

1918 - 2018 STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

Echo Wysokiego



STYCZEŃ - LUTY 2018

NR 99

Premier Mateusz Morawiecki w Wysokiem Mazowieckiem

W piątek, 12 stycznia 2018 roku, w powiecie wysokomazowieckim, gościliśmy Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego. Premier przybył z wizytą gospodarską do Centrali Grupy Mlekovita w Wysokiem Mazowieckiem.

Pobyt w naszym powiecie zaczął od zwiedzenia budynku gospodarczego Grzegorza Kuleszy we wsi Rębiszewo-Studzianki oraz spotkania z rolnikami – dostawcami mleka do Grupy Mlekovita. Spotkanie rozpoczął toastem... szklanką mleka. Premier podziękował rolnikom za przeżywanie wartości polskiego patriotyzmu oraz podkreślił: „Dziękuję za to wszystko, co robicie, za to, że razem walczyliśmy o lepszą Polskę...”

Następnie w siedzibie Mlekovity w Wysokiem Mazowieckiem zwiedził nowy budynek Fabryki Proszków Mlecznych. Tam odbyła się konferencja prasowa, w której wziął udział Prezes Grupy Mlekovita Dariusz Sapiński oraz Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi Krzysztof Jurgiel.

Pobyt w naszym mieście Premier Mateusz Morawiecki zakończył złożeniem wraz z Burmistrzem Miasta Jarosławem Siekierko (na zdjęciu), kwiatów pod pomnikiem Kapitana Kazimierza Kamińskiego „Huzara” i jego żołnierzy. „Huzar” był ostatnim komendantem 6 Brygady Wileńskiej AK. Został zamordowany w 1953 roku przez funkcjonariuszy UB w białostockim więzieniu.

Staż małżeński na medal

Urząd Miasta

W czwartek 8 lutego 2018 roku, w sali konferencyjnej Urzędu Miasta, odbyła się pierwsza w tym roku część uroczystej dekoracji medalami za długoletnie pożycie małżeńskie. Ze względu na dużą liczbę jubilatów, uroczystość została podzielona na dwie części.

Szanowni Jubilaci (część pierwsza): **Irena i Józef Piętkowie, Wacława i Marian Ostrowscy, Marianna i Henryk Karwowsy, Władysława i Henryk Waśkiewiczowie, Henryka i Zygmunt Kaczyńscy, Halina i Tadeusz Mierzwinińscy, Danuta i Tadeusz Ochińscy, Anna i Heliodor Stypułkowsy, Barbara i Józef Perkowsy, Alina i Jan Walczakowie, Lucyna i Kazimierz Kalinowsy, Wanda i Ryszard Dołkowscy, Lucyna i Zdzisław Góralowie, Alina i Piotr Kaczyńscy, Zofia i Jan Grabowsy, Jadwiga i Henryk Zalewscy, Halina i Ryszard Drągowsy, Stefania i Stanisław Deszczyńscy, Barbara i Mieczysław Wądołkowsy, Regina i Tadeusz Dąbrowsy.**



Jubilatów udekorował Jarosław Siekierko Burmistrz Miasta Wysokie Mazowieckie oraz Ewa Konarzewska Zastępca Burmistrza Miasta, Józef Sokolik Przewodniczący Rady Miasta i Jarosław Kamiński Kierownik USC. Medale przyznał Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda. Małżonkowie otrzymali również dyplomy i wiązanki kwiatów. Nie zabrakło toastu szampanem oraz jubileuszowego tortu.

Druga część dekoracji medalami za długoletnie pożycie małżeńskie odbyła się 19 lutego.

Szanowni Jubilaci (część druga):

Krystyna i Wacław Powojscy, Zenobia i Franciszek Krystosiakowie, Krystyna i Zdzisław Kolińscy, Zofia i Witold Mościccy, Elżbieta i Stefan Gromadowie, Danuta i Jerzy Molendowie, Teresa i Zygmunt Uszyńscy, Danuta i Eugeniusz Łuczajowie, Krystyna i Stanisław Milewscy, Helena i Jan Tworkowsy, Anna i Eugeniusz Modzelewscy, Halina i Adam Gołaszewscy, Stefania i Edward Nowaccy, Marianna i Lucjan Zakrzewscy, Alicja i Józef Ogrodniccy, Irena i Władysław Krajewscy, Irena i Czesław Kamińscy, Jadwiga i Jan Kaszczukowie, Jadwiga i Józef Przychodzeń, Elżbieta i Edward Brzostkowie, Krystyna i Tadeusz Choinscy, Helena i Janusz Jaroszewiczowie, Wiesława i Stanisław Wójcikowie.



Na wspólne przeżycie 50 lat w małżeństwie, swoje sekrety zdradzają państwo Helena i Jan Tworkowsy, którzy podkreślili, że: *Na pierwszym miejscu przede wszystkim miłość. Oczywiście nie może zabraknąć zgody i wyrozumiałości. Przy problemach trzeba ze sobą rozmawiać, a jak są ciche dni, to krótko, nie zawzięcie.*

Oprawę artystyczną uroczystości zapewniły przedszkolaki z Przedszkola Miejskiego Nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem. Uroczystości i odznaczenie par małżeńskich nastąpiło z inicjatywy Burmistrza Miasta Jarosława Siekierko.

Wszystkim parom życzymy pięknych i pogodnych lat życia w jak najlepszym zdrowiu oraz długiej, wspólnej drogi życia.



Wydawca: Miejski Ośrodek Kultury w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Ludowa 19, tel./fax 86 275 23 43

Redaktor naczelna: Magdalena Pietruczak

Redakcja: Małgorzata Sałęga, Ewa Pietraszko, Edyta Porowska, Katarzyna Michalska, Barbara Szelağ, Ewelina Śmigielska, Monika Roszkowska

Skład komputerowy: Wojciech Mokrzewski

Adres redakcji: 18-200 Wysokie Mazowieckie, ul. Ludowa 19, tel./ fax 86 275 23 43, e-mail: mok@wysokiemazowieckie.pl, <http://www.mok.wysokiemazowieckie.pl>

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Zastrzega sobie prawo skracania i opracowywania tekstów, a także zmiany tytułów. Honorariów nie zapewniamy. Poglądy prezentowane na łamach „Echa” wyrażają jedynie stanowiska autorów.



Z PRACY RADY MIASTA I DZIAŁALNOŚCI BURMISTRZA

Uprzejmnie informuję, że Rada Miasta Wysokie Mazowieckie obradowała 19 grudnia 2017 roku oraz 9 lutego 2018 roku.

Na sesji 19 grudnia 2017 roku:

- uchwalono budżet miasta na 2018 rok oraz Wieloletnią Prognozę Finansową miasta Wysokie Mazowieckie na lata 2018-2021,
- wprowadzono zmiany do budżetu miasta na 2017 rok,
- przyjęto plan pracy Rady Miasta na 2018 rok.

Rada Miasta na sesji wypracowała stanowisko w sprawie organizacji pracy Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego SPZOZ w Łomży z filią w Wysokim Mazowieckim, wyrażając swoje zaniepokojenie zamiarem likwidacji karetki S w powiecie wysokomazowieckim.

Na sesji 9 lutego 2018 roku:

- Rada Miasta przyjęła informację z realizacji Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych za rok 2017 oraz uchwaliła Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2018 rok,
- podjęto uchwały w sprawach:
 - przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Wysokie Mazowieckie,
 - wyrażenia zgody ustanowienia na rzecz Okręgowego Zarządu Podlaskiego Polskiego Związku Działkowców użytkownika na nieruchomości stanowiącej własność Miasta Wysokie Mazowieckie,
- zmian w budżecie miasta na 2018 rok,
- przyjęto plany pracy komisji Rady na rok 2018 oraz zatwierdzono plan pracy i kontroli komisji rewizyjnej na rok 2018,
- ustalono harmonogram dyżurów radnych na 2018 rok,
- radni zapoznali się z przedstawionym sprawozdaniem dotyczącym wysokości średnich wynagrodzeń nauczycieli na poszczególnych stopniach awansu zawodowego w szkołach prowadzonych przez samorząd miasta Wysokie Mazowieckie.

Burmistrz Miasta w okresie międzysesyjnym podpisał 14 zarządzeń:

Nr 101/17 w sprawie powołania Komisji Przetargowej do przeprowadzenia postępowania o udzielenie zamówienia w trybie przetargu nieograniczonego na wykonanie usługi polegającej na odbieraniu i zagospodarowaniu odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości zamieszkałych z terenu miasta Wysokie Mazowieckie.

Wpłynęła jedna oferta – ZWKiEC Sp. z o.o. na kwotę 659 988,00 zł.

Nr 102/17 w sprawie wprowadzenia zmian w Regulaminie wynagradzania pracowników samorządowych w Urzędzie Miasta Wysokie Mazowieckie.

Nr 1/18 w sprawie powołania Komisji Konkursowej w celu oceny złożonych wniosków o przyznanie w 2018 r. wsparcia finansowego na realizację zadania z zakresu rozwoju sportu w mieście Wysokie Mazowieckie.

Zgodnie z Uchwałą Nr XXI/109/12 Rady Miasta Wysokie Mazowieckie z dnia 31 sierpnia 2012 r. w sprawie określenia warunków i trybu wspierania rozwoju sportu w mieście Wysokie Mazowieckie w ustalonym terminie wpłynęły dwa wnioski:

- na „Szkolenie i prowadzenie drużyny seniorów i drużyn młodzieżowych piłki nożnej” wniosek złożył Miejski Klub Sportowy RUCH Wysokie Mazowieckie ul. 1 Maja 14, 18-200 Wysokie Mazowieckie w kwocie 400 000,00 zł,
- na „Szkolenie i prowadzenie drużyny seniorów i drużyn młodzieżowych tenisa stołowego w rozgrywkach ligowych oraz turniejach” wniosek złożył Klub Tenisa Stołowego w Wysokim Mazowieckim ul. Ludowa 19, 18-200 Wysokie Mazowieckie w kwocie 15 000,00 zł.

Ponieważ przedłożone wnioski spełniają wszystkie wymogi zawarte w powyższej uchwale wobec tego z Miejskim Klubem Sportowym RUCH Wysokie Mazowieckie została podpisana umowa o udzielenie dotacji na „Szkolenie i prowadzenie drużyny seniorów i drużyn młodzieżowych piłki nożnej oraz piłki siatkowej” w 2018 roku w kwocie 400 000,00 zł i z Klubem Tenisa Stołowego została podpisana umowa o udzielenie dotacji na „Szkolenie i prowadzenie drużyny seniorów i drużyn młodzieżowych tenisa stołowego w rozgrywkach ligowych oraz turniejach” w 2018 roku w kwocie 5 000,00 zł.

Nr 2/18 w sprawie powołania Komisji Przetargowej do przeprowadzenia postępowania o udzielenie zamówienia w trybie przetargu nieograniczonego na: „Przebudowa chodników i zjazdów na ul. Kard. Wyszyńskiego, Obrońców Miasta i Szarych Szeregów w Wysokim Mazowieckim”.

Wpłynęły 2 oferty:

- P. W. Izbiccy ul. Miłowa 24 Białystok – oferta na kwotę 912 827,16 zł,
- ZWKiEC Sp. z o.o. w Wysokim Mazowieckim – oferta na kwotę 657 897,82 zł.

Wyłoniono korzystniejszą ofertę ZWKiEC Sp. z o.o.

Nr 3/18 w sprawie powołania Komisji do przeprowadzenia postępowania o wyłonienie wykonawcy w konkursie ofert cenowych na dostawę materiałów kancelaryjnych.

Wpłynęły 2 oferty:

- Grafix z Białegostoku – na kwotę 39 092,77 zł,
- Office Service z Białegostoku – na kwotę 39 588,51 zł.

W wyniku badania i oceny ofert cenowych wybrana została oferta Grafix.

Nr 4/18 w sprawie określenia sposobu wykonania uchwał Rady Miasta.

Nr 5/18 w sprawie wprowadzenia zmian w Polityce Bezpieczeństwa Informacji w Urzędzie Miasta Wysokie Mazowieckie.

Nr 6/18 w sprawie wprowadzenia analizy zagrożeń i ryzyka przy przetwarzaniu danych osobowych w Urzędzie Miasta Wysokie Mazowieckie.

Nr 7/18 w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do przedszkoli miejskich w roku szkolnym 2018/2019.

Nr 8/18 w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do klas pierwszych szkoły podstawowej w roku szkolnym 2018/2019.

Nr 9/18 w sprawie terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego do klas czwartych i siódmych szkoły podstawowej w roku szkolnym 2018/2019.

Nr 10/18 w sprawie zmian w budżecie miasta na 2018 rok.

Zmiany w budżecie dotyczą zwiększenia dochodów i wydatków budżetowych otrzymanych dotacji celowych na zadania zlecone z Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku z przeznaczeniem na wypłatę zryczałtowanych dodatków energetycznych dla odbiorców wrażliwych energii elektrycznej – kwota 400,00 zł.

Nr 11/18 w sprawie powołania Komisji Przetargowej do przeprowadzenia postępowania o udzielenie zamówienia w trybie przetargu nieograniczonego na budowę drogi od ul. 1 Maja do ul. Szpitalnej w Wysokim Mazowieckim wraz z infrastrukturą techniczną.

Wpłynęły 2 oferty:

- Strabag Sp. z o.o. na kwotę 12 223 549,20 zł,
- Konsorcjum firm Trakt Sp. z o.o. i ZWKiEC Sp. z o.o. – na kwotę 9 314 541,55 zł.

Nr 12/18 w sprawie przygotowania projektów uchwał na Sesję Rady Miasta.

Nowe ulice – nowa jakość

Urząd Miasta

Dwunastego grudnia 2017 na miejskich ulicach uroczystie przecięto wstęgi. Drogi zostały zmodernizowane w ramach projektu „Poprawa bezpieczeństwa i płynności ruchu w mieście Wysokie Mazowieckie poprzez przebudowę ul. Podlaskiej, ul. Przechodniej oraz ul. Prusa”. Łączna długość przebudowanych ulic wynosi 3 km.



Uroczyste przecięcie wstęgi na ulicy Przechodniej

Gości zebranych przy ulicy Przechodniej powitał Burmistrz Miasta Jarosław Siekierko. Obecni byli: Wojewoda Podlaski Bohdan Paszkowski, Starosta Wysokomazowiecki Bogdan Zieliński, Wójt Gminy Krzysztof Krajewski, Prezes SM Mlekovita Dariusz Sapiński, Przewodniczący Rady Miasta Józef Sokolik, Prezes ZWKiEC Sp. z o.o. Andrzej Michalski i Prezes Przedsiębiorstwa TRAKT Sp. z o.o. Jerzy Szklaruk oraz Ksiądz Dziekan Ryszard Niwiński i Ksiądz Kanonik Edward Łapiński, radni powiatowi i miejscy oraz dyrektorzy miejskich jednostek organizacyjnych.



Wyremontowana ulica Przechodnia

Po przecięciu wstęgi księża odmówili z zebranymi modlitwę i poświęcili inwestycję. Następnie uroczystie przecięto wstęgę przy ul. Prusa.

W ramach prac modernizacyjnych na ul. Przechodniej wykonano nową nawierzchnię asfaltową, na wysokości terenów SM Mlekovita powstało 13 miejsc postojowych dla TIR-ów, nowe zjazdy, chodniki i ścieżka rowerowa. Na ul. Podlaskiej oprócz nowej nawierzchni, poszerzono pas jezdni, obustronne pobocze, odwodnienie i wykonano nowy przepust.



Uroczyste przecięcie wstęgi na ulicy Prusa

Na ulicy Prusa położono nawierzchnię bitumiczną, przebudowano chodniki i podjazdy. Powstały dodatkowe miejsca postojowe.

Koszty inwestycji wynoszące ok. 4 300 tys. zostały pokryte z dotacji „Programu rozwoju gminnej i powiatowej infrastruktury drogowej na lata 2016-2019”, środków budżetu miasta Wysokie Mazowieckie, Starostwa Powiatowego oraz Spółdzielni Mleczarskiej Mlekovita.

Realizacja inwestycji poprawi bezpieczeństwo mieszkańców miasta i wszystkich użytkowników tych ulic. ■



Wyremontowana ulica Prusa

Zadłużenie gmin w Polsce

Urząd Miasta

W grudniu 2017 roku, PAP – Serwis Samorządowy opublikował zestawienie zadłużenia poszczególnych gmin w Polsce. Wysokie Mazowieckie jest jedną z 96 gmin w kraju, które nie mają żadnego zobowiązania.

Dane do rankingu pochodzą z Ministerstwa Finansów i dotyczą 2478 samorządów. Zostały opracowane na podstawie sprawozdań budżetowych jednostek samorządu terytorialnego po trzech kwartałach 2017 roku, w przeliczeniu na jednego mieszkańca oraz danych GUS dotyczących liczby ludności. ■

samorząd.pap.pl
lider na rynku informacji samorządowej

Historia Wysokiego Mazowieckiego

A. Dąbrowska

W styczniu i lutym Klub Miłośników Historii w Wysokiem Mazowieckiem, w ramach miejskich obchodów 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości, zorganizował dwuczęściową konferencję pod hasłem: „Dzieje miasta Wysokie Mazowieckie”.

Jako pierwszy 21 stycznia z prelekcją wystąpił **Emil Kalinowski**, który jest absolwentem Instytutu Historycznego UW, gdzie przygotowuje rozprawę doktorską na temat szlachty podlaskiej w epoce przedrozbiorowej. Jest autorem książek „*Ród Kalinowskich herbu Ślepowron w XVII wieku*” i „*Historia obszaru gminy Wysokie Mazowieckie*” oraz kilku artykułów naukowych i biografii ks. Stanisława L. Jamiołkowskiego – autora „Kroniczki kuleskiego plebana. Historia parafii w Kuleszach Kościelnych”. Podczas spotkania omówił dzieje Wysokiego Mazowieckiego do końca XIV wieku, ze szczególnym uwzględnieniem historii powstania grodu w Święcku Wielkim.

Później zebrani wysłuchali wykładu **dr. Tomasza Jaszczołta**, wybitnego regionalisty, znanego i cenionego badacza historii Podlasia i Mazowsza. Jest pracownikiem naukowym Instytutu Historii Polskiej Akademii Nauk im. T. Manteuffla w Warszawie. W centrum jego zainteresowania są źródła do badań nad historią Podlasia i Wschodniego Mazowsza, historia kościoła, genealogia i historia rodów szlacheckich Podlasia i Mazowsza. Dr Jaszczołt przedstawił krótki szkic osadnictwa w rejonie Wysokiego Mazowieckiego w XIV i XV wieku.

Kolejnym prelegentem był **Tomasz Krajewski** – mieszkaniec Wysokiego Mazowieckiego i nauczyciel historii w Miejskim Zespole Szkół, gdzie jest opiekunem Koła Wnuka Sybiraka. To wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Miasta Wysokie Mazowieckie. W czasie swojego wystąpienia omówił dzieje Wysokiego Mazowieckiego od XVI do początków XX wieku, skupiając się na właścicielach i przynależności administracyjnej naszego miasta w omawianym okresie.

Na zakończenie głos zabrał **Radosław Tymiński**, który jest nauczycielem historii w Szkole Podstawowej nr 1 im. T. Kościuszki. Wielu jego uczniów to laureaci konkursów historycznych. W centrum jego zainteresowań jest m.in. współczesna historia polityczno-

gospodarcza oraz historia regionu podlaskiego. Nasz prelegent skupił się na kilku zagadnieniach: powstanie i rozwój parafii rzymskokatolickiej i prawosławnej, działania zbrojne na terenie miasta oraz rozwój oświaty w okresie od XVI do początków XX wieku.

Drugą część konferencji 4 lutego otworzył **Tomasz Śmigielski** – doktor nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa. Jest polonistą w Szkole Podstawowej nr 1 im. T. Kościuszki w Wysokiem Mazowieckiem. Należy do Łomżyńskiego Towarzystwa Naukowego im. Wagów w Łomży. W 2006 r. był stypendystą Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. To regionalista i autor publikacji „*Między Wilnem a Łodzią. Życie i twórczość Jerzego Wyszomirskiego*”, który obecnie pisze dwie książki o tematyce lokalnej: „*Wysokie Mazowieckie w okresie międzywojennym 1918-1939. Kalendarium*” i „*Słownik biograficzny ludzi kultury i sztuki pochodzących z powiatu wysokomazowieckiego*”. Podczas spotkania dr Śmigielski omówił dzieje Wysokiego Mazowieckiego w okresie międzywojennym 1918-1939, ilustrując wszystko fragmentami źródeł, do których dotarł podczas wieloletnich poszukiwań.

Zebrani wysłuchali także wykładu **Karola Głębockiego** – nauczyciela historii w Centrum Kształcenia Zawodowego w Wysokiem Mazowieckiem i przewodnika PTTK po województwie podlaskim. Brał on udział w pracach związanych z utworzeniem Izby Ziemi Wysokomazowieckiej, gdzie prowadził zajęcia dla młodzieży z terenu miasta. Pracuje nad książką pt. „*Przerwane sąsiedztwo*” – monografią wysokomazowieckich Żydów. Omawiając historię Wysokiego Mazowieckiego w czasie II wojny światowej p. Głębocki skupił się na kilku zagadnieniach: kampania wrześniowa, polityka Sowietów, okupacja niemiecka, zakłady Żydów na terenie naszego miasta oraz ruch oporu.

Głos zabrał również **Andrzej Kurpiewski** – historyk, który w latach 1987 – 1997 związany był z oświatą i edukacją. Pracował jako nauczyciel historii i wiedzy o społeczeństwie w Liceum Ogólnokształcącym w Wysokiem Mazowieckiem. Jest jednym z inicjatorów i współzałożycieli Stowarzyszenia Nauczycieli Historii w Polsce. W latach 1998 – 2011 związany był z administracją rządową i samorządową – pracował w samorządzie miejskim, powiatowym i wojewódzkim. W czasie wystąpienia p. Kurpiewski omówił okres od powojennych dziejów Wysokiego Mazowieckiego, aż po czasy współczesne, ze szczególnym uwzględnieniem kilku obszarów tematycznych: społeczeństwo, polityka, gospodarka i kultura.

Interesujące treści zgromadziły liczne grono odbiorców, w tym dyrektorów szkół, nauczycieli, działaczy NSZZ „Solidarność”, mieszkańców miasta i młodzież. Zebrani w skupieniu wysłuchali wykładów, a później zadawali prelegentom pytania.



Przewodniczący Rady Miasta J. Sokolik i Cz. Chorąży wręczają podziękowania prelegentom.

WYSOKIE MAZOWIECKIE



RZECZPOSPOLITA POLSKA



Burmistrz Miasta Wysokie Mazowieckie
ma zaszczyt zaprosić

Mieszkańców Miasta, Gminy i Powiatu Wysokie Mazowieckie

NA OBCHODY NARODOWEGO DNIA PAMIĘCI „ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH”

POD PATRONATEM NARODOWYM PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ ANDRZEJA DUDY
W STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

W DNIU 4 MARCA 2018 ROKU

Burmistrz Miasta
Wysokie Mazowieckie
Jarosław Siekierko

PROGRAM UROCZYSTOŚCI:

- 11¹⁵** – ZBIÓRKA POCZTÓW SZTANDAROWYCH I DELEGACJI PRZY KOŚCIELE
- 11³⁰** – MSZA ŚW. W KOŚCIELE ŚW. JANA CHRZCICIELA W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM
- 12³⁰** – PRZEMARSZ DO POMNIKA KPT. KAZIMIERZA KAMIEŃSKIEGO „HUZARA” I JEGO ŻOŁNIERZY PRZY RONDZIE NSZZ „SOLIDARNOŚĆ” ULICAMI JAGIELLOŃSKĄ I LUDOWĄ
- 12⁵⁰** – UROCZYSTOŚCI PRZY POMNIKU KPT. KAZIMIERZA KAMIEŃSKIEGO „HUZARA” I JEGO ŻOŁNIERZY (ZŁOŻENIE KWIATÓW, APEL PAMIĘCI, SALWA HONOROWA, PRZEMÓWIENIE OKOLICZNOŚCIOWE)
- 13³⁰** – BIEG PAMIĘCI ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH „TROPEM WILCZYM” ORGANIZOWANY WSPÓLNIE Z FUNDACJĄ WOLNOŚĆ I DEMOKRACJA

100 lat
MIEJSKIE OBCHODY ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ
NIEPODLEGŁOŚCI

Nadchodzące wydarzenia
MARZEC—KWIECIEŃ

4 MARCA - OBCHODY NARODOWEGO DNIA PAMIĘCI „ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH” POD PATRONATEM NARODOWYM PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ ANDRZEJA DUDY W STULECIE ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

- ♦ Program uroczystości znajduje się na plakacie powyżej

4 MARCA, GODZ. 17⁰⁰ – KLUB MIŁOŚNIKÓW HISTORII ZAPRASZA NA:

- ♦ Wykład ks. dr. Tadeusza Krahela „Utrzymać wiarę i polskość” w ramach XIX Dni Kultury Kresowej
- ♦ Promocję książki ks. Stanisława L. Jamiołkowskiego „Kroniczka kuleskiego plebana. Historia parafii w Kuleszach Kościelnych”
- ♦ Koncert muzyki polskiej w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej I stopnia w Wysokiem Mazowieckiem
- ♦ Miejsce: sala kina Miejskiego Ośrodka Kultury, wstęp wolny!

7 MARCA, GODZ. 17⁰⁰ – „NIEPODLEGŁOŚĆ JEST KOBIETĄ” – DZIEŃ KOBIET Z MIEJSKĄ BIBLIOTEKĄ PUBLICZNĄ:

- ♦ „XX-lecie międzywojenne – piosenki, dowcipy, skecze z tamtych lat” w wykonaniu aktora Mirosława Kowalczyka
- ♦ „Perfumy – instrukcja obsługi, jak dobrać perfumy, żeby osiągnąć zamierzone cele” – spotkanie ze S. Krajskim,
- ♦ Miejsce: Wypożyczalnia dla Dorosłych Miejskiej Biblioteki Publicznej w Wysokiem Mazowieckiem, wstęp wolny!

14 MARCA, GODZ. 9⁰⁰ – XVIII POWIATOWY KONKURS RECYTATORSKI – POLSKA LITERATURA NIEPODLEGŁOŚCIOWA:

- ♦ Celem konkursu jest promocja języka polskiego i kultury słowa oraz popularyzacja polskiej literatury patriotycznej
- ♦ Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Wysokiem Mazowieckiem

5 KWIEŚNIA, GODZ. 17⁰⁰ – WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ „CHOPIN W KRAJU OJCZYSTYM” AUTORSTWA JANUSZA WOLIŃSKIEGO

- ♦ Janusz Woliński – urodzony w Wysokiem Mazowieckiem, od kilku lat fotografuje krajobraz, a także (co stało się jego pasją) miejsca i pamiątki związane z życiem i działalnością wielkiego polskiego kompozytora - Fryderyka Chopina

Informacje organizatorów

TRASA BIEGU:

- ♦ start z ulicy Ludowej, w pobliżu pomnika kpt. Kazimierza Kamieńskiego „Huzara i jego żołnierzy, naprzeciw Miejskiego Ośrodka Kultury,
- ♦ ulica Armii Krajowej, przez Plac Odrodzenia do ulicy Długiej (skręt w prawo) i prosto (przez skrzyżowanie z ulicą Jagiellońską) do Rynku Piłsudskiego (od razu w prawo - przed Pomnikiem Niepodległości - Polskiej Organizacji Wojskowej) i ulicą Mystkowską (z przecięciem ulicy Ludowej) przez Rondo im. Prezydenta Kaczyńskiego w ulicę Szpitalną,
- ♦ ulica Sienkiewicza i prosto aleją przez Park im. Kiełczewskich do ulicy Mickiewicza - w prawo, przed Pomnikiem Armii Krajowej, do ulicy Ludowej, skręt w lewo, do Miejskiego Ośrodka Kultury.

DYSTANS BIEGU (do wyboru przez uczestnika) wynosi:

- ♦ ~1963 metry (ok. 2 km) – 1 okrążenie,
- ♦ ~10 km – 5 okrążeń,
- ♦ ~4 km – 2 okrążenia.

Trasa tworzy pętlę, na której uczestnik wykonuje odpowiednią liczbę okrążeń, w zależności od wybranego dystansu biegu. Organizator nie dopuszcza innych dystansów ze względu na ograniczenia czasowe i organizacyjne.

BIURO ZAWODÓW:

- ♦ Miejski Ośrodek Kultury w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Ludowa 19 w dniu zawodów od godz. 11⁰⁰ do zakończenia zawodów.
- ♦ **Przed zawodami biuro mieści się w Urzędzie Miasta, pok. 12 – czynne w godzinach pracy urzędu**



Betlejemskie Światło Pokoju w Wysokiem Mazowieckiem

1 DH „Zawisza” im. Szarych Szeregów

Szesnastego grudnia 2017 roku po polskiej stronie Tatr harcerki i harcerze ze Związku Harcerstwa Polskiego odebrali Betlejemskie Światło Pokoju od słowackich skautów. Przekazanie Światła odbywa się naprzemiennie na Słowacji i w Polsce. Harcerki i harcerze przekazują Światło dalej na wschód - do Rosji, Litwy, Ukrainy i Białorusi, na zachód do Niemiec i na północ - do Danii.

W tym roku po raz pierwszy 1 DH „Zawisza” im. Szarych Szeregów z Wysokiego Mazowieckiego wzięła udział w akcji „Betlejemskie Światło Pokoju”. Pod hasłem „W Tobie jest światło” harcerze obdarowali świecą władze miasta i instytucje.

Zanieśli je również do kościołów. W wigilię, w kościele pod wezwaniem św. Jana Chrzciciela drużyny i druhowie rozdawali mieszkańcom miasta Betlejemskie Światło Pokoju. Każdy mógł zapalić płomień, który później zapłonął na świątecznym stole.

Za pomoc w organizacji tego przedsięwzięcia serdecznie dziękujemy księdzu dziekanowi Ryszardowi Niwińskiemu oraz księdzu Dawidowi Rosińskiemu.

Akcja przekazywania Betlejemskiego Światła Pokoju została zapoczątkowana w 1986 roku przez austriackich skautów, którzy przywieźli płomień z betlejemskiej Groty Narodzenia Pańskiego do katedry wiedeńskiej. Stamtąd, dzięki skautom, płomień trafił niemal do wszystkich krajów Europy. Polscy harcerze uczestniczą w wielkiej sztafecie przekazywania Światła od 1991 roku.



Najcenniejsza z kropel – – kropla życia

Wychowawcy świetlicy Miejskiego Zespołu Szkół

Takie właśnie hasło miał świetlicowy konkurs, poprzedzony prezentacją działalności PCK. Od Karoliny Godlewskiej podopieczni świetlicy dowiedzieli się jak pomaga Polski Czerwony Krzyż – instytucja pożytku publicznego o najbardziej rozpoznawalnym znaku. PCK patronuje honorowemu krwiodawstwu zrzeszając liczne kluby PCK. Organizuje też zbiórki odzieży, żywności i pieniędzy.

Dzieci dowiedziały się, że także w naszej szkole organizowane są akcje PCK, podczas których można pomóc innym, potrzebującym ludziom. Po prezentacji pani Godlewska ogłosiła konkurs plastyczny. Dzieci różnymi technikami przedstawiały potrzebę honorowego oddawania krwi.

Rozstrzygnięcie konkursu miało miejsce w sali świetlicy 14 grudnia 2017 r., a ufundowane przez Straż Miejską nagrody przekazali dzieciom komendant Straży Miejskiej Tadeusz Wróblewski i dyrektor szkoły Jarosław Jankowski. Dzieci uczęszczające na zajęcia świetlicowe zapewniły, że będą brać udział w akcjach organizowanych przez PCK.



Wyjątkowe koncerty „Sówek”

M. Kombor, M. Nadolna

W tym roku gospodarzami jasełek w Przedszkolu Miejskim nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem była grupa „Sowy”. Przedstawienie odbyło się 20 grudnia 2017 roku i było wyjątkowe, ponieważ pierwszy raz w jasełkach w rolę aktorów wcieliły się dzieci wraz z rodzicami.

Sala wypełniona była aniołkami, gwiazdkami, pastuszkami, które wspaniale recytowały przygotowane wierszyki. Publiczność po raz kolejny mogła przeżyć historię Maryi i Józefa. Na zakończenie zgromadzeni goście wysłuchali koncertu dla narodzonego Pana Jezusa, przeplatane wystęпами rodziców i dzieci.

Nasi wychowankowie na początku stycznia odwiedzili Centrum Rehabilitacji i Adaptacji Niepublicznego Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego „Podlasie” w Dworakach Staśkach. Podczas wizyty zaprezentowali umiejętności aktorskie wykonując *Jasełka Bożonarodzeniowe*, które sprawiły ogromną radość podopiecznym placówki i gościom z Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na koniec przedszkolaki mogły zwiedzić i skorzystać ze sprzętu Centrum Rehabilitacji, za co serdecznie dziękujemy.

Kolejny raz okazało się, że takie wspólne spotkania, emocje i przeżycia zbliżają ludzi, a dzieciom pokazują jak ważna jest tradycja Świąt Bożego Narodzenia i jak bardzo rodzinne jest to święto.



Miło szaleć w karnawale!

M. Doroszkiewicz

Wzorując się na balach dorosłych, dzieci z przedszkola z radością przyjęły wiadomość o organizowanym balu karnawałowym.

Rodzice ubrali dzieci w przepiękne stroje, a na stołach znalazło się wszystko to, co dzieci lubią najbardziej. Dzieci doskonale radziły sobie w układach tanecznych i zabawach proponowanych przez nauczycieli przedszkola, a wyczekiwany z niecierpliwością Święty Mikołaj dostarczył najmłodszym prezenty i moc pozytywnych emocji.

Wszystko, co dobre szybko się kończy i nasze przedszkolne figle stawały się powoli historią.

Oryginalne stroje dzieci i nauczycielek przedszkola trzeba było powiesić w szafie, ale nie wspomnienia tych



pięknych chwil, które na zawsze pozostaną w pamięci naszych podopiecznych.

Czekoladki dla dziadka i babci

M. Doroszkiewicz



U babci i dziadka panują inne zasady: „Na obiad jest czekolada, a na śniadanie słodkie drożdżówki. Dużo, dużo miłości, mało czasu na smutki i ogromne pokłady czasu tylko dla wnucząt”.

Zacytowane humorystyczne zasady pobytu wnucząt w domu dziadków doskonale obrazują, jak wspólnie relacje ich łączą.

Raz w roku czcimy seniorów rodu i wszystkie dzieci w naszym przedszkolu świętowały ten dzień. Przedszkolaki długo uczyły się wierszy, piosenek i płaś, aby jak najlepiej się zaprezentować.

Dziadkowie na pewno nie dostrzegali drobnych potknięć, a występy swoich wnucząt hojnie nagradzali brawami. Po części artystycznej były wspólne tańce i słodki poczęstunek. Dziadkowie otrzymali przepiękne, wspomagane uczuciami, własnoręcznie robione podarunki.

Wnuczęta są dla dziadków sensem życia, dziadkowie dla wnucząt samą miłością. Takie relacje dają im wszystkim poczucie szczęścia i bezpieczeństwa w tym trudnym, zagmatwanym świecie.

W Nałęczowie



C. Mioduszevska

Nadchodził kres beztroskich wakacji. Lato ustępowało miejsca jesieni. Jakże dobrze było jeszcze w ostatnich dniach sierpnia delektować się urokiem osobliwych miejsc. Zapraszam do literackiego Nałęczowa.



*Na ławce z Prusem
pod Pałacem Małachowskich*

Wtorek. Po śniadaniu wybieram się na kawę do pana Bolesława Prusa. Zastaję go pod Pałacem Małachowskich w Parku Zdrojowym. Zaprosił do wnętrza pokoju, który zajmował.

Przeglądam egzemplarz „Tygodnika Ilustrowanego” z 11 grudnia 1809 nr 50, analizuję fragmenty wydrukowanej w nim Kroniki, tytuł: „Nasze obecne położenie”. Śledzę lubelskie dzieje literata w zamieszczonym na muzealnej ścianie Kalendarium. Po raz pierwszy przyjechał do Nałęczowa na kurację w 1882 roku. Od tej pory, cierpiący na agora-

fobię, bywa tu rokrocznie przez 28 sezonów wakacyjnych. Jeździ rowerem po okolicy, zbiera materiały i pisze „Placówkę”. Redaguje też Kroniki o Nałęczowie i zamieszcza w „Kurierze Warszawskim”. Tu pracuje nad pierwszymi odcinkami „Lalki”, której druk rozpoczął „Kurier codzienny”. Ostatni raz B. Prus był w Nałęczowie w 1910 roku.

Mijają kolejne minuty. Po godzinie żegnam się z panem Prusem. Spotkam się z nim wieczorem, a właściwie z jego wytworem - „Kronikami Nałęczowskimi”.

11⁰⁰. Wpadnę na chwilę do Ochronki. Czas nagli, więc biegnę. Nad drzwiami kamiennej budowli, znajdującej się na peryferiach miejscowości napis:

„Pomiędzy dzieci Boże próżno ten wniść pragnie, kto się w drzwi tak nisko jak dzieci nie nagnie.”

Mimo swego wieku i wzrostu, przekraczam próg budynku wzniesionego z inicjatywy Stefana Żeromskiego, a otwartego w lipcu 1907 r. W okresie największej frekwencji uczęszczało tu ponad 100 dzieci. Po upaństwowieniu w latach 1919/1920 stała się pierwszym państwowym przedszkolem w Polsce. Jesienią 2017 r. przeniesiono tu Muzeum im. B. Prusa z Pałacu Małachowskich w Parku Zdrojowym.

16⁰⁰. Czas wybrać się na podwieczorek do Chaty Żeromskiego. Przemierzam więc aleje Parku Zdrojowego. Pokonuję kilkaset metrów i po 30 minutach przekraczam bramę posesji, na której znajduje się letnia pracownia S. Żeromskiego. Siadam przy kominku. Wzrokiem wertuję wyposażenie wnętrza. W rogu, za parawanem, łóżko, opodał umywalka, jeszcze biurko, stół z krzesłami i komódka. Przedmioty, z których korzystał pisarz, pamiątki i fotografie przenoszą mnie w czasy dwudziestolecia międzywojennego. Machina wyobraźni działa. Lepiej rozumiem światy jego epickich tekstów.

Dochodzi 17⁰⁰. Zgrzytnięcie klucza w drzwiach. W milczeniu opuszczam posiadłość literata. Dziś sięgnę po „Dzienniki”.

W Nałęczowie można czerpać garściami dla ciała i ducha. Tu naprawdę warto być, to miejsce naprawdę warto zobaczyć. Podzielałam zdanie Bolesława Prusa: „Ludzie byłiby o wiele lepsi, gdyby chociaż raz w roku mogli przyjechać do Nałęczowa”.



Wnętrze Chaty St. Żeromskiego

„Za Życiem”

Dziecko jest chodzącym cudem, jedynym, wyjątkowym i niezastąpionym
Phil Bosmans

Starosta wysokomazowiecki wskazał Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Wysokim Mazowieckiem do pełnienia funkcji wiodącego ośrodka w zakresie udzielania kompleksowego wsparcia rodzinom z dziećmi, od chwili wykrycia niepełnosprawności dziecka lub zagrożenia nią do podjęcia nauki w szkole - ze szczególnym uwzględnieniem dzieci do 3 roku życia w latach 2017-2021.

Ośrodek jest jedyną na terenie powiatu wysokomazowieckiego placówką realizującą założenia programu „Za życiem”. To miejsce kompleksowej diagnozy, terapii i rehabilitacji. Ośrodek zapewnia dziecku niepełnosprawnemu interdyscyplinarną diagnozę psychologiczną, pedagogiczną, logopedyczną, a w zależności od potrzeb: surdologopedę, surdopedagoga, tyflopędagoga, oligofrenopedagoga, socjoterapeutę, fizjoterapeutę, terapeutę ręki.

Ponadto udziela rodzinom informacji dotyczącej dziecka i jego problemów rozwojowych, a także możliwych form pomocy. Organizuje wsparcie w ramach wczesnego wspomaganie rozwoju psychoruchowego i społecznego dziecka i zapewnia dostęp do specjalistów w zależności od potrzeb dziecka i jego rodziny.

Elżbieta Powojńska
Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
w Wysokim Mazowieckiem

Wernisaż wystawy Roksany Mirek - UCIECZKA

E. Porowska

Siedemnastego stycznia odbył się wernisaż wyjątkowej wystawy zatytułowanej „UCIECZKA”. Autorką intrygujących prac jest dziewczyna pochodząca z Wysokiego Mazowieckiego – Roksana Mirek.



„Odkąd pamiętam sztuka zawsze była nieodłącznym elementem mojego życia, a z biegiem czasu moja fascynacja tym tematem tylko zaczęła wzrastać. Swoją przyszłość chcę powiązać ze studiami artystycznymi, aby w dorosłym życiu w dużej mierze poświęcić się sztuce” – zdradziła nam autorka. Zapytana o źródło inspiracji odpowiedziała – „Część moich prac jest wiernym odwzorowaniem rzeczywistości, ale wiele z nich to także zobrazowanie moich przeżyć i uczuć. Niektóre powstają pod wpływem impulsu. Najczęściej podejmuję się tematu człowieka, ludzkiego ciała i umysłu, czerpię również inspirację ze świata roślin i zwierząt”.



Roksana mimo wielu sukcesów i wygranych konkursów (m.in. wyróżnienie w XXIV Ogólnopolskim Konkursie Grafiki Komputerowej GRAFKOM 2014), jest skromną dziewczyną, która nadal chce doskonalić swój warsztat artystyczny.

Wystawę oficjalnie otworzyli: Zastępca Burmistrza Miasta – Ewa Konarzewska, Wiceprzewodniczący Rady Miasta – Lech Euzebiusz Śliwowski oraz Przewodniczący Komisji Kultury i Oświaty Rady Miasta – Stanisław Chmielewski. W spotkaniu uczestniczyła najbliższa rodzina autorki – mama, tata i babcia, a także przyjaciele, dyrektorzy szkół, nauczyciele oraz przedstawiciele Klubu Seniora, Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Stowarzyszenia „Bliżej Ciebie”. Wystawę uświetnił występ Zespołu *Daddy Day Care* z Miejskiego Ośrodka Kultury.

Trzymamy kciuki za dalszy rozwój Roksany i życzymy dużo determinacji w dążeniu do realizacji marzeń.

KALENDARZ WYDARZEŃ

4 MARCA, GODZ. 17⁰⁰ – KLUB MIŁOŚNIKÓW HISTORII ZAPRASZA NA:

- ♦ Wykład ks. dr. T. Krahela „Utrzymać wiarę i polskość”
- ♦ Promocję książki ks. St. L. Jamiólkowskiego „Kroniczka kuleskiego plebana. Historia parafii w Kuleszach Kościelnych”
- ♦ Koncert muzyki polskiej w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej I stopnia w Wysokim Maz.
- ♦ Miejsce: sala kina Miejskiego Ośrodka Kultury

7 MARCA, GODZ. 17⁰⁰ – „NIEPODLEGŁOŚĆ JEST KOBIETĄ” – DZIEŃ KOBIET Z MIEJSKĄ BIBLIOTEKĄ PUBLICZNĄ:

- ♦ „XX-lecie międzywojenne – piosenki, dowcipy, skecze z tamtych lat” w wykonaniu aktora Mirosława Kowalczyka
- ♦ „Perfумы – instrukcja obsługi, jak dobrać perfumy, żeby osiągnąć zamierzone cele” – spotkanie ze St. Krajskim

7 MARCA – MIEJSKI OŚRODEK KULTURY ZAPRASZA NA FILMY:

- ♦ godz. 17⁰⁰ – „PSZCZÓŁKA MAJA: MIODOWE IGRZYSKA”
- ♦ godz. 18³⁰ – „KOBIETY MAFII”, od lat 15
- ♦ Bilety do nabycia w dniu projekcji w holu MOK
- ♦ Filmy wyświetlane będą w technologii cyfrowej przy współpracy z firmą Lumiere Sp. z o. o. w Białymstoku.

8 MARCA, GODZ. 16⁰⁰ – WARSZTATY MAKIJAŻOWE W FORMIE POKAZU:

- ♦ Zajęcia poprowadzi Magdalena Modzelewska – Dyplomowana Wizażystka – Stylistka
- ♦ Pracownia Orange, zapisy: tel. 86 275 23 34

14 MARCA, GODZ. 9⁰⁰ – XVIII POWIATOWY KONKURS RECYTATORSKI – POLSKA LITERATURA NIEPODLEGŁOŚCIOWA:

- ♦ Miejsce: MBP w Wysokim Mazowieckiem

14 MARCA, GODZ. 11⁰⁰ – ELIMINACJE POWIATOWE 63. OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU RECYTATORSKIEGO:

- ♦ Miejsce: MBP w Wysokim Mazowieckiem

5 KWIETNIA, GODZ. 17⁰⁰ – WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ „CHOPIN W KRAJU OJCZYSTYM” AUTORSTWA JANUSZA WOLIŃSKIEGO

- ♦ Janusz Woliński – ur. w Wysokim Maz. od kilku lat fotografuje miejsca i pamiątki związane z życiem Fryderyka Chopina

11 KWIETNIA, GODZ. 9:00 – ELIMINACJE POWIATOWE XXXI MAŁEGO KONKURSU RECYTATORSKIEGO „BAJE, BAJKI, BAJECZKI...”:

- ♦ Zaprasza MBP w Wysokim Mazowieckiem

19 KWIETNIA, GODZ. 8:15 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z GRZEGORZEM KASDEPKĘ:

- ♦ Zaprasza MBP w Wysokim Mazowieckiem
- ♦ Uczniowie szkół podstawowych klasy II-IV – grupy zorganizowane



Karaoke, warsztaty kulinarne, bajka w kinie, bal karnawałowy oraz wiele innych atrakcji zapewnił dzieciom z miasta i okolic Miejski Ośrodek Kultury w Wysokiem Mazowieckiem. Z oferty zajęć skorzystało ponad 70 osób.

Zajęcia rozpoczęły się 22 stycznia 2018 r. wspólną zabawą integrującą grupę. W nawiązaniu do obchodów 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości dzieci podczas zajęć o tematyce patriotycznej pn. „Jesteśmy Polką i Polakiem” własnoręcznie stworzyły godła oraz flagi Polski, śpiewały polskie piosenki w wersji karaoke, wykorzystując sprzęt multimedialny w nowo otwartej Pracowni Orange.

Podczas śródkowych warsztatów kulinarnych „Mały Mistrz Pizzy” dzieci nauczyły się, jak przyrządzać to danie. Miały okazję stworzyć swoją własną kom-

Ferie w **MOK**-u? Pełne atrakcji, jak co roku!

E. Pietraszko

pozycję smakową, a następnie uczestniczyć w jej wypiekanii. Był też czas na wizytę w bibliotece, gdzie dzieci napisały listy do Kapituły Orderu Uśmiechu w sprawie odznaczenia autora książek dla dzieci – Grzegorza Kasdepke. W czasie wolnym od zajęć szkolnych nie mogło zabraknąć tańców i zabawy w przebraniu. Bal Karnawałowy odbył się w wyjątkowo wesołej atmosferze. Przy muzyce przeprowadziliśmy konkursy, zabawy taneczne i animacyjne, a dzieci otrzymały słodkości i upominki. W czasie ferii w MOK gościliśmy także uczestników „Zimowiska 2018” zorganizowanego przez ks. Dawida Rosińskiego z parafii pw. św. Jana Chrzciciela w Wysokiem Mazowieckiem i wspólnie obejrzelśmy pokaz chemiczny, iluzjonistyczny oraz film „Franklin i skarb jeziora”.

Drugi tydzień ferii dzieci spędzili w nowoczesnej Pracowni Orange w Wysokiem Mazowieckiem.



Ferie w kolorze Orange

„Zrealizowane w ramach programu Pracownia Orange” Fundacja



K. Michalska

Podczas drugiego tygodnia zimowej przerwy w nauce dzieci uczestniczyły w zajęciach w nowoczesnej Pracowni Orange. Każdy dzień miał inny motyw przewodni.



W poniedziałek pisaliśmy listy do Kapituły Orderu Uśmiechu, w których dowodziliśmy, że Grzegorz Kasdepke zasługuje na to odznaczenie. Uczestnicy, podzieleni na grupy, stanęli na wysokości zadania i zgodnie stworzyli fantastyczne pisma, dzięki którym order powinien trafić w ręce tego pisarza.

We wtorek z Violetą Dąbrowską dzieci wykonywały pocztówki. Każda z nich była wyjątkowa i na pewno sprawi radość temu, kto ją dostanie. Zaskakujące, jak niewielka ilość papieru może skutkować tak fantastycznymi efektami.

Środa upłynęła pod znakiem kalamburów. Jak pokazać „miłość od pierwszego wejrzenia” albo „świnie morską”? To jedne z łatwiejszych haseł, z którymi walczyły dzieci, ale z trudniejszymi też sobie świetnie radziły.

Moi przyjaciele z bajek to temat czwartku. Porozmawialiśmy o ulubionych bajkowych postaciach i obejrzelśmy film pt. „Dżungla”, który udowodnił, że warto wierzyć w siebie i swoje możliwości. Ostatnim punktem programu było wykonanie portretu najciekawszego bohatera.

Ostatni dzień ferii, czyli piątek, paradoksalnie był najbardziej oczekiwany, bo wtedy rozegrano turniej w FIFA18. Wszystko odbyło się zgodnie z zasadami



prawdziwych rozgrywek: zawodnicy podzieleni byli na grupy, z których 2 drużyny awansowały do półfinałów, a stąd już prosto do finału. Każdy mecz wywoływał ogromne emocje zarówno wśród grających, jak i kibiców, ale wygrać mógł tylko jeden.

Na kolejne ferie musimy jeszcze trochę poczekać, więc teraz wszystkim uczniom życzymy sukcesów w życiu szkolnym!



Pod znakiem piękna

Trzynastego lutego w Pracowni Orange w Wysokiem Mazowieckim odbyły się bezpłatne warsztaty makijażu i spa.

Uczestniczki spotkania dowiedziały się jak wykonać makijaż dzienny, poznały różne triki wizażu, testowały kosmetyki marki AVON oraz skorzystały z zabiegu SPA.





OpenMed
Centrum Rehabilitacyjne Sp. z o.o.

Ul. Rynek Piłsudskiego 57, 18-200 Wysokie Mazowieckie
☎ 530 510 289 🌐 www.openmed-wysmaz.pl

• ELEKTROTHERAPIA • MAGNETOTERAPIA • ULTRADŹWIĘKI • LASER • LAMPA SOLLUX	• MASAŻE • KINEZYTERAPIA • KINESIOTAPING • METODA PNF • KRIOTERAPIA MIEJSCOWA
--	---

**Zadbaj o siebie!
Skorzystaj z usług
Centrum Rehabilitacyjnego**

BÓLE KRĘGOSŁUPA

Dolegliwości bólowe kręgosłupa w obecnych czasach stanowią ok. 70% występujących schorzeń. Dotyczą różnych grup wiekowych, bez względu na rodzaj wykonywanej pracy. Najczęstszymi źródłami bólów kręgosłupa są zmiany zwyrodnieniowe oraz przebyte urazy.

Wbrew pozorom nasz kręgosłup najbardziej narażony jest na kontuzje podczas wykonywania codziennych czynności. W związku z tym powinniśmy zwracać szczególną uwagę na prawidłowe przyjmowanie postawy, bowiem wpływa ona na kondycję kręgosłupa, a tym samym na jakość naszego życia.

Niezwykle ważne jest przestrzeganie podstawowych zasad np. właściwego podnoszenia ciężarów, czy też sposobu siedzenia podczas pracy przy komputerze. Przyjmując pozycję siedzącą należy pamiętać, aby kręgosłup był wyprostowany i maksymalnie dosunięty do oparcia oraz unikać zakładania nogi na nogę. Z kolei wysuwając głowę do przodu w znacznej

Nabranie nawyku prawidłowej postawy podczas codziennych czynności jest niezmiernie ważne w niwelowaniu ryzyka wystąpienia chorób kręgosłupa.

mierze narażamy kręgosłup szyjny na urazy. Podczas podnoszenia nawet najbliższych przedmiotów należy pamiętać, aby robić to z przysiadu (czyli ugiętych stawów kolanowych) bez skrętu tułowia.

W momencie przebywania długi czas w jednej pozycji należy w miarę możliwości robić częste przerwy. Ruchomość stawów oraz krążenie w ciele poprawiają się, gdy dłuższe siedzenie urozmaicimy spacerem, a pozycję stojącą zmienimy na siedzącą.

Nasze społeczeństwo boryka się z brakiem odpowiedniej profilaktyki oraz późnym reagowaniem na odczuwany ból w okolicy kręgosłupa. W efekcie powstają schorzenia, które trudno wyleczyć. Ważną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji naszego kręgosłupa, jak i wszystkich stawów, jest aktywność fizyczna INNA niż ruch wykonywany podczas dnia codziennego.

**Więcej informacji w placówce.
Zapraszamy!**



Ferie na sportowo

A. Bogucka

Dnia 20 stycznia 2018 r. w Szkole Podstawowej nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem odbył się turniej piłki siatkowej o Puchar Burmistrza Miasta Wysokie Mazowieckie. Dziewczęta rywalizowały w kategorii czwórek (rocznik 2005 i młodszy). W turnieju wzięło udział pięć zespołów: Rekord Zambrów, UKS Start Szepietowo I, UKS Start Szepietowo II, UKS Jedynecka Wysokie Mazowieckie I, UKS Jedynecka Wysokie Mazowieckie II.

Wyniki meczów:

- ♦ UKS Start Szepietowo I - UKS Jedynecka I 2:0 (25:22;25:13)
- ♦ UKS Jedynecka II - Rekord Zambrów 0:2 (5:25;5:25)
- ♦ UKS Start Szepietowo II - UKS Start Szepietowo I 0:2 (10:25;19:25)
- ♦ UKS Jedynecka I - UKS Jedynecka II 2:0 (25:11;25:18)
- ♦ Rekord Zambrów - UKS Start Szepietowo II 2:0 (25:7;25:5)
- ♦ UKS Start Szepietowo I - UKS Jedynecka II 2:0 (25:15;25:18)
- ♦ UKS Jedynecka I - Rekord Zambrów 0:2 (7:25;5:25)
- ♦ UKS Jedynecka II - UKS Start Szepietowo II 2:0 (25:11;25:22)
- ♦ UKS Start Szepietowo I - UKS Start Szepietowo II 2:0 (25:10;25:19)
- ♦ UKS Jedynecka I - UKS Start Szepietowo II 2:0 (25:11;25:13)

Klasyfikacja końcowa i najlepsze zawodniczki z poszczególnych zespołów:

I miejsce – Rekord Zambrów, Kinga Rogulska

II miejsce - UKS Start Szepietowo I, Olga Dąbkowska

III miejsce - UKS Jedynecka Wysokie Mazowieckie I, Weronika Maciuszko

IV miejsce - UKS Jedynecka Wysokie Mazowieckie II, Oliwia Karłowicz

V miejsce - UKS Start Szepietowo II, Magdalena Kolińska

MVP Turnieju została Małgorzata Ogrodnik zawodniczka Klubu Rekord Zambrów, uczennica Szkoły Podstawowej nr 1 w Wysokiem Mazowieckiem.

Serdecznie gratulujemy wszystkim wygranym i życzymy dalszych sukcesów sportowych.



Maratończyk na kółkach

T. Wróblewski

Wysokie Mazowieckie może poszczycić się wieloma sportowcami amatorami, którzy reprezentują miasto w ponadregionalnych i ogólnokrajowych imprezach sportowych.

Jednym z nich jest rolkarz-pasjonat Jerzy Stankiewicz. W 2017 roku kilkakrotnie startował w biegach maratońskich na rolkach (m. in. w IX Maratonie Sierpniowym im. Lecha Wałęsy w Gdańsku i Mistrzostwach Polski rozegranych w Krakowie). Wszystkie te imprezy pan Jerzy ukończył, a jako trofea przywiózł pamiątkowe medale i dyplomy.

Jak twierdzi, jazda na rolkach daje mu wiele satysfakcji. Pozytywnie wpływa na zdrowie i ogólną sprawność, przez co optymistycznie patrzy na świat. Dodaje, że to bardzo przyjemny sport, a powstające w mieście ścieżki rowerowe zdecydowanie ułatwiają rozwijanie „rolkarskiej” pasji, do czego zachęca też innych wysoczan.



MKS RUCH walczy o III ligę!

T. Krajewski

Szesnastego stycznia 2018 roku piłkarze Miejskiego Klubu Sportowego RUCH Wysokie Mazowieckie rozpoczęli przygotowania do wiosennej rundy rozgrywek o mistrzostwo IV ligi podlaskiej. Celem zespołu, którego szkoleniowcem jest pochodzący z Ukrainy Mykoła Dremluk, jest awans do III ligi.

Po rundzie jesiennej piłkarze są na dobrej drodze do zrealizowania tego zadania, bo zajmujemy pierwsze miejsce w tabeli IV ligi z dorobkiem 39 punktów i wyprzedzamy drugą w tabeli Wisłę Szczuczyn o 4 punkty. Najlepszym strzelcem zespołu jest Piotr Bondziul, który zdobył 14 bramek. Łącznie nasi zawodnicy w 15 rozegranych meczach rundy jesiennej strzelili 57 goli, tracąc ich tylko 11. Odnieśli 13 zwycięstw i 2 razy schodzili z boiska pokonani.

Podczas przygotowań do rundy rewanżowej nasz zespół zagra kilka sparingów między innymi z drużynami trzecioligowymi: Olimpią Zambrów, Turem Bielsk Podlaski czy Podlasie Biała Podlaska. Bardzo ważnym aspektem przygotowań był pobyt klubu na obozie we Lwowie. Nasz zespół przebywał tam w dniach 28.01-03.02.2018 roku.

Drużyna zakwaterowana była we Lwowie, a treningi odbywały się w położonym o kilkanaście kilometrów od miasta ośrodku treningowym, który założył znany ukraiński szkoleniowiec Myron Markiewicz. Na bardzo dobrze przygotowanym boisku nasz zespół trenował dwa razy dziennie oraz rozegrał dwa sparingi.

W pierwszym meczu uległ rezerwom ekstraklasowej drużyny Karpaty Lwów 0-2, a w drugim pokonał wicelidera ukraińskiej IV ligi Roczin Sosnička 3-2 po bramkach Kamila Stankiewicza, Mateusza Kondraciuka i Adriana Mlecza. Zadowolony z przebiegu obozu trener powiedział: „Mieliśmy tam bardzo dobre



Drużyna piłkarska z Wysokiego Mazowieckiego po złożeniu kwiatów na Cmentarzu Obrońców Lwowa

warunki i mam nadzieję, że takie zgrupowanie pomoże nam dobrze przygotować się do sezonu”.

Podczas pobytu we Lwowie zawodnicy odwiedzili Cmentarz Obrońców Lwowa, gdzie w imieniu własnym, Zarządu MKS RUCH oraz Urzędu Miasta Wysokie Mazowieckie złożyli kwiaty. Znajdują się tam mogiły ofiar bitwy o Lwów (która stoczona została podczas wojny polsko-ukraińskiej z lat 1918-1919) oraz wojny polsko-bolszewickiej z 1920 roku. Dla zawodników RUCHu była to doskonała lekcja patriotyzmu, przypomnienie tragicznych losów naszego narodu związanych z walkami o odzyskanie niepodległości po 123 latach niewoli.

Poza drużyną seniorów w klubie funkcjonują zespoły młodzieżowe, w których trenuje ponad 100 adeptów futbolu. Opiekę nad nimi sprawują doświadczeni trenerzy, którzy uczą nie tylko gry w piłkę nożną, ale również zachęcają do aktywnego spędzania wolnego czasu i zdrowego trybu życia.

Sponsorem głównym MKS RUCH jest Miasto Wysokie Mazowieckie. Sprawami związanymi z funkcjonowaniem i organizacją klubu społecznie zajmuje się Zarząd z prezesem Bogusławem Bielińskim na czele.

Miejmy nadzieję, że ta, dotychczas bardzo owocna współpraca, zaprowadzi nasz klub do sukcesu, którym będzie awans do III ligi. Zmagania w rundzie wiosennej MKS RUCH rozpocznie meczem wyjazdowym z Magnatem Juchnowiec Kościelny 17-18.03.2018 roku.

Pracownia Orange otwarta!

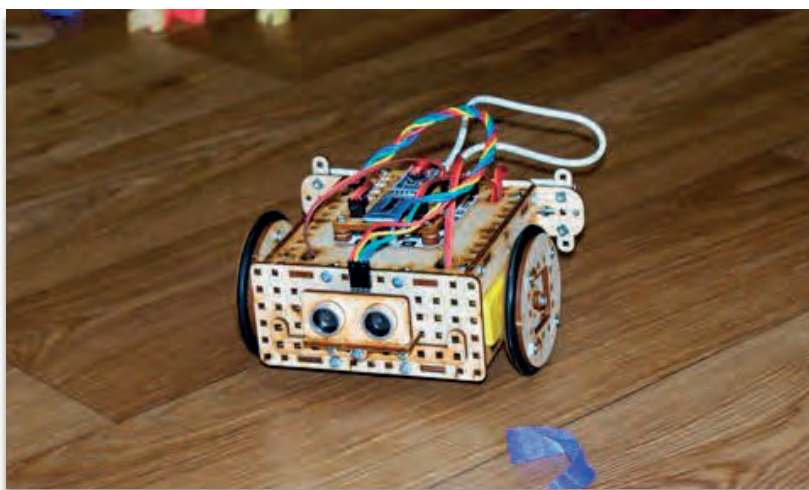
E. Porowska

Na ten dzień, czyli 22 stycznia 2018 roku, mieszkańcy Wysokiego Mazowieckiego i okolic czekali z niecierpliwością z dwóch powodów. Pierwszym było oczywiście rozpoczęcie ferii zimowych, natomiast drugim – uroczyste otwarcie Pracowni Orange, która rozpoczęła swoją działalność w Miejskim Ośrodku Kultury.

Przejęcia wstęgi dokonały: dyrektor MOK Małgorzata Sałęga, Lider Grupy Inicjatywnej Dorota Mokrzeska oraz Zastępca Burmistrza Miasta Wysokie Mazowieckie Ewa Konarzewska. Kolorowym konfetti przywitaliśmy licznie zgromadzonych mieszkańców miasta i okolic, którzy po brzegi wypełnili salę pracowni. Następnie w kilku ciepłych słowach dyrektor MOK podziękowała za wszystkie oddane głosy i wyraziła nadzieję na owocne funkcjonowanie pracowni. Gratulacje i podziękowania wszystkim zaangażowanym osobom złożyli Zastępca Burmistrza Miasta Ewa Konarzewska i Ryszard Flanc – Dyrektor ZSOiP w Wysokiem Mazowieckiem, dzięki którym między innymi udało się nam zdobyć siódme miejsce w kraju podczas głosowania.

Członkinie Grupy Inicjatywnej – Cecylia Dąbrowska, Edyta Porowska i Dorota Mokrzeska zaprezentowały koncepcję działalności na najbliższy rok i wyposażenie pracowni ufundowane przez Fundację Orange. Największe zainteresowanie wzbudziła prezentacja robotów LOFI oraz konsoli PlayStation 4, której dokonali wolontariusze – uczniowie ZSZ im. S. Staszica w Wysokiem Mazowieckiem. Oprócz tego można było zrobić pamiątkowe zdjęcia i zjeść okolicznościowy tort ufundowany przez Mariusza Zgieruna – właściciela Piekarni Cukierni „Zgierun”. Dla najmłodszych przygotowaliśmy atrakcje: ogromną maskotkę Kubusia Puchatka, malowanie twarzy przez wolontariuszy ze Stowarzyszenia „Bliżej Ciebie”, możliwość własnoręcznego wykonania pamiątkowej pocztówki. Rozdawaliśmy również kolorowe balony.

Ogromnie ucieszył nas fakt, że w uroczystym otwarciu naszej pracowni zechcieli wziąć udział przedstawiciele samorządu Miasta Wysokie Mazowieckie, stowarzyszeń i grup wolontariackich, samorządów uczniowskich z opiekunami oraz różnych zakładów pracy a także mieszkańcy okolicznych miejscowości. Obecni byli również partnerzy medialni i biznesowi naszej pracowni – Marcin Godlewski z firmy Tel-Com oraz Karol Maksimczuk – właściciel porta-



lu informacyjnego wysokomazowiecki24.pl. Świadczy to o ogromnym zainteresowaniu i utwierdza nas w słuszności istnienia takiego miejsca.

Pracownia Orange w Wysokiem Mazowieckiem dzięki wsparciu Fundacji Orange została wyposażona w trzy laptopy z oprogramowaniem, konsolę PlayStation 4, urządzenie wielofunkcyjne, telewizor LCD oraz dwa zestawy LOFI Robotów. Jest otwarta dla wszystkich niezależnie od wieku, dlatego zapraszamy do korzystania z kursów, warsztatów i spotkań, które znajdują się w naszej ofercie.



„Zrealizowane w ramach programu Pracownie Orange” Fundacja

