



INFORMATOR

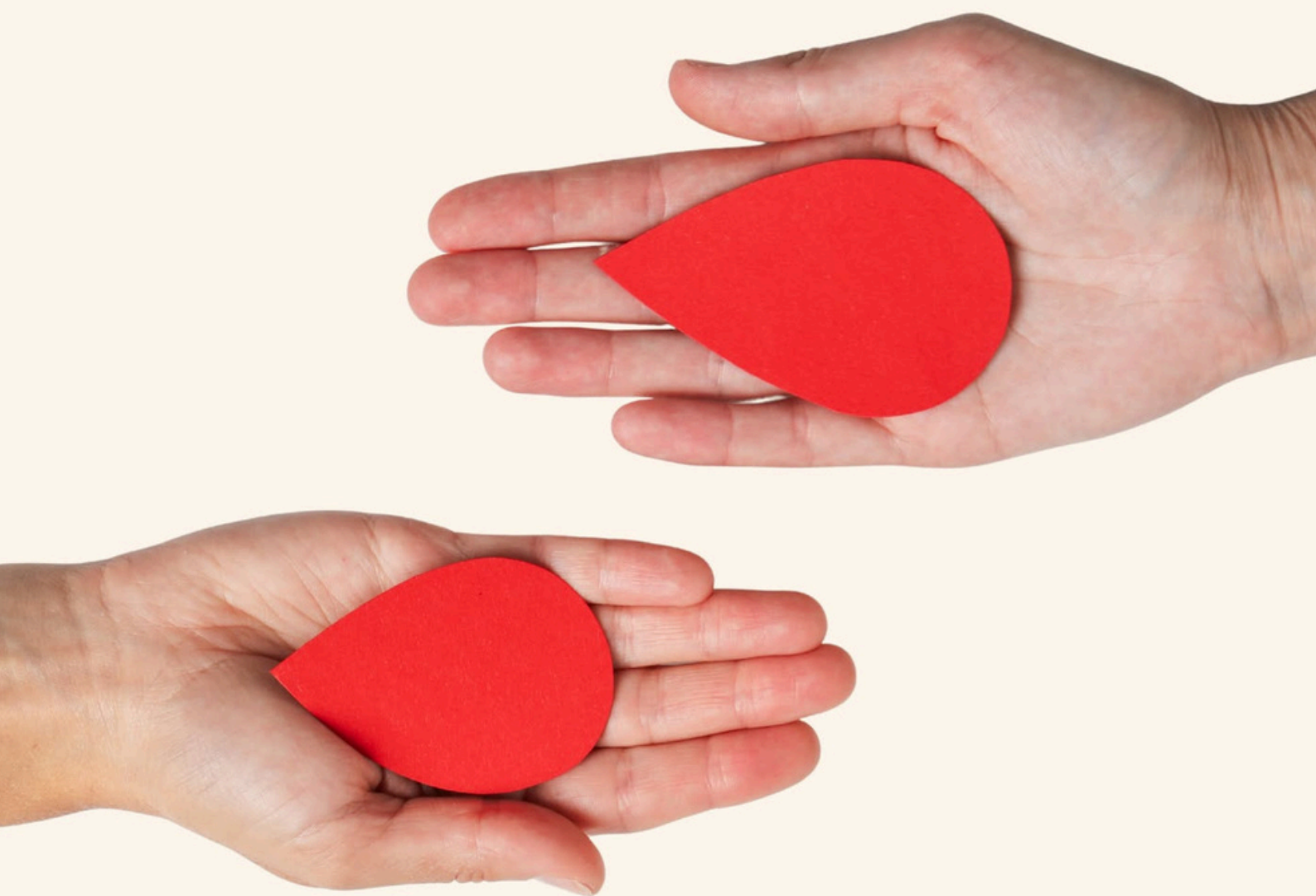
DLA RAD OSIEDLI

12 SIERPANIA 2025

Prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny i Jemy w Tarnowie
zapraszają do udziału w akcji:

KREW RATUJE ŻYCIE!

**ODDAJ KREW I ODBIERZ
BON DO RESTAURACJI**



MOBILE BIURO PREZYDENTA RUSZYŁO

Wczoraj, 11 sierpnia, prezydent Jakub Kwaśny zainaugurował cykl spotkań pod nazwą "Mobilne Biuro Prezydenta". Pierwsze spotkanie odbyło się na osiedlu Mościce, gdzie prezydent rozmawiał z mieszkańcami o szerokim spektrum problemów – od lokalnych kwestii, takich jak stan chodników, po sprawy istotne dla całego miasta.



Ideą projektu jest wychodzenie naprzeciw potrzebom mieszkańców, którzy chcą mieć większy wpływ na sprawy lokalne. Mobilne Biuro ma być miejscem, gdzie bez żadnych barier i pośredników można zgłaszać swoje uwagi, pomysły i problemy. W spotkaniach uczestniczą nie tylko przedstawiciele kluczowych jednostek miejskich (m.in. Zarządu Dróg i Komunikacji, Wydziału Realizacji Inwestycji), ale także miejscy radni, co umożliwi natychmiastowe udzielenie informacji oraz przekazanie spraw do właściwych urzędników.

Spotkania będą odbywać się na wszystkich tarnowskich osiedlach aż do końca sierpnia, w godzinach od 14:00 do 17:00 według harmonogramu znajdującego się poniżej.



MOBILNE BIURO

PREZYDENTA JAKUBA KWAŚNEGO

Termin	Osiedle	Miejsce
poniedziałek, 11 sierpnia 2025	Mościce	Centrum Sztuki Mościce, ul. Traugutta 1
wtorek, 12 sierpnia 2025	Westerplatte	Dom Kultury Westerplatte, ul. Westerplatte 8a
czwartek, 14 sierpnia 2025	Krzyż	Szkoła Podstawowa nr 14, ul. Krzyska 118
sobota, 16 sierpnia 2025	Koszyce	Boisko przy siedzibie Rady Osiedla, ul. Raginisa 2
poniedziałek, 18 sierpnia 2025	Klikowa	Skwer przy ul. Klikowskiej
wtorek, 19 sierpnia 2025	Rzędzin - Zielone	Szkoła Podstawowa Nr 9 ul. Marii Dąbrowskiej 6
środa, 20 sierpnia 2025	Gumniska-Zabłocie	Tarnowskie Centrum Dialogu, ul. Gumniska 30
czwartek, 21 sierpnia 2025	Grabówka	Przy siedzibie Rady Osiedla, ul. Graniczna 8a
piątek, 22 sierpnia 2025	Krakowska	Niepubliczna Szkoła Podstawowa z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego, ul. Ks. Skorupki 9
niedziela, 24 sierpnia 2025	Starówka	Rynek
poniedziałek, 25 sierpnia 2025	Piaskówka	Park Strzelecki
wtorek, 26 sierpnia 2025	Legionów Henryka Dąbrowskiego	Szkoła Podstawowa Nr 23, ul. Legionów H. Dąbrowskiego 16
środa, 27 sierpnia 2025	Chyszów	Szkoła Podstawowa Nr 11, ul. Mościckiego 177A
czwartek, 28 sierpnia 2025	Jasna	Deptak Jasna (boiska sportowe)
piątek, 29 sierpnia 2025	Strusina	Szkoła Podstawowa Nr 1, ul. Reymonta 30



PROMOCJA NA TRAUGUTTA DLA UCZNIÓW

W związku z planowaną przerwą technologiczną na krytej pływalni Parku Wodnego przy ul. Piłsudskiego 30, Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji wprowadza dodatkowe promocyjne wejściówki na basen w Miejskim Domu Sportu przy ul. Traugutta 5a. Obowiązywać będą pod koniec sierpnia.



Z promocyjnej oferty mogą skorzystać uczniowie tarnowskich szkół w wybrane dni – w poniedziałki, środy i piątki – od 18 do 29 sierpnia 2025 r. Wejścia możliwe są w godzinach od 8:00 do 11:00 (ostatnie o 10:00). Koszt wstępu wynosi 4 zł za godzinę. Liczba osób na godzinę jest ograniczona do 40. Warunkiem skorzystania z promocji jest okazanie ważnej legitymacji szkolnej w kasie obiektu.

Warto też pamiętać, że w Letnim Parku Wodnym obniżone są ceny dla dzieci i młodzieży w każdy wtorek wakacji, do 26 sierpnia. Koszt biletu wstępu to 5 zł.

TOSiR zachęca do korzystania z oferty i przypomina, że działania te mają na celu zapewnienie ciągłości dostępu do pływalni w czasie, gdy Park Wodny przechodzi coroczny przegląd techniczny.

NOWY PLAC ZABAW NA OSIEDLU WESTERPLATTE

Na osiedlu Westerplatte zakończono budowę nowego placu zabaw. Po dzisiejszym odbiorze końcowym młodzi mieszkańcy okolicy mogą już cieszyć się z kolorowych urządzeń, bezpiecznych nawierzchni i zielonego otoczenia.



Na dzieci czekają m.in. bujaki, piaskownice z zacienieniami, różnego rodzaju huśtawki, lokomotywa, ścianka wspinaczkowa, trampolina, piłkarzyki oraz karuzela dla osób z niepełnosprawnością. W sumie zamontowano 19 urządzeń, a wokół nich bezpieczne nawierzchnie. Pojawiły się też ławki, stolik szachowy i kosze.

Inwestycję realizowano w dwóch etapach. W pierwszym wykonano część placu zabaw przeznaczoną dla najmłodszych, w tym wyrównanie terenu, alejki, nasadzenia drzew i obsiew trawą. W drugim doposażono plac w urządzenia dla dzieci średnich i starszych, posadzono też kolejne drzewa i klomby. Umieszczono dodatkowo poidło dla ptaków.

Prace trwały od końca 2024 roku. Koszt inwestycji wyniósł nieco ponad 870 tys. zł.

X BIEG I MARSZ NORDIC WALKING TRZEŹWOŚCI

W niedzielę 17 sierpnia 2025 r. w Parku Biegowym Marcinka w Tarnowie odbędzie się jubileuszowa edycja Biegu i Marszu Nordic Walking Trzeźwości. Wydarzenie po raz dziesiąty połączy promocję zdrowego stylu życia z profilaktyką uzależnień i wspieraniem postaw abstynenckich.



Celem wydarzenia jest nie tylko poprawa kondycji fizycznej uczestników, ale również budowanie świadomości społecznej w zakresie szkodliwości używek oraz wzmocnienie wspólnoty opartej na pozytywnych wartościach. Bieg i marsz mają charakter otwarty i integracyjny – udział może wziąć każda osoba (nawet z niepełnosprawnością), niezależnie od wieku czy stopnia zaawansowania sportowego.

Wydarzenie organizowane jest przez Radę Osiedla Nr 6 Gumniska-Zabłocie w Tarnowie oraz Centrum Usług Społecznych w Tarnowie.

X BIEG KOSZYCKO-KOLBIAŃSKI "DAR ŻYCIA"

W sobotę, 16 sierpnia, odbędzie się kolejna, jubileuszowa X edycja biegu pn. „Dar Życia”. Upamiętnić ma męczeńską śmierć św. Maksymiliana Marii Kolbego oraz zachęcić mieszkańców do poprawy kondycji fizycznej i zdrowotnej. Organizatorem biegu jest Rada Osiedla „Koszyce” w Tarnowie. Trwają zapisy.



- W tym roku planujemy przyjąć 20 biegaczy więcej niż dotychczas – każdy znajdzie dla siebie miejsce – piszą organizatorzy. Do akcji można dołączyć niezależnie od wieku czy kondycji.

Bieg "Dar Życia" będzie prowadzony na trzech dystansach: 42 km, 10 km oraz 6 km. Trasa główna będzie przebiegała ulicami: Bajana, Dobrzańskiego, Koszycką, Tarnowską, drogą technologiczną, Szklarniową, Liściastą, Północną, Stromą i Krakowską. Potem uczestnicy przebiegną do Zgłobic, Łukanowic i Wojnicza. W Tarnowie powrócą tą samą trasą. Krótsza trasa także rozpocznie się od ulicy Bajana, ale będzie przebiegać dalej ulicą Koszycką, Tarnowską, drogą technologiczną, Szklarniową, Liściastą, Północną, Pasieki, Ścieżki, Stromą, Północną, Liściastą, technologiczną, Szklarniową, Tarnowską, Koszycką i do mety.

Ścieżka dla młodszych oraz dla osób, które wejdą na trasę z kijkami do Nordic Walking, przebiegnie ulicami: Bajana po Koszycką do Tarnowskiej. Stamtąd droga prowadzić będzie do wiaduktu, potem Szklarniową, drogą technologiczną, Liściastą i następnie powrót.

Każdy, kto chce spróbować swoich sił, może się rejestrować klikając [tutaj](#).

W czasie biegu mogą wystąpić krótkotrwałe wstrzymania ruchu.

DZIEŃ DOBREGO SĄSIADA

Rada Osiedla Koszyce po raz kolejny zaprasza na Dzień Dobrego Sąsiada. W wydarzeniu mogą wziąć udział nie tylko mieszkańcy tej części miasta, ale również z innych dzielnic Tarnowa. Piknik zaplanowano w sobotę, 16 sierpnia o godz. 16.

DZIEŃ DOBREGO SĄSIADA - OS. KOSZYCE

16.08.25

GODZ. 16:00 - 20:00

PLAC ZABAW, REKREACJI I SPORTU IM. J. KOSUCIŃSKIEGO
(TARNÓW UL. M.JR. W. RAGINISA)

„To doskonała okazja, by spotkać się nie tylko z sąsiadami zza płotu, ale także z mieszkańcami innych części Tarnowa, porozmawiać, spędzić czas razem i poczuć prawdziwie sąsiedzką atmosferę” – można przeczytać na stronie Tarnowskiego Centrum Kultury.

Jak zapowiadają organizatorzy, w programie nie zabraknie atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Przygotowano konkursy z nagrodami, animacje i zabawy dla najmłodszych, balony z helem i dmuchańce. Będzie okazja wzbić się w powietrze balonem – na uwięzi – i zobaczyć Koszyce z lotu ptaka. Wieczorem z kolei zaplanowano koncert. Na scenie wystąpią młodzi muzycy Studia Rocka Pawła Mazura. Na koniec zostanie zorganizowana zabawa taneczna z DJ-em Tomaso.

Impreza odbędzie się na placu zabaw i rekreacji im. J. Kusocińskiego na os. Koszyce.

Wydarzenie finansowane z Budżetu Miasta Tarnowa.

WYMIANA ROŚLIN

Tarnowscy miłośnicy roślinek - szykujcie doniczki! W połowie września odbędzie się kolejne wydarzenie z cyklu wymiany roślin. Akcję zaplanowano w sklepie *Moje Badyle* przy ul. Wita Stwosza 2.



Uczestnicy będą mogli wymieniać się, oddawać lub sprzedawać rośliny - zarówno te doniczkowe, jak i sadzonki czy nadwyżki z domowych kolekcji. Mile widziane są wszystkie okazy, którym właściciele chcieliby znaleźć nowy dom.

Organizatorzy zapewniają nie tylko przyjazną atmosferę, ale też obecność wystawców z wyjątkowymi roślinami, które będzie można zakupić na miejscu. To doskonała okazja, by odświeżyć swoją kolekcję i porozmawiać z innymi pasjonatami ogrodnictwa.

Wymianie towarzyszyć mają rękodzielnicy z Tarnowa i regionu. Na miejscu kupić będzie można biżuterię, świece, makramy, donice, podpórki do roślin i wiele innych ciekawostek.

Wydarzenie odbędzie się 12 września (piątek) - początek o godzinie 18. Wstęp jest wolny. Wymiana będzie trwać do wieczora.

PLENEROWE „DZIKIE STOŁY”

PRZY UL. LOTNICZEJ

W ostatnią niedzielę sierpnia (31.08) tarnowskie lądowisko przy ul. Lotniczej zamieni się w plenerową strefę relaksu z lokalnymi smakami w roli głównej. „Dzikie stoły – niedzielny chillout przy winie na trawie” to okazja, by spędzić letnie popołudnie w miłym towarzystwie, z widokiem na miejską winnicę.



Od godziny 14 będzie można poznać ofertę enoturystyczną i kulinarną regionu. Na stoiskach dostępne będą m.in. wina z małopolskich winnic, miody, pieczywo, różne rodzaje serów oraz inne regionalne produkty. Zaplanowano także warsztaty tematyczne i degustacje dla uczestników. Wydarzenie potrwa do godziny 19.

– Szykujemy dla naszych gości przestrzeń do leniwego spędzenia popołudnia przy lokalnych winach i kulinarnych atrakcjach. Rozłożymy leżaki, stoliki okryjemy białymi obrusami, na snopki siana rzucimy koce, a wszystko, by oderwać się od codzienności, rozsmakować się w małopolskim winie i kuchni, rozmawiając o ofercie i urokach winnic – zapraszają organizatorzy, czyli Stowarzyszenie Kreowania Inicjatyw Lokalnych.

Warto dodać, że 9 sierpnia w Winnicy Kosmos w Lubczy (Gmina Rygllice) odbędzie się wydarzenie „Gwiazdy i wino” z obserwacją roju perseidów, degustacją win oraz regionalnych produktów.

Wydarzenia są częścią projektu „Enoturystycznym Szlakiem Małopolski” realizowanym przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego. Wstęp wolny.

POLSKIE PRZEBOJE W ORKIESTROWYCH ARANŻACJACH

Już 17 sierpnia Tarnów rozbrzmi największymi hitami polskiej muzyki rozrywkowej. W niedzielne popołudnie o godz. 17.30 w Amfiteatrze Letnim odbędzie się wyjątkowy koncert Orkiestry Dętej Grupy Azoty, która zaprezentuje znane i lubiane utwory w zupełnie nowych aranżacjach.



KONCERT POLSKIEJ MUZYKI ROZRYWKOWEJ 17 SIERPNIĄ-17.30-AMFITEATR

ORKIESTRA DĘTA GRUPY AZOTY I GOŚCIE

Podczas koncertu usłyszymy przeboje legend polskiej sceny - Zbigniewa Wodeckiego, Krystyny Prońko, Anny Jantar, a także zespołów KULT i DŻEM. Klasyki, które na stałe wpisały się w historię polskiej muzyki, zyskają świeże, orkiestrowe brzmienie. Za aranżacje odpowiadają wybitni twórcy: Adam Sztaba, Wojciech Zwierniak, Dariusz Bańka oraz Waldemar Nowakowski.

Wraz z orkiestrą na scenie pojawią się wyjątkowi goście - znani tarnowskiej publiczności soliści: Magdalena Stalmach, Marek Ostrowski i Tomasz Stec. Nie zabraknie także wokalistek związanych z zespołem: Marceliny Cieślik i Aleksandry Wojnarskiej, których głosy doskonale dopełniają brzmienie orkiestry. **Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.**

POZNAJ TARNOWSKĄ STARÓWKĘ

Chcesz lepiej poznać swoje miasto? Weź udział w spacerkach z przewodnikiem po Starówce. Organizatorem wydarzenia jest Centrum Wiedzy o Tarnowie i Regionie Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Spacer z przewodnikiem



Spacerki są bezpłatne. Skierowane są do wszystkich, niezależnie od wieku. Mogą wziąć w nich udział grupy zorganizowane, wystarczy wcześniej się zgłosić. Można to zrobić telefonicznie (146 888 021) lub mailowo (tarnoviana@biblioteka.tarnow.pl).

Zwiedzanie z przewodnikiem zaplanowano od najbliższego poniedziałku, 18 sierpnia do 29 sierpnia.

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA JUŻ W TARNOWIE

Już niedługo w Tarnowie będzie można wyrobić, zupełnie za darmo, Ogólnopolską Kartę Seniora. Inaugurację wydarzenia zaplanowano na 19 sierpnia.



**KARTA
TARNOWSKIEGO
SENIORA**

Wspomniana karta to program skierowany do osób po 60. roku życia, który oferuje zniżki i ulgi w wielu punktach usługowych i handlowych w całej Polsce. Karta jest wydawana przez Stowarzyszenie MANKO, a jej celem jest aktywizacja seniorów i ułatwienie im dostępu do różnych form spędzania wolnego czasu i korzystania z usług. Od 19 sierpnia będzie ją można wyrobić bezpośrednio w Tarnowie, bez dodatkowych kosztów.

Uroczystą inaugurację zaplanowano na godzinę 12 w Sali koncertowej Zespołu Szkół Muzycznych. W programie znalazły się m.in. prelekcje „Bezpieczny Senior” i „Zdrowa od NOWA – Program prozdrowotny i aktywizujący Tarnów” oraz wręczenie certyfikatów „Gmina Przyjazna Seniorom” i Partnerów Karty Seniora. Na koniec zaplanowano występy artystyczne.

Kartę będzie można wyrobić w Centrum Usług Społecznych.

Przypominamy także, że w naszym mieście działa już Karta Tarnowskiego Seniora, ale uprawnia ona do zniżek jedynie w naszym mieście. Więcej o niej [tutaj](#).



Prezydent Miasta Tarnowa,
Tarnowska Rada Seniorów,
Stowarzyszenie MANKO

zapraszają na

Tarnowską Inaugurację Ogólnopolskiej Karty Seniora

19 sierpnia 2025 r.
godz. 12:00

Sala koncertowa
Zespołu Szkół Muzycznych,
ul. Lippóczy'ego 4 w Tarnowie

W programie m.in.:

1. Uroczyste otwarcie wydarzenia
2. Prelekcja pn. „Bezpieczny Senior”
3. Wręczenie certyfikatu „Gmina Przyjazna Seniorom”
4. Wręczenie Ogólnopolskich Kart Seniora
5. Wręczenie Certyfikatów Partnerów Karty Seniora
6. Prelekcja pn.: „Zdrowa odNOWA – Program prozdrowotny i aktywizujący Tarnów”
7. Występ artystyczny



PCHLI TARG W MOŚCICACH

Kolejną edycję Pchlego Targu organizuje Centrum Sztuki Mościce. Oprócz rzeczy z drugiej ręki będzie można nabyć rękodzieło czy rośliny. Wydarzenie zaplanowano w niedzielę, 31 sierpnia.



Do udziału organizatorzy zapraszają wystawców indywidualnych, ale też organizacje społeczne i firmy zajmujące się rękodziełem, produktami ekologicznymi, roślinami i przetwórstwem. „Wystaw rzeczy, których już nie potrzebujesz, a innym mogą się przydać. To idealne miejsce na wystawienie rękodzieła wykonanego podczas długich, zimowych wieczorów. Dobry czas na podzielenie się sadzonkami roślin, wystawienie przedmiotów po wiosennym przeglądzie mieszkania” – można przeczytać na stronie organizatora.

Indywidualni wystawcy będą mieli okazję sprzedać: książki, płyty, zabawki, sprzęt sportowy, obrazy, rośliny, przedmioty czy przedmioty codziennego użytku. Ważne, by oferowane rzeczy były w dobrym stanie, aby mogły długo posłużyć innym.

Wydarzenie odbywa się na świeżym powietrzu. W przypadku złych warunków pogodowych organizator zastrzega możliwość odwołania wydarzenia.

Więcej informacji dotyczących zapisów dla wystawców można znaleźć na stronie CSM.

RUSZA NOWY PROGRAM DLA DIABETYKÓW W MCM

W Mościckim Centrum Medycznym w Tarnowie rusza pilotażowy program wczesnego wykrywania neuropatii obwodowej u pacjentów z cukrzycą. Celem jest zapobieganie amputacjom kończyn, które w Polsce wciąż zdarzają się zbyt często.



Program obejmuje badanie stóp (m.in. testy czucia, temperatury, krążenia) oraz edukację pacjenta, by mógł lepiej dbać o swoje nogi i zauważyć zagrożenia, zanim będzie za późno. Udział mogą wziąć pacjenci MCM z rozpoznaną cukrzycą, którzy nie mieli takiego badania w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

– Chcemy działać zanim pojawią się rany, amputacje, dramaty. Mamy narzędzia i mamy wiedzę. A teraz chcemy dotrzeć do zagrożonych pacjentów – mówi lek. Elżbieta Polańska-Kisiel z MCM. Program potrwa do listopada 2025 r. i ma szansę zostać rozszerzony.

WIELKIE BADANIE ZDROWIA POLAKÓW

Trwa trzecia edycja ogólnopolskiego badania epidemiologicznego WOBASZ (Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia Ludności). Jego celem jest kompleksowa ocena zdrowia dorosłych Polaków, identyfikacja czynników ryzyka chorób układu krążenia oraz ocena skuteczności działań profilaktycznych.

Ministerstwo
Zdrowia



planuję długie życie.pl

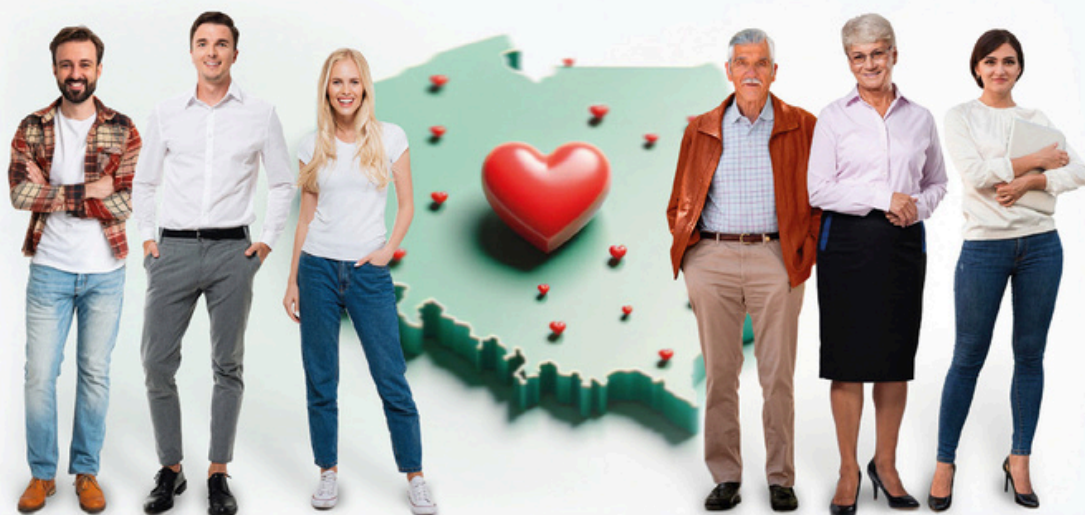


WOBASZ
WIELOOŚRODKOWE OGÓLNOPOLSKIE
BADANIE STANU ZDROWIA LUDNOŚCI



NARODOWY
INSTYTUT
KARDIOLOGII
Stefana Kardynała Wyszyńskiego
Państwowy Instytut Badawczy

TWOJE ZDROWIE MA ZNACZENIE!



Badanie obejmie 107 gmin w 16 województwach. Udział mogą wziąć wyłącznie osoby wylosowane z rejestru PESEL, które otrzymają imienne zaproszenie listowne. W pierwszym etapie badania znalazła się m.in. Małopolska, a zaproszenia trafią do wylosowanych mieszkańców do końca sierpnia.

Udział w badaniu jest dobrowolny i bezpłatny. Obejmuje m.in. wywiad zdrowotny, pomiary antropometryczne i ciśnienia tętniczego oraz badania laboratoryjne. Uczestnicy otrzymują wyniki wraz z materiałami edukacyjnymi, w tym ciśnieniomierz i broszurę informacyjną. Dane są chronione zgodnie z przepisami RODO i wykorzystywane wyłącznie do celów naukowych i statystycznych.

Realizatorem badania jest Narodowy Instytut Kardiologii Stefana Kardynała Wyszyńskiego – Państwowy Instytut Badawczy, w ramach Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022–2032.

W załączniku do biuletynu znajduje się broszura edykacyjno-informacyjna.

**W naszej gminie realizowane jest bezpłatne badanie WOBASZ
dotyczące chorób układu krążenia.
Jeśli otrzymałeś zaproszenie - koniecznie z niego skorzystaj!**



WOBASZ

WIELOOŚRODKOWE OGÓLNOPOLSKIE
BADANIE STANU ZDROWIA LUDNOŚCI

TWOJE ZDROWIE MA ZNACZENIE!

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia
Nadzór nad realizacją badania prowadzi Narodowy Instytut Kardiologii Stefana Kardynała Wyszyńskiego - Państwowy Instytut Badawczy
w Warszawie. Badanie terenowe realizuje firma Danae. Badania biochemiczne realizuje firma ALAB laboratoria.

RAPORT KOMUNIKATÓW

WAKACYJNA PRZERWA W TARNOWSKICH ŻŁOBKACH

W związku z wakacyjną przerwą tarnowskie żłobki publiczne będą nieczynne od 4 do 17 sierpnia – informują przedstawiciele Zespołu Żłobków w Tarnowie.

W tym czasie czynny będzie dział administracyjny Zespołu Żłobków. Wszelkie sprawy organizacyjne będzie można załatwić w siedzibie tej jednostki mieszczącej się przy ul. Najświętszej Marii Panny 3. Można również kontaktować się z pracownikami telefonicznie: 146 21 71 72.

Dokumenty dotyczące przyjęcia do żłobka można znaleźć na stronie Zespołu Żłobków [TU](#).

PRZERWY W DOSTAWACH CIEPŁEJ WODY

Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej S.A. w Tarnowie informuje, że w związku z koniecznością modernizacji sieci i węzłów cieplnych nastąpią planowane przerwy w dostawach centralnej ciepłej wody.

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

- **od 12 sierpnia od godz. 7:30 do 14 sierpnia do godz. 21:00**

al. Solidarności 5-9A

ul. Batorego 7

ul. Krakowska 3

ul. Legionów 16

ul. Nowy Świat 19, 25

ul. Rogoyskiego 6

ul. Wałowa 8

WIDZISZ PEŁNY KOSZ – WYŚLIJ SMS

Kosz na śmieci przepelniony? Poinformuj o tym – wysyłając sms pod numer 570 700 403 i podając numer kosza. To pomoże pracownikom Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej szybciej go opróżnić.

Trwa oznaczanie pojemników na odpady w centrum miasta – na rynku i na ulicy Wałowej. W pierwszym etapie tabliczki z numerami telefonu i kodem QR zostaną zamontowane na stu pojemnikach. Na każdej z nich jest numer kosza, który trzeba podać, wysyłając sms.

RAPORT KOMUNIKATÓW

NOWY ROZKŁAD „TRÓJKI” OD 4 SIERPNIA

Jak informuje Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie, od najbliższego poniedziałku, 4 sierpnia ulegnie zmianie rozkład jazdy linii nr 3.

Wspomniane polegają na przesunięciu czasu odjazdów autobusów MPK w kilku wybranych kursach oraz modyfikacji układu wjazdów na przystanek Klikowa – Cmentarz w kursach wykonywanych z Pętla Jasna II w godzinach przedpołudniowych.



WYBORY DO RAD OSIEDLI 2025

GŁOSOWANIE ODBĘDZIE SIĘ **21 WRZEŚNIA**





NIEODPŁATNE USŁUGI
-POMOC PRAWNA
-PORADY OBYWATELSKIE
-MEDIACJA

Ministerstwo
Sprawiedliwości



System Nieodpłatnej Pomocy



Odwiedź
naszą stronę!



Potrzebujesz wsparcia?

Prawnika • Doradcy • Mediatora

Jesteś w trudnej sytuacji życiowej?

Skorzystaj z naszego systemu!



**Nieodpłatna
Pomoc Prawna**



**Nieodpłatne
Poradnictwo
Obywatelskie**



**Nieodpłatna
Mediacja**

 /NieodplatnaPomoc

**Numer telefonu
do zapisów:**

14 68 82 709



X BIEG I MARSZ NORDIC WALKING TRZEŹWOŚCI - TARNÓW 2025

17 sierpnia 2025 (niedziela), start: 10.00

Park Biegowy Marcinka w Tarnowie

Zapisy trwają do 11 sierpnia 2025 r.

Więcej informacji i formularz zapisu na www.cus.tarnow.pl

Organizatorzy: Rada Osiedla Nr 6 Gumniska-Zabłocie w Tarnowie
oraz Centrum Usług Społecznych w Tarnowie



Centrum
Usług
Społecznych
w Tarnowie

FILMOWE LATO

20.07.2025

97'



FOLLEMENTE,
W TYM SZALEŃSTWIE JEST METODA

REŻ. PAOLO GENOVESE

27.07.2025

95'



MAŁE MIŁOŚCI

REŻ. CELIA RICO CLAVELLINO

03.08.2025

96'



WIOSNA JULIETTE

REŻ. BLAINDINE LENOIR

10.08.2025

135'



DIAMENTY

PRZEDPREMIERA

REŻ. FERZAN ÖZPETEK

17.08.2025

102'



CUDOWNE ŻYCIE

REŻ. KEN SCOTT

24.08.2025

119'



BIRD

REŻ. ANDREA ARNOLD

31.08.2025

110'



ŻYCIE CHUCKA

REŻ. MIKE FLANAGAN

designed by freepik.com

BILETY

20 zł

GODZINA

18.00

KINO
MARZENIE

33-100 TARNÓW, STASZICA 4, TEL. +48 14 6888 885

Letnia półkolonia 

„POSZUKIWACZE EMOCJI - WAKACYJNA EKSPEDYCJA PO ŚWIECIE UCZUĆ”



dla mieszkańców Tarnowa w wieku szkolnym
(klasy I -VIII Szkoły Podstawowej)

W programie m.in.:
warsztaty: z psychologiem, artystyczne,
teatralne, antystresowe, integracyjne,
zajęcia sportowe.

TERMINY TURNUSÓW:

I - 04.08.2025 - 08.08.2025


II - 18.08.2025 - 22.08.2025

III - 25.08.2025 - 29.08.2025

Poniedziałek - piątek, 8:00-16:00
Hotel TARNOVIA

Zapisy u Koordynatorów Indywidualnych Planów Usług
Społecznych w Centrum Usług Społecznych,
ul. E. Goldhammera 3, pok. 102

Więcej informacji pod nr tel.: 14 688 21 30, 14 688 21 31



LETNIE TANECZNE WIECZORY NA RYNKU



13 LIPCA

PROWADZENIE ROBERT FRUZIŃSKI

27 LIPCA

PROWADZENIE MARIUSZ NIEDZIAŁKOWSKI

NIEDZIELA

GODZ 19:00

10 SIERPANIA

PROWADZENIE ROBERT FRUZIŃSKI

24 SIERPANIA

PROWADZENIE ROBERT FRUZIŃSKI

WSTĘP WOLNY



TARŃOWSKIE
CENTRUM
KULTURY
INSTYTUCJA KULTURY MIASTO TARŃÓW

KULTURA.TARŃÓW



PROJEKT WSPÓLFINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARŃÓWA



MINI kursy

drogowego bezpieczeństwa

lipiec - sierpień 2025

Park Strzelecki

różne ścieżki, jeden cel - poprawa bezpieczeństwa na drodze

- mobilne miasteczko ruchu drogowego
 - gra terenowa
 - magiczne tuby
 - znakowanie rowerów
- harmonogram na stronie:
strazmiejska.tarnow.pl

Projekt realizowany ze środków Fundacji Inter Cars oraz organizatora
Wielkiej Wyprawy Maluchów dla Dzieci w ramach Programu Grantowego Drogowskaz



**PROGRAM GRANTOWY
DROGOWSKAZ**



Biuro Wystaw Artystycznych w Tarnowie na wniosek
Rady Osiedla nr 3 „Piaskówka” zaprasza na

PIASKÓWKA
RADA OSIEDLA NR 3

Niedziele w Parku Piaskówka!

WSTĘP WOLNY



MORSKIE WYPRAWY
WIOSKA INDIAN
PARK DINOZAUROW

13 lipca 15:00-18:00

3 sierpnia 15:00-18:00

31 sierpnia 15:00-18:00

zabawy dla dzieci • nagrody • konkursy rodzinne

Do zobaczenia przy stawie w Parku Piaskówka.



PROJEKT FINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA

ZAPRASZAJĄ:

PIASKÓWKA
RADA OSIEDLA NR 3



WSPÓŁPRACA:





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

☛ 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