



INFORMATOR

DLA RAD OSIEDLI

28 STYCZNIA 2025

BEZPŁATNE USŁUGI PORZĄDKOWE

Centrum Usług Społecznych w Tarnowie zaprasza mieszkańców naszego miasta do skorzystania z mobilnych usług porządkowych.



USŁUGA SPOŁECZNA

CZYSTY DOM I NIE TYLKO

mobilne usługi porządkowe dla osób
w wiek 75 lat i więcej oraz osób ze znacznym
lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności



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

Pomoc adresowana jest do osób w wieku 75 lat i starszych, a także z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności oraz prowadzących gospodarstwo domowe z osobą powyżej 75. roku życia. Skorzystać można z niej czterokrotnie w czasie obowiązywania programu.

W ramach zadania będą wykonywane prace porządkowe, sprzątnięcie mieszkań, mycie okien, a także porządkowanie nagrobków. Usługi będą realizowane do końca roku w ramach Programu Usług Społecznych dla mieszkańców Gminy Miasta Tarnowa „Od potrzeb do realizacji” – edycja 2025-2026.

Zapisy prowadzone są w Centrum Usług Społecznych (ul. Goldhammera 3, pokój 102, **tel. 14 68 82 130 i 14 688 82 131**) u koordynatorów indywidualnych planów usług społecznych, u których uzyskać można także więcej informacji.

WARSZTATY SENSOPLASTYCZNE DLA NAJMŁODSZYCH

Pozwól swojemu dziecku rozwijać jego wyobraźnię i kreatywność. Pomogą mu w tym warsztaty sensoplastyczne, które organizuje Dom Kultury Westerplatte. Obowiązują zapisy, a wstęp jest odpłatny.



Maluchy podczas warsztatów zapoznają się ze światem kolorów, faktur i zapachów, będą mogły też rozwijać swoje zmysły dzięki zabawie różnorodnymi materiałami. - Te zajęcia wspierają rozwój motoryki, umiejętności manualnych i współpracy z rówieśnikami. Jednocześnie rodzice i opiekunowie mogą dowiedzieć się, jak w prosty sposób stymulować zmysły swojego maluszka w domowym zaciszu – informują organizatorzy.

Zajęcia poprowadzi Angelika Radoń, edukatorka z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem, prywatnie mama Zosi.

Zapisy pod numerem telefonu 888 655 101 lub mailowe pod adresem a.radon@tck.pl. Wstęp w cenie 30 zł (uczestnik + opiekun). Warsztaty przeznaczone są dla dzieci do lat 3.

Podczas zajęć będą wykorzystywane materiały brudzące i mokre.

NABÓR WNIOSKÓW W URZĘDZIE PRACY

Jak informuje Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie, ogłoszono pierwszy nabór wniosków m.in. dla osób planujących rozpoczęcie działalności gospodarczej. Rozpocznie się 3 lutego.



Nabór wniosków dotyczy przyznania jednorazowo środków na podjęcie działalności gospodarczej oraz wniosków o refundację kosztów wyposażenia (lub doposażenia) stanowiska pracy dla bezrobotnego.

Wnioski można będzie składać od 3 do 7 lutego. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Powiatowego Urzędu Pracy w Tarnobrzegu.

REKRUTACJA DO PRZEDSZKOLI

Od 3 marca rusza rekrutacja do tarnowskich przedszkoli publicznych. Wnioski można składać do 25 marca do godz. 15. Jakie zasady obowiązują w procesie rekrutacyjnym na rok szkolny 2025/2026?



Wychowaniem przedszkolnym objęte są dzieci w wieku od 3. do 7. roku życia – od początku roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy 3 lata, do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy 7 lat. Zgodnie z Prawem oświatowym, do przedszkola przyjmuje się kandydatów zamieszkałych na obszarze danej gminy, czyli miasta Tarnowa. Kandydaci spoza Tarnowa mogą być przyjęci do publicznego przedszkola, jeżeli po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego, miasto dalej będzie dysponowało wolnymi miejscami

W pierwszej kolejności rodzice dzieci uczęszczających do danego przedszkola składają na kolejny rok szkolny „Deklarację o kontynuowaniu wychowania przedszkolnego”. Mają na to czas od 10 do 19 lutego. W tym przypadku nie ma konieczności logowania się do systemu elektronicznego.

Następnie prowadzone jest postępowanie rekrutacyjne na wolne miejsca w przedszkolach publicznych. Odbywa się na wniosek rodzica/opiekuna dziecka. Dokument ten składa się do dyrektora wybranego przedszkola publicznego (najbardziej preferowanego). Termin składania wniosków trwa od 3 do 25 marca. Wnioski można zgłosić do nie więcej niż trzech wybranych placówek publicznych.

W przypadku większej liczby kandydatów niż liczba miejsc w publicznym przedszkolu, w pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego brane są pod uwagę m.in. takie kryteria jak wielodzietność rodziny kandydata, niepełnosprawność dziecka, jego rodzeństwa lub rodziców dziecka.

[Kliknij po szczegółowe informacje.](#)

GÓRNOLOTNI W TEN WEEKEND

Na początku lutego w Tarnowie ponownie spotkają się fani górskich wycieczek. Festiwal „Górnolotni”, bo to o nim mowa, wpisał się już na stałe do kalendarza miejskich imprez, od 15 lat promując aktywny wypoczynek, zrozumienie i poszanowanie dla natury. Wydarzenie odbędzie się w Centrum Sztuki Mościce w najbliższy weekend (1.02 i 2.02).



- Góry, przygoda i inspiracja – wszystko to znajdziesz podczas Festiwalu Górnolotni w Tarnowie! Spotkaj się z wyjątkowymi ludźmi gór – himalaistami, alpinistami i podróżnikami, którzy zabiorą Cię w niezapomnianą górską podróż – zachęcają organizatorzy. W programie znalazły się prelekcje zaproszonych gości, wystawy fotografii, pokazy filmów oraz zimowy bieg przełajowy.

W sobotę uczestnicy zobaczą dwa filmy, a także posłuchają o przygodach w podróży przez Tasmanię i Syberię oraz narciarskich podbojach Ameryki Południowej w Andach i Patagonii.

Niedzielnny poranek będzie poświęcony biegowi Górnolotnych. Po południu powrócą podróżnicy, którzy tym razem opowiadać będą o cudach natury Parków Narodowych w USA, kryminalnych zagadkach z Zakopanego oraz wspinaczce po Himalajach.

Wstęp na wydarzenia jest płatny. Więcej [tutaj](#).

DYŻURY W TARNOWSKICH PRZYCHODNIACH

Pod koniec stycznia doradcy małopolskiego NFZ rozpoczną dyżury w tarnowskich przychodniach. Spotkania z nimi będą regularnie odbywały się w Zespole Przychodni Specjalistycznych oraz w Mościckim Centrum Medycznym. Najbliższy dyżur zaplanowano jutro, 23 stycznia o godz. 9 w przychodni przy ul. Skłodowskiej-Curie.



Dyżury będą okazją, by zapytać o badania profilaktyczne finansowane przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia, poznać portal Diety NFZ i program treningowy stworzony przez NFZ 8 tygodni do zdrowia. Doradcy odpowiedzą na pytania związane z leczeniem w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia, pobytem w sanatorium, refundacją wyrobów medycznych czy korzystaniem z Internetowego Konta Pacjenta.

Ponadto we wspomnianych przychodniach będzie można wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, np. przed zimowym wypoczynkiem za granicą. Karta EKUZ jest niezbędna tym, którzy planują spędzić urlop w kraju Unii Europejskiej, EFTA czy Wielkiej Brytanii. Jest wydawana bezpłatnie.

W ZPS dyżury zaplanowano: 23 stycznia, 12 lutego, 12 marca, 9 kwietnia, 14 maja, 10 września, 8 października, 12 listopada i 10 grudnia. Z kolei w MCM doradców małopolskiego NFZ można będzie spotkać: 30 stycznia, 27 lutego, 27 marca, 14 kwietnia, 29 maja, 9 czerwca, 31 lipca, 28 sierpnia, 15 września, 30 października, 27 listopada i 18 grudnia.

KONIEC LABY Z MURKIEM

Do udziału w zajęciach poświęconych Murkowi i jego paczce zachęca Biblioteka Pedagogiczna w Tarnowie. Warsztaty prowadzone będą na podstawie audiobooka autorstwa Mirka Eryka Sułkowskiego. Zaplanowano je na koniec ferii, 30 i 31 stycznia.



BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA
W TARNOWIE

INSTYTUCJA
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO

30–31 stycznia

Koniec laby z Murkiem!



Warunkiem uczestnictwa w wydarzeniu jest konieczność wysłuchania pierwszych trzech odcinków audiobooka. Wszystkie dostępne są na platformie YouTube pod tym [LINKIEM](#). Zajęcia przeznaczone są dla dzieci powyżej dziewiątego roku życia.

Spotkania rozpoczną się o godz. 16:30. Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego prowadzone są zapisy. Zgłaszać można się do 28 stycznia drogą elektroniczną: zgloszenia@bpt.edu.pl.

Więcej o audiobooku Murek i paczka, którego akcja rozgrywa się w Tarnowie, można przeczytać [TUTAJ](#).

STOLARKA DLA KAŻDEGO

Chcesz nadać meblom i krzesłom nowe życie? Nie wiesz, czym je odpowiednio zabezpieczyć? Może planujesz kupno narzędzi, które pomogą Ci w odrestaurowywaniu starych rzeczy? Spędź najbliższy weekend na nauce pracy z drewnem pod okiem specjalisty! Do zabawy zapraszam Pasaż Odkryć.

 **PASAŻ ODKRYĆ**
CENTRUM NAUKI I TECHNIKI

weekend
w Pasażu Odkryć

STOLARNIA OTWARTA

1-2 lutego

zajęcia dla wszystkich
zainteresowanych (wiek 11+)

Przez dwa dni (1 i 2 lutego) w Pracowni Technicznej Pasażu Odkryć Sławomir Korba pokaże uczestnikom jego warsztatów jak pracować odpowiednio z drewnem, zdradzając tajniki stolarki.

Warsztaty przeznaczone dla osób od 11. roku życia, mogą w nich więc uczestniczyć także dorośli i seniorzy. W sobotę i niedzielę odbędą się o godzinie 11 i 13, obowiązują zapisy (14 688 88 86).

Zajęcia są odpłatne (19 zł od osoby).

ZOSTAŃ KIEROWCĄ W MPK

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne przy współpracy z Urzędem Pracy w Tarnowie poszukują osób zainteresowanych pracą w roli kierowcy autobusu miejskiego. Oferują nie tylko stabilne zatrudnienie i różne pakiety, ale też finansowanie kosztów uprawnień do wykonywania tej pracy.



Rekrutacja trwa od 15.01.2025 r. do 15.02.2025 r. W ramach zatrudnienia MPK oferuje m.in. stabilne zatrudnienie na podstawie umowy o pracę, finansowanie szkoleń okresowych i tych podnoszących kwalifikacje, bilet bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską, pakiety medyczne, socjalne i sportowe czy dofinansowanie do wypoczynku.

Zgłaszający się, który nie ma uprawnień do kierowania autobusem, czyli prawa jazdy kategorii D oraz kwalifikacji wstępnej w zakresie przewozu osób, może ubiegać się o sfinansowanie kosztów ich uzyskania. Przyszły kierowca zapłacić musi tylko za same egzaminy.

Szczegółowych informacji udziela Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie pod numerem telefonu 14 688 23 44 lub Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne pod numerem telefonu 14 630 06 20 wew. 101, 117, 142, 134. Zapytać można też osobiście w Dziale Kadr, Organizacji i BHP, ul. Okrężna 9, I piętro, pok. nr 10 i 12, Wydziale Przewozów, ul. Lwowska 199A, I piętro pok. nr 101 i 103 i Powiatowym Urzędzie Pracy w Tarnowie, pl. gen. J. Bema 3.

Więcej informacji znajduje się też [tutaj](#).

RAPORT KOMUNIKATÓW

ZMIANA ROZKŁADÓW JAZDY

Rozkłady jazdy linii numer 9 oraz tych kursujących do Wierzchosławic ulegną zmianie. Nowy harmonogram będzie obowiązywał od 1 lutego.

Tarnów:

- W rozkładzie jazdy linii 9 zmienią się niektóre godziny odjazdów na wybranych kursach, wynikające z konieczności dostosowania kursów dojazdowych na linii kursujące do Wierzchosławic.

Gmina Wierzchosławice:

- Linia nr 100 – zmianie ulega odjazd ostatniego kursu wykonywanego na tej linii.
- Linie nr 101 i 102 zostaną połączone, pozostanie numer linii 102, a jej trasa przebiegać będzie z Mościc przez Wierzchosławice, Bogumiłowice, Mikołajowice a następnie przez Łętowice, Bogumiłowice i Wierzchosławice do Mościc. Na nowej linii będzie wykonywanych w dzień roboczy łącznie 6 kursów.
- Linia nr 104 – ulegną zmianie odjazdy niektórych kursów oraz dodatkowo będzie wykonywany kurs nocny po godz. 23:00 z Mościc do Bobrownik Małych.

Ze szczegółami zmienionych rozkładów jazdy przed ich wejściem w życie można zapoznać się w internetowym rozkładzie jazdy wybierając rozkład obowiązujący od dnia 01.02.2025 r.



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

8 | 02 | 2025

TAK! W LUTYM :)
SOBOTA G. 11:00 - 18:00

DZIEŃ KOBIET



GODZINOWY PROGRAM WYDARZENIA

SALA WARSZTATOWA		SALA SCENA	
11.00 - 12.00	Seksualność, intymność, bliskość. Jak o tym rozmawiać? - spotkanie (zapisy) Prowadzące: Beata Liwowska, Agnieszka Urbaś - psychoterapeutki, seksuolożki, Centrum Psychoterapii i Rozwoju Nowy Świat	11.00 - 12.30	Wrzuć na luz i zatańcz Grease! Warsztaty taneczne (zapisy) Prowadząca: Kinga Staszaków
12.15 - 13.15	Jedz zdrowo, żyj zdrowo - praktyczne wskazówki na co dzień (spotkanie otwarte, bez zapisów) Prowadząca: Beata Osika, dietetyczka	12.45 - 13.45	One Billion Rising - w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie kobiet (spotkanie otwarte, bez zapisów) - ćwiczenia kręgosłupa, nauka ukladu, elementy samoobrony Prowadząca: Agata Duda, trenerka personalna
13.30 - 14.30	Siła jest kobietą (spotkanie otwarte, bez zapisów) Prowadząca: Wioletta Matug- Pawłowska, pedagogka zdrowia	14.00 - 15.00	Capoeira dla kobiet - Mulher na roda (zapisy) Prowadząca: Aleksandra Borracha Grupo Capoeira Brasil Tarnów
14.45 - 15.45	Naturalnie i zdrowo - olejkowe wsparcie dla kobiet Robimy zapachowe zawieszki (zapisy) Prowadząca: Anna Baran, doTERRA	15.15 - 16.45	Roślinne desery bez cukru - zdrowa przyjemność (zapisy) Prowadząca: Małgorzata Kowal, Vegan Sun Zone
16.00 - 17.00	Zdrowie na co dzień- właściwości i zastosowanie miąższu aloesowego (spotkanie otwarte, bez zapisów) Prowadząca: Paulina Dzwierzyńska-Baj	17.00 - 18.00	Relaks w dźwiękach mis kryształowych i instrumentów terapeutycznych (bez zapisów) Prowadząca: Anna Król, Misja Misy
11.00 - 14.00		HOL	
13.00 - 16.00		(stoisko otwarte, konsultacyjne) Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej	
11.00 - 16.00		(stoisko) Miąższ aloesowy Paulina Dzwierzyńska-Baj	
11.00 - 16.00		(stoisko konsultacyjne) Akademia zdrowego stylu życia Agata Pomarańska	
11.00 - 16.00		(stoisko) Aromatyczna kawa serwowana przez Palarnię kawy AGIFA	



Zapisy: a.radon@tck.pl, 888 655 101

(proszę podać w temacie tytuł warsztatu i nazwisko prowadzącej)

Więcej:   dom-kultury-westerplatte

---- PROSIMY O PRZYJŚCIE 10-15 MINUT PRZED SPOTKANIAMII!----

Wizerunki wybitnych Polaków na monetach i banknotach Narodowego Banku Polskiego

Wernisaż:

20.01.2025 r. (poniedziałek)

godz. 17:00

wstęp wolny

wystawa czynna od

21 stycznia - 30 marca 2025



Muzeum Historii Tarnowa i Regionu
Rynek 20-21, Tarnów

VI Dni SCHUBERTA w Tarnowie

28.01.2025, godz. 18.00

WSTĘP WOLNY

Sala Lustrzana, ul. Wałowa 10

Joanna ZAUCHA – sopran

Ewelina PANOCHA – fortepian

w programie:

Recital pieśni Franza Schuberta:

An die Musik

Ständchen

Der Jüngling an der Quelle

Der Knabe

An Silvia

Lied der Mignon nr 2 (Heiß mich nicht reden)

Der Musensohn

Nacht und Träume

Lied der Mignon nr 3 (So laßt mich scheinen)

Du bist die Ruh

Litanei

Die Forelle

Wiegenlied

Lachen und Weinen

Frühlingsglaube

Auf dem Wasser zu singen

31.01.2025, godz. 18.00

WSTĘP WOLNY

Sala balowa Pałacu Sanguszków w Tarnowie,
ul. Sanguszków 28

Anna DĘBOWSKA-JAROSZEK – fortepian

Ewelina PANOCHA – fortepian

w programie:

Franz Schubert – Rondo A-dur D 951,

Divertissement à la Hongroise D 818

Maurycy Moszkowski – *Tańce polskie* op. 55

02.02.2025, godz. 18.00

BILETY W CENIE 30/40 ZŁ

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

Tarnowska Orkiestra Kameralna

Chór Społeczny przy Filharmonii Krakowskiej

Szymon NAŚCISZEWSKI – dyrygent

Paweł WAJRAK – skrzypce

Katarzyna GURAN – sopran

Bartłomiej CHORAŻY – tenor

Maciej DRUŻKOWSKI – bas

w programie:

Franz Schubert – Rondo A-dur D 438,

Msza nr 2 G-dur D 167

Felix Mendelssohn – Symfonia nr 10 h-moll

06.02.2025, godz. 18.00

BILETY W CENIE 20/30 ZŁ

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

Chór Pueri Cantores Tarnovienses

ks. Grzegorz PIEKARZ – dyrygent

Magdalena DROZD – sopran

Aleksandra KALICKA – alt

Dominik CZERNIK – tenor

Maciej DRUŻKOWSKI – bas

Łukasz GADEK – baryton

Jakub KAPALEA – organy

w programie:

Franz Schubert – pieśni na chór męski:

Der Gondelfahrer D 809

La Pastorella D 513

An den Frühling D 338

Józef Władysław Krogulski – Requiem d-moll

09.02.2025, godz. 18.00

BILETY W CENIE 40/50 ZŁ

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

Orkiestra Filharmonii Krakowskiej

Tomasz TOKARCZYK – dyrygent

Zuzanna WOJDAK – fortepian

W programie:

Franz Schubert – VI Symfonia C-Dur D 589

Ludwig van Beethoven – I Koncert fortepianowy C-dur op. 15



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