



Fachowcy w Mieście

Rozstanie rodziców a dzieci str. 4
 Nowy klub sportowy na Podolanach str. 8
 Dezynfekcja klimatyzacji str. 10
 Metoda Aktywnej Piany str. 13
 III Bike Challenge Poznań str. 12
 Barszcz Sosnowskiego str. 12
 Rozświetlamy dziecięce pokoje str. 14
 Sporna droga do osiedla str. 14

www.fachowcywmiescie.pl
www.fb.com/fachowcywmiescie/

Ławica ▶ Ogrody ▶ Wola ▶ Krzyżowniki-Smochowice ▶ Kiekrz ▶ Strzeszyn ▶ Podolany

Wakacyjny Zawrót Głowy

UBEZPIECZENIA

Dla Klientów porady prawne - Gratis

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIE INDYWIDUALNE I
 GRUPOWE GWARANCJE * RYZYK BUDOWLANYCH
 DOMÓW I DOMÓW W BUDOWIE OD OGNIĄ I
 KRADZIEŻY * TURYSTYCZNE *
 OC ZAWODOWE I PRYWATNE

Roczne ubez. domu lub mieszkania:
 Ogień i inne zdarzenia 200tys-146zł
 Kradzież z włamaniem 38zł
 OC w życiu prywatnym 50tys.-33zł

TEL. 503 848 654



KRAINA MARZEN
 PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO - ARTYSTYCZNE

PRZEDSZKOLE - 650 zł
 ŻŁOBEK - 800 zł

ul. Miłosza 31
 STRZESZYN GRECKI

600 068 464
www.krainamarzen.com.pl

POGOTOWIE KLUCZOWE

Z DOJAZDEM DO KLIENTA

New Key

- awaryjne otwieranie samochodów
- dorabianie kluczy samochodowych z immobiliserem
- naprawa aut po włamaniu
- naprawa zamków i stacyjek samochodowych
- naprawa pilotów
- dorabianie kluczy domowych
- awaryjne otwieranie mieszkań
- sprzedaż zamków domowych
- montaż zamków domowych
- naprawa obuwi



AWARIE 24h

603 118 159

ul. Bogusławskiego 1, 62-002 Suchy Las
 pn.-pt. 9.30 - 17.30 sob. 10.00 - 14.00

SKUP AUT

ECO cars
GOTÓWKA
LEGALNA KASACJA

SKUP AUT 61 88 700 24
 CZĘŚCI UŻYWANE 888 993 000
 WULKANIZACJA 666 666 232

ul. Forteczna 14a, Poznań www.eco-cars.pl

— **www.tani-kurier.net** —

- ☐ paczka standardowa od 14 zł brutto
- ☐ paczka niestandardowa od 20 zł brutto
- ☐ przesyłki gabarytowe od 30 zł brutto
- ☐ zwrot pobrania
 - już w kolejnym dniu po doręczeniu
- ☐ profesjonalna obsługa



biuro@tani-kurier.net

POZNAŃ **PRZĘMIEROWO**
SMOCHOWICE
 ul. Słupska 20 ul. Rynkowa 113A
 60-458 Poznań 62-081 Przēmierowo
 tel. 881-511-040 tel. 881-511-050

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI
 Kontenery: 1,7m³ do 14m³

PROMOCJA
90 zł
 netto
SKIP
 GROUP

603 600 600 www.odpady-skip.pl

HONTER WWW.HONTER.PL 793 581 581

Natryskowe pianki izolacyjne

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?
ZAINWESTUJ W SYSTEMY IZOLACYJNE
PIANKĄ FOAM-LOK!

☐ SYSTEMY IZOLACYJNE
 4 GENERACJA DLA BUDOWNICTWA

☐ POTWIERDZONA BUDOWA
 NAJLEPSZA JAKOŚĆ NA ŚWIECIE

☐ NAJLEPSZE PARAMETRY
 IZOLACYJNE

☐ 40 LETNIA GWARANCJA

☐ ŚWIATOWY LIDER W CENIE
 DLA KAŻDEGO

FOAM-LOK
 SPRAY FOAM INSULATION

Auto-serwis

☞ mechanika ☞ wulkanizacja
 ☞ klimatyzacja ☞ geometria kół

www.mj-auto.pl

pn - pt 8 - 17
 sob 9 - 14

ul. Strzeszyńska 30
 60-479 Poznań

668-380-912 606-934-680

Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 13.000 szt.

Wydawca i Biuro Ogłoszeń
Agnieszka Juskowiak
tel. 505 528 144
biuro@fachowcywmiescie.pl
www.fachowcywmiescie.pl
Poznań, ul. Dedala 5

Biuro ogłoszeń RESO
Przeźmierowo, ul. Poznańska 17
tel. 61 652 50 69, kom. 604 372 440
biuro.ogloszen.reso@wp.pl

Motto numeru:
„Człowiek jest odpowiedzialny nie tylko za uczucia, które ma dla innych,
ale i za te, które w innych budzi”

(Stefan Wyszyński)

Szanowni Państwo,

Z dużym wsparciem polecam akcję „Rozświetlamy dziecięce pokoje” sklepu internetowego MIVIENA. W jej ramach klienci sklepu wybiorą w sumie 3 ośrodki - domy dziecka lub szpitale, które następnie zostaną oświetlone. Firma przeznaczona na to 20 tys. zł. Zaproponuje zdrowe oświetlenie, ale i kolorowe lampy. Projekt będzie zgodny z potrzebami wybranego ośrodka. Efekty tej pracy będzie można oglądać na zdjęciach na stronie www.miviena.pl, na Facebook-u oraz portalach społecznościowych.

Gorąco polecamy artykuł psycholog Małgorzaty Remlein o emocjonalnych skutkach rozvodu na psychikę dziecka. Rozstanie rodziców a sytuacja dzieci, to bardzo złożony problem, wymagający od każdej ze stron odpowiedzialności za przyszłość dziecka. Do napisania tego artykułu nakłonił autorkę fakt, że często do jej gabinetu trafiają dorosłe osoby, które są dziećmi, które przeżyły rozwód swoich rodziców. Mimo, że to już dorosłe osoby, pamięć o trudnościach, nieprzyjemnych rozgrywkach między rodzicami została w ich psychice.

Zapraszamy do dalszej współpracy wszystkich tych, którzy nie gościli jeszcze na naszych stronach, a mają coś ciekawego do zaoferowania.

Zapraszam do współpracy.

Agnieszka Juskowiak

Wszelkie zapytania i sprawy proszę kierować pod nr telefonu:
505-528-144 lub na e-mail: biuro@fachowcywmiescie.pl.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i artykułów. Redakcja zastrzega sobie prawo przesunięcia terminu ukazania się ogłoszenia do 15 dni. Wzory ogłoszeń zamieszczonych w miesięczniku pozostają własnością Wydawnictwa. Publikowanie lub kopiowanie, w całości lub w części, wyłącznie za zgodą wydawcy. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

ZATRUDNIĘ
STOLARZA
Tarnowo Podgórne
601 917 516

ZATRUDNIĘ
KUCHARZA
POMOC KUCHENNĄ
507 664 662

ODBIÓR TECHNICZNY
MIESZKAŃ I DOMÓW OD DEWELOPERA
NADZÓR BUDOWLANY

Budujesz dom / wykańczasz mieszkanie
zatrudnij profesjonalnego kierownika budowy

TEL: 668 142 857

ZATRUDNIĘ
KRAWCOWE
PRACA STAŁA
Poznań-Podolany
ul. Strzeszyńska
509 023 374

P.P.H.U CHEMO-PLAST tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14
62-051 Łęczycza k/Poznań, ul. Dworcowa 28 www.chemo-plast-plus.pl biuro@chemoplast.com.pl

OKNA I DRZWI z PCV i ALUMINIUM

  MIKROWENTYLACJA: SZYBA K=1,0 - W STANDARDZIE OKUCIA ANTYWŁAMANIOWE,
ROLETY, PARAPETY, ROLETKI, ŻALUZJE, MOSKITIERY
PRODUKCJA - SPRZEDAŻ - MONTAŻ

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY DEALERÓW RABAT DO 10%
Termin realizacji - 14 dni RATY BEZ ZYRANTÓW GWARANCJA 5 LAT

Okucia niemieckie: **ROTO**
Profil niemiecki: **ALUPLAST**

ROLETY
zewewnętrzne
materiałowe
plisy, żaluzje
zasłony rzymskie
wertikale
moskitiery

20 lat doświadczenia

Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!
tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

ALARMEX
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne

tel. 692-492-268
www.ajm-alarmex.pl

RADCA PRAWNY
Porady, reprezentacja w sądzie:
► rozwód, separacja, podział majątku
► kontakty z dzieckiem, adopcja, alimenty
► spadki - nabycie, zachówek, testamenty
► sprawy komornicze, egzekucja
► odszkodowania, odwołania, ZUS i inne

 **Kancelaria**
601 999 570

J A H > E L
od 1995 roku

cyklinowanie bezpyłowe
lakierowanie, olejowanie
deska barlinecka
układanie parkietów
renowacja schodów
szybka realizacja

tel: 664 975 416
parkiety.biuro@gmail.com
www.cyklinowaniepoznan.com.pl

NAJTAŃSZE ROLETKI W POZNANIU

krótkie terminy pomiar gratis

tel. 504-112-108
www.tanieroletki.pl

MALARNIA PROSZKOWA
PIASKOWANIE
OBRÓBKĄ CHEMICZNĄ
CHROMOWANIE ŻÓŁTE
693 485 558
Obornicka 1B, Bytkowo

PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE

 DWUJĘZYCZNE
PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-PÖLNISCHER
KINDERGARTEN

NABÓR PRZES CAŁY ROK
- małe grupy, od 2,5 do 6 lat
- nauczycielki polsko i niemieckojęzyczne
- domowa atmosfera

POZNAŃ - WOLA
ul. M. Palucha 15
www.ene-due-rabe.pl
tel. 601-247-935



RESTAURACJA
SUSHI
MAIKO

GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
ORYGINALNA KUCHNIA JAPOŃSKA

 **GALERIA**
SUCHOLESKA

600 337 640

Restauracja Sushi Maiko zatrudni pomoc kuchenną, kucharza, osobę do przeszkolenia w kuchni.
Szczegóły pod numerem telefonu 507 664 662 lub 600 337 640

ROZSTANIE RODZICÓW A SYTUACJA DZIECI

- o emocjonalnych skutkach rozvodu na psychikę dziecka

Pracując z osobami będącymi w sytuacji około rozwodowej często klienci pytają, co będzie dla dziecka dobre? Dorośli często koncentrują się na materialnym zabezpieczeniu bytu dziecka, nie doceniając faktu, że najbardziej pomocna dla rozwoju dziecka będzie ich wzajemna zgoda. Jeśli nie ma zgody wtedy dziecko zmuszane jest (nieświadomie) do opowiedzenia się po czyjejś stronie, wejścia w trójkąt między rodzicami. To głównie ten mechanizm przyczynia się do problemów emocjonalnych u dziecka rozwodzących się rodziców, czasem nawet zaburzeń psychicznych wymagających pomocy psychiatrycznej. Reakcja dziecka na rozstanie rodziców zależy od szeregu czynników takich jak: wiek dziecka w chwili rozvodu rodziców, jego płci, osobowości, dojrzałości intelektualnej i emocjonalnej, rozmiaru konfliktu między rodzicami, sytuacji ekonomicznej osoby, z którą dziecko mieszka oraz jakości relacji pomiędzy byłymi partnerami.

W trakcie rozstania i po nim

Drodzy Rodzice, jeśli planujecie rozstanie lub jesteście w jego trakcie pamiętajcie, by unikać sporów sądowych o dziecko. One najczęściej powodują tylko narastanie wrogości, co zawsze odbija się na psychice dziecka. Spróbujcie się porozumieć bez pośrednictwa sądu, np. za pomocą mediacji rodzinnych. Nie musicie się przyjaźnić, odłóżcie na bok urazy, gdy rozmawiacie z partnerem/ką o dziecku i wypracujcie taki rodzaj kontaktów, który sprzyja pełnieniu zdrowej i odpowiedzialnej roli taty i mamy. Im lepsze są stosunki między rodzicami, tym dziecku jest łatwiej znieść rozstanie rodziców. Pamiętajcie, żeby nie kłócić się z partnerem/ką w obecności dziecka. To zawsze przynosi mu szkodę. Pokażcie dziecku, że umiecie się porozumieć pomimo konfliktu. Jeśli się pokłóćcie przy dziecku, to zadbać by się też przy nim przeprosić i pogodzić. Okropną praktyką wielu rozstających się dorosłych jest robienie z dziecka szpiega czy posłańca wpłatając dziecku w konflikt lojalności. Nie róbcie tego sami i wymagajcie tego od drugiej strony. Nie róbcie też z dziecka swego sojusznika - dziecko chce kochać oboje rodziców. Niech wasze rozstanie nie będzie sposobnością dla dziecka do nauczenia się kłamania i manipulowania innymi - nie kaźcie dziecku zachowywać jakiejś sprawy w tajemnicy. To dla dziecka zbyt wielki ciężar. Krytykowanie, ocenianie, wyśmiewanie, poniżanie, w ogóle złe mówienie o drugim rodzicu przy dziecku sprawia mu ból, więc powstrzymajcie się od takich praktyk.

Wiek dziecka a czas rozstania rodziców

U dzieci w wieku przedszkolnym w obliczu rozvodu rodziców często dochodzi do regresji, czyli cofania się w rozwoju. Dzieci te mogą przestać radzić sobie z podstawowymi czynnościami życia codziennego, np. z ubieraniem się czy korzystaniem z toalety, z którymi wcześniej już sobie świetnie radziły. Często odczuwają strach przed chwilowym rozstaniem, cierpią na bezsenność, są bardziej płaczące, szybciej się złością, stają się podrażnione, bierno i wymagające. Dzieci w wieku szkolnym cechuje

irracjonalny lęk przed porzuceniem, dziecko może się zacząć znowu moczyc w nocy i cierpieć na bezsenność. Zmagając się w tym wieku z rozwdem rodziców, stają się przygnębione, smutne, często uciekają w świat fantazji by, choć na chwilę zapomnieć o traumatyzującym wydarzeniu w ich życiu. Dzieci te często mają także niskie poczucie własnej wartości, przejawiają trudności w nawiązywaniu kontaktów, a ich zachowaniu może towarzyszyć nadmierna drażliwość. Starsze dzieci (9-12 lat) znacznie lepiej rozumieją zmiany zachodzące w ich rodzinie, ale podobnie jak młodsze nie potrafią sobie z nimi poradzić. Czują się gorsze, porzucone, często też niepotrzebne. Zazwyczaj za rozpad rodziny obwiniają rodzica, z którym mieszkają. Stosują również pewne mechanizmy obronne, takie jak: ucieczka w marzenia, przyjmowanie ról dorosłych (np. biorąc na siebie odpowiedzialność za obowiązki domowe), czy zaspokajanie swoich potrzeb poza rodziną, np. w grupach rówieśniczych. Adolescenci (12-18 lat) doświadczający rozvodu rodziców izolują się od świata zewnętrznego, nierzadko popadając w depresję. Ponadto mają trudności z uczestnictwem w związkach emocjonalnych z innymi ludźmi. Chodzi tu przede wszystkim o problem zarówno obdarzania kogoś miłością jak i przyjmowania tej miłości. Badania pokazały, że w sytuacjach bliskich kontaktów często pojawia się u nich lęk przed utratą bliskiej osoby i przed przyszłym rozpadem potencjalnego związku. Obawy te wywołują pewne strategie mogące przybierać formę: uczciwości, rozwagi, ostrożności, rozwiąłości czy dystansowania się, a nawet manipulowania i wykorzystywania innych.

Reakcje dziecka na emocje rodzica

To, że dorośli się rozstają, jako partnerzy, to nadal pozostają rodzicami. Jeżeli sami emocjonalnie zostaną na etapie żalu, gniewu, a w konsekwencji wrogości do siebie, to największą krzywdę wyrządzają swojemu dziecku, bo osoby dla niego najważniejsze stają się dla siebie agresorami. Jeżeli dorosła osoba w sytuacji rozstania skupia swoją uwagę na myśleniu:

„Nie wiem, jak to się stało”, to tak naprawdę nadal jest na etapie szoku. Jeśli rozstanie było zaskoczeniem, to etap szoku jest tym pierwszym etapem, po którym zazwyczaj następuje etap zrozumienia tego, co miało miejsce. Jeśli do tego etapu nie dochodzi, to osoba nie ma możliwości dokonać refleksji nad tym, co się wydarzyło, co w konsekwencji nie prowadzi do emocjonalnej zmiany i przeżycia wszystkich etapów żałoby po rozstaniu. Gdy długo towarzyszy uczucie żalu do byłego/byłej partnera/partnerki, to ten żal w końcu wpływa na relacje z dzieckiem.

By dziecko przez rozstanie rodziców ucierpiało najmniej

Gdy się rozstajemy nie bójmy się okazywać własnych uczuć, bo dziecko i tak uczestniczy w tym procesie rozstawania się. Jeśli dziecko zobaczy, że rodzic płacze, to nie ma powodu udawać radości, jeżeli jej nie czujemy. To jest przestrzeń na to, by powiedzieć dziecku: „Jest mi smutno, że nie mieszkamy razem, tęsknię czasami za tatą/mamą itd.”. To będzie spójne z tym, co dziecko samo przeżywa i sensowne pod warunkiem, że nie jest to ciągnąca się rozpacz. Maluch musi od obojga rodziców uzyskać podstawowe informacje: „Nie będziemy już mieszkać razem, ale bardzo cię kochamy i będziemy się starać utrzymywać kontakt”. Dziecko powinno ten komunikat usłyszeć podczas wspólnego spotkania od obojga rodziców oraz to jak będzie wyglądał kontakt z tym z rodziców, który z nim nie będzie mieszkał. Dziecko nie powinno natomiast znać szczegółowych przyczyn rozvodu. Dzieci nie mogą dostawać informacji, których nie rozumieją, a które je emocjonalnie obciążają. Na pewno pierwszą informacją nie może być ta, że jeden z rodziców wyprowadził się do innej osoby. Jak już dziecko oswoi się ze wszystkimi zmianami, to można mu powiedzieć, że mama czy tata kocha kogoś innego. Rozwód jest dla dziecka pojęciem abstrakcyjnym, dziecko nie wie, na czym ta procedura polega i jakie są jej konsekwencje.

c.d. na stronie 6

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

DLA NAS TO PESTKA!

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ I SERWIS:

- ✓ ROLET ZEWNĘTRZNYCH
- ✓ ROLET WEWNĘTRZNYCH
- ✓ PLIS, ŻALUZJI, MOSKITIER

TEL. 787-960-468
www.rolpat.pl, biuro@rolpat.pl

ROB POL ul. Sprzeczna 1, Suchy Las
tel: 061 8125037
kom: 608 014 136

OFERUJEMY:

- Drzwi wewnętrzne
- Drzwi zewnętrzne
- Podłogi drewniane
- Panele „Clasen”
- Schody, okna
- Pomiar i montaż

OKZ OKŁADZINA
OŚCIEŻNICY METALOWEJ
SAPELI - DUBREX

www.robpol.net
e-mail: biuro@robpol.net

SERWIS - MONTAŻ
ANTENY
SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT

516 053 218

DAR-TECH
F.H.U.

tel. 728 531 885
dartech.serwis@wp.pl

Autoryzowany Serwis
Urządzeń Grzewczych

VIESMANN

NAPRAWA
BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Lawica ul. Gorzowska 2

Venadach tel. 61 8516-721
tel. kom. 607-122-427

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

LODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy lodówek i zamrażarek w domu klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

Usługi Kominarskie Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

- * czyszczenie przewodów kominowych
- * odbiory
- * roczne przeglądy
- * opinie do gazu
- * ustalanie przyczyn złego działania
- * montaż wkładów kominowych i nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832

OKNA PCV I DRZWI
Z DEMONTAŻU Z NIEMIEC

DUŻY WYBÓR
NISKIE CENY
TRANSPORT

ul. Wituchowska 15
60-427 Poznań
tel. 505-840-057
tel. 508-077-297
otwarte 7 dni w tygodniu

www.oknauzywanepoznan.pl

USŁUGI REMONTOWE

- * malowanie
- * szpachlowanie
- * układanie płytek
- * panele
- * płyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC

STOLARSTWO

SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

tel. +48 601 917 516
www.stolarstvoszudera.pl

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

- MIAŁ
- MIAŁOGROSZEK
- WĘGIEL KOSTKA
- ORZECH
- EKOGRSZEK
- DREWNO: SOSNA, DĄB, BRZOZA

tel. 510 338 595 tel. 506 301 272

POZNAŃ UL. OBORNICKA 306

100% POLSKI WĘGIEL
Transport na terenie Poznania i okolic
przy zamówieniu min. 1 tony
GRATIS!

Sytuacja rozstania rodziców jest dla dziecka trudna emocjonalnie do zrozumienia. Tak naprawdę by dziecko najmniej ucierpiało podczas rozstania rodziców trzeba pamiętać, by stworzyć dla niego takie warunki, które będą wprowadzały najmniej zmian w życie dziecka. Jeżeli dziecko musi zmienić miejsce zamieszkania, to ważne, żeby się nie zmieniło przedszkole czy szkoła, żeby przy okazji nie straciło kolegów i koleżanek. Ważne też jest zapewnienie dotychczasowego stałego rytmu życia. Jeżeli tych zmian będzie bardzo dużo to konsekwencje rozvodu stają się dla dziecka bardziej dotkliwe. Jeżeli pomyślimy o dzieciach, to zobaczymy, że one mają inną perspektywę. Nawet, jeżeli my myślimy, że nasz partner/ka był/a beznadziejny/a, dla dziecka on/ona jest zupełnie inną postacią. Jeśli dziecko zacznie myśleć o swoim rodzicu, że był beznadziejny, to będzie to niekorzystne dla jego sposobu myślenia. Poza tym, jeżeli czujemy wrogość, mówimy źle o innych ludziach, to deformujemy rzeczywistość. Nie szanujemy też uczuć dziecka, bo patrzymy przez własne emocje, narzucamy własną wizję świata. Rodzic powinien też pogodzić się z podobieństwem dziecka do byłego/byłej partnera/ki, dlatego drodzy Rodzice powstrzymajcie się od negatywnego porównywania do byłego/byłej partnera/partnerki cech charakteru, wyglądu oraz nieprzychylnych komentarzy na ten temat. Pamiętajcie też by nie dawać złudzeń i nadziei dziecku możliwością powrotu do siebie, pełnej rodziny zaznaczając spokojnie i jednoznacznie, że już nigdy nie będziecie razem, ale zawsze obydwoje będziecie dziecko kochać. Mądrzejsi o doświadczenia życiowe rozważnie wprowadzając swojego nowego partnera do życia dziecka. Nie pozwólcie, by z powodu nowej znajomości zmniejszyła się ilość czasu spędzanego z dzieckiem. Pamiętajcie, by zdecydowawszy się na nowy związek, przygotować dziecko na tę informację. Często aranżowane „przypadkowe” spotkania w centrum handlowym nie są dobrym pomysłem. Nowy partner/ka rodzica nie może być dla dziecka zaskoczeniem, dlatego z szacunku do dziecka należy się mu wcześniejsza rozmowa na ten temat.

Dziecko potrzebuje obojga rodziców przede wszystkim po to, żeby zyskać własną tożsamość i identyfikację ze swoją rolą, ale też żeby mieć pojęcie o relacji z osobą płci przeciwnej. Dziewczynce, która będzie słyszała wrogie słowa o ojcu, trudno będzie wchodzić w relacje z chłopcami, a w dorosłym życiu z mężczyznami. Ojciec powinien nauczyć syna jak być mężczyzną, matka - jak kontaktować się z kobietami. Matka ma nauczyć córkę jak być kobietą, lecz kontaktowania się z mężczyznami córka uczy się w relacji z ojcem. Dlatego warto mimo wszystko nawet po rozwodzie zadbać o dobre relacje pomiędzy sobą, bo właśnie te relacje stają się wzorem relacji kobieta - mężczyzna. Dzieci uczą się od dorosłych przede wszystkim przez naśladowanie ich, dlatego i chłopiec, któ-

ry nie ma kontaktu z własnym ojcem powinien mieć jakiegoś mężczyznę, z którym mógłby się identyfikować. Wszyscy potrzebujemy korekcy, własnej historii, do której zbudowania niezbędna jest historia mamy, taty, rodziców i dziadków. Nawet, jeżeli dziecko nie mieszka z jednym rodzicem, to jest dla niego ważne, by jeździło w odwiedziny do dziadków, znało ciotkę, wujków, kuzynów, przynależało też do tej części swojej rodziny.



Rodzic, który mieszka z dzieckiem

Na rodzicach spoczywa bardzo duża odpowiedzialność i to jest niesprawiedliwe wobec rodzica, który zostaje z dzieckiem, szczególnie, jeżeli on nie chciał rozwodu. Na ogół jest to matka i to jest niesprawiedliwe, że ona ma być w dobrej formie, ma sobie radzić, ma dbać o dobry kontakt z ojcem dziecka. To dla wielu ludzi bardzo trudne. Wyzwaniem dla rodzica, z którym zostaje dziecko jest zaangażowanie drugiego rodzica w wychowywanie dziecka. Wiem, łatwo tak powiedzieć trudniej zrobić, ale starajcie się zadbać o częste, regularne spotkania dziecka z rodzicem, z którym nie mieszkają, a także o kontakty dziecka z dalszą rodziną, przede wszystkim z dziadkami byłego/byłej partnera/partnerki. Im więcej dziecko ma kochających osób, tym lepiej. Relacja drugiego rodzica z dzieckiem zmniejszy prawdopodobieństwo problemów wychowawczych w przyszłości. To kolejne zadanie rodzica, który zostaje z dzieckiem. Musi zadbać o to, by sam nie pogrążyć się w żalu, żeby zapewnić stały, przewidywalny rytm dnia codziennego, ale też

zadbać o widywanie się z ojcem czy matką i jeszcze jego rodziną. Napisałam wcześniej, że to jest niesprawiedliwe, ponieważ rzeczywistość na tej osobie spoczywa większa odpowiedzialność. Niedocenianą, aczkolwiek niezwykle ważną rzeczą dla rodzica, który zostaje z dzieckiem jest właśnie zaakceptowanie tej większej odpowiedzialności. Nie da się tego równo podzielić. Jeżeli chodzi o wsparcie, to dobrze jest mieć jakąś sieć przyjaciół, choć i to nie jest łatwe, bo ta dotychczasowa często uległa rozpadowi. Rodzic, który pozostaje z dzieckiem bez wątplenia potrzebuje kogoś, przy kim może popłakać, kto czasem weźmie dziecko, a on będzie mieć chwilę dla siebie. Jeśli to możliwe, to dobrze jest zadbać o pomoc i wsparcie od swojej rodziny i nie izolować się. Jeśli ojciec jest nieobecny, bo wyjechał i chce rozpocząć życie na nowo trzeba szukać innych mężczyzn, którzy mogliby być wzorcem dla dziecka. Może dziadek, brat matki lub ojca, może nowy partner. Źródłem dobrych relacji mogą być różne osoby. Im więcej osób kochających, akceptujących i wspierających dziecko, tym lepiej. Ważne jest też to, co my powiemy dziecku o tej sytuacji. Jeżeli ojciec wyjechał, pracuje, to ważne, by o tym powiedzieć, że wyjechał, bo nie miał pracy. Starać się mieć jakąś możliwość kontaktu, choćby przez skype czy maile. A jeśli rodzic przysłał tylko jakiś symboliczny drobiazg, to zachować złośliwy komentarz dla siebie, a nie dzielić się nim z dzieckiem. Powiedzieć: „Bardzo miło, że tata/mama to przysłał/a, że pomyślał/a”. Gdy jeden z rodziców w ogóle nie przejawia ochoty do kontaktów, notorycznie nie wywiązuje się z obietnic, warto wtedy spróbować podać jakieś uzasadnienie, mówiąc: „Nie wiem, dlaczego tak się ułożyło, że tata/mama się nie kontaktuje, może to się zmieni w przyszłości?”. Rodzic, nawet porzucony, ma snuć nić relacji między drugim rodzicem a dzieckiem. Ta osoba musi być mądra za wszystkich wokół. Napisać, podziękować, powiedzieć, że dziecko się ucieszyło rezygnując tym samym z wypominania i narzekania. Jeżeli rodzice tak postępują, to mimo ich rozstania dzieci są zdrowsze, spokojniejsze, dobrze przebiega ich rozwój emocjonalny. Mogą mimo rozwodu rodziców sobie dobrze radzić i w życiu dorosłym być szczęśliwe.

Do napisania tego artykułu nakłonił mnie fakt, że często do gabinetu trafiają dorosłe osoby, które są dziećmi, które przeżyły rozwód swoich rodziców. Aspekty, na które zwracam uwagę w artykule dotyczą tych trudności, które te osoby same przeżyły we własnych rodzinach, jako dzieci. Mimo, że to już dorosłe osoby, pamięć o nieprzyjemnych rozgrywkach między rodzicami została w ich psychice.

Małgorzata Remlein
psycholog

Gabinet Psychologiczny
tel. 660-140-488 lub
malgorzataremlein.pl

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

Wycinka i przycinka drzew
Sprzątanie i
karczowanie ogrodów
Transport do 1,5 tony
Prace ślusarskie
Remonty
Przeprowadzki
Odśnieżanie

Tel. 512 003 652

KORA SOSNOWA
WYCINKA DRZEW
DREWNO KOMINKOWE
tel. 661- 977 - 269

**TAPICER MEBLOWY
I SAMOCHODOWY
skóry i materiały**

Poznań, ul Morszyńska 18
kom. 530 75 75 79
kom. 535 454 293
e-mail: darekmeble@op.pl

HYDRAULIK
AWARIE-REMONTY-NOWE
INSTALACJE
wod-kan, c.o., gaz
KOTŁOWNIE
modernizacje
NAPRAWY I AWARIE
8% Vat na usługi z materiałem
kirek55@gmail.com
TEL. 790 80 80 30

GARDEN SERWIS
SPRZEDAŻ I SERWIS
SPRZĘTU OGRODNICZEGO

KOSY

PILARKI

KOSIARKI

NOŻYCE

DMUCHAWY

CZĘŚCI

CZARNKOWSKA 20A, POZNAŃ
PON-PT 8:00-17:00, SOB 9:00-13:00
TEL. 515 132 500

TOLBRUK www.tolbruk.pl

**Sprzedaż i Układanie
Kostki Brukowej**
tel. 507 196 024

**USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW**

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

KRU-FAZ
usługi elektryczne

Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

- Serwis telefonów, tabletów, laptopów itp.
- Optymalizacja rachunków za prąd
- Monitoring, alarmy

tel. 505-442-761 www.kru-faz.pl

ZIS-KAN sc tel. 510 594 960
Zakład Instalacji Sanitarnych 503 717 680
fax 61 814 55 90

Zakres usług:

- naprawa instalacji wody, gazu i kanalizacji
- czyszczenie kanalizacji mechanicznie(WUKO)
- przegląd kanalizacji kamerą TV
- wykonawstwo nowych instalacji

ogrody

Tel. 502 320 559

MODRZEW

PROJEKTOWANIE ZAKŁADANIE
I PIELEGNACJA OGRODÓW
MAŁA ARCHITEKTURA,
BRUKARSTWO
PRZY NASZYM WYKONAWSTWIE PROJEKT GRATIS!
www.modrzew-ogrody.pl

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:

- systemy nawadniające
- drenaże

kora sosnowa 60l - 6,50zł
tel. 506-41-50-96, 61 8943 158

OXOTRADE
DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ
ORAZ GALANTERII BETONOWEJ
PROJEKT TRANSPORTHDS USŁUGA UŁOŻENIA
KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90zł/m²
TEL. 605212919

OKNA ROLETY
NAPRAWA
515 514 211

HIL - GAZ
SKŁAD
WĘGLA

PROMOCJA LETNIA*

- węgiel eko groszek **629zł/t**
- groszek **579zł/t**
- kostka **669zł/t**
- miał gruby **479zł/t**
- miał **459zł/t**
- orzech **649zł/t**

Możliwość złożenia zamówienia na stacji paliw przy ul. Budowlanych 3 przez 24h/7 dni w tygodniu

TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC GRATIS przy zamówieniu min 1tony
tel. 61 814-22-73 kom. 797-986-878

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5
GODZINY OTWARCIA pn.-sob. 8:00 - 16:00

JUŻ WE WRZEŚNIU W GALERII PODOLANY OTWARCIE KLUBU SPORTOWEGO DLA DZIECI

AKADEMIA MAŁEGO WOJOWNIKA CZERWONY SMOK

Klub powstanie na piętrze Galerii. W sali właśnie przygotowywanej do tego rodzaju zajęć, prowadzone są prace adaptacyjne. Salka będzie przeznaczona do ćwiczeń głównie małych dzieci, ale również będą mogły ćwiczyć osoby dorosłe. W klubie odbywać się będą zajęcia z kilku dyscyplin sportowych takich jak Taekwondo, Zapasy, Brazylian JiuJitsu czy Kick Boxing.

Zapisy: 693 072 300

Zajęcia poprowadzą:

Michał Guza - Instruktor zapasów, czynny zawodnik oraz wieloletni reprezentant kadry Polski. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w zapasach w stylu wolnym.

Filip Sadowski - posiadacz brązowego pasa w Brazylijskim Jiu Jitsu. Trener grup początkujących dzieci jak i dorosłych. W swoim dorobku posiadacz ponad 70 medali imprez mistrzowskich. Mistrz Polski i Europy w tej właśnie dyscyplinie. Uprawia tę dyscyplinę już 10 rok.

Maciej Michalak - Czarny pas Taekwondo Olimpijskiego, Mistrz Polski, założyciel i V-ce Prezes Klubu Sportowego Czerwony Smok Poznań – Instruktor Taekwondo, Kick - Boxing i MuayThai, Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Piotr Sawiński - Specjalista K1 i Kick Boxing wieloletni trener w Klubie Sportowym Czerwony Smok w Poznaniu. Jego wychowankowie to mistrzowie Polski i Europy.



Klub będzie prowadził zajęcia w czterech grupach wiekowych **3-5 lat, 5-8 lat, 8-10 lat, 10 -12 lat**.

Dodatkowo dla wszystkich adeptów, będą prowadzone zajęcia z akrobatyki sportowej.

Misją klubu jest Trening ogólnorozwojowy, w którym kładziemy główny nacisk na rozwój gibkości, szybkości, siły i koordynacji. Dzieci poznają na zajęciach techniki elementów walki oraz wykonują ćwiczenia gimnastyczne i akrobacyjne, które są nieodłącznym elementem treningu małego wojownika. Klub będzie brał udział w rozgrywkach sportowych poszczególnych związków z dyscyplin jakie uprawiać będzie dziecko. Po ukończeniu 12 lat, każdy adept Akademii będzie miał zielone światło, aby kontynuować naukę dyscypliny, kolejno w klubach z którymi Akademia podpisał umowy. Wszystkich chętnych do zapisów zapraszamy na Fan Page Akademii Małego Wojownika, aby dowiedzieć się więcej o klubie.

Już w miesiącu Sierpniu Akademia zaprasza na obóz sportowy nad morzem w miejscowości Pogorzelnica. Obóz organizuje przy udziale Klubu Sportowego Czerwony Smok Poznań. Informacje o obozie można uzyskać na stronie www.czerwony-smok.pl

www.czerwony-smok.pl



Zapraszamy

STOMATOLOGIA BĄKOWSCY

- pełen zakres usług
- cyfrowy rtg

ul. Zakopiańska 91
Poznań - Podolany

Godziny otwarcia
Pn, Wt, Pt - 10:00-19:00
Śr - 10:00-15:00, Czw-14:00- 19:00
www.stomatologiabakowscy.pl

REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D.Barczyńska

Szeroki zakres usług:

- laser biostymulacyjny
- wybielanie zębów
- krótkie terminy protezowania
- RTG w budynku
- mała chirurgia
- stomatologia zachowawcza
- umowa z NFZ

rejestracja telefoniczna od pon.- sob.

tel. 601 886 019 ul.Grunwaldzka 50

GABINET GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY
dr n. med. Małgorzata Mróz

GENEA

USG, KTG, CYTOLOGIA

diagnostyka ginekologiczna
kompleksowe prowadzenie ciąży

Rejestracja
tel. 883 30 30 13
przyjęcia pn. i czw. od 16:00 do 20:00

Poznań, ul. Horacego 29B

GABINET KOSMETYCZNY „maja” tel. 694-366-576
618-499-505

ul. Polanowska 165, Poznań Godziny Pn-Pt 10-18
otwarcia: Sobota 9-14

Makijaż wieczorowy
Manicure hybrydowy
Mezoterapia infuzyjowa
Masaż twarzy
Algii na twarz
Manicure
Oczyszczanie twarzy + algii
Peeling kawitacyjny + algii
Kosmetyki na twarz + algii

PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algii gratis
Mikrodermabrazja z ampułkami i algiami - manicure z pomalowaniem gratis
Włosowanie rąk + całych nóg + pach - masaż twarzy gratis
Przy hybrydzie rąk i nóg z pedicure - algii gratis

anies mgr Agnieszka Kaźmierska

zabiegi wykonują wysokiej klasy specjaliści
specjalista fizjoterapii, odnowy biologicznej,
dietetyki, kosmetykolog

**FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
DIETETYKA**

tel. 61 848 96 82 tel. 513 097 779
e-mail: biuro@anies.com.pl
ul. Sianowska 104
Poznań-Smochowice

Gabinety Fizjoterapii novina Poznań-Ogrody
ul. Szczęśna 13
wejście od ul. Nowina

masaż

fizykoterapia

bezpłatne konsultacje

terapia indywidualna

zajęcia grupowe

tel.61 84 11 100, 665 505 606
www.fizjoterapia-novina.pl

PAULINA NOWAK
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

Paula

60-529 POZNAŃ
DĄBROWSKIEGO 72
tel. 61 866 90 28

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY
tel. 600-899-435
www.poradnictwo-dietetyczne.pl

KAMIENIARSTWO

- Tanie nagrobki granitowe już od 1500zł
- Do 3 lat gwarancji!
- Parapety, schody, blaty kuchenne
- w cenie już od 350zł/m2

UPUST 10%
Dla emerytów i rencistów
za nagrobki powyżej
kwoty 2200zł.
Możliwość zakupu na
RATY

Poznań
Antoninek
Unisława 6a
tel 61 842 90 54
kom: 607 173 504, 608 294 374

PCO POZNAŃSKIE CENTRUM OTOLARYNGOLOGII

ul. Straży Ludowej 37, Poznań
tel. 61 66 88 444
fax: 61 66 88 445
www.pco-poznan.pl
recepcja@pco-poznan.pl
czynne: pon.-pt. 8.00-20.00

NOWOŚĆ ! SIALOENDOSKOPIA w leczeniu ślinianek

SZPITAL JEDNEGO DNIA:

- usuwanie migdałków gardłowych i podniebiennych
- korekta przegrody nosowej
- operacyjne leczenie zatok
- inne zabiegi laryngologiczne w znieczuleniu ogólnym lub miejscowym
- chirurgia naczyniowa (także laserowe operacje żyłaków)
- operacje przepukliny

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO PORADNI:

- laryngologicznej
- nefrologicznej
- naczyniowej
- chirurgicznej

KONSULTUJĄ I OPERUJĄ NAJWYŻSZEJ KLASY SPECJALIŚCI Z ZESPOŁU PROF. W. SZYFTERA

WURTH

PREPARAT DO DEZYNFEKCJI KLIMATYZACJI



Lato w pełni !!!

Wysokie temperatury powietrza dają się we znaki każdemu kierowcy. Zmuszeni jesteśmy do częstszego używania klimatyzacji by przetrwać długie, upalne podróże. Dlatego powinniśmy zadbać o układ klimatyzacji naszego samochodu, by był oczyszczony z wszelkich szkodliwych bakterii, mikroorganizmów, wirusów czy grzybów.

PREPARAT DO DEZYNFEKCJI KLIMATYZACJI firmy WURTH jest jednym z najlepszych produktów dostępnych na rynku.

Korzyści:

- usuwa bakterie, zarodniki i grzyby,
- likwiduje nieprzyjemny zapach
- zapobiega objawom alergii, które mogą powstać w efekcie działania bakterii i innych mikroorganizmów.

Rozpylany bezpośrednio na parownik, dzięki długiej sondzie ze specjalną dyszą daje nam długotrwały efekt, dzięki dezynfekcji i czyszczeniu w miejscach szczególnie mocno zabrudzonych. Przenika nawet grube i tłuste warstwy osadów. Nie zawiera substancji AOX, dzięki czemu nie jest szkodliwy dla środowiska.

Spełnia wymagania przepisów dotyczących zanieczyszczenia ścieków komunalnych.

Sposób użycia:

1. Wytączyć klimatyzację i wentylator.
2. Wsunąć sondę do przewodu (nr 6 na schemacie) odprowadzającego wilgoć z parownika.
3. Rozpylić około połowy zawartości puszek (ok. 30 sekund). Jedno opakowanie wy-

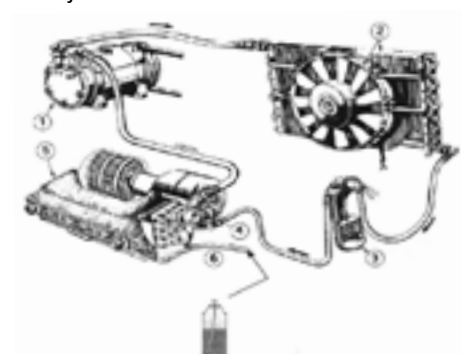
starczy do dwukrotnego zastosowania, jest to duża zaleta.

4. Rozpuszczone zanieczyszczenia wydostają się na zewnątrz przez przewód odprowadzający wilgoć.

5. Odczekać przynajmniej 10 minut przed ponownym włączeniem klimatyzacji.

Zalecenia do stosowania:

Zalecamy dokładne czyszczenie i dezynfekcję wnętrza układu klimatyzacji przynajmniej raz w roku.



1. Kompresor
2. Kondenser
3. Osuszacz
4. Zawór
5. Parownik

Wyżej wspomniany produkt dostępny jak i wiele innych z branży motoryzacyjnej dostępne są w sklepie **chemik24** ul. Szarych Szeregów 44 60-462 Poznań

Marcin Wlaszczyk

CHEMIK24.PL
MOTORYZACJA PRZEMYSŁ BUDOWNICTWO

Sklep Chemik24.pl

biuro@chemik24.pl
+48 601 278 872

Sklep stacjonarny:
ul. Szarych Szeregów 44
60-462 Poznań
pn-pt 7-17

Sprzedaż profesjonalnej chemii technicznej

POGOTOWIE KRAWIECKIE

LUZ

- PASMANTERIA (nity, igły, gumy, guziki)
- KRAWIEC (naprawa odzieży, skracanie, zwężanie)
- KALETNIK (nabijanie nap, guzików)
- NAPRAWA walizek, torebek, odzieży skórzanej
- PIRANY, ZASŁONY (różne wzory, szydełko na wymiar)
- PRALNIA CHEM I CZNA
- PRASOWANIE KOSZUL
- SZYCIE SKÓR I ODZIEŻY MOTOCYKLOWEJ

www.krawieckie.061.pl
tel. 602 677 826

Suchy Las, ul. Nowy Rynek 8 (obok PKO) pn.-pt. 10.00-18.00
sob. 11.00-14.00

Poznań, ul. Naramowicka 172 tel. 608 06 33 72

Poznań - Piątkowo os. 5, Bałowego ul. Brallica 4 tel. 690 272 010

Pani od Angielskiego

PROFESJONALNA JĘZYKOWA INSTRUKCJA

EXPLORE THE WORLD!

Zapraszamy na półkolonie pełne wrażeń!
W programie warsztaty kulinarne, zajęcia sportowe, odkrywanie tajemnic przyrody i nauki, a wszystko to, jako zabawa z językiem angielskim!

Dzieci w wieku 6-12 lat Tętno pn.-pt. od 7:30 do 16:30

WIEMY JAK DOBRZE SPĘDZIĆ LATO :)

Sprawdź na www.paniodangielskiego.pl
tel. 797 628 502

ALARMEX

automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne

tel. 692-492-268
www.ajm-alarmex.pl

Pralnia Dywanów

www.milowski.pl

- ✓ mechaniczne trzepanie
- ✓ pranie
- ✓ płukanie
- ✓ wirowanie
- ✓ suszenie

ul. Lechicka 44 ul. Wołczyńska 56
61 877 66 72

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo

664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

KACIK PODROZNIKI

Przedstawiciel:
TUTU i wielu innych

Najlepsza oferta w jednym miejscu
Egzotyka 2015/16
Lato 2016
Narty

bo każdemu należą się wakacje
Galeria Piotr i Paweł
ul. Druskenicka 12a, tel. 61 840 79 77
Zapraszamy pn - sob w godz. 11 - 19

www.kacikpodroznika.pl

INFOLINIA: 513 007 588 CZYNNA: PN-ND W GODZ. 08-21

ul. Kopciuszka 14 Osiedle Bajkowe
60-193 Poznań - ŁAWICA

tel. kom.: 696 357 849
tel./fax: 61 86 81 630
e-mail: edwardsk@poczta.onet.pl
biuro@kopia.poznan.pl

Pn.-Pt. 08.00-19.00
Sob. 09.00-14.00

PIECZĄTKI Ekspresy

WIZYTÓWKI życzenia zaproszenia druki reklamowe

DYPLOMY, TABLICZKI GRAWERTON

KSEROKOPIE i wydruki skanowanie i wysyłka dokumentów laminowanie bindowanie

MATRYCE z "twardego" polimeru

Joanna
STUDIO DEKORACJI

firanki · zasłony · karnisze

www.joanna-studio.pl

60-126 Poznań, ul. Głogowska 163
tel. 61 866 41 67, kom. 503 190 402

62-002 Suchy Las, Nowy Rynek 5/3
tel. 530 421 040

INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

- Kurczak z rożną
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

tel. 693-58-46-58
pon-pt: 10.00-19.00
sob: 10.00-15.00

Poznań, Obornicka 327 (obok stacji benzynowej Shell)
downtown ul. Strzeszyńska 206

Bike Challenge po raz trzeci wystartuje w Poznaniu



Škoda Poznań Bike Challenge wystartuje 11 września. Będzie to już trzecia edycja tego wydarzenia. Nad Jeziorem Maltańskim w szranki staną zawodowi kolarze, amatorzy, rekreacyjni rowerzyści, a nawet najmłodszy fani dwóch kółek. Najbardziej wysportowani będą mieli do pokonania aż 120 kilometrów.

Sprzedaż pakietów startowych trwa. Wszystko wskazuje na to, że frekwencja będzie rekordowa. W ubiegłym roku na starcie pojawiło się 4800 zawodników. W przypadku tegorocznej edycji, już na 2,5 miesiąca przed imprezą jest ponad 4200 zgłoszeń.

Uczestnicy wyścigu zmierzą się na czterech dystansach. Rywalizacji towarzyszyć będą liczne atrakcje dla rodzin i kibiców wspierających zawodników na trasie.

- Bike Challenge już na stałe wpisał się w kalendarz poznańskich imprez sportowych. Impreza ma nasze wsparcie zarówno finansowe, jak i organizacyjne - mówi Ewa Bąk, dyr. Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania - Zależy nam na propagowaniu sportu szczególnie wśród najmłodszych. Cieszymy się, że w programie znalazł się rajd dla dzieci, które ścigać się będą na dystansie 5 km.

Rowerzyści pod znakiem ŠKODA Poznań Bike Challenge opanują miasto już 11 września, a poznańska Malta stanie się rowerym centrum Polski. Uczestnicy zmierzą się na 4 trasach - każda o różnym stopniu trudności. Rywalizację towarzyszyć będą liczne atrakcje dla rodzin i znajomych, którzy będą kibicować rowerzystom.

Koronnym dystansem Škoda Poznań Bike Challenge będzie 120 km. Jest to wyzwanie dla najbardziej wysportowanych zawodników, którzy w trasę wyruszą w samo południe. Mniej zaawansowani będą mogli rywalizować na dystansie 50 km. Przewidziano też 18-kilometrowy dystans rodzinny.

Ta grupa wystartuje jako pierwsza, o godzinie 9, tuż po oficjalnym otwarciu imprezy, które zaplanowano na 8 rano. Start i meta znajdować się będą na Malcie, która na ten dzień stanie się rowerym centrum Polski.

Drugi wrześniowy weekend dla Poznaniaków będzie czasem, kiedy każdy może wsiąść na rower i odebrać swój medal na mecie. To moment, w którym spotkają się profesjonalni kolarze i amatorzy dwóch kółek oraz ich rodziny. To będzie wielkie rowerowe święto Poznania - mówi Mateusz Klawiter, współorganizator ŠKODA Poznań Bike Challenge.



Impreza to ogromne wyzwanie organizacyjne. Trasy wyścigów prowadzą ulicami miasta oraz w przypadku dwóch najdłuższych dystansów także wielu podpoznańskich miejscowości. Utrudnienia w ruchu są więc nieuniknione.

W tym roku na podstawie doświadczeń z dwóch poprzednich edycji staraliśmy się tak dopracować wszystkie szczegóły i przebieg trasy, żeby uciążliwości związane z organizacją imprezy były dla mieszkańców miasta jak najmniejsze - zapewnia Arkadiusz Stasica, z-ca prezydenta Poznania.

Zawody potrwają do godziny 18. Dzień wcześniej, 10 września, na Torze Poznań odbędzie się dodatkowy wyścig - Škoda Time Trial, czyli rywalizacja w jeździe indywidualnej na czas. Każdy z zawodników będzie miał do pokonania cztery okrążenia toru, czyli łącznie 16 km. Zawodnicy startować będą indywidualnie co 30 sekund.

Więcej informacji o Škoda Poznań Bike Challenge na stronie bike-challenge.pl/pl/poznan.

Joanna Żabierek/biuro prasowe

Zauważyłeś barszcz Sosnowskiego - nie dotykaj go, zgłoś to!

Barszcz Sosnowskiego to roślina silnie zachwaszczająca teren. Posiada włoski na liściach i łodygach wydzielające substancję parzącą. Parzące działanie związku nasila się podczas słonecznej pogody i wysokiej temperatury oraz dużej wilgotności powietrza. Kontakt z tymi roślinami powoduje zapalenie skóry, powstawanie pęcherzy, nie gojące się rany i długo nie znikające blizny, zapalenie spojówek. Działanie to jest szczególnie niebezpieczne dla alergików i dzieci. Ta negatywna cecha barszczu Sosnowskiego spowodowała konieczność intensywnego zwalczania chwastu.

Pamiętaj! NIE WOLNO DOTYKAĆ BARSZCZU SOSNOWSKIEGO!

Jeżeli jednak dotkniesz go, to bardzo ważne są pierwsze chwile.

Nie należy czekać tylko bezzwłocznie udać się do lekarza!



Jeżeli w miejscu, gdzie przebywamy nie możemy liczyć na pomoc lekarza, to należy działać szybko i miejsce zetknięcia z rośliną przemyć obficie chłodną wodą, a następnie zastosować preparat na oparzenia zawierający panthenol.

Zgłoszenia o miejscach występowania barszczu Sosnowskiego zgłosić niezwłocznie Straży Miejskiej pod numerem alarmowym 986. oraz wypełniając formularz zamieszczony na stronie www.barszcz.edu.pl.

Czyszczenie mebli tapicerowanych i dywanów

Metoda Aktywnej Piany - nowoczesna metoda czyszczenia

Czas schnięcia

Innowacyjna metoda Aktywnej Piany pozwala na skuteczne wyczyszczenie sof, kanap czy dywanu bez użycia wody. Dzięki temu czas schnięcia wynosi ok. 2 godzin. Podczas czyszczenia powierzchni odkurzaczem piorącym czas schnięcia jest o wiele dłuższy, często jest to cały dzień.

Usuwanie zabrudzeń - efekt czyszczenia

Aktywna Piana doskonale rozpuszcza brud dzięki czemu efekt czyszczenia jest bardzo dobry.



Używając oryginalnych środków i urządzeń czyszczących przywracamy przybrudzonym meblom tapicerowanym oraz dywanom żywość kolorów i nowy, czysty wygląd.

Minusem używania odkurzacza piorącego jest fakt, że podczas czyszczenia wtłaczana jest duża



jak np. wełna dzięki czemu również takie powierzchnie można tą metodą skutecznie wyczyścić. Czyszczenie dywanu wełnianego przy użyciu odkurzacza piorącego może skończyć się trwałym uszkodzeniem materiału.



Metoda/cecha	Czas schnięcia	Usuwanie zabrudzeń - efekt czyszczenia	Możliwość czyszczenia delikatnych materiałów np. wełna	Inne
Metoda Aktywnej Piany	+ powierzchnia sucha już po 2 h!	+ skutecznie usunięte wszelkie zabrudzenia, efekt natychmiastowy	+	Podczas czyszczenia usuwane są wszelkie zabrudzenia, alergeny i roztocza. Czyszczona powierzchnia odzyskuje żywość kolorów
Metoda ekstrakcyjna	cały dzień	- powierzchnia mocno przemoczona, ryzyko „wybijania” podczas schnięcia	-	

ilość wody, co niestety często doprowadza do nadmiernego przemoczenia powierzchni, a w konsekwencji do późniejszego „wybijania” plam.

Możliwość czyszczenia delikatnych materiałów np. wełna

Środki używane podczas czyszczenia Aktywną Pianą są certyfikowane. Są bezpieczne dla delikatnych materiałów takich

Zamów skuteczne czyszczenie Aktywną Pianą !

Tel. 511 777 442

Zakres usług :

Czyszczenie:

- tapicerki meblowej (sofy, kanapy, krzesła)
- dywanów
- tapicerki samochodowej

Mycie okien



poznańsprzatanie.com
Zaskoczył Panie na profesjonalne sprzątanie...

ROZŚWIETLAMY DZIECIĘCE POKOJE

Dzieci uwielbiają otaczać się kolorowymi przedmiotami, mieszkać w kolorowych pokojach oświetlonych kolorowymi lampami. Świat kolorów nie jest jednak dla wszystkich dzieciaków. Chociaż w minimalnym stopniu chcielibyśmy to zmienić. Rozpoczynamy akcję „Rozświetlamy dziecięce pokoje”. Mamy nadzieję, że będzie to akcja cykliczna. W jej ramach nasi klienci wybiorą w sumie 3 ośrodki - domy dziecka lub szpitale, które my następnie oświetlimy. Przeznaczamy na to 20 tys. zł. Zaproponujemy zdrowe oświetlenie, ale i kolorowe lampy. Projekt będzie zgodny z potrzebami wybranego ośrodka. Efekty naszej pracy będzie można oglądać na zdjęciach na naszej stronie www.miviena.pl oraz na portalach społecznościowych.

Zasady Akcji „Rozświetlamy dziecięce pokoje”

1. Organizatorem akcji „Rozświetlamy dziecięce pokoje” określanej dalej jako „akcja” i zapewniającym nagrody w akcji jest Miviena Sp. z o.o. z siedzibą w Przeźmierowie, ul. Dolina 25, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy Poznań Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu, IX Wydział Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 00000359196, numer identyfikacji podatkowej (NIP) 7773170624, zwanym dalej „organizatorem”.

2. Akcja rozpoczyna się 17.06.2016r. Od tego momentu zaczynamy zbierać propozycje domów dziecka oraz szpitali dziecięcych. Zgłoszenia może dokonać każda osoba poprzez wpis na Facebook'u lub przysyłając maila z danymi ośrodka na adres biuro@miviena.pl. Poprawne dane kontaktowe ułatwią nam szybkie uzyskanie zgody ośrodka na uczestniczenie w akcji.

3. Zgłoszenia przyjmujemy do 15.07.2016r. Ośrodki będą miały czas na przesłanie nam zgody na uczestniczenie w akcji do 31.07.2016r. Ośrodki, które wyrażą zgodę na uczestnictwo na bieżąco będą uzupełniały listę konkursową na naszej stronie www.miviena.pl

4. Głosowanie rozpoczyna się od 01.07.2016r. Możliwość oddania głosu posiadają wyłącznie klienci, którzy kupują za pośrednictwem sklepu internetowego

Miviena Sp. z o.o. Ul. Dolina 25, 62-081 Przeźmierowo, Polska

Tel. +48 61 855 26 48, fax +48 61 855 26 60,

email: biuro@miviena.pl, www.miviena.pl

KRS: 0000359196, kapitał zakładowy-400.000zł www.miviena.pl.

Za każde wydane 10 zł przysługuje 1 punkt, który doliczany jest dla wybranego ośrodka. W jednej transakcji można oddać punkty tylko na jeden ośrodek.

5. Głosowanie trwa do 31.10.2016r. do północy.

6. Zwycięzcami zostają ośrodki, które zgromadzą na swoim koncie największą ilość punktów. Pula środków na oświetlenie poszczególnych ośrodków będzie podzielona następująco:

a. Miejsce I – 10.000 zł

b. Miejsce II – 6.000 zł

c. Miejsce III – 4.000 zł

7. Zwycięzców ogłosimy w dniu 02.11.2016r.

8. Nasi projektanci spotkają się z przedstawicielami zwycięskich ośrodków i uzgodnią zakres oświetlenia w terminie do 30.11.2016r.

9. Montaż oświetlenia zakończy się przed świętami Bożego Narodzenia 2016r.

10. Program prowadzony jest wyłącznie na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Dodatkowo klienci kupując nasze oświetlenie, mogą też zakupić lampy do pokoi dziecięcych i przeznaczyć je bezpośrednio do wybranego przez siebie domu dziecka lub rodzinnego domu dziecka. W tym działaniu nie biorą udziału szpitale. Lampę prześlemy bezpośrednio, na nasz koszt do wybranego ośrodka.

Chcąc skorzystać z tej możliwości prosimy dodać odpowiednią informację (z podaniem nazwy ośrodka i adresu) w uwagach do zamówienia.

Już cieszymy się, że chociaż mała grupka dzieci będzie miała bardziej kolorowe święta w tym roku.



Również Ty możesz rozświecić dziecięcy pokój.

Będzie droga dojazdowa do os. Lotnictwa Polskiego!



Sprawa drogi dojazdowej do osiedla Lotnictwa Polskiego na Woli zdominowała zebranie Rady Osiedla i przedstawicieli wspólnot mieszkaniowych z prezydentem Jackiem Jaśkowiakiem. Prezydent zapowiedział, że udało się osiągnąć porozumienie w sprawie nowej drogi, a jego zastępca Maciej Wudarski przedstawił mieszkańcom koncepcję budowy.

Od kiedy zdemontowano stare, betonowe płyty, grzęzniemy w błocie. Nie mamy jak dojeżdżać do własnych domów. Jest osiedle, a nie ma drogi! Tam żyją 3 tysiące mieszkańców. Dla nas każdy miesiąc jest na wagę złota - wyjaśniał Waldemar Stalewski, przedstawiciel wspólnoty z os. Lotnictwa Polskiego.

Problemy mieszkańców osiedla nasiliły się w chwili, gdy Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego nakazał rozbiorę tymczasowej drogi, wykonanej z betonowych płyt. Natomiast właścicielem działki na której ma powstać nowa droga do os. Lotnictwa Polskiego obecnie jest Skarb Państwa, we władaniu Agencji Mienia Wojskowego. Nie ma jednak możliwości uregulowania własności gruntu przez Miasto Poznań zgodnie z przeznaczeniem ustalonym w obowiązującym planie miejscowym ze względu na toczące się postępowanie zwrotowe.

- Doskonale rozumiemy problem jaki powstał w chwili, gdy tej drogi zabrakło. Jestem państwa sąsiadem, więc też to odczułem - odpowiedział zastępca prezydenta Maciej Wudarski, po czym przedstawił propozycję wyjścia z sytuacji - Państwo zabiegają o powstanie drogi dojazdowej od 20 lat. Szukaliśmy rozwiązania, bo ten grunt ma nieuregulowany stan prawny. W tej chwili mamy porozumienie z właścicielem i zabezpieczone finansowanie. Oddajemy Radzie Osiedla Wola

projekt do konsultacji, jak tylko otrzymamy odpowiedź, będziemy mogli rozpocząć kolejne etapy.

- Procedura, która proponujemy jest nietypowa. Grunt na którym ta droga w planie miejscowym jest wytyczona, podlega procedurze zwrotu. Nie możemy zastosować standardowego wykupu nieruchomości właśnie z uwagi na nieuregulowaną sytuację prawną - wyjaśnia Radosław Ciesielski, zastępca dyrektora Zarządu Dróg Miejskich.

Miasto Poznań podpisało porozumienie z Agencją Mienia Wojskowego w zakresie użyczenia gruntu i prawa dysponowania nim. Na wtorkowej sesji Rady Miasta radni zaakceptowali propozycję Prezydenta utworzenia nowego zadania inwestycyjnego i przyznali również środki finansowe na budowę drogi w wysokości 1 mln złotych.

- Proponujemy rozwiązanie w pełni funkcjonalne i poprawne technicznie. Będzie asfaltowa jezdnia, będzie też chodnik. Niestety ze względu czas potrzebny na opracowanie dokumentacji projektowej i dochowanie wymaganych przepisami procedur administracyjnych, przewidujemy, że prace budowlane realnie będziemy mogli rozpocząć na wiosnę przyszłego roku - powiedział dyrektor Radosław Ciesielski.

Hubert Bugajny/biuro prasowe

Auto-serwis
mechanika wulkanizacja
klimatyzacja geometria kół
www.mj-auto.pl
pn - pt 8 - 17
sob 9 - 14
ul. Strzeszyńska 30
60-479 Poznań
668-380-912 606-934-680

AUTOMASZ
Tomasz Turek
Poznań, Ławica 32
(róg ul. Gorzowskiej/Perzyskiej)
MECHANIKA POJAZDOWA
ELEKTRYKA I ELEKTROMECHANIKA
NAPRAWA I OBSŁUGA KLIMATYZACJI
GEOMETRIA KÓŁ 3D
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
tel. 61/8682-388 kom. 723-188-901
automasz@bosch-service.pl
www.automasz.com.pl

Kategoria "B" L tel. 888 530 558
OSK „ZAWODOWIEC”
ul. Czarnkowska 35
ZAWSZE PONADPRZECIĘTNA
JAKOŚĆ SZKOLENIA
BIP: URZĄD MIEJSKI W POZNANIU
ODPOWIADAMY ZA JAKOŚĆ
SZKOLENIA I ZWRACAMY 50%
KOSZTÓW KAŻDEGO
NASTĘPNEGO EGZAMINU!

ROLETY
zewewnętrzne materiałowe plisy, żaluzje zasłony rzymskie wertikale moskitiery
20 lat doświadczenia
Dla emerytów i rencistów korzystne rabaty!!!
tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

AUTOPOL
LEGALIZACJA
WYMIANA ZBIORNIKÓW
LPG I CNG
Gołęczewo
Szosa Poznańska 29
tel. 61-811-60-76 kom. 601-781-930
www.legalizacje.pl

SERWIS OPON
TYLKO 30ZŁ
WYMIANA Opon
Klimatyzacja przy wymianie opon
Napełnianie i ogrzewanie klimatyzacji
POZNAŃ
ul. Czułowska 30A
tel. 61-66-38-567

WYMIANA OPON
WYWAŻANIE KÓŁ Z TESTEM DROGOWYM
SPRZEDAŻ OPON NOWYCH I UŻYWANYCH
Zaawansowana analiza geometryczna koła
Optymalizacja odchylen od wagi
www.auto-guma.poznan.pl
poniedziałek-piątek 9:00-18:00
soboty 9:00-13:00
KOMPLEKSOWA REGENERACJA FELG
Poznań-Smochowice
ul. Polanowska 163
tel. 607 122 521

HANDLOPEX - lider w dystrybucji opon w Polsce
SPRZEDAŻ HURTOWA
ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY
W ofercie znajdują się wszelkiego rodzaju opony, od opon do samochodów osobowych, dostawczych i ciężarowych po opony przemysłowe, rolnicze oraz lotnicze. Dodatkowo firma zajmuje się również dystrybucją dętek, ochraniaczy i felg.
tel. 61 656 68 50 ul. Strzeszyńska 23 60-479 Poznań

MEBLOFORM INDECO
wygodne mieszkanie
- szafy z drzwiami przesuwymi
- garderoby, wnęki
- meble kuchenne na wymiar
Ul. Rzemieśnicza 19, 62-081 Przeźmierowo
tel. 061 652 38 09, kom. 604 176 013

**NAJWIĘKSZY WYBÓR
W POZNANIU**

NAGROBKI Z GRANITU

ul. DĄBROWSKIEGO 139
(przed pętlą tramwajową Ogrody)

61 8436 237
781 999 551
601 999 551

www.nagrobki-wicherek.pl

**USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW**



tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

**PRZEDSZKOLE
JAK U MAMY** od 2 lat

Poznań-Świerczewo ul. Na Uboczu 8

882 931 020

www.**MOSKITIERY**.org

**NA OKNA
I DRZWI**
KAŻDEGO TYPU



tel. 791 77 12 16

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl



**PRZYCHODNIA
STOMATOLOGICZNA
DENTYSTA RODZINNY**

Poznań-Smochowice
ul. Ornecka 8
tel. 61 849-95-90
kom. 727-430-480
www.dentysta-rodzinny.pl

- ✓ pełen zakres usług
- ✓ nowoczesna protetyka
- ✓ wybielanie lampą Beyond

WYBUDOWAŁEŚ DOM

NIE MASZ POZWOLEŃ NA UŻYTKOWANIE

MNOŻĄ SIĘ URZĘDNICZE PROBLEMY

ZADZWOŃ!

PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI

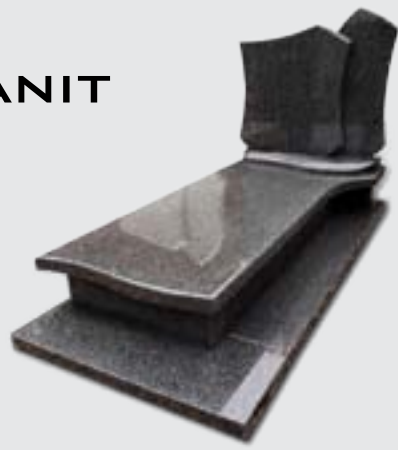
TEL: 668 142 857



EURO GRANIT
Karolina Banach

ul. Cmentarna 12
60-176 Poznań

www.eurogranit-poznan.pl
eurogranit@onet.pl
+48 61 66 17 804
+48 880 291 995
+48 669 709 996



NAGROBKI GRANITOWE | EKSHUMACJE | BLATY | PARAPETY | SCHODY

Villa Mare to ekskluzywne apartamenty nad morzem, położone w Grzybowie koło Kołobrzegu. Do Państwa dyspozycji basen z podgrzewaną wodą, rozległy ogród z placem zabaw dla dzieci, parking. Obiekt jest otwarty cały rok.

Zapraszamy




ul. Bluszczowa 5
Grzybowo/Kołobrzeg



Tel: +48 721 150 880
www.villamare.com.pl