



Fakty i mity na temat asertywności str. 9
Od Rady Osiedla Podolany str. 11
Świadectwo charakterystyki energetycznej str. 18

Fachowcy w Mieście

ISSN 2300-7273

www.fb.com/fachowcywmiescie/

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



Wesołych Świąt



UBEZPIECZENIA

Dla Klientów porady prawne - Gratis

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIĘ 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-POLICE 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 RONDA 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 oprawki
rabat na okulary progresywne

Umów się na **BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

UL. SZKOLNA 2B ROKIETNICA NOWY RYNEK 5 SUCHY LAS
☎ 696 696 332 ☎ 696 696 280

takidrwal.pl

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

WYCINKA DRZEW

511 284 420

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI

Kontenery: 1,7m³ do 14m³

www.odpady-skip.pl

TOALETY PRZENOŚNE
WYNAJEM I SERWIS
WC SKIP 514 041 959

www.toalety-przenosne-poznan.pl

MALOWANIE

szybko i solidnie

10% zniżki dla seniorów

608 778 112

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, kłoczków lub rębane.

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

PELLET EKOGROSZEK

DUŻA WYDAJNOŚĆ ENERGETYCZNA
RÓŻNE RODZAJE - PROMOCYJNA CENA

DOSTAWA GRATIS

+48 531 322 222
ZADZWOŃ I ZAMÓW

SuperCLIMA.pl

KLIMATYZACJA

DOMY • MIESZKANIA
BIURA • SKLEPY • FIRMY

SPRZEDAŻ I MONTAŻ

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

Delikatesy Zagrodnicza
PIEKARNIA • CUKIERNIA



Poznań - Strzeszyn, ul. Wergiliusza 2B/A (wejście od ul. Literackiej) +48 601 157 827

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. Rynekowa 88

ANTENY ADA SUPERWIZJA

TELEWIZORY
DEKODERY
MONTAŻ
SERWIS RTV

RABAT 10%
na robociznę

501 791 623

Poznań - Smochowice ul. Lęborska 46

KRAJOWE USŁUGI TRANSPORTOWE DO 3.5t DLA FIRM Poznań/Cała Polska

Wykonujemy Transport:

- Towarów różnego typu, w zależności od potrzeb Klienta
- Kontener chłodnia - mroźnia do -25
- Busy blaszaki
- Na terenie całej Polski, Poznania i okolic
- Transport z pomocą kierowcy przy załadunkach/rozładunkach
- Towar w pełni zabezpieczony na czas transportu
- Faktura VAT 23%
- Dyspozycyjność od poniedziałku do niedzieli



STAŁA WSPÓŁPRACA
tel. 609-610-048

AUTA KOZŁOWSKI
Przeźmierowo ul. Ogrodowa 86

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



tel. 609 470 998

KALORYFERY GRZEJNIKI
MARKOWE NOWE I UŻYWANE

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

500 200 478
61 8 193 076

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

PODNOŚNIK KOSZOWY

tel. 608 443 604

DRZEWA WYCINANIE I PRZYCINANIE

tel. 608 443 604

ALARMEX

klimatyzacja
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony

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

ŚNIADANIA + KAWA ZA 1 ZŁ

W KAŻDY WEEKEND
7:00 - 12:00

DO KAŻDEGO ŚNIADANIA
KAWA ZA 1 ZŁ

REZERWACJE
Tel: 530 914 393

ILONNHOTEL
POZNAŃ



CANAL+ ONLINE

OGŁĄDAJ JAK LUBISZ

OGŁĄDAJ TELEWIZJĘ PRZEZ INTERNET
KANALY NA ŻYWO / SPORT / SERIALE / FILMY



54 ZŁ/MES.

SALON CANAL+ GALERIA PESTKA
AL. SOLIDARNOŚCI 47, TEL: 61 821 85 55

GABINET PODOLOGICZNY
Paulina Adamczak

- ✓ Podologia
- ✓ Podologia dziecięca
- ✓ Podologia sportowa
- ✓ Podologia dioni
- ✓ Podologia senior

792 596 160
Ul. Telipana 2a, 62-080 Leszka
PodologinPaulinaAdamczak.Booky.com

Auto-serwis

- mechanika
- wulkanizacja
- klimatyzacja
- geometria kół

www.mj-auto.pl
pn - pt 8:00 - 14:00
Sobota 10:00 - 14:00

wkrótce Poznań, Lechicka 60
Leszyńska 30
60-479 Poznań
668-380-912 606-934-680

Prywatny Apartament
480m od plaży w **** Resorcie
z basenami krytym i zewnętrznym
dla 2-4 os. z aneksem kuchennym i balkonem
ręczniki, szlafroki, cena 650zł za noc



Solny Resort w Kołobrzegu
ul. Aleksandra Fredry 5
pokojmorski@gmail.com
604-08-22-23
Majówka dla Ciebie i najbliższych !!!



OGRODY
607 821 224

ZAKŁADANIE PIELĘGNACJA CAŁOROCZNA OPIEKA

KARCHER
PRANIE ORAZ CZYSZCZENIE
TAPICEREK MEBLI I AUT
609 036 745

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

**ŚWIADECTWA CHARAKTERYSTYKI
ENERGETYCZNEJ BUDYNKU**

Kawalerki, Mieszkania, Domy
Dojazd do klienta z pomiarem
Poznań i okolice

tel: 668-142-857



WJW&CCLOFT

PRODUCENT MEBLI POLECA:

- meble tapicerowane
- meble ogrodowe

SPRZEDAŻ pn-pt 8.00-16.00

SKÓRZEWO, ul. POZNAŃSKA 50
(wjazd przy Żabce)

tel. 61 8143 693



CCLOFT www.ccloft.pl



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 szkółkę 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

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



MONTAŻ SYSTEMÓW NAWADNIANIA OGRODU

Z WYKORZYSTANIEM WODY OPADOWEJ

ODWODNIENIA TERENU
DRENAŻE
OGRODNICTWO
NASADZENIA, PIELEGNACJA

506 122 506

BRUDNA ROBOTA

Aleksander Zaporowski

POGOTOWIE KANALIZACYJNE

- MYCIE I MALOWANIE ELEWACJI
- STOLARSTWO OGRODOWE
- SPRZĄTANIE EKSTREMALNE I PRZEMYSŁOWE
- OGRODNICTWO
- ROZBIÓRKI
- MYCIE PANELI FOTOWOLTAICZNYCH
- KONSERWACJA DACHÓW
- BRUKARSTWO I OGRODZENIA

506 122 506

www.brudna-robota.pl

USŁUGI
STOLARSKIE

MEBLE KUCHNIE
ZABUDOWY STOŁY DEBOWE

TARASY SCHODY

PODŁOGI

UKŁADANIE
CYKLINOWANIE

78 40 50 400

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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



Tel. 512 003 652

MIKA Instal

KLIMATYZACJA
POMPY CIEPŁA

sprzedaż
montaż
serwis

669 082 964

665 751 874

www.mikainstal.pl

SYLWIA KOWALSKA
TWÓJ LOKALNY
AGENT
NIERUCHOMOŚCI
TEL: 502 306 822
www.poznan-nieruchomosci.com

Wykopy:
> Woda, Prąd, Gaz
> Inne
> Odwierty
Wyrównanie terenu

+48 579 177 816
Andrzej, zwykły człowiek
Nie jesteś (sama, sam),
mogę Tobie pomóc

Wykonam w ogrodzie,
wszelkie prace :
od kopania do orania

U nas
Zrębki
dostępne
od ręki

NOWOCZESNE OGRODZENIA FRONTOWE

PLAST-MET
SYSTEMY OGRODZENIOWE
POZNAŃ

JUŻ OTWARTE
ul. Złotowska 2



20%
POMIAR
MONTER

20%
PROJEKT
PLAST-MET

20%
ZATWIERDZENIE
KLIENT

20%
PRODUKCJA
PLAST-MET

20%
MONTAŻ
MONTER

Poznań, ul. Złotowska 2

poznan@plast-met.pl

+48 731 300 051

coolDent
STOMATOLOGIA

Protetyka
Chirurgia
Implanty
Mikroskop
Tomografia 3D
Wybielanie zębów



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

Gabinety Medyczne novina **NOWY PUNKT POBRAŃ**

badania krwi
badania moczu i kału
wymazy i posiewy



www.gabinety-novina.pl
tel. 61 84 11 100, 665 505 606
ul. Nowina 12A, 60-589 Poznań
Godziny otwarcia:
pon.-pt. 7:30-11:30, sob. 8:00-12:00

Gabinety Medyczne novina

lekarze specjaliści
fizjoterapia
dietetyk
logopeda
psycholog



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

NOWA PRZESTRZEŃ RELAKSU I ZDROWIA
W BARANOWIE

Masaż relaksacyjny i zdrowotny z
@Ganga_Dzika_Sztuka
☎ 601 791 001

Terapia relaksacyjna i zdrowotna z
@FioTherapy
☎ 402 00 144

Integracja oddechowa i medytacja z
@Gardien_Germania
☎ 604 000 000

Specjalistyczny Masaż ciała z terapią z
@Sanna_Fala_Flow
☎ 70 700 700

Masaż ciała z reiki i terapią z
@Pam_Dziewa
☎ 519 300 000

Terapia poprzez sztukę i design z
@Aneta_Monczka_Design
☎ 604 000 707

Masaż ciała i punktów Ref z
@TherapieKorporacyjna_Anka
☎ 70 071 600

Specjalistyczny i uszczelnienie uszu z
@Sanna_Sobala
☎ 70 000 300

adres: Przygotowana 40/7
Baranowo 6, Poznań
Studia „dźwięki” i „dźwięki”
studia „dźwięki” i „dźwięki”
tel. 600 000 000 000



Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania

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

„Za 20 lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś.
Więc odwiąż cumy, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomysły wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj.”
(Mark Twain)

Szanowni Państwo,

Aktualny numer miesięcznika kończy już jedenasty rok goszczenia w Państwa domach i firmach. Nasza działalność jest doceniana przez dużą grupę fachowców oraz odbiorców reklam. Dziękujemy czytelnikom za ciepłe słowa aprobaty dla naszych działań oraz podmiotom gospodarczym, fachowcom, którzy aktywnie korzystają z łamów tej gazety do prezentacji swej działalności.

W tym numerze m.in. „Fakty i mity na temat asertywności”, to kolejny ciekawy artykuł Małgorzaty Remlein, psycholog specjalizującej się w psychoterapii indywidualnej i psychoterapii par. Precyzyjnie zdefiniowana asertywność, charakterystyka osoby asertywnej oraz związane z tym fakty i mity pozwolą nam na wypracowanie asertywnej postawy w życiu, która prowadzi do wyrażania siebie w sposób pewny i autentyczny w granicach nienaruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób.

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

Agnieszka Juskowiak

Fakty i mity na temat asertywności



Co to jest asertywność?

Asertywność to termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania, uczuć i postaw w sposób otwarty, w granicach nienaruszających praw, ani psychicznego terytorium innych. Postawa asertywna oznacza świadomość własnych praw i postępowanie zgodne z nimi przy jednoczesnym poszanowaniu praw innych. To także zdolność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych. Według mnie asertywność jest życiową postawą dlatego moja osobista definicja asertywności, którą zaczerpnęłam od Shakti Gawain brzmi: „Asertywność to nie coś, co robisz. Asertywność to to, kim jesteś”. W definicji terminu opisana jest postawa osoby, która posiada tę kompetencję podkreślając, że osoba asertywna broni swoich praw (nie jest uległa) oraz nie ucieka się do ataków wobec innej osoby (nie jest agresywna). Postawa asertywna staje się zatem „złotym środkiem”, dzięki któremu możemy zadbać o swoje potrzeby, nie krzywdząc innych osób. Posiadanie tej kompetencji odgrywa ważną rolę decydując o naszych dobrych relacjach.

Jaka jest osoba asertywna?

Osoba asertywna czuje się swobodnie, dając sobie prawo do bycia sobą, jest szczerą wobec swoich potrzeb i

uczuć, co pomaga jej być szczerą z innymi. Ma świadomość jak komunikować się z ludźmi, dzięki czemu nie jest agresywna i nie popada w konflikty. Towarzyszy jej postawa pewności siebie, nie przekraczając granicy zarozumiałości ponieważ posiada adekwatną świadomość własnych zalet i wad. Jej pewność siebie wynika ze znajomości siebie „wiem jaka/jaki jestem”, zna swoje uczucia, potrzeby, potencjał i zasoby, a także obszary do pracy własnej nad sobą. Akceptuje siebie i potrafi to wyrażać. Dobrze się czuje sama ze sobą. Daje sobie prawo na popełnienia błędów, nie bojąc się konsekwencji swojej decyzji. Dzięki temu jej kondycja psychiczna nie jest zależna od chwilowych sukcesów i porażek.

Mity na temat asertywności

Mimo, że pojęcie asertywności jest często poruszonym tematem, na jej temat nadal krąży wiele nieprawdziwych mitów. W poniższym artykule przedstawię kilka z nich, a decyzję pozostawię Czytelniczkom i Czytelnikom do wyrobienia sobie własnej opinii na poruszany w artykule temat.

Pierwszym i najczęściej spotykanym mitem na temat asertywności jest przekonanie, że „asertywność to sztuka odmawiania i mówienia nie”. Według mnie jest to bardzo krzywdzące dla asertywności i uproszczenie, które

nieestety krąży w obiegowej opinii. Tymczasem kompetencja ta dotyczy szerszego repertuaru zachowań niż tzw. asertywna odmowa. Danie sobie prawa do odmowy jest bez wątpienia częścią dbania o swoje dobro, ale to bardzo zawężona definicja. Bycie osobą asertywną nie oznacza jedynie odmawiania i nie zobowiązuje Pani/Pana do odmawiania. Częścią asertywności jest również uszanowanie prawa innych osób do asertywności, a więc zrozumienie i uszanowanie tego, że inne osoby mają prawo nam odmówić. Osoba zachowująca się asertywnie jest świadoma, że inni również mają prawo zachować się asertywnie i odmówić naszym prośbom, oczekiwaniom, czy żądaniom. Kompetencja ta zapewnia Pani/Panu wybór mówienia tak lub nie wtedy, kiedy jest to w zgodzie z Panią/Panem.

Drugi mit nawiązuje do stanowiska, że asertywność to inna nazwa egoizmu. Osoby, które tak uważają, zatrzymują się jedynie w potowie definicji, tej która mówi o dbaniu o własne dobro (co samo w sobie też nie jest przejawem egoizmu). Jednak druga część, mówiąca o zachowaniu nieagresywnym, czyli niedziałaniu na szkodę innych, jest równie ważna. Osoba asertywna dba o swoje dobro, ale zawsze z poszanowaniem granic i potrzeb drugiej osoby.

dalszy ciąg artykułu na str. 10

AUDIOSŁUCH
CENTRUM APARATÓW SŁUCHOWYCH

Nie musisz już jeździć do Poznania, jesteśmy w PRZEŹMIEROWIE!!!
Nie słyszysz? Słyszysz, ale nie rozumiesz? Przyjdź do nas. Zrobimy badania postawimy diagnozę, rozwiążemy Twój problem i zrobimy wszystko, aby Ci pomóc, wrócić do świata dźwięków. Aby rozmowa na rodzinnych spotkaniach, z przyjaciółmi przy kawie, słuchanie radia czy oglądanie telewizji było prawdziwą przyjemnością i pozwoliło Ci **CZERPAĆ RADOŚĆ ŻYCIA!**

Firma AAUDIOSŁUCH – Centrum Aparatów Słuchowych zajmuje się profilaktyką słuchu w szerokim zakresie, poprzez badania słuchu, dobór zaawansowanych technologicznie aparatów słuchowych- zausznych i wewnątrzusznych. Pracownicy firmy to osoby z kilkunastoletnim doświadczeniem. Kładziemy nacisk na jakość i profesjonalizm prowadzonych badań, oraz doboru aparatów słuchowych. Wykonujemy darmowe przeglądy aparatów słuchowych, oraz udoskonalamy dopasowanie aparatów słuchowych, które wymagają doświadczenia i doskonałej znajomości sztuki dopasowania aparatu słuchowego. Istnieje też możliwość wypożyczenia aparatów słuchowych i przetestowania ich w środowisku, w którym przebywasz, zanim się zdecydujesz na zakup aparatu słuchowego.

Andrzej Kwiatkowski to Dyplomowany Protetyk Słuchu z 23-letnim doświadczeniem. Doświadczenie zdobywał w takich firmach jak: Audio Serwis, Siemens, Oticon (Sonic), Starkey (Audibel), prowadził szkolenia z dopasowania aparatów słuchowych. Od 8 lat pracuje w AAUDIOSŁUCH Centrum Aparatów Słuchowych jako Dyplomowany Protetyk Słuchu i wspiera swoim doświadczeniem i wiedzą. Zapraszamy do P. Andrzejaw Przeźmierowie, zapewne nikogo nie zostawi bez pomocy. **ZAPRASZAMY DO NASZEGO GABINETU W PRZEŹMIEROWIE ul. Rynkowa 63, Przychodnia Med-Lux, Gabinet czynny: -Wtorek-07.00-17.00, -Środa -12.00-18.00, -Czwartek-07.00-17.00. Rejestracja pod numerem telefonu: 787-153-999 w godzinach 09.00-15.00 poniedziałek-czwartek** Zapraszamy również na naszą stronę internetową i Facebooka oraz Google <http://www.audiosluch.pl> Facebook/Audiosluch-CAS aparaty sluchowe **Mamy podpisaną umowę z NFZ, oraz pomagamy przy składaniu dokumentacji do PCPR i MOPS**



Andrzej Kwiatkowski
mgr inż. dyplomowany protetyk sluchu

c.d. Fakty i mity na temat asertywności
Trzeci popularny mit opisuje asertywność jako postawę dominującą i agresywną. Nic bardziej mylnego. Postawa agresywna sensu stricto polega na chęci wywarcia wpływu na innych niezależnie od kosztów, które mogą dotyczyć werbalnego lub fizycznego krzywdzenia innych osób, co wiąże się z przekraczaniem ich granic i praw. Taka postawa jest sprzeczna z postawą szacunku wobec innych, która to jest podstawą w omawianej w niniejszym artykule kompetencji.

Czwarty mit dotyczy wyobrażenia, że asertywność to manipulacja i magiczna sztuczka, która sprawi, że każdy będzie spełniał Pani/Pana życzenia i dzięki asertywności zdobędzie Pani/Pan wszystko czego pragnie. Manipulacja drugim człowiekiem ma zawsze intencję wywarcia na niego jakiejś presji, by nieświadomie z własnej woli ten realizował cele osoby wywierającej wpływ. Postawa asertywna nie ma w sobie nic z manipulowania innymi, gdzie podstawą byłoby posługiwanie się intencjonalnie wyuczonymi technikami wpływania na myśli, emocje i postępowanie drugiego człowieka.

Fakty na temat asertywności

Pierwszy fakt zgodny z definicją asertywności wskazuje, że jest to umiejętność adekwatnego wyrażania siebie bez naruszania terytorium drugiej osoby. W relacjach międzyludzkich kluczowe jest to, aby obie strony czuły się słuchane i rozumiane. Empatyczne asertywne komunikowanie się umożliwia właśnie takie wzajemne zrozumienie. Gdy wyrażamy swoje myśli i uczucia w sposób jasny i bezpośredni, nasza rozmówczyni/nasz rozmówca, wie czego się po nas spodziewać i jakie są nasze granice. To tworzy atmosferę wzajemnego szacunku, w której każdy czuje się ważny. Konflikty i nieporozumienia mają źródło w niejasnej komunikacji. Gdy nie mówimy otwarcie o tym, czego chcemy lub czego oczekujemy, nasza rozmówczyni/nasz rozmówca może błędnie interpretować nasze intencje. Umiejętność jasnego wyrażania swoich potrzeb zmniejsza ryzyko takich nieporozumień, a jeśli dojdzie do konfliktu, osoba asertywna potrafi skonfrontować się z rozmówczynią/rozmówcą w sposób konstruktywny, szukając rozwiązania korzystnego dla obu stron.

Drugi fakt potwierdza, że osoba asertywna, po uświadomieniu swojej potrzeby komunikuje i przekazuje ją swojej rozmówczyni/swojemu rozmówcy. Asertywna komunikacja zakłada budowanie płaszczyzny zrozumienia poprzez ujawnianie siebie, na przykład: „Nie pożyczę Ci tej książki, ponieważ nie pożyczam książek i źle bym się czuła, gdybym ją Tobie pożyczyła. Potrzebuję być w zgodzie ze sobą i nie pożyczę ci tej książki” lub komunikuje swoją potrzebę w jeszcze inny sposób: „Nie pożyczę Ci tej płyty, ponieważ jestem do niej bardzo przywiązany i źle bym się czuł, jeśli wiedziałbym, że jest poza moim domem. Mimo że Ci ufam i wiem, że dbasz o rzeczy, to jednak pożyczając Ci tę płytę czułbym dyskomfort”. Te przykłady obrazują ważną zasadę tej kompetencji, mianowicie, że osoba asertywna jest szczerą i mówi prawdę. Nie manipuluje, nie kłamie, nie wymyśla dramatycznych historii i opowieści. Jeśli osoba szanuje siebie, szanuje także powód swojej odmowy i nie szuka go poza sobą. Asertywna odmowa jest wyrazem szacunku zarówno dla siebie, jak i dla rozmówczyni/rozmówcy.

Informuje ona jasno o naszych granicach, nie pozostawiając miejsca na nieporozumienia.

Trzeci fakt jest potwierdzeniem, że postawa asertywna ma wpływ na zdrowie, a konkretniej na odporność psychiczną. Osoba asertywna ma dostęp do samoregulacji, bo wie jak zarządzać własną energią, by czuć się dobrze i być efektywną w swoich działaniach. Wie jak radzić sobie przeżywając nieprzyjemne emocje w trakcie i po danej sytuacji, zarówno w relacji z innymi jak i z samą/samym sobą. Osoba posiadająca tę kompetencję zarządza własnym czasem i życiem, jest w dobrym kontakcie ze sobą, na bieżąco wie, co się z nią dzieje. Dzięki świadomości przeżywanych emocji i kontakcie z nimi potrafi reagować nie dopuszczając do wybuchów wściekłości, furii, silnego lęku czy poczucia winy.

Czwarty fakt manifestuje się w postawie autorelacji z samą/samym sobą. Osoba asertywna jest w stałym dobrym kontakcie z samą/samym sobą, wie co się z nią dzieje na poziomie myśli i przeżywanych emocji, dzięki czemu może reagować, nie dopuszczając do samoopusczenia. Jej asertywny monolog wewnętrzny jest jej kompasem wspierania siebie. Asertywność to wewnętrzna postawa, która wynika z szanowania i wyrażania własnych potrzeb z zachowaniem szacunku do innych. Szacunek do siebie pozwala na zachowanie asertywne, a jednocześnie jeśli zachowujemy się asertywnie, wzrasta w nas szacunek do samych siebie. Herbert Fensterheim, jeden z współtwórców teorii asertywności zalecał, aby w razie wątpliwości dotyczącej tego, czy dane zachowanie jest asertywne, sprawdzić czy choć trochę zwiększa ono nasz szacunek do samej/samego siebie; jeśli tak, to zachowanie jest asertywne. Asertywność to ważna życiowa umiejętność, a piąty fakt jest potwierdzeniem, że kompetencja ta ma duży związek z dojrzałością emocjonalną. Dojrzałość nie równa się dorosłości, a dorosłość nie równa się dojrzałości. Zapewne spotykają Czytelniczki i Czytelnicy na co dzień osoby dorosłe metrykalnie, przebrane za dorosłe z innymi dorosłymi; pieniędzmi, władzą, odpowiednim wiekiem i sztucznie w związku z tym nadanym im autorytetem. Osoba dojrzała i dorosła emocjonalnie jest gotowa do bycia odpowiedzialną. W sytuacjach, które tego wymagają nie unika ponoszenia konsekwencji, obwiniania innych i tylko dzięki refleksji nad swoim zachowaniem jest gotowa przeprosić czy zachować się następnym razem inaczej. Osobę asertywną można poznać po tym, że przy niej bezpiecznie się czujemy.

Szósty fakt kładzie akcent na powiązanie asertywnego zachowania się ze sposobem komunikowania się z innymi ludźmi, który uwzględnia emocje drugiej osoby, czyli asertywność i empatię. Temu służą zwroty, tworzące warstwę językową asertywnej komunikacji. Asertywne zachowanie wynika z integracji postawy „ja jestem ok – ty jesteś ok” i empatycznej komunikacji.

Jak rozwijać swoją asertywność?

Wypracowanie asertywnej postawy wymaga zaangażowania i świadomości, że chcę i mogę stać się asertywną/asertywnym. Postawę asertywną można rozwijać korzystając z pomocy psychoterapeuty lub podczas indywidualnych lub grupowych treningów asertywności, które służą budowaniu postawy asertywnej i uczeniu się zwią-

zanych z nią zachowań takich jak: wyrażanie emocji, wyrażanie własnych potrzeb, reagowania, gdy się z kimś nie zgadzamy, ustalania własnych granic, reagowania na krytykę, umiejętność odmawiania, wyrażania próśb i oczekiwań, wyrażania krytyki, komunikowania uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych, obrony własnych przekonań, czy reagowania na komplementy i prezentowania siebie w autentyczny sposób. Uczestniczka/uczestnik podczas treningu asertywności ma możliwość pracować nad przekształcaniem własnych nieefektywnych przekonań i zachowań w kierunku bardziej użytecznych postaw wobec siebie i swoich relacji z innymi. Książki i poradniki są pomocne, jednak przeczytanie ich nie uczyni z Pani/Pana osoby asertywnej. Dużo ważniejsze jest systematyczne wprowadzanie zdobytej wiedzy i umiejętności w codzienność. Jeśli raz zachowamy się asertywnie, zwiększymy prawdopodobieństwo kolejnych asertywnych zachowań. Przyczyna braku asertywnej postawy może mieć związek z błędnymi opartymi na mitach, stereotypach i przekonaniach na temat asertywności. Odbicie konsultacji z psychoterapeutą może pomóc lepiej zrozumieć przyczynę braku postawy asertywnej. Asertywność to proces. Regularna praktyka i świadomość własnych praw w relacjach z innymi prowadzi do pewności siebie, autonomii i co najważniejsze do wewnętrznego poczucia własnej wartości. Korzystając z „języka życia” możemy jasno komunikować swoje potrzeby, jednocześnie budując zdrowe relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Asertywności uczymy się przez całe życie, każdego dnia doświadczając życia. Z czasem postawa asertywna stanie się naturalna niczym druga natura. Asertywność wymaga wewnętrznego przekonania, że to, co myślimy i czujemy jest ważne. Dbanie o własne potrzeby daje siłę, a ujawnianie siebie stwarza warunki do budowania zdrowych, służących rozwojowi relacji, w których możemy być w pełni sobą. Asertywność to postawa, którą można rozwijać i szlifować niczym diament przez całe życie. Głębokie zrozumienie tego, co oznacza zachowywać się asertywnie i praktykowanie tego w codziennym życiu, może prowadzić do prawdziwej transformacji w naszym sposobie interakcji z otoczeniem. Nauczenie się, jak zachowywać się asertywnie, daje nam narzędzia do wyrażania siebie w sposób pewny i autentyczny. Dzięki temu możemy stać się bardziej niezależni, podejmując decyzje oparte na naszych wartościach i przekonaniach, a nie na presji otoczenia. Kompetencja ta wpływa na poczucie wewnętrznej mocy w życiu i zaufanie do siebie, dlatego warto pracować nad rozwojem własnej asertywności.

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 Klientkom/Klientom w 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



RADA OSIEDLA PODOLANY
www.ropodolany.pl

Rada Osiedla w dniu 5 marca odbyła ostatnia sesję VII KADENCJI! Dziękujemy wszystkim Mieszkańcom za wspieranie naszych inicjatyw i zapraszamy do udziału w wyborach do rad osiedli w dniu 12 maja br.

Wiosenny miesiąc marzec wraz z rozkwitającą wiosną był bardzo aktywny dla Rady i Zarządu Osiedla Podolany.

Zacznijmy od ważnej informacji z Wydziału Klimatu i Środowiska.

Płazy co roku wędrują pomiędzy miejscami rozrodu (zbiorniki wodne) a siedliskami lądowymi (las, łąki, zieleń miejska), wykorzystywanymi, jako obszary aktywności letniej lub oferujące miejsca do hibernacji w okresie zimowym. Największe nasilenie śmiertelności drogowej ma miejsce wczesną wiosną, gdy masowo giną wędrujące do zbiorników ropuchy szare, traszki i żaby brunatne.

Miasto Poznań od lat prowadzi działania w zakresie ochrony płazów na terenie miasta. Dużym krokiem w tym kierunku było uchwalenie w 2011 roku Użytku Ekologicznego „Traszk Ratajskie”, którego głównym celem jest ochrona populacji płazów.

W tym roku Wydział Klimatu i Środowiska Urzędu Miasta Poznania we współpracy z Uniwersytetem Przyrodniczym w Poznaniu, Zarządem Dróg Miejskich, Miejskim Inżynierem Ruchu oraz Strażą Miejską Miasta Poznania podejmują działania w celu zmniejszenia śmiertelności płazów w czasie migracji.

W tym roku Wydział zaplanował czasowe zamknięcie w godzinach od 18 do 6 rano czterech ulic w Poznaniu w związku z migracją płazów. Do zamkniętych ulic należeć będą: ul. Warmińska, ul. Ku Dębinie, ul. Edwardowo oraz ul. Radarowa. Czasowe zamknięcie będzie realizowane we współpracy z Zarządkiem Dróg Miejskich oraz Miejskim Inżynierem Ruchu.

Wydział zwraca się z prośbą o wywieszenie w gablotach plakatu kampanii informacyjnej **“Żeby żaby żyły”**.



Czy masz zielone pojęcie, że...



**żeby
żaby
żyły**

musimy zachować szczególną ostrożność na drogach podczas wiosennych migracji płazów.

Więcej przyrodniczych informacji na:
poznan.pl/zielonepojecie

POZnań*

OD RADY OSIEDLA PODOLANY

Wystawa pt. "Iglą malowane" – tradycyjne hafty krzyżkowe w wykonaniu podolańskich senierek: Aleksandry Stachery i Haliny Józefowicz, trwała od 9 – 18 marca 2024 r. w Holu Parterowym ZSP nr 15 w Poznaniu.



Obie Artystki uprawiają sztukę tradycyjnego haftu krzyżkowego od wielu lat, a podczas wystawy prezentują perfekcyjnie wykonane obrazy w różnych formatach, zachęcając tym samym do zainteresowania się tą formą aktywności artystycznej i ciekawym sposobem spędzania wolnego czasu i rozwoju zainteresowań zarówno przez dorosłych jak i dzieci szkolnych.

Już w trakcie montażu i aranżacji wystawy, prezentowane prace wywołały duże zainteresowanie jak można igłą i nitką "wymalować" obrazy, szczególnie martwe natury i pejzaże.



Wystawę zorganizował Klub Seniora Podolany we współpracy z Dyrekcją ZSP nr 15 z okazji Dnia Kobiet oraz spotkań rodzicielskich z nauczycielami w semestrze jesiennym. Wystawa była również udostępniona szerokiemu gronu mieszkańców Podolan w dniu 13 marca 2024 r. w auli Szkoły, podczas Spotkania Muzyczno-Poetyckiego z okazji Dnia Kobiet. Zapraszamy do udziału w zajęciach artystyczno-technicznych prowadzonych przez Halinę Józefowicz w każdą pierwszą, drugą i czwartą

środe miesiąca.

Sekcja Artystyczno-Techniczna Klubu Seniora "Podolany" przygotowała również prezentację ozdób wielkanocnych, wykonanych przez 13 Pań z tej Sekcji.

19 marca Miasto Poznań, Centrum Inicjatyw Lokalnych i Rada Osiedla Podolany przygotowały spotkanie informacyjne dla mieszkańców dotyczące programu Kawka-Bis.

Kilka informacji o tym programie: 1 stycznia 2024 roku na podstawie obowiązującej na terenie miasta Poznania uchwały antysmogowej minął termin graniczny wymiany tzw. kopciuchów czyli pozakładowych kotłów węglowych.

Jeżeli nie zdążyłeś z wymianą to trwa kolejna edycja programu Kawka Bis. Przy współpracy z Wydziałem Klimatu i Środowiska zapraszamy na spotkanie informacyjne dla mieszkańców!

Podczas spotkania zostały omówione:

- wymagania obowiązującej dla miasta Poznania uchwały antysmogowej, w tym terminy graniczne wymiany źródeł,
- możliwość pozyskania dotacji na zmianę sposobu ogrzewania w ramach miejskiego programu Kawka Bis,
- możliwość pozyskania dotacji na zmianę sposobu ogrzewania i działania termomodernizacyjne w ramach rządowego programu Czyste Powietrze. Pamiętaj im szybciej złożysz wniosek o dotację i podpiszesz umowę dotacyjną z miastem tym więcej czasu będziesz mieć na realizację inwestycji. Dzięki programowi Kawka Bis mieszkańcy mogą wymienić swoje stare kotły/piece na bardziej ekologiczne źródła ciepła. Maksymalne kwoty dotacji to:
- do 12 000 zł na podłączenie do miejskiej sieci ciepłowniczej,
- do 12 000 zł na ogrzewanie elektryczne,
- do 15 000 zł na ogrzewanie gazowe,
- do 25 000 zł na ogrzewanie elektryczne połączone z instalacją fotowoltaiczną,
- do 30 000 zł na pompę ciepła powietrze- woda lub gruntową,
- do 40 000 zł na pompę ciepła połączoną z instalacją fotowoltaiczną.

BRYDŻ DLA DOJRZAŁYCH

Zajęcia Brydża to doskonała okazja dla miłośników tej klasycznej gry karcianej, aby spotkać się, rywalizować i doskonalić swoje umiejętności. Pod okiem doświadczonych instruktorów, uczestnicy mają możliwość nauki zasad gry, doskonalenia technik taktycznych oraz praktycznego ćwiczenia różnych rozdań. Atmosfera na zajęciach sprzyja nauce i integracji z innymi pasjonatami brydża, a także rozwijaniu strategicznych umiejętności i zdolności logicznego myślenia. Zajęcia Brydża w ramach programu Nasz Sportowy Fyrtel to nie tylko rozrywka, ale także sposób na rozwój intelektualny i aktywny wypoczynek w przyjaznym towarzystwie.



Gra w brydża to jedna z nielicznych aktywności z której można korzystać w każdym wieku i stanie zdrowia, praktycznie do końca życia. Traktujemy zajęcia jako formę gimnastyki dla mózgu, a regularna gra w brydża poprawia jakość życia i wzmacnia kondycję umysłu. Zapraszamy tych których ominęła okazja poznania tej gry, tych co grali i chcieliby wrócić po przerwie lub pragnących rozwinąć swoje umiejętności w bezstresowej atmosferze. Zajęcia obejmują wszystkie etapy gry – licytacja, rozgrywka, taktyka – rozwijane równolegle na każdym etapie zaawansowania. Rozpoczynamy nowy cykl dla początkujących – dołącz do gry!

Lokalizacja: Sala Rady Osiedla Podolany w Auli ZSP nr 15 na piętrze (wejście obok filii Biblioteki Raczyńskich) przy ul. Druskienickiej 32

Termin: wtorki w godzinach 16:00 – 18:00
Zapisy: w formie e-mailowej na adres brydz@fajne.

to lub osobiście podczas zajęć (4 marca od godziny 8:00 dla osób, które do tej pory nie uczestniczyły w danych zajęciach, od 6 marca od godziny 8:00 dla pozostałych uczestników, zapisy złożone przed terminem rozpoczęcia rekrutacji nie będą uwzględnione!) Start: 11 marca

Elżbieta Sobkowiak, przewodnicząca Zarządu Osiedla Podolany

SPRZEDAJĘ NIERUCHOMOŚCI

Szukasz skutecznego agenta nieruchomości?

Zadzwoń!

Twój osobisty doradca nieruchomości
www.emhome.pl

SZYBKO I EFEKTYWNE
609 002 026

emilia.kniter@emhome.pl



ART-DENTAL
REALITY & CARE DENTYSTYKA-MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
*STOMATOLOGIA ESTETYCZNA - ODBUDOWA ZĘBÓW
*NA WŁASNE SERLANTY
*KORONKACJA - PROTEZY
*KORONKACJA - NOWY WYSIAR ENDODONCJI
*PROTEZY PRZEKŁADNE - DLA: OBLĄC KOROBY
*PRACOWNICZANIE, STRUKTURY SERKAMETOWE
*ACETALOWE
*OZBIĘDZIA ESTETYCZNA - ODBUDOWA ZĘBÓW
*KORONKI
*KORONKACJA - LECZENIE PARADONTOZY
*KORONKACJA - WYTRZYMANIA KOROLOWE
*W ZĘBACH MŁODZIEŻY
*KARBOHYDRATY CYTRONIA
Z dniem 2024/03/01 zapraszamy pacjentów na wykonanie procedur dentystycznych, także uszpełnień protetycznych-afrylanowych protez częściowych z ograniczoną płytą na podścielisku i bez klamer niestacjonarych szklano-cementowych i całkowitych refundowanych przez Dyrekcję WOPW NFZ.
REJESTRACJA - tel. 882 732 862
Plac Grzybowy 4, gm. Śródki Las, e-mail: art.dental.69@gmail.com

ANNA KNOŁA
TWÓJ LOKALNY AGENT NIERUCHOMOŚCI
TEL: 530 994 143
www.poznan-nieruchomosci.com

SZKOŁA TAŃCA
Mariola Ozyra
dyplomowany nauczyciel tańca
gimnastyka 50+
zajęcia indywidualne dla singli i par
607 268 470

OTOAUDIO
APARATY SŁUCHOWE
PROFESJONALNA DIAGNOSTYKA SŁUCHU OD 1 MIESIĄCA ŻYCIA
Badanie słuchu
Aparaty słuchowe
Diagnostyka APD
Przeгляд, serwis, naprawa
Baterie i akcesoria
Refundacje z NFZ
tel. 792 223 777
Os. Kosmonautów 104B/9
Pasaż obok sklepu Carrfour
Czynne 9:00 - 17:00
www.aparaty-sluch.pl

GABINET OSTEOPATII
Chcesz zmienić swoje ciało?
Albert Służewski
terapia dorosłych, dzieci i niemowląt
ul. Cieszkowska 51, Poznań
+48 504 510 905

Gabinet kosmetyczny Maja
PROMOCJE KWIECIEŃ!
OCZYSZCZANIE WODOROWE masażem twarzy i maską 180zł
RADIOFREKWENCJA MIKROIGŁOWA twarz i szyja 360zł
MASAŻ KOBIDO pojedynczy zabieg 150zł 1,5 h
Promocje łączone
MANICURE HYBRYDOWY + henna brwi i rzęs z regulacją + oczyszczanie wodorowe 280zł
MIKRODERMABRAZJA + kwas + masaż twarzy + maska 150zł
Smochowice ul. Polanowska 165 Czynne pn.-pt. 10.00-18.00 tel. 694-366-576

MYCIE OKIEN
603 635 878
www.okodom21.pl
SPRZĄTANIE biur • domów • firm

LARYNGOLOG
Dr n. med.
Dorota Miętkiewska - Leszniewska
Piłkanie uszu, przedmuchiwanie trąbek słuchowych, podcięcie wędzidełka języka, plastyka podniebienia, abłacja 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

BIOREZONANS NLS
BADANIA ORGANIZMU
Szanowni Państwo,
Oferuję badania kwantowe 2 etapowe, ze skanem wszystkich organów ciała. Wykrywane są bieżące infekcje oraz wszelkie przewlekłe formy choroby, na które można działać terapią fal. Urządzeniem można wykryć pasożyty, bakterie, metale, ocenić stan komórek, działać na nie tak, aby odzyskały swoją energię i obniżyć stany zapalne.
tel. 609-061-061
www.biorezonans.ovh

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

SKUP ZŁOMU

Złomu stalowego
Kabli
Akumulatorów
Metali kolorowych
WAGA SAMOCHODOWA

PRZEŹMIEROWO *Platne gotówką!*
ul. Wichrowa 22
531 322 222
od poniedziałku do piątku w godz. 8-16
www.skupzlomu-poznan.pl

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



USŁUGI ELEKTRYCZNE
WOJCIECH BUTOWSKI

tel. 693-162-698



JFJ DACHY

- **pokrycia dachowe:**
dachówka, blachodachówka, papa
- **konstrukcje drewniane:**
więźby, tarasy, altany, wiaty
- **pozostałe usługi dekarские:**
montaż rynien, obróbki blacharskie
montaż okien i rolet dachowych
- **docieplanie poddaszy**

605 197 218

f JFJ Dachy mail: budowa_13@wp.pl

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

www.pogrzebcomil.pl



ZAKŁAD POGRZEBOWY
Bartosz Emil

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Trumny - Urny - Wieńce - Wiązanki

Usługi pogrzebowe Przewozy Kremacja Wypłata ZUS

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

SERWIS-MONTAŻ-INSTALACJA
ANTENY
MONTAŻ
DEKODERÓW DVB-T2

511 611 997

AUTO GUMA
SPRZEDAŻ I WYMIANA OPON
SAMOCHODOWYCH I MOTOCYKLOWYCH
KOMPLEKSOWA REGENERACJA FELG

tel. 607 122 521
www.auto-guma.poznan.pl
poniedziałek-piątek 9:00-17:00
Poznań-Smochowice ul. Polanowska 163

AMERICAN RESTAURANT

PIZZA & GRILL
VEGAS
NO. 1 QUALITY

STEK
burger
PIZZA
żeberka

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/

STOMATOLOGIA
BAKOWSCY
ul. Zakopiańska 91

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

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

PROFESJONALNE USŁUGI
DEKARSKIE

- KONSERWACJA I MIEJSCOWE NAPRAWY DACHÓW
- NAPRAWA DACHÓW Z POPY
- 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

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

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. Strzemińska 206

Restauracja
PRZYSTAŃ

Mrowino, ul. Poznańska 3

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
WESELA • URODZINY • CHRZCINY • STYPY

Skontaktuj się z nami i zarezerwuj

61 8144 866 698 816 393 restauracja-przystan.com.pl

MALOWANIE i mycie elewacji



MYCIE dachów



kostki brukowej

603 635 878 **Eko Dom 21** 603 635 878

Usługi Kominarskie

Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

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

ROCZNE PRZEGLĄDY DO UBEZPIECZENIA BUDYNKÓW

tel. 664 135 832

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

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

STOLARSTWO

SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

Rekonstrukcja stolarki w budynkach zabytkowych

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



SONIA BACZYŃSKA

TWÓJ LOKALNY AGENT NIERUCHOMOŚCI

TEL: 609 686 949

www.poznan-nieruchomosci.com



MEBLOFORM INDECO

wygodne mieszkanie

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

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

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC KÄRCHER



ANTENY

ANTENY
DEKODERY n+
NAPRAWA SPRZETU RTV
NAPRAWA INSTALACJI ANTENOWYCH
MONTAŻ KAMER I SIECI MONITORINGU

602-814-317

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



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
SUFIITY PODWIESZANE

WYCENA GRATIS!

VIE MANN JUNKERS ARISTON HERZ Saunier Duval Vaillant

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

Usługi remontowo-wykończeniowe

malowanie, szpachlowanie, płytki, elektryka,
montaż paneli i sucha zabudowa z GK,
tarasy, montaż drzwi/mebli

tel. 513-251-309

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

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

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



EKO - TERM - BUD

WIESŁAW MISZTA

KOMPLEKSOWE USŁUGI DEKARSKIE
PAPY TERMOZGRZEWALNE
TERMOIZOLACJA DACHU:
NADMUCHOWA
STYROPAPA
USZCZELNIANIE PRZECIEKÓW
NAPRAWA I MONTAŻ

ZADZWOŃ 605 451 499

ul. Kwiatowa 13, 62-081 Przeźmierowo /EkoTermBudWieslawMiszta



Mi

ELONKI I MEBLE NA WYMAR

538 922 706
538 918 574
WYDYMAGIŁOWE-LOVEPL
MELOVELOVE
MELOVE-LOVEPL
PIĘKNA ZA

Świadectwo charakterystyki energetycznej - to warto wiedzieć

W dzisiejszych czasach, kiedy troska o środowisko naturalne oraz efektywność energetyczną staje się coraz ważniejsza, świadectwo charakterystyki energetycznej (SCE) staje się kluczowym dokumentem przy zakupie nieruchomości. Dla wielu osób może to być jednak obszarem nieznanym i niejasnym. W niniejszym artykule przybliżę istotę i znaczenie SCE oraz wyjaśnię, dlaczego powinien on być uwzględniony w procesie transakcji nieruchomości.

Czym jest świadectwo charakterystyki energetycznej?

SCE to dokument, który zawiera informacje na temat zużycia energii przez dany budynek lub lokal mieszkalny. Jest to rodzaj „świadectwa zdrowia” budynku pod względem efektywności energetycznej. SCE zawiera między innymi informacje dotyczące zużycia energii na ogrzewanie, wentylację, ciepłą wodę użytkową oraz klimatyzację. Dodatkowo może zawierać rekomendacje dotyczące poprawy efektywności energetycznej danego obiektu.

Dlaczego świadectwo charakterystyki energetycznej jest istotne?

1. **Oszczędność finansowa:** Posiadanie niskoenergetycznego budynku oznacza mniejsze rachunki za energię. Dla potencjalnych nabywców nieruchomości oznacza to niższe koszty utrzymania.
2. **Świadomość ekologiczna:** Biorąc pod uwagę wpływ budynków na środowisko naturalne, SCE dostarcza informacji na temat emisji dwutlenku węgla oraz zużycia energii pierwotnej. Osoby dbające o środowisko mogą wybierać bardziej ekologiczne nieruchomości.
3. **Wartość nieruchomości:** Posiadanie wysokiej klasy SCE może zwiększyć wartość nieruchomości. Efektywność energetyczna staje się coraz bardziej pożądana przez nabywców, co może przełożyć się na wyższą cenę sprzedaży.
4. **Ułatwienie procesu sprzedaży lub wynajmu:** Posiadanie aktualnego SCE może ułatwić proces sprzedaży lub wynajmu nieruchomości, przekonując potencjalnych klientów do dokonania transakcji.

Kiedy wymagane jest świadectwo charakterystyki energetycznej?

Świadectwo trzeba przekazać nabywcy lub najemcy w momencie gdy budynek, część budynku lub lokal będzie:

- zbywany na podstawie umowy sprzedaży,
- zbywany na podstawie umowy sprzedaży spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu,
- wynajęty.

Oznacza to, że świadectwo sporządza się w celu przekazania go najemcy lub kupującemu, a więc przy okazji najmu lub sprzedaży budynku lub części budynku (obowiązek ten funkcjonuje w ustawie o charakterystyce energetycznej budynków od 2015 r., wcześniej (od 2009 r.) obowiązek ten funkcjonował w ustawie Prawo budowlane).



Sporządzenie świadectwa charakterystyki energetycznej zleca:

- właściciel lub zarządca budynku (w przypadku sprzedaży lub najmu),
- osoba, której przysługuje spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu (w przypadku zbycia tego prawa lub najmu lokalu),
- osoba, której przysługuje lokatorskie prawo do lokalu (w przypadku najmu lokalu),
- inwestor (przed złożeniem zawiadomienia o zakończeniu budowy obiektu budowlanego lub wniosku o udzielenie pozwolenia na użytkowanie). W przypadku gdy sprzedaż/najem dotyczy budynku, należy sporządzić świadectwo charakterystyki energetycznej budynku, natomiast jeśli sprzedaż/najem dotyczy części budynku (lokalu), należy sporządzić świadectwo charakterystyki energetycznej części budynku.

Nabywca lub najemca nie mogą zrzec się prawa do otrzymania świadectwa.

Forma przekazania świadectwa

Świadectwo charakterystyki energetycznej przekazuje się w formie papierowej, opatrzone numerem nadanym w centralnym rejestrze charakterystyki energetycznej budynków oraz podpisem osoby uprawnionej.

W wyniku nowelizacji przepisów (od 28 kwietnia 2023 r.), świadectwo można otrzymać w formie:

- papierowej – opatrzone numerem nadanym w centralnym rejestrze charakterystyki energetycznej budynków oraz podpisem osobistym osoby uprawnionej lub
 - elektronicznej - opatrzone numerem nadanym w centralnym rejestrze charakterystyki energetycznej budynków oraz kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym lub podpisem osobistym osoby uprawnionej.
- Fakt przekazania świadectwa, zostanie odnotowany w akcie notarialnym, natomiast w przypadku braku jego przekazania – notariusz pouczy zobowiązanego do przekazania świadectwa o karze grzywny za niewywiązanie się z tego obowiązku.

Ważność świadectwa

Świadectwo charakterystyki energetycznej jest ważne przez 10 lat od dnia jego sporządzenia. Świadectwa przekazane przed dniem wejścia w życie ustawy (28 kwietnia 2023 r.) zachowują ważność przez okres, na jaki zostały sporządzone. Świadectwo straci ważność przed upływem tego terminu, jeżeli zostaną przeprowadzone roboty budowlano-instalacyjne, w wyniku których zmianie ulegnie charakterystyka energetyczna budynku lub części budynku (np. wymiana okien, wymiana źródła ciepła, docieplenie budynku).

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



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
o godzinach: 9:00 - 19:00

Poznań ul. Złota 34
hndentalclinic.pl

tel. +48 570 09 09 06

BAHMUS

Narożnik SAN DIEGO

Zestaw TOGO

Zestaw wypoczynkowy LENIUCH

Narożnik BONA

Tapczan JACEK

Sofka NEVADA

Kanapa CARMEN

Narożnik Magnat

Narożnik SYDNEY

Tapczanik JAREK

Łóżko MODERN
Wym. 140/160/180 dł. 200cm

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

Zniżki w OC i AC do 70%

UBEZPIECZENIA SOBKOWIAK

MAJĄTKOWE OCAL FIRMOWE PŁOCHOWE
NA ŻYWE FIRMOWANE KRAJE WSI

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

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

ERGO HETA LUKSA 4 ENVI ALLIANZ

Diamond Emily
FIRMA USŁUGOWO - JUBILERSKA

JUBILER
SPECJALIZACJA: BIŻUTERIA, OBRÓBKA METALI SZKŁA
ZŁOTNIK
GRAWER
USŁUGI ZDRAWIENIA I KOSMETYKI
ZEGARMISTRZ
USŁUGI SPRZEDAŻI FIRMOWYCH AKCESORIÓW

SKUP ZŁOTA I SREBRA
SKUP STARYCH MONET, SZTUCZKOWYCH
ZEGARÓW, BIŻUTERII SZKŁANEJ, ITP.

NAPRAWA OKULARÓW
OBRAČKI ŚLUBNE
GOTOWE I NA ZAMÓWIENIE

Pracownia - Pasaż
ul. Rydyłłowa 75c / Box 29
Pn - Pt: 09:00 - 17:00
Sob: 09:00 - 14:00

605 - 070 - 928
biuro@diamondemily.pl
diamondemily.pl
sklep.diamondemily.pl

NAJWIĘKSZY WYBÓR W POZNANIU

NAGROBKI GRANITOWE

ul. Dąbrowskiego 139
(przed pętlą tramwajową Ogrody)

61 8436 237 781 999 551

www.nagrobki-wicherek.pl

**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

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

604 454 899