

# Psychologiczne wsparcie dzieci i młodzieży w kryzysie

- Kierunek - studia podyplomowe

Hybrydowe 2 semestry DOFINANSOWANE W PARTNERSTWIE

## Bezpłatne studia dla psychologów

**Studia finansowane ze środków Samorządu Województwa Opolskiego w ramach zadania: Marszałkowskie wsparcie zdrowia psychicznego 2024 – edycja II.**

Istotnym uzasadnieniem realizacji studiów są liczne doniesienia naukowe, medialne, a przede wszystkim formalne dane pokazujące istotny kryzys zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. **Kluczowym działaniem pozwalającym na redukcję owego kryzysu jest wsparcie edukacji specjalistów pracujących bezpośrednio z dziećmi, młodzieżą ich rodzicami i opiekunami, tak by posiadane zasoby w obszarze wiedzy, kompetencji i umiejętności, stanowiły odpowiedź na rosnące potrzeby.**

**Zajęcia rozpoczynają się 7 grudnia.**

W formularzu zapisów należy wybrać termin rekrutacji - **marzec 2025.**

Realizacja zajęć w ramach poszczególnych zagadnień przyczyni się do podniesienia poziomu wiedzy i umiejętności psychologów szkolnych na temat ich roli w procesie szkolnym, psychorozwoju dzieci i młodzieży, uwzględniając m.in. rozwój procesów poznawczych i psychicznych oraz zaburzeń występujących w poszczególnych okresach rozwoju dziecka oraz możliwości wsparcia i interwencji w szkole.

**Masz pytania?**

**Czeka na Ciebie koordynator projektu, Joanna Mihilewicz:**

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między opole a studentem zawierana jest w formie pisemnej.



tel.: 77 401 94 36

kom.: 735 208 370

e-mail: joanna.mihilewicz@opole.merito.pl

## Dla kogo?

Studia skierowane są do **psychologów szkolnych** (absolwentów pięcioletnich studiów magisterskich na kierunku **Psychologia**), których **staż pracy w szkole nie przekracza 5 lat** - chętnych do podjęcia kształcenia w obszarze wsparcia psychologicznego dzieci i młodzieży w kryzysie.

Liczba uczestników - **25 osób**.

**Harmonogram zjazdów** [2024-2025 Psychologiczne wsparcie dzieci i młodzieży w kryzysie.pdf](#)

## Rezultaty:

- Zwiększenie wiedzy umiejętności i kompetencji 25 psychologów w zakresie wsparcia dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym w ramach studiów podyplomowych.
- Otrzymanie świadectwa ukończenia studiów podyplomowych.
- 

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między opole a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

Uzyskanie przez 25 psychologów tytułu realizatora programu profilaktyki uniwersalnej wpisanego do krajowego systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego pn. „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej”.

W ramach programu psychologowie otrzymają 30 scenariuszy do prowadzenia zajęć z uczniami, które wkomponują się w program wychowawczo-profilaktyczny szkoły, a także uzyskają dostęp do platformy zawierającej materiały dydaktyczne.

## Program studiów

Program studiów podyplomowych na kierunku psychologiczne wsparcie dzieci i młodzieży w kryzysie, realizowanych na Uniwersytecie WSB Merito Opole przy finansowaniu ze środków Samorządu Województwa Opolskiego - II edycja.

Studia rozpoczynają się 7 grudnia 2024 r.



Liczba miesięcy nauki:  
**7**



Liczba godzin: **180**



Liczbajazdów: **11**



Liczba semestrów: **2**

### Program studiów podzielono na:

1. Warsztat interpersonalny 16 godz.
2. Zaburzenia rozwoju – FAS 4 godz.
3. Spektrum autyzmu - diagnoza 4 godz.
4. Spektrum autyzmu - terapia dzieci i praca z rodzicami 4 godz.
5. Przewlekłe choroby somatyczne w życiu dziecka 4 godz.
6. Wsparcie dziecka zagrożonego przemocą i agresją rówieśniczą 4 godz.
7. Okres adolescencji – prawidłowa i zaburzona tożsamość 4 godz.
8. Dialog motywujący w pracy z trudnym nastolatkiem 8 godz.
9. Zaburzenia lękowe i depresyjne 8 godz.
10. Kryzys suicydalny i zachowania autoagresywne 8 godz.
11. Uzależnienie dzieci i młodzieży 8 godz.
12. Zaburzenia odżywiania i otyłość dzieci i młodzieży 8 godz.
13. Współpraca lekarza psychiatry ze środowiskiem w procesie leczenia 4 godz.

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między opole a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

14. Depresja nastolatków – różne oblicza, różne leczenia 4 godz.
15. Dysregulacja emocji jako uniwersalny mechanizm zaburzeń emocjonalnych dzieci i młodzieży 4 godz.
16. Równoważenie strategii zmiany i strategii akceptacji w psychoterapii 4 godz.
17. Psychoprophylaktyka zachowań ryzykownych 4 godz.
18. Młodzież nieheteronormatywna w aktualnej rzeczywistości 4 godz.
19. Wsparcie dzieci zagrożonych przemocą w rodzinie 4 godz.
20. Terapia skoncentrowana na rozwiązaniu 16 godz.
21. Wspieranie rozwoju osobistego ucznia 8 godz.
22. Wsparcie dziecka w systemie rodzinnym 4 godz.
23. Konceptualizacja dzieci i młodzieży oraz współpraca ze środowiskiem szkolnym i rodzinnym 4 godz.
24. Interwencja kryzysowa wobec dzieci i młodzieży 4 godz.

### **Rekomendowany program profilaktyczny (12 godz.)**

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

### **Superwizja (48 godz.)**

Superwizja realizowana w 3 grupach 8 osobowych - 24 h na grupę

## **Wykładowcy**

### **Mirosława Olszewska**

Psycholog z wieloletnim doświadczeniem, długoletni pełnomocnik Zarządu Województwa Opolskiego ds. przeciwdziałania narkomanii, trener interpersonalny I i II stopnia, certyfikowany interwent kryzysowy PTP, certyfikowany terapeuta terapii poznawczo-behawioralnej, twórca i realizator programów profilaktycznych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, certyfikowany trener CANDIS. Współtwórca Pracowni Rozwoju Osobistego w Opolu, psycholog w projektach skierowanych do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym (m.in. długotrwale bezrobotnych, uzależnionych itp.) Specjalista w zakresie : dialogu motywującego, interwencji kryzysowej, terapii poznawczo-behawioralna w profilaktyce i terapii uzależnień.

### **dr Justyna Kuświk**

Prodziekan ds. studenckich w Uniwersytecie WSB Merito Opole.

Doktor nauk społecznych w zakresie psychologii, psychoterapeuta oraz trener. Zainteresowania badawcze: psychologia polityki, w szczególności funkcjonowanie polityków w sytuacji stresu zawodowego, psychologia społeczna oraz psychologia zarządzania przede wszystkim w zakresie zarządzania stresem oraz kształtowania umiejętności miękkich pracowników. Autorka i realizatorka licznych szkoleń w zakresie rozwoju osobistego,

zawodowego oraz kompetencji wychowawczych. Posiada wieloletnie doświadczenie jako terapeuta i diagnosta. Prywatnie miłośniczka gry w brydża.

### **mgr Alicja Żak-Łykus**

Menedżer kierunku psychologia na Uniwersytecie WSB Merito Opole. Psycholog, terapeuta pracujący w nurcie TSR, certyfikowany trener biznesu, akredytowany coach, wykładowca. Pracuje indywidualnie i grupowo ze swoimi Klientami. Przedsiębiorca, współwłaścicielka firmy szkoleniowo doradczej Responsa, która wspiera firmy w rozwijaniu kompetencji pracowników, diagnozowaniu i porządkowaniu procesów zachodzących w firmach. Specjalizuje się w obszarze rozwoju osobistego, wspiera klientów w osiąganiu celów biznesowych i indywidualnych. Korzysta z różnych narzędzi i metod pracy dopasowanych do realizowanych celów. Doświadczenie zdobyła ponadto prowadząc punkt pomocy psychospołecznej i coachingu kariery oraz jako wiceprezes ICF Polska. Od wielu lat związana ze środowiskiem akademickim, jest wykładowcą na kierunku psychologia, na studiach podyplomowych.

### **Magdalena Skuza**

Magdalena Skuza, jest psychologiem, socjologiem, certyfikowanym psychoterapeutą poznawczo-behawioralnym, specjalistką dialektycznej terapii behawioralnej (DBT) oraz superwizorem-dydaktykiem, a także terapeutą EMDR. W 2018 roku ukończyła szkolenie DBT Comprehensive prowadzone przez Behavioral Tech, Seattle, USA. Od 2020 należy do międzynarodowego zespołu szkoleniowego Center for DBT and Families, USA, kierowanego przez prof. Alana Fruzzetti'ego. Współprowadzi Centrum Zdrowia Psychicznego HarmonJa w Gdańsku, gdzie prowadzi terapię indywidualną, treningi umiejętności DBT, oraz treningi Family Connections dla rodzin. Pracowała w Klinice Psychiatrii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie oraz Oddziale dziecięco-młodzieżowym WSP w Gdańsku. Prowadzi szkolenia i warsztaty z terapii DBT dla szkolących się terapeutów i profesjonalistów zdrowia psychicznego. Jest Przewodniczącą Zarządu oraz Członkiem założycielem Polskiego Towarzystwa Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (PTDBT), a także członkiem PTTPB. Jest zaangażowana w projekty międzynarodowe: jest Sekretarzem Europejskiego Stowarzyszenia Terapii DBT (EADBT), należy do inicjatywy GAP (Międzynarodowy sojusz na rzecz zapobiegania oraz wczesnej interwencji dla osób cierpiących na zaburzenie osobowości z pogranicza), oraz współpracuje z National Education Alliance for BPD – jest jednym z koordynatorów programu Family Connections® w Polsce. Stale uczestniczy w szkoleniach oraz sama kształci specjalistów w terapii DBT i terapii osób z BPD/dysregulacją emocjonalną, zaburzeniami złożonymi i tendencjami samobójczymi.

### **Karolina Rakocz**

Psychoterapeutka certyfikowana w nurcie terapii poznawczo-behawioralnej, ukończona szkoła akredytowana przez Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej, Specjalistka psychoterapii uzależnień (certyfikat nr SP/0628/2011) oraz terapeutka motywująca (certyfikat Terapeuty Motywującego PTTM Nr 102). Doświadczenie zdobywała jako kierowniczka ośrodka leczenia uzależnień, terapeutka w poradni leczenia uzależnień oraz prowadząc własną praktykę. Zajmuję się terapią indywidualną młodzieży i osób dorosłych. Pracuję z osobami z zaniżoną samooceną, trudnościami związanymi z regulacją emocji, czy realizacją celów. Prowadzi terapię osób z depresją oraz zaburzeniami lękowymi. Pomaga osobom uzależnionym od substancji psychoaktywnych oraz od zachowań (hazard, zakupy, Internet, sex i inne) oraz z ich bliskim. Ma liczne doświadczenie szkoleniowe (Akademia Motywacji i Edukacji). Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między opole a studentem zawierana jest w formie pisemnej.

oraz Instytut Poznawczy) oraz jako wykładowca na uczelni wyższej (Uniwersytet im. Jana Długosza w Częstochowie, Akademia Ekonomiczno – Humanistyczna w Warszawie oraz Collegium Humanum w Warszawie).

### **Anna Wójciak-Sokołowska**

Psycholog w trakcie (4-letniej) specjalizacji z zakresu psychoterapii dzieci i młodzieży w nurcie poznawczo-behavioralnym, trener Family Connections. Absolwentka Uniwersytetu Opolskiego, na którym ukończyła studia z psychologii o specjalności klinicznej oraz Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, na którym ukończyła studia doktoranckie z zakresu psychologii. Ukończyła szkolenie DBT Comprehensive w PTDBT oraz szkolenie trenerów Family Connections, prowadzonym przez prof. Alana Fruzzetti, a także dwuletnie Studium Psychoterapii Psychodynamicznej w KCP w Krakowie. Doświadczenie w pracy z pacjentami zdobywała podczas staży klinicznych w szpitalach: Klinika Psychiatrii Wieku Rozwojowego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Drewnicy, Centrum Terapii Nerwic w Mosznej. Zawodowo związana była z placówką opiekuńczo-wychowawczą dla dzieci i młodzieży. Współpracuje z placówkami oświatowymi na każdym etapie edukacyjnym, a także prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży w centrach psychoterapii.

### **dr Agnieszka Gawor**

Psycholog, trener biznesu, coach, wykładowca akademicki. Specjalistka w zakresie diagnozy psychologicznej, psychologii klinicznej dziecka, obszaru pomocy psychologicznej i psychologii rozwoju człowieka. Od ponad 20 wielu lat dzieli się z nauczycielami, psychologami, pedagogami, logopedami i osobami zainteresowanymi, swoją wiedzę i doświadczeniem w zakresie pracy z dziećmi i młodzieżą (w tym z dysfunkcjami). W swoim dorobku posiada doświadczenie praktyczne które zdobyła w trakcie długoletniej pracy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, szkołach podstawowych (w jednej z nich pełniła funkcję dyrektora placówki) i ponadpodstawowych. W miejscach tych zajmowała się diagnozą, warsztatami dla nauczycieli, rodziców i dzieci, terapią dzieci i młodzieży. To pozwala jej przekładać niezbędną twardą wiedzę akademicką na umiejętności praktyczne.

### **Anna Ryczkowska**

Psychoterapeuta w procesie certyfikacji Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego; specjalista psychoterapii uzależnień, socjolog, psychoonkolog; asystent psychodramy, Doświadczenie zawodowe( 23 lata): Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Branicach - Ośrodek Terapii Uzależnień, Wojewódzkim Ośrodkiem Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Opolu, Centrum Psychologii Zdrowia DORMED w Nysie, Centrum Pomocy Psychologicznej, Psychoterapeutycznej i Coachingu - Opolskie Centrum Mediacji "TAM" w Opolu, Stowarzyszenie STRATEGIA, które zajmuje się pomaganiem w uzależnieniach; aktualnie gabinet terapii uzależnień i pomocy psychoterapeutycznej w Opolu; szkolenia edukacyjne z zakresu profilaktyki uzależnienia dla rodziców oraz pracowników instytucji zajmujących się pomaganiem (Pomoc Społeczna, Policja, Służba Więzienna, Sąd), studentów.

### **Mgr Aneta Winiarz**

Pracuje w Publicznym Przedszkolu Specjalnym nr 53 „Iskierka” w Opolu. Jest koordynatorem zespołu wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka i jego rodziny oraz terapeutką, pracującą bezpośrednio z dziećmi z różnego rodzaju

zaburzeniami rozwojowymi i ich rodzinami. Z wykształcenia jest psychologiem o specjalności klinicznej i pedagogiem specjalnym. Ukończyła studia podyplomowe w zakresie wczesnego, wieloaspektowego wspomaganie rozwoju dziecka i jego rodziny. Od 16 lat zawodowo związana ze wspieraniem rozwoju dzieci z niepełnosprawnościami. Uczestniczyła w wielu kursach, warsztatach i szkoleniach, doskonalących jej warsztat pracy jako terapeutki, m.in.: Podstawowe zagadnienia terapii i edukacji dzieci z autyzmem cz.I i II, prowadzone przez NPDN SYNAPSIS, Niepełnosprawność społeczna czyli zespół Aspergera i zaburzenia pokrewne, Rehabilitacja osób z autyzmem z wykorzystaniem założeń Programu RDI, Seksualność osób ze spektrum autyzmu i współistniejącą niepełnosprawnością intelektualną, Trening umiejętności społecznych (TUS) dla dzieci w wieku przedszkolnym czy Wprowadzanie komunikacji alternatywnej i wspomagającej u osób z wieloraką niepełnosprawnością.

### **Jakub Praciak**

Jakub Praciak - psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behavioralny, obecnie w trakcie certyfikacji. Posiada również kwalifikacje Ministerstwa Edukacji Narodowej w zakresie diagnozy i terapii osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Swoje doświadczenie zdobywał pracując z dziećmi i młodzieżą w Miejskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Opolu oraz Powiatowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Opolu. Wcześniej był związany również z Centrum Edukacyjno Terapeutyczno-Diagnostycznym w Kup, gdzie zajmował się diagnozą i terapią dzieci z zaburzeniami rozwojowymi oraz w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Prudniku, gdzie opiekował się dziećmi i młodzieżą z powiatu prudnickiego. Obecnie realizuje również staż kliniczny w Centrum Zdrowia Psychicznego w Krapkowicach.

### **mgr Marek Łabudziński**

Psycholog społeczny, profilaktyk, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Od przeszło 20 lat pracuje z osobami uzależnionymi lub doświadczającymi problemów w związku z używaniem różnych substancji psychoaktywnych. Specjalizuje się w interwencjach profilaktycznych i terapeutycznych wobec dzieci i młodzieży związanych z różnymi zachowaniami ryzykownymi. Współpracuje ze licznymi szkołami i placówkami terapeutycznymi na terenie województwa opolskiego i kraju. Prowadzi szkolenia warsztatowe z zakresu profilaktyki uzależnień dla profesjonalistów – psychologów, pedagogów, wychowawców. Swoją działalność terapeutyczną i psychoedukacyjną systematycznie poddaje superwizji. Pracownik Stowarzyszenia Monar – ośrodek terapii w Graczach, Centrum Psychologii Zdrowia Dormed w Nysie, prezes Pracowni Rozwoju Osobistego w Opolu.

### **Bożena Grębowiec**

Pedagog, mediator sądowy stały w standardach VCC, coach VCC, nauczyciel - konsultant w ośrodku doskonalenia nauczycieli, certyfikowany trener programu profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej współpracujący z CPE w Warszawie.

### **Barbara Słomian**

Barbara Słomian, pedagog. Dyrektor Katolickiego Ośrodka Adopcyjnego i Opiekuńczego. Ukończyła Podyplomowe Studium Rodziny i Studia Podyplomowe w zakresie – Organizacja i Zarządzanie w Pomocy Społecznej. Odbiła wiele

kilkudniowych kompetencyjnych szkoleń z zakresu: · Pracy z dzieckiem z alkoholowym uszkodzeniem płodu – FAS wg metody neurorozwoju Toni Hager; · Programu terapeutycznego dla osób z doświadczeniem zaniedbania (emocjonalnego, intelektualnego, fizycznego) i przemocy (fizycznej, seksualnej i słownej) oraz start prokreacyjnych (poronienie, aborcja, śmierć okołoporodowa); · Więzi jako czynnika chroniącego rozwój oraz Pozabezpiecznych stylów przywiązania organizowanych przez Centrum Psychologiczne ITEM · Zorientowanej na traumę pracy terapeutycznej nad historią życia – Chrisa Taylora; · Interwencji relacyjnej opartej na zaufaniu –TBRI; · Cyklu warsztatów na temat - Trauma, przywiązanie i pamięć w a adopcja, organizowanym przez Ośrodek Terapii Traumatycznej ODDECH; · Mediacji Rodzinnej; Brała udział w licznych kursach, szkoleniach i warsztatach dotyczących m.in. praw dziecka, przemocy w rodzinie, zaburzeń przywiązania, a także komunikacji w rodzinie.

### **dr hab. Alicja Głębocka, prof. Uniwersytetu WSB Merito Opole**

Jej aktywność naukowa i praktyczna skupia się wokół psychologii klinicznej oraz społecznej. Jest autorką prac z zakresu wizerunku ciała, zaburzeń odżywiania, psychologii zdrowia i chorego somatycznie oraz diagnozy psychologicznej. Obecnie kieruje projektami badawczymi nad dehumanizacją w służbie zdrowia oraz ruchami antyszczepionkowymi w dobie pandemii. Posiada także praktyczne doświadczenie kliniczne zdobyte w pracy z pacjentami cierpiącymi na zaburzenia psychiczne oraz chorymi somatycznie.

Jest autorką i współautorką psychologicznych metod diagnostycznych, w tym między innymi: Kwestionariusza Wizerunku Ciała (KWCO), Kwestionariusza Postaw wobec Eutanazji oraz Kwestionariusza Postaw wobec Pandemii (KPWP).

### **dr n med. Anna Szczegielniak**

Dr Anna Szczegielniak jest lekarzem psychiatrą, członkiem Rady Młodych Ekspertów ds. psychiatrii przy Rzeczniku Praw Pacjenta. Na co dzień pomaga osobom w kryzysie psychicznym na Śląsku. Jej pasją i drugim zawodem jest również fizjoterapia, a wychodzenia z kryzysu psychicznego nie wyobraża sobie bez aktywności fizycznej. Jest absolwentką kierunku lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego (SUM) w Katowicach oraz magistrem fizjoterapii z dyplomem Politechniki Opolskiej. Szkolenie specjalizacyjne miała przyjemność odbywać w ramach Oddziału Klinicznego Psychiatrii w Tarnowskich Górach.

Jest laureatką stypendium Europejskiego Towarzystwa Psychiatrycznego: EPA ECP Scholarship Programme, stypendium Światowego Kongresu Psychiatrycznego: WPA Fellowship Award oraz stypendium Japońskiego Towarzystwa Psychiatrii i Neurologii: JSPN Fellowship Award.

## **Special promotion for candidates.**

Nie czekaj, zapisz się online. Pierwsi korzystają najwięcej!

**Zapisując się do 2 stycznia, zyskujesz 1200 zł, dzięki:**

• 800 zł zniżki w czesnym rozliczanej przez cały okres studiów,

Dane zamieszczone w niniejszej karcie kierunku mają charakter wyłącznie informacyjny. Dane te nie stanowią oferty zawarcia umowy w rozumieniu art. 66 i nast. kodeksu cywilnego. Zgodnie z art. 160 ust. 3 ustawy z dnia 27 lipca 2005 roku Prawo o szkolnictwie wyższym, umowa między opole a studentem zawierana jest w formie pisemnej.



- proporcjonalnie do wybranego systemu ratalnego,
- 400 zł dzięki zwolnieniu z opłaty wpisowej.

do 2 stycznia

czesne już od

**291 zł** ~~380 zł~~

miesięcznie

Najniższa cena z ostatnich 30 dni: 380 zł