



## Grand Prix „Walizki” dla Francji

Spektakl „Nie czekaj na mnie” Ass Compagnie La Neige Sur Les Cils z Francji zdobył Grand Prix 37. Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Walizka”. Ufundowaną przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego nagrodę, jury zdecydowało się przyznać za spójność wszystkich elementów spektaklu tworzących świat baśniowo-mityczny, gdzie wszystko: plastyka, animacja i opowiedziana historia, trafia prosto do serca.

- Jestem szczęśliwa, że opowieść, którą stworzyliśmy za pomocą naszych serc, trafiła do waszych serc. Dziękujemy wam bardzo za ten wspaniały Festiwal, za wspaniałą organizację, ponieważ powinniśmy pielęgnować to dziecko w sobie – powiedziała autorka spektaklu Vera Rozanova odbierając główną nagrodę.

W nurcie konkursowym Festiwalu wystąpiło 13 zespołów z 9 krajów, a w całym programie „Walizki” przewidziano aż 21 różnego rodzaju wydarzeń.



- Jury miało poważny problem. Te kategorie, w których przyznajemy nagrody, są dosyć stałe, natomiast różnorodność spektakli jest ogromna. W ostateczności jakoś to się udało – nie krył trudów oceny Wojciech Kobrzyński, przewodniczący jury.

- Dziękuję wszystkim zespołom za stworzenie niepowtarzalnej aury naszego Festiwalu oraz zaprezentowanie bardzo ciekawych przedstawień. Były to teatry ogromnie zaangażowane, podejmujące dosyć ważne problemy natury moralnej, estetycznej. Mi się wydaje, że te spektakle konkursowe obfitowały w tym roku w znaczący przekaz, ponieważ swoim głosem komentowały to, co dzieje się na świecie. Ale nie zabrakło także spektakli lekkich – powiedział dyrektor Festiwalu oraz łomżyńskiego Teatru Lalki i Aktora Jarosław Antoniuk podkreślając, że jego program był tak skonstruowany, aby widzowie znaleźli coś dla siebie, żeby zarówno dziecko mogło przyjść i poczuć się znakomicie na tych spektaklach, jak również dorośli.

➔ Dokończenie na s. 4

## Maciej Wąsik i Jacek Protas reprezentantami regionu w Parlamencie Europejskim

Maciej Wąsik z Prawa i Sprawiedliwości z wynikiem 85 151 głosów i Jacek Protas z Platformy Obywatelskiej, z wynikiem 125 861 głosów będą reprezentowali województwo

podlaskie i warmińsko-mazurskie w Parlamencie Europejskim. Tak zdecydowali mieszkańcy w wyborach, które odbyły się w niedzielę 9 czerwca.

Wybory do Parlamentu Europejskiego, w całej Unii Europejskiej, odbyły się między 6 a 9 czerwca. W Polsce głosowanie odbyło się 9 czerwca. To

właśnie wtedy Polacy wybrali 53 przedstawicieli, którzy będą reprezentowali ich interesy.

Okręg wyborczy nr 3 do Parlamentu Europejskiego obejmował województwo podlaskie i warmińsko-mazurskie. Mieszkańcy tych dwóch regionów mogli wybrać spośród 79 zarejestrowanych kandydatów z 8 komitetów: KKW Koalicja Obywatelska, KW Prawo i Sprawiedliwość, KW Konfederacja Wolność i Niepodległość, KKW Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni – Polskie Stronnictwo Ludowe, KKW Lewica, KWW Bezpartyjni Samorządowcy-Normalna Polska w Normalnej Europie, KW Normalny Kraj oraz KW Polexit.

W okręgu wyborczym numer 3 największą głosów zdobyła Koalicja Obywatelska, bo 256 889 (37,36%). Niwiele mniej, - 252 638

(36,75%) - zdobyło Prawo i Sprawiedliwość. O dobrym wyniku mówić może Konfederacja, na którą w województwie podlaskim oraz warmińsko-mazurskim oddano 87 388 (12,71%) głosów. Tym samym zamknęła ona podium. Poza nim znalazła się Trzecia Droga, która zdobyła 54 087 (7,87%) głosów. Na Lewicę w okręgu wyborczym numer 3 oddano 24 776 (3,60%) głosów.

Największą liczbę głosów w województwie podlaskim i warmińsko-mazurskim zdobył pochodzący z Lidzbarka Warmińskiego Jacek Protas z Platformy Obywatelskiej. Na marszałka województwa warmińsko-mazurskiego latach 2006–2014, posła na Sejm VIII, IX i X kadencji, od 2023 sekretarza stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej oddano 125 861 głosów. To właśnie on będzie reprezentował nasz region w Parlamencie Europejskim.

➔ Dokończenie na s. 3





# „Biznes bez krawata” po łomżyńsku



**W nowej kadencji samorządu władze Łomży zaprosiły przedsiębiorców ziemi łomżyńskiej na spotkanie pod hasłem "Biznes bez krawata". Ta nowa formuła, przypomnijmy że od 2017 roku organizowane są śniadania biznesowe, zgromadziła w sali konferencyjnej hotelu "Gromada" ponad dziewięćdziesięciu biznesmenów, parlamentarzystów, samorządowców oraz przedstawicieli Departamentu Innowacji i Przedsiębiorczości oraz Biura Promocji Gospodarczej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego.**

Rozpoczynając spotkanie prezydent Mariusz Chrzanowski podkreślił, że „Biznes bez krawata” odbywa się poza Urzędem Miejskim w luźnej formie.

- W obecnej kadencji samorządu zamierzamy realizować nowe pomysły z przedstawicielami łomżyńskiego biznesu. Chcemy się spotykać, rozmawiać o problemach naszego miasta, priorytetach, strategii roz-

woju przedsiębiorczości czy też funkcjonowaniu nowej rady gospodarczej. Dlatego cieszy nas ogromny odzew na nasze zaproszenie, gdyż liczne grono znaczących ludzi biznesu pojawiło się na tym spotkaniu i myślę, że jest to dobry prognostyk na tą kadencję – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski dodając, że samorząd chce też zachęcać inwestorów z zewnątrz do realizowania swoich pomysłów w Łomży, bo dzięki silnym podmiotom zewnętrznym skorzystają też lokalne firmy.

O tym, że nowa kadencja samorządu to 5 lat kolejnych wyzwań w rozwoju gospodarczym miasta, mówił również zastępca prezydenta Piotr Serdyński.

- Chcemy budować dobrą współpracę między samorządem a biznesem, inicjować dobrą współpracę między różnymi środowiskami i dziedzinami życia, które funkcjonują w Łomży. Biznes jest szczególnie ważny, ponieważ to przedsiębiorcy tworzą miejsca pracy i chcemy, aby była ona dobrym miejscem do inwestowania i rozwijania się – mówił Piotr Serdyński.

Zastępca prezydenta zapowiedział także zainicjowanie we wrześniu nowego programu na rzecz rozwoju przedsiębiorczości, który musi być konsultowany ze środowiskiem gospodarczym, do czego będzie konieczne powołanie nowej rady gospodarczej. Oprócz głosu doradczego ma ona inicjować wiele rozwiązań, które będą powodowały, że Łomża będzie jeszcze lepszym miejscem do inwestowania.

Obecny na spotkaniu Stefan Krajewski, sekretarz stanu w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi podkreślał, że od otwartości rządu i samorządu dużo zależy, dlatego ta sfera musi wsłuchiwać się w potrzeby przedsiębiorców.

- Trzeba rozmawiać, konsultować z daną branżą powstające przepisy, aby po ich wprowadzeniu nie okazywało się, że wynika z nich dużo problemów. Zapewniam, że jestem ambasadorem Łomży, ziemi łomżyńskiej i całego województwa podlaskiego w rządzie i jestem do dyspozycji zarówno samorządu, jak i przedsiębiorców – mówił wiceminister Stefan Krajewski.

## Święto Wolności i Praw Obywatelskich

Przed tablicą upamiętniającą pierwsze częściowo wolne wybory parlamentarne w Polsce od czasów II wojny światowej, kwiaty złożył prezydent Mariusz Chrzanowski w towarzystwie radnego Marcina Dębka i łomżyńskich seniorów. Wybory z 4 czerwca 1989 roku zapoczątkowały proces transformacji ustrojowej kraju z systemu komunistycznego do demokracji parlamentarnej i były kamieniem milowym na drodze do odzyskania przez Polskę pełnej suwerenności.



Na tablicy znajdującej się na frontonie Ratusza widnieje napis: „Był taki dzień 4 czerwca 1989 roku – wybory do Sejmu i Senatu odnowiły Polskę. Staraniem Rady Miejskiej, Prezydenta Łomży i NSZZ „Solidarność” Oddział Łomża w 25 rocznicę”. Została ona odsłonięta podczas uroczystej sesji Rady Miejskiej zorganizowanej 15 czerwca 2014 r. z okazji 596. rocznicy nadania praw miejskich Łomży.

Dodał, że dzięki Via Baltice i modernizacji innych dróg Łomża staje się coraz bardziej dostępna, co sprawia, że szybciej mogą przemieszczać się zarówno przedsiębiorcy, jak też ci, którzy w tych przedsiębiorstwach mają pracować.

Do współpracy zachęcał także członek zarządu województwa podlaskiego Jacek Piorunek.

- Nie ulega wątpliwości, że samorząd województwa odgrywa ogromną rolę jeśli chodzi o wsparcie przedsiębiorców, chociażby poprzez wspieranie miejscowości w rozwoju infrastruktury, ale też bezpośrednio poprzez środki europejskie kierowane do biznesu – mówił Jacek Piorunek, zachęcając do udziału w organizowanych przez Urząd Marszałkowski konkursach, korzystania z dotacji i pożyczek, czy też organizowanej przez samorząd województwa promocji gospodarczej, w tym tej zagranicznej.

Konkretne możliwości współpracy przedsiębiorców z Urzędem Marszałkowskim Województwa Podlaskiego omówili Mariusz Dąbrowski, dyrektor Biura Promocji Go-

spodarczej UMWP oraz Emilia Malinowska, dyrektor Departamentu Innowacji i Przedsiębiorczości UMWP.

O możliwościach rozwoju miasta poprzez kulturę opowiedział dyrektor Teatru Lalki i Aktora Jarosław Antoniuk. Natomiast prorektor Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych dr inż. Piotr Ponichtera oraz prorektor Akademii Łomżyńskiej dr Dariusz Perło omówili narzędzia, jakie daje biznesowi nauka i reprezentowane przez nich uczelnie. Z kolei prezes Łomżyńskiego Klubu Sportowego Tomasz Bałdyga powiedział o wpływie sportu na jakość życia i rozwój miasta oraz planach dotyczących awansu klubu do II ligi na stulecie jego powstania. Wtórował mu trener ŁKS-u Marcin Pluska, który zaprezentował funkcjonowanie i osiągnięcia klubu w rundzie wiosennej III-ligowych rozgrywek.

Podczas spotkania w Hotelu Gromada był również czas na networking podczas poczęstunku i oprawy muzycznej zapewnionej przez łomżyńską artystkę Żaklinę Olchowik z zespołem.



# Maciej Wąsik i Jacek Protas reprezentantami regionu w Parlamencie Europejskim



- To ogromny kredyt zaufania. Dziękuję za każdy z 125 861 głosów. Dziękuję wszystkim, którzy zagłosowali na listę Koalicji Obywatelskiej, wszystkim kandydatom, którzy ciężko pracowali na nasz wynik, wszystkim którzy mnie wspierali. A teraz do roboty po bezpieczną Polskę w silnej Europie – napisał w mediach społecznościowych Jacek Protas w powyborczy poniedziałkowy poranek.

Mandat na wyjazd do Brukseli z okręgu wyborczego numer 3 uzyskał także Maciej Wąsik z Prawa i Sprawiedliwości. W latach 2006–2009 zastępca szefa Centralnego Biura Antykorupcyjnego, poseł na Sejm VIII, IX i X kadencji (2015–2023), w latach 2015–2019 sekretarz stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, w latach 2015–2023 sekretarz Kolegium do Spraw Służb Specjalnych, w latach 2019–2023 sekretarz stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji. W grudniu tego samego roku zakończył pełnienie funkcji rządowych. Mandat posła wykonywał do jego wygaśnięcia wskutek skazania prawomocnym wyrokiem sądu, co nastąpiło 20 grudnia 2023. Maciej Wąsik w wyborach do Parlamentu Europejskiego, w województwie podlaskim i warmińsko-mazurskim zdobył 85 151 głosów.

- Dzięki Wam, uzyskałem mandat, będę Was reprezentował w Parlamencie Europejskim. Bardzo dziękuję, za głosy, za wsparcie, za dobre słowa. Dziękuję moim koleżankom i kolegom z list Prawo i Sprawie-

dliwość za wspólną walkę w kampanii o głosy na naszą listę. Niezwykle podziękowania dla tych z Was, którzy pracowali dla mnie w kampanii. Zrobiliście świetną robotę – napisał w mediach społecznościowych Maciej Wąsik.

## Wyniki głosowania na poszczególnych kandydatów

### KKW Koalicja Obywatelska

1. Jacek Protas – 125 861 głosów
2. Tomasz Frankowski – 88 190 głosów
3. Anna Wojciechowska – 15 706 głosów
4. Alicja Łepkowska-Gołaś – 6 198 głosów
5. Joanna Ewa Bochniarz – 6 673 głosów
6. Magdalena Milbrat-Pyżyńska – 1 563 głosy
7. Marek Stanisław Tyszkiewicz – 2 817 głosów
8. Ireneusz Waclaw Weryk – 904 głosy
9. Anna Naszkiewicz – 3 716 głosów
10. Anna Augustyn – 5 261 głosów

### KW Prawo i Sprawiedliwość

1. Maciej Roman Wąsik – 85 151 głosów
2. Karol Adam Karski – 38 777 głosów
3. Adam Andruszkiewicz – 78 488 głosów
4. Iwona Ewa Arent – 10 918 głosów
5. Ola Ewa Semeniuk-Patkowska – 7 137 głosów
6. Jacek Bogucki – 5 834 głosów
7. Boguława Orzechowska – 5 767 głosów
8. Bernadeta Krynicka – 4 683 głosów
9. Robert Gontarz – 9 339 głosów

10. Sebastian Łukaszewicz – 6 544 głosów

### KW Konfederacja Wolność i Niepodległość

1. Piotr Cezary Lisiecki – 44 699 głosów
2. Jan Krysiak – 9 602 głosy
3. Karol Cyprian Kiciński – 4 403 głosy
4. Zbigniew Jaskowski – 3 008 głosów
5. Paulina Gołębiwska – 4 275 głosów
6. Katarzyna Wojciechowska – 2 358 głosów
7. Aneta Duda-Bejnarowicz – 1 349 głosów
8. Agnieszka Anna Dębowska – 1 432 głosy
9. Magdalena Wiśniewska – 2 680 głosów
10. Konrad Krupiński – 13 582 głosy

### KKW Trzecia Droga PSL-PL2050 Szymona Hołowni

1. Paweł Ksawery Zalewski – 18 256 głosów
2. Stefan Krajewski – 18 128 głosów
3. Barbara Okuła – 5 875 głosów
4. Maria Jolanta Niklińska – 3 282 głosy
5. Rafał Ryszczuk – 1 146 głosów
6. Agnieszka Izabela Górka – 2 688 głosów
7. Maciej Dybowski – 731 głosów
8. Wioletta Jaskólska – 2 243 głosy
9. Kazimierz Ganzke – 372 głosy
10. Maria Marta Rau – 1 456 głosów

### KKW Lewica

1. Bożena Marta Przyłuska – 11 403 głosy
2. Edyta Kondzior – 1 620 głosów
3. Urszula Wiadrowska – 1 146 głosów

4. Andrzej Aleksiejczuk – 2 091 głosów
5. Tomasz Mańczuk – 515 głosów
6. Marta Mroczkowska – 1 640 głosów
7. Beata Dalkowska – 511 głosów
8. Ireneusz Dzienisiewicz – 648 głosów
9. Tomasz Krutul – 1 038 głosów
10. Marcin Robert Kulasek – 4 164 głosy

### KWW Bezpartyjni Samorządowcy – Normalna Polska w Normalnej Europie

1. Urszula Agnieszka Brzozowska – 2 483 głosy
2. Łukasz Zakrzewski – 1 000 głosów
3. Rafał Marcin Kosno – 307 głosów
4. Zorina Lila Dańkowska – 321 głosów
5. Leszek Grzegorz Burchardt – 225 głosów
6. Paulina Czarnowska – 596 głosów
7. Kamil Sokołowski – 472 głosy
8. Weronika Katarzyna Czerniawska – 336 głosów
9. Piotr Robert Biliński – 197 głosów
10. Krzysztof Radosław Hołownia – 1 014 głosów

### KW Normalny Kraj

1. Jarosław Galej – 836 głosów
2. Tadeusz Janusz Poźniak – 256 głosów
3. Dorota Radziszewska – 506 głosów
4. Leszek Gosk – 229 głosów
5. Danuta Nowosielska – 249 głosów
6. Marian Czapliński – 192 głosy
7. Marta Młodzianowska – wykreślona z listy
8. Alina Erdene-Ochir – 117 głosów
9. Monika Dorota Żurawska-Wiącek – 195 głosów
10. Patryk Olęnci – 305 głosów

### KW Polexit

1. Miłosz Adam Kuziemka – 666 głosów
2. Jacek Władysław Gierwatowski – 173 głosy
3. Anna Sylwia Kaczor – 164 głosy
4. Natalia Anna Jajszczak – 112 głosów
5. Dawid Michał Pszenny – 73 głosy
6. Katarzyna Aleksandra Gol – 147 głosów
7. Włodzimierz Michał Dobrek – 55 głosów
8. Agnieszka Zofia Maciejewska – 80 głosów
9. Jolanta Bogumiła Dąbek – 60 głosów
10. Maciej Wiewiórka – 213 głosów

### Frekwencja

Tak jak przewidywano, wybory do Parlamentu Europejskiego nie cieszyły się zbyt dużą frekwencją. W kraju do urn wyborczych poszło 40,65 % osób. Oznacza to, że na 29 098 155 osób uprawnionych do głosowania liczba kart ważnych wyniosła 11 829 725.

W województwie podlaskim udział w wyborach do Parlamentu Europejskiego wzięło udział 37,38% osób uprawnionych do głosowania. Najniższą frekwencję (28,78%) odnotowano w powiecie sejneńskim, zaś najwyższą (45,50%) w Białymstoku. W powiecie łomżyńskim do urn wyborczych udało się 33,85% osób uprawnionych do głosowania. Jeśli chodzi o Łomżę, tu frekwencja wyniosła 38,64%. Oznacza to, że na 44 937 osób uprawnionych do głosowania, liczba kart ważnych wyniosła 17 364.



# Grand Prix „Walizki” dla Francji

- Bardzo się cieszę, że dojechały wszystkie teatry, bo nie jest to festiwal krajowy, tylko międzynarodowy. Cieszy mnie również, że przez te cztery dni ludzie czuli się znakomicie w Łomży, co jednocześnie stanowi wspaniałą promocję naszego miasta – podkreślił Jarosław Antoniuk.

Obecna na zakończeniu 37. Międzynarodowego Festiwalu



Teatralnego „Walizka” posłanka na Sejm RP Alicja Łepkowska-Gołaś zwróciła uwagę, że festiwal jest wydarzeniem, którym Łomża może pochwalić się nie tylko w kraju, ale także na całym świecie.

- Jestem dumna, że to właśnie tu w Łomży, już po raz 37 odbywa się ten festiwal. Na kilka dni miasto staje się kulturalną stolicą kraju. Myślę, że możemy pokusić się o stwierdzenie, że światła również, gdyż przyjeżdżają teatry międzynarodowe. Widać, że mieszkańcy bardzo doceniają ten festiwal. Świadczy o tym frekwencja na spektaklach – powiedziała Alicja Łepkowska-Gołaś, która pogratulowała dyrektorowi Jarosławowi Antoniukowi oraz wszystkim pracownikom teatru i wolontariuszom organizacji wydarzenia oraz podziękowała teatrom za niezapomniane przeżycia i wrażenia.

Znaczenie i rangę festiwalu docenił Jacek Piorunek, członek zarządu województwa podlaskiego.

- Festiwal teatralny „Walizka” kojarzy mi się z wyjątkową atmosferą, ze sztuką na napraw-



dę wysokim poziomie, która wypełnia każdą przestrzeń tego miasta. Mieszkańcy miasta, ale nie tylko czekają każdego roku na te wydarzenia. Bardzo licznie w nim uczestniczą, przeżywają i oklaskują gromkimi brawami każdy ze spektakli. Jako członek zarządu województwa podlaskiego, odpowiedzialny za kulturę bardzo się z tego cieszę. Jako województwo podlaskie wspieramy nie tylko jednostki kultury, dla których jesteśmy organem prowadzącym, ale także takie wydarzenia jak te. Gratuluję dyrektorowi tylu lat organizacji festiwalu i deklaruje, że jako zarząd województwa będziemy wspierać te wydarzenia – zapewnił Jacek Piorunek.

Zamykając tegoroczną edycję Festiwalu „Walizka”, obecny na większości przedstawień prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski zauważył, że przez minione cztery dni mieliśmy możliwość doświadczyć wielu pięknych spektakli.

- Były one niezwykle różnorodne, poruszające ważne tematy społeczne, globalne. Dzięki temu wszystkim aktorom i przedstawicielom teatrów, które gościły w naszym mieście. Dziękuję również mieszkańcom Łomży, którzy bardzo aktywnie wzięli udział w tych przedstawieniach. Gratuluję dyrektorowi kolejnego udanego Festiwa-



lu i również dziękuję całemu zespołowi oraz licznym wolontariuszom, których ogromne zaangażowanie w jego organizację i przebieg było widoczne – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski.

Dodawał, że choć zamykamy 37. MFT „Walizka”, to Teatr Lalki i Aktora jest z nami przez cały rok, a piękne spektakle przygotowywane przez łomżyńskich





Relacja w Telewizji Narew i na [www.narew.info](http://www.narew.info)

aktorów powodują, że będziemy mogli przeżywać jeszcze wiele ciekawych i dobrych emocji.

Nagrody przyznane przez Jury w składzie: Wojciech Kobrzyński (przewodniczący), Zoran Đerić, Zbigniew Krzywański, Magda Skiba, Julija Skuratova:

Grand Prix w wysokości 10.000 złotych, ufundowane przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, otrzymał spektakl „Nie czekaj na mnie” Ass Compagnie La Neige Sur Les Cils (Francja) za spójność wszystkich elementów spektaklu tworzących świat baśniowo-mityczny, gdzie wszystko: plastyka, animacja i opowiedziana historia, trafia prosto do serca.

Nagrodę za reżyserię w wysokości 3000 złotych, ufundowaną przez Prezydenta Miasta Łomży oraz grawerton ufundowany przez Wojewodę Podlaskiego, otrzymali Rachel Karafistan i Kuba Pierzchalski za odwagę w podejmowaniu ważnych tematów i siłę wyrazu przekazu artystycznego, który trafia celniej niż jakakolwiek publicystyka w spektaklu „If Only” Ra-



chel Karafistan / Cosmino Productions (Niemcy).

Nagrodę za scenografię w wysokości 3000 złotych, ufundowaną przez Marszałka Województwa Podlaskiego otrzymał Kevin Augustine za wyjątkową oryginalność form oraz komponowanie ich w przestrzeni sceny, gdzie animowane elementy, wraz z ciałem animatora, tworzą spójną artystyczną wypowiedź w spektaklu „Body Concert” Lone Wolf Tribe (USA).

Nagrodę w wysokości 3000 złotych, ufundowaną przez Starostę Powiatu Łomżyńskiego, otrzymał Mark Bruckner za muzykę, która współtworzy dramaturgię spektaklu „Body Concert” Lone Wolf Tribe (USA).

Nagrodę aktorską w wysokości 1000 złotych, ufundowaną przez Wójta Gminy Łomża, otrzymała Ava Loiacono za nie-

zwykle umiejętności animacyjne i kulturę aktorską w spektaklu „Sacred Love” Associazione Culturale La Terra Galleggiante / Il Funambolo (Włochy/Szwajcaria).

Nagrodę aktorską w wysokości 1000 złotych, ufundowaną przez Wójta Gminy Łomża, otrzymali: Miha Arh, Gašper Malnar, Barbara Kanc, Filip Šebšajević za zbiorową kreację w spektaklu „Tunnel” Lutkovno Gledališče Ljubljana (Słowenia).

Nagrodę aktorską w wysokości 1000 złotych, ufundowaną przez Wójta Gminy Łomża, otrzymał Kevin Augustine za sztukę animatorską w spektaklu „Body Concert” Lone Wolf Tribe (USA).

Tradycyjnie także nagrody „Szarego Widza” wręczyła filozofka, miłośniczka sztuk wszelakich i barwna postać naszego

miasta Anna Jakubowska, która nagrodziła spektakl „Nie czekaj na mnie” Ass Compagnie La Neige Sur Les Cils, Avę Loiacono i Associazione Culturale La Terra Galleggiante / Il Funambolo, Teatro Due Mondi z nurtu pozakonkursowego oraz „The Duck After” słowackiego Naša Ulica/ Anima Act. Anna Jakubowska nagrodę „Szarego Widza” przyznała również Magdalenie Zach z Akademii Łomżyńskiej, która od wielu już lat wspiera Międzynarodowy Festiwal Teatralny „Walizka” i jest łącznikiem pomiędzy kulturami i językami świata.

Po wręczeniu nagród na placu Katedralnym wystąpił Kolektyw Kejos ze spektaklem „Epitafium Błazna”, czyli przedstawieniem z użyciem technik teatru ruchu, teatru plastycznego i cyrku współczesnego, inspirowane motywami ze sztuk Szekspira, a w szczególności postacią Szekspirowskiego błazna. Bazując na tym, co „pomiędzy tekstem”, Kolektyw KEJOS przez kilkadziesiąt minut snuł nową opowieść rozpiętą między odwiecznymi problemami a współczesnością.





# Uzależnienie od telefonu, smartfona dzieci i dorosłych – fonocholizm

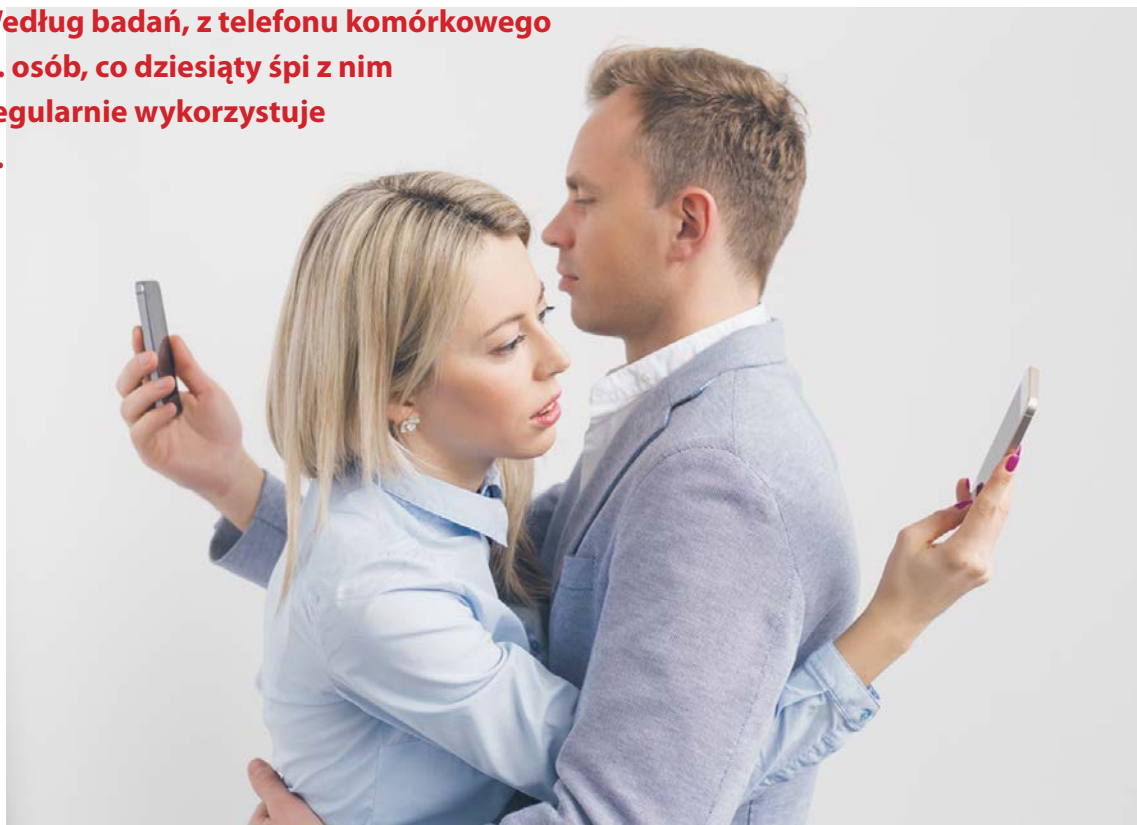
**Bez komórki jak bez ręki. Według badań, z telefonu komórkowego korzysta już ponad 90 proc. osób, co dziesiąty śpi z nim pod poduszką, a co trzeci regularnie wykorzystuje co najmniej 13 jego funkcji.**

Uzależnienie od telefonu (smartfona) należy do grupy uzależnień behawioralnych. Ze względu na rozpowszechnienie tego zjawiska i jego wzrost w ostatnich latach, fonocholizm można uznać za chorobę cywilizacyjną. Granica między prawidłowym użytkowaniem telefonu, a jego nadużywaniem jest dość niejasna.

W dzisiejszych czasach ciężko jest wyobrazić sobie życie bez telefonu komórkowego. Każdy z nas używa go co najmniej kilka razy dziennie, nie tylko do wykonywania połączeń. Współczesne telefony komórkowe posiadają dostęp do Internetu oraz wiele innych funkcji, jak aparat fotograficzny, odtwarzacz muzyki czy gry, dzięki którym sięgamy po niego znacznie częściej, niż w rzeczywistości potrzebujemy. Dawniej funkcja komórki ograniczała się wyłącznie do wykonywania i odbierania połączeń lub wysłania smsów. Dziś sięgamy po smartfony w celu zrobienia zakupów online, sprawdzenia powiadomień na portalach społecznościowych czy obejrzenia filmu, a dzięki ich mobilnej formie możemy korzystać ze wszystkich funkcji, gdzie tylko chcemy. Niektóre osoby nie wyobrażają sobie życia bez telefonu komórkowego w zasięgu ręki, sięgają po niego kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy w ciągu dnia. Telefony komórkowe to nie tylko ułatwienie w codziennym życiu, ale także poważne zagrożenie, gdyż zbyt częste i intensywne korzystanie z telefonu może prowadzić do uzależnienia się. Największą grupą ryzyka są dzieci oraz młodzież, choć uzależnienie od telefonu występuje także u dorosłych.

## Uzależnienie od telefonu- objawy

Uzależnienie od smartfona należy do grupy uzależnień behawioralnych. Ze względu na rozpowszechnienie tego zjawiska i jego wzrost w ostatnich latach, fonocholizm można uznać za chorobę cywilizacyjną. Granica między prawidłowym użytkowaniem telefonu, a jego nadużywaniem



niem jest dość niejasna. Każdy posiadacz smartfona wie, jak pomocny bywa on w codziennym życiu. Korzystanie z portali społecznościowych i komunikatorów internetowych daje możliwość łączności ze światem, niezależnie od naszego położenia. Możliwość zrobienia zakupów online znacznie ułatwia życie, a bogata oferta gier na smartfona pozwala nie nudzić się podczas podróży. Producenci co roku udoskonalają swoje sprzęty, aby użytkownicy nie mogli się bez nich obejść w codziennym życiu. Problem zaczyna się, kie-

dy niemożność skorzystania z telefonu wywołuje frustrację i wiele negatywnych emocji, a sprzęt musi być zawsze w zasięgu ręki, by móc co chwilę zerknąć na ekran w poszukiwaniu nowych powiadomień. Uzależnienie od telefonu objawia się przede wszystkim ciągłym przymusem korzystania ze smartfona. Osoba nie potrafi wytrzymać nawet kilku minut bez sięgnięcia po telefon, a gdy nie ma go w zasięgu ręki odczuwa zdenerwowanie. Poza tym, charakterystycznym sygnałem jest także ilość czasu spędzanego przed ekranem te-

lefonu. Uzależniony potrzebuje coraz więcej czasu na korzystanie z urządzenia, aby poczuć się dobrze, wzrasta tolerancja na bodźce płynące ze smartfona. Osoby uzależnione bardzo często zaniedbują codzienne obowiązki na rzecz używania telefonu. Uzależnienie od telefonu u dzieci i młodzieży może wpłynąć na pogorszenie się wyników w szkole, gdyż nie jest ono w stanie skupić się na lekcji, a cały czas wolny spędza w świecie wirtualnym. Uzależnienie od telefonu u dorosłych natomiast może objawiać się problemami w życiu

rodzinnym i zawodowym. Bliscy osoby uzależnionej często zwracają uwagę na nieinteresowanie się sprawami rodzinnymi, a przełożeni w pracy na niewywiązywanie się z obowiązków zawodowych. W konsekwencji prowadzi to do konfliktów w rodzinie oraz utraty pracy, dlatego wczesne zauważenie problemu może zapobiec pogłębianiu się problemu.

## Uzależnienie od telefonu- leczenie

Jak sobie poradzić z uzależnieniem od telefonu? To pytanie zadaje sobie coraz więcej osób. Uzależnienie nie jest zaburzeniem, które następuje z dnia na dzień- jest stopniowo postępującym procesem. Warto więc obserwować dziecko lub inną bliską osobę, aby móc zauważyć pierwsze niepokojące objawy. Jeśli korzystanie z telefonu zaczyna przypominać niepokojącą formę, na początku warto porozmawiać z bliską osobą o niepokojących nas objawach. W przypadku dzieci i młodzieży dobrym pomysłem jest ustalenie pewnych norm czasowych, dzięki którym młody człowiek będzie mógł utrzymać równowagę między życiem wirtualnym i rzeczywistym. Organizowanie dziecku różnych aktywności w czasie wolnym i spędzanie czasu na świeżym powietrzu z rodziną czy przyjaciółmi w sprawie, że telefon odejdzie w zapomnienie. Niekiedy zdarza się, że pierwsze sygnały zwiastujące uzależnienie zostają przegapione, a stan jest na tyle poważny, że pomoc specjalisty jest niezbędna. Nie warto czekać z wizytą u terapeuty, gdyż z czasem stan osoby uzależnionej będzie się pogarszał, a szybka reakcja pozwoli na efektywny proces leczenia. Najkorzystniejszą opcją będzie wizyta u psychoterapeuty uzależnień, wyspecjalizowana osoba w profesjonalny sposób pomoże pokonać trudności i poprawić jakość życia uzależnionego. W procesie leczenia bardzo ważną rolę odgrywa także wsparcie ze strony najbliższych i poszukiwanie nowych, konstruktywnych sposobów spędzania wolnego czasu bez telefonu.



Cykl artykułów: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko pożyteczne” realizowany jest z Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz innych uzależnień na 2024 rok.



# Fundacja Aktywni w Pracy chce tworzyć Ziemię Łomżyńską bardziej dostępną

Fundacja Aktywni w Pracy powstała w 2009 roku w Warszawie. Specjalizuje się w tematyce rehabilitacji społecznej i zawodowej osób z niepełnosprawnością. W trakcie swojego funkcjonowania utworzyła Zakład Aktywności Zawodowej „Argenta” w Zambrowie, który później przeniesiony został do Łomży. W 2024 roku Fundacja zmieniła swoją siedzibę na miasto Łomża. Ma także nowego prezesa zarządu. Funkcję tę objęła pochodząca z Łomży Karolina Jałbrzykowska-Szablowska.

I właśnie w grodzie nad Narwią zaczęły rodzić się pomysły na rozwój, cyfryzację i tworzenie kolejnych miejsc pracy dla osób z niepełnosprawnością. Fundacja pozyskała na swoje potrzeby odpowiedni budynek. Dawną szkołę branżową i zakład doskonalenia zawodowego w Łomży przy ul. Ciepłej 22. To właśnie tam utworzone zostaną Warsztaty Terapii Zajęciowej. Będzie to kompleksowy projekt realizowany w partnerstwie z miastem Łomża. Warsztaty obejmą opiekę i wsparcie do 30 osób z ciężkimi niepełnosprawnościami, które będą mogły przyznać się do zawodu pracownika szwalni (kolejny etap edukacji to praca w zakładzie aktywności zawodowej). Fundacja ubiega się tu o dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej. Budżet projektu to ponad 1 500 000 zł. W przypadku braku powodzenia w staraniach o grant, Warsztaty powstaną w oparciu o zasoby własne Fundacji (w mniejszej skali). Plany działania przedstawia zarząd fundacji podczas uroczystości, która odbyła się 6 czerwca.

- Warsztaty to pierwszy etap naszych nowych działań. Kolejnym jest stworzenie oddziału Fundacji Aktywni w Pracy w Zambrowie. Będzie to filia Zakładu Aktywności Zawodowej „Argenta” w Zambrowie – mówi Karolina Jałbrzykowska-Szablowska, prezes Fundacji Aktywni w Pracy.

Projekt realizowany będzie przy poparciu miasta Zambrów. Znajdzie tam zatrudnienie ponad 50 pracowników, którzy także zajmą się produkcją tekstylną. Również w tym przypadku Fundacja ubiega się o dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej (w przypadku ich braku realizacja ze środków własnych Fundacji). Budżet projektu to ponad 1 200 000 zł.

- Powielamy system produkcyjny związany z szyciem, dlatego nasz najnowszy projekt to zrobotyzowanie linii produkcyjnej. Będzie to super nowoczesna linia szwalnicza z wdrożeniem sztucz-



nej inteligencji. Maszyny będą mogły współpracować z osobami z niepełnosprawnościami. Dzięki temu zwiększymy zatrudnienie w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej w Łomży i stworzymy nowe miejsca pracy w Zambrowie - dodaje Karolina Jałbrzykowska-Szablowska.

Sercem i duszą rozszerzonej działalności Zakładu Aktywności Zawodowej "Argenta" będzie pozyskany przez Fundację budynek po dawnych warsztatach Zakładu Doskonalenia Zawodowego przy ul. Ciepłej w Łomży. Pod nowym adresem znajdować się będzie siedziba Fundacji i Zakładu Aktywności Zawodowej i Warsztaty Terapii Zajęciowej. Dzięki nowej lokalizacji możliwe będą nowe działania związane z aktywnością szkoleniową, dedykowaną osobom z niepełnosprawnościami z Ziemi Łomżyńskiej. W latach 2025-2026 Fundacja planuje gruntowną rewitalizację i termomodernizację budynku. Planowany budżet to według wstępnych szacunków około 3 000 000 zł. Modernizacja obejmie docieplenie elewacji budynku, montaż inteligentnego systemu ogrzewania (zarządzania energią) oraz montaż paneli fotowoltaicznych o mocy około 50kW.

- Mamy telefoniczną informację, że przyznano nam dofinansowanie na zautomatyzowaną linię produkcyjną. To przede wszystkim oznacza zupełnie inny rodzaj stanowisk pracy dla osób z niepełnosprawnością – wyjaśnia Marek Klimkowski, kierownik Zakładu Aktywności Zawodowej „Argenta”. - Do tej pory w naszym zakładzie wykonywane proste prace

przy prostych maszynach. Teraz będziemy próbowali angażować naszych pracowników do zupełnie innego rodzaju pracy przy obsłudze skomplikowanych maszyn skomputeryzowanych, które wspierane będą sztuczną inteligencją - dodaje.

ZAZ „Argenta” to pierwszy w naszym województwie zakład, być może jeden z pierwszych w Polsce, który podjął się takiego przedsięwzięcia. Warsztaty Terapii Zajęciowej będą przygotowywać do pracy w nowoczesnej szwalni, a to najlepszy sposób na aktywizację osób z niepełnosprawnością. Takie osoby będą mogły realizować się zawodowo, ale co równie ważne społecznie. Najlepiej rozumieją to rodzice i opiekunowie osób z niepełnosprawnością.

- To jest niezwykle ważne i potrzebne, bo aktywizuje, rozwija, a co najważniejsze pokazuje społeczeństwu, że osoby z niepełnosprawnościami są bardzo wartościowe i możemy się od nich bardzo wiele nauczyć – podkreśla Bernadeta Krynicka, radna Sejmiku województwa podlaskiego. - Moja córka z Zespołem Downa od pięciu lat pracuje zawodowo. Jestem z niej dumna, bo tu w Zakładzie Aktywności Zawodowej, jest szczęśliwa. Uwielbia pracę, uwielbia ludzi, z którym pracuje, a dla matki nie ma większego szczęścia niż zadowolone dzieci – nie kryje dumy radna.

Osoby o różnym stopniu niepełnosprawności pragną czuć się potrzebne i akceptowane. Potrzebują przestrzeni i inspiracji. Jak przekonuje Magdalena, takim miejscem do realizacji marzeń i rozwijania umiejętności jest

Zakład Aktywności Zawodowej „Argenta”.

- Jestem z tej pracy bardzo zadowolona. Poznałam fajnych ludzi. Mam tu przyjaciół. Praca jest bardzo ważna, bo pozwala zarabiać pieniądze – tłumaczy Magdalena Krynicka.

ZAZ „Argenta” jest największym z dziewięciu w województwie podlaskim zakładów aktywności zawodowej. Zatrudnienie znalazły w nim 73 osoby z niepełnosprawnościami. Od samego początku mógł liczyć na życzliwe wsparcie urzędników Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku.

- Musieliśmy się nawzajem poznać. ZAZ musiał poznać nasze oczekiwania co do rozliczenia przyznanych środków. Na początku ZAZ zaczynał w Zambrowie, a osoby z niepełnosprawnością pracowały przy segregowaniu odpadów, ale gdy stery w Fundacji przejęła Karolina Jałbrzykowska-Szablowska i wzięła sprawy w swoje ręce, tak po kobiecemu, to wszystko zaczęło się rozwijać – gratulowała prezes Irena Sawicka z Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Białymstoku.

## Łomża przyjaznym miastem

Plan utworzenia nowoczesnych Warsztatów Terapii Zajęciowej i filii "Argenty" w Zambrowie z aktywizuje kolejnych kilkadziesiąt takich osób. Za to dziękowali radni miasta, Andrzej Wojtkowski i Marcin Dębek, sejmiku województwa, który reprezentowali Marek Olbrys i Bernadeta Krynicka oraz obecna na prezentacji posłanka Alicja Łepkowska-Gołaś.

- Zależy mi, abyśmy się wszyscy nauczyli mówić o osobach z niepełnosprawnościami, a nie o niepełnosprawnych, bo te osoby są sprawne, tylko mają swoje ułomności, które mogą wykorzystać jako swoje zalety. Doskonale widzimy to w tym Zakładzie – tłumaczy Alicja Łepkowska-Gołaś, posłanka na Sejm RP. – To miejsce powoduje, że ludzie odzyskują godność, sprawczość, a jednocześnie mają poczucie przynależności do społeczeństwa. Wizja rozwoju Fundacji to niesamowite działanie na rzecz miasta, bo pokazujemy jak przyjaznym miastem możemy być, potrafimy być i będziemy – dodaje posłanka.

Ten organizacyjny zwrot akcji, otwarcie na nowe możliwości oraz rozwój zakładu to inicjatywa nowej prezes Fundacji Aktywni w Pracy.

- Nasze drogi z panią Prezes skrzyżowały się w Łomżyńskiej Radzie Kobiet. Niejednokrotnie z Karoliną rozmawialiśmy na wiele tematów. Opowiadała mi o swoich planach. Opowiadała mi o projekcie Łomży dostępnej dla osób z niepełnosprawnością. Dzisiaj dokładnie to robi. Buduje Łomżę bez barier – podkreśla Marlena Siok, przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Kobiet. - Zakład, który będzie unowocześniony stwarza możliwości godnego funkcjonowania ludzi z niepełnosprawnościami w naszym społeczeństwie. Wierzę, że plany, które Pani prezes nakreśliła, za sprawą determinacji i konkretnej wizji, którą posiada, uda się zrealizować – dodaje Marlena Siok.

Niepełnosprawność stanowi jeden z istotnych wyzwań naszej rzeczywistości. Aktywny udział w zajęciach prowadzonych przez warsztaty terapii zajęciowej ma duże znaczenie zarówno dla osób z niepełnosprawnością, jak i ich rodzin. Dzięki tej formie aktywności takie osoby czują się akceptowane przez innych, co niewątpliwie przekłada się na ich poczucie wartości i funkcjonowanie w rodzinie. W procesie rehabilitacji osób z niepełnosprawnością warsztaty terapii zajęciowej odgrywają znaczącą rolę, ponieważ są miejscem, które łączy w swoich działaniach sferę aktywności społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych, a także realizuje proces ich integracji ze środowiskiem. Dzięki nowym projektom rozwojowym Fundacji Aktywni w Pracy powstaną ponad 50 miejsc pracy dla osób z niepełnosprawnością. Budżet tych projektów opiewa na ponad 5 mln złotych.



# Narodowe Święto Chorwacji – uroczystości w Białymstoku

Dan drżavnosti – to Dzień Państwowości i Dzień Sił Zbrojnych Republiki Chorwacji. Uroczystości związane z tym wydarzeniem zorganizował także Konsulat Republiki Chorwacji w Białymstoku. Odbyły się one w czwartek, 6 czerwca, a udział w nich wzięli m.in. Łukasz Prokorym, Marszałek Województwa Podlaskiego, przewodniczący sejmiku Cezary Cieślukowski wraz z wiceprzewodniczącym Łukaszem Nazarko.

Tomislav Vidošević, ambasador Republiki Chorwacji w Polsce przypomniał, że w tym roku przypada 15. rocznica wejścia Republiki Chorwacji do NATO. Zaznaczył też, że współpraca Polski z Chorwacją zawsze była niezwykle cenna.

– Obecne relacje są przykładem, jak bliskie więzi między narodami mogą przyczynić się do wspólnego dobrobytu i bezpieczeństwa. Jest to szczególnie ważne w obliczu zagrożeń przed którymi stoimy wszyscy w Europie oraz w okolicznościach pełnych wyzwań i niezwykle złożonych stosunków geopolitycznych. Dzisiejsze wydarzenie jest potwierdzeniem naszej przyjaźni i sojuszu. I niech tak zostanie – powiedział.



Życzenia z okazji narodowego święta przekazał marszałek województwa.

– To wyjątkowy dzień, świętowany nie pierwszy raz w Białymstoku. Życzę, aby kolejne obcho-

dy Dnia Państwowości i Dnia Sił Zbrojnych Republiki Chorwacji odbywały się bez sporów granicznych, bez wojny w Ukrainie, ale w czasach bezpiecznych i pokojowych – mówił.

Konsul honorowy Republiki Chorwacji Wojciech Strzałkowski mówił o wyjątkowo dobrych i przyjacielskich stosunkach pomiędzy państwami i narodami.

– Współczesna Chorwacja, członek Unii Europejskiej i NATO, jest krajem dynamicznie rozwijającym się i otwartym na współpracę międzynarodową. Relacje Chorwacji z Polską są tego doskonałym przykładem – powiedział.

Uroczystość zgromadziła wielu przedstawicieli życia politycznego i gospodarczego regionu. Wzięli w niej udział m.in.: samorządowcy z regionu i miasta, w tym wojewoda podlaski Jacek Brzozowski wraz z zastępcami Pawłem Krutulem i Ewą Kulikowską, a także prezydent Białegostoku Tadeusz Truskolaski, wiceprezydent Marek Masalski, przewodnicząca rady miasta Katarzyna Jamróz, przedstawiciele służb mundurowych, dyplomaci oraz duchowni.

Chorwackie święto Dzień Państwowości i Dzień Sił Zbrojnych Republiki Chorwacji odnosi się do wydarzenia z 25 czerwca 1990 r., kiedy to zapadła konstytucyjna decyzja o suwerenności i niepodległości Republiki Chorwacji przez chorwacki parlament. Od 2019 roku decyzją chorwackiego rządu święto obchodzone jest 30 maja.

## Kolno i Wolmirstedt. Młodzi Polacy i Niemcy wobec totalitaryzmu

Uczniowie z Wolmirstedt koło Magdeburga z kolegami z Kolna spędzili razem kilka dni na poznawaniu Polski i siebie wzajemnie. Głównym wątkiem rozmów i refleksji były postawy młodzieży wobec totalitaryzmu w czasach wojny światowej i obecnie. Z polskimi i niemieckimi uczestnikami pobytu spotkał się w piątek 7 czerwca w Nowogrodzie Jacek Piorunek z zarządu województwa.

– Samorząd województwa przywiązuje wielką wagę do współpracy międzynarodowej. Sami prowadzimy takie przedsięwzięcia i wspieramy inicjatywy realizowane przez gminy, powiaty czy organizacje pozarządowe. W ubiegłym roku, jako radny byłem inicjatorem zorganizowania konkursu dotyczącego współpracy międzynarodowej samorządu województwa. Szczególnie zależy nam na projektach o dłuższej perspektywie, obliczonej nawet na lata. Stowarzyszenie nauczycieli germanistów z Łomży jest znane z aktywności i proponuje bardzo ciekawe przedsięwzięcia, zresztą nie tylko w odniesieniu do krajów niemieckojęzycznych – mówił Jacek Piorunek.

Wśród organizatorów pobytu są m. in. samorządy województw i Kolna, "marszałkowskie" Centrum Edukacji Nauczycieli w Łomży i łomżyński oddział Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Języka Niemieckiego.

– To już 14 lat naszej działalności. Zaczynaliśmy od 20 osób, teraz jest to już 80 germanistów. Organizujemy projekty



coraz częściej we współpracy także z anglistami, a kraje naszej aktywności to nie tylko Niemcy ale także np. Turcja, Chorwacja czy Grecja. Te przedsięwzięcia to pisanie listów, wymiany, seminaria, warsztaty i wiele innych działań – poinformowała Iwona Czaplicka, kierująca łomżyńskim oddziałem Stowarzyszenia.

Obecność niemieckiej młodzieży z Ganztagschule J. Gutenberg z Wolmirstedt w okolicach Magdeburga w Kolnie, województwie podlaskim i w innych hi-

storycznych częściach Polski to praca m. in. Danuty Beutler, Polki, która osiadła w Niemczech, a w Kolnie Urszuli Banach z Zespołu Szkół Technicznych. Z nastolatkami zza Odry pobyt w Polsce spędziła m. in. Anke Steinwerth.

– Zostaliśmy bardzo serdecznie przyjęci. Wiele zobaczyliśmy, a przede wszystkim poznaliśmy wspaniałą polską gościnność. Cieszymy się, że uczestniczyliśmy w tym projekcie i bardzo chcemy, aby polscy uczniowie, którzy nas odwiedzają tak-

że wyjechali pełni jak najlepszych wrażeń – mówiła opiekunka młodzieży z Niemiec.

Niemieccy goście przyjechali do Nowogrodu wprost z długiej wyprawy do Lublina, gdzie, wraz z kolegami z Zespołu Szkół Technicznych w Kolnie, odwiedzali m. in. muzeum utworzone w dawnym niemieckim obozie koncentracyjnym na Majdanku. Uczniów w wieku 16 - 18 lat i ich opiekunów wraz z Jackiem Piorunkiem witał ich w hotelu Kurpia Arte burmistrz Nowogrodu Grzegorz Palka.



# OHP kształcą i wychowują młodzież

Ochotnicze Hufce Pracy są instytucją rynku pracy realizującą zadania określone w ustawie o instytucjach rynku pracy i promocji zatrudnienia, wyspecjalizowaną w działaniach na rzecz młodzieży, w szczególności młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym oraz bezrobotnych do 25 roku życia. Organizują naukę w nietypowych formach prawnych, umożliwiających jednocześnie realizację przygotowania zawodowego w trakcie pracy a także międzynarodowe wymiany oraz praktyki i staże zawodowe. O tym dlaczego warto wybrać Ochotnicze Hufce Pracy z **EDYTĄ KONDZIOR**, komendantem wojewódzkim Podlaskiej Wojewódzkiej Komendy OHP, rozmawia Marlena Siok.



**Marlena Siok: - Jeśli chodzi o kształcenie i wychowanie oraz rozwój zawodowy z jaką propozycją Ochotnicze Hufce Pracy wychodzą do młodzieży? Kto dokładnie jest adresatem tych działań?**

Edyta Kondzior: - Oferta na pewno jest skierowana do młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych. Do młodzieży, która ma problemy, nie radzi sobie w szkole albo tej szkoły unika. Ochotnicze Hufce Pracy to także szansa dla takiej młodzieży, której rodziców nie stać na naukę i kształcenie. W takim wypadku przygotowujemy dzieci bezpośrednio do zawodu.

**M.S: - OHP organizują naukę w nietypowych formach prawnych, umożliwiających jednocześnie realizację przygotowania zawodowego w trakcie pracy. W jaki sposób zatem w OHP organizowane jest zatrudnienie i przygotowanie zawodowe?**

E.K: - My rekrutujemy młodzież, która ma ukończone 14 lat. Rekrutujemy młodzież do klasy siódmej i ósmej czyli do przygotowania branżowego, zawodowego, ale też do szkoły branżowej I stopnia. Dzieci te dostają tak zwane kieszonkowe za to, że uczęszczają do szkoły. Zarówno te, które chodzą do siódmej, ósmej klasy, jak i te, które uczęszczają do szkoły branżowej. Ponadto nasze dzieciaki mogą korzystać z wyjazdów zagranicznych czyli Erasmusa i w tym przypadku liczy się frekwencja czyli to czy nie opuszczają zajęć. Koszty oczywiście pokrywa OHP.

**M.S: - A jeśli chodzi o ofertę OHP w zakresie przygotowania zawo-**

**wego. W jakich zawodach kształcą się uczestnicy?**

E.K: - Jeżeli chodzi o Ośrodek Szkolenia i Wychowania w Wasilkowie, mamy tylko kilka zawodów. Jest to kucharz, fryzjer, budowlaniec oraz krawiec. Młodzież z Wasilkowa nie tylko uczęszcza na kursy przygotowujące do zawodu, ale ma też możliwość zakwaterowania w internacie, w pokojach 2 i 3-osobowych całkowicie bezpłatnie. Jest to szczególnie ważne dla młodzieży, której na kształcenie nie stać. Uczniowie mają możliwość mieszkania w internacie, mają zapewnione wyżywienie zupełnie bezpłatnie. W pozostałych miejscowościach, czyli Białymstoku, Łomży, Kolnie, Grajewie, Suwałkach, Zambrowie i Augustowie mamy Hufce Pracy, gdzie pod opieką mamy młodzież, która uczęszcza do szkół branżowych. W samej Łomży mamy 15 zawodów, które są pilotowane przez nas.

**M.S: - Kształcenie zawodowe wciąż jeszcze jest stygmatyzowane. Ochotnicze Hufce Pracy udowadniają, że nauka praktycznego zawodu, to szansa na konkretny fach w rękę i dobrze płatną pracę...**

E.K: -Tak. Kształcimy w zawodach, które w dzisiejszych czasach są bardzo poszukiwane, np. fryzjer czy mechanik. Dla przykładu dzisiaj mechanik samochodowy to nie tylko naprawa mechanicznej konstrukcji pojazdu. Dzisiaj, z uwagi na to, jak bardzo nasze auta naszpikowane są elektroniką, dobry fachowiec to taki, który dobrze zna się na elektryce oraz informatyce. Myślę, że w kwestii OHP panuje

jeszcze stereotyp. Jest widoczna naleciałość z przeszłości, która wiąże się z wyjazdami czy obozami pracy. Tak naprawdę OHP, robi kawał dobrej roboty, jeżeli chodzi o kształcenie i wychowanie młodzieży. Czasem po prostu rodzice sobie z tymi dziećmi nie radzą. A tu trafiają do osób, które mają doświadczenie, które potrafią tym dzieciom pomóc. Miło jest obserwować później te dzieci, gdy okazuje się, że są znanymi kucharzami, którzy nie wstydzą się i przyznają, że uczyli się w OHP. W ramach promocji OHP dział promocji Komendy Głównej nawiązujemy kontakt z absolwentami, żeby sprawdzić, co się z nimi zadziało, jak się czują, co u nich słychać. W Bartoszczykach był jeden z naszych wychowanków. Ma około 40 lat i prowadzi swoją gospodę, swoją działalność. Ma rodzinę i jest szczęśliwy z tego powodu, że skończył OHP. Powiedział, że to była dla niego życiowa szansa. Poznał tam swoją żonę i są oboje zadowoleni. Mówi, że nie wie co by się z nim stało i jak potoczyłoby się jego życie, gdyby nie nauczył się zawodu. A dzięki temu dzisiaj ma dobrze prosperujący interes i to jest podstawa jego utrzymania.

**M.S: - Miałam okazję kilkakrotnie odwiedzić Ośrodek Szkolenia i Wychowania w Wasilkowie. Muszę przyznać, że z wielką ciekawością, ale też uznaniem przyglądałam się zarówno młodzieży, jak i instruktorom, którzy prowadzili zajęcia. Młodzież do swoich zadań podchodziła bardzo odpowiedzialnie. Poszerzała swoją wiedzę**

**i była przede wszystkim zainteresowana zdobywaniem jej. Ci uczniowie rzeczywiście myśleli o swojej profesji z perspektywą...**

E.K: - Nie jest prosto dotrzeć do takiej młodzieży. Nasi wychowawcy i instruktorzy zawodu muszą mieć specyficzne, czasem indywidualne podejście do każdego, ponieważ te dzieci mają swoje prywatne problemy. Są często osobami, które są bardzo zamknięte w sobie. Ciężko jest do nich dotrzeć. Ta rola wychowawcy, instruktora zawodu jest trudna. Cieszy nas to, że jednak ta młodzież potrafi się otworzyć i szczerze się zainteresować. To widać podczas konkursów, wtedy dzieciaki uczą się rywalizacji, ale też chcą się pochwalić tym co potrafią. Cieszą się nawet z małych wygranych, bo pokonały swoje lęki i słabości

**M.S: - Jako ważny czynnik edukacyjno-wychowawczy, służący kształtowaniu postaw prospołecznych i obywatelskich oraz budowaniu postawy otwartości i tolerancji wśród młodzieży służą także międzynarodowe wymiany oraz praktyki i staże zawodowe...**

E.K: - Podczas wymiany międzynarodowej oprócz tego, że młodzi ludzie uczą się i zdobywają wiedzę, mają możliwość praktycznego posługiwania się językiem. To dodatkowe doświadczenie dokształcające. Ponadto wyjeżdżają tam do szkół, w których faktycznie uczą się zawodów, które wybrali. Mogą zobaczyć jak gotują, szyją inni i uczyć się nowych sposobów. Mają zapewnione całodzienne wyżywienie i zakwaterowanie. W planie wyjazdu mają też zwie-

dzanie i zorganizowaną wycieczkę w miejscu, do którego się udają albo okolic. Oczywiście dostają kieszonkowe, bo nie mogą liczyć na wsparcie w tej sprawie od rodziców. Staramy się, żeby młodzież mogła odnaleźć się w społeczeństwie, żeby nie czuła się gorsza. Chcemy stwarzać im możliwość zobaczenia nieco więcej świata, żeby w przyszłości nie były marginalizowane. Ponadto nasze dzieciaki jeżdżą też po Polsce. Organizujemy im wycieczki. Mogą wyjeżdżać do naszych ośrodków w ramach wypoczynku letniego, bo mamy ośrodki położone w różnych częściach Polski. Wyjazd jest całkowicie sponsorowany przez nas.

**M.S: - Przed nami sezon wakacyjny. Czas kiedy uczniowie będą odpoczywali od szkoły. Część jednak z pewnością będzie zastanawiała się nad wyborem kierunku i drogi dalszego życia. Dlaczego zatem warto wybrać Ochotnicze Hufce Pracy? Dlaczego warto zdecydować się na tę ścieżkę kształcenia?**

E.K: - Mamy możliwość nauczania się praktycznego zawodu. Oferujemy młodemu człowiekowi tak naprawdę kompleksowe wsparcie. Uczniowie dostają pieniądze (miesięczne wynagrodzenie) za to, że uczęszczają do szkoły. Dzięki temu mają pieniądze na swoje wydatki. Ponadto w międzyczasie poza nauką praktyczną zawodu mają szkolenia, różne kursy dodatkowe. Mogą korzystać z kursów informatycznych. Ostatnio mieliśmy kurs z dronami, tak więc młodzież uczyła się czegoś nowego. To nie tak, że tylko uczą się konkretnego zawodu. Są kursy pokazujące inne formy spędzania czasu, ale też pokazujące trochę inne kierunki zawodu. Zawsze można coś zmienić albo się dokształcić z czegoś innego. Staramy się wyciągnąć z tych dzieciaków jak najwięcej i pokazać im możliwość ich rozwoju, ale też znaleźć ich mocne strony, obudzić w nich pasję.

**M.S: - Gdyby ktoś z młodych ludzi lub rodziców czytał ten wywiad i zechciał się z Wami skontaktować, by zasięgnąć więcej informacji, jak może to zrobić?**

E.K: - Mamy swoją stronę internetową. Wystarczy wejść na [www.ohp.pl](http://www.ohp.pl) i tam będą wszystkie dokumenty rekrutacyjne i informacje dotyczące rekrutacji. Serdecznie zachęcam do zapoznania się z naszą ofertą.

Relacja w Telewizji Narew i na [www.narew.info](http://www.narew.info)





## Od wstąpienia do ujawnienia

Jego pierwszą akcją było wykrycie szpiega niemieckiego na początku II wojny światowej. U schyłku wojny wstąpił w szeregi Narodowych Sił Zbrojnych. Na początku działał „w siatce”, po „spaleniu”, członek oddziału leśnego Henryka Jastrzębskiego ps. „Zbych”, w funkcji erkaemisty. Uczestniczył w licznych starciach z UB, KBW, rozbrajaniu posterunków MO. Po przymusowym ujawnieniu więziony. Aby uniknąć dalszych prześladowań wyjechał na Ziemię Odzyskane, osiedlił się we Wrocławiu. Mowa o Władysławie Dłużniewskim, pseudonim „Gołąb”. Odszedł w 2014 roku. W Tygodniku Narew publikujemy wspomnienia Władysława Dłużniewskiego. Zapraszamy na czwartą część.

„W sobotę 21 września z okazji „tłoki” na kopaniu ziemniaków, wieczorem odbywała się zabawa taneczna w Sierputach Starych, na której byłem obecny. Dowódca plutonu „Czapla” powiadamia mnie przez gońca, że zgodnie z rozkazem d-cy batalionu „Bąka” mam wraz ze swym amunicyjnym „Sosna” niezwłocznie dołączyć do oddziału „Zbycha”. W niedzielę rano docieramy do położonej za Tarnowem kolonii Łubia i meldujemy się w oddziale. W nocy oddział przemieszcza się ponad 30 kilometrów na wschód i zajmuje kwatery we wsi Modzele-Wypychy, oddalonej o 3 kilometry od wsi Wygody i przystanku kolejowego Czerwony Bór. Po drodze do oddziału dołącza Stefan Gruzewski z Mikołajk. Stan oddziału 31 partyzantów, uzbrojenie: 11 rkm'ów, 7 Berkmanów, reszta kbk i pepesze. Ponad 50% żołnierzy posiadało broń krót-

ką oraz każdy od 2 - 5 granatów obronnych. Modzele-Wypychy położone są przy szosie Wygoda-Kołaki Kościelne, przy przecięciu toru kolejowego (Ostrołęka-Białystok) z tą szosą. Wieś ta znajduje się wewnątrz czworoboku szos, którego boki wynoszą: Wygoda-Kołaki Kościelne - 7,5 km, Łomża-Zambrów - 6,5 km, Poryte Jabłoń-Wisniewo - 4,0 km i Zambrów-Lutostań, Koty - 4,5 km. W chwili obecnej wsie Modzele-Wypychy i Modzele-Skudosze są połączone ze sobą. W 1946 r. niezabudowana przestrzeń między tymi wsiami wynosiła około 700 metrów.

Patrząc od strony przecięcia szosy i toru kolejowego, tuż z wsią Modzele-Wypychy, znajduje się ponad pięciometrowe wzgórze, równoległe do drogi między tymi wsiami. Wzgórze w 1946 r. stanowiło pole uprawne, obecnie jest zalesione. Ubezpieczenie oddziału stanowiły dwa posterunki obserwacyjne. Jeden na podwórzu ostatniego gospodarstwa wsi od strony wschodniej, drugi na podwórzu kolonijnego gospodarstwa (oddalonego ok. 60 m od wsi) od strony Wygody. Około godziny 10-ej objąłem ten posterunek, przejmując służbę od Stefana Gruzewskiego. Zabudowania gospodarstwa kolonijnego były następująco usytuowane: dom równoległy do drogi prowadzącej do Modzel-Skudosz, stodoła od strony toru kolejowego i szosy, obory od strony Modzele-Skudosze, oddalone od stodoły około dwa metry. Gospodarstwo ogrodzone płotem drewnianym. Gospodarz posiadał dwie dorosłe córki. Kolega, którego podmieniłem nie wrócił od razu na kwaterę, lecz nawiązał rozmowę z dziew-

czętami. Po kilkunastu minutach od objęcia posterunku zauważyłem, że w odległości ok. 800 m z poza wzgórza, szosą od strony Wygody, czwórkami maszeruje oddział wojska w sile kompanii. Oficer prowadzący oddział idzie z boku. Pomyślałem, że gdyby dowódca tego oddziału wiedział o tym, że kwatrujemy we wsi Modzele-Wypychy na pewno by tak nie postępował. Doszedłem do wniosku, że przy pełnym zaskoczeniu, oddział ten łatwo uda się nam rozbroić. Rozkazałem koledze biegiem udać się do wsi i zameldować dowódcy „Zbychowi”, że od strony Wygody, czwórkami maszeruje oddział KBW, że ja zostałem na posterunku i czekam na rozkaz. W przypadku zatakowania nieprzyjaciela, mogę otworzyć z boku ogień z mego rkm-u. W razie zaniechania ataku, prosiłem o podanie mi znaku, a ja w porę zdążę się wycofać. Po dotarciu kolegi do wsi, po kilkadziesiąt sekund zauważyłem alarm w oddziale. Partyzanci przebiegali drogę w obu kierunkach, w końcu ruch ustał, ale nikt nie podawał mi znaku wycofania się, zapewne mój kolega w emocjach zapomniał o tym. Byłem pewny, że atak nastąpi. Oddział KBW w szyku marszowym dociera w końcu na miejsce naprzeciwko zabudowania kolonijnego. Szosa od stodoły przy której zajmowałem posterunek obserwacyjny, oddalona była około 60 m. Pomiędzy szosą i stodołą przebiegał tor kolejowy. W pewnej chwili żołnierze rozbiegają się na boki i otwierają ogień w kierunku wsi. Jak się okazało, dowódca oddziału partyzanckiego wydał rozkaz wycofania się w kierunku wzgórza, znajdującego się za stodołami wsi. Gdy partyzanci dotar-

li do szczytu wzgórza, żołnierze KBW dostrzegli ich ponad dachami zabudowań wsi i otworzyli ogień. Oddział partyzancki nie oddając ani jednego strzału, skrył się poza wzgórzem. Zostałem odcięty od oddziału. W pierwszej chwili postanowiłem ukryć się w stodole pełnej zboża. Lecz gdy spojrzałem na przestraszone twarze gospodarzy zamiaru tego zaniechałem. Byłem pewny, że gdy wejdą żołnierze KBW, od razu zauważą przestraszone gospodarzy i łatwo domyślą się, że ludzie ci coś ukrywają. Pod wpływem pogroźek ludzie ci wskażą miejsce mego ukrycia. Postanowiłem wycofywać się. Oddział wycofał się w kierunku południowo-wschodnim. Ja postanowiłem wycofywać się w kierunku południowo-zachodnim. Na odcinku ok. 100 m, przesłaniały mnie budynki gospodarstwa kolonijnego. Do szczytu wzgórza pozostało mi ok. 150 m. Gdy znalazłem się na polu świeżo zasianego żyta, zostałem dostrzeżony przez nieprzyjaciela. Znaczna część żołnierzy otworzyła do mnie ogień z broni ręcznej. Uciekałem pod

górkę, pociski świsnęły koło uszu i kilka metrów przede mną podrywały suchy piasek. Obciążony rkm-em i dwoma zapasowymi dyskami (ciężar 17+6=23 kg), padałem i podrywałem się ponownie. Gdy odległość do szczytu wzgórza, zmniejszyła się do ok. 50 m, zostaje przerwany ogień z broni ręcznej i następuje ostrzał z rkm-u. Zanim skryłem się za szczytem wzgórza oddano w moim kierunku od 8 do 10 krótkich serii. Obecnie tłumaczę sobie, że żołnierze którzy strzelali do mnie z broni ręcznej, niekoniecznie chcieli pozbawić mnie życia. Natomiast żołnierz erkaemista nie mógł mnie oszczędzić. Padły krótkie serie od 4 do 6 pocisków. Z podrywanego ok. 10 m przede mną piasku widziałem, że odległości między kulami serii, wynosiły od 2 do 3 m. Pociski nadlatywały z jednej i drugiej strony mojej osoby. Gdyby każdą serię pocisków przyrównać do zębów grzebienia, ja zawsze znajdowałbym się między tymi zębami. Wystrzelono w moim kierunku od 300 do 400 pocisków. Nie doznałem najmniejszego zadrażnienia. Widocznie tak było mi pisane. W czasie świstu pocisków, nie czułem strachu. Nie docierało do mojej świadomości, że któryś z tych pocisków może mnie trafić. Stan ówczesnej mej świadomości tłumaczę tym, że nie brałem udziału w zbrojnych potyczkach, gdzie padają zabici i ranni.

Po przebiegnięciu około 3 km dołączyłem do oddziału, który zatrzymał się na terenie młyna wodnego, nad rzeczką Gać w pobliżu wioski Polki (w miejscu tym przebywał mój ojciec od 10 do 14 września 1939 r. jako przewoźnik mienia wojskowego). Ponieważ nie zdążyliśmy zjeść śniadania na poprzednich kwaterach, komendant oddziału poprosił żonę młynarza o chleb i mleko dla partyzantów. We młynie oddział przebywał około 2 godziny. W tym czasie nie były wystawione posterunki obserwacyjne.





# Centrum Rozwoju Młodzieży już działa w Łomży

Kilka lat temu opuścili rodziną Łomżę. Wyjechali na studia, ale nadal łączyła ich pasja do wspólnych projektów, które realizowali jako uczniowie III Liceum Ogólnokształcącego przy życzliwym wsparciu nauczyciela historii i wiedzy o społeczeństwie Marcina Mikołajczyka. Chcieli zmieniać rzeczywistość wokół siebie. Dlatego w 2015 roku połączyli siły z innymi studentami i założyli organizację pozarządową pod nazwą Youth Human Impact (YHI). Jak twierdzą, kiedyś im dano szansę i możliwość tworzenia własnych inicjatyw, dzisiaj tymi możliwościami chcą dzielić się z młodzieżą z ziemi łomżyńskiej, dlatego powołali Centrum Rozwoju Młodzieży w Łomży.

- To jest miejsce, w którym młodzież może korzystać z wiedzy naszych ekspertów, szkolić się z umiejętności miękkich, rozwijać i uczyć się jak zarządzać stresem i jak być dobrym liderem – mówiła Magdalena Koniecko, menedżer działu projektów Stowarzyszenia Youth Human Impact. – Na takie warsztaty nie ma przestrzeni w szkołach, a poprzez nasze programy chcemy współpracować z uczniami łomżyńskich szkół, by zapelniać tę lukę, żeby dawać młodzieży możliwość rozwoju, by nie byli tylko biernymi odbiorcami, ale twórcami – dodaje Magdalena Koniecko.

Pierwszym projektem YHI była wymiana młodzieży z Polski i Litwy, której głównym celem było zgłębienie wiedzy na temat komunizmu w obu państwach i jego wpływu na obywateli. Za ten projekt YHM otrzymał nagrodę Edu Inspiracje i od tego się zaczęło. Dzisiaj mają cztery biura w Polsce m.in. w Warszawie i pod Krakowem. Realizują projekty unijne na terenie całego kraju i Unii Europejskiej, min. w województwie małopolskim. Mowa tu o świetlicy socjoterapeutycznej dla dzieci, które korzystają z bezpłatnych zajęć dodatkowych. W świętokrzyskim prowadzą Centrum Integracji Cudzoziemców, w województwie lubelskim prowadzą Centrum Interwencji Kryzysowej „Bezpieczna Przystań”, a na Mazowszu Akademię Pink Power dla kobiet, które mogą wziąć udział w kursach podnoszących ich kompetencje, bo aktywna kobieta, to kobieta sukcesu. Polska dla członków YHI to za mało, współpracują z ponad stu organizacjami na trzech kontynentach. Po takich doświadczeniach przyszedł czas na Łomżę.

- Teraz będzie się działa, bo będziemy realizowali z łomżyńską młodzieżą szereg różnych inicjatyw. Zbieraliśmy doświad-



czenie, realizujemy projekty na całym świecie, w Unii Europejskiej, w Stanach Zjednoczonych i będziemy do tych projektów zapraszali młodzież, aby ona wspólnie z nami tworzyła i mogła aktywnie w nich partycypować, być współtwórcami – zachęcał Patryk Klej, prezes Stowarzyszenia Youth Human Impact. - Stworzyliśmy przestrzeń, by młodzi ludzie mogli odnaleźć się ze swoimi inicjatywami i jak my kiedyś działać w Łomży, w Polsce i na świecie – uzupełnia Patryk Klej.

Twórcy Centrum Rozwoju Młodzieży nie zapominają, że ich początki nie były łatwe, ale droga wskazana kiedyś przez nauczyciela wcale nie okazała się wyboista.

- Tutaj mogę złożyć serdeczne podziękowania dla całej kadry edukacyjnej, która wtedy nas bardzo mocno wspierała, i która pomagała nam w realizacji przed-

sięwzięć, bo to właśnie tam spotkaliśmy naszego nauczyciela, który wziął nas pod opiekę, pod swoje skrzydła i pomógł nam zrealizować pierwszy w naszym życiu projekt – opowiada Patryk Klej. - To właśnie skłoniło nas do tego, abyśmy założyli własne Stowarzyszenie, by rozwijać nasze umiejętności i tak działamy od prawie 10 lat – z radością i satysfakcją tłumaczył prezes Stowarzyszenia Youth Human Impact.

Biuro YHI mieści się w zabytkowej kamienicy Śledziwskich przy ulicy Henryka Sienkiewicza 10 pod numerem 7. Na oficjalnym otwarciu nie mogło zabraknąć młodzieży oraz przedstawicieli grona pedagogicznego z III Liceum Ogólnokształcącego.

- Jestem bardzo dumna z tego co już osiągnęli i z tego jakie mają plany. To wszystko przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Nie zdawałam sobie sprawy, że te ich

przedsięwzięcia i działania są takie spektakularne i że rzeczywiście oni przekraczają granice – gratulowała Katarzyna Życzkowska, dyrektor III LO w Łomży.

Współpracę z nowym Centrum Edukacji Młodzieży zadeklarowała nowa dyrektor MOSiR Bernadeta Krynicka oraz sąsiadka młodzieżowego biura posłanka Alicja Łepkowska-Gołaś (biuro poselskie mieści się w tej samej kamienicy na parterze budynku).

- Bardzo się cieszę, bo to jest miejsce pełne energii, takiego samorozwoju, którego podstawą jest edukacja. Dużo młodych ludzi z Łomży wyjeżdża, a ja myślę, że to Centrum będzie takim miejscem, które spowoduje, że ci ludzie, jeśli nawet wyjadą do innych miast na studia, to wrócą do tego miasta, bo zobaczą, że wszędzie można spełniać swoje marzenia, a ja jestem tego doskona-

łym przykładem – mówiła Alicja Łepkowska-Gołaś, posłanka na Sejm RP.

Dumny z dokonań nie tylko łomżyńskich aktywistów był także wiceprezydent Łomży Piotr Serdyński. Docenił, że doświadczenie, jakie zdobyli na całym świecie, przenosić będą do grodu nad Narwią.

- Myślę, że to będzie naprawdę dobre miejsce. Jestem pod wrażeniem tego, jak wiele pozytywnych projektów realizuje to Stowarzyszenie. Bardzo cieszę się, że Ci młodzi ludzie, którzy wychowywali się i uczyli w Łomży, teraz gdy zdobyli doświadczenie postanowili otworzyć takie miejsce w naszym mieście – gratulował odważnych decyzji Piotr Serdyński, wiceprezydent Łomży. Jestem przekonany, że to miejsce będzie taką inspiracją dla młodych ludzi, którzy uczą się łomżyńskich szkółach i będą mogli tutaj przyjść, nawiązać kontakty i właśnie zainspirować się, włączyć się w projekty i być może w przyszłości realizować swoje – dodał wiceprezydent, bo Centrum jego zdaniem będzie dobrym uzupełnieniem oferty, które daje nasze miasto.

YHI realizuje swoje działania z ciekawości do człowieka, do świata i do tego co wokół nas się dzieje. Dlatego tworzą projekty, dzięki którym aktywnie zmieniają kompetencje społeczne młodzieży i dorosłych.

- Miałam okazję zdobyć dużo doświadczenia i przełamać przede wszystkim barierę mojej dojrzałości, mojego wieku na różne aspekty w życiu publicznym czy kulturalnym – przekonywała obecnych Bogumiła Perkowska, uczestniczka projektu Stowarzyszenia Youth Human Impact. – Nie każdy ma szczęście mieć dużą rodzinę czy aktywnych przyjaciół, a tu z młodymi nadal możemy czuć się potrzebni – dodał Bogumiła Perkowska.

Organizatorem Centrum Rozwoju Młodzieży w Łomży zależy, by młodzi ludzie nie chodzili tylko do szkoły, a szukali okazji i pomysłów na tworzenie lepszego otoczenia wokół siebie, by byli kreatywni, a ich pomysły mogły materializować się właśnie w Centrum przy ul. Sienkiewicza w Łomży. A przekuje o tym doświadczenie członków Stowarzyszenia YHI. Do tej pory zrealizowali ponad 115 projektów blisko trzema tysiącami uczestników. CMR zaprasza od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 - 18:00. Koordynatorką Centrum Rozwoju Młodzieży w Łomży jest Magdalena Koniecko.





Setki młodych ludzi zdobywały wiedzę i integrowały się w Akademii Łomżyńskiej podczas II Edycji Kampanii Edukacyjnej pod hasłem „Bezpieczeństwo żywności”. Ekspercka wiedza połączona z piknikiem przypadła do gustu uczniom szkół ponadpodstawowych.

7 czerwca przypada Światowy Dzień Bezpieczeństwa Żywności. To święto zostało ustanowione w 2018 roku, z inicjatywy Komisji Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO. Tematem przewodnim ogólnoswiatowej akcji informacyjno-edukacyjnej jest hasło „Bezpieczeństwo żywności – Bądźmy przygotowani na nieoczekiwane”. O tym, jak być przygotowanym i świadomym konsumentem, mówili 6 czerwca eksperci Akademii Łomżyńskiej, technolodzy żywności: dr inż. Emilia Szablowska, dr inż. Bartosz Kruszewski i dr inż. Marek Zadernowski, pokazując najbardziej aktualne zagrożenia związane z produkcją żywności ale także nowoczesne technologie jej produkcji w laboratorium na bazie komórek macierzystych.

Dr inż. Emilia Szablowska, Prodziekan Wydziału Nauk Informatyczno-Technologicznych AŁ, mówiła, że branża technologiczna wykorzystuje substancje dodatkowe, które są dopuszczalne do stosowania w żywności, na podstawie oceny ich bezpieczeństwa oraz zgodnie z ustalonymi poziomami danego dodatku.

– Nie znamy jednak synergicznego wpływu konserwantów na nasze zdrowie. Jeżeli konsumujemy niewiele produktów wysoko przetworzonych to raczej nam one nie zaszkodzą, ale jeśli są one podstawą naszej diety pojawia się problem – mówiła ekspertka, przytaczając jednocześnie wyniki badań mówiących, że w organizmach dzieci w wieku 4-10 lat dopuszczalny poziom kwasu sorbinowego jest przekroczony aż trzykrotnie! A aż pięć procent populacji w wieku od 1 do 17 lat ma przekroczony poziom tzw. ADI (dopuszczalne dzienne spożycie) aż siedmiokrotnie. To alarmujące dane dotyczące aspektów zdrowia publicznego i pokazujące, że jako rodzice i konsumenci straciłmy kontrolę nad bezpieczeństwem tego, co trafia na nasze stoły.

A jaka będzie przyszłość branży spożywczej? Tomek Grała ze Szkół Katolickich w Łomży, uważa, że lobby wegetarian i wegan zdominuje świat i w przy-



szłości będziemy spożywać tylko rośliny, w tym tzw. „mięso roślinne”. W Polsce obecnie 8,4 proc. obywateli deklaruje, że wykluczyło ze swojej diety mięso. Branża nowoczesnych technologii przetwórstwa spożywczego nie składa broni i hoduje mięso w laboratorium. Mówił o tym dr inż. Bartosz Kruszewski.

– Pierwsza globalna konferencja, na której zaprezentowano mięso wyhodowane z komórek macierzystych odbyła się w 2013 roku. Dziś już w dwóch państwach – USA i Singapurze – zostało ono dopuszczone do obrotu – mówił ekspert i dodawał, że np. sieć Burger King planuje do 2031 roku, aby 50 procent używanego przez nich mięsa pochodziło z laboratorium.

Dr inż. Bartosz Kruszewski przytaczał wiele ciekawych faktów: tworzenie „nieśmiertelnych komórek macierzystych”, formowanie mięsa wyhodowanego w laboratorium w steki, szynki

i parówki za pomocą druku 3D. Mówił, że wyhodować w laboratorium możemy każde mięso, nie tylko udko kurczaka ale także polędwicę z lwa lub zebry, albo aligatora. I że czas takiej produkcji to od dwóch do ośmiu tygodni, a przy optymalizacji procesu – ledwie osiem dni. Tymczasem wyhodowanie drobiu na farmie to 5-7 tygodni, w przypadku wieprzowiny 6 miesięcy, a wołowiny – aż 2 lata.

Prelekcji słuchali uczniowie, około czterysta osób zgromadzonych na auli akademickiej, a także setki łączące się wydarzeniem on-line ze swoich szkół. Jakub, Janusz, Michał przyjechali do Akademii Łomżyńskiej z Zespołu Szkół w Rucianem-Nidzie.

– Jesteśmy tu po raz pierwszy, ale nasz kolega u was studiuje i wiemy, że to fajna uczelnia. Wykłady były ciekawe, chętnie bym spróbował takiego mięsa z laboratorium – mówili uczniowie klasy czwartej. I żartowali, że

dobrze iż na części towarzyszącej kampanii edukacyjnej – a była nią piknik z kocykami, leżaczkami i muzyką na żywo – mięsne przekąski pochodziły z tradycyjnie wyhodowanej wieprzowiny, przetworzone na ultranowoczesnej uczelnie Hali technologicznej w procesie dydaktycznym na kierunkach Technologia żywności i żywienie człowieka oraz Bezpieczeństwo i certyfikacja żywności.

II Kampanię Edukacyjną pod hasłem „Bezpieczeństwo Żywności” otwierała Prorektor ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą Akademii Łomżyńskiej dr hab. Sylwia Chojnowska, prof. AŁ. A w części oficjalnej głos zabierał także Wojciech Dąbrowski, prezes Edpol Food & Innovations, mówiąc, że firma w najbliższym

półroczu otworzy nowoczesne Centrum Badawczo – Rozwojowe, a do pracy w nim zaprasza absolwentów Akademii Łomżyńskiej kierunków Technologia żywności i żywienie człowieka oraz Bezpieczeństwo i certyfikacja żywności.

Organizatorami wydarzenia był Wydział Nauk Informatyczno-Technologicznych Akademii Łomżyńskiej oraz Samorząd Studentów AŁ. Sponsorami drugiej części wydarzenia (piknikowej) były firmy: OSM Piątница, JBB Baldyga z Łysych oraz TMT z Łomży. Nad detalami organizacyjnymi wydarzenia czuwał zespół akademicki, pilotowany przez dra Piotra Karpińskiego w Wydziale Nauk Informatyczno-Technologicznych Akademii Łomżyńskiej.





TELEWIZJA  
**narew**

OGŁĄDAJ NA **140** KANAŁE

**vectra**  
multiMedia

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

Sprzedam działkę rolną na terenie gminy Jedwabne - 2,4 ha. Tel. 692 411 970.

Sprzedam mieszkanie w Łomży przy ul. Ks. Anny 16 - 61 m<sup>2</sup>, parter z ogródkiem. Cena 100 tys. USD (400 tys. PLN) plus 10 tys. PLN meble. Tel. 795 301 362.

**NIERUCHOMOŚCI**

**Sprzedam mieszkanie 48 m<sup>2</sup>,  
II piętro - 3 pokoje przy  
ul. Wojska Polskiego (przy Parku).  
Cena 320 tys.  
Tel. 664 909 306.**

**KUPIĘ MIESZKANIE W ŁOMŻY**

1. do remontu  
2. z problemami prawnymi  
3. spadkowe  
Adam - nr. tel.: 510639700.

Wynajmę umeblowane pokoje w domu jednorodzinnym przy ul. Kaszmirowej. Pokoje paniom pracującym, studentkom lub uczennicom. Tel. 517 651 727.

Sprzedam gospodarstwo rolne 11 ha z budynkami: mieszkalny i gospodarcze w gminie Jedwabne. Tel. 730 231 675.

Wynajmę pomieszczenia gospodarcze: 150 m<sup>2</sup>, WC, CO i pomieszczenia socjalne. Odpowiedznie pod stolarnię, magazyn lub inna działalność gospodarczą. Łomża. Tel. 608 089 252.

Wynajmę samodzielne pokoje osobom samotnym, pracującym. Pokoje umeblowane z łazienką i aneksem kuchennym. Tel. 608 089 252.

**USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE**

Usługi dekar-  
skie- Perfekt  
dach: pokrycia  
dachowe, wy-  
miana 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, wykaszarki do trawy, areator - sprzęt rolniczy Łomża, ul. Nowogrodzka 44B. Tel. 600 011 914.

Usługi hydrauliczne, instalacje sanitarne i C.O, montaż kotłowni, grzejników, ogrzewanie podłogowe, przeróbki, odkurzacz centralne, pompy ciepła C.W.U. Tel. 668 645 922.

Układanie kostki brukowej: podjazdy, tarasy, chodniki i schody. SOLIDNIE. Tel. 509 981 956.

Usługi wykończeniowe solidnie i szybko - szpachlowanie i malowanie. Tel. 503 969 530

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

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.

**DOM**

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

**USŁUGI FINANSOWE**

E-dyt biuro rachunkowe, Edyta Sokółowska - 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 RTV-AGD**

Serwis ELEKTRO-AGD. Łomża, ul. Prusa 14 lok. 75. Tel. 86 2190 900.

Zakład usługowy RTV - Marek Brzeziak ul. Wojska Polskiego 26A, Łomża. Tel. 862 115 343, 696 884 735. Usługi w zakresie naprawy: TV, DVD VCR, KAMERY, LAPTOPY, MONITORY KOMPUTEROWE

I INNE oraz montaż anten TV i SAT. www.brzeziakrtv.pl

**SALE WESELNE, USŁUGI WIDEOFILMOWANIE,  
ZESPOŁY MUZYCZNE**

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**

AUTOŁOMOWANIE, 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. Akacja 5. Tel. 518 362 426.

Sprzedam Ford Tourneo Connect 1.8 TDCi 220 tys. przebiegu, 2009 rok, stan bardzo dobry. Cena 12.500 zł. Tel. 600 770 454.

**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.**

**PRACA**

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

**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.

**Zakład Ramiarski**  
przy ulicy Rządowej 9a

**OPRAWA  
OBRAZÓW**

galeria autorska  
pamiątki o Łomży

ramy na wymiar  
cięcie passe-partout

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

**SILA TRADYCJI, POTĘGA SMAKU**

**Piątница**  
L. Kosłowski G. Karwowski

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

**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

**DZIAŁKA I OGRÓD**  
KONARZYCE

ul. Łomżyńska 517, Konarzyce  
+48 602 499 457

**OFERTA**  
rośliny iglaste  
rośliny liściaste  
na zamówienie  
oraz kwiaty  
i byliny

**NEXUSAUTO** (NI)

**POLMO**  
MECHANIKA POJAZDOWA

**OFERUJEMY**

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

Piątница, 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

**CENTRUM SZKOLEŃ BHP i PPOŻ**  
„WIKTOR”  
mgr Agnieszka Skorupska  
tel: 501 627 081

**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

**S**  
**SULIMA**



2 czerwca swoje setne urodziny obchodziła Pani Wanda Kalicka. Z tej okazji, dostojną jubilatkę odwiedził prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, który w imieniu mieszkańców naszego miasta wręczył jej bukiet kwiatów i przekazał listy gratulacyjne.

Z wielkim wzruszeniem dziękuję za dar Pani życia. Przeżyła Pani cały wiek, zaznała trudów i radości, zebrała mnóstwo doświadczeń i mądrości. Pani pracowite lata poświęcone Łomży, Ziemi Łomżyńskiej i jej mieszkańcom z szacunkiem będziemy stawiać za wzór przyszłym pokoleniom – mówił prezydent Mariusz Chrzanowski przekazując życzenia zdrowia, wielu ciepłych dni, pełnych spokoju, radości, upływających w atmosferze szczęścia, miłości i pełnej - jakże zasłużonej - satysfakcji.

Pani Wanda urodziła się w pobliskim Jednacczewie. W Łomży zamieszkała zaraz po wojnie, gdyż jej rodzinny dom spłonął. Tu wyszła za mąż i urodziła czworo dzieci. Pracowała dorywczo, poświęcając swój czas głównie bliskim – dzieciom, a następnie wnukom i prawnukom.

Członkowie rodziny podkreślają, że Pani Wanda swoją długowieczność zawdzięcza łagodnemu usposobieniu, wrażliwości i pogodzie ducha. Wspominają, że zawsze była niezwykle rodzinna i opiekuńcza. Wśród jej pasji, którym oddawała się pośród licznych, domowych obowiązków wymieniają m.in. uprawę kwiatów oraz grzybobranie.

Pani Wanda Kalicka mieszka obecnie z córką Elżbietą oraz wnukiem Damianem otoczona ciepłem i miłością.

## 100 lat Pani Wandy



### Drodzy Seniorzy!

Łomżyńska Rada seniorów zaprasza wszystkich łomżyńskich seniorów na „Senioradę Plus - edycja międzypokoleniowa”, która odbędzie się w niedzielę 16 czerwca na Starym Ryнку.

Zaczynamy od godziny 13.00. W programie występy muzyczne oraz taneczne łomżyńskich artystów – reprezentujących różne pokolenia, animacje, badania profilaktyczne oraz strefa gastronomiczna.

Wisienką na torcie tej imprezy będzie planowana od godziny 17.00 do godziny 21.00 dyskoteka dla seniorów w Hali Kultury. Więcej szczegółów na załączonym ogłoszeniu Prezydenta Łomży p. Mariusza Chrzanowskiego.

Seniorada Plus – edycja międzypokoleniowa zamyka tegoroczne Dni Łomży i jest realizowana z funduszy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego w ramach zadania „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”.

Łomżyńska Rada Seniorów jest inicjatorem złożenia przez Urząd Miasta wniosku o przyznanie w/w środków jak i współorganizatorem tej imprezy. Zapraszamy wszystkich chętnych do wspólnej zabawy.

ANDRZEJ URBANEK  
PRZEWODNICZĄCY ŁOMŻYŃSKIEJ  
RADY SENIORÓW

### Program Dni Łomży 2024

**W dniach 14-16 czerwca 2024 r. odbędą się obchody Dni Łomży, w trakcie których świętowany będzie jubileusz nadania praw miejskich naszemu miastu. W programie:**

**piątek 14 czerwca 2024 r.**

godz. 10:00 – Konferencja z okazji XX-lecia Akademii Łomżyńskiej pn. „Miastotwórcza rola uczelni” – Akademia Łomżyńska, Aula Główna, ul. Akademicka 1;

godz. 19:00 – Dni Łomży 2024 – Young Łomża Festiwal - muszla koncertowa przy ul. Zjazd, wystąpią lokalne oraz największe gwiazdy polskiej sceny hip-hop: Sara 5-tka, Fukaj, bracia Kacperczyk, Young Leosia. Zakończenie ok. godz. 23:00. Przez cały czas trwania wydarzenia strefa gastronomiczna Łomży.

Organizatorzy: Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych oraz Miasto Łomża

Partner strategiczny: Województwo Podlaskie

Sponsorzy: Van Pur S.A. właściciel marki Łomża, Przedsiębiorstwo Przemysłu Spożywczego PEPEES S.A., Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży, Carrefour

Partner: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży

**sobota, 15 czerwca 2024 r.**

godz. 10:00 – Msza święta w intencji miesz-

kańców Łomży – Katedra Łomżyńska, ul. Dworna 25;

godz. 12:00 – uroczysta sesja Rady Miejskiej Łomży – Hala Kultury, Stary Rynek 6;

godz. 18:00 – Dni Łomży 2024 – muszla koncertowa przy ul. Zjazd, wystąpią lokalne oraz największe gwiazdy polskiej sceny disco/dance: Bajorek, Defis,

Miły Pan, Mig. Zakończenie ok. godz. 22:00. Przez cały czas trwania wydarzenia strefa gastronomiczna Łomży.

Organizatorzy: Miejski Dom Kultury – Dom Środowisk Twórczych oraz Miasto Łomża

Partner strategiczny: Województwo Podlaskie

Sponsorzy: Van Pur S.A. właściciel marki Łomża, Przedsiębiorstwo Przemysłu Spożywczego PEPEES S.A., Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Łomży, Carrefour

Partner: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży

**niedziela, 16 czerwca 2024 r.**

godz. 13:00 – „Seniorada Plus” – edycja międzypokoleniowa – Stary Rynek, w programie m. in. występy muzyczne i wokalne seniorów, dzieci i młodzieży, a także ich rodziców, występy taneczne połączone z nauką tańca seniorów, dzieci i młodzieży, zajęcia z aktywności fizycznej, stoiska badań profilaktycznych, oferty podmiotów i instytucji skierowanych do osób starszych, a także dmuchane zabawki dla najmłodszych. W godz. 17:00-21:00 dyskoteka dla seniorów w Hali Kultury.

Sfinansowano z dotacji budżetu Województwa Podlaskiego w ramach zadania pn. „Współpraca z podlaskimi Radami Seniorów”.

**PREZYDENT ŁOMŻY Mariusz Chrzanowski**  
zaprasza

# SENIORADA Plus

Edycja  
Międzypokoleniowa **16 czerwca 2024**

**13:00 – 17:00 / Stary Rynek w Łomży**

**» WYSTĘPY MUZYCZNE**

- ▶ Dzienny Dom Senior + w Łomży
- ▶ Dominik i Przemek Kamińscy
- ▶ Michał i Dominik Sawiccy
- ▶ Alan i Tymon Karasek vel. Karasiewicz
- ▶ Eliza i Oliwia Szmitko
- ▶ Marta Perkowska
- ▶ Aleksander Szymański i Magda Sinoff
- ▶ Łomżyńska Orkiestra Dęta MDK-DŚT pod batutą Waldemara Borusewicza

**» PONADTO W PROGRAMIE**

- ▶ występy taneczne BK STEP
- ▶ animacje dla dzieci
- ▶ wirtualne kino 9D
- ▶ zajęcia ruchowe z ŁKS Łomża
- ▶ badania profilaktyczne
- ▶ strefa gastronomiczna

**17:00 – 21:00 / Hala Kultury, Stary Rynek 6**

**» DYSKOTEKA DLA SENIORÓW**

- ▶ Wodzirej Piotr Komorowski

**WSTĘP WOLNY**



Sfinansowano z dotacji budżetu Województwa Podlaskiego w ramach zadania pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”.





# Zwycięstwo ŁKS-u na zakończenie sezonu

Łomżyński Klub Sportowy 8 czerwca pokonał Piłkę Białobrzegi 3:0 (2:0) w ostatniej, 34. kolejce, trzecioligowych rozgrywek. Bramki dla biało-czerwonych zdobywali Hubert Antkowiak (dwie) oraz Wiktor Walczak.

W sobotnie popołudnie Z18 zgromadziło kibiców, którzy chcieli podziękować piłkarzom ŁKS-u Łomża za sezon zwyciężony utrzymaniem, choć jeszcze nie było to takie oczywiste przed piłkarską wiosną.

Już w 1. minucie Skowronek z głębi boiska dośrodkował piłkę w pole karne gdzie już na swoją okazję czekał Hubert Antkowiak. Niestety, napastnika biało-czerwonych uprzedził bramkarz gości. W 5. minucie gospodarze kontynuowali próby udokumentowania swojej przewagi na boisku. Przy linii bocznej piłkę przejął Julian Mordasiewicz, który pędząc na bramkę miał możliwość podania do niepilnowanego Huberta Antkowiaka. Młody zawodnik zdecydował się jednak na indywidualną akcję, która zakończyła się skutecznym wślizgiem defensora Pilicy. Z każdą minutą podopieczni trenera Marcina Płuski potwierdzali, że grają o pełną pulę. Brakowało jednak skutecznego wykończenia



i trochę szczęścia pod bramką rywali. W 15. minucie przy wprowadzeniu akcji przez Pilicę piłkę na 30-35 metrów przejął Mordasiewicz. Zawodnik już leżąc podał do Skowronka, która bardzo przytomnie lewą nogą zagrał piłkę do wbiegającego w pole karne Huberta Antkowiaka. Napastnik nie zwykł takich okazji marnować i w ten sposób biało-czerwoni objęli prowadzenie w sobotnim spotkaniu.

W 20. minucie ŁKS Łomża miał, jak się później okazało, skuteczną, kontrę. Po rzucie różnym gości piłkę otrzymał Owczarek, który szybko uruchomił Juliana

Mordasiewicza. Ten z kolei zagrał do wbiegającego Skowronka. Miłosz trochę niedokładnie wrzucił piłkę w pole karne, ale przejął ją Owczarek podając od razu z kozłem do Antkowiaka. Hubert na raty pokonywał bramkarza gości. Pierwszy strzał jeszcze został obroniony, ale przy dobitce naszego napastnika goście już nie mieli szans.

Po drugim голу mecz stracił trochę na dynamice. W 25. minucie przed szansą na powiększenie prowadzenia stanął Sebastian Weremko, który po rzucie różnym nie zdołał jednak pokonać bramkarza rywali. W 29. minucie

do głosu doszli goście. Strzał zza pola karnego minął jednak poprzeczkę bramki strzeżonej przez Adriana Olszewskiego. W 30. minucie znów zagrał duet Skowronek-Antkowiak. Miłosz wrzucił piłkę w pole karne jednak zabrakło centymetrów, żeby głową dosięgnął jej Hubert. W pierwszej odsłonie meczu już nic się nie zmieniło i drużyny schodziły do szatni przy dwubramkowym prowadzeniu biało-czerwonych.

Druga odsłona meczu przebiegała już w spokojniejszym tempie niż pierwsze 45 minut. Części niż wcześniej przy piłce znajdowali się goście, zaś zawodnicy Łomżyńskiego Klubu Sportowego starali się kontrolować starcie. W 67. minucie Pilica Białobrzegi straciła jednego zawodnika. Wychodzącego na sytuację sam na sam za koszulkę ciągnął Michał Bryszewski. Arbiter za to zachowanie wykluczył go z dalszego uczestnictwa w spotkaniu. W 71. minucie znakomitą szansę na skompletowanie hat-tricka miał Antkowiak. Bo rzucie różnym odwracając się skierował piłkę w kierunku bramki rywali. Zrobił wszystko jak należy, ale znakomitą interwencją popisał się Jerke, który

końcówkami palców sparował piłkę na rzut różny.

W 74. minucie goście źle wyprowadzili piłkę. Przyjął ją Mordasiewicz, który zagrał do Antkowiaka, a ten z kolei uruchomił Walczaka. Wiktor z okolic 13 metrów silnym strzałem pod poprzeczkę nie dał szans golkiprowi gości. W 77. minucie szansę na debiutanckie trafienie w biało-czerwonych barwach miał Mikołaj Tarnacki, ale jego strzał na dalszy słupek złapał Jerke. W 82. minucie w starciu Tarnacki-Jerke ponownie górą był bramkarz gości, który wybronił strzał przy bliskim słupku. 86 minuta to okazja Protaziuka, który próbował z 16 metrów zaskoczyć Jerke. Znów górą był bramkarz gości. W 87. minucie piłkę w bramce Pilicy umieścił Winstal, ale już przed strzałem arbiter sygnalizował pozycję spaloną pomocnika biało-czerwonych. W 89. minucie po raz kolejny szansę miał Tarnacki, ale jego strzał minął słupek bramki rywali.

Do końca meczu już nic więcej się nie zmieniło. Trzy punkty zostały w Łomży, a biało-czerwoni kończą sezon na dziewiątym miejscu w trzecioligowej tabeli.

SEBASTIAN CHRZANOWSKI

## Cała Łomża na rowery

### Startuje rywalizacja o Puchar Rowerowej Stolicy Polski

1 czerwca rozpoczęła się ogólnopolska rywalizacja o puchar Rowerowej Stolicy Polski. Przez 30 dni mieszkańcy miast i gmin, które dołączyły do zabawy będą kręcić kilometry dla siebie i swoich małych ojczyzn. Pięć osób indywidualnych, które osiągną najlepszy wynik na rzecz Łomży, otrzymają nagrody ufundowane przez samorząd naszego miasta.

Rowerowa Stolica Polski to ogólnopolski projekt, którego pomysłodawcą i organizatorem jest Miasto Bydgoszcz. Polega na organizacji rywalizacji rowerowej pomiędzy miastami prezydenckimi oraz miastami i gminami w oparciu o dedykowaną akcję bezpłatną aplikację mobilną, stworzoną z inicjatywy i na zlecenie Bydgoszczy, pn. „Aktywne Miasta”.

Projekt jest dedykowany osobom aktywnie spędzającym czas, rowerzystom amatorom, pasjonatom dwóch kółek, osobom lu-

biącym zdrową sportową rywalizację. Jego celem jest aktywizacja mieszkańców, mobilizacja środowisk rowerowych, propagowanie aktywnego wypoczynku, promocja turystyki rowerowej i roweru, jako alternatywnego środka transportu, edukacja ekologiczna.

Udział w zabawie, zarówno dla samorządów jak i indywidualnych użytkowników jest bezpłatny. Projekt angażuje miłośników jednośladów udostępniając bezpłatne innowacyjne narzędzie w postaci aplikacji i jednocześnie mobilizując do codziennej aktywności poprzez zaproszenie do wspólnej sportowej zabawy. Rowerzyści kręcą kilometry dla siebie samych oraz poprzez swoje zaangażowanie czują się odpowiedzialni za sukces swoich małych ojczyzn w ogólnopolskiej rywalizacji. Chętnie włączają się w różne zabawy i konkursy organizowane w ramach projektu

w mediach społecznościowych oraz biorą udział w przejazdach i rajdach rowerowych.

Jak dołączyć do Rywalizacji? Znajdź i pobierz aplikację "Aktywne Miasta" z właściwego dla siebie sklepu (Google Play lub AppStore). Dokonaj rejestracji użytkownika i z menu wybierz "Rywalizację", następnie w zakładce "Publiczne" - "Rowerowa Stolica Polski dla Miast" lub "Rowerowa Stolica Polski dla Gmin". Aby dołączyć do rywalizacji z listy rozwijanej - wybierz miasto lub gminę - dla którego chcesz kręcić kilometry. W kolejnym kroku - wybierz grupę - z którą się identyfikujesz i przyłącz się lub zaproponuj swoją i razem z przyjaciółmi weź udział w rywalizacji.

Strona internetowa: <https://www.aktzywne.miasta.pl/>  
Profil na fb: <https://www.facebook.com/aktzywne.miastapl>

**ROWEROWA STOLICA POLSKI 2024**

**RYWALIZACJA 1-30 CZERWCA**

Pobierz darmową aplikację Aktywne Miasta i dołącz do zabawy!

aktzywne.miasta.pl

Organizator: Miasto Bydgoszcz  
Organizator lokalny: Ziemicki Miasto  
Sponsor strategiczny: Centrium, Poczta Polska  
Sponsor główny: ecclean-bike.com  
Sponsor: Amrta, CityHotel, SPU

Partneri: Miasto Bydgoszcz, Zarząd Województwa Pomorskiego, IBSKA, onet, medonet



PREZYDENT ŁOMŻY MARIUSZ CHRZANOWSKI  
ZAPRASZA NA

# DNI ŁOMŻY 2024

## YOUNG ŁOMŻA FESTIWAL

14 CZERWCA

MUSZLA KONCERTOWA PRZY UL. ZJAZD

ORGANIZATORZY



Zasmakuj  
w Łomży

PARTNER  
STRATEGICZNY



SPONSORZY



PARTNER



# DNI ŁOMŻY 2024

15 CZERWCA

MUSZLA KONCERTOWA  
PRZY UL. ZJAZD

