



Przyjęcie a odrzucenie spadku str. 3
 Sprawozdanie Zarządu Osiedla Podolany za rok 2020 str. 4
 Nałóg kochania - o niebezpiecznych związkach, które boją i kaleczą str. 6
 Co warto wiedzieć planując sprzedaż domu str. 12

Fachowcy w Mieście

www.fb.com/fachowcywmiescie/

Ławica ▶ Ogrody ▶ Wola ▶ Krzyżownicy-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 prawna - **Gratis**

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIĘ 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

ODBIÓR ODPADÓW PRZEMYSŁOWYCH

tel : 503 012 186

odpady@eco-cars.pl

visionoptyk.pl

RABAT -50%
NA WSZYSTKIE OPRAWKI

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

SZKOLNA 2B, ROKIETNICA

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI

Kontenery: 1,7m³ do 14m³

99zł/m³ (PROMOCJA)

www.odpady-skip.pl

TOALETY PRZENOŚNE

WYNAJEM I SERWIS

514 041 959

www.toalety-przenosne-poznan.pl

Onesta

BIURO RACHUNKOWE

- PLANUJESZ ZAŁOŻYĆ DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ?
- PRZECHODZISZ NA WSPÓŁPRACĘ B2B?
- CHCESZ ZMIENIĆ DOTYCHCZASOWĄ KSIĘGOWĄ?
- MASZ JAKIEŚ ZALEGŁOŚCI KSIĘGOWE?
- SAM PROWADZISZ KSIĘGOWOŚĆ SVOJEJ FIRMY, ALE CIĄGŁA ZMIANA PRZEPISÓW CIĘ PRZERASTA?

UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE! SPRAWDŹ JAK PRACUJEMY!

tel. 792 806 867 lub 61 22 61 055
 e-mail: kontakt@biuro-onesta.pl

Certyfikat Księgowy Ministerstwa Finansów nr 62957/2013

MAŁOWANIE

konkurencyjne niskie ceny
 szybko i solidnie

10% zniżki dla seniorów

608 778 112

Wycinanie i pielęgnacja drzew;
 skracanie formowanie drzew;
 usuwamy korzenie;
 wykonujemy usługi ogrodnicze;
 usługi rębakiem do 10 cm średnicy gałęzi;
 używamy technik alpinistycznych lub podnośnika;

OGRODY

511 284 420

CZYSTO - TANIO - FACHOWO

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE

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

604 454 899

ZIELARNIA

- KOSMETYKI NATURALNE
- ZIOŁA
- SUPLEMENTY DIETY

... ..

HERBAFLORIS
inspirowane naturą.

CENTRUM HANDLOWE TATRZAŃSKA
 POZNAŃ, UL. TATRZAŃSKA 1
 TEL. 690 - 201 - 831
 WWW.HERBAFLORIS.PL

[ZIELARNIAHERBAFLORIS](http://www.facebook.com/ZIELARNIAHERBAFLORIS)

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:

„Dostąpić szczęścia to: mieć co robić, mieć kogo kochać i mieć nadzieję..”

(Joseph Addison)

Szanowni Państwo,

Miesięcznik „Fachowcy w mieście” oprócz reklam zawsze prezentuje kilka artykułów z najróżniejszych dziedzin.

Ewa Manthey, doradca ds. nieruchomości Międzynarodowego Biura RE/MAX Experts, w artykule „Co warto wiedzieć planując sprzedaż domu” udziela cennych rad dotyczących przygotowania pomieszczeń i działki do sprzedaży oraz wizytówki promującej sprzedaż w Internecie lub gazecie.

„Nałóg kochania - o niebezpiecznych związkach, które bolą i kaleczą” to kolejny fascynujący artykuł psycholog Małgorzaty Remlein. Warto poświęcić czas na lekturę stereotypowego postrzegania płci przez kobiety i mężczyzn, powstawania i leczenia patologicznej miłości oraz psychoterapii osób nałogowo kochających i unikających bliskości.

Ponadto w gazecie: artykuł Magdaleny Pauszek, radczynie prawnej, pt. „Przyjęcie, odrzucenie spadku” oraz obszernie Sprawozdanie Zarządu Osiedla Podolany za rok 2020.

Zapraszam do dalszej współpracy stowarzyszenia, kluby, prywatnych przedsiębiorców i innych oraz gorąco zachęcamy 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 części lub w całości, wyłącznie za zgodą wydawcy. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

ANTENY ADA SUPERWIZJA

TELEWIZORY
DEKODERY
MONTAŻ
SERWIS

501 791 623

Poznań - Smochowice ul. Lęborska 46

AWARIA?
ZADZWOŃ, POSTARAMY SIĘ POMÓC

512 136 985

AWARIE ELEKTRYCZNE
- PODŁĄCZENIE PŁYT INDUKCYJNYCH, PIEKARNIKÓW, KUCHENEK ELEKTRYCZNYCH - PODBUDOWA GWARANCJI
- WYMIANA SKRZYNEK BEZPIECZNIKOWYCH
- WYMIANA I PRZERÓBKĘ INSTALACJI ELEKTRYCZNEJ
- MONTAŻ GNIAZDEK I WŁĄCZNIKÓW
- MONTAŻ LAMP I KINKIETÓW

INNE NAPRAWY
- WYMIANA BATERII
- NAPRAWA SZAFEK I ZAWIASÓW
- WYMIANA ZAMKÓW, WKŁADEK ORAZ OKUC
- SPAWANIE (DOBRE PRACE ŚLUSARSKIE)
- ZAWIESIMY OBRĄZ, PÓŁKĘ, KARNISZ ITP.
- MONTAŻ PANELE PODŁOGOWYCH
- MAŁOWANIE

502 387 745 TRANSBULA.PL

AWARIA?
ZADZWOŃ, POSTARAMY SIĘ POMÓC

512 136 985

AWARIE ELEKTRYCZNE
- PODŁĄCZENIE PŁYT INDUKCYJNYCH, PIEKARNIKÓW, KUCHENEK ELEKTRYCZNYCH - PODBUDOWA GWARANCJI
- WYMIANA SKRZYNEK BEZPIECZNIKOWYCH
- WYMIANA I PRZERÓBKĘ INSTALACJI ELEKTRYCZNEJ
- MONTAŻ GNIAZDEK I WŁĄCZNIKÓW
- MONTAŻ LAMP I KINKIETÓW

INNE NAPRAWY
- WYMIANA BATERII
- NAPRAWA SZAFEK I ZAWIASÓW
- WYMIANA ZAMKÓW, WKŁADEK ORAZ OKUC
- SPAWANIE (DOBRE PRACE ŚLUSARSKIE)
- ZAWIESIMY OBRĄZ, PÓŁKĘ, KARNISZ ITP.
- MONTAŻ PANELE PODŁOGOWYCH
- MAŁOWANIE

PODNOŚNIK KOSZOWY

tel. 608 443 604

ALARMEX

klimatyzacja
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony

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

TANI OPAŁ

SPRZEDAŻ:
drewna kominkowego i opałowego
Dąb, buk, jesion, grab, olcha, brzoza, osika, sosna, świerk oraz gałęziówka liściasta i iglasta. Drewno w postaci wałków 120cm, klocków lub rąbana.

PRODUKCJA:
faszyna, stęple budowlane oraz więźba dachowa

DODATKOWO WYKONUJEMY:
wycinkę drzew, wykaszanie traw, pielęgnacja parków i ogrodów, odśnieżanie dachów oraz stawianie ogrodzeń z siatki i z płyt betonowych

TRANSPORT z dowozem na miejsce

667 176 595
690 645 191
665 347 281

SKLEPY ZOOLOGICZNE

GABINET WETERYNARYJNY

GEKON

- art. dla psów, kotów
- karmy dla gryzoni, ptaków i ryb

Szczepienia profilaktyczne
Diagnostyka laboratoryjna
Zabiegi chirurgiczne
zwierząt małych i egzotycznych

ul. Literacka 45
722-153-231

ul. Szarych Szeregów 12/13
669-164-359

ul. Szarych Szeregów 12/13
669-264-112 723-264-112

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

DRZEWA
WYCINANIE I PRZYCINANIE

tel. 608 443 604

MECHANIKA TANIO!
WULKANIZACJA

MW Serwis: ul. Poznańska 17, Przeźmierowo
507 406 572

www.mwserwisaut.pl

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

Porady prawne

Przyjęcie a odrzucenie spadku

Kontynuując naszą serię informacji o spadkobranii dziś zajmijmy się tematem przyjęcia i odrzucenia spadku. Pierwsze przede wszystkim to informacja, że nie można przyjąć spadku w części, a w części go odrzucić, czyli albo bierzemy wszystko albo nic. Zazwyczaj martwią nas długi spadkowe i to ich boją się spadkobiercy, ale poza wyborem powyżej przedstawionym, ważną instytucją prawną jest tzw. spadek z dobrodziejstwem inwentarza. Czyli oświadczając w sądzie lub u notariusza, że przyjmujemy spadek ale z dobrodziejstwem inwentarza, decydujemy się przyjąć i długi i majątek, z tą różnicą, że za długi odpowiadamy tylko do wysokości masy majątkowej spadku. Mówiąc obrazowo jeżeli nasz spadkodawca zostawił po sobie mieszkanie warte np. 300 tys. zł. oraz długi np. w bankach i parabankach na 325 tys. zł, to my musimy po zmarłym spłacić długi tylko do kwoty 300 tys. zł., zatem ostatecznie oznacza to, że ze spadku nie zostaje nam nic, ale nie musimy jednak spłacać tej nadwyżki długów w kwocie 25 tys. zł. Oczywiście może być też miła niespodzianka, że pozostawione mieszkanie jest warte np. 300 tys. zł., a długów pozostało niewiele np. małe opłaty za to mieszkanie przykładowo 3 tys. zł. Wtedy mamy obowiązek spłacić ten dług a mieszkanie jest majątkiem spadkowym nabytym. Oświadczenie o tym czy przyjmujemy czy odrzucamy spadek składa się w toku postępowania spadkowego przed sądem lub u notariusza w momencie sporządzania przez niego protokołu nabycia spadku – oczywiście zanim go podpiszemy, ale tego dopilnuje notariusz. Oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku można złożyć wyłącznie w terminie 6 miesięcy od momentu, gdy dowiedzieliśmy się że jesteśmy spadkobiercami - nie zawsze jest to chwila śmierci spadkodawcy - albowiem możemy nie wiedzieć o zgonie osoby bliskiej i dowiemy się z opóźnieniem, albo nie należymy do kręgu spadkobierców ustawowych i o tym, że jesteśmy spadkobiercą testamentowym dowiemy się dopiero np. z sądu lub od krewnych zmarłego. Po upływie 6 miesięcy – od momentu powzięcia wiedzy, że jest się spadkobiercą – w ciągu których nie doszło do złożenia oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku, uznaje się wg prawa, iż doszło do nabycia spadku, ale z tzw. dobrodziejstwem inwentarza, czyli z ograniczeniem odpowiedzialności za długi spadkowe wyłącznie do wartości majątku spadkowego. Jest to bardzo dobre rozwiązanie chroniące spadkobierców przed osobistą odpowiedzialnością za długi spadkodawcy. Natomiast odrzucając spadek, należy pamiętać, że my jesteśmy tzw. „wolni” od zmartwień, ale w nasze miejsce „wchodzi” kolejny spadkobierca, którym jest nasz spadkobierca. Albowiem w momencie odrzucenia spadku taką odrzucającą spadek osobą traktuje się tak, jakby nie dożyła spadku, i po nim wg kolejności dziedziczą jego spadkobiercy, wg zasad dziedziczenia ustawowego czyli: małżonek, zstępni (dzieci), wstępni (rodzice), rodzeństwo. Tak więc procedura przyjęcia lub odrzucenia spadku następnie dotyczy naszych spadkobierców i tak aż do skutku. Ciekawostką jest, że spadkobierca testamentowy może odrzucić spadek, wtedy w grę wchodzi ustawowe dziedziczenie i jeżeli w nim też jest spadkobiercą, to wtedy może przyjąć taki spadek. Jest to dość rzadkie zjawisko, ale możliwe. Jak zawsze są jeszcze szczegóły całej procedury przyjęcia i odrzucenia spadku, jak kwestia ważności takiego oświadczenia (gdzie jest złożone pod warunkiem lub z zastrzeżeniem co do terminu ważności oświadczenia), lub błędu co do stanu sytuacji, w której składamy oświadczenie, ale jak zawsze uprzedzam, że zawarte w artykule informacje są absolutną pigułką podstawowej wiedzy o temacie, a zgłębić ją mogą państwo korzystając z porad profesjonalistów.

radca prawny Magdalena Pauszek

MP MAGDALENA PAUSZEK
KANCELARIA RADCY PRAWNEGO

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

spadki • rozwody • podziały majątku • unieważnianie kredytów frankowych • sprawy o zapłatę • prawo gospodarcze

Oddajemy w Państwa ręce skrót sprawozdania rocznego i zapraszamy do pełnej lektury na stronie: ropodolany.pl.

Elżbieta Sobkowiak, Przew. Zarządu Osiedla Podolany.

Sprawozdanie Zarządu Osiedla Podolany za rok 2020

Wstęp

Statystyki 2020 roku:

- Rada Osiedla podjęła 22 uchwały, Zarząd Osiedla podjął 9 uchwał,
- Zarząd Osiedla wystąpił 105 pism do wydziałów, miejskich jednostek organizacyjnych oraz innych podmiotów, wpłynęły 123 pisma w sprawach dotyczących Osiedla.

Budżet 2020

1. Budżet Rady Osiedla, przyznany przez Radę Miasta Poznania, wyniósł: 599 946,00 zł (wzrost o 31 tys. w stosunku do roku 2019).
2. Środki przeznaczone na remonty ulic i chodników 24 000,00 zł, środki przeznaczone na remonty placówek oświatowych: 103 725,00 zł, środki przeznaczone na budowę dróg lokalnych: 2 212 000,00 zł (budżet 4-letni na lata 2020-2023).

Dodatkowe środki z budżetu Miasta

- 9 700 000,00 zł - "Rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 62 przy ul. Druskienickiej wraz z pomieszczeniami na potrzeby Biblioteki Raczyńskich". Trwają prace budowlane.
- 750 000,00 zł - "Przebudowa ulicy Dukielskiej i Krynickiej" na dokończenie inwestycji prowadzonych wspólnie z Aquanet S.A. Zadanie zakończono w 2020 r.
- 600 000,00 zł - "Budowa ul. Kaczmarka". Zakończono etap I, przygotowujemy etap II.
- 1 668 000,00 zł - "Odwodnienie ul. Zakopiańskiej na odcinku od ul. Biskupińskiej do ul. Morszyńskiej". Aquanet jako inwestor zastępczy wykonuje odwodnienie w ul. Zakopiańskiej wraz z budową kanalizacji sanitarnej. Zadanie w trakcie realizacji.

Dodatkowe środki pozyskane z grantu

- 209 500,00 zł - "Modernizacja boisk na terenie Szkoły Podstawowej Nr 62" (w tym 205.700 zł z budżetu Miasta Poznania, 3.600 zł darowizna Rady Rodziców SP 62 oraz 200 zł darowizna Stowarzyszenia Zielone Podolany - dziękujemy!). Prace zostaną wykonane w roku 2021.



OGŁOSZENIE!

PILNE! Do 6 lutego zbieramy wnioski od właścicieli nieruchomości dotyczące budowy/modernizacji sieci wodociągowej i/lub sieci kanalizacji sanitarnej, celem ujęcia w Wieloletnim Planie Rozwoju i Modernizacji spółki Aquanet S.A., kontakt: biuro@ropodolany.pl, szczegóły: ropodolany.pl.

Dodatkowe środki pozyskane z Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego

- 2 000 000,00 - wspólny projekt 9 osiedli: "Zielone FYRTLE! Niech połączą nas drzewa" (m.in. 223.000 zł na zieleni na ul. Jasielskiej).
- 600 000,00 zł - wspólny projekt 4 osiedli: "Festiwale, Kino Plenerowe, Kulturalne Lato Kiekrz / Smochowice / Strzeszyn / Podolany" (m.in. 150.000 zł na imprezy z okazji 100-lecia Podolan).
- 555 000,00 zł - wspólny projekt 4 osiedli: "Profesjonalne wybiegi dla psów" (m.in. 250.000 zł na wspólny plac zabaw dla psów ze Strzeszyna i Podolan, przy torach kolejowych).
- 330 000,00 zł - "Podolany SP 62: malowanie klas c.d.". Malowanie zostało wykonane latem 2020.

Zrealizowane zadania inwestycyjne

1. Budowa ulicy Dukielskiej.
2. Budowa ulicy Krynickiej - etap II.
3. Budowa ul. Kaczmarka - etap I.
4. Zagospodarowanie i pielęgnacja zieleni c.d. (m.in. ul. Szarych Szeregów, Strzeszyńska).
5. Modernizacja lamp solarnych w Parku Aktywności Fizycznej ul. Druskienicka.
6. Montaż żagla przeciwsłonecznego i in. elementów małej architektury na placu zabaw ul. Szarych Szeregów / Karpińskiej.
7. Montaż tablic upamiętniających 100-lecie powstania Osiedla Podolany.
8. Montaż elementów uspokojenia ruchu (ul. Strzeszyńska, Zakopiańska, Straży Ludowej).
9. Zakup i montaż koszy na śmieci c.d.

Zrealizowane zadania remontowe

1. Remont fragmentów chodnika i jezdni w ul. Lubieńskiej.
2. Remont fragmentu nawierzchni ul. Kartuskiej.

3. Szkoła Podstawowa nr 62: remont dachu i łącznika sali gimnastycznej, coroczna konserwacja boisk, konserwacja oświetlenia zewnętrznego, zabiegi pielęgnacyjne kasztanowców, przegląd monitoringu zewnętrznego i wewnętrznego.
4. Przedszkole nr 142: remont ogrodzenia.

Zrealizowane zadania bieżące

1. Akcja zbiórki środków do walki z epidemią dla szpitala (marzec 2020).
2. Kolejna Akcja Sprzątania Świata (wspólnie z mieszkańcami).
3. Podolańska Akcja Krwiodawstwa (zgłoszone 42 osoby, 33 oddały krew).
4. Konkurs Zielony Poznań - ogród p. Małgorzaty z ul. Firlika znalazł się wśród najlepszych ogrodów w mieście. Gratulujemy!
5. Złożenie kwiatów pod Pomnikiem Poznańskich Harcerzy w dniu 11 listopada.
6. Dbłość o zieleni i porządek na osiedlu, park, skwery i place zabaw.

Najważniejsze plany na 2021 rok

1. Rozbudowa szkoły wraz z aulą i pomieszczeniami filii Biblioteki Raczyńskich.
2. Ciąg dalszy budowy i modernizacji jak największej liczby dróg osiedlowych, chodników i oświetlenia.
3. Organizacja obchodów 100-lecia Podolan.
4. Przygotowanie koncepcji i zagospodarowanie terenów zieleni przy ul. Karpińskiej.
5. Uchwalenie mpzp Podolany-Południe (przewidywany termin uchwalenia 26 stycznia 2021).
6. Propagowanie Kolei Metropolitalnej jako środka transportu miejskiego oraz dalsze prace nad powstaniem przystanku Druskienicka.
7. Posadzenie jak największej liczby drzew i zieleni na terenie osiedla.
8. Wspieranie inicjatyw lokalnych, stowarzyszeń mieszkańców.
9. Realizacja kolejnych imprez integracyjnych dla mieszkańców, dzieci i seniorów z Podolan.
10. Edukacja ekologiczna mieszkańców, dbałość o zieleni i czyste powietrze na osiedlu.
11. Dbłość o równomierny rozwój osiedla.

Serdecznie witamy nowych mieszkańców Podolan i zapraszamy do aktywnego udziału w życiu Osiedla, a wszystkim dziękujemy za życzliwość i wsparcie.

Rada Osiedla Podolany.

moja Stomatologia[®] clinic+

**Stomatologia
Ortodoncja • Protetyka
Chirurgia stomatologiczna
Leczenie pod mikroskopem**

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

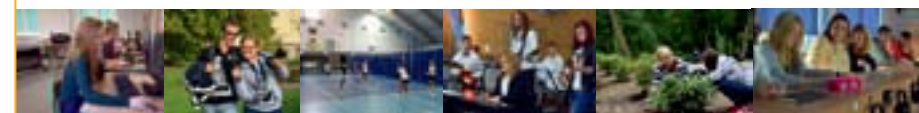
tel. +48 571- 345 - 323

www.mojaStomatologia.pl/poznan



ZESPÓŁ SZKÓŁ
im. JADWIGI I WŁADYSŁAWA ZAMOYSKICH
W ROKIETNICY

**Technik INFORMATYK
Technik HOTELARSTWA
Technik ARCHITEKTURY KRAJOBRAZU
Technik REKLAMY
BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA**



**DRZWI OTWARTE
20.03.2021 godz. 10 i 12**

www.zsrokietnica.poznan.pl

Zespół Szkół im. J. i W. Zamoyskich w Rokietnicy, ul. Szamotulska 24, 62-090 Rokietnica



**UKŁADANIE KLINKIERU
PŁYTEK, MAŁOWANIE
IZOLACJE ZE/WEW
515 196 107**

PODŁOGI

**UKŁADANIE
CYKLINOWANIE**

**USŁUGI
STOLARSKIE**

MEBLE KUCHNIE

ZABUDOWY SCHODY

TARASY

78 40 50 400

KOSZTORYSOWANIE

**Branże:
budowlana, sanitarna,
elektryczna, drogowa,
telekomunikacyjna**

**Kosztorysy dla ubezpieczalni
Kosztorysy dla PFRON
Kosztorysy dla ARiMR**

TEL : 693-988-526

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



Nałóg kochania

-o niebezpiecznych związkach, które boją i kaleczą

Miłość jest zjawiskiem wyjątkowym, wydaje się jedyną rzeczą prawdziwie mistyczną. Erich Fromm uważał, że miłość jest sztuką i aktywną siłą drzemającą w człowieku, a naszym zadaniem jest tylko nauczyć się ją wyzwalać, co można osiągnąć poprzez obdarzanie nią innych w postaci czynnego aktu dawania innym siebie samego. Ten stan emocjonalny wiąże się z podwyższonym poziomem fenyletyloaminy i dopaminy, która odpowiada za „uskrzydlenie”. Powstają także nowe pętle neuronalne oraz reakcje fizjologiczne na myśl czy widok obiektu miłości. Są to: pocenie się dłoni i przyspieszone bicie serca, które są wynikiem działania noradrenaliny. Miłość od wieków jest inspiracją dla dzieł literackich i malarstwa.

Wśród wielu rodzajów uzależnień często mylnych z miłością jakkolwiek zadziwiająco dla Państwa Czytelników to zabrzmi jest uzależnienie od miłości. Problem psychicznej i emocjonalnej zależności jest dość powszechny szczególnie wśród kobiet. Chorobliwą miłość określa się jako wszechogarniającą, niekontrolowane uczucie, nie uwzględniające często woli lub zainteresowań potencjalnego partnera. Patologiczną miłość od zwykłego zakochania można rozróżnić na podstawie intensywności uczuć i psychicznego cierpienia oraz zaburzenia codziennego funkcjonowania, jakiego doświadczają osoby uzależnione od miłości, a są inne od „zdrowego stanu zakochania”.

Kultura a stereotypowe postrzeganie płci przez kobiety i mężczyzn

Mężczyzna w tym stereotypowym wyobrażeniu to ten, który w razie trudności ochroni, zapewni poczucie bezpieczeństwa, da poczucie stabilności, wykaże się siłą, hartem ducha i odwagą. Dla kobiet poszukujących stereotypowego macho wrażliwy i czuły mężczyzna będzie za przewidywalny, za miły i za nudny. Taki mężczyzna wcale ich nie pociąga. Mężczyźni za to gustują w kobietach, którymi mogą się opiekować. Oczywiście nie jest to reguła, lecz możemy mówić o tendencji mężczyzn do uważania kobiet za bardziej atrakcyjne, gdy te potrzebują pomocy, kogoś, kto się nimi zaopekujecie czy pomoże przejść przez życie. Kobiety bardziej niezależne często są przez takich mężczyzn postrzegane jako mniej atrakcyjne, bo swoimi działaniami wchodzą w rolę uważane za męskie. Dla kobiet z nałogiem kochania rodzaj męskości oparty na dystansie, szorstkości i emocjonalnym chłdzie jest fascynująco pociągający. Kochanie „niegrzecznego” tzw. badboya jest bardzo bolesne, a stanie się zależnym/ą od emocji nazywamy uzależnieniem od miłości. Z badań wynika, że w większości nałogowczyniami kochania są kobiety, które poprzez taką relację regulują swoje emocje. Kochają za bardzo, za intensywnie. W swoim schemacie zachowania życie poświęcają drugiej osobie, zaniedbując siebie i swoje potrzeby na rzecz partnera. Ignorują relacje z innymi ludźmi: przyjaciółmi, rodziną, a nawet własnymi dziećmi. Do szczęścia nie jest im potrzebne nic poza związkiem od tego stopnia, że nawet życie zawodowe i wszelkie pozostałe aktywności schodzą na dalszy plan. Miłość staje się całym światem, a lęk przed odrzuceniem przybiera formę obsesji. Patologicznej miłości często współtowarzyszą inne uzależnienia, np. od alkoholu, seksu, masturbacji, pornografii, hazardu, zakupoholizmu, czy spędzania czasu w wirtualnej

rzeczywistości. Patologiczna miłość spełnia kryteria uzależnienia behawioralnego ma też wiele cech wspólnych z uzależnieniem od substancji czy zachowań. Osoba z nałogiem kochania potrzebuje coraz więcej czasu na aktywności związane pośrednio lub bezpośrednio z obiektem miłości. Próbuje podejmować bezskuteczne zakończenia relacji lub przyrzeka sobie i bliskim, że będzie trzymała się z dala od swojego obiektu uczuć, jednak to się nie udaje. Jest to typowy mechanizm uzależnień. Na początku jest przyjemnie, z czasem nie można już bez substancji czy zachowania uzależniającego funkcjonować. W psychoterapeutycznym języku uważa się, że „uzależnienia przechodzą od przyjemności do zależności”.

Wyróżnia się trzy cechy uzależnienia emocjonalnego: upojenie, potrzeba zwiększania dawki i utrata własnej tożsamości własnego ja. Osoba uzależniona odczuwa w towarzystwie obiektu uczuć rodzaj euforii, podobny do stanu upojenia, a w miarę upływu czasu potrzebuje coraz dłuższych i coraz częstszych kontaktów z obiektem swoich uczuć, które to doprowadzają do zaniku własnej tożsamości. Perspektywa utraty obiektu miłości objawia się silnym napięciem, a niekiedy fizycznym bólem. Osoba z nałogiem miłości nie tyle kieruje się uczuciem, ile obsesją. Odczuwa silny przymus trwania w relacji, która jest poza wszelkimi normami, a osobom z boku wydaje się wręcz chora. Osoba uzależniona od miłości również zdaje sobie sprawę z tego, że kocha za mocno, ale nie umie się powstrzymać. W takiej relacji miłość jest niekształcona, niezdrowa i toksyczna. Osoby te deklarują, że chcą kochać i chcą z kimś być, ale nie potrafią stworzyć zdrowej i szczęśliwej relacji. Osoby te, by nie czuć tych uczuć i objawów z ciała często chcą na siłę wrócić do swojego/swojej stałego/stałej partnera/ki lub szybko znaleźć następnego obiektu uczuć odtwarzając dysfunkcyjną więź i ponownie zacząć ten toksyczny taniec.

Jak powstaje uzależnienie od miłości?

Przed wszystkim w historiach życia osób z nałogiem kochania pojawia się wpływ sytuacji rodzinnej w dzieciństwie, relacja z rodzicami, która wpływa później na skłonność do uzależnienia od alkoholu, czy narkotyków. Klienci z tym problemem to najczęściej dorosłe osoby rodziców, którzy nie mieli dla nich czasu, na przykład dużo pracowali lub któreś z rodziców było uzależnione, miało w rodzinie pozycję emocjonalnego vip'a, wokół którego i jego problemów toczyło się życie. W grupie osób zgłaszających się z lękiem przed odrzuceniem i bliskością najczęściej klientów urodziło się w latach 80-tych i 90-tych. Ci młodzi dorośli to dzieci rodziców, którzy skupieni byli na tym, by przetrwać w czasach ekonomicznej transformacji, niż inwestowali czas w spędzanie go ze swoimi dziećmi. Otaczająca nas rzeczywistość wpływa na relacje międzyludzkie i zawsze ma to związek z czasem, w którym żyjemy. Dążenia do dbania o ciepło domowego ogniska, tak ważne jeszcze kilkadziesiąt lat temu, dziś wypierane jest przez indywidualizm, pęd, by utrzymać rodzinę na wymaganym przez siebie poziomie. Bardziej mieć, niż być to często główny czynnik, poprzez który osoby budują poczucie własnej wartości i pozytywny obraz siebie w swoich oczach. To rys charakterystyki postaw rodziców osób, które przychodzą do mnie z tym problemem.

Dzieci potrzebują do rozwoju emocjonalnego uwagi rodziców. Jeśli jej nie otrzymają w dzieciństwie, to ciągnie się za nimi przez całe życie poczucie odrzucenia i podświadoma potrzeba, by związać się z podobnym emocjonalnie do rodzica partnerem. Osoba kochająca nałogowo jest ciągle w niedosycie uczuć i uwagi, w stanie który doskonale zna z przeszłości. Mimo, że często zauważa u nowo poznanego partnera/ki niedostępność emocjonalną, wierzy, że to wreszcie ta osoba nasyci jej niezaspokojoną dziecięcą tęsknotę, zauważy ją i pomoże zabliznić wszystkie rany z dzieciństwa. Z reguły unikającym bliskości w związku jest mężczyzna. To osoba, która w dzieciństwie musiała się w jakiś sposób poświęcać. Nie mogła być sobą, żeby nikomu nie przeszkadzać. Miała dbać o potrzeby swoich rodziców, niejako wchodząc w ich rolę. Przykładem są tu dzieci osób uzależnionych, samotnych rodziców, gdzie dziecko wchodzi w rolę rodzica własnego rodzica. Opieka, pocieszenie, ratowanie życiowych sytuacji, rozwiązywanie problemów dorosłych, czy przejmowanie ciężaru obowiązków to często codzienność osób, które w dorosłości stają się osobami unikającymi bliskości. W relacjach rodzic – dziecko, w których dochodzi do parentyfikacji, czyli sytuacji kiedy to dziecko, opiekuje się rodzicem/ami, bierze ono na siebie zadanie ponad swoje siły obciążające je emocjonalnie, koncentrując się na rodzicu/ach i jednocześnie zagłuszając w sobie własne potrzeby i uczucia. W taki sposób dochodzi do unikania bliskości. Stłumienie swoich potrzeb wywołuje poczucie odrzucenia. Dziecko przestaje czuć się ważne i dorasta w przekonaniu, że miłość to sytuacja, gdzie jest się stale potrzebnym i niezbędnym. Że musi stanąć na wysokości zadania, być twarde i odpowiedzialne, inaczej wydarzy się coś złego. Osoby, które doświadczyły toksycznej relacji z rodzicami, nie potrafią zdrowo kochać. Dziecko nie jest w stanie całkowicie pomóc rodzicowi, za co wpędza się w poczucie winy, a z drugiej strony dystansuje się, buduje wokół siebie mur, nie dopuszcza kolejnych relacji, bo one oznaczają perspektywę utraty siebie. Dziecko przeżywa frustrację, że nie może być sobą. Ta frustracja przechodzi później często w agresję i złość do partnerki, że ta go osacza tak jak matka, a on nie umie postawić zdrowej granicy. Partner unikający bliskości krzywdzi osobę uzależnioną od kochania, ale sam też nie potrafi odejść z toksycznego związku tkwiąc w dysfunkcyjnej relacji. Dorosły unikający bliskości mężczyzna, rozładuje te potrzeby w nałogach, hazardzie albo w pasjach czy relacjach opartych na niewierności rozwijanych poza związkiem. Kobiety wpadają często w zakupoholizm lub pracoholizm. Mężczyźni trafiający do gabinetu z problemem unikania bliskości, to wielbiciele sportów ekstremalnych, którzy potrzebują podnieść sobie ekstremalnie adrenalinę i lęk. Zarówno jedna, jak i druga postawa ma wspólny mianownik: to nieumiejętność tworzenia zdrowej więzi, balansowanie na granicy odrzucenia i przyciągania. Łączy je podobieństwo, które czai się w lękach. I jedni, i drudzy odczuwają dwa podstawowe lęki: przed bliskością i przed odrzuceniem. W różnych konstelacjach związków te lęki mogą się różnie uaktywniać i mieszać na przestrzeni lat, na przykład w jednym związku mogą być nałogowcami/nałogowczyniami kochania, a w innym unikającymi bliskości. **cd. str. 10**

**SuperCLIMA.pl**
KLIMATYZACJA
DOMY • MIESZKANIA
BIURA • SKLEPY • FIRMY
SPRZEDAŻ I MONTAŻ
mail: biuro@superclima.pl
tel: 692-492-268

**DACHY Hajto DEKARSTWO**
Maciej Hajto
tel. 601 265 141
dachyhajto@wp.pl
www.dachyhajto.pl
WYKONYWANE USŁUGI DEKARSKIE-BLACHARSKIE:
-KRYCIE DACHÓW PAPĄ TERMOZGRZEWAŁNĄ
-KRYCIE DACHÓW FOLIĄ PCV LUB MEMBRANĄ DACHOWĄ
-DOCIEPLENIA DACHÓW PŁASKICH STYROPAPĄ, WEŁNĄ MINERALNĄ
-IZOLACJE TARASÓW I FUNDAMENTÓW
-WYRÓB I MONTAŻ OBRÓBKI BLACHARSKIEJ
-MONTAŻ ORYNNOWNANIA
-KONSERWACJE I SERWIS DACHÓW
Udzielamy gwarancji!

KÄRCHER
Profesjonalne pranie:
dywanów
wykładzin
narożników
tapicerek samochodowych

tel. 666-175-323

USŁUGI GAZOWE

coroczne, obowiązkowe sprawdzanie szczelności czujnikami gazowym
montaż kuchenki i płyty gazowej
naprawa i przeróbki instalacji gazowej
główna próba szczelności
Podłączenia sprzętów wykonane są wraz z wpisem w kartę gwarancyjną
tel. 517890430

ABDE
ARTBART DEVELOPMENT

STUDNIE GŁĘBINOWE ODWIERTY POD POMPY CIEPŁA
tel. 880-417-233
www.abde.pl

**MDL home**
projekt gratis!
MEBLE NA WYMIAR!
REALIZACJA PROJEKTÓW INDYWIDUALNYCH
ZABUDOWA KUCHENNA / SZAFY WNEKOWE

sprzedaz@mdl-expo.pl 695 088 084

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

REMONTY

**KOMPLEKSOWE REMONTY
ŁAZIENEK, KUCHNI I INNYCH POMIESZCZEN**
(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**

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 Ga
tel 61 842 90 54
kom: 607 173 504, 608 294 374
www.nagrobkipoznan.pl

www.pogrzebycmil.pl



ZAKŁAD POGRZEBOWY
Bartosz Emil

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Trumny - Wieńce - Wiązanki

Usługi pogrzebowe Przewozy Kremacja Wypłata ZUS

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

NADZORY INWESTORSKIE

ŁAZIENKI

FACHOWO OD RĘKI

REMONTY
KOMPLEKSOWO

784 05 04 00

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC KARCHER

STOLARSTWO

SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

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



LODÓWKI

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)

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

BIZNES - REAKTYWACJA

- restrukturyzacja SĄDOWA
- STOP komornikom
- pożyczka na RESTRUKTURYZACJĘ
- pożyczka na START UP

CM AUDIT Sp. z o.o. **tel. 603-287-344**

CM Audit Spółka z o.o. Poznań, ul. Głogowska 189 www.cmaudit.pl

Usługi Kominarskie

Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

- czyszczenie przewodów kominowych
- odbiory
- opinie do gazowni
- ustalanie przyczyn złego działania
- montaż wkładów kominkowych i nasad wiatrochronnych

ROCZNE PRZEGLĄDY
DO UBEZPIECZENIA
BUDYNKÓW

tel. 664 135 832

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!

VIE MANN JUNKERS ARISTON Heiz Saunier Duval Vaillant

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

ALGRUD

Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

Poligrafia **A&R Studio** NAJLEPSZA W REKLAMA TWOJEJ OKOLICY!

PRACOWNIA REKLAMY

- druk wielkoformatowy
- znakowanie odzieży

Projekty graficzne

- ulotki
- plakaty
- wizytówki
- banery
- logo
- foldery reklamowe
- roll-up
- nadruki na folii
- kubki ze zdjęciem
- wydruk zdjęć

Reklama zewnętrzna i wewnętrzna

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

A&R Studio Pracownia Reklamy
ul. Obornicka 308
60 - 691 Poznań

577 180 225
biuro@ar-studio-reklama.pl

ANTENY

ANTENY
DEKODERY **HD+**
NAPRAWA SPRZĘTU RTV
NAPRAWA INSTALACJI ANTENOWYCH
MONTAŻ KAMER I SIECI MONITORINGU

602-814-317

Kiekrz, ul. Kierska 63
www.anteny-poznan.pl

EKOLOGICZNE CZYSZCZENIE ODZIEŻY

- czyszczenie chemiczne i wodne odzieży
- pranie/czyszczenie: kóder 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

LIMBA PRALNIA

Dla Klientów z tą reklamą 10% rabatu na czyszczenie i pranie odzieży

SERWIS - MONTAŻ ANTENY SATELITARNE NAZIEMNE DVBT

511 611 997

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

**Jak to się dzieje,
że tych dwoje się spotyka:
nałogowiec kochania i unikający bliskości?**

Atrakcyjne jest to, co jest znajome. Unikający bliskości przyzwyczajony jest do relacji, w której druga strona próbuje zawiązać jego rzeczywistość, niejako pochłoniąć go. Osoby takie często mówią w gabinecie: „duszę się w tym związku”, ale tak naprawdę z tą osobą, którą są aktualnie w związku nieświadomie przeżywają relację z rodzicem. Mimo odczuć osoba w takiej relacji czuje się dobrze, wie jak się poruszać, bo znajomy jest jej schemat: budowania muru i odcinania się oraz dominowania. W dodatku wie, że kiedy przyjmie rolę ratownika czy opiekuna, może łatwo zarządzać tą relacją, manipulować i kontrolować ją. Manipuluje ciszą, nie oddzwania, nie odpisuje na wiadomości, właśnie tak unikający bliskości przygląda się, jak nałogowiec staje się coraz bardziej uległy i tonie w prośbach, by go nie opuszczać. Nałogowiec/nałogowczyni kochania, który/a w dzieciństwie odczuwał/a chłód emocjonalny, będzie do chłodu ciągnął niczym magnes. Taka osoba, by dobrze poruszać się w relacji, potrzebuje zorganizować sobie identyczne warunki, jakie miała w dzieciństwie. Musi być niebezpiecznie, odrzucająco i nieprzewidywalne, bo tylko wówczas może rozwinąć swój znany schemat. Jest jeszcze coś, co „scala” tę relację. To seks, który w toksycznych relacjach zwykle jest bardzo intensywny, pełen emocji i namiętności. Tam, gdzie ludzie często się ze sobą intensywnie kłócą i walczą, a godzą się przez seks, to on właśnie staje się ważnym punktem łączącym tę relację zamiast szczerzej i konstruktywnej rozmowy. Gdy nałogowiec/nałogowczyni kochania stwierdza w końcu że odchodzi, w unikającym bliskości uruchamia się syndrom, który w uzależnionym od miłości tkwi od początku, czyli silnym lękiem przed odrzuceniem. Unikający bliskości będzie więc robił wszystko, żeby nie stracić partnera/ki, często zdając sobie sprawę z tego, że oboje w tej relacji cierpią. A nawet jeśli go/ją już straci, to natychmiast wchodzi w nową relację. Bo unikający bliskości, podobnie jak nałogowiec kochania cierpi na lęk przed samotnością. W dorosłym życiu takie osoby łączą się w parę i tak powstaje koluza nałogowca/nałogowczynie kochania, który/a poświęca całą swoją uwagę ukochanej osobie i unikającego bliskości przyjmującego postawę chłodnego opiekuna. Tych dwoje łączą lęki: przed bliskością, przed odrzuceniem oraz lęk przed samotnością jednocześnie tworząc relację, która boli i kaleczy, ale tylko w takiej odnajdują swoje spełnienie. Znam historię kobiety trzydziestoletniej, która jest atrakcyjna, inteligentna, dobrze wykształcona, pracuje na wysokim stanowisku menadżerskim. Związała się z mężczyzną pochodzącym z blokowiska, bez średniego nawet wykształcenia, ciągle poszukującego pracy. Ten mężczyzna robi z nią, co chce: żyje na jej koszt, okrada ją, czasem stosuje przemoc fizyczną. Jako, że nie udaje mu się utrzymać stanowiska pracy ze względu na swoje konfliktowe usposobienie ona chroniąc go przed komornikiem płaci alimenty na jego dzieci z poprzednich związków. Pewnego razu mężczyzna uderza ją tak mocno, że w wyniku powikłań kobieta musi zostać poddana specjalistycznemu leczeniu. Mimo iż jest ofiarą przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej nie chce się z nim rozstać. Nie trafiają do niej żadne racjonalne argumenty, słucha ich, przytakuje, ale i tak wyczuje nocnych telefonów od niego i jeździ po mieście, by wyrwać go pijanego z klubowej imprezy. Słyszałam też

niedawno historię, o nałogowczynie kochania, która jakiś czas temu rozstała się z parterem unikającym bliskości. Młoda kobieta przeszła swoją własną terapię. Psychoterapia przyniosła pierwsze efekty, pojawia się kolejna miłość. Spotkała odpowiedzialnego, potrafiącego stworzyć zdrowy związek mężczyznę, który się jej oświadczył. Opowiada, że wcale nie cieszy jej ta nowa miłość, bo i seks mniej ognisty, i że w związku adrenaliny nie ma. Tymczasem miłość zdrowsza, dojralsza. I co? I nuda. Co pociągającego jest w relacji, w której nie trzeba zdobywać? Co ciekawego jest w mężczyźnie, który nie jest niedostępny, szorstki, odrzucający? Nałogowo kochająca potrafi się przede wszystkim starać w relacji, bo zna ten schemat z wcześniejszych relacji: najpierw z rodzicem/ami, a później wobec partnerów/ek. A teraz, gdy nagle pojawia się ktoś, kto jest dobry, ciepły, kto chce dawać, to co? Ta kobieta świadomie zdecydowała wejść w dobrze funkcjonujący związek, ale z błyskiem w oku opowiadała o wcześniejszych relacjach, które ją ranily, przez które cierpiała i wylewała morze łez. Mogłabym opowiedzieć wiele takich historii, bo niestety, bardzo często spotykam w swoim gabinecie osoby kochające do bólu bez granic.

Jak (wy)leczyć patologiczną miłość?

Wśród metod stosowanych znajdują się: farmakoterapia przepisana przez lekarza psychiatrę wpływająca na leczenie stanów emocjonalnych zachowań obsesyjno-kompulsywnych oraz depresji połączona z psychoterapią. Mając tego świadomość warto zadbać o siebie.

Psychoterapia osób nałogowo kochających i unikających bliskości

Czasami przychodzą do gabinetu na konsultację pary i okazuje się, że nie może się zacząć ich wspólna terapia, tylko konieczna każdego z osobna terapia indywidualna. Pary te zazwyczaj zgłaszają problem w komunikacji, a tak naprawdę przyczyn problemów tych dwojga trzeba szukać gdzie indziej. Schemat wikłania się w toksyczne relacje to coś innego niż nieumiejętność rozmawiania ze sobą. Często na czas trwania terapii zaleca się zawieszenie związku, by nie poruszać tematów dotyczących pary, nie wchodzić w kolejne kłótnie czy awantury. Koniecznym krokiem dla obydwu stron jest nauczenie się nie wchodzenia partnerowi na głowę, zejścia mu z drogi, by zajął się swoim życiem. Taki detoks i oddalenie się od siebie ma pomóc w tym, by razem z psychoterapeutą/ką nauczyć się, jak stworzyć zdrową relację oraz jak dojrzałe reagować na drugą osobę i komunikować się z nią. Często osoby kochające nałogowo mają tendencję do nałogów poprzez które rozładują silne wewnętrzne napięcia poprzez kompulsywne czynności. Mechanizm nałogowy bywa silniejszy, trzeba wówczas przejść przez terapię uzależnień. Psychoterapia takich osób jest długotrwała jak w każdym uzależnieniu, bo często wszelkie próby odejścia od nałogu, czyli od toksycznego związku kończą się niepowodzeniem.

Gdy kończy się związek, zawsze potrzebny jest czas na przeżycie żałoby po osobie, która odeszła lub którą zostawiliśmy. Moment przerwy jest nam potrzebny, choćby po to, by odpocząć, wrócić do równowagi, dać sobie przestrzeń na autorefleksję, analizę. Osoba, która kocha nałogowo, nie znosi pustki. Przechodzi ze związku w związek. Kochający nałogowo wchodzi zawsze w relacje o tym samym schemacie. Nałogowiec/nałogowczynie kochania zaangażuje się obsesyjnie w związek z każdą kolejną

partnerką/każdym kolejnym partnerem, niezależnie od tego, kto to będzie. Nie zdarza się, by ktoś miał naprzemiennie jedną relację zdrową, a drugą toksyczną. Unikający bliskości też wejdzie w związek z taką samą osobą: uległą, potrzebującą pomocy, słabą, bo silnej i stabilnej się boi. Zdrowa, pewna siebie osoba go przeraża, bo obnaża wtedy prawdę: ten unikowy chłód to maska, pod którą kryje się olbrzymi lęk. Każdy z nas zna jakąś historię, kiedy to zawód miłosny czy nieodwzajemnione uczucia były jednym z powodów targnięcia się na swoje życie. Jeśli osoba sama ma myśli samobójcze, to ważne jest by powiedziała o tym komuś bliskiemu, by zadbać dla siebie o wsparcie z zewnątrz. Warto być uważnym w swoim środowisku wobec osób, które takiego zawodu doznały i umożliwić opowiedzenie o swoich uczuciach, dać wsparcie i zrozumienie takiej osobie. W sytuacji odrzucenia osoby reagują sprzeciwem, w tym czasie fizjologicznie następuje pobudzenie układu dopaminowego, w związku z tym uczucie się nasila. Towarzyszący temu stres może wywołać frustrację i agresję. Na tym etapie osoba uzależniona od miłości próbuje wrócić do partnera/ki. To właśnie na tym etapie często ludzie dopuszczają się zbrodni z namiętności, ataku na osobę, która nie chciała z nałogowcem/nałogowczynią kochania być i odrzuciła miłość. Kolejny etap to reakcja odstawienia jak w każdym uzależnieniu, czyli ból fizyczny i ból psychiczny. Jeśli uzależnionemu osobie uda się przejść przez ten etap to jest w stanie przejść do kolejnej fazy rezygnacji i rozpacz. By przejść żałobę po związku, trzeba skonfrontować się z tym, że związek się zakończył i opłakać to. Często temu etapowi towarzyszy obniżony nastrój lub depresja. Ostatni etap to akceptacja i pogodzenie się z rzeczywistym stanem rzeczy, ale także dostrzeżenie rozwojowych szans dla siebie i autorefleksja nad swoimi uczuciami i zachowaniem.

Najważniejszy pierwszy krok

Kluczowym momentem jest otwarcie się na możliwość przyjęcia pomocy i znalezienie odpowiedniego specjalisty, najlepiej psychoterapeuty/ki, mającego/mającej doświadczenie w pracy z osobami unikającymi bliskości czy nałogowo kochającymi. Podobnie jak przy innych uzależnieniach poradzanie sobie samemu/jej z uzależnieniem od miłości jest bardzo trudne, ponieważ jedynym sposobem, aby powstrzymać pogłębianie się szkodliwych konsekwencji nałogowych zachowań jest zaprzestanie ich. To jest pierwszym i niezbędnym krokiem do nawiązania kontaktu ze swoimi emocjami. Na tym etapie najważniejsze jest, aby zrozumieć siebie i swoje potrzeby oraz nauczyć się radzić z emocjami, które taki stan wywołują oraz coś co jest nieodzowne w tego rodzaju terapii czyli zaprzestanie wchodzenia w toksyczne relacje. By tego dokonać najważniejszym działaniem jest wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie. Bardzo ważne jest też odróżnienie uzależnienia od innych problemów emocjonalnych, z którymi osoba zwraca się po pomoc psychoterapeutyczną. Ma to podstawowe znaczenie dla skuteczności tej pomocy. Nałóg miłości jest tak samo destrukcyjny jak każde inne uzależnienie.

Małgorzata Remlein

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par.

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

LARYNGOLOG

Dr n. med.
Dorota Miętewska - Leszewska

Plukanie uszu, przedmuchiwanie trąbek słuchowych, podcięcie wędzidełka 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

GABINET KOSMETYCZNY w EM Salon Urody

- Przedłużanie rzęs
- Lifting i laminacja rzęs
- Zabiegi na twarz
- Peelingi głęboko oczyszczające
- Mezoterapia mikroigłowa
- Manicure i pedicure
- Henna
- Odmładzający masaż twarzy
- Depilacja woskiem

ZAPRASZAMY!
Tel. 601 433 132
Baranowo,
ul. Szamotulska 26J



ZAKŁAD TAPICERSKI

MEBLE TAPICEROWANE
NOWE I NAPRAWA

Poznań - Naramowice,
ul. Andaluzijska 17
tel. 61 821 - 96 - 45
kom. 602 - 180 - 551



GABINET GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY
dr n. med. Małgorzata Mróz
GENEA

USG, KTG, CYTOLOGIA
diagnostyka ginekologiczna
kompleksowe prowadzenie ciąży

Rejestracja
tel. 883 30 30 13
przyjęcia pn. i czw. od 16:00 do 20:00
Poznań, ul. Horacego 29B

Gabinet 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

Gabinety Medyczne novina

OD LAT ŚWIADCZYMY DLA PAŃSTWA
USŁUGI FIZJOTERAPEUTYCZNE
A TERAZ ZAPRASZAMY TAKŻE NA WIZYTY DO:

ORTOPEDY Z BADANIEM USG
NEUROLOGA
PSYCHIATRY
DERMATOLOGA
REUMATOLOGA
ENDOKRYNOLOGA Z USG

info@gabinety-novina.pl
www.gabinety-novina.pl
tel. 61 84 11 100, 665 505 606
ul. Nowina 12A, 60-589 Poznań

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)



STOMATOLOGIA
BAKOWSCY

• 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



WM WerMedica
PORADNIA
LEKARZA RODZINNEGO

Lek. Iwona Rusin
specjalista medycyny rodzinnej

Lek. Weronika Ząbek
rezydent pediatrii

ul. Kierska 2, 62-090 Kiekrz
Czynne: pon.-pt. 8:00-18:00

61 623 56 78
poradnia@wermedica.pl

www.wermedica.pl

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Co warto wiedzieć planując sprzedaż domu

Co możesz zrobić żeby Twoja oferta zwróciła uwagę i nie zginęła w gąszczu pozostałych? Dawno temu ktoś powiedział, że reklama jest dźwignią handlu, jest w tym sporo racji. Dziś by coś sprzedać, należy skutecznie dotrzeć z ofertą i przedstawić ją jak największemu gronu zainteresowanych kupnem. Dotyczy to również nieruchomości.

Przygotowanie pomieszczeń i działki

Być może Twój dom czasy świetności ma już za sobą i wymaga remontu, nie znaczy to, że nie może być schludnie i czysto. Oczywistość? Nie do końca! Znasz na pewno zdjęcia nieruchomości z portali ogłoszeniowych, na których na pierwszym planie jest nieposcielone łóżko, brudne naczynia w zlewie albo mnóstwo zbędnych rzeczy, które grają i przeszkadzają. Atrakcyjne wnętrza to wnętrza wysprzątane. Pamiętaj masz tylko jedną szansę na zrobienie dobrego pierwszego wrażenia. Nie zmrąnij jej! Wysprzątać i umyć trzeba wszystko, także z miejsc niewidocznych na pierwszy rzut oka. Klient wahający się nad kupnem będzie bardziej docieklawy. Przy okazji porządków, dokonaj naprawy usterek. Zniszczone drzwi i oderwane uchwyty szafek kuchennych, odstające od ściany kontakty nie zrobią dobrego wrażenia, dają tylko pretekst do negocjacji ceny. Najchętniej kupowane nieruchomości to te, które wyglądają nieco bezosobowo, czyli prawie jak nieużywane. Jak to zrobić gdy dom jest z „drugiej ręki”? Wystrój musi być pozbawiony osobistych akcentów, stonowany i stylistycznie neutralny tak, aby mógł spodobać się jak największemu 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 suweniry 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 grono zainteresowanych.

Zastanów się jak możesz uatrakcyjnić i wydobyc atuty domu. Home staging, to 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 stosuję 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.

Prawie każdy dom wygląda lepiej jak mebli jest mało. Wynieś część mebli, które blokują przejścia, schowaj je do piwnicy. Postaraj się, aby dostęp do okien i balkonu czy tarasu był swobodny. Pozostaw tylko tyle mebli, aby było wiadomo jaką funkcję mają pomieszczenie. Poukładaj w szafach, tam też zajrzy klient! Pozbądź się zbędnych akcesoriów. 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 narzuc-

na 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. Warto pamiętać o tym, że odczuwany wszystkimi zmysłami. Kiedy już potencjalni kupcy zaczną odwiedzać Twój dom, należy wywoływać w nich same pozytywne odczucia. Na to 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. Zadbaj o wygląd podwórka, ogrodu. Oczyszczone ogródki, balkon, taras ze starych liści i gałęzi. Przynajmniej drzewa, krzewy i żywopłoty, niech nie straszą suchymi patykami. Usuń stare, martwe rośliny. Dodasz w ten sposób swojej posiadłości energii i witalności. Uprzątnij i schowaj rowery, sprzęty ogrodowe, letnie baseny czy zabawki ogrodowe. Mniej zagrany ogród wydaje się większy. Wyczyść grill oraz meble ogrodowe na tarasie lub patio. Ważne, aby zatroszczyć się także o porządek w stanie prawnym nieruchomości. By dom mógł zostać sprzedany jego 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.

Marketing

Każdego dnia na portalach nieruchomości pojawiają się nowe ogłoszenia. W Poznaniu ofertowanych domów jest dużo, a każdego dnia pojawiają się nowe oferty. Internet raz na zawsze zmienił sposoby wyszukiwania wymarzonego domu. Nie ruszając się z fotela można przejrzeć setki nieruchomości.

Co możesz zrobić żeby Twoja oferta zwróciła uwagę i nie zginęła w gąszczu pozostałych? Dziś by coś sprzedać, należy skutecznie dotrzeć z ofertą i przedstawić ją jak największemu gronu zainteresowanych kupnem. Sam fakt stosowania reklamy to za mało, przede wszystkim musi być ona przemyślana i skuteczna. Zanim więc „wrzucisz” ofertę do sieci poświęć trochę czasu na przygotowanie

planu i strategii. Plan sprzedaży uporządkuje działania mające na celu transakcję. Zaczynaj od określenia celu sprzedaży, przeanalizuj rynek, ustal cenę ofertową, określ profil swojego Kupca i zaplanuj działania promocyjne, pamiętaj również o monitorowaniu lokalnego rynku.

Wyróżnij się na tle konkurencji

- zdjęcie to wizytówka Twojej oferty

Nawet najlepszy opis nie zastąpi zdjęć. Jeśli zadbasz o dobrą jakość, wyraźne i estetyczne zdjęcia przykujesz uwagę! I o to chodzi, by wyróżnić się z pozostałych ofert w Twojej okolicy o podobnej cenie. Przygotuj pomieszczenia do sesji, jeśli masz dom, zadbaj również o wygląd zewnętrzny. Wykorzystaj światło i odpowiednią porę dnia, nie rób zdjęć po zmroku. Odpowiednio kadruj ujęcia, kontroluj wysokość zdjęć, korzystaj ze statywu, unikaj zdjęć „z lotu ptaka” i obiektywu „rybie oko”. Poziome kadry pokażą więcej, nie ucinaj i nie powielaj zdjęć

Promuj się w Internecie i nie tylko

Oferta po publikacji bardzo szybko spada z pierwszych stron portali ze względu na dużą liczbę nowych ogłoszeń i opcji promowania. Dziś sama publikacja ogłoszenia w Internecie to za mało. Użytkownik ma do wyboru około 300 portali nieruchomości ale na który się zdecydować? Gdzie warto promować ofertę by osiągnąć swój cel? Każdy z portali rządzi się swoimi prawami i przyciąga określoną grupę docelową. Najbardziej popularne portale wymagają niustannego podbijania oferty co wiąże się z dodatkowymi opłatami za jej promowanie, aby była widoczna dla potencjalnych kupców. Jak widzisz samo wrzucenie do sieci to za mało, musisz śledzić swoją ofertę każdego dnia! Kolejną formą promocji Twojej oferty to Social Media. Zainwestuj w reklamę, niech informacja o tym, że oferujesz nieruchomość dotrze do jak największej grupy odbiorców. Promowaniu nieruchomości powinny towarzyszyć zdjęcia i filmy przy ofercie. Warto pamiętać, że oferty z prezentacją na YouTube są chętniej oglądane przez poszukujących. Jeśli oferujesz działkę albo dom w urokliwej okolicy rozważ użycie drona by kupujący mógł poczuć atmosferę nieruchomości jeszcze zanim zdecyduje się na prezentację.

Sprawdzają się również broszury promujące nieruchomość i kolportowane do grupy docelowej, spacer wirtualne, baner na nieruchomości, pozycjonowanie w Google, email marketing, linki kierujące na ofertę, reklama informująca o „open house” itp. Możliwości jest wiele. Jakich narzędzi marketingowych powinno się użyć zależy od tego co oferujesz, i do jakiej grupy docelowej chcesz dotrzeć. **Chcesz szerszych i bardziej spersonalizowanych wskazówek? Zadzwoń i umów się na spotkanie**

Ewa Manthey

Doradca ds. nieruchomości

Międzynarodowego biura

RE/MAX EXPERTS

787 006 777



AUTO GUMA WYMIANA OPON

SAMOCHOADOWYCH 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. Polanowska 163

FH. "STACHURA" HURT-DETAL

OŚWIETLENIE I AKCESORIA DO

- PRZYCZEP
- NACZEP
- AUTOLAWET
- OFF-ROAD
- MASZYNY BUDOWLANE
- MASZYNY ROLNICZE

Tel.: 505 00 36 10, 501 44 30 28
autolampstachura@onet.pl www.autolampy-stachura.pl
Adres siedziby: Wysogotowo, ul. Kamienna 24

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

KURCZAK Z ROŻNĄ

WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ
obiady także dla firm

- Kurczak z rożną
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

dania także na wynos

tel. 693-58-46-58
pon-pt: 12.00-19.00
sob: 11.00-15.00

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

AKUMULATORY I PROSTOWNIKI

DARMOWY MONTAŻ I DIAGNOSTYKA

DOSTAWCY PRĄDU

UL. RYNKOWA 1
62-081 PRZEŹMIEROWO
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

BUD-CAR.pl

AKUMULATORY • PŁYNY • OLEJE • FILTRY • CHEMIA • KOSMETYKI

CZĘŚCI I AKCESORIA DO WSZYSTKICH SAMOCHOÓW 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

AMERICAN RESTAURANT

PIZZA & GRILL
VEGAS
NE 1 QUALITY

STEAK
burger
PIZZA
żeberka

DOWÓZ DO KLIENTA
*
TRANSMISJE SPORTOWE
*
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

61 611 75 97 | Tatrzańska 1 | www.vegaspizza.pl
724 601 227 | Poznań - Wola | www.facebook.com/VegasPizzaGrill/

USŁUGI ELEKTRYCZNE

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



WOJCIECH BUTOWSKI

tel. 693-162-698

WYBUDOWAŁEŚ DOM

**NIE MASZ POZWOLEŃ
NA UŻYTKOWANIE**

**MNOŻĄ SIĘ
URZĘDNICZE PROBLEMY**

ZADZWOŃ!

**PROFESJONALNA
OBSŁUGA INWESTYCJI**

TEL: 668 142 857

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

PROTEZY ZĘBOWE

- **Całkowite** (lekkie, dobre przyssanie),
- **Częściowe**: tworzywo różowe, przezroczyste (przeciwalergiczne, kłamrowe, bezklamrowe),
- **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

SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH

IMMERSAS VIESSMANN

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

**PROFESJONALNIE I SZYBKO
W ROZSĄDNEJ CENIE**

Tel. 698 982 443

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

20 LAT DOŚWIADCZENIA

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

**MARCIŃ SIERADZKI
KANCELARIA RADCY
PRAWNEGO**

**RADCA
PRAWNY**

Oferuję:

- bieżącą obsługę prawną firm i start-upów,
- sporządzanie, negocjowanie i umów (sprzedaży, o dzieło, zlecenia, itp.),
- zakładanie i obsługę spółek prawa handlowego,
- doradztwo prawne związane z nieruchomościami,
- reprezentowanie przed sądami powszechnymi oraz arbitrażowymi,
- doradztwo dla start-upów, wybór formy prowadzenia działalności,
- negocjowanie z inwestorami,
- konsulting w zakresie praw autorskich i prawa nowych technologii.

728-592-008, e-mail: ms@msieradzki.pl
www.msieradzki.pl

MEBLOFORM INDECO®
wygodne mieszkanie

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

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

ZŁOTNIKI PARK

Zamieszkać w mieszkaniu z ogrodem na kameralnym Osiedlu Złotniki Park!

Na terenie Osiedla działa przedszkole publiczne Akademos (trwa nabór na rok szkolny 2020/2021) www.akademosprzedszkole.pl

www.zlotnikipark.pl 883 204 205 **BGR** - DEWELOPER -

BAHMUS

Łoże kontynentalne PANAMA
Cena 4900 zł

Elektrycznie sterowane łożo z zagłówkiem prostym. Możliwość regulacji wysokości górnej i dolnej części. 7 strefowy dwustronny materac na stabilnej drewnianej ramie, zapewnia doskonale wsparcie kręgosłupa i odczucie wysokiego komfortu. Drewniana podstawa, sprężyna kieszeniowa. Sterowanie 2 niezależne piloty. Opcje: średni/twardy materac, wyższy/nniższy zagłówek. Srebrne nogi z litego drewna. Wym. 160 x 200 lub 180 x 200.

Kanapa UŚMIECH
Cena 950 zł

Łoże VICTORIA
Cena już od 1750 zł

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

Narożnik SAN DIEGO
Cena 3230 zł

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
Cena 1750 zł

Kanapa BETA na podwójnych sprężynach.

Narożnik KOMO

Zestaw SYZYF

Kanapa FALA

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

70 LAT TRADYCJI

**MATERNA
DENTAL** 

KOŚCIERZYŃSKA 30

727 430 480

MATERNADENTAL.PL

CENTRUM STOMATOLOGII NA SMOCHOWICACH

TOMOGRAF 3D

SKANER 3D

ZNIECZULENIE PODTLENKIEM AZOTU I THE WAND

LAVA
inspiration
by MATERNA



REJESTR BDO

pomoc w dokonaniu formalności dla:

- wprowadzających baterie i akumulatory - także ROWEROWE
- wprowadzających samochody
- wprowadzających opony, oleje smarowe - także ROWEROWE
- wprowadzających produkty w opakowaniach w tym także REKLAMÓWKI JEDNORAZOWE

W tym przygotowanie wniosku do rejestru, sprawozdawczość i opłaty produktowe i pomoc de minimis, szkolenia i warsztaty z obsługi systemu BDO

 **609 454 298**

JUBILER
WYKONANIE ZŁOTA, SREBRA, DIAMANTÓW
ZŁOTNIK
NAPRAWY, PRZEMAR, BIZYTERNI
GRAWER
WYKONANIE ORNAMENTÓW (na metalach, szkło, kamień)
ZEGARMISTRZ
NAPRAWY I PRZEMAR ZEGARÓW, ZEGARÓW, ŁOŻYSEK
Dziękuję dziękuję

SKUP ZŁOTA I SREBRA
SKUP ANTYKÓW - staroci
KUPY BIAŁYCH, SZKŁO, ZŁOTO, SREBRO, KRYSTAL, KAMIEŃ

PRZEMIEROWO - PASAŻ
Pn. - Pt.: 09:00 - 17:00 Sob.: 09:00 - 14:00
Tel.: 605 - 070 - 920
www.diamondemily.pl

Zniżki w OC i AC do 70%

UBEZPIECZENIA SOBKOVIK



 MALARSTWO, OCIEC, FIRMOWE, FOTOGRAFIE
 NARZĘDZIA, TRANSPORT, KURACJE, INNE

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

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



 ERGO, BOUTA, LINK 4, UNIC, Allianz

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

INSTAL-KLIMA
BARTOSZ BARANOWSKI

KLIMATYZACJA
MONTAŻ
SERWIS
NAPRAWA

e-mail: biuro@instalklimapoznan.pl
www.instalklimapoznan.pl **tel. 785 915 492**


universum

• USŁUGI POGRZEBOWE •
 • PRZEWOZY • KREMACJA •
 • WIĘNCE • 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