



**Zasmakuj  
w Łomży**

# My z Łomży

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY / listopad 2022

11  
LISTOPADA  
ŚWIĘTO  
NIEPODLEGŁOŚCI



**W NUMERZE M.IN.:**

**ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI W ŁOMŻY**

STR. 3

**WYWIAD Z KRZYSZTOFEM ZEMŁO, DYTEKTOREM MIEJSKIEGO  
DOMU KULTURY – DOMU ŚRODOWISK TWÓRCZYCH W ŁOMŻY**

STR. 10

**ŁKS 1926 ŁOMŻA LIDEREM PO RUNDZIE JESIENNEJ**

STR. 18



# Szanowni Mieszkańcy, Drodzy Czytelnicy!

Dochody w wysokości 415.855.929 zł i wydatki na poziomie 425.076.491 zł. To najważniejsze dane z projektu budżetu miasta na 2023 rok przedłożonego przez prezydenta Łomży radnym Rady Miejskiej.

W listopadowym wydaniu „My z Łomży” znajdziecie Państwo relację z łomżyńskiej odsłony Narodowego Święta Niepodległości, któremu oprócz oficjalnej uroczystości towarzyszyły wydarzenia kulturalne. Piszemy też o ciekawej historii pewnego instrumentu...

Za nami również inne, ważne dla lokalnej historii, patriotyczne obchody rocznicy powołania NSZ i śmierci bpa Stanisława Kostki Łukomskiego oraz odsłonięcie tablicy upamiętniającej pośmiertny awans Jerzego Sawy-Sawickiego.

Łomża z kolejnym rządowym wsparciem! Miasto otrzymało środki w ramach projektu

„Cyfrowa Gmina” i „Opieka Wytchnieniowa”. Dzięki nim m.in. do szkół trafi sprzęt komputerowy, a najbardziej potrzebujący mieszkańcy otrzymają bezpłatną pomoc.

Powód do zadowolenia ma ponad setka uczniów łomżyńskich szkół. Prezydent Mariusz Chrzanowski wręczył im stypendia za wyniki w nauce oraz sporcie.

Gospodarz miasta docenił również najbardziej aktywnych rowerzystów, którzy kręcili kilometry w rywalizacji o Puchar Rowerowej Stolicy Polski.

Listopad to czas, kiedy w sposób szczególny wspominamy tych, którzy odeszli, dlatego w najnowszym numerze znalazły się sylwetki zmarłych w ostatnim roku mieszkańców naszego miasta.

W wywiadzie miesiąca spotkanie z kulturą przez wielkie K, czyli rozmowa z dyrektorem

Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych, który jest organizatorem wystaw, koncertów i różnego rodzaju warsztatów.

To dla ducha, a tematykę związaną z ciałem przybliży dr Kazimierz Bandzul. Tym razem nasz redakcyjny ekspert medyczny zajmie się popularną o tej porze roku przypadłością, czyli przebiegami.

Powody do radości mają kibice ŁKS-u 1926 Łomża. Biało-czerwoni zostali mistrzami rundy jesiennej i są na dobrej drodze po awans do III ligi.

A póki co śledzimy Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej, które odbywają się w Katarze. W naszej sondzie pytamy o wyniki tej rywalizacji.

Życzymy miłej lektury  
**Redakcja**

## Znamy projekt budżetu miasta na 2023 rok



**Dochody w wysokości 415.855.929 zł i wydatki na poziomie 425.076.491 zł. To najważniejsze dane z projektu przyszłorocznego budżetu miasta.**

Na wydatki budżetu miasta składają się należności bieżące w kwocie 374.676.820 zł i majątkowe w wysokości 50.399.671 zł. W 2023 r. planowane koszty ogółem mają być niższe od tegorocznych o 16,63%.

- Wydatki bieżące skorygowane zostały o różnicę w wydatkach na świadczenia wychowawcze i z Funduszu Pomocy, zaś planując wydatki majątkowe skoncentrowaliśmy się na zabezpieczeniu środków na zadania kontynuowane oraz zadania, na które zostało pozyskane dofinansowanie ze środków zewnętrznych – informuje skarbnik miasta Elżbieta Parzych dodając, że zarezerwowano również pulę na nowe zadania.

Największy procentowy udział w wydatkach ogółem ma dział „Oświata i wychowanie”, tj. 42,5%, duży udział ma również dział „Rodzina” i „Pomoc społeczna”, tj. 14,93%. Planowane dochody z tytułu subwencji na zadania oświatowe to 135.159.210 zł, co stanowi 78,63% pokrycia bieżących

wydatków oświatowych, z tytułu dotacji „przedszkolnej” 3.177.660 zł (co zabezpiecza 1,85% bieżących wydatków oświatowych). Pozostałe środki na zabezpieczenie wydatków na realizację zadań oświatowych pokryte zostaną dochodami własnymi Miasta Łomża w kwocie 33.558.585 zł, tj. 19,52%. Wydatki bieżące łącznie z zaplanowaną rezerwą na zadania z zakresu oświaty zaplanowano w wysokości przewidywanego wykonania w roku bieżącym.

Mieszkańców z pewnością najbardziej interesują planowane do realizacji inwestycje.

- Kontynuowane będą przede wszystkim zadania z 2022 roku, czyli termomodernizacja budynków komunalnych, w tym zabytkowej kamienicy przy ul. Polowej 65, inwestycje w oświacie, głównie budowa sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej nr 5, budowa Przedszkola Publicznego nr 5, dokończenie przebudowy Bursy nr 2, zaś kilka budynków szkół i przedszkoli zostanie dostosowanych do

przepisów przeciwpożarowych i sanitarnych. Planowane są również nakłady na budowę II i III etapu bulwarów nadnawiańskich w wysokości 14.928.343 zł – przekazuje prezydent Mariusz Chrzanowski dodając, że na budżet obywatelski zabezpieczona zostanie kwota 2.500.000 zł.

W ramach środków przewidzianych na zadania drogowe, w sumie 3.411.065 zł planuje się na wykupy gruntów oraz nakłady na przebudowę ulic: Kasztelańskiej, Reymonta, Kalinowej, Owocowej, Wierzbowej, Słonecznikowej. Będą też budowane nowe parkingi i chodniki.

W celu realizacji przyjętego programu wydatków majątkowych oraz pokrycia deficytu budżetu, który ma wynieść 9.220.562 zł, założono kredyt w wysokości 18.000.000 zł.

- Planowany poziom długu na koniec 2023 roku wynosi 46,66% prognozowanych dochodów ogółem w 2023 r. tj. 194.036.904,31 zł. W kolejnych latach ma nastąpić spadek zadłużenia, przy zakładanej całkowitej spłacie zobowiązań do końca 2037 r. – przekazuje skarbnik miasta Elżbieta Parzych.

Deficyt zakładany na 2023 r. wynosi 9.220.562 zł i zostanie pokryty przychodami z tytułu kredytów długoterminowych w kwocie 5.694.376 zł oraz przychodami w kwocie 3.526.186 zł z tytułu wolnych środków, które wpłynęły do budżetu 2022 r.

# Łomża świętowała niepodległość Polski

Narodowe Święto Niepodległości jest w naszym kraju świętem państwowym, obchodzonym corocznie 11 listopada dla upamiętnienia odzyskania niepodległości przez Polskę w 1918 r., po 123 latach zaborów. Rocznicą tego wydarzenia jest jedną z najważniejszych dat w polskim kalendarzu, a dla milionów Polaków stanowi okazję do manifestowania patriotyzmu, przywiązania do tradycji i dumy z polskiej historii.

Na łomżyńskie obchody 104. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę wspólnie zapraszali Prezydent Łomży, Starosta Łomżyński, dowódca Garnizonu Łomża oraz Komendant Nadnarwiańskiego Hufca ZHP.

Rozpoczęły się one od złożenia kwiatów przed tablicą Marszałka Józefa Piłsudskiego znajdującą się na Domku Pastora oraz w Miejscach Pamięci Narodowej. Następnie przed tablicą Leona Kaliwody na ul. Sienkiewicza odbył się Niepodległościowy Apel Pamięci z udziałem wojska, samorządowców, parlamentarzystów, harcerzy, przedstawicieli instytucji i szkół oraz mieszkańców miasta.

W okolicznościowym przemówieniu wygłoszonym w imieniu organizatorów, prezydent Mariusz Chrzanowski podkreślił, że oddajemy hołd tym wszystkim, dzięki którym możemy żyć w wolnej i niepod-

ległej Polsce. Przygłomiał Ojców Niepodległości z 1918 r. i lokalnych bohaterów tamtych czasów.

Włodarz miasta zauważył, że dzień 24 lutego 2022 r., kiedy wojska rosyjskie najechały terytorium Ukrainy, zmienił postrzeganie naszego bezpieczeństwa i priorytety w zakresie funkcjonowania naszego kraju.

- *Silna armia jest gwarancją bezpieczeństwa, dlatego cieszę się, że od kilku lat wojsko rozwija się także w Łomży* – mówił prezydent dodając, że również przed samorządowcami stoją nowe wyzwania, którym podołają, jeśli wzniosą się ponad podziały.

Z ulicy Sienkiewicza uczestnicy uroczystości przeszli do Katedry Łomżyńskiej,



Uroczystości przed tablicą Leona Kaliwody na ul. Sienkiewicza (fot. Łukasz Czech)

gdzie odprawiona została Msza święta w intencji Ojczyzny pod przewodnictwem ks. bpa Janusza Stepnowskiego. Złożono też kwiaty przed tablicą upamiętniającą Romana Dmowskiego w Muzeum Przyrody – Dworu Lutostawskich w Drozdowie.

Z okazji Święta Niepodległości w łomżyńskich szkołach i przedszkolach odbywały się ponadto liczne akademie.

ŁUKASZ CZECH

## Płk Sawa-Sawicki pośmiertnie awansowany

Na 10 listopada przypadła 100. rocznica śmierci legionisty, pułkownika Jerzego Sawy-Sawickiego. Z tej okazji, na jego grobie, znajdującym się na cmentarzu parafialnym przy ul.

Mikołaja Kopernika, uroczystie odsłonięto tablicę pamiątkową z informacją o awansie. Pośmiertne nadanie wyższego stopnia podpułkownikowi zainicjował Jerzy Wnorowski – Świadek Historii IPN, a poparcia tej inicjatywie udzielił m.in. prezydent Mariusz Chrzanowski.



Tablicę z informacją o awansie Jerzego Sawy-Sawickiego umieszczono na jego grobie (fot. Łukasz Czech)

Tablicę z informacją o awansie Jerzego Sawy-Sawickiego umieszczoną na jego grobie odsłonięto dokładnie w setną rocznicę jego śmierci oraz dniu poprzedzającym Narodowe Święto Niepodległości.

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele wojska, lokalnych samorządów – na czele z prezydentem Łomży Mariuszem Chrzanowskim, senator Marek Komorowski, wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbrys oraz harcerze.

Po oddaniu hołdu awansowanemu pośmiertnie legionistcie, na żołnierskich mogiłach znajdujących się na zabytkowej nekropolii złożono kwiaty i zapalono znicze.

Jerzy Sawa-Sawicki ur. 7 stycznia 1886 r. w Reginpolu, zm. 10 listopada 1922 r. w Łomży – działacz niepodległościowy, żołnierz I Brygady Legionów Polskich, podpułkownik piechoty Wojska Polskiego.

SYLWIA MARCINIĄK



# Akordeon z żołnierską duszą

Odkąd pamięta był w ich domu. To na nim wygrywała pierwsze dźwięki pod okiem ojca Henryka Witkowskiego. Ostatni raz Danuta Waśko – znana w naszym regionie akordeonistka, zagrała na instrumencie podarowanym łomżyńskiej jednostce przez Marszałka Piłsudskiego w Hali Kultury, podczas patriotycznej uroczystości przygotowanej z okazji Narodowego Święta Niepodległości.

– *G*ranie na tym niezwykłym instrumencie zawsze jest dla mnie ogromnym przeżyciem – mówi z łezką w oku Danuta Waśko, z którą rozmawiam w siedzibie Naczelnej Organizacji Technicznej, gdzie dzięki uprzejmości dyrektora Piotra Grabanego odbywają się próby zespołu Maryna, który prowadzi. Na rozmowę przyszła z przepastną teczką wypełnioną mnóstwem materiałów dotyczących historii swojej rodziny, które sama przygotowuje. Są też zdjęcia, dzięki którym wspomniane obrazy pozostają jak żywe. Między innymi to z ojcem i... akordeonem.

## Jak to z Heńkiem i akordeonem było

Henryk Wicik urodził się w 1916 roku w Aleksandrowie koło Prztytuł. Jego ojciec Konstanty miał harmonię trzyczęściową, na której grał. Heniek od małego rwał się do grania na harmonii, jednak ojciec nie chciał mu jej dawać z obawy, że się uszkodzi i trzeba będzie wieźć ją do naprawy – aż do Warszawy. W zamian kupił synowi skrzypce, bo jak mawiał – gdy zerwie się struna to kupi się drugą – i po kłopotach. Jednak do skrzypiec chłopca wcale nie ciągnęło.

Z czasem cała rodzina przeniosła się do Łomży. To właśnie tutaj młody Heniek, zetknął się z inną muzyką niż weselna i ludowa. Poznał prawdziwą orkiestrę i był nią zafascynowany. Jako czternastoletni chłopiec zgłosił się na ochotnika do wojska, do orkiestry 33. Pułku Piechoty, a że był zdolny i pełen zapału to bez problemu został przyjęty. Tak zaczęło się prawdziwe granie.

W roku 1935 Marszałek Józef Piłsudski obdarował orkiestrę 33. Pułku Piechoty akordeonem słynnej firmy „Stamirowski” z Warszawy. Instrument miał piękną galeryjkę z kości słoniowej ozdobioną błyszczącymi koralikami – po prostu cud! Początkowo grał na nim zawodowy żołnierz, jednak z czasem pozwolono uczyć się grać Heńkowi i w ten sposób spełniło się marzenie małego chłopca.

Nastał wrzesień 1939 roku. Wówczas 23-letni kapral Heniek, jak pozostali żołnierze stanął do walki o ukochaną Ojczyznę. Gdy zostali osaczeni na bagnach, padł rozkaz by zatopić wszystkie instrumenty

i sprzęt wojskowy. Ale bijące w Heńku serce muzyka nie pozwoliło mu zniszczyć ukochanego akordeonu. Ukrył go na polu pod lasem, w stogu siana, z nadzieją, że będzie mu dane po niego wrócić.

Tak też się stało. Gdy rozpoczęła się ciemna noc okupacji sowieckiej i niemieckiej Henryk odszukał akordeon i przedzierał się z nim nocami do Łomży.

W czerwcu 1941 roku do miasta wkroczyli Niemcy. Heniek związany był z podziemiem. Często przechadzał się z kolegami ulicami miasta i grał, a kompani przenosili w futerale granty i inne zakazane przedmioty. Brał udział w różnych akacjach dywersyjnych, w wyniku czego został aresztowany i osadzony w łomżyńskim więzieniu. Po wyzwoleniu Łomży, wydostał się na wolność, jednak wciąż czuł się zagrożony i dlatego zmienił nazwisko na Witkowski.

## Historia zatoczyła koło

Po wojnie akordeon zarabiał na utrzymanie rodziny, ale nie był już tak piękny jak kiedyś. Galeryjka się zniszczyła, a zdobiące ją koraliki powypadały. Trzeba było zrobić nową, z metalu i wmontować mikrofon.

W 1995 roku Henryk przekazał akordeon jednostce w Złocienku, ponieważ uznał, że jego miejsce jest wśród pamiątek po 33. Pułku Piechoty.

Akordeon powrócił ponownie do Łomży w 2010 roku do 1. Łomżyńskiego Batalionu Remontowego. Aby przywrócić mu dawną świetność, poddano go konserwacji. Obecnie jako cenny eksponat zajmuje szczególne miejsce w Sali Tradycji 18. Łomżyńskiego Pułku Logistycznego.

To właśnie ta jednostka, wspólnie z Miastem Łomża zorganizowała spektakl słowno-muzyczny „Na wojskową nutę”,



Henryk Witkowski gra na akordeonie otrzymanym od marszałka Józefa Piłsudskiego. Zdjęcie wykonane w 1935 roku (fot. archiwum prywatne)



Danuta Waśko podczas koncertu z okazji łomżyńskich obchodów Święta Niepodległości (fot. Łukasz Czech)

który odbył się 11 listopada w Hali Kultury. Tam, po raz pierwszy od 2019 roku szersza publiczność miała okazję usłyszeć przepiękne dźwięki płynące z historycznego instrumentu.

– *Po moim występie ludzie byli poruszeni, podchodzili dziękując i gratulując. To wydarzenie było dla mnie bardzo wzruszającym, osobistym przeżyciem, ponieważ ilekroć dotykam klawiatury, przed oczami mam obrazy z dawnych lat* – opowiada łomżyńska seniorka.

– *Historia zatoczyła koło. Akordeon służył w wojsku i do wojska wrócił. Mam nadzieję, że będę mogła częściej go „odwiedzać”. Przy nim rosłam, dojrzewałam i wkraczałam w dorosłe życie. Akordeon ma 87 lat, ale nie widać tego po nim, ponieważ trafił w dobre ręce. To dla mnie przedmiot niezwykły. Jest jak ukochany członek rodziny* – dodaje wzruszona.

# Łomża zrealizuje ważne projekty pomocowe

Miasto Łomża będzie kontynuowało dwa ważne projekty społeczne. Chodzi o opiekę wytchnieniową oraz asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej. Pierwszym planuje objąć 50, drugim aż 120 osób. Konferencja prasowa dotycząca naboru wniosków na realizację tych zadań odbyła się w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim w Białymstoku.

– *O*ba projekty, które także w przyszłym roku będzie realizowało Miasto Łomża są niezwykle ważne, gdyż dzięki nim wsparcie otrzymają najbardziej potrzebujący mieszkańcy – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, dziękując za przyznane środki.

Dodał, że bardzo ważnym aspektem programów jest aktywizacja mieszkańców. Miasto Łomża współpracuje z 84 asystentami – głównie są to osoby po 60. roku życia. 10 z nich również korzystało wcześniej ze wsparcia asystenta – teraz pomaga innym.

– *Zachęcamy wszystkie samorządy z naszego regionu, aby wzięły udział w rzą-*

*dowych programach dotyczących wsparcia osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin oraz samotnych matek. Listopad to czas składania wniosków za pośrednictwem wojewodów do Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej – mówił na konferencji prasowej wojewoda podlaski Bohdan Paszkowski.*

Miasto Łomża po raz piąty przystępuje do Programu Opieka Wytchnieniowa, który cieszy się coraz większym zainteresowaniem opiekunów osób niepełnosprawnych. W 2023 roku wsparciem ma być objętych co najmniej 50 osób (20 dzieci i 30 dorosłych), przy jednoczesnym zatrudnieniu



Briefing prasowy w Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim w Białymstoku (fot. Michał Pawłowski / PUW)

w ramach umowy zlecenia około 25 opiekunów. Wartość tego rządowego zadania wyniesie 489.600 zł.

Z kolei do Programu Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej Miasto Łomża przystępuje po raz czwarty. W 2023 roku planuje objąć usługami co najmniej 120 osób, zatrudniając jednocześnie w ramach umowy zlecenie około 100 asystentów. Wartość zadania opiewa na 2.998 800,00 zł.

SYLWIA MARCINIAK

## Środki z projektu „Cyfrowa Gmina”

Prawie 1,9 mln zł pozyskało Miasto Łomża na realizację projektu grantowego pn. „Cyfrowa Gmina”. Środki zostały przekazane na zakup stacji roboczych, laptopów, oprogramowania, rozbudowę systemów zabezpieczeń IT i bezpieczeństwa informacji dla Urzędu Miejskiego oraz jednostek oświaty. Symboliczny czek prezydentowi Łomży Mariuszowi Chrzanowskiemu przekazał Adam Andruszkiewicz, sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, w obecności wicemarszałka województwa podlaskiego Marka Olbrysa.

– *O*trzymywaliśmy wiele sygnałów, że środki, którymi dysponują samorządy

są niewystarczające, dlatego postanowiliśmy wesprzeć polskie gminy dodatkowymi funduszami. Wynika to z faktu, iż zależy nam na ciągłym podnoszeniu jakości usług cyfrowych – mówił podczas konferencji prasowej sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Adam Andruszkiewicz.



Symboliczne przekazanie czeku (fot. Sylwia Marciniak)

Za wspieranie potrzeb samorządów dziękował zarówno przedstawicielom rządu, jak i władzom województwa prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

– *Cieszy fakt, że Urząd Miejski, jednostki mu podległe, ale także placówki oświatowe będą mogły korzystać z nowoczesnego*

*sprzętu* – mówił gospodarz miasta, dodając, że dzięki temu w trudnych warunkach takich jak pandemia, miasto musi być przygotowane do realizacji swoich zadań, a do tego niezbędna jest technika.

Wicemarszałek województwa podlaskiego Marek Olbrys podkreślił wyjątkową przychylność rządu dla Polski Wschodniej.

– *Jestem łomżyńczykiem i cieszę się z tego wsparcia.*

Pozyskane środki zostaną przeznaczone na zakup 38 komputerów i 21 laptopów dla 7 szkół podstawowych, 9 przedszkoli publicznych, 8 szkół średnich, zawodowych i technicznych, 3 burs szkolnych i 1 placówki specjalnej. W ramach cyfryzacji urzędów JST zakupione zostaną również 203 komputery z oprogramowaniem, 38 laptopy i serwer dostępowy. Projekt obejmuje ponadto nabycie systemu zarządzania bezpieczeństwem informacji oraz szkolenia produktowe pracowników.

Wsparcie w wysokości 1.877.190 zł pochodzi z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020.

ŁUKASZ CZECH



# Prezydent nagrodził uczniów za osiągnięcia naukowe i sportowe

Ponad stu uczniów łomżyńskich szkół otrzymało od prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego stypendia za wysokie osiągnięcia w nauce, sporcie oraz nagrody edukacyjne za postępy w nauce. Wyróżnienia zostały przyznane za wyniki w roku szkolnym 2021/2022. Uroczystość odbywająca się w Hali Kultury stanowiła także okazję do podsumowania współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży za rok szkolny 2021/2022.



Stypendystom ze szkół ponadpodstawowych pogratiulował prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski (fot. mylomza.pl)



Najlepsi uczniowie z „podstawówek” (fot. Joanna Grabowska)

– Spotykamy się, aby pogratiulować uczniom wspaniałych wyników i podziękować rodzicom, dziadkom, opiekunom za motywowanie dzieci i młodzieży oraz wspieranie ich w systematycznej, wyteżonej pracy – mówił prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, dodając, że ma nadzieję, iż przyznane stypendia będą zachętą do jeszcze wyższych osiągnięć w nauce i sporcie.

Aby otrzymać stypendium za wysokie osiągnięcia w nauce uczeń szkoły podstawowej powinien uzyskać średnią co najmniej 5,4 i tytuł laureata konkursu przedmiotowego na szczeblu wojewódzkim lub ponadwojewódzkim, a szkoły ponadpodstawowej

średnią co najmniej 5,0 i tytuł laureata bądź finalisty olimpiady na szczeblu centralnym lub międzynarodowym. Wysokość stypendiów naukowych to w przypadku uczniów szkół podstawowych 120 złotych miesięcznie, natomiast uczniowie szkół ponadpodstawowych otrzymują 180 złotych. Pieniądże wypłacane są przez okres 10 miesięcy.

Stypendium sportowe przysługuje osobie, która zajęła medalowe miejsce na szczeblu ogólnopolskim lub w międzynarodowych zawodach sportowych albo zdobyła osiągnięcie w dziedzinie sportu rekomendowane przez Miejski Szkolny Związek Sportowy czy też uzyskała co najmniej bardzo dobrą ocenę z wychowania fizycznego w klasyfikacji rocznej. Osoby wyróżnione stypendiami sportowymi otrzymują 110 złotych miesięcznie przez okres 10 miesięcy.

Nagrody edukacyjne mogą być przyznane uczniowi, który m.in. dokonał największego postępu w nauce i zachowaniu w całej szkole w porównaniu średnich ocen z pierwszego półrocza i końca roku szkolnego oraz wyróżniał się w danym roku szkolnym swoją pracą na rzecz szkoły. Są one wypłacane jednorazowo i wynoszą 800 złotych dla uczniów szkół podstawowych, 1000 złotych dla uczniów liceów ogólnokształcących i 1200 złotych dla uczniów ponadpodstawowych szkół zawodowych.

W trakcie uroczystości podsumowano również współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży za rok szkolny 2021/2022. W klasyfikacji dziewcząt szkół podstawowych zwyciężyła Szkoła Podstawowa nr 4 (1158 pkt) przed SP 5 (866 pkt) i SP 9 (824 pkt). Na kolejnych miejscach uplasowały się SP 1 (630 pkt), SP 10 (504 pkt), SP 7 (338 pkt.). W klasyfikacji chłopców najlepsza okazała się Szkoła Podstawowa nr 5 (1374 pkt) wyprzedzając na podium SP 4 (1112 pkt) i SP 10 (752 pkt). Dalej znajdują się SP 1 (674 pkt), SP 9 (534 pkt) i SP 7 (518 pkt). Rywalizacja była prowadzona w biegach przełajowych, lekkiej atletyce, piłce nożnej, koszykówce, siatkówce, piłce ręcznej, pływaniu, tenisie stołowym, badmintonie, unihokeju i szachach.

Wśród szkół ponadpodstawowych w kategorii dziewcząt najlepsze okazało się I Liceum Ogólnokształcące (268 pkt) przed ZSTiO nr 4 (212 pkt), ZSWiO nr 7 (204 pkt.) oraz ZSEiO nr 6 (188 pkt). W klasyfikacji chłopców również zwyciężył pierwszy „ogólniak” (366 pkt). Kolejne miejsca zajęły: ZSWiO nr 7 (208 pkt), ZSTiO nr 4 (186 pkt), ZSMiO nr 5 (154 pkt), III LO (150 pkt), ZSEiO nr 6 (106 pkt). Punktowane były indywidualne i sztafetowe biegi przełajowe, koszykówka, siatkówka, szachy i tenis stołowy.

O oprawę artystyczną uroczystości zadbali uczniowie i nauczyciele ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Łomży.

# Jesteśmy z Wami już 3 lata

**Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Łomży obchodził swoje 3. urodziny. Ten skromny jubileusz był okazją do podsumowania pracy redakcji, snucia planów na przyszłość i oczywiście życzeń. Jak na urodziny przystało, nie zabrakło także okolicznościowego tortu.**

Jak powstaje miejskie wydawnictwo, kto je tworzy? Na te i inne pytania odpowiada redaktor naczelny biuletynu Grzegorz Daniluk.

## Zacznijmy od początku...

**GD:** Wydawnictwo „My z Łomży” w formie biuletynu informacyjnego ukazuje się co miesiąc od października 2019 roku, z wyjątkiem dwóch tegorocznych numerów, które nie wyszły ze względu na nieuchwalenie budżetu przez Radę Miejską. Przypominę, że wcześniej w 2018 r. ukazało się 5 numerów „My z Łomży”, które miały zupełnie inny charakter – okolicznościowy, związany z przypadającym wówczas 600-leciem nadania Łomży praw miejskich.

Pełnimy przede wszystkim rolę informacyjną. Czytelnicy – mieszkańcy Łomży, wśród których sporo jest osób starszych, mogą przeczytać o wydarzeniach kulturalnych, sportowych, ale również o prowadzonych przez Miasto Łomża ważnych inwestycjach, konsultacjach, czy akcjach prozdrowotnych.

## Do kogo trafia miesięcznik, czy to jakaś konkretna grupa?

**GD:** To głównie mieszkańcy Łomży, którzy chcą wiedzieć, co się w mieście dzieje. Biuletyn jest źródłem informacji dla osób, które w niewielkim zakresie lub w ogóle, nie korzystają z Internetu. W ten sposób Urząd Miejski w Łomży stara się docierać z różnego rodzaju przekazami do wszystkich grup społecznych. Jednak nasi czytelnicy



Zespół redakcyjny „My z Łomży” podczas jubileuszu (fot. Dariusz Wojtkowski)

to nie tylko osoby starsze, ten przekrój jest zróżnicowany pod względem wiekowym, jak i zawodowym.

## Każde wydanie biuletynu to efekt pracy zespołowej. Kto wchodzi w skład redakcji?

**GD:** Tak, zgadza się. Zespół redakcyjny opiera się głównie na pracownikach Urzędu Miejskiego, którzy wykonują pracę w ramach swoich obowiązków służbowych – piszą teksty, dokonują ich korekty, robią zdjęcia, zajmują się kolportażem. Ważnym wsparciem są dla nas tzw. współpracownicy. I tu ogromne podziękowania i ukłony chciałbym skierować w stronę dr. Kazimierza Bandzula – naszego medycznego eksperta, który doradza, wyjaśnia i przybliża tematykę zdrowotną oraz seniorów: Panów Jana Karczewskiego i Stanisława Kasei.

## Jak wygląda codzienna praca zespołu redakcyjnego?

**GD:** Tak jak wspominałem, większość tego, co można przeczytać w biuletynie tworzą pracownicy Urzędu Miejskiego. Zatem część artykułów to tematy poruszone wcześniej na miejskiej stronie internetowej. Są wśród nich relacje z różnego rodzaju wydarzeń rocznicowych, miejskich, zapowiedzi, ważne społecznie komunikaty. Są również artykuły, które powstają wyłącznie do biuletynu, zawierające lokalne wątki dotyczące miejsc, instytucji, zwyczajów czy też ludzi. Stałym elementem jest dwustronnicowy wywiad, rubryka sportowa, senioralna czy medyczna. Wszystkie materiały, łącznie ze zdjęciami są następnie przesy-

łane do druku, po czym odbywa się kolportaż gorącego jeszcze wydania do punktów dystrybucji czyli: miejskich instytucji, szkół i przedszkoli, sklepów, gdzie mieszkańcy mogą je bezpłatnie odebrać. W wersji elektronicznej, każdy numer jest dostępny na oficjalnej stronie internetowej UM: [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl)

## Już chyba tradycją stał się ogłaszany przez Urząd Miejski konkurs fotograficzny. Jak dużym zainteresowaniem się cieszy, skąd pomysł na taką, nazwijmy to rywalizację?

**GD:** Jest to pewna forma interakcji z czytelnikami, mieszkańcami Łomży. Chcieliśmy, aby również oni mieli możliwość zamieszczenia w biuletynie swoich prac. Dzięki konkursowi fotograficznemu możemy pokazywać najpiękniejsze miejsca w mieście, a z drugiej zaprezentować uzdolnionych i kreatywnych autorów zdjęć. Ta inicjatywa spotyka się co roku ze sporym zainteresowaniem. Wyboru najpiękniejszych fotografii dokonuje specjalna komisja i nie ukrywam, że jest to niełatwe zadanie, bo prace są naprawdę bardzo ciekawe.

**GD:** Jest to pewna forma interakcji z czytelnikami, mieszkańcami Łomży. Chcieliśmy, aby również oni mieli możliwość zamieszczenia w biuletynie swoich prac. Dzięki konkursowi fotograficznemu możemy pokazywać najpiękniejsze miejsca w mieście, a z drugiej zaprezentować uzdolnionych i kreatywnych autorów zdjęć. Ta inicjatywa spotyka się co roku ze sporym zainteresowaniem. Wyboru najpiękniejszych fotografii dokonuje specjalna komisja i nie ukrywam, że jest to niełatwe zadanie, bo prace są naprawdę bardzo ciekawe.

## Trzecie urodziny były okazją do podsumowań.

**GD:** Trzy lata to niedużo, jednak pamiętamy, że przez ten czas powstało około tysiąca tekstów, zdjęć, ważnych informacji skierowanych do mieszkańców Łomży. Nakład jednego numeru biuletynu wynosi obecnie 5000 egzemplarzy.

Podczas krótkiego spotkania urodzinowego, które odbyło się w Urzędzie Miejskim i w którym udział wzięli prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, omawialiśmy naszą dotychczasową pracę. Pojawiały się sugestie, nowe pomysły, no i oczywiście życzenia.

## No właśnie, a czego życzyć trzylatkowi?

**GD:** Chyba dla wszystkich, którzy piszą, najważniejsi są czytelnicy. To dla nich przygotowujemy biuletyn, dlatego cieszylibyśmy się, gdyby ich liczba stale rosła.

## Dziękuję za rozmowę.



## Sezon ŁoKeR-owy za nami

Zakończył się kolejny sezon funkcjonowania Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej. Po raz pierwszy z roweru miejskiego mieszkańcy naszego miasta mogli skorzystać w 2018 roku. W tym sezonie, po rocznej przerwie, ŁoKeR powrócił w zupełnie nowej odsłonie.

– W poprzednich latach Łomżyńska Komunikacja Rowerowa funkcjonowała dzięki współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami, którzy finansowali część stacji. Od tego roku system roweru publicznego działa w ramach projektu, na który pozyskaliśmy dofinansowanie unijne – informuje prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski.

Obsługę Łomżyńskiej Komunikacji Rowerowej w latach 2022-2025 zapewni firma NEXTBIKE POLSKA S.A. 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.

Według informacji przekazanej przez operatora systemu, w tym roku zarejestrowało się do niego 1175 osób. Rowery były wypożyczone 9028 razy, a łączny czas wynajmu wszystkich jednośladów wyniósł 186 dni.

Z ŁoKeRów można było korzystać od 7 lipca do 31 października. W tym roku system rowerowy w Łomży zyskał nowy, odświeżony wygląd. Składał się z 15 stacji, fabrycznie nowych 100 pojazdów tradycyjnych i 30 elektrycznych czwartej generacji.



Jednoślady zyskują w Łomży coraz większą popularność (fot. Łukasz Czech)

Dzięki technologii 4G stacje stanowiły wirtualne strefy o promieniu 20 m od środka stacji rowerowej. Jednoślady można było zostawiać również poza wyznaczonymi do tego celu miejscami, co jednak było dodatkowo płatne.

Tegoroczny koszt uruchomienia systemu wyniósł 3 miliony zł.

ŁUKASZ CZECH

## Zwycięzcy rowerowej rywalizacji nagrodzeni

**Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w kategorii grupowej oraz państwo Monika i Sebastian Nietupscy w kategorii indywidualnej stanęli na podium w konkursie o Puchar Rowerowej Stolicy Polski. Laureatów nagrodił prezydent Mariusz Chrzanowski.**

– Dziękuję za udział w rywalizacji i gratuluję imponujących wyników – mówił prezydent wręczając zwycięzcom nagrody.

W Łomży o Puchar Rowerowej Stolicy Polski punktowało 753 cyklistów, którzy przejechali łącznie 56683,49 km, co pozwoliło zająć 25 miejsce w stawce. Jak co roku, w konkursie o sprzęt sportowy walczyły placówki oświatowe. W czwartej edycji palma pierwszeństwa powędrowała ze Szkoły Podstawowej nr 7, która aż trzy razy stawała na podium, do Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży.

– Jako szkoła, motywowaliśmy i dopingowaliśmy swoich uczniów oraz nauczycieli do udziału w tym konkursie – przekazała dyrektor popularnej „Wety” Bogumiła Olbrys, dodając,

że „wetowska” grupa cyklistów działała pod kierunkiem Marty Bikowskiej.

– Jeździliśmy przede wszystkim dla zdrowia, ale nie bez znaczenia był również aspekt rywalizacji, który dodatkowo motywował nas do aktywności – mówili obecni na spotkaniu w Urzędzie Miejskim w Łomży uczniowie ZSWiO nr 7 – Maria Olszewska, Kamil Rutkowski i Bartosz Ostrowski.

Miasto Łomża ufundowało ponadto nagrody indywidualne dla pierwszych trzech osób z największą liczbą przejechanych kilometrów. Mieszkaniec naszego miasta – Sebastian Nietupski, który zwyciężył w tej rywalizacji przejechał 3373,17 km.

– Jeździmy rowerem dla przyjemności, zdrowia, kontaktu z przyrodą – wyjaśniał wspólnie z żoną Moniką, także uczestniczką rywalizacji.

Rywalizacja o Puchar Rowerowej Stolicy Polski trwała cały wrzesień. Wzięło w niej udział 56 miast. Polegała na pobraniu bezpłatnej aplikacji „Aktywne Miasta”, której należało używać podczas jazdy jednośladem, a przejechane kilometry przeliczane były na punkty, które utworzyły ranking.

SYLWIA MARCINIAK



Uczniowie „Wety” wraz z dyrektorką Bogumiłą Olbryś (fot. Sylwia Marciniak)



Zwycięzcy w kategorii indywidualnej, państwo Monika i Sebastian Nietupscy (fot. Sylwia Marciniak)



## Zachęcali młodzież do biznesu

Pół tysiąca osób, uczniów szkół średnich i studentów, uczestniczyło w warsztatach zachęcających do wzięcia udziału w konkursie „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży”. Odbłyły się one w dniach 16-17 listopada w siedzibach Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych przy ul. Studenckiej 19 oraz Akademii Nauk Stosowanych przy ul. Akademickiej 14, podczas trwającego Światowego Tygodnia Przedsiębiorczości 2022.



Warsztaty w Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych (fot. Łukasz Czech)

Celem zorganizowanych warsztatów było zachęcenie i przygotowanie merytoryczne młodzieży do udziału w konkursie „Mój pomysł na biznes – Zabiznesuj w Łomży”.

- Chcemy zachęcić młodych ludzi do refleksji nad tym, co chcą robić w życiu, aby przyjrzeni się otoczeniu, zdiagnozowali jego potrzeby i na podstawie tej wiedzy stworzyli biznesplan, który odpowie na te potrzeby i zagwarantuje spełnienie zawo-

dowe i sukces. Bazując na dobrych przykładach naszych łomżyńskich przedsiębiorców, chcemy przekonać, że warto podjąć ten wysiłek. Dlatego na zachętę zorganizowaliśmy konkurs, w którym najlepsze propozycje biznesowe zostaną nagrodzone – informuje zastępca prezydenta Łomży Andrzej Garlicki.

Nabór zgłoszeń i biznesplanów do konkursu prowadzony będzie od 1 grudnia 2022 r. do 31 stycznia 2023 r. Autorzy

najlepszych pomysłów mogą liczyć na vouchery w wysokości od 2 do 5 tys. zł.

Konkurs „Mój pomysł na biznes - Zabiznesuj w Łomży” realizowany jest przez Miasto Łomża we współpracy z Gminą Piątница jako element zadania pn. Konkurs dla młodych przedsiębiorców „Mój pomysł na biznes” w projekcie „Łomża – Miasto, w którym żyję i pracuję”, w ramach Programu Rozwój Lokalny, finansowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.

Więcej informacji w sprawie konkursu można uzyskać w Centrum Obsługi Przedsiębiorców Urzędu Miejskiego w Łomży, Pl. Stary Rynek 14, pokój 117, tel. 86 2156852, e-mail: cop@um.lomza.pl oraz na stronie: [www.biznes.um.lomza.pl](http://www.biznes.um.lomza.pl).

W trakcie warsztatów swoją drogę do biznesu zaprezentowali łomżyńscy przedsiębiorcy, którzy zwracali uwagę, że zanim osiągnie się sukces trzeba się liczyć z porażką – co nie zmienia faktu, że warto.

ŁUKASZ CZECH

## Muzeum Północno – Mazowieckie podejmie współpracę z Akademią Nauk Stosowanych

**Porozumienie o współpracy dotyczy kooperacji pomiędzy obydwojema podmiotami w kontekście działań kulturowych, społecznych, naukowych, promocji kultury, nauki i dziedzictwa kulturowego Łomży oraz regionu.**

- Współpraca z uczelnią da nam możliwość szerszego oddziaływania na mieszkańców regionu, między innymi w kontekście wspólnego organizowania konferencji naukowych z zakresu historii i dziedzictwa kulturowego Łomży oraz północnego Mazowsza – wyjaśnia Paulina Bronowicz-Chojak, dyrektor Muzeum Północno-Mazowieckiego w Łomży. - Zależy nam na tym, aby Muzeum było instytucją kultury rozpoznawalną wśród młodych mieszkańców Łomży, regionu, wyznaczało naszą wspólną przynależność kulturową – dodaje.

- Ważnym elementem naszej tożsamości akademickiej jest miastotwórczy sens istnienia Uczelni, otwartość na współpracę

i kształtowanie kontekstu społecznego miasta. Muzeum jest dysponentem określonej tradycji, poprzez wystawy stałe i czasowe, zbiory archiwaliów. I jeżeli możemy wesprzeć merytoryczne działania tej placówki to bardzo chętnie się w to zaangażujemy, licząc, że skumulowany potencjał Uczelni i Muzeum pozwoli nam stworzyć nowy, wartościowy model oddziaływania kulturowego – przekazuje rektor Akademii Nauk Stosowanych w Łomży dr hab. Dariusz Surowik, prof. ANSŁ.

Porozumienie o współpracy zostało zawarte na czas nieokreślony, ma formułę otwartą i zakłada, że szczegółowe zakresy kooperacji mogą być precyzowane poprzez inne dokumenty.

MP-M



Moment podpisania porozumienia (fot. MP-M)



# „Kulturalna Łomża” Krzysztofa Zemło



Dyrektor MDK-DST w Łomży, Krzysztof Zemło (fot. Jerzy Chaberek / MDK-DST)

**Niespełna sześć lat temu funkcję dyrektora Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych w Łomży obejmował Krzysztof Zemło. Miniony czas obfitował w wiele wydarzeń kulturalnych, warsztatów, animacji i innych eventów angażujących w życie kulturalne mieszkańców naszego miasta. Spotkanie z dyrektorem było okazją do rozmowy o działalności jednostki miejskiej zajmującej się kulturą, planach na przyszłość, a także o artystycznej duszy dyrektora.**

**Panie dyrektorze, czy Łomża jest miastem pełnym kultury?**

**Dyrektor Miejskiego Domu Kultury – Domu Środowisk Twórczych, Krzysztof Zemło:** Odpowiedź na to pytanie nie jest łatwa. Łomża jest bowiem i nie jest zarazem miastem pełnym kultury. Nasze miasto spośród innych o podobnej wielkości na pewno wyróżnia się bogatą i różnorodną ofertą kulturalną oraz dużą ilością instytucji kultury. Każdy może tu znaleźć coś dla siebie. Mamy ciekawe propozycje edukacji artystycznej, kreujemy bardzo interesujące wydarzenia adresowane do szerokiego i zróżnicowanego grona odbiorców. Niestety, to jest tylko jedna strona medalu. Drugą jest partycypacja mieszkańców w adresowanej do nich ofercie kulturalnej. Tu już rzecz wygląda trochę gorzej. Wiele mieszkańców w młodym i średnim wieku bowiem nie uczestniczy w życiu kulturalnym wcale lub robi to w bardzo szczątkowej formie. Nie jest to jednak przypadek jednostkowy. Kontaktuję się z dyrektorami z innych miast, odwiedzam inne placówki kultury w Polsce i problem z uczestnikami wydarzeń w tym wieku jest zjawiskiem częstym. Tu widzę

pole do popisu dla nas, kreatorów lokalnej kultury. Trzeba dotrzeć do tych ludzi, zaproponować im to, co ich interesuje i po prostu wyciągnąć ich z domów.

**W ten kulturalny krajobraz naszego miasta wpisuje się również kierowany przez Pana Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych. W jakich zajęciach mogą uczestniczyć mieszkańcy Łomży i regionu?**

W naszej ofercie edukacyjnej w tym sezonie znajdują się: teatr dla dzieci i młodzieży, chór osób dorosłych, zajęcia plastyczne adresowane do dzieci, młodzieży i dorosłych, zajęcia graficzne, zajęcia wokalne, gimnastyka artystyczna, balet, orkiestra dęta, sketchnoting, mój blog, projektowanie graficzne na urządzeniach mobilnych oraz graffiti. Trzeba przyznać, że jest tego wiele. Zajęcia prowadzą instruktorzy zatrudnieni w MDK-DST na etatach, jak i zaproszeni przez nas fachowcy zatrudnieni na umowach cywilno-prawnych. Kadre rekrutujemy nie tylko spośród instruktorów mieszkających w Łomży. Na zajęcia przyjeżdżają specjaliści z Białegostoku, Zambrowa

i Ostrołęki. Co roku staramy się ubogacać naszą ofertę proponując nowe formy aktywności. Pragniemy, żeby nasze zajęcia były zróżnicowane, odpowiadały na potrzeby mieszkańców, podążały za duchem czasu i były po prostu ciekawe.

**Co cieszy się największym zainteresowaniem?**

Chętnych jest wszędzie bardzo wielu. Naszymi liderami frekwencyjnymi są zajęcia wokalne i plastyczne, ale inne im zbytnio nie ustępują. Zdarzają się sytuacje, że z braku miejsc i możliwości jesteśmy zmuszeni odmawiać chętnym. Taka sytuacja dotyczy m.in. naszej nowej propozycji – zajęć plastycznych dla dorosłych. Ogłoszenie o tworzeniu takiej grupy spotkało się z ogromnym odzewem i w krótkim okresie skompletowaliśmy jej skład. Teraz mieszkańcy kontaktują się z nami chcąc uczestniczyć w zajęciach i na razie odchodzą z kwitkiem, ale już nad tym pracujemy. Już w przyszłym roku, jak możliwości organizacyjne i finansowe pozwolą, będziemy tworzyć następną taką grupę.

**Działalność MDK-DST to nie tylko warsztaty i zajęcia, ale również koncerty i inne wydarzenia kulturalne. W tym roku łomżanie nie mogli narzekać!**

Tak, działo się dosyć dużo. W tym roku zorganizowaliśmy wraz z Urzędem Miejskim w Łomży wieloelementową imprezę plenerową w ramach Dni Łomży, liczne koncerty w tym „Café Kultura” oraz cykl koncertów „Jazzowy Dom Kultury”, wernisaże, pokazy teatralne i pokazy filmowe. Powoli, po dwóch latach i zawirowaniach związanych z pandemią, wracamy do normalności. W stosunku do tych dwóch poprzednich lat ilość imprez znacznie się zwiększyła, powoli też rośnie ich publiczność. Ludzie przestają się bać zarówno siebie nawzajem, jak i partycypacji w grupowych formach aktywności. Cieszy mnie bardzo, że MDK-DST wraca po pandemii nie tylko realizując imprezy wpisane już w krajobraz kulturalny Łomży, ale kreując zupełnie nowe wydarzenia. W tym roku na przykład po raz pierwszy zorganizowaliśmy Ogólnopolski Plener Fotograficzny. Do Łomży zaprosiliśmy znakomitych fotografików z całej Polski. Wydarzenie zostało odnotowane w profesjonalnych wydawnictwach zajmujących się fotografią, a wystawa poplenerowa zaczyna już swoje tournée po całym kraju.



## **Funkcję dyrektora Miejskiego Domu Kultury pełni Pan już ponad 5 lat. Z których osiągnięć kierowanej przez Pana jednostki kultury jest Pan najbardziej zadowolony?**

Funkcję dyrektora MDK- DŚT pełnię już od niemal 6 lat. Jestem oczywiście zadowolony z wielu akcji, wydarzeń, działań, które udało nam się wraz z moimi współpracownikami wykreować. Wiele z nich powstało od zera. Od pomysłu, jakiejś energii, którą pomysł miał w sobie. Później następowało planowanie i realizacja. Tak zaistniały w naszym mieście m. in. „Café Kultura” i „Off Road” – nasze festiwale artystyczne. Podczas mojej kadencji rozpoczęliśmy również realizację wydarzeń cyklicznych: koncertów „Jazzowy Dom Kultury” oraz cieszących się ogromną popularnością prezentacji artystycznych połączonych z warsztatami rodzinnymi pod nazwą „Poranki z kulturą”. Nową propozycją jest również konkurs grantowy MDK-DŚT pod nazwą „Kultura – wspólna sprawa”. W ramach którego każdy mieszkaniec Łomży może zrealizować przy naszej pomocy organizacyjnej i finansowej swój pomysł na wydarzenie kulturalne.

Z wykreowania tych działań jestem bardzo zadowolony. Dumny natomiast jestem z tego, że pracownicy MDK-DŚT stanowią zespół. Wspólnie, szanując się nawzajem i inspirując tworzymy kulturę. Nasza instytucja jest też otwarta na współpracę i propozycje płynące od mieszkańców i lokalnych twórców.

## **Co zdecydowało o tym, że postanowił Pan o kandydowaniu na funkcję dyrektora?**

Zadecydowało o tym wiele czynników, ale chyba tym najważniejszym była chęć sprawdzenia się w nowej roli – dyrektora samorządowej instytucji kultury. Kulturą zajmuję się już od ponad 20 lat. Współpracowałem z wieloma instytucjami i podmiotami w kraju i zagranicą jako artysta – „wolny strzelec”. Prowadziłem zajęcia teatralne i warsztaty, grałem gościnnie w teatrach instytucjonalnych. Kierowałem i współtworzyłem niezależne teatry: Teatr Okno, Teatr Improwizacje, Teatr Lalki i Ludzie. Kierowałem „Stowarzyszeniem Teatr Okno” – organizacją NGO. Pewnego dnia dowiedziałem się o konkursie na dyrektora MDK-DŚT i postanowiłem w nim wystartować, żeby spróbować swoich sił na nowym polu.

## **Cały czas jest Pan również aktywny jeśli chodzi o działalność aktorską i kulturalną. Jak udaje się Panu dzielić czas pomiędzy wszystkie obowiązki?**

Kierowanie instytucją kultury jest pracą czasochłonną. Teatr i działalność w organizacjach NGO traktuję jako z jednej strony hobby, z drugiej zaś jako pewien rodzaj posłannictwa. Z chwilą objęcia funkcji dyrektora znacznie ograniczyłem swoją aktywność na tych polach. Staram się pamiętać jednak, że reżyseria teatralna jest moim wyuczonym zawodem i od czasu do czasu go kultuwuję. Lubię też występować na scenie i czasem daję się namówić na zagranie w spektaklu teatralnym, teledysku czy filmie. Te działania dają mi świetną odskocznnię od pracy zawodowej i po prostu sprawiają mi wiele frajdy.

## **Którą ze swoich scenicznych kreacji wspomina Pan najchętniej?**

Najcieplej myślę chyba o ostatniej roli, w wyreżyserowanym przeze mnie spektaklu „Matecznik”. Jest to monodram, który został zrealizowany w ramach programu OFF Polska organizowanego przez Instytut Teatralny w Warszawie. Widowisko jest inspirowane albumem fotograficznym, wybitnego fotografa, mojego sąsiada – świętej pamięci Wiktora Wołkwa. Kreuję w nim rolę artysty – performera. Sam za pomocą słów i obrazów stwarzam na scenie cały teatralny świat. Piękne, mądre teksty, piękne zdjęcia Wołkwa, szlachetna teatralna forma sprawiają, że cieszę się na każde granie tej sztuki. Dodatkowym atutem, z mojego punktu widzenia, jako twórcy jest to, że sztuka ma bardzo dobre recenzje, że po prostu podoba się ludziom z naszego regionu i Polski.

## **Łatwiej grać na scenie czy kierować jednostką kultury?**

To są sytuacje trudne do porównania. Każda ma inną charakterystykę, wiąże się z innym rodzajem aktywności, wykorzystuje trochę inne umiejętności. Z mojego punktu widzenia granie na scenie jest łatwiejsze. Kierowanie instytucją jest zadaniem złożonym z wielu działań realizowanych na różnych polach. Od pracy z ludźmi po sporządzanie sprawozdań i poruszanie się i orientowanie w gęstwinie, coraz bardziej piętrzących się przepisów. Niestety, żeby robić kulturę, trzeba masę czasu spędzać w papierach. To jest dosyć ciężkie i z mojego punktu widzenia męczące i mało kreatywne. Granie na scenie jest łatwiejsze.

**Pojawił się Pan również w teledyskach. Mam tutaj na myśli klip białostockiego zespołu Szeptucha, ale także wcześniejszą produkcję do utworu „Dom Zły”, w którym gościli Sokół, Pezet i Juras. W jaki sposób trafił Pan na plan tego teledysków?**

Twórcy, którzy zajmowali się przygotowaniem tych filmów, widząc moje poprzednie kreacje, znając nieraz mnie osobiście, zaproponowali mi udział w tych realizacjach. Do tych drobnych działań dodałbym jeszcze rolę w „Czarnej Damie” – filmie długometrażowym zrealizowanym przez grupę producencką „Mucha na dziko”. To już była poważniejsza sprawa wiążąca się z kreacją drugoplanowej roli aktorskiej, wieloma przygotowaniami i kilkoma dniami zdjęciowymi. Na planie spotkałem wielu znakomitych aktorów, poznałem również super ekipę młodych podlaskich filmowców. To były bardzo fajne filmowe przygody i bardzo mile je wspominam, spotkały się one również z bardzo ciepłym przyjęciem odbiorców. „Czarna Dama” w Białymstoku – mieście, do którego historii się odwołuje zapełniła kilkanaście razy sale kinowe. Była również pokazywana w wielu kinach studyjnych na terenie całej Polski. Z kolei teledysk „Dom Zły” obejrzało już na YouTube blisko 1,5 mln widzów!

## **Jakie plany wraz z zespołem tworzącym MDK-DŚT ma Pan na najbliższe miesiące?**

Obecnie piszemy i będziemy to robić do końca miesiąca, projekty na konkursy grantowe organizowane przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Od kilku już lat staramy się zdobywać zewnętrzne dofinansowania na nasze projekty i często udaje nam się je uzyskać. Dzięki takim grantom został zrealizowany remont elewacji naszego budynku przy ul. Wojska Polskiego 3 oraz zorganizowanych wiele wydarzeń kulturalnych, m.in. jedna z odsłon „Café Kultura”. Listopad jest czasem przygotowywania takich wniosków o granty do ministerstwa na rok następny. Przygotowujemy się również do współorganizacji Miejskiej Wieczery Wigilijnej, akcji „Kołodobus”, a także do Łomżyńskiej Nocy Sylwestrowej. Wyzwań i pracy jest sporo.

## **Planowany jest również Sylwester Miejski na Starym Rynku. Jakie atrakcje na nas czekają?**

Zapowiada się wybitnie taneczna impreza. Na profesjonalnie nagłośnionej i oświetlonej scenie wystąpią DJ Martin Rosa oraz DJ Brave. Będzie więc szampańska zabawa. Wszystko odbędzie się na placu Starego Rynku, zaczynamy o godz. 22.00. Zapraszam serdecznie!

## **Dziękuję za rozmowę.**

ROZMAWIAŁ SEBASTIAN CHRZANOWSKI



# Łomża oddała hołd ofiarom likwidacji getta

Na administracyjnym obszarze Bezirk Białystok niemieccy okupanci utworzyli łącznie 65 gett, z których największe zlokalizowano w Białymstoku, Grodnie i Łomży. 2 listopada 1942 roku około godziny 5 nad ranem hitlerowcy przystąpili do likwidacji getta nad Narwią, otwierając ostatni akt tragedii przeszło dziesięciotyśięcznej społeczności łomżyńskich Żydów.



Główne uroczystości odbyły się przy ul. Senatorskiej 6 (fot. Joanna Grabowska)

W przeddzień wybuchu II wojny światowej, Żydzi stanowili 35,2% mieszkańców Łomży. W mieście działały żydowskie biblioteki, zakłady fotograficzne, sklepy, piekarnie, drużyny sportowe, zakłady krawieckie. Wydawano gazety w jidysz. W okresie II Rzeczypospolitej przedstawiciele mniejszości żydowskiej regularnie wchodzili w skład rady miejskiej. Wielu prowadziło mniejsze lub większe biznesy, jak Mendel Orłowski – właściciel Odlewni Żelaza i Fabryki Maszyn Rolniczych. Większość wiodła jednak skromne życie zajmując się krawiectwem, kramarstwem, drobnym handlem lub rzemiosłem. Żydzi bywali tragarzami, wozowodami lub zwykłymi wyrobnikami. Kres rozwoju wspólnoty żydowskiej w Łomży nastąpił wraz z niemiecką okupacją, nacechowaną barbarzyństwem i nieludzkim okrucieństwem.

Wernisaż wystawy „Żydzi łomżyńscy. Życie. Śmierć. Pamięć”, w Muzeum Północno – Mazowieckim zainaugurował uroczyste obchody 80. rocznicy likwidacji łomżyńskiego getta. Jak informuje Paulina Bronowicz-Chojak, dyrektor placówki - *Ta ekspozycja nie opowiada tylko o zagładzie, ale także o życiu tych ludzi, którzy razem z nami to miasto tworzyli. Dlatego znajdują tu*

*Państwo dowody przedsiębiorczości, nauki czy wreszcie miłości.*

Wśród wielu cennych artefaktów prezentujących życie i dorobek lokalnych Żydów, nie zapomniano o „cichych bohaterach” naszego miasta, wśród których należy w szczególności wymienić Józefa Hepnera, z zawodu ginekologa – położnika, w okresie międzywojennym pracującego w Szpitalu Żydowskim w Łomży, gdzie bezpłatną pomoc oferowano również Polakom. Po utworzeniu w sierpniu 1941 roku getta wszedł w skład łomżyńskiego Judenratu - powołanej przez niemieckie władze Rady Żydowskiej mającej na celu jego administrowanie. Hepner do ostatnich dni ofiarnie wykonywał lekarską przysięgę, pomimo braku podstawowych lekarstw, głodu i koszmarnych warunków panujących w przeludnionym getcie. Gdy w przeddzień jego likwidacji, otrzymał od Niemców nakaz przygotowania Żydów do wywózki, zdając sobie sprawę, z czym wiąże się ta decyzja, wołał popełnić samobójstwo, niż wysłać swoich rodaków na śmierć.

Ekspozycję poświęconą łomżyńskim Żydom uzupełnia wystawa fotografii Menachema Kipnisa, dokumentującego przedwojenne życie żydowskich mieszkań-

ców Warszawy i licznych mazowieckich miasteczek.

80. rocznicę likwidacji łomżyńskiego getta uczcili również muzycy Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego, wykonując pod batutą włoskiego dyrygenta, maestro Maurizio Colasanti koncert „Nie ma już tych miasteczek, przeminęły cieniem”. Jednym z jego elementów, był występ Dariusza Wójcika z zespołem Szaweł Lipski Klezmer Quartet. Poprzez wykonanie przedwojennych kompozycji muzyki klezmerskiej artyści przybliżyli utwory, których Niemcy nie mogli zniewolić, uwięzić i zabić.

Główne obchody odbyły się 2 listopada pod tablicą upamiętniającą hitlerowską eksterminację Żydów.

- *Stoimy dziś w miejscu, które przemawia krzykiem 10 tysięcy niewinnych ofiar hitlerowskiego totalitaryzmu. Krzykiem starców, kobiet i dzieci, niemym wołaniem o pamięć. Niemiecki okupant w swej nienawiści do narodu żydowskiego nie oszczędzał nikogo. Naziści niszcząc wszystkie obiekty związane z religią lub kulturą żydowską, skazując cały naród na zagładę, dążyli do wymazania pamięci o Żydach. Zamiar ten się nie powiódł, czego przykładem jest nasza dzisiejsza obecność na tej uroczystości – powiedział w okolicznościowym przemówieniu prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, dodając iż Łomża pamiętała i zawsze pamiętać będzie o swoich mieszkańcach, którzy żyli, pracowali i tworzyli to miasto.*

Do wspólnego polsko-żydowskiego dziedzictwa nawiązał również biskup łomżyński Janusz Stepnowski.

- *Spółeczność narodu wybranego stanowiła część naszego miasta. Kiedy biskup Łukomski obejmował naszą diecezję, to jednym z tych, który go witał, był rabin Łomży. Kiedy był kongres eucharystyczny to społeczność narodu wybranego ufundowała też kielich eucharystyczny. Te związki były też bardzo ścisłe i przeplatały się – mówił duszpasterz łomżyńskiego kościoła, dodając - Wspominamy dziś obecność naszych starszych braci na naszej ziemi. Wiemy, że okoliczne lasy są usłane grobami chrześcijan, ale też grobami osób z narodu wybranego, wszyscy oni jednak byli obywatelami Polski.*

Przybyły na łomżyńskie obchody rabin pomocniczy Gminy Wyznaniowej Żydowskiej w Warszawie Yehoshua Ellis, zauważył, że każdy z nas ma obowiązki względem bliźnich.

- *Pytanie kim jest nasz brat? Jest nim każdy. Codziennie musimy o tym myśleć*

*i decydować, kiedy chodzimy do szkoły czy pracy, co jest naszym obowiązkiem wobec innych i co ja mogę robić, że czuję więcej odpowiedzialności nie tylko za ludzi, których znam, ale też za tych, których nie znam – mówił w wystąpieniu rabin, zauważając iż najsilniejszą bronią, jaką dysponujemy w starciu z nienawiścią jest miłość. - Pamiętajmy, by włożyć trochę więcej miłości w nasze życie. To my decydujemy, jak dużą inspiracją ta miłość będzie dla nas samych – dodał na zakończenie.*

O pamięć zarówno ofiar nazistowskiego ludobójstwa na narodzie wybranym, jak i osób, które niejednokrotnie kosztem życia swojego i swoich bliskich ratowały żydowskich sąsiadów, zaapelował poseł na Sejm RP Stefan Krajewski.

*- Ideologia, która przyszła postawiła sobie za cel eksterminację Żydów, wymazanie tego narodu z pamięci ludzkiej, z historii świata. Przywołujemy dziś w pamięci te wydarzenia, które miały miejsce zarówno w Łomży, jak i w wielu innych miejscach. Wspominamy też tych, którzy mimo obawy o własne życie pomagali swoim bliskim, sąsiadom, z którymi dzielili swoje radości*



Obchody zainicjowało otwarcie wystawy w Muzeum Północno – Mazowieckim (fot. Krzysztof Fabiszewski)

*i bólczki – stwierdził w swoim przemówieniu parlamentarzysta.*

W ramach stworzonego Szlaku Dziedzictwa Żydowskiego symbolicznie odsłonięto tablicę informacyjną poświęconą wielowiekowej historii żydowskiej wspólnoty w Łomży.

Podsumowaniem uroczystych obchodów 80. rocznicy likwidacji łomżyńskiego getta było złożenie w lesie giełczyńskim,

w miejscu egzekucji tysięcy łomżyńskich Żydów kwiatów oraz odprawienie przez księdza biskupa Janusza Stepnowskiego, rabina Yehoshuę Ellisa oraz księdza dr. Radosława Kubła – proboszcza parafii pw. Bożego Ciała w Łomży, modlitwy za zmarłych.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI

## 80. rocznica powołania NSZ i 74. śmierci bpa Stanisława Kostki Łukomskiego

**W Łomży odbyły się obchody 80. rocznicy powołania Narodowych Sił Zbrojnych, połączone z 74. rocznicą śmierci kapelana podziemia niepodległościowego, biskupa łomżyńskiego Stanisława Kostki Łukomskiego ps. „Rybak”.**



Przemarsz ulicami miasta (fot. Łukasz Czech)

Narodowe Siły Zbrojne zostały utworzone w 1942 r. i były niezależną politycznie, materialnie i ideologicznie organizacją polityczno-wojskową w polskim podziemiu zbrojnym. Jak podaje Instytut Pamięci Narodowej, w momencie powsta-

nia NSZ rozpoczęły tworzenie oddziałów partyzanckich. Początkowo składały się one z ludzi „spalonych” w konspiracji, później do oddziałów trafiały na przeszkolenie praktyczne elity szkół podchorążych i podoficerskich. Działalność partyzancka polegała na wykonywaniu akcji dywersyjnych, zdobywaniu broni, zaopatrzenia, pieniędzy oraz na ochronie

ludności cywilnej przed bandami rabunkowymi i oddziałami komunistycznymi. „Nie ma w Polsce i dla Polski wrogów numer 1 i 2, obojętnie, jak się nazywa – Niemiec czy Bolszewik” – pisano w „Szańcu” z 4 grudnia 1943 r.

Biskup Stanisław Kostka Łukomski zarządzał diecezją łomżyńską w latach 1926-1948. Zainicjował budowę i oddał do użytku Dom Katolicki na ul. Sadowej oraz wspierał rozwój organizacji katolickich i patriotycznych, a przede wszystkim zapobiegł wysadzeniu Katedry Łomżyńskiej przez wycofujące się z miasta wojska niemieckie. Sympatyzował z patriotycznym ruchem narodowym i jednocześnie był przeciwnikiem komunizmu, co konfliktowało go z powojenną władzą w naszym kraju. W 1948 r., po śmierci prymasa Polski Augusta Hlonda, był uważany za jego prawdopodobnego następcę, jednak wkrótce po pogrzebie prymasa, 28 października 1948 r., zginął w niewyjaśnionym wypadku samochodowym na trasie Ostrów Mazowiecka – Łomża.

Głównym organizatorem wydarzenia był Związek Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych Okręg Łomżyński.

ŁUKASZ CZECH



## Pozostaną w naszej pamięci

Początek listopada to czas zadumy, okres szczególnej pamięci o zmarłych. W przeciągu ostatniego roku pożegnaliśmy wielu znamienitych mieszkańców naszego miasta, osoby, które szczególnie zapisały się w historii Łomży. Niech pamięć o nich pozostaje w naszych wspomnieniach i modlitwach.

**Andrzej Bazyl Antosiuk, † 69 l., zm. 15 listopada 2021 r.** – chirurg, pracownik Szpitala Wojewódzkiego w Łomży i Hospicjum pw. Św. Ducha w Łomży;

**Zofia Rusiłowicz-Kleczyńska, † 61 l., zm. 4 grudnia 2021 r.** – nauczycielka Publicznego Gimnazjum nr 2 i Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, nagradzana tytułem „Najlepszego Nauczyciela Przedsiębiorczości” w województwie podlaskim;

**Kazimierz Pawczyński, † 83 l., zm. 7 grudnia 2021 r.** – założyciel Zespołu Pieśni i Tańca Łomża, pedagog, nauczyciel tańca, choreograf;

**Tadeusz Chachaj, † 92 l., zm. 15 grudnia 2021 r.** – honorowy obywatel Łomży, dyrektor naczelny i artystyczny Łomżyńskiej Orkiestry Kameralnej, honorowy dyrygent orkiestry, kompozytor, dyrygent, aranżer;

**Krzysztof Lasek, † 60 l., zm. 15 grudnia 2021 r.** – dyrektor Państwowego Domu Dziecka w Łomży;

**Ks. Janusz Kubrak, † 74 l., zm. 12 stycznia 2022 r.** – kapłan, duszpasterz samorządowców i parlamentarzystów Diecezji Łomżyńskiej;

**Mieczysław Grajewski, † 52 l., zm. 30 stycznia 2022 r.** – policjant, naczelnik Wydziału Konwojowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku;

**Leon Radziszewski, † 88 l., zm. 14 lutego 2022 r.** – nauczyciel, dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Łomży, znanego również jako „Ekonomik”;

**Henryk Stanisław Osicki, † 94 l., zm. 18 lutego 2022 r.** – malarz, wizażysta, laureat Nagrody Prezydenta Miasta Łomża za szczególne dokonania w dziedzinie kultury;

**Franciszek Eugeniusz Poreda, † 83 l., zm. 1 kwietnia 2022 r.** – radny Rady Miejskiej Łomży, prezes zarządu ŁSM w Łomży;

**Franciszek Adamiak, † 85 l., zm. 24 kwietnia 2022 r.** – wojewoda łomżyński w latach 1990-1991, lekarz weterynarii, działacz społeczny;

**prof. dr hab. Kazimierz Pieńkowski, † 86 l., zm. 20 maja 2022 r.** – honorowy obywatel Łomży, założyciel oraz pierwszy rektor Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży;

**Aleksandra Baliszewska, † 106 l., zm. 26 czerwca 2022 r.** – najstarsza łomżynianka;

**Anna Starachowska, † 61 l., zm. 25 lipca 2022 r.** – muzykoterapeutka, związana

z Warsztatami Terapii Zajęciowej przy Zakładach Spożywczych „BONA” Sp. z o.o. w Łomży, laureatka Nagrody Prezydenta Miasta Łomża za szczególne dokonania w dziedzinie kultury;

**Teresa Gołębowska, † 83 l., zm. 25 lipca 2022 r.** – prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Łomży;

**Ks. kan. Józef Lucjan Żyłowski, † 84 l., zm. 26 sierpnia 2022 r.** – kapłan Diecezji Łomżyńskiej, kapłan emeryt w Parafii pw. Krzyża Św. W Łomży;

**Siostra Benigna Kazimiera Zuzga O.S.B., † 82 l., zm. 1 września 2022 r.** – siostra zakonna Zakonu Sióstr Benedyktynek Misjonarek w Łomży;

**Ks. prof. dr hab. Witold Jemielity, † 86 l., zm. 26 września 2022 r.** – profesor nauk teologicznych, kapłan Diecezji Łomżyńskiej, profesor Wyższego Seminarium Duchownego w Łomży;

**Jan Makowiecki, † 68 l., zm. 30 października 2022 r.** – były piłkarz, trener, szkoleniowiec drugoligowego Łomżyńskiego Klubu Sportowego;

**Teresa Dąbrowska, † 82 l., zm. 3 listopada 2022 r.** – nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Medycznych, trenerka piłki siatkowej.

Niech spoczywają w pokoju.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

## Cmentarz przy Przykoszarowej na Grobonce

Z każdego miejsca na świecie, w szybki i prosty sposób można odnaleźć grób zlokalizowany na cmentarzu komunalnym przy ul. Przykoszarowej. Wszystko dzięki specjalnej stronie internetowej, którą uruchomił administrator nekropolii – Miejskie Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej.

Grobnet<sup>®</sup> e-PRO

Grobnet to ogólnopolska wyszukiwarka osób pochowanych, która jest połączona z bazą ponad 1300 cmentarzy w całym

kraju. Teraz dołączyła do niej nekropolia znajdująca się przy ul. Przykoszarowej w Łomży.

Na stronie [www.lomza-komunalny.grobnet.com](http://www.lomza-komunalny.grobnet.com) wpisując imię i nazwisko osoby

zmarłej, można odszukać dokładne miejsce jej pochówku, a nawet zobaczyć nagrobek. Możliwy jest również wirtualny spacer, uzyskanie informacji o płytach, rocznicach śmierci oraz zamieszczenie nekrologu.

Baza osób pochowanych jest na bieżąco aktualizowana.

SYLWIA MARCINIAK

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

# Książkowe propozycje MBP

**Jesień i zima to idealny czas na nadrobienie czytelniczych zaległości. Długie wieczory i niesprzyjająca aura sprawiają, że chętniej sięgamy po książki. Dla tych, którzy pod ciepłym kocem, z kubkiem gorącej herbaty pragną pogрузić się w lekturze Miejska Biblioteka Publiczna w Łomży ma mnóstwo propozycji. Z jej bogatego księgozbioru, który liczy w sumie 210 470 pozycji prezentujemy kilka, po które warto sięgnąć.**

## **Sharit Yishai-Levi „Królowa piękna z Jerozolimy”**

Międzynarodowy bestseller. Olśniewająca saga rodzinna o matkach i córkach, sekretach skrywanych przez lata oraz kłótnie ciążyącej na czterech pokoleniach kobiet z rodu Ermozów.

Luna o zielonych oczach jest najpiękniejszą kobietą w całej Jerozolimie. Jej córka Gabriela nie odziedziczyła po niej słynnej urody i wdzięku. Kobiety nie rozumieją się i nie potrafią znaleźć wspólnego języka, ale gdy dochodzi do tragedii, Gabriela odkrywa, że matka ma do zaoferowania znacznie więcej, niż starannie pomalowane usta.

Aby zrozumieć tę trudną relację, dziewczyna odkrywa różne wątki historii swojej rodziny: od prababki Mercady, znanej uzdrowicielki, kobiety surowej, zimnej i bezwzględnej, przez zgorzkniałą babcię Rosę, która sprzątała domy Anglików i nigdy nie zaznała szczęścia, po kochającą zabawę, promienną Lunę. Gabriela musi zmierzyć się z przeszłością o wiele bardziej złożoną, niż mogła przypuszczać i teraźniejszością, która bywa okrutna.

Pełna rozmachu opowieść o niezwykłych kobietach, które w czasach dramatycznych zmian wytyczają własne szlaki. Okrzyknięty sefardyską wersją „Opowieści o miłości i mroku” porywający portret żydowskiej rodziny spleciony z burzliwymi losami Jerozolimy od panowania osmańskiego po pierwsze lata młodego Państwa Izrael.

## **Jessie Burton „Wyznanie”**

Miłość, która odurza i niszczy. Decyzja, która zmienia życie wielu osób. Słabość,

która okazuje się siłą. Trzy kobiety i jedna tajemnica, która je łączy. Na zawsze.

Pewnego zimowego popołudnia 1980 roku w londyńskim parku Hampstead Heath Elise Morceau poznaje Constance Holden i w okamgnieniu traci dla niej głowę. Connie jest odważna i pociągająca, odnosi sukcesy jako pisarka, a na podstawie jej powieści powstaje właśnie hollywoodzki film. Elise wyrusza z nią do Los Angeles, miasta wielkich gwiazd i wspaniałych rezydencji.

Ale podczas gdy Connie chłonie wszystkimi zmysłami ten świat blichtru i ułudy, w którym wielu spełnia swoje marzenia, a nikt nie mówi prawdy, Elise jest bliska szaleństwa. Nocna rozmowa jej przyjaciółki, którą słyszy przypadkiem po przyjęciu z okazji swoich dwudziestych trzecich

urodzin, burzy całe jej życie. Elise podejmuje spontanicznie decyzję, po której już nie będzie takie samo.

Trzydzieści lat później Rose Simmons szuka informacji na temat matki, która zniknęła w jej wczesnym dzieciństwie. Dowiedziawszy się, że ostatnią osobą, która ją widziała, była Constance Holden, samotna pisarka, która u szczytu sławy wycofała się z życia publicznego, Rose pojawia się w domu Connie w nadziei wysłuchania jej wyznania...

Autorka światowych bestsellerów „Miniaturzystka” i „Muza”, sprzedanych w nakładzie miliona egzemplarzy, powraca z głęboko poruszającą i inspirującą opowieścią o kobiecości, twórczości, macierzyństwie i przyjaźni, a także o tym, jak gubimy się i odnajdujemy.

## **Robert Małecki „Wiatrolomny”**

Zbrodnia doskonała nie istnieje. Przestępcę, który sądzi, że uniknął kary, w każdej chwili może osiągnąć sprawiedliwość. Policjanci z bydgoskiego Archiwum X mają bowiem jeden cel – odkryć prawdę i ukarać winnych.

Grudziądz. Początek lat dziewięćdziesiątych. W rodzinie Witbergów pojawia się wymarzony syn, ale sielanka trwa krótko. Nie-

bezpieczni i bezkarni gangsterzy porywają z domu dwumiesięcznego Filipa. Zdruzgotani rodzice zrobią wszystko, by odzyskać dziecko. Policja drecze w miejscu, a tropy prowadzą donikąd.

W sprawie pojawiają się kolejni podejrzani, ale śledczym nie udaje się odnaleźć chłopca.

Tym, którzy nie są jeszcze czytelnikami Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży przypominamy, że aby móc bezpłatnie wypożyczać książki należy zgłosić się do placówki osobiście, z dokumentem tożsamości opatrzonym zdjęciem, zapoznać się z regulaminem i podpisać odpowiednie dokument.



Lektury wybrała Elżbieta Ziółkowska z MBP (fot. Sylwia Marciniak)



# Czy przeziębienie to choroba?



Mamy jesień, porę roku sprzyjającą przeziębieniom, które uważane są za najczęstszą przyczynę absencji dzieci w szkołach i przedszkolach, a ich rodziców w pracy. Wraz z wiekiem zmniejsza się częstość przeziębienia. Większość ludzi doświadcza przeziębienia co najmniej raz w roku. Dorośli chorują średnio 3-6 razy w ciągu roku, dzieci znacznie częściej 6-10 razy, zwłaszcza uczęszczające do żłobków i przedszkoli.

Przeziębienie nie jest jednorodną chorobą, za którą odpowiada określony czynnik etologiczny. Jest to raczej stan kliniczny, do którego doprowadzają różne przyczyny. Najczęściej ma miejsce w okresach zmian warunków klimatycznych: spadek temperatury powietrza, wiatry, wahania ciśnienia atmosferycznego, zwiększona wilgotność, zanieczyszczenie powietrza /smog/. W tak zmienionym środowisku dobrze rozwijają się i długo utrzymują swoją aktywność różne drobnoustroje. Głównie są to wirusy, ale i inne patogeny, jak bakterie i grzyby, które również odgrywają pewne znaczenie.

Wirusy atakując górne drogi oddechowe – nos, gardło, zatoki, krtani wywołują stan zapalny błony śluzowej. Dochodzi do jej obrzęku, przekrwienia, zwiększonej przepuszczalności, nadmiernej produkcji wydzieliny, która zawierając przeciwciała i komórki odpornościowe ma zwalczać infekcję.

Można powiedzieć, że przeziębienie jest wirusową chorobą zakaźną górnych dróg oddechowych, wywoływaną przez ok. 150-200 podtypów wirusów. Za około 50% przeziębień odpowiedzialne są rinowirusy. Najwięcej zakażeń ma miejsce jesienią, zimą i wczesną wiosną. Transmisja wirusa dokonuje się drogą kropelkową na błonę śluzową nosa i spojówkę. Możliwe jest przeniesienie drobnoustroju przez zainfekowane dłonie do nosa, jamy ustnej lub oczu. Pewną rolę w przeziębieniu odgrywają także koronawirusy /do których należy także wirus SARS-CoV-2/, powodując cięższy przebieg choroby i więcej powikłań.

W trakcie pandemii COVID-19 wywołanej przez tego wirusa, trudno jest rozpoznać, z jakim czynnikiem etiologicznym mamy do czynienia, ponieważ pewne objawy kliniczne nakładają się. Zwykle przeziębienie zaczyna się od błony śluzowej nosa, a znacznie rzadziej od gardła, zatok czy krtani. Objawy mogą pojawić się już po kilkunastu godzinach od zakażenia, największe nasilenie osiągają w 2-3 dobie

i mogą utrzymywać się do 7-10 dni. Zazwyczaj pierwszym objawem jest uczucie drapania i podrażnienia gardła, przechodzące w ból, następnie pojawia się ogólne złe samopoczucie, ból głowy, katar, kichanie, kaszel.

Częstym objawem przeziębienia jest gorączka lub stan podgorączkowy, zwłaszcza u małych dzieci, u których objawy są bardziej nasilone i utrzymują się dłużej. Dokuczliwym objawem jest wodnisty katar i niedrożność nosa. Po kilku dniach trwania infekcji katar z przejrzystego staje się żółty lub żółtozielony, co związane jest z przechodzeniem leukocytów do światła dróg oddechowych. Zostaje uszkodzony transport śluzowo-rzęskowy, a wydzielina staje się gęsta i zalega w przewodach nosowych, stając się pożywką do zakażeń bakteryjnych nosa, zatok i ucha środkowego. Kaszel w pierwszych dniach jest suchy, męczący, a przy obrzęku krtani staje się napadowy i ma charakter szczekający. Stan zapalny na błonie śluzowej dróg oddechowych powoduje odkrycie i stymulację czuciowych zakończeń nerwu błędnego, czego następstwem jest napadowy suchy kaszel, który staje się przyczyną zmęczenia i bezsenności. Odsłonięcie zakończeń nerwowych w błonie śluzowej, naraża je na działanie nieswoistych czynników drażniących, jak zimne, suche powietrze, zanieczyszczenia powietrza pyłami lub gazami, dymem tytoniowym, wywołujących epizody uporczywego kaszlu. Jest to spowodowane tzw. poinfekcyjną nadreaktywnością dróg oddechowych. Tym tłumaczymy długo utrzymujący się kaszel po przebyciu infekcji wirusowej, który może ciągnąć się nawet powyżej trzech tygodni. Leczenie przeziębienia jest objawowe, a głównym celem postępowania leczniczego jest łagodzenie objawów, skrócenie czasu trwania dolegliwości, zapobieganie powikłaniom oraz zminimalizowanie zakaźności. Ze względów epidemiologicznych osoby chore powinny pozostać w domu, zmniejsza to rozprzestrzenianie się wirusa, skraca czas utrzymywania się objawów choroby, a ryzyko powikłań zdecydowanie spada. W postępowaniu terapeutycznym istotny jest odpoczynek, nawodnienie organizmu, dieta lekkostrawna wzbogacona witaminami.

Spośród witamin największy wpływ na układ odpornościowy ma witamina C. To silny przeciwutleniacz chroniący organizm przed stresem oksydacyjnym. Witamina C jest też kofaktorem dla wielu enzymów, to znaczy uaktywnia enzymy do wypełnienia ich roli metabolicznej. W organizmie człowieka nie jest możliwa jej synteza, musi więc być dostarczana

z pożywieniem. Źródłem witaminy C są przede wszystkim rośliny – warzywa, owoce, zioła. Źródłem kwasu askorbowego jest także miód. W trakcie przeziębienia wzrasta zapotrzebowanie na witaminę, a podaż w pokarmie jest nie wystarczająca, dlatego należy prowadzić suplementację. Witamina C jest wrażliwa na działanie podwyższonej temperatury oraz dobrze rozpuszcza się w wodzie, a więc podczas gotowania warzyw, następuje jej wypłukiwanie i niszczenie. Swoją aktywność zachowuje w produktach mrożonych i kiszonech. Na powietrzu szybko utlenia się, tracąc swoje właściwości. Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C ma miejsce nie tylko w stanach zapalnych toczących się w organizmie człowieka /przeziębienie/, ale także u palaczy tytoniu, u przebywających w zanieczyszczonym powietrzu /smog/, zażywających niektóre leki /aspiryna/. Kwas askorbowy ułatwia wchłanianie żelaza w przewodzie pokarmowym, zmieniając jego stopień utleniania, przez co zapobiega anemii i poprawia natlenienie organizmu niezbędnego w procesach odpornościowych.

Uciążliwy katar można zminimalizować stosując płukanie jamy nosowej solą fizjologiczną lub wodą morską. Przy zajęciu stanem zapalnym zatok obocznych nosa wskazana jest irygacja zatok, do czego służą specjalne zestawy. Drogi oddechowe należy nawilżać, stosując nebulizację z soli fizjologicznej. W zwalczaniu kaszlu istotne jest zróżnicowanie rodzaju kaszlu. Kaszel suchy jest nieproduktywny, męczący dla chorego i należy go minimalizować, stosując leki hamujące odruch kaszlu lub zmniejszające wrażliwość ośrodka kaszlu w centralnym układzie nerwowym. Inne postępowanie jest w przypadku kaszlu wilgotnego. Zalegającą, gęstą wydzielinę w drogach oddechowych należy rozluźnić, stosując inhalacje z lekami mukolitycznymi, a ewakuację wydzieliny można poprawić przez zabiegi fizjoterapeutyczne.

W profilaktyce przeziębienia kluczowa jest rola zachowania podstawowych zasad higieny tj. mycie rąk, zasłanianie twarzy podczas kaszlu czy kichania, unikanie zgromadzeń ludzkich, a podczas masowych zachorowań noszenie maseczek zasłaniających nos i jamę ustną. Nie bez znaczenia jest właściwa dieta, bogata w witaminy naturalne /warzywa, owoce/, a rytm aktywności dobowej zorganizowany z przeznaczeniem odpowiedniej liczby godzin na odpoczynek.

# Przyszkolna pasieka im. Sergiusza Martyniuka, przyjaciela „Wety” i pszczół

**16. edycja święta „Pupile Wety” w Zespole Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży miała przede wszystkim wymiar edukacyjny. Uroczyste otwarto bowiem przyszkolną pasiekę im. Sergiusza Martyniuka – przyjaciela szkoły i pszczół.**

Dzięki współpracy łomżyńskiej „Wety” z Podlaskim Urzędem Marszałkowskim już w 2020 roku rozpoczęto przygotowania do utworzenia przyszkolnej pasieki i pracowni pszczelarskiej. Celem przedsięwzięcia było zainteresowanie młodzieży tematyką pszczelarstwa oraz propagowanie wiedzy o niezwykle pożytecznym owadzie, jakim jest pszczoła.

- Za kwotę 10 tysięcy złotych zakupiono podstawowe wyposażenie pasieczne – ule wielkopolskie, ramki pszczele, węzę oraz niezbędne narzędzia pszczelarskie – podkurzacze, dłuta pasieczne, wirówkę do miodu czy topiarkę do wosku. Utworzono także obok szkoły pastwisko pszczele, w co zaangażowano uczniów kształcących się na kierunku technik architektury krajobrazu – wyjaśnia dyrektor ZSWiO nr 7 w Łomży Bogumiła Olbryś.

W ramach praktycznej nauki zawodu na kierunkach technik weterynarii i technik agrobiznesu młodzież przygotowywała ramki pszczele, a dzięki nawiązaniu porozumienia z pszczelarzem, sprowadzono i zasiedlono jeden ul rodziną pokazową, aby stopniowo oswajać młodych ludzi z obecnością pszczół.

W 2022 roku, dzięki wsparciu Sergiusza Martyniuka prezesa firmy Pronar Sp. z o.o., zakupiono dodatkowo pięć uli, których zasiedlenie zaplanowano na wiosnę 2023 roku.

Równocześnie prowadzone są starania o otwarcie kierunku technik pszczelarz. W tym celu szkoła organizuje tematyczne stanowiska podczas uroczystości szkolnych oraz wyjazdy promujące. Młodzież bierze również udział w konkursach pszczelarskich.



Pasieka w „Wecie” (fot. ZSWiO nr 7)



Uroczyste przecięcie wstęgi (fot. ZSWiO nr 7)

ZSWiO NR 7



## Seniorzy piszą



### Seniorzy inaczej

W moich oczach Senior to człowiek aktywny, rozwijający swoje pasje i zainteresowania, sprawnie korzystający z nowych technologii.

Zaangażowany w życie społeczne swojego środowiska. Przełamujący stereotypy widzenia seniora niesprawnego, oczekującego wsparcia rodziny oraz lokalnej pomocy społecznej, niezbędnego do opieki nad wnukami.

Stowarzyszenie „Aktywny Senior” promuje seniorów aktywnych, ale widzi również seniorów będących w potrzebie. Seniorzy aktywni nie lubią się zamykać w określonym kanonie. Lubią mieć otwarty umysł. Lubią analizować, wymyślać, eksperymentować. Wyznaczają filozofię działania, która przynosi radość. Budzi dobre wspomnienia i zabiera

nas w sentymentalną podróż w przeszłość.

Staramy się przekazywać to, co najlepsze. Seniorzy są dumni ze swoich dokonań, ponieważ były przygotowywane w sposób skrupulatny i dopracowany. To wszystko jest umieszczone w naszych głowach. Każda praca niesie za sobą pozytywne i negatywne. Dla seniorów jest ona specyficzna. Kochamy ludzi. Czas spędzony w gronie seniorów to coś naturalnego. Jako osoby doświadczone, jesteśmy wyrozumiali. Łączymy naszą codzienność z pracą społeczną. Cechuje nas dyscyplina i rzetelność. Swoją pracę społeczną wykonujemy z uśmiechem, co czasem jest trudne. Nasz cel, to promowanie sposobu i jakości aktywnego zagospodarowania wolnego czasu, który pozwala łączyć nasze pasje.

Nasz Klub oraz Stowarzyszenie „Aktywny senior” to zespół, który stać na wiele. Każdy

z nas jest na etapie realizacji widzenia swojej przyszłości. Przebija się nasz romantyzm, który wtopiony jest w naszą codzienność. Idea i dziedzictwo. Odnajdujemy nowe rzeczy, które nas cieszą. Nasza różnorodność nas wzbogaca. Prowadzimy dialog z młodym pokoleniem. Zwracamy się do przyjaciół, do tych, z którymi przyjaźniliśmy się.

W naszych sercach niech pozostaną przede wszystkim miłe wspomnienia, a jak zacząć gasnąc, na ich odżywianie, na nasze myślenie, niech mają wpływ pisane artykuły, rozmowy oraz wspólne działanie. Czas głęboko zakopać niemiłe rzeczy. Kochać należy to, czego nikt z nas nie zna. Budujmy razem naszą własną przestrzeń działania. Nasz zamek ma dać dobry plan.

SENIOR STANISŁAW KASEJA



## Lider ŁKS 1926 Łomża

Od porażki na własnym boisku ze Spartą Szepietowo zawodnicy ŁKS-u 1926 Łomża rozpoczęli zmagania w sezonie 2022/2023. Z każdym meczem forma i skuteczność podopiecznych trenera Huberta Błaszczyka rosła, co przekładało się na zdobycze punktowe. Po niezwykle wyrównanej rundzie łomżyńska drużyna przerwę zimową spędzi na pierwszym miejscu w tabeli czwartoligowych rozgrywek. Po piątach depcze jej jednak peleton pościgowy.

Kluczowe z pewnością były bezpośrednie starcia biało-czerwonych z innymi zespołami претендующими do awansu do wyższej klasy rozgrywkowej. Już w drugiej kolejce łomżanie po emocjonującym spotkaniu pokonali na własnym boisku Ruch Wysokie Mazowieckie 4:3. Tak samo istotne były również trzy punkty zdobyte w meczu z białskim Turem, a także te przywiezione z trudnego wyjazdu do Suwałk.

Drużyna prowadzona przez Huberta Błaszczyka to połączenie rutyny z młodą siłą. ŁKS do zwycięstw prowadził Rafał Maćkowski, zdobywca aż 16 bramek w rundzie jesiennej. Strzeleckie podium uzupełniają Łukasz Świdzki – zdobywca 9 goli oraz Patryk Szymański, który sześciokrotnie pokonał bramkarza rywali.



Przy piłce Łukasz Świdzki (fot. Łukasz Gosiewski)

O końcowym sukcesie decyduje jednak forma i zaangażowanie całego zespołu.

W tym miejscu warto pochwalić grę zarówno formacji ofensywnej jak i defensywnej, gdyż to łomżyński zespół w zakończonej właśnie rundzie zdobył najwięcej ligowych goli równocześnie tracąc ich najmniej z całej stawki.

- Rundę jesienną możemy uznać za bardzo pozytywną. Pomimo krótkiego okresu przygotowawczego pod wodzą nowego trenera, kończymy ją na pierwszym miejscu IV ligi grupy podlaskiej jako samodzielny lider rozgrywek. Ciężka praca drużyny, sztabu szkoleniowego, kibiców oraz zarządu przyniosła efekt i daje mobilizację do dalszego działania i zmierzania ku celowi jakim jest 2 liga na 100-lecie! Zimą planujemy przepracować intensywnie, by w rundzie wiosennej udowodnić, że nasze miejsce w tabeli nie jest przypadkowe, a Łomża zasługuje na swoje miejsce na piłkarskiej mapie Polski – mówi wiceprezes ŁKS-u 1926 Łomża, Tomasz Bałdyga.

Zimowa przerwa, która potrwa aż do marca, będzie z pewnością okazją dla zarządu i sztabu szkoleniowego do ewentualnych wzmocnień w walce o trzecioligowy awans.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

## Mistrzostwa Świata w Katarze. Jak typują łomżanie?

Przed nami największe wydarzenie sportowe tego roku – piłkarskie mistrzostwa świata w Katarze. Z tej okazji zrobiliśmy sondę, zadając łomżanom trzy pytania: 1. Kto wygra? 2. Kto zostanie królem strzelców? 3. Jak zaprezentuje się reprezentacja Polski?



**Mariusz Chrzanowski,**  
prezydent Łomży

1. Brazylia
2. Kylian Mbappe
3. Polska wyjdzie z grupy, a dalej wszystko jest możliwe



**Andrzej Wojtkowski,** radny  
Rady Miejskiej Łomży

1. Brazylia
2. Kylian Mbappe
3. Polska wyjdzie z grupy



**Andrzej Modzelewski,**  
dyrektor MOSiR w Łomży

1. Hiszpania
2. Robert Lewandowski
3. Polska dojdzie do ćwierćfinału



**Damian Polnicki,** prezes  
ŁKS 1926 Łomża

1. Hiszpania
2. Vinícius Júnior
3. Polska nie wyjdzie z grupy



**Magdalena Sepczyńska,**  
manager AZS ANSŁ Łomża

1. Argentyna
2. Memphis Depay
3. Polska zajmie w grupie trzecie miejsce



**Bartosz Świeciński,**  
dziennikarz Radia Nadzieja

1. Portugalia
2. Leo Messi
3. Polska dojdzie do 1/8 finału

PRZYGOTOWAŁ SEBASTIAN CHRZANOWSKI

# Święto Niepodległości na sportowo

Rozegranie turnieju par o puchar Prezydenta Miasta Łomży uczcili brydżyści Narodowe Święto Niepodległości. W tegorocznej rywalizacji, odbywającej się w łomżyńskiej Hali Kultury, w szranki stanęło 56 pasjonatów brydża, którzy przybyli z całego województwa podlaskiego, z województw ościennych, a także z zagranicy.

Wydarzenie zainaugurowało odczytanie listu prezesa Związku Nauczycielstwa Polskiego Sławomira Broniarza do jego uczestników.

- Turniej Par w Brydżu Sportowym o Puchar Prezydenta Miasta Łomży odbył się już po raz ósmy, w tym po raz szósty ze wsparciem ze strony pana prezydenta Mariusza Chrzanowskiego. Stanowił on część wielkiego ogólnopolskiego „Turnieju o Podkowie Kasztanki Marszałka” – informuje prezes

Stowarzyszenia Łomżyńskiej Akademii Brydża Sportowego Krzysztof Krajewski, dodając, że tegoroczne zawody, wzorem roku ubiegłego, były połączone z Ogólnopolskim Turniejem Brydża Sportowego Nauczycieli im. Mieczysława Jarząbka, który zorganizowano już po raz czwarty.

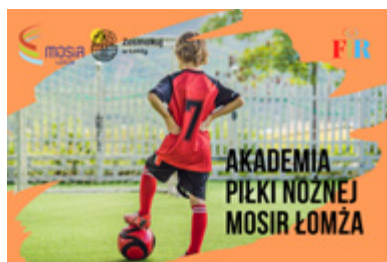
Aby wyłonić zwycięzców, zawodnicy mieli do rozegrania cztery rundy po dziesięć rozdań. Ostatecznie rywalizację wygrała para Dariusz Kozłowski i Radosław

Kozłowski z Węgorzewa, którzy zdobyli aż 64,66 pkt. Laureaci turnieju oprócz Pucharu Prezydenta Miasta Łomża otrzymali również pieniężny bon podarunkowy na kwotę 1600 złotych.

Kolejne miejsca na podium wywalczyły pary: Tomasz Bliński – Adam Wszeborowski oraz Marek Nazarko – Tomasz Zalewski.

Z uwagi na termin rozgrywanych zawodów, nie zabrakło elementów patriotycznych. Jednym z punktów imprezy było uroczyste odśpiewanie o godzinie 11:11 przez wszystkich zawodników „Mazurka Dąbrowskiego”.

KRZYSZTOF FABISZEWSKI



## Akademia Piłki Nożnej Łomża zaprasza

Po sześciu latach funkcjonowania zakończył się ogólnopolski projekt piłkarski Akademii Młodych Orłów prowadzony przez Polski Związek Piłki Nożnej. Dzięki zaangażowaniu prezydenta miasta Mariusza Chrzanowskiego inicjatywa polegająca na wyławianiu młodych talentów jest w Łomży nadal kontynuowana.

Celem Akademii Piłki Nożnej Łomża jest wsparcie w rozwoju indywidualnym młodych piłkarzy w wieku od 5 do 11 lat, którzy są zrzeszeni w różnych klubach piłkarskich. Akademia prowadzi także grupy biorące udział w rozgrywkach PZPN pod własnym szyldem.

Aby zoptymalizować proces treningowy uczestnicy podzieleni są na niewielkie grupy wiekowe: Skrzat 5-6 lat, Żak 7-8 lat, Orlik 9-10 lat, Młodzik 11 lat.

Każda jednostka treningowa prowadzona jest przez 2-3 trenerów z kwalifikacjami UEFA A-B, na podstawie

konspektów opartych na programie szkoleniowym Polskiego Związku Piłki Nożnej. W sezonie letnim uczestnicy trenują na obiektach sportowych MOSiR Łomża, natomiast w sezonie zimowym w sali sportowej Szkoły Podstawowej Nr 7 przy ulicy Mickiewicza.

Akademia Piłki Nożnej Łomża prowadzona jest przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży na podstawie porozumienia Miasta Łomża i Fundacji Wsparcia Rozwoju Sportu Turystyki i Rekreacji. Opłata za uczestnictwo wynosi 80 zł miesięcznie.

Więcej informacji można uzyskać w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łomży przy ul. Zjazd 18, tel. 86 215 06 05, e-mail: [zdziekonski@mosir.lomza.pl](mailto:zdziekonski@mosir.lomza.pl).

MOSIR ŁOMŻA

### „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](mailto:redakcja@um.lomza.pl).

**Redaktor naczelny:** Grzegorz Daniluk.

**Zespół redakcyjny:** Łukasz Czech, Sylwia Marciniak, Sebastian Chrzanowski, Krzysztof Fabiszewski, 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](mailto: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. Niemcewicza 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), Muzeum Północno – Mazowieckie (ul. Długa 13), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Dworna 23B), Akademia Nauk Stosowanych (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”, „Okuszek” i „Serafin”, sieć sklepów „Alex”, „Lewiatan”, „Chorten” i PSS Społem, 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), Szewc Express (ul. Małachowskiego 2, lok. 5), Salonik Poprawek Krawieckich (ul. Małachowskiego 2A, lok. 3A), „Vitamedyk” Wyposażenie i sprzęt medyczny (ul. Małachowskiego 2A, lok. 5A), „Swojaki” Swojsko wędzone wędliny (ul. Małachowskiego 2A/7), Punkt Informacji Turystycznej w Łomży (Stary Rynek 6) oraz w wersji elektronicznej na stronie internetowej: [www.lomza.pl](http://www.lomza.pl).



# Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zaprasza dzieci do udziału



## W MIKOŁAJKOWYM KONKURSIE *List do Świętego Mikołaja*

**Konkurs trwa:**  
od 18 LISTOPADA  
do 2 GRUDNIA  
2022 r.

### ADRESACI:

dzieci w wieku przedszkolnym  
oraz wczesnoszkolnym (klasy I-III)  
z terenu miasta Łomży

Prace plastyczne wykonane dowolną techniką lub w formie literacko-plastycznej wraz z wypełnioną kartą zgłoszeniową należy dostarczyć do Wydziału Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych (ul. Farna 1, 18-400 Łomża).

**Ogłoszenie  
wyników:**  
7-12 GRUDNIA  
2022 r.



## W KONKURSIE

## *Najładniejsza bombka choinkowa*

**Konkurs trwa:**  
od 18 LISTOPADA  
do 9 GRUDNIA  
2022 r.

### ADRESACI:

dzieci w wieku przedszkolnym,  
wczesnoszkolnym (klasy I-III)  
oraz szkolnym (klasy IV-VIII)  
z terenu miasta Łomży

Samodzielnie wykonaną bombkę choinkową  
wraz z wypełnioną kartą zgłoszeniową należy dostarczyć  
do Wydziału Kultury, Sportu i Inicjatyw Społecznych  
(ul. Farna 1, 18-400 Łomża).

**Ogłoszenie  
wyników:**  
16 GRUDNIA  
2022 r.



REGULAMIN ORAZ SZCZEGÓŁY:

[www.lomza.pl](http://www.lomza.pl), tel. 86 216 24 63



[facebook.com/lomza.miasto](https://facebook.com/lomza.miasto)



Zasmakuj  
w Łomży