

Lp.	Tytuł projektu	Osiedle/Sołectwo	Skrócony opis projektu	Szacunkowy koszt realizacji
			suma	1 306 000 zł
7	Tai Chi stylu Chen - integracja ciała, serca i umysłu	Granica	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.	25 900 zł
24	Niech nogi niosą „zdrowe stawy kolanowe”-cykl spotkań	Granica	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 uszkodzająca stawy). Odbiorcami projektu są mieszkańcy gminy Michałowice powyżej 18 roku życia uprawiający amatorsko sporty obciążające nogi oraz osoby chcące poprawić swoje możliwości ruchowe.	6 000 zł
25	Astronomiczny Plac Zabaw – astronomiczne wyposażenie dla dzieci i młodzieży na placu Granicka Polanka	Granica	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.	60 500 zł

37	Michałowickie Inspiracje – warsztaty malarstwa i rysunku dla młodzieży i dorosłych	Granica	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.	16 000 zł
40	Gry bez prądu - otwarte spotkania z grami planszowymi i figurkowymi	Granica	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.	16 000 zł
1	Strefa dla nastolatków - Parkour	Komorów osiedle	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.	175 000 zł

4	LA DOLCE VITA - nauka języka włoskiego dla dorosłych mieszkańców gminy Michałowice o różnym stopniu zaawansowania organizowana w ZSO w Komorowie	Komorów osiedle	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.	70 000 zł
6	Zrozumieć chaos w głowie: badania przetwarzania słuchowego i ADHD dla dzieci, młodzieży i dorosłych w wieku 6-55 lat (edycja 2.)	Komorów osiedle	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, nadruchością, 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.	39 600 zł
21	Boisko do koszykówki 3x3 im. śp boiska przy szkole w Komorowie	Komorów osiedle	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.	175 000 zł

30	Drzewo pokoleń- cykl warsztatów genealogicznych dla mieszkańców Gminy Michałowice	Komorów osiedle	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.	19 500 zł
31	5 zmysłów natury - warsztaty dobrostanu w przestrzeniach zielonych gminy Michałowice	Komorów osiedle	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, ziołarstwo i nature journaling. Zajęcia wspierają dobrostan mieszkańców, uczą technik relaksacyjnych w naturze, integrują społeczność i zachęcają do korzystania z terenów zielonych gminy.	10 950 zł
32	Zajęcia umuzyczniające dla dzieci do 4 at	Komorów osiedle	Cykl bezpłatnych warsztatów umuzyczniających 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.	19 500 zł
35	Rodzinne spacer po lesie - cykl spokojnych spotkań w naturze	Komorów osiedle	„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.	7 200 zł

38	Angielski dla mam	Komorów osiedle	Projekt jest kluczowy dla rozwoju zawodowego matek. Dodatkowo spotkania zapobiegają 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 potrwać ok. 1,5 h, raz w tygodniu.	250 zł
42	Urządzenie do siłowni plenerowej (biegacz i narciarz)	Komorów osiedle	Cel: możliwość ćwiczeń aktywnych nóg Zakres: tylko 1 słup z dwoma urządzeniami Odbiorcy: mieszkańcy Komorowa	9 000 zł
43	Na wiosenny rozruch i jesienną chandrę- warsztaty taneczne w CIK, ul. Kolejowa, Komorów	Komorów osiedle	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 sentymtalne", fokstroty, miejskie walczyki. Zajęcia kierowane są do młodzieży i dorosłych mieszkańców Gminy Michałowice.	16 000 zł
44	ARTETERAPIA: twórcza podróż ku lepszemu samopoczuciu - rozwijaj umysł, wyzwól emocje. Warsztaty dla seniorów, dorosłych i dzieci. Komorów, ul. Ceglana 2D	Komorów osiedle	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.	3 600 zł

14	„Drugie życie mebli – twórcze warsztaty dla mieszkańców gminy”	Komorów- Wieś	<p>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.</p> <p>Projekt skierowany do młodzieży, dorosłych i seniorów</p>	33 500 zł
15	KREATYWNA STREFA DLA DZIECI- WARSZTATY ARTYSTYCZNE OPARTE NA TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (TUS) I TERAPII RĘKI (ART-TUS)	Komorów- Wieś	<p>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.</p> <p>ART-TUS będzie oferować kompleksowy rozwój łącząc terapię grupową z ekspresją twórczą.</p>	26 000 zł

16	Spotkania edukacyjne dla osób chorych na cukrzycę i zainteresowanych profilaktyką powikłań cukrzycowych	Komorów-Wieś	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.	1 800 zł
17	Warsztaty edukacyjne z zakresu użycia leków stosowanych w pierwszej pomocy (anafilaksja, hipoglikemia, duszności, drgawki).	Komorów-Wieś	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 тренаżerach (autowstrzykiwacze, komory inhalacyjne, aplikatory donosowe). Projekt skierowany jest do mieszkańców gminy, w tym uczniów szkół ponadpodstawowych.	1 800 zł
20	"Odporność. Motywacja. Sprawczość - warsztaty budowania odporności psychicznej"	Komorów-Wieś	„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.	21 600 zł

29	Mindfulness Na Co Dzień - treningi uważności, medytacje, kurs redukcji stresu - Komorów Wieś	Komorów- Wieś	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.	21 700 zł
45	ARTETERAPIA: twórcza podróż ku lepszemu samopoczuciu - rozwijaj umysł, wyzwól emocje. Warsztaty dla seniorów, dorosłych i dzieci. Komorów Wieś, ul. Kaliszany 18	Komorów- Wieś	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.	3 600 zł
9	Ping pong w sercu Michałowic	Michałowice	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.	10 000 zł
12	Raz w lewo, raz w prawo – lepsze lodowisko dla wszystkich	Michałowice	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.	3 000 zł

19	„Trenuj swój mózg - 8-tygodniowy certyfikowany trening uważności (mindfulness)”	Michałowice	8-tygodniowy trening mindfulness można porównać do treningu sportowego, z tą różnicą, że Twoim sprzętem nie są adidasy, hantle czy rower stacjonarny, ale mata i poduszka. Mięśniami, 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.	38 400 zł
22	Lepimy z gliny: warsztaty ceramiczne dla nastolatków i dorosłych w świetlicy w Michałowicach.	Michałowice	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 szkliwienia. 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.	29 900 zł

23	Wycisz umysł i wyciągnij się. Michałowice. Ćwiczenia wyciszające umysł, pozwalające wyćwiczyć ciało w spokojnej relaksacyjnej atmosferze	Michałowice	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.	7 100 zł
36	Ruszaj na rolki - zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych	Michałowice	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.	26 880 zł
47	"Z Pilatesem przez wakacje"- Michałowice	Michałowice	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.	4 000 zł

18	Rodzinne warsztaty ceramiczne „Z rodziną przy glinie” dla rodziców i dzieci w wieku 6–13 lat w Nowej Wsi w gminie Michałowice	Nowa Wieś	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.	28 800 zł
26	Lędźwie 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.	Nowa Wieś	„Lędźwie 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 każdych 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.	7 100 zł
33	Taneczne wieczorki na dechach	Nowa Wieś	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.	17 200 zł

34	RELAKSACJA PRZY RĘKODZIELE- kreatywne warsztaty DIY dla nastolatków i dorosłych w świetlicy gminnej w Opaczy Kolonii	Opacz-Kolonia	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.	14 400 zł
11	"Odkryj moc aromaterapii". Praktyczne warsztaty zastosowania olejków eterycznych. Wiosna – Jesień, Pęcice	Pęcice	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.	7 800 zł
2	Trening BODYART H.E.A.L. czyli zdrowie poprzez świadomy ruch i oddech.	Pęcice Małe	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.	11 760 zł

3	Trening DEEPWORK® - zajęcia wzmacniające ciało i redukujące stres	Pęcice Małe	<p>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 łączące: wzmacnianie ciała, poprawę kondycji i redukcję stresu.</p> <p>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.</p>	11 760 zł
10	<p>TANGO ARGENTYŃSKIE DLA KAŻDEGO - POCZUJ RYTM BUENOS AIRES - całoroczny kurs tanga arg. dla mieszkańców Gminy.</p> <p>Lokalizacja - Pęcice Małe, zapraszamy początkujących, też bez pary.</p>	Pęcice Małe	<p>Tango argentyńskie to taniec emocji, pasji i jednocześnie elegancji. Ważna jest obecność tu i teraz, indywidualna interpretacja muzyki, wsłuchiwanie się w partnera i własne ciało.</p> <p>Kurs będzie trwał 2 semestry (bez wakacji) , po 10 zajęć w każdym semestrze.</p> <p>W pierwszym semestrze będą 3 grupy : jedna początkująca i 2 grupy o różnym stopniu zaawansowania, w drugim semestrze będą 3 grupy kontynuujące zajęcia.</p> <p>Kurs obejmuje 10 zajęć w danym semestrze dla każdej z grup, po 60 min.</p> <p>Odbiorcy projektu : dorośli mieszkańcy, również osoby bez pary</p> <p>Cel projektu to integracja międzypokoleniowa mieszkańców poprzez udział w kursie tanga i potańcówkach tangowych</p>	37 200 zł
41	Trening umysłu - pamięć i koncentracja dla dzieci i seniorów – warsztaty BrainProgress w Gminie Michałowice	Pęcice Małe	<p>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 strategię wspierające sprawność umysłową.</p> <p>Zajęcia będą prowadzone w małych grupach w formie aktywnych treningów rozwijających funkcje poznawcze i samodzielność w nauce oraz codziennym funkcjonowaniu.</p>	13 800 zł

8	Rowerowy pumptrack w parku w Regułach	Reguły	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.	87 000 zł
13	"Odkryj moc aromaterapii". Praktyczne warsztaty zastosowania olejków eterycznych. Wiosna – Jesień, Reguły	Reguły	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.	7 800 zł
27	Piknik Sąsiedzki w Regułach	Reguły	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.	51 700 zł
28	Warsztaty kulinarne dla dorosłych w Regułach	Reguły	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.	37 000 zł

46	<p>ARTETERAPIA: twórcza podróż ku lepszemu samopoczuciu - rozwijaj umysł, wyzwól emocje. Warsztaty dla seniorów, dorosłych i dzieci. Reguły, Al. Powstańców Warszawy 1</p>	Reguły	<p>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.</p>	3 600 zł
39	<p>Nowe dyscypliny sportowe dla młodzieży – futbol flagowy i roundnet w gminie Michałowice</p>	Sokołów	<p>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.</p> <p>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.</p>	25 000 zł

5	PASTA E BASTA! Włoska mamma uczy robić prawdziwy włoski makaron - kurs własnoręcznego przygotowywania makaronów włoskich w połączeniu z prostymi, klasycznymi, włoskimi sosami.	Suchy Las	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!	44 800 zł
---	--	-----------	--	-----------