

# **INFORMATOR** **DLA RAD OSIEDLI**

**9 GRUDNIA 2025**



# DUŻA IMPREZA SPORTOWA W TARNOWIE

**Jedna z największych imprez biegowych zawita do Tarnowa! Mowa o Spartan Race, który odbędzie się 28 marca w mieście nad Białą. Współorganizatorem wydarzenia jest Gmina Miasta Tarnowa.**



Przewidziano 3-4 formuły biegu. Będą to biegi na: 5 km, na 10 km, bieg dla dzieci od 4 do 14 lat, bieg specjalny dla osób z niepełnosprawnościami. Trasy prowadzić będą – w zależności od biegu – przez Park Biegowy Marcinka, ruiny zamku Tarnowskich czy rynek.

Zapisy już wystartowały. – Spartan Race to największy bieg przeszkodowy na świecie. Wydarzenie zgromadzi około trzech tysięcy uczestników – zaznacza Jacek Brzeziński, organizator wydarzenia. Zgłaszają się nie tylko zawodnicy z Polski, są też przedstawiciele Węgier, Czech czy Słowacji.

– W momencie podpisania porozumienia ze Spartanem dużo firm zgłosiło chęć do współpracy przy tym wydarzeniu. To niewątpliwie bardzo dobry punkt wyjścia z punktu widzenia współpracy i dialogu między przedsiębiorcami a środowiskiem sportowym – zauważa Jacek Brzeziński.

# WEEKEND NA LODOWISKACH

Prawie dwa tysiące osób skorzystało w pierwszy weekend z zabaw na tarnowskich lodowiskach. Zgodnie z zapowiedzią, w sobotę, 6 grudnia, otwarte zostały ślizgawki na ul. Wojska Polskiego i Traugutta.



Najwięcej chętnych przyciągnęło lodowisko na Westerplatte. Tam przez dwa dni wykupiono 1070 wejściówek. Nieco mniej, bo 760 przyciągnęła ślizgawka w Mościcach.

Tradycyjnie dla osób posiadających Tarnowską Kartę Miejską w wersji Premium przygotowano promocyjne ceny wejściówek. Zamiast 20 zł za tercję płać 12 zł. Mniej płać też posiadacze Karty Tarnowskiego Seniora i Karty Tarnowskiej Rodziny, a dzieci do lat 6 nie płać za wstęp w ogóle.

# W PIĄTEK PIERWSZA SESJA MŁODZIEŻOWEJ RADY MIEJSKIEJ

Prezydent Tarnowa Jakub Kwaśny zwołał na najbliższy piątek, 12 grudnia I zwyczajną sesję VIII kadencji Młodzieżowej Rady Miejskiej w Tarnowie. Odbędzie się ona w tarnowskim ratuszu, a jej początek wyznaczono na godz. 9.30.



Bezpośrednio po otwarciu obrad I zwyczajnej sesji nastąpi złożenie ślubowania przez radnych Młodzieżowej Rady Miejskiej oraz wystąpienia okolicznościowe. Następnie radni wybiorą spośród siebie przewodniczącego oraz pierwszego i drugiego wiceprzewodniczącego MRM. Zatwierdzą również sekretarza i skarbnika Młodzieżowej Rady Miejskiej. Jednym z punktów piątkowej sesji będzie również dymisja Szefa Biura Młodzieżowej Rady Miejskiej.

# DZIAŁAJ W MŁODZIEŻOWEJ RADZIE!

Młodzieżowa Rada Miejska zachęca uczniów i studentów do zaangażowania społecznego poprzez dołączenie do zespołu Biura MRM. Trwają zgłoszenia.



# DZIAŁAJ! W MŁODZIEŻOWEJ RADZIE

WYPEŁNIJ FORMULARZ I **DOŁĄCZ DO BIURA MRM**

Biuro jest organem pomocniczym Rady. Zgłosić może się każda młoda osoba, która chce się zaangażować. – To świetna okazja, by zrobić coś dobrego dla Tarnowa i społeczności młodych, zajrzeć za kulisy pracy samorządu naszego miasta, poznać fantastycznych ludzi oraz zdobyć nowe umiejętności i cenne doświadczenie – podkreślają przedstawiciele MRM na swoich profilach w mediach społecznościowych.

Rekrutacja odbywa się online. Aby zgłosić swoją kandydaturę, wystarczy wypełnić krótki formularz, dostępny [TUTAJ](#).

# 175. ROCZNICA ŚMIERCI GENERAŁA BEMA

**W najbliższą środę, 10 grudnia przypada 175. rocznica śmierci generała Józefa Bema. Uroczystość z tej okazji odbędzie się w Sali Lustrzanej. Początek o godz. 17.**



Tego dnia zostaną zainaugurowane obchody 70. rocznicy powstania Tarnowskiego Towarzystwa Przyjaciół Węgier. O sprowadzeniu prochów generała Bema do rodzinnego Tarnowa opowie Andrzej Szpunar, były dyrektor Muzeum Okręgowego w Tarnowie.

W programie przewidziano także finał konkursu fotograficznego TTPW „Węgierskie ślady w Tarnowie” połączony z wystawą prac. Odbędzie się również promocja elektronicznej wersji „Monografii Tarnowskiego Towarzystwa Przyjaciół Węgier”, której autorem jest Marek Smoła. O oprawę artystyczną zadbają uczniowie Zespołu Szkół Muzycznych.

Do udziału w wydarzeniu zapraszają prezydent Jakub Kwaśny oraz Tarnowskie Towarzystwo Przyjaciół Węgier. Swój udział potwierdził również konsul Węgier.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

# „WIGILIA TARNOWSKA” NA RYNKU

Zapach świątecznych potraw i dźwięk kolęd ponownie wypełnią tarnowski rynek. W sobotę, 20 grudnia, od godziny 16.00 do 20.00 odbędzie się III Wigilia Tarnowska, przygotowana przez Towarzystwo Dobrego Smaku pod patronatem prezydenta Tarnowa Jakuba Kwaśnego. Spotkanie będzie okazją, by skosztować lokalnych specjałów, zrobić świąteczne zakupy i wspólnie zaśpiewać „Kolędę Tarnowską”.



W programie znalazła się degustacja tradycyjnych potraw przygotowanych przez lokalnych producentów. Odwiedzający będą mogli spróbować m.in. chałki, serów, miodów, przetworów, świątecznych wypieków, a także bigosu przygotowanego – jak co roku – przez Towarzystwo Dobrego Smaku. Nie zabraknie rozgrzewających napojów, w tym świątecznego grzańca, kompotów z suszu oraz kaw i herbat parzonych na miejscu.

Podczas wydarzenia zaplanowano również możliwość zakupu regionalnych produktów – zarówno na wigilijny stół, jak i na prezenty.

W części artystycznej wystąpi Chór Parafialny z Janowic – z koncertem kolęd oraz świątecznych i karnawałowych przebojów. **O godzinie 18.30 zaplanowano wspólne wykonanie „Kolędy Tarnowskiej”, wraz z chórem i prezydentem miasta.**

Organizatorzy zachęcają do zatrzymania się na chwilę w przedświątecznym czasie i spędzenia go wspólnie, w spokojnej i rodzinnej atmosferze. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

# WIGILIA TARNOWSKA

20 GRUDNIA  
GODZ. 16-20  
NA TARNOWSKIM  
RYNKU

**Towarzystwo Dobrego Smaku oraz  
Prezydent Miasta Tarnowa zapraszają na:**

degustacje i zakupy regionalnych i  
tarnowskich smakołyków

koncert kolęd w wykonaniu  
Chóru Parafialnego - Janowice

wspólne śpiewanie "Kolędy Tarnowskiej"

# MNIEJ ŚLISKO NA RYNKU

Rusza proces uszorstniania charakterystycznych, czerwonych płyt rynku. To one od lat wyróżniają to miejsce, ale szczególnie w trakcie mrozów potrafią dać się we znaki przechodniom swoją śliską nawierzchnią.



Płomieniowanie, czyli działanie wysoką temperaturą (w okolicach tysiąca stopni), obejmie łącznie ponad 620 metrów kwadratowych. W połowie tego roku odbyły się testy tej metody w Tarnowie, które wypadły pozytywnie.

Wykonawca – firma Granit ze Strzegomia – za pomocą specjalnych palników usunie śliską powłokę z czerwonych płyt. Następnie wykona impregnację płomieniowanej nawierzchni specjalistycznym środkiem, który ma nie tylko zabezpieczyć płyty, ale też wydobyć naturalny kolor kamienia.

Zadaniem wykonawcy będzie również właściwe zabezpieczenie rynku podczas prowadzenia prac, a także zadbanie o nawierzchnie sąsiadujące z czerwonymi płytkami.

Koszt inwestycji to nieco ponad 175 tysięcy zł.

Wszystkie prace będą wykonywane w oparciu o pozwolenie Małopolskiego Konserwatora Zabytków.

# SZERSZA ULICA OSTROGSKICH

Trwają prace na ulicy Ostrogskich. Ich efektem będzie poszerzenie do 5 metrów odcinka jezdni o długości 81 metrów.



W ramach zadania zostaną wymienione: krawężniki betonowe po zachodniej stronie jezdni, jedna ze studzienek ściekowych oraz odcinek kanalizacji odwadniającej drogę. Na poszerzeniu jezdni wykonana będzie nowa podbudowa i nawierzchnia jezdni – z betonu asfaltowego.

# SZKOLENIE DLA SENIORÓW

Szkolenie w zakresie „Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej” z myślą o seniorach organizuje Wojewoda Małopolski. Odbędzie się ono w piątek, 12 grudnia o godz. 10.

**Elżbieta Achinger**

I WICEWOJEWODA MAŁOPOLSKA

## Szkolenie dla seniorów w ramach Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej

ze szczególnym uwzględnieniem  
ochrony dóbr kultury w sytuacjach kryzysowych

📅 Termin: piątek, 12 grudnia 2025 r.

🕒 Godzina: 10:00–13:00

📍 Miejsce: budynek Delegatury MUW w Tarnowie, sala im. Wiesława Wody

🕒 Czas trwania: ok. 3 godziny

Szkolenie prowadzi dr Anna Mazurek z Komitetu Ochrony Zabytków i Dóbr Kultury

Wydarzenie zaplanowano w budynku delegatury Urzędu Wojewódzkiego w Tarnowie, w sali W. Wody. Podczas trzygodzinnego szkolenia seniorzy dowiedzą się m.in. jak poradzić sobie w sytuacjach kryzysowych, jak wygląda ochrona ludności i obrony cywilnej, ze szczególnym uwzględnieniem ochrony dóbr kultury.

Spotkanie poprowadzi Anna Mazurek z Komitetu Ochrony Zabytków i Dóbr Kultury. Szkolenie zakończone zostanie wręczeniem dyplomu ukończenia szkolenia w ramach OLiOC (Ochrona Ludności i Obrona Cywilna), wydanym przez Wojewodę Małopolskiego.

# KULTURALNY POMYSŁ NA PREZENT

Brak pomysłu na świąteczne prezenty? Z pomocą spieszy Teatr im. Ludwika Solskiego. Tamtejsze spektakle polecają się pod choinkę. W „Solskim” przygotowano specjalną ofertę.

## Spektakl *pod choinkę*



Promocja obowiązuje na dwa tytuły: „Próby” i „Mały Książę”. Bilety na wspomniane przedstawienia można kupić z 40 proc. zniżką. W przypadku pierwszego spektaklu przewidziano dwa terminy, na które obowiązuje promocja – 3 i 4 stycznia o godz. 18. Z kolei „Małego Księcia” będzie można zobaczyć 31 stycznia o godz. 16.

Aby zakupić bilety w niższej cenie, należy wpisać kod promocyjny CHOINKA w odpowiednim miejscu na stronie (obowiązuje do 24 grudnia). W przypadku rezerwacji telefonicznej, należy podać ten sam kod i następnie opłacić bilet w kasie (można to zrobić do 21 grudnia).

Rezerwacja biletów możliwa telefonicznie: 668 323 998, 784 976 025, 608 921 261. Kasa biletowa czynna jest od wtorku do piątku w godz.: 9:00 – 17:00 oraz w weekendy na dwie godziny przed spektaklem. Bilety online można zakupić <https://tarnowski-teatr.bilety24.pl>.

# TARNOWSCY STUDENCI W „NARODOWEJ REPREZENTACJI AKADEMICKIEJ”

**Dwoje studentów Akademii Tarnowskiej: Natalia Kałucka i Jakub Tokarz, znalazło się w gronie uczestników zakwalifikowanych do szóstej edycji programu „Narodowa Reprezentacja Akademicka”. Dzięki temu otrzymają oni dodatkowe wsparcie ułatwiające łączenie nauki z uprawianiem sportu na najwyższym poziomie.**

## NARODOWA REPREZENTACJA AKADEMICKA



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

Zawodnicy mogą liczyć na dodatkową opiekę w postaci zajęć indywidualnych realizowanych pod okiem tutorów. Na ich sfinansowanie tarnowska uczelnia pozyskała 44 tys. złotych. Projekt wsparcia procesu kształcenia studentów-sportowców w ramach Narodowej Reprezentacji Akademickiej ma na celu umożliwienie realizowania równoległej kariery sportowej oraz nauki akademickiej. Obejmuje on dofinansowanie na organizację dodatkowych zajęć dydaktycznych dedykowanych studentom-sportowcom będącym w trakcie kariery sportowej. Program zajęć dydaktycznych realizowany będzie w formie indywidualnej organizacji studiów w ciągu całego roku akademickiego, zgodnie z zaplanowaną liczbą dodatkowych godzin na danego studenta-sportowca.

Uprawiająca wspinaczkę sportową, Natalia Kałucka może poszczycić się m.in. tytułami: mistrzyni świata (2021), mistrzyni Europy (2024) i mistrzyni Igrzysk Europejskich (2023), triumfowała także w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata (2023).

Piłkarz ręczny Jakub Tokarz obecnie reprezentuje barwy ekstrakligowej Stali Mielec, jest także reprezentantem Polski U-21, a w ubiegłym roku wraz z drużyną prowadzoną przez Bartosza Jureckiego zdobył srebrny medal rozgrywanych w Hiszpanii Akademickich Mistrzostw Świata.

# RUSZAJĄ ZAPISY NA KURSY PŁYWACKIE

Od najbliższego poniedziałku, 8 grudnia. rozpoczną się zapisy na kursy nauki i doskonalenia pływania prowadzone przez Tarnowski Ośrodek Sportu i Rekreacji.



Potrważą one do soboty, 31 stycznia. Przyjmowane są telefonicznie - 14 656 46 71 lub poprzez formularz kontaktowy dostępny na stronie [www.tosir.pl](http://www.tosir.pl). Szczegółowe informacje dotyczące zajęć uzyskać można pod podanym wyżej numerem telefonu od poniedziałku do piątku w godz. 8-15.

Kursy rozpoczną się w sobotę, 28 lutego.

# DNI POŁOŻNICTWA W TEN WEEKEND

Z myślą o przyszłych rodzicach zaplanowano kolejne Otwarte Dni Położnictwa. Spotkanie odbędzie się 13 grudnia a organizuje je Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika.



Jak podkreślają pracownicy Starego Szpitala, to propozycja dla rodziców, którym zależy na bezpiecznym i świadomym porodzie. Położne i lekarze odpowiedzą na pytania przyszłych mam i ich partnerów, wytłumaczą krok po kroku, jak wygląda poród na tamtejszym oddziale. Będzie okazja dowiedzieć się m.in., jakie rzeczy – np. ubrania – ciężarna powinna zabrać do szpitala, jakie są formy znieczulenia stosowane przy porodzie, jakie badania warto przygotować przed przyjęciem na oddział.

Trwają zapisy na najbliższe spotkanie. Można to zrobić telefonicznie do piątku, w godz. od 9 do 14. Tel. 146 31 01 20.

# ZAKOŃCZYŁ SIĘ REMONT MIEJSCA POBRAŃ W MCM

Przy większym komforcie i w bardziej estetycznych pomieszczeniach. W takich warunkach pobierany jest obecnie materiał do badań diagnostycznych od pacjentów Mościckiego Centrum Medycznego. W budynku przy ulicy Kwiatkowskiego 15 zakończono remont miejsca pobrań, czyli pomieszczeń, w których wykonywane są procedury, związane z przygotowaniem materiału do badań laboratoryjnych.



Na nowo urządzono pokoje pobrań: odmalowano w nich ściany, a na podłogę położono wykładzinę sanitarną, odporną na warunki laboratoryjne. Zainstalowano także nowe meble oraz poprawiono dostępność sieci informatycznej. Te prace miały na celu zapewnienie pacjentom i personelowi większego komfortu, bezpieczeństwa i higieny, zgodnie z rygorystycznymi normami, od których zależy wiarygodność wyników. Zastosowanie odpowiednich standardów pozwala zagwarantować, że każdy wynik jest dokładny, powtarzalny i wiarygodny.

Usprawnione zaplecze ułatwia obsługę zarówno pacjentów ambulatoryjnych, jak i pracowników, poddawanych badaniom okresowym. Pacjenci mogą obecnie wykonać w Mościckim Centrum Medycznym szeroki zakres około 400 badań analitycznych. Od podstawowych parametrów biochemicznych, przez morfologię, po specjalistyczne testy diagnostyczne.

# UWAŻAJ NA "ŚWIĄTECZNYCH" OSZUSTÓW

Oszukane zakupy, fikcyjne sklepy, podejrzane wiadomości o paczkach – to tylko część metod, z jakich korzystają internetowi naciągacze w czasie mikołajkowych zakupów. To okres, w którym wiele osób szuka prezentów w pośpiechu, a oszuści doskonale wiedzą, jak wykorzystać moment mniejszej czujności.



W sieci pojawia się coraz więcej stron oferujących „okazyjne ceny” i „superpromocje”, które w praktyce kończą się utratą pieniędzy. Naciągacze podszywają się pod legalne sklepy, tworzą prowizoryczne strony pełne błędów językowych i kuszą wyjątkowo niskimi cenami. Część z tych witryn znika zaraz po otrzymaniu płatności, pozostawiając klienta bez produktu i bez możliwości kontaktu.

Oszustwa nie ograniczają się jednak tylko do podejrzanych stron internetowych. Wzrasta liczba fałszywych reklam w mediach społecznościowych, które kierują na podrobione formularze płatności. Popularną metodą wyłudzenia danych stały się również SMS-y i e-maile o konieczności dopłaty do przesyłki lub potwierdzenia dostawy. Wystarczy jedno kliknięcie w link, by udostępnić przestępcom dane logowania czy numer karty. W czasie przedświątecznym szczególnie łatwo ulec presji czasu i emocjom związanym z zakupami prezentów. Komunikaty „ostatnie sztuki” czy „promocja kończy się za kilka minut” często mają wywołać poczucie konieczności natychmiastowego zakupu. Warto jednak na chwilę się zatrzymać i sprawdzić, czy oferta jest wiarygodna, a strona zabezpieczona.

Policja apeluje, by kupować jedynie w sprawdzonych miejscach, nie klikać linków z niespodziewanych wiadomości i każdorazowo weryfikować dokładny adres strony, zwłaszcza podczas płatności kartą. W okresie, kiedy prezenty zamawiamy głównie przez internet, ostrożność może uchronić nas nie tylko przed stratą pieniędzy, ale także przed kradzieżą danych.

**[Więcej informacji na stronach Policji](#)**

# RAPORT KOMUNIKATÓW

## ZMIENIONE GODZINY OTWARCIA FILII NUMER 5

**Miejska Biblioteka Publiczna w Tarnowie poinformowała na swojej stronie o zmienionych godzinach otwarcia filii nr 5.**

Ze względu na szkolenie, filia Zagumnie mieszcząca się przy ul. ks. Bajdy 27 będzie dzisiaj (piątek, 5 grudnia) wyjątkowo czynna w godz. 15-18.

## REMONTY TARNOWSKICH WODOCIĄGÓW

**W grudniu remonty realizowane przez Tarnowskie Wodociągi realizowane będą w pięciu lokalizacjach w naszym mieście.**

Na ulicach Ludowej i Zamkowej wymieniana będzie sieć wodociągowa. Na ul. Bogusławskiego budowana będzie kanalizacja. Z kolei na ul. Sosnowej-Modrzewiowej oraz przy ul. Hanausek budowana będzie sieć wod-kan.

Podczas wykonywania prac wykorzystywany będzie sprzęt budowlany, który może utrudniać ruch pojazdów i pieszych.

## UWAGA, ZAWYJĄ SYRENY

**W 13 obiektach na terenie Tarnowa zawyją w listopadzie i grudniu syreny. Jak informują przedstawiciele Biura Bezpieczeństwa Publicznego magistratu, od 25 listopada, prowadzone są testy w ramach modernizacji Systemy Ostrzegania i Alarmowania.**

Wspomniane prace będą realizowane w budynkach użyteczności publicznej, m.in. w szkołach, budynkach mieszkalnych, obiektach użyteczności publicznej. Wśród nich znalazły się m.in. budynek sądu, a także siedziba Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego.

Testy syren w poszczególnych lokalizacjach będą wykonywane na potrzeby konfiguracji systemu w godz. 7:30 – 15:30 w dni robocze.

# INFORMACJA KOMISJI OŚWIATY RADY MIEJSKIEJ W TARNOWIE

**W wyniku wyborów do Młodzieżowej Rady Miejskiej w Tarnowie VIII kadencji na lata 2025–2028, które odbyły się w dniach 5–14 listopada 2025 r., obsadzono 24 z 30 mandatów. Pozostałych 6 mandatów – stosownie do przepisów Statutu – zostanie obsadzonych przez Komisję Oświaty Rady Miejskiej w Tarnowie. Posiedzenie Komisji w tej sprawie zaplanowano na 11 grudnia 2025 r., czyli na dzień przed pierwszą sesją nowej kadencji Rady.**

Zgłaszanie kandydatur możliwe jest do 10 grudnia 2025 r. do godz. 15:00. Zgłoszenia należy przesyłać drogą elektroniczną na adres e-mail: [r.stasik@umt.tarnow.pl](mailto:r.stasik@umt.tarnow.pl).

1. Do zgłoszenia należy dołączyć:
2. zgodę na kandydowanie,
3. oświadczenie o spełnieniu warunków statutowych,
4. dane kontaktowe (nie jest to wymagane przez Statut).

Uwaga! Wzory nie zostały określone – osobie kandydującej pozostawia się dowolność w zakresie formy.

Radnym Młodzieżowej Rady Miejskiej może zostać osoba, która:

1. jest obywatelem Polski,
2. w dniu wyboru ukończyła co najmniej 15 lat i nie więcej niż 23 lata,
3. wyraża zgodę na kandydowanie,
4. złożyła oświadczenie o posiadaniu prawa kandydowania.

Mandatu radnego nie można łączyć z:

5. mandatem posła na Sejm RP,
6. mandatem posła do Parlamentu Europejskiego,
7. funkcją wójta, burmistrza, prezydenta miasta lub jego zastępcy,
8. mandatem radnego organu stanowiącego jednostki samorządu terytorialnego.

Radnym nie może zostać osoba:

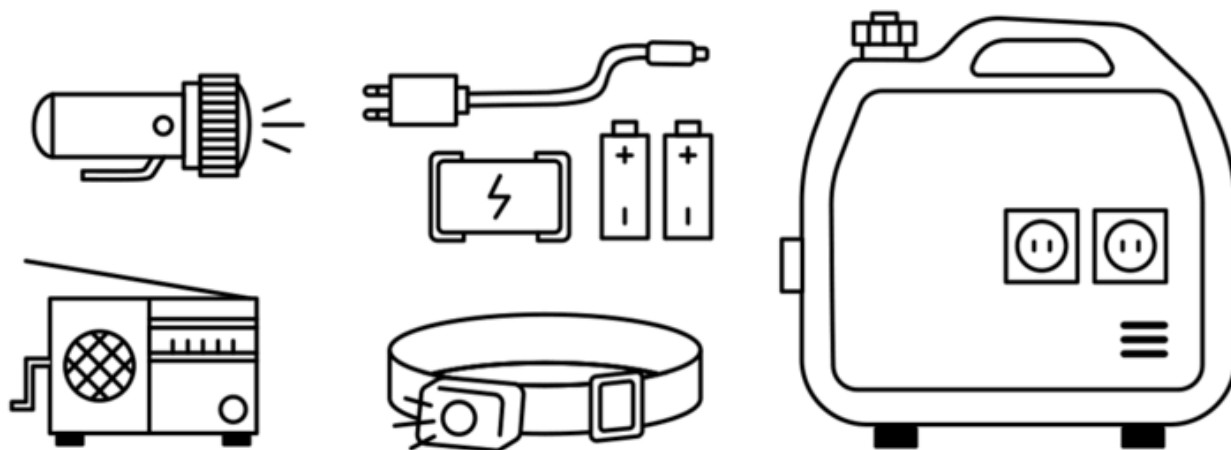
1. która wcześniej sprawowała mandat radnego Młodzieżowej Rady Miejskiej i została odwołana ze składu Rady lub jej mandat wygasł,
2. skazana prawomocnym wyrokiem sądu za przestępstwo umyślne,
3. wobec której wydano prawomocne orzeczenie o zastosowaniu wobec nieletniego środka wychowawczego lub środka poprawczego.

Należy pamiętać, że to jedyne warunki jakie mogą zostać określone. Komisji nie przysługuje uprawnienie określania dodatkowych warunków, np. bycia uczniem konkretnej szkoły czy obowiązku przedstawienia prezentacji kandydata.

Komisja Oświaty spośród zgłoszeń nadesłanych w terminie i spełniających wskazane warunki wybierze 6 osób na dotychczas nieobsadzone miejsca – przypisując je do konkretnych okręgów. Decyzja radnych zostanie jeszcze tego samego dnia przekazana Prezydentowi Miasta Tarnowa oraz Radnemu Seniorowi Młodzieżowej Rady Miejskiej, a także podana do publicznej wiadomości poprzez publikację na stronie internetowej [www.tarnow.pl](http://www.tarnow.pl).

# 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>



Tarnowskie Centrum Kultury i Rada Osiedla nr 7 "Krakowska" zapraszają na:

# Mikołajki jak z bajki

**20.12.25**  
o. 11:00-14:00

Sala gimnastyczna  
Niepublicznej Szkoły Podstawowej  
z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego  
im. Polskiej Marynarki Handlowej  
ul. Skorupki 9, Tarnów

Zabawa Choinkowa  
z wizytą  
św. Mikołaja

## W PROGRAMIE:

- wizyta św. Mikołaja,
- tańce świąteczne ze św. Mikołajem,
- animacje i zabawy ze Śnieżką,
- konkursy świąteczne,
- upominki dla dzieci,
- bańki z dymem.



Zapisy odbywają się pod nr tel. 604 907 465 lub 514 937 739 do dnia 5.12.25 r.  
Zabawa skierowana jest do dzieci w wieku od 4 do 12 lat.

# Jarmark Bożonarodzeniowy

12-14.12<sup>15</sup>  
TARNÓW<sup>20</sup>  
RYNEK<sup>20</sup>

**PIĄTEK 12:00-19:00**

ORGANIZACJA WYDARZEŃ:  
**WEFORM**  
events

## OTWARCIE JARMARKU BOŻONARODZENIOWEGO

**Kramy prezentowe i spożywcze z całej Polski czynne od piątku do niedzieli**

- ★ **Rękodzieło i Rzemiosło** - Ceramika, Stroiki, Bombki, Świece, Drewno, Dekoracje Świąteczne, Twórcy Ludowi
- ★ **Strefa Gastronomiczna** - Bigos, Pierogi, Uszka, Grill, Kuchnia Polowa, Kołacz i wiele innych potraw
- ★ **Strefa Spożywcza** - miody, sery, wędlina, soki, konfitury, gorąca czekolada
- ★ **Strefa Polskich Manufaktur Czekoladowych** - tabliczki, figurki, prezenty, pralinki, czekolada do picia
- ★ **Strefa Choinek**

## ŚWIĄTECZNE WARSZTATY CZEKOLADY I PIERNIKÓW



**SOBOTA / NIEDZIELA 11:00-17:00**

### 12:00 ZRÓB SWOJĄ ŚWIĄTECZNĄ TABLICZKĘ CZEKOLADY

- Profesjonalny warsztat tworzenia i dekorowania pięknych świątecznych tabliczek, z wykorzystaniem zimowych aromatów, suszonych owoców i zimowych posypek.

### 13:00 CZEKO LIZAKI W KSZTAŁCIE CHOINEK I GWIAZDEK - Warsztat tworzenia i dekorowania świątecznych lizaków w kształcie choinek i gwiazdek.

### 14:00 ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI - Warsztat zdobienia i dekorowania pierników masą królewską.

### 15:00 ZRÓB SWOJĄ ŚWIĄTECZNĄ TABLICZKĘ CZEKOLADY - Profesjonalny warsztat tworzenia i dekorowania pięknych świątecznych tabliczek, z wykorzystaniem zimowych aromatów, suszonych owoców i zimowych posypek.

### 16:00 ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI - Warsztat zdobienia i dekorowania pierników masą królewską.

### 17:00 MALOWANIE CZEKOLADOWYCH CHOINEK NA ANDRUTACH - Warsztat pracy na andrutach

## W PROGRAMIE

12:00-17:00 SOBOTA / NIEDZIELA

**SPOTKANIE ZE ŚW. MIKOŁAJEM** - DOMEK ŚW. MIKOŁAJA, SŁODKIE UPOMINKI DLA DZIECI

14:00 NIEDZIELA - **KONCERT KOŁĘDNICZY ZESPOŁU FOLKLORYSTYCZNEGO KUMOTRY**

\*\*\* Program jest częściowo bezpłatny dla zwiedzających  
\*\*\*\* Warsztaty odbywają się w podgrzewanym namiocie  
\*\*\*\*\* Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie



# „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





NIEODPŁATNE USŁUGI  
-POMOC PRAWNA  
-PORADY OBYWATELSKIE  
-MEDIACJA

Ministerstwo  
Sprawiedliwości

sursum  
corda  
STOWARZYSZENIE  
w dobre serce

# 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)**

☛ WYDZIAŁ GOSPODARKI KOMUNALNEJ I OCHRONY ŚRODOWISKA  
**14 6882-824, [inwestycje@umt.tarnow.pl](mailto:inwestycje@umt.tarnow.pl)**