

## Budżet Obywatelski Gminy Michałowice

### 1. Strefa dla nastolatków - Parkour

**Adres** Plac Markowiczów

**Skrócony opis:** Głosowanie na projekt budowy strefy parkour to coś więcej niż wybór kolejnego obiektu sportowego – to realna inwestycja w zdrowie, bezpieczeństwo i przyszłość naszych dzieci. Często słyszymy, że współczesna młodzież spędza zbyt dużo czasu przed ekranami, że brakuje im kondycji i chęci do wychodzenia z domu. Jednak jako mieszkańcy musimy zadać sobie pytanie: czy oferujemy im przestrzeń, która jest dla nich autentycznie atrakcyjna? Dzieci mają naturalną potrzebę wspinania się, skakania i testowania granic swoich możliwości. Tradycyjne place zabaw, choć bezpieczne, stają się dla dzieci w wieku 8–12 lat po prostu nudne. To wtedy zaczyna się szukanie innych wrażeń. Stwórzmy im bezpieczną strefę.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 175 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 2. Trening BODYART H.E.A.L. czyli zdrowie poprzez świadomy ruch i oddech.

**Adres** Brzozowa 18, 05-806 Pęcice Małe lub Księdza Michała Woźniaka 6, 05-806 Suchy Las

**Skrócony opis:** Projekt zakłada organizację cyklicznych, bezpłatnych zajęć BODYART H.E.A.L. dla mieszkańców w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora w ogólnodostępnej przestrzeni, takiej jak świetlica gminna lub na świeżym powietrzu. Podczas zajęć uczestnicy będą pracować nad poprawą mobilności, stabilizacji, siły, elastyczności oraz prawidłowego wzorca oddechowego. Trening oparty będzie na świadomym ruchu zsynchronizowanym z oddechem, co pozytywnie wpływa na układ nerwowy, redukcję napięcia oraz poprawę zdrowia całego organizmu.

**Osiedle/sołectwo** Pęcice Małe

**Szacunkowy koszt:** 11 760 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 3. Trening DEEPWORK® - zajęcia wzmacniające ciało i redukujące stres

**Adres** Brzozowa 18, 05-806 Pęcice Małe lub Księdza Michała Woźniaka 6, 05-806 Suchy Las

**Skrócony opis:** Projekt zakłada organizację zajęć DEEPWORK® dla mieszkańców gminy. DEEPWORK® to funkcjonalny trening cardio oparty na zasadzie polaryzacji Yin i Yang – czyli napięcie i rozluźnienie, siła i oddech, intensywność i wyciszenie. Trening nie polega tylko na „zmęczeniu się”, ale na przejściu przez różne fazy energii i doprowadzeniu organizmu z powrotem do równowagi. Są to intensywne, ale harmonijne łącznie: wzmacnianie ciała, poprawę kondycji i redukcję stresu. Zajęcia będą skierowane do dorosłych mieszkańców gminy i prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora w ogólnodostępnej sali sportowej. Celem projektu jest poprawa zdrowia, kondycji fizycznej oraz samopoczucia mieszkańców.

**Osiedle/sołectwo** Pęcice Małe

**Szacunkowy koszt:** 11 760 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 4. LA DOLCE VITA - nauka języka włoskiego dla dorosłych mieszkańców gminy Michałowice o różnym

## stopniu zaawansowania organizowana w ZSO w Komorowie

**Adres** Zespół Szkół Ogólnokształcących w Komorowie, al. Marii Dąbrowskiej 12

**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:** 70 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 5. PASTA E BASTA! Włoska mamma uczy robić prawdziwy włoski makaron - kurs własnoręcznego przygotowywania makaronów włoskich w połączeniu z prostymi, klasycznymi, włoskimi sosami.

**Adres** ul. Ks. Woźniaka 6

**Skrócony opis:** Nie trzeba biletu lotniczego ani włoskiego paszportu, by odbyć podróż do serca Italii. Wystarczy talerz dobrze ugotowanego domowego makaronu włoskiego, łyżka pachnącego sosu i kilka składników, które Włosi kochają od pokoleń. Włoskie makarony to prawdziwa uczta kulinarna, która łączy prostotę z bogactwem smaków. Tu składniki, kształt, tekstura i technika gotowania mają znaczenie. Jeśli chcesz naprawdę zrozumieć, o co chodzi w kuchni włoskiej – zacznij od makaronu! Rozsiądź się wygodnie, gestykuluj śmiało i daj się zaprosić na talerz pełen pasji! Nic tak nie smakuje jak prawdziwy, domowy makaron włoski w doborowym towarzystwie!

**Osiedle/sołectwo** Suchy Las

**Szacunkowy koszt:** 44 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 6. Zrozumieć chaos w głowie: badania przetwarzania słuchowego i ADHD dla dzieci, młodzieży i dorosłych w wieku 6-55 lat (edycja 2.)

**Adres** Aleja Starych Lip 27

**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 55 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:** 39 600 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 7. Tai Chi stylu Chen - integracja ciała, serca i umysłu

**Adres** Świetlica "Granicka Zatoka Kultury", ul. Czeremchy 1 oraz ul. Poprzeczna 6, 05-806 Granica "Granicka Polanka", ul. Poprzeczna 6, 05-806 Granica

**Skrócony opis:** Projekt zakłada organizację regularnych, 1,5-godzinnych treningów Tai Chi dla mieszkańców Gminy Michałowice z podziałem na grupę początkującą i kontynuującą. Zajęcia będą otwarte zarówno dla nowych uczestników, jak i osób ćwiczących w poprzednich latach. Podział na grupy umożliwi naukę podstaw Tai Chi oraz dalszy rozwój osób kontynuujących ćwiczenia, w tym naukę form i technik ruchu. Treningi będą prowadzone przez doświadczonego instruktora w świetlicy "Granicka Zatoka Kultury" oraz sezonowo w plenerze na "Granickiej Polance". W jednej grupie będzie mogło uczestniczyć około 20-25 osób, a podczas zajęć plenerowych nawet 30-40 osób.

**Osiedle/sołectwo** Granica

**Szacunkowy koszt:** 25 900 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 8. Rowerowy pumptrack w parku w Regułach

**Adres** Park w Regułach, ulica Platanowa

**Skrócony opis:** Celem projektu jest zaadoptowanie części parku w Regułach do wykorzystania jako pumptrack. Pumptrack to bardzo lubiane przez dzieci i młodzież obiekty pozwalające na doskonałą zabawę i szlifowanie umiejętności jazdy na rowerze i hulajnodze a także na deskorolce. W przeciwieństwie do skateparku nie wymaga dużych umiejętności więc przyciąga także małe dzieci pod opieką rodziców. Najbliższe pumptracki znajdują się w Ursusie i są trudno osiągalne dla naszych dzieci przez barierę jaką stanowią Al. Jerozolimskie.

**Osiedle/sołectwo** Reguły

**Szacunkowy koszt:** 87 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 9. Ping pong w sercu Michałowic

**Adres** Róg Bukowej i Jesionowej - vis a vis Żabki

**Skrócony opis:** Projekt zakłada stworzenie ogólnodostępnego miejsca rekreacji poprzez montaż zewnętrznego stołu do ping ponga wraz z niezbędnym zagospodarowaniem terenu. Inwestycja będzie służyć mieszkańcom w każdym wieku jako przestrzeń do aktywnego wypoczynku, integracji i spotkań sąsiedzkich. To proste i trwałe rozwiązanie, które zwiększy atrakcyjność okolicy i zachęci do spędzania czasu na świeżym powietrzu.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 10 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 10. TANGO ARGENTYŃSKIE DLA KAŻDEGO - POCZUJ RYTM BUENOS AIRES - całoroczny kurs tanga arg. dla mieszkańców Gminy. Lokalizacja - Pęcice Małe, zapraszamy początkujących, też bez pary.

**Adres** Brzozowa 18

**Skrócony opis:** Tango argentyńskie to taniec emocji, pasji i jednocześnie elegancji. Ważna jest obecność tu i teraz, indywidualna interpretacja muzyki, wstuchiwanie się w partnera i własne ciało. Kurs będzie trwał 2 semestry ( bez wakacji ), po 10 zajęć w każdym semestrze. W pierwszym semestrze będą 3 grupy : jedna początkująca i 2 grupy o różnym stopniu zaawansowania, w drugim semestrze będą 3 grupy kontynuujące zajęcia. Kurs obejmuje 10 zajęć w danym semestrze dla każdej z grup, po 60 min. Odbiorcy projektu : dorośli mieszkańcy, również osoby bez pary Cel projektu to integracja międzypokoleniowa mieszkańców poprzez udział w kursie tanga i potańcówkach tangowych

**Osiedle/sołectwo** Pęcice Małe

**Szacunkowy koszt:** 37 200 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## **11. "Odkryj moc aromaterapii". Praktyczne warsztaty zastosowania olejków eterycznych. Wiosna – Jesień, Pęcice**

**Adres** Zaułek 7

**Skrócony opis:** Projekt polega na przeprowadzeniu w Pęcicach cyklu wiosennych i jesiennych praktycznych warsztatów z aromaterapii. W części teoretycznej warsztatów uczestnicy poznają właściwości naturalnych olejków eterycznych, nauczą się zasad ich bezpiecznego używania i wykorzystywania w codziennym życiu. W części praktycznej będą pracować z zapachami, wykonają własnoręcznie naturalne produkty z wykorzystaniem olejków, które wspierają zdrowie, urodę i samopoczucie. Uczestnicy otrzymają wszystkie niezbędne materiały i narzędzia, a wykonane przez siebie produkty zabiorą do domu.

**Osiedle/sołectwo** Pęcice

**Szacunkowy koszt:** 7 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## **12. Raz w lewo, raz w prawo – lepsze lodowisko dla wszystkich**

**Adres** Szkolna 15, 05-816 Michałowice

**Skrócony opis:** Projekt zakłada wprowadzenie zmiennego kierunku jazdy na ogólnodostępnym lodowisku przy szkole poprzez przygotowanie prostego systemu komunikatów i oznaczeń informujących o aktualnym kierunku ruchu. Celem projektu jest poprawa komfortu, ergonomii i bezpieczeństwa korzystania z lodowiska przez mieszkańców. Projekt ma charakter niskokosztowy i wykorzystuje istniejącą infrastrukturę nagłośnienia znajdującą się na obiekcie.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 3 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## **13. "Odkryj moc aromaterapii". Praktyczne warsztaty zastosowania olejków eterycznych. Wiosna – Jesień, Reguły**

**Adres** Wiejska 13

**Skrócony opis:** Projekt polega na przeprowadzeniu w Regułach cyklu wiosennych i jesiennych praktycznych warsztatów z aromaterapii. W części teoretycznej warsztatów uczestnicy poznają właściwości naturalnych olejków eterycznych, nauczą się zasad ich bezpiecznego używania i wykorzystywania w codziennym życiu. W części praktycznej będą pracować z zapachami, wykonają własnoręcznie naturalne produkty z wykorzystaniem olejków, które wspierają zdrowie, urodę i samopoczucie. Uczestnicy otrzymają wszystkie niezbędne materiały i narzędzia, a wykonane przez siebie produkty zabiorą do domu.

**Osiedle/sołectwo** Reguły

**Szacunkowy koszt:** 7 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### 14. „Drugie życie mebli – twórcze warsztaty dla mieszkańców gminy”

**Adres** Kaliszowy Gaik ul. Kaliszany 18, 05-806 Komorów Wieś

**Skrócony opis:** Projekt „Drugie życie mebli–twórcze warsztaty dla mieszkańców gminy” zakłada realizację 10 cykli kreatywnych warsztatów odnawiania i stylizacji mebli dla mieszkańców gminy. Uczestnicy poznają podstawy pracy z farbami kredowymi oraz 8 technik stylizacji i ozdabiania mebli, a następnie samodzielnie krok po kroku odnowią i wystylizują niewielki mebel lub przedmiot. Każdy cykl będzie składał się z dwóch dwugodzinnych warsztatów w każdym. Warsztaty będą odbywać się w 10-osobowych grupach i stworzą przestrzeń do rozwijania kreatywności, wspólnego spędzania czasu oraz odkrywania nowych pasji związanych z odnawianiem przedmiotów zamiast ich wyrzucania. Projekt skierowany do młodzieży, dorosłych i seniorów

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 33 500 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### 15. KREATYWNA STREFA DLA DZIECI- WARSZTATY ARTYSTYCZNE OPARTE NA TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH ( TUS) I TERAPII RĘKI (ART-TUS)

**Adres** ul. Kaliszany 18, 05-806 Komorów

**Skrócony opis:** Projekt polega na organizacji 4 cykli po 10 zajęć. Razem 40 zajęć (1h każde) z podziałem na dwie grupy wiekowe (5-7lat oraz 8-11lat), podczas których ekspresja twórcza jest narzędziem do modelowania zachowań społecznych. Uczestnicy będą uczyć się współpracy, asertywności i mierzenia się ze swoimi emocjami poprzez wspólne tworzenie prac artystycznych. Trening umiejętności społecznych będzie budował emocjonalną i społeczną dojrzałość dzieci. Dzięki tym zajęciom dzieci skoncentrują się na realnej integracji rówieśniczej i będą miały możliwość budowania relacji społecznych. ART-TUS będzie oferować kompleksowy rozwój łącząc terapię grupową z ekspresją twórczą.

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 26 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### 16. Spotkania edukacyjne dla osób chorych na cukrzycę i zainteresowanych profilaktyką powikłań cukrzycowych

**Adres** Świetlica wiejska dla Komorów – Wieś 05-806 Komorów ul. Kaliszany 18

**Skrócony opis:** Projekt zakłada trzy niezależne prelekcje edukacyjne specjalisty dla osób zainteresowanych problematyką cukrzycy, osób chorych, ich rodzin i opiekunów. Celem jest zwiększenie świadomości na temat wczesnej diagnostyki cukrzycy, profilaktyki groźnych powikłań, zwiększenia komfortu życia. Uczestnicy dowiedzą się, dlaczego i jakie badania warto regularnie wykonywać, jak praktycznie i prosto w domowych warunkach zadbać o zdrowe stopy. Świadomość i działania profilaktyczne są podstawą zapobiegania komplikacjom i zachowania sprawności i zdrowia. Projekt ma wspierać lokalną społeczność poprzez edukację zdrowotną, budowanie odpowiedzialnych postaw i poprawę jakości życia mieszkańców.

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 1 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### **17. Warsztaty edukacyjne z zakresu użycia leków stosowanych w pierwszej pomocy (anafilaksja, hipoglikemia, duszności, drgawki).**

**Adres** Świetlica wiejska dla Komorów – Wieś 05-806 Komorów ul. Kaliszany 18

**Skrócony opis:** Przedmiotem projektu są trzy edukacyjno-warsztatowe spotkania prowadzone przez specjalistę-farmaceutę, dotyczące pierwszej pomocy, ze szczególnym uwzględnieniem podania leków ratujących życie w przypadku wstrząsu anafilaktycznego, hipoglikemii, duszności oraz drgawek. W części teoretycznej uczestnicy poznają aktualne przepisy (z dn. 30.05.2025), zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia życia, działanie i zastosowanie leków ratujących życie. Część praktyczna to prezentacja rzeczywistych leków i ćwiczenia na trenażerach (autowstrzykiwacze, komory inhalacyjne, aplikatory donosowe). Projekt skierowany jest do mieszkańców gminy, w tym uczniów szkół ponadpodstawowych.

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 1 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### **18. Rodzinne warsztaty ceramiczne „Z rodziną przy glinie” dla rodziców i dzieci w wieku 6–13 lat w Nowej Wsi w gminie Michałowice**

**Adres** Główna 52A, 05-806 Nowa Wieś

**Skrócony opis:** Uczestnicy warsztatów ceramicznych będą poznawać różne rodzaje gliny i uczyć się nadawania im dowolnych form według własnej wyobraźni. Powstaną wyjątkowe rodzinne prace – od naczyń do wspólnych śniadań, przez zestawy do sushi, po dekoracyjne kwiaty do wazonów. Zajęcia stworzą dla rodziców i dzieci przestrzeń wspólnej arteterapii, relaksu i twórczego działania. Podczas pierwszych spotkań uczestnicy wykonają własne prace z gliny, a na kolejnych nauczą się je szkliwić. Poznają także podstawowe techniki ceramiczne: lepienie z kulek, wałków i płatów gliny, oraz małych form 3D. Warsztaty mogą stać się początkiem wspólnej rodzinnej pasji i sposobem na budowanie relacji poprzez sztukę.

**Osiedle/sołectwo** Nowa Wieś

**Szacunkowy koszt:** 28 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### **19. „Trenuj swój mózg - 8-tygodniowy certyfikowany trening uważności (mindfulness)”**

**Adres** ul. Raszyńska 45A, 05-816 Michałowice (Świetlica w Michałowicach)

**Skrócony opis:** 8-tygodniowy trening mindfulness można porównać do treningu sportowego, z tą różnicą, że Twoim sprzętem nie są adidas, hantle czy rower stacjonarny, ale mata i poduszka. Mięśniem, który ćwiczysz nie jest czworogłowy czy biceps, ale Twój umysł. Podczas treningu uczysz się kierować uwagą, wzmacniać koncentrację oraz rozwijać większą świadomość siebie, swoich emocji i reakcji na stres. Krok po kroku budujesz wewnętrzną równowagę i umiejętność bycia bardziej obecnym/ną w codziennym życiu. Regularna praktyka mindfulness pomaga wyciszyć nadmierny natłok myśli, lepiej radzić sobie z napięciem oraz rozwijać większy spokój, elastyczność i życzliwość wobec siebie. Program jest potwierdzony naukowo.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 38 400 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 20. "Odporność. Motywacja. Sprawczość - warsztaty budowania odporności psychicznej"

**Adres** Świetlica Kaliszany, Komorów-Wieś

**Skrócony opis:** „Odporność. Motywacja. Sprawczość - warsztaty budowania odporności psychicznej” to cykl warsztatów psychoedukacyjnych łączących wiedzę z zakresu psychologii i neuronauki z praktycznymi narzędziami coachingowymi. Podczas spotkań dowiesz się, jak wzmacniać odporność psychiczną, rozwijać motywację oraz budować poczucie sprawczości w życiu i pracy. Nauczysz się skuteczniej planować cele, mierzyć się z wyzwaniami, porażkami i samokrytyką, prowadzić trudne rozmowy, przeciwdziałać wypaleniu i wzmacniać swój dobrostan poprzez drobne, ale skuteczne mikro-nawyki.

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 21 600 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 21. Boisko do koszykówki 3x3 im. śp boiska przy szkole w Komorowie

**Adres** Ulica Kolejowa 3-5

**Skrócony opis:** Inicjatywa, ma na celu poprawę jakości życia mieszkańców poprzez ułatwienie dostępu do aktywnego uprawiania sportu. W szczególności inicjatywa ma być uzupełnieniem oferty gminy w Komorowie, Granicy, Nowej Wsi dla nastolatków między istniejącymi obiektami (plac zabaw dla dzieci 3-10lat, siłownia zewnętrzna i CIK głównie dla osób dorosłych). Obecnie w żadnej z tych miejscowości nie ma łatwo dostępnego boiska koszykarskiego (daleko przy stawie Smug) na świeżym powietrzu i tym samym nie ma możliwości uprawiania tej dyscypliny sportowej.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 175 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 22. Lepimy z gliny: warsztaty ceramiczne dla nastolatków i dorosłych w świetlicy w Michałowicach.

**Adres** ul. Raszyńska 45

**Skrócony opis:** Uczestnicy warsztatów ceramicznych będą uczyć się lepienia dowolnych rzeczy z różnych glin. Poznają ich charakterystykę i właściwości. Na zajęciach stworzą naczynia, rzeźby, dekoracje ścienne, miniatury (jak biżuteria) lub inne przedmioty, ze wzorami, odbiciami, dodatkami, w różnych technikach lepienia. Zajęcia są formą wspólnej arteterapii i relaksu, ale też wzajemnej inspiracji. Na pierwszych warsztatach lepimy, a na kolejnych (2 tyg później) uczymy się szklwienia. W ten sposób uczestnicy zapoznają się z ABC tworzenia ceramiki i będą mogli po warsztatach tworzyć w domu i rozwijać swoje ceramiczne hobby. Ceramikę można wypalać w różnych pracowniach ceramicznych i sklepach dla ceramików.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 29 900 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### **23. Wycisz umysł i wyciągnij się. Michałowice. Ćwiczenia wyciszające umysł, pozwalające wyćwiczyć ciało w spokojnej relaksacyjnej atmosferze**

**Adres** Raszyńska 45 Michałowice

**Skrócony opis:** Wycisz umysł i wyciągnij się: holistyczne i wesołe zajęcia dla zdrowia dla każdego” to projekt 12-tu 90 minutowych warsztatów dla osób w wieku 13-99 lat wszystkich płci. Mogą to być osoby prowadzące głównie siedzący tryb życia, cierpiące na nadwagę i inne schorzenia. Większość z nas ma mało czasu na relaks, odstawienie telefonu czy praktyczną naukę zarządzania stresem. Po to są te warsztaty. Co tydzień uczestnicy poznają nowe ćwiczenia wspierające kręgosłup, rozluźnienie mięśni, uspokojenie umysłu oraz dotlenienie całego organizmu. Regularne zajęcia umożliwią im kompleksowo nauczyć się dbać o siebie, poprawią ich zdrowie fizyczne i psychiczne, zbudują nawyk ruchu i medytacji.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 7 100 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### **24. Niech nogi niosą „zdrowe stawy kolanowe”-cykl spotkań**

**Adres** Czeremchy 1

**Skrócony opis:** Projekt ma na celu pomoc mieszkańcom aktywnym fizycznie utrzymać w dobrej kondycji nogi, a zwłaszcza stawy kolanowe. Dyplomowany fizjoterapeuta lub dr. ortopeda na cyklu spotkań nauczy ćwiczeń wzmacniających mięśnie około kolanowe co przyniesie pozytywny wpływ na stawy kolanowe, zwróci również uwagę na zagrożenia dla stawów kolanowych (nieodpowiednie obuwie czy nawierzchnia uszkadzająca stawy). Odbiorcami projektu są mieszkańcy gminy Michałowice powyżej 18 roku życia uprawiający amatorsko sporty obciążające nogi oraz osoby chcące poprawić swoje możliwości ruchowe.

**Osiedle/sołectwo** Granica

**Szacunkowy koszt:** 6 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### **25. Astronomiczny Plac Zabaw – astronomiczne wyposażenie dla dzieci i młodzieży na placu Granicka Polanka**

**Adres** Poprzeczna 6

**Skrócony opis:** Projekt zakłada doposażenie istniejącego placu zabaw Granicka Polanka w elementy o tematyce astronomicznej i edukacyjnej, które połączą zabawę z nauką o przestrzeni kosmicznej. W ramach realizacji planowany jest m.in. montaż modelu kuli ziemskiej oraz interaktywnych tablic edukacyjnych. Plac będzie wykorzystywany przez społeczność szkolną do prowadzenia lekcji na świeżym powietrzu oraz będzie dostępny dla wszystkich mieszkańców gminy.

**Osiedle/sołectwo** Granica

**Szacunkowy koszt:** 60 500 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## **26. Łędźwie i umysł na macie: zdrowa głowa i kręgosłup dla każdego w Nowej Wsi. Zajęcia dla wszystkich, którzy pragną żyć bez bólów kręgosłupa i zapobiegać ich powstawaniu.**

**Adres** ul. Główna 52B

**Skrócony opis:** „Łędźwie i umysł na macie: zdrowa głowa i kręgosłup dla każdego” to projekt 12-tu 90 minutowych warsztatów dla nastolatków i dorosłych wszystkich płci, którzy odczuwają bóle kręgosłupa, prowadzą głównie siedzący tryb życia, cierpią na nadwagę lub inne schorzenia i mają mało czasu na relaks oraz naukę zarządzania stresem. Na każdym zajęciach uczestnicy poznają do 10 pozycji z jogi i pilatesu oraz inne ćwiczenia wspierające kręgosłup, rozluźnienie mięśni całego ciała, uspokojenie umysłu oraz dotlenienie całego organizmu. Regularne zajęcia natomiast umożliwią im nauczyć się kompleksowo dbać o siebie, poprawią ich zdrowie fizyczne i psychiczne, zbudują nawyk dbania o siebie. I o to nam chodzi.

**Osiedle/sołectwo** Nowa Wieś

**Szacunkowy koszt:** 7 100 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## **27. Piknik Sąsiedzki w Regułach**

**Adres** Wiejska 13, Reguły

**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:** 51 700 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## **28. Warsztaty kulinarne dla dorosłych w Regułach**

**Adres** Wiejska 13, Reguły

**Skrócony opis:** Roczny cykl warsztatów kulinarnych dla dorosłych w Regułach to idealna okazja do budowania więzi międzyludzkich przy wspólnym stole. W ramach spotkań prowadzonych przez profesjonalistów, uczestnicy podniosą kompetencje kulinarne, poznają tajniki zdrowego żywienia oraz nauczą się świadomego komponowania posiłków i optymalnego zarządzania produktami ograniczając marnowanie żywności. Odbiorcami projektu są wszyscy dorośli mieszkańcy gminy chcący rozwijać kulinarne pasje i aktywnie spędzić czas w sąsiedzkim gronie.

**Osiedle/sołectwo** Reguły

**Szacunkowy koszt:** 37 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 29. Mindfulness Na Co Dzień - treningi uważności, medytacje, kurs redukcji stresu - Komorów Wieś

**Adres** Świetlica w Komorowie przy Kaliszowym Gaiku, Ul. Kaliszany

**Skrócony opis:** Celem projektu jest poprawa zdrowia psychicznego mieszkańców Gminy Michałowice poprzez naukę i praktykę narzędzi do redukcji stresu, wzmacnianie odporności psychicznej, poprawy jakości snu oraz rozwijanie umiejętności świadomego radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Projekt ma charakter profilaktyczny, edukacyjny i zdrowotny. Uwzględnienie 3-etapowych działań, umożliwi dostępność dla szerokiej grupy odbiorców.

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 21 700 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 30. Drzewo pokoleń- cykl warsztatów genealogicznych dla mieszkańców Gminy Michałowice

**Adres** Centrum Inicjatyw Kulturalnych w Komorowie

**Skrócony opis:** Cykl 8 bezpłatnych warsztatów genealogicznych dla pełnoletnich mieszkańców Gminy Michałowice. Połowa cyklu poświęcona jest genealogii genetycznej – uczestnicy nauczą się wybierać i interpretować testy DNA (autosomalne, Y-DNA, mtDNA), analizować dopasowania w bazach takich jak GEDmatch i FTDNA oraz łączyć wyniki DNA z drzewem klasycznym. Pozostałe spotkania obejmują pracę z archiwami państwowymi i kościelnymi, bazami online (Geneteka, FamilySearch, Szukajwarchiwach), odczytywanie dawnych dokumentów i budowę drzewa genealogicznego. Każdy uczestnik rozpoczyna podczas zajęć własny projekt rodzinny i otrzymuje materiały do dalszej pracy.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 19 500 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

## 31. 5 zmysłów natury - warsztaty dobrostanu w przestrzeniach zielonych gminy Michałowice

**Adres** Ul. Filmowa, Granica

**Skrócony opis:** Projekt obejmuje cykl pięciu warsztatów terenowych, podczas których uczestnicy będą poznawać naturę poprzez pięć zmysłów. Każde spotkanie łączy elementy uważności, spokojnego spaceru oraz merytoryczne warsztaty: aromaterapię, muzykoterapię, arteterapię, zielarstwo i nature journaling. Zajęcia wspierają dobrostan mieszkańców, uczą technik relaksacyjnych w naturze, integrują społeczność i zachęcają do korzystania z terenów zielonych gminy.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle  
**Szacunkowy koszt:** 10 950 zł  
**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 32. Zajęcia umuzykalniające dla dzieci do 4 at

**Adres** ul. Kolejowa

**Skrócony opis:** Cykl bezpłatnych warsztatów umuzykalniających dla dzieci w wieku 0-4 lat z udziałem rodzica lub opiekuna. Zajęcia oparte są na sprawdzonych metodach wczesnej edukacji muzycznej (Edwin Gordon, Émile Jaques-Dalcroze, Anna Weber) i prowadzone w mieszanej grupie wiekowej, tak aby aktywności angażowały zarówno niemowlęta, jak i starsze dzieci na adekwatnym poziomie. Każde spotkanie obejmuje wspólny śpiew, ruch przy muzyce, eksplorację instrumentów perkusyjnych, zabawy z chustą animacyjną oraz kołysanki. Projekt wspiera rozwój mowy, motoryki i kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci, a jednocześnie integruje rodziny z gminy w okresie wczesnego rodzicielstwa.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle  
**Szacunkowy koszt:** 19 500 zł  
**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 33. Taneczne wieczorki na dechach

**Adres** ul. Heleny

**Skrócony opis:** Zapraszamy do tańca wszystkich mieszkańców naszej gminy. Taniec to zdrowie i pogoda ducha. Muzykę zapewni DJ a do tańca poprowadzi wodzirej-instruktor. Projekt składa się z 6 spotkań a każde o innej tematyce muzycznej. Będzie wieczór Latino, disco, lata 60 i 80itp. Projekt ma na celu popularyzację tańca do różnych rodzajów muzyki. Wstęp wolny dla wszystkich mieszkańców naszej gminy.

**Osiedle/sołectwo** Nowa Wieś  
**Szacunkowy koszt:** 17 200 zł  
**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 34. RELAKSACJA PRZY RĘKODZIELE- kreatywne warsztaty DIY dla nastolatków i dorosłych w świetlicy gminnej w Opaczu Kolonii

**Adres** Ryżowa 90

**Skrócony opis:** Cykl 12 dwugodzinnych warsztatów dla osób 16+ to twórcza przestrzeń rozwoju i relaksu dla wszystkich na sali. Uczestniczący (max. 15 osób) stworzą sezonowe dekoracje różnorodnego rodzaju tworzyw - papieru, gipsu, suszonych kwiatów, mchu, wełny etc. Na każdym z zajęć uczestnik/czka zapozna się z różnymi technikami i możliwościami tworzenia własnymi rękoma pięknych ozdób. Bogaty program uczy unikalnych technik: od tradycyjnego linorytu, retro rozet i kwiatów z bibuły, przez lampiony, decoupage, transfer zdjęć, po makramę i „drzewo życia”. Powstaną też świece sojowe, filcowane obrazy oraz druki botaniczne (hapa zome/cyjanotypia). Dla wielu będzie to pierwsze tego typu doświadczenie.

**Osiedle/sołectwo** Opacz-Kolonia  
**Szacunkowy koszt:** 14 400 zł  
**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 35. Rodzinne spacery po lesie - cykl spokojnych spotkań w naturze

**Adres** Ul. Filmowa Granica, Suchy Las, okolice zbiornika retencyjnego w Michałowicach nad Raszynką

**Skrócony opis:** „Rodzinne Spacer w Lesie” to cykl pięciu bezpłatnych spotkań dla rodzin z dziećmi. Każdy spacer obejmuje elementy lasoterapii, ćwiczenia uważności oparte na pracy ze zmysłami, spokojne przejście przez las oraz leśną majsterkę z naturalnych materiałów. Spotkania kończą się wspólnym piknikiem. Projekt wspiera więzi rodzinne, rozwój dzieci i zachęca do korzystania z terenów zielonych gminy.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 7 200 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 36. Ruszaj na rolki - zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych

**Adres** 11 listopada, Rynkowa, Szkolna

**Skrócony opis:** Projekt zakłada organizację zajęć nauki jazdy na rolkach w skateparku dla mieszkańców w różnym wieku i na różnych poziomach zaawansowania. Zajęcia będą prowadzone przez instruktora i obejmą zarówno podstawy bezpiecznej jazdy, hamowania i skręcania, jak i bardziej zaawansowane elementy oraz jazdę rekreacyjną i jazdę na skateparku. Projekt ma zachęcać do aktywności fizycznej, integracji mieszkańców oraz bezpiecznego korzystania ze skateparku.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 26 880 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 37. Michałowickie Inspiracje – warsztaty malarstwa i rysunku dla młodzieży i dorosłych

**Adres** ZSP im. M. Kopernika w Granicy lub świetlica gminna w Granicy

**Skrócony opis:** Projekt zakłada organizację warsztatów malarstwa i rysunku dla mieszkańców gminy Michałowice od 16. roku życia wzwyż. Zajęcia będą nawiązywać do lokalnej przyrody, architektury oraz życia codziennego mieszkańców, wzmacniając więź z miejscem zamieszkania. Warsztaty mają służyć integracji społeczności, tworzeniu przestrzeni do spotkań i wspólnego spędzania czasu w twórczej atmosferze. Uczestnictwo w zajęciach pozwoli oderwać się od codziennych obowiązków, sprzyjając relaksowi i wyciszeniu. Efektem końcowym będzie wspólna wystawa prac, prezentująca artystyczne spojrzenie na gminę Michałowice.

**Osiedle/sołectwo** Granica

**Szacunkowy koszt:** 16 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 38. Angielski dla mam

**Adres** Ceglana 2d, Komorów

**Skrócony opis:** Projekt jest kluczowy dla rozwoju zawodowego matek. Dodatkowo spotkania zapobiegną wykluczeniu społecznemu matek i przyniosą wymierne korzyści dla rodzin i całej społeczności gminnej np poprzez zwrot podatku z powodu wyższego wynagrodzenia i aktywizacji zawodowej matek. Zajęcia odbędą się dla matek ( mogą przyjść z małymi dziećmi) zajęcia potrwają ok. 1,5 h, raz w tygodniu.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 250 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 39. Nowe dyscypliny sportowe dla młodzieży – futbol flagowy i roundnet w gminie Michałowice

**Adres** Wspólnoty Wiejskiej 1

**Skrócony opis:** Projekt zakłada utworzenie grupy sportowej dla dzieci i młodzieży w wieku 13–18 lat, które będą uczestniczyć w zajęciach z futbolu flagowego oraz roundnetu dwa razy w tygodniu po 90 minut. Zajęcia będą miały charakter ogólnorozwojowy i szkoleniowy. Uczestnicy poznają podstawowe zasady obu dyscyplin, nauczą się współpracy zespołowej, poprawią kondycję fizyczną oraz będą rozwijać sportowe pasje. Projekt będzie miał charakter otwarty dla mieszkańców gminy Michałowice.

**Osiedle/sołectwo** Sokołów

**Szacunkowy koszt:** 25 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 40. Gry bez prądu - otwarte spotkania z grami planszowymi i figurkowymi

**Adres** Świetlica w Granicy ul. Czeremchy 1, 05-806

**Skrócony opis:** Projekt zakłada zakup gier planszowych, figurek, mat do gier bitewnych, terenów do gier bitewnych oraz kilkunastu zestawów malarskich do nauki malowania. Ponadto projekt ma na celu długofalowe stworzenie przestrzeni, w której mieszkańcy będą mogli bezpłatnie spotykać się, grać, malować figurki, rozgrywać turnieje a tym samym integrować się. W ramach zadania zorganizowane zostaną również otwarte warsztaty z malowania figurek i nauki zasad.

**Osiedle/sołectwo** Granica

**Szacunkowy koszt:** 16 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

### 41. Trening umysłu -pamięć i koncentracja dla dzieci i seniorów – warsztaty BrainProgress w Gminie Michałowice

**Adres** ul. Brzozowa 18

**Skrócony opis:** Projekt zakłada organizację cyklu warsztatów treningu logicznego myślenia, pamięci i koncentracji dla dzieci i seniorów z Gminy Michałowice. Uczestnicy poznają praktyczne techniki zapamiętywania, ćwiczenia wpływające na poprawę koncentracji oraz strategie wspierające sprawność umysłową. Zajęcia będą prowadzone w małych grupach w formie aktywnych treningów rozwijających funkcje poznawcze i samodzielność w nauce oraz codziennym funkcjonowaniu.

**Osiedle/sołectwo** Pęcice Małe

**Szacunkowy koszt:** 13 800 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### **42. Urządzenie do siłowni plenerowej (biegacz i narciarz)**

**Adres** Kolejowa

**Skrócony opis:** Cel: możliwość ćwiczeń aktywnych nóg Zakres: tylko 1 słup z dwoma urządzeniami Odbiorcy: mieszkańcy Komorowa

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 9 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### **43. Na wiosenny rozruch i jesienną chandrę- warsztaty taneczne w CIK, ul. Kolejowa, Komorów**

**Adres** ul. Kolejowa, Komorów

**Skrócony opis:** Celem projektu jest propagowanie prozdrowotnej aktywności ruchowej, wpływającej na poprawę standardów życia mieszkańców. Zajęcia będą się odbywać w bloku wiosennym i jesiennym. Każdy blok zawiera cztery cotygodniowe spotkania po 2 godziny. Trzy spotkania to typowe warsztaty taneczne, a czwarty będzie "potańcówką" z muzyką na żywo. Jeden blok to nauka tańców ludowych z różnych regionów świata, m.in. francuskie, bałkańskie, portugalskie. Drugi blok to warsztaty tańców retro z pierwszej połowy XX wieku, m.in. "Tanga sentymentalne", fokstroty, miejskie walczyki. Zajęcia kierowane są do młodzieży i dorosłych mieszkańców Gminy Michałowice.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 16 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### **44. ARTETERAPIA: twórcza podróż ku lepszemu samopoczuciu - rozwijaj umysł, wyzwól emocje. Warsztaty dla seniorów, dorosłych i dzieci. Komorów, ul. Ceglana 2D**

**Adres** Komorów, ul. Ceglana 2D

**Skrócony opis:** Projekt skierowany do mieszkańców w każdym wieku, łączy interdyscyplinarną arteterapię, bazującą na szeroko pojętej sztuce, gimnastykę mózgu i relaksację. Warsztaty wspierają zdolności kognitywne, pamięć i redukują stres. Poprzez techniki wyciszająco-stymulujące oparte na plastykoterapii, muzykoterapii, wizualizacjach i zajęciach sensoryczno-ruchowych, stymulujących obie półkule mózgowe, uczestnicy poprawiają dobrostan przez wyciszenie i rozładowanie napięć, odzyskują harmonię, lepiej wyrażają emocje i budują więzi społeczne. To twórcza radość tworzenia w przyjaznej atmosferze, w której liczy się proces, a nie wytwór. Udział nie wymaga żadnych uzdolnień manualnych.

**Osiedle/sołectwo** Komorów osiedle

**Szacunkowy koszt:** 3 600 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### **45. ARTETERAPIA: twórcza podróż ku lepszemu samopoczuciu - rozwijaj umysł, wyzwól emocje. Warsztaty dla seniorów, dorosłych i dzieci. Komorów Wieś, ul. Kaliszany 18**

**Adres** Komorów Wieś, ul. Kaliszany 18

**Skrócony opis:** Projekt skierowany do mieszkańców w każdym wieku, łączy interdyscyplinarną arteterapię, bazującą na szeroko pojętej sztuce, gimnastykę mózgu i relaksację. Warsztaty wspierają zdolności kognitywne, pamięć i redukują stres. Poprzez techniki wyciszająco-stymulujące oparte na plastykoterapii, muzykoterapii, wizualizacjach i zajęciach sensoryczno-ruchowych, stymulujących obie półkule mózgowe, uczestnicy poprawiają dobrostan przez wyciszenie i rozładowanie napięć, odzyskują harmonię, lepiej wyrażają emocje i budują więzi społeczne. To twórcza radość tworzenia w przyjaznej atmosferze, w której liczy się proces, a nie wytwór. Udział nie wymaga żadnych uzdolnień manualnych.

**Osiedle/sołectwo** Komorów-Wieś

**Szacunkowy koszt:** 3 600 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### **46. ARTETERAPIA: twórcza podróż ku lepszemu samopoczuciu - rozwijaj umysł, wyzwól emocje. Warsztaty dla seniorów, dorosłych i dzieci. Reguły, Al. Powstańców Warszawy 1**

**Adres** Reguły, Al. Powstańców Warszawy 1

**Skrócony opis:** Projekt skierowany do mieszkańców w każdym wieku, łączy interdyscyplinarną arteterapię, bazującą na szeroko pojętej sztuce, gimnastykę mózgu i relaksację. Warsztaty wspierają zdolności kognitywne, pamięć i redukują stres. Poprzez techniki wyciszająco-stymulujące oparte na plastykoterapii, muzykoterapii, wizualizacjach i zajęciach sensoryczno-ruchowych, stymulujących obie półkule mózgowe, uczestnicy poprawiają dobrostan przez wyciszenie i rozładowanie napięć, odzyskują harmonię, lepiej wyrażają emocje i budują więzi społeczne. To twórcza radość tworzenia w przyjaznej atmosferze, w której liczy się proces, a nie wytwór. Udział nie wymaga żadnych uzdolnień manualnych.

**Osiedle/sołectwo** Reguły

**Szacunkowy koszt:** 3 600 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej

---

#### **47. "Z Pilatesem przez wakacje"- Michałowice**

**Adres** ul. 11 listopada 26C, 05-816 Michałowice

**Skrócony opis:** Projekt "Z Pilatesem przez wakacje" to ogólnodostępne zajęcia Pilates na świeżym powietrzu. Realizowane w okresie letnim na terenie gminy- Michałowice, skierowane do mieszkańców, którzy chcą aktywnie i zdrowo spędzić lato. W ramach projektu zajęcia będą odbywać się 2 razy w tygodniu. Program zajęć opiera się na metodzie Pilates, jest to bezpieczna forma treningu skupiająca się na precyzyjnych ruchach, oddechu i aktywacji mięśni głębokich (core). Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanego instruktora i dostosowane do różnych poziomów zaawansowania, dzięki czemu każdy, niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej będzie mógł wziąć w nich udział.

**Osiedle/sołectwo** Michałowice

**Szacunkowy koszt:** 4 000 zł

**Status:** Pozytywna ocena formalna - w weryf. merytorycznej