

Budżet Obywatelski Gminy Michałowice

1. Będziemy żeglarzami. Teoretyczny kurs na patent. Zajęcia dla dzieci w wieku 14-18 lat oraz dorosłych. 6 sobotnich spotkań po 120 minut w świetlicy w Michałowicach.

Adres Raszyńska 34, Michałowice.

Skrócony opis: Będziemy żeglarzami. Teoretyczny kurs na patent. Celem projektu jest stworzenie grupy max. 25 dzieci w wieku 14-18 lat oraz grupy max 25 dorosłych, które odbędą w zimowe (luty-marzec) soboty 6 dwugodzinnych spotkań. Będą to zajęcia z żeglarstwa przeprowadzone w taki sposób, by nie tylko zachęcić do jego uprawiania, ale także nabyć niezbędnej wiedzy do zdania egzaminu na patent zgodnie z wymogami Polskiego Związku Żeglarskiego.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 9 700 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

2. Rozbudowa siłowni plenerowej na terenie świetlicy wiejskiej w Pęcicach

Adres Ul. Zaulek 7

Skrócony opis: Aktywność nielicząca lat - ruch na świeżym powietrzu góruje nad aktywnością w czterech ścianach. Lepiej dotleniony organizm jest bardziej wytrzymały, co jest szczególnie istotne u dzieci i młodzieży. Dzięki siłowniom plenerowym wiele starszych osób motywuje się do codziennej aktywności. Przyrządy do treningu pod chmurką nieprzypadkowo są często zlokalizowane przy placach zabaw. Mogą one stanowić idealną rozrywkę dla mam przychodzących ze swoimi pociechami.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 48 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

3. Trening bez granic - Siłownia plenerowa z Ciężarami

Adres Zaulek 7 Pęcice

Skrócony opis: Przy świetlicy gminnej w Pęcicach powstanie ogólnodostępna siłownia plenerowa z obciążeniem, dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Wyposażona w nowoczesne urządzenia z regulowanym obciążeniem, siłownia umożliwi mieszkańcom bezpłatny, bezpieczny trening na świeżym powietrzu – niezależnie od wieku czy poziomu zaawansowania. Projekt ma na celu promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz integrację lokalnej społeczności poprzez wspólne, aktywne spędzanie czasu.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 102 958,03 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

4. ROLKA SAMURAJA - kurs przyrządzania sushi w jego podstawowych formach w różnych stylach

Adres ul. ks. Michała Woźniaka 6

Skrócony opis: Celem projektu jest nauka podstawowych zasad japońskiej sztuki kulinarnej Kraju Kwitnącej Wiśni oraz poznanie historii sushi kiedyś i dziś. Elementem kursu będzie: przygotowanie surowców oraz składników przetworzonych (jak prawidłowo przygotować ryż do sushi, jak usmażyć omlet tamago); pokaz przygotowywania sushi przez sushi mastera; trening uczestników i samodzielne przygotowanie przez nich sushi; komponowanie zestawów sushi, nauka dobrych manier przy japońskim stole, a na końcu degustacja.

Osiedle/sołectwo Suchy Las

Szacunkowy koszt: 25 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

5. AMORE MIO – nauka języka włoskiego dla osób o różnym stopniu zaawansowania skierowana do dorosłych mieszkańców gminy Michałowice organizowana w ZSO w Komorowie - Komorów osiedle

Adres al. Marii Dąbrowskiej 12/20

Skrócony opis: Celem projektu jest nauka lub doskonalenie języka włoskiego na różnym poziomie zaawansowania przez dorosłych mieszkańców gminy Michałowice w ramach rocznego kursu językowego podzielonego na II semestry. Zajęcia będą się odbywały cyklicznie 1x w tygodniu dla każdej z grup na terenie ZSO w Komorowie w jednostce czasowej 60 minut. Projekt wpisuje się w pogłębianie relacji partnerskich między gminą Michałowice a włoską gminą Vico nel Lazio.

Osiedle/sołectwo Komorów osiedle

Szacunkowy koszt: 40 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

6. Zdrowy Kręgosłup, Zdrowy Umysł – warsztaty ruchowo-oddechowe z elementami medytacji dla każdego, kto dużo siedzi, odczuwa ból kręgosłupa, zmęczenie umysłu i brak czasu dla siebie.

Adres Szkoła w Michałowicach, ul. Szkolna 15 lub sala w budynku Raszyńska 34, Michałowice

Skrócony opis: Projekt profilaktyki zdrowotnej skierowany jest do osób dużo siedzących, mających mało ruchu, i dużo stresu. W dwóch cyklach po 12 sesji proponujemy skuteczne budowanie codziennych nawyków, dbania o kręgosłup i o stan umysłu. Wystarczy 30 min. dziennie lekkich ćwiczeń oraz 30 min. pracy nad głową (medytacja, ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki solfeżu) by zacząć żyć w równowadze i zapobiegać stanom zapalnym jakim jest ból kręgosłupa. Tej profilaktyki zdrowia nauczą właśnie te zajęcia.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 9 500 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

7. BAJKOWA ZIMA – zimowe kino edukacyjne dla dzieci z animacjami

Adres Główna 52a

Skrócony opis: Rodzicu zima to czas, gdy nie zawsze wiesz co możesz zrobić z pociechą. Bajkowa Zima Ci w tym pomoże. Zaprosz dziecko do magicznego kina na kolorowe bajki lub filmy dziecięce na wygodnych pufach i kocach z uwielbianym przez dzieci popcornem. Dziecko w kinie to chwila wytchnienia dla Ciebie rodzicu, chyba, że i Ty dasz się wciągnąć w bajkową fabułę. Gwarantujemy, że będzie kolorowo i wesoło, pomimo, że za oknem plucha. Po filmie czeka na dzieci wspólna zabawa taneczno-ruchowa z animatorem.

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś
Szacunkowy koszt: 4 000 zł
Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

8. Koncerty Mis i Gongów w Świetlicy w Regułach

Adres Wiejska 13, Reguły 05-816

Skrócony opis: Projekt zakłada organizację 12 relaksacyjnych koncertów mis i gongów dla pełnoletnich mieszkańców gminy Michałowice. Celem jest redukcja stresu, poprawa samopoczucia oraz budowanie wspólnoty lokalnej. Udział w wydarzeniach umożliwi uczestnikom wyciszenie, regenerację oraz kontakt z naturalnymi dźwiękami wspierającymi dobrostan psychiczny i fizyczny.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 6 600 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

9. Bezpieczny narciarz i snowboardzista – przygotowanie dzieci i dorosłych do sezonu zimowego. Cykl dwóch warsztatów teoretyczno-praktycznych.

Adres ul. Raszyńska 34, Michałowice

Skrócony opis: Cykl dwóch warsztatów edukacyjno-praktycznych przygotowujących do bezpiecznego i świadomego uprawiania sportów zimowych. Projekt skierowany jest do dorosłych i dzieci. Obejmuje tematy takie jak dobór i serwisowanie sprzętu, przygotowanie fizyczne, bezpieczeństwo na stoku, organizacja wyjazdów oraz prezentacje odpowiedniego ubioru. Dzieci uczą się przez zabawę, jak rozwijać sprawność fizyczną oraz poznają podstawy użytkowania sprzętu.

Osiedle/sołectwo Michałowice-Wieś

Szacunkowy koszt: 3 500 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

10. Dorośli jeżdżą na łyżwach - nauki weekendowe

Adres Szkolna 15

Skrócony opis: Projekt zakłada organizację bezpłatnych zajęć nauki jazdy na łyżwach dla dorosłych mieszkańców gminy Michałowice. Zajęcia odbywałyby się na szkolnym lodowisku w Michałowicach w każdy weekend w sezonie zimowym 2025/2026, pod okiem wykwalifikowanego instruktora lub instruktorów. Projekt ma na celu aktywizację dorosłych mieszkańców, promowanie zdrowego stylu życia i integrację lokalnej społeczności.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 19 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

11. "Odkryj swoją moc" - warsztaty budowania odporności psychicznej.

Adres Pęcice, ul. Zaułek 7

Skrócony opis: "Poznaj swoją moc" to cykl warsztatów psychoedukacyjnych łączących wiedzę z zakresu psychologii i neuronauki z narzędziami coachingowymi. Jego celem jest budowanie odporności psychicznej poprzez rozwijanie poczucia sprawczości, motywacji oraz umiejętności realizowania celów. Podczas warsztatów uczestnicy odkryją swoje mocne strony, nauczą się działać w zgodzie z wartościami, a także dowiedzą się jak wzmacniać wewnętrzną motywację w obliczu wyzwań i trudności.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 36 200 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

12. Rewitalizacja boiska do siatkówki plażowej w Parku w Regułach

Adres Wiejska 13

Skrócony opis: Siatkówka to bardzo ciekawa i popularna dyscyplina sportowa. To gra zespołowa, która uczy współpracy i dostarcza pozytywnych emocji. Pomaga budować relacje i zacieśnia więzi między ludźmi. To dobry pomysł na zachęcenie młodzieży i dorosłych do wspólnego spędzania czasu poza domem na świeżym powietrzu, bez telewizora i komputera. Projekt rewitalizuje miejsce w Parku w Regułach aby zachęcić do korzystania z boiska w bezpiecznych warunkach. Projekt całoroczny, bezpłatny i dla każdego powyżej 12l.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 16 600 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

13. „Opowiedz mi świat – cykl filmowych warsztatów kreatywnych dla dzieci i młodzieży”

Adres Wiejska 13, 05-816 Reguły i/lub Urząd Gminy Michałowice, Aleja Powstańców Warszawy 1, 05-816 Reguły

Skrócony opis: Projekt skierowany jest do dzieci i młodzieży. Oferuje uczestnikom przestrzeń do rozwijania wyobraźni, kreatywności i umiejętności współpracy. Uczestnicy będą pracować nad kreatywnym pisaniem, wymyślaniem i rozpisywaniem historii, bawić się w improwizację teatralną oraz poznawać podstawy warsztatu filmowego – od tworzenia scenariuszy po pracę z kamerą. Zajęcia odbywają się pod okiem doświadczonych edukatorów w bezpiecznej, twórczej atmosferze, sprzyjającej wyrażaniu siebie i współpracy.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 57 600 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

14. Piknik Sąsiedzki - Integracja Mieszkańców

Adres Ul. Wiejska 13

Skrócony opis: Celem projektu jest integracja mieszkańców poprzez organizację otwartego pikniku sąsiedzkiego. Wydarzenie będzie okazją do wspólnego spędzenia czasu, nawiązania relacji oraz budowania poczucia wspólnoty lokalnej. W programie przewidziane są atrakcje dla dzieci i dorosłych, animacje, warsztaty, poczęstunek, strefa relaksu, zabawa z DJ'em, tańce. Piknik skierowany jest do wszystkich mieszkańców gminy m.in: rodzin z dziećmi, seniorów, nowych sąsiadów, którzy chcą lepiej poznać lokalną społeczność.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 37 450 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

15. Rzeźba Majki Krassowskiej przy Alei Marii Dąbrowskiej w Komorowie

Adres Aleja Marii Dąbrowskiej

Skrócony opis: Figura Majki Krassowskiej ma być znakiem dla mijających ją przechodniów. Ma przekazywać ideę - jeżeli wzywa cię Ojczyzna, jeżeli potrzebuje pomocy - wsiadaj do kolejki i walcz.

Osiedle/sołectwo Komorów osiedle

Szacunkowy koszt: 170 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

16. Zrozumieć chaos w głowie: badania przetwarzania słuchowego i ADHD dla dzieci, młodzieży i dorosłych w wieku 6-45 lat

Adres aleja Marii Dąbrowskiej 12

Skrócony opis: Celem projektu jest przeprowadzenie diagnoz przetwarzania słuchowego (CAPD) oraz zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Projekt jest skierowany do dzieci, młodzieży i dorosłych w wieku od 6 do 45 lat i ma na celu wykrycie przyczyn ich codziennych trudności - z koncentracją, nadpobudliwością, w relacjach społecznych. Zrozumienie skąd się biorą trudności i zdiagnozowanie ich, to pierwszy krok do lepszej komunikacji i codziennego funkcjonowania - w szkole, w pracy, w domu.

Osiedle/sołectwo Komorów osiedle

Szacunkowy koszt: 33 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

17. Młodzieżowy Teatr Amatorski

Adres Wiejska 13, Reguły 05-816

Skrócony opis: Młodzieżowy Teatr Amatorski to roczny projekt dla młodzieży w wieku 10-16 lat, rozwijający umiejętności teatralne, kreatywność i pracę zespołową. Uczestnicy wezmą udział w regularnych warsztatach zakończonych spektaklami otwartymi dla społeczności gminnej. To okazja do budowania relacji, przełamywania tremy i wspólnego tworzenia kultury lokalnej poza szkolnymi murami. Teatr integruje młodzież i mieszkańców różnych pokoleń, zachęcając do aktywności i kontaktu osobistego.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 36 500 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

18. Koszykówka dla dzieci i młodzieży

Adres Szkolna 15

Skrócony opis: Celem projektu jest stworzenie 3 grup dzieci w wieku 8-11 l., oraz 12-15 l., które 2 razy w tygodniu będą miały zajęcia z piłki koszykowej po 90 minut oraz gr. 16-24 l. zajęcia raz w tygodniu po 90 min. Koszykówka zaczyna się od zabawy dla młodszej grupy, by przejść do nauki techniki gry w piłkę koszykową w starszej grupie. Sport uczy dyscypliny, rozwija koordynację, uczy zdrowej rywalizacji, koryguje wady postawy zwłaszcza w młodszej grupie wiekowej.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 39 500 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

19. "Gordonki" - zajęcia rozwijające potencjał muzyczny dla niemowląt i małych dzieci

Adres Wiejska 13, 05-816 Reguły

Skrócony opis: Zajęcia "Gordonki" wspierają rozwój muzyczny dzieci już od pierwszych miesięcy życia. Poprzez śpiew, rytm i ruch maluchy rozwijają słuch, koncentrację i wrażliwość. Dla mam to nie tylko czas bliskości z dzieckiem, ale też okazja do wyjścia z domu i spotkań z innymi rodzicami w przyjaznej atmosferze. To czas wspólnej nauki, zabawy i wzmacniania więzi, który rozwija zarówno najmłodszych, jak i ich opiekunów.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 30 480 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

20. Rozwijanki dla dzieci z integracją sensoryczną w Michałowicach.

Adres Raszyńska 34, Michałowice

Skrócony opis: Rozwijanki dla dzieci z integracją sensoryczną w Michałowicach. Dla kogo rozwijanki? To zajęcia przeznaczone dla małych dzieci w wieku od 1 do 7 lat, które za zadanie mają dbanie o naturalny i prawidłowy rozwój dziecka. Uczą samodzielności, odpowiedzialności, rozpoznawania i nazywania emocji, a także współpracy z rówieśnikami. Co dają rozwijanki? • większą sprawność ruchową • dobre radzenie sobie ze stresem i emocjami • mniej problemów w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 22 400 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

21. Utrzymanie sprawność fizycznej przez wakacje w Regułach.

Adres Wiejska 13, 05-816 Reguły

Skrócony opis: W ciągu roku, poza okresem wakacyjnym w Regułach odbywa się szereg zajęć mających na celu poprawę poziomu życia mieszkańców poprzez prowadzenie zajęć sportowych dla mieszkańców, są to pilates, zdrowy kręgosłup, fitness. W okresie letnim jest przerwa wakacyjna i planowane zajęcia się nie odbywają. Wielu mieszkańców, którzy cyklicznie przez cały rok biorą udział w zajęciach zgłaszają potrzebę kontynuacji zajęć w okresie letnim. Dotyczy to szczególnie seniorów dla których

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 4 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

22. Sztuka dla wszystkich - integracyjne warsztaty malarstwa dla młodzieży i dorosłych w Nowej Wsi.

Adres Świetlica w Nowej Wsi, ul. Główna 52b lub ZSP im. M. Kopernika w Nowej Wsi Główna 96, Nowa Wieś 05-806

Skrócony opis: Warsztaty malarskie dla młodzieży od 17. roku życia oraz dorosłych, które będą odbywać się w Nowej Wsi. Celem jest stworzenie przestrzeni twórczej, w której mieszkańcy będą mogli rozwijać swoje pasje artystyczne, wyrażać siebie poprzez sztukę oraz integrować się z lokalną społecznością. Warsztaty będą miejscem nie tylko dla nowych uczestników, ale również dla osób, które zintegrowały się w poprzednich edycjach zajęć artystycznych i szukają przestrzeni na kontynuację swojej twórczej drogi.

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś

Szacunkowy koszt: 18 300 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

23. Stojak na rowery przy placu zabaw Aleja Samorządu Terytorialnego

Adres Aleja Samorządu Terytorialnego

Skrócony opis: Celem zamontowania stojaków dla rowerów przed wejściem na plac zabaw jest stworzenie miejsca, gdzie będzie można pozostawić i zabezpieczyć rower podczas zabawy z dzieckiem na placu zabaw. Rodzic będzie mógł w pełni poświęcić się opiece nad dzieckiem, bez konieczności pilnowania pozostawionych w pobliżu rowerów. Rowery nie będą wprowadzane na teren placu zabaw i pozostawiane przy zabawkach, a zatem będzie tam więcej miejsca do zabawy dla dzieci.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 3 200 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

24. Z JOGĄ PO ZDROWIE-jogowy trening ciała i umysłu od podstaw. 46 treningów Hatha jogi w grupach otwartych dla mieszkańców naszej gminy, niezależnie od ich kondycji fizycznej i płci.

Adres SP im JP II, ul. Szkolna 15 lub sala na ul. Raszyńskiej 34

Skrócony opis: Projekt jest propozycją dla wszystkich dorosłych i nastolatków (za zgodą rodziców), którzy pragną dwóch w jednym: poprawienia swojej kondycji fizycznej i psychicznej. W grupach do 20-25 osób poznamy w 8 sesjach podstawy Hatha jogi: pozycje (asany), ćwiczenia oddechowe, medytacje, mudry i mantry. Sześć sesji letnich da możliwość wszystkim poznania tych podstaw i przeżycia przyjemności jaką daje wspólna praktyka na łonie natury. Sesjom będzie towarzyszyć muzyka mis tybetańskich i gongów.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 23 100 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

25. Warsztaty z robotyki dla dzieci i młodzieży w świetlicy wiejskiej w Pęcicach

Adres Zaułek 7

Skrócony opis: Robotyka dla dzieci oraz młodzieży (5-15 lat) to roczne warsztaty (raz w miesiącu), podczas których dzieci rozwijają kreatywność, logiczne myślenie. Nauczą się współpracy w grupie i zdobędą praktyczne umiejętności. Na warsztatach, które są planowane w świetlicy w Pęcicach, pociechy będą budować i programować własne roboty z klocków Lego, popracują z profesjonalnym robotem, drukarką 3D i goglami VR przy realizacji projektów.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 8 400 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

26. Stół do TEQBALL na skateparku w Michałowicach

Adres 11 Listopada, 05-816 Michałowice

Skrócony opis: Teqball jest sportem, który notuje dynamiczny wzrost popularności zarówno na świecie jak i w Polsce. Stół do teqball jest wielofunkcyjny i pozwala na uprawianie różnych dyscyplin sportowych w jednym miejscu (piłka nożna, siatkonoga, siatkówka, piłka ręczna, tenis stołowy). Projekt zakłada ustawienie na terenie skateparku w Michałowicach jednego stołu do teqball przystosowanego do warunków zewnętrznych wraz z tablicą przedstawiającą zasady gry.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 27 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

27. Joga dla dzieci w wieku 8-12 lat

Adres Wiejska 13

Skrócony opis: Na zajęciach z jogi dzieci dzięki pracy z asanami, oddechem i relaksacji poprawiają swoją równowagę i koncentrację, ich ciała stają się bardziej sprawne i elastyczne, a sylwetka prawidłowa. Joga to aktywność fizyczna pozbawiona rywalizacji, to odreagowanie codziennych stresów i napięć emocjonalnych, to wzrost wiary w siebie i samoakceptacji. Jest to świetna przestrzeń do nawiązywania relacji z rówieśnikami. Atmosfera zabawy i niewymuszonej aktywności, pozwala na szczerą radość z zajęć.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 30 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

28. Budowa Street Workout – plenerowy plac do ćwiczeń

Adres Al. Topolowa

Skrócony opis: Street Workout to coraz bardziej popularna dyscyplina sportowa. Projekt zakłada budowę placu ze sprzętem do treningu z masą własnego ciała, popularnie nazywanego kalisteniką lub street workoutem. Ma na celu umożliwić młodym ludziom rozwój fizyczny, bez konieczności zakupu karnetu na siłownię. Na sprzęt składają się m.in. drążki o różnej wielkości.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 80 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

29. Zajęcia ruchowe z trenerem dla wszystkich pokoleń.

Adres ul. Wiejska

Skrócony opis: Bezpłatne zajęcia ruchowo-sportowe dla wszystkich pokoleń mieszkańców, zakłada całoroczną organizację powszechnych treningów oraz zajęć sportowo - rekreacyjnych dla osób zamieszkujących gminę Michałowice, które prowadzone będą na terenach ogólnodostępnych boisk, siłowni zewnętrznych i terenów zielonych. Bezpieczna i ogólnodostępna oferta zajęć sportowo - rekreacyjnych pozwoli mieszkańcom w różnym wieku dbać o kondycję swojego ciała i ducha niezależnie od wieku, predyspozycji ruchowych.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 20 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

30. ZATAŃCZ ZE MNĄ TANGO ARGENTYŃSKIE – kurs dla mieszkańców Gminy. Różne poziomy zaawansowania, zapraszamy początkujących, również bez pary. Lokalizacja : Świetlica w Pęcicach Małych.

Adres Świetlica sołecka , Pęcice Małe, ul. Brzozowa 18

Skrócony opis: Tango argentyńskie wywołuje emocje wraz z pierwszym krokiem, jest pełne pasji i elegancji. Ważne jest wsłuchiwanie się w muzykę, partnera i siebie. Projekt przewiduje kurs w 2 semestrach (12 zajęć w semestrze dla każdej grupy, po 75 min), 2 milongi i 2 tzw.praktyki. Zajęcia w parach Maks. liczba osób w grupie - 30 I semestr : gr. początkująca i śr. zaawansowana (min 3 m-ce nauki) II semestr : kontynuacja Odbiorcy : dorośli mieszkańcy Gminy. Cel projektu : integracja i aktywizacja mieszkańców

Osiedle/sołectwo Pęcice Małe

Szacunkowy koszt: 39 055 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

31. Ojcowskie REGUŁY - warsztaty dla Taty

Adres Reguły, ul. Aleja Powstańców Warszawy 1 / Reguły, ul. Wiejska 13

Skrócony opis: Projekt polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu serii warsztatów dla ojców, którzy chcą wzmocnić swoje ojcowskie umiejętności i stawać się bohaterami dla swoich dzieci. Warsztaty mają na celu przekazanie metod pogłębiania relacji ojciec – dziecko. Odbędą się 4 całonocne wydarzenia: 1. Warsztaty: 7 sekretów efektywnego ojcostwa. 2. Warsztaty: Odkrywca Talentów. 3. Warsztaty: Tata i Cóрка - nowe spojrzenie. 4. Warsztaty: Survival Taty i Syna.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 39 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

32. Moc Twojego ciała i duszy pokona stres - 8-tygodniowy trening umysłu i ciała w Michałowicach

Adres ul. Raszyńska 34

Skrócony opis: Trening Moc Twojego Ciała i Duszy (MTCD) to kurs świadomego uwalniania emocji poprzez ciało. Jest to proces. Składa się z ośmiu 2-godzinnych spotkań oraz 6-godzinnego „Dnia Integracji Ciała z Duszą” w odosobnieniu. Spotkania odbywają się raz na tydzień. W trosce o indywidualne podejście do każdego z uczestników, spotykamy się w kameralnych grupach (maksymalna liczba osób to 10). Każdy uczestnik otrzyma instrukcje, materiały oraz certyfikat ukończenia kursu.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 30 800 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

33. Ceramika dla każdego- każdy mieszkaniec naszej gminy może odkryć w sobie artystę i ulepić coś unikalnego. Lepienie w glinie uspokaja, redukuje stres, daje satysfakcję i radość

Adres Raszyńska 34

Skrócony opis: Na warsztatach ceramicznych uczestnicy poznają różne rodzaje glin i możliwości nadawania im form. Celem zajęć jest stworzenie przestrzeni twórczej i arteterapii dla każdego, od 8 lat do 100 lat. Warsztaty będą tematyczne, ale wszyscy zaczną od pierwszego spotkania, na którym tworzone są mniejsze rzeczy by na kolejnych zajęciach eksplorować sztukę szklwienia. W ten sposób każdy pozna ceramiczne ABC. W cyklu warsztatów będą sesje tworzenia wzorów, odbić, nakładania ozdób, tworzenia rzeźb.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 29 900 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

34. Kreatywne łapki - gliniane cuda

Adres Ryżowa 90

Skrócony opis: Celem projektu jest rozwój kreatywności i zdolności manualnych dzieci w wieku 3-9 lat poprzez udział w warsztatach ceramicznych. Zajęcia obejmują pracę z gliną, tworzenie własnych prac oraz zabawę kształtami i fakturą. Warsztaty wspierają rozwój sensoryczny, emocjonalny i społeczny najmłodszych, oferując wartościową alternatywę dla czasu spędzanego przed ekranem. Projekt skierowany jest do dzieci i ma na celu tworzenie inspirującej przestrzeni do twórczego działania.

Osiedle/sołectwo Opacz-Kolonia

Szacunkowy koszt: 56 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

35. Warsztaty szachowe dla dzieci i młodzieży zakończonych turniejem - Michałowice

Adres Szkolna 15

Skrócony opis: Projekt obejmuje 10 tygodni warsztatów szachowych dla dzieci i młodzieży (w wieku 7-15 lat) z gminy Michałowice. Cotygodniowe zajęcia prowadzone przez dwóch wykwalifikowanych instruktorów zakończone turniejem stworzą przestrzeń do rozwoju intelektualnego i integracji młodych mieszkańców. Inicjatywa skierowana jest zarówno do początkujących, jak i średnio-zaawansowanych graczy. Dołącz do nas i odkryj fascynujący świat szachów! Rozwijaj koncentrację i strategiczne myślenie.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 19 860 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

36. Warsztaty szachowe dla dzieci i młodzieży zakończonych turniejem - Reguły

Adres aleja Powstańców Warszawy 1

Skrócony opis: Projekt obejmuje 10 tygodni warsztatów szachowych dla dzieci i młodzieży (w wieku 7-15 lat) z gminy Michałowice. Cotygodniowe zajęcia prowadzone przez dwóch wykwalifikowanych instruktorów zakończone turniejem stworzą przestrzeń do rozwoju intelektualnego i integracji młodych mieszkańców. Inicjatywa skierowana jest zarówno do początkujących, jak i średnio-zaawansowanych graczy. Dołącz do nas i odkryj fascynujący świat szachów! Rozwijaj koncentrację i strategiczne myślenie.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 19 860 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

37. Warsztaty szachowe dla dzieci i młodzieży zakończonych turniejem - Nowa Wieś

Adres Główna 96

Skrócony opis: Projekt obejmuje 10 tygodni warsztatów szachowych dla dzieci i młodzieży (w wieku 7-15 lat) z gminy Michałowice. Cotygodniowe zajęcia prowadzone przez dwóch wykwalifikowanych instruktorów zakończone turniejem stworzą przestrzeń do rozwoju intelektualnego i integracji młodych mieszkańców. Inicjatywa skierowana jest zarówno do początkujących, jak i średnio-zaawansowanych graczy. Dołącz do nas i odkryj fascynujący świat szachów! Rozwijaj koncentrację i strategiczne myślenie.

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś

Szacunkowy koszt: 19 860 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

38. Mediacje rówieśnicze w szkole podstawowej w Michałowicach

Adres Szkolna 15

Skrócony opis: Celem projektu jest przeszkolenie wybranych nauczycieli/pedagogów i dzieci w zakresie mediacji rówieśniczych i następnie wprowadzenie procedur mediacyjnych pomiędzy rówieśnikami jako alternatywny sposób rozwiązywania konfliktów w szkole. Gdy mediatorem jest uczeń, działa on pod opieką swojego wychowawcy/patrona - czyli wyszkolonego nauczyciela, który w trudnych momentach służy wsparciem i pomocą.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 15 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

39. Mediacje rówieśnicze w Szkole Podstawowej w Komorowie

Adres Aleja Marii Dąbrowskiej 12/20

Skrócony opis: Projekt polega na przeszkoleniu wybranych/chętnych nauczycieli i wybranych w drodze ankiet uczniów w zakresie prowadzenia mediacji rówieśniczych i wdrożenie procedur mediacyjnych w szkole, jako alternatywny sposób rozwiązywania konfliktów pomiędzy uczniami. Odbiorcami projektu będą uczniowie, nauczyciele i rodzice. Mediacje rówieśnicze pozwalają na trwale pokonać spór, odbudować relacje i zacieśnić więzy pomiędzy uczniami. Ich wprowadzenie do szkół powoduje zmniejszenie liczby konfliktów.

Osiedle/sołectwo Komorów osiedle

Szacunkowy koszt: 15 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

40. Mediacje rówieśnicze w Szkole Podstawowej w Nowej Wsi

Adres ul. Główna 96

Skrócony opis: Projekt polega na przeszkoleniu wybranych/chętnych nauczycieli i wybranych w drodze ankiet uczniów w zakresie prowadzenia mediacji rówieśniczych i wdrożenie procedur mediacyjnych w szkole, jako alternatywny sposób rozwiązywania konfliktów pomiędzy uczniami. Odbiorcami projektu będą uczniowie, nauczyciele i rodzice. Mediacje rówieśnicze pozwalają na trwale pokonać spór, odbudować relacje i zacieśnić więzy pomiędzy uczniami. Ich wprowadzenie do szkół powoduje zmniejszenie liczby konfliktów.

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś

Szacunkowy koszt: 15 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

41. Kąci relaksacyjne

Adres ul. Główna 96

Skrócony opis: Kąci relaksacyjne w których uczniowie na przerwie będą mogli odpocząć w wygodnych pufach i poduszkach.

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś

Szacunkowy koszt: 2 880 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

42. Piknik w Regułach pod hasłem: "Zdrowi i bezpieczni mieszkańcy gminy Michałowice"

Adres Wiejska

Skrócony opis: Piknik dla mieszkańców w Regułach ma na celu pokazanie lokalnej społeczności, jak ważne jest dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo bez względu na wiek. Kluczowe będą punkty, w których mieszkańcy będą mogli sprawdzić swoje zdrowie, porozmawiać o zdrowym żywieniu oraz sprawdzić jak ważne jest myślenie o swoim bezpieczeństwie, poruszając się po lokalnych drogach. Do tego dobra zabawa przy muzyce.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 90 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

43. #UchwyćTo – kreatywne warsztaty fotograficzne dla młodzieży i dorosłych w świetlicy w Pęcicach

(Załącznik 7, 05-806 Pęcice)

Adres Załącznik 7, 05-806 Pęcice

Skrócony opis: Projekt #UchwyćTo to warsztaty fotograficzne dla mieszkańców gminy Michałowice (16+), odbywające się cyklicznie w świetlicy w Pęcicach. Warsztaty łączą naukę robienia zdjęć z podstawami ich obróbki. Do udziału w warsztatach nie jest wymagany profesjonalny sprzęt – uczestnicy poznają techniki, dzięki którym nawet smartfonem można uchwycić piękne kadry i wyjątkowe chwile z życia. Program uczy sprawnej obsługi aparatu, doboru parametrów oraz uwrażliwia na magię światła i kompozycję.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 32 800 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

44. Warsztat z automasażu twarzy

Adres Regulska, 41B

Skrócony opis: Warsztat z automasażu twarzy to projekt skierowany do mieszkańców naszej gminy, którego celem jest promowanie zdrowego stylu życia, dbania o siebie i redukcji codziennego stresu. Podczas spotkania uczestnicy poznają proste i skuteczne techniki automasażu twarzy, które można stosować samodzielnie. Warsztat ma charakter praktyczny i edukacyjny. Zapraszamy do zapoznania się z pełnym opisem projektu!

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 256 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

45. Rehabilitacja domowa dla Mieszkańców Gminy Michałowice

Adres -

Skrócony opis: Rehabilitacja domowa dla mieszkańców gminy Michałowice ma na celu poprawę funkcjonalności, zdrowia, kondycji i jakości życia pacjentów poprzez zastosowanie indywidualnej terapii funkcjonalnej ukierunkowanej na dysfunkcję pacjenta realizowaną w miejscu zamieszkania. Projekt oferuje wsparcie dla 65 mieszkańców którzy otrzymają wizytę początkową z lekarzem rehabilitacji lub z specjalistą rehabilitacji w celu ustalenia postępowania rehabilitacyjnego oraz 10 specjalistycznych wizyt fizjoterapeutycznych.

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś

Szacunkowy koszt: 157 750 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

46. Wiata Rowerowa na terenie Szkoły w Komorowie

Adres al Marii Dąbrowskiej 12/20

Skrócony opis: Projekt zakłada budowę wiaty rowerowej przy szkole w Komorowie, z której będą mogli korzystać uczniowie, nauczyciele oraz osoby uczestniczące w zajęciach dodatkowych (ok. 30-50 stanowisk).

Osiedle/sołectwo Komorów osiedle

Szacunkowy koszt: 60 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

47. Budżet Obywatelski ... dla uczniów Szkoły Podstawowej w Komorowie

Adres al Marii Dąbrowskiej 12/20

Skrócony opis: Projekt Budżetu Obywatelskiego dla uczniów szkoły podstawowej angażuje dzieci w decydowanie o tym, co chcą zmienić lub zrealizować w swojej szkole. Uczniowie zgłaszają pomysły, które są weryfikowane przez szkołę i gminę, a następnie cała społeczność szkolna głosuje na najlepsze z nich i to one trafiają do realizacji.

Osiedle/sołectwo Komorów osiedle

Szacunkowy koszt: 20 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

48. STACJA ROWEROWA „ODPOCZYNEK” MICHAŁOWICE/REGUŁY – strefa odpoczynku wraz ze stacją naprawy rowerów przy drodze rowerowej wzdłuż trasy WKD Michałowice - Reguły.

Adres Okolice ul. Dworcowej, Michałowice; to fragment parkingu zlokalizowanego na tyłach ul. Dworcowej w Michałowicach, formalnie to już w granicach Reguły.

Skrócony opis: STACJA ROWEROWA „ODPOCZYNEK” MICHAŁOWICE/REGUŁY to punkt odpoczynku wraz ze stacją samoobsługową naprawy rowerów przy nowej drodze pieszo-rowerowej wzdłuż trasy WKD Michałowice – Reguły dla rowerzystów, osób spacerujących z psem, rodzin z dziećmi i seniorów. Nie ma tam dostępnej żadnej takiej infrastruktury. Zakup i montaż elementów małej architektury: bujanych ławek z zadaszeniem, falistej ławki parametrycznej, ławek parkowych, huśtawki bocianie gniazdo, drążka do ćwiczeń oraz nasadzenia roślin

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 94 500 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

49. “Z Pilatesem przez wakacje” - Michałowice

Adres ul. 11 Listopada 26C

Skrócony opis: Projekt “Z Pilatesem przez wakacje” to letnie, bezpłatne zajęcia Pilates na świeżym powietrzu dla mieszkańców gminy Michałowice, którzy chcą aktywnie i zdrowo spędzić lato. W jego ramach zajęcia będą odbywać się 2 razy w tygodniu. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanego instruktora i dostosowane do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu każdy będzie mógł wziąć w nich udział. Projekt promuje zdrowy tryb życia, aktywność fizyczną oraz integrację mieszkańców.

Osiedle/sołectwo Michałowice

Szacunkowy koszt: 3 200 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

50. Ciało bez bólu - joga dla każdego

Adres Zaułek 7

Skrócony opis: Często boli Cię kręgosłup? Czujesz napięcie w karku lub lędźwiach, sztywność w ciele, zmęczenie lub stres? Projekt „Ciało bez bólu – joga dla każdego” powstał, aby pomóc Ci się od tego uwolnić. To cykl spokojnych, dostępnych dla każdego zajęć jogi, które skutecznie łagodzą bóle związane z napięciem, stresem czy siedzącym trybem życia. Dzięki regularnej praktyce wzmocnisz ciało, poprawisz jego elastyczność i nauczysz się, jak dbać o siebie z uważnością – niezależnie od wieku i kondycji.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 12 320 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

51. Budowa bulodromu

Adres Strefa rekreacji nad Zalewem w Komorowie

Skrócony opis: Cel: • Popularyzacja aktywnej formy spędzania czasu w postaci rozgrywek w bule poprzez budowę bulodromu w Komorowie Wsi w strefie rekreacji nad Zalewem Komorowskim • Integracja mieszkańców gminy poprzez wspólne rozgrywki oraz organizowane szkoleń z gry w bule oraz turniejów • Zaspokojenie potrzeb mieszkańców zainteresowanych tą formą aktywności Zakres: • Wykonanie projektu technicznego • Budowa boiska do gry w bule Odbiorcy: • Wszyscy mieszkańcy Gminy Michałowice z różnych grup wiekowych.

Osiedle/sołectwo Komorów-Wieś

Szacunkowy koszt: 48 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

52. Boisko do koszykówki

Adres Poprzeczna/Pruszkowska

Skrócony opis: Cel: stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla aktywnego spędzania czasu dla dzieci, młodzieży i dorosłych. W ramach inwestycji powstanie pełnowymiarowe boisko z koszami

Osiedle/sołectwo Granica

Szacunkowy koszt: 99 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

53. Zainteresowanie dzieci i młodzieży gminy Michałowice modelarstwem poprzez zorganizowanie wystawy makiet kolejowych

Adres Główna 96

Skrócony opis: Projekt przewiduje rozstawienie makiet kolejowych, a następnie prezentację jeżdżących modeli. Ekspozycja byłaby przygotowana w piątek, natomiast dzieci i młodzież miałyby możliwość obejrzenia wystawy w weekend – w sobotę i niedzielę, przez kilka godzin dziennie.

Osiedle/sołectwo Granica

Szacunkowy koszt: 8 100 zł

Koszt po weryfikacji: 8 100 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

54. Wieczory filmowe - Świąta Polskie

Adres Wiejska 13

Skrócony opis: Projekt to cykl spotkań inspirowanych filmami ze zbiorów TVP – „Świąta Polskie”. Zorganizowanych zostanie 13 spotkań otwartych dla mieszkańców gminy. Każde spotkanie rozpocznie się wprowadzeniem filmoznaawczo-kulturoznawczym, po którym zostanie wyświetlony film. Po projekcji odbędzie się dyskusja. Na trzy wybrane spotkania zaproszeni zostaną goście – eksperci lub osoby związane z tematyką filmu. Celem projektu jest podtrzymywanie polskich tradycji, umożliwienie spotkań i wymiany doświadczeń między

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 14 070 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

55. „Michałowickie wieczory muzyczne” – cykl ośmiu koncertów muzyki poważnej (październik-maj) w wykonaniu uznanych artystów różnych pokoleń

Adres Aleja Powstańców Warszawy 1 05-816 Reguły

Skrócony opis: Michałowickie wieczory muzyczne” to cykl koncertów muzyki poważnej odbywający się co miesiąc (z wyjątkiem okresu wakacyjnego). Miejsce – sala multimedialna Urzędu Gminy. W koncertach braliby udział znakomici artyści-soliści i kameraliści znani z renomowanych sal koncertowych, nagrań i audycji radiowych. Przewidywany czas trwania koncertu to ok. 90 minut. Wstęp na koncerty będzie bezpłatny. W przypadku dużego zainteresowania ustalony zostanie limit kart wolnego wstępu.

Osiedle/sołectwo Reguły

Szacunkowy koszt: 71 600 zł

Koszt po weryfikacji: 71 600 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

56. “Z Pilatesem przez wakacje” - Opacz- Kolonia

Adres ul. Ryżowa 90, 05-816 Opacz-Kolonia

Skrócony opis: Z Pilatesem przez wakacje to letnie, bezpłatne zajęcia na świeżym powietrzu dla osób, które chcą aktywnie i zdrowo spędzić lato. Zajęcia będą odbywać się 2 razy w tygodniu. Będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora i dostosowane do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu każdy niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej, będzie mógł wziąć w nich udział. Projekt promuje zdrowy tryb życia, aktywność fizyczną oraz integrację. Są propozycją dla osób spędzających lato w gminie.

Osiedle/sołectwo Opacz-Kolonia

Szacunkowy koszt: 3 200 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

57. Tematyczne wieczorki taneczne w plenerze

Adres Spacerowa

Skrócony opis: Zapraszamy do tańca wszystkich mieszkańców gminy! Taniec to zdrowie i pogoda ducha, dlatego warto dać się porwać rytmom muzyki! Podczas wydarzenia o świetną atmosferę zadba profesjonalny DJ, a do wspólnej zabawy zaprosi wodzirej-instruktor tańca. Projekt składa się z czterech spotkań, z których każde odbędzie się w innej tematyce muzycznej – m.in. wieczór latino czy lata 70. Wstęp wolny dla wszystkich mieszkańców gminy!

Osiedle/sołectwo Nowa Wieś

Szacunkowy koszt: 29 000 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

58. Kurs samoobrony dla kobiet

Adres Wspólnoty Wiejskiej 1

Skrócony opis: Projekt jest skierowany do grupy 25 kobiet. Przeprowadzony w weekend w blokach: 2 spotkania po 4 godziny. Uczestniczki zdobywają konkretną wiedzę, jaką technikę i w jakim momencie zastosować w sytuacji zagrożenia przez napastnika.

Osiedle/sołectwo Sokołów

Szacunkowy koszt: 4 800 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

59. Offline z Wyobraźnią – warsztaty plastyczne i rękodzielnicze w świetlicy w Pęcicach dla dzieci

Adres Zaułek 7

Skrócony opis: Projekt zapewni łatwy dostęp do warsztatów plastycznych dla dzieci, promujący aktywność offline i rozwijający kreatywność, twórczość i zdolności manualne od najmłodszych lat. Zajęcia rozwijają wyobraźnię oraz poprawią dobrostan psychiczny uczestników, redukując stres, zwiększając poziom relaksu i wzmacniając umiejętności społeczne poprzez wspólną pracę twórczą. Wpłyną na rozwój kreatywności, rozbudzając pasję. Zwiększą poziom wielu kompetencji, jak spostrzegawczość, myślenie krytyczne i komunikację.

Osiedle/sołectwo Pęcice

Szacunkowy koszt: 53 400 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

60. TAI CHI STYLU CHEN – INTEGRACJA CIAŁA, SERCA I UMYŚŁU

Adres Czeremchy 1

Skrócony opis: Celem projektu jest przeprowadzenie regularnych treningów Tai Chi w formie zajęć grupowych dla mieszkańców. Ćwiczenia te wspierają utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej uczestników w różnym wieku – od młodszych po seniorów. Tai Chi, wywodzące się z tradycji chińskiej i określane jako medytacja w ruchu, rozwija siłę wewnętrzną, poprawia równowagę i przynosi spokój umysłu. Zajęcia będą prowadzone w klasycznym stylu Chen – najstarszym stylu Tai Chi, który łączy miękkość z dynamiką. W ramach projektu planujemy zrealizować 42 treningi po 1,5 godziny każdy, pod okiem wykwalifikowanego instruktora, w ciągu 2026 roku..

Osiedle/sołectwo Granica

Szacunkowy koszt: 14 700 zł

Status: Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej