

INFORMATOR **DLA RAD OSIEDLI**

16 GRUDNIA 2025



„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. Nie zabraknie rozgrzewających napojów, w tym świątecznego grzańca, kompotów z suszu oraz kaw i herbat parzonych na miejscu.

Na mieszkańców czekać będzie też Gwiazda z Tauronem. – To 150 gwiazd betlejemskich w prezencie dla tarnowian, słodycze i świąteczne upominki, animacje, zabawy i niespodzianki dla dzieci. Będzie moc atrakcji i pyszności, więc spędźmy ten przedświąteczny czas razem, w sercu naszego miasta – zaprasza Maria Zawada Bilik dyr. Wydziału Kultury, Promocji i Turystyki.

Podczas wydarzenia będzie można kupić też regionalne produkty, 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.

Organizatorami wydarzenia jest Towarzystwo Dobrego Smaku i Urząd Miasta Tarnowa.

„SMAKOWANIE ŚWIĄT” MAGIA BOŻEGO NARODZENIA NA RYNKU

Już w najbliższą niedzielę tarnowski Rynek zmieni się w wielki, wspólny stół wigilijny. Wszystko za sprawą wyjątkowej inicjatywy „Smakowanie Świąt”, która zaprasza wszystkich mieszkańców naszego miasta do wspólnego przeżywania radości z nadchodzącego Bożego Narodzenia.



Wydarzenie odbędzie się w samym sercu miasta **21 grudnia (niedziela)**, od 16 do 18. Organizatorzy zadbali o to, aby magia Świąt stała się radosnym doświadczeniem wspólnoty.

W programie przewidziano:

- Wspólne kolędowanie, które wypełni centrum miasta wyjątkową atmosferą.
- Degustację potraw wigilijnych, przygotowanych z myślą o każdym gościu.

Piękny gest tarnowskich restauratorów.

Najważniejszym przesłaniem akcji jest bezinteresowność – wszystkie serwowane potrawy będą całkowicie bezpłatne. To wspaniały gest tarnowskich restauratorów oraz ludzi dobrej woli, którzy postanowili podzielić się sercem i świąteczną radością z każdym Tarnowianinem.

O wydarzeniu informują i na wspólne świętowanie serdecznie zapraszają Prezydent Miasta Jakub Kwaśny, Poseł na Sejm RP Piotr Górnikiewicz, Przewodnicząca Rady Osiedla Nr 16 Zielone Wioletta Grzywa, Centrum Usług Społecznych, Fundacja Społeczna Progres oraz liczne grono partnerów akcji.

KREATYWNI W BIZNESIE – PODSUMOWANIE SEZONU

O przenikaniu się kultury i biznesu rozmawiano podczas ostatniego spotkania z cyklu "Kreatywni w biznesie". Finansowany z budżetu Tarnowa panel dyskusyjny zakończył kolejny cykl tych wydarzeń.



Jak podkreślają organizatorzy, podczas ostatniego w tym roku spotkania padł rekord frekwencji ostatnich czterech lat. Była to też okazja, by wyróżnić kilkanaście osób, które w ostatnim czasie były zaangażowane w projekt.

Ważnym punktem tego wydarzenia była debata moderowana przez Justynę Świdorską, dziennikarkę Radia Eska. O wsparciu kultury przez biznes dyskutowali: Anna Chmura, dyrektorka Centrum Sztuki Mościce, Ewa Łączyńska-Widz, szefowa Biura Wystaw Artystycznych, Krzysztof Kryczka, dyrektor centrum handlowego Gemini Park Tarnów oraz Piotr Sawa, właściciel firmy Własne 4Kąty.

Projekt finansowany z budżetu Miasta Tarnowa.

ŁAWECZKA DLA KARMIĄCYCH MAM

W Parku Piaskówka pojawi się ławka z przewijakiem dla karmiących mam. To funkcjonalne rozwiązanie stworzone z myślą o komforcie oraz bezpieczeństwie najmłodszych oraz ich opiekunów. Urządzenie stanie tam w najbliższym czasie.



Konstrukcja znajdzie się w okolicy placu zabaw (od strony głównej alei). Wyposażona będzie w ergonomiczną, osłoniętą ławeczkę, która umożliwi spokojne karmienie. Nad całością znajdzie się daszek chroniący przed deszczem i słońcem. Częścią zestawu jest też wyprofilowany przewijak z półką na odłożenie produktów higienicznych.

Miasto otrzymało dotację w kwocie prawie 19 tysięcy złotych na zamontowanie takiego urządzenia. Pieniądze pochodzą z pomocy finansowej z budżetu Województwa Małopolskiego w ramach zadania „Małopolska Maluchom w 2025”.

MIGAWKI STARÓWKI

Znamy wyniki tegorocznej edycji konkursu Migawki Starówki. Podczas wczorajszego wydarzenia wyłoniono zwycięzców oraz otwarto wystawę, na której można oglądać nagrodzone kadry.



(foto Rafał Koścień)

Na konkurs nadesłano 146 prac. Oceniano zdjęcia w dwóch kategoriach wiekowych – powyżej oraz poniżej 18 lat. Zdaniem jury najlepszy kadr – w pierwszej kategorii – należał do Rafała Kościenia. Drugie miejsce zajęła Daria Kawa, trzecie zaś Natalia Drygaś. W kategorii poniżej 18. r.ż. najwyżej oceniono pracę Pawła Stawarza. Na podium znaleźli się kolejno Martyna Szynal i Mateusz Mazur. Przyznano też wyróżnienia.

Wystawa fotograficzna prezentowana jest w holu Biblioteki Pedagogicznej (Nowy Świat 30) do 6 stycznia.

Organizatorami konkursu byli Tarnowskie Centrum Kultury oraz Rada Osiedla Nr 1 „Starówka”, a partnerem Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. Jana Szczepanika.

Wyniki

W kategorii poniżej 18 lat:

I miejsce: Paweł Stawarz

II miejsce: Martyna Szynal

III miejsce: Mateusz Mazur

Wyróżnienia: Michał Radwański, Aleksandra Kordzikowska, Natalia Bućko, Eryk Słupek, Hubert Bajorek, Kamila Patyk, Piotr Bełzowski, Julia Kuźnia, Justyna Gorzkowska, Maja Czepiel, Julia Kubicz, Wojciech Niemiec

W kategorii powyżej 18 lat

I miejsce: Rafał Kościelny

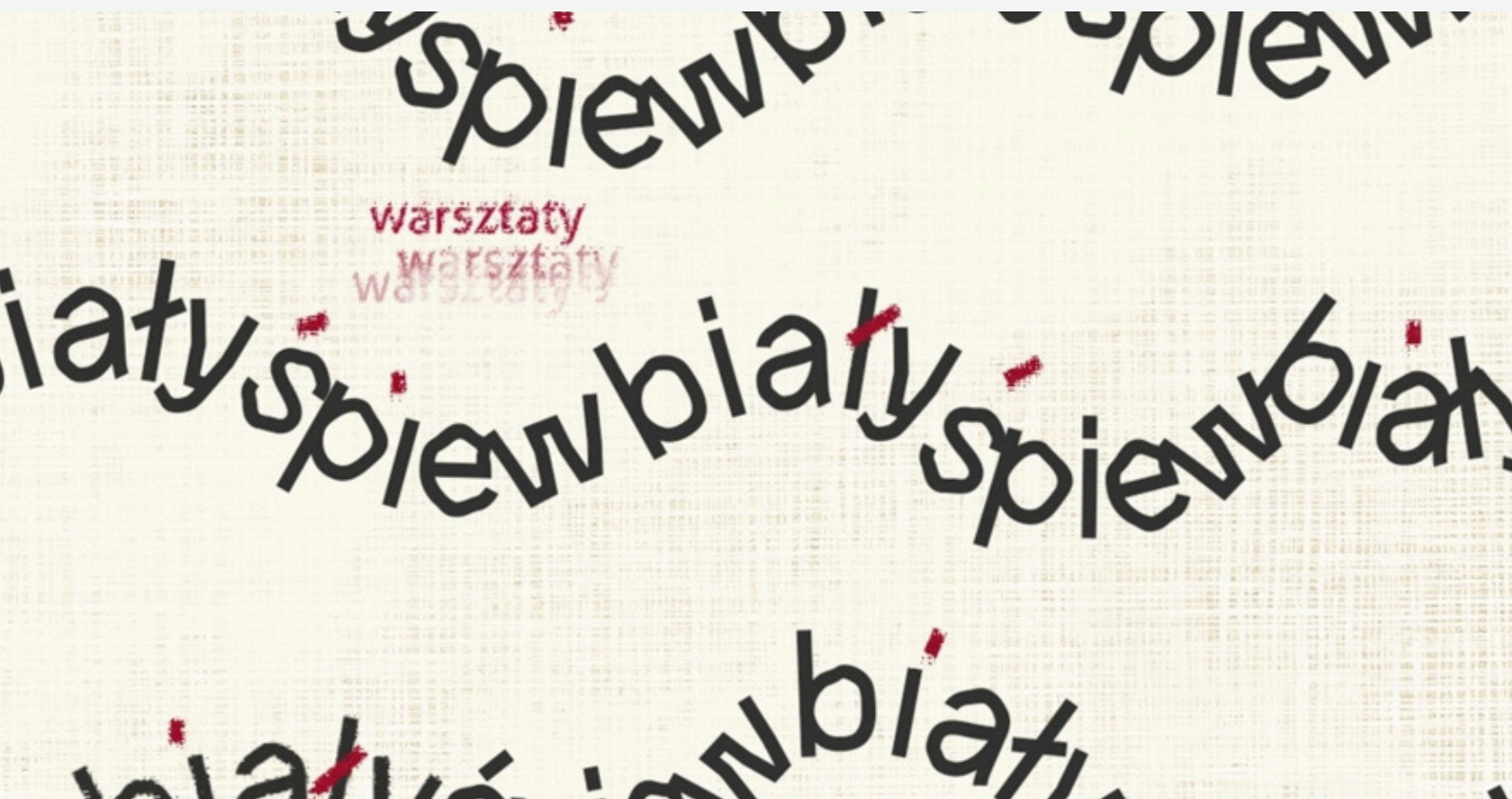
II miejsce: Daria Kawa

III miejsce: Natalia Drygaś

Wyróżnienia: Jolanta Zych, Michalina Madura-Motyka, Marek Cieszkowski, Mateusz Pinas, Dominika Pikusa, Łukasz Jankowski, Katarzyna Mazur, Emilia Gaworska-Dang Sy, Gabriela Półkoszek, Magdalena Sacha, Martyna Ciepela, Paweł Wrona.

WARSZTATY BIAŁEGO ŚPIEWU – NAJSTARSZE KOLĘDY EUROPY

Szykują się ostatnie zajęcia z cyklu „Warsztaty białego śpiewu”. W najbliższą niedzielę, 14 grudnia, w Domu Kultury Westerplatte, na tapet uczestnicy wezmą najstarsze kolędy Europy.



Warsztaty polegają na nauce emisji głosu i wzbogaceniu warsztatu śpiewniczego. Jak mówią organizatorzy, to też radość nauki tradycyjnych kolęd.

- Dawniej słowo „kolęda” oznaczało podarunek, który ludzie ofiarowywali sobie nawzajem z okazji nowego roku. Mogła to być fizyczna rzecz albo dobre słowo. Oba podarunki były równowarte, słowo było traktowane równie namacalnie jak rzecz. [...] Tradycyjne kolędy to pieśni pełne radości, magii, dobrych życzeń i nadziei.

Spotkania prowadzi nauczycielka śpiewu Anna Długosz. Warsztaty są odpłatne, obowiązują też zapisy (d.cholewiak@tck.pl).

BOŻONARODZENIOWY KIERMASZ NA PIEKARSKIEJ

Artyści z niepełnosprawnością przygotowali неповtarzalne ozdoby świąteczne. W najbliższy wtorek i środę (16 i 17 grudnia) będzie je można kupić na kermaszu przy ulicy Piekarskiej. Dochód ze sprzedaży rękodzieła przeznaczony zostanie na rehabilitację społeczną podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowych.



Kiermasz będzie można odwiedzić od godziny 10 do 17. Wśród rękodzieła znajdują się aniołki, zawieszki na choinkę, stroiki, małe choinki oraz inne świąteczne drobiazgi.

Dekoracje wykonali uczestnicy WTZ przy SOSW w Tarnowie, WTZ im. Jana Pawła II a także, WTZ PSONI koło w Tarnowie oraz Stowarzyszenia "Piaś" w Woli Rzędzińskiej podczas zajęć rehabilitacyjnych.

DZIECI POSZUKUJĄ SWOJEGO MIKOŁAJA

Chcesz zostać Mikołajem? Jeszcze nie jest za późno. Wciąż można dołączyć do grona darczyńców i przygotować paczki dla dzieci z rodzin zastępczych.



To druga odsłona akcji, którą koordynują pracownicy Centrum Usług Społecznych. W Tarnowie w 83 rodzinach zastępczych wychowuje się 121 dzieci. „Opiekunowie zastępczy otaczają dzieci troską i miłością, jednak nie zawsze mogą pozwolić sobie na zakup wymarzonych prezentów, szczególnie przy licznych potrzebach zdrowotnych, edukacyjnych czy rozwojowych” – można przeczytać na stronie Centrum Usług Społecznych.

O czym marzą dzieci? Potrzeby są różne – kredki, puzzle, książeczki, klocki, czapka, szalik, modelina, koszulka ulubionego zespołu piłkarskiego, słuchawki bezprzewodowe, rękawiczki, zestaw do robienia świec. Listy pochodzą od dzieci w różnym wieku, niektóre napisane są przez nie osobiście, maluchy wyręczyli opiekunowie.

To druga odsłona akcji i potrwa do 19 grudnia. Aby do niej dołączyć, należy wejść na stronę CUS, gdzie w zakładce „Organizator Pieczy Zastępczej” zamieszczone są listy napisane przez dzieci. Następnie należy wybrać jeden z nich, wysłać na adres email listy@cus.tarnow.pl informację o rezerwacji danego listu oraz preferowaną formę kontaktu. W informacji zwrotnej przesłane będą dalsze instrukcje dotyczące przekazania zakupionych prezentów.

KONCERT SYLWESTROWY W RYTMIE KLASYKI

Utwory m.in. Johanna Straussa, Franza Lehmara, Imre Kalmana, Giuseppe Verdiego będzie można usłyszeć 28 grudnia w Centrum Sztuki Mościce. Na scenie pojawią się muzycy Filharmonii Krakowskiej, którzy zagrają Koncert Sylwestrowy. Początek o godz. 17.



©2023 Centrum Sztuki Mościce/Przemysław Sroka

W programie wydarzenia znajdują się fragmenty z najstynniejszych operetek. Publiczność zgromadzona w Mościcach będzie mogła usłyszeć takty z „Zemsty Nietoperza”, „Księżniczki czardasza” czy „Hrabiny Maricy”. Jak zapowiadają organizatorzy, jak na Koncert Sylwestrowy przystało w repertuarze znajdują się też taneczne rytmy o latynoamerykańskim temperamencie, m.in. „Danzón nr 2” Artura Márqueza.

Na scenie wystąpią: Orkiestra Filharmonii Krakowskiej pod batutą Sławomira Chrzanowskiego, Katarzyna Guran (sopran) i Albert Memeti (tenor). Bilety na to wydarzenie można zakupić w kasie CSM oraz online.

ŚWIERCZKOWIACY KONCERTOWAĆ BĘDĄ Z WOJTKIEM KLICHEM

Kolędy i piosenki świąteczne w folkowo-rockowym wydaniu? To propozycja Świerczkowiaków oraz Wojtka Klicha. Koncertu w ich wydaniu będzie można posłuchać 10 stycznia w Centrum Sztuki Mościce. Początek „Folkrockowych Opłateczków” o godz. 18.



© 2022 Centrum Sztuki Mościce/Fot: Przemysław Sroka

Jak zapowiadają organizatorzy, „to nie będzie zwykły koncert kolęd. To będzie muzyczne przenikanie kultur – wyjątkowe spotkanie dwóch światów, które po raz pierwszy połączą swoje siły na jednej scenie. Wojtek Klich z zespołem oraz Zespół Pieśni i Tańca „Świerczkowiacy” stworzą wspólnie niezwykłą przestrzeń, w której rockowa energia spotka się z subtelnością i pięknem tradycji ludowej”.

W programie koncertu znajdą się najpiękniejsze polskie kolędy i pastorałki, zarówno te najbardziej znane i tradycyjne, jak i te autorskie. Oryginalne aranżacje połączą gitarowe brzmienia i bogate harmonie wokalne z tańcem i ruchem scenicznym „Świerczkowiaków”.

Bilety na to wydarzenie można kupić online oraz w kasie CSM.

ŚWIĄTECZNY TARG REGIONALNY W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ

Nietypowe świąteczne potrawy, konkursy i oczywiście możliwość zakupu lokalnych, świeżych produktów. Tak zapowiada się ostatni w tym roku Targ Regionalny, odbywający się przy ul. Giełdowej 15. Zakupy będzie można tam zrobić w niedzielę, 21 grudnia. Start o godzinie 9.



WIGILIJNE INSPIRACJE

**Małopolskie tradycje bożonarodzeniowe
podczas Targu Regionalnego**

21 grudnia 2025 r.

 **MAŁOPOLSKA**

Projekt zrealizowano
przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

Świąteczna wersja zachęcać będzie do odwiedzin wyrobami kół gospodyń wiejskich. Panie przygotowują czosnek z miodem, zupę grzybową z suszonymi śliwkami, gołąbki z ziemniakami i pierogi z makiem, kaszą gryczaną lub soczewicą. Nie zabraknie też świątecznych ciasteczek. Wszystkiego będzie można spróbować na miejscu. Dla uczestników targu przygotowano ponadto ciekawe konkursy z nagrodami.

Jak zwykle pojawią się też producenci lokalnych produktów. Będą sery, wędliny, pieczywo, soki, ciasta, pierogi i uszka. Nie zabraknie kiszzonej kapusty, suszonych owoców czy miodu.

ZGŁOŚ SIĘ DO KONKURSU „TARNÓW PEŁEN BLASKU”

Trwają zgłoszenia do kolejnej edycji konkursu „Tarnów pełen blasku”. Wyróżnione zostaną najciekawsze i najbardziej efektowne świąteczne dekoracje przygotowane przez mieszkańców, przedsiębiorców oraz placówki oświatowe. Zgłoszenia przyjmowane są do 8 stycznia.



Do udziału w konkursie można zgłaszać obiekty zlokalizowane na terenie Tarnowa, w tym posesje prywatne, balkony, ogródki przyblokowe, placówki edukacyjne oraz inne obiekty użyteczności publicznej.

Tradycyjnie rywalizacja odbywać się będzie w czterech kategoriach:

- balkony,
- posesje i ogródki przyblokowe,
- szkoły, przedszkola, żłobki oraz inne placówki edukacyjne,
- witryny sklepowe i lokale gastronomiczne – oceniany będzie świąteczny wystrój okien i wystaw.

Zgłoszenia przyjmowane są w formie pisemnej lub drogą mailową. Po zakończeniu naboru komisja konkursowa odwiedzi wszystkie zgłoszone lokalizacje.

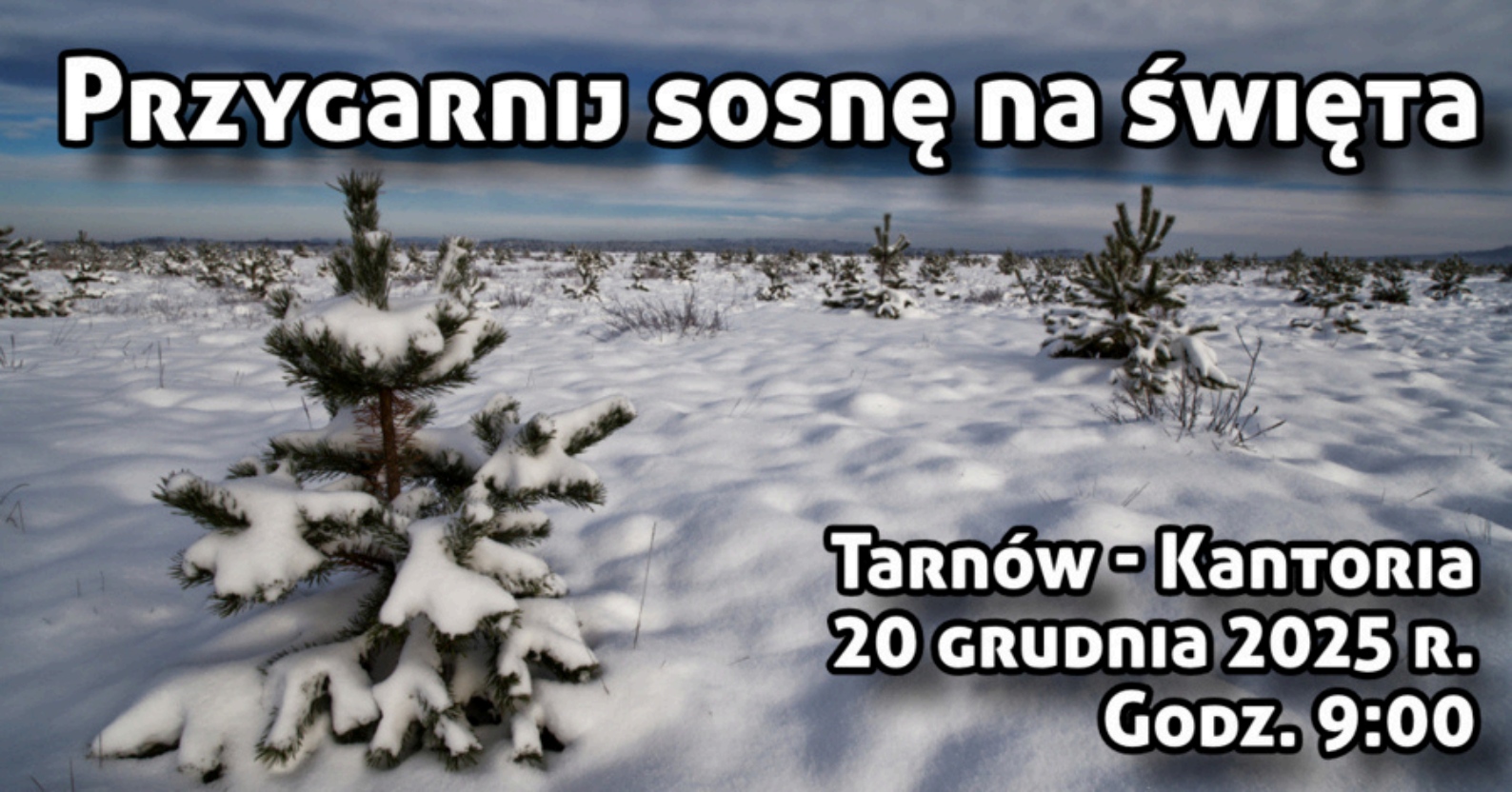
Jest o co walczyć. Łączna wartość nagród przeznaczonych dla laureatów to 12 tysięcy złotych.

Szczegółowe zasady udziału dostępne są w regulaminie konkursu, zamieszczonym poniżej.

PRZYGARNIJ SOSNĘ NA ŚWIĘTA

Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego zaprasza w sobotę, 20 grudnia do Centrum Wypoczynku i Rekreacji „Kantoria” przy ul. Piłsudskiego w Tarnowie. O godz. 9 rozpocznie się tam akcja „Przygarnij sosnę na święta”.

PRZYGARNIJ SOSNĘ NA ŚWIĘTA



Tarnów - Kantoria
20 GRUDNIA 2025 R.
GODZ. 9:00

Na czym polegać będzie to wydarzenie? W ramach czynnej ochrony Pustyni Błędowskiej prowadzone są prace mające na celu utrzymanie bioróżnorodności. Dla zachowania muraw napiaskowych konieczne jest usuwanie sosen, zarastających ten obszar. W przedświąteczną sobotę wycięte z pustyni drzewa można będzie odebrać i wykorzystać jako świąteczną choinkę.

PUNKT AKTYWIZACJI OSÓB BIERNYCH ZAWODOWO

Nie pracujesz, nie uczysz się ani nie jesteś zarejestrowany jako osoba bezrobotna? Powiatowy Urząd Pracy w Tarnowie uruchomił Punkt Aktywizacji Osób Biernych Zawodowo. To propozycja dla osób, które pozostają poza rynkiem pracy, ale chcą na niego wrócić.



W punkcie będzie można uzyskać informacje o dostępnych formach wsparcia, otrzymać pomoc w określeniu ścieżki zawodowej, a także dowiedzieć się z jakich szkoleń, doradztwa i form aktywizacji można skorzystać.

Jak można się zgłosić? Można to zrobić osobiście (ul. Bema 3) lub telefonicznie (14 688 23 84, 14 688 23 50).

OBOWIĄZEK ZGŁASZANIA WYROBÓW Z AZBESTEM

Urząd Miasta Tarnowa przypomina o corocznym obowiązku składania informacji dotyczących wyrobów zawierających azbest. Termin mija 31 stycznia, a wymóg dotyczy osób fizycznych, jak i przedsiębiorców.



Wydział Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Tarnowa informuje, że każda osoba fizyczna posiadająca lub wykorzystująca wyroby zawierające azbest – o ile nie jest przedsiębiorcą – musi złożyć informację o tych wyrobach prezydentowi miasta. Dokument można dostarczyć do budynku UMT przy ul. Nowej 4, w punkcie podawczym lub w pokoju nr 325.

Informację należy składać co roku, nie później niż do 31 stycznia. Wzory formularzy są dostępne na stronie [Biuletynu Informacji Publicznej](#) oraz w UMT.

Przedsiębiorcy korzystający z wyrobów zawierających azbest składają analogiczne informacje bezpośrednio do marszałka województwa – również corocznie, do 31 stycznia.

RAPORT KOMUNIKATÓW

CHWILOWY OBJAZD NA TRASIE „DZIEWIĄTKI”

W środę, 17 grudnia, od godziny 8 do 11 będzie obowiązywał objazd na trasie linii nr 9 w kierunku Szpitala św. Łukasza. Chwilowa zmiana podyktowana jest asfaltowaniem jezdni po usuniętej awarii sieci wodociągowej u zbiegu ulic Lwowskiej i Starodąbrowskiej.

Autobusy komunikacji miejskiej, obsługujące linię nr 9, kursować będą ulicami: Starodąbrowską i Słoneczną pomijając trzy przystanki na ul. Lwowskiej: Lwowska 03 – Mostowa, Lwowska 05 – Kowalska oraz Lwowska 07 – Burtnicza.

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.

ŚWIĄTECZNO-SYLWESTRÓWE GODZINY OTWARCIA MBP

Jak poinformowała na swojej stronie Miejska Biblioteka Publiczna w Tarnowie, w sobotę, 27 grudnia nieczynne będą wszystkie jej oddziały i filie.

W środę, 31 grudnia, z usług biblioteki skorzystać będzie można natomiast od godz. 9 do 14.

TYMCZASOWE ZAMKNIĘCIE KILKU OBIEKTÓW TOSIR

W związku z pracami remontowymi prowadzonymi przez Centrum Energetyki Grupa Azoty, we wtorek, 16 grudnia, w godzinach 9-12 nastąpi przerwa w dostawie prądu. W tym czasie czasowo zmieni się funkcjonowanie obiektów sportowych w Tarnowie-Mościcach.

Miejski Dom Sportu

W godzinach 6 - 8 obiekt będzie dostępny dla odwiedzających. W trakcie przerwy w dostawie energii do godz. 13, Miejski Dom Sportu będzie nieczynny. Po wznowieniu zasilania, obiekt będzie ponownie otwarty do 22 (ostatnie wejście o 21.00).

Lodowisko przy ul. Traugutta

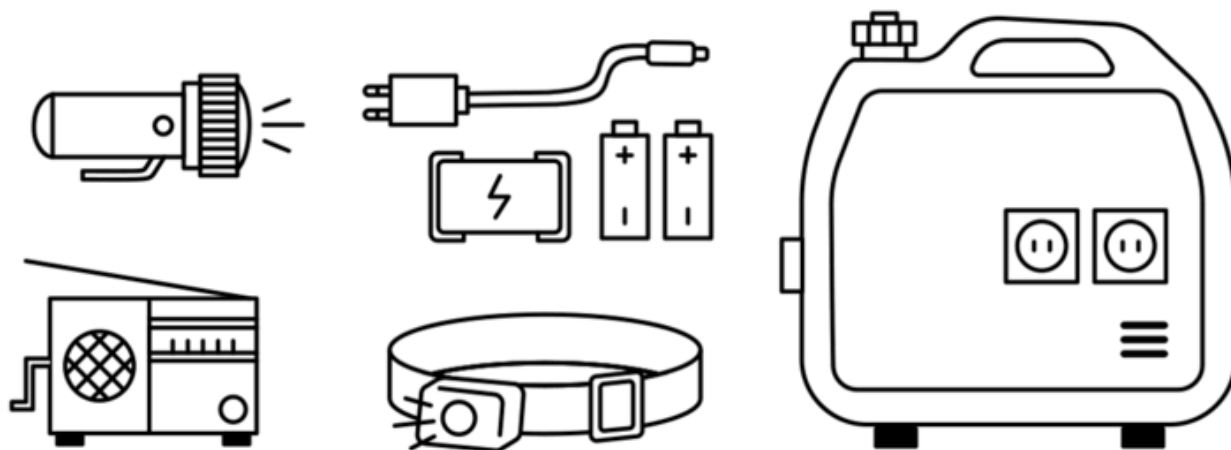
Dostępne będzie w godzinach 13-20.

Centrum Odnowy Biologicznej

Obiekt będzie czynny od 7 do 9, a następnie wstrzymana zostanie działalność do 13. Po tym czasie Centrum Odnowy Biologicznej ponownie będzie otwarte do 22.

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>



TARNÓW

Starówka
Tarnów
Rada Osiedla nr 1

KOLEĐDOWANIE

na Starówce

W KATEDRZE

Rada Osiedla Starówka
Parafia Katedralna w Tarnowie
Teatr im. Ludwika Solskiego w Tarnowie
ZAPRASZAJĄ NA WSPÓLNE KOLEĐDOWANIE

Koncert w wykonaniu
SCHOLI SANKTUARYJNEJ AKATYST
oraz

Lena Sobol - skrzypce
Maria Pyrz - wiolonczela
Marcin Kucharczyk - organy/pianino
DYRYGENT - Sławomir Barszcz

29 GRUDNIA 2025, (poniedziałek) godz. 19.00
Bazylika Katedralna w Tarnowie



PROJEKT FINANSOWANY
Z BUDŻETU MIASTA TARNOWA



TEATR IM. LUDWIKA SOLSKIEGO W TARNOWIE
INSTYTUCJA KULTURY MIASTA TARNOWA OD 1954 ROKU



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.



Japonia

tradycja i nowoczesność
Podróż przez kontrasty z sakurą w tle.

prelegent: Piotr Bodzioch

Zapraszamy na prelekcję: 17 grudnia 2025 r. godz.: 17.30

Polskie Towarzystwo Tatrzańskie
Oddział w Tarnowie
ul. Piłsudskiego 9, 33-100 Tarnów
(wejście od ul. Legionów)





FILHARMONIA W REGIONIE

21.12.2025
niedziela, godz. 16.00

Muzeum Ratusz – Galeria Sztuki Dawnej
Tarnów, Rynek 1



Wykonawcy

Mauris Ensemble

Magdalena Di Blasi
flet

Jan Czyżewski
altówka

Adrian Nowak
harfa

Wstęp wolny



„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





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

☛ 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

☛ WYDZIAŁ GOSPODARKI KOMUNALNEJ I OCHRONY ŚRODOWISKA
14 6882-824, inwestycje@umt.tarnow.pl