



Kurs Lasoterapii

Numer usługi 2024/12/02/170147/2443893

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

92,31 PLN brutto/h

92,31 PLN netto/h

AMBITION USŁUGI
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 65 h

📅 26.04.2025 do 15.06.2025



Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs adresowany jest do osób posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym. Szczególnie predysponowani są fizjoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, nauczyciele, studenci, trenerzy rekreacji, opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych, leśnicy, przewodnicy turystyczni, psychologowie, psychoterapeuci, pracownicy hoteli, właściciele/pracownicy gospodarstw agroturystycznych.</p> <p>Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój.</p>
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	25-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	65
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestnika do bezpiecznego prowadzenia lasoterapii z wykorzystaniem zróżnicowanych technik oraz dostosowanej do potrzeb i możliwości odbiorcy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik kursu charakteryzuje metodykę prowadzenia lasoterapii.	1. Definiuje mechanizmy oddziaływania kąpeli leśnych na organizm człowieka. 2. Charakteryzuje zasady prowadzenia terapii lasem. 3. Uzasadnia skuteczność lasoterapii na podstawie badań naukowych. 4. Charakteryzuje techniki stosowane w lasoterapii – SI, komunikacja interpersonalna, techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, psychologia pozytywna). 5. Charakteryzuje zasady udzielania pierwszej pomocy w warunkach terenowych. 6. Określa regulacje prawne w zakresie korzystania z lasu.	Test teoretyczny
	Umiejętności: Uczestnik kursu planuje i organizuje terapię w środowisku leśnym.	1. Rozróżnia gatunki roślin i grzybów leśnych. 2. Posługuje się mapami leśnymi, kompasem, aplikacjami. 3. Organizuje pobyt w warunkach leśnych. 4. Ocenia i kontroluje zagrożenia występujące w środowisku leśnym i przeciwdziała im. 5. Planuje program terapii w lesie dla określonej grupy odbiorców.
Kompetencje społeczne: Uczestnik kursu stawia dobro odbiorcy terapii na pierwszym miejscu	1. Doskonali i poszerza swoje kompetencje w zakresie propagowania zdrowego stylu życia. 2. Przestrzega zasad etycznych w działaniach podejmowanych w stosunku do odbiorcy terapii. 3. Realizuje zadania w sposób bezpieczny i zgodny z regulacjami prawnymi korzystania z lasów.	Prezentacja Test teoretyczny Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Kurs trwa 8 dni (65 godzin dydaktycznych/48,75 godzin zegarowych). Kurs obejmuje 23 godziny dydaktyczne teoretyczne oraz 42 godziny dydaktyczne praktyczne. Przerwy nie wliczają się do czasu usługi. Kurs adresowany jest do osób posiadających wykształcenie minimum średnie, o dowolnym profilu zawodowym.

Zajęcia teoretyczne (wykład z prezentacją multimedialną, dyskusja) odbywają się w sali wyposażonej w rzutnik, ekran, flipchart. Na zajęcia praktyczne realizowane w sali szkoleniowej uczestnicy mają zapewnione warunki do ćwiczeń, testy psychologiczne, materiały do tworzenia zielnika, kokedamy. Na zajęcia terenowe organizator zapewnia niezbędne pomoce (apteczka, mapy, kompas, segregatory do zbioru roślin, repelenty, produkty spożywcze do leśnej kuchni).

Pozostałe osoby prowadzące kurs:

Katarzyna Kubiak

Nauczyciel akademicki z 26-letnim stażem, aktualnie pracuje na stanowisku adiunkta w Katedrze Biologii Medycznej Collegium Medicum UWM. Stopień doktora nauk biologicznych w specjalności genetyka uzyskała w roku 2008 na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Obszar badań naukowych obejmuje znaczenie kleszczy w rozprzestrzenianiu się mikroorganizmów chorobotwórczych dla ludzi i zwierząt oraz epidemiologię chorób pasożytniczych i różnorodność genetyczną pasożytów ludzkich i zwierzęcych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (udział w projektach badawczych, konferencjach naukowych) i nieprzerwanie prowadzi działalność dydaktyczną.

Termin zajęć: od 14:45 do 16:15 w dniu 26.04.2025 r. (w harmonogramie wpisana została jako Instruktor AMBItion)

Michał Horak

Absolwent studiów licencjackich na kierunku ratownictwo medyczne (2022 r.), aktualnie student kierunku pielęgniarstwo. W latach 2016-2021 pracował jako ratownik w 9 Braniewskiej Brygadzie Kawalerii Pancерnej. Od 2 lat pracuje jako ratownik medyczny w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie. Posiada certyfikaty m.in. w zakresie działań ratowniczych w zdarzeniach masowych, torakotomii ratunkowej w warunkach przedszpitalnych, ratownictwa wodnego, ratownictwa technicznego. W ciągu ostatnich 5 lat doskonalił swoje kompetencje zawodowe i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.

Termin zajęć: od 14:45 do 17:00 w dniu 27.04.2025 r. (w harmonogramie wpisany został jako Instruktor AMBItion)

Dzień 1

Wprowadzenie do kursu - zdefiniowanie pojęć shinrin-yoku, kąpiel leśna, lasoterapia. Mechanizm działania kąpeli leśnych. Skuteczność terapii lasem w świetle badań naukowych. Zasady prowadzenia kąpeli leśnych. Zagrożenia zdrowia w środowisku leśnym - stawonogi krwiopijne (kleszcze, strzyżaki, komary) jako wektory chorób człowieka; zwierzęta dziko żyjące w lesie jako rezerwar chorób odzwierzęcych (bąblowica, wścieklizna). Elementy profilaktyki chorób zoonotycznych.

Dzień 2

Komunikacja interpersonalna, facylitacja. Stres i strategie radzenia sobie z nim. Wybrane techniki relaksacyjne. Pierwsza pomoc (w warunkach leśnych).

Dzień 3

Integracja sensomotoryczna. Mindfulness i inne formy medytacji (m.in. medytacja w ruchu). Ćwiczenia oddechowe. Leśne zaproszenia. Wykorzystanie psychologii pozytywnej w zaproszeniach. Uwaga w jedzeniu.

Dzień 4

Rośliny leśne - podstawy morfologii, zasady tworzenia zielnika. Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych w terenie. Shinrin-yoku w warunkach domowych.

Dzień 5

Jadalne i trujące gatunki roślin i grzybów (ćwiczenia w rozpoznawaniu). Zasady korzystania z lasów i poruszania się po lesie, podstawy gospodarki leśnej, regulacje prawne. Orientacja w terenie. Survival, bushcraft, leśna kuchnia.

Dzień 6

Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia w terenie. Lasoterapia dla aktywnych zawodowo i osób starszych. Edukacja leśna dzieci.

Dzień 7

Rozpoznawanie gatunków drzew, krzewów i roślin zielnych w terenie. Pokazowa kąpiel leśna. Konsultacje – zielnik.

Dzień 8

Pokazowa kąpiel leśna. Walidacja - program lasoterapii dla wybranych grup odbiorców – analiza prezentacji projektów. Podsumowanie kursu - test.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 48

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 48 Czym jest shinrin-yoku a czym nie jest, historia kąpiei leśnych. Mechanizm działania kąpiei leśnych.	Marek Michalski	26-04-2025	09:00	10:30	01:30
2 z 48 Przerwa	Marek Michalski	26-04-2025	10:30	10:45	00:15
3 z 48 Skuteczność terapii lasem w świetle badań naukowych. Zielone recepty.	Marek Michalski	26-04-2025	10:45	12:15	01:30
4 z 48 Przerwa	Marek Michalski	26-04-2025	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 48 Zasady prowadzenia kąpeli leśnych.	Marek Michalski	26-04-2025	12:30	14:00	01:30
6 z 48 Przerwa	Marek Michalski	26-04-2025	14:00	14:45	00:45
7 z 48 Zagrożenia zdrowia w środowisku leśnym - stawonogi krwiopijne, zwierzęta dziko żyjące w lesie jako rezeruar chorób. Elementy profilaktyki chorób zoonotycznych.	Instruktor AMBlition	26-04-2025	14:45	16:15	01:30
8 z 48 Integracja sensomotoryczna.	Tomasz Makowski	27-04-2025	09:00	10:30	01:30
9 z 48 Przerwa	Tomasz Makowski	27-04-2025	10:30	10:45	00:15
10 z 48 Integracja sensomotoryczna.	Tomasz Makowski	27-04-2025	10:45	13:00	02:15
11 z 48 Przerwa.	Tomasz Makowski	27-04-2025	13:00	13:15	00:15
12 z 48 Mindfulness i inne formy medytacji (m.in. medytacja w ruchu). Ćwiczenia oddechowe.	Marek Michalski	27-04-2025	13:15	14:45	01:30
13 z 48 Przerwa	Marek Michalski	27-04-2025	14:45	15:30	00:45
14 z 48 Leśne zaproszenia. Wykorzystanie psychologii pozytywnej w zaproszeniach. Uważność w jedzeniu.	Marek Michalski	27-04-2025	15:30	17:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 48 Komunikacja interpersonalna, facylitacja.	Anna Laskowska	17-05-2025	09:00	10:30	01:30
16 z 48 Przerwa	Anna Laskowska	17-05-2025	10:30	10:45	00:15
17 z 48 Stres i strategie radzenia sobie z nim.	Anna Laskowska	17-05-2025	10:45	12:15	01:30
18 z 48 Przerwa	Anna Laskowska	17-05-2025	12:15	12:30	00:15
19 z 48 Wybrane techniki relaksacyjne - elementy treningu Jacobsona, Tension Releasing Exercises, techniki wyobrażeniowe.	Anna Laskowska	17-05-2025	12:30	14:00	01:30
20 z 48 Przerwa	Anna Laskowska	17-05-2025	14:00	14:45	00:45
21 z 48 Pierwsza pomoc (w warunkach leśnych).	Instruktor AMBlition	17-05-2025	14:45	17:00	02:15
22 z 48 Rośliny leśne - podstawy morfologii, zasady tworzenia zielnika.	Beata Płoszaj - Witkowska	18-05-2025	09:00	10:30	01:30
23 z 48 Przerwa	Beata Płoszaj - Witkowska	18-05-2025	10:30	10:45	00:15
24 z 48 Rozpoznawanie gatunków drzew i roślin zielnych.	Beata Płoszaj - Witkowska	18-05-2025	10:45	13:00	02:15
25 z 48 Przerwa	Beata Płoszaj - Witkowska	18-05-2025	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 48 Shinrin-yoku w warunkach domowych – kokedama (wiszące ogrody), las w słoiku, ozdoby z materiałów pozyskanych z lasu.	Beata Płoszaj - Witkowska	18-05-2025	13:45	16:00	02:15
27 z 48 Jadalne i trujące gatunki roślin i grzybów (ćwiczenia w rozpoznawaniu).	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	09:00	10:30	01:30
28 z 48 Zasady korzystania z lasów i poruszania się po lesie, podstawy gospodarki leśnej, regulacje prawne.	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	10:30	11:15	00:45
29 z 48 Przerwa	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	10:30	10:45	00:15
30 z 48 Przerwa	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	11:15	11:30	00:15
31 z 48 Orientacja w terenie (mapy leśne, kompas, aplikacje).	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	11:30	13:00	01:30
32 z 48 Przerwa	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	13:00	13:45	00:45
33 z 48 Survival, bushcraft, leśna kuchnia, rozpalanie ogniska, przygotowanie ciepłego posiłku w warunkach leśnych.	Urszula Dyl-Nadolna	31-05-2025	13:45	16:00	02:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 48 Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia (załamanie pogody, kontakt z dzikimi zwierzętami).	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	09:00	10:30	01:30
35 z 48 Przerwa	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	10:30	10:45	00:15
36 z 48 Sposoby radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia (załamanie pogody, kontakt z dzikimi zwierzętami).	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	10:45	12:15	01:30
37 z 48 Przerwa	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	12:15	12:30	00:15
38 z 48 Lasoterapia dla aktywnych zawodowo i osób starszych.	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	12:30	14:00	01:30
39 z 48 Przerwa	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	14:00	14:45	00:45
40 z 48 Edukacja leśna dzieci.	Urszula Dyl-Nadolna	01-06-2025	14:45	16:15	01:30
41 z 48 Rozpoznawanie gatunków drzew i roślin zielnych.	Beata Płoszaj - Witkowska	14-06-2025	09:00	11:15	02:15
42 z 48 Przerwa	Beata Płoszaj - Witkowska	14-06-2025	11:15	11:30	00:15
43 z 48 Pokazowa kąpiel leśna + omówienie.	Marek Michalski	14-06-2025	11:30	14:30	03:00
44 z 48 Przerwa	Marek Michalski	14-06-2025	14:30	15:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
45 z 48 Konsultacje – zielnik.	Beata Płoszaj - Witkowska	14-06-2025	15:15	16:45	01:30
46 z 48 Pokazowa kąpiel leśna + omówienie.	Marek Michalski	15-06-2025	09:00	12:00	03:00
47 z 48 Przerwa	Marek Michalski	15-06-2025	12:00	12:15	00:15
48 z 48 Walidacja - program lasoterapii dla wybranych grup odbiorców – analiza prac projektowych. Podsumowanie kursu - test.	-	15-06-2025	12:15	13:45	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	92,31 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,31 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 6

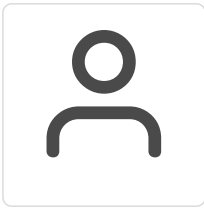


1 z 6

Marek Michalski

Magister edukacji artystycznej (1998 r.) w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie. W 2023 r. ukończył studia podyplomowe w zakresie psychologii pozytywnej w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego, a w roku 2022 kurs redukcji stresu w oparciu o uważność - Mindfulness Based StressReduction. Brał udział w warsztatach z teorii i praktyki kąpielii leśnych (shinrin-yoku)

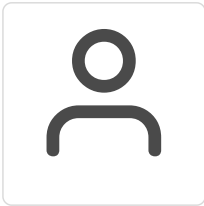
zorganizowanych przez Centrum Terapii Leśnej (2022 r.). Ukończył kurs lasoterapii zorganizowany przez AMBltion (2024). Jest dziennikarzem redakcji publicystyki społeczno-kulturalnej Radia Olsztyn. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Kąpiel Leśnych, prowadzi witrynę „Las na receptę” poświęconą zdrowiu i dobremu samopoczuciu.. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (udział w specjalistycznych szkoleniach i konferencjach) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



2 z 6

Instruktor AMBltion

Ze względu na większą niż 7 liczbę instruktorów, opisy pozostałych instruktorów prowadzących kurs zawarte są w ramowym programie usługi.



3 z 6

Urszula Dyl-Nadolna

Ukończyła kierunek leśnictwo (2003 r.) w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Jest także absolwentką Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie (2005 r.) - jest magistrem sztuki, artystką rzeźbiarką. Pracuje jako starszy specjalista ds. edukacji leśnej w Nadleśnictwie Spychowo. Ukończyła liczne szkolenia edukatorów leśnych. Jest przewodnikiem kąpiel leśnych. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu (liczne szkolenia dla edukatorów leśnych) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



4 z 6

Beata Płoszaj -Witkowska

Absolwentka kierunku ogrodnictwo (1988 r.) na Akademii Rolniczej w Poznaniu, doktor nauk rolniczych w zakresie ogrodnictwa (2004 r.), florystka. Ukończyła kurs lasoterapii w AMBltion (2024 r.). Wykładowca akademicki na kierunkach: architektura krajobrazu, ogrodnictwo, ochrona środowiska na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Jest kierownikiem studiów podyplomowych z zakresu hortiterapii. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu i nieprzerwanie prowadzi działalność dydaktyczną.



5 z 6

Anna Laskowska

Absolwentka kierunku psychologia (2010 r.) oraz studiów podyplomowych Psychologia transportu z elementami psychodiagnostyki (2021r.) w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Posiada praktyczną znajomość testów psychologicznych w pomiarze funkcji poznawczych i zmiennych osobowościowych. Ukończyła kurs Interwencja kryzysowa w nagłych sytuacjach życiowych – skuteczne narzędzia, metody i techniki specjalistycznej pomocy terapeutycznej. W ciągu ostatnich 5 lat doskonaliła swoje kompetencje zawodowe i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.



6 z 6

Tomasz Makowski

Fizjoterapeuta, absolwent kierunku rehabilitacja ruchowa w Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Posiada pierwszy stopień specjalizacji w zakresie rehabilitacji ruchowej. Ukończył kwalifikacyjne studia podyplomowe w zakresie pedagogiki oraz Integracji Sensorycznej. Pracował jako nauczyciel akademicki w Olsztyńskiej Szkole Wyższej im. J. Rusieckiego oraz na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Specjalizuje się w pracy z małymi dziećmi. Przez ponad 20 lat pracował w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. S. Popowskiego w Olsztynie, aktualnie prowadzi praktykę prywatną. Regularnie podnosi swoje umiejętności i

kwalifikacje – ukończył kursy terapii metodą Vojty, NDT-Bobath, Terapii Integracji Sensorycznej, terapii manualnej, Kinesiology-activetaping, Tensiotapingu, masażu niemowląt i małych dzieci, a także kurs terapii mózgowego porażenia dziecięcego. Uczestniczył w licznych konferencjach naukowych, warsztatach i szkoleniach w zakresie rehabilitacji dzieci. W ciągu ostatnich 5 lat systematycznie doskonalił swoje kompetencje zawodowe (udział w specjalistycznych szkoleniach, warsztatach i konferencjach) i nieprzerwanie prowadzi działalność szkoleniową.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje materiały dydaktyczne w postaci skryptu przed rozpoczęciem zajęć. Organizator zapewnia niezbędne materiały do zajęć praktycznych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w kursie jest przesłanie skanu dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie (dyplom, świadectwo, zaświadczenie z miejsca pracy, zaświadczenie o odbywaniu studiów).

Informacje dodatkowe

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny. Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami dydaktycznymi, PRZERWY NIE WLICZAJĄ SIĘ DO CZASU KURSU.

Uczestnik kursu otrzymuje zaświadczenie i certyfikat.

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój.

Usługa podlega zwolnieniu z podatku VAT na podstawie Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r.

Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13
10-220 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia teoretyczne i praktyczne są prowadzone w sali szkoleniowej znajdującej się w rewitalizowanym, historycznym budynku z XIX wieku - Koszary Funka. Dogodny dojazd - odległość 1,6 km od dworca Olsztyn Główny i dworca PKS oraz 1,8 km od dworca Olsztyn Zachodni.

Adresy zajęć terenowych:

Horak - 17.05.2025 Las Miejski Olsztyn (zbiórka Koszary Funka 10-220 Olsztyn, ul. Kasprowicza 4)

Michalski - 27.04.2025 Las Miejski Olsztyn (zbiórka Koszary Funka 10-220 Olsztyn, ul. Kasprowicza 4)

Płoszaj-Witkowska - 18.05.2025 Park Kortowski (zbiórka 10-724 Olsztyn, ul. Heweliusza 22)

Dyl-Nadolna - 31.05.2025 i 01.06.2025 Nadleśnictwo Olsztyn (zbiórka budynek nadleśnictwa 10-687 Zazdrość 3)

Płoszaj-Witkowska - 14.06.2025 Leśne Arboretum Warmii i Mazur w Kudypach (zbiórka Kudypy 4, 11-036 Gietrzwałd)

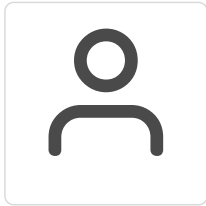
Michalski 14.06.2025 Słoneczna Polana (zbiórka na parking 10-831 Olsztyn, ul. Lotnicza 38)

Michalski 15.06.2025 okolice jeziora Karaśnik (zbiórka Brąswałd 67, 11-001)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Barbara Juśkiewicz-Swaczyna

E-mail ambition.olsztyn@gmail.com

Telefon (+48) 602 703 614