



Horticultural terapia

oferta warsztatów
i terapii indywidualnej
na rok 2025

Co to jest

Hortiterapia to specjalistyczna forma terapii wspomagającej leczenie i rehabilitację, wykorzystująca kontakt z roślinami i pracę ogrodniczą.

Zajęcia hortiterapii mogą obejmować m.in. pielęgnowanie roślin, tworzenie kompozycji kwiatowych, uprawę warzyw, ziołolecznictwo, pracę w ogrodzie sensorycznym czy obserwację przyrody.

Hortiterapia działa na wielu poziomach – fizycznym, psychicznym i społecznym.

hortiterapia?

Jakie efekty przynosi hortiterapia:

- poprawia ogólną koordynację ruchową i sprawność manualną,
- ćwiczy motorykę małą i dużą,
- poprawia kondycję organizmu,
- zmniejsza napięcie emocjonalne, relaksuje i obniża poziom stresu,
- wspiera proces zdrowienia w chorobach przewlekłych, po hospitalizacji i zabiegach chirurgicznych,
- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- daje radość, przywraca życiową aktywność i relacje społeczne,
- przynosi ulgę i poczucie sensu w czasie leczenia lub przebywania w hospicjum.

Metody hortiterapii znajdują zastosowanie zarówno w pracy z dziećmi i młodzieżą, jak i z dorosłymi oraz seniorami. Są bezpieczną formą pracy z osobami niepełnosprawnymi i w opiece paliatywnej.

Nasze zajęcia są zawsze dostosowane do stanu zdrowia i potrzeb pacjenta. Każdy program terapii opiera się na **szacunku, empatii i sprawdzonej wiedzy naukowej.**

Dla kogo jest hortiterapia?



Dzieci z opiekunami

Dzieci i młodzież w wieku od 3 do 17 lat, uczestniczące w zajęciach wspólnie z rodzicem, opiekunem, nauczycielem lub wychowawcą.

Warsztaty hortiterapeutyczne dla dzieci z opiekunami to wyjątkowa okazja do wspólnego doświadczania natury, tworzenia pozytywnych wspomnień i wzmacniania relacji. Zajęcia skierowane są zarówno do rodzin (dzieci z rodzicami, dziadkami), jak i grup zorganizowanych – przedszkoli, szkół, kolonii, półkolonii, placówek opiekuńczo-wychowawczych czy terapeutycznych.

Program dostosowany jest do wieku uczestników – od przedszkolaków po nastolatki – i obejmuje działania angażujące zmysły, wyobraźnię i kreatywność: dotykanie ziemi, sadzenie roślin, budowanie z natury, prace artystyczne i sensoryczne. Zajęcia uczą uważności, współpracy i troski o przyrodę, a wspólne działanie dorosłych z dziećmi sprzyja budowaniu zaufania, więzi i bliskości. Dla najmłodszych uczestników warsztaty są przygodą i okazją do swobodnej eksploracji, dla starszych – momentem wytchnienia od codziennego tempa. Opiekunowie otrzymują narzędzia do dalszego pogłębiania relacji z dzieckiem poprzez naturę również poza warsztatami.



Seniorzy

Osoby starsze w różnym wieku i kondycji zdrowotnej – zarówno samodzielne, jak i wymagające wsparcia.

Warsztaty są skierowane do seniorów szukających kontaktu z naturą i aktywności dostosowanej do możliwości fizycznych i psychicznych oraz przestrzeni sprzyjającej budowaniu relacji i poprawie nastroju. Uczestnikami mogą być zarówno osoby aktywne, jak i osoby zmagające się z ograniczoną sprawnością ruchową, przewlekłymi schorzeniami (np. reumatycznymi, neurologicznymi) czy początkami demencji. Zajęcia są dostosowane do różnych poziomów energii i sprawności, sprzyjają aktywizacji seniorów, rozwijaniu motoryki oraz poczuciu sprawczości i przynależności.



Dorośli

Osoby dorosłe w różnym wieku i na różnych etapach życia, poszukujące ukojenia, równowagi i regeneracji. Hortiterapia dla dorosłych kierowana jest do osób przeżywających żalobę, przewlekły stres, napięcie emocjonalne, wypalenie zawodowe, przemęczenie psychofizyczne, a także tych, którzy żyją z wyzwaniami takimi jak ADHD, zaburzenia lękowe czy depresyjne. Nasze warsztaty hortiterapeutyczne oferują



bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie bez obawy o bycie ocenianym. Ćwiczenia zachęcają do zatrzymania się i odzyskania kontaktu z ciałem, emocjami i naturą. Nie wymagają wcześniejszego doświadczenia ani specjalnych umiejętności – wystarczy otwartość i chęć bycia „tu i teraz”. Uczestnicy wychodzą z zajęć zrelaksowani, zaopatrzeni w nowe umiejętności radzenia sobie ze stresem samodzielnie.



Pary

Osoby dorosłe będące w bliskiej relacji – niezależnie od wieku, płci czy etapu związku.

Warsztaty stanowią okazję do wspólnego, twórczego spędzenia czasu w atmosferze spokoju i współpracy. Warsztaty dla par mogą być sposobem na zacieśnianie więzi, budowanie wzajemnego zaufania i rozwijanie komunikacji w naturalnym otoczeniu. Zapraszamy zarówno pary potrzebujące chwili odpoczynku od codzienności, jak i tych, którzy chcą wspólnie przeżywać nowe doświadczenia – np. młodych rodziców, pary w kryzysie, osoby łączące się na nowo po dłuższym czasie, czy pary seniorskie. Program może być dostosowany do indywidualnych potrzeb emocjonalnych i relacyjnych uczestników.



Osoby z niepełnosprawnościami

Dzieci, młodzież i dorośli z niepełnosprawnością fizyczną, intelektualną, sensoryczną lub spektrum neuroróżnorodności.

Warsztaty są otwarte na osoby z różnymi potrzebami i formami sprawności – w tym osoby poruszające się na wózkach, osoby niewidome i niedowidzące, osoby głuche i słabosłyszące, osoby w spektrum autyzmu, z zespołem Downa, niepełnosprawnością intelektualną czy sprzężoną. Zajęcia są prowadzone w sposób wrażliwy, z empatią i uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników. Przestrzeń oraz sposób prowadzenia są dostosowane tak, aby umożliwiać swobodne uczestnictwo, doświadczanie natury i budowanie poczucia wartości oraz radości z działania.

Kilka słów o nas

Zapraszamy do Prosinka 25



Prosinko 25 to gospodarstwo hortiterapeutyczne położone na odludziu, wśród lasów, łąk i jezior pojezierza drawskiego. To wyjątkowe miejsce stworzone z myślą o tych, którzy pragną odzyskać spokój, zdrowie i radość dzięki leczniczemu kontaktowi z naturą lub po prostu odpocząć od zgiełku miasta. Nasze gospodarstwo oferuje pobyt w komfortowym domu otoczonym ogrodem terapeutycznym, w którym każdy może zaznać ciszy i harmonii. Chętne osoby mogą wziąć udział w zajęciach terapeutycznych prowadzonych przez dyplomowaną hortiterapeutkę.

Poza pobytami z noclegiem organizujemy również warsztaty jednodniowe dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.

Wspieramy lokalną społeczność organizując warsztaty hortiterapeutyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych z okolicznych wiosek. Oprócz urozmaicenia sposobów spędzania wolnego czasu staramy się oferować mieszkańcom wiedzę na temat lokalnej fauny i flory oraz dawać przykład szacunku dla przyrody i dumy z naszego regionu, pojezierza drawskiego.



Prowadzimy terapię zarówno na miejscu, w gospodarstwie (dla osób bez ograniczeń w poruszaniu się), jak i w **szkołach, przedszkolach, domach pomocy społecznej, szpitalach, hospicjach, a także w zakładach**

karnych i prywatnych domach pacjentów. Zajęcia odbywają się w formie terapii grupowej lub indywidualnej, w tym terapii przyłóżkowej dla osób wymagających szczególnej opieki. Każde spotkanie i program terapeutyczny powstają w oparciu o indywidualne potrzeby i możliwości pacjenta.

Skupiamy się na pracy z rodzimymi gatunkami, materiałami dostępnymi w danej porze roku, pozytywnymi z poszanowaniem dla natury i wsparciem lokalnych producentów.

Warsztaty odbywają się na świeżym powietrzu zawsze gdy to możliwe. Często nawiązują do słowiańskich tradycji, wspierają dziedzictwo kulturowe i promują region. Podczas wykonywania prac plastycznych dzielimy się wiedzą o designie i wieloletnim doświadczeniem z zakresu projektowania. Chcemy, by powstające prace cieszyły oko i dawały uczestnikom maksymalną satysfakcję.

Terapię przygotowuje i prowadzi mgr inż.
Marta Wilk-Skrzypczak, ogrodniczka,
projektantka i dyplomowana hortiterapeutka z odpowiednimi kwalifikacjami,
doświadczeniem i przygotowaniem do pracy
z osobami w różnym wieku i stanie zdrowia.





Program warsztatów

Poniżej znajdziesz propozycje warsztatów hortiterapeutycznych, które sprawdzają się w pracy z różnymi grupami.

To jednak tylko inspiracja. By osiągnąć maksymalne efekty pracy za każdym razem dopracowuję scenariusz warsztatów pod kątem potrzeb konkretnej grupy, dostępnego budżetu oraz miejsca.

Jeśli masz swój pomysł, temat przewodni lub chcesz stworzyć coś wyjątkowego – chętnie przygotuję autorski scenariusz „szyty na miarę”.

Marta Wilk-Skrzypczak

Czary mary - ziołowe napary

WARSZTATY DLA DOROSŁYCH W KAŻDYM WIEKU

Dla kogo:	Ile osób:	Miejsce:	Czas trwania:	Cena:
 Osoby dorosłe, seniorzy	10-20	 Dowolne miejsce ze stołami i dostępem do prądu	 ok. 3 h	40 zł od osoby

Zanurz się z nami w szeleście liści i poznaj świat magicznych ziół. Bo gdy nadchodzą długie jesienne wieczory nic nie smakuje lepiej niż filiżanka gorącego, aromatycznego naparu wypitego pod ciepłym kocem, przy dobrej książce. W atmosferze uśmiechu, słowiańskich czarów i ziołowych aromatów odkryjesz magiczny świat roślin i przypraw, które potrafią

rozgrzać nie tylko dłonie, ale i nastrój. Zabierzesz ze sobą zestaw na jesienny wieczór, czyli coś ziołowego i coś pięknego dla oka, ale też sposób na to, jak zatrzymać klimat tej pory roku w filiżance... i w sobie. A wszystko to z przymrożeniem oka, w sympatycznej atmosferze pachnącej magią i ziołami.

Podczas tych warsztatów:

-  1. Poznasz zioła i przyprawy oraz ich właściwości
-  2. Skosztujesz magicznego naparu ziołowego
-  3. Stworzysz torebkę z własnym naparem na jesienne wieczory
-  4. Stworzysz zakładkę do książki z zaklętymi wewnątrz roślinami
-  5. Zanurzysz się w jesiennym relaksie

Cele hortiterapeutyczne:

- Nauka technik relaksacji
- Poprawa nastroju i dobra zabawa
- Zmniejszenie napięcia nerwowego, niwelowanie skutków stresu
- Ćwiczenie motoryki małej
- Poznanie ciekawych form spędzania czasu bez technologii
- Stymulacja multisensoryczna
- Stymulowanie procesów psychicznych (procesów poznawczych, koncentracji, uwagi, pamięci)
- Zdobycie wiedzy o ziołach

Czary mary - ziołowe napary



Roślinne upominki świąteczne

WARSZTATY DLA DOROSŁYCH W KAŻDYM WIEKU

Dla kogo:	Ile osób:	Miejsce:	Czas trwania:	Cena:
 Osoby dorosłe, seniorzy	10-20	 Dowolne miejsce ze stołami i dostępem do prądu	 ok. 3 h	50 zł od osoby

Daj się otulić świątecznemu nastrojowi – bez pośpiechu, bez nerwów. W tym wyjątkowym czasie warto na moment się zatrzymać, odetchnąć głębiej i zrobić coś dla siebie... przy okazji tworząc coś pięknego dla innych.

Zapraszamy Cię do wspólnego celebrowania atmosfery świąt – z filiżanką aromatycznego naparu w dłoni, w twórczej, ciepłej i serdecznej atmosferze.

Zatrzymaj się z nami – i poczuj radość płynącą z prostych gestów twórczości i bliskości.

Podczas tych warsztatów:

-  1. Przygotujesz własnoręcznie ozdobiony ekologiczny papier do pakowania prezentów.
-  2. Stworzysz 2 naturalne upominki dla najbliższych (peeling lub sól do kąpieli oraz zimową herbatę) i pięknie je opakujesz.
-  3. Dowiesz się, jak w prosty, a zarazem pomysłowy sposób ozdobić świąteczny stół.
-  4. Odzyskasz równowagę przed świętami :)

Cele hortiterapeutyczne:

- Nauka technik relaksacji
- Poprawa nastroju i dobra zabawa
- Zmniejszenie napięcia nerwowego, niwelowanie skutków stresu
- Ćwiczenie motoryki małej
- Pobudzanie kreatywności
- Stymulacja multisensoryczna
- Promowanie naturalnych, samodzielnie wytwarzanych kosmetyków ekologicznych
- Zwiększenie poczucia kontroli i sprawczości

Roślinne upominki świąteczne



Notesy z roślinnymi witrażami

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH W KAŻDYM WIEKU

Dla kogo:	Ile osób:	Miejsce:	Czas trwania:	Cena:
 Młodzież, dorośli, seniorzy	20-30	 Dowolne miejsce ze stołami	 ok. 2 h	30 zł od osoby

Zapraszamy Cię na warsztaty, podczas których zrodzą się niepowtarzalne notesy z witrażowymi stronami, skrywającymi prawdziwe, suszone rośliny – zamknięte naszym sekrety ogrodu w szklanej szkatułce.

Ten wyjątkowy zeszyt może stać się Twoim sennikiem, pamiętnikiem myśli i emocji, zeszytem z przepisami pachnącym wspomnieniami lub po prostu – cichym towarzyszem codzienności w szkolnym plecaku.

Podczas tych warsztatów:

-  1. Przygotujesz własnoręcznie wyjątkowy notes z duszą, który zabierzesz do domu.
-  2. Poćwiczysz uważność, rozwiniesz kreatywność
-  3. Dowiesz się, jak suszyć rośliny
-  4. Miło spędzisz czas i się zrelaksujesz

Cele hortiterapeutyczne:

- Trening uważności
- Nauka suszenia roślin metodą press
- Nauka technik relaksacji
- Poprawa nastroju i dobra zabawa
- Zmniejszenie napięcia nerwowego, niwelowanie skutków stresu
- Ćwiczenie motoryki małej
- Pobudzanie kreatywności

Notesy z roślinnymi witrażami



Kwiatowe wspomnienia

WARSZTATY DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH W KAŻDYM WIEKU

Dla kogo:  Młodzież, dorośli, seniorzy	Ile osób: 20-30	Miejsce:  Dowolne miejsce ze stołami	Czas trwania:  ok. 2 h	Cena: 60 zł od osoby
---	---------------------------	--	---	-----------------------------------

Suszone kwiaty zachowują w sobie wspomnienie lata. Przy odrobienie wysiłku, czasu i uważności mogą stać się one piękną, nietuzinkową oprawą dla naszych rodzinnych wspomnień. Stwórz wyjątkową ramkę na zdjęcia, która otluli Twoją fotografię kolo-

rową, kwiatowo-listkową koronką. Poczuj jak wielką przyjemność i odprężenie daje wykonanie własnoręcznego dzieła, które później może ozdobić Twoją ścianę lub stać się osobistym upominkiem dla kogoś bliskiego.

Podczas tych warsztatów:

-  1. Przygotujesz własnoręcznie piękną ramkę na zdjęcie z suszonych kwiatów.
-  2. Poćwiczysz uważność, rozwiniesz kreatywność
-  3. Dowiesz się jak suszyć rośliny
-  4. Miło spędzisz czas i się zrelaksujesz

Cele hortiterapeutyczne:

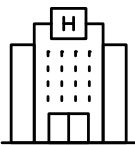
- Trening uważności
- Zaciekawienie symboliką kwiatów
- Poznanie technik suszenia kwiatów
- Nauka technik relaksacji
- Poprawa nastroju i dobra zabawa
- Zmniejszenie napięcia nerwowego, niwelowanie skutków stresu
- Ćwiczenie motoryki małej
- Pobudzanie kreatywności

Kwiatowe wspomnienia



Indywidualna terapia w tym terapia przyłóżkowa

DLA OSÓB O ZNACZNIE OGRANICZONEJ
MOBILNOŚCI I OSÓB HOSPITALIZOWANYCH

Dla kogo:  Osoby leżące	Ile osób: 1-3	 Miejsce: Szpital, hospicjum lub dom pacjenta	Czas trwania:  1,5 h	Cena: 100 zł (cena zawiera materiały)
---	-------------------------	---	---	---

Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że kontakt z naturą – nawet pośredni – ma istotny wpływ na proces zdrowienia. Już w latach 80. XX wieku Roger Ulrich, amerykański badacz środowisk terapeutycznych, przeprowadził pionierskie badanie, w którym wykazał, że pacjenci po operacji pęcherzyka żółciowego, którzy mieli widok z okna na zieleni, zdrowieli szybciej, rzadziej wymagali leków przeciwbólowych i zgłaszali mniejszy dyskomfort, w porównaniu do tych, których okna wychodziły na ścianę

budynku (Ulrich, Science, 1984).

Hortiterapia przyłóżkowa – czyli kontakt z roślinami i elementami ogrodu w bezpośrednim otoczeniu pacjenta – staje się niezwykle wartościową formą wsparcia osób trwale unieruchomionych. Nawet w ograniczonej przestrzeni, zieleń w doniczce, zapach świeżych ziół czy kompozycje z suszonych roślin mogą działać kojąco na układ nerwowy, obniżać poziom stresu, poprawiać nastrój i poczucie sensu.

Podczas tych warsztatów:

Program warsztatów każdorazowo dobierany indywidualnie do pacjenta, możliwości, zasad panujących w placówce oraz pory roku.

Cele hortiterapeutyczne:

- Poprawa nastroju
- Przywrócenie sensu życia
- Ćwiczenie funkcji poznawczych
- Stymulacja multisensoryczna
- Poprawa krążenia
- Urozmaicenie monotonii życia codziennego
- inne (wg. potrzeb)

Nasze produkty

Prosinko położone jest na terenie Drawskiego Parku Krajobrazowego, otoczone pastwiskami, lasami, mokradłami i łąkami. Korzystamy z darów natury, które są wokół nas tworząc prawdziwe i autentyczne, naturalne wyroby. Korzystamy z mocy dzikich ziół, roślin rosnących na czystych stanowiskach, z dala od samochodów i ludzi.

Rośliny zbieramy i przetwarzamy ręcznie, często podczas spotkań lokalnej społeczności na wspólnych warsztatach. Do produkcji staramy się wykorzystywać składniki pochodzące z okolicy, a dochód z naszej pracy wspiera naszą działalność i umożliwia nam dofinansowanie warsztatów hortiterapeutycznych dla mieszkańców naszego sołectwa i okolic. Naszym celem jest aktywizacja mieszkańców w celu wspólnego spędzania czasu, promocja naszego regionu i edukacja przyrodnicza.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą.



Herbaty ziołowe



Pogodny napar na dobry humor

SKŁADNIKI:

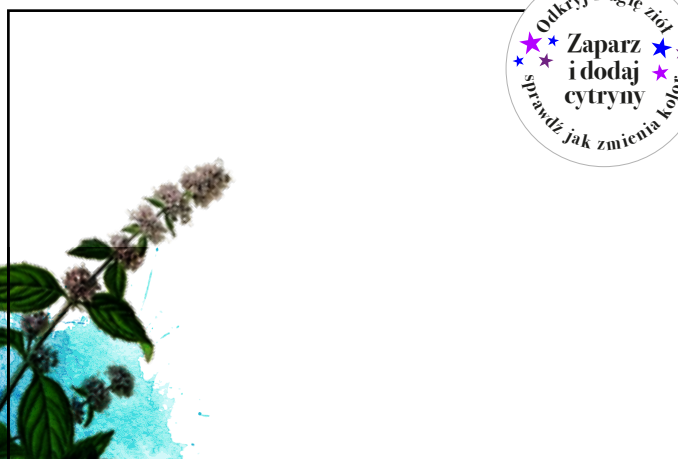
Ziele dziurawca, koszyczki rumianku, ziele melisy, kwiaty nagietka, owoc pomarańczy.



Jesienny napar na odporność

SKŁADNIKI:

Kwiat jeżówki, owoce czarnego bzu, ziele pokrzywy, ziele tymianku, owoce maliny.



Magiczny napar odświeżający - zmienia kolor -

SKŁADNIKI:

Ziele mięty, ziele pokrzywy, płatki chabra, kwiaty klitorii.



Kojący nerwy napar kwiatowy

SKŁADNIKI:

Ziele melisy, koszyczki rumianku, płatki róży, kwiaty nagietka.

Miody z dodatkami ziołowymi



Miód z miętą i limonką

SKŁADNIKI:

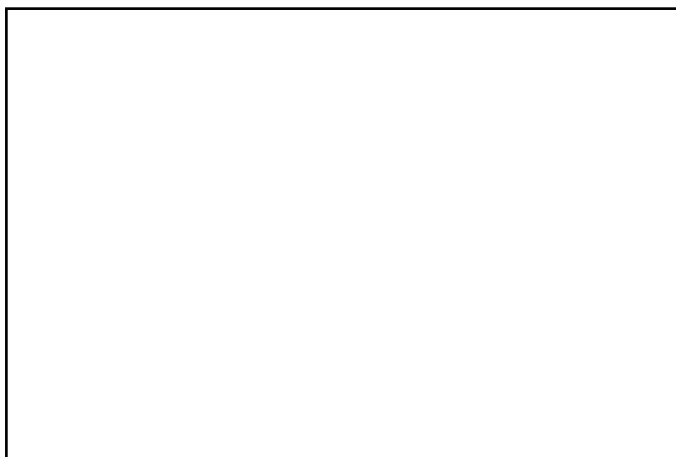
Naturalny miód pszczeli z Prosinka,
ziele mięty, sproszkowana limonka.



Miód z imbirem i cytryną

SKŁADNIKI:

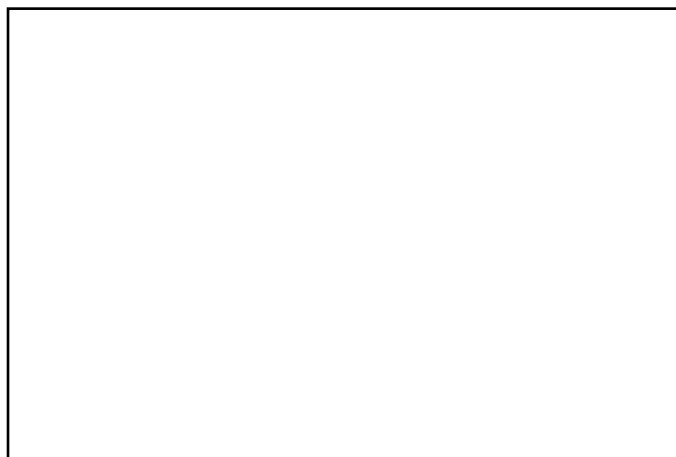
Naturalny miód pszczeli z Prosinka,
sproszkowany imbir, sproszkowana cytryna.



Miód z malinami

SKŁADNIKI:

Naturalny miód pszczeli z Prosinka,
sproszkowane owoce maliny.



Miód z czarną porzeczką

SKŁADNIKI:

Naturalny miód pszczeli z Prosinka,
sproszkowane owoce czarnej porzeczki.

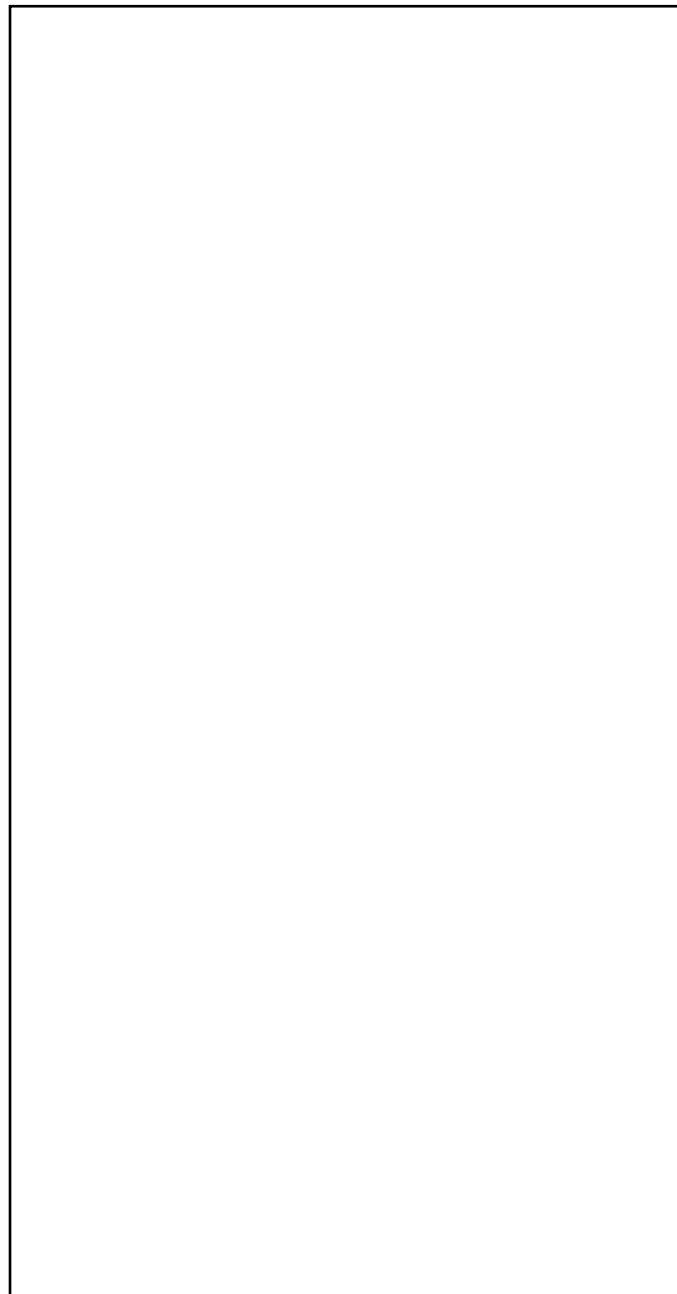
Oxymel

Co to takiego oxymel?

Jest to mieszanka octu jabłkowego i miodu, często wzbogacona różnymi ziołami i przyprawami. Oxymel ma swoje korzenie w starożytnych cywilizacjach, takich jak Persja i Grecja. Jego nazwa pochodzi od greckich słów „oxi” (ocet) i „meli” (miód). Pierwsze wzmianki o ognistym cydrze pojawiają się w tekstach medycznych z około 400 roku p.n.e. Już słynny Hipokrates zalecał oxymel jako środek na wiele dolegliwości, takich jak kaszel, infekcje gardła i problemy trawienne. Ta słodko-kwaśna mikstura powraca do polskich domów jako naturalny eliksir zdrowia i smaku.

Nasz oksymel powstaje przez naturalną fermentację dzikich jabłek z Prosinka. W powstałym occie jabłkowym macerujemy przyprawy, zioła i dobroczynne warzywa, jak czosnek i cebula. Po kilku tygodniach maceracji ocet odcedza się i dosładza miodem.

Specyfik zawiera żywe kultury bakterii fermentacji octowej, przez co jest doskonałym probiotykiem. Zaleca się picie go na czczo - kieliszek dziennie. Jego intensywny, ostro-słodki smak można złagodzić przez rozcieńczenie go z wodą.



Oxymel ziołowy

SKŁADNIKI:

Żywy ocet jabłkowy z dzikich jabłek, naturalny miód z Prosinka, zioła, czosnek, cebula, przyprawy.

Kadzidła



Tradycyjne słowiańskie kadzidło zawijane

SKŁADNIKI:

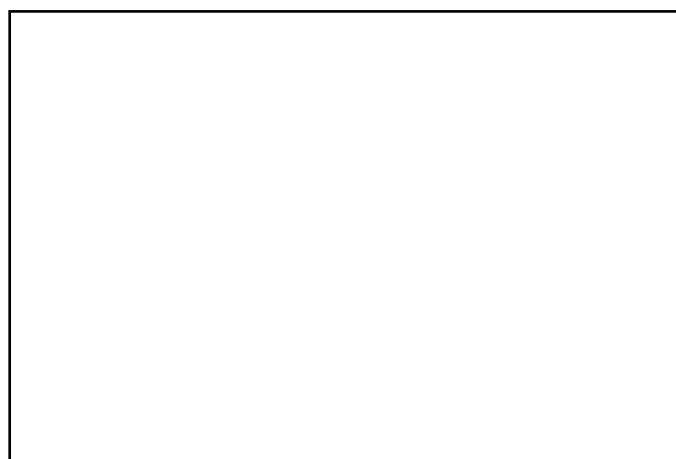
Bylica pospolita, wrotycz, liście laurowe i krwawnik



Kadzidło na patyczku

SKŁADNIKI:

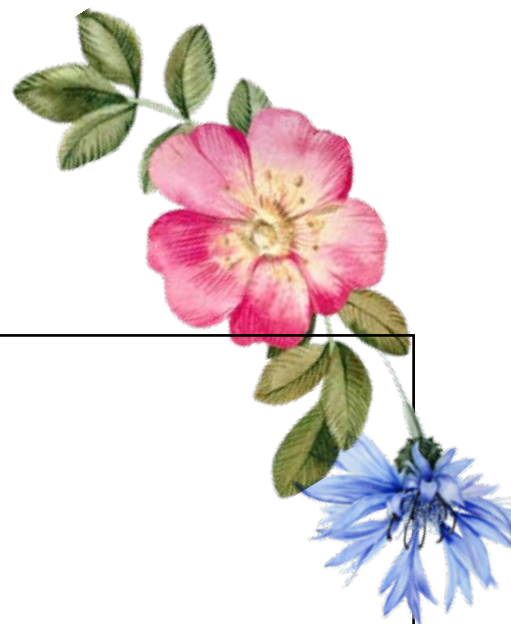
Bylica pospolita, wrotycz, igły sosnowe,
naturalny olejek eteryczny, proszek makko.



**Podstawek do palenia kadzidełek
z odcisniętymi darami natury**



Kosmetyki

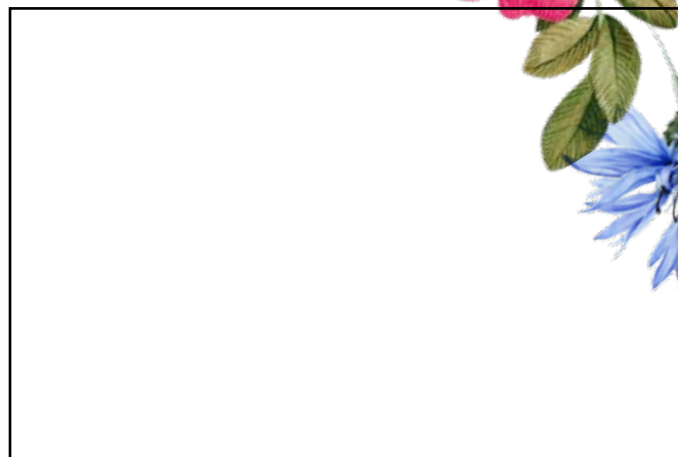


Leśna sól do kąpieli stóp

Działanie ściągające, przeciwzapalne, antybakteryjne i przeciwgrzybicze.

SKŁADNIKI:

Sól EPSOM, kora dębu, rozmaryn, igły sosnowe, zimnotłoczony olej z czarnuszki, naturalne olejki eteryczne.

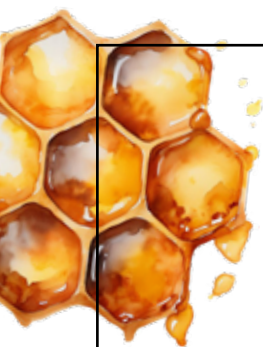


Kwiatowa sól do kąpieli stóp

Działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, regenerujące, kojące podrażnienia.

SKŁADNIKI:

Sól EPSOM, płatki róż, płatki chabra, kwiaty rumianku, zimnotłoczony olej lniany, naturalne olejki eteryczne.

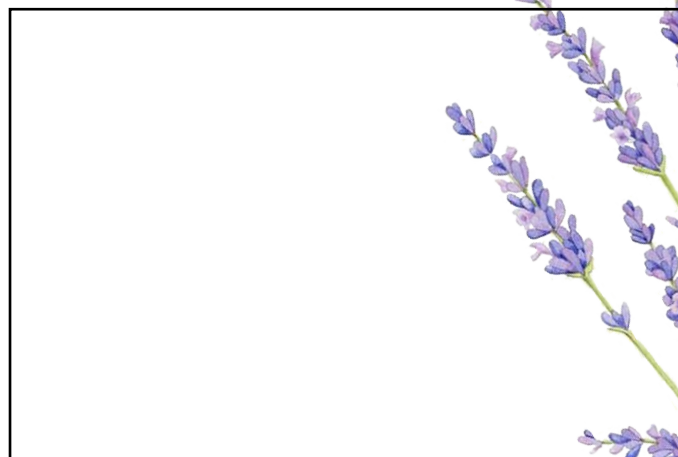


Miodowy peeling cukrowy do rąk

Działanie wygładzające, nawilżające, odżywcze, przeciwzapalne.

SKŁADNIKI:

Cukier drobnziarnisty, miód naturalny, witamina E, zimnotłoczony olej rzepakowy.



Lawendowy peeling cukrowy do ciała

Działanie wygładzające, nawilżające, odprężające.

SKŁADNIKI:

Cukier drobnziarnisty, kwiaty lawendy, zimnotłoczony olej rzepakowy, naturalne olejki eteryczne.



Wianki



**Duży wianek do zawieszenia
„Pełnia obfitości”**



**Mały wianek do zawieszenia
„Pełnia obfitości”**



**Duży wianek do zawieszenia
„Lekkość natury”**



**Mały wianek do zawieszenia
„Lekkość natury”**



**Gospodarstwo
Hortiterapeutyczne
Prosinko 25**

Adres:

Prosinko 25
78-552 Prosinko

email:

prosinko25@gmail.com
tel. 603-66-81-71

Działamy na terenie Poznania i okolic
oraz na terenie gminy Czaplinek.
Wystawiamy fakturę VAT.

