



Fachowcy w Mieście

STRZESZYŃSKA 61A TEL. 574-204-937

www.fb.com/fachowcywmiescie/

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

www.mojaStomatologia.pl/poznan

tel. +48 571 345 - 323



Poznań, ul. Obornicka 229, lok. 204 (GALERIA ARKADA, II ptr - nieopodal RONDA OBORNICKIEGO, naprzeciwko marketu ALDI)

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 5tys.- 38zł
OC w życiu prywatnym 50tys.-33zł

TEL. 503 848 654

COMPENSA
VIENNA INSURANCE GROUP

POZNAŃ-PRZEŁ
HDI

**ODBIÓR
ODPADÓW
PRZEMYSŁOWYCH**

tel : 503 012 186

odpady@eco-cars.pl

visionoptyk.pl

**RABAT
-50%**
NA WSZYSTKIE
OPRAWY

Umów się na **BEZPŁATNE** badanie wzroku
• visionoptyk.pl • 696 696 332

• Dyspensariat optometryczny • Fachowy dobór opraw
• Nowoczesny salon • Ponad 1200 najnowszych modeli opraw

SZKOLNA 2B, ROKIETNICA

GL GLOBES

- Szkolenia BHP, PPOŻ, PIERWSZA POMOC
- Dokumentacja BHP (IBWR, BIOZ, postępowanie powypadkowe itp.)
- Dokumentacja PPOŻ (Instrukcja Bezpieczeństwa Pożarowego, opinie itp.)
- Outsourcing z zakresu BHP i PPOŻ podmiotów i instytucji
- Audyty z zakresu BHP i PPOŻ
- Nadzory budowlane z zakresu BHP i PPOŻ

biuro@globes.pl www.globes.pl tel: 601 256 076

MAŁOWANIE

konkurencyjne niskie ceny
szybko i solidnie

10% zniżki dla seniorów

608 778 112

**SYSTEMY
NAWADNIANIA
DRENAŻE**

**MONTAŻ
NAPRAWY
PRZEBUDOWY
KONSERWACJA**

605 217 212
simon130@wp.pl

PRZYGOTOWANIE SYSTEMU
DO PRACY

MASZ PROBLEM Z WODĄ?
ZADZWOŃ

Wycinanie i pielęgnacja drzew;
skrącanie formowanie drzew;
usuwanie korzeni;
wykonujemy usługi ogrodnicze;
usługi rębakiem do 10 cm średnicy gałęzi;
używamy technik alpinistycznych lub podnośnika;

OGRODY

511 284 420

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI

Kontenery: 1,7m³ do 14m³

**PROMOCJA
99zł/m³**

www.odpady-skip.pl

TOALETY PRZENOŚNE
WYNAJEM I SERWIS

514 041 959

www.toalety-przenosne-poznan.pl

**KOLPORTAŻ
ROZNOŚNIENIE ULOTEK**



SOLIDNIE

ulotki-poznan.com.pl

Tel. 609 - 610 - 048

**PODNOŚNIK
KOSZOWY**

**WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW**

tel. 608 443 604

ALARMEX

**klimatyzacja
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony**

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

SKLEPY ZOOLOGICZNE	GABINET WETERYNARYJNY
- art. dla psów, kotów - karmy dla gryzoni, ptaków i ryb ul. Literacka 45 722-153-231 ul. Szarych Szeregów 12/13 669-164-359	*GEKON* Szczepienia profilaktyczne Diagnostyka laboratoryjna Zabiegi chirurgiczne zwierząt małych i egzotycznych 669-264-112 723-264-112 ul. Szarych Szeregów 12/13

Biuro Nieruchomości

MySpot

oferuje kompleksowe usługi
oraz profesjonalne doradztwo w zakresie:

Sprzedaży • Kupna • Wynajmu
domów, mieszkań, lokali oraz gruntów.

Pomagamy w regulacjach prawnych nieruchomości,
podziałach oraz przekształceniach gruntów.

tel: 534 101 211
ul. Jachtowa 5A 60-480 Poznań
e-mail: biuro.myspot@gmail.com

**CZYSZCZENIE
CHEMICZNE**

MAGIEL
PRANIE WODNE
PRASOWANIE ODZIEŻY

EKO-PRALNIA

USŁUGI KRAWIECKIE

tel: 507 067 176

Przeźmierowo, ul. Rynkowa 88

EduSPOT

512 811 577
angielski.eduspot@gmail.com
f Eduspot Progress



Good Time Best Results

CIĘCIE PŁYTEK



WYNAJEM

AUTA KOZŁOWSKI

Przeźmierowo ul. Ogrodowa 86

Mechanika samochodowa - pełen zakres usług
Auto zastępcze na czas naprawy
Klimatyzacja - pełen serwis
Diagnostyka komputerowa
Ozonowanie

tel. 609 470 998

KALORYFERY GRZEJNIKI

MARKOWE NOWE I UŻYWANE

- zasobniki/bojlery
- piece
- wymienniki
- bufory
- palniki
- pompy

500 200 478
61 8 193 076

godz. otwarcia: pn-pt 8:30-17:00, soboty 7:30-12:00

ANTENY

ADA SUPERWIZJA

**TELEWIZORY
DEKODERY
MONTAŻ
SERWIS**

501 791 623

Poznań - Smochowice ul. Lęborska 46

Angielski:

- konwersacje
- animacje językowe
- nauka wymowy, płynności w mówieniu

Przygotowanie do egzaminów.

DZIECI MŁODZIEŻ DOROŚLI

Z nami uczysz się szybciej i efektywniej!
Zajęcia w salach oraz **ONLINE**
Doświadczeni i zaangażowani lektorzy.

Sale zajęciowe: Poznań/Kiekrz
ul. Chojnicka 51 (blisko Regatta Spa)

agregatów
malarskich
szpachlarskich




profesjonalnych
osuszaczy
powietrza

tel: 537-101-102

SĄDOWE UNIEWAŻNIENIE KREDYTU FRANKOWEGO



rozpraw. Aczkolwiek Sądy usiłują tego przepisu nie stosować, gdyż nakłada na nie rygor i dyscyplinę, ale też świadkowie czasami burzą ten porządek planu, więc w mojej ocenie będzie to przepis tzw. martwy. Zatem prawo i orzecznictwo unijne, oraz już prawomocne orzecznictwo polskich sądów, a także 3 w/w rozwiązania proceduralne sprzyjają kredytobiorcom kredytów walutowych, głównie frankowych. Orzecznictwo odnosi się do kwestii abuzywności zapisów umów, nie zaś do zmian kursu walut jako takiego. Nie bez znaczenia jest praca i stanowisko Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, który podsumowuje naganną wszelkich klauzul abuzywnych w umowach kredytowych. Dla Banków to po prostu biznes i zarobek, więc dlaczego kredytobiorcy nie mają do tego podejść tak samo. Klienci, którzy są jednocześnie przedsiębiorcami doskonale to rozumieją. Należy postępować zgodnie z prawem, nic więcej, a prawo jak widać, po prawomocnych orzeczeniach w tego rodzaju sprawach, stoi po stronie kredytobiorców.

radca prawny Magdalena Pauszek



Kontakt: tel. 604 08 22 23
kancelaria@pauszek.eu
ul. Lanowa 12, 60-185 Skórzewo

Kredytobiorcy – tzw. „frankowicze” nie doczekali się ustawowego rozwiązania ich problemu. Zatem nie pozostaje nic innego jak walczyć o swoje prawa przed sądami – patrząc na to stricte biznesowo - co wcale nie jest ani takie trudne. Coraz więcej wyroków jest na korzyść kredytobiorców, zwłaszcza po wyroku TSUE, a ich uzasadnienia są rzetelne i wnikliwą analizą prawną nie tylko przepisów unijnych, ale również treści naszych umów kredytowych. Poza tym rządzący trochę kredytobiorcom pomogli poprzez zmianę procedury:

Po pierwsze wprowadzono stałą i jednolitą opłatę sądową od pozwu w wysokości 1000zł, bez względu na to czy wartość sporu, którą jest wartość

kredytu, wynosi 50 tys CHF, czy 550tys zł. Dotychczasowy wpis sądowy – równy 5% wartości sporu – był dla kredytobiorców poważną przeszkodą. Po drugie proces przeciwko bankom można obecnie wytoczyć, złożyć do sądu wg swojego miejsca zamieszkania, a nie wg siedziby banku. Zatem dla mieszkańców Poznania i okolic będzie to sąd w Poznaniu. To też znaczne uproszczenie dla kredytobiorców, i szansa na równomierne rozłożenie pozwów we wszystkich polskich sądach.

Po trzecie zmiana procedury cywilnej obowiązująca od 7 listopada 2019r. wprowadza instytucję planu rozprawy, tzn. że proces powinien być zaplanowany co do czynności dowodowych oraz terminów

spadki • podziały • majątku • rozwody i prawo rodzinne • odszkodowania • sprawy o zapłatę • prawo: gospodarcze i spółek, nieruchomości, pracy

POLECAMY:
KAWY
HERBATY
KOKTAJE
SMOOTHIESY
CZEKOLADY
DESERY
NAPOJE
DANIA KUCHENNE



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

Poznań, ul. Wojskowa 1
tel. 665 025 873

Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 14.000 szt.

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

Motto numeru:

„Rozwiązywanie tajemnic jest najczystszy
i najbardziej podstawowym zadaniem umysłu człowieka”.
(Vladimir Nabokov)

Szanowni Państwo,

„Masz firmę? Nie ignoruj marketingu treści, konkurencja to wykorzysta” – warto skorzystać z wielu porad zawartych w artykule przy prowadzeniu sprzedaży przez Internet oraz z dużej dawki wiedzy o internetowym marketingu.

Ewa Manthey, doradca ds. nieruchomości Międzynarodowego Biura RE/MAX Experts, w artykule „10 sposobów na skuteczną prezentację nieruchomości” zwraca uwagę na właściwe przygotowanie pomieszczeń – czystość i bezpieczeństwo na pierwszym miejscu. Ponadto zadbanie o nastrój i komfort przyszłego nabywcy też się liczy.

Gorąco polecam artykuł Małgorzaty Remlein, psycholog, pt. „Pod jednym dachem z osobą stosującą przemoc psychiczną”, w którym zawarta jest złożoność zjawiska przemocy domowej. Szeroko opisane przyczyny i skutki pokazują jak trudno jest ofiarom tej przemocy żyć, funkcjonować w środowisku. Autorka apeluje do ludzi, aby na te zjawiska nie być obojętnym i podejmować interwencje poprzez organizacje społeczne i pozarządowe.

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

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.

KOREPETYCJE JĘZYKOWE I TERAPIA PEDAGOGICZNA

- angielski i niemiecki • terapia dysleksji
- konwersacje z cudzoziemcem • pomoc w nauce

Pracujemy online

Do you speak English? Sprechen Sie Deutsch?

ZAJĘCIA W DOMU UCZNIĄ 601 70 20 90 WYSTAWIAMY FAKTURY VAT

GRUPA psb BUDOM market HURTOWNIA DRZWI

Złóż zamówienie do 15 listopada 2020 r.

HÖRMANN
Bramy • Drzwi • Napędy

Bądź SMART jak bramy HÖRMANN

SYSTEMY INTELIGENTNEGO STEROWANIA

JAKOŚĆ BEZ KOMPROMISÓW

CERTYFIKOWANY MONTAŻ

DOSTAWA W CENIE²

PILOT DO BRAMY za 1 zł³

PONADczasowa ELEGANCJA

BEZPŁATNY POMIAR

8% VAT¹ PRZY ZAKUPIE Z MONTAŻEM

NAJLEPSZE CENY

GWARANCJA DO 10 LAT⁴

FACHOWE DORADZTWO

DOFINANSOWANIE Z PROGRAMU CZYSTE POWIETRZE⁵

Szczegóły promocji: www.budom-market.pl

Budom Market ul. Skórzewska 37, 62-081 Wysogotowo, tel. +48 61 10 20 444

ZAPRASZAMY: Poniedziałek – Piątek: 8:00-18:00, Sobota: 10:00-14:00 (magazyn nieczynny)

moniverti
www.moniverti.pl

ŻALUZJE • ROLETY • VERTICALE

OSŁONY WEWNĘTRZNE

rolety materiałowe
rolety dzień i noc
rolety na okna dachowe
rolety rzymskie
plisy
panele przesuwne (panel track)
żaluzje drewniane
żaluzje aluminiowe
verticale
refleksole

ZAPRASZAMY DO SALONÓW
PN - PT 10 - 18 SOBOTA 10 - 14
SKÓRZEWO, UL. POZNAŃSKA 52
BARANOWO, UL. SZAMOTULSKA 26J (przy rondzie)

tel. 696 013 579

moja Stomatologia[®] clinic+

Stomatologia
Ortodoncja • Protetyka
Chirurgia stomatologiczna
Leczenie pod mikroskopem

Poznań, ul. Obornicka 229, lok. 204
(GALERIA ARKADA, 2 piętro
nieopodal RONDY OBORNICKIEGO
naprzeciwko marketu ALDI)

tel. +48 571- 345 - 323

www.mojaStomatologia.pl/poznan

USŁUGI TRANSPORTOWE

CAT - koparko - ładowarka

NISKIE CENY

- żwir • ziemia ogrodowa •
- porządkowanie terenu - rozbiórki •
- wywóz gruzu i odpadów zielonych •
- karczowanie • niwelacja • wykopy •

MŁOT WYBURZENIOWY

600 042 721

Projekty graficzne

- ulotki • plakaty • wizytówki • banery
- logo • foldery reklamowe • roll-up

Reklama zewnętrzna i wewnętrzna

- szyldy i tablice informacyjne • naklejki z folii ploterowej
- oklejanie pojazdów • folie okienne • reklama świetlna
- projektowanie i oklejanie witryn sklepowych

Poligrafia

- materiały reklamowe • druk wielkoformatowy • wydruk zdjęć
- nadruki na folii • kubki ze zdjęciem • znakowanie odzieży

NAJLEPSZA w TWOJEJ OKOLICY!

A&R Studio
PRACOWNIA REKLAMY
Pieczątki w > 5 minut

61-691 Poznań ul. Obornicka 308
biuro@ar-studio-reklama.pl 577-180-225

SuperCLIMA.pl

KLIMATYZACJA

DOMY • MIESZKANIA
BIURA • SKLEPY • FIRMY

SPRZEDAŻ I MONTAŻ

mail: biuro@superclima.pl
tel: 692-492-268

HERBAFLORIS
inspiratione naturae

- NATURALNE KOSMETYKI
- BALSAMY LECZNICZE
- ZIOŁA I MIESZANKI ZIOŁOWE
- SUPLEMENTY DIETY
- SUPERFOODS

CENTRUM HANDLOWE TATRZAŃSKA
POZNAŃ, UL. TATRZAŃSKA 1
PON. – PT 9-17 / SOB. 10-13
TEL. 690 - 201- 831 | WWW.HERBAFLORIS.PL

ZIELARNIA HERBAFLORIS

10 sposobów na skuteczną prezentację nieruchomości

Planujesz sprzedaż albo wynajem swojego domu czy mieszkania? Zastanawiasz się jak najlepiej podejść do tego krok po kroku? Paradoksalnie zanim w ogóle „wrzucisz” ofertę do sieci, już na tym etapie warto zastanowić się jak wyglądają różne etapy oraz w jaki sposób realizować kolejne działania, w tym np. przyszłe prezentacje nieruchomości, tak by uniknąć przykrych niespodzianek. Po pierwsze: nic „na hurra”, jeśli Twoja oferta nie będzie miała dobrego wizerunku w ogłoszeniach i konkretnych kluczowych informacji, narażasz się na przypadkowe wycieczki tzw. „oglądaczy”. Dlatego już na samym początku zweryfikuj jakość swojej oferty i odpowiedz sobie na pytanie: czy Twoja oferta wygląda zachęcająco? Czy wiesz do jakiej grupy docelowej jest skierowana? Czy zadbałeś o stronę wizualną oferty? Czy zdjęcia i opis są spójne oraz we właściwej jakości? Czy zbadaleś konkurencję i rozpoznałeś sytuację na rynku? Jeśli tak, to jesteś gotowy na umawianie spotkań z osobami zainteresowanymi Twoją ofertą. Spotkań nie musi być wcale dużo, wystarczy jedno ale skuteczne, które zaowocuje podpisaniem umowy sprzedaży lub wynajmu.

1. Zarezerwuj czas.

Nastaw się na to, że zainteresowani będą dzwonić o różnych porach i prosić o prezentację w godzinach, które nie koniecznie muszą Tobie odpowiadać. Z drugiej jednak strony, jeśli nie uda ci się pokazać nieruchomości w godzinach, które akurat pasują zainteresowanemu, istnieje ewentualne ryzyko, że stracisz klienta. Jeśli już uda Ci się umówić spotkanie, to warto zarezerwować sobie trochę czasu. Np. przy sprzedaży dużego domu nawet godzinę lub więcej. Pamiętaj, że dla większości z nas kupno domu to życiowa decyzja i trudno się dziwić, że osoby zainteresowane chcą wszystko dokładnie sprawdzić i dopytać by mieć pewność, że podejmują właściwą decyzję. Bądź cierpliwy, przyjazny i działaj z wyczuciem. Pamiętaj, że ludzie wolą kupować, a nie ulegać presji ze strony właściciela nieruchomości w myśl zasady „nie sprzedawaj, pozwól kupić”.

2. Zadbaj o pierwsze wrażenie

Posprzątane, wywietrzone mieszkanie, świeże kwiaty z pewnością pomogą. Jeżeli jesteś właścicielem domu jednorodzinnego, zadbaj o trawnik przed domem – skoszona trawa, uprzątnięte liście będą zachęcały potencjalnych Klientów. Nie da się dwa razy zrobić pierwszego wrażenia, dlatego im mniej wątpliwości ze strony zainteresowanego, tym lepiej. Pilnuj zwierząt domowych – psy i koty są świetnymi kompanami, ale niekoniecznie wtedy, kiedy pokazujesz swoją nieruchomość. Zwierzęta lubią wchodzić pod nogi lub wskakiwać, nie wspominając nawet o mniej przyjaznym zachowaniu wobec obcych. W miarę możliwości na czas oglądania nieruchomości poproś sąsiada albo kogoś z domowników np. o wyjście na spacer z Twoim pupilem.

3. Zainwestuj w przyszły zysk

Zwróć szczególną uwagę na łazienkę oraz kuchnię. Jeżeli ściany są brudne lub odkleja się od nich tapeta, rozważ dokonanie kilku drobnych przeróbek. Nowe tapety czy świeżo odmalowane ściany dodają nieruchomości świeżości, zwiększają jej atrakcyjność i wartość oraz mogą wytrącić argumenty podczas późniejszych negocjacji. Potencjalni klienci wolą widzieć jak ładne jest mieszkanie niż słyszeć jak ładne może ono być „po przeprowadzeniu jego remontu”. Sprawdź wszystkie rury i żarówki

– ciekąca woda, zacieki, zniszczone uszczelki wpływają bardzo niekorzystnie na ogólne wrażenie i ocenę stanu technicznego nieruchomości. Nie pozwól, aby takie drobiazgi jak przepalona żarówka odciągały uwagę zainteresowanego od zalet Twojej nieruchomości.

4. Pomyśl o bezpieczeństwie

Właściciele nieruchomości często przyzwyczajają się do rzeczy, które miały funkcjonować chwilowo w ramach rozwiązań prowizorycznych i do drobiazgów, które mogą spowodować niebezpieczeństwo dla potencjalnych klientów: rolki leżące na schodach, ślizgający się dywanik w łazience czy zbyt nisko zawieszony żyrandol. Upadek na śliskiej podłodze Twoj potencjalny Klient z pewnością zapamięta na dłużej i nie będzie mu się kojarzył pozytywnie z Twoją nieruchomością.

5. Stwórz więcej przestrzeni

Pamiętaj, że potencjalni klienci szukają nie tylko wygodnego lokum. Poszukują często także miejsca, gdzie mogliby przechowywać swoje rzeczy. Upewnij się, że poddasze domu czy piwnica mieszkania są oczyszczone ze zbędnych przedmiotów. Uprzątnij szafę – im lepiej zorganizowana jest szafa, tym wygląda na większą. Pozbierz z mieszkania wszystkie rzeczy, których nie potrzebujesz i pozbądź się ich.

6. Pokazuj nieruchomość w ciągu dnia

Pozwól, aby słońce ją oświetliło, odsłoń zasłony i okienne. Mieszkanie czy dom powinny wyglądać na jasne i przestronne. Oświetl dobrze pomieszczenia – jeżeli natomiast pokazujesz nieruchomością jednak wieczorem, zapal wszystkie światła, które dodadzą koloru i ciepła, a ponadto pozwolą oglądającym poczuć się w pomieszczeniach wygodnie i przytulnie.

7. Nieruchomość nie musi być nowa ale musi być czysta

Jeżeli Twoje szafki, drzwi są brudne i kleją się, możesz być pewny, że taki obraz Twojej nieruchomości również „przyklei się” do jej wizerunku, który utrwali się w pamięci oglądających. Nie staraj się wytłumaczyć stanu Twojej nieruchomości, po prostu ją posprzątaj. Niewiele wysiłku z Twojej strony może przyspieszyć sprzedaż/wynajem nieruchomości. Łazienka powinna lśnić – łazienki i kuchnia to często decydujący aspekt, więc spraw, aby lśniły czystością i robiły dobre wrażenie. Sprawdź i usuń drobne usterki czy kamień znajdujący się na słuchawce prysznicowej. Umieść przyjemny zapach w łazience. Stwórz sypialnie marzeń – spraw, aby oglądający poculi się komfortowo w Twojej sypialni. Dla lepszego efektu, pozbądź się zbędnych mebli. Czysta pościel i świeże zasłony są koniecznością.

8. Unikaj tłumów

Oglądający często czują się jak intruzy, gdy wchodzi do domu pełnego ludzi. W takiej sytuacji, zamiast przyglądać się zaletom nieruchomości, będą się spieszyli, aby jak najszybciej z niej wyjść, ponieważ będą się czuli mało komfortowo i jak „pięte koło uwozu”. Pamiętaj by podczas prezentowania nieruchomości wyłączyć głośną muzykę czy telewizor.

9. Zrelaksuj się

Bądź przyjacielski, ale nie próbuj na siłę nawiązywać rozmowy. Zadawaj pytania, ale z wyczuciem by nikogo nie sponżyć. Kiedy stopnieją pierwsze lody, pozwól się wygadać, staraj się poznać motywację, dlaczego akurat na tę ofertę klienci zwrócili uwagę. Słuchaj uważnie odpowiedzi, ponieważ często między wierszami możesz poznać ważne istotnych informacji.

10. Rozważ pomoc profesjonalisty

Korzystając ze wsparcia agenta nieruchomości możesz uniknąć przykrych konsekwencji samodzielnych prezentacji. Ponadto doświadczony agent, doradca ds. nieruchomości, takich prezentacji i spotkań ma za sobą setki, zatem zna się na klientach, potrafi odczytać ich zamiary i często prędzej rozpozna podejrzane zachowania. Wobec aktualnej sytuacji związanej z Covidem, tym bardziej powinniśmy być czujni i skrupulatnie podchodzić do każdej wizyty. Dlatego kluczowa jest weryfikacja klientów jeszcze zanim dojdzie do spotkania by zachować wszystkie środki ostrożności. Ponadto dobry agent zanim umówi prezentację, może zaproponować prezentację „na żywo” przy użyciu kamery bez fizycznej obecności klienta na nieruchomości, wysłać wcześniej tzw. spacer wirtualny albo prezentację 360 stopni. Dzięki takim narzędziom, jeśli już dochodzi do prezentacji bezpośredniej mamy do czynienia z faktycznie zainteresowanymi klientami, którzy nieruchomość już zdążyli dobrze poznać poprzez profesjonalnie przygotowaną ofertę. Podsumowując: bez skutecznej prezentacji nie dojdzie do transakcji i ostatnia ważna rzecz - aspekt bezpieczeństwa. Jeśli na własną rękę zajmujesz się sprzedażą, czy wynajmem swojej nieruchomości pamiętaj, że zapraszasz do swojego domu obcych ludzi. Czy jesteś przekonany, że rzeczywisty cel ich wizyty to faktycznie kupno lub najem? Być może dobrym rozwiązaniem będzie dla Ciebie skorzystanie z pomocy profesjonalisty, na którego barkach spocznie obowiązek weryfikacji potencjalnych klientów, rejestrowanie, umawianie spotkań i zadawanie kłopotliwych dla Ciebie pytań.

Chcesz szerszych i bardziej spersonalizowanych wskazówek? Zadzwoń i umów się na spotkanie

Ewa Manthey
Doradca ds. nieruchomości
Międzynarodowego biura



787 006 777



DĄBRÓWKA
Osiedle Berłowa
Apartamenty o pow. ok. 115 m²
ogrody, garaże
fotowoltaika
www.grand-project.pl
tel. 603 456 256



USŁUGI
TRANSPORTOWE



tel. 609 610 048

TRANSMISJA WSZYSTKICH NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ SPORTOWYCH

ZAPRASZAMY CODZIENNIE
NA CIEPŁE I ZIMNE NAPOJE
ORAZ PRZEKĄSKI

ORGANIZACJA PRZYJĘĆ
OKOLICZNOŚCIOWYCH
OD 50zł/osobę

DYSPONUJEMY BAZĄ NOCLEGOWĄ

II AKROPOL II
cafe - pub - pokoje gościnne

Poznań-Strzeszyn Grecki, ul. Teokryta 34

TEL. 509-477-288

pn.- sob. - 17.00-22.00
niedz. - 17.00-20.00



Zamieszkać w mieszkaniu
z ogrodem na kameralnym
Osiedlu Złotniki Park!

www.zlotnikipark.pl



883 204 205

BGR
- DEWELOPER -



KOMPLEKSOWE USŁUGI INSTALACYJNO-BUDOWLANE

INSTALACJE WOD-KAN, CO I GAZ
SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH
OGRZEWANIE PODŁOGOWE
REKUPERACJA
POMPY CIEPŁA
REMONTY KOTŁOWNI
INSTALACJE SOLARNE
PROJEKTOWANIE

USŁUGI BUDOWLANE
INSTALACJE ELEKTRYCZNE
MALOWANIE,
SZPACHLOWANIE
MONTAŻ PANELI
UKŁADANIE PŁYTEK
SUFITY PODWIESZANE

WYCENA GRATIS!

VIESSMANN JUNKERS ARISTON HERZ Saunier Duval Vaillant

😊 ATRAKCYJNE CENY 😊 Tel. 501 590 143
e-mail: buderusmichal@op.pl

REMONTY

KOMPLEKSOWE REMONTY ŁAZIENEK, KUCHNI I INNYCH POMIESZCZEŃ
(wymiana wszelkich instalacji, układanie glazury, biały montaż, inne roboty wykończeniowe)

ŚCIANKI DZIAŁOWE, SUFITY PODWIESZANE
SUCHE TYNKI
GIPSOWANIE
USŁUGI MALARSKIE

Fachowo i sumiennie!

Poznań - Ławica
email: andrzej.szalamacha@gmail.com **tel. 601-770-642**

BRUDNA ROBOTA
Aleksander Zaporowski

TERENY ZIELONE
trawniki, drzewostany - nasadzenia, pielęgnacja
nawadnianie, drenaże, wertykulacja, przycinanie, wywóz

STOLARKA OGRODOWA - nowe konstrukcje, renowacje
(np. drewniane, podbitka dachowa, meble ogrodowe)

DACH I ELEWACJA - mycie, konserwacja, malowanie

BRUDNA ROBOTA - sprzątanie i rozbiórki

OGRODZENIA
- systemowe
- drewniane
- panelowe
- siatki

BRUKARSTWO
- nowe powierzchnie
- mycie kostki

www.brudna-robota.pl 506 122 506

Usługi Kominiarskie
Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:
• czyszczenie przewodów kominowych
• odbiory
• opinie do gazowni
• ustalanie przyczyn złego działania
• montaż wkładów kominowych i nasad wiatrochronnych

ROCZNE PRZEGLĄDY DO UBEZPIECZENIA BUDYNKÓW

tel. 664 135 832

SERWIS - MONTAŻ ANTENY SATELITARNE NAZIEMNE DVBT

511 611 997

ROBPOL ul. Sprzeczna 1, Suchy Las **608 014 136**

OFERUJEMY:
DRZWI WEWNĘTRZNE
DRZWI ZEWNĘTRZNE
PANELE **CLASSEN**
POMIAR I MONTAŻ

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

UKŁADANIE KLINKIERU PŁYTEK, MALOWANIE IZOLACJE ZEW/WEW

515 196 107

OSUSZANIE POMIESZCZEŃ

• zawilgocone mury •
• zalane pomieszczenia •
• prawidłowe odwodnienia (rynni) •

tel. 602-370-190



6 września odbyła się kolejna Akcja Krwiodawstwa na Podolanach - zgłosiły się 42 osoby, z czego 33 mogły oddać krew. Bardzo Wam dziękujemy.



Podczas ogólnopolskiej Akcji Sprzątania Świata jak zawsze mogliśmy liczyć na silną ekipę z okolic lasu przy ul. Marciniaka i Prauzińskiego, dla której wspólna praca społeczna jest powodem do radości i sąsiedzkiej integracji. Ilość zebranych w lasu śmieci prezentuje powyższe zdjęcie.



Prace na Zakopiańskiej i Biskupińskiej, realizowane w ramach dużego zadania Aquanetu nabrały rozpędu, powodując pewien paraliż komunikacyjny, ale budowa kanalizacji sanitarnej i likwidacja zlewni wody w najniższym punkcie ul. Zakopiańskiej są warte naszego poświęcenia. Nareszcie tą jedną z głównych ulic osiedla nie będą jeździć beczkowozzy, roznosząc wokół nieprzyjemną woń ścieków. Wadliwość na ul. Biskupińskiej potrwa prawdopodobnie do 18 października, zaś prace na ul. Zakopiańskiej o wiele dłużej. Prosimy o wyrozumiałość.



RADA OSIEDLA PODOLANY
www.ropodolany.pl



Inne inwestycje też dobiegają końca: na ul. Krynickiej odtwarzana jest nawierzchnia wg projektu wykonanego ze środków rady osiedla, zakończono prace na ul. Kaczmarka etap I, nową nawierzchnię zyskała ul. Lubieńska, a za chwilę wyremontowany zostanie chodnik przy SAMie, prowadzący do szkoły.



Na ul. Straży Ludowej, na wniosek mieszkańców, ze środków osiedla, zostały zamontowane tzw. poduszki berlińskie (progi spowalniające). Podobne pojawiają się również na następnych odcinkach ul. Strzeszyńskiej.



Odwiedziła nas w szkole Komisja Grantowa, której zaprezentowaliśmy wniosek dotyczący modernizacji boisk (m.in. ogrodzenia i oświetlenia). Miasto podpisuje umowę z wykonawcą rozbudowy SP62. Złożyliśmy wnioski do Studium zagospodarowania przestrzennego miasta, a w najbliższych dniach czekają nas prezentacje ważnych urbanistycznych tematów (szczegóły: mpu.poznan.pl oraz poznan.pl/konsultujemy):

- mpzp Podolany Południe cz. A – dyskusja publiczna 28 września 2020 g.17 online, wyłożenie do publicznego wglądu 24.09 – 22.10.2020; Zmiana w stosunku do pierwszego wyłożenia polega na rezerwacji miejsca pod ew. tramwaj w rejonie ulic

Lutycka/Szczawnicka/Jasielska, jako kontynuacji linii tramwajowej z ul. Piątkowskiej, skomunikowanej z planowanym przystankiem kolei metropolitalnej przy ul. Druskenickiej.

- mpzp Strzeszyn Północ cz. D – wyłożenie do publicznego wglądu 25.09 – 09.10.2020;
- mpzp "W rejonie ul. Obornickiej i T. Mateckiej" – dyskusja publiczna 24 września 2020 g.17 online, wyłożenie do publicznego wglądu 24.09 – 15.10.2020.

Serdecznie witamy nowych mieszkańców osiedla, w grudniu 2019 było zameldowanych na Podolanach 8.291 osób. Seniorom przypominamy - nie daj się nabrać „na wnuczka” czy „policjanta”. Zachęcamy do korzystania z odświeżonej, oficjalnej strony Rady Osiedla Podolany: www.ropodolany.pl. Będziemy tam zamieszczać informacje o naszych projektach w Poznańskim Budżecie Obywatelskim, z prośbą o głosowanie, które odbędzie się w terminie 23.10 - 20.11.2020. Po raz kolejny przygotowujemy z zaprzyjaźnionymi osiedlami bardzo ciekawe propozycje dla Państwa. Szczegóły już wkrótce.

W imieniu Zarządu Osiedla
życzę - jak zawsze - zdrowia i pięknej jesieni.
Elżbieta Sobkowiak, Przew. Zarządu Osiedla Podolany

Zwycięzcy konkursu Zielony Poznań.
Jak co roku, w miesiącach letnich odbył się konkurs Zielony Poznań. I jak zawsze trudno było wybrać zwycięzcę. Zgłoszone ogrody nieśmiały swoim pięknem i troską właścicieli. Ostatecznie jury w składzie: D.Cymerys, K.Zemer P.Rorot wyłoniło zwycięzców.

- I miejsce pani Małgorzata z ul. Firlika,**
II miejsce pan Janusz ul. Międzyzleska,
III miejsce pani Stefania ul. Łądecka,
IV miejsce Pani Partycja ul. Ciechocińska,
V miejsce Pani Magdalena ul. Raczyńskiego,
VI miejsce egzekwo:

Pani Ania ul. Raczyńskiego i Pani Lidia ul. Wojkowskich.
Zapraszamy więc do obejrzenia kilku zdjęć.

Dorota Cymerys, Zarząd Osiedla Podolany



Pod jednym dachem

z osobą stosującą przemoc psychiczną



Do napisania kolejnego artykułu jak zawsze zainspirowały mnie historie osób, które usłyszałam w gabinecie. W tym artykule chciałabym przedstawić mechanizm przemocy, który ma miejsce w rodzinach, związkach, w których dochodzi do znęcania się psychicznego i fizycznego. Przemoc jest demokratyczna, może dotknąć każdy związek niezależnie od wieku partnerów, ich statusu majątkowego, czy pozycji społecznej. Na początek w czterech punktach przedstawię krótką definicję przemocy. Po pierwsze przemoc jest to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw drugiemu człowiekowi, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody. Charakteryzuje się tym, że jest intencjonalna, czyli jest zamierzonym działaniem sprawcy/sprawczyni i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary. Po drugie siły są nierównomierne tzn. w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy. Po trzecie narusza prawa i dobra osobiste co oznacza, że osoba stosująca przemoc wykorzystując przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.). Po czwarte powoduje cierpienie i ból ponieważ sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne konsekwencje. Doświadczanie długotrwałego emocjonalnego cierpienia sprawia, że osoba doznająca przemocy ma mniejszą zdolność do samoobrony. Przemoc wobec drugiej osoby może przybrać formę znęcania się psychicznego, fizycznego, seksualnego lub ekonomicznego. Najczęstszymi ofiarami przemocy są kobiety i dzieci, gdyż sprawcy przemocy zawsze wybierają osoby słabsze i bezbronne. Przemoc psychiczna w związkach najczęściej dotyczy kobiet, jednakże ja będę odnosiła się w artykule do obydwu płci, ponieważ do mojego gabinetu przychodzą zarówno kobiety jak i mężczyźni doznający przemocy od bliskiej osoby. Statystyki potwierdzają, że ofiarami przemocy w rodzinie są najczęściej kobiety (58%) oraz dzieci do lat 13 (24%). Natomiast sprawcami przemocy są głównie mężczyźni (96%), będący często pod wpływem alkoholu (dane z: www.niebieskalinia.pl). Przemoc w związku, czy rodzinie nie musi polegać wyłącznie na wykorzystywaniu fizycznej przewagi jednej ze stron w celu zniewolenia, molestowania seksualnego i bicia partnerki/partnera. Obejmuje znęcanie się psychiczne w formie naruszania godności osobi-

stej co oznacza, że sprawca/sprawczyni przemocy decyduje się poniżyć, upokarzać, zawstydząć, stosować groźby i szantaż, wyśmiewa opinie, poglądy, przekonania, wyznanie, pochodzenie, narzuca swoje zdanie, czy poglądy, dopuszcza się stałego negatywnego oceniania, krytykuje, wmawia choroby psychiczne, izoluje ograniczając kontakty z innymi ludźmi, by mieć kontrolę nad ofiarą, wymusza posłuszeństwo oraz podporządkowanie, ogranicza sen, pożywienie, schronienie, wyzywa używając wulgarnych słów i epitetów. Amerykańska psycholog Leonora E. Walker badając kobiety doznające przemocy w rodzinie opisała pewne cyklicznie zdarzenia pojawiające się w przemocywych związkach. Autorka wyodrębniła cykl trzech następujących po sobie faz: faza narastania napięcia, faza ostrej przemocy oraz faza miodowego miesiąca. Fazę narastania napięcia charakteryzuje pojawianie się coraz więcej sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalny wzrost napięcia w związku. Osoba stosująca przemoc staje się drażliwa, każdy drobny wyprowadza ją z równowagi, jest ciągle spięta i poirytowana, swoje emocje wyładowuje na partnerce/partnerze poprzez poniżanie, krytykowanie oraz ocenianie. Każdy szczegół jest do brym pretekstem do wszczęcia konfliktu i awantury. W tej fazie osoba stosująca przemoc może więcej pić alkoholu, przyjmować narkotyki lub inne substancje odurzające. Znęcanie się jest procesem, często długotrwałym, w przeciwieństwie do pojedynczych aktów przemocy. Osoba krzywdzona doznaje poczucia niesprawiedliwości i bezsilności. W związku z przeżywanym lękiem i stałym zagrożeniem nie potrafi postawić granicy osobie, która zadaje jej ból. Przykładem przemocowej wymiany zdań w związku może być: „Dlaczego te buty stoją tutaj przy szafce? Ile razy mam Ci powtarzać, że nie tu jest ich miejsce! Ale ty oczywiście jesteś tak durna, że nawet takiej prostej rzeczy nie potrafisz uporządkować! No tak, ale czego więcej się można spodziewać po takiej idiotce jak ty. Sprzątaj to natychmiast, bo jak nie to popamiętasz. Lepiej mnie nie denerwuj”. Osoba wobec której stosowana jest przemoc najczęściej za wszelką cenę będzie starała się jakoś opanować sytuację i zacznie przeproszać sprawcę/sprawczynię za swoje zachowanie, uspokajając go/ją, wywiązywać się z jeszcze większą starannością ze swoich obowiązków. Usprawiedliwiając zachowania osoby stosującej przemoc jednocześnie kontroluje sytuację biorąc odpowiedzialność i myśli co jeszcze może zrobić, aby tylko nie doszło do wybuchu agresji sprawcy/sprawczyni, skrzywdzenia jej/jego i dzieci. Racjonalizuje i tłumaczy sobie powody, przez które sprawca/sprawczyni jest taki/a nerwowo/a, poirytowany/a czynnikami zewnętrznymi: miał/a zły dzień, ktoś go/ją zdenerwował, to przez alkohol, miał/a ciężki dzień w pracy, jest na kacu, taki ma charakter za kimś z rodziny. Tym samym zdejmuje z niego/niej odpowiedzialność za swoje za-

chowanie, za nieumiejętność kontrolowania swoich emocji. Osoba stosująca przemoc jest odpowiedzialna za to, że nie nauczyła się panować nad swoim gniewem i agresją. Powszechnym błędem jest lokowanie przyczyn przemocy nie w sprawcy przemocy, lecz w czynnikach zewnętrznych. Przykładem uspokajania, osoby stosującej przemoc jest komunikat: „Dobrze, proszę cię uspokój się już, nie krzycz. A te buty to ja już sprzątam! Masz rację, one nie powinny tu stać. Nie miałam czasu ich posprzątać, bo zajęłam się obiadem i jeszcze Ala potrzebowała pomocy przy odrabianiu lekcji. Zagracają tylko przedpokój. Zobacz już ich nie ma, jest tak jak chcesz. Postaram się i powiem dzieciom, żeby nigdy już nie stawiały niczego w tym miejscu! A teraz zrobię ci coś pysznego na obiad, to co najbardziej lubisz, ale nie krzycz i nie denerwuj się!”. W pewnym momencie osoba doznająca przemocy stara się już tylko minimalizować przemoc. Dobrze ilustruje ten mechanizm powszechnie powtarzane hasło: „Bo zupa była za słona”. U osób doświadczających przemocy w tej fazie pojawia się wiele dolegliwości psychosomatycznych, czyli takich w których jest brak wyjaśnienia fizycznej przyczyny dolegliwości, w których podłożem są problemy emocjonalne takie jak: ból żołądka, głowy, utrata przytomności, bezsenność, zaburzenia w rytmie oddychania, ból w klatce piersiowej, utrata apetytu czy podwyższona gorączka. Inne osoby mogą reagować w odmienny sposób stając się apatyczne, przygnębione lub odwrotnie bardzo nerwowe, spięte i niespokojne. Jest to wynik narastania napięcia, które po pewnym czasie staje się nie do zniesienia. Czasem zdarza się, że osoby doznające przemocy nie mogą wytrzymać napięcia i prowokują w pewnym momencie kłótnie po to, żeby „mieć to wszystko już za sobą”. Druga faza, to faza ostrej przemocy. W tej fazie napięcie, które narastało w osobie stosującej przemoc znajduje upust. Zachowanie jego/jej staje się bardzo nieprzewidywalne, gwałtowne, osoba nie kontrolując swoich emocji i zachowania często wpada w szał. Wybuchy gniewu mogą wywołać małe drobniaczki np. pozostawienie jakiejś rzeczy w danym miejscu, czy opóźnienie posiłku. Dochodzi do eksplozji zachowań agresywnych, które mogą objawiać się przemocą fizyczną: biciem pięściami, przedmiotami, kopaniem, czy duszeniem. W tej fazie dochodzi do silnego natężenia agresji słownej. Osoba doznająca przemocy ponownie stara się zrobić wszystko, żeby uspokoić sprawcę/sprawczynię i ochronić siebie i dzieci. Jednak bez względu na to, co robi: przeprosza, stara się uspokoić partnera/kę, jest miła/y, uprzejma-/y czy też biernie poddaje się stosowanej przemocy, co nie przynosi oczekiwanego efektu. Osoba doznająca przemocy stara się za wszelką cenę odgadnąć myśli i kaprysy sprawcy/sprawczyni inwestując cały swój czas i energię życiową kosztem własnych potrzeb, które przestają się dla niej →

liczyć. Mimo tych wszystkich zabiegów i poświęceń złość, agresja oraz gniew osoby stosującej przemoc narastają coraz bardziej. Po zakończeniu wybuchu sprawcy przemocy partnerka/partner często jest w szoku. Odczuwa wstyd i przerażenie, jak również złość i bezradność, jest oszołomiony/a. Skutki użytej przemocy mogą być różne, te fizyczne to m.in. podbite oko, siniaki i otarcia, wybity ząb, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, poronienie, a w skrajnych przypadkach śmierć. Psychologicznymi następstwami doznawania przemocy może być apatia, zaburzenia lękowe, depresja, syndrom stresu pourazowego PTSD, a nawet samobójstwo. Trzecia faza została nazwana fazą miodowego miesiąca. W momencie, kiedy sprawca wyładował już swoje emocje i jest świadomy, że po raz kolejny przekroczył granicę, zmienia się w zupełnie inną osobę. Stara się naprawić swoje błędy, zaczyna przeproszać ofiarę za to co zrobił/a, usprawiedliwia swoje zachowanie, obiecuje, że to już nigdy się nie powtórzy, że nie wie zupełnie co się z nim/nią stało, starając się znaleźć zewnętrzny czynnik wytłumaczenia dla swojego zachowania. W tej fazie sprawca/sprawczyni przemocy zaczyna okazywać skruchę, jest miły/a, czuły/a, wyrozumiały/a, okazuje ciepło i miłość częstokroć przynosząc kwiaty, prezenty, zachowuje się tak, jakby zachowanie przemocowe nigdy nie miało miejsca. Dbą o ofiarę, spędza z nią czas i utrzymuje kontakty seksualne itp. Obserwując takie osoby można odnieść wrażenie, że są szczęśliwą, zakochaną parą. Dzięki takiemu zachowaniu osoba doznająca przemocy zaczyna wierzyć, że sprawca/sprawczyni się zmienił/a, a niedawny akt przemocy był tylko incydentem. Spełniają się jej/jego marzenia o miłości, odczuwa częstokroć podszytą napięciem bliskość z partnerem/ką. Życie we dwoje jest znowu piękne i pełne nadziei na przyszłość. Ofiara widzi sprawcę/sprawczynię przemocy takiego/taką jakiego/jaką chce widzieć, w końcu on/ona jest nie tylko „agresorem/agresorką” ponieważ nieraz udowodnił/a, że ma drugie, ludzkie oblicze i potrafi być miły/a i dobry/a. Jeśli wcześniej osoba doznająca przemocy weszła na drogę prawną (założenie Niebieskiej Karty, złożenie zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, czy złożenie pozwu rozwodowego itp.) w tej fazie wycofuje się z tych działań, wierząc, że sytuacja wróciła do normy i przemoc już nie powróci. Faza miodowego miesiąca jednak mija i niebawem zatacza się krąg i znowu pojawia się faza narastania napięcia. Ta faza cyklu przemocy ma niezwykle silny wpływ na pozostawanie osoby jej doznającej w krzywdzącym ją związku. To podczas miodowego miesiąca powstają złudne nadzieje, że sprawca zmieni się. Łatwo pod wpływem tego co dzieje się w tej fazie, zapomnieć o kosmarze wcześniejszych dwóch etapów. Prawdziwym zagrożeniem jakie niesie ze sobą ta faza jest fakt, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze gwałtowniejsza i brutalniejsza. Życie w takim cyklu staje się normą, codziennością i sposobem myślenia, z którego trudno się wyrwać. Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy czym zwykle skracają się fazy miodowego miesiąca, wydłużają i bardziej dramatycz-

nie przebiegają fazy narastania napięcia i gwałtownej przemocy. To co wcześniej miało miejsce w fazach miodowego miesiąca przekształca się w unikanie przykrości, bólu i cierpienia. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie pierwsze fazy. Osoby pozostające przez długi czas w związkach, w których dochodzi do przemocy przejawiają objawy syndromu wyuczonych bezradności, który polega na zaakceptowaniu swojej sytuacji życiowej i przyzwyczajeniu się do znoszenia przemocy i niewiary w swoją życiową sprawczość. Krzywdzona osoba ma świadomość, że utraciła kontrolę nad sytuacją i skupia się tylko na tym, aby minimalizować skutki agresywnego zachowania sprawcy/sprawczyni. Jest to objaw współzależnienia, który podtrzymuje pozostawanie w toksycznej relacji. Jednym z najczęstszych powodów, dla których osoby doświadczone przemocy milczą i nie decydują się na skorzystanie z niczyjej pomocy jest wstyd, że w ich związku ma miejsce przemoc, a także przyznać do porażki, że źle wybrały swojego męża, żonę lub partnera, czy partnerkę. Im dłużej taki związek trwa, tym jest trudniej wyrwać się z kręgu przemocy. Z czasem osoba doznająca przemocy pozabawiona godności, wiary w siebie i własną skuteczność zaczyna wierzyć, że zasłużyła sobie na takie złe traktowanie. Jej oczekiwania względem partnera/partnerki są coraz mniejsze. Obniżone poczucie własnej wartości ofiary powoduje, że zaczyna czuć wdzięczność za to, że sprawca/sprawczyni z nią/nim jest, mimo iż ona/on jest tak beznadziejna/y zamiast domagać się szacunku i dobrego traktowania. Ofiary przemocy przeżywają wewnętrzną udrękę częstokroć nie wierząc już w zmianę swojej sytuacji życiowej, do tego na co dzień towarzyszą im nieustające lęki i obniżony nastrój, bądź depresja. By zrozumieć zjawisko przemocy domowej trzeba wiedzieć, że odpowiedzialność za swoje zachowanie ponosi osoba, która dopuszcza się przemocy. Osoba doznająca przemocy w rodzinie nie ponosi odpowiedzialności za to, że partner, czy partnerka stosuje wobec niej przemoc. Sprawca/sprawczyni swoje bycie w świecie opiera o manipulacje obwiniając za swoje zachowanie innych, minimalizując to, co zrobiły lub zaprzeczając stosowaniu przemocy. Poprzez manipulację i inne zachowania przemocowe dążą do dominacji oraz sprawowania władzy i kontroli. Osoby stosujące przemoc postrzegają relacje z innymi ludźmi jako hierarchiczne i stereotypowo dzielą świat na wyższy oraz niższy, starając się podporządkować i uprzedmiotowić osobę, wobec której stosują przemoc. W myśleniu osoby stosującej przemoc konflikty w relacji rozwiązuje się poprzez narzucenie swojej woli i używanie siły, dlatego że sprawca/sprawczyni nie dostrzega wartości związanych z kompromisem i współdziałaniem. Postawa do której dąży w relacjach międzyludzkich rozgrywa się na dwóch przeciwległych biegunach wygrany – przegrany, co wpływa, że kompromis postrzega jako swoją osobistą porażkę. Osoby te w kontaktach z innymi ludźmi podsycają spory, a odpowiadając na czyjeś zachowanie często stają się agresywne i stosują przemoc. Cha-

rakterystyczną cechą sprawców jest określony system przekonań na temat mężczyzn, kobiet, relacji pomiędzy płciami i ludźmi w ogóle, który wspiera patriarchalny model rodziny i określony sposób wychowania dzieci. Sprawca/sprawczyni przemocy postrzega świat jako arenę walki, na której za każdym razem, żeby mógł ktoś wygrać, ktoś inny musi przegrać. Ten sposób interpretacji świata właśnie sprzyja polaryzowaniu myślenia i zachowania. Stąd w konsekwencji dzielenie świata na męski i żeński, silniejszy i słabszy, ważniejszy i nieistotny, przeświadczenie o szczególnej i uprzywilejowanej roli mężczyzny w związku i rodzinie. Warto wspomnieć w tym miejscu, że dzieci, nad którymi znęcano się psychicznie lub były świadkami przemocy w domu rodzinnym, mają utrudniony rozwój emocjonalny i społeczny, a skutki przemocy odczuwają w dorosłym życiu. Lęk przed gniewem w związku, lęk przed zależnością, lęk przed opuszczeniem, nieufność względem innych, poczucie konieczności stałego utrzymywania kontroli w życiu, poczucie nie zasługiwania na miłość, poczucie niezdolności do bycia kochanym, branie nadodpowiedzialności, bycie w relacjach ratowniczką/ratownikiem niska samoocena, czy pancerz emocjonalny to tylko niektóre z objawów, z którymi zmagają się osoby, które same doświadczały, czy były świadkami przemocy w dzieciństwie. Codziennie od osób siedzących w gabinetowym fotelu słyszę historie, kiedy jako małe dzieci musiały się ojcem, czy jeszcze same będąc dziećmi musiały chronić swoje młodsze rodzeństwo przed nieobliczalnym zachowaniem bliskiego dorosłego z rodziny. Również na poziomie ciała u osób zmagających się ze skutkami doświadczeń przemocywych doszło do zmian, bo oprócz wspomnianego pancerza emocjonalnego często występuje trudność w odprężaniu się i rozluźnieniu ciała. Perspektywa odprężenia i odpoczynku staje się przyczyną lęku i poczucia utraty kontroli, co powoduje brak poczucia bezpieczeństwa. Niejednokrotnie osobom towarzyszy brak przyjemności płynącej z dotyku, niechęć do bliskości, aktywności seksualnej, czy doznają cierpienia z powodu zaburzonej identyfikacji płciowej. Szanowni Czytelnicy, ten artykuł to niejako apel do Was, byście reagowali na wszelkie przejawy przemocy wokół Was. Przemoc ma różne oblicza i boli w każdej postaci. Najłatwiej zmianę zacząć od siebie i najpierw przyrzec się czy samemu nie stosuje się przemocy w codziennych komunikatach i zachowaniach wobec najbliższych. Na każdym etapie swojego życia zawsze można nauczyć się kontrolować swoje emocje oraz komunikować się bez przemocy. To są pierwsze kroki do poprawy kontaktów z bliskimi oraz do zmiany swojego zachowania.

Małgorzata Remlein

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi terapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.

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

Masz firmę?

Nie ignoruj marketingu treści, konkurencja to wykorzysta.



Internet to potężne narzędzie - zmienił nie tylko nasze życie, lecz także biznes. Według badań Gemius/PBI z grudnia 2019 roku, liczba internautów w Polsce wyniosła 27,7mln osób. Jest to niesamowita grupa docelowa, co podkreśla raport e-Izby „Omni-commerce. Kupując wygodnie 2020”. Według raportu, co czwarty internauta robi już zakupy w internecie.

Jest to potężna grupa docelowa, która może być Państwa klientami. Niestety jest to również grupa, do której dotarcie analogowymi metodami marketingu, jest praktycznie niemożliwe. Podkreśliła to również aktualna pandemia, która zmieniła nasze zwyczaje i zmusiła wiele firm do tego, aby przenieść biznes do internetu.

Podstawą do zaistnienia w sieci jest strona internetowa, która naprawdę nie musi być droga, z kosztem zbliżonym do pudełka kapsułek do prania. O czym mam nadzieję, będę mógł opowiedzieć niedługo w innym artykule.

Osobną kwestią jest marketing treści (tzw. „content marketing”). Myślę, że większość z Państwa używa wyszukiwarki Google do szukania informacji. Podobnie jest z Państwa klientami, którzy podejmując decyzję o kontakcie z firmą, podejmą ją na podstawie treści. Internet jest w dużej mierze tekstowy - dlatego warto zadbać by informacje o firmie, były rzetelnie przedstawione. Treść musi kreować wizerunek, skłaniający klienta do podjęcia kontaktu. W innym przypadku - klient może skorzystać z usług konkurencji, jeżeli ich treść przekona go bardziej. Dlatego strona internetowa oraz marketing treści, naprawdę nie są pustymi słowami. Mają one

znaczenie dla pozyskania klienta przez internet. A dla przypomnienia, liczba internautów w Polsce wynosi ok. 30 000 000 osób.

Nawiązując do wyszukiwarki Google - prowadzi ona monitoring stron w jej indeksie. Co jakiś czas roboty Google określają, jaką wartość posiada strona. Te bardziej wartościowe są prezentowane klientowi wyżej, a pozostałe niżej. Jak ma się do tego marketing treści?

Kiedy roboty Google cyklicznie oceniają Państwa stronę - patrzą również na to, jak często zmieniają się treści. Jeśli wcale lub dość rzadko, Google może uznać stronę za „martwą”, toteż o mniejszej wartości. Spychając ją niżej - na dalsze podstrony wyszukiwania, co utrudni klientowi znalezienie Państwa strony. Natomiast ustawi wyżej te strony, na których coś się dzieje.

Część przedsiębiorców może uznać, że marketing treści ich nie dotyczy. Usługi firmy są stałe, niezmiennie, więc nawet gdyby chcieli - nie mają czego zmienić na stronie. Szczególnie co jakiś czas. Jak rozwiązać taki problem?

Rozwiązanie jest bardzo proste - jest nim prowadzenie bloga. Nie bez przyczyny, jest to bardzo popularne rozwiązanie. Publikacje na blogu będą odnotowane przez roboty Google, pozytywnie wpływając na jakość strony. Nie trzeba również publikować często, lecz warto zachować cykliczność. Dla robotów oceniających stronę wygląda to naturalnie i jest lepsze niż bombardowanie witryny treścią, raz na parę miesięcy. Jeśli kiedykolwiek spotkali Państwo bloga na stronach innych firm - to istniał właśnie dlatego, aby lepiej ją

pozycjonować. Tematów do pisania również nie zabraknie, ponieważ każdy biznes jest specyficzny. A zebrane przez lata doświadczenia, można przekuć na świetny wpis.

Wiele firm decyduje się na samodzielne pisanie treści - zarówno na stronę, jak i bloga. W końcu to nic trudnego i jest elementarną umiejętnością, wyniesioną z czasów szkolnych. Niestety sama treść to połowa sukcesu, aby wpłynąć na wyszukiwarkę Google. Szukając czegoś w internecie, często wpisuje się konkretne frazy (np. „pranie dywanów poznań”). Dzięki temu wyszukiwarka stara się przedstawić wyniki, najbardziej zbliżone do szukanej rzeczy.

Dlatego aby treści były „zjadliwe” dla robotów i wyszukiwarki, dobrze pisać je w określony sposób. Zachowując naturalność przekazu, gdyż artykuł jest dla ludzi. Lecz jednocześnie tak, aby miał pozytywny wpływ na wyniki wyszukiwania. Istnieje bowiem makSYM, która mówi, że „content is the king” (kontent jest królem). Czyli aby wpływać na pozycjonowanie strony, trzeba również dobrych treści. Podzielonych odpowiednio akapitami, nacechowanych frazami kluczowymi, przejrzystych, z klarownym przekazem itp. Dlatego produkcja treści dla treści, jest wyłącznie połową sukcesu. Należy pisać je w sposób zachęcający klienta, a jednocześnie odpowiedni dla robotów internetowych.

Część przedsiębiorców może uznać, że opisane rzeczy są niepotrzebne. Znają swoje firmy, prowadzą biznes od lat, a powyższe to kolejna marketingowa papka, która nie przynosi pieniędzy. Warto jednak uczulić, że konkurencja może uznać inaczej, zyskując tym przewagę w Google. Według przewidywań, w ciągu paru następnych lat - firmom działającym wyłącznie analogowo, będzie coraz ciężiej pozyskać klienta. Dlatego warto zaistnieć w sieci już teraz. Czy warto to zignorować? Na to pytanie, każdy przedsiębiorca musi odpowiedzieć samodzielnie.

Zapraszam do kontaktu - od prawie 15 lat zajmuję się produkcją treści. Tworzę je codziennie dla poznańskich firm, zaczynając od blogów, artykułów na portalach branżowych, a także profili w mediach społecznościowych. Zajmuję się również produkcją form audio-wideo, takich jak spoty marketingowe, filmy instruktażowe, czy usługi lektorskie.

Krystian Juskowiak
e-mail: krystian.juskowiak@kjmedia.pl
tel: 788-757-303

KAMIENIARSTWO
-Tanie nagrobki granitowe już od 1600zł
Do 3 lat gwarancji!
-Parapety, schody, blaty kuchenne
w cenie już od 350zł/m2

UPUST 10 %
Dla emerytów i rencistów
za nagrobki powyżej
kwoty 2500zł
Możliwość zakupu na
RATY

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

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

REMONTY

**POKOJE
KUCHNIE
ŁAZIENKI**

tel. 602-370-190

MYCIE
• elewacji • kostki bruk. •
• dachówki • ogrodzeń •

603 635 878 Eko Dom

KÄRCHER

CZYSZCZENIE
• wykładziny • fotele •
• dywany • krzesła •

ZAKŁAD POGRZEBOWY
Bartosze Emil

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Trumny - Wieńce - Wiązanki

Usługi pogrzebowe Przewozy Kremacja Wypłata ZUS

tel. 663 109 030 / 24h ul. Kościelna 71, 62-081 Przeźmierowo

modrzew
OGRODY

Marzysz o pięknym ogrodzie?

PROJEKT GRATIS

Projektowanie i zakładanie ogrodów
 Pielęgnacja ogrodów

+48 502 320 559 modrzew-ogrody.pl

DACHY
Hajto
DEKARSTWO

Maciej Hajto
tel. 601 265 141
dachyhajto@wp.pl
www.dachyhajto.pl

WYKONYWANE USŁUGI DEKARSKIE-BLACHARSKIE:
-KRYCIE DACHÓW PAPĄ TERMOZGRZEWALNĄ
-KRYCIE DACHÓW FOLIĄ PCV LUB
MEMBRANĄ DACHOWĄ
-DOCIEPLENIA DACHÓW PŁASKICH
STYROPAPĄ, WEŁNĄ MINERALNĄ
-IZOLACJE TARASÓW I FUNDAMENTÓW
-WYRÓB I MONTAŻ OBRÓBKĘ BLACHARSKIEJ
-MONTAŻ ORYNNOWANIA
-KONSERWACJE I SERWIS DACHÓW

Udzielamy gwarancji!

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

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

Od 1 października uczniowie z PEKĄ

Tylko do końca września dzieci mogą jeździć tramwajami i autobusami na podstawie legitymacji. Od 1 października uczniowie szkół podstawowych będą musieli posiadać specjalny bilet, żeby podróżować komunikacją miejską. Kosztuje on 60 zł i będzie ważny do 30 września następnego roku. Do nabycia takiego biletu potrzebna jest imienna karta PEKA ucznia oraz legitymacja szkolna podstemplowana na rok szkolny 2020/2021.

Uwaga! Do każdej karty PEKA lub PEKA Junior przypisane jest osobne, indywidualne konto w systemie PEKA. Dlatego składając kilka wniosków przez Internet (np. dla dwójki dzieci), należy podać dwa



osobne adresy e-mail, dla każdego dziecka osobne na które właściciel karty będzie otrzymywał np. potwierdzenie dokonania zakupu biletu lub dofinansowania tPortmonetki przez Internet. RB, ZTM

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANINAMI 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

ŁODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy lodówek i zamrażarek
pralek i zmywarek w domu Klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449
Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych (sklepowych, gastronomicznych)

TOLBRUK www.tolbruk.pl

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

STOLARSTWO

SCHODY · SZAFY WNEKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

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



USŁUGI ELEKTRYCZNE

- usługi drobne oraz kompleksowe
- montaż nowej instalacji oraz remonty
- podłączenie płyt indukcyjnych - kucharek
- montaż lamp oraz gniazd
- pomiary elektryczne
- usuwanie awarii 24h

WOJCIECH BUTOWSKI
tel. 693-162-698

USŁUGI REMONTOWE

- malowanie
- szpachlowanie
- układanie płytek
- panele
- płyta GK
- tapetowanie

tel. 515 550 833 - SPEC KARCHER

**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

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

AMERICAN RESTAURANT

DOWÓZ DO KLIENTA
* TRANSMISJE SPORTOWE
* IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

PIZZA & GRILL VEGAS
NE 1 QUALITY

61 611 75 97
724 601 227

Tatrzańska 1
Poznań - Wola

www.vegaspizza.pl
www.facebook.com/VegasPizzaGrill/

Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D. Barczyńska

rejestracja telefoniczna
od pon. - sob.

Szeroki zakres usług:

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

ul. Grunwaldzka 50
tel. 601 886 019

LARYNGOLOG

Dr n. med.
Dorota Miętkiewska - Leszniewska

Płukanie uszu, przedmuchiwanie trąbek słuchowych,
podcięcie wędziłka języka, plastyka podniebienia,
ablacja błony śluzowej nosa (w krwawieniach z nosa),
plastyka małżowin nosowych, endoskopia krtani,
operacje migdałków, nosa i zatok przynosowych,
wyluszczenie kaszaka i włókniaka.

Gabinet laryngologiczny:
os. Przyjazni 142, pawilon 142
(wjazd od ul. Mieszka I, za blokiem nr 13)

Konsultacje laryngologiczne przez cały tydzień

tel. 606 336 975

BIELIZNA NOCNA

Zapraszamy:
Pn-Pt: 10-17
Sob: 10-14

piżamy
jesień-zima

szlafroki:
męskie
damskie
dziecięce

25 lat na rynku

<https://www.facebook.com/Kolis-Bielizna-Nocna-748412141973352/>

Poznań, ul. Ściegiennego 47
tel: 61 662 03 76 (przy Cmentarzu Górczyńskim)

PROTEZY ZĘBOWE

- Całkowite (lekkie, dobre przyssanie),
- Częściowe: tworzywo różowe, przezroczyste (przeciwalergiczne, kłanrowe, bezkłanrowe),
- Szkieletowe: podniebienie sztuczne zredukowane do minimum, lekkie metal i tworzywo,
- Protezy na miękkim podłożu, elastyczne: na dziąsła wrażliwe lub zanikłe, zmniejszają ucisk, polepszają przyssanie,
- Mikroprotezy (do 2 zębów),
- Naprawy protez
- ZĘBY: WYSOKA ESTETYKA, TWARDOŚĆ

Poznań-Smochowice, ul. Sianowska 77 wt. i czw. 16:00-20:00 tel. 518 268 039 po 14:00

WYBUDOWAŁEŚ DOM

NIE MASZ POZWOLEŃ NA UŻYTKOWANIE

ZADZWOŃ! TEL: 668 142 857

PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI

**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

SALON PIELĘGNACJI PSÓW

psi urok

Oferujemy usługi w zakresie kompleksowej pielęgnacji zwierząt:

- strzyżenie • trymowanie • kąpiele • pielęgnacja
- oczu, uszu i pazurków • dobór profesjonalnych kosmetyków • usuwanie kamienia i czyszczenie
- zębów bez stosowania narkozy u psa

tel. 660 544 543
ul. ZAKOPIAŃSKA 106
POZNAŃ
www.psiurok.poznan.pl

NOWO OTWARTY SALON NA PODOLANACH

**STOMATOLOGIA
BĄKOWSCY**

- pełen zakres usług
- cyfrowy rtg
- ORTODONCJA

ul. Zakopiańska 91
Poznań - Podolany

Godziny otwarcia
Pn-Pt - 10:00-19:00
www.stomatologiabakowscy.pl

REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

Gabinety Medyczne novina

OD LAT ŚWIADCZYMY DLA PAŃSTWA
USŁUGI FIZJOTERAPEUTYCZNE

A TERAZ ZAPRASZAMY TAKŻE NA WIZYTY DO:

ORTOPEDY Z BADANIEM USG
NEUROLOGA
PODOLOGA
DERMATOLOG
REUMATOLOG
ENDOKRYNOLOG

info@gabinety-novina.pl
www.gabinety-novina.pl

tel. 61 84 11 100, 665 505 606
ul. Nowina 12A, 60-589 Poznań

KARCHER

**PRANIE ORAZ CZYSZCZENIE
TAPICEREK MEBLI I AUT**

609 036 745

MYCIE OKIEN

Eko Dom 21

www.ekodom21.pl **603 635 878**

Profesjonalne i kompleksowe
USŁUGI SPRZĄTANIA

- biur • domów • firm •

Czyszczenie mebli tapicerowanych i dywanów

Metoda Aktywnej Piany

- nowoczesna metoda czyszczenia

Bardzo krótki czas schnięcia

Nowoczesna metoda czyszczenia aktywną pianą pozwala na wyczyszczenie sofy, kanapy czy dywanu bez użycia wody. Dzięki temu czas schnięcia dywanu wynosi zaledwie 30 minut, a czas schnięcia tapicerki meblowej od 2 do kilku godzin.



materiałów takich jak np. wełna. Dzięki temu również dywany wełniane bardzo dobrze podlegają czyszczeniu bez ryzyka uszkodzenia runa dywanu.



Efekt czyszczenia

– skuteczne usuwanie zabrudzeń

Aktywna Piana doskonale rozpuszcza brud dzięki czemu efekt czyszczenia jest bardzo

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	–	

dobry. Używając oryginalnych środków i urządzeń czyszczących przywracamy brudnym meblom oraz dywanom żywość kolorów i nowy, czysty wygląd. Powierzchnie czyszczone naszą metodą nie są przemoczone.

Możliwość czyszczenia dywanów wełnianych

Środki używane podczas czyszczenia Aktywną Pianą są certyfikowane i bezpieczne dla delikatnych

ZAMÓW SKUTECZNE CZYSZCZENIE AKTYWNĄ PIANĄ!

Tel. 511 777 442

CZYSZCZENIE :

- Tapicerki Meblowej (kanapy, sofy, krzesła)
- Dywanów (sztuczne, wełniane)
- Wykładzin Dywanowych



POZNANSPRZATANIE.COM

AUTO GUMA

WYMIANA OPON

SAMOCODOWYCH I MOTOCYKLOWYCH

SPRZEDAŻ OPON NOWYCH I UŻYWANYCH **KOMPLEKSOWA**

WYWAŻANIE KÓŁ Z TESTEM DROGOWYM **REGENERACJA FELG**

ZAAWANSOWANA ANALIZA GEOMETRYCZNA KOŁA • OPTYMALIZACJA ODCHYLEŃ OD WAGI

tel. 607 122 521

www.auto-guma.poznan.pl

poniedziałek-piątek 9:00-17:00
soboty 9:00-13:00

Poznań-Smochowice ul. Polnawska 163

BUD-CAR.pl

kontakt@bud-car.pl

AKUMULATORY • PŁYNY • OLEJE • FILTRY • CHEMIA • KOSMETYKI

CZĘŚCI I AKCESORIA DO WSZYSTKICH SAMOCODÓW OSOBOWYCH I DOSTAWCZYCH

UKŁADY: • HAMULCOWE • ZAWIESZENIA • OŚWIETLENIE
• WYDECHOWE • SPRZĘGŁA • ELEKTRYKA

SPRZEDAŻ HURTOWA I DETALICZNA, DOWÓZ DO KLIENTA

Zapraszamy tel: 517 176 070
pon - pt 08 - 17, sob 10 - 13 517 183 204
ul. Sułowska 24, Poznań - Smochowice 61 281 75 56

SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH

IMMERGAS VIESSMANN

- przeglądy pogwarancyjne
- coroczne przeglądy
- konserwacje
- czyszczenie pieców gazowych
- montaż i pierwsze uruchomienie (serwisowe)

PROFESJONALNIE I SZYBKOW ROZSĄDNEJ CENIE

Tel. 698 982 443

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

Hymon

fotowoltaika dla Twojego domu

BEZPŁATNY AUDYT WYCENA

DARIUSZ SOBALAK 601 85 85 75

INSTALACJE

Wod-Kan Grzewcze i Gazowe Remont-Awarie-Projekty

510 485 790 info@instalkos.pl

ZAKŁAD TAPICERSKI

MEBLE TAPICEROWANE NOWE I NAPRAWA

Poznań - Naramowice, ul. Andaluzyjska 17

tel. 61 821 - 96 - 45
kom. 602 - 180 - 551

EKOLOGICZNE CZYSZCZENIE ODZIEŻY

- czyszczenie chemiczne i wodne odzieży
- pranie/czyszczenie: kółder wełnianych, grubych narzut, kocy, zasłon
- pranie, krochmalenie, maglowanie
- pranie dywanów, usuwanie alergenów
- obsługa firm, hoteli i restauracji
- wynajem, szycie i serwis odzieży roboczej
- wynajem i sprzedaż szafek BHP

Pranie na telefon - 61 662 8 662

Poznań, ul. Polna 40 Pn - Pt • 7⁰⁰ - 19⁰⁰
tel. 604 460 820 Soboty • 8⁰⁰ - 14⁰⁰
ab@asap.com.pl Dla Klientów z tą reklamą 10% rabatu na czyszczenie i pranie odzieży

AKUMULATORY I PROSTOWNIKI

DARMOWY MONTAŻ I DIAGNOSTYKA

DOSTAWCY PRĄDU

UL. RYNKOWA 1
62-081 PRZEŻMIEROWO
PN. - PT. 9-17 SOBOTA 9-14
TEL: 790 390 299

UL. MAŁE GARBARY 1
61-756 POZNAŃ
PN. - PT. 8-19 SOBOTA 9-14
TEL: 506 164 933
www.prostowniki-akumulatory.pl

KUPON RABATOWY

30zł !!!

ODGRZYBIANIE KLIMATYZACJI SAMOCODOWEJ

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



BAHMUS ogrodzenia

SUCHY LAS UL. OBORNICKA 71

25 lat
na rynku

KOMPOSTOWNIKI WARZYWNIKI



GWARANCJA 3 LATA

Ogrodzenia frontowe wykonujemy kompleksowo- z montażem!

Bramy, furtki, przęsła, automatyka - z montażem!

Ogrodzenia betonowe i panelowe - z montażem!



BAHMUS SUCHY LAS UL. OBORNICKA 71. czynne od pon- pt od 9 - 18, sob 9 - 14

email: bahmus@wp.pl, tel.61 8 116 694, kom. 503 511 484 Zapraszamy

BAHMUS

Łoże kontynentalne PANAMA

Cena 4900 zł

**MEBLE**

Kanapa UŚMIECH

Cena 950 zł



Łoże VICTORIA

Cena już od 1750 zł



Łoże VICTORIA - Wym. 160 x 200 lub 180 x 200.

Cena 3230 zł

Narożnik SAN DIEGO



Narożnik prawo lub lewostronny.
Funkcja spania, pojemnik na pościel,
regulowane zagłówki
oraz ruchome oparcia w części narożnej.
Siedziska na podwójnej sprężynie falistej i bonelowej,
bardzo wygodny do siedzenia.
Wym. 220 x 270, Spanie 205 x 120

Zestaw wypoczynkowy LENIUCH



Kanapa BETA



Kanapa BETA na podwójnych sprężynach.

Narożnik KOMO



Kanapa FALA



Zestaw SYZYF

SKLEP MEBLOWY SUCHY LAS, UL. OBORNICKA 71 TEL. 61 8 116 694, 503 511 484, e-mail: bahmus@wp.pl

BRAMY - OGRODZENIA - BALUSTRADY

ZE STALI NIERDZEWNEJ

www.revekoll.com

PRODUKT
PREMIUM

+48 503 178 525



info@revekoll.com



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

CENTRUM STOMATOLOGII NA SMOCHOWICACH

MATERNA DENTAL
70 LAT TRADYCJI



ZNIECZULENIE PODTLENKIEM AZOTU I THE WAND
TOMOGRAF 3D
SKANER 3D

727 430 480

KOŚCIERZYŃSKA 30

MATERNADENTAL.PL

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657

Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

NAJWIĘKSZY WYBÓR W POZNANIU

NAGROBKII Z GRANITU

ul. Dąbrowskiego 139
(przed pętlą tramwajową Ogrody)

61 8436 237 601 999 551

www.nagrobki-wicherek.pl

Zniżki w OC i AC do 70%

UBEZPIECZENIA SOBOKOWIAK

MAŁYCH KOSZTACH
OCAC
FINANSOWE
PRAWO
NATYWNE
FINANSOWE
KOSZT
OCAC

Zadzwoń by poznać ofertę! 730 268 533
lub napisz: sobkowiak.ubezpieczenia@gmail.com

ul. Lubińska 1, 60-439 Poznań (Obok Chaty Polskiej)

ERGO HESTIA LINK 4 ALLIANZ

JUBILER
SPRZEDAŻ KOSZTOWYCH (złoty, srebro) oraz oprawy

ŻŁOTNIK
NAPRAWY, PRZEMIAN KOSZTOWYCH

GRAWER
NIECIE OBRABIANIE (na metalach, szkło, drewno)

ZEGARMISTRZ
NAPRAWY I SPRZEDAŻ ZEGARÓW, ZEGARÓW, KOSZTOWYCH

SKUP ZŁOTA I SREBRA
SKUP ANTYKÓW - staroci

PRZEMIANOWO - PASAŻ
Pn. - Pt.: 09:00 - 17:00 Sob.: 09:00 - 14:00
Tel: 605 - 070 - 929

www.diamondemily.pl

CZYSTO - TANIO - FACHOWO USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

- MAŁOWANIE, TAPETOWANIE
- SZPACHLOWANIE
- PŁYTY GK, SUFITY PODWIESZANE
- PANELE PODŁOGOWE
- MONTAŻ, OSADZANIE DRZWI I OKIEN
- PRACE INSTALACYJNE WOD.KAN I C.O.

604 454 899

USŁUGI KRAWIECKIE



dopasowywanie odzieży

skracanie • zwężanie

wszywanie zamków

obszywanie firan i zasłon

Zakład czynny:

wtorek - czwartek: 9 - 15

piątek: 9 - 16

sobota: 9 - 13

Poznań, Generała Maczka 15

FACHOWO I TERMINOWO



universum

• USŁUGI POGRZEBOWE •

• PRZEWOZY • KREMACJA •

• WIEŃCE • WYPŁATA ZUS •

tel. 19 504, 61 853 19 43 • fax 61 852 93 20

Biuro Usług Pogrzebowych • ul. Woźna 15a • 61-777 Poznań
Oferujemy kompleksową pomoc przez całą dobę

www.universum-poznan.com.pl