



Uwaga nadchodzi kasa... fiskalna str. 4
Przedszkole prywatne czy publiczne? str. 8
Odkrywamy nasze zdrowie na nowo str. 10
Typy osobowości a choroby psychosomatyczne str. 12

2(22) luty 2015

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

Ławica ▶ Ogrody ▶ Wola ▶ Krzyżowniki-Smochowice ▶ Kiekrz ▶ Strzeszyn

Rozkochane Walentynki 14 luty



196-22

www.taxi.com.pl

UBEZPIECZENIA - SMOCHOWICE

Dla Klientów porady prawne - **Gratis**

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIE INDYWIDUALNE I
 GRUPOWE GWARANCJE * RYZYK BUDOWLANYCH
 DOMÓW I DOMÓW W BUDOWIE OD OGNIĄ I

KRADZIEŻY * TURYSTYCZNE *
 OC ZAWODOWE I PRYWATNE

Roczne ubez. domu lub mieszkania:

Ogień i inne zdarzenia 200tys.-146zł

Kradzież z włamaniem 5tys.-38zł

OC w życiu prywatnym 50tys.-33zł

TEL. 503 848 654



AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WLKP.

www.akademiakrasnoludkow.wlkp.com

Poznań-Ogrody ul. Złota 10
tel. 603 649 989

PRZEDSZKOLE
 ZAPRASZAMY
 DZIECI OD 2-GO ROKU ŻYCIA

KLUB MALUCHA
 POPOŁUDNIOWE ZAJĘCIA
 RAZ W TYGODNIU
 DLA DZIECI OD 1,5 DO 3 LAT



Szkoła Języka Angielskiego



dzieci od lat 3
 młodzież
 dorośli

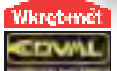
Senior English
 50+ i 60+

Poznań-Smochowice, ul. Lubowska 6a
 tel. 510-26-99-09, www.dziejma.pl

ARTYKUŁY METALOWE

- śruby • kołki • narzędzia • zamki • okucia •
- farby • artykuły instalacyjno-sanitarne •

BUD-MET



ul. Kościelna 29
 60-537 Poznań

Pn-Pt 8-17
 Sob 10-14

tel/fax
 61 847 24 45

— www.tani-kurier.net —

- paczka standardowa od 14 zł brutto
- paczka niestandardowa od 20 zł brutto
- przesyłki gabarytowe od 30 zł brutto
- zwrot pobrania - już w kolejnym dniu po doręczeniu
- profesjonalna obsługa



biuro@tani-kurier.net

POZNAŃ
SMOCHOWICE

ul. Słupska 20
 60-458 Poznań
 tel. 881-511-040

PRZEŹMIEROWO

ul. Rynkowa 113A
 62-081 Przeźmierowo
 tel. 881-511-050

KASY FISKALNE

od **599** netto*
zł



PROMOCJA
 szkolenie z obsługi
 fiskalizacji



~~150 zł netto~~
1 zł netto

W ofercie również oprogramowanie
 dla sklepów i gastronomii.

ul. Przelot 10
 60-408 Poznań (Wola)

www.kasyiprogramy.pl • tel. 61 826 84 05

* Oferta ważna do 28.02.2015 lub wyczerpania zapasów magazynowych.

AUTO-HANDEL

SPRZEDAŻ ZAMIANA

SKUP AUT

\$\$\$ GOTÓWKA ZA AUTO \$\$\$
www.kosta.otomoto.pl

502 12 11 11

WYNAJEM AUTOLAWET

250 ZŁ / DOBA

www.autolawety-poznan.pl

HONTER
 Natryskiwane pianki izolacyjne

Ocieplanie poddaszy
 40 lat gwarancji

Tel.: +48 793 581 581, WWW.HONTER.PL

USŁUGI REMONTOWE

- malowanie
- szpachlowanie
- układanie płytek

- panele
- płyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC



Usługi Kominarskie Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

- * czyszczenie przewodów kominowych
- * odbiory
- * roczne przeglądy
- * opinie do gazowni
- * ustalanie przyczyn złego działania
- * montaż wkładów kominowych
- * nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832

Fachowcy w Mieście

Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 10.000 szt.



Wydawca i Biuro Ogłoszeń

Agnieszka Juskowiak
tel. 505 528 144

biuro@fachowcywmiescie.pl
www.fachowcywmiescie.pl

Poznań, ul. Dedala 5

Biuro ogłoszeń RESO

Przeźmierowo, ul. Poznańska 17
tel. 61 652 50 69, kom. 604 372 440

biuro.ogloszen.reso@wp.pl

Motto numeru:

„Przeznaczenie nie jest sprawą przypadku. To sprawa wyboru. Nie jest to coś, na co trzeba czekać, lecz coś, co trzeba zdobyć”

William Jennings Bryan

Szanowni Państwo,

W okresie zimowym spada nasze zainteresowanie planowaniem i wykonywaniem różnych prac w domu. Oddkładamy to najczęściej do cieplejszych pór roku. Łagodny przebieg zimy zapewne skłoni wielu do podjęcia prac. Warto skorzystać z usług fachowców z najbliższej okolicy, których spotykamy na co dzień i znamy ich wartość. W tym numerze przedstawiamy kolejnych oferentów swoich usług, którzy czekają na Państwa zgłoszenia.

W kolejnym artykule Małgorzata Remlein, psycholog, zastanawia się, na ile określone typy osobowości determinują powstawanie potencjalnych chorób psychosomatycznych? Do jakiego typu osobowości zaliczymy się sami?

Krzysztof Malengowski, mistrz medycyny niekonwencjonalnej, w kolejnym artykule namawia nas do odkrywania swojego zdrowia na nowo. Do krótkiej historii walki z bólem dokłada prostą medytację - ćwiczenie z wygłaszaniem mantry o własnym zdrowiu. Czy to działa? Warto spróbować!

Ponadto polecamy informację o wprowadzeniu obowiązku stosowania kas fiskalnych przez kolejne podmioty gospodarcze i podatników. Do nich zalicza się: lekarzy, mechaników, fryzjerów i prawników, którzy do 1 marca 2015 roku muszą zarejestrować kasy fiskalne. Jaką wybrać? Zapraszamy do lektury artykułu.

Warto już teraz zapoznać się z zasadami naboru do przedszkoli - marzec 2015! Przedszkole - prywatne czy publiczne? W artykule przedstawiamy stanowisko Pani Renaty Dominek, dyrektorki Niepublicznego Przedszkola Kolumbus.

Wszelkie zapytania i sprawy proszę kierować pod nr telefonu: 505-528-144 lub na e-mail: biuro@fachowcywmiescie.pl.

Agnieszka Juskowiak

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i artykułów. Redakcja zastrzega sobie prawo przesunięcia terminu ukazania się ogłoszenia do 15 dni. Wzory ogłoszeń zamieszczonych w miesięczniku pozostają własnością Wydawnictwa. Publikowanie lub kopiowanie, w całości lub w części, wyłącznie za zgodą wydawcy. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

USŁUGI OGRODNICZE I TRANSPORTOWE

- zakładanie i pielęgnacja ogrodów
- wycinka drzew i krzewów
- odśnieżanie dachów i parkingów
- wywóz śniegu, gałęzi, itd.

tel. 792 505 498

www.ber-trans.pl

OKNA DRZWI FASADY PARAPETY ROLETY BRAMY GARAŻOWE

PETECKI
Inspiruje nas doskonałość



ul. Bułgarska 65a
tel. 668 184 043
biuro@profitpoznan.pl
www.profitpoznan.pl

PARTNER HANDLOWY

RADCA PRAWNY

Porady, reprezentacja w sądzie:

- ▶ rozwód, separacja, podział majątku
- ▶ władza rodzicielska, opieka, alimenty
- ▶ spadki - nabycie, zachowek, testamenty
- ▶ spory dot. własności nieruchomości
- ▶ procesy o odszkodowania, ZUS i inne



Kancelaria
601 999 570

ALARMEX automatyka do bram bramy garażowe systemy alarmowe domofony rolety zewnętrzne

tel. 692-492-268

www.ajm-alarmex.pl

ROLETY

zewnętrzne materiałowe plisy, żaluzje zasłony rzymskie werkalne moskitiery

20 lat doświadczenia

Dla emerytów i rencistów korzystne rabaty!!!

tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

PRZEDSZKOLE POLSKO-NIEMIECKIE



DRZWI OTWARTE
WARSZTATY DECOUPAGE
07.03.2015
godz. 11.30 - 15.00
ZAPRASZAMY

POZNAŃ - WOLA
ul. M. Palucha 15
www.ene-due-rabe.pl
tel. 601-247-935

OCIEPLENIA PODDASZY, ŚCIAN, STROPÓW IZOLACJE DACHÓW, FUNDAMENTÓW, ZBIORNIKÓW

IZOLPOZNAŃ
IZOLACJE NATRYSKOWE

AUTORYZOWANY
WYKONAWCA
NR. CERT. L14-11



izolpoznan.pl | +48 515 960 980

NAPRAWA
BRAM AUTOMATYKI
tel. 601 777 774
Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

KIEROWCĘ
kategorii C+E
ZATRUDNIĘ
Praca - okolice Tarnowa Podgórnego
609-659-932

P.P.H.U CHEMO-PLAST

62-051 Łęczyca k/Poznania, ul. Dworcowa 28

tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14

www.chemoplast.pl biuro@chemoplast.pl

OKNA I DRZWI z PCV i ALUMINIUM



MIKROWENTYLACJA: SZYBA K=1,0 - W STANDARDZIE OKUCIA ANTYWŁAMANIOWE,
ROLETY, PARAPETY, ROLETKI, ŻALUZJE, MOSKITIERY

PRODUKCJA - SPRZEDAŻ - MONTAŻ

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY DEALERÓW RABAT DO 10%

Termin realizacji - 14 dni RATY BEZ ŻYRANTÓW GWARANCJA 5 LAT

Okucia niemieckie: ALUPLAST, REHAU

Profil niemiecki: ROTO

OBOK PŁYWALNI

apteka
pharmacia

os. Lotnictwa Polskiego 109, Poznań
tel. 61 624 77 25

poniedziałek - piątek 8⁰⁰ - 19⁰⁰
sobota 8⁰⁰ - 14⁰⁰



Uwaga lekarze, prawnicy, mechanicy, fryzjerzy nadchodzi kasa... fiskalna

Mamy początek 2015 roku, przed nami nowe wyzwania – wiele polskich firm nawet tych jednoosobowych stoi przed trudnym wyborem – wyborem urządzenia fiskalnego.

4 listopada 2014 roku zostało podpisane rozporządzenie Ministra Finansów w sprawie zwolnień z ewidencji przy zastosowaniu kas rejestrujących. Rozporządzenie to zmienia w sposób istotny warunki dla przedsiębiorców (podatników) którzy będą musieli rejestrować sprzedaż przy pomocy kas fiskalnych. Wśród nowych firm które tracą zwolnienie z obowiązku stosowania kas fiskalnych są między innymi firmy zajmujące się dostawami:

- wyrobów tytoniowych,
- napojów alkoholowych,
- perfum i wód toaletowych
- oraz usługami między innymi związanymi z:
- naprawami pojazdów silnikowych oraz motorowerów (w tym naprawy opon, ich zakładania, bieżnikowania i regenerowania),
- wymiany opon lub kół dla pojazdów silnikowych oraz motorowerów,
- badań i przeglądów technicznych pojazdów,
- opieki medycznej świadczonej przez lekarzy i lekarzy dentystów,
- usług prawnych,
- doradztwa podatkowego,
- usług fryzjerskich, kosmetycznych i kosmetycznych

Firmy te zobowiązane są do uruchomienia kas fiskalnych najpóźniej do 28 lutego i rejestracji od 1 marca 2015 roku jeśli tylko mają klientów – osoby fizyczne – bez względu na wysokość obrotów z nimi.

Uff tyle suchej informacji – ale co mają zrobić ci przedsiębiorcy – jak dobrać urządzenie do swoich potrzeb.

Postaram się pomóc Państwu w podjęciu decyzji o rodzaju kasy odpowiedniej dla Państwa - opierając się na wynikającym z mojego blisko 20 letniego doświadczenia w branży urządzeń fiskalnych i informatyki dla firm handlowo, usługowych - prowadząc firmę SET która dzisiaj znajduje się przy ulicy Przelot 10 w Poznaniu.

Poniżej przedstawię kilka istotnych informacji dotyczących urządzeń fiskalnych, oraz jak je dobrać do swojej pracy – wszak jest to „znajomość” na co najmniej 5 lat.

PRODUCENCI:



Popularni producenci kas na polskim rynku to w większości polscy producenci – a sprzęt ich produkcji jest (z czego możemy być dumni) - na najwyższym światowym poziomie – w wielu przypadkach są one wiodącymi technologicznie firmami w tej branży w Europie a może i na świecie. Do producentów polskich zaliczają się: NOVITUS (dawniejsza nazwa która z pewnością więcej Państwu powie to Optimus-IC) to największy producent na polskim rynku, ELZAB to najstarszy z polskich producentów urządzeń fiskalnych i POSNET to producent kojarzony z drukarkami fiskalnymi. Producentami z innych krajów obecnymi na polskim rynku są między innymi Datecs (Bułgaria), ELCOM (Słowacja), z pewnością nie wymienię wszystkich producentów kas obecnych na rynku, ale w mojej ocenie to ci najpopularniejsi. Urządzenia fiskalne mogą mieć kopie papierową na drugiej rolce papieru (to te starsze i tańsze) oraz z tzw. kopią elektroniczną – gdzie zamiast drugiej rolki papieru - kopia paragonów zapisywana jest na karcie SD (podobnej do tych jakich używamy w aparatach fotograficznych lub smartfonach).

KASA MOBILNA

- ma zastosowanie przy sprzedaży prowadzonej w różnych miejscach np. usługi na miejscu u klienta, kilka gabinetów tego i samego lekarza ale również w mojej ocenie tam gdzie jest mniej miejsca na kasę fiskalną – małe biuro – gdzie będzie miało fajne miejsce w szufladzie – bo na biurku mało miejsca i używamy na przykład kilka razy dziennie. W takim przypadku najpopularniejszym modelem z kopią elektroniczną o przyjaznej dla użytkownika obsłudze to kasa NANO E firmy Novitus – kasa, która jest w chwili obecnej bestsellerem wśród kas, inne to Maluch E.KO firmy Datecs, ekstrawagancka K10 ELZABu oraz MOBIL firmy POSNET.



NANO E



DATECS MALUCH E.KO

Kasy stacjonarne

– nieraz niewiele większe rozmiarami niż wymienione wyżej kasy, które różnią się od mobilnych słabszą baterią i konstrukcją bardziej „stacjonarną”. Wśród nich najpopularniejsze to: NOVITUS MAŁA PLUS w wersjach z kopią na karcie SD i tzw „dwurołkową”, NOVITUS LUPO E oraz Datecs SEMI E.KO



NOVITUS MAŁA PLUS



DATECS SEMI E.KO

Wszystkie te kasy posiadają czytelne wyświetlacze alfanumeryczne – wyświetlające literki i cyfry, a komunikaty dla użytkownika jasno i czytelnie informują czego dotyczą – np. BRAK PAPIERU.

Drukarki fiskalne

- potrzebne są tam gdzie przedsiębiorcy używają programów wspomagających sprzedaż – zastosowanie drukarki fiskalnej – eliminuje konieczność podwójnej buchalterii – w tym przypadku rejestracja na programie powoduje wydruk na drukarce fiskalnej. Pamiętajcie Państwo – wybór urządzenia to decyzja na co najmniej 5 lat więc warto przemyśleć tą decyzję – zwrot za zakup w wysokości do 700 zł od kasy dostępny jest tylko dla kas z pierwszego zawiadomienia.



NOVITUS BONO-E

Więcej informacji na naszej stronie

www.kasyiprogramy.pl
oraz pod numerem telefonu
61 8268405 lub 501729093

Maciej Rosik

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

- ✓ mechaniczne trzepanie
- ✓ pranie
- ✓ płukanie
- ✓ wirowanie
- ✓ suszenie

DO KOŃCA LUTEGO RABAT 20%

ul. Lechicka 44
ul. Wołczyńska 56

61 877 66 72

USŁUGI INSTALACYJNE
KOMPLEKSOWE REMONTY, AWARIE I DROBNE PRACE W ZAKRESIE

- ins. wod-kan-gaz-co
- montaż kuchenek gazowych i junkersów
- wymiana armatury łazienkowej

tel. 502 619 185

HYDRAULIK
SERWIS-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
- wod-kan, c.o., gaz

KOTŁOWNIE
- modernizacje

KOLEKTORY SŁONECZNE
- przeglądy, dobór

Dotacje do Odnawialnych Źródeł Energii z NFOŚ - Program „PROSUMENT”

TEL. 790 80 80 30

www.energia-natura.pl

TAPICER MEBLOWY I SAMOCHODOWY
skóry i materiały

Poznań, ul. Morszyńska 18
kom. 530 75 75 79
kom. 535 454 293
e-mail: darekmeble@op.pl

INSTALACJE WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

AKTYWNA PIANA

NOWOCZESNA METODA CZYSZCZENIA

CZYSZCZENIE:

- ✓ Tapicerki meblowej (sofy kanapy krzesła)
- ✓ Dywanów
- ✓ Tapicerki samochodowej
- ✓ Mycie okien

KRÓTKI CZAS SCHNIECIA!

poznansprzestanie.com

Tel. 511 777 442

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

Venadach

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

LODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy lodówek i zamrażarek w domu klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych (sklepowych, gastronomicznych)

Firma remontowo-budowlana

elewacje
prace remontowe
systemy dociepleń
prace wykończeniowe
modernizacje budynków

696 592 192

ELTOM

SÓL DROGOWA
NARZĘDZIA MALARSKIE
SZCZOTKI GOSPODARCZE
SZCZOTKI I PĘDZLE KOSMETYCZNE
SZCZOTKI TECHNICZNE
ŁOPATY DO ŚNIEGU

TRANSPORT GRATIS

Poznań-Ogrody, ul. Żeromskiego 9

tel. 61 848 03 15 wew. 238
kom 512-157-909

EKSPERTYZY MYKOLOGICZNE DOMÓW
(przy sprzedaży oraz zakupie)

- badanie pod kontem zagrożenia chorobami
- podniesienie wartości sprzedawanych budynków
- wykrywanie wad ukrytych przed zakupem (budynki i działki)
- pomoc przy udzieleniu kredytu
- pośrednictwo i wycena przy sprzedaży oraz zakupie nieruchomości
- osuszanie budynków

tel. 502-655-846
tel. 61 843-02-30

Poznań-Ogrody
www.geoleg.pl



O a z a

KARNAWAŁ W RESTAURACJI OAZA

- PRZYJĘCIA I ZABAWY NOWOROCZNE
DLA FIRM

- ZABAWA WALENTYNKOWA – 14 lutego
Dania ciepłe i zimny bufet bez ograniczeń - cena 99zł

- PODKOZIOŁEK – 17 lutego
Dania ciepłe i zimny bufet bez ograniczeń - cena 99zł

ZAPRASZAMY

- przyjęcia rodzinne

- imprezy integracyjne

- świetna kuchnia, piękne wnętrza, malownicza okolica



WIĘCEJ NA:

www.strzeszynek.pl

oraz na 

Restauracja Oaza
ul. Koszalińska 15, Poznań

oaza@strzeszynek.pl
www.strzeszynek.pl

tel: 601 70 30 80
tel: (61) 848 31 29, (61) 848 31 45

REJESTRACJA AUT
*** TŁUMACZENIA** KABEK-BIS
*** ODPRawy CELNE** K. Hoffman
*** INTRASTAT**
*** SZKOLENIA BHP**

Luboń k. Poznania, ul. Armii Poznań 32
 Mosina, ul. Krotowskiego 1
 Skórzewo, ul. Poznańska 113 (vis a vis NETTO)

501 303 126 506 080 800
www.autorejestracje.pl

PIANINA FORTEPIANY

✓ **STROJENIE**
 ✓ **NAPRAWA**
 ✓ **RENOWACJA**

tel. 691 658 438



anies mgr Agnieszka Kaźmierska

zabiegi wykonują wysokiej klasy specjaliści
 specjalista fizjoterapii, odnowy biologicznej,
 dietetyk, kosmetolog

**FIZJOTERAPIA
 KOSMETOLOGIA
 DIETETYKA**

tel. 61 848 96 82 tel. 513 097 779
 e-mail: biuro@anies.com.pl
 ul. Sianowska 104
 Poznań-Smochowice

- Gabinet Kosmetyczny -
 Oszczykiwanie kwasem hialuronowym
 Manicure, pedicure, henna, depilacja woskiem
 Paznokcie żelowe, hybrydowe
 Zabiegi na ciało, kosmetyka twarzy
 Mikrodermabrazja
 Możliwość dojazdu do Klienta

TEL. 608-780-794

- Fryzjer -
 Profesjonalne usługi damskie
 Strzyżenie MĘSKIE
 -15zł !!!

TEL. 61 868-43-86

ZAPRASZAMY:
 Poznań-Ławica
 ul. Szereżady 11
 godz. 9.00 - 18.00

NISKIE CENY NISKIE CENY NISKIE CENY NISKIE CENY NISKIE CENY



Dolce Medical
 KLINIKA MEDYCYNy ESTETYCZNEJ

**ODROBINA LUKSUSU
 DLA CIEBIE
 I TWOJEGO CIAŁA**

ZABIEGI MASZYNĄ EXILIS - REWOLUCJA W ESTETYCE

1. TRWAŁA REDUKCJA TKAŃKI TŁUSZCZOWEJ Z JEDNOCZESNYM UJĘDRNIENIEM SKÓRY I ODBUDOWĄ KOLAGENU
2. LIFTING SKÓRY. REDUKCJA ZMARSZCZEK
3. REDUKCJA CELLULITU (EFEKTY WIDOCZNE JUŻ OD PIERWSZEGO ZABIEGU)

ZABIEGI LASEROWE, CHIRURGIA LASEROWA

4. TRWAŁA DEPILACJA LASEROWA
5. LASEROWE ZAMYKANIE ROZSZERZONYCH NACZYŃ KRWIONOŚNYCH
6. LASEROWE USUWANIE PRZEBARWIEŃ SKÓRY
7. LASEROWE LECZENIE TRĄDZIKU AKTYWNEGO I ZMIAN POTRĄDZIKOWYCH
8. USUWANIE ZMIAN SKÓRNYCH W TYM WŁÓKNIAKI, BRODAWKI.
9. REDUKCJA BLIZN (OPARZENIOWYCH, POTRĄDZIKOWYCH, URAZOWYCH)
10. LECZENIE GRZYBICY PAZNOKCI
11. RESURFACING SKÓRY
12. NADMIERNE POCENIE SIĘ (NADPOTLIWOŚĆ)

ZABIEGI TOKSYNA BOTULINOWA BOTOX

- REDUKCJA ZMARSZCZEK
- REDUKCJA NADPOTLIWOŚCI

ZABIEGI KWASEM HIALURONOWYM

- REDUKCJA ZMARSZCZEK
- POWIEKSZANIE, MODELOWANIE UST
- KOREKCJA BLIZN

PROMOCJE

3 odchudzające zabiegi Exilis za **699 zł**

30% zniżki na dowolne zabiegi wykonywane w Klinice

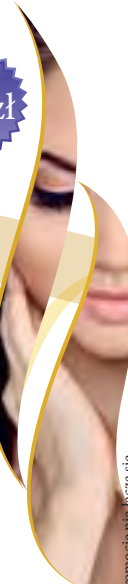
Powiększenie ust kwasem hialuronowym jednofazowym za **699 zł**

MEZOTERAPIA IGŁOWA I MIKROIGŁOWA

PRZEDŁUŻANIE I ZAGESZCZANIE RZĘS (METODA 1:1)

MAKIAŻ PERMANENTNY METODĄ MECHANICZNĄ I PIÓRKOWĄ

ADRES: POZNAŃ, UL. LĘBORSKA 47
TEL. 600-381-775
WWW.DOLCEMEDICAL.PL



Najważniejsze, żeby było dobre. Ale jak je rozpoznać? Fachowcy w Mieście sprawdzają, czym różni się – oprócz wysokości opłat – edukacja publiczna od niepublicznej.

Nabór do przedszkoli marzec 2015!



Przedszkole prywatne czy publiczne?

FAMILIJNY POZNAŃ

Trzy lata pobytu dziecka w przedszkolu to bardzo ważny okres w życiu malucha i powód wielu wątpliwości Rodziców przy wyborze placówki. W Poznaniu istnieje bardzo duża sieć przedszkoli publicznych prowadzonych przez miasto, publicznych, prowadzonych przez inny podmiot i niepublicznych.



Czym się różnią? Podmiotem, który je prowadzi, zasadami rekrutacji oraz zasadami odpłatności. Przedszkola publiczne prowadzi miasto. Inne formy wychowania przedszkolnego – firmy, spółki, stowarzyszenia, fundacje, organizacje religijne, a nawet osoby fizyczne. Największym organem prowadzącym w Wielkopolsce, oprócz miasta Poznań, jest Fundacja Familijny Poznań, która prowadzi aż 29 placówek oświatowych – przedszkoli i szkół. We wszystkich przedszkolach publicznych, miejskich oraz we wszystkich przedszkolach publicznych i niepublicznych Fundacji Familijny Poznań przeznacza się minimum 5 godzin na realizację podstawy programowej, co umożliwia rodzicom posyłanie dziecka tylko na bezpłatne zajęcia i odbieranie go o godzinie 13.00. W przedszkolu prywatnym zasada ta obowiązuje bardzo rzadko. Ponadto, w przedszkolach publicznych, miasto Poznań zapewnia dwa bezpłatne zajęcia tygodniowo dla każdego wychowanka (jest to najczęściej jedna lekcja rytmiki i jedna lekcja języka angielskiego), natomiast w placówkach Fundacji Familijny Poznań oferują dzieci mogą wybrać zajęcia z szerokiej oferty. Koszty pozostawienia dziecka w przedszkolu po godz. 13.00 są identyczne w placówkach publicznych i niepublicznych FFP. Wynoszą one 1,00zł za każdą godzinę po 13.00. W przedszkolach prywatnych, które pobierają znacznie wyższe opłaty – bywa różnie. W jednym – w ramach cennego zawarty jest pakiet zajęć dodatkowych i rodzice już nic nie dopłacają, w innych – cenne opiewa tylko pobyt i żywienie dziecka, natomiast rodzice wybierają sobie z pakietu zajęcia dodatkowo płatne dla swojego malucha. Przedszkola publiczne i niepubliczne podlegają tym samym organom kontroli zewnętrznej. Całkiem inaczej jest w klubach malucha czy salach zabaw. Te placówki nie podlegają kontroli Ministerstwa Edukacji ani nadzorowi kuratorijnemu. Zalecam ostrożność przy wyborze takich placówek. O jakości opieki w przedszkolu nie świadczy forma placówki; publiczna czy niepubliczna – tylko fachowe podejście do dzieci, pasja i kwalifikacje kadry pedagogicznej, która nawet przy licznych grupach i mniejszym budżecie może sprawić, że dzieci rozwijają się i czują wprost fantastycznie. Bardzo ważne jest bezpieczeństwo, dlatego na przykład przedszkola FFP mają zainstalowany system bezpiecznych wyjść i wejść, uruchamiany za pomocą kart magnetycznych oraz niekiedy nawet trzech wychowawców grupie. Bardzo ważne są warunki lokalowe – czystość, przestronność sal, estetyka pomieszczeń, wykładzin dywa-

nowych, różnorodność zabawek i pomocy dydaktycznych. Większość naszych pociech spędza przecież w swoich przedszkolach 8 i więcej godzin dziennie. Warto także zapoznać się z jadłospisem i ofertą zajęć dodatkowych, rozwijających indywidualne zdolności dzieci. Fundacja Familijny Poznań bardzo dba o to aby nasi wychowankowie korzystali ze zdrowego żywienia, przygotowywanego bez konserwantów i ulepszającego smaku oraz żeby oferta zajęć dodatkowych była wystarczająca różnorodna aby rozwijać wszystkie rodzaje dziecięcych talentów. Dlatego bardzo ważnym okresem w roku szkolnym jest właśnie marzec. W marcu przedszkola prowadzą rekrutację wychowanków i organizują tzw. zajęcia lub „drzwi otwarte”. Niebawem pojawią się informacje w prasie, ulotki reklamowe w różnych publicznych miejscach o terminach i godzinach zaproszeń. Zachęcamy do skorzystania z jak największej ilości odwiedzin różnych placówek przedszkolnych aby wyrobić sobie własną opinię i podjąć najlepszą decyzję. Gorąco zachęcam wszystkich Rodziców dzieci w wieku przedszkolnym do wnikliwej analizy ofert przedszkoli, sprawdzenia ich pod kątem bezpiecznych warunków pobytu i propozycji programowych.

Mgr Renata Dominek
Dyrektor Niepublicznego Przedszkola Kolumbus
Fundacji Familijny Poznań

Zapraszamy do naszych placówek:

PRZEDSZKOLA CAŁODZIENNE:
- WESOŁA PSZCZOŁKA
Poznań, ul. Fabianowo 29
- LOGICUS
Rokietnica, ul. Szamotulska 29
- GALILEO
Poznań, ul. Słowackiego 58/60
- LEONARDO
Poznań, ul. Drusienicka 32
- PAROSTATEK
Poznań, ul. Starołęcka 42
- FAMILIJNE RANCZO
Poznań, ul. Chojnicka 72,74
PRZEDSZKOLA BEZPŁATNE:
- MAŁA BIEDRONKA
Poznań, ul. Harcerska 3

- KONIK POLNY
Poznań, ul. Łukaszewicza 9/13
- BOSE KOTKI
Poznań, ul. Dmowskiego 50
- KUBUSIOWE PRZEDSZKOLE
Poznań, ul. Św. Rocha 10
- GRZECZNE NIEDŹWIADKI
Poznań, ul. Głębowa 36
- Motylarnia grupa I – Cytrynki
Poznań, ul. Łagodna 4
- Motylarnia grupa II – Modraszki
Poznań, ul. Łagodna 4
- Pluszowy Miś
Poznań, ul. Starołęcka 142
- Uśmiechnięte Wiewiórki
Poznań, ul. 28 Czerwca 1956 r 290

- ŻŁOTA KACZUSZKA
Poznań, ul. Żonkilkowa 34
- ŻŁOTA RYBKĄ
Poznań, ul. Gajowa 8
- Publiczne Przedszkole i Szkoła Cogito
Poznań, ul. Sierakowska 23
- Publiczna Szkoła Podstawowa Nr52
Poznań, ul. Fabianowo 29
- Niepubliczne Gimnazjum Nr 1
Poznań, ul. Fabianowo 29
Oraz przedszkola bezpłatne w: Mielnicy, Wandowie, Morzyczynie i w Salinie

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

TRANSPORT CIĘŻAROWY
usługi koparko-ładowarką
niwelacja terenu
wywóz gruzu
wycinka drzew
wyburzenia

tel. 512-135-789

OKNA PCV I DRZWI Z DEMONTAŻU Z NIEMIEC
DUŻY WYBÓR
NISKIE CENY
TRANSPORT

ul. Wituchowska 15
60-427 Poznań
tel. 505-840-057
tel. 508-077-297
otwarte 7 dni w tygodniu

www.oknauzywanepoznan.pl

KAMIENIARSTWO
- Tanie nagrobki granitowe już od 1500zł
Do 3 lat gwarancji!
- Parapety, schody, blaty kuchenne
w cenie już od 350zł/m2

UPUST 10%
Dla emerytów i rencistów
za nagrobki powyżej
kwoty 2200zł.
Możliwość zakupu na RATA

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

SPRZĘT OGRODNICZY Autoryzowany dealer **STIGA**

• kosiarki
• traktorki
• wertykulatory
• glebogryzarki
• kosy
• dmuchawy
• sekatory
• odśnieżarki

GreenTech www.e-stiga.pl
serwis
części zamienne

KOHLER
HONDA AL-KO
STIHL Husqvarna

Poznań, ul. Tatrzańska 13, tel. 61 8629-079

Ekspresy – Kawa – Serwis

AUTORYZOWANY PARTNER
Serwis i Salon sprzedaży
NIVONA
3 lata gwarancji

Największa ekspozycja ekspresów w Poznaniu.

www.anirax.com.pl

tel. 61 828 74 87 ul. Naramowicka 176D/lok.1 Poznań

anirax

Ogrodowo Sklep i serwis sprzętu ogrodniczego

Serwis maszyn i urządzeń ogrodniczych wszystkich marek

Zapraszamy na przeglądy maszyn ogrodniczych.
W okresie jesienno-zimowym
20% rabatu na usługi serwisowe.

ul. Poznańska 3, 62-081 Baranowo (przy InterHotelu)
salon 506 402 420; serwis 505 890 322, 505 890 323
godz. otwarcia pn-pt 9-17, sob. 9-14

stiga-ogrodowo.pl

Autoryzowany dealer sprzętu marki **STIGA**

Odkrywamy nasze zdrowie na nowo

Od zarania dziejów ludzie mieli kłopoty ze zdrowiem oraz towarzyszącym mu bólem. Szukano różnych sposobów pomocy.

Z początku korzystano z ziół oraz usług szamanów – odpowiedników naszych dzisiejszych lekarzy, którzy 6000 lat temu zaczęli w starożytnym Sumerze i Egipcie wykorzystywać zabiegi trepanacji czaszki, które miały uwolnić ludzi od nieustającego bólu głowy oraz innych części ciała. Zabiegi te były wykorzystywane praktycznie bez żadnych środków znieczulających. Jedynym środkiem uśmierzającym ból był silny alkohol. Dopiero w drugiej połowie XIX wieku, dwaj dentyści z Bostonu wynaleźli eter, który stał się przełomem w leczeniu bólu i dał początek rozwojowi medycyny akademickiej w walce z bólem. Oficjalna medycyna to medycyna inwazyjna, ingerująca w nasze ciało za pomocą narzędzi. Medycyna niekonwencjonalna to medycyna przyczyny, określająca co jest przyczyną, że boli nas głowa lub inne części ciała. Pytania te zmuszają nas do znalezienia źródła słabości, które tkwią w naszej przeszłości. Przyczyny chorób są często spowodowane uwarunkowaniami klimatycznymi, emocjami, trybem życia i naszymi myślami. Mistrzowie medycyny niekonwencjonalnej korzystają ze swojego największego lekarza, jakim jest nasz umysł. Jego możliwościami są nie ograniczenia i aby tak się stało, nasz umysł powinien być czysty, wolny od błędnych przyzwyczajęń, poglądów i wzorców postępowania. Nasze

zdrowie w dużej mierze jest uzależnione od nawyków myślowych i żywotycznych. Powinniśmy



śleć zatem, że jesteśmy zdrowi i silni. Jeżeli natomiast codziennie będziemy dopuszczać do siebie myśli, że jesteśmy chorzy, słabi, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że myśli się zmaterializują bo nasze ciało odbierając nasze myśli reaguje na nie. Aby odciąć się od negatywów dnia codziennego powinniśmy tak przygotować nasz umysł, aby mógł rozwinąć swoje dobre idee. Dlatego też wykonywanie codziennie parominutowych ćwiczeń (poniżej) powinno wzmocnić nasze samoleczenie. Tak mówiąc codziennie powodujemy, że po dłuższym okresie czasu, poprzez ten nawyk powtarzania, nasze zdrowie zmaterializuje się pozytywnie. Musimy pamiętać o tym, że medycyna niekonwencjonalna jest uzupełnieniem medycyny oficjalnej

Malengowski Krzysztof
Mistrz medycyny
niekonwencjonalnej

TELEFON ZAUFANIA
tel. 530-176-258
czwartek 17.00-19.00

Ćwiczenie: Najpierw rozluźnij się fizycznie i psychicznie

- usiądź
- poczuj jak nasze ciało się odpręża
- rozluźnij wszystkie części ciała
- następnie mów: „moje ciało leczy się samo, moja głowa jest zdrowa, moje serce jest zdrowe, mój żołądek jest zdrowy, moje nogi są zdrowe, mój kręgosłup jest zdrowy”.



GABINET LEKARSKI
GABINET DIETETYCZNY
dr n. med.
Lucyna Woźnicka-Leśkiewicz

Poznań - Strzeszyn, ul. Suwalska 19
tel. + 48 504 078 414
e-mail: biuro@lekarzpoznan.com
www: lekarzpoznan.com

DIAGNOSTYKA I LECZENIE
nadciśnienia tętniczego
choroby niedokrwiennej serca
niewydolności serca
zaburzeń rytmu serca
zaburzeń profilu lipidowego
zespołu metabolicznego
otyłości

Pradnictwo żywieniowe i dietoterapia
Holter ciśnieniowy, EKG

Jurmar med

Sklep medyczno-rehabilitacyjny
Wypożyczalnia sprzętu

www.jurmarmed.pl

Kula – 10 zł
Balkonik – 30 zł
Wózek Inwalidzki – 50 zł
Łóżko rehabilitacyjne – 130 zł
Koncentrator tlenu – 200 zł

tel. 61 224 10 10
511 260 570

Budynek
NZOZ PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
Poznań, ul. Mickiewicza 31

ZATRUDNIĘ KRAWCOWE
- szycie garniturów, marynarek męskich
Łęczyca, tel. 606 509 565

GARNITURY
Stępniak
1987

Łęczyca k/P-ń
ul. Poznańska 20
tel. 61 677 22 14
kom. 888 107 307
pn-pt 10-18 sob 9-14

Poznań
ul. Górna Wilda 83
kom. 608 449 656
pn-pt 10-18 sob 10-14

www.garniturstepniak.pl

P R O D U C E N T

BIOREZONANS
(BICOM 2000)

Zabiegi antynikotynowe

Diagnostyka:

- bakterie
- wirusy
- grzyby
- alergię

TELEFON:
723 079 003

Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D.Barczyńska

Szeroki zakres usług:

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

NFZ

tel. 601 886 019 ul.Grunwaldzka 50

MARCELIN
G A B I N E T Y

Zespół Specjalistycznych Praktyk Lekarskich
Pakiety badań profilaktycznych
- dobry prezent dla bliskich!

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

- chirurg naczyniowy dr n. med. Przemysław Nowak
- chirurg naczyniowy dr n. med. Maciej Zieliński
- chirurg onkolog prof. dr hab. n. med. Sylwia Grodecka-Gazdecka
- choroby wewnętrzne dr n. med. Magdalena Ignaszak-Szczepaniak
- dietetyk mgr Marta Stępień
- endokrynolog, diabetolog dr n. med. Daria Baszko-Błaszyk
- ginekolog-położnik dr n. med. Zbigniew Ruszkiewicz
- hematolog dr n. med. Lidia Gil
- hipertensjolog dr n. med. Magdalena Ignaszak-Szczepaniak
- kardiochirurg dr n. med. Bartłomiej Perek
- kardiolog dr n. med. Piotr Bręborowicz
- kardiolog dr n. med. Lech Paluszkiewicz
- laryngolog dr Mikołaj Bitusiak
- medycyna estetyczna dr Olga Milbrandt
- nefrolog dr hab. n. med. Krzysztof Pawlaczyk
- neurolog dr n. med. Adam Niezgoda
- onkolog kliniczny dr Anna Szafryna-Kliwicka
- onkolog kliniczny dr n. med. Elżbieta Bręborowicz
- psychiatra dr n. med. Sebastian Kliwicki
- pulmonolog dr n. med. Barbara Kuźnar-Kamińska
- radiolog dr n. med. Violetta Nowak
- radioterapeuta-onkolog dr n. med. Elżbieta Nowakowska
- reumatolog dr n. med. Aleksandra Tuchocka-Kaczmarek
- szczepienia dr n. med. Małgorzata Abramczyk
- torakochirurg dr Paweł Zieliński
- urolog dr Robert Kuźma

Badania i zabiegi:

- badania krwi,
- EKG,
- echo serca,
- holter EKG,
- holter ciśnieniowy,
- test wysiłkowy,
- kontrola stymulatorów,
- USG piersi,
- USG tarczycy,
- USG brzucha,
- USG doppler,
- USG ginekologiczne,
- cytologia,
- biopsje piersi,
- biopsje tarczycy,
- biopsje węzłów chłonnych,
- odchudzanie,
- szczepienia,
- audiometria,
- tympanometria,
- konsultacje RTG i KT,
- badania profilaktyczne
- botoks, mezoterapia,
- peelingi, liposukcja
- leczenie zylaków
- leczenie osteoporozy i inne

ul. Marcelesińska 62/4 • 60-354 Poznań
tel. 61-222 90 50 • kom. 512 460 975
www.gabinety-marcelin.pl • www.kardioserwis.pl



Silny związek między ciałem a psychiką dostrzegali już starożytni myśliciele. Wpływ charakteru i zachowania na działanie naszego organizmu, zauważyli także lekarze medycyny konwencjonalnej.

Typy osobowości a choroby psychosomatyczne



Czy nasze usposobienie i podejście do życia wpływa na pracę naszego ciała i komfort życia?

W okresie, kiedy psychologia zaczęła zajmować się zagadnieniem zdrowia, pierwsze z wyróżnionych typów osobowości opisywane były przez wzór zachowania A i B, potem w toku licznych badań i weryfikacji poszerzono teorię o model zachowania typu C (a co za tym idzie również typ osobowości, ponieważ tzw. wzór zachowania jako zgeneralizowana tendencja behawioralna kształtuje dany typ osobowości). Choroba psychosomatyczna w medycynie to taka choroba, w której powstawaniu główną rolę odgrywają czynniki psychiczne. Na rozwój chorób psychosomatycznych ma wpływ silny, długotrwały stres. W typie osobowości C przyczyną nowotworu nie będzie genetyczna skłonność, ale długoletnie wypieranie i niemożność dojścia do głosu własnych potrzeb i emocji. Choroby te mają również to do siebie, iż leczenie ich jest najbardziej efektywne, kiedy zastosujemy farmakoterapię i psychoterapię.

W artykule przedstawię poszczególne typy osobowości i ich wpływy na stan naszego zdrowia, warto bowiem byśmy pamiętali, że o ogólnym zdrowiu nie decyduje tylko utrzyma-

nie w dobrej formie ciała, ale przede wszystkim psychiki.

Wzór zachowania typu A - w tym obszarze mieszczą się osoby o wysokiej potrzebie osiągnięć, uznaniu, lubiące rywalizację, realizujące wiele celów w krótkim czasie, perfekcjonistyczne, dominujące, czasem agresywne. Cechuje je szybkość i niecierpliwość w myśleniu, działaniu i podejmowaniu decyzji. Te osoby zazwyczaj szybko i głośno mówią dużo gestykulując. W obrębie tego typu osobowości wyróżniamy podtypy: z wrogością (przerwywające wypowiedzi innych, zaciskające pięści, nerwowe, wybuchowe, nie lubiące zadawania pytań, o rozkazującym tonie) oraz wrogości pozbawione. Osoby o takim stylu życia są narażone na psychosomatyczne syndromy choroby wieńcowej, choroby układu krwionośnego, zawały serca, wrzody żołądka oraz choroby skóry.



Zdrowy wzorec zachowania i typ osobowości B to przeciwieństwo typu A. Należą do niego osoby cierpliwe, zrelaksowane, nie lubiące rywalizacji, spokojne i wytrwałe w dążeniu do celu. Typ ten jest typem "zdrowym",



wolnym od ryzyka chorób psychosomatycznych.

Typ osobowości C jest najbardziej, popularny wśród kobiet. Dominuje w nim uległość, podporządkowanie, tłumienie emocji (złości, gniewu), brak stanowczości i zależność od innych, a także chęć unikania konfliktów, poświęcanie się na rzecz innych oraz rezygnacja ze swoich potrzeb. Choroby psychosomatyczne szczególnego ryzyka w przypadku tej grupy osób to choroby nowotworowe, gościec i osteoporoza. Lecząc zaburzenia psychosomatyczne największą trudność stanowi postawienie odpowiedniej diagnozy. Zanim osoba trafi na psychoterapię, często najpierw przechodzi długą wędrówkę przez lekarzy różnych specjalności, aby ostatecznie dowiedzieć się, że jej problem ma podłoże „emocjonalne”. Wiele osób ma opory przed udaniem się do psychoterapeuty w obawie przed uznaniem ich za „ chore psychicznie”. Choremu trudno jest się doszukać przyczyny we własnej psychice, skoro odczuwa silne bóle brzucha, głowy czy serca. Dlatego na zaburzenia psychosomatyczne warto spojrzeć z nieco innej perspektywy. Można odczytać je jako sygnał z ciała, jaki organizm daje osobie. Jeśli pewne trudności emocjonalne nie mają dostępu do świadomości chorego, wówczas odzywa się jego ciało. Choroba i ciało dają znak, że w życiu emocjonalnym człowieka coś należy zmienić. Odpowiednio leczone zaburzenie psychosomatyczne może być czynnikiem służącym rozwojowi osoby, który skłoni ją do rozwiązania problemów emocjonalnych, wpłynie na poprawę stylu życia, pomoże jej bardziej troszczyć się o swoje zdrowie, ale przede wszystkim o własne emocje.

Małgorzata Remlein
psycholog

Autorka tekst jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz terapię par (również LGBT).

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



NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

KOSMETYKA Z DOJAZDEM DO DOMU! tel. 509-291-923
Dojazd na terenie całego Poznania i okolic GRATIS!

- manicure, pedicure hybrydowy shellac
- tipsy żelowe
- woskowanie itp.

Fachowa i profesjonalna usługa.
Atrakcyjne ceny na każdą kieszeń.
Najwyższy poziom bezpieczeństwa wykonywanych usług!

pn-pt 8.00-19.00

Strzelnica, broń, amunicja, klub strzelecki oferuje:

- szkolenia dla firm
- imprezy integracyjne
- wieczory kawalerskie itp.

tel. 602 510 468
Poznań, Witosza 45 (wyjazd od ul. Dojazd 6)

rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%

ZATRUDNIĘ KRAWCOWE
- szycie garniturów, marynarek męskich
Łęczyca, tel. 606 509 565

GARNITURY
Stepniak

Łęczyca k/P-ń
ul. Poznańska 20
tel. 61 677 22 14
kom. 888 107 307
pn-pt 10-18 sob 9-14

Poznań
ul. Górna Wilda 83
kom. 608 449 656
pn-pt 10-18 sob 10-14

www.garniturstepniak.pl

P R O D U C E N T

SALON PIELĘGNACJI I STRYŻENIA PSÓW
ZAPRASZAMY
Poznań - Ławica
os. Poetów
ul. Gałczyńskiego 23
NA PRZECIWKO ŁASKU MARCELIŃSKIEGO

proszę wcześniej dzwonić: **502 131 336**

BAGTUR
SERWIS ROWEROWY

- Usługi ślusarskie/spawanie
- Sprzedaż przyczepki rowerowych, ogrodowych itp.
- Naprawa sprzętu AGD

TEL. 534 127 723
www.bagtur.pl ul. Piękna 55

ul. Kopciuszka 14 Osiedle Bajkowe
60-193 Poznań - ŁAWICA

tel. kom.: 696 357 849
tel./fax: 61 86 81 630
e-mail: edwardsk@poczta.onet.pl
biuro@kopia.poznan.pl

Pn-Pt 08.00-19.00
Sob 09.00-14.00

- ♦ **PIECZĄTKI** Exlibrisy
- ♦ **WIZYTÓWKI** życzenia zaproszenia druki reklamowe
- ♦ **DYPLOMY, TABLICZKI GRAWERTON**
- ♦ **KSEROKOPIE i wydruki** skanowanie i wysyłka dokumentów laminowanie bindowanie
- ♦ **MATRYCE** z "twardego" polimeru

MEBLOFORM **INDECO**
wygodne mieszkanie

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

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

KIEROWNIK BUDOWY
tel. 668-142-857

Drobne usługi krawieckie
Prasowanie koszul męskich

Domowe przetwory na zimę
Lektorat z j. rosyjskiego

SMOCHOWICE - tel. 503 770 633

TELEFONY ALARMOWE



Telefon alarmowy (z komórki).....	112
Pogotowie ratunkowe	999
Komisariat Policji Poznań – Jeżyce (ul. Kochanowskiego 16) ..	tel. 61 841 22 11, 61 841 22 12
Straż Miejska (całą dobę).....	986
Straż Pożarna.....	998
Pogotowie energetyczne.....	991
Pogotowie gazowe.....	992
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne.....	994
Pomoc Medyczna 24h, również w weekendy i święta Poznań - Jeżyce (ul. Dąbrowskiego 1/85).....	tel. 61 847 08 54
Najbliższa apteka całodobowa: DOM LEKÓW ul. Gwarna 5/2.....	tel. 61 852 52 44
MAGICZNA ul. Piątkowska 87A.....	tel. 61 840 19 00



Akademia Krasnoludków Wlkp. – Przedszkole z czternastoletnią tradycją.

Małe grupy, przestronne sale i ogród to tylko nieliczne zalety Akademii Krasnoludków Wlkp – prywatnego. Wśród atutów należy wymienić codzienne zajęcia z języka angielskiego, rytmikę, gimnastykę i zajęcia z tańca towarzyskiego. Zajęcia edukacyjne prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę zgodnie z wymaganiami MEN. Od roku przedszkole przyjmuje dzieci dwuletnie, które zaczynają oswajać się z językiem angielskim i zdobywają nowe umiejętności. Dzieci od 2,5 do 6 lat oprócz podstawy programowej pracują w oparciu o autorskie projekty naszych nauczycieli, takie jak „Mali odkrywcy” i „Mały Europejczyk”, które rozszerzają wiedzę maluchów o zjawiska fizyczne i chemiczne. W programie „Mały Europejczyk” dzieci przez tydzień poznają jeden kraj europejski; obcują z jego kulturą, historią i kuchnią. Przedszkolaki same przyrządzają typowe potrawy dla danego kraju. Nie trzeba dodawać, że pizza i sałatka grecka cieszyły się największym uznaniem. Dbamy o rozwój muzyczny naszych podopiecznych przez comiesięczne spotkania z muzykami z Filharmonii Poznańskiej w ramach Pro – Sinfoniki. Uczymy dzieci metodą aktywnego słuchania muzyki klasycznej Batti Straus, stosujemy metody D. Dziamskiej oraz elementy Klanzy jak i Montessori. Rozwijamy różne formy twórczości i ekspresji słownej, plastycznej i muzycznej.

W tych zajęciach biorą udział wszystkie dzieci w swoich niewielkich grupach wiekowych (~12 dzieci). W każdy wtorek od 17.00-18.30 prowadzimy Klub Malucha od 1,5-3 lat. Malusińscy mają okazję pod okiem nauczycielek przygotować się do bycia przedszkolakiem. Dbamy również o smaczne i zdrowe żywienie, dlatego prowadzimy własną kuchnię z czterema posiłkami dziennie. Organizujemy ciekawe comiesięczne wyjazdy dzieci do teatru, kina oraz wyjazdy do gospodarstw rolnych. W kwietniu odwiedzimy straż pożarną. Chętne dzieci jeżdżą w ramach zajęć dodatkowych na pływalnię, narty lub tenis. Dużo by pisać i mówić o przedszkolu, które działa już od 14 lat i jest wpisane do rejestru MEN. Cieszy się zaufaniem i dobrą opinią wśród rodziców, czego dowodem są kolejne pokolenia rodzeństwa uczęszczające do Akademii Krasnoludków przy ul. Złotej 10 na Ogródach – Jeżycach.

Więcej informacji na stronie www.akademiakrasnoludkowwlkp.com lub bezpośrednio u Dyrektora przedszkola mgr filologii angielskiej Iwony Polkowskiej 603 649 989.



AUTOMASZ

Tomasz Turek
Poznań, Ławica 32
(róg ul. Gorzowskiej/Perzyckiej)



- ✦ MECHANIKA POJAZDOWA
- ✦ ELEKTRYKA i ELEKTROMECHANIKA
- ✦ NAPRAWA i OBSŁUGA KLIMATYZACJI
- ✦ GEOMETRIA KÓŁ 3D
- ✦ DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA

tel. 61/8682-388 kom. 723-188-901
automasz@bosch-service.pl
www.automasz.com.pl

SERWIS OPONY SERWIS



NAPEŁNIANIE i ODGRZYBIANIE KLIMATYZACJI

- * wyważanie kół
- * sprzedaż opon
- * wymiana opon
- * renowacja felg
- * wulkanizacja
- * awaryjne odkręcanie śrub
- * pompowanie azotem

POZNAŃ
ul. Człuchowska 30A
tel. 61-66-38-567
ZAPRASZAMY

Auto-serwis

mechanika wulkanizacja
klimatyzacja geometria kół

www.mj-auto.pl

pn - pt 8 - 17
sob 9 - 14

ul. Strzeszyńska 30
60-479 Poznań
668-380-912 606-934-680

AUTOPOL

legalizacja, montaż,
wymiana zbiorników samochodowych LPG

legalizacja,
konserwacja windy,
HDS-y,
hakowce

tel. 61 811 6076 kom. 601 781 930
www.legalizacje.pl

Kategoria "B"  tel. 888 530 558

OSK „ZAWODOWIEC”

ul. Czarnecka 35

**PONAD 70%
POZYTYWNYCH EGZAMINÓW!**

BIP. URZĄD MIEJSKI W POZNANIU

**ODPOWIADAMY ZA JAKOŚĆ
SZKOLENIA I ZWRACAMY 50%
KOSZTÓW KAŻDEGO
NASTĘPNEGO EGZAMINU!**

PRZEWÓZ POJAZDÓW, MASZYN
ROLNICZYCH I BUDOWLANÝCH
POMÓC DROGOWA 24 h

Przewóz pojazdów do 7 ton
MAXI, BUSY



Posiadamy ubezpieczenie OCP przewożonych pojazdów

62-081 Chyby, ul. Szamotulska 57, 601-898-005
e-mail: farajd1@op.pl

SALON PIELĘGNACJI I STRYŻENIA PSÓW

ZAPRASZAMY
Poznań - Ławica
os. Poetów
ul. Gałczyńskiego 23
NA PRZECIWKO LASU MARCELIŃSKIEGO

proszę wcześniej dzwonić: 502 131 336

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:
pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰
sb. -10⁰⁰-14⁰⁰ **Zapraszamy!**

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



**CENTRUM
ZABAWEK**
hurt / detal





www.centrumzabawek.pl

HIL - GAZ

SKŁAD WĘGLA

**TRANSPORT NA TERENIE
POZNANIA I OKOLIC**

GRATIS
przy zamówieniu min 1tony
tel. 61 814-22-73
kom. 797-986-878

Możliwość złożenia zamówienia na stacji paliw przy ul. Budowlanych 3 przez 24h/7 dni w tygodniu

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

GODZINY OTWARCIA
pn.-sob. 8:00 - 16:00



magnum
Strzelnica MAGNUM

**Strzelnica, broń, amunicja, klub
strzelecki oferuje:**

- szkolenia dla firm
- imprezy integracyjne
- wieczory kawalerskie itp.

tel. 602 510 468
Poznań, Witosa 45 (wyjazd od ul. Dojazd 6)

rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%

PRZEŻMIEROWO:
ul. Krańcowa 91
tel./fax 61 652 37 11
kom. 602 19 64 14,
692 455 743
Pn-Pt 9⁰⁰-19⁰⁰
Sob. 9⁰⁰-14⁰⁰
Nd. 10⁰⁰-13⁰⁰

ROKIETNICA:
ul. Golecińska 1
(budynek GS)
tel./fax 61 663 65 95
kom. 604 56 77 22,
503 512 587
Pn-Pt 9³⁰-17³⁰
Sob. 9⁰⁰-13⁰⁰

UBEZPIECZENIA

Najtańsze OC od 180zł rocznie
Ubezpieczenie domu lub mieszkania od 100zł rocznie
Ubezpieczenie na życie od 20zł miesięcznie

**Honorujemy zniżki ze wszystkich
towarzystw ubezpieczeniowych**

WWW.UBEZPIECZENIAPOZNAN.INFO

PROMOCJA!!!
Po 3 latach dajemy
60% zniżki na OC i AC



 **196-22**
www.taxi.com.pl
10% RABATU!
DLA STAŁYCH KLIENTÓW

www.przedszkole-kropka.pl

dobre przedszkole i kropka

PRZEDSZKOLE
.... z szacunkiem, niezwykłe, jedyne takie... i kropka.

DWUKROPEK
Grupa rozwojowa dla dzieci od 1,5-3 lat. Zajęcia popołudniowe raz w tygodniu. Od 6 listopada 2014.

Poznań Ogrody, ul. Kościelskiego 12
info@przedszkole-kropka.pl
tel. 604 528 423, 608 508 580

AUTO-SZYBY VARIA
SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129
www.szybysamochodowepoznan.pl


systemy żaluzji i rolet

- ROL-DAN producent systemów żaluzji i rolet.
- Fachowy montaż oraz profesjonalne usługi serwisowe.
- Oferujemy:
 - rolety
 - żaluzje
 - markizy
 - zasłony greckie
 - zasłony rzymskie
 - napędy roletowe
 - plisy, verticale
 - moskitiery
 - bramy

www.rol-dan.pl biuro@rol-dan.pl 61 828 04 33

Zapraszamy:
poniedziałek 8.00-16.00
sobota 8.00-14.00

P.P.H.U ROL-DAN
ul. Naramowicka 68
61-622 Poznań
kom. 501 420 552

NAJWIĘKSZY WYBÓR
W POZNANIU

NAGROBKI Z GRANITU

ul. DĄBROWSKIEGO 139
(przed pętlą tramwajową Ogrody)

61 8436 237
781 999 551
601 999 551

www.nagrobki-wicherek.pl

RADIO TAXI


61-8-515-515



1 96 25 502 515 515

TANIE DREWNO OPAŁOWE

110zł / m³



TEL. 733 685 382 / DOSTAWA GRATIS!

 **EURO GRANIT**
Karolina Banach

ul. Cmentarna 12
60-176 Poznań

www.eurogranit-poznan.pl
eurogranit@onet.pl
+48 61 66 17 804
+48 880 291 995
+48 669 709 996

NAGROBKI GRANITOWE | EKSHUMACJE | BLATY | PARAPETY | SCHODY



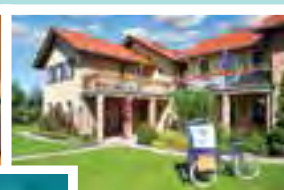
 **PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA DENTYSTA RODZINNY**

Poznań-Smochowice
ul. Ornecka 8
tel. 61 849-95-90
kom. 727-430-480
www.dentysta-rodzinny.pl

- ✓ pełen zakres usług
- ✓ nowoczesna protetyka
- ✓ wybielanie lampą Beyond

Villa Mare to ekskluzywne apartamenty nad morzem, położone w Grzybowie koło Kołobrzegu. Do Państwa dyspozycji basen z podgrzewaną wodą, rozległy ogród z placem zabaw dla dzieci, parking. Obiekt jest otwarty cały rok.

Zapraszamy



ul. Bluszczowa 5
Grzybowo/Kołobrzeg



Tel: +48 721 150 880
www.villamare.com.pl