i Realizacji Inwestycji

 14 68 82 869

 inwestycje@umt.tarnow.pl

Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej

 14 62 19 373

 mpgk@mpgk.tarnow.pl

Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie

 14 68 83 100

 zdik@zdik.tarnow.pl

Straż Miejska w Tarnowie

 14 68 82 656, alarmowy – 986

 straz@umt.tarnow.pl

Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska

 14 68 82 824

 w.srodowiska@umt.tarnow.pl



MOBILNE BIURO PREZYDENTA

*Drodzy Mieszkańcy! Ruszamy z kolejną edycją mojego mobilnego biura. Odwiedzimy wszystkie tarnowskie osiedla. **Serdecznie Państwa zapraszam.** To będzie świetna okazja do rozmowy o naszych wspólnych sprawach!*

Prezydent Jakub Kwaśny

Wszystkie spotkania rozpoczynają się o godz. 14:00

wtorek, 7 lipca	Grabówka	Przy siedzibie Rady Osiedla, ul. Graniczna 8a
środa, 8 lipca	Gumniska – Zabłocie	Tarnowskie Centrum Dialogu, ul. Gumniska 30
czwartek, 9 lipca	Jasna	Deptak Jasna (boiska sportowe)
wtorek, 14 lipca	Rzędzin	Remiza OSP Tarnów-Rzędzin, ul. Orkana 74
środa, 15 lipca	Piaskówka	Park Strzelecki
czwartek, 16 lipca	Klikowa	Skwer przy ul. Klikowskiej
wtorek, 21 lipca	Chyszów	Szkoła Podstawowa nr 11, ul. Mościckiego 177A
środa, 22 lipca	Westerplatte	Dom Kultury Westerplatte
czwartek, 23 lipca	Strusina	Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Reymonta 30
czwartek, 13 sierpnia	Starówka	Rynek
wtorek, 18 sierpnia	Krakowska	Niepubliczna Szkoła Podstawowa z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego, ul. Ks. Skorupki 9
środa, 19 sierpnia	Legionów H. D.	Szkoła Podstawowa nr 23, os. Legionów H. Dąbrowskiego 16
czwartek, 20 sierpnia	Mościce	Centrum Sztuki Mościce, ul. Traugutta 1
wtorek, 25 sierpnia	Zielone	Szkoła Podstawowa nr 9, ul. Dąbrowskiej 6
środa, 26 sierpnia	Koszyce	Plac przy ul. Raginisa
czwartek, 27 sierpnia	Krzyż	Szkoła Podstawowa nr 14, ul. Krzyska 118





TARNÓW
Polski biegun ciepła



POTANICÓWKA NA KRANCU MIASTA

- zapraszają Urząd Miasta Tarnowa
i Rada Osiedla Gumniska - Zabłocie

MUZYKA • TANIEC • ZABAWA

DATA:

25.07.2026

POCZĄTEK:

GODZINA 18:00

MIEJSCE:

**PLAC PRZY TĘŻNI SOLANKOWEJ
GÓRA ŚW. MARCINA**

WSTĘP: WOLNY

DOJAZD: AUTOBUS MPK LINIA: 31

Partnerzy



PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA

ROZKŁAD JAZDY ENOBUSA

lipiec – wrzesień 2026

Zwiedzaj Zalipie enobusem

Niedziele, 5 lipca – 6 września

Start: Tarnów, godz. 9, Krakowska - Planty

godz 9.10, Goldhammera - Akademia Tarnowska.

Możliwość wzięcia udziału w bezpłatnym spacerze po Zalipiu w ramach projektu „Zwiedzaj enoTARNOWSKIE z przewodnikiem”.

Czas trwania: około 5 godz.

Zwiedzaj Zakliczyn, Czchów i Iwkową enobusem

Niedziele, 5 lipca – 6 września

Start: Tarnów, godz. 9, Krakowska - Planty

godz 9.10, Goldhammera - Akademia Tarnowska.

Możliwość wzięcia udziału w bezpłatnym spacerze po Zakliczynie, Czchowie i Iwkowej w ramach projektu „Zwiedzaj enoTARNOWSKIE z przewodnikiem”.

Czas trwania: około 12 godz.

Obowiązuje wcześniejsza mailowa rezerwacja miejsca: enobus@it.tarnow.pl.

Zapisy na przejazd rozpoczynają się w każdą niedzielę o godz. 10:00 i trwają do środy do godz. 16:00 (w tygodniu poprzedzającym termin przejazdu).

W wiadomości e-mail prosimy podać:

- wybraną trasę,
- przystanek początkowy,
- imię i nazwisko,
- numer telefonu kontaktowego,
- liczbę rezerwowanych miejsc.

Rozpatrywane będą wyłącznie kompletne zgłoszenia przesłane między niedzielą godz. 10:00 a środą godz. 16:00. Rezerwacja jest ważna dopiero po otrzymaniu potwierdzenia e-mail.

Szczegóły:
www.tarnow.travel





ROZKŁAD JAZDY ZŁOTEGO ENOMELEKSA

lipiec – sierpień 2026

Tarnów:

Codziennie: godz. 10.00, 11.45, 13.30, 14.45

11.15, 13.15 – krótki kurs z myślą głównie o najmłodszych, po Starówce.

Start: Tarnowskie Centrum Informacji, Rynek 7

- Każdy kurs trwa ok 75 minut (w zależności od warunków na drodze)
- Nie obowiązują zapisy, jazda bezpłatna, kaucja 20 zł
- Liczba miejsc na każdy kurs ograniczona do 12 osób
- Osoby niepełnoletnie tylko w towarzystwie dorosłych

sierpień 2026

Winnice w gminie Ryglice:

Soboty i niedziele (1, 2, 8, 9, 29, 30 sierpnia): godz. 9.15

KONIECZNA REZERWACJA, tylko poprzez adres:

meleks@kulturaravglice.pl

oraz podanie numeru swojego telefonu

Start: Tarnowskie Centrum Informacji, Rynek 7

Obowiązują zapisy; jazda bezpłatna; każdy kurs trwa ok 7 godzin (w zależności od warunków na drodze).
Liczba miejsc na każdy kurs ograniczona do 10 osób;
tylko osoby pełnoletnie; degustacje płatne.



Szczegóły:
www.tarnow.travel



MOŚCICKIE KINO PLENEROWE

WIĘCEJ INFORMACJI NA WWW.KINO.TARNOW.PL, TEL.: +48 14 633 46 04



**EMMA
ODWAŻNA**
7 SIERPNIA
godz. 20:30



DZIELNA BANDA
I TAJEMNICA ZAGINIONEGO WUJKA
14 SIERPNIA
godz. 20:00

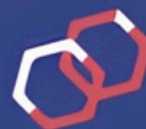


**KUMPLE
Z DŻUNGLI**
21 SIERPNIA
godz. 20:00



**SUPER
CHARLIE**
28 SIERPNIA
godz. 19:30

SZWAJCARSKO-POLSKI
Program Współpracy



KREATYWNY TARNÓW

działanie GENIALNE LOKALNE – LATO



**Zapraszamy najmłodszych do wspólnej zabawy
we wszystkie niedziele lipca**

RYNEK, godz. 16.00-18.00

