



Kurs hortiterapii dla seniorów

Numer usługi 2026/05/05/170147/3538140

3 600,00 PLN brutto

3 600,00 PLN netto

128,57 PLN brutto/h

128,57 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

AMBITION USŁUGI
EDUKACYJNE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

37 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 28:00 h

📅 18.07.2026 do 26.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Kurs jest adresowany szczególnie do terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów i studentów kierunku fizjoterapia, opiekunów osób starszych i z niepełnosprawnościami, opiekunów zatrudnionych w domach pomocy społecznej i środowiskowych domach samopomocy oraz innych osób zainteresowanych zastosowaniem terapii naturalnej w celu wspomagania dobrostanu osób starszych.

Grupa docelowa usługi

Kurs wpisuje się w Inteligentną Specjalizację "Zdrowe życie".

Kurs prowadzi do nabycia "zielonych kompetencji" w zakresie podnoszenia świadomości i szacunku dla środowiska oraz podnoszenia świadomości z zakresu zrównoważonego rozwoju.

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

16-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do planowania i bezpiecznego prowadzenia hortiterapii (ogrodoterapii) skierowanej do osób starszych, w szczególności mieszkańców DPS-ów, placówek opiekuńczo-leczniczych oraz środowisk senioralnych, z wykorzystaniem terapeutycznym roślin, ogrodu i aktywności ogrodniczych w poprawie dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego seniorów oraz praktycznego wdrażania programów aktywizacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje podstawowe założenia hortiterapii oraz jej znaczenie w pracy z osobami starszymi.	Definiuje pojęcie hortiterapii i ogrodoterapii.	Test teoretyczny
	Wskazuje korzyści fizyczne, psychiczne i społeczne wynikające z kontaktu seniorów z naturą.	Test teoretyczny
	Wskazuje rolę ogrodu terapeutycznego w poprawie jakości życia seniorów.	Test teoretyczny
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje rośliny wykorzystywane w hortiterapii osób starszych.	Rozpoznaje podstawowe warzywa, zioła, kwiaty, drzewa i krzewy stosowane w ogrodzie seniora.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwości terapeutyczne roślin.	Test teoretyczny
	Omawia zastosowanie roślin i farb roślinnych w terapii.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik planuje i organizuje zajęcia hortiterapeutyczne dostosowane do potrzeb osób starszych.	Projektuje rabatę podniesioną dostosowaną do seniorów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera narzędzia, materiały i przestrzeń terapeutyczną.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia zasady bezpieczeństwa i ergonomii pracy.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności: Uczestnik prowadzi praktyczne działania terapeutyczne z wykorzystaniem ogrodu i pracowni ogrodniczej.	Wykonuje wysiew nasion różnymi metodami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przygotowuje kompozycje kwiatowe (np. wianki).	Prezentacja
	Wykorzystuje zioła, warzywa i kwiaty w działaniach terapeutycznych.	Prezentacja
	Stosuje terapię czynną poprzez tworzenie etykiet, kadzidełek i innych prac manualnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik wykorzystuje elementy mindfulness, ćwiczeń oddechowych i uważności w pracy z seniorem.	Prowadzi proste ćwiczenia oddechowe i aktywizujące.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje elementy medytacji w ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje uważność w jedzeniu i terapii sensorycznej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera techniki relaksacyjne do możliwości uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Kompetencje społeczne: Uczestnik współpracuje z osobami starszymi z poszanowaniem ich potrzeb, możliwości i ograniczeń.	Komunikuje się w sposób wspierający i motywujący.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Okazuje empatię i cierpliwość w pracy z seniorem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostosowuje tempo i formę zajęć do uczestników.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje atmosferę bezpieczeństwa i zaangażowania.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Kurs jest adresowany szczególnie do terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów i studentów kierunku fizjoterapia, opiekunów osób starszych i z niepełnosprawnościami, opiekunów zatrudnionych w domach pomocy społecznej i środowiskowych domach samopomocy oraz innych osób zainteresowanych zastosowaniem terapii naturalnej w celu wspomagania dobrostanu osób starszych.

Kurs trwa 4 dni (28 godzin zegarowych/32 godziny dydaktyczne). Przerwy i walidacja wliczają się w czas usługi rozwojowej. Kurs obejmuje 7 godzin dydaktycznych zajęć teoretycznych oraz 25 godzin dydaktycznych zajęć praktycznych i terenowych.

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 materiały ogrodnicze (rośliny, nasiona), farby roślinne, etykiety, kadzidelka, materiały florystyczne (kwiaty, podkłady ze słomy, drut florystyczny, wstążki), markery kredowe, bloki techniczne. Na zajęcia terenowe uczestnicy mają zapewnione warunki i przybory do ćwiczeń oraz pracy w ogrodzie.

Kurs rozpoczyna się i kończy testem sprawdzającym wiedzę i umiejętności uczestnika kursu. Wyniki testu przeprowadzonego w pierwszym dniu kursu pomagają instruktorom na określenie poziomu wiedzy teoretycznej i praktycznej uczestnika kursu oraz dają możliwość uzupełnienia luk. Umiejętności praktyczne są weryfikowane na bieżąco w czasie zajęć praktycznych i terenowych.

Walidacja jest prowadzona w oparciu o kryteria weryfikacji zdefiniowane w efektach uczenia.

Metody walidacji:

Test teoretyczny – wielokrotnego wyboru, złożony z 15 pytań. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie min. 60% poprawnych odpowiedzi z zakresu wiedzy prezentowanej na kursie.

Obserwacja w warunkach symulowanych – ocena umiejętności projektowania i wykonywania prac w zakresie tematyki kursu. Pozwala także ocenić i kompetencje społeczne (współpraca, komunikacja, atmosfera, bezpieczeństwo pracy).

Prezentacja – ocena prac wykonanych podczas zajęć (dobór narzędzi, staranność wykonania, porządkowanie stanowiska pracy, segregacja materiałów).

Program ramowy:

Dzień 1: Wprowadzenie - czym jest hortiterapia. Znaczenie ogrodu dla seniora. Kwiaty, drzewa i krzewy w ogrodzie. Kwiaty na suche bukiety. Warzywa i zioła w ogrodoterapii – nasiona na taśmie, projekt rabaty podniesionej.

Dzień 2: Aktywność w ogrodzie, Ćwiczenia oddechowe, wyciszające i uważność w ogrodzie.

Dzień 3: Warzywa i zioła w ogrodzie seniora. Wianek ziołowy. Farby roślinne.

Dzień 4: Kompozycje kwiatowe. Terapia czynna w pracowni ogrodniczej – etykiety, kadzidelka. Wysiew nasion kwiatów różnymi metodami. Walidacja - test, prezentacja prac.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Wprowadzenie - czym jest hortiterapia (ogrodoterapia). Ogród dla seniora.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	18-07-2026	09:00	11:15	02:15
2 z 25 -	Przerwa	-	18-07-2026	11:15	11:30	00:15
3 z 25 Ważniejsze kwiaty w hortiterapii. Drzewa i krzewy w ogrodzie seniora.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	18-07-2026	11:30	13:00	01:30
4 z 25 -	Przerwa	-	18-07-2026	13:00	13:15	00:15
5 z 25 Rośliny cebulowe. Kwiaty na suche bukiety.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	18-07-2026	13:15	14:45	01:30
6 z 25 -	Przerwa	-	18-07-2026	14:45	15:15	00:30
7 z 25 Warzywa w ogrodoterapii – nasiona na taśmie, projekt rabaty podniesionej w ogrodzie seniora.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	18-07-2026	15:15	16:45	01:30
8 z 25 Ćwiczenia oddechowe, wyciszające i uważność w ogrodzie.	Zajęcia	Monika Nachaj	19-07-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 25 -	Przerwa	-	19-07-2026	10:30	11:00	00:30
10 z 25 Aktywność ruchowa seniorów w ogrodzie.	Zajęcia	Monika Nachaj	19-07-2026	11:00	12:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 25 -	Przerwa	-	19-07-2026	12:30	13:00	00:30
12 z 25 Ciało bez napięcia - ćwiczenia na co dzień.	Zajęcia	Monika Nachaj	19-07-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 25 Warzywa w ogrodzie seniora. Ziola w zajęciach hortiterapii.	Zajęcia	Teresa Jagielska	25-07-2026	09:00	10:30	01:30
14 z 25 -	Przerwa	-	25-07-2026	10:30	11:00	00:30
15 z 25 Wianek ziołowy (wianek z różnych materiałów).	Zajęcia	Teresa Jagielska	25-07-2026	11:00	13:15	02:15
16 z 25 -	Przerwa	-	25-07-2026	13:15	13:45	00:30
17 z 25 Farby roślinne – bezpieczny materiał w pracy twórczej seniorów.	Zajęcia	Teresa Jagielska	25-07-2026	13:45	16:00	02:15
18 z 25 Kompozycja kwiatowa (obraz kwiatowy).	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	26-07-2026	09:00	10:30	01:30
19 z 25 -	Przerwa	-	26-07-2026	10:30	10:45	00:15
20 z 25 Ziola w ogrodoterapii – nasiona na krążkach, projekt rabaty podniesionej w ogrodzie seniora.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	26-07-2026	10:45	12:15	01:30
21 z 25 -	Przerwa	-	26-07-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 25 Terapia czynna w pracowni ogrodniczej – etykiety, kadzidełka.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	26-07-2026	12:30	14:00	01:30
23 z 25 -	Przerwa	-	26-07-2026	14:00	14:30	00:30
24 z 25 Kwiaty w ogrodoterapii, wysiew nasion różnymi metodami.	Zajęcia	Beata Płoszaj-Witkowska	26-07-2026	14:30	16:00	01:30
25 z 25 -	Walidacja	-	26-07-2026	16:00	16:45	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	28:00
w tym suma godzin zajęć	23:15
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	32:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 600,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 600,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 128,57 PLN

Koszt osobogodziny netto 128,57 PLN

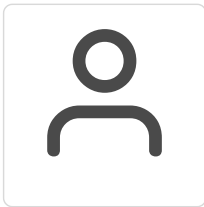
Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin Liczba godzin

Liczba godzin zegarowych usługi 28:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Monika Nachaj

Absolwentka kierunku architektura krajobrazu i studiów podyplomowych z hortiterapii. Jest trenerem personalnym, zajmuje się także psychodietetyką. Uzyskała certyfikaty CoreFit System® oraz Oxygen Advantage® / Tlenowa Przewaga. Prowadzi zajęcia z zakresu pracy z ciałem, oddechu, regulacji organizmu oraz pracy w naturze. Organizuje i prowadzi warsztaty edukacyjne oraz działania prozdrowotne. Współpracuje m.in. z DPS w Marcinkowie, Pracownią Psychologii Grażyny Kulki. Jest wykładowcą na studiach podyplomowych z hortiterapii na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie, prowadzi przedmiot Ruch i regulacja organizmu w środowisku naturalnym. W ciągu ostatnich 5 lat doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu.



2 z 3

Teresa Jagielska

Pracuje w Katedrze Fizjologii, Genetyki i Biotechnologii Roślin na Wydziale Biologii i Biotechnologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Realizuje zadania związane z funkcjonowaniem laboratorium roślinnych kultur in vitro. Tworzyła kolekcje różnych gatunków roślin, organizowała wystawy roślinne, prowadziła warsztaty dla uczniów. Jest wykładowcą na studiach podyplomowych z hortiterapii prowadzonych na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. W ciągu ostatnich 5 lat doskonaliła swoje kompetencje w zakresie tematyki kursu.



3 z 3

Beata Płoszaj-Witkowska

Absolwentka kierunku ogrodnictwo na Akademii Rolniczej w Poznaniu, doktor nauk rolniczych w zakresie ogrodnictwa, florystka. Ukończyła kurs lasoterapii w AMBltion. 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.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik przed rozpoczęciem zajęć otrzymuje materiały dydaktyczne w postaci skryptu. Organizator zapewnia niezbędne materiały do zajęć praktycznych - materiały ogrodnicze (rośliny, nasiona), farby roślinne, etykiety, kadzidełka, materiały florystyczne (kwiaty, podkłady ze słomy, drut florystyczny, wstążki), markery kredowe, bloki techniczne. Na zajęcia terenowe uczestnicy mają zapewnione warunki i przybory do ćwiczeń oraz pracy w ogrodzie.

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

Kurs wpisuje się w Inteligentną Specjalizację "Zdrowe życie" oraz prowadzi do nabycia "zielonych kompetencji".

Usługa jest adresowana również do Uczestników Projektu Kierunek Rozwój oraz Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE.

Po ukończeniu kursu Uczestnik otrzymuje zaświadczenie.

Przed wpisaniem się na wybraną usługę, organizator kursu uprzejmie prosi o kontakt telefoniczny.

Godziny podane w Karcie Usługi są godzinami zegarowymi, przerwy i walidacja wliczają się do czasu usługi rozwojowej.

Adres

ul. Jana Kasprowicza 4/13

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.

Zajęcia terenowe w dniu 19.07.2026 odbywają się w Hortus, 10-687 Szczęsne 34B - ośrodku hortiterapii i popularyzacji zdrowego, związanego z powrotem do natury stylu życia.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Agnieszka Makowska

E-mail ambition.olsztyn@gmail.com

Telefon (+48) 602 703 684