



Praktykowanie postawy wdzięczności w życiu str. 9
 Od Rady Osiedla Podolany str. 11
 12 maja 2024 Wybory Rady Osiedla Podolany str. 12
 Gratowiskio - drugie życie narzędzi i doniczek str. 14
 Samodzielna sprzedaż nieruchomości – korzyść czy ryzyko? str. 16

Fachowcy w Mieście

ISSN 2300-7273

www.fb.com/fachowcywmiescie/

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

12 MAJA 2024 WYBORY RAD OSIEDLI

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 ŻYCIĘ 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

**PELLET
 EKOGROSZEK**

DUŻA WYDAJNOŚĆ ENERGETYCZNA
 RÓŻNE RODZAJE - PROMOCYJNA CENA

DOSTAWA GRATIS

+48 531 322 222
ZADZWOŃ I ZAMÓW

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI
 Kontenery: 1,7m³ do 14m³

PROMOCJA 99 zł/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;
 skracanie formowanie drzew;
 usuwamy korzenie;
 wykonujemy usługi ogrodnicze;
 usługi rębakiem do 10 cm średnicy gałęzi;
 używamy technik alpinistycznych lub podnośnika;

WYCINKA DRZEW
511 284 420

MAŁOWANIE
 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, klocków 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

SuperCLIMA.pl

KLIMATYZACJA

DOMY • MIESZKANIA
BIURA • SKLEPY • FIRMY

SPRZEDAŻ I MONTAŻ

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

Auto-serwis

mechanika • wulkanizacja
klimatyzacja • geometria kół

www.mj-auto.pl

pn - pt 8:00 - 18:00
sobota 9:00 - 14:00

wkrótce Poznań, Lechicka 60

ul. Leszczyńska 30
60-479 Poznań

668-380-912 606-934-680

Auto Serwis
Marek Lech

NASZA OFERTA

Kompleksowa renowacja aut zabytkowych
Naprawy powypadkowe
Lakiernictwo
Blacharstwo
Mechanika
Rozliczenia szkód OC AC

www.informacje.na.nasze.stanowisko.pl
Zakładaj kod QR

601 486 302

ul. Kamienna 5
62-081 Wysogotowo

biuro@oldtimerlech.pl
www.oldtimerlech.pl

INSTAL-KLIMA
BARTOSZ BARANOWSKI

KLIMATYZACJA
MONTAŻ
SERWIS
NAPRAWA

e-mail: biuro@instalklimapoznan.pl
www.instalklimapoznan.pl

tel. 785 915 492

KALORYFERY GRZEJNIKI
MARKOWE NOWE I UŻYWANE

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

500 200 478
61 8 193 076

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

ANTENY ADA SUPERWIZJA

- TELEWIZORY
- DEKODERY
- MONTAŻ
- SERWIS 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

GABINET PODOLOGICZNY
Paulina Adamszak

- ✓ Podologia
- ✓ Podologia dziecięca
- ✓ Podologia sportowa
- ✓ Podologia dłoni
- ✓ Podologia senior

792 596 160

Ul. Tulipana 2a, 62-080 Leszka

Podologin@paulinaadamszak.Booking.com

JESTEŚMY OTWARCI!

CZYSZCZENIE CHEMICZNE

MAGIEL
PRANIE WODNE
PRASOWANIE ODZIEŻY

EKO-PRALNIA

USŁUGI KRAWIECKIE

tel: 507 067 176 ul. Rynkowa 88

CANAL+ ONLINE

OGLĄDAJ JAK LUBISZ

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

54 ZŁ/MES.

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

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

SOCOLD.PL

KLIMATYZACJA OD A DO Z
MONTAŻ SERWIS DOSTAWA

Komfort i dobre samopoczucie na wyciągnięcie ręki
- z nami zawsze idealna temperatura w Twoim domu.

www.socold.pl

Ul. Szkolna 35D/2 62-090 Rokietnica
+48 691 417 903 | serwis@socold.pl

salon urody

joannaperz.pl

FRYZJERSTWO
KOSMETOLOGIA
MAKIAŻ PERMANENTNY

i: perz_salonjp
f: facebook.com/joannaperz
t: 61 847 34 81
m: 509 895 145
e: salon@joannaperz.pl

Żarnowiecka 3a | Poznań

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

MYCIE OKIEN
 603 635 878
 www.ekodom21.pl
SPRZĄTANIE
 biur • domów • firm

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

OGRODY
 607 821 224
 ZAKŁADANIE PIELĘGNACJA CAŁOROCZNA OPIEKA

Wykopy:
 > Woda, Prąd, Gaz
 > Inne
 > Odwierty
 Wyrównanie terenu
+48 579 177 816
 Andrzej, zwykły człowiek
 Nie jesteś (sama,sam),
 mogę Tobie pomóc
 U nas Zrębki
 dostępne od ręki
 Wykonam w ogrodzie,
 wszelkie prace :
 od kopania do orania

EKO - DOM
 PODŁOGI I TARASY
**PODŁOGI I TARASY
 USŁUGI PARKIECIARSKIE**
 - Układanie podłóg drewnianych
 - Regeneracja podłóg drewnianych i schodów
 - Układanie paneli
 - Montaż listew przyściennych
 - Montaż i regeneracja tarasów
 Usługa z materiałem i dostawą
 tel. 508-355-580
 Kiekrz, ul. Poznańska 22
 www.podlogitarasy.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

WJW
 www.wjwmeble.pl
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

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
 refleksy
biuro@moniverti.pl tel. 696 013 579
 Zapraszamy do salonu
 SKÓRZEWO, UL. POZNAŃSKA 52

GABINET GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY
dr n. med. Małgorzata Mróz

GENEA

USG, KTG, CYTOLOGIA

diagnostyka ginekologiczna
kompleksowe prowadzenie ciąży

Rejestracja
tel. 883 30 30 13

przyjęcia pn. i czw. od 16:00 do 20:00

Poznań, ul. Horacego 29B

GABINET OSTEOPATII

Chcesz poprawić swoje ciało?

Albert Służewski
terapia dorosłych, dzieci i niemowląt

ul. Cieszczyńska 51, Poznań
+48 504 510 905




BF Gabinet Podologiczno -Kosmetyczny
Beata Fersterman

ZAPRASZAMY NA ZABIEGI PODOLOGICZNE I PIELEGNACJE

- stopa dziecięca
- stopa osób starszych
- stopa sportowców
- zmiany chorobowe stóp
- wrastające paznokcie
- odciski, modzele
- pękające pięty
- rekonstrukcja płytki paznokciowej
- terapia brodawki wirusowej (kurzajki)
- grzybica paznokci
- drobne zabiegi kosmetyczne

facebook.com/podologiaBF

798 313 720
505 120 406

Poznań, ul. Lęborska 37



**NOWA PRZESTRZEŃ RELAKSU I ZDROWIA
W BARANOWIE**

Małgorzata i Aneta w dżetach z @Gongka_Dzeta_Sterylizacja 501 710 027

Naturoterapia i Fitoterapia z @Fitoterapia 442 001 044

Integracja ciała i umysłu z @Kosmetologia_Santana 504 001 000

Apertury twarzy i twarzy z @Glowa_Face_Flow 504 700 700

Masaż ciała i relaksacja z @Pura_Spa 504 700 700

Terapia poprawy skóry i design z @Skóra_Markuska_Design 504 001 707

Masaż twarzy i ciała z @Glowa_Markuska_Design 504 001 707


Sejki energetyczne i oddechowe z @Glowa_Markuska_Design 504 001 707

adres: Przygónska 40/7
Baranowo 4, Poznań
Skuteczna Skóra i Zdrowie
Skuteczna Skóra i Zdrowie
tel. 505 001 707



coolDent
STOMATOLOGIA

Protetyka
Chirurgia
Implanty
Mikroskop
Tomografia 3D
Wybielanie zębów



Poznań
ul. Strzeszyńska 102
732 710 710

cooldent.com.pl

STOMATOLOGIA
BAKOWSCY

ul. Zakopiańska 91

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

Pn-Pt - 10:00-19:00

www.stomatologiabakowscy.pl

Tel. 61 822 12 87



Gabinet kosmetyczny **Maja**

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

NOWOŚCIII
OXYBRAZJA
OCZYSZCZANIE WODOROWE
RADIOFREKWCJA MIKROIGŁOWA



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

SYLWIA KOWALSKA
TWÓJ LOKALNY
AGENT
NIERUCHOMOŚCI

TEL: 502 306 822

www.poznan-nieruchomosci.com



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



PROTEZY ZĘBOWE

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

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

Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D. Barczyńska

rejestracja telefoniczna
od pon.-sob.

Szeroki zakres usług:

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

ul. Grunwaldzka 50
tel. 601 886 019




LARYNGOLOG

Dr n. med.
Dorota Miętkiewska - Leszniewska

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

Gabinet laryngologiczny:
os. Przyjazni 142, pawilon 142 (wjazd od ul. Mieszka 1, za blokiem nr 13)
Konsultacje laryngologiczne przez cały tydzień



tel. 606 336 975

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 Aaudiośluch 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 słuchowe **Mamy podpisaną umowę z NFZ, oraz pomagamy przy składaniu dokumentacji do PCPR i MOPS**



Andrzej Kwiatkowski
mgr inż. dyplomowany protetyk słuchu

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
- ✓ Cukiernik
- ✓ 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

BIELIZNA NOCNA

piżamy
lato 2024

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/>

- Profilaktyka • Leczenie • USG
- Zabiegi chirurgiczne
- Badania laboratoryjne
- Czipowanie • Paspporty
- Strzyżenie • Zabiegi kosmetyczne

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

MIKA Instal

KLIMATYZACJA POMPY CIEPŁA

| sprzedaż
| montaż
| serwis

669 082 964
665 751 874

www.mikainstal.pl

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

Praktykowanie postawy wdzięczności w życiu



Odczuwanie, wyrażanie i przyjmowanie wdzięczności jest przyjemne i użyteczne w codziennym życiu. Praktykowanie postawy wdzięczności uważa się za jeden z filarów szczęśliwego życia. Wdzięczność to złożone uczucie, któremu sprzyja dojrzałość emocjonalna. Jest to proces, który może rozwijać się wewnątrz człowieka na drodze rozwoju własnej świadomości. Postawa wdzięczności niesie ze sobą wolność, szczęście i radość życia. Uwalnia od poczucia „przegrania”, bezsensu życia, poprawia relacje z innymi ludźmi, bo chętniej przebywa się i szuka kontaktu z osobami, których postawa, zachowanie czy słowa motywują, podnoszą na duchu i inspirują. W artykule odpowiem na pytanie, co to jest wdzięczność oraz jak na nas wpływa jej odczuwanie i okazywanie, a także zaproponuję Państwu metodę praktykowania postawy wdzięczności.

Wdzięczność zmienia życie na lepsze

Wdzięczność to wewnętrzna predyspozycja człowieka, którą możemy odczuwać oraz okazywać innym ludziom. Polega na świadomości bycia obdarowanym i zadowoleniu z tego, co posiadamy lub co nas spotyka. Życie z perspektywy odczuwanej wdzięczności jest przeciwieństwem ciągłego narzekania i postawy roszczeniowej w życiu. Osoba zdolna do odczuwania wdzięczności wychodzi z założenia, że wszystko co otrzymuje, jest darem. W przypadku trudnych doświadczeń życiowych odnajduje w nich sens. Wdzięczność pozwala spojrzeć na swoje cele, jednocześnie ciesząc się tym, kim się jest i co posiada się w życiu w chwili obecnej. Odczuwanie wdzięczności daje też więcej powodów by być szczęśliwym. Wdzięczność sprawia, że skupiamy się na pozytywnych, zasobowych stronach swojego życia oraz wywiera pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Osoby wdzięczne są na

co dzień szczęśliwsze, uśmiechnięte, pełne energii i zadowolone z życia, rzadziej zmagają się ze stanami obniżonego nastroju. Odczuwanie wdzięczności pomaga lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami oraz stresem, dlatego wpływa prozdrowotnie na wzrost odporności organizmu. Kierowanie własnej uwagi na dobre aspekty tego co nam się przydarza ma wpływ na ogólny poziom naszego samopoczucia w ciągu dnia. Niemiecki filozof Mistrz Eckhart namawia do praktykowania wdzięczności w duchowym aspekcie zachęcając słowami: „Jeżeli wdzięczność jest jedyną modlitwą, jaką odmawiasz w ciągu swojego życia – to będzie w zupełności wystarczające”.

Wdzięczność w relacjach

Praktykowanie postawy wdzięczności przypomina nam o tym, aby dziękować innym ludziom. Każdy z nas lubi być zauważony i doceniony. Wypowiadając innym ludziom słowa wdzięczności sprawiamy, że również oni czują się lepiej. Dzięki temu chętnie przebywają w naszym towarzystwie i mają ochotę do dzielenia się sobą. Gdy mówimy dziękuję swoim bliskim czy ludziom, których spotykamy w codziennym życiu obie osoby mają szansę poczuć się lepiej. Świadomie doceniając innych, dajemy sobie szansę na bycie szczęśliwymi. Zamiast skupiać się na wadach i słabościach swojej partnerki/swojego partnera, lepiej spróbować dostrzec w niej/nim zalety. Dzięki temu będziemy bardziej zadowoleni z relacji, co może wpłynąć na zmniejszenie częstotliwości kłótni i nieporozumień. Druga osoba w związku ma wtedy szansę poczuć się dla nas ważna, akceptowana, szanowana oraz kochana. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że partnerka/partner spotykająca/spotykający się z naszą wdzięcznością, sama/sam będzie miała/miał rzadziej do nas pretensje i zmniejszą

szy u niej/niego skłonność do przeciwstawiania się na rzecz partnerskiej współpracy. Związek dwóch osób odczuwających oraz okazujących sobie wdzięczność, jest zwykle szczęśliwszy oraz satysfakcjonujący dla obu stron. Słowa wdzięczności cementują związek i sprawiają, że staje się on bardziej trwały, a osoby go tworzące potrafią cieszyć się sobą i odnajdywać powody, dla których ich związek jest wyjątkowy. Istnieje tylko jeden warunek - wypowiedane słowa muszą być szczere. Udawana wdzięczność może zostać odebrana jako próba manipulacji i doprowadzić do tego, że druga osoba przestanie nam ufać. Odczuwając na co dzień wdzięczność, rzadziej zazdrościmy innym ludziom i nie mamy potrzeby się z nimi porównywać czy rywalizować.

Wdzięczność a odczuwanie szczęścia

Wierzę, że każdy z nas ma wystarczająco dużo zasobów, aby czuć się szczęśliwym bez względu na to, co potrzebujemy, by się stało w przyszłości. Jeśli jednak najpierw znajdziemy w sobie szczęście, później łatwiej będzie nam osiągnąć cokolwiek będziemy chcieli. Większość ludzi jest nieświadoma i ma w umyśle narzucony program, który jawi się jako symetryczność: najpierw sukces, a potem szczęście. Ludzie jednak cały czas robią coś zupełnie odwrotnego. Stawiają sobie warunki - „jak stanie się x, będę szczęśliwa/szczęśliwy”. W ten sposób uniemożliwiają sobie poczucie szczęścia i zadowolenia. Cały czas żyją w nadziei, że kiedyś w przyszłości ono nadejdzie. Niestety to potem nigdy nie następuje, nie ma na nie czasu czy okoliczności. Szczęście nie jest czymś co przychodzi samo, ono pochodzi z naszych własnych działań i myślenia o nich w taki sposób, który ten stan zadowolenia uaktywnia.

c.d. na str.10

Delikatesy Zagrodnicza

PIEKARNIA · CUKIERNIA



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

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

Chciałaby Pani/chciałby Pan każdego dnia odczuwać więcej szczęścia? Bycia szczęśliwym można się nauczyć. Zdecydowana większość ludzi warunkuje swoje szczęście czynnikami zewnętrznymi. I to jest duży błąd, ponieważ nawet jak już zewnętrzny warunek zostanie spełniony okazuje się, że wcale nie daje on szczęścia, albo dana osoba znajduje kolejnych kilka warunków. Niektórzy ludzie posiadają w głowie tak wiele warunków, że nigdy nie poczują się szczęśliwi. To ludzie, którzy nie mają szansy na poczucie szczęścia, radości i wdzięczności, z tego co posiadają. Jeśli nie potrafią być szczęśliwi w chwili obecnej, to żadna materialna rzecz długotrwale tego uczucia nie wywoła. Jeśli dzisiaj nie potrafi Pani/Pan być szczęśliwym i wdzięcznym w małej wynajętej kawalerce, to najprawdopodobniej nie będzie Pani umiała/Pan umiał być szczęśliwą/szczęśliwym w domu z basenem. Obfitość i wdzięczność to stan umysłu, a nie portfela. Poprzez kierunkowanie uwagi, na to co jest w chwili obecnej może się Pani/Pan nauczyć, jak czuć się dobrze, niezależnie od tego czego jeszcze nie posiada Pani/Pan w swoim życiu. Jeśli nie potrafi być Pani/Pan szczęśliwa z tym co jest w Pani/Pana wnętrzu teraz, bardzo mało prawdopodobne jest, że coś z zewnątrz wywoła w Pani/Panu poczucie szczęścia. Jeśli tak się stanie prawdopodobnie będzie to chwilowe odczucie.

Wdzięczność pozwala wybaczyć

Nasze życie obfituje w relacje i momenty, które nie zawsze są przyjemne. Czasami potrzebujemy odizolować się od toksycznych ludzi, tak by móc wieść spokojne życie w emocjonalnym zdrowiu. Zamiast dystansować się w złości, żalu możemy być wdzięczni, że spotkaliśmy takiego człowieka, który czegoś nas nauczył, mimo iż samo doświadczenie czy sytuacja mogła nie należeć do przyjemnych. Warto interpretować nieprzyjemne doświadczenia i negatywnych ludzi, których spotkaliśmy na swojej drodze życiowej jako nauczycieli. Niezadowolone w życiu to kwestia decyzji, wszystko inne jest wyborem czy coś robi Pani/Pan w życiu czy też nie. Im bardziej jesteśmy gotowi, by być refleksyjnie wdzięcznymi, tym bardziej mamy możliwość zbliznić rany i wybaczać, a czasami nawet zapomnieć. Poza tym jeśli zmieni Pani/Pana sposób myślenia o wydarzeniach z Pani/Pana życia, to może być to początkiem większej zmiany, która może okazać się zbawienna w wielu obszarach życia.

Codziennie praktykowanie wdzięczności

Jeżeli poświęcamy więcej czasu na szukanie negatywnych sytuacji i zaczyna to być jedynym punktem widzenia, tego co dostrzegamy i czujemy, że teraz wszystko jest przeciwko nam albo nic nie ma sensu, to zatrzymajmy się, weźmy głęboki oddech i poszukajmy choćby dwóch rzeczy, za które możemy być wdzięczni w tej właśnie chwili swojego życia. Możemy być wdzięczni tak naprawdę za wszystko. Powodów do wdzięczności jest całe mnóstwo. Jak tylko zadecyduje Czytelniczka/Czytelnik je dostrzegać, jest szansa, że Pani/Pana życie zmieni się nieodwracalnie. Wdzięczność to winda, która jeśli Pani/Pan tak zdecydować może Panią/Pana dowieźć do Pani/Pana własnego szczęścia szybciej.

Codzienna lista wdzięczności

Ćwiczenie można wykonywać rano lub wieczorem. Ważne jest, aby zorganizowała dla siebie Pani/Pan chwilę spokoju i odprężenia. Najpierw warto przejrzeć w myślach wydarzenia z tego lub poprzedniego dnia, znajdując w myślach to, co może Pani/Pan sobie podziękować, innym czy światu. Swoją uwagę warto kierować od szczegółu ku rzeczom bardziej ogólnym: rodzina, przyjaciele, pasje i plany. Proszę pamiętać o drobniagach, bo to one wypełniają naszą codzienność. To jest tylko kilka minut, a efekty praktykowania wdzięczności będzie mogła Pani/mógł Pan zauważyć już po kilku dniach. Warto dziękować sobie za wszystko co przyjdzie Pani/Panu do głowy. Nawet za rzeczy codzienne, drobne i mało znaczące. Z czasem uda się znajdować coraz więcej powodów do wdzięczności. Będzie to najlepszy znak na to, że zaczyna Pani/Pan widzieć coraz więcej pozytywnych stron w swoim życiu, a nie powodów do narzekania. Pierwszym krokiem jest pomyślenie sobie spokojnie „dziękuję” i poczucie jak to jest być wdzięcznym za coś. Nad każdą wymienioną przywołaną w myślach rzeczą warto jest zatrzymać się z uwagnością na chwilę, by pozwolić sobie poczuć się komfortowo. W momencie, gdy nauczy się Pani/Pan dziękować sobie będzie miała Pani/Pan okazję poczuć, jakie jest to silne uczucie.

Jak już wcześniej wspomniałam warto nauczyć się być wdzięcznym za negatywne rzeczy w naszym życiu traktując je jak lekcję do odrobienia, doświadczenie, które może nas czegoś nauczyć o nas samych. Odnajdywanie w każdej sytuacji wartościowej lekcji dla siebie pozwala nam spojrzeć na nasze życie w inny sposób. Nawet, jeśli przytrafiło się Pani/Panu coś, co według Pani/Panu nie zasługuje na wdzięczność, warto spojrzeć na to z pozycji obserwarki/obserwatora i nauki, którą możemy uzyskać dzięki tej życiowej lekcji. Efekt takiej perspektywy może okazać się dla Pani/Pana zaskakujący.

Wdzięczność w praktyce, czyli co może być powodem do wdzięczności

Warto nauczyć się wdzięczności, by dostrzec, że życie ma wiele barw i smaków, że codziennie spotyka nas wiele dobrych doświadczeń. Ciężko jest się martwić chorobą, gdy będziemy wdzięczni za to, że żyjemy. Mamy możliwość zacząć zauważać i cieszyć się z rzeczy, których do tej pory nie docenialiśmy. Przystajemy szukać tylko tego, co jest złe albo co nam nie wyszło. Zaczynamy dostrzegać i doceniać to, co jest pozytywne. Gdybyście potrzebowały Czytelniczki/potrzebował Czytelniczy odpowiedź, od czego zacząć warto skupić swoje myśli wokół dobrych zdarzeń, które niedawno wydarzyły się Waszym życiu i zapisać na kartce: Jestem wdzięczna/wdzięczny za: słoneczny dzień, za to, że mam zdrowe oczy i mogę patrzeć jak dzisiaj świeci słońce, brak korków na ulicy jak zawoziłam/zawoziłem dziecko do szkoły, smaczny obiad, ciekawy film, miłą rozmowę z koleżanką, zakończenie

projektu w pracy, widok tęczy, zaplanowany czas na odpoczynek, pokój i brak wojny w kraju, w którym żyję, przespaną noc, ciszę, szum deszczu, natrafienie na ciekawą i inspirującą książkę, obejrzenie ciekawego spektaklu otwierającego horyzonty myślowe, cierpliwość i wyrozumiałość kogoś względem mnie, bycie rodzicem, uśmiech dziecka, bycie częścią rodziny lub/i jakiejś społeczności, bycie opiekunem psa, miłą obsługą w sklepie/kiosku/u fryzjera, śmieszny dowcip, który poprawił mi humor, ciastko, którym poczęstował mnie ktoś, niespodziewaną życzliwość obcej osoby, telefon/sms od przyjaciela, zapamiętany przyjemny sen, kolejny dzień życia, za to, że pada deszcz, a ja mogę to zjawisko pogodowe obserwować, za zdrowie, za ciekawą rozmowę na przystanku, za dobry dzień w pracy, za rodzinę, za przyjaciela, za marzenia, za to, że nauczyłam/nauczyłem się dzisiaj czegoś nowego, za uśmiech mijanej na ulicy osoby, za komplement, który ktoś Pani/Panu powiedział, za to, że ma Pani/Pan plany na życie, za to, że dzisiaj wybrała się Pani/wybrał się Pan na spacer, do kina na dobry film, za to, że ma Pani/Pan niezwykłą okazję żyć na tym świecie właśnie w tym czasie, za duchowy spokój czy koniec choroby.

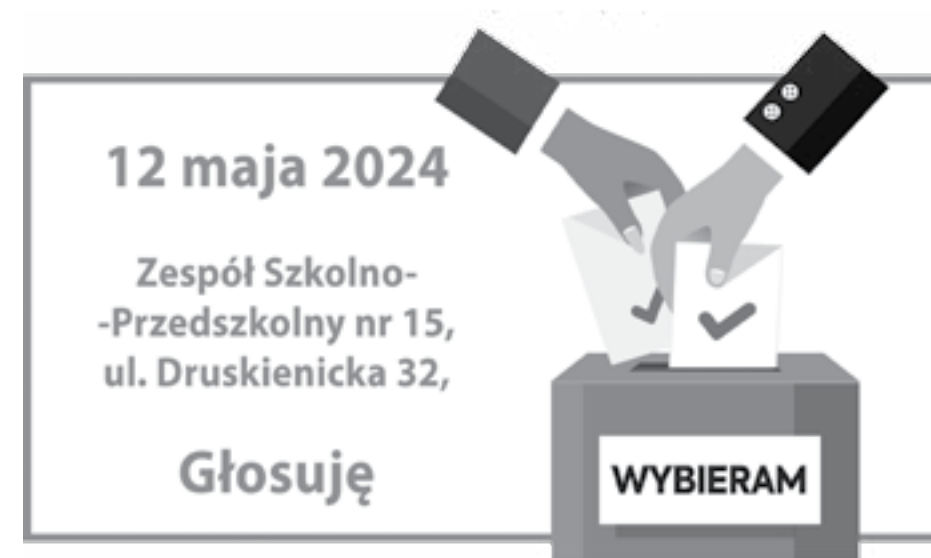
Jak sami Państwo widziecie powodów do wdzięczności i radości jest naprawdę dużo. W dzisiejszych czasach, gdy wiele osób doświadcza wysokiego poziomu stresu z powodu pandemii, kryzysu, związków, sytuacji w pracy czy w życiu codziennym, posiadanie dobrze rozwiniętej kompetencji wdzięczności okazuje się bardzo pomocne. Dzięki postawie wdzięczności możemy przetrwać kryzysowe momenty i radzić sobie z przeciwnościami losu, jednocześnie zachowując spokój. Kiedy zatrzymamy się, aby zobaczyć pozytywne aspekty swojego życia stajemy się świadomi tego, co posiadamy w chwili obecnej. To doświadczenie może zmienić Pani/Pana sposób patrzenia na przeciwności losu i może stać się generatorem w Pani/Panu przyjemnych emocji. Jest wysoce prawdopodobne, że dzięki takiej optyce otaczającej rzeczywistość poprawi się Pani/Pana samopoczucie. Kiedy pojawią się pierwsze efekty samemu można zdecydować, czy warto kontynuować praktykowanie takiego sposobu myślenia czy też nie. Być może zmieni to w Pani/Pana życiu wiele, być może są to właśnie zmiany, na które Pani/Pan czeka. Warto dać sobie szansę i zacząć być wdzięczną/wdzięcznym już dziś. Wdzięczność zmienia życie, jeśli tylko da się jej szansę, by pokazała nam dobre strony naszej egzystencji. Wszystko po to, aby wieść zdrowe, pełne optymizmu i odporności psychicznej życie.

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



Rozpoczynając w 2019 roku VII kadencję Rady Osiedla mieliśmy jasno wyznaczone cele:

- poprawa infrastruktury osiedlowej, - w tym budowa nowych dróg i chodników, - remonty istniejących, - rozbudowa szkoły wraz z aulą i filią Biblioteki Raczyńskich,
- koncerty i imprezy integrujące mieszkańców,
- rozwój Klubu Seniora,
- zdobywanie środków dla osiedla z wszelkich możliwych źródeł oraz równomierny rozwój całego osiedla.

Państwu pozostawiamy ocenę, czy nam się udało zrealizować te cele w minionych 5 latach.

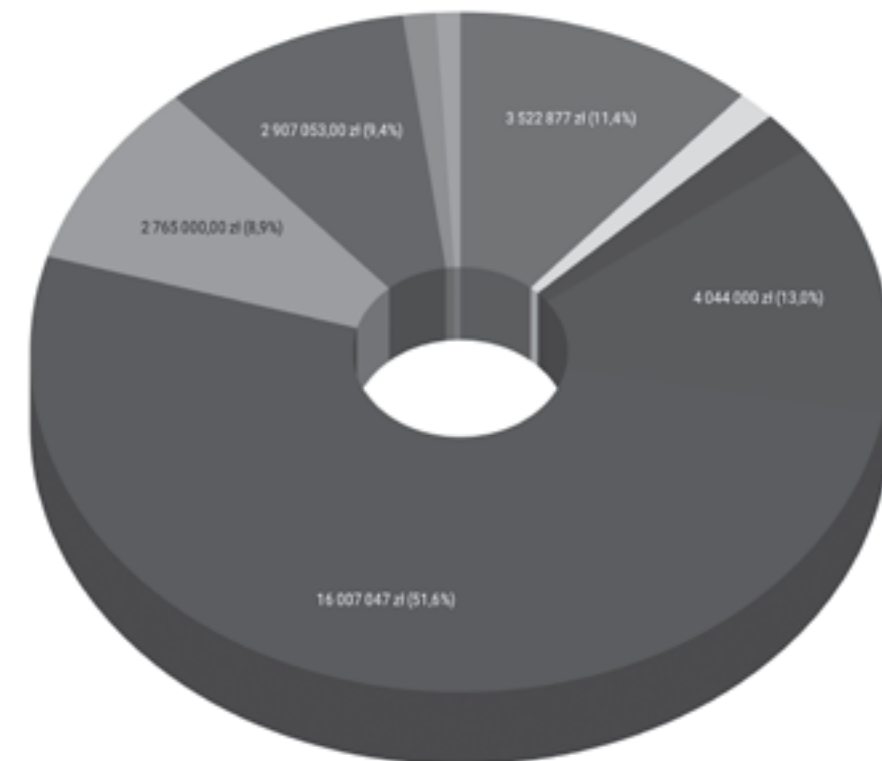
Bez względu na wystawioną opinię o naszej społecznej pracy - serdecznie zachęcamy do UDZIAŁU W WYBORACH do Rady Osiedla Podolany w dniu 12 maja 2024, bo wysoka frekwencja oznacza silniejsze poparcie mieszkańców dla rad osiedli i większy mandat zaufania w rozmowach z Miastem o naszych wspólnych potrzebach. Warto wspomnieć, że zmieniły się zasady głosowania: Podolany zostały podzielone na 2 okręgi wyborcze, dla uzyskania równomiernej reprezentacji radnych z różnych części osiedla. Aby głos był ważny, w okręgu I należy wskazać 5

osób (postawić 5 znaków X), a w okręgu II należy wskazać 4 osoby (postawić 4 znaki X) na liście do głosowania. To łatwe, proszę się tym nie przerażać i wziąć udział w wyborach!

Jako osoba kierująca Zarządem Osiedla przez minione 5 lat (w sumie aż 12 lat) pragnę serdecznie podziękować wszystkim radnym osiedlowym za ciężką i absorbującą pracę społeczną, za wszystkie mieszkańcom za wspieranie naszych inicjatyw i aktywny udział w życiu osiedlowym. Łączy nas wspólna Miłość do naszej Podolańskiej Ojczyzny, a razem zawsze można więcej zdziałać. Do zobaczenia przy urnach wyborczych!

Elżbieta Sobkowiak, przewodnicząca Zarządu Osiedla Podolany

- Budżet Rady Osiedla Podolany w latach 2019-2024
- Zdobyte granty (droga wewn i modernizacja boisk w ZSP nr 15)
- Poznański Budżet Obywatelski - wygrane projekty osiedlowe (malowanie sal w SP62)
- Poznański Budżet Obywatelski - wygrane projekty w koalicji z sąsiednimi osiedlami (Festiwal Podolany, Zielone Fyrtle, zajęcia sportowe, kulturalne i senioralne, wyposażenie auli w ZSP nr 15 i
- Dodatkowe środki z budżetu Miasta pozyskane z autopoprawek Prezydenta i uchwał Rady Miasta (m.in. rozbudowa szkoły z aulą i filią Biblioteki Raczyńskich, dofinansowanie budowy ulic:
- 4-letnie środki na budowę, przebudowę i modernizację dróg (Raczyńskiego, Dukielska, Krynicka, Kaczmarska, Danysz, oświetlenie Jasielska i Międzyzieska)
- Środki na remonty dróg (nawierzchnia ul. Strzeszyńskiej, chodniki ulic: Szarych Szeregów i Lubiejska, fragmenty: Krynicka, Iwoniczka, Czorszyńska, Synów Pułku)
- Inwestycje z udziałem mieszkańców w ramach Stowarzyszeń - dofinansowanie do 75% z budżetu Miasta (końcowy fragment ul. Danysz)
- Środki na remonty placówek oświatowych (remonty w ZSP nr 15)



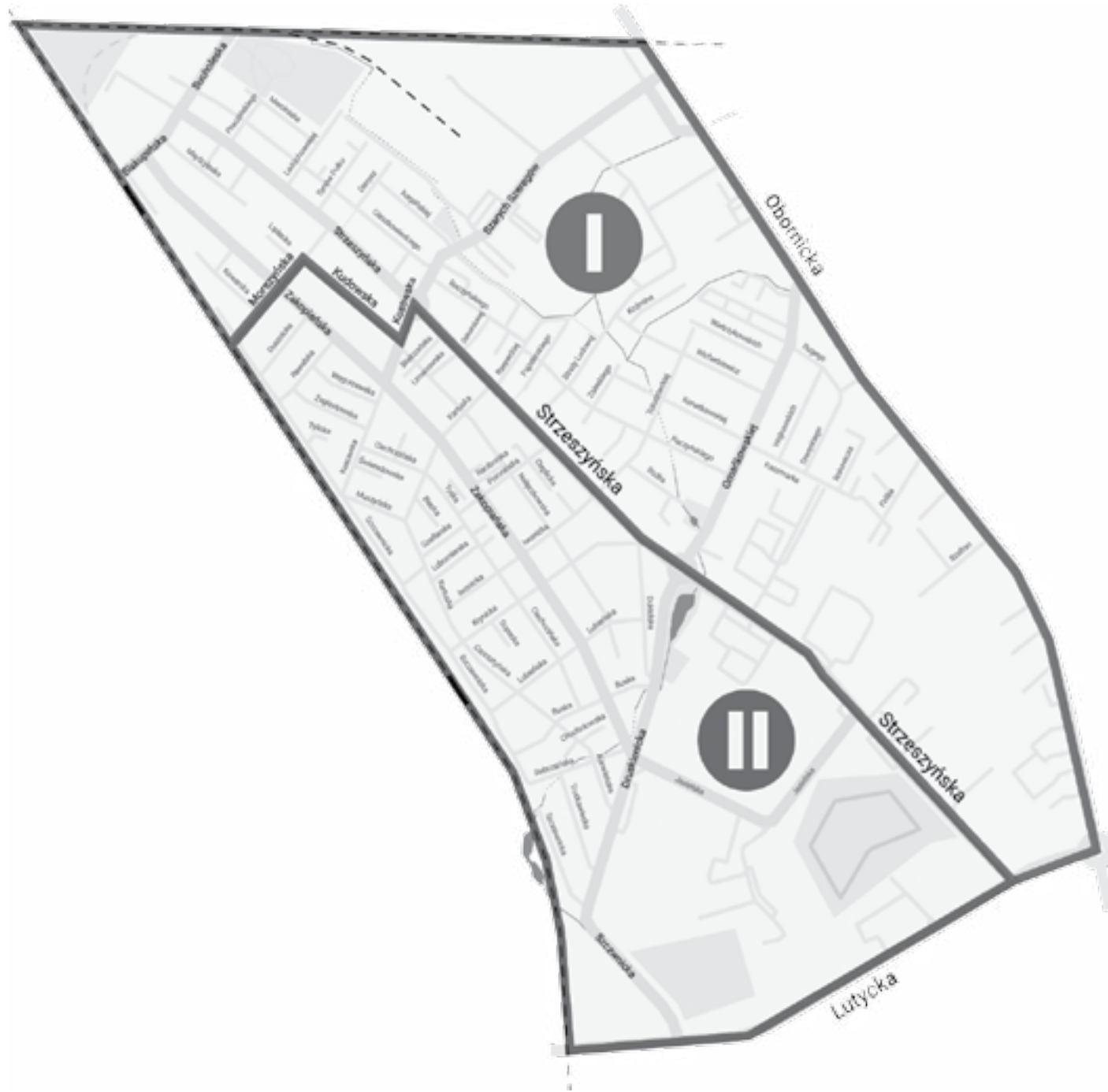
12 MAJA 2024

WYBORY RADY OSIEDLA PODOLANY

OSIEDLE Z NAJWYŻSZĄ FREKWENCJĄ W WYBORACH OSIEDLOWYCH

OTRZYMA DODATKOWY 1 MILION ZŁOTYCH !!!

Dlatego prosimy. IDŹCIE NA WYBORY!



I Okręg Wyborczy - wybieramy 8 radnych, aby głos był ważny - postaw znak X przy 5 nazwiskach.
II Okręg Wyborczy - wybieramy 7 radnych, aby głos był ważny - postaw znak X przy 4 nazwiskach.

szczegóły: wybory24.fyrtle.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.pogrzebycmil.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

ANNA KNIOLA

TWÓJ LOKALNY
AGENT
NIERUCHOMOŚCI

TEL: 530 994 143

www.poznan-nieruchomosci.com

USŁUGI STOLARSKIE

STOŁY DEBOWE
MEBLE **KUCHNIE**

SCHODY ZABUDOWY
TARASY
PODŁOGI
UKŁADANIE
CYKLINOWANIE

78 40 50 400

KURCZAK Z ROŻNĄ WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

obiady także dla firm

- Kurczak z różną
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

dania także na wynos

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

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

Firma Arago

Jesteśmy w całej Polsce...

Kompleksowo obsługujemy:
audyty, projektowanie, montaż własnymi firmami:
fotowoltaikę, magazyny prądu, rekuperacja,
pompy ciepła, termomodernizacja budynku.

W imieniu klienta składamy
pełną dokumentację na dofinansowanie.

Współpracujemy z 6 bankami, kredyty i leasingi.
Zabezpieczamy serwis i okresowe przeglądy.

691 050 450

AMERICAN RESTAURANT

PIZZA & GRILL
VEGAS
NO. 1 QUALITY

STEAK
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/

SKUP ZŁOMU

Złomu stalowego
Kabli
Akumulatorów
Metali kolorowych
WAGA SAMOCHODOWA

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

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



USŁUGI ELEKTRYCZNE
WOJCIECH BUTOWSKI
tel. 693-162-698

Drugie życie narzędzi i doniczek

Co zrobić z niepotrzebnymi roślinami, doniczkami i sprzętem ogrodniczym? Nie trzeba ich wyrzucać. Jeżeli nadają się do dalszego użytku, można przynieść je na Gratowisko.

Kwiecień i maj to czas, kiedy wielu poznaniaków bierze się za wiosenne porządki - nie tylko w domach, lecz także na balkonach, tarasach i w ogrodach. Przygotowując się do tych prac, zazwyczaj kupujemy nowe narzędzia, doniczki, kwietniki i grządki. A co ze starymi, często jeszcze nadającymi się do użytku?

Najprostsza odpowiedź: „do kosza!” wcale nie jest najlepszą. Narzędzia, doniczki i kwietniki, których już nie potrzebujemy, a które jeszcze są sprawne, mogą służyć innym. Zakład Zagospodarowania Odpadów w Poznaniu zaprasza mieszkańców do udziału w inicjatywie „Ogrodowy podzielnik”.

Przedsięwzięcie rozpoczęło się 22 kwietnia, w Międzynarodowy Dzień Ziemi.

- Akcja, dzięki której można dać narzędziom, doniczkom i innym rzeczom drugie życie, będzie prowadzona do 22 maja - informuje Kaja Mietlicka z ZZO Poznań. - W tych dniach zapraszamy na Gratowisko Poznań Dębiec, przy ul. 28 czerwca 1956 r. nr 284 oraz na Gratowisko Poznań Wschód, przy ul. Wrześnińskiej 12 - dodaje.

Doniczki, konewki, łopaty oraz rośliny można w trakcie akcji „Ogrodowy podzielnik” przynieść

na wskazane Gratowiska, a inne osoby mogą je zabrać do domu i cieszyć się nimi jeszcze przez wiele lat. W ten sposób każdy może przyczynić się do budowania i promowania gospodarki o obiegu zamkniętym.

- Zamiast wyrzucać nadające się do dalszego użytku rzeczy, dajemy im drugie życie. W rezultacie zmniejszamy ilość odpadów i redukujemy obciążenie środowiska naturalnego - zachęca Kaja Mietlicka.

ZZO/ AJ



OGRODOWY PODZIELNIK
Masz niepotrzebne rośliny, doniczki czy inny sprzęt ogrodniczy? Przyniesz je na Gratowisko a inni będą mogli nadać im drugie życie.
Kiedy? Od 22 kwietnia do 22 maja
Gdzie? Gratowisko Poznań Dębiec lub Gratowisko Poznań Wschód



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



SERWIS-MONTAŻ-INSTALACJA
ANTENY
MONTAŻ DEKODERÓW DVB-T2
511 611 997



AUTO GUMA
SPRZEDAŻ I WYMIANA OPON
SAMOCHELOWYCH 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



MALOWANIE i mycie elewacji
MYCIE dachów
kostki brukowej
603 635 878 Eko Dom 21 **603 635 878**



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



Usługi remontowo-wykończeniowe
malowanie, szpachlowanie, płytki, elektryka, montaż paneli i sucha zabudowa z GK, tarasy, montaż drzwi/mebli
tel. 513-251-309



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



STOLARSTWO SZUDERA
SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE
Rekonstrukcja stolarki w budynkach zabytkowych
tel. +48 601 917 516
www.stolarstvoszudera.pl



USŁUGI REMONTOWE
* malowanie * panele
* szpachlowanie * płyta GK
* układanie płytek * tapetowanie
tel. 515 550 833 - SPEC KÄRCHER



Venadach tel. 61 8516-721
tel. kom. 607-122-427
- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań



KÄRCHER
PRANIE ORAZ CZYSZCZENIE TAPICEREK MEBLI I AUT
609 036 745



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



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

Samodzielna sprzedaż nieruchomości - korzyść czy ryzyko?



Sprzedaż nieruchomości to proces wymagający uwagi, staranności i czasu. W obliczu wyboru między samodzielnym prowadzeniem tego procesu a współpracą z doświadczonym agentem nieruchomości, warto dokładnie rozważyć wszystkie za i przeciw. Poniżej omówimy korzyści wynikające ze współpracy z agentem oraz ryzyko związane z samodzielną sprzedażą.

Korzyści Współpracy z Agentem Nieruchomości:

1. Doświadczenie i Wiedza:

Profesjonalny agent nieruchomości posiada wiedzę i doświadczenie potrzebne do skutecznej sprzedaży nieruchomości. Znają oni aktualny stan rynku, lokalne trendy oraz strategię sprzedaży, co może znacznie ułatwić proces sprzedaży.

2. Marketing i Promocja:

Agenci nieruchomości dysponują narzędziami i zasobami niezbędnymi do efektywnej promocji nieruchomości. Dzięki swoim kontaktom i dostępowi do różnorodnych platform reklamowych mogą zwiększyć widoczność nieruchomości i dotrzeć do większej liczby potencjalnych nabywców.

3. Negocjacje:

Negocjacje cenowe i warunków transakcji to często kluczowy element procesu sprzedaży. Profesjonalni agenci posiadają umiejętności negocjacyjne oraz doświadczenie potrzebne do osiągnięcia jak najlepszych warunków dla swoich klientów.

4. Załatwianie Formalności:

Proces sprzedaży nieruchomości wiąże się z szeregiem formalności i dokumentów. Agent nieruchomości może pomóc w przygotowaniu niezbędnych dokumentów oraz zapewnić, że wszystkie procedury są zgodne z obowiązującymi przepisami prawnymi.

Ryzyko Samodzielnej Sprzedaży:

1. Brak Doświadczenia:

Samodzielni sprzedawcy mogą nie posiadać wystarczającej wiedzy i doświadczenia w zakresie rynku nieruchomości oraz procesu sprzedaży. Brak tej wiedzy może prowadzić do błędów, opóźnień oraz utraty potencjalnych szans sprzedaży.

2. Mniejsza Widoczność:

Osoby sprzedające samodzielnie mogą mieć trudności z dotarciem do szerokiego grona potencjalnych nabywców. Bez dostępu do specjalistycznych narzędzi marketingowych i kontaktów, nieruchomość może pozostać niedostrzeżona na rynku.

3. Skomplikowane Negocjacje:

Negocjacje cenowe i warunków transakcji mogą być trudniejsze dla osób sprzedających samodzielnie, zwłaszcza jeśli brakuje im doświadczenia w tej dziedzinie. Nieumiejętna negocjacja może skutkować niższą ceną sprzedaży lub niekorzystnymi warunkami transakcji.

4. Dodatkowe Obowiązki:

Samodzielni sprzedawcy muszą samodzielnie zająć się wszystkimi aspektami sprzedaży, włączając w to organizację prezentacji nieruchomości, koordynację inspekcji oraz rozwiązywanie ewentualnych problemów i sporów.

Podsumowując

Współpraca z agentem nieruchomości może być korzystna dla osób, które poszukują wsparcia, wiedzy i doświadczenia w procesie sprzedaży nieruchomości. Profesjonalny agent może pomóc zwiększyć widoczność nieruchomości na rynku, prowadzić skuteczne negocjacje oraz załatwić wszystkie formalności związane z transakcją. Samodzielna sprzedaż nieruchomości, z drugiej strony, może być ryzykowna, zwłaszcza dla osób bez doświadczenia w branży nieruchomości. Decyzja o wyborze odpowiedniej metody sprzedaży powinna być podjęta po dokładnej analizie własnych umiejętności, czasu oraz oczekiwań co do procesu sprzedaży. **Chcesz szerszych i bardziej personalizowanych wskazówek? Zadzwoń i umów się na spotkanie.**

Ewa Manthey
Doradca ds. nieruchomości
Międzynarodowego biura

RE/MAX
EXPERTS

787 006 777



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

SONIA BACZYŃSKA

TWÓJ LOKALNY
AGENT
NIERUCHOMOŚCI

TEL: 609 686 949

www.poznan-nieruchomosci.com

ANTENY

ANTENY

DEKODERY n+1

NAPRAWA SPRZETU RTV

NAPRAWA INSTALACJI ANTENOWYCH

MONTAŻ KAMER I SIECI MONITORINGU

602-814-317

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

ŚWIADCTWA CHARAKTERYSTYKI ENERGETYCZNEJ BUDYNKU

Kawalerki, Mieszkania, Domy

Dojazd do klienta z pomiarem

Poznań i okolice

tel: 668-142-857

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

20 LAT DOŚWIADCZENIA

DLA NAS TO PESTKA!

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ I SERWIS:

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

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

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

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

MAŁOWANIE,

SZPACHLOWANIE

MONTAŻ PANELI

UKŁADANIE PŁYTEK

SUFITY PODWIESZANE

VIE MANN JUNKERS ARISTON HERZ Saunier Duval Vaillant

☺ ATRAKCYJNE CENY ☺ Tel. 501 590 143

e-mail: buderusmichal@op.pl



MIŁOŚĆ I MEBLE NA WYMIAR

- 538 922 706
- 538 918 574
- WYDYMARELOVE-LOVEPL
- MILOVELOVE
- MILOVE-LOVEPL
- PIĘKNA ZA

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

**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



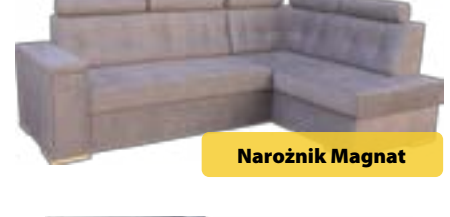
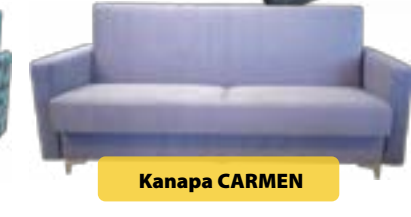

Poznań ul. Złota 34
hdentalklinic.pl

tel. +48 570 09 09 06

BAHMUS



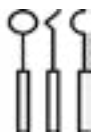
MEBLE



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

MAJĄTKOWE OCAL FIRMOWE POKAZOWE
NA ŻYCIĘ FIRMOWYMI KRAJEM WSI

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

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

ERGO TESTA 4 ALLIANTZ

Diagnostyka organizmu

- badanie kwantowe poziomu witamin, minerałów i równowagi biochemicznej

- skanowanie tkanek i wzmacnianie ich integralności - urządzenie NLS

- usuwanie patogenów, wirusów...
- dietetyka i zmiany w odżywianiu

ZADZWOŃ !!!

POROZMAWIAMY

tel. 609-061-061

www.biorezonans.ovh



**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