



Fachowcy w Mieście

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

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

ANDRZEJKI 2016

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 KRADEŻY * TURYSTYCZNE *

OC ZAWODOWE I PRYWATNE

Roczne ubez. domu lub mieszkania:
Ogień i inne zdarzenia 200tys-146zł
Kradzież z włamaniem 5tys-38zł
OC w życiu prywatnym 50tys-33zł

TEL. 503 848 654

COMPENSA

KRAINA MARZEŃ
PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO - ARTYSTYCZNE

PRZEDSZKOLE - 650 zł
ŻŁOBEK - 800 zł

ul. Miłosza 31
STRZESZYN GRECKI

600 068 464
www.krainamarzen.com.pl

Szkoła Języka Angielskiego

Dziejma
angielski od 1989 roku

Senior English
50+ i 60+

wtódsz i dzieci
od lat 4

Poznań-Smochowice, ul. Lubowska 6a
tel. 510-26-99-09, www.dziejma.pl

SKUP AUT
 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 ul. Słupska 20 60-458 Poznań tel. 881-511-040
PRZĘMIEROWO ul. Rynkowa 113A 62-081 Przemyślowo 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

PREMIUM POŻYCZKI
OPERUJEMY WIĘCEJ

POŻYCZKI
od 500zł do 2000zł
bez BIK, w ciągu 24 godz.

61 623 34 44

HONTER **WWW.HONTER.PL** 793 581 581

Natryskowe pianki izolacyjne

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

1. SYSTEMY IZOLACYJNE
4 GENERACJA DLA BUDOWNICTWA

2. POTWIERDZONA BEZPIECZNOŚĆ
NAPRAWA JAKOŚĆ NA DŁUGO

3. NAJLEPSZE PARAMETRY
IZOLACYJNE

4. NIELEKĄ SZKADLIWĄ

5. JAKOŚCIOWY LABORIUM W CIĘŻAR
DLA KAZDEGO

FOAM-LOK

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

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

Motto numeru:
„Ten, kto dostrzega prawdę, lecz na nią nie zważa, obciąża swoje sumienie”
Autor nieznaný
Zapraszamy do dalszej współpracy wszystkich tych, którzy nie gościli jeszcze na naszych stronach, a mają coś ciekawego do zaoferowania.
Agnieszka Juskowiak

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 części lub w całości, wyłącznie za zgodą wydawcy. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

TANIE DREWNO OPAŁOWE
120zł/m³
SUCHA SOSNA

TEL. 733 685 382 / DOSTAWA GRATIS!

POLECAMY:
KAWY
HERBATY
KOKTAJE
SMOOTHIES
CZOKOLADY
DESERY
NAPOJE
DANIA KUCHENNE

tel. 61 656 33 89
ul. Drużbickiego 2 PLAZA I piętro
61-693 Poznań (przy schodach do kina)

Caffe & Crema

P.P.H.U CHEMO-PLAST tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14
62-051 Łęczyca k/Poznania, 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 NABAT 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

Last Minute
... nie przegap takich okazji

WYLOTY Z POLSKI I NIEMIEC

Galeria Podolany ul Strzeszyńska 63
rezerwacja: tel 618 422 999 • www.travelino.com.pl

Partnerzy: RAINBOW, SECOM, TARA, N, Grecos, WEZYR

PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE

ene due Rabe
DWUJĘZYCZNE PRZEDSZKOLE POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER DEUTSCH-POLNISCHER KINDERGARTEN

NABÓR PRZEZ 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

monkey usługi ekspresowe

507-664-662
dojazd do Klienta 24h
www.monkey.pl

- pieczętki
- usługi ksero
- dorabianie kluczy
- naprawa obuwi
- naprawy kaletnicze
- wymiana pasków
- wymiana baterii
- grawerowanie:
 - w laminatach
 - w tworzywach
 - w drewnie
 - w szkłe

Galeria Sucholeska - 1 piętro

Agencja Opłat EXPERT

Agencja pod nadzorem KNF nr zezw. IP3/2012

- PRZELEWY ZWYKŁE
- PRZELEWY NATYCHMIASTOWE*
- POŻYCZKI
- AKCEPTUJEMY KARTY

* WPLATY PRZYJĘTE DO GODZ. 13.00 WYSŁAMY DZISIAJ
WPLATY PRZYJĘTE PO GODZ. 13.00 NASTĘPNEGO DNIA ROBOCZEGO

Galeria Sucholeska - 1 piętro

RESTAURACJA SUSHI MAIKO

ORYGINALNA KUCHNIA JAPOŃSKA
GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI

GALERIA SUCHOLESKA
600 337 640

Jak przygotować i sprzedać nieruchomość

Na początek parę faktów:

! Mieszkanie, dom czy działka jest jak każda inna rzecz wystawiona na sprzedaż i podlega tym samym zasadom sprzedażowym, co produkty na półkach, czy samochody. Nieruchomość również potrzebuje oprawy.
! Chcesz zrobić wrażenie na Kupującym? Masz na to 11 sekund. Tyle trzeba, żeby zainteresować się ogłoszeniem Twojej nieruchomości.
! Przygotowane do sprzedaży nieruchomości, sprzedawane są szybciej prawie o 50%
! Przygotowane do sprzedaży nieruchomości podnoszą cenę transakcyjną nawet o 20%
! Dobrze przygotowana nieruchomość redukuje liczbę argumentów przemawiających za obniżeniem ceny.
! 90% osób nie potrafi dostrzec potencjału nieruchomości
! Pieniądze zainwestowane w profesjonalistę, który zajmie się przygotowaniem Twojej nieruchomości do sprzedaży zawsze będą niższe, niż pieniądze, które stracisz, jeśli będziesz zmuszony do obniżki ceny w wyniku negocjacji.

Od czego zacząć przygotowania Twojej nieruchomości do sprzedaży?

Zmień nastawienie

Przestaw swoje myślenie z „mój dom”, „moje mieszkanie” na „dom na sprzedaż”, „mieszkanie do sprzedaży”. Czasem nie będzie to łatwe zwłaszcza, że wiąże się z nim dużo wspomnień i sentymentów. Odtóż je na bok i „wejdź w buty Kupującego”. Pozwól na to by poczuł się trochę jak u siebie i mógł dopasować to miejsce do swoich wyobrażeń i oczekiwań.

Porządek do podstawy!

Być może masz mieszkanie z lat 60, albo dom wymagający remontu, nie znaczy to, że nie może być schludnie i czysto. Oczywiście? Nie do końca! Znasz na pewno zdjęcia nieruchomości z portali ogłoszeniowych, na których na pierwszym planie jest nie pościelone łóżko, brudne naczynia w zlewie albo mnóstwo zbędnych rzeczy, grząca i przeszkadzają. Atrakcyjne wnętrze to wnętrze wysprzątane.

Pamiętaj masz tylko jedną szansę na zrobienie dobrego pierwszego wrażenia. Nie znamuj jej!

Wysprzątać i umyć trzeba wszystko, także z miejsc nie widocznych na pierwszy rzut oka. Klient wahający się nad kupnem będzie bardziej dociekliwy. Przy okazji porządków, dokonaj naprawy usterek. Zniszczone drzwi i oderwane uchwyty szafek kuchennych, odstające od ściany kontakty nie robią dobrego wrażenia, dają tylko pretekst do negocjacji ceny.

Depersonalizacja

Najchętniej kupowane nieruchomości to te, które wyglądają nieco bezosobowo, czyli prawie jak nieużywane. Jak to zrobić, gdy mieszkanie lub dom jest z rynku wtórnego? Wystrój musi być pozbawiony osobistych akcentów, stonowany i stylistycznie neutralny tak, aby mógł spodobać się jak najszerzszemu gronu osób. Spakuj rzeczy osobiste, usuń wszystkie zbędne dodatki, fotografie, pamiątki. To rozprasza, kupujący ma sobie

wyobrazić siebie w tym miejscu i związać się emocjonalnie. Jest to niemożliwe, gdy z każdego kąta spoglądają zdjęcia rodzinne i suveniry z wakacji. Im mniej będzie elementów, które przypominają o obecności właścicieli, tym większa szansa, że Kupujący bardziej się zainteresuje kupnem. Im bardziej indywidualny i oryginalny charakter wnętrza, tym węższe może być grono nim zainteresowanych

Home standing

Czyli profesjonalne przygotowanie nieruchomości z aranżacją wnętrza na potrzeby sprzedaży. Praktyka znana od lat 70 XXw. w USA czy Kanadzie, w Polsce ciesząca się coraz większym zainteresowaniem. Głównym celem jest podkreślenie atutów nieruchomości. W swojej pracy z powodzeniem stosują takie działania. Dlaczego? Ponieważ przekładają się one na zysk dla moich Klientów i skracają czas sprzedaży. Rynek nieruchomości w Polsce stopniowo ewoluuje, klienci są bardziej wymagający i wybredni. Dlatego trzeba włożyć więcej wysiłku, aby szybko, a zarazem korzystnie sprzedać dom lub mieszkanie. Zwłaszcza gdy ofert jest więcej niż poszukujących jak to jest obecnie w Poznaniu.

Zrób przestrzeń

Prawie każdy dom i mieszkanie wygląda lepiej jak mebli jest mało. Wydaje się wtedy większe i przestronniejsze. Wynieś część mebli, które blokują przejścia, schowaj je do piwnicy. Postaraj się, aby dostęp do okien i balkonu był swobodny. Pozostaw tylko tyle mebli, aby było wiadomo co to za pokój. Poukładaj w szafach, tam też zająć Klient! Pozbądź się zbędnych akcesoriów. Małe jest piękne, nie sprawdza się to jednak przy mieszkaniach. Nikt nie chce mieszkać w małych, ciasnych pomieszczeniach. Co jednak w przypadku, gdy Twoja nieruchomość składa się właśnie z małych pokoi? Jest na to sposób! Po pierwsze jasne kolory ścian. Jeśli masz na swoich ścianach czerwień, ciemny brąz, pomieszczenie optycznie jest mniejsze, a dodatkowo jest tu narzucona pewna konwencja, która nie wszystkim przypadnie do gustu. Wybierz chłodne, jasne, pastelowe kolory. W wystroju unikaj dużych przysadzistych form, dużych wzorów i nadruków. Zbyt duża liczba tekstur wprowadza chaos i przytłacza wnętrze. Na powiększenie powierzchni ma wpływ odpowiednie oświetlenie pokoju. Jeżeli posiadasz duże okna, zrób z nich odpowiedni użytek. Niech będą czyste i niezastłonięte przez grube zasłony i firanki.

Zapach

Warto pamiętać o tym, że odczuwany wszystkimi zmysłami. Kiedy już potencjalni Kupcy zaczną odwiedzać Twój dom, należy wywoływać w nich same pozytywne odczucia. Na te wpływa również zapach, który jest najlepiej zapamiętywalnym bodźcem. Pozbądź się wszystkich źródeł nieprzyjemnego zapachu tak szybko, jak to tylko możliwe. Przyczyną brzydkich zapachów mogą być również dywany. Przed sprzedażą, warto zlecić profesjonalne ich wyczyszczenie. Pamiętaj też o używaniu wentylatora w kuchni podczas gotowania. Odradzam używania kadzideł, świec zapachowych. Kupujący mogą wyczuć podstęp, że chcesz coś zamaskować. Zrezygnuj też z gotowania kapuśniaku w dzień prezentacji.

Wygląd zewnętrzny

Zadbaj o wygląd podwórka, ogrodu. Jest listopad, na dworze jest szaro, co nie znaczy, że Twoje podwórko ma być ponure. Oczyszcz ogród, balkon, taras ze starych liści i gałęzi. Przytnij drzewa, krzewy i żywopłoty, niech nie straszą suchymi patykami. Usuń stare, martwe rośliny. Dodasz w ten sposób swojej posiadłości energii i vitalności. Uprzątnij i schowaj rowery, sprzęty ogrodowe, letnie baseny czy zabawki ogrodowe. Mniej zagracony ogród wydaje się większy. Wyczyść grill oraz meble ogrodowe na tarasie lub patio. Wykorzystaj dynie, do jesiennej dekoracji. Kolor pomarańczowy rozświetla, ożywia i ociepla. Na pewno się sprawdzą.

Ważne, aby zatroszczyć się także o porządek w stanie prawnym nieruchomości. By mieszkanie czy dom mogły zostać sprzedane, ich stan prawny musi być uregulowany. Wszystkie czynności związane z regulacją stanu prawnego i uzupełnieniem brakujących dokumentów powinny mieć miejsce jeszcze przed rozpoczęciem oferowania nieruchomości na rynku.

Jeśli potrzebujesz szerszych i bardziej spersonalizowanych wskazówek zadzwonić i umów się na spotkanie.

W kolejnych numerach:

1. Wyróżnij się! Czyli marketing nieruchomości.
2. Z agentem, czy bez? Czego powinieneś oczekiwać od dobrego agenta nieruchomości?
3. Co powinieneś wiedzieć sprzedając nieruchomość zimą.

Sprzedajesz nieruchomość a Klienci nie dzwonią?

Zamiast transakcji tracisz tylko pieniądze, nerwy i czas?

ZADZWOŃ

668 166 636

Ewa Manthey

Agent Nieruchomości

Międzynarodowe
Biuro Nieruchomości



www.remaxexperts.pl
ewa.manthey@remax-polska.pl

CZY KSIĘGOWOŚĆ SPRAWIA CI TRUDNOŚĆ ?

MASZ BŁĘDY W KSIĘGOWOŚCI?

NIE CZEKAJ ! PRZYJDŹ DO NAS!

pełna księgowość
książka przychodów i rozchodów
ryczałt
doradztwo
pełna obsługa kadrowo-płacowa



Poznań, Świebodzińska 19/22

tel: 609 836 090

DRZWI PODŁOGI TARASY

drewnodesign
www.drewnodesign.com.pl

PRZEMIEROWO, UL. RYNKOWA 120A
724 900 600

- TARCICA BUDOWLANA
- TARCICA IGŁASTA
- BOAZERIE, podbitki
- sklejki
- plyty OSB
- podłogi
- KRAWĘDZIANKI
- ŁATY SOSNOWE
- DESKI TARASOWE
- TARCICA KONSTRUKCYJNA

cięcie • struganie • CNC

www.jawor.com.pl

60 478 POZNAŃ, UL. LUTYCKA 113
TEL. 061 848 00 27

Sprzedaż

podłóg drewnianych
parkietów i schodów

Cyklinowanie, renowacja
podłóg i schodów

Sprzedaż materiałów
ściernych i chemii

Wynajem:
cykliniarki, osuszacza

tel. 605-462-568
tel. 500-878-719

Przeźmierowo, ul. Rynkowa 75c/17 (pasaż)

OFERUJEMY:

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

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

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

OKZ OKŁADZINA
OŚCIEŻNICY METALOWEJ
SAPELI - DUBREX

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ
I SERWIS:

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

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

ogrody

Tel. 502 320 559

PROJEKTOWANIE ZAKŁADANIE
I PIELEGNACJA OGRODÓW
MAŁA ARCHITEKTURA,
BRUKARSTWO

PRZY NASZYM WYKONAWSTWIE PROJEKT GRATIS!

www.modrzew-ogrody.pl

BRUDNA ROBOTA

Aleksander Zaporowski

MYCIE - elewacji, kostki brukowej, mycie inwazyjne
TERENY ZIELONE - nasadzenia, pielęgnacje
KONSERWACJA DACHÓW - podbitka, rynny, papa, blacha
SPRZĄTANIE przemysłowe
BRUDNA ROBOTA - piwnice, strychy, magazyny
ROZBIÓRKI

www.brudna-robota.pl

506 122 506

Środek do konserwacji podwozia firmy Boli



Listopad jest najlepszym momentem, aby zaopatrzyć samochód w niezbędne produkty, które pomogą nam bezpiecznie przetrwać sezon zimowy. Poza wymianą opon, warto też zakupić takie środki jak odmrązacze do zamków, czy szyb oraz zimowy płyn do spryskiwaczy. Coraz częściej właściciele samochodów decydują się, na zabezpieczenie podwozia przed solą drogową oraz zabrudzeniami, których na drogach w tym okresie jest pełno. Wbrew pozorom nie jest to taki trudny zabieg. Najważniejszymi czynnościami jakie musimy wykonać przed nałożeniem warstwy ochronnej to:

- oczyszczenie podwozia z korozji i odrdzewianie
- nałożenie folii ochronnej na nadwozie przed malowaniem,
- osuszanie podwozia,
- demontaż osprzętu,

Środek do konserwacji podwozia na

bazie etniczno-kulturowej tworzy elastyczną powłokę, która doskonale chroni podwozie samochodu przed uderzeniami kamieni, solą, wodą i oddziaływaniem czynników mechanicznych oraz przed spalinami prze-



mysłowymi. Specjalnie dla swoich klientów przygotowaliśmy zestaw, w skład którego wchodzi cztery litrowe puszkę oraz pistolet.

Sposób użycia:

Środek daje się łatwo nanosić przy pomocy powietrznych pistoletów. Należy dokładnie oczyścić i odtłuścić, a następnie osuszyć miejsca, które mają być konserwowane. Powierzchnie przylegające przykryć papierem. Przed użyciem dobrze wstrząsnąć pojemnik przez ok. 3min. Najlepsze efekty uzyskuje się pod ciśnieniem od 5 do 8 atmosfer. Zalecane powlekanie o grubości 1.5 mm w nadkolech 2 mm. Nie rozpylać w kierunku silnika, skrzyni biegów, układu wydechowego oraz części hamulca. Czas schnięcia około 4 godziny. Pistolet po użyciu czyścić benzyną lakową.

Zużycie:

od 3 - 6 litrów na samochód. Produkt dostępny jest w opakowaniach 1 litrowych, do których jest potrzebny pistolet, 1-5 kilogramowych pojemnikach przy których nanosimy powłokę pędzlem oraz pół litrowych puszek w formie spray-u, które są od razu gotowe do użycia.

W naszej siedzibie, dostępnych jest wiele produktów takich firm jak: Wurth, Sika, Liqui Moly, Terosan, Loc-tite Pulsar, Loxeal, Tenzi i wiele innych.

Zapraszamy do naszego sklepu stacjonarnego mieszczącego się przy ulicy Szarych Szeregów 44 w Poznaniu.

Marcin Wlaszczyk

Produkt dostępny jest również w sklepie chemik24.pl.

CHEMIK24.PL
MOTORYZACJA PRZEMYSŁ BUDOWNICTWO

Sklep Chemik24.pl

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

Sprzedaż profesjonalnej
chemii technicznej

biuro@chemik24.pl
+48 601 278 872



ODZIEŻ, DODATKI, KONFEKCJA SKÓRZANA PROSTO Z DANII

Ka-Ma

DANISH STYLE

GWARANCJĄ JAKOŚCI - ZADOWOLONE KLIENTKI!

Galeria Sucholeska tel. 697-718-775 [f KaMa Danish Style](https://www.facebook.com/KaMaDanishStyle)

Centrum Edukacji

**KOREPETYCJE
TŁUMACZENIA**

tel.: 501 052 909
511 206 488

www.lernedo.pl

[f /lernedo Centrum Edukacji](https://www.facebook.com/lernedo)

kursy: maturalne, gimnazjalne, dla firm
salki: Poznań-Smochowice ul. Chodzieska

Nie przepłacaj!
Zaskoczmy Cię!
fachowością,
świeżością kwiatów,
i oczywiście cenami.

Zapraszamy do przyjaznej
i innowacyjnej kwaciarni
„FLORI-STUDIO” Anna Piosik.

Przyjdź lub zadzwoń 501-422-226
pon-sob 9:30 - 18:00
Poznań - Wola ul. Lednicka 9

Chętnie dowieziemy Twoje kwiaty

Pani od Angielskiego
PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS

Standard i Business English na Podolanach
oraz z dojazdem do firmy lub domu klienta.

Wyznacz swój cel,
znajdź motywację
i ciesz się osiągnięciami!

tel. 797 628 502
e-mail: kontakt@paniodangielskiego.pl

PASMANTERIA
NOWY ASORTYMENT

- RAJSTOPY
- WKŁADKI
- WEŁNA
- SZNUROWADŁA
- RĘKAWICZKI
- RĘCZNIKI frote I KUCHENNE
- FARTUSZKI
- WORECZKI PRZEDSZKOLNE

**- KRAWIEC
- KALETNIK
- PRALNIA**

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

ZAPRASZAMY!

**KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ**

- Kurczak z rożną
- Pierogi
- Gałębki 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)
dawniej ul. Strzeszyńska 206

**Salon Kosmetyczny
dla Zwierząt**

SPRZEDAŻ KOSMETYKÓW
ART. ZOOLOGICZNYCH I KARMY

www.artgrooming.pl

Poznań - Wola
ul. Przelot 44

tel. 601 744 070
tel. 731 228 778

GALERIA PODOLANY ul. Strzeszyńska 63

**Ergoline
studio
SUN**

63

PN-PT w godz. 11-19 * SOB w godz. 11-15
www.facebook.pl/sunstudiogp ★★

tel. 576 169 900

Kompleks Edypa i kompleks Elektry

Mity to historie o herosach i bogach często zawierają w sobie alegorie dotyczące bardzo uniwersalnych cech ludzkiego życia. Mity o Edypie i mity o Elektrze opowiadają o bardzo powszechnym konflikcie, który w jakimś zakresie dotyka każdego człowieka.

Mit o Edypie
Edyp był synem Jokasty i Lajosa, któremu wyrocznia zapowiedziała, że umrze z rąk własnego syna. Kiedy rodzicom urodził się syn, nie zastanawiając się długo wyrzucili go z królestwa. Chłopca znaleźli pasterze, którzy oddali go królowej Koryntu, a ta nazwała go imieniem Edyp. Wyrocznia w Delfach ostrzegła Edypa, aby nie wracał do ojczyzny, bo tam zabije własnego ojca i ożeni się z matką. Któregoś dnia idąc wózem Edyp napotkał bogatych podróżników, którzy prosili go o ustąpienie im drogi. Doszło do awantury, której skutkiem była śmierć podróżników. Edyp nie był świadom, że zabił własnego ojca, który był jednym z podróżników. Udał się następnie do Teb, gdzie rozwiązał zagadkę, dzięki czemu miasto uwolniło się od grasującego tam Sfinksa. W nagrodę Król Kreon ofiarował mu wdowę po Lajosie - Jokastę. Edyp nie wiedząc, ożenił się z własną matką i miał z nią dzieci. Teby jednak cały czas nawiedzały różne nieszczęścia. Sprowadzony z tego powodu wieszcz Terezjasz wyjawiał, że jest to spowodowane tym, iż Edyp jest winien: zabójstwa ojca i kazirodziej relacji z własną matką. Na wieść o tym Jokasta popełniła samobójstwo, a Edyp wykuł sobie oczy. Uciekł z miasta i razem z córkami, które go prowadziły, poszukiwał ziemi gdzie mógłby umrzeć. Jak zapewne się drodzy Czytelnicy domyślacie ta mitologiczna mroczna historia niesie pewne przesłanie. Relacja kazirodza jest niedopuszczalna i dla obydwu stron krzywdząca, ale skłonność do niej współcześnie żyjącym jest niestety nadal aktualna, o czym przekonać się można czytając doniesienia prasowe. Świadomość tendencji kazirodzych budzi w nas ogromne poczucie winy, co Edyp zmanifestował w swoim zachowaniu samo karząc się pozbawiając się wzroku. Realizacja tych skłonności związana jest z podświadomym zwycięstwem i dominacją, ponieważ wiąże się z pokonaniem własnego rodzica.

Co to jest kompleks Edypa?
Nazwa kompleksu Edypa pochodzi z przywołanej wcześniej starożytnej legendzie o Edypie. Kompleks Edypa został opisany przez twórcę psychoanalizy Zygmunta Freuda. Kompleks Edypa może rozwinąć się u chłopca między 4 a 6 rokiem życia, w którym to zainteresowania erotyczne, związane dotąd tylko z własnym ciałem, zaczynają oddzielać się od dziecka i kierować na inne osoby, przede wszystkim na opiekunów, w przypadku chłopców na osobę matki. Z koncentracją na jednym z rodziców wiąże się negatywny stosunek do drugiego, zazdrość i odrzucenie. Kiedy dziecko szczególnym przywiązaniem zaczyna darzyć rodzica przeciwniej płci, rywalizuje z rodzicem tej samej płci. Kiedy kilkuletni chłopiec zauważa, że matka nie jest wyłącznie jego własnością, w walce o jej względy ojciec staje się rywalem.

Chłopiec zaczyna mieć sprzeczne odczucia wobec ojca, nienawidzi go, bo odbiera mu matkę, ale również kocha i zaczyna podziwiać go i naśladować. Freud uważał, że poprawne rozwiązanie tego konfliktu leży u podłoża moralności człowieka i rozwoju superego, powstawania u niego pewnych wzorów i ideałów. Według psychoanalityków kompleks Edypa to kompleks nieprzyjemnych uczuć do ojca, fantazji o jego śmierci, o pokonaniu go i zabiciu go, a także związanego z tym poczucia winy oraz lęku przed karą. Mechanizm ten odgrywa ważną rolę w kształtowaniu się osobowości mężczyzny. Nierozwiązany kompleks Edypa staje się przyczyną u mężczyzny późniejszych zaburzeń seksualnych, problemów małżeńskich, rodzinnych oraz społecznych.

Co to jest kompleks Elektry?
W przypadku kobiet kompleks Edypa nosi nazwę kompleksu Elektry. Dziewczynka nieświadomie podkochuje się we własnym ojcu wchodząc w rywalizację z matką. Rodzi się konflikt, który powinien zostać rozwiązany przez porażkę dziewczynki w tej wojnie o ojca, a w konsekwencji przez identyfikację z matką. Kiedy się tak nie dzieje i ojciec adoruje córkę i okazuje jej szczególne względy, staje się ona małą królową, czyli „córeczką tatusia”.
Skutki w dorosłym życiu
Takie zachowania u dzieci są wpisane w jego etap rozwojowy. Jednak każde dziecko przeżywa je w inny sposób i z różną intensyfikacją. U dziewczynek może on przejawiać się w takich zachowaniach jak: przytulanie się do taty, całowanie go w usta czy dotykanie w miejscach intymnych. Chłopcy „zakochani” w swoich mamach reagują bardzo spontanicznie na ich widok, często przytulają się i dotykają ich piersi. By doszło do zdrowego rozwiązania tych rozwojowych konfliktów rodzice na pewno nie powinni reagować gwałtownie i karząco. Należy jednak delikatnie i z dużą wyrozumiałością wyjaśnić dziecku, w jaki sposób powinno się z nami bawić, pokazać, w jaki sposób lubimy być przez nie dotykani, a co nam nie odpowiada. Dzieci powinny być zapewniane o miłości obojga rodziców, pomimo tego, że rodzice wobec siebie też darzą się ogromnym uczuciem. Zdrowym rozwojowo rozwiązaniem jest sytuacja, w której dziecko w naturalny sposób przegrywa rywalizację o rodzica. Dziecko musi przegrać w rywalizacji o rodzica: syn musi „przegrać” z ojcem w rywalizacji o matkę, córka musi „przegrać” z matką w rywalizacji o ojca, wtedy w przyszłości stworzą zdrowe związki ze swoimi partnerami. Jeśli z jakichś przyczyn córka poczuje się ważniejsza w życiu ojca niż jego żona/partnerka a syn ważniejszy w życiu matki niż jej mąż/partner wtedy zaczynają się długoterminowe problemy. Matka jest zarezerwowana dla ojca, a ojciec dla matki. W sytuacji przegranej dziecko zaczyna godzić się z przegraną i rekompensuje sobie swoje odrzucenie na tym polu przekierowaniem zainteresowania na bardziej dostępne obiekty – swoich rówieśników. Jednocześnie chłopiec ma szansę zacząć się identyfikować z własnym ojcem, a dziewczynka z matką. W ten sposób manifestuje się w naszym zachowaniu mechanizm obronny niosący nazwę identyfikacji. Działa on na zasadzie: „Skoro ja

nie mogę być ze swoją matką, to niech już będzie mój rywal (ojciec), a ja będę taki jak on, dzięki czemu nie stracę jego miłości, a do tego będąc takim jak on, będę po części tak potężny jak on”. Tak wygląda zdrowe dla dziecka rozwiązanie tego naturalnego problemu rozwojowego. Niestety nie każdemu jest dany tak pozytywny scenariusz i u niektórych chłopców kompleks Edypa, czy u niektórych dziewczynek kompleks Elektry pozostaje aktywny i nierozwiązany. Część chłopców, niczym mityczny Edyp, wygrywa swoje pojedynki z ojcami. Dzieje się tak z różnych powodów. Często przyczyną jest rozwód rodziców. Ojciec chłopca znika, matka jest nim rozczarowana i w swoim rozleniwieniu nieświadomie komunikuje swojemu synowi: „Ty nie jesteś taki jak on, jesteś lepszy i nigdy byś czegoś takiego mamusi nie zrobił”. W tym momencie syn jest już po części „uwiedzony”, ponieważ nie ma możliwości, by przeciwstawić się temu twierdzeniu. Właśnie poprzez takie i temu podobne komunikaty kompleks Edypa aktywizuje się w podświadomości chłopca. Później taki chłopiec zostaje zwycięskim Edypem. Jest roszczeniowy wobec świata, kobiet, wszystko mu się należy, nie umie przegrywać. Wywalczył przecież główną nagrodę – swoją matkę. Zwycięski Edyp jest dumny, zarozumiały, roszczeniowy i nieugięty. Wobec świata ma bojową postawę, jest waleczny, jednak głęboko przeżywa porażkę nie umiając się do niej przyznać, a jeśli już musi staje się mściwy. Podobnie dzieje się w przypadku, gdy mężczyzna nie opuścił rodziny mieszka z żoną/partnerką i synem pod jednym dachem, ale nie spełnia oczekiwań żony/partnerki. Wtedy zawiedziona kobieta również może zwrócić się ku synowi, który jest z nią bardziej żyty niż mąż i lepiej ją rozumie. Choć królem oficjalnie wciąż pozostaje ojciec, matka daje wtedy swojemu synowi odczuć, że to on jest tym lepszym, tym, który jest jej bliższy. Chłopiec, który już raz wszedł w buty zwycięzcy, nie będzie chciał już z nich wyjść – stanie się synkiem mamusi, na zawsze z nią związanym. Może już nigdy nie zdecydować się na związek z inną kobietą – w końcu żadna nie będzie dorównywać jego matce. Nie da się jednak zabić impulsów płynących z id (wewnętrznych popędów), można je jedynie sublimować. Dlatego zamiast używać swojego libido (popędu seksualnego), osoba taka może kierować swoją energię do walki intelektualnej lub politycznej. Może też wypierać swoje poczucie winy związane z kompleksem Edypa i projektować ją na innych. Dzięki temu ktoś taki sam przyjmuje pozę niepokonanego Edypa, objawiając się światu, jako waleczny, mściwy i nieugięty wojownik. Jest królem swojego podwórka, a dzięki wspomnianych projekcjom we wszystkich innych widzi złe intencje, nie rozumiejąc, że to tylko jego wyparte poczucie winy i fałszywej wyjątkowości. W przyszłości taki młody mężczyzna może mieć niezdolność do stworzenia satysfakcjonującego związku intymno - seksualnego. W przypadku niezdrowej relacji dziecka z jednym z rodziców w przyszłości może to manifestować się pewną nadmierną lojalnością względem tego rodzica i niezdolnością do wejścia w związek intymny z osobą płci przeciwniej. Ten mechanizm możemy zaobserwować u osób, które mają skłonność do „miłości zakazanych”. Osoby te zakochują się nieszczęśliwie, albo w osobach, z którymi nie mogą zbudować satysfakcjonującego związku (księża, żonaci mężczyźni oraz zamężne kobiety). To też te osoby, które wchodzą w związki powierzchownie, uniemożliwiając tym relacjom rozwój i psychiczną intymność. Innym skutkiem nieprawidłowo rozwiązane-go konfliktu może być impotencja u mężczyzny, bądź przedwczesny wytrysk, a u kobiet anorgazmia. Kompleks edypalny jest kontrowersyjną akademicką hipotezą, jednak istotne jest to, że ta teoria jest pewną metaforą dotyczącą życia psychicznego, która okazuje się być pomocna w pracy psychoterapeutycznej.

Małgorzata Remlein - psycholog
Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.
Gabinet Psychologiczny
tel. 660-140-488 lub malgorzataremlein.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





Artykuły Ogrodnicze

Sprzedaż-Serwis

ul. Bogusławskiego 2, 62-002 Suchy Las
www.a-grass.pl, tel. 881-568-908

Sklep - Serwis czynny

PON - PT
9.00 - 17.00
SOBOTA
9.00-13.00



TIGA ECHO shindaiwa
Olco-Mac HECHT VICTOR
OREGON CASTELGANDIA FSKARS



ALGRUD

Usługi ogrodnicze

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



Tel. 512 003 652

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 RATA



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

SERWIS - MONTAŻ

ANTENY

SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT



516 053 218

Automatyczna Pralnia

- dywanów
- wykładzin
- chodników



Poznań, ul. Lechicka 44, tel. 61 877 66 72
www.czysty-dywan.pl

USŁUGI REMONTOWE

-remonty domów i mieszkań (prąd, kanaliza, wykończenie na gotowo)
-izolacje (naprawy balkonów i tarasów)
-opierzenia, konserwacja dachów (długoletnia trwałość)
-odwodnienia rynien
-osuszanie budynków pionowo i poziomo
-schody betonowe, lastrykowe, płytki, granit, pozbruk
-drobne naprawy i ubytki



519 516 776



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

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

tel. 510 594 960
503 717 680
fax 61 814 55 90

osuszanie budynków, drenaże, izolacja, iniekcja krystaliczna, wentylacja

609 270 132

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

• MIAŁ • ORZECH
• MIAŁOGROSZEK • EKOGRΟΣZEK
• WĘGIEL KOSTKA • 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!

RESTAURACJA PODOLANY

Od nas na pewno nie wyjdiesz głodny ;-)

Zapraszamy do Restauracji Podolany,
na ulicę Strzeszyńską 67A (wejście na tyłach Galerii Podolany).

www.restauracjapodolany.pl



ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!



CENTRUM
ZABAWEK
hurt / detal

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



www.centrumzabawek.pl

ŁODÓWKI

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

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

KORA SOSNOWA

WYCINKA DRZEW
DREWNO KOMINKOWE

tel. 661- 977 - 269

Usługi Kominarskie Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:
* czyszczenie przewodów kominowych
* odbiory
* roczne przeglądy
* opinie do gazowni
* ustalanie przyczyn złego działania
* montaż wkładów kominkowych
i nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW



tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY



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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

**NAPRAWA
BRAU AUTOMATYKI**

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

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

INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

STOLARSTWO

SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

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



USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC



MEBLOFORM



INDECO®

wygodne mieszkanie

- szafy z drzwiami przesuwными
- garderoby, wnęki
- meble kuchenne na wymiar

Ul. Rzemieślnicza 19, 62-081 Przeźmierowo
tel. 061 652 38 09, kom. 604 176 013

**HIL - GAZ
SKŁAD
WĘGLA**

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

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

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

Makijaż permanentny nie musi wyglądać sztucznie !

Czasy, kiedy widzieliśmy najpierw czarne, grube brwi, a potem dopiero ich właścicielkę definitywnie minęły.

Teraz stawiamy na ich naturalność, im lepiej wykonany makijaż permanentny brwi, tym efekt jest naturalniejszy.

Odchodzimy już od czarnych brwi, które wyglądają jak narysowane markerem a witamy nowe, naturalne i podkreślające urodę. Mowa tu o nowym trendzie jakim jest Microblading.

Microblading, czyli brwi od nowa. Przeciętnej kobiecie codzienne malowanie brwi zajmuje kilka minut. Trzeba to przecież zrobić precyzyjnie, bo najmniejsza nierówność sprawi że będą wyglądały niesymetrycznie. Kiedy mamy już dość walki z brwiami warto zastanowić się nad makijażem permanentnym. Najbardziej naturalna metoda (imitująca naturalny włos) nosi nazwę microblading. Polega ona na permanentnym „malowaniu” włosów pomiędzy naturalnymi brwiami klientki. Często nadmier-



nie wyskubane brwi staramy się narysować cienkim lub ołówkiem, lecz po kilku godzinach w pracy efekty tej metody wydają się marne, tak samo jest z fitnessem lub z basenem, kiedy kredka spływa nam ze skóry i po brwiiach zostaje tylko wspomnienie. Makijaż ten polecany jest również dla pań po chemioterapii gdzie bezpośrednio na skórze tworzymy naturalne włoski. Cierńkie, wyskubane brwi jesteśmy w stanie zmienić

nie do poznania. Przed makijażem permanentnym przeprowadzony jest dokładny wywiad z klientką. Jakie brwi lubi, w jakim kolorze dobrze się czuje. Podawane są wszystkie przeciwwskazania, a sam zabieg wykonujemy dopiero po ustaleniu wszystkich szczegółów i dobraniu indywidualnego kształtu brwi do twarzy, który oczywiście zatwierdza sama zainteresowana. Zapraszamy na bezpłatną konsultację :-)

Redukcja tkanki tłuszczowej w zabiegu kriolipolizy?



NA CZYM POLEGA TRWAŁA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ W ZABIEGU KRIOLIPOLIZY?

Zabieg polega na ochłodzeniu komórek tłuszczowych w celu spowodowania ich rozpadu. Ochłodzone komórki tłuszczowe poprzez zwiększenie objętości ulegają zjawisku apoptozy, czyli „kontrolowanej śmierci” i stopniowo eliminowane są z organizmu, za sprawą naturalnych procesów metabolicznych organizmu, zbliżonych do eliminacji tłuszczu z żywności w wyniku czego grubość warstwy tłuszczowej maleje.

CZY UZYSKANE EFEKTY ZABIEGOWE SĄ TRWAŁE?

Zamrożone komórki tłuszczowe nie podlegają regeneracji i w 100% zostają wydalone z organizmu, zatem nie podlegają procesowi regeneracji. Jednak jeżeli pacjent nie będzie kontrolował swojej wagi stosując dietę i ćwiczenia, będą powstawały nowe obszary tłuszczu. Dlatego dla utrzymania stabilnej wagi należy zmienić tryb życia i nawyki kulinarne. Efekt redukcji tkanki tłuszczowej powinien stać się w pełni widoczny po upływie 2-3 miesięcy. Tę metodę szczególnie poleca się osobom, które mimo aktywnego trybu życia, nie mogą sobie poradzić z nadmiarem tkanki tłuszczowej na brzuchu,

udach czy biodrach. Zabieg jest najczęściej stosowany w czterech obszarach: na brzuchu, plecach (boczkach) i tzw. bryczesach, czyli dolnej partii bioder, górnej partii ud i ramionach. Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, że nie jest to metoda do walki z otyłością.

Wskazania:

- miejscowe odkładanie się tkanki tłuszczowej: brzuch, bryczesy, plecy, uda, obszar nad kolanami
- modelowanie i wysmuklenie sylwetki
- Przeciwwskazania:
- choroby nerek, serca i wątroby
- ciąża, menstruacja
- miejscowe stany zapalne, rany, zapalenie skóry, choroby skóry, nowotwory
- miejscowe zaburzenia krążenia, nadwrażliwość na zimno
- zabiegu nie należy przeprowadzać w połączeniu z innymi metodami stymulacji zimnem
- choroba Raynauda (napadowy skurcz tętnic w obrębie rąk, rzadziej stóp)
- ostra pokrzywka pod wpływem zimna

PRZEBIEG ZABIEGU

Przed zabiegiem...

- nie należy stosować peelingów chemicznych (tzw. kwasy AHA, BHA) na ok. 1-2 tygodnie przed zabiegiem
 - nie korzystać z kąpiei słonecznych, solariów oraz kąpiei w mocno chlorowanej wodzie na 2-3 dni przed zabiegiem
 - zaleca się zwiększenie picia wody na ok. 2-3 dni przed planowanym zabiegiem
- Po przyjeździe do gabinetu nasz personel poprosi Cię o wypełnienie karty klienta w celu wykluczenia przeciwwskazań do zabiegu.
- Zabieg...**
W trakcie zabiegu zasysamy i ochładzamy fałdu

tkanki skóry. Następnie dochodzi do obniżenia temperatury w sposób selektywny i kontrolowany w celu uzyskania przez określony czas temperatury poniżej 5°C na poziomie komórek tłuszczowych. Zabieg jest całkowicie bezbolesny oraz bezpieczny.

Po zabiegu...

- 1-2 tygodni po zabiegu nie należy stosować peelingów chemicznych (tzw. kwasy AHA, BHA) na ok. 1-2 tygodnie przed zabiegiem
 - przez okres 2-5 dni po zabiegu nie stosować kąpiei słonecznych
 - przez okres 2-5 dni po zabiegu nie należy uczęszczać do sauny
 - 1-2 tygodni nie należy wykonywać masażu manualnych oraz aparaturowych na obszarze poddane mu zabiegowi
- Czas zabiegu:**
Czas przyłożenia 1 głowicy wynosi od 45 min do 60 min. Min. czas trwania jednej sesji zabiegowej wynosi 45 min. Max. czas trwania jednej sesji zabiegowej wynosi 3 h. Ilość przyłożeń głowicy oraz czas zabiegu dobierana jest indywidualnie do potrzeb klienta.

Częstotliwość:

W zależności od grubości tkanki tłuszczowej oraz rezultatów po zabiegu, wykonuje się od 1 do 5 zabiegów co 30-40 dni.

STUDIO URODY

Twoje 5 minut

Plątkowo
os.Bolesława Śmiałego 31

Podolany
ul. Edwarda Raczyńskiego 69
(wjazd od ul. Sokolnickiej)

www.twoje-5-minut.pl **tel: 788 178 841**

Kosmetologia estetyczna, manicure, pedicure

GABINET KOSMETYCZNY „maja”

tel. 694-366-576
618-499-505

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

Makijaż wieczorny
Manicure hydropolowy
Mezoterapia mikroigłowa
Masaż twarzy
Algi na twarz
Manicure
Oczyszczanie twarzy + algi
Peeling kawitacyjny + algi
Kwasy na twarz + algi

PROMOCJE ŁĄCZONE
Manicure + pedicure + biorewitalizacja i rysy z regulacją - algi gratis
Mikrodermabrazja z ampułkami i algami - manicure z pomalowaniem gratis
Włosowanie rąk + całych nóg + pach - masaż twarzy gratis
Przy hydropolowej rąk i nóg z pedicure - algi gratis

oogrody wola

WIELKOPOLSKA KLINIKA BIOENERGOTERAPII

Telefon kontaktowy-Barbara
602 280 143
www.terapiadomancica.pl

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

STOMATOLOGIA BĄKOWSCY

pełen zakres usług
cyfrowy rtg

ul. Zakopiańska 91
Poznań - Podolany

Godziny otwarcia
Pn-Pt - 10:00-19:00
www.stomatologiabakowscy.pl
REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

cięcie męskie 30zł
cięcie damskie 70zł
manicure+pedicure 100zł

salon urody

joannaperz.pl
t: 61 847 34 81
m: 509 895 145
e: salon@joannaperz.pl
Żarnowiecka 3a | Poznań
oogrody wola

MOBILNA FIZJOTERAPIA

DOJAZD DO PACJENTA NA TERENIE POZNANIA, GOSTKIE

BÓLE PLECÓW
URAZY NARZĄDU RUCHU
MASAŻ RELAKSACYJNY

mgr FIZJOTERAPII MARTYNA KASPRZAK
TEL. 889 368 412

anies mgr Agnieszka Kaźmierska

zabiegi wykonują wysokiej klasy specjaliści
specjalista fizjoterapii, odnowy biologicznej,
dietetyk, kosmetolog

FIZJOTERAPIA KOSMETOLOGIA DIETETYKA

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

rejestracja telefoniczna
od pon.- sob.

tel. 601 886 019

PAULINA NOWAK
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

Paula

60-528 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

MASAŻ KLASYCZNY

Z DOJAZDEM DO KLIENTA
513 071 179

Gabinet Fizjoterapii novina Poznań-Ogrody
ul. Szczęsna 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

Gabinet Stomatologiczny

Iek.stom. - D.Barczyńska

Szeroki zakres usług:

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

ul.Grunwaldzka 50

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 powierzchnię 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
Zaszkolili Polaków na profesjonalne sprzątanie.



ul. Straży Ludowej 37, Poznań
tel. 61 66 88 444
fax: 61 66 88 445
www.pco-poznan.pl
repcja@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

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!**

**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

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

www.kopia.poznan.pl

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 Exlibrisy

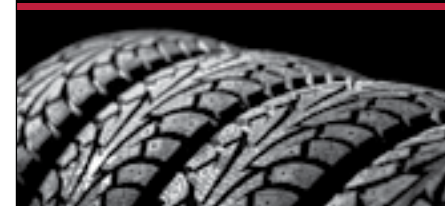
WIZYTÓWKI życzenia zaproszenia druki reklamowe

DYPLOMY, TABLICZKI GRAWERTON

KSEROKOPIE i wydruki skanowanie i wysyłka dokumentów laminowanie bindowanie

MATRYCE z "twardego" polimeru

OPONY ZIMOWE
W ATRAKCYJNYCH CENACH



WYMIANA OPON I KÓŁ NA ZIMOWE
SEZONOWE PRZECHOWYWANIE OPON

POZNAŃ UL. Człuchowska 30A
tel. 61-66-38-567

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
RÓWNIEŻ W AUTACH HYBRYDOWYCH
GEOMETRIA KÓŁ 3D
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA

tel. 61/ 8682-388 kom. 723-188-901
automasz@bosch-service.pl
www.automasz.com.pl

AUTOPOL

LEGALIZACJA
WYMIANA ZBIORNIKÓW
LPG I CNG
Gołęczewo
Szosa Poznańska 29

tel. 61-811-60-76 kom. 601-781-930
www.legalizacje.pl

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

AUTO-SZYBY VARIA
 SPRZEDAŻ - MONTAŻ
 Tel. 602 693 657
 Ul. Dąbrowskiego 129
 www.szybysamochodowepoznan.pl

**PRZEDSZKOLE
 JAK U MAMY** od 2 lat
 Poznań - Świerczewo ul. Na Uboczu 8
 882 931 020

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

WYBUDOWAŁEŚ DOM
 NIE MASZ POZWOLEŃ NA UŻYTKOWANIE
 ZADZWOŃ! TEL: 668 142 857
 PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI

UBEZPIECZENIA
 wejście od ul. Hangarowej
 tel. 660 352 652
 czynne od godz. 12:00
 od poniedziałku do soboty

RoletkiPoznan.pl
**MOSKITIERY
 PLISY, WERTIKALE
 ROLETY ZEWNĘTRZNE
 ROLETKI MATERIAŁOWE**
 NAPRAWA ROLET I OKIEN
 ul. Pana Twardowskiego 17
 Poznań - ŁAWICA
 tel. 609-344-160

DRAFTCAR Twoja wypożyczalnia samochodów w mieście
 T: 510 797 396 www.draftcar.pl
 https://www.facebook.com/draftcar.pl
 ul. Oficerska 227, 60-644 Poznań
 Wsiadaj i jedź z nami w nieznane!

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

POGOTOWIE KLUCZOWE
 Z DOJAZDEM DO KLIENTA **New Key**
 -awaryjne otwieranie samochodów
 -dorabianie kluczy samochodowych z immobiliserem
 -naprawa zamków i stacyjek samochodowych
 -sprzedaż i montaż zamków domowych
 -awaryjne otwieranie mieszkań
 -dorabianie kluczy domowych
 -naprawa pilotów
AWARIE 24h
 603 118 159 ul. Bogusławskiego 1, 62-002 Suchy Las
 pn.-pt. 9.30 - 17.30 sob. 10.00 - 14.00

**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

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