

## Budżet Obywatelski Gminy Michałowice

### 1. 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, nadruchliwością, 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

**Koszt po weryfikacji:** 33 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 2. 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

**Koszt po weryfikacji:** 4 800 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 3. 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:** 23 680 zł

**Koszt po weryfikacji:** 23 680 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

#### **4. 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

**Koszt po weryfikacji:** 9 700 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

#### **5. 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

**Koszt po weryfikacji:** 39 500 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

#### **6. "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

**Koszt po weryfikacji:** 3 200 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 7. 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

**Koszt po weryfikacji:** 39 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 8. Mediacje rówieśnicze – warsztaty dla dzieci z klas 4-8

**Adres** szkoła, al. Marii Dąbrowskiej 12/20

**Skrócony opis:** Warsztaty skierowane są do uczniów, którzy chcą nauczyć się, jak w sposób spokojny i odpowiedzialny rozwiązywać konflikty rówieśnicze. Zajęcia pokazują, że każdy spór można przeobrazić w rozmowę, a trudne sytuacje nie muszą kończyć się kłótnią czy obrażaniem się. Uczestnicy warsztatów zwiększą pewność siebie w trudnych sytuacjach, polepszą swoje relacje z rówieśnikami, a także będą lepiej radzić sobie z emocjami.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 6 000 zł

**Koszt po weryfikacji:** 6 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

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

**Adres** Zaulek 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 rozwiną 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:** 26 400 zł

**Koszt po weryfikacji:** 26 400 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 10. 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

**Koszt po weryfikacji:** 37 450 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 11. 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

**Szacunkowy koszt:** 3 500 zł

**Koszt po weryfikacji:** 3 500 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 12. 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:** Wybrany do głosowania

---

### 13. 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

**Koszt po weryfikacji:** 170 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 14. #UchwyćTo – kreatywne warsztaty fotograficzne dla młodzieży i dorosłych w świetlicy w Pęcicach (Zaułek 7, 05-806 Pęcice)

**Adres** Zaułek 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

**Koszt po weryfikacji:** 32 800 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 15. 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:** 28 000 zł

**Koszt po weryfikacji:** 28 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 16. "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:** 26 600 zł

**Koszt po weryfikacji:** 26 600 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 17. 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

**Koszt po weryfikacji:** 19 860 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 18. „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:** Wybrany do głosowania

---

## 19. 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** Nowa świetlica w Michałowicach

**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

**Koszt po weryfikacji:** 23 100 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 20. "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

**Koszt po weryfikacji:** 3 200 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 21. „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 pisanem, 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:** 45 600 zł

**Koszt po weryfikacji:** 45 600 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 22. 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

**Koszt po weryfikacji:** 19 860 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 23. 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 i materiały do lektury.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 24 560 zł

**Koszt po weryfikacji:** 24 560 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 24. Utrzymanie sprawność fizycznej przez wakacje w Regułach.

**Adres** Wiejska13, 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

**Koszt po weryfikacji:** 4 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### 25. 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:** 15 000 zł

**Koszt po weryfikacji:** 15 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## **26. 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:** 48 300 zł

**Koszt po weryfikacji:** 48 300 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## **27. Wieczory filmowe - Święta Polskie**

**Adres** Wiejska 13

**Skrócony opis:** Projekt to cykl spotkań inspirowanych filmami ze zbiorów TVP – „Święta Polskie”. Zorganizowanych zostanie 13 spotkań otwartych dla mieszkańców gminy. Każde spotkanie rozpocznie się wprowadzeniem filmoznawczo-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 mieszkańcami.

**Osiedle/sołectwo** Reguły

**Szacunkowy koszt:** 14 070 zł

**Koszt po weryfikacji:** 14 070 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## **28. 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

**Koszt po weryfikacji:** 25 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 29. 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:** 39 100 zł

**Koszt po weryfikacji:** 39 100 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 30. 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

**Koszt po weryfikacji:** 3 200 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 31. Warsztaty z robotyki dla dzieci w świetlicy wiejskiej w Pęcicach

**Adres** Zaulek 7

**Skrócony opis:** Robotyka dla dzieci (5-10 lat) to roczne warsztaty (raz w miesiącu), podczas których dzieci rozwiną 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

**Koszt po weryfikacji:** 8 400 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 32. 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

**Koszt po weryfikacji:** 14 700 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 33. 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:** 14 000 zł

**Koszt po weryfikacji:** 14 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

## 34. Warsztat z automasażu twarzy

**Adres** Wiejska 13, 05-816

**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:** 5 340 zł

**Koszt po weryfikacji:** 5 340 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### **35. 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

**Koszt po weryfikacji:** 9 500 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### **36. 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:** 11 000 zł

**Koszt po weryfikacji:** 11 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### **37. 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

**Koszt po weryfikacji:** 22 400 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### **38. 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 60 min) oraz 2 potańcówki tangowe (milongi ) Zajęcia w parach ale zapraszamy też chętnych bez pary. 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:** 30 360 zł

**Koszt po weryfikacji:** 30 360 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### **39. "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:** 20 160 zł

**Koszt po weryfikacji:** 20 160 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

### **40. 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:** 21 750 zł

**Koszt po weryfikacji:** 21 750 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

#### 41. 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. Planowane jest 40 zajęć po 90 min. koszt jednostkowy to 500,00 zł

**Osiedle/sołectwo** Reguły

**Szacunkowy koszt:** 20 000 zł

**Koszt po weryfikacji:** 20 000 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

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

**Adres** 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** Granica

**Szacunkowy koszt:** 18 300 zł

**Koszt po weryfikacji:** 18 300 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

#### 43. Warsztaty szachowe dla dzieci i młodzieży zakończonych turniejem

**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** Granica

**Szacunkowy koszt:** 19 860 zł

**Koszt po weryfikacji:** 19 860 zł

**Status:** Wybrany do głosowania

---

#### 44. BAJKOWA ZIMA – kino edukacyjne dla dzieci z animacjami

**Adres** Główna 52a

**Skrócony opis:** Rodzicu jesień i zima to czas, gdy nie zawsze wiesz co możesz zrobić z pociechą. Bajka Ci w tym pomoże. Zaproś 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:** 10 700 zł

**Koszt po weryfikacji:** 10 700 zł

**Status:** Wybrany do głosowania