



# **INFORMATOR**

## **DLA RAD OSIEDLI**

**12 LISTOPADA 2025**

# BON DLA PIERWSZAKA

## - WNIOSKI DO KOŃCA LISTOPADA

Przypominamy, że trwa program "Bon dla pierwszaka", dzięki któremu rodziny mogą dostać nawet 700 zł zwrotu za zajęcia sportowe swoich dzieci. To nowatorski pomysł miasta Tarnowa, który ma motywować młodszych do aktywności fizycznej, promować zdrowy styl życia i wspierać integrację społeczną.



## BON 700 ZŁ

### DLA PIERWSZAKA

Bon to jednorazowe wsparcie finansowane dla uczniów, którzy we wrześniu 2025 roku rozpoczęli naukę w pierwszej klasie podstawowej w Tarnowie. Pieniądze można przeznaczyć na minimum trzymiesięczne zajęcia sportowe - w klubie, stowarzyszeniu, miejskiej jednostce czy u prywatnego organizatora.

#### Do kiedy wnioski?

- w 2025 roku - do 30 listopada,
- w 2026 roku - do 30 czerwca.

#### Co, gdzie, jak?

Zasady i wzory dokumentów znajdują się w regulaminie na stronie: <https://cus.tarnow.pl/aktualnosci/bon-dla-pierwszaka-w-roku-szkolnym-2025-2026/>.

Szczegółowych informacji udziela Centrum Usług Społecznych w Tarnowie (ul. Brodzińskiego 14 Biuro Obsługi Mieszkańca, w godzinach od 8.00 do 15.00 lub pod nr tel. 14/688-21-24 oraz 14/688-21-14).

Program realizowany jest w ramach Gminnego Programu Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii.

# NOWA ŚCIEŻKA ROWEROWA OFICJALNIE ODDANA

**Ciąg pieszo-rowerowy po południowej stronie alei Solidarności jest już gotowy. Prace objęły odcinek od ul. Nowy Świat do Piłsudskiego.**



W ramach zadania wykonana została droga dla rowerów o szerokości 2,5 metra i nawierzchni bitumicznej. Ciąg pieszy przebrukowano. Pomędzy nimi zamontowano separatory. Takie rozwiązanie ma zapewnić bezpieczeństwo i komfort zarówno pieszym, jak i rowerzystom.

To pierwsze zadanie zrealizowane w ramach projektu „Budowa dróg i ścieżek rowerowych oraz rozwój zrównoważonej mobilności wewnątrzaglomeracyjnej”. Kolejne to: będąca w trakcie realizacji budowa drogi rowerowej wzdłuż ul. Nowodąbrowskiej oraz taka sama inwestycja, która niebawem rozpocznie się na ul. Dworcowej. W ramach tego projektu finansowane są także prace polegające na włączeniu do systemu ITS trzech skrzyżowań: Zbylitowska-Chemiczna, Mickiewicza-Legionów i Romanowicza-Kasprowicza.

# NEURODIALOG W CUS

Indywidualne sesje neurologopedyczne dla dorosłych oferuje Centrum Usług Społecznych. Koszt jednorazowej konsultacji wynosi 10 zł. Obowiązują zapisy.

Centrum Usług Społecznych w Tarnowie

USŁUGA SPOŁECZNA

**“NEURODIALOG”**  
Indywidualne sesje neurologopedyczne dla osób dorosłych

Usługa płatna,  
10 zł za spotkanie

Więcej informacji u Koordynatorów  
Indywidualnych Planów Usług Społecznych  
pod nr tel: 14 688 21 29, 14 688 21 30, 14 688 21 31,  
lub osobiście w Centrum Usług Społecznych,  
ul. E. Goldhammera 3, pok. 102

Zajęcia adresowane są do pełnoletnich mieszkańców Tarnowa. W ramach sesji specjalista nie tylko zdiagnozuje zaburzenia i określi potrzeby terapeutyczne, ale także wskaże przyczyny trudności językowych i przeprowadzi serię ćwiczeń poprawiających mowę, prowadzenie dialogu oraz ćwiczenia stymulujące procesy poznawcze, w tym m.in. percepcję słuchową, czuciową i wzrokową. Będą również ćwiczenia pamięci, myślenia, orientacji czy uwagi i koncentracji. „Wszystko po to, by dobrać odpowiednie metody terapeutyczne do wykonywania na co dzień przez mieszkańca i zredukować wady wymowy. To będzie pierwszy krok do lepszej komunikacji i większej pewności siebie” – wyjaśniają przedstawiciele CUS. Zajęcia będą odbywać się w miejscu zamieszkania odbiorcy. Jedna osoba będzie mogła skorzystać z maksymalnie ośmiu sesji.

Więcej informacji można uzyskać u koordynatorów indywidualnych planów usług społecznych CUS przy ul. Goldhammera 3, pokój 102. Tel. 14 68 82 130 oraz 14 68 82 131. Prowadzone są tam również zapisy.

Zadanie realizowane jest w ramach Programu Usług Społecznych dla mieszkańców Gminy Miasta Tarnowa „Od potrzeb do realizacji” – edycja 2025 – 2026.

# KONSULTACJE GENEALOGICZNE

W przyszłą sobotę, 15 listopada, Centrum Wiedzy o Tarnowie i Regionie Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ul. Krakowskiej 4 (pierwsze piętro) gościć będzie uczestników kolejnych konsultacji genealogicznych.



#b

## KONSULTACJE GENEALOGICZNE

**15.11.2025**  
**11:00-13:00**

Konsultacje organizowane we współpracy z Towarzystwem Genealogicznym Ziemi Tarnobrzegskiej rozpoczną się o godz. 11 i potrwać dwie godziny. W ich ramach, członkowie Towarzystwa udzielać będą bezpłatnych porad wszystkim zainteresowanym genealogią i badaniem historii własnej rodziny.

# KWESTA ZNOWU REKORDOWA

Ponad 70 tysięcy złotych wrzucono do puszek wolontariuszy podczas trzydniowej kwesty w Tarnowie. Po raz kolejny Komitet Opieki nad Starym Cmentarzem pobił swój rekord – w ubiegłym roku zebrali o 6 tysięcy złotych mniej. Dalej trwa też zbiórka internetowa, do której ciągle napływają datki.



**PONAD 70 TYSIĘCY ZŁOTYCH  
NA STARY CMENTARZ**



W tym roku kwestowało około 130 wolontariuszy, m.in. prezydent Jakub Kwaśny, radni miejscy, motocykliści z „Watahy”, „Wataha Rycerska” oraz młodzież z IV Liceum Ogólnokształcącego. Datki zbierano na wszystkich miejskich cmentarzach 1 listopada, a także 31 października i 2 listopada na Cmentarzu Starym.

Zebrane środki jak zwykle powędrują na ratowanie najbardziej zniszczonych nagrobków. Część pieniędzy przeznaczonych też zostanie na konserwację wyremontowanych kilka lat temu pomników.

*– Z roku na rok jest coraz większe zainteresowanie, usłyszeliśmy też dużo ciepłych słów i bardzo chcę wszystkim podziękować za wrzucone datki – mówi Ewa Filipów z Komitetu Opieki nad Starym Cmentarzem.*

Ze względu na duże zainteresowanie oglądaniem krypty Sanguszków w trakcie kwesty, miejsce to zostanie też otwarte do zwiedzania 11 listopada od godziny 10 (do zmierzchu).

# NABÓR NA II. WYSTAWĘ TWÓRCZOŚCI SĄSIEDZKIEJ W DOM.KU!

Sąsiadów można poznawać też poprzez twórczość. Jeśli tworzysz i chciałbyś pokazać to innym, zgłoś się do kolejnej edycji Wystawy Twórczości Sąsiedzkiej w Domu Kultury Westerplatte! Mieszkańcy osiedla i okolic Domu Kultury mogą zaprezentować swoje prace w naszej przestrzeni – czekamy zarówno na sztukę tradycyjną, jak i nieoczywiste, kreatywne projekty.



To doskonała okazja, by podzielić się pasją, którą na co dzień rozwijasz w domowym zaciszu. Nieważne, czy malujesz, szydełkujesz, fotografujesz, czy konstruujesz coś z odzyskanych materiałów – każda forma wyrazu jest mile widziana! Wystawa to także przestrzeń do rozmowy, inspiracji i odkrywania, jak wiele artystycznej energii kryje się w naszej okolicy. Razem możemy stworzyć miejsce, które łączy ludzi i pokazuje, że twórczość nie zna granic.

Zgłoszenia przyjmujemy do końca 2025 roku – osobiście w Domu Kultury lub mailowo na adres: [westerplatte@tck.pl](mailto:westerplatte@tck.pl). W mailu opiszcie swoją twórczość i załączcie przykładowe realizacje.

# FESTIWAL ARTFEST PO RAZ 22.

Co łączy dizajn, spacer, ceramikę, miasto, plakat i dźwięk? ArtFest, czyli Festiwal Sztuki im. Bogusława Wojtowicza. Tegoroczna edycja startuje 15 listopada i potrwa do 4 grudnia. Co tym razem znalazło się w programie?

## 22. FESTIWAL SZTUKI ARTFEST IM. BOGUSŁAWA WOJTOWICZA

15.11–04.12.2025

**BWA**  
TARNÓW

**ART  
FEST**  
22. Festiwal Sztuki  
im. Bogusława Wojtowicza



W tym roku przygotowano 22 wydarzenia. Będzie coś dla ciała i dla ducha. W programie znalazły się m.in. zajęcia jogi przy dźwiękach mis i gongów tybetańskich, pilates z matchą, improwizowany koncert Marcina Pazery, spacer tematyczny po Tarnowie, wykłady i dyskusje. – *Motyw ArtFestu od początku brzmiał „festiwal jest po to, by łączyć”* – mówi Agnieszka Kawa, zastępczyni prezydenta Tarnowa.

Na inaugurację zaplanowano otwarcie wystawy plenerowej plakatu niezależnego przy dźwiękach Tańczyli. Będzie to miało miejsce na Plantach im. Józefa Jakubowskiego obok dworca PKP. – Bardzo chcieliśmy wyjść poza mury galerii, wyjść do ludzi, wyjść do tkanki miasta ze sztuką. Stwierdziliśmy, że tak kolorowe, wielkie wydarzenie zasługuje na miano inauguracji tegorocznego festiwalu – tłumaczy Natalia Sikorska, jedna ze współtwórczyń tej edycji. – Naszym celem jest popularyzacja tego pięknego medium, jakim jest plakat, pokazanie tego, że możemy się dzięki niemu wypowiadać. Jest bardzo niezależne i dostępne dla wszystkich ludzi, nie tylko artystów czy profesjonalnych twórców – opowiada z kolei SC Szyman, czyli Łukasz Szumański, reprezentant Paste Up Warsaw.

Nie zabraknie wystaw. Jedną z nich to „Z domu Dziadka”, czyli poświęcona ceramice Bolesława Książka. Skąd pomysł na tego typu ekspozycję? – To idea odkrywania tego, co bliskie i znajome – wyjaśnia Joanna Janik, kuratorka wystawy.

Wydarzenia będą odbywały się w różnych lokalizacjach, nie tylko w Pałacyku Strzeleckim, gdzie swoją siedzibę ma Biuro Wystaw Artystycznych. Festiwal gościć będzie w Multimedialnym Centrum Artystycznym, gdzie przewidziano m.in. spotkania autorskie z miłośnikami dizajnu i książek poświęconych architekturze. Uczestnicy ArtFestu zaproszeni będą również do Mościc – m.in. na dworzec PKP, do Willi Kwiatkowskiego oraz na spacer, podczas którego będzie można podziwiać ikoniczne mościckie domy. Kolejną lokalizacją będzie Europejskie Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego, gdzie prezentowana będzie wystawa Magdaleny Miłoś „Hymn o miłości (III)”.

Nie zapomniano o najmłodszych. W ramach Małego ArtFestu odbędą się warsztaty dla dzieci – jedne „stwórz, odbij, pomaluj”, kolejne z modelowania.

– *Osoby, które nie miały okazji zobaczyć filmu „Ceramiczna rewolucja”, będą miały okazję nadrobić zaległości* – zapowiada Ewa Łączyńska, szefowa BWA i organizatorka festiwalu. Zaplanowano pokazy specjalne oraz spotkanie z twórcami tego dokumentu. Będą też seanse dla grup szkolnych.

## **Program festiwalu:**

### **Sobota 15.11**

9:30 ArtFestowa rozgrzewka. Pilates na macie z matchą. Prowadzenie: Studio Baya. Matcha: Darvea. Obowiązują zapisy online / BWA Pałacyk Strzelecki

14:00 INAUGURACJA FESTIWALU – PasteUp Tarnów. Otwarcie wystawy plenerowej plakatu niezależnego przy dźwiękach Tańczyli / Ogródek Plant im. Józefa Jakubowskiego, obok Dworca PKP Tarnów Planty im. Józefa Jakubowskiego

15:00 Rozmowy o współczesnym plakacie z organizatorami Festiwalu PasteUp. Prowadzenie: Monika Chrabąszcz / Dworzec PKP

## **Niedziela 16.11**

9:30 Wyciszenie. Joga przy dźwiękach mis i gongów tybetańskich. Prowadzenie: In Balance, Misja Misy. Obowiązują zapisy online / BWA Pałac Strzelecki

11:00 Oni budowali Tarnów. Groby architektów i budowniczych miejskich. Spacer po Starym Cmentarzu. Prowadzenie: Agnieszka Partridge / Stary Cmentarz w Tarnowie

15:00 Mit kobiety i feministyczne kontr-mitologie w twórczości Pauliny Stasik. Wykład w ruchu Natalii Gierowskiej i oprowadzanie po wystawie „Widok własny” z udziałem artystki Pauliny Stasik i kuratorki Michaliny Sablik / BWA Pałac Strzelecki

## **Wtorek 18.11**

18:00 Krakowski w zbliżeniu. Wykład Jadwigi Rożek-Sieraczyńskiej o Wojciechu Krakowskim, wybitnym scenografie pochodzącym z Tarnowa / Dworzec PKP

## **Czwartek 20.11**

18:00 Z domu Dziadka. Otwarcie wystawy ceramiki Bolesława Książka, z kolekcji prywatnej. Kuratorka: Joanna Janik / MCA Wałowa 25

19:30 Flos Aloe. Disarm the alarm. Improwizowany koncert Marcina Pazery / BWA Pałac Strzelecki

## **Piątek 21.11**

9:00, 10:30, 12:00 Ceramiczna rewolucja. Pokazy dokumentu o łysogórskiej ceramice dla grup szkolnych i osób indywidualnych. Lekcja o lokalnym dziedzictwie / BWA Pałac Strzelecki

18:00 Ceramiczna rewolucja. Pokaz specjalny dokumentu. Spotkanie z twórcami:

Dominiką Mietelską-Jarecką, Karoliną Fidyk i artystką Natalią Kopytko / BWA Pałac Strzelecki

## **Sobota 22.11**

10:00–12:00 Mały ArtFest. Warsztat otwarty dla dzieci – stwórz, odbij, pomaluj. Prowadzenie: Pracownia Sosenka / MCA Wałowa 25

10:30–12:30 Mały ArtFest. Dwudniowe warsztaty z modelowania 3D. Część 1/2. Wiek uczestników: 8–12. Prowadzenie: Agata Wilk. Obowiązują zapisy: edukacja@bwa.tarnow.pl / MCA Wałowa 25

## **Niedziela 23.11**

10:30–12:30 Mały ArtFest. Dwudniowe warsztaty z modelowania 3D. Część 2/2. Wiek uczestników: 8–12. Prowadzenie: Agata Wilk. Obowiązują zapisy: edukacja@bwa.tarnow.pl / MCA Wałowa 25

15:00 Druk stemplowy. Tradycyjne techniki zdobienia tkanin. Prowadzenie: Pracownia Sosenka Warsztaty dla dorosłych, obowiązują zapisy: edukacja@bwa.tarnow.pl / MCA Wałowa 25

16:30 Hymn o miłości (III). Otwarcie wystawy Magdaleny Miłoś w Europejskim Centrum Muzyki Krzysztofa Pendereckiego, Luśławice. Obowiązuje rezerwacja bezpłatnych biletów / ECM KP Luśławice

## **Środa 26.11**

18:00 Spotkanie z Aleksandrą Koperdą, autorką książki Kolekcje dizajnu oraz twórczynią Hygge\_blog. Prowadzenie: Joanna Janik / MCA Wałowa 25

## **Piątek 28.11**

18:00 Świątynia i śmietnik. Architektura dla życia. Spotkanie autorskie z Grzegorzem Piątkiem. Prowadzenie: Sonia Pochopień / MCA Wałowa 25

## **Niedziela 30.11**

12:00 Ikoniczne domy. Otwarcie wystawy i krótki spacer po Mościcach / Dworzec PKP Mościce

13:00 Herbata w Willi Kwiatkowskiego. Spotkanie z twórcami wystawy w Pawilonie Polskim na Biennale Architektury w Wenecji i rozmowa o ikonicznych domach z Marią Szadkowską / Willa Kwiatkowskiego, Jarzębinowa 9

17:00 inwentaryzacja\_16. prześwietlenie. Otwarcie wystawy Marii Luizy Pyrlik. Kurator: Arkadiusz Półtorak / Dworzec PKP

## **Czwartek 4.12**

18:00 Joanna Srebro. Problem z zegarem. Otwarcie wystawy i improwizualizacja – koncert Najmniejszej Sceny Świata inspirowany obrazami artystki – FINISAŻ FESTIWALU / BWA Pałacyk Strzelecki

# DNI OTWARTE POŁOŻNICTWA

Kolejne Dni Otwarte Położnictwa już w najbliższą sobotę, 15 listopada. Lekarze i położne ze Specjalistycznego Szpitala im. E. Szczeklika opowiedzą m.in., jak wygląda przygotowanie do porodu i opieka nad noworodkiem.



Przyszłe mamy będą miały okazję popytać o wszelkie zagadnienia związane z porodem, położeniem, karmieniem. Uczestnicy będą mogli zobaczyć sale porodowe, sale noworodków, poradnię neonatologiczną, izbę przyjęć i szkołę rodzenia.

Zapisy prowadzone są do piątku, 14 listopada w godz. od 9 do 14. Tel: 14 63 10 120.

Dodajmy, że Dni Otwarte Położnictwa odbywają się od przeszło dwóch lat. W tym czasie mury Starego Szpitala odwiedziło niemal 1000 przyszłych rodziców.

# PRZESŁUCHANIA DO PUELLAE ORANTES

**W najbliższą sobotę, 15 listopada, w Słonecznym Wzgórzu w Tarnowie (ul. Sanguszków 28a) odbędą się przesłuchania do tarnowskiego chóru Puellae Orantes. Dziewczęta z klas czwartych szkół podstawowych będą mogły spróbować swych sił w godz. 10-12.**



Obchodzący w tym roku jubileusz 40-lecia istnienia chór jest laureatem licznych międzynarodowych konkursów, zdobywcą statuetki Fryderyka oraz Złotych i Platynowych Płyt. Koncertował w Austrii, Belgii, Bułgarii, Czechach, Danii, Francji, Hiszpanii, Holandii, Japonii, Niemczech, Singapurze, Słowacji, Stanach Zjednoczonych, Tajwanie, Watykanie, Węgrzech oraz Włoszech. Dokonał także nagrań dla Telewizji Polskiej i Polskiego Radia, telewizji francuskiej France 2 i France 3, Radia Watykańskiego, holenderskich i francuskich rozgłośni radiowych oraz wydał 12 płyt CD.

Założycielem i dyrygentem Puellae Orantes jest ks. Władysław Pachota, a kierowniczką artystyczną sopranistka Aleksandra Topor, odpowiadająca jednocześnie za kształcenie wokalne.

# RAPORT KOMUNIKATÓW

## AWARIA NA SIECI WODOCIĄGOWEJ

Tarnowskie Wodociągi zawiadamiają, że z powodu pilnych prac na sieci w dniu 13-11-2025 w godz. 8:00- 15:00 zostanie wstrzymany dopływ wody Tarnów Al. Piaskowa, ul. Swojska, Gombrowicza, Czapskiego, Iwaszkiewicza w razie nieprzewidzianych okoliczności czas wstrzymania dopływu wody może ulec zmianie

## OBWIESZCZENIE PREZYDENTA MIASTA TARNOWA

**o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w Tarnowie pomiędzy ul. Spokojną, al. Piaskową i ul. Stalową.**

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), w związku z art. 39 ust. 1 pkt 1, art. 30 i art. 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Tarnowie uchwały Nr XXV/239/2025 z dnia 23 października 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu położonego w Tarnowie pomiędzy ul. Spokojną, al. Piaskową i ul. Stalową. Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego projektu planu oraz prognozy oddziaływania na środowisko.

Wnioski należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 05.12.2025 r. Wnioski do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz prognozy oddziaływania na środowisko należy składać na piśmie (formularzu pisma):

- w postaci papierowej poprzez:
- złożenie wniosku w Kancelarii Głównej Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta Tarnowa, ul. Nowa 4, pokój nr 19,
- wysłanie drogą pocztową na adres: Urząd Miasta Tarnowa, Wydział Architektury Planowania Przestrzennego, ul. Nowa 3, 33-100 Tarnów,
- w postaci elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: [umt@umt.tarnow.pl](mailto:umt@umt.tarnow.pl) oraz za pośrednictwem platformy usług administracji publicznej ePUAP na formularzu pisma (w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego) na adres: gv983dar5c/skrytka .

Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego zamieszczony jest w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej:

<https://bip.malopolska.pl/umtarnow,a,2548893,wzor-formularza-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego.html>

Wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Zaleca się oznaczenie nieruchomości na podkładzie mapowym.

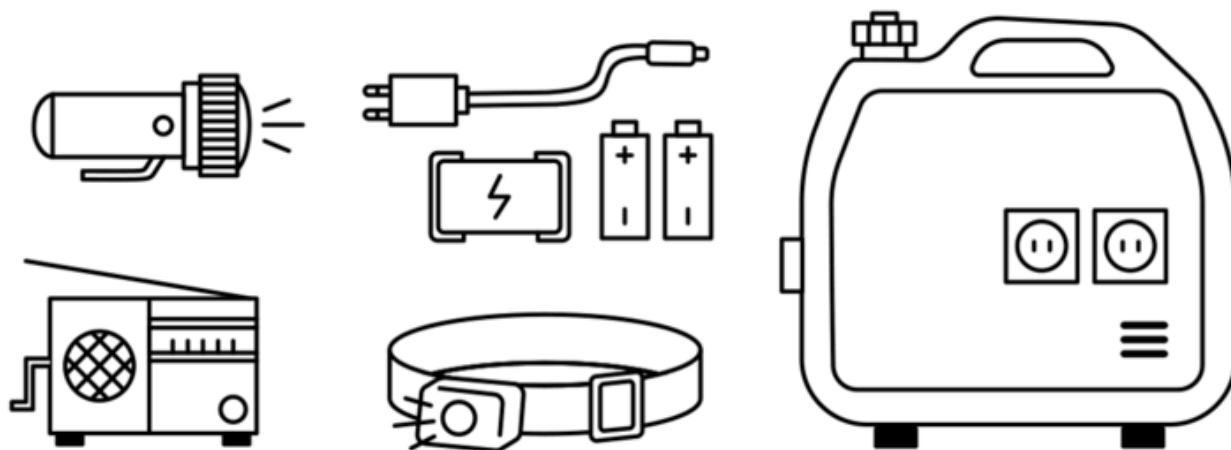
Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków złożonych do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego jest Prezydent Miasta Tarnowa.

Wyżej wymieniona uchwała dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej Urzędu Miasta Tarnowa pod adresem:

<https://bip.malopolska.pl/umtarnow,a,2762153,uchwala-nr-xxv2392025-rady-miejskiej-w-tarnowie-z-dnia-23-pazdziernika-2025-r-w-sprawie-przystapieni.html> oraz w siedzibie Urzędu.

# PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Długotrwały brak prądu, przygotowanie siebie i najbliższych, ewakuacja, higiena w kryzysie – to tylko niektóre zagadnienia, które można znaleźć w "Poradniku bezpieczeństwa", dostępnym na rządowej stronie.



Poradnik opublikowano w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej. Dokument można też pobrać w formie pliku PDF. Składa się na niego 21 modułów. Znajdują się tu instrukcje na wypadek różnych zagrożeń, np.: powodzi, pożaru, zagrożeń chemicznych, radiologicznych i nuklearnych, długotrwałego braku prądu (blackout), ataku z powietrza, zagrożeń cyfrowych czy terrorystycznych.

Na stronie można również dowiedzieć się m.in., jak przygotować plecak ewakuacyjny, jak dbać o higienę w kryzysie, jak udzielić pierwszej pomocy oraz jak zadbać o zwierzęta.

Aby zapoznać się z poradnikiem, należy wejść na stronę internetową <https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa>



# CHÓR PUELLAE ORANTES

Laureat międzynarodowych konkursów, FRYDERYKA, Złoty i Platynowy Płyt,  
wykonawca koncertów w Austrii, Belgii, Bułgarii, Czechach, Danii, Francji, Hiszpanii,  
Holandii, Japonii, Niemczech, Singapurze, Słowacji, Stanach Zjednoczonych,  
Tajwanie, Watykanie, Węgrzech, Włoszech

serdecznie zaprasza na

## PRZESŁUCHANIA

które odbędą się  
w sobotę 15 listopada w godzinach 10.00 – 12.00,  
w ośrodku SŁONECZNE WZGÓRZE,  
ul. Sanguszków 28A (Park Sanguszków), I piętro.



Partner  
Jubileuszowych Wydarzeń  
Chóru Puellae Orantes

Zapraszamy dziewczęta z IV klas  
szkoły podstawowej.

[www.PuellaeOrantes.pl](http://www.PuellaeOrantes.pl)

# „Rodzinny Kompas – jak się nie pogubić w relacjach”

warsztaty edukacyjno-terapeutyczne dla rodzin z dziećmi

## Terminy warsztatów:

1. 15-16 listopada 2025 r.
2. 22-23 listopada 2025 r.
3. 29-30 listopad 2025 r.
4. 6-7 grudnia 2025 r.,
5. 13-14 grudnia 2025 r.



Więcej informacji u Koordynatorów  
Indywidualnych Planów Usług Społecznych  
pod nr tel.: 14 688 21 29, 14 688 21 30, 14 688 21 31,  
lub osobiście w Centrum Usług Społecznych,  
ul. E. Goldhammera 3, pok. 102



zaprasza  
na spacer z cyklu:



16 listopada 2025  
(niedziela)

# CZY ZNASZ SWOJE MIASTO?

## Z WIZYTĄ W TAJEMNICZYM MUZEUM "GOTYK NA DOTYK!"

### PROGRAM:

- **godz. 09:50** – zbiórka uczestników spaceru (informację o miejscu spotkania prześlemy po dokonaniu wpłaty).
- **godz. 10:00-11:30** – zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Diecezjalnego w Tarnowie.

### UWAGA!

W przypadku zapisania się więcej niż 25 uczestników, zorganizowane zostanie zwiedzanie dla II grupy - wówczas:

- **godz. 11:50** - zbiórka
- **godz. 12:00-13:30** - zwiedzanie Muzeum.

Przy zapisie do grupy decyduje kolejność zgłoszeń.

### ZAPISY:

- przez formularz online:  
<https://forms.gle/8j6ENvEHFgi3o7fM7>
- przez e-mail: [poczta@tarnow.pttk.pl](mailto:poczta@tarnow.pttk.pl);
- telefonicznie: + 48 694 893 926, 14 655 43 52;
- osobiście – w biurze siedziby Oddziału PTTK.

Liczba miejsc limitowana (25 osób).

### ODPŁATNOŚĆ:

- **18 zł** – członkowie i sympatycy PTTK (cena zawiera wysokość ofiary na utrzymanie muzeum)

### WPŁATY:

- w biurze Oddziału (gotówką lub kartą płatniczą).
- na rachunek bankowy Oddziału PTTK numer:  
**61 1940 1076 3028 5525 0002 0000;**

Tytuł wpłaty: Spacer po Tarnowie IV plus nazwisko/a i imię uczestnika/ów.



---

## WYSTAWA TWÓRCZOŚCI SĄSIEDZKIEJ

Jeśli tworzysz i chcesz pokazać to innym, zgłoś się do kolejnej edycji wystawy w Domu Kultury Westerplatte.



# 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**



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)**