



**Zasmakuj
w Łomży**

My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / lipiec 2022



W NUMERZE M.IN.:

ŁOKER POWRÓCIŁ W NOWEJ ODSŁONIE!

STR. 3

**WYWIAD Z DARIUSZEM BUDROWSKIM, PREZESEM
POLSKIEJ AGENCJI ROZWOJU PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**

STR. 10

URZĘDNICY RATUJĄ ŻYCIE

STR. 15

Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Przed Państwem gorący, wakacyjny numer Biuletynu Informacyjnego „My z Łomży”, a w nim m.in. zapowiedź największej muzycznej imprezy tego roku, czyli „Wakacyjnej Trasy Dwójki”, która po trzyletniej przerwie ponownie odbędzie się w Łomży.

Piszemy o ŁoKeR-ach, które ponownie zagościły w Łomży, ale w nieco innej odsłonie. Amatorzy jazdy na dwóch kółkach mają bowiem do dyspozycji nie tylko jednoślady tradycyjne, ale również te napędzane energią elektryczną.

Ekologiczny transport w Łomży to również elektryczne autobusy. Miasto podpisało już umowę na zakup sześciu nowych pojazdów, które wkrótce będą wozić pasażerów MPK.

Na ekologię i rozwój stawia Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej Sp. z o.o. w Łomży. Dzięki wcześniej poczynionej inwestycji, z wykorzystaniem biomasy jako paliwa, nowa taryfa ciepła dla mieszkańców będzie jedną z najniższych w kraju.

Skuteczną akcję ratunkową przeprowadzili urzędnicy łomżyńskiego Ratusza. Pan Przemysław oraz panie Bogumiła i Emilia

bez chwili namysłu ruszyli na pomoc mężczyźnie, który nagle załapał w holu magistratu. Po profesjonalnie wykonanej reanimacji przekazali poszkodowanego pod opiekę załogi karetki pogotowia.

Medyczne tematy to domena naszego dyżurnego eksperta dr. Kazimierza Bandzula. Tym razem ostrzega przed wyjątkowo smacznym, zimnym deserem.

Gdy żar leje się z nieba popularnym sposobem na ochłodę są kąpiele. Ale uwaga! One również mogą okazać się niebezpieczne. Dlatego tak ważne jest zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wypoczynku nad wodą. Przypomni je podkomisarz Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji w Łomży.

W najnowszym wydaniu przeczytamy o Bułgarii. Dowiedzie się Państwo, jakie atrakcje kryje w sobie ten piękny kraj położony nad Morzem Czarnym, a w Pawlikeni – jednym z miast partnerskich naszego samorządu, gościła łomżyńska delegacja.

Łomża może być dumna! Prezesem Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości jest mieszkaniec naszego miasta – Dariusz

Budrowski. W wywiadzie miesiąca opowie on czym dokładnie zajmuje się kierowana przez niego organizacja i dlaczego warto korzystać z jej profesjonalnych usług.

Nie mniejszą dumą napawa występ artystów z Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży, którzy po koncercie wieńczącym 41. Festiwal Setmana Internacional de Musica de Cambra w Montserrat w Hiszpanii, schodzili z burzą oklasków i po czterech bisach!

Dobre informacje popłynęły również do łomżyńskich nestorów. Miasto otrzymało dofinansowanie na utworzenie Klubu „Senior+”. To kolejne działanie na rzecz osób starszych, które ma pomóc w ich aktywizacji.

W lipcowym numerze naszego biuletynu nie zabrakło oczywiście informacji sportowych. Będzie o wakacyjnych propozycjach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz turnieju piłkarskim dla dzieci zorganizowanym przez KS Perspektywa.

Życzymy miłej lektury
Redakcja

„Wakacyjna Trasa Dwójki” ponownie w Łomży!



Dwa lata temu jedną z gwiazd imprezy w Łomży był Thomas Anders, legenda Modern Talking (fot. archiwum UMŁ)

Pod dwuletniej, pandemicznej przerwie, do Łomży powraca „Wakacyjna Trasa Dwójki Lato – Muzyka – Zabawa”. Muzyczne wydarzenie odbędzie się 31 lipca o godz. 21:00 na muszli koncertowej przy ul. Zjazd i będzie transmitowane na żywo na antenach TVP 2 i TVP POLONIA. Wstęp wolny.

W 2019 roku na łomżyńskiej scenie mogliśmy zobaczyć m.in. Thomasa Andersa z zespołu Modern Talking, Stachrskyego, Halinę Mlynkovą oraz kultowe zespoły discopolowe Boys i Milano.

W tym roku impreza odbędzie się pod nazwą „Folk Festival”. Gwiazdy estrady oraz popularne zespoły muzyczne zaśpiewają znane i lubiane piosenki folkowe. Na muszli koncertowej wystąpią: Brathanki, Patrycja Runo, Ich Troje, Krywań, Bayer Full, Mariusz Kalaga, Zenek Martyniuk, Miły Pan, Defis i Kapela Pieczarki.

Tegoroczna „Wakacyjna Trasa Dwójki Lato – Muzyka – Zabawa” gościła już w Wilnie, Augustowie, Włocławku i Stalowej Woli, a po naszym mieście zawita do Stężycy, Elbląga, Zabrza i Sopotu.

ŁUKASZ CZECH

ŁoKeR powrócił w nowej odsłonie!

Od lipca można już korzystać z Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej. Jej obsługę zapewnia firma NEXTBIKE POLSKA S.A., z którą władze Łomży podpisały w kwietniu umowę na dostawę, instalację i uruchomienie systemu roweru publicznego oraz jego obsługę w latach 2022-2025. W tym roku miejskie jednoślady będą dostępne do końca października.



Stacja ŁoKeR na Starym Rynku (fot. Łukasz Czech)

Oficjalna inauguracja Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej odbyła się 10 lipca wspólnym przejazdem władz miasta i przedstawicieli mieszkańców spod Ratusza na bulwary. Do wspólnej jazdy prezydent Mariusz Chrzanowski zaprosił przedstawicieli rad społecznych działających w naszym mieście.

- Promujemy zdrowy styl życia, by zamiast samochodu, czy czasami nawet autobusu, przesiąść się na rower, w szczególności gdy jest ładna pogoda, co też motywuje nas do większej aktywności. Zachęcam serdecznie do korzystania z tej możliwości, którą daje miasto w ramach projektu elektromobilności, realizowanego ze środków zewnętrznych, dzięki czemu przez najbliższe lata ŁoKeR będzie ponownie funkcjonował w Łomży – mówi prezydent Łomży, podkreślając, że rowery są naprawdę dobrej jakości, a przejażdżka nimi to czysta przyjemność.

- Rower to najlepszy środek lokomocji, który nie zaturowa środowiska, wszędzie nim można dojechać. Możliwość jego wypożyczenia jest niewątpliwie bardzo dobrym pomysłem – podkreśla Janina Surowik z Łomżyńskiej Rady Seniorów. Wtórzy jej

Dawid Tyborowski z Młodzieżowej Rady Miejskiej Łomży. - *Funkcjonowanie systemu roweru miejskiego w takim mieście jak Łomża, to bardzo dobry pomysł. Dzięki niemu w ciągu kilkunastu minut jesteśmy w stanie dojechać praktycznie w każdą część naszego miasta – zauważa.*

System roweru publicznego w Łomży zyskał nowy, odświeżony wygląd i składa się z fabrycznie nowych 100 pojazdów tradycyjnych i 30 elektrycznych czwartej generacji (4G). Piętnaście stacji zostało zlokalizowanych w następujących miejscach: Stary Rynek, bulwary, tzw. strzelnica na os. Konstytucji 3-go Maja, Bawełna w rejonie ul. Wojska Polskiego i Studenckiej, Plac Kościuszki, Orlik przy ul. Katyńskiej, Park Wodny przy ul. Wyszyńskiego, okolice Miejskiego Centrum Przesiadkowo-Komunikacyjnego (skrzyżowanie Sikorskiego-Legionów), Galeria Łomża przy Rondzie Solidarności, ul. Szmaragdowa, Akademia Nauk Stosowanych przy ul. Akademickiej, hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 9, Straż Pożarna, Galeria Aleja Park i SM Perspektywa.

Łomżyńską Komunikację Rowerową tworzą rowery czwartej generacji.

W przypadku zastosowania tej technologii stacje stanowią wirtualne strefy o promieniu co najmniej 20 m od środka stacji rowerowej, wyznaczone poprzez zastosowanie tzw. geofencingu, odpowiadające granicami wyznaczonym fizycznie obszarom, w których poprzez wykorzystanie geolokacji pojazdu możliwy będzie jego zwrot i wypożyczenie. Stacje dodatkowo zostały wyposażone w totem informacyjny oraz stojaki. Same rowery są przystosowane do komfortowego korzystania przez osoby o wzroście od 150 cm do 200 cm w pozycji wyprostowanej, a ich nośność jest nie mniejsza niż 100 kg.

Warunkiem korzystania z systemu ŁoKeR jest podanie przez klienta wymaganych przy rejestracji danych osobowych, akceptacja warunków Regulaminu, dokonanie opłaty inicjalnej oraz kliknięcie w link aktywacyjny. Ponadto konieczne jest utrzymanie minimalnego stanu Konta w momencie każdego wypożyczenia w wysokości co najmniej 10 zł. Osoby, które ukończyły 13 lat, a nie ukończyły 18. roku życia mogą korzystać

z ŁoKeR-a za zgodą swojego rodzica lub opiekuna prawnego. Ponosi on odpowiedzialność z tytułu ewentualnych szkód, powstałych w związku z nienależytym korzystaniem z rowerów przez małoletniego. Co ważne, klient może wypożyczyć jednocześnie do dwóch jednośladów.

Rejestrację można zrealizować poprzez stronę internetową www.lomzarower.pl, aplikację mobilną lub kontakt telefoniczny z BOK ŁoKeR (22 123 06 06). Wypożyczenie roweru tradycyjnego na czas do 15 minut jest bezpłatne. Korzystanie z niego od 16 do 60 minut kosztuje 2 zł. Każda rozpoczęta kolejna godzina to koszt 4 zł. W przypadku rowerów elektrycznych za przejazd do 15 minut należy zapłacić 1 zł, od 16 do 60 minut 3 zł, zaś za każdą następną rozpoczętą godzinę kolejne 5 zł.

Zadanie jest realizowane w ramach projektu pn. „Zrównoważona mobilność miejska w Łomży” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

ŁUKASZ CZECH

Łomżyński MPEC z jedną z najniższych taryf w Polsce



Sytuacja ekonomiczna oraz geopolityczna w kraju i na świecie wpływa na wzrost cen podstawowych surowców energetycznych – węgla, ropy i gazu. W ciągu ostatnich dwóch lat ceny za ciepło powędrowały do góry w niektórych samorządach w Polsce prawie o 200%. W Miejskim Przedsiębiorstwie Energetyki Ciepłej w Łomży Sp. z o.o., gdzie głównym źródłem paliwa jest biomasa, od początku roku utrzymują się one na jednakowym poziomie, a podwyżka według nowej taryfy nie będzie tak drastyczna jak w innych miastach.

Należy zauważyć, że wzrost cen surowców energetycznych jak np. węgla dochodzi nawet do 800% a gazu do 600%. To sytuacja niespotykana nigdy dotąd. I tak np. we Włocławku ogłoszono niedawno nowe stawki za ciepło, które w stosunku do tych obecnych łomżyńskich, są o prawie 400% wyższe. Z kolei w miastach nieco mniejszych od Łomży – Radomsku i Żłotowie o 260%, a w Chodzieży o 350%. Wyssokie taryfy mają również duże aglomeracje tj. Lublin (więcej o 270%) i Gliwice (więcej o 240%).

Jak twierdzi prezes MPEC-u w Łomży Radosław Żegalski, taki stan rzeczy jest możliwy dzięki podjętym kilka lat temu przez spółkę inwestycjom, chodzi o kocioł biomasowy i nowy układ kogeneracyjny, który już wkrótce oprócz ciepła będzie wytwarzał także energię elektryczną.

- Jest to ekologiczne paliwo, dzięki któ-

remu nie tylko dbamy o środowisko, ale również zmniejszamy opłaty dotyczące zakupu uprawnień do CO2. Dzięki współpracy z lokalnymi dostawcami mamy zapewnioną ciągłość dostaw biomasy. Obecnie współpracujemy z 10 lokalnymi producentami zrębki drzewnej. Działania te wspierają lokalną gospodarkę oraz pozwalają uniknąć powiązań z polityką światową – przekazuje prezes miejskiej spółki.

W MPEC-u w latach 2017-2020 realizowany był projekt pn. „Rozbudowa Ciepłowni Miejskiej w Łomży o kocioł wodny o mocy 12,5 MW, z wykorzystaniem biomasy jako paliwa”. W 2020 roku rozpoczęły się prace przy zadaniu pn. „Rozbudowa instalacji energetycznego spalania paliw w Ciepłowni Miejskiej w Łomży o wysokosprawny układ kogeneracyjny oparty o kocioł biomasowy”. Ich zakończenie planowane jest w drugiej połowie tego roku.

Okazuje się, że nie wszyscy byli za tą inwestycją. Jak wynika z protokołów z posiedzeń sesji oraz komisji Rady Miejskiej Łomży z 2018 i 2019 roku, radny Dariusz Domasiewicz miał wątpliwości co do inwestycji przeprowadzanej przez MPEC.

- (...) Poprosił o wyjaśnienie dlaczego spółka tylko i wyłącznie brnie w te zrębki, a nie zdecydowała się na dywersyfikację chociażby o gaz i dlaczego z tych alternatywnych źródeł energii Prezes wybrał zrębki i jak się kształtują ceny dzisiaj węgla, gazu. Przypominał, że poprosił Prezesa o przygotowanie analizy jak byłby MPEC oparty o miks energetyczny czy o gaz, jak to wpływałoby na ceny, bo dzisiaj widzą, że gaz jest bardzo tani, w ciągu roku staniał o 50%, to samo dotyczy węgla a ostatnią wizję, którą Pan Prezes przedstawił, to była odwrotna sytuacja gaz był stosunkowo drogi, węgiel na historycznych maksimach. (...) – czytamy z protokołu nr XIV/18 z obrad XVI zwyczajnej sesji Rady Miejskiej Łomży, które odbyły się w dniu 28 sierpnia 2018 roku.

Obecna sytuacja i wzrost cen surowców energetycznych pokazuje, że inwestycja była trafiona, a spółka ciepłownicza stawia jednocześnie na rozwój.

- Jesteśmy jednym z nowocześniejszych przedsiębiorstw ciepłowniczych w kraju. Dajemy mieszkańcom Łomży ciepło w dobrej cenie – podsumowuje prezes Żegalski.

GRZEGORZ DANILUK

Kolejne autobusy elektryczne wyjadą na ulice Łomży



Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski i Marcin Kucharski, prezes firmy Busnex Poland (fot. Łukasz Czech)

Prezydent Łomży podpisał z przedstawicielami firmy Busnex umowę na dostawę sześciu fabrycznie nowych elektrycznych autobusów miejskich, niskopodłogowych, jednoczęłonowych, marki Yutong E12, przeznaczonych do wykonywania przewozów w publicznej komunikacji miejskiej. Termin ich dostarczenia to koniec maja 2023 roku, zaś koszt jednego autobusu wraz z wyposażeniem i ładowarką mobilną wynosi ponad 3 mln zł.

W przetargu na zakup i dostawę sześciu autobusów elektrycznych miejskich, wyprodukowanych nie wcześniej niż w 2022 roku, wpłynęła jedna oferta. Obejmuje ona także przeszkolenie do 15 kierowców i do 10 pracowników warsztatu. Wartość podpisanej umowy opiewa na kwotę 18.435.240 zł i jest ona realizowana z projektu pn. „Zrównoważona mobilność miejska w Łomży”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020.

ŁUKASZ CZECH

www.lomza.pl

Piknikowo na łomżyńskiej muszli koncertowej



Podlaski Piknik Rodzinny odbył się na muszli koncertowej przy ul. Zjazd w Łomży (fot. Kamil Brzostowski)



W pikniku uczestniczył m.in. wicepremier i minister aktywów państwowych Jacek Sasin (fot. Kamil Brzostowski)



Na pikniku można było spróbować regionalnych smakołyków (fot. Kamil Brzostowski)

17 lipca na muszli koncertowej przy ul. Zjazd w Łomży odbył się Podlaski Piknik Rodzinny. W trakcie wydarzenia organizowanego przez Miasto Łomża przy wsparciu Województwa Podlaskiego można było skorzystać z wielu atrakcji dla dzieci i całych rodzin oraz obejrzeć seanse Podlaskiego Kina Plenerowego.

W trakcie pikniku dzieci mogły skorzystać z darmowej waty cukrowej i lodów, a dorośli z potraw regionalnych przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich. Nie zabrakło animacji dla najmłodszych, pokazów ratownictwa medycznego czy kąciku artystycznego i warsztatów tańca ludowego. Swoje stoiska miały służby mundurowe, podlaskie instytucje kultury i turystyki oraz lokalni producenci żywności regionalnej i rękodzieła.

Odbyły się także konkursy z nagrodami, a w jednym z nich nagrody wręczył wicepremier Jacek Sasin, minister aktywów państwowych.

- Jesteśmy tu w znakomitym miejscu, żeby zrozumieć, że Polska jest piękna i bogata inicjatywami Polaków, zwłaszcza tych, którzy chcą żyć nie tylko dla siebie, ale też dla innych. (...) Chcemy podnosić bogactwo tych terenów i intensywniej pracować nad kwestią miejsc pracy dla młodych ludzi w regionie – mówił wicepremier Jacek Sasin.

W pikniku licznie udział wzięli przedstawiciele regionalnego życia politycznego, m.in. wiceminister rolnictwa Lech Antoni Kołakowski, wiceminister obrony narodowej Michał Wiśniewski, senator Marek Adam Komorowski, poseł Kazimierz Gwiazdowski, lokalni samorządowcy na czele z wicemarszałkiem województwa podlaskiego Markiem Olbrysiem i prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim.

- Najważniejsze, że dopisała pogoda i nasi mieszkańcy oraz przyjezdni goście, którzy licznie, całymi rodzinami, przybyli na muszlę koncertową, mogli skorzystać z przygotowanych atrakcji. Bogactwo kulturalne, turystyczne i kulinarne regionu powoduje, że naprawdę warto zasmakować w Łomży oraz województwie podlaskim – podkreślił prezydent Mariusz Chrzanowski.

W ramach imprezy odbyła się także zbiórka pieniędzy na leczenie Filipka Nowackiego z Łomży chorego na SMA2, a wieczór zakończyły projekcje filmów w ramach współorganizowanego przez samorząd województwa Podlaskiego Kina Plenerowego.

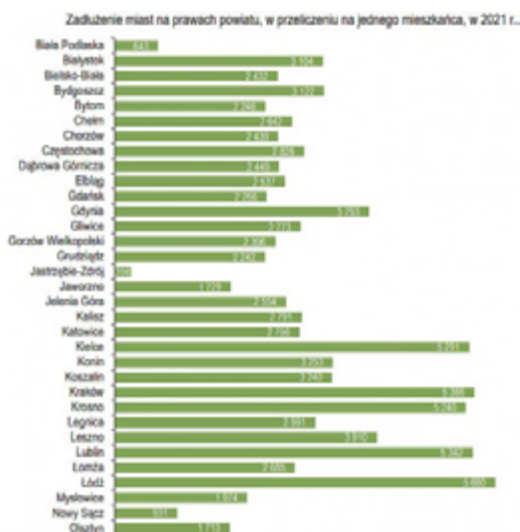
Łomża najmniej zadłużona w województwie z miast na prawach powiatu

W 2021 roku zwiększyły swój dług per capita o 208 zł. W tym samym czasie zadłużenie wszystkich samorządów w kraju wzrosło o 45 zł, w tym stolicy o 90 zł, a gmin o 3 zł, przy spadku kwoty długu w powiatach i województwach samorządowych o 10 zł – wynika z raportu GUS o budżetach JST w 2021 roku.

Przeliczając dług na jednego mieszkańca najbardziej zadłużonym samorządem na prawach powiatu jest ponad 40-tyśięczne Świnoujście z kwotą 6 935 zł. Pod tym względem Łomża wypada dużo lepiej, gdzie zadłużenie wynosi 2 685 zł. Nasz samorząd przoduje w województwie podlaskim, bo np. w Suwałkach zadłużenie per capita oscyluje w granicy 3 159 zł.

W 2021 r. indywidualnie najmniej zadłużonym miastem w przeliczeniu na jednego mieszkańca było ponownie Jastrzębie-Zdrój, z zadłużeniem wynoszącym 206 zł, którego dług zmniejszył się w przeciągu roku o 66 zł, następnie Biała-Podlaska 643 zł oraz Nowy Sącz 931 zł.

GRZEGORZ DANILUK



Świnoujście, Szczecin, Wałbrzych to najbardziej zadłużone miasta na prawach powiatu w przeliczeniu na jednego mieszkańca. Wyniki opublikował portalsamorzadowy.pl. Jak na tym tle plasuje się Łomża? Okazuje się, że nasze miasto z kwotą 2 685 zł wypadło najlepiej w województwie podlaskim.

Jak wynika z przeprowadzonego badania przez Krajową Radę RIO, miasta na prawach powiatu są najbardziej zadłużoną grupą samorządów.

W Łomży powstanie Klub „Senior+”

Miasto Łomża otrzymało dofinansowanie w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025 (moduł I) na utworzenie Klubu „Senior+” w placówce Klubu Seniora MOPS przy ul. Nowogrodzkiej 7A. Kwota dofinansowania wyniosła 200 000 zł przy całkowitej wartości zadania 299 500 zł.

– *Pozyskane środki pozwolą na dostosowanie budynku przy ulicy Nowogrodzkiej do potrzeb 51 osób starszych i z niepełnosprawnością* – informuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Zadanie obejmuje zniesienie barier architektonicznych, wymianę posadzek, drzwi wewnętrznych i zewnętrznych, wykończenie toalety i aneksu kuchennego.

Ponadto utworzenie Klubu „Senior+” w ramach Programu Wieloletniego daje możliwość ubiegania się w następnych latach o kolejne wsparcie finansowe dla jednostki samorządu i zapewnienie utrzymania placówki w ramach modułu II.

Klub Seniora funkcjonuje w strukturze Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży, uczęszcza tam obecnie około 100 osób. Placówka zapewnia pomoc seniorom – osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60+ poprzez umożliwienie im korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywizacji.

– *Naszym przedmiotem działania jest w szczególności aktywizowanie środowiska seniorów do wspólnego i zorganizowanego spędzania wolnego czasu oraz motywowanie ich do samopomocy i działań wolontary-*

stycznych na rzecz innych – przekazuje kierownik Klubu Seniora MOPS Marta Kopeć.

Warto dodać, że Klub Seniora mieścił się wcześniej w wynajmowanym budynku przy ul. Mickiewicza 4. W 2021 r. prezydent Łomży podjął decyzję o przeniesieniu tej placówki do nowej siedziby, zlokalizowanej przy ul. Nowogrodzkiej 7A.

GRZEGORZ DANILUK



Budynek Klubu Seniora MOPS przy ul. Nowogrodzkiej (fot. Sylwia Marciniak)

Hiszpański sukces Filharmonii Kameralnej w Łomży

Pośród burzy oklasków i po aż 4 bisach Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży schodziła ze sceny po koncercie wieńczącym 41. festiwal Setmana Internacional de Musica de Cambra w Montserrat w Hiszpanii. Koncert odbył się w sobotę 23 lipca 2022 w samym centrum Montserrat, na Plaça Església, który szczególnie wypełniła publiczność.

W 2021 roku prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski i burmistrz Montserrat Josep Maria Mas i Garcia podpisali list intencyjny dotyczący współpracy partnerskiej pomiędzy Miastem Łomża i Miastem Montserrat w Hiszpanii.

- Podpisany dokument określa współpracę w obszarach edukacji, gospodarki, realizacji projektów unijnych, turystyki i kultury. Zaowocowało to obecnym wyjazdem naszych filharmoników na festiwal Setmana Internacional de Musica de Cambra, zaś w ubiegłym roku w Montserrat gościła grupa muzyczna i wokalne uzdolnionej młodzieży z naszego miasta, by wspólnie z tamtejszymi rówieśnikami dzielić się doświadczeniami, doskonalić swój muzyczny warsztat, a także poznawać kulturę obu państw. Tamten wyjazd był sfinansowany ze środków programu Erasmus+ „Sounding Dreams of Europe” – podkreśla wódcarz Łomży.

Niedzielny występ łomżyńskich filharmoników, który zamykał trwający od 18 lipca 2022 festiwal, poprzedziły koncerty zespołów z Hiszpanii, Francji, Włoch i Niemiec.

- Nasz repertuar w całości składał się z dzieł muzyki polskiej. Zdecydowałem, że właśnie rodzimą twórczość powinniśmy zaprezentować hiszpańskiej publiczności – mówi Jan Miłosz Zarzycki, dyrektor Filharmonii Kameralnej w Łomży.

Orkiestra rozpoczęła koncert od muzyki polskiego baroku: Tamburetty Adama Jarzębskiego i Symfonii de Nativitate Anonima Polskiego; był także utwór polskiego klasycyzmu – Divertimento Macieja Radziwiłła. Ale większą część koncertu wypełniła muzyka romantyczna autorstwa Fryderyka Chopina i Henryka Wieniawskiego.

Pierwszą solistką była japońska pianistka Nao Mieno, która zaprezentowała fenomenalną interpretację dwóch dzieł Chopina: „Andante spianato” i „Wielkiego Poloneza” Es-dur op. 22 oraz „Fantazję” na tematy polskie A-dur op. 13, po której bisowała „Nokturnem” Es-dur op. 9 nr 2.

W roli solisty wystąpiła również koncertmistrzyni łomżyńskiej orkiestry Izabela Bławat-Leofreddi, która brawurowo wykonała słynnego Kujawiaka Wieniawskiego. Na



Łomżyńska orkiestra w Hiszpanii (fot. FKWL)

zakończenie zabrzmiał kolejny utwór tego kompozytora – „Dudziarz” w opracowaniu na orkiestrę smyczkową, w którym zaprezentowali się łomżyńscy Filharmonicy pod batutą Jana Miłosza Zarzyckiego.

Po gromkich oklaskach orkiestra musiała czterokrotnie bisować, a na sam koniec zagrała Oberka Romualda Twardowskiego, po którym opuszczała scenę pośród owacji na stojąco.

- Publiczność reagowała entuzjastycznie. Bisowaliśmy czterokrotnie, a brawa trwały nawet wtedy, gdy orkiestra już schodziła z estrady. Słuchacze wcale nie byli zmęczeni, choć była już prawie 1:00 w nocy. Na koniec burmistrz Montserrat Josep Maria Mas i Garcia powiedział, że koniecznie musimy przyjechać w przyszłym roku! – podkreśla dyrektor Zarzycki.

Miasto Łomża zamierza realizować kolejne projekty z hiszpańskim miastem w ramach m.in. Narodowej Agencji Programu Erasmus+.

ŁUKASZ CZECH / FKWL

Łomżyńska filharmonia „bez barier”

Blisko 250 tysięcy złotych unijnego dofinansowania otrzymała Filharmonia Kameralna im. Witolda Lutosławskiego w Łomży z ministerialnego projektu „Kultura bez barier”. Grant pozwoli na jeszcze większe dostosowanie obiektu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Jak informuje Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego, instytucje kultury zostały wyłonione w drodze konkursu na podstawie zgłoszonych wniosków. Otrzymane dotacje wykorzystają do pilotażowego wdro-



Obiekt będzie jeszcze bardziej przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością (fot. archiwum UMŁ)

żenia opracowanego w ramach projektu modelu zapewniania dostępności zasobów i oferty instytucji kultury dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami.

Łomżyńska instytucja znalazła się w gronie 111 dofinansowanych placówek z całego kraju, w tym trzech innych z województwa podlaskiego. Środki trafią na realizację projektu „Filharmonia dostępna”.

GRZEGORZ DANILUK

Bułgaria nieco mniej znana

Większość mieszkańców naszego miasta kojarzy Bułgarię głównie z szerokimi, piaszczystymi plażami oblewanymi ciepłymi i czystymi wodami Morza Czarnego oraz z zapachem niezwykle intensywnego olejku różanego. Olejku... wytwarzanego w jednym z miast partnerskich Łomży – Kazanłyku.

Położone pomiędzy dwoma pasmami górskimi, Starą Płaniną na południu i Srednej Gorą na północy, liczące blisko 70 tysięcy mieszkańców bułgarskie miasto słynie z wyrobu najdroższego olejku eterycznego na świecie. Wszystko za sprawą milionów kwiatów rosnących w „Dolinie róż” słynącej z łagodnego klimatu. Stanowią one bogactwo regionu, a o ich pozycji w lokalnej gospodarce może świadczyć odbywający się na przełomie maja i czerwca w Kazanłyku Festiwal Róż. W okresie tym przypada bowiem kwitnienie krzewów tych pięknych roślin i związany z tym zbiór płatków róż – przekazuje mer Kazanłyka Galina Stoyanova.

- *Technikę wytwarzania olejku różanego przekazali nam nasi dalecy przodkowie. Jest to bardzo piękna, ale zarazem bardzo ciężka tradycja. Do wytworzenia jednego grama tego eterycznego olejku potrzeba aż sześciu ton płatków róż – przekazuje mer Kazanłyka Galina Stoyanova.*
- *Na dzień dzisiejszy nasze miasto znane jest głównie z przemysłu maszynowego oraz hydraulicznego – dodaje.*

Kazanłyk może poszczycić się również wspaniałą historią sięgającą czasów starożytnych. Jego chlubą jest znajdujący się w parku Tiulbeto tracki grobowiec z IV wieku p.n.e.

W tym regionie Bułgarii wytwarza się również niezwykle ekstraktywne i esencjonalne wina różane.

Wśród miast współpracujących z Łomżą znajduje się także położona w geograficznym centrum Bułgarii, na wysokości ponad 400 m n.p.m., na północnych zboczach Starej Płaniny, Trjawna. To przeszło dziesięcioletnie miasto znane jest ze swej wielowiekowej historii, sięgającej jeszcze czasów starożytnej Tracji.

- Wśród najcenniejszych zabytków miasta wyróżnić należy położoną w centrum miasta cerkiew, zbudowaną w 1368 roku.

W czasach tureckiej okupacji uległa ona pożarowi, ale została odbudowana. Jest to zarazem najstarsza świątynia w mieście. Znajdują się tu również wykopaliska z czasów trackich – informuje radna Rady Miasta Trjawny, Tatyana Racheva.

Oprócz kilku funkcjonujących w mieście szkół znajduje się prawdziwa perła.

- *Nasze miasto znane jest nie tylko z zabytkowej architektury, ale również z najstarszej bułgarskiej szkoły rzeźby w drewnie – mówi zastępca mera Trjawny, Marin Marinov.*

Ciekawą historią może pochwalić się również kolejne miasto partnerskie Łomży – Pawlikeni. Najstarsze ślady osadnictwa człowieka na tych terenach datowane są na III wiek p.n.e. W latach 70-tych XIX wieku w bezpośrednich okolicach Pawlikeni toczono krwawe boje z Turkami, podczas walk narodowo-wyzwoleńczych. Dziś ta 11-tysięczna miejscowość stanowi ważny węzeł kolejowy łączący stolicę z czarnomorskim wybrzeżem. Głównymi gałęziami miejscowej gospodarki jest



Znakiem rozpoznawczym Kazanłyka jest Festiwal Róż (fot. Urząd Miasta Kazanłyk)



Ratusz w Trjawnie (fot. Urząd Miasta Trjawna)



Centrum miasta Pawlikeni (fot. Grzegorz Daniluk)



Bułgaria kusi ciepłymi wodami Morza Czarnego (fot. Krzysztof Fabiszewski)

dobrze rozwinięty przemysł lekki oraz sektor rolno-spożywczy.

- *Położenie naszej gminy, obejmującej oprócz Pawlikeni, również miasto Biała Cerkwa oraz 18 wsi jest bardzo dobre. Znajdujemy się w samym centrum północnej Bułgarii. Od wybrzeża czarnomorskiego dzieli nas 260 kilometrów. W takiej samej odległości, tylko na zachód jest granica z Serbią, a zaledwie sto kilometrów na północ znajduje się granica z Rumunią. Przez miasto przebiega linia kolejowa łącząca Sofię z Warną – opowiada mer Pawlikeni, Emanuil Manolov i dodaje, że w regionie uprawiana jest pszenica, kukurydza, a także słoneczniki na olej. - Działa tu również gimnazjum rolnicze. Ważną gałąź przemysłu stanowi produkcja maszyn gospodarczych. Znajduje się tu wiele zakładów odzieżowych znanych z wysokiej jakości wyrobów.*

Rozległe plaże z drobnym, złocistym piaskiem, przybrzeżne laguny czy wznoszące się na dziesiątki metrów klify obmywane ciepłymi wodami Morza Czarnego to nie jedyne atrakcje tego wspaniałego państwa. Radość odkrywania znajdziemy zarówno na wybrzeżu jak i w głębi kraju, gdzie wspaniałe krajobrazy, unikatowe zabytki świadczące o wielowiekowej historii, bogaty folklor oraz różnorodna i niezwykle smaczna bałkańska kuchnia sprawiają, że każdy dzień będzie niezapomnianym przeżyciem. Zachwyćmy się Bułgarią, jej pięknem i gościnnością.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

Łomżanie w bułgarskim Pawlikeni

Andrzej Stypułkowski – zastępca prezydenta Łomży, Grzegorz Daniluk – kierownik Kancelarii Prezydenta Miasta oraz Grzegorz Mandziuk z Wydziału Inwestycji, Rozwoju i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miejskiego, reprezentowali Miasto Łomża na Dniach Miasta Pawlikeni w Bułgarii.

Wydarzenie odbywało się tradycyjnie w dniu Św. Apostołów Piotra i Pawła, którzy są patronami bułgarskiego miasta, położonego w północnej części kraju nad Morza Czarnego.

Świętu towarzyszyła uroczysta sesja w Ratuszu, występy artystyczne w amfiteatrze miejskim, a jego rangę podwyższył udział wiceprezydent Bułgarii Iliany Yotovey.

Oprócz łomżan w Pawlikeni gościli delegacje z Mołdawii i Rumunii.

GRZEGORZ DANILUK



Łomżyńska delegacja w Pawlikeni (fot. Urząd Miasta Pawlikeni)

„Aktywny samorząd to miejsce, gdzie biznes i mieszkańcy żyją i pracują”

Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości to instytucja działająca na rzecz przedsiębiorstw, samorządów, a także wspierająca rozwój lokalny oraz innowacyjność małych i średnich firm. Jej prezesem jest łomżyńskiak Dariusz Budrowski, który przybliży nam działalność kierowanej przez siebie instytucji, a także nakreśli szanse i możliwości stwarzane przez PARP przedsiębiorcom, także łomżyńskim.



Dariusz Budrowski, prezes Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości (fot. PARP)

W pierwszej kolejności gratuluję powołania na funkcję prezesa Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości. Czy może Pan przybliżyć naszym czytelnikom, czym zajmuje się kierowana przez Pana instytucja?

Dariusz Budrowski, prezes Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości: Dziękuję. Bycie szefem największej w Polsce instytucji wspierającej mikro, małych i średnich (MŚP) przedsiębiorców to dla mnie z jednej strony zaszczyt, z drugiej ogromna odpowiedzialność. PARP jest agencją rządową, powołaną ponad dwie dekady temu, z myślą o przedsiębiorcach i dla przedsiębiorców. Realizujemy programy rozwoju gospodarki, wspierające działalność innowacyjną i badawczą, rozwój regionalny, wzrost eksportu, rozwój zasobów ludzkich oraz wykorzystywanie nowych technologii – finansowane ze środków funduszy strukturalnych, budżetu państwa oraz programów wieloletnich Komisji Europejskiej. Najprościej można powiedzieć, że umożliwiamy rozwój infrastruktury, zakup wyposażenia i maszyn oraz podnoszenie kwalifikacji pracowników, tj. rozwój polskich firm, zarówno w kraju, jak i za granicą. Osobiście jestem szczerze przekonany, że polscy przedsiębiorcy są najlepsi na świecie. A PARP jest

po to, by ich motywować do aktywności i wspierać w rozwoju.

Istotną częścią naszej aktywności jest także działalność badawcza, której wyniki prezentowane są m.in. w „Raporcie o stanie sektora MŚP”, a która w połączeniu z ewaluacją programów wdrażanych przez PARP, pozwala na przygotowywanie wniosków i rekomendacji dla polityki sprzyjającej trwałemu i zrównoważonemu rozwojowi polskiej gospodarki. Rekomendacje te, przy współ-

pracy z Ministerstwem Rozwoju i Technologii oraz Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej, ukierunkowują pomoc dla firm. Cieszę się, że od 1 sierpnia tego roku aktywną polityką prorozwojową PARP oraz NCBiR będzie kierować Jacek Żalek – Sekretarz Stanu, pochodzący z woj. podlaskiego. Współpraca obu instytucji to dodatkowy atut dla polskich firm.

W czerwcu uczestniczył Pan w łomżyńskim śniadaniu biznesowym poświęconym finansowaniu biznesu, którego partnerem merytorycznym był PARP. Jak do współpracy z tą organizacją podchodzą nasi lokalni przedsiębiorcy?

Województwo podlaskie to ponad 30% firm wdrażających innowacje. To najlepszy wynik w kraju. Podlascy innowatorzy wiedzą najlepiej, że droga od pomysłu do zastosowania bywa długa, bo do wdrażania innowacji potrzebne są pieniądze. A Polski nie stać, by dobre pomysły lądowały w szufladach. Wiele łomżyńskich firm wdraża innowacje, trzeba je promować i pokazywać – choć jest to trudne, to jednak jak najbardziej możliwe.

Do wprowadzania innowacji konieczna jest współpraca z uczelniami. A Łomża, jak i województwo podlaskie, ma niesamowity potencjał w tym zakresie i trzeba to wykorzystać.

Śniadanie biznesowe stworzyło świetne warunki do przybliżenia firmom możliwości, jakie oferuje PARP w ramach wsparcia z UE. Te pieniądze są dostępne dla tych, którzy złożą wnioski, dlatego wykorzystujemy okazję do udziału w wydarzeniach lokalnych, aby zachęcić do aplikowania po fundusze. Spotkania tego typu pozwalają na wymianę informacji i poznanie potrzeb przedsiębiorców. Mam nadzieję, że był to początek dalszych działań regionalnych, realizowanych wspólnie z agencją.

Przed nami nowe rozdanie funduszy UE.

Tak, jesteśmy u progu nowej perspektywy finansowej 2021-2027, której uruchomienie planowane jest na przełomie roku. Kluczowe programy to Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki (FENG) oraz Fundusze Europejskie na rzecz Polski Wschodniej (FEPW), których adresatami są innowacyjne firmy wspomnianego makroregionu, w tym Łomży. Mają one duże szanse na zdobycie środków. Warto już dziś rozważyć, w których programach chcieliby wziąć udział, na co przeznaczyć zdobyte środki, jak dzięki nim rozwinąć firmę.

Cieszę się, że samorządy, tak jak Łomża, aktywnie wspierają MŚP. Aktywność ta dotyczy również innych samorządów regionu łomżyńskiego, wykazujących zainteresowanie działaniami PARP. To bardzo ważne, aby prezydent, wójt czy starosta promowali swoje regiony i pomagali przedsiębiorcom. Aktywny samorząd to miejsce, gdzie biznes i mieszkańcy żyją i pracują – parafrazując hasło promujące Łomżę.

W jaki sposób nasi lokalni przedsiębiorcy mogą skorzystać z programów, działań PARP?

Działania PARP mają zasięg ogólnopolski. Podlascy przedsiębiorcy, w tym z Łomży, mają ten przywilej, że są w gronie firm, które mogą skorzystać z dedykowanego dla Polski Wschodniej programu. Prowadzone są ostatnie nabory z perspektywy finansowej 2014-2020, np. na dofinansowanie szkoleń i doradztwa dla kadry menadżerskiej MŚP w obszarze zarządzania oraz cyfryzacji, ale także dedykowane konkretnym branżom np. turystycznej, handlowej, chemicznej czy budowlanej. Do 5 sierpnia firmy z sektora MŚP, dotknięte

barierami działalności badawczo-rozwojowej (B+R) i innowacyjnej, mogą uzyskać do 10 mln dofinansowania na wytworzenie nowych produktów lub wdrożenie w swojej firmie innowacyjnych procesów technologicznych, w szczególności w oparciu o wyniki prac B+R w konkursie „Wdrażanie innowacji przez MŚP”.

Pod koniec roku ruszy Priorytet I „Wsparcie dla przedsiębiorców” programu FENG. To 2,4 mld euro dla MŚP na wsparcie w zakresie cyfryzacji oraz wdrażania nowoczesnych rozwiązań opartych na pracach B+R, tj. innowacje produktowe i procesowe.

Pracujemy nad założeniami do programów, które będą realizowane z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Będzie to m.in. wsparcie na zakup licencji i oprogramowania umożliwiającego komunikację i pracę zdalną. Będą środki na dywersyfikację profilu działalności i odbudowę inwestycji w sektorach najbardziej dotkniętych skutkami pandemii, czyli tzw. HoReCa, sektor turystyki i kultury. Planujemy również uruchomienie projektów, gdzie MŚP będą mogły uzyskać środki na inwestycje we wdrażanie technologii i innowacji środowiskowych, w tym związanych z gospodarką obiegu zamkniętego.

Cały czas zapraszamy do korzystania z oferty Bazy Usług Rozwojowych, Akademii PARP, czy sieci Enterprise Europe Network, wspierającej przedsiębiorców dotkniętych konfliktem w Ukrainie. Harmonogram wszystkich prowadzonych obecnie naborów znajduje się na stronie www.parp.gov.pl.

Jakie widzi Pan możliwości współpracy z samorządami?

PARP działa nie tylko na rzecz przedsiębiorstw, ale także samorządów. Wspieramy jednostki samorządu terytorialnego (JST) w projektach współfinansowanych z funduszy Programu Polska Wschódnia. Samorządy otrzymują pomoc finansową m.in. na inwestycje infrastrukturalne na drogach krajowych i wojewódzkich czy rozbudowę lub stworzenie nowych, zintegrowanych i ekologicznych sieci transportu miejskiego. W konkursie na modernizację i budowę dróg w województwie podlaskim – przeznaczono ponad 1 mld zł dofinansowania. Dzięki inwestycjom przebudowanych zostało 34 km dróg, powstało 18 km nowych dróg wojewódzkich, do tego 49 km infrastruktury rowerowej. Pozytywne konsekwencje takiej współpracy są odczuwalne przez każdego mieszkańca danego miasta i regionu, w tym także łomżan,

korzystających z powstałej infrastruktury województwa.

Stawiamy także na rozwój technologiczny miast. Zależy nam na wypracowaniu nowego, efektywnego sposobu rozwoju innowacji w Polsce przy wsparciu środków publicznych. Kluczowym elementem powinien być wzrost umiejętności technologicznych mieszkańców i urzędników. Aby to umożliwić, konieczne są odpowiednie zasoby ludzkie.

Ważną rolę odgrywa współpraca pomiędzy poszczególnymi samorządami i realizacja wspólnych celów rozwojowych. Potencjał współpracy w ramach regionu jest o wiele większy aniżeli jednego samorządu. Cieszę się, że łomżyńskie samorządy zrzeszają się i współpracują. Jestem i zawsze będę orędownikiem takiego rodzaju współdziałania, gdzie samorządy, firmy, organizacje pozarządowe i uczelnie pracują dla wspólnego dobra.

Jednym z projektów ukierunkowanym na rozwój technologiczny w samorządach jest realizowany przez PARP „GovTech Inno_Lab”. JST szukają rozwiązań w obszarze zagospodarowania odpadów, zmniejszenia kosztów energii elektrycznej, poprawy łączności, usprawnienia transportu czy lepszej komunikacji z mieszkańcami. I dzięki udziałowi w tym projekcie mają możliwość, we współpracy z innowatorami, takie rozwiązania wdrożyć u siebie lokalnie. W obecnej edycji, wśród 36 JST biorących udział w projekcie, znalazł się także Białystok. Zapraszam Łomżę i okoliczne samorządy do kolejnych edycji projektu.

Jakie cele przed Panem?

Zależy mi na tym, aby przedsiębiorcy czuli, że PARP jest dla nich, że stanowi prawdziwe wsparcie. Wydarzenia, takie jak śniadanie biznesowe w Łomży, w których bierzemy udział, pomagają mi w realizacji celu, który sobie postawiłem – przybliżyć agencję przedsiębiorcom. Chciałbym, aby informacje o możliwościach pomocy docierały do jak najszerszego grona firm, aby jak najwięcej z nich skorzystało z szansy na rozwój. Mam nadzieję, że uda się dotrzeć także do tych przedsiębiorców, którzy z jakichś powodów nie aplikowali jeszcze o wsparcie. Szukamy różnych możliwości dialogu z przedsiębiorcami, w szczególności za pomocą biur regionalnych PARP, których zadaniem będzie m.in. identyfikowanie na poziomie lokalnym i regionalnym firm, które mają duży potencjał rozwojowy.

Moim celem jest też zapewnienie doskonałej obsługi firm realizujących projekty, z którymi agencja ma podpisane umowy na dofinansowanie. Zależy mi, aby i przedsiębiorcy i pracownicy PARP byli dumni z projektów wspieranych ze środków publicznych, aby było jeszcze więcej słyhać o świetnych projektach, firmach zdobywających zagraniczne rynki, nagrody za innowacyjność. To wszystko już się dzieje, ale wyniki badań pokazują, że w polskich mediach wciąż jest za mało o sukcesach polskich firm, a my przecież wspólnie z przedsiębiorcami na ten sukces pracujemy. Kolejnym z moich priorytetów jest intensyfikacja współpracy z samorządami. Samorządy to ludzie dla ludzi, dlatego wsparcie administracji samorządowej może wymiennie przyczynić się do rozwiązywania codziennych problemów mieszkańców. Samorządy odpowiadają na podstawowe potrzeby życia społecznego, dlatego zależy mi na możliwie dużej pomocy JST.

Co Pana zdaniem decyduje o sukcesie w biznesie?

Najnowsze badanie Banku Światowego realizowanego przy współpracy z Ministerstwem Rozwoju i Technologii, a dotyczące czynników produktywności polskich firm, pokazało, że firmy stosujące bardziej zaawansowane technologicznie rozwiązania dotyczące głównych funkcji biznesowych, są bardziej produktywne od firm, które tych działań nie realizują. Bardziej zaawansowane i rozwinięte są też firmy, które prowadzą działalność eksportową. To potwierdziły także wcześniejsze badania PARP. Bazując na wynikach badań oraz celach stawianych przez dokumenty strategiczne, tworzymy instrumenty wsparcia, które ten sukces polskich firm istotnie wspierają. Dlatego w nowej perspektywie będziemy wspierać kompleksowe projekty firm, które realizują je w oparciu o wyniki prac badawczo-rozwojowych, a także wychodzą poza rynek krajowy. Będziemy mieć ofertę dla firm na różnych etapach rozwoju, dlatego warto systematycznie przyglądać się naszej ofercie. Ważna jest wytrwałość, dążenie do celu MŚP i dobre otoczenie promujące przedsiębiorczość – instytucje rządowe, samorządowe, organizacje pozarządowe i uczelnie oraz współpraca pomiędzy tymi wszystkimi szczeblami i tego życzę i sobie i czytelnikom biuletynu.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Turystyczny gród nad Narwią

Łomża to miejsce urzekające krajowych i zagranicznych gości swoją historią, zabytkami i przyrodą. O promocję turystycznego wymiaru naszego miasta dba Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemia Łomżyńska, której wiceprezesem jest regionalista i pasjonat turystyki Wojciech Winko.



Przewodnicy turystyczni i członkowie zarządu LOT Ziemia Łomżyńska: Krystyna Faryna oraz Wojciech Winko (fot. Sebastian Chrzanowski)

LOT Ziemia Łomżyńska wysiłkami Miasta Łomża oraz okolicznych samorządów, muzealnych i przyrodniczych instytucji, a także firm sektora turystycznego powołany został do życia we wrześniu 2009 r. Od tego czasu organizacja intensywnie działa na rzecz promocji i kreowania wizerunku naszego regionu jako miejsca wartego odwiedzenia posiadającego bogatą i atrakcyjną ofertę turystyczną, a także zachęca podróżujących do zagłębienia się w wielokulturową i niezwykle ciekawą historię Łomży.

- Instytucja pełni od lat rolę wiodącego w naszym makroregionie informatora o szeroko rozumianym rynku turystycznym, jak również czuje się odpowiedzialną za kreowanie produktów turystycznych oraz promocję atrakcji turystycznych. Z jej też kręgów wywodzą się profesjonalni przewodnicy turystyczni, którzy potrafią przyciągnąć uwagę turysty historią i legendą naszego miasta, a nawet zachęcić do powrotu – informuje Wojciech Winko.

Centrum działalności stowarzyszenia jest prowadzony przez LOT przy współpracy z władzami miasta Punkt Informacji Turystycznej (PIT). W znajdującym się w Hali Kultury lokalu osoby zwiedzające nasze miasto mogą zasięgnąć od wykwalifikowanych pracowników informacji dotyczących atrakcji, łomżyńskiego kalendarza wydarzeń kulturalnych, a także poznać miejsca, które warto zobaczyć w Łomży.

- W prowadzonym punkcie fachową pomoc i poradę, nie tylko turystyczną,

znajdują także mieszkańcy Łomży i okolic. W zakresie działania PIT-u jest bowiem udzielanie zarówno informacji „stricto” turystycznych czy też o rozkładzie jazdy MPK, godzinach otwarcia instytucji. Zdarza się również nierzadko pomoc świadczona w sprawach czysto życiowych, w tym również pomoc niesiona dla obywateli Ukrainy. Każdy gość PIT-u traktowany jest jako osoba, której udziela się wsparcia w adekwatny do okoliczności sposób – dodaje wiceprezes LOT Ziemia Łomżyńska.

Wskazuje on również na znaczenie aktywnego i zaangażowanego Punktu Informacji Turystycznej dla atrakcyjności wśród gości odwiedzających nasze miasto. Jego zdaniem jest to niewątpliwie wsparcie promocji walorów kulturowych i turystycznych, a także stanowi znakomite narzędzie do obsługi ruchu zwiedzających generującego dodatkowe wpływy budżetowe. Pan Winko z dumą przyznaje, że w ubiegłym roku łomżyński punkt obsługi blisko 1800 turystów. Potwierdzeniem wysokiego poziomu świadczonej obsługi są zdobyte dwie gwiazdki w procesie certyfikacji PIT.

- Niewątpliwie wyróżnienie jest podsumowaniem pracy włożonej przez stowarzyszenie w zapewnienie kwalifikacji personelu, szerokiego wyboru materiałów turystycznych, a także wysokich standardów obsługi turystów. Poprzez certyfikację zdobywa się między innymi możliwość promowania danej miejscowości w ogólnopolskiej sieci informacji turystycznej, udziału w polskich i międzynarodowych targach turystycznych, szkoleniach, warsztatach i wizytach studyjnych – opowiada.

Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemia Łomżyńska bierze także aktywny udział jako wystawca w ramach ogólnopolskich targów, wydaje szereg publikacji i wydawnictw turystycznych, a także corocznie organizuje wydarzenia, które już na stałe wpisały się w łomżyński kalendarz kulturalny. Mowa tutaj o Festiwalu „Szanty nad Narwią”, a także „Wyścigach Psychów” o tytuł Mistrza Pradoliny Narwi.

Jednym z przedsięwzięć podejmowanych przez stowarzyszenie, które spotkało się z wyjątkowym zainteresowaniem, było

otwarte dla wszystkich zainteresowanych spacerów turystycznych po centrum Łomży. Weekendowe zwiedzanie miasta przyniosło Wojciechowi Winko, pełniącemu społecznie rolę przewodnika, wiele pozytywnych opinii i zaskoczeń. Turyści odwiedzający Łomżę postrzegają nasze miasto jako czyste i zadbane. Podkreślają malownicze położenie, a także bardzo bogatą historię.

- Mazowieckie korzenie, wspaniałe zagospodarowanie brzegu Narwi, liczne wspaniałe zabytki, wydarzenia kulturalne, muzea i szlaki turystyczne oraz położenie w najbliższym sąsiedztwie Biebrzańskiego Parku Narodowego i Łomżyńskiego Parku Krajozrazowego Doliny Narwi, ściągają w sezonie turystycznym tysiące spragnionych odpoczynku i kontaktu z naturą turystów – wylicza walory grodu nad Narwią.

Dla utrwalenia turystycznego wymiaru naszego miasta niezwykle ważne było przekształcenie dotychczasowej Hali Targowej w Halę Kultury. Stworzyło to zupełnie nową perspektywę promocji.

- Łomża zyskała w swoim historycznym sercu nowoczesną, multimedialną powierzchnię, nieodpłatnie udostępnianą dla różnych społecznych aktywności, uzupełnioną o chętnie odwiedzaną na co dzień informację turystyczną – przekazuje Winko.

Spodziewana wkrótce rewitalizacja Starego Rynku połączona z wyeksponowaniem artefaktów XV-wiecznego ratusza zdaniem organizacji również przyczyni się do zwiększenia w Łomży liczby turystów i entuzjastów historii północno-wschodniego Mazowsza.

- Pozwoli to na zwiększenie zaznaczenia pozycji Łomży na turystycznej mapie Polski, ważne zwłaszcza w kontekście oddania do użytku obwodnicy miasta i przewidywanego ograniczenia ruchu turystycznego – podsumowuje wiceprezes turystycznej organizacji.

Lokalna Organizacja Turystyczna Ziemia Łomżyńska nie osiada na laurach. Wojciech Winko już deklaruje rozpoczęcie działań zmierzających do zdobycia kolejnej, trzeciej, gwiazdki w europejskim systemie certyfikacji oraz intensyfikacji podejmowanych przedsięwzięć, co pozwoli na jeszcze bardziej skuteczną promocję turystycznych walorów naszego regionu.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

Dla kogo desery lodowe?



W okresie letnim spożywamy znacznie więcej lodów w porównaniu z inną porą roku. Sprzyja temu czas wakacji, urlopów oraz pogoda. Przeciętny Polak zjada rocznie 4-5 litrów lodów.

W Szwecji czy Stanach Zjednoczonych spożywa się ich o trzy razy więcej. Recepturę przywiózł do Europy prawdopodobnie słynny podróżnik Marco Polo. Jednak historycy przekazują, że do stołu cesarza rzymskiego Nerona podawano zmrożone napoje z owocami i winem. Lody o podobnej recepturze do współczesnej były serwowane już w XVI wieku w Wenecji i na Sycylii. W Polsce wytwarzanie lodów na większą skalę rozpoczęło w dwudziestoleciu międzywojennym.

Ulubionymi smakami zimnych deserów wśród Polaków są wanilia, śmietanka i czekolada, natomiast najczęstszymi dodatkami są bakalie, karmel i orzechy. Analizując skład lodów, można od razu zauważyć, że zawierają one prawie wszystkie główne alergeny pokarmowe. Tradycyjnie lody wytwarza się z mleka, słodkiej śmietanki, jaj i cukru. Mleko i jaja są najczęstszą przyczyną alergii pokarmowej u dzieci. Z badań epidemiologicznych wynika, że na mleko uczulonych jest od 2 do 8% osób. Alergik po zjedzeniu lodów będzie miał objawy jak po spożyciu mleka – wymioty, biegunkę lub zaparcia, bóle brzucha, wysypkę, suchość i świąd skóry, nieżyt nosa i spojówek, chrypkę, kaszel, a niekiedy świst krtaniowy i skurcz oskrzeli z dusznością.

U osób uczulonych na jajko wystąpią objawy podobne jak przy uczuleniu na mleko. Alergia na jajko dotyczy przede wszystkim dzieci, cierpi na nią od 2 do 4% populacji wieku rozwojowego.

Do głównych alergenów pokarmowych, które znajdziemy w lodach należą orzechy, a ich spożycie przez osobę uczuloną może doprowadzić do silnej reakcji alergicznej, a w niektórych przypadkach nawet zgonu.

Wcale nie tak rzadko do lodów dodawana jest soja, olej sojowy i lecytyna sojowa. Z badań wynika, że ok. 0,4% dzieci i 0,3% dorosłych jest na nią uczulonych.

Zdarza się, że w mieszkankach wykorzystywanych do produkcji lodów może znaleźć się gluten. Osoby uczulone na to białko, po zje-



dzeniu takich lodów zareagują objawami klinicznymi, podobnymi jak po spożyciu chleba.

W produkcji lodów wykorzystuje się również barwniki spożywcze, którym zawdzięcza się różne kolory, a one mogą także być przyczyną uczuleń. Dodawana koszenila /E 120/ nadaje lodom ciemno-czerwoną barwę, a otrzymuje się ją z wysuszonych, zmielonych pancerzyków owadów. Jest to silny alergen, który może wywołać nawet wstrząs anafilaktyczny. Lody na czerwono może zabarwić także azorubina /E 122/, która z kolei powoduje uczulenie i wystąpienie objawów chorobowych. Żółte zabarwienie lodów uzyskuje się przez dodanie tartrazyny /E 102/. Alergia na nią objawia się przede wszystkim wysypkami skórnymi, a może być groźna u osób z nadwrażliwością na aspirynę i niesterydowe leki przeciwzapalne. Niebieski kolor lodów uzyskuje się przez dodanie indygotyny /E 132/, która również ma właściwości alergizujące, po której może pojawić się wysypka skórna, pokrzywka, świąd skóry, zaburzenia w oddychaniu.

Lody swoim kolorowym wyglądem, słodkim zapachem często wabiają pszczoły i osy, które traktowane jako nieproszony gość, mogą żądlić, a ich jad staje się przyczyną uciążliwych objawów. Alergia na jad osy

i pszczoły nie jest zjawiskiem częstym. Szacuje się, że uogólnione reakcje alergiczne po użądleniu przez te owady występują u ok. 3% populacji, natomiast duże odczyny miejscowe – obrzęk w miejscu użądlenia przekraczający 10 cm średnicy, trwający ponad 24 godziny, występują u ok. 19% populacji. Reakcje uogólnione u osób uczulonych mogą mieć przebieg burzliwy i stanowią duże ryzyko zgonu. Osoby uczulone na jad owadów błonkoskrzydłych spożywając lody powinny zachować ostrożność, aby zmniejszyć ryzyko użądlenia: nie jeść lodów w ogródkach, parkach, ciastkarniach przy otwartych oknach itp. Istotne jest też miejsce użądlenia, u osób nawet nieuczulonych użądlenie w szyję, głowę czy język może stanowić zagrożenie dla życia.

Osoby dotknięte alergią pokarmową, nie muszą rezygnować z lodowego deseru, ale przed jego wyborem należy najpierw zapoznać się ze składem produktu. W sklepach można też spotkać lody wegańskie bez mleka i jajek, są też sorbety owocowe. Zwykle lody produkowane bez mleka i jajek zawierają przetwory sojowe, które przeciwwskazane są u osób uczulonych na soję.

DR N. MED. KAZIMIERZ BANDZUL

Bezpiecznie nad wodą

Wakacje w pełni, a wraz z nimi upały i wypadki nad wodę. Niestety pobyt nad akwenami wiąże się nie tylko z przyjemnościami, ale również z zagrożeniem. Żeby je zminimalizować trzeba pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Dzięki stosowaniu się do nich będziemy bezpieczni, a z wakacji pozostaną tylko dobre wspomnienia.

Przed wszystkim powinniśmy korzystać tylko i wyłącznie z kąpielisk strzeżonych, czyli takich na których dyżury pełnią ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. W Łomży takim miejscem jest teren przy Moście Hubala, który w upalne dni zapęłnia się spragnionymi słońca i wody mieszkańcami.

Jak się zachowywać, aby nasze kąpiele były bezpieczne?

Oficer prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Łomży podkomisarz Justyna Janowska zaleca, aby:

- stosować się do regulaminów kąpieliska i poleceń osób, które je nadzorują, starać się nie pływać samemu – dobrze, gdy ktoś obserwuje nas w trakcie pływania,
- nigdy nie skakać (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody – takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa; zawsze zbadać głębokość wody oraz ukształtowanie dna,
- nie wchodzić do wody po wypiciu alkoholu,
- nie wchodzić do wody bezpośrednio po spożytym posiłku,
- nie wskakiwać gwałtownie do wody po dłuższym opalaniu – robić to stopniowo, aby uniknąć wstrząsu termicznego (przed kąpielą należy oswoić się z temperaturą wody),
- w przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna – natychmiast wyjść z wody,
- nie przebywać zbyt długo w wodzie, stosować odpowiednio długie przerwy w pływaniu,
- zwracać uwagę na innych kąpiących się – ktoś może potrzebować naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji oraz ustalenie, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. W przypadku konieczności należy wezwać na pomoc ratownika. Jeżeli istnieje taka możliwość, pomóc tonącemu rzucając mu koło ratunkowe, linę, inny długi przedmiot lub podając mu rękę (jeżeli стоимy na twardym podłożu). W sytuacji, kiedy konieczne jest wejście do wody należy pamiętać, aby

dla własnego bezpieczeństwa wziąć ze sobą przedmiot unoszący się na wodzie. Osoba tonąca w chwili zagrożenia własnego życia jest na tyle silna, że może nas podtopić,

- w trakcie kąpeli nie krzyczeć, nie wzywać pomocy, jeśli faktycznie nie jest ona potrzebna,
- gdy idziemy do wody nie prosimy o popilnowanie rzeczy przygodnie poznane osoby – taka sytuacja często kończy się ich utratą.

Dodaje, że szczególną uwagę podczas pobytu nad wodą należy zwrócić na dzieci.

- Warto korzystać z wszelkiego rodzaju odblaskowych chust, charakterystycznych czapek i opasek. Takie gadżety pozwolą nam szybko „namierzyć” swoje dziecko w tłumie plażowiczów – podpowiada podkomisarz Janowska i zaleca, aby nigdy nie zostawiać dzieci bez opieki.

Powinniśmy również zapewnić kąpiącym się pociechom zabezpieczenia typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane.

Policjantka przypomina, że najczęstszymi przyczynami utonięć są: kąpiel w miejscach niestrzeżonych, lecz nie zabronionych, pływanie w miejscach zabronionych,

nieostrożność w czasie przebywania nad wodą, brak umiejętności pływania, brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich, niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie, pływanie po spożyciu alkoholu oraz skoki na tzw. główkę.

WOPR i Policja na straży bezpieczeństwa plażowiczów

Za organizację i prowadzenie Łomżyńskiego Kąpieliska Miejskiego odpowiedzialne jest Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe w Łomży. Funkcjonuje ono codziennie w godzinach 11:00-19:00. Ponadto w ramach środków z budżetu miasta WOPR rozpoczął prewencyjne patrole rzeki Narew w granicach administracyjnych Miasta Łomża. Numer alarmowy patrolu to 662 029 662.

O bezpieczeństwo dbają także policyjni „wodniacy”, którzy regularnie patrolują teren kąpieliska przy Moście Hubala sprawdzając czy nie przebywają tam dzieci bez nadzoru dorosłych, jak też, czy nie dochodzi do niepożądanych zjawisk, takich jak picie alkoholu. Z napotkanymi osobami funkcjonariusze rozmawiają o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w czasie letniego wypoczynku. Wszelkie prowadzone przez mundurowych akcje mają na celu poprawę bezpieczeństwa, jednak nie zwalniają one osób korzystających ze słonecznych wakacji z zachowania zdrowego rozsądku i odpowiedzialności.

SYLWIA MARCINIAK



Kąpielisko nad rzeką Narew (fot. Łukasz Czech)

Urzednicy ratuja zycie

Dzięki szybkiej reakcji urzedników i profesjonalnie wykonanej akcji reanimacyjnej udalo sie przywrócic funkcje zyciowe jednemu z pentow miejskiego Ratusza. Zdarzenie mialo miejsce 12 lipca.

Przebywajacy w holu lomzynskiego ratusza męzczyzna nagle upadł i przestal oddychac. Na ratunek pospieszyli pracownicy Urzedu Miejskiego w Łomży. Przemysław Chelstowski – naczelnik Wydzialu Gospodarki Komunalnej i Ochrony Środowiska wykonal resuscytację kręziennowo-oddechową, a Bogumiła Cwalina z Wydzialu Obslugi Urzedu podlaczyla defibrylator, który znajduje sie na wyposażeniu urzedu. W tym czasie inna urzedniczka – Emilia Kuczevska konsultowala z dyspozytorem pogotowia wykonywane czynności ratunkowe.

Dzięki sprawnie i szybko przeprowadzonej akcji ratunkowej udalo sie przywrócic funkcje zyciowe męzczyzny jeszcze przed przyjazdem karetki pogotowia. Poszkodowany zostal przekazany załodze ambulanisu i znajduje sie pod opieką lekarzy.

- *Uwazam, ze pomoc w takich sytuacjach to obowiazek kazdego czlowieka* – twierdzi Przemysław Chelstowski, który podjal sie wykonania resuscytacji, zaznaczajac przy

tym jak ogromne znaczenie maja szkolenia z udzielania pierwszej pomocy. - *Dzięki takim umiejętnościom możemy uratować ludzkie zdrowie, a nawet życie* – dodaje.

- *Dziękuję pracownikom Urzedu Miejskiego za tak sprawnie przeprowadzoną akcję ratunkową. Ta sytuacja pokazuje, jak ważna jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Życie ludzkie jest największą wartością i wszyscy jesteśmy zobowiązani je ratować w miarę swoich możliwości. Panu, który uległ wypadkowi życzę szybkiego powrotu do zdrowia* – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

To nie pierwszy raz kiedy urzednicy ratuja zdrowie i życie. Niedawno pracownik Wydzialu Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych udzielim pomocy starszej osobie, która zaslabla.

Pamiętajmy! Pierwszą pomoc przedmedyczną stosuje się możliwie jak najszybciej



Urzednicy, którzy sprawnie wykonali akcję ratunkową (fot. Łukasz Czech)

po wypadku lub wystąpieniu nagłej choroby. Udzielona jeszcze przed przyjazdem karetki może uratować życie albo pomóc w dojściu do zdrowia.

Warto nadmienić, że w ubiegłym roku Miasto Łomża otrzymało automatyczny, zewnętrzny defibrylator AED w ramach ogólnopolskiej akcji „Bezpieczna Autostrada”. Został on zainstalowany na terenie Centrum Przesiadkowo – Komunikacyjnego.

Niewykluczone, że w mieście pojawiają się wkrótce kolejne takie urządzenia. Obecnie jest procedowany wniosek o zakup kilku defibrylatorów w ramach budżetu obywatelskiego.

SYLWIA MARCINIAK

Kino na leżakach

Letnie kino plenerowe w ostatnich latach na dobre wpisalo sie w krajobraz Łomży. Ciesząc się dużym zainteresowaniem seanse na świeżym powietrzu potrwają do końca wakacji. Dzięki różnorodnej tematyce coś dla siebie znajdą zarówno miłośnicy filmów akcji, jak i wyciskających łzy dramatów.

Tegoroczne kinowe lato w Łomży to aż osiem propozycji na udane piątkowe wieczory. Połowa z nich jest już za nami.

5 sierpnia trafimy do przestępczego półświatka za sprawą anglo-amerykańskiego filmu „Baby Driver”, opowiadającego historię młodego chłopaka współpracującego z gangsterami. Efektowne pościgi, wybuchy, a także wartka akcja wraz z odpowiednio dobraną muzyką stanowić będzie ucztę nie tylko dla oczu, ale i dla uszu.

Ukojenie dla uszu przyniesie również amerykański dramat muzyczny „Whiplash”. Film opowiada historię początkującego muzyka, ćwiczącego i grającego pod okiem bezwzględnego i despotycznego profesora Fletchera. Interesująca fabuła wymagająca od widza zadania sobie pyta-

nia gdzie kończy się muzyka, a zaczyna autodestrukcja człowieka. A wszystko z dużą domieszką jazzu już 12 sierpnia.

Za sprawą nagranych w 2018 roku filmu „Robin Hood: Początek” przeniesiemy się 19 sierpnia do średniowiecznej Anglii. Film jest jedną z najnowszych ekranizacji przygód słynnego banity z lasu Sherwood.

Jakże znajome będą perypetie Joanny, głównej bohaterki filmu „Moje wspaniałe życie”, walczącej z przeciwnościami dnia codziennego. Schorowana na Alzheimera matka, niesforne nastoletnie dzieci

i kochający mąż stanowią tylko część jej zagmatwanego życia. Joanna ma też swą ciemną stronę: romans, narkotyki i brak zahamowań. Przebawna komedia wieńcząca cykl „kina na leżakach” już 26 sierpnia.

Łomżyńskie kino plenerowe mające formę bezpłatnych seansów na wygodnych leżakach odbywa się w Parku im. Jana Pawła II – Papieża Pielgrzyma. Początki seansów o godz. 21:30.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



Pierwszy seans letniego kina plenerowego na leżakach, film „Na rauszu” (fot. Anna Didenkow)

Zagraj w „Płomienny Świt” i poznaj historię bitwy w Czerwonym Borze

„Płomienny Świt” to edukacyjna gra terenowa nawiązująca do bitwy w okolicach Czerwonego Boru pod Łomżą z 23 czerwca 1944 roku. Została ona opracowana przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Łomży, wspólnie z młodzieżą z III Liceum Ogólnokształcącego im. Żołnierzy Obwodu Łomżyńskiego AK podczas warsztatów odbywających się w ramach projektu #Czerwony Bór'44 na przełomie maja i czerwca br. Na jego realizację pozyskane zostało dofinansowanie w ramach programu dotacyjnego „Patriotyzm jutra” ze środków Muzeum Historii Polski w Warszawie.

Fabula gry oparta jest na historii fikcyjnego bohatera Witka. Należał on do oddziału Narodowej Organizacji Wojskowej, stacjonującego 23 czerwca w okolicach Szumowa. Nad ranem oddział ten został zaatakowany przez niemiecką obławę, wchodzącą od południa do lasów Czerwonego Boru. Zgodnie ze źródłami uratował się tylko jeden żołnierz, który skierował się na północ, chcąc ostrzec resztę zgrupowania. Uczestnicy razem z Witkiem mogą poznać zarówno historię bitwy w Czerwonym Borze, jak i osobiste powody zaangażowania się młodego partyzanta w walkę. Indywidualna perspektywa młodego chłopaka pozwala jego współczesnym rówieśnikom bardziej zaangażować się w grę i lepiej zrozumieć przebieg i realia starcia polskich partyzantów z przeważającymi siłami niemieckimi. W grze zostały umieszczone najważniejsze osoby i fakty związane z bitwą w Czerwonym Borze, takie jak kapitan Antoni Kozłowski – „Biały”, ppor. Franciszek Żebrowski – „Wyd”, por. Zygmunt Przeździecki – „Wiesław”, sanitariuszka Irena Olejnik, niemiecki pociąg pancerny, miejsce bitwy, mogiła Poległych Partyzantów w lesie w pobliżu miejscowości Olszewo.

- Stworzona mobilna gra terenowa „Płomienny Świt” została z powodzeniem wypróbowana w akcji. Jej premiera miała miejsce 19 czerwca, podczas obchodów 78. rocznicy bitwy w Czerwonym Borze, jednego z największych starć oddziałów partyzanckich z wojskami niemieckimi w okręgu białostockim. Jej celem jest pielęgnowanie pamięci o bitwie z 1944 roku i przekazywanie tej historii przyszłym pokoleniom w nowocześniejszy sposób – informuje Teresa Fromelc-Pawelczyk, dyrektor łomżyńskiej biblioteki.

Premiera „Płomiennego świtu” nie była

jednorazowym wydarzeniem, bowiem gra jest dostępna dla wszystkich chętnych do 30 czerwca 2023 r. Warunkiem jest zainstalowanie na telefonie aplikacji Action Track oraz zeskanowanie kodu QR, umieszczonego w tym artykule oraz na stronie internetowej Miejskiej Biblioteki Publicznej. Trasa rozgrywki mierzy około 2,5-3 km i zajmuje od 60 do 80 minut. Jest ona również dostępna w wersji „kanapowej” na kodzie FLOW, w którą można zagrać nie wychodząc z domu. Gra jest przygotowana w aplikacji Action Track, dostępnej bezpłatnie na telefony z systemami Android (wersja 7.0 i wyższa) oraz IOS (wersja 11.0 i wyższa).

Miejska Biblioteka Publiczna przygotowuje również wystawę poświęconą uczestnikom bitwy w Czerwonym Borze.

- Zwracamy się z prośbą do rodzin uczestników tamtych wydarzeń o wypożyczenie i udostępnienie dokumentów z domowych archiwów dotyczących tego największego partyzanckiego starcia w rejonie Łomży podczas II wojny światowej w postaci zdjęć, listów, pamiątek, spisanych relacji itp. – przekazuje dyrektor MBP.

Materiały należy dostarczyć do siedziby biblioteki przy ul. Długiej 13 w Łomży lub przesłać skany e-mailem na adres: biblioteka@mbp-lomza.pl lub f1@mbp-lomza.pl z opisem danego zdjęcia lub dokumentu i podaniem numeru telefonu kontaktowego.

ŁUKASZ CZECH



Uczestnicy poprzez zabawę poznają historię (fot. MBP Łomża)



WERSJA TERENOWA



WERSJA KANAPOWA



Seniorzy piszą



Aktywny senior

Starość to nie wiek, to nowe zadania, można zrobić to, na co nie było czasu w poprzednim życiu.

Chcę zrealizować swoje pasje, zacząłem dbać o zdrowie. Mimo słusznego już wieku nie rdzewieję.

Pierwsza zasada być dumnym ze swojego wieku, nie mówić, że jest za późno, uśmiechać się do drugiego człowieka, rozmawiać, dyskutować.

Aktywność, higieniczny tryb życia powoduje spowolnienie procesu starzenia, pozwoli zachować zdrowie i dobrą formę.

Wiek, który osiągnąłem staje się sprzymierzeńcem. Wiem w końcu, że mogę poczuć się z sobą dobrze.

Mam doświadczenie życiowe i wiedzę, a przy tym dystans do siebie i świata. Cenną rzeczą jest czas, który się dostaje, mogę

go przeznaczyć dla siebie. Często myślę, co mam jeszcze do zrobienia.

Czy zdążę? Mam to szczęście, że widzę i wiem. Mając ponad 87 lat łapie wiatr w żagle. Próbuję nowego sposobu życia, nowych form aktywnego spędzania wolnego czasu. Poznaję nowe miejsca. Wiele rzeczy robię po raz pierwszy w życiu. Szukam kontaktu z młodymi. Mój cel, to bycie dziadkiem zgryssem. Nigdy nie chcę tak naprawdę dorosnąć. Moja przyszłość? Co pewne, że będę naprawdę stary. Jako młody nie myślałem o starości. Nie lubię żyć w małej przestrzeni. Lubię łomżyńskie bulwary i rzekę Narew.

Pisząc nie zadaję ciosów, chcę budzić refleksje. Żeby działać skutecznie jest potrzeba trochę poczucia winy.

Wszystko zaczęło się po 80. Cieszy mnie to moje nowe życie, to że coś nowego odkrywam, że coś się dzieje. Nie wyobrażam siebie żyjącego w stagnacji, bezczynności. Po co taki dzień, w którym nic się wydarzyło, nic no-

wego nie odkryłem.

Mam ochotę być dla siebie krytycznym. O ósmej jestem gotowy do życia, chcę być gotowy do życia każdego dnia, gotowy na to, co się wydarzy. Nie usiedzę chcę się spotykać, może kogoś nowego poznam?

Dobrze mi robi to uczucie oczekiwania na coś, co sprawi, że będę o stopień wyżej niż byłem przedtem.

Srebrna generacja żyje inaczej, są zmiany, widać to go gołym okiem.

Funkcjonują jednak silne stereotypy, że wiek emerytalny to schyłek, że nie da się żyć interesująco, radośnie i twórczo.

Proszę nie pytać, co robić żeby długo i zdrowo żyć. Bo to dopiero przede mną. Żyję skromnie. Z nadzieją, że jak dożyję setnych urodzin to zrobię bal.

Zdaję sobie sprawę, że czas jaki mi pozostał należy jak najlepiej wykorzystać.

SENIOR STANISŁAW KASEJA

Zagraли dla Filipka Nowackiego

Turniej charytatywny „Gramy dla Filipka” odbył się 16 lipca w Piątnicy na boisku przy Gminnej Hali Sportowej. Brało w nim udział dwadzieścia zespołów z Łomży, okolicznych miejscowości, a nawet z Ostrołęki. Obok sportowej rywalizacji miała miejsce „Bitwa Regionów” czyli konkurs kulinarny Kół Gospodyń Wiejskich. Za datek do puszek na leczenie Filipka Nowackiego, chorego na SMA2, można było skosztować regionalnych smakołyków. Nie zabrakło koncertów i atrakcji dla najmłodszych.



W turnieju uczestniczył m.in. zespół samorządu Miasta Łomża oraz drużyna z Ostrołęki (fot. Łukasz Czech)

– Mam nadzieję, że w tej łączonej imprezie nabieramy jak najwięcej pieniędzy na leczenie chłopca. A serca mieszkańców są naprawdę wielkie – podkreśla wójt Gminy Piątnica Artur Wierzbowski.

Ogrom dobroci serc mieszkańców regionu odczuwają rodzice Filipka. – Łomża, okoliczne gminy, Zambrów, naprawdę dużo nam pomagają. Jest mnóstwo eventów,

dzięki czemu kwota cały czas rośnie, także bardzo dziękujemy – mówi Anna Nowacka, dziękując organizatorom oraz wszystkim choćby minimalnie zaangażowanym osobom w sobotnie oraz inne przedsięwzięcia.

– Ostatnie ważenie pokazało 12,1 kg, a 13,5 kg to waga graniczna, do której można podać terapię genową. Do zebrania pozostała duża kwota, bo około 6,5 mln zł,

ale wierzymy, że z pomocą mieszkańców Łomży oraz regionu to się uda i zdążymy z czasem i kilogramami Filipa – dodaje mama chłopca.

Głównym organizatorem charytatywnego turnieju piłkarskiego „Gramy dla Filipka” był zespół Kulturalni Łomża.

– Jako drużyna, jeździmy po turniejach na terenie całego województwa. W styczniu podjęliśmy decyzję, że chcemy też zorganizować jakieś zawody. Na początku miały to być małe rozgrywki. W Sylwestra urodził mi się zdrowy syn, a jak zobaczyliśmy, jaka jest sytuacja z Filipkiem, to zdecydowaliśmy się pomóc. Mamy nadzieję, że jakąś ładną sumę uzbieramy, a czego nie da nam się wylicytować dzisiaj, to wystawimy na aukcje internetowe – mówi Damian Cendrowski.

ŁUKASZ CZECH

Emocjonujący wyścig pychówek

Niegdyś częsty widok na wielu polskich rzekach. Dziś coraz rzadszy, można powiedzieć unikatowy. Pychówki – bo o tych płaskodennych, rzecznych łodziach mowa miały 23 lipca swoje święto w Łomży. W tegorocznym „Wyścigu pychówek o tytuł Mistrza Nurtu Pradoliny Narwi”, jedynych zawodach tej rangi w Polsce, wzięło udział sześciu doświadczonych zawodników.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu narwiańskie pychówki służyły lokalnym mieszkańcom głównie do połowu ryb lub przewozu siana z nadrzecznych łąg. Dzięki bardzo wąskiej budowie pozwalały dotrzeć do najbardziej niedostępnych rzecznych zakątków. Jednakże w ostatnim czasie można zaobserwować swoistą reorientację pełnionej przez nie roli z typowo gospodarczej na turystyczno-rekreacyjną.

Wodniackie zawody o tytuł „Mistrza Nurtu Pradoliny Narwi 2022” ściągnęły nad nadnarwiańskie bulwary miłośników wodniactwa zarówno z Łomży jak i z okolicznych miejscowości.

- Tegoroczne zawody odbyły się w pokazowej formule, a do udziału zostali zapro-



Od lewej: Mistrz Nurtu Pradoliny Narwi 2022 – Mateusz Listowski, I wicemistrz – Mariusz Butrymowicz, II wicemistrz – Zbigniew Listowski (fot. LOT Ziemia Łomżyńska)

szeni mieszkańcy nadrzecznych terenów, dla których pychówka jest często codziennym środkiem transportu. Wyścigi na Narwi odbyły się w dwóch konkurencjach indywidualnych i jednej zespołowej – informuje

Wojciech Winko, prezes Zarządu LOT Ziemia Łomżyńska, dodając, że koronną konkurencją był rzeczny bieg sprinterski na dystansie 500 metrów i to on rozstrzygnął o ostatecznej klasyfikacji. - Wyścig okazał się wyjątkowo wyrównanym i dostarczył widzom wielu emocji. Różnica pomiędzy pierwszym, a drugim miejscem wyniosła zaledwie 0,47 sekundy.

Tegoroczny tytuł Mistrza Nurtu Pradoliny Narwi 2022 przypadł Mateuszowi Listowskiemu, (ubiegłorocznemu I wicemistrzowi). Kolejne miejsca na podium zajęli: Mariusz Butrymowicz (I wicemistrz) oraz Zbigniew Listowski (II wicemistrz).

Wyścigi pychówek objęte zostały patronatem honorowym Prezydenta Miasta Łomży, a samo wydarzenie otrzymało dofinansowanie ze środków z budżetu Miasta Łomży.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

„Aktywne wakacje” z MOSiR-em

Sprzyja harmonijnemu rozwojowi układu ruchu, sercowo-naczyniowego, właściwej koordynacji i kontroli ruchu. Pozwala utrzymać właściwą masę ciała i umożliwia rozwój cech motorycznych, takich jak: gibkość, szybkość czy zwinność. Zalety aktywności fizycznej można by wyliczać bez końca, dlatego warto skorzystać z oferty Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji i wziąć udział w przygotowanych wspólnie z Fundacją Wsparcia Rozwoju Sportu Turystyki i Rekreacji wakacyjnych propozycjach w ramach „Aktywnych wakacji”.

Drugi miesiąc wakacji z MOSiR-em podobnie jak pierwszy upłynie pod znakiem letnich aktywności. Już 1 sierpnia zaplanowano wydarzenie pod tytułem „Łomżyński Ninja wyścig na dmuchańcu „Cyrrk”, które odbędzie się w Letnim Parku Zabaw przy. ul. Wyszyńskiego 15, w godzinach 13.00-15.00 w ramach „Aktywnych Poniedziałków”.

Nie zawiodą się również ci, którzy chcą rozwijać swój talent plastyczny. 8 sierpnia w Sali Zabaw „Mosirek” w Parku Wodnym, można będzie wziąć udział w kreatywnych zajęciach plastycznych. Warsztaty rozpoczną się o 15.00 i potrwać do 17.00.

Duże sportowe emocje zapowiadają się natomiast w dniach 13-14 sierpnia, kiedy

to odbywać się będzie Turniej Deblowy w Tenisa Ziemnego o Puchar Prezydenta Miasta Łomża. Mecze rozgrywane będą na kortach tenisowych Stadionu Miejskiego przy ul. Zjazd.

Z kolei 22 sierpnia, w tym samym miejscu zaplanowano zajęcia pod nazwą Rodzinny Tenis, podczas których można będzie nauczyć się podstaw tej coraz bardziej popularnej w naszym mieście dyscypliny sportowej.

Aktywne wakacje zakończy 28 sierpnia wydarzenie w ramach projektu pn. „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję” finansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 – Program



Uczestnicy zajęć „Wakacje na Fali” (fot. MOSiR Łomża)

Rozwój Lokalny. W godzinach 12.00-18.00 na terenach sportowo-rekreacyjnych nad Narwią, przy ul. Żydowskiej 10, na najmłodszych czekać będą m.in. strefa atrakcji dmuchanych z elementami wodnymi, strefa animacji, w której przeprowadzone zostaną gry, zabawy oraz zajęcia z animatorami. Powstanie również strefa baniek mydlanych, nie zabraknie ciekawych konkursów z atrakcyjnymi nagrodami.

SYLWIA MARCINIAK / MOSiR ŁOMŻA

Piłkarskie zmagania z „Perspektywą”



W turnieju oprócz sportowej rywalizacji liczyła się dobra zabawa i postawa fair play (fot. Sylwia Marciniak)

był udział dwóch zespołów piłkarskich MOSIR Łomża w kategorii dziewcząt. Rozgrywki odbywały się systemem kołowym, potocznie zwanym „każdy z każdym”. Liczyła się dobra zabawa i postawa fair play na murawie.

W turnieju udział wzięło kilkudziesięciu młodych sportowców. Zagrać mógł każdy chętny zespół. Wygrane drużyny otrzymały pamiątkowe puchary, zaś najlepsi zawodnicy w kategoriach: król strzelców, najlepszy bramkarz i najlepszy piłkarz statuetki i nagrody rzeczowe.

Emocjonującą rywalizację na boisku pilotowali doświadczeni sędziowie z KS Perspektywa, zaś zacięta walka o piłkę, pojedynki 1x1 czy efektowne ataki na bramkę przeciwnika zapewniały dużo niezapomnianych emocji zarówno zawodnikom jak i publiczności.

Cieszące się sporym zainteresowaniem wydarzenie było współfinansowane ze środków pochodzących z budżetu Miasta Łomża.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

Po pandemicznej przerwie trawiaste boisko przy Szkole Podstawowej nr 9 znów stało się miejscem sportowej rywalizacji dzieci. A wszystko za sprawą zorganizowanego przez Klub Sportowy Perspektywa „Wakacyjnego Turnieju Piłki Nożnej”.

Jak informuje inicjator wydarzenia, a zarazem członek zarządu KS Perspektywa Leszek Andrzej Konopka - Wzorem poprzednich edycji zawody stanowią przede wszystkim jedną z form spędzenia aktywnego wypoczynku dla dzieci w okresie letnim, a także są elementem integrującym młodych łomżan. Celem zawodów

jest ponadto popularyzacja zdrowego stylu życia, a także podniesienie umiejętności gry w dyscyplinie sportowej, jaką jest piłka nożna.

W szranki stanęli młodzi adepci futbolu z całej Łomży, podzieleni na dwie grupy wiekowe: 2008-2010 oraz najmłodszy sportowcy z roczników 2012-2014. Nowością

„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

Wydawca: Urząd Miejski w Łomży, 18-400 Łomża, ul. Stary Rynek 14, tel. 86 215 67 24, e-mail: redakcja@um.lomza.pl.

Redaktor naczelny: Grzegorz Daniluk.

Zespół redakcyjny: Łukasz Czech, Sylwia Marciniak, Sebastian Chrzanowski, Krzysztof Fabiszewski, Kamil Brzostowski (foto), Marta Rzepnicka (korekta).

Skład i druk: Drukarnia Top Druk, 18-400 Łomża, ul. Nowogrodzka 151a, tel. 86 473 02 12, e-mail: biuro@topdruk24.pl.

„My z Łomży” Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży jest dostępny w następujących punktach: Urząd Miejski w Łomży (Stary Rynek 14), szkoły i placówki oświatowe na terenie miasta, Park Przemysłowy Łomża (ul. Gen. W. Sikorskiego 166), Dzienny Dom Senior + (ul. M.C. Skłodowskiej 2), Klub Seniora MOPS (ul. Nowogrodzka 7A), Miejska Hala Targowa (ul. Gen. W. Sikorskiego 176A), Pływalnia Miejska nr 1 (ul. J.U. Niemcewicz 17), Park Wodny (ul. Kard. S. Wyszyńskiego 15), Centrum Aktywności Turystycznej i Kulturalnej „Domek Pastora” (ul. Krzywe Koło 1), Miejska Biblioteka Publiczna (ul. Długa 13), Teatr Lalki i Aktora (Plac Niepodległości 14), Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych (ul. Woj. Polskiego 3), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Dworna 23B), Państwowa Wyższa Szkoła Informatyki i Przedsiębiorczości (ul. Akademicka 14), Wyższa Szkoła Agrobiznesu (ul. Studencka 19), K1 Sklep Spożywczy (ul. J. Śniadeckiego 2A), Sklep „Groszek” (ul. W. Łukasińskiego 82), Market D-1 (ul. Gen. W. Sikorskiego 87), Zakład Gastronomiczny „Smaczek” (ul. Sybiraków 20, lok. 2A), sieć piekarni „Kraska”, „Okruszek” i „Serafin”, sieć sklepów „Alex”, „Lewiatan”, „Chorteni” PSS Spółem, Restauracja Na Farnej (ul. Farna 9), Pierogarnia Stary Młyn (Stary Rynek 22), Szkoła Językowa LINGUO (ul. Kard. S. Wyszyńskiego 30), My Center (Al. Legionów 60C), Sklep „Polmar” (ul. M. Skłodowskiej-Curie 2), Salon VR Łomża (ul. Polowa 16), Sklep Rybny (ul. Pocztarska 23), Fryzjer Męski Anna Sawicka (Stary Rynek 11), Usługi Szewskie Pawłowicz Zbigniew (ul. Krótka 12), Punkt Informacji Turystycznej w Łomży (Stary Rynek 6) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: www.lomza.pl.

Prezydent Mariusz Chrzanowski
zaprasza na

Kino Letnie dla dzieci



WSTĘP
WOLNY

godz.
11:00

REPERTUAR

DZIKI ZACHÓD CALAMITY JANE, 9+ (animacja 2020) - **1.08**

OLD BOYS, 12+ (film 2018) - **2.08**

ELLA BELLA BINGO, 4+ (animacja 2020) - **3.08**

BIURO DETEKTYWISTYCZNE LASSEGO I MAI. RABUŚ Z POCIĄGU, 7+ (film 2020) - **4.08**

JAK OCALIĆ SMOKA, 6+ (film 2020) - **5.08**

Hala Kultury, Stary Rynek 6



Zasmakuj
w Łomży