

Załącznik nr 1 do Zasad przeprowadzenia Budżetu Obywatelskiego

Część 1. Do publikacji na stronie internetowej Miasta.

**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROJEKTU
DO REALIZACJI W RAMACH BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MILANÓWKA**

Tytuł projektu*	
Aktywny trening umysłu dla seniorów	
Miejsce realizacji projektu*	URZĄD MIASTA MILANÓWKA
Adres	
Milanówek, Centrum Integracji Międzypokoleniowej	Data 2024 -05- 27
	L. Dz. 54609
Krótki opis projektu*	
Proszę w kilku zdaniach opisać czego projekt dotyczy.	
<p>Projekt „Aktywny trening umysłu dla seniorów” to cykl zajęć mających na celu wspieranie funkcjonowania mózgu, aby podnieść jego efektywność oraz zapracować na jak najdłuższe sprawne funkcjonowanie. Cykl składa się z 12 zajęć odbywających się raz w tygodniu. Czas pojedynczych zajęć to 60 minut. Na zajęcia składają się aktywności ruchowe dobrane pod kątem aktywizowania odpowiednich części mózgu oraz aktywności umysłowe w oparciu o zadania wspomagające pamięć, kreatywność i kojarzenie.</p> <p>Dbanie o sprawność swojego umysłu i mózgu znacząco poprawia jakość życia, zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji. Ponadto w czasie zajęć uczestnicy budują i pogłębiają relacje społeczne, co również znacząco przekłada się na jakość życia i utrzymywanie dobrego stanu zdrowia, na co wskazują liczne badania.</p> <p>Zajęcia w formie grupowej – do 20 osób w grupie. W ramach projektu chcę uruchomić cztery grupy w cyklu 12 zajęć. (moja propozycja to dwie grupy wiosną i dwie grupy jesienią)</p>	
p. J. Popiońska	
27.05.2024	
Szacunkowe koszty realizacji projektu	
Koszty szacunkowe: koszt przygotowania i przeprowadzenia warsztatów dla 1 grupy to 6000 złotych. Łączny koszt dla 4 grup to 24000 zł. (koszt w przeliczeniu na osobę 25 zł/h zajęć)	

*pola obowiązkowe