

Marzenia stały się rzeczywistością. Uroczyste otwarcie nowoczesnych pomieszczeń w „Dziesiątce”



Szkoła Podstawowa nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży zyskała nowoczesne, funkcjonalne i bezpieczne zaplecze, które znacząco podnosi komfort codziennego funkcjonowania uczniów. Uroczyste otwarcie nowych pomieszczeń, w tym nowoczesnej szatni, było ważnym wydarzeniem dla całej społeczności szkolnej oraz zaproszonych gości.

Inwestycja pn. „Przebudowa szatni w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży” objęła kompleksową przebudowę układu funkcjonalnego szatni zlokalizowanej na poziomie piwnicy w segmentach B i C, a także szeroki zakres prac budowlanych w pomieszczeniach

piwnicznych segmentów A, B i C oraz w korytarzu i pomieszczeniach technicznych segmentu D. Modernizacją objęto również wybrane pomieszczenia na wyższych kondygnacjach budynku.

W jej ramach powstały trzy nowe wiatrołapy, zlokalizowa-

ne w miejscu dotychczasowych wejść do klatek schodowych – dwa we wschodniej elewacji segmentu B oraz jeden w północnej elewacji segmentu C. Znacząco poprawiło to bezpieczeństwo

➔ Dokończenie na s. 7

Nowe karetki w łomżyńskim pogotowiu



Dwa nowe ambulanse medyczne zasilły Wojewódzką Stację Pogotowia Ratunkowego (WSPR) w Łomży. Wyposażone w nowoczesny sprzęt pojazdy, które podejmują służbę w powiatach grajewskim i zambrowskim, zostały przekazane ratownikom przez członka zarządu województwa Jacka Piorunka i dyrektora WSPR Ewelinę Potaś.

– To zakup, który jednocześnie oznacza poprawę jakości opieki nad pacjentami, do których pomoc dotrze sprawniej i z lepszym wyposażeniem, oraz większe bezpieczeństwo i komfort pracy ratowników. Warto także podkreślić, że w tym zakupie łomżyńska stacja nie korzystała z żadnych funduszy zewnętrznych – powiedział Jacek Piorunek.

Jak podkreślał, wszystkie marszałkowskie stacje pogotowia są w dobrej kondycji finansowej i inwestują nie tylko w nowe pojazdy i wyposażenie, ale także w zmiany organizacyjne, np. punkty stacjonowania poza siedzibami oddziałów, niedawno kolejny powstał w Jedwabnem oraz infrastrukturę.

– Szykujemy się do nowych inwestycji. Przede wszystkim będzie ➔ Dokończenie na s. 6

Ciepło, energia, przyszłość. Startuje II edycja Olimpiady wiedzy o zielonej energii

Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży Sp. z o.o. zaprasza uczniów klas V–VIII szkół podstawowych z miasta Łomży do udziału w II edycji „Olimpiady wiedzy o ciepłownictwie i zielonej energii”.

Celem Olimpiady jest zwiększenie wiedzy młodzieży na temat energetyki ciepłej, odnawialnych źródeł energii oraz kształtowanie postaw proekologicznych

i świadomości wpływu OZE na środowisko. Konkurs ma również na celu przybliżenie działalności MPEC w Łomży oraz kierunków rozwoju nowoczesnego ciepłownictwa.

Etap konkursu Olimpiada składa się z trzech etapów:

- Etap I – eliminacje szkolne (test pisemny),

- Etap II – wizyta studyjna w Ciepłowni Miejskiej w Łomży,
- Etap III – finał miejski (test pisemny oraz pytanie ustne).

Terminy

- do 16 marca 2026 r. – zgłoszenie szkoły do udziału w konkursie,
- 24 marca 2026 r. – etap szkolny,
- 1 kwietnia 2026 r. – wizyta

studyjna w Ciepłowni Miejskiej (ul. Ciepła 16),

- 14 kwietnia 2026 r. – finał miejski Olimpiady.

Nagrody
Na laureatów etapu miejskiego czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe:

- I miejsce – iMac oraz nagroda pieniężna dla zwycięskiej szkoły w wysokości 5 000 zł

- II miejsce – MacBook Air 13”
- III miejsce – iPhone 17
- pozostali finaliści – słuchawki AirPods Pro 3.

Szczegółowe zasady udziału, regulamin oraz formularze zgłoszeniowe dostępne są poniżej.

Serdecznie zapraszamy szkoły do udziału w Olimpiadzie!

Nowoczesny system bramek porządkuje parkowanie na terenie szpitala



Zmieniły się zasady parkowania w rejonie Szpital Wojewódzki w Łomży. Wprowadzone rozwiązania mają uporządkować ruch samochodowy wokół placówki oraz poprawić dostępność miejsc postojowych dla pacjentów, ich rodzin oraz personelu medycznego.

Jak informuje dyrekcja szpitala, zmiany są odpowiedzią na narastający od lat problem braku wolnych miejsc parkingowych. Część pojazdów była pozostawiana na wiele godzin, a nawet na cały dzień, co znacząco ograniczało dostępność parkingu dla osób przyjeżdżających na wizyty, badania czy hospitalizację.

– Od dłuższego czasu mierzyliśmy się z sytuacją, w której pacjenci przyjeżdżający do szpitala nie mieli gdzie zaparkować. Nowe zasady mają uporządkować ten obszar i sprawić, by parking spełniał swoją podstawową funkcję, czyli służył pacjentom – podkreśla Dariusz Domasiewicz, dyrektor szpitala.

Nowy system wprowadza jasne reguły korzystania z miejsc postojowych oraz rozwiązania sprzyjające większej rotacji pojazdów, szczególnie w godzinach największego natężenia ruchu. Dyrekcja zaznacza, że parking

przy placówce medycznej nie pełni funkcji ogólnodostępnego parkingu miejskiego, lecz jest elementem infrastruktury służącej procesowi leczenia.

– To rozwiązanie organizacyjne, a nie restrykcyjne. Zależy nam na tym, aby osoby korzystające z opieki medycznej miały realną możliwość zaparkowania w bezpośrednim sąsiedztwie szpitala – dodał dyrektor.

Obsługę parkingu powierzono Zakład Aktywności Zawodowej Dialog. Współpraca ta ma nie tylko wymiar organizacyjny, ale również społeczny.

– Zdecydowaliśmy się na współpracę z Zakładem Aktywności Zawodowej „Dialog”, ponieważ chcemy łączyć porządkowanie infrastruktury szpitalnej z odpowiedzialnością społeczną. To rozwiązanie korzystne zarówno dla pacjentów, jak i dla lokalnej społeczności – podkreśla Dariusz Domasiewicz.

15 minut gratis, potem opłata godzinowa

Opłata za parkowanie pobierana jest przy wyjeździe z parkingu. Kierowcy mogą dokonać płatności w automacie zlokalizowanym przy wejściu do szpitala

lub bezpośrednio przy szlabanie wyjazdowym kartą płatniczą lub za pomocą systemu BLIK. Zastosowane rozwiązania mają usprawnić obsługę parkingu i skrócić czas wyjazdu.

Aby ułatwić krótkie postoje, związane wyłącznie z dowiezieniem lub odebraniem pacjenta, pierwsze 15 minut parkowania pozostaje bezpłatne. To zmiana korzystna dla kierowców wcześniej za sam wjazd na teren szpitala pobierana była opłata w wysokości 5 zł.

Zgodnie z nowym cennikiem, obowiązującym od 9 lutego, za każdą rozpoczętą godzinę parkowania, liczoną po upływie pierwszych 15 minut, naliczana jest opłata w wysokości 5 zł. W przypadku dłuższego postoju maksymalna opłata dobową wynosi 50 zł. Nowy system premiuje krótkie postoje, natomiast wyższe koszty poniosą osoby pozostawiające samochody na terenie przyszpitalnym przez wiele godzin.

Nowe zasady parkowania już obowiązują. W początkowym okresie funkcjonowania systemu przewidziano czas na zapoznanie się z regulaminem i dostosowa-

nie do wprowadzonych zmian. Dyrekcja szpitala liczy, że nowe rozwiązania poprawią komfort pacjentów, usprawnią organizację ruchu w rejonie placówki oraz zwiększą bezpieczeństwo.

Najważniejsze wyjątki i zasady korzystania z parkingu szpitalnego (zgodnie z regulaminem)

1. Bezpłatny postój na start

Pierwsze 15 minut postoju jest bezpłatne – to czas na załatwienie krótkiej sprawy bez konieczności opłacania parkingu.

2. Zwolnienia od opłat – kto nie płaci

Z parkowania bez opłat mogą korzystać:

- pojazdy służb ratunkowych (np. pogotowie, straż pożarna, policja), które w sytuacji pilnej mają możliwość natychmiastowego otwarcia szlabanów;

- osoby z ważną kartą osoby niepełnosprawnej (kolor niebieski) – po okazaniu jej obsłudze;

- honorowi dawcy krwi (po okazaniu stosownego dokumentu);

- pracownicy i najemcy szpitala – na podstawie aktywnych abonamentów przypisanych do numeru rejestracyjnego pojazdu.

3. Opłaty parkingowe – jak to działa

Po upływie bezpłatnych 15 minut opłata jest naliczana zgod-

nie z cennikiem. Płatność można realizować w kasach automatycznych kartą, BLIK-iem lub gotówką, a po opłaceniu użytkownik ma 15 minut na opuszczenie parkingu.

4. Gdzie można parkować – zasady porządkowe

Parkowanie jest możliwe tylko na wyznaczonych miejscach. Obowiązuje bezwzględny zakaz parkowania na drogach ewakuacyjnych, wjazdach, wyjazdach i przejściach dla pieszych. Oznacza to, że nie wolno zajmować miejsc utrudniających ruch lub stwarzających zagrożenie.

5. Odpowiedzialność użytkownika

Użytkownik parkingu odpowiada za pojazd, jego stan techniczny i szkody powstałe na terenie parkingu. Zarządca nie odpowiada za rzeczy pozostawione w samochodzie czy szkody wyrządzone przez osoby trzecie.

6. Sankcje i opłaty porządkowe

Za naruszenia regulaminu – np. parkowanie na dwóch miejscach, blokowanie dróg pożarowych lub na miejscach dla niepełnosprawnych – przewidziano opłatę porządkową w wysokości 300 zł. W skrajnych przypadkach przewidziane jest także odholowanie pojazdu na koszt właściciela.

➔ Szczegóły na s. 16

Marcin Mieczkowski przewodniczącym oddziału Nowej Nadziei w Łomży

W Łomży odbyło się zebranie członków i sympatyków lokalnego oddziału partii Nowa Nadzieja, podczas którego wybrano nowe władze.

W wyniku przeprowadzonego głosowania Marcin Mieczkowski został jednogłośnie wybrany przewodniczącym oddziału w Łomży.

Wybory przebiegły spokojnie i bez sporów, co – jak podkreślali uczestnicy spotkania – pozwoliło skoncentrować się na planach i kierunkach dalszego działania struktur w mieście i regionie. Jednogłośnie wyniki głosowania oznaczają wyraźny mandat zaufania dla nowego przewodniczącego oraz zapowiedź kontynuacji i porządkowania pracy oddziału.

Po ogłoszeniu wyników głosowania nowy przewodniczący odniósł się do planów na najbliższy czas, podkreślając wagę współpracy i konsekwentnego budowania struktur.

– Dziękuję za zaufanie. Traktuję ten wybór jako zobowiązanie do dalszej pracy i rozwoju oddziału. Chcemy być obecni w sprawach ważnych dla mieszkańców Łomży, rozmawiać o realnych problemach i proponować konkretne rozwiązania. Przed nami dużo pracy organizacyjnej, ale także społecznej i na tym chcemy się skupić – mówił Marcin Mieczkowski.

Nowy przewodniczący mówił także o znaczeniu współpracy,

zarówno wewnątrz środowiska Konfederacji, jak i z mieszkańcami miasta oraz subregionu łomżyńskiego. Jak podkreślał, celem jest budowanie rozpoznawalnych i sprawnych struktur, które będą reagować na realne problemy lokalnej społeczności, nie tylko w czasie kampanii wyborczych.

Wybór Marcina Mieczkowskiego spotkał się z pozytywnym odbiorem również wśród przed-

stawicieli struktur regionalnych ugrupowania. Wskazywano na jego dotychczasowe zaangażowanie, doświadczenie samorządowe oraz konsekwentną aktywność na rzecz Łomży i regionu jako argumenty przemawiające za jednogłówną decyzją członków oddziału. W oficjalnym komunikacie opublikowanym na profilu podlaskiej Nowej Nadziei pogratulowano Marciniowi

Mieczkowskiemu objęcia funkcji oraz wyrażono poparcie dla dalszego rozwoju łomżyńskiego oddziału.

– Gratulujemy wyboru i życzymy powodzenia w realizacji zaplanowanych działań, dobrej współpracy oraz skutecznego dalszego rozwoju lokalnych struktur. Jesteśmy przekonani, że oddział pod nowym kierownictwem będzie działał jeszcze sprawniej i dy-

namicznie – czytamy w komunikacie.

Wybór nowego przewodniczącego otwiera kolejny etap funkcjonowania oddziału Nowej Nadziei w Łomży. Najbliższe miesiące pokażą, w jaki sposób zapowiadane działania przełożą się na aktywność organizacyjną i obecność ugrupowania w lokalnym życiu publicznym.

Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info



Nowe karetki w łomżyńskim pogotowiu



to nowa siedziba oddziału łomżyńskiej WSPR w Zambrowie, ale także rozbudowa obiektów w Łomży o nowe piętro i zaplecze – dodał Jacek Piorunek.

Nowe ambulanse kosztowały blisko 1,6 miliona złotych. Pieniądze całkowicie pochodziły z własnego budżetu WSPR. To pojazdy typu C na podwoziu Mercedes-Benz i, jak podkreśla dyrektor łomżyńskiej WSPR Ewelina Potaś, spełniają najwyższe standardy obowiązujące w Państwowym Ratownictwie Medycznym.

- Są wyposażone w nowoczesny sprzęt transportowy. Na pokładzie znalazły się elektryczno-hydrauliczne nosze o zwiększonym udźwigu. Rozwiązanie to pozwala na bezpieczny transport pacjentów bariatrycznych, o wadze nawet do 350 kilogramów, minimalizując jednocześnie obciążenie fizyczne personelu medycznego, ale oczywiście będzie używany nie tylko w takich przypadkach, a po prostu w codziennej służbie ratownictwa medycznego. Dodatkowo karetki wyposażo-

no w krzeselko transportowe z elektrycznym systemem gąsiennicowym, które umożliwią sprawne i bezpieczne przemieszczanie pacjentów po schodach oraz w miejscach o utrudnionym dostępie. Sprzęt ten istotnie zwiększa możliwości operacyjne zespołów ratownictwa medycznego w trudnych warunkach terenowych i lokalowych – poinformowała dyrektor Ewelina Potaś.

Jak dodała, nowe pojazdy zastąpią najstarsze karetki w taborze, znacząco poprawiając możliwości transportu pacjentów o zwiększonej masie ciała. Są to już kolejne tego typu karetki w regionie działania WSPR w Łomży. Pierwsza trafiła do Łomży, teraz dwie kolejne do Grajewa i Zambrowa, a jeszcze przed końcem roku podobnymi pojazdami mają dysponować pozostałe dwa oddziały - w Kolnie i Wysokiem Mazowieckiem.

Dyrektor Ewelina Potaś skierowała podziękowania za wspieranie inicjatyw stacji pod adresem zarządu województwa oraz

radę społeczną, którą reprezentowali przewodniczący Piotr Glinka i wiceprzewodniczący Marek Szynkiewicz. Poświęcenia pojazdów dokonał proboszcz parafii katedralnej, ksiądz Marian Mieczkowski przy pomocy księdza Andrzeja Godlewskiego, proboszcza parafii Krzyża Świętego. Ratownicy z Grajewa i Zambrowa otrzymali od Jacka Piorunka i Eweliny Potaś kluczyki do nowych ambulansów. W wydarzeniu uczestniczył też dyrektor Szpitala Wojewódzkiego w Łomży Dariusz Domasiewicz.

TEKST I FOT. MACIEJ GRYGUC



Relacja w Telewizji Narew i na www.narew.info

Nabory wniosków o przyznanie nagród za osiągnięcia sportowe w 2025 roku

Zarząd Województwa Podlaskiego ogłasza dwa naborów wniosków dotyczące nagród sportowych za ubiegły rok. Pierwszy dotyczy nagród za szczególne osiągnięcia sportowe, a drugi – dorocznych nagród sportowych przyznawanych w pięciu kategoriach. Wnioski w obu naborach można składać do 5 marca 2026 r.

Nagrody za szczególne osiągnięcia sportowe w 2025 roku

Nagrody te są przyznawane zawodnikom, którzy w 2025 roku osiągnęli wysokie wyniki sportowe w sportach olimpijskich, paraolimpijskich lub sportach osób głuchych. Chodzi o następujące osiągnięcia:

- miejsca 1-3 w mistrzostwach Polski,
- miejsca 1-3 w mistrzostwach Europy,
- miejsca 1-6 w mistrzostwach świata,
- miejsca 1-6 w igrzyskach olimpijskich, paraolimpijskich lub igrzyskach głuchych.

Za sporty olimpijskie i paraolimpijskie uznaje się te, które były rozgrywane podczas letnich lub zimowych igrzysk.

O przyznanie nagrody mogą ubiegać się działające na terenie województwa podlaskiego: kluby sportowe, okręgowe związki sportowe, organizacje pozarządowe działające w dziedzinie kultury fizycznej lub zainteresowane osoby fizyczne samodzielnie.

Doroczne nagrody za osiągnięcia sportowe w 2025 roku

Drugi nabór dotyczy dorocznych nagród sportowych, które

przyznawane są w pięciu kategoriach:

- Najlepszy Sportowiec,
- Najlepszy Młody Sportowiec,
- Najlepszy Sportowiec z Niepełnosprawnościami,
- Najlepszy Trener,
- Za całokształt działalności w zakresie sportu.

Nagrody te mogą otrzymać osoby fizyczne za:

- wysokie wyniki sportowe na arenie krajowej lub międzynarodowej,
- osiągnięcia w szkoleniu zawodników,
- całokształt pracy i zaangażowania na rzecz rozwoju sportu.

W każdej kategorii wybierany jest tylko jeden laureat lub jedna drużyna. Wnioski mogą składać kluby sportowe, okręgowe związki sportowe oraz organizacje po-

zarządowe działające w dziedzinie kultury fizycznej na terenie województwa podlaskiego.

Wniosek o przyznanie dorocznej nagrody za osiągnięcia sportowe za 2025 r.

Termin i sposób składania wniosków

Wnioski w obu naborach należy składać:

- osobiście w Referacie Kancelarii Głównej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w Białymstoku, ul. M. Curie-Skłodowskiej 14, 15-097 Białystok,
- lub przesłać pocztą na ten sam adres.

Termin składania wniosków upływa 5 marca 2026 roku. O zachowaniu terminu decyduje data złożenia wniosku w urzędzie.

W przypadku osób niepełnoletnich wymagany jest podpis zawodnika oraz opiekuna prawnego. Przed złożeniem dokumentów należy zapoznać się z obowiązującym regulaminem przyznawania nagród.

Dodatkowe informacje
Szczegółowych informacji udziela Biuro Sportu
tel. 85 66 54 486



Połącz sztukę z bezpieczeństwem. Konkurs plastyczny WORD „Bezpiecznie na dwóch kółkach”



Akcja polega na stworzeniu projektu billboardu, który w kreatywny i czytelny sposób zwróci uwagę na bezpieczeństwo rowerzystów i motocyklistów. Skierowana jest do uczniów szkół ponadpodstawowych z regionu. O szczegółach opowiedziano podczas konferencji, w której uczestniczył marszałek Łukasz Prokorym.

Partnerem inicjatywy jest Województwo Podlaskie. Marszałek przypomniał, że od półtora roku prowadzi ono akcję „W Podlaskiem jeżdżę z kaskiem”. Ma ona identyczny cel – propagowanie nawyku noszenia kasku podczas jazdy na rowerze, hulajnodze, rolkach czy deskorolce, bo „to najbardziej bezpieczny sposób poruszania się”.

– Tych inicjatyw, które mówią o bezpieczeństwie, nigdy nie jest za dużo. Zachęcam wszystkich do wzięcia udziału w tym konkursie – mówił Łukasz Prokorym.

Atrakcyjna nagroda

Czas na przesłanie prac chętni mają do 31 marca 2026 r. Główną nagrodą to 10 billboardów, które rozmieszczone będą na terenie



całego województwa. Ale, jak powiedział pomysłodawca akcji poseł Krzysztof Truskolaski, miejsca na podium również zostaną wyróżnione.

– Bezpieczeństwo ruchu drogowego jest dla nas priorytetem. Kask to życie, zdrowie, bezpieczeństwo – podkreślał parlamentarzysta.

Oprócz zwiększenia świadomości młodzieży konkurs ma pokazać, że sztuka i grafika mogą być skutecznym narzędziem edukacyjnym i społecznym. Prace powinny być samodzielne i autorskie.

– Będziemy szukać indywidualizmu, ciekawego podejścia, chwytliwych tekstów, które fak-

tycznie dotrą do pokolenia powyżej 16. roku życia – zdradziła, zasiadająca w jury, wicedyrektor ds. dydaktyczno-wychowawczych Liceum Plastycznego w Supraślu, Honorata Wincenciak-Zamostna.

Ważny temat

Poprzez twórcze zaangażowanie młodych ludzi organizatorzy chcą zachęcić do refleksji nad wspólną odpowiedzialnością.

– Bezpieczeństwo w ruchu drogowym to bezpieczeństwo nas wszystkich – podnosił wojewoda Jacek Brzozowski.

Komendant Miejski Policji w Białymstoku insp. Łukasz Głowacki zadeklarował przeprowadzenie dodatkowych prelekcji w szkołach, które wezmą udział w konkursie. Z kolei Naczelnik Wydziału Inspekcji w Wojewódzkim Inspektoracie Transportu Drogowego (WITD) w Białymstoku Dariusz Carewicz przyznał, że „nie ma żadnych wątpliwości, że realizowanie tego typu projektów przeloży się na wzrost bezpieczeństwa w regionie”. W podobnym tonie wypowiedział się Tomasz Fiłóńczuk, dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Białymstoku.

– Liczę, że w konkursie „Bezpiecznie na dwóch kółkach” weźmie udział jak najwięcej młodych osób. To doskonała okazja, aby zwrócić uwagę na niezwykle ważny temat – podsumował.

Prace konkursowe można przesyłać drogą elektroniczną na adres e-mail: konkurs.podlaskie@gmail.com.

W śródownej konferencji uczestniczyli także: zastępca naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Białymstoku Michał Michalski, zastępca dyrektora OiFP Małgorzata Bil-Jaruzelska, zastępca dyrektora PIK Bartłomiej Trzeciak, wicekurator oświaty Beata Laskowska oraz rajdowcy: Radosław Kazberuk i Igor Ponichtera.

ANNA AUGUSTYNOWICZ
RED.: JULIA SZYPUŁSKA
FOT.: PAWEŁ KRUKOWSKI



Miasto i Powiat dbają o bezpieczeństwo mieszkańców



Na terenie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży odbyła się konferencja prasowa poświęcona realizacji Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej (POLiOC) w Mieście Łomża oraz Powiecie łomżyńskim. W wydarzeniu wzięli udział wojewoda podlaski Jacek Brzozowski, posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Golaś, zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński, wicestarosta powiatu łomżyńskiego Anna Gawrych, przedstawiciel Marszałka Województwa Podlaskiego Krzysztof Karwowski oraz komendant miejski PSP w Łomży bryg. Arkadiusz Obrycki.

Podczas spotkania przedstawiono zakres działań zrealizowanych w ramach programu oraz skalę wsparcia finansowego, jakie trafiło do samorządów i służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo mieszkańców. Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025–2026 to kluczowy dokument rządowy, przyjęty w 2025 roku, którego celem jest budowa spójnego systemu bezpieczeństwa obywateli w obliczu wszelkich zagrożeń – od kryzysów naturalnych i technicznych po potencjalne zagrożenia militarne. Program zakłada m.in. finansowanie zakupu specjalistycznego sprzętu, organizację szkoleń oraz modernizację infrastruktury ochronnej.

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski podkreślił, że spotkania w terenie służą informowaniu opinii publicznej o praktycznym działaniu Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej oraz o tym, jak realnie zwiększa on bezpieczeństwo mieszkańców regionu. - Lata 2025 i 2026 to 333 mln zł przeznaczone przede wszystkim dla jednostek samorządu terytorialnego oraz straży pożarnej w województwie podlaskim. Środki te pozwalają odbudować lub stworzyć zaplecze

infrastrukturalne niezbędne podczas sytuacji kryzysowych, które przecież mogą nas spotkać. Nie jest to program stricte wojenny, gdyż jego celem jest zabezpieczenie infrastruktury lokalnej na wypadek zdarzeń takich jak wielodniowy blackout, brak dostępu do czystej wody czy pożary – wyjaśnił wojewoda. Dodał również, że program jest przewidziany na wiele dekad, a sprawne wydatkowanie funduszy dowodzi, że samorządowcy rozumieją wagę wspólnych działań na rzecz bezpieczeństwa regionu.

– Bezpieczeństwo mieszkańców to jeden z naszych najważniejszych obowiązków. Musimy być przygotowani na różnego rodzaju sytuacje kryzysowe – od awarii infrastruktury, przez klęski żywiołowe, aż po zagrożenia o charakterze nadzwyczajnym. Inwestując w sprzęt i zaplecze techniczne, realnie zwiększamy odporność miasta i poczucie bezpieczeństwa łomżan – podkreślił zastępca prezydenta Łomży Piotr Serdyński.

Miasto Łomża pozyskało znaczące środki finansowe, które przeznaczone na poprawę infrastruktury ochronnej oraz zwiększenie poziomu przygotowania na zagrożenia cywilne. Fundusze zostały wydatkowane m.in. na zakup działki pod budowę magazynu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej, zapasów żywnościowych, środków opatrunkowych i plecaków medycznych, a także specjalistycznego sprzętu technicznego. Wśród zakupionego wyposażenia znalazły się m.in.: mobilny chlorator, lampa bakteriobójcza UV, przyczepa ciągnikowa o ładowności 10 ton, radiostacje przenośne, apteczki, nosze, kamizelki taktyczne, latarki, łóżka polowe, motopompa szlamowa z osprzętem, zbiorni-

ki na wodę, kombinezony przeciwchemiczne, maski filtracyjne, maszty oświetleniowe, przenośny magazyn energii, kamera termowizyjna, defibrylatory, sprzęt do ewakuacji osób poszkodowanych oraz wiertnica akumulatorowa wraz z osprzętem.

- Sprzęt ten został rozdysponowany jako wyposażenie m.in. Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji, Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej, Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Straży Miejskiej. Realizowane były również szkolenia, w których udział wzięło ponad 300 osób w tym: radni Rady Miejskiej, pracownicy Urzędu Miejskiego oraz dyrektorzy jednostek oświatowych i przedstawiciele miejskich spółek – poinformował Piotr Serdyński dodając, że na wszystkie te zadania Urząd Miejski w Łomży otrzymał niemal 5,2 mln zł.



Znaczącą część środków za pośrednictwem Miasta Łomża trafiła również do Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży. Na realizację zadań prowadzonych przez KM PSP samorząd Łomży otrzymał ponad 2,8 mln zł. Za tę kwotę zakupiono m.in. indywidualne wyposażenie ochronne dla strażaków (hełmy, rękawice, kominiarki, obuwie, filtry, latarki), środki gaśnicze, pompę do wody zanieczyszczonej, osuszacz powietrza, nożyce hydrauliczne, automaty oddechowe oraz specjalistyczny sprzęt dla nurków. Doposażenie obejmowało także m.in. przenośny sonar ratowniczy, kamerę wziernikową, łódź ratowniczą, samobieżną maszynę inżynierską, nowy samochód lekki rozpoznawczo-ratowniczy, wielozadaniowy pojazd terenowy, tarcze balistyczne, elektronarzędzia, fantomy i trenażery szkoleniowe oraz polskie manekiny ewakuacyjne.

- Naszą rolą jest dbanie o bezpieczeństwo wszystkich mieszkańców. Ten sprzęt dodatkowo wzmocni nasz potencjał ratowniczy. Statystycznie 30 proc. interwencji stanowią pożary, a 70 proc. to miejscowe zagrożenia, w tym anomalie pogodowe. Jako straż pożarna musimy być gotowi na wszelkiego rodzaju zdarzenia kryzysowe – powiedział bryg. Arkadiusz Obrycki, komendant PSP w Łomży.

Łącznie w ubiegłym roku Miasto Łomża na realizację zadań w ramach Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej otrzymało 7.971.587 zł, z czego wydatkowano 5.864.058,65 zł, co stanowi około 74% przyznanej dotacji.



Wicestarosta powiatu łomżyńskiego Anna Gawrych poinformowała, że powiat pozyskał 875.626,87 zł, które przeznaczone na zakup ciągnika z ładownikiem czołowym i beczkowozu o pojemności 6000 litrów. Fundusze pokryły również koszty szkoleń 35 osób z zakresu ochrony ludności oraz druk 10 tysięcy ulotek dla mieszkańców gmin powiatu łomżyńskiego, zawierających syntetyczne wytyczne dotyczące zachowania w sytuacjach kryzysowych.

- Zakupiony sprzęt będzie wykorzystywany podczas różnego rodzaju zdarzeń nadzwyczajnych. Do otrzymanego wsparcia powiat dołożył 87 tys. zł wkładu własnego. Kluczowe jest dla nas to, że planujemy działania długofalowe, a pomoc jest rozłożona w systemie pięcioletnim – powiedziała wicestarosta Anna Gawrych. Dodała również, że taka perspektywa czasowa pozwoli samorządom na bardziej skrupulatne i logiczne planowanie wydatków oraz zacieśnienie współpracy międzyjednostkowej w nadchodzących latach.

Posłanka Alicja Łepkowska-Golaś zauważyła, że w województwie podlaskim nie trzeba nikogo przekonywać do znaczenia stabilności i bezpieczeństwa. - Cieszę się, że miasto Łomża, powiat łomżyński wraz z gminami są prymusami w wykorzystywaniu tych środków. To pokazuje, że potrafimy trafnie diagnozować nasze potrzeby – powiedziała Alicja Łepkowska-Golaś, zaznaczając, że dużą zaletą programu jest jego elastyczność, pozwalająca na zmianę profilu wsparcia po konsultacjach z samorządowcami.

Podczas konferencji podkreślono, że działania w ramach POLiOC będą kontynuowane także w 2026 roku. Jednym z kluczowych priorytetów władz miasta jest planowana budowa miejsca ukrycia pod planowaną do realizacji nową halą sportową przy Szkole Podstawowej nr 4 w Łomży, co ma dodatkowo wzmocnić lokalny system ochrony ludności i zwiększyć poziom bezpieczeństwa mieszkańców.

Marzenia stały się rzeczywistością.

Uroczyste otwarcie nowoczesnych pomieszczeń w „Dziesiątce”

oraz komfort komunikacyjny uczniów, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Duże znaczenie dla dostępności szkoły miała także likwidacja starego podnośnika platformowego i wykonanie w jego miejscu nowego, murowanego szybu z nowoczesnym podnośnikiem, dostępnym z poziomu terenu i obsługującym parter oraz pierwsze i drugie piętro budynku. To rozwiązanie w istotny sposób zwiększa dostępność szkoły dla osób z niepełnosprawnościami.

Sercem inwestycji stała się nowoczesna szatnia, wyposażo-



na w estetyczne i funkcjonalne szafki ubraniowe dla blisko 1300 uczniów. Młodsze dzieci korzystają z szafek zamykanych na klucz, natomiast starsi uczniowie – z szafek z zamkiem szyfrowym. Przestrzeń została zaprojektowana z myślą o bezpieczeństwie, wygodzie i ergonomii, odpowiadając na realne potrzeby uczniów.

Uroczystość otwarcia szkolnej inwestycji rozpoczęła się od powitania gości przez dyrektora SP 10 Jadwigę Kirejczyk.

– Najpierw mieliśmy marzenia, które inspirują i motywują do pokonywania przeszkód. Do tego wszystkiego potrzebni są też zaangażowani ludzie, którzy się znaleźli i te marzenia stały się rzeczywistością. (...) Jest to inwestycja, która służy przede wszystkim naszym uczniom. Nowe pomieszczenia zapewniają im komfort, bezpieczeństwo i godne warunki do codziennego pobytu w szkole. Cieszymy się, że Szkoła Podstawowa nr 10 może rozwijać się



lata szukaliśmy możliwości dofinansowania tego zadania i bez środków pozyskanych z Funduszu „Polski Ład” jego realizacja nie byłaby możliwa – mówił prezydent.

W swojej wypowiedzi gospodarz miasta podziękował również dyrektor szkoły Jadwidze Kirejczyk oraz byłej dyrektor i radnej Rady Miejskiej Łomży Hance Gałązce.

– Ich zaangażowanie i determinacja były kluczowe w realizacji inwestycji – podsumował prezydent Mariusz Chrzanowski.

W trakcie wydarzenia wręczono również tarcze „Przyjaciel Szkoły”, będące wyrazem wdzięczności dla wspierających rozwój placówki. Następnie odbyły się wystąpienia zaproszonych gości.

Głos zabrali m. in. przewodniczący Rady Miejskiej Łomży Wiesław Tadeusz Grzymała oraz

w tak nowoczesnym kierunku – podkreśliła dyrektor, dziękując władzom miasta za zrozumienie potrzeb szkolnej społeczności i wsparcie w ich realizacji.

Symbolicznym momentem było przecięcie wstęgi, a następnie przekazanie kluczy uczniom przez prezydenta Łomży Mariusza Chrzanowskiego.

– Pamiętam te szatnie jeszcze z czasów, gdy sam byłem uczniem tej szkoły, dlatego tym bardziej cieszy mnie ta inwestycja. (...) Dzisiejsza uroczystość pokazuje, że potrafimy skutecznie pozyskiwać środki zewnętrzne i realizować projekty, które realnie poprawiają warunki nauki oraz bezpieczeństwo dzieci. Przez

parlamentarzyści: Jacek Sasin, Bogumiła Olbrys oraz w imieniu Alicji Łepkowskiej – Gołolaś, dyrektorka jej biura Agnieszka Pijanowska. Następnie przybyli na wydarzenie mieli okazję zobaczyć część artystyczną przygotowaną przez uczniów SP 10, która spotkała się z gorącym aplauzem zgromadzonych.

Całkowity koszt przedsięwzięcia wyniósł prawie 9,5 mln zł, a wykonawcą inwestycji była firma Embrus Budownictwo Sp. z o.o. Realizacja zadania była możliwa dzięki dofinansowaniu pozyskanemu przez władze miasta ze środków Rządowego Funduszu Polski Ład w wysokości ponad 7,5 mln złotych.

Pamięć, która zobowiązuje. 86. rocznica pierwszej wywózki na Sybir w Podgórzu



Lutowa noc sprzed 86 lat stała się dla mieszkańców ziemi łomżyńskiej początkiem tragedii, która naznaczyła całe pokolenia. 10 lutego 1940 roku rozpoczęła się pierwsza masowa deportacja Polaków w głąb Związku Sowieckiego, w siarczystym mrozie, nocą, bez ostrzeżenia i bez prawa wyboru. Dla wielu była to droga bez powrotu.

Do tych wydarzeń wrócono podczas uroczystości rocznicowych w Podgórzu, gdzie oddano hołd Sybirakom, ofiarom sowieckich wywózek oraz ich rodzinom. Obchody rozpoczęła msza święta w kościele pw. św. Antoniego. Następnie uczestnicy zgromadzili się przy Pomniku Pamięci Sybiru, gdzie zabrzmiał hymn państwowy

oraz hymn Sybiraków. Złożone kwiaty i zapalone znicze stały się wyrazem pamięci i wdzięczności.

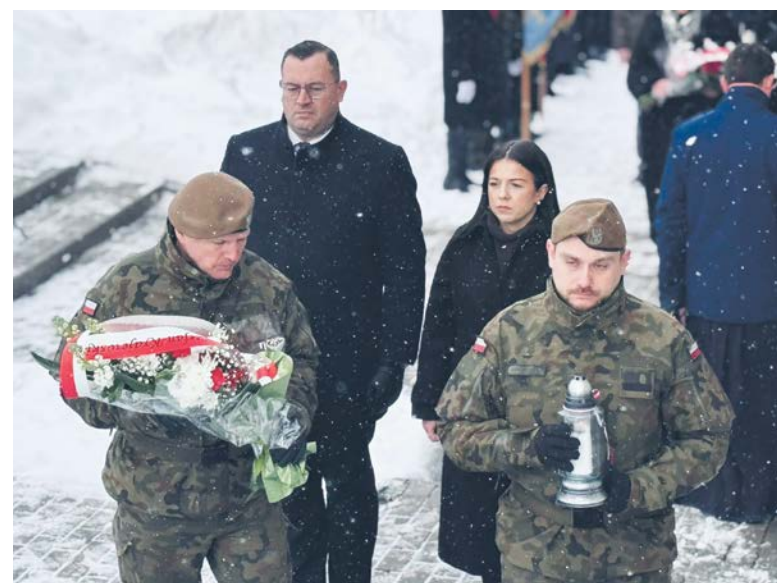
Jak przypominano, deportacje przeprowadzano w sposób brutalny i nagły. Całe rodziny wyrzucano z domów i transportowano w bydłowych wagonach w głąb ZSRR. Z Podgórza, Elżbiecina, Starych Kupisk, Kraski i Janowa zesłano 845 osób. Wielu z nich nigdy nie powróciło do ojczyzny, o czym przypominają nazwiska na pomniku w Podgórzu.

W imieniu gospodarzy uroczystości głos zabrał Piotr Kłys, wójt gminy Łomża. Podkreślał, że pamięć o Sybirakach wynika zarówno z emocji, jak i z odpowiedzialności za przyszłość.

– Spotykamy się z potrzeby serca i rozumu. Z potrzeby ser-

ca, ponieważ pamiętamy o tych, którzy zostali wywiezieni w głąb Związku Radzieckiego. Najczęściej byli niewinni, a ich jedyną winą było to, że byli Polakami. Z potrzeby rozumu, dlatego, aby przekazywać troskę o historię najmłodszym pokoleniom – mówił Piotr Kłys.

Historyczny kontekst pierwszej deportacji przybliżył Krzysztof Sychowicz, prof. AŁ, dr hab., prezes białostockiego oddziału





Instytutu Pamięci Narodowej. Zwracał uwagę, że dramatyzm wydarzeń z lutego 1940 roku nie ograniczał się wyłącznie do warunków atmosferycznych czy nocnej pory akcji.

– Pierwsza deportacja była wstrząsem przede wszystkim ze względu na sposób jej przeprowadzenia. Polacy nie spodziewali

się wywózki całych rodzin, naglego wyrzucania z własnych domów i transportu w zupełnie nieznane strony – podkreślał historyk.

W obchodach uczestniczył również Stefan Krajewski, minister rolnictwa i rozwoju wsi, który akcentował znaczenie wspólnotowego przeżywania pamięci o ofiarach wywózek.

– Oddaliśmy hołd Sybirakom i ich rodzinom, przypominając tragiczne losy mieszkańców Podgórza i okolic deportowanych w nieludzkich warunkach. Dziękuję wszystkim, którzy troszczą się o pamięć i przekazują prawdę kolejnym pokoleniom. To nasz wspólny obowiązek – zaznaczył Stefan Krajewski.

W uroczystości uczestniczyła także posłanka na Sejm RP, Alicja Łepkowska-Golaś, podkreślając moralny wymiar pamięci historycznej.

– Pamięć o Sybirakach to nasz moralny obowiązek i ważna część narodowej tożsamości. Ich losy są przestrogą, ale też świadectwem siły ducha i przywiązania do Ojczyzny. Cześć Ich Pamięci – mówiła.

Podczas uroczystości obecna była również Nina Żylko, Sybiraczka urodzona w 1941 roku, wieloletnia sekretarz Oddziału Związku Sybiraków w Łomży oraz laureatka nagrody Instytutu Pamięci Narodowej „Świadek Historii”. Jej obecność po raz kolejny stała się okazją do dzielenia się osobistymi wspomnieniami, które nadają historii wymiar ludzki i pokoleniowy.

– Zimno i głód, to zapamiętałam najbardziej – wspominała, w kilku słowach oddając codzienność Sybiru i doświadczenia, które na zawsze pozostały w pamięci.

W trakcie obchodów zapowiedziano również premierę wyjątkowej publikacji pt. „Kronika Oddziału Związku Sybiraków w Łomży 1989–2025. Dzieciom Sybiru”. Wydawnictwo opracowane przez Danutę Komorowską, prezes Oddziału Związku Sybiraków w Łomży. Publikacja stanowi ważny zapis historii środowiska Sybiraków oraz ich troski o przekazywanie pamięci kolejnym pokoleniom.



Rocznicowe obchody w Podgórzu były nie tylko hołdem dla ofiar sowieckich deportacji, ale także przypomnieniem o odpowiedzialności współczesnych pokoleń za zachowanie prawdy historycznej. W ciszy przy pomniku, w blasku zniczy i w słowach świadków wybrzmiała pamięć, która nie przemija i która zobowiązuje.

86. rocznica pierwszej wywózki na Sybir w Podgórzu sta-

ła się również okazją do uhonorowania osób szczególnie zaangażowanych w pielęgnowanie pamięci o losach zesłańców. Podczas uroczystości wręczono Odznaki Honorowe Sybiraka. W tym roku otrzymali je: Marek Komorowski, senator RP, Arkadiusz Obrycki, komendant Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Łomży, a także Anna oraz Sylwester Zawadzki.

Zapraszamy pasjonatów
lokalnej historii

13. II. 2026r., godz. 13:00



na:

Wędrowki po dawnej Łomży

PRELEKCJA DR JERZEGO JASTRZĘBSKIEGO
Z MUZEUM PÓŁNOCNO-MAZOWIECKIEGO

Filia nr 6 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Łomży, ul. Małachowskiego 1 lok. 3,
nr tel. 86 218 43 36



MUZEUM PRZYRODY - DWÓR LUTOSŁAWSKICH
W DROZDOWIE

ZAPRASZA
NA OTWARCIE WYSTAWY

Z DZIEJÓW ZIEMIAŃSTWA ŁOMŻYŃSKIEGO

**22 lutego 2026
godz. 12:00**

wykład dr. Marcina Schirmera,
prezesa Polskiego Towarzystwa Ziemiańskiego
„Dziedzictwo ziemiaństwa łomżyńskiego 82 lata
po ogłoszeniu Dekretu PKWN o przeprowadzeniu
reformy rolnej”

promocję wznowienia książki dr. M. Schirmera
„Dwory i majątki ziemskie
w okolicach Łomży”

wstęp: 3 zł/osoba

22 lutego 2026 r. o godz. 10.00
w kościele pw. Św. Jakuba Apostoła
w Drozdowie odprawiona zostanie msza święta
za ziemian łomżyńskich



muzeum-drozdowo.pl

"Makulatura To Nie Śmieć". Kolejna edycja eko-konkursu MDK DŚT

Miasto to nie tylko beton, smog i po-
śpiech. To żywy organizm, który – dobrze
zaprojektowany – może stać się ekosys-
temem wspierającym wszystkich jego
mieszkańców. Współczesne aglomera-
cje coraz częściej uczą się funkcjonować
jak natura: w sieci powiązań, zależności
i wzajemnych korzyści. Przemysłana prze-
strzeń miejska potrafi sprzyjać zdrowiu
i relacjom mieszkańców, zapewniając im
wsparcie w rozmaitych aspektach życia.
Jednocześnie może stanowić dom dla wie-
lu gatunków zwierząt i roślin, co pozwala
wszystkim czerpać korzyści z ich obec-
ności. Życie w metropoliach, choć daje
ludziom poczucie rozwoju, może również
stać się źródłem zagrożeń. Nadmiar be-
tonu, smog, hałas, sztuczne oświetlenie,
szalone tempo życia, wysokie temperatu-
ry, brak cienia i zieleni wszystko to nega-
tywnie wpływa na zdrowie mieszkańców.

W tegorocznej edycji konkursu „Ma-
kulatura to nie śmieć” chcemy zobaczyć
Waszą refleksję na temat przeróżnych
procesów zachodzących w betonowej
dżungli. Spójrzcie na miasto, jako na
złożony i nieoczywisty ekosystem pełen
kontrastów i różnorodność.

Niezwykłym zapisem ciągłych zmian
toczących się w miejskiej tkance mogą
być stojące obok siebie stare kamienice
i nowoczesne biurowce, spokojne osie-
dla i gwarne centra. Postarajcie się do-
strzec ślady historii zapisane w fasadach
budynków, sztydach pęknięciach mu-
rów. Niezmiernie ciekawy jest również
kontrast między zgiełkiem dnia, a noc-
nym życiem metropolii.

Miasto to także, a może przede
wszystkim jego mieszkańcy. Ludzie, ich
twarze, zasłyszane urywki rozmów, ge-
sty i zachowania. Relacje międzyludzkie,
różnice kulturowe i społeczne stają się
tematem, który można interpretować na
niezliczone sposoby.

Nie mniej inspirująca jest miejska
przyroda, na co dzień walcząca o prze-
trwanie i należne sobie miejsce. Wszęd-
bylskie ptaki, dzikie koty, korzenie drzew
odnajdujące dla siebie drogę pomiędzy
betonowymi płytami to tylko niektóre
przykłady jak natura dostosowuje się do
niezwykłych warunków stworzonych
ludzką ręką.

Podobnie jak organizm biologiczny,
miasto funkcjonuje dzięki współpracy
wielu elementów, reaguje na zmiany, roz-
wija się, czasem choruje, a jego kondycja
wpływa bezpośrednio na jego mieszkań-
ców. Zatem z niecierpliwością czekamy
na Wasze artystyczne przemyślenia na
temat życia w metropoliach.

Organizatorem Konkursu jest:

- Miejski Dom Kultury-Dom Śro-
dowisk Twórczych, z siedzibą w Łomży,
przy ul. Wojska Polskiego 3
- Zakład Gospodarki Odpadami
w Łomży

Tematyka:

Współczesne miasta – nowoczesne
ekosystemy. Tereny zurbanizowane jako
sieci powiązań, zależności i wzajemnych
korzyści dla ludzi i przyrody. Zagrożenia
płynące z nadmiernego rozrostu miast,
zanieczyszczenia, zanik naturalnych sie-
dlisk przyrodniczych. Kondycja i samo-
poczucie ludzi zamieszkujących aglo-
meracje. Relacje międzyludzkie, różnice
kulturowe i społeczne.

Cele konkursu:

- Uświadamianie, że człowiek jest

częścią natury i propagowanie potrzeby
zrównoważonego gospodarowania zasob-
ami naturalnymi.

- Zainteresowanie tematem równo-
wagi przyrodniczej w kontekście twór-
czym.

- budowanie większej świadomości
ekologicznej i troski o planetę.

- Zachęcenie dzieci i młodzieży do
podejmowania aktywności twórczej.

- Wystawa plastyczna z okazji Dnia
Ochrony Środowiska.

Warunki uczestnictwa:

- Konkurs adresowany jest do dzie-
ci i młodzieży od 6 do 19 lat

- Do prac należy dołączyć wypeł-
nione przez osobę zgłaszającą pracę/
autora (w przypadku indywidualnego
uczestnika (wiek powyżej 18 lat), zgło-
szenie udziału w konkursie stanowi za-
łącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.

- Prace bez dołączonego zgłosze-
nia, niepodpisane oraz niezgodne z te-
matem lub wymogami technicznymi nie
będą zakwalifikowane do konkursu.

- Prace zniszczone a także wykona-
ne z użyciem materiałów sypkich, kru-
szących się nie będą dopuszczone do
konkursu.

- Zgłoszenie prac jest równoznacze-
ne z przekazaniem praw autorskich.

Technika:

1. Kolaż, techniki mieszane z użyciem
makulatury i innych surowców wtór-
nych (za wyjątkiem materiałów sypkich,
bardzo kruchych lub psujących się), na
płaszczyźnie umożliwiającej ekspozycję
w pod szkłem.

2. Techniki malarskie, rysunkowe,
graficzne, tkanina, techniki własne, na
dowolnym stabilnym podłożu.

Format:

Dowolny, jednak wymiar dłuższego
boku nie może przekraczać 70 cm.

Ocena prac i zasady przyznawania
nagród:

Komisja konkursowa dokona oceny
prac przyznając nagrody i kwalifikując
prace na wystawę w następujących kate-
goriach wiekowych:

- I kategoria – SP klasy 0 - IIII
- II kategoria – SP klasy IV - VI
- III kategoria – SP klasy VII- VIII
- IV kategoria – szkoły ponadpod-
stawowe

Szkoły Specjalne

Termin składania prac:

- 15 maja 2026 r. Liczy się data
stemplą pocztowego.

• Adres: Miejski Dom Kultury –
Dom Środowisk Twórczych, 18-400
Łomża, ul. Wojska Polskiego 3 (I piętro)
Tel. 086 216 67 91 lub 216 32 26

Uwagi końcowe:

• Prace biorące udział w konkursie
nie będą zwracane. Udział w konkursie
oznacza udzielenie Organizatorowi pra-
wa do publicznej prezentacji zgłoszonej
pracy.

• Biorąc udział w konkursie, uczest-
nik akceptuje jego regulamin.

• Regulamin niniejszego konkursu
będzie dostępny na stronie www.mdk.lomza.pl.

• Nagrody, które nie zostaną ode-
brane podczas uroczystego podsumowa-
nia konkursu zostaną przesłane.

• Informacja o wynikach konkur-
su oraz terminie wernisażu połączonego
z wręczeniem nagród zostanie zamiesz-
czona do 8 czerwca 2026 roku na stro-
nie www.mdk.lomza.pl. Nagrodzone,
wyróżnione i zakwalifikowane na wysta-
wę prace będzie można oglądać w Gale-
rii "Bonar" Miejskiego Domu Kultury -
Domu Środowisk Twórczych w Łomży
przy ul. Wojska Polskiego 3

• Organizator zastrzega sobie pra-
wo do zmiany treści Regulaminu

Szczegółowy regulamin i karty zgło-
szenia do pobrania na stronie: [https://
www.mdk.lomza.pl/wiadomosc/maku-
latura-to-nie-smiec-miasto-regulamin-
konkursu-plastycznego](https://www.mdk.lomza.pl/wiadomosc/makulatura-to-nie-smiec-miasto-regulamin-konkursu-plastycznego).

Świadomie. Wolniej. Teraz, czyli Biznes na obcasach po raz ósmy

- Z radością, już po raz ósmy, zapraszamy na wyjątkowe spotkanie z cyklu „Biznes na obcasach”, które odbędzie się w dniu 5 marca 2026 r. o godz. 17.00 w Hali Kultury w Łomży – informuje Małgorzata Puchała, kierownik Centrum Obsługi Przedsiębiorców w Łomży.

Tegoroczna edycja pod hasłem „Świadomie. Wolniej. Teraz.” różni się od poprzednich.

- Chcemy na chwilę odłożyć na bok pośpiech i harmonogramy, aby w atmosferze uważności i inspiracji zastanowić się, jak odzyskać naturalny rytm w zabieganej codzienności – dodaje Małgorzata Puchała.

Podczas spotkania zaplanowano rozmowy o autentyczności, stresie i odwadze bycia sobą, czerpiąc inspirację z natury i z siebie nawzajem.

W niezwykłą podróż zabierze uczestników zespół Duality. Ich autorskie połączenie skrzypiec i tradycyjnego śpiewu białego to zaproszenie do świata natury, w którym czas płynie wolniej.

Chętne uczestniczki organizatorzy zapraszają do przybycia w wiankach.

- Nie są one obowiązkowe, ale będą pięknym symbolem naszej więzi z naturą i autentycznością – zachęca kierowniczka Centrum Obsługi Przedsiębiorców w Łomży.

Wydarzenie jest otwarte, udział jest bezpłatny. Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc na wydarzenie, należy się zarejestrować.

Na „Biznes na obcasach” można się zarejestrować poprzez stronę <http://biznes.um.lomza.pl/zapisz-sie-na-sniadanie>, mailowo: cop@um.lomza.pl lub telefonicznie 86 2156852.

Organizatorem wydarzenia jest Miasto Łomża, Centrum Obsługi Przedsiębiorców.

Partnerem Strategicznym wydarzenia jest Województwo Podlaskie.



Data: 5 marca 2026 r. godz. 17.00

Miejsce: Hala Kultury w Łomży, Stary Rynek 6, 18-400 Łomża

AGENDA

- 16.45 – 17.00** Rejestracja. Spotkanie przy kawie
- 17.00 – 17.10** Muzyczne powitanie przez zespół Duality.
- 17.10 – 17.20** Inauguracja spotkania:
Mariusz Chrzanowski - Prezydent Miasta Łomża
Piotr Serdyński – Zastępca Prezydenta Miasta
Jacek Piorunek – Członek Zarządu Województwa Podlaskiego
- 17.20 – 17.30** Podsumowanie inicjatyw Łomżyńskiej Rady Kobiet - Marlena Siok, Przewodnicząca.
- 17.30 – 18.00** „Natura autentyczności. O nowym spojrzeniu na stres i odwadze bycia sobą.”
wystąpienie Katarzyny Zając Malinowskiej, psycholog i trener odporności psychicznej.
- 17.50 – 18.30** Debata „Regeneracja to naturalny rytm: Czy umiemy i chcemy odpoczywać?” z udziałem:
 - Iwony Rafałowskiej – właścicielki Pracowni Ceramicznej IWAart;
 - Anny Rytel - współwłaścicielki firmy oraz fundacji Anny Rytel;
 - Małgorzaty Rytel - psycholog;
 - Agnieszki Zawistowskiej – dyrektor KOWR.
 Debata poprowadzi dziennikarz Adam Janczewski.
- 18.30 – 18.45** Włączenie w debatę uczestniczek spotkania.
- 18.45 – 19.05** Muzyczne zakończenie oficjalnej części spotkania – zespół Duality .
- 19.05** Spotkanie przy kawie, networking

Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski
zaprasza

POTAŃCÓWKA KARNAWAŁOWA

Zakočaj się w Łomży



WSTĘP
WOLNY

Hala Kultury
Stary Rynek 6

11.02.2026 (środa)
godz. 17:00 – 20:00

SZCZEGÓŁY:

www.lomza.pl

miastolomza.pl



facebook.com/lomza.miasto



Zasmakuj
w Łomży

**TELEWIZJA
narew**

OGŁĄDAJ NA **140** KANAŁE

vectra
multiMedia

ZIELEŃ BEZ GRANIC - ARANŻACJA I PROJEKTOWANIE OGRODÓW. Już dziś pomyśl o zielonej przestrzeni wokół swojego domu. Sklep Dom w Ogródku. Łomża, ul. Pana Tadeusza 11. Tel. 605 789 635.

NIERUCHOMOŚCI

Działki na sprzedaż!
Dwie działki budowlane w Łomży na ulicy Grabowej!
1008m² – 265 000 zł
1074m² – 275 000 zł
Zapraszam do kontaktu – 510 639 700

Zamienię mieszkanie w bloku 60m² winda I piętro w Łomży na dom z dopłatą. Telefon 507 071 526

Sprzedam komfortowe mieszkanie w nowym budownictwie – idealna lokalizacja! Oferuję na sprzedaż przytulne mieszkanie o powierzchni 48 m², położone w nowoczesnym budynku, tuż naprzeciwko Szkoły Podstawowej nr 9. Lokalizacja mieszkania jest idealna dla rodzin z dziećmi oraz osób ceniących sobie bliskość pełnej infrastruktury miejskiej. Opis mieszkania: Powierzchnia: 48 m².

Wypożyczenie: Mieszkanie w pełni wyposażone, gotowe do zamieszkania. Kuchnia: Nowoczesna zabudowa kuchenna wraz z urządzeniami AGD – zmywarka, lodówka oraz inne niezbędne sprzęty. Stan techniczny: Bardzo dobry, mieszkanie w nowym budownictwie – doskonały stan techniczny i estetyczny. Dodatkowe atuty: Lokalizacja naprzeciwko Szkoły Podstawowej nr 9. Nowoczesny budynek z zadbaną klatką schodową i przyjaznym otoczeniem. Kontakt: Zainteresowane osoby proszę o kontakt wyłącznie telefoniczny pod nu-

merem 608 092 997. Proszę nie wysłać SMS-ów – odpowiadam tylko na połączenia telefoniczne. Zapraszam do kontaktu i obejrzenia mieszkania!

Wynajmę lokal pod działalność – Łomża, ul. Mickiewicza 71, Tel: 508 085 746

Mieszkanie w bloku, do wynajęcia od zaraz (2 pokoje, kuchnia, łazienka) nr Tel: 511 599 670

Wynajmę mieszkanie w domu jednorodzinnym oraz pomieszczenie do działalności gospodarczej, parter na ulicy zdrojowej. Tel: 660 699 519

sprzedam działkę 2ha10a z warunkami zabudowy, okolice Łomży, Siemień Nadrzeczny, blisko Narwi, woj. podlaskie nr tel: 512 807 562

Sprzedam grunt o pow. 15,5 ha w tym 4 ha lasu, 8,5 ha łąki i pastwisko położone pomiędzy rzeką Narew i starorzeczem w obrębie geodezyjnym Czartoria w gminie Miastkowo - powiat łomżyński. Tel. 797 523 122, 508 228 948.

Sprzedam działkę rereacyjną 800 m² z domkiem 30 m² w Balikach, domek ocieplony. Tel. 600 620 678

Sprzedam działki budowlane 2 ha w Siemieniu Nadrzecznym blisko Łomży. Tel. 512 807 562.

Sprzedam działkę w Mikoszach ponad 60 ary w tym jest dom piętrowy oraz budynek gospodarczy przy kanale Orzysz. Działka bardzo atrakcyjna - Mazury tel. 516 828 301

Sprzedam działki budowlane 2ha w Sie-

mieniu Nadrzecznym blisko Łomży w województwie podlaskim, tel. 512 807 562

Sprzedam mieszkanie 49m², dwa pokoje + kuchnia ul. Spółdzielcza w Łomży tel. 609 881 002

Sprzedam dom w Łomży. tel. 502216913

Sprzedam gospodarstwo rolne lub wydzierżawię niedaleko Łomży oraz sprzedam działki reakcyjne na Mazurach tel. 727-490-070

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

Usługi dekarские- Perfekt dach: pokrycia dachowe, wymiana konstrukcji dachowych, kominy z klinkieru, podbitki, montaż okien dachowych i włączów, materiały. Łomża, Boguszyce 17, Łukasz Just. Tel. 508 637 509.

IWBUD Iwona Wiśniewska wypożyczalnia sprzętu budowlanego i ogrodniczego: młoty wyburzeniowe i inne - zagęszczarki - rusztowania, piły spalinowe - kosiarki, wykaszariki do trawy, areator - sprzęt rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

ZIBI Zbigniew Gierwatowski. Usługi wykończeniowe: profesjonalne układanie płytek łazienkowych, malowanie i szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży. Tel. 606 880 197.

Usługi wykończeniowe-Zibi - Zbigniew Gierwatowski układanie płytek w łazienkach, malowanie, szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży tel. 606 880 197

Usługi hydrauliczne PLUMBER
Sobociński Sławomir:
instalacje CO, instalacje wodno-kanalizacyjne, montaż urządzeń sanitarnych, kotłowniane (olejowe, gazowe, węglowe), kolektory słoneczne, pełen zakres usług.
Tel. 516 376 389.

DOM

EDWAŁ: meble na zamówienie. Projekt gratis. Tel. 86 218 79 53, 601 804 117.

USŁUGI FINANSOWE

E-dyt biuro rachunkowe, Edyta Sokołowska - twoja pewność w rozliczeniach z Urzędem Skarbowym i ZUS. Zapraszamy: NOWY ADRES Łomża, ul. Nowogrodzka 155 d. Tel. 862 173 474, 606 728 258.

Usługi wykończeniowe - ZIBI Zbigniew Gierwatowski układanie płytek w łazienkach, malowanie, szpachlowanie, układanie paneli, tapetowanie oraz przeróbki hydrauliczne. Duże doświadczenie w branży. tel. 606 880 197

USŁUGI RTV-AGD

Serwis agd naprawa ekspresów do kawy, ul. B.Prusa 14 lok 74 telefon kontaktowy 789 762 190.

Zakład usługowy RTV – Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26A, Łomża. Tel. 862 115 343, 696 884 735. Usługi w zakresie naprawy: TV, DVD VCR, KAMERA, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.brzeziakrtv.pl

SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE, ZESPÓŁ MUZYCZNY
Fotografia ślubna, portretowa i okolicznościowa. rafallesicki.com. Tel. 600 455 252.

Wesela, imprezy okolicznościowe, muzyka romska. Gra, śpiewa i tańczy „Dzudli”. Gwarancja dobrej zabawy. Tel. 698 621 178.

MOTORYZACJA

AUTOZŁOMOWANIE, SKUP AUT DO DEMONTAŻU, ODBIÓR U KLIENTA. DOBRE CENY. 18-400 Grzymały k. Łomży. Tel. 602 259 306, 734 857 500.

Elektromechanika samochodowa. Kompleksowy serwis klimatyzacji, nabijanie, odgrzybianie, sprawdzenie szczelności. Stara Łomża p/sz., ul. Akacjowa 5. Tel. 518 362 426.

Sprzedam Skodę Octavię kombi 1,9 TDI z 2006 roku. Bogałe wyposażenie w dobrym stanie. Tel. 604 525 561.

Skup aut - najlepsze ceny w regionie wszystkie marki, odbiór lawetą. Kupię twoje auto także bez OC, przeglądu oraz uszkodzone. Tel. 791 824 326.

Sprzedam Nissan Qashqai, rok 2009, benzyna, kamera cofania, składane lusterka, dach panoramiczny. Tel: 793 692 086

Skup aut - najlepsze ceny w regionie, wszystkie marki, odbiór lawetą. Kupimy Twoje auto także bez OC, przeglądu oraz uszkodzone. Tel: 791 824 326

Sprzedam części samochodowe VW GOLF II 1,6 kat Tel 696 904 345

Sprzedam Toyotę Yaris z 2019 roku, poj. 1545 120 KM, przebieg 52 tys. oraz przyczepa lekka sylant 2004 rok, przyczepa ciągnikowa Autosan rok pr. 1987. Tel. 795 417 299.

Sprzedam oryginalne części do samochodu VW Golf II 1,6 KAT. Tel. 696 904 345.

Sprzedam Hyundai Tucson 2,0 CRDi Premium, rok prod. 2009, drugi właściciel. Zapraszam do kontaktu 606 726 449.

Sprzedam oryginalne części do samochodu

Volkswagen Golf II 1,6 Kat tel. 696-904-345

PRACA

Zatrudnię pracownika biurowego z doświadczeniem. Dobra znajomość programów pakietu Microsoft Office. Piekarnia Piątka, ul. Stawiskowska 53b, tel. 862191334, 602 490 563, piekarnia.piatka@op.pl

ZDROWIE/URODA

Specjalista foniatra-otolaryngolog Lilianna U. Lechowicz. Tel. 086 218 22 29, 604 504 694.

Zabierz rodzinę bądź przyjaciół do przytulnego domku w Balikach. „Domek u Zosi”. Tel. 501 627 081.

RÓŻNE/SPRZEDAM

Sprzedam 25 bel sianokiszonki- 150 zł sztuka, ładowacz Cyklop - 5 tys. zł, Ursus C-330 M z 1990 roku, stan bdb 32 tys. zł. Separator komórek somatycznych - 7 tys. zł. Tel. 515 830 196.

Serwis domowy. Drobne naprawy: malowanie, szpachlowanie, drobne usługi hydrauliczne, elektryczne. Tel. 694 013 539, 452 648 409.

Drobne naprawy, malowanie, szpachlowanie, usługi elektryczne i hydrauliczne, glazura i terakota. Tel. 452 648 409 lub 694 013 539.

Usługa Badanie instalacji elektrycznych budynku - badanie elektryczne 5-letnie. Marek Modzelewski tel. 533 550 051

Sprzedam las do wycięcia tel. 888 417 413

Sprzedam gospodarstwo rolne lub wydzierżawię, 9 km od Łomży oraz wydzierżawię działkę pod pole namiotowe na mazurach. Okolice Pisz- Orzysz. Tel. Kontaktowy: 727490070

4) Sprzedam fotel w kolorze butelkowej zieleni. Wymiary: szer. 80cm, głębokość 75cm, wys. 95cm. Cena 250zł. Wszystkie ceny do negocjacji. tel. 609 881 002 lub 603 957 750

Sprzedam kosiarkę dyskową Vicon 240 rok prod. 2009, zbiornik na mleko 1700 litrów, Siewnik Mazur czteromotorowy i RCW3 oraz przenośnik łańcuchowy do zboża 11 metrów. tel. 692 487 541

TWOJA DOPŁATA

UZYSKAJ WIĘCEJ Z ODSZKODOWANIA

+48 570 110 111

twojadoплата.kontakt@gmail.com

Zajmujemy się wyłącznie sprawami z OC sprawcy

Zakład Ramiarski
przy ulicy Rządowej 9a

OPRAWA OBRAZÓW

galeria autorska pamiątek o Łomży

ramy na wymiar cięcie passe-partout

zapraszam codziennie od 9-14 i od 16-17 w soboty od 10-13

DZIAŁKA I OGRÓD KONARZYCE

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce
+48 602 499 457

OFERTA
rośliny iglaste
rośliny liściaste
na zamówienie
oraz kwiaty
i byliny

CENTRUM SZKOLEŃ BHP i PPOŻ „WIKTOR”

mgr Agnieszka Skorupska
tel: 501 627 081

NEXUSAUTO

POLMO
MECHANIKA POJAZDOWA

OFERUJEMY

- mechanika pojazdowa
- serwis klimatyzacji
- diagnostyka komputerowa
- (DPF, EGR, CHIPTUNNING)
- wymiana opon
- holowanie
- sprzedaż części

Piątka, ul. Stawiskowska 34
86 216 33 58 • 606 250 600

Dla stałych klientów spawanie plastików GRATIS!

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO

SAMOCHODOWE

Janusz Dziemiński

Rogienice Wielkie
ul. Łazy 15

tel. 603 943 572, tel. dom 86 218 06 63 po 20

MECHANIKA POJAZDOWA

Andrzej Boguski
Jarnuty, tel. 86 216 97 03

tel. 503 010 038

MONTAŻ INSTALACJI LPG

- Elektronika - Diagnostyka - Mechanika

Komputerowa diagnostyka samochodów osobowych ciężarowych i ciągników rolniczych

Serwis i naprawa klimatyzacji

Większość tzw. emerytów czerwcowych po przeliczeniu otrzyma wyższe świadczenie

Z początkiem roku Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął ponowne obliczanie wysokości świadczeń ustalonych w czerwcu w latach 2009-2019. Wynika to z realizacji ustawy dotyczącej tzw. emerytur czerwcowych. Osoby, którym ZUS ma obowiązek przeliczyć wysokość świadczenia, nie muszą składać żadnych wniosków.

- Zdecydowana większość emerytów i rencistów po zmianie przepisów otrzyma wyższe świadczenia. Średnio w kraju będzie to kwota ponad 200 zł miesięcznie, natomiast w województwie podlaskim około 185 zł – informuje, Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.



Od 1 stycznia 2026 r. ZUS z urzędu przelicza emerytury przyznane lub przeliczone w czerwcu w latach 2009–2019 oraz renty rodzinne po osobach, których dotyczyły te zasady. Klienci nie muszą

podejmować żadnych działań. Po przeliczeniu ZUS wyda nową decyzję. Jeśli nowa kwota okaże się niższa, świadczenie będzie nadal wypłacane w dotychczasowej wysokości.

Świadczenia, które już przeliczono

Nowe zasady dotyczą około 265 tys. osób w całym kraju, w tym 243,4 tys. emerytów i 21,2 tys. rencistów. W województwie podlaskim obejmują 5,1 tys. osób.

Na podstawie ustawy z 5 sierpnia 2025 r. ZUS przeliczył 23,3 tys. świadczeń wypłacanych w styczniu 2026 r.:

- w 19,5 tys. przypadkach (84 proc.) wypłata była wyższa,
- w 3,8 tys. przypadkach (16 proc.) przeliczenie nie wpłynęło na wysokość świadczenia

98 proc. przeliczonych świadczeń dotyczy emerytur, a renty rodzinne stanowią jedynie 2 proc. Przeliczenia częściej obejmują świadczenia kobiet (66 proc.) niż mężczyzn (34 proc.).

Świadczenia rosną średnio o ok. 200 zł

Dzięki nowym zasadom świadczeniobiorcy zyskali średnio w skali kraju 203,80 zł miesięcznie, a w regionie 184,73 zł.

Z przeprowadzonych dotąd weryfikacji wynika, że najwięcej zyskują mieszkańcy województwa śląskiego (223,68 zł), a najmniej województwa świętokrzyskiego (178,31 zł). Emerytury czerwcowe są obecnie przeliczane, ponieważ w latach 2009-2019 były ustalane na niekorzystnych dla ubezpieczonych zasadach waloryzacji składek. Świadczenia przyznawane w czerwcu były zaniżone w porównaniu z tymi, które wylizano osobom przechodzącym na emeryturę w innych miesiącach. Teraz ZUS stosuje rozwiązania analogiczne do tych, które obowiązują przy ustalaniu emerytury w maju, jeśli jest to korzystniejsze, a następnie waloryzuje świadczenie aż do dziś.

Wszystkie sprawy zostaną zakończone do 31 marca 2026 r.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNIKKA PRASOWA ZUS
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Coraz więcej ojców przejmuje opiekę nad dziećmi

Ojcowie coraz częściej korzystają z zasiłku macierzyńskiego, zwłaszcza w ramach urlopu rodzicielskiego. To efekt wprowadzenia w Polsce rozwiązań związanych z wdrożeniem unijnej dyrektywy work-life balance.

- W 2025 r. mężczyźni w skali kraju stanowili 33,4 proc. wszystkich osób pobierających zasiłek macierzyński, a w województwie podlaskim - 31 proc. Największy wzrost dotyczy urlopu rodzicielskiego. W 2024 r. ojcowie stanowili 12,3 proc. osób pobierających zasiłek macierzyński z tego tytułu (w Podlaskiem - 11,9 proc.), natomiast w 2025 r. było ich już 16,7 proc., a w regionie - 15 proc. Tendencja wzrostowa występuje w obu przypadkach. W skali kraju oznacza to wzrost o ponad 4 punkty procentowe, a w regionie o 3. Potwierdza to rosnącą aktywność ojców w korzystaniu z tego uprawnienia, mimo spadku liczby urodzeń dzieci – informuje Katarzyna Krupicka, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.

Urlop ojcowski i urlop rodzicielski – stabilne i rosnące zainteresowanie

Prawo do urlopu ojcowskiego

go jest wyłącznym i samodzielnym prawem ojca, niezależnym od uprawnień matki dziecka. Ten szczególny urlop ma charakter osobisty i nie może zostać przeniesiony na inną osobę, np. na matkę dziecka. Przysługuje również ojcom adopcyjnym.

Urlop ojcowski może trwać do 2 tygodni. Należy go wykorzystać nie później niż do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia. W przypadku adopcji urlop przysługuje do upływu 12 miesięcy od dnia uprawomocnienia się postanowienia o przysposobieniu, jednak nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 14. roku życia. Urlop ojcowski można wykorzystać jednorazowo w całości albo podzielić go na dwie równe części - po 1 tygodniu każda.

Wysokość zasiłku macierzyńskiego za okres urlopu ojcowskiego wynosi 100 proc. podstawy wymiaru zasiłku.

Aby skorzystać z urlopu, należy złożyć wniosek do pracodawcy, w formie papierowej lub elektronicznej, nie później niż 7 dni przed planowanym rozpoczęciem urlopu. Pracodawca ma obowiązek uwzględnić wniosek złożony w terminie i kompletny. Jeżeli pracownik złoży wniosek z naruszeniem 7-dniowego terminu (np. z 3-dniowym wyprzedzeniem), pracodawca ma prawo

go nie uwzględnić. W przypadku przedsiębiorców opłacających dobrowolną składkę chorobową wniosek należy złożyć samodzielnie do ZUS-u, najpóźniej na dzień przed rozpoczęciem korzystania z urlopu.

Urlop rodzicielski – więcej tygodni urlopu i nowy podział między rodzicami

Wymiar urlopu rodzicielskiego zmienił się od 26 kwietnia 2023 r. w wyniku nowelizacji Kodeksu pracy, wdrażającej dyrektywę (UE) 2019/1158 w sprawie



równowagi między życiem zawodowym a prywatnym rodziców i opiekunów.

Łączny czas trwania urlopu rodzicielskiego został wydłużony i obecnie wynosi:

- 41 tygodni – w przypadku urodzenia lub przyjęcia na wychowanie jednego dziecka,
- 43 tygodni – w przypadku urodzenia lub przyjęcia na wychowanie dwojga lub większej liczby dzieci jednocześnie.

Rodzice dzieci, które mają zaświadczenie „za życiem”, mają prawo do dłuższego urlopu rodzicielskiego. W takim przypadku urlop może wynosić:

- 65 tygodni – gdy przy jednym porodzie urodziło się jedno dziecko,

- 67 tygodni – gdy przy jednym porodzie urodziło się dwoje lub więcej dzieci.

9 tygodni wyłącznie dla drugiego rodzica

Kluczową zmianą wprowadzoną w 2023 r. jest 9-tygodniowa, nieprzenoszalna część urlopu rodzicielskiego, przysługująca każdemu z rodziców indywidualnie. Tego prawa nie można przekazać drugiemu rodzicowi. Jeśli nie zostanie wykorzystane, przepada.

W praktyce oznacza to, że:

- każdy z rodziców ma wyłączne prawo do 9 tygodni urlopu rodzicielskiego,
- rodzice nie mogą się podzielić tą częścią urlopu.

Prawo do nieprzenoszalnych 9 tygodni przysługuje zarówno pracującej matce, jak i pracującemu ojcu. Pozostałą częścią urlopu rodzicielskiego, czyli 23 albo 25 tygodniami (w zależności od liczby dzieci urodzonych przy jednym porodzie), rodzice mogą podzielić się według własnego uznania. Rozwiązanie to ma zwiększyć udział ojców w opiece nad dziećmi i jest jednym z głównych mechanizmów promowanych przez dyrektywę work-life balance. Zasiłek macierzyński za okres tych 9 tygodni urlopu rodzicielskiego wynosi 70 proc. podstawy wymiaru zasiłku. Wyjątek dotyczy sytuacji, gdy matka dziecka, nie później niż 21 dni po porodzie, złoży wniosek o wypłatę zasiłku macierzyńskiego za okres urlopu macierzyńskiego i urlopu rodzicielskiego w pełnym wymiarze. Wówczas wysokość zasiłku wynosi 81,5 proc. podstawy wymiaru zasiłku.

Jak wnioskować o zasiłek macierzyński za okres urlopu rodzicielskiego

Wniosek o urlop rodzicielski składa się podobnie jak wniosek o urlop ojcowski, jednak z większym wyprzedzeniem, nie później niż 21 dni przed rozpoczęciem korzystania z tego urlopu. Przepisy przewidują również możliwość rezygnacji z urlopu rodzicielskiego. Aby wrócić do pracy, należy złożyć pisemny wniosek co najmniej 21 dni przed planowanym powrotem. Powrót do pracy wymaga zgody pracodawcy.

Zasiłek macierzyński za okres urlopu rodzicielskiego może być:

- wykorzystany jednorazowo albo
- podzielony na maksymalnie 5 części.

Ostatnia część urlopu może przypadać do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko ukończy 6 lat. W przypadku dziecka przyjętego na wychowanie urlop może być wykorzystany do ukończenia przez nie odpowiednio 7., 10. albo 14. roku życia - w zależności od sytuacji.

Dane ZUS potwierdzają skuteczność unijnych rozwiązań

Celem dyrektywy work-life balance było m.in. zwiększenie udziału ojców w opiece nad dziećmi oraz ułatwienie kobietom powrotu na rynek pracy. Dane z ubiegłego roku pokazują, że nowe rozwiązania realnie wpływają na decyzje rodziców i prowadzą do stopniowej, ale trwałej zmiany modelu korzystania z urlopów rodzicielskich w Polsce. Dotyczy to zwłaszcza części urlopu, która przysługuje wyłącznie drugiemu rodzicowi.

KATARZYNA KRUPICKA
REGIONALNA RZECZNIKKA PRASOWA ZUS
WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

SILA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU

Piątnica
L. Koszałowski G. Karwowski

ul. Stawiskowska 53 B
18-421 Piątnica
tel. 86 219 13 34

100-letnia tradycja zobowiązuje

ul. M.C. Skłodowskiej 1 Łomża
ul. Sikorskiego 27 Łomża
ul. Sienkiewicza 2 Łomża
ul. Bernatowicza 6 Łomża
ul. Kołłątaja 1A/17 Łomża
ul. Przykoszarowa 22 Łomża
ul. Stacha Konwy 11 Łomża
ul. Wyszyńskiego 4D Zambrów
ul. Wojska Polskiego 31 Zambrów

SULIMA

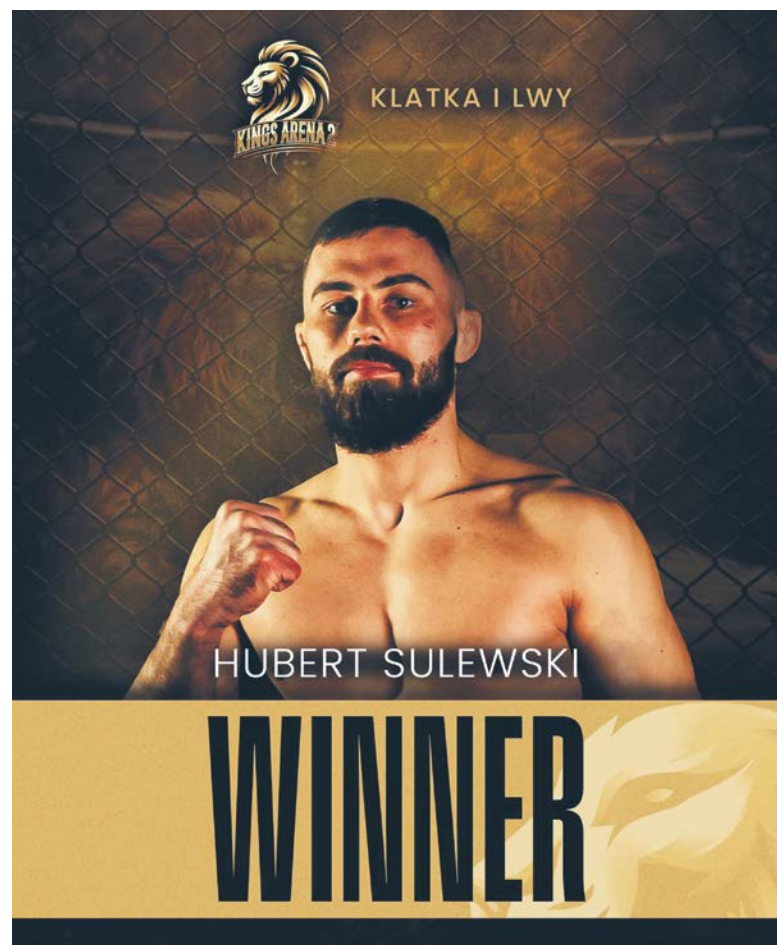
Błyskawiczne zwycięstwo Sulewskiego na gali w Olsztynie

Wiadomości sportowe rozpoczynamy od znakomitej informacji prosto z Olsztyna. W minioną sobotę odbyła się tam gala King's Arena, na której zobaczyliśmy walki z udziałem wielu znanych zawodników MMA. Podczas wydarzenia ważne i błyskawiczne zwycięstwo odniósł również Hubert Sulewski.

Hubert Sulewski to postać bardzo dobrze znana na łomżyńskim podwórku. Zawodnik trenujący pod okiem Damiana Zor-

czykowskiego występował już wielokrotnie na dużych galach MMA, a w ten weekend miał okazję pokazać się na King's Arena, organizowanej w Olsztynie. Dodajmy, że podczas tego samego wydarzenia swoje pojedynki stoczyły takie gwiazdy jak Michał Andryszak, czy Piotr Niedzielski. Sulewski wychodził do starcia z pochodzącym z Wenezueli Jimbertem Matiasem z rekordem 6-4-1 i miał ochotę na kolejne zwycięstwo. Starcie od początku było bardzo emocjonujące, a pochodzący z naszych stron za-

wodnik ruszył do ataku. Sulewski zasypał rywala serią celnych i mocnych ciosów i chociaż walka została na moment przerwana, to po wznowieniu pojedynku 26-latek kontynuował ofensywę, która zakończyła się błyskawicznym zwycięstwem przez TKO. Starcie potrwało niespełna 40 sekund i pokazało, że Sulewski znajduje się w bardzo wysokiej dyspozycji. Kolejne pojedynki z udziałem Huberta są tylko kwestią czasu, a my gratulujemy wspomnianego triumfu i trzymamy kciuki za kolejne udane pojedynki.



Dwa zwycięstwa, osiem bramek ŁKS-u Łomża



Miniona sobota okazała się bardzo radosnym dniem dla drużyny ŁKS-u Łomża, jak i rezerw naszego klubu. Pierwszy zespół na sztucznym boisku w Warszawie ograł 4:0 Podlasie Biała Podlaska, natomiast druga drużyna identycznym stosunkiem goli pokonała wyżej notowany Pionier Brańsk.

ŁKS Łomża na kolejne spotkanie kontrolne przed rozpoczęciem rundy wiosennej wybrał się do Warszawy. W stolicy mierzył się on z występującym na poziomie Betclac 3. Ligi Podlasiem Biała Podlaska. Tym razem trener Marcin Saś miał do dyspozycji niemal wszystkich zawodni-

ków, a to skutkowało bardzo dobrym spotkaniem i kolejnym zwycięstwem w sparingu. ŁKS błyskawicznie rozpoczął strzelanie, bo już w 4. minucie celne dośrodkowanie wykorzystał Hubert Antkowiak. Snajper Białoczerwonych podwyższył prowadzenie pół godziny później, kiedy to wykorzystał nieporozumienie w obronie rywali. Kolejne trafienie dla ŁKS-u na kilka minut przed przerwą dorzucił Tymoteusz Klupś i ŁKS schodził do szatni na przerwę przy wyniku 3:0. Po zmianie stron w obu zespołach doszło do zmian, a szansę występu otrzymało paru młodych zawodników. ŁKS Łomża kontrolował sytuację i w 67. minucie gry

za sprawą Józefa Chorościńskiego zdobył gola na 4:0. Takim też wynikiem zakończyły się zmagania. W ślad za pierwszym zespołem poszła drużyna rezerw trenera Tomasza Staniórskiego. Ta zmierzyła się na swoim terenie z występującym z sukcesami w IV lidze podlaskiej Pionierem Brańsk. Młoda ekipa z Łomży ponownie pokazała jakość i skuteczność na tle teoretycznie silniejszego przeciwnika i wysoko wygrała spotkanie 4:0. Dubletem popisał się Jakub Proniewski, natomiast po 1 trafieniu dołożyli Łukasz Kijek i Bartosz Chorążewicz. Oba sobotnie zwycięstwa mogą napawać optymizmem przed zbliżającą się rundą wiosenną.

Zambrowska drużyna Rekordu miała w ostatni weekend nie lada wyzwanie, bo w siatkarskich rozgrywkach ligowych przyszło jej się zmierzyć z najmocniejszą drużyną zmagani i z aktualnym liderem tabeli. Chociaż rywalizacja z Agrosolar Orły Białystok zakończyła się porażką 1:3, to siatkarki z Zambrowa mogły zejść z parkietu z podniesionymi głowami.

Wiadomo było, że spotkanie z ekipą Agrosolar Orły Białystok będzie jednym z najtrudniejszych meczów w aktualnym sezonie siatkarskim dla Rekordu Zambrów. Zawodniczki trenera Rykaczewskiego podejmowały bowiem na swoim parkiecie rywala, który dotychczas wygrał wszystkie spotkania o punkty i nie stracił żadnego seta! Już pierwsza partia była dość wyrównana i miejscowe pokazały, że nie oddadzą wygranej za dar-

mo. Rywalki wygrały ją 25:19, ale w kolejnym secie to siatkarki z Zambrowa były górą i wygrywając 25:21 dokonały sporej rzeczy, bo zafundowały biało-stoczekom pierwszą przegraną partię w aktualnych rozgrywkach. Trzeci set przebiegał już tylko i wyłącznie pod dyktando lidera zmagani i zakończył się wynikiem 25:10. W ostatniej partii ekipa z Zambrowa próbowała jeszcze odmienić losy spotkania, ale to Agrosolar Orły wygrał ją 25:20 i ostatecznie zwyciężył całe spotkanie 3:1. Mimo wszystko siatkarki z Zambrowa miały prawo zejść z parkietu z podniesionymi głowami, bo na tle najlepszej drużyny w lidze pokazały się z niezłej strony.

Rekord Zambrów postawił się liderowi



Olimpiada wiedzy o ciepłownictwie i zielonej energii

edycja II



✓
Olimpiada
skierowana jest do
uczniów klas V-VIII
z Łomży

✓
Nagrody: iMAC,
MacBook, iPhone 17,
AirPods Pro 3

✓
ETAP SZKOLNY
24.03.2026

WIELKI FINAŁ
14.04.2026

5 000 zł
dla zwycięskiej
szkoły

Organizator

Patronat honorowy

Patroni medialni