



Fachowcy w Mieście

www.fb.com/fachowcywmiescie/

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

Już 10 lat gościmy w Państwa domach

UBEZPIECZENIA
Dla Klientów porady prawne - Gratis

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIE INDYWIDUALNE I GRUPOWE GWARANCJE * RYZYK BUDOWLANYCH DOMÓW I DOMÓW W BUDOWIE OD OGNIA 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 ING ERGO VIENNA INSURANCE GROUP UNICA HESTIA POLISA-RYCE GENERALI Allianz Warta HDI Gothaer BENEFIA

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

visionoptyk.pl

RABAT -50% NA OPRAWKI

SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

Tysiące najnowszych modeli okularów
1+1, -50% na oprawkę
rabat na okulary progresywne

Umów się na **BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

UL. SZKOLNA 2B ROKIETNICA
☎ 696 696 332

NOWY RYNEK 5 SUCHY LAS
☎ 696 696 280

MALOWANIE

25 lat doświadczenia
czysto, szybko, solidnie
zniżki dla seniorów

608 778 112

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI

Kontenery: 1,7m³ do 14m³

PROMOCJA 99zł/m³

www.odpady-skip.pl

TOALETY PRZENOŚNE
WYNAJEM I SERWIS

WC SKIP 514 041 959

www.toalety-przenosne-poznan.pl

takidrwal.pl

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

WYCINKA DRZEW

511 284 420

**SKUP
ZŁOMU**

**Złomu stalowego
Kabli
Akumulatorów
Metali kolorowych**

WAGA SAMOCHODOWA

PRZEŹMIEROWO *Płatne gotówką!*

ul. Wichrowa 22

☎ 531 322 222

od poniedziałku do piątku w godz. 8-16

www.skupzlomu-poznan.pl

DREWNO KOMINKOWE

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

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

**Usługi
Remontowo-Budowlane**

**690 645 191
665 347 281
667 176 595**

ANTENY ADA SUPERMAGAZYN

TELEWIZORY
DEKODERY
MONTAŻ
SERWIS RTV

501 791 623

Poznań - Smochowice ul. Lęborska 46

ALARMEX

klimatyzacja
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony

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

DRZEWA
WYCINANIE I PRZYCINANIE
tel. 608 443 604

PODNOŚNIK KOSZOWY
tel. 608 443 604

INSTAL-KLIMA
BARTOSZ BARANOWSKI

KLIMATYZACJA
MONTAŻ
SERWIS
NAPRAWA

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

JESTEŚMY OTWARCI!
CZYSZCZENIE CHEMICZNE
MAGIEL
PRANIE WODNE
PRASOWANIE ODZIEŻY
EKO-PRALNIA
USŁUGI KRAWIECKIE
tel: 507 067 176 ul. Rynkowa 88

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

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
- bufony
- palniki
- pompy

500 200 478
61 8 193 076

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

Neapolis Pizza

PIZZA NEAPOLITAŃSKA

ZAPRASZAMY
WT.- SOB. 13.00-21.00
ND. 14.00-20.00

NEAPOLISPIZZA68
NEAPOLIS-PIZZA

TEL. 880 411 488
UL. CHOJNICKA 58

ZAMÓWIENIA Z DOSTAWĄ
LUB ODBIÓR WŁASNY

ILONNHOTEL
WINE GARDEN
OGRÓD CALDROCZNY



REZERWACJE: 530 914 393
RESTAURACJA / IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE / KONFERENCJE

CANAL+

OFERTA DLA NOWYCH KLIENTÓW
NIEPOSIADAJĄCYCH ANTENY SATELITARNEJ

3x0 zł
ANTENA • AKTYWACJA • INSTALACJA

Szczegóły oferty we wskazanym punkcie sprzedaży.

SALON CANAL+ GALERIA PESTKA
TEL: 61 821 85 55

CAR WASH plus
MYJNIA SAMOCHODOWA

- czyszczenie, konserwacja skór
- pranie tapicerki
- polerowanie



Szarych Szeregów 23
Poznań - Podolany
vis a vis Lidl'a

tel. 692-651-992

SKUP SAMOCHODÓW

OSOBOWE DOSTAWCZE
MOTORY

692 651 992



AZzardo[®]
LIGHTING

**Salony Oświetlenia
Zapraszają!**

Nowy Salon Oświetleniowy
ul. Strzeszyńska 33,
Poznań-Podolany

Godziny otwarcia:
Poniedziałek-Piątek: 10.00-19.00
Sobota: 10.00-17.00

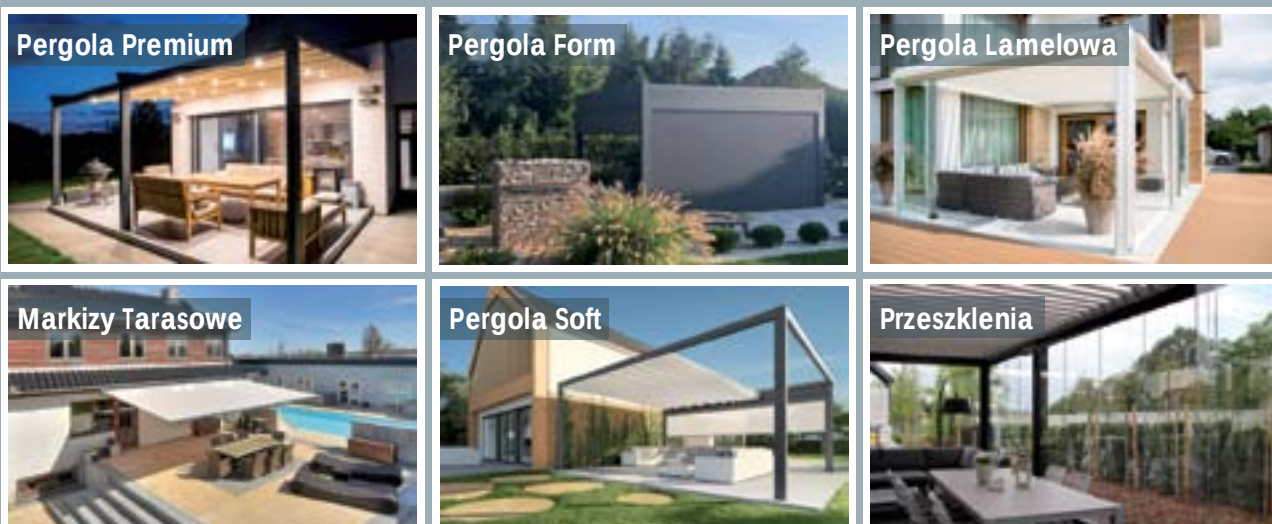
Salon Oświetleniowy
ul. Klenowska 7,
Poznań-Franowo

Godziny otwarcia:
Poniedziałek-Piątek: 10.00-20.00
Sobota: 10.00-20.00

www.azzardo.com.pl

**PERGOLE
MARKIZY**

www.moniverti.pl
696 013 579



Pergola Premium Pergola Form Pergola Lamelowa

Markizy Tarasowe Pergola Soft Przeszklenia

biuro@moniverti.pl

CUK | UBEZPIECZENIA

**MY porównujemy
TY oszczędzasz**

- 30 towarzystw ubezpieczeniowych
- Profesjonalne doradztwo
- Atrakcyjne zniżki w ofercie Moc Robotów
- Polisa tańsza nawet o 200 zł dzięki punktom PAYBACK

NOWA PLACÓWKA CUK w Poznaniu:
ul. Druskiennicka 12a (Podolany)
tel. 504 634 857, 504 634 851

Godz. otwarcia: pon.-pt: 9-18

Pozostałe placówki w Poznaniu znajdziesz na: cuk.pl/placowki

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

biuro@moniverti.pl tel. 696 013 579

Zapraszamy do salonu
SKÓRZEWO, UL. POZNAŃSKA 52

Poznańskie Dni Rodziny 2023 - każdy może się włączyć

Warsztaty, wykłady, spotkania, animacje i zabawy - Poznańskie Dni Rodziny co roku oferują mieszkańcom i mieszkankom stolicy Wielkopolski dziesiątki atrakcji. Tym razem każdy może zgłosić swój pomysł na działanie, otrzymać dofinansowanie na jego organizację i cieszyć się z realizacji. Ruszył nabór wniosków w konkursie mikrograntowym, na który Miasto przeznaczyło aż 75 tys. zł.

14 maja rozpoczną się kolejne Poznańskie Dni Rodziny. Tym razem Miasto zaprasza wszystkich nie tylko do udziału w tym święcie, ale również do jego współorganizowania. Autorzy najlepszych pomysłów mogą dostać do 3 tys. zł na ich realizację. Właśnie ruszył nabór wniosków w konkursie mikrograntowym. To kolejna obok Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego okazja dla mieszkanki i mieszkańca Poznania do włączenia się w działania na rzecz lokalnej społeczności i Miasta.

Finansowanie z miejskiego budżetu mogą dostać projekty na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka - odbywające się na terenie Poznania i przeznaczone dla jego mieszkanki i mieszkańców. Warunek jest tylko jeden - główne działania w tym zakresie muszą się odbywać podczas Poznańskich Dni Rodziny, czyli od 14 maja do 1 czerwca. Propozycje działań można zgłaszać do 19 maja lub do wyczerpania puli pieniędzy. O finansowanie mogą ubiegać się organiza-



cje pozarządowe oraz grupy nieformalne, czyli na przykład kilka osób mających pomysł, energię i chęci do działania. 25 najlepszych inicjatyw otrzyma 3 000 zł. Więcej informacji oraz pełna dokumentacja konkursowa znajdują się na stronie: fundacjaitsuptoyou.pl WZISS/AW

WYBUDOWAŁEŚ DOM

NIE MASZ POZWOLENIA NA UŻYTKOWANIE

ZADZWOŃ! TEL: 668 142 857

PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI

ODDYCHASZ.PL

SKLEP MEDYCZNY

REALIZACJA WNIOSKÓW NFZ

- produkty chłonne
- leczenie bezdechu sennego
- ortopedia i rehabilitacja
- cewniki do odsysania i urologiczne

- Szeroki asortyment wyrobów i urządzeń medycznych
- Wynajem sprzętu medycznego (m. in. koncentratory tlenu, łóżka rehabilitacyjne)

ul. Strzeszyńska 33, 60-479 Poznań
Telefony: 516 422 334, 61 866 74 82
E-mail: sklep@oddychasz.pl

ODDYCHASZ.PL

coolDent

STOMATOLOGIA

Protetyka
Chirurgia
Implanty
Mikroskop
Tomografia 3D
Wybielanie zębów

W tym pomoże Ci hipnoza:

- KONTROLA CIĘŁA
- LECZENIE ALERGI
- LECZENIE NERWIC, STRESU, AGRESJI
- LECZENIE DEPRESJI
- LECZENIE PANIKI, FUDU
- PROBLEMY MAŁEŃSKIE
- RYZYKO OSOBISTY
- TRUDNOŚCI WŁADANIA I NAWYKÓW NAJLUDZKICH
- WSPARCIE DLA ZDROWIA
- RYZYKOWANIE PROBLEMÓW SENSUALNYCH

Zadbaj o swoje zdrowie mentalne!

Adres gabinetu: Poznań, ul. Ławica 2, II piętro
Tel. 721923104

Maria Baranowska
Hipnoterapia

coolDent

STOMATOLOGIA

Protetyka
Chirurgia
Implanty
Mikroskop
Tomografia 3D
Wybielanie zębów

Poznań
ul. Strzeszyńska 102
732 710 710
coolDent.com.pl

EduSPOT

512 811 577
angielki@eduspot@gmail.com
EduSpot Progress

Turnusy sportowo językowe nad J. Kierskim LATO 2023

Program dla dzieci 7 - 12 lat

- Sporty wodne: KAJAKI I SUPY codzienny ruch, fun i relaks
- Angielski codziennie
- WARSZTATY SUSHI z prawdziwymi sushi masterami!
- WARSZTATY TEATRALNE "Survival sceniczny"
- WARSZTATY SENSORCZNE i artystyczne
- Aktywności zręcznościowe: TRICKBOARD
- Zawsze dużo zabaw w tym też muzycznych i kreatywnych
- 8:30-15:30, opieka dodatkowa 7:30-16:30
- Sierpniowe turnusy: WARSZTATY BILARDOWE!

Terminy:

LIPIEC: 3-7.07 oraz 10-14.07
SIERPIEŃ: 21-25.08 oraz 28.08 - 01.09

Cena First Minute: 729 zł, (zgłoszenia i wpłaty 350 zł do 31 maja)
Cena Regularna: od 1 czerwca: 789 zł

Good Time Best Results

Angielski:

- konwersacje i nauka wymowy
- grupy szkolne - treningi ulubione przez dzieci
- przygotowanie do egzaminów: 8 kl, matura, FCE
- animacje językowe już dla 4 latków

DOROŚLI MŁODZIEŻ DZIECI

Z nami uczysz się szybciej i efektywniej!

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

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

OSCBR **mBank** **TU ZAŁOŻYŚ FIRMĘ**

ZESPÓŁ SZKÓŁ PRZEMYSŁU SPOŻYWCZEGO im. J. J. ŚNIADECKICH

Nasza oferta edukacyjna

Technikum Przemysłu Spożywczego

- ✓ Technik hotelarstwa - uczymy profesjonalnej obsługi gościa w hotelu oraz sporządzania potraw i napojów
- ✓ Technik technologii żywności - uczymy piekarstwa, cukiernictwa, wędliniarstwa oraz badania składu produktów spożywczych
- ✓ Technik żywienia i usług gastronomicznych - uczymy gotowania, obsługi kelnerskiej oraz profesjonalnej organizacji imprez
- ✓ Technik przetwórstwa mleczarskiego - uczymy produkcji wyrobów mleczarskich oraz kontroli ich jakości

Branżowa Szkoła I stopnia nr 8

- ✓ Piekarz
- ✓ Cukernik
- ✓ Kucharz
- ✓ Przetwórcza mięsa

Znajdziesz nas:

tel./fax: 61 820 00 91
e-mail: office@zsp.poznan.pl
Fb: Zespół Szkół Przemysłu Spożywczego (zsp - Poznań)

www.zsp.poznan.pl **ul. Warzywna 19, 60-995 Poznań**

EFEKTywk

GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA

Najważniejszy jesteś Ty!

GŁÓWNE OBSZARY DZIAŁANIA

- terapia dysleksji, dysgrafii i dysortografii - nauka czytania i pisanie
- rewalidacja osób z niepełnosprawnością - przygotowanie do szkoły
- zajęcia terapeutyczne dla dzieci ze spektrum Autyzmu
- zajęcia dla dzieci o nieharmonijnym rozwoju
- zajęcia dla uczniów przejawiających trudności w czytaniu i pisaniu

www.efektywka.com **tel. 517 391 819**
fb/efektywka **ul. Szkolna 11, 62-002 Suchy Las**

natalii

drukarnia etykiet

W związku z rozbudową zakładu o nową halę produkcyjno-magazynową drukarnia Natalii poszukuje pracowników na stanowiska:

- DRUKARZY FLEKSOGRAFICZNYCH I OPERATORÓW MASZYN
- PRACOWNIKÓW PRODUKCYJNYCH I MAGAZYNOWYCH

Podanie + CV proszę o przesłanie na adres: 62-090 Rokietnica, ul. Gołęcińska 39
email: info@natalii-rolldruk.pl
www.natalii-rolldruk.pl

Potrzebujesz pieniędzy?

Bank odmówił Ci kredytu?

DZWOŃ: tel. 881 603 927
tel. 501 418 555

Justyna Cuda

JAKA CIECIEKA

TORTY na zamówienie

696 443 083

Suchy Las, ul. Szkolna 9

MYCIE OKIEN

603 635 878

www.ekodom21.pl

SPRZĄTANIE

biur • domów • firm

TOLBRUK www.tolbruk.pl
Sprzedaż i Układanie
Kostki Brukowej
tel. 507 196 024

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:
 -systemy nawadniające
 -drenaże
DOPIEWIEC
kora sosnowa
tel. 798 673 567, 61 89 43 158

USŁUGI
MINIKOPARKA
Tel. 61 8422 533

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

USŁUGI
STOLARSKIE
MEBLE
 ZABUDOWY KUCHNIE
SCHODY
TARASY
PODŁOGI
 UKŁADANIE
 CYKLINOWANIE
78 40 50 400

USŁUGI SPRZĘTEM OGRODNICZYM
Daniel Juszcak

- **USŁUGI MINIKOPARKĄ**
- **GLEBOGRYZARKĄ SEPARACYJNĄ**
- **GLEBOGRYZARKĄ ZWYKŁĄ**
- **ROZWOŻENIE ZIEMI**
- **NIWELACJA TERENU**
- **PRZEMYSŁOWY WYSIEW TRAWY**
- **WYKASZANIE NIEUŻYTKÓW I WYSOKIEJ TRAWY**
- **AUTOMATYCZNY SYSTEM NAWODNIENIA**

663 384 269

kierzek.pl
 punkt sprzedaży roślin ozdobnych

Szamotulska 51, 62-081 Chyby pn. - pt. 8:00-18:00, sb 9:00 - 14:00 tel: 793 407 488

Co u nas znajdziesz?

- piękne róże produkowane przez naszą szkołę w formie krzewów i drzewek
- duży wybór okazałych bylin, traw, krzewów i drzew liściastych
- chwile relaksu - spacer w zawsze zielonym „ogrodzie” z mnóstwem pachnących kwiatów i kolorowych motyli
- fachową i miłą obsługę gotową, by doradzić

Fachowcy w Mieście
 Miesięcznik zachodniego Poznania
 nakład: 12.000 szt.

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

Motto numeru:
„Czas zatrzymuje się wystarczająco długo dla tych, którzy wiedzą, co z nim począć..”
 (Leonardo da Vinci)

Szanowni Państwo,

1 kwietnia 2023 roku minęło 10 lat od ukazania się pierwszego wydania miesięcznika „Fachowcy w Mieście”. Natomiast 2 maja 2023 roku ukazało się 121 wydanie gazety.

Wydanie z kwietnia 2013 a to z maja 2023 roku dzielą lata świetlne.

Pierwszy numer naszego miesięcznika wydrukowany na podstawowej jakości papierze miał tylko osiem stron. Dzisiaj miesięcznik „Fachowcy w Mieście” to 16 do 20 stron informacji, obejmującego zbiór lokalnych firm oraz artykułów z aktualnościami od Rady Osiedla Podolany, a także miejskimi informacjami z Poznania. Ogromnie cenimy sobie artykuły od Pani psycholog Małgorzaty Remlain oraz od Pani Ewy Manthey z firmy „Remax”dotyczące aktualności na rynku nieruchomości.

Tylko dzięki naszej ciężkiej pracy oraz zaangażowaniu udało nam się przetrwać czas pandemii oraz podwyżek cen, a tym samym wzrostu kosztów produkcji naszej gazety związanych z dużą inflacją.

Dlatego ogromnie dziękujemy czytelnikom za ciepłe słowa aprobaty dla naszych działań oraz podmiotom gospodarczym, fachowcom, którzy aktywnie korzystają z wielu możliwości, które daje ta gazeta do prezentacji i promocji swej działalności.

Cieszymy się, że możemy być częścią tej pięknej społeczności.

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.

Jak powstaje mentalność ofiary?



Podstawowy trening zachowań społecznych odbywa się w rodzinie. Roli ofiary uczymy się jako dzieci w domu rodzinnym nieświadomi tego, co ta rola ze sobą niesie. Wkraczamy z nią w dorosłe życie. W rodzinie odbywa się przygotowanie myślenia mające wpływ na wejście w mentalność ofiary i trening zachowań w tej roli. Tę samą konfigurację możemy dostrzec w środowisku szkolnym, w kontaktach w pracy czy w gronie znajomych. W wielu rodzinach występuje problem współuzależnień emocjonalnych. Schemat ten staje się tak powszechny, że najczęściej dostrzegamy go, gdy przybierze uciążliwą formę. Wszystkie te elementy są ważnymi predyktorami w nauce zachowań społecznych, dając szansę przyjęcia roli ofiary w życiu rodziny.

dalsza część na stronie 10

kontynuacja artykułu Jak powstaje mentalność ofiary?

W niniejszym artykule przedstawię Czytelniczkom oraz Czytelnikom genezę postawy ofiary. W kolejnym artykule opiszę sposób funkcjonowania osoby z mentalnością ofiary w dorosłym życiu. W trzecim zaproponuję formę pracy własnej, by wyjść z roli ofiary, jeśli osoba znajdująca się w niej tak postanowi. Artykuły te będą tworzyły rodzaj tryptyku połączonego tematem tożsamości ofiary.

Geneza – z jakiego powodu osoby funkcjonują jako ofiara?

Nikt nie rodzi się z mentalnością ofiary. Postawa ta została utworzona na skutek sytuacji rodzinnej, w której osoba dorastała lub w konsekwencji przeżytych traum, najczęściej w okresie dzieciństwa. Podobnie jak większość wzorców zachowań, tożsamość ofiary jest wyuczonym lub narzuconym zachowaniem, których źródeł można poszukać we wczesnym etapie rozwoju. Geneza „gry w ofiarę” tworzy się w rodzinie i w taki sposób dzieci nabywają ją. Najczęściej dzieje się to na trzy sposoby. Pierwszy z nich to bezpośredni przykład, gdyż w rodzinach, gdzie toczy się ta „gra” zwykle przynajmniej jedno z rodziców funkcjonuje w roli ofiary. Ma to miejsce, gdy jeden z rodziców jest uzależniony, a drugi przyjmuje postawę osoby współuzależnionej. Dziecko może zaobserwować oraz nauczyć się zachowań bezradności i braku sprawczości, któregoś z opiekunów. Na przykład dziecko obserwowało matkę w roli ofiary, która jest żoną alkoholika, lub bezradnego oraz zrezygnowanego ojca, męża wybuchowej i nieprzewidywalnej kobiety. W taki sposób ukształtowała się współzależna relacja rodzic dziecko. Mały człowiek czuł się nadodpowiedzialny za dobre samopoczucie lub bezpieczeństwo osoby dorosłej, opiekował się chorym mentalnie lub fizycznie rodzicem dorastając w wyobrażeniu, że jest odpowiedzialny za jego życie. Przekonania na swój temat, które dziecko otrzymuje dorastając w takich warunkach uczą je, że musi zastrzeżać na miłość rodzica oraz że uwagę innych można skupić na sobie poprzez okazywanie słabości lub bycie chorym. Obie te role przyczyniają się do powstania wzorców funkcjonowania z tożsamością ofiary w dorosłym życiu. Jeśli w rodzinie wieloprotoblemowej jest kilkoro dzieci, to prawdopodobnie co najmniej jedno z nich będzie funkcjonowało w dorosłym

życiu w roli ofiary. W ten sposób ilość osób funkcjonujących z mentalnością ofiary w społeczeństwie stale się zwiększa. Drugi sposób nabywania mentalności ofiary to programowanie dziecka przez rodzica/rodziców. Rozwój dziecka jest przedłużeniem naturalnej zależności wyniesionej z dzieciństwa, bo dzieci chcą czy nie, są emocjonalną tarczą swoich rodziców. Każde dziecko wychowywane jest w środowisku, które jest rezultatem decyzji podejmowanych przez dorosłych. W dziecięcej postawie jest nadzieja, że wraz z dorastaniem rodzice pomogą mu w osiągnięciu osobistej mocy. Wystarczająco dobrzy rodzice wspierając rozwój dziecka adekwatnie do jego wieku, zachęcają je do podejmowania decyzji i działań zgodnych z możliwościami. Jak mówi przysłowie: „nie zabieraj dziecku kamieni spod nóg, bo gdy dorośnie potknie się o ziarenko piasku”. Niestety, zapominają o tym nadopiekuńcy rodzice, którzy „chcą dobrze” przyczyniają się do niskiego poczucia własnej wartości u dziecka. Rolą rodziców dla swoich pociech jest bycie wzorcem do naśladowania. Dojrzała emocjonalnie osoba ma również nauczyć dziecko jak zarządzać swoimi emocjami oraz jak łagodzić swoje impulsy poprzez myślenie. Jak wiemy „najlepszy wykład to własny przykład” i właśnie dlatego postawy życiowe rodziców w dużej mierze decydują jaką postawę życiową dziecko wykształci w przyszłości. Gdy rodzice powstrzymują okazywanie uczuć i nie doceniają dziecka, głównie je krytykując i poniżając, dziecko ma negatywny obraz siebie. Gdy mały człowiek dorasta w przekonaniu, że nie ma kontroli nad swoim życiem i że nic, co robi, nie może tego zmienić przyjmuje pasywną postawę wobec wszystkiego co dzieje się wokół niego. W dziecku utrwała to przekonanie, że nic nie może i nic nie znaczy. W taki sposób dochodzi do sklejenia tożsamości człowieka z poczuciem bezsilności. Trzeci sposób nabywania mentalności ofiary to wzmacnianie przez rodzica postawy ofiary w dziecku do momentu, aż stanie się ona trwałą częścią jego tożsamości. W taki sposób dziecko funkcjonuje w życiu zbierając kolejne doświadczenia, w których czuje się jak ofiara i każde z nich wzmacnia w nim coraz bardziej tę postawę. Mentalność

ofiary bywa też skutkiem życia w związku z osobą stosującą przemoc. Osoby nią dotknięte zwykle doświadczyły kryzysu lub traumy. W swej istocie rola ofiary jest sposobem uniknięcia odpowiedzialności i krytyki, w zamian uzyskania uwagi i współczucia oraz opanowania własnego uczucia gniewu. **Zmiana programu mentalności ofiary szansą na nową jakość życia** Życie w roli ofiary zatrzymuje człowieka w miejscu hamującym jego rozwój w życiu. Mentalność ofiary jest wyuczonym zachowaniem, co oznacza, że można się jej „oduczyć”. Jest to proces, który wymaga uważności w troszczeniu się o siebie, zwłaszcza jeśli wiąże się z traumami z dzieciństwa, takimi jak nadużycia lub zaniedbanie. Możliwe jest wyzwanie się z postawy ofiary. Program tożsamości osoby bezradnej i bezsilnej można zatrzymać oraz zmienić, ale to wymaga od osoby, która się w niej znajduje po pierwsze świadomości, że w taki sposób funkcjonuje, a po drugie pragnienia dokonania zmiany. Nie ma przeszkód, by to zmienić podejmując osobistą pracę nad sobą lub w trakcie psychoterapii. Na początek najważniejszym krokiem będzie rozpoznanie w sobie postawy ofiary. Wychodzenie z roli ofiary wiąże się z odreagowaniem gniewu, smutku, wstydu i strachu, które się w sobie nosi. Dotychczas mentalność ofiary chroniła osobę przed odczuwaniem tych nieprzyjemnych uczuć, odcinając ją od pełnego doświadczania siebie i wzięcia odpowiedzialności za własne życie. Warto zainwestować swój czas i zaangażować się, by zmienić ten nabyty program i przerwać go dla dobrego i swoich bliskich. **Małgorzata Remlein** Autorka tekstu jest psychologiem i psychoterapeutką. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych. Wspiera osoby w lepszym rozumieniu siebie, swoich emocji i zachowań, towarzyszy w budowaniu relacji opartych na szacunku i zaufaniu do siebie i do innych. W pracy psychoterapeutycznej odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę także ciało oraz życie w „tu i teraz”. Miłośniczka terapii lasem. Korzystając z bezcennego wpływu natury na zdrowie i dobrostan człowieka swoim Klientom/Klientomw procesie zdrowienia proponuje kontakt z przyrodą, niezależnie od pory roku, pogody, wieku czy stanu zdrowia. **Informacje – tel. 660-140-488 lub www.malgorzataremlein.pl**

OD RADY OSIEDLA PODOLANY

EKOLOGIA OCHRONA PŁAZÓW NA OSIEDLU PODOLANY



Od lat niektórzy mieszkańcy osiedla wraz z wolontariuszami Klubu Przyrodników, studentami Uniwersytetu Przyrodniczego i Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, prowadzą akcję ratowania płazów na terenie sieci ulic osiedla Podolany. Akcja ratownicza polega na przenoszeniu w bezpieczne miejsce wszystkich płazów znajdujących na drogach osiedlowych, a narażonych na śmierć pod kołami przejeżdżających samochodów. Działania te są prowadzone zazwyczaj w porze wieczornej, w okresie wiosennym między 1 marca a 31 maja, kiedy odbywają się żabie gody. Na Podolanach nie brakuje zbiorników wodnych, większość z nich jest usytuowana wzdłuż cieku wodnego Wierzbak. Płazy upodobały sobie tę okolicę i chętnie korzystają z okolicznych zbiorników wodnych w czasie godowych wędrówek. O ruchach migracyjnych żabiego bractwa można się samemu przekonać naocznie, odbywając spacer po zmierzchu w pobliżu zbiorników, szczególnie w ciepłe, wiosenne wieczory. Jest to okazja, aby posłuchać głosów godowych płazów. Takimi miejscami wiosennych spotkań żab są na przykład: staw w Parku im. Prof. Leszka Bergera przy ul. Druskiennickiej oraz staw na Skwerze im. A. A. Łuczaka przy ul. Omańkowskiej. Niestety, od ośmiu lat, notujemy niepokojący spadek liczebności przenoszonych przez nas płazów, a nawet tych rozjechanych płazów na monitorowanej drodze. Bardzo niepokojącym jest, że w zeszłym roku odnotowany spadek liczebności żab trawnych wynosił ponad 80 procent, oraz że nie zaobserwowaliśmy traszki zwyczajnej w ogóle. Świadczy to o wzmózonej rozbudowie miasta Poznania, a co za tym idzie rozwoju urbanizacji wraz z ruchem kołowym. Płazy są zwierzętami o podwójnym trybie życia. W postaci jaj czy kijanek spędzają pierwszy okres rozwoju w wodzie, a po przeobrażeniu kolonizują tereny w pobliżu zbiornika rozrodczego, gdzie wrastają do czasu dojrzałości, odżywiając się bezkręgowcami. Okoliczna zieleń, drzewa i krzewy, które się znajdują w obrębie stawu Wierzbak, odgrywają kluczową rolę dla lokalnej populacji żab i ropuch, ponieważ to właśnie tam znajdują się owady i inne bezkręgowce, którymi odżywia się podczas swojego życia lokalna populacja. Także inne zwierzęta, takie jak jeże, kuny, lisy czy ptaki również regularnie w tym właśnie miejscu poszukują żeru. I właśnie z tych obserwacji nasuwa się wniosek o szczególności i ważności terenów zieleni w tym obszarze, oraz o konieczności szczególnej ich ochrony przed



zniszczeniem, zabudową mieszkaniową czy też innymi zmianami inwestycyjnymi. Na sesji Rady Osiedla Podolany w dniu 06.12.2022, Klub Przyrodników przedstawił zalecenia ochronne dotyczące tego obszaru wskazując, aby zachować od linii brzegowej cieku wodnego Wierzbak pas zielony o szerokości minimum 30 m, o zróżnicowanej strukturze np. z różnymi zadaszeniami rodzimych gatunków roślin takimi jak krzewiaste wierzyby, bez czarny, dereń, świda, głóg, różne rodzaje śliwek. Taka struktura sprzyja utrzymaniu poziomu wilgoci w powietrzu oraz w glebie, chroni od silnego wiatru, co jest niezbędnym elementem siedliska płazów, ze względu na delikatną skórę żab, narażonej na wysychanie. Ponadto roślinność jest źródłem świeżego powietrza również dla ludzi, zwłaszcza podczas intensywnych upałów, które notorycznie nekają już od lat Wielkopolskę.



Dlatego też chcemy uwrażliwić wszystkich mieszkańców osiedla na dbałość o zachowanie oczka wodnego na swoim terenie, o otoczenie go roślinnością o różnej wysokości oraz o ograniczenie koszenia do okresu późno letniego. Można również pomagać płazom przetrwać okres zimowy zachowując warstwę liści czy gałęzi w kącie waszego ogrodu, najlepiej w zacienionych miejscach, w południowej ekspozycji. Wielką pomocą są również ogrodowe kompostowniki, które sprzyjają owadom i dżdżownicom, a te z kolei stanowią pokarm między innymi płazów. Wielu właścicieli okolicznych domów cieszy obecność płazów w ich przydomowych ogrodach. Ogradzając swoje posesje prosimy, aby pamiętać, że im bardziej naturalne ogrodzenie, tym lepiej będzie służyć płazom: niezbyt gęsty żywopłot liściasty wraz z siatką o dużych oczkach wystarczy, aby dać płazom możliwość swobodnego przemieszczania się między posesjami i ulicami. Niektóre gatunki takie jak

żaby zielone czy ropuchy szare są w stanie migrować do ponad kilometra, tak więc z pewnością będą próbowały odwiedzić wasze posesje wcześniej czy później! W poprzednich latach zdarzało się, że znajdowaliśmy ponad 500 płazów na drogach w jednym sezonie migracyjnym (!). Ciągłe poszukujemy nowych wolontariuszy do pomocy przy akcji przenoszenia i ratowania płazów na drodze, szczególnie wiosną. Również i w tym roku już ponad 50 osobników zostało przeniesionych poza obręb dróg. Liczymy, że uda nam się jeszcze wiele z nich ocalić do końca sezonu. Przypomnimy, że w Polsce wszystkie płazy są pod ochroną prawną i że ich przetrzymywanie wymaga zezwolenia od Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Poznaniu, dlatego zachęcamy, aby skontaktować się z nami w razie zainteresowania uczestnictwem w akcji. Osoba do kontaktu: Alexandre Flesch, 788 049 896

INFORMACJA DLA WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW Są jeszcze dostępne miejsca na różnorodne zajęcia sportowe, w ramach PBO 2023, szczegóły: sportowyFyrtel.pl



Zadbajcie o swoją formę za darmo! **HARMONOGRAM KLUBU SENIORA PODOLANY MAJ** 5,12,19, 26 maja godz. 1 - 12,30 Projekt „Aktywni Seniorzy w Kulturze” pracownia rysunku i malarstwa 9,16,23,30 maja, godz. 16-18 spotkania brydżowego dla początkujących i zaawansowanych, sala RO 10, 24,31 maja godz. 16-18 szczyt maszynowe, sala RO 17 maja godz. 16-18 zebranie ogólne Klubu Seniora i spotkanie z ciekawymi ludźmi a) Spotkanie z Andrzejem Michalskim zdjęcia i komentarz nt ptaków Podolan b) prezentacja programu Urzędu Miasta ws programu „OK Poznań Senior”, w tym instalacja aplikacji w telefonach seniorów 23 maja godz. 10-16 Wycieczka seniorów Do Rogalina

ZAPRASZAMY seniorów na wybrane zajęcia . ul. Druskiennicka 32, ZSP nr 15.



Sezon grzewczy dobiega końca - dobry czas na likwidację kopciucha

Czas na likwidację starych bezklasowych pieców centralnego ogrzewania upływa pod koniec 2023 r. To ostatni dzwonek, by zadbać o likwidację „kopciucha” i zyskać dofinansowanie na inwestycję w nowy sposób ogrzewania

Terminy likwidacji starych pieców
W Poznaniu ograniczenia i zakazy dotyczące używania instalacji, w których następuje spalanie paliw, wprowadziła tzw. uchwała antysmogowa Sejmiku Województwa Wielkopolskiego z grudnia 2017 r. Od 2024 r. Posiadaczom starych bezklasowych pieców centralnego ogrzewania będzie grozić kara grzywny w wysokości do 5 tys. zł. Osoby, które posiadają stary, bezklasowy piec centralnego ogrzewania, mają czas na jego likwidację do końca 2023 r., a korzystający z pieców kaflowych - do końca 2025 r.

Miasto wspiera finansowo mieszkańców w wymianie ogrzewania

By wspomóc mieszkańców finansowo, Miasto Poznań realizuje od 2018 roku miejski program dofinansowania wymiany „kopciuchów”, co stanowi wsparcie poznaniaków w zmianie sposobu ogrzewania. W ten sposób można uzyskać nawet 100% dofinansowania kosztów. Wysokość dotacji jest uzależniona od wybranego przez mieszkańca nowego sposobu ogrzewania. Do Wydziału Klimatu i Środowiska wpłynęło dotychczas 266 wniosków na kwotę 5 463 743,00 zł. Do 6 kwietnia

2023 r. przygotowano 223 umowy dotacyjne na kwotę 4 542 543,00 zł. Pierwsze inwestycje zostały już rozliczone przez mieszkańców. Ile wynoszą dofinansowania?

Wysokość dotacji w roku 2023 i 2024 wynosi:

- 12 000 zł - w przypadku podłączenia do miejskiej sieci ciepłowniczej lub zmiany na ogrzewanie elektryczne,
- 15 000 zł - w przypadku zmiany na ogrzewanie gazowe,
- 25 000 zł - w przypadku montażu ogrzewania elektrycznego i paneli fotowoltaicznych - nie więcej niż 300 zł/m² ogrzewanej powierzchni,
- 30 000 zł - w przypadku montażu pompy ciepła (typ: powietrze-woda lub gruntowa) - (nie więcej niż 300 zł/m² ogrzewanej powierzchni),
- 40 000 zł - w przypadku montażu pompy ciepła (typ: powietrze-woda lub gruntowa) i paneli fotowoltaicznych - nie więcej niż 400 zł/m² ogrzewanej powierzchni.

Jak uzyskać wsparcie?

Wszystkie informacje o programie wraz z formularzami wniosków dostępne są na stronie internetowej: <https://www.poznan.pl/kawka>

Jeśli nie wiesz jak wypełnić wniosek przyjdź do Wydziału Klimatu i Środowiska mieszczącego się przy ul. Gronowej 22a (I piętro, pokój 104 i 105) i wypełnij wniosek wspólnie z pracownikiem Wydziału.

Wsparcie można również uzyskać telefonicznie pod numerami telefonów: tel. 61 878 50 71, 61 878 40 61, 61 878 40 62 i 61 878 40 68 lub tel. 61 878 40 53 - sekretariat.

Wnioski z niezbędnymi załącznikami można składać w trybie ciągłym do poniedziałku 31 lipca 2023 roku.

- w siedzibie Wydziału Klimatu i Środowiska przy ul. Gronowej 22a, 61-655 Poznań I piętro, pokój 104 i 105 w godzinach pracy Urzędu Miasta Poznania, tj. 730-1530
- za pomocą operatora pocztowego oraz przesyłki kurierskiej (liczy się data wpływu do urzędu, nie data stempla pocztowego)
- za pomocą ePUAP (do godziny 23:59).

Czasu na likwidację systemów opartych na węglu lub drewnie jest już coraz mniej, dlatego warto pomyśleć o tym już teraz!



Bezpłatne korepetycje dla uczniów

Matematyka, chemia, fizyka, język polski czy angielski - to przedmioty, z których dostępne są bezpłatne korepetycje dla młodych poznaniaków i poznaniaczek. Aby z nich skorzystać, wystarczy wziąć udział w projekcie „Korki w Mieście”.

„Korki w mieście” to oferta bezpłatnych korepetycji z różnych przedmiotów. Można z nich skorzystać stacjonarnie - m.in. w Centrum Inicjatyw Rodzinnych przy ul. Ratajczaka 44 lub online. Zajęcia prowadzi stała, 20-osobowa kadra, która składa się z doświadczonych pedagogów. Są wśród nich emerytowani oraz czynni nauczyciele, doświadczeni korepetytorzy po kursach pedagogicznych, studenci specjalizujący się w ramach konkretnego przedmiotu oraz zweryfikowani wolontariusze. W korepetycjach mogą wziąć udział uczniowie szkół podstawowych klas 4-8. Zajęcia są dla nich okazją do uzupełnienia wiedzy - zwłaszcza z przedmiotów, które czasem sprawiają problem. To także dobra forma nadrabiania zaległości. Zapisać się można na stronie internetowej fundacji. Tam znajduje się interaktywny formularz. Na początek trzeba w nim wybrać sposób, w jaki odbywają się korepetycje: stacjonar-

nie lub online. Następnie należy zaznaczyć przedmiot, którego mają dotyczyć zajęcia oraz poziom nauczania - na przykład: „matematyka, klasa 5 szkoły podstawowej”. Terminy są publikowane z tygodniowym wyprzedzeniem, w każdą sobotę, o godz. 10. Później wystarczy już tylko wybrać dostępną datę i godzinę i kliknąć „rezerwuj”. Pojawi się formularz kontaktowy, który trzeba wypełnić, m.in. podając adres mailowy. Na niego przyjdzie potwierdzenie rezerwacji, a godzinę przed zajęciami - link do nich. Rekrutacja odbywa się w trybie ciągłym - to oznacza, że każdy może zgłosić się na wybrane zajęcia, niezależnie od tego, czy rok szkolny już się zaczął. Grupy są układane w taki sposób, aby odpowiadały poziomowi i rocznikowi uczniów. Ważne: liczy się kolejność zgłoszeń. Zajęcia są realizowane zdalnie za pośrednictwem bezpłatnych programów MS Teams lub Zoom. To oznacza, że każdy uczeń musi zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt: słuchawki, głośniki, kamerę online oraz mikrofon

(mogą być wbudowane w laptop lub komputer).

Projekt jest realizowany przez Fundację Instytut Rozwoju Aktywności Społecznych, finansowany przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMP. AW

SPRZEDAJĘ NIERUCHOMOŚCI

Szukasz skutecznego agenta nieruchomości?

Zadzwoń!

Twój osobisty doradca nieruchomości
www.emhome.pl

SZYBKO I EFEKTYWNE
609 002 026

emilia.kniter@emhome.pl



Emilia Kniter-Nowak

KAMIENIARSTWO

-Tanie nagrobki granitowe już od 2000zł
Do 3 lat gwarancji!
-Parapety, schody, blaty kuchenne
w cenie już od 450zł/m²

UPUST 10 %
Dla emerytów i rencistów
za nagrobki powyżej
kwoty 3000zł
Możliwość zakupu na RATY

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



AMERICAN RESTAURANT

DOWÓZ
DO KLIENTA
*
TRANSMISJE
SPORTOWE
*
IMPREZY
OKOLICZNOŚCIOWE



61 611 75 97
724 601 227

Tatrzańska 1
Poznań - Wola

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



BIELIZNA NOCNA

piżamy
wiosna 2023

szlafroki:
męskie,
damskie,
dziecięce

27 lat
na rynku



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

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

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



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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

www.pogrzebycmil.pl



ZAKŁAD POGRZEBOWY
Bartosz Emil

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Trumny - Urny - Wieńce - Wiązanki

Usługi pogrzebowe Przewozy Kremacja Wyplata ZUS

tel. 663 109 030 / 24h

ul. Kościelna 71, 62-081 Przeźmierowo



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

EKOLOGICZNE CZYSZCZENIE ODZIEŻY

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



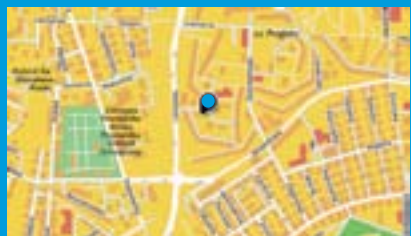
PRALNIA

LARYNGOLOG

Dr n. med.
Dorota Miętkiewska - Leszniewska

Płukanie 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

ELEKTRYK

Poznań i okolice
534 135 717
elektrykpoznan90@gmail.com

Gabinet Stomatologiczny

lek.stom. - D. Barczyńska



Szeroki zakres usług:

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

ul. Grunwaldzka 50
tel. 601 886 019

ANTENY

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

602-814-317

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

na Zdrówie

Access bars
Aromaterapia
Bańki
Hipnoza i hipnoterapia
Refleksologia

Katarzyna Polak

723 444 837

Przeźmierowo, ul. Borówkowa 19a
Rokietnica, Migdałowa 30/2

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

• Profilaktyka • Leczenie • USG
• Zabiegi chirurgiczne
• Badania laboratoryjne
• Czipowanie • Paszporty
Strzyżenie • Zabiegi kosmetyczne

GABINET WETERYNARYJNY
Kiekrz, Chojnicka 56 tel. 537-765-865

PROTEZY ZĘBOWE

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

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

SALON FRYZJERSKI

Sole na Woli

Strzyżenie: Damskie - Męskie

Poznań ul. Pilotów 30
505-781-471 f Podologia 668-948-841

KARCHER

PRANIE ORAZ CZYSZCZENIE
TAPICEREK MEBLI I AUT

609 036 745

MASAŻ

BODY BALANCE

bodybalance.booksy.com
facebook.com/BodyBalanceMasaz

Poznań - Smochowice ul. Sianowska 106
505 439 411

OPIEKA 24h W DOMU

Firma z kilkuletnim doświadczeniem zapewnia opiekę 24h w domu nad osobami starszymi, niesamodzielnymi. Poznań i okolice do 50km.

Specjalizujemy się w opiece:

- dziennej
- okazjonalnej
- całodobowej
- długoterminowej

Możliwość prowadzenia domu.

Posiadamy wykwalifikowaną kadrę, która z sercem podchodzi do każdego podopiecznego. Oferujemy konsultacje medyczne, rehabilitację oraz transport.

tel. 508-254-545

USŁUGI I OPIEKA PIELĘGNIARSKA W DOMU PACJENTA

517 548 479 512 596 519

Gabinet kosmetyczny Maja

MANICURE
PEDICURE
MASAŻ KOBIDO
HENNA ZWYKŁA I PUDROWA
ZABIEGI PIELĘGNACYJNE TWARZY
MIKRODERMABRAZJA
TERAPIA MIKROIGŁOWA
KWAS TRÓJCHLOROOCETOWY
KURACJA RETINOLEM

Czynne pn.-pt. 10.00-18.00
tel. 694-366-576
Smochowice ul. Polanowska 165

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

KOMPLEKSOWE USŁUGI INSTALACYJNO-BUDOWLANE

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

WYCENA
GRATIS!

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

VIESSMANN JUNKERS ARISTON Herz Saunier Duval Vaillant

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

Gabinety Medyczne **novina**

OD LAT ŚWIADCZYMY DLA PAŃSTWA
USŁUGI FIZJOTERAPEUTYCZNE

LEKARZE SPECJALIŚCI

NOWO OTWARTY
PUNKT POBRAŃ

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

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

STOMATOLOGIA BAKOWSCY

ul. Zakopiańska 91

- STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA
- STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
- PROTEZY
- CHIRURGIA IMPLANTY
- ORTODONCJA
- RTG PANORAMICZNE

Pn-Pt - 10:00-19:00
www.stomatologiabakowscy.pl
Tel. 61 822 12 87

10 rzeczy, które warto wiedzieć kupując działkę

Postanowiłeś zrealizować swoje marzenie o idealnym domu, sztygo na miarę Twoich potrzeb. Szukasz działki, która sprostaa Twojej wizji? Zanim zdecydujesz się na konkretną ofertę sprawdź poniższe kwestie, aby uniknąć przykrych konsekwencji i jeśli chcesz aby w Twojej kieszeni zostało więcej pieniędzy. Jak kupić dobrą działkę? Przede wszystkim nie działaj na skróty i nie poddawaj się presji czasu. Cena działki to zaledwie jeden z wielu czynników, które składają się na końcowy wynik. Nie kupuj kota w worku, bo zamiast cieszyć się wymarzoną miejscem na ziemi, ryzykujesz utratą pieniędzy, a w najgorszym wypadku brakiem możliwości zrealizowania Twojego wymarzonego projektu.

1. Lokalizacja

To istotny czynnik, ponieważ jest związany z ceną. Musisz zdać sobie sprawę, że grunt w mieście jest znacznie droższy niż w gminach ościennych. Działka za miastem? Bycie pionierem również kosztuje, doprowadzenie mediów to jedna z inwestycji. Inna rzecz to niekończący się plac budowy za oknem..ponieważ szybko może się okazać, że nie tylko Ty zapragnąłeś wybudować się gdzieś w zaciszu przyrody. Oceń swoje priorytety, pracując zdalnie jako wolny strzelec kierujesz się innymi parametrami, niż rodzic, który każdego dnia będzie musiał zorganizować transport dzieci do szkoły.

2. Termin zakupu

Można zaobserwować pewien cykl w tej kwestii. Ceny działek w okresie jesienno-zimowym nieco spadają, z przyjściem wiosny kupno staje się bardziej popularne więc zainteresowanie jest większe, a co za tym idzie ceny mogą być wyższe. Każda pora wiąże się z pewnymi zależnościami: latem ocenisz doświetlenie na działce, jesienią i wiosną czy teren nie jest podmokły, a zimą jak wygląda stan dróg dojazdowych.

3. Wymiary

Wybierając działkę powinienes już mniej więcej wiedzieć jak wstępnie będzie wyglądał dom. Nie tylko powierzchnia działki w metrach kwadratowych ma znaczenie. Ważne są także wymiary i kształt. Szukaj działki proporcjonalnej, najlepiej o kształcie nieco wydłużonego prostokąta: najłatwiej wpisać w niego budynek,a także strefy funkcjonalne ogrodu. Jeśli działka jest długa i wąska to może być kłopot, ponieważ swoboda projektowa jest mocno ograniczona. Najbezpieczniej szukać działki o szerokości około 22 m. Za wąską działkę uznaje się taką o szerokości 16 m.

4. Ukształtowanie terenu

Widzisz jak działka wygląda z zewnątrz, ale co jest pod ziemią? Rozważ badanie geotechniczne, to mały wydatek w porównaniu z wydatkami, które cię czekają gdy się okaże, że np. teren jest podmokły. Specjalista oceni jaki jest poziom wód gruntowych, sporządzi dokumentację na ten temat, wykona ekspertyzę. Ma to również znaczenie przy wyborze technologii w jakiej będzie budowany dom oraz na koszty budowy. Z wniosków dowiesz się czy budowa domu będzie wymagać specjalnego fundamentowania lub czy będą niezbędne izolacje przeciwwodne lub drenaż. Mądre planowanie kosztów

budowy pozwoli Ci uniknąć przykrych niespodzianek.

5. Strony świata

Podczas oglądania działki zwróć uwagę na jej położenie względem stron świata. Orientacja względem stron świata jest szczególnie ważna w przypadku niewielkich działek oraz miejsc, gdzie przy wąskiej linii zabudowy wynikającej z zapisu w planie miejscowym nie ma dużej możliwości manewrowania ustawieniem budynku. Dobrze, gdy w projekcie domu wejście znajduje się po jednej stronie – północnej lub wschodniej, a taras i ogród – po przeciwnej – południowej lub zachodniej. Takie usytuowanie zapewnia najbardziej optymalne doświetlenie wnętrza przez słońce.

6. Sąsiedztwo

Wybierając działkę warto sprawdzić co znajduje się w jej otoczeniu albo co może się w nim znaleźć w przyszłości. Oczyszczalnia ścieków, spalarnia śmieci, uciążliwe usługi, linie wysokiego napięcia czy maszty antenowe to najprawdopodobniej nie jest Twój wymarzony widok z okna. Zwróć również uwagę na bliskość przystanków autobusowych, przedszkoli i szkół, dostęp do terenów rekreacyjnych, placówek służby zdrowia oraz sklepów. Duże znaczenie ma to, kto będzie Twoim sąsiadem, rozejrzyj się jak wyglądają podwórka sąsiadów, jeśli już na pierwszy rzut oka zauważasz nieporządek i niedbalstwo, zastanów się czy odpowiada ci taki „krajobraz”.

7. Media i infrastruktura

Sprawdź czy działka jest uzbrojona tzn. czy i skąd jest dostęp do mediów. Jeżeli teren nie jest uzbrojony, trzeba sprawdzić, czy bez problemu można do niego doprowadzić wszystkie media – wodę, gaz, prąd i kanalizację. Warto uzyskać od zakładu wodociągowego i energetycznego pisemne potwierdzenie tzw. gotowości na przyłączenie i jego warunków technicznych. Jeśli mediów brakuje, kanalizację można zastąpić biologiczną oczyszczalnią ścieków, a gaz - prądem. Woda i energia elektryczna są jednak niezbędne. To jaki będzie koszt instalacji zależy od odległości i warunków technicznych.

8. Dojazd

Sama możliwość dojazdu paradoksalnie nie oznacza dostępu do drogi publicznej. Droga dojazdowa może być prywatna i należeć np.do sąsiada. Dojazd do działki to kluczowa kwestia, a gdy jest nieregulowana, to należy liczyć się z tym, że dopełnienie formalności może być czasochłonne i kosztowne. Wybieraj zatem

działkę najlepiej z bezpośrednim dostępem do drogi. Oprócz statusu drogi zwróć uwagę również na jej stan. Zobacz jakiego rodzaju jest droga dojazdowa, czy jest asfaltowa, polna, utwardzona żwirem itp. Pamiętaj, że po tej drodze muszą wjechać maszyny i sprzęt na teren ewentualnej budowy. Zastanów się jak będzie się zachowywała w okresach zimowych czy na przedwiośniu. Optymalna sytuacja jest taka gdy dostęp jest poprzez drogę publiczną, gminną wtedy nie martwisz się jej odśnieżaniem, a korzystanie z niej nie kosztuje.

9. Dokumenty

Sprawdź czy sprzedający faktycznie ma prawo do tego by sprzedać działkę, przejrzyj dokładnie każdy dział księgi wieczystej. Zweryfikuj czy nie jest obciążona. Zdarza się czasem, że właściciele jest kilku, wówczas każdy z nich musi wyrazić zgodę na sprzedaż. Zobacz czy w księdze są ustanowione jakieś obciążenia, służebności, a może wpisana hipoteka? Musisz wiedzieć, że nie wszystkie kwestie związane z działką muszą być zawarte w księdze wieczystej, dlatego warto poznać zapisy w akcie nabycia.

10. Co można wybudować?

Nie polegaj bezgranicznie na zapewnieniach sprzedającego, oczywiście zbierz dostępne informacje, ale sprawdź też jaka jest zawartość miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Zapoznaj się z treścią planu miejscowego, jeżeli został uchwalony, jeśli nie, to możesz wystąpić o warunki zabudowy. Tekst planu ma formę uchwały rady gminy i określa szczegółowo sposób zabudowy jak np. wysokość kalenicy, kąt nachylenia dachu, minimalną odległość od ulicy, maksymalną powierzchnię zabudowy działki, informacja, co może powstać w okolicy. Każdy ma prawo wglądu do planów miejscowych oraz otrzymania wypisu i wrysu z planu. To ważne by potwierdzić dokładne parametry i to czy na pewno działka jest budowlana. Decyzja o budowie własnego domu jest jedną z ważniejszych życiowych decyzji, dlatego wyboru odpowiedniej działki dokonuj przy kompleksowej weryfikacji wielu czynników. Niekiedy poszukiwania idealnego gruntu pod dom trwają dłużej niż jego budowa. By nie wpaść w pułapkę, nie podejmuj pochopnych decyzji, pod wpływem dobrego wrażenia na pierwszy rzut oka. Jeśli masz jakieś wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą w tym temacie. **Chcesz szerszych i bardziej spersonalizowanych wskazówek? Zadzwoń i umów się na spotkanie.**

Ewa Manthey
Doradca ds. nieruchomości
Międzynarodowego biura


787 006 777





USŁUGI STOLARSKIE

MEBLE
ZABUDOWY
TARASY
PODŁOGI
UKŁADANIE
CYKLINOWANIE

KUCHNIE
SCHODY

78 40 50 400

PROFESJONALNE USŁUGI DEKARSKIE


■ KONSERWACJA I MIEJSCOWE NAPRAWY DACHÓW
■ NAPRAWA DACHÓW Z PAPY
■ PRZEGLĄDY OKRESOWE DACHÓW
■ DOCIEPLANIE DACHÓW STYROPAPĄ
■ KRYCIE BALKONÓW I TARASÓW
■ USŁUGI BLACHARSKO-DEKARSKIE

tel: **792 942 766 / 732 777 944**
email: **dr.dachWalkowiak@gmail.com**

MAŁOWANIE
elewacji

MYCIE dachów
kostki brukowej

www.ekodom21.pl
603 635 878

MEBLOFORM
INDECO
wygodne mieszkanie

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

Ul. Żytńia 7, 62-081 Wysogotowo
tel: 698 626 071, tel: 604 176 013


ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

20 LAT DOŚWIADCZENIA

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ I SERWIS:
✓ **ROLET ZEWNĘTRZNYCH**
✓ **ROLET WEWNĘTRZNYCH**
✓ **PLIS, ŻALUZJI, MOSKITIER**

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

STOLARSTWO
SCHODY· SZAFY WNĘKOWE
DRZWI· KUCHNIE· DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE
tel. +48 601 917 516
www.stolarstvoszudera.pl


STOLARSTWO SZUDERA

USŁUGI REMONTOWE
* **malowanie**
* **szpachlowanie**
* **układanie płytek**
* **panele**
* **płyta GK**
* **tapetowanie**


tel. 515 550 833 - SPEC
KÄRCHER

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

SuperCLIMA.pl

KLIMATYZACJA

DOMY • MIESZKANIA
BIURA • SKLEPY • FIRMY

SPRZEDAŻ I MONTAŻ

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

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

**USŁUGI
REMONTOWO-BUDOWLANE**

Malowanie, tapetowanie
Montaż paneli
Układanie płytek
Płyty GK, Sufity podwieszane
Montaż drzwi i okien
Instalacje elektryczne
Instalacje WOD-KAN, CO i GAZ

tel. 602-370-190

SERWIS-MONTAŻ-INSTALACJA

ANTENY
MONTAŻ
DEKODERÓW DVB-T2

511 611 997

**Usuwanie
Awarii
KANALIZACJI**

Oferujemy:
Udrażnianie kanalizacji deszczowej
i sanitarnej metodą
- wysokociśnieniową
- mechaniczną

Kontakt:
601 - 574 - 931
512 - 030 - 851

HYDRO FOB
Kompleksowe osuszanie budynków

- izolacje przeciwwilgociowe
- izolacje przeciwwodne
- naprawa powłok izolacyjnych
- doradztwo techniczne
- iniekcja
- systemy wentylacji
- odgrzybianie ścian
- drenaże

tel. 609 270 132
michal-hydro-fob@wp.pl

**AKUMULATORY
I PROSTOWNIKI**
DARMOWY MONTAŻ I DIAGNOSTYKA

**DOSTAWCY
PRĄDU**

UL. RYNKOWA 1
62-081 PRZEZMIEROWO
PN. - PT. 8-18 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

**HANDSCHUH
DENTAL CLINIC**

**NOWE CENTRUM
STOMATOLOGII
na Ławicy**

Z pasji do naszej pracy i umiłowania piękna
wraz z synem stworzyliśmy nowoczesną
klinikę stomatologiczną, w której
leczenie na najwyższym poziomie
łączymy z troską i indywidualną opieką
nad każdym pacjentem.

Dorota i Jakub Handschuh

U nas znajdziecie Państwo:

- Wysokiej klasy sprzęt stomatologiczny
- Pełen zakres usług na najwyższym poziomie
- Bezbolesne, komputerowe znieczulanie
- Komfortowe, stylowe wnętrza
- Miłą i przyjazną atmosferę

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 19:00

Poznań ul. Żłobowska 34
hndentalclinic.pl

tel. +48 570 09 09 06

BRUDNA ROBOTA
Aleksander Zaporowski

POGOTOWIE KANALIZACYJNE

- OGRODZENIA
- TERENY ZIELONE
- MYCIE I MALOWANIE ELEWACJI
- MYCIE PANELI FOTOWOLTAICZNYCH
- KONSERWACJA DACHÓW
- REMONTY POMIESZCZEŃ

506 122 506

www.brudna-robota.pl

ODZYSK H2O

**MONTAŻ SYSTEMÓW NAWADNIANIA OGRODU
Z WYKORZYSTANIEM WODY OPADOWEJ**

506 122 506

BAHMUS

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

Narożnik KOMO

Narożnik AMOS

Zestaw TOGO
Zestaw TOGO; Kanapa z funkcją spania, pojemnik na pościel + 2 Fotele. wymiary kanapy; dł. 206 cm. wys. 92 cm. gł. 93 cm. fotel; dł. 66 cm. wys. 101 cm. gł. 82 cm.

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

Meble Tłok - OPAL

MEBLE

Zestaw wypoczynkowy LENIUCH

Kanapa BETA na podwójnych sprężynach.

Tapczanik jednoosobowy
z regulowanym zagłówkiem oraz pojemnikiem na pościel. wymiary; dł. 200 cm. szer. 85 cm.

Meble Tłok - PROWANSJA

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

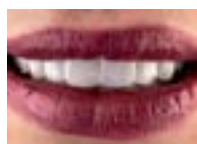
CENTRUM STOMATOLOGII NA SMOCHOWICACH

METAMORFOZY UŚMIECHU

STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA

ESTETYCZNA CHIRURGIA

LAVA
inspiration
by MATERNA



AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657

Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

NAJWIĘKSZY WYBÓR W POZNANIU

NAGROBKI GRANITOWE

ul. Dąbrowskiego 139
(przed pętlą tramwajową Ogrody)

61 8436 237 781 999 551

www.nagrobki-wicherek.pl

Zniżki w OC i AC do 70%

UBEZPIECZENIA SOBKOWIAK

WALUTOWE OCAL FIRMOWE FUNKCJONALNE
NAZYWNE FIRMOWANE KRAJOWE
Zadzwoń by poznać ofertę! 730 268 533
lub napisz: sobkowiak.ubezpieczenia@gmail.com
ul. Lubiątkowska 1, 60-439 Poznań (Obok Chaty Polskiej)

ERGO HESTIA LUKS 4 BSWC Allianz

DRUKUJ z nami!
plakaty, banery,
naklejki, roll'upy
Frezowanie CNC
www.G7AFJAF.com
ul. Wieczorynki 27
tel. 603 187 080

**SYSTEMY
NAWADNIANIA
DRENAŻE**

MONTAŻ

NAPRAWY

PRZEBUDOWY

KONSERWACJA

605 217 212

simon130@wp.pl

PRZYGOTOWANIE SYSTEMU
DO PRACY

MASZ PROBLEM Z WODĄ?
ZADZWOŃ

Profesjonalne usługi pośrednictwa w obrocie nieruchomościami



HANRAD
NIERUCHOMOŚCI
nr licencji zawodowej 8008



hanrad.pl

- ✓ kompleksowa obsługa (od A do Z)
- ✓ skuteczność, szybkość i elastyczność działania
- ✓ bezpieczeństwo współpracy z profesjonalnym pośrednikiem
- ✓ gwarancja zadowolenia, przy zastosowaniu najwyższych standardów
- ✓ znajomość rynku (20 lat doświadczenia na rynku)
- ✓ rozpoznawalność marki i bardzo dobre opinie klientów wg google.pl
- ✓ szeroka promocja reklamowa w dostępnych mediach

HanRad Nieruchomości
Ul. Smoka Wawelskiego 2, Poznań
Osiedle Bajkowe

Radostaw Radziwiłko
radek@hanrad.pl
664 727 500

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