



Sylogomania - zbieractwo str. 4
Łatanie samolotem, a choroby serca str. 6
Naturino - biegać, jak po morskim piasku str. 8
Prąd - za darmo? str. 10
Rusza System Rejestrów Państwowych str. 12

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

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

Dzień Kobiet
8 Marca!

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 OGNI 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

Ochrona swoje życie do 80-tych

COMPENSA VIENNA INSURANCE GROUP
 ING
 ERGO
 UNIA
 HESTIA
 POLISA-ŻYCIE
 GENERALI
 Allianz
 Warta
 HDI
 Liberty
 Gothaer
 BENEFIA

AKADEMIA KRASNOLUDKÓW
 WŁKP.
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

Dziejma
 angielski od 1989 roku

Senior English
 50+ i 60+

Junior English
 od lat 3

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

ARTYKUŁY METALOWE 10%
 • 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

Wkręt-met
 COVAL

CORSO
 Przesyłki Kurierskie

najtańszy kurier na części samochodowe
 wysyłka już od 14pln
 paczka do 50kg - 50pln brutto
 pobranie do 1000pln wliczone w cenę
 tanie przesyłki gabarytowe do Niemiec

tel. 601-53-90-20
 Poznań – Wola, ul. Tatrzańska 16
WWW.PRZESYLKICORSO.COM

KASY FISKALNE
SET

od **599 zł** netto*

PROMOCJA
 szkolenie z obsługi
 fiskalizacji

150zł netto*
1zł 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 31.03.2015 lub wyczerpania zapasów

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

**KRAWCOWE
ZATRUDNIĘ
PRACA STAŁA
Przeźmierowo
61 8 142 745**

Usługi Kominarskie Michał Bartoszkiewicz
Zakres usług:
* czyszczenie przewodów kominowych
* odbiory
* roczne przeglądy
* opinie do gazowni
* ustalanie przyczyn złego działania
* montaż wkładów kominowych
i nasad wiatrochronnych
tel. 664 135 832

ZIS-KAN s.c. Zakład Instalacji Sanitarnych
Zakres usług:
- naprawa instalacji wody, gazu i kanalizacji,
- czyszczenie kanalizacji mechanicznie (WUKO),
- przegląd kanalizacji kamerą TV,
- wykonawstwo nowych instalacji
tel. 510 594 960, 503 717 680 fax 61 814 55 90

USŁUGI OGRODNICZE I TRANSPORTOWE

- zakładanie i pielęgnacja ogrodów
- wycinka drzew i krzewów
- pielęgnacja i zakładanie trawników
- montaż systemów nawadniających

tel. 792 505 498

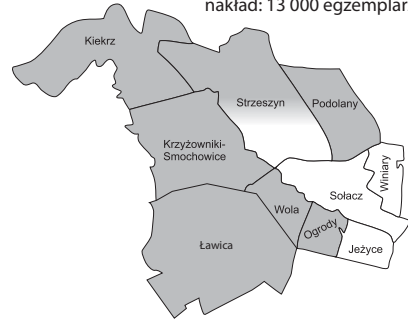
www.ber-trans.pl

DOM-BUD SERWIS
Leszek Raszyński
OKNA • DRZWI • PODŁOGI
MEBLE NA WYMIAR
tel. 606 11 00 35
www.drzwiir.pl

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

Fachowcy w Mieście

Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 13 000 egzemplarzy



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:

„Największą iluzją jest, gdy człowiek niemyślący samodzielnie sądzi, że faktycznie myśli”

Tschen Tschijn, chiński filozof

Szanowni Państwo,

Wiosna zbliża się dużymi krokami i choć zima w tym roku łagodna, z niecierpliwością czekamy na wiosenne otwarcie. Liczymy na powiew świeżości, który wniesie nadzieję, miłość, a może i odrobinę szaleństwa w nasze życie. Dotyczy to również Redakcji, która postanowiła rozszerzyć kolportaż gazety na kolejną część Poznania – Podolany. Cieszymy się, że będziemy mogli u Państwa gościć oraz przedstawiać oferty z tego rejonu.

Zapewne część tych nadziei ukierunkowanych jest na poprawę funkcjonalności i estetyki naszego miejsca zamieszkania. Dlatego warto skorzystać z usług fachowców, których znamy, spotykamy na co dzień i co najważniejsze, doceniamy ich wartość, ponieważ są z najbliższej okolicy. W tym numerze przedstawiamy kolejnych oferentów swoich usług, którzy czekają na Państwa zgłoszenia.

Piotr Bręborowicz, kardiolog, w kolejnym artykule stawia pytanie – „czy latanie z chorym sercem jest bezpieczne?” Warto poświęcić kilka chwil na lekturę, aby uniknąć zagrożenia w czasie podróży samolotem.

Szpeciallynie młodym rodzicom polecamy artykuł o obuwiu dla dzieci marki Naturino. Właściwy dobór obuwia, jego dopasowanie oraz porady ułatwią zadanie o zdrowie dzieci.

Co to jest Syllogomania? Według Małgorzaty Remlein, psycholog, to patologiczne zbieractwo jest jednym z poważniejszych i coraz bardziej powszechnych problemów społecznych na całym świecie. Warto poznać te zaburzenia psychospołeczne i neurobiologiczne, aby je leczyć lub skutecznie ograniczać.

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.

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
vertikale
moskitiery
20 lat doświadczenia
Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!
tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

**PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE**
ene due Rabe
DWUJĘZYCZNE
PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-PÖLNISCHER
KINDERGARTEN
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
LALLAFOM USA
Green Energy L.A.B.
izolpozn.pl | +48 515 960 980

25 Towarzystw w jednym miejscu
CENTRUM UBEZPIECZEŃ
fenetre
GALERIA PODOLANY
Oferujemy Ubezpieczenia:
■ komunikacyjne
■ majątkowe
■ firmowe
■ podróżne
■ NNW, życie
■ zdrowotne
■ rolne
■ i wiele innych
515-550-780
www.fenetre.pl
UBEZPIECZENIA DOMU
75 ZŁ
**70% ZNIŻKI
NA OC/AC**

OBOOK PŁYWALNI
**apteka
pharmacia**
os. Lotnictwa Polskiego 109, Poznań
tel. 61 624 77 25
poniedziałek - piątek **8⁰⁰ - 19⁰⁰**
sobota **8⁰⁰ - 14⁰⁰**

P.P.H.U CHEMO-PLAST

62-051 Łęczycza 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

Sylogomania

czyli zjawisko patologicznego zbieractwa

Problem zbieractwa budził zainteresowanie badaczy od wielu lat. Sylogomania, czyli patologiczne zbieractwo to jeden z poważnych i coraz bardziej powszechnych problemów społecznych na całym świecie.

Sylogomania definiowana jest jako nabywanie oraz trudności z pozbywaniem się nieużytecznych lub o obiektywnie małej wartości rzeczy. Skala tego typu aktywności powoduje obniżenie poziomu lub też całkowitą dezorganizację funkcjonowania zawodowego i społecznego, a także ograniczanie przestrzeni życiowej. Z czasem zbierająca osoba nie może swobodnie korzystać z pomieszczeń mieszkalnych zgodnie z ich przeznaczeniem. Patologiczne zbieractwo stanowi część zespołu objawów. Dotknięci nim ludzie zwykle mają też trudności z podejmowaniem decyzji i realizacją zamierzeń. Często bywają też perfekcjonistami oraz przejawiają zachowania unikające. Głównymi motywami zbieractwa są: obawa przed wyrzuceniem czegoś użytecznego lub czegoś, co może okazać się przydatne w przyszłości, poczucie bezpieczeństwa wynikające z posiadania różnych przedmiotów oraz stosunek emocjonalny do własnych zbiorów. Patologiczne zbieractwo jest przejawem potrzeby perfekcyjnej kontroli otoczenia w celu zapobiegania przykrym wydarzeniom życiowym. Sylogomania w dużym stopniu spowodowana jest trudnościami w podejmowaniu decyzji. U ich podstaw leży z kolei antycypacja przykrych emocji, które mogłyby pojawić się w związku z pozbyciem się przedmiotów, subiektywnie ocenianych jako wartościowe. U ludzi w podeszłym wieku zbieractwo może stanowić swoisty mechanizm obronny w reakcji na stresujące wydarzenia charakterystyczne dla tego okresu życia, np. śmierć partnera, przejście na emeryturę, utratę zdrowia lub obniżenie poziomu procesów poznawczych.

Skala występowania patologicznego zbieractwa w populacji ogólnej nie jest znana. Szacuje się, że tzw. zespół Diogenesa, który oprócz zbieractwa charakteryzuje się też skrajnym zaniedbaniem higieny osobistej i nieprzestrzeganiem nawet podstawowych zasad sanitarnych w mieszkaniu, występuje u 0,05% osób powyżej 60 roku życia. Zbieractwo najczęściej występuje u osób w wieku podeszłym, jednak ocena skali rozpowszechnienia tego zaburzenia jest trudna, gdyż osoby starsze stosunkowo rzadko szukają specjalistycznej pomocy. Według specjalistów



u podłoża patologicznego zbieractwa leży szereg czynników patogenetycznych o charakterze zarówno neurobiologicznym, jak i psychospołecznym. Z perspektywy neurobiologicznej szczególną rolę w powstawaniu patologicznego zbieractwa przypisuje się uszkodzeniom części przyśrodkowej płatów czołowych. Sylogomania często występuje u osób z innymi zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi, z zaburzeniami osobowości i procesów poznawczych (np. zespół otępienny czy upośledzenie umysłowe), z zaburzeniami psychotycznymi, zaburzeniami hipochondrycznymi oraz z zaburzeniami odżywiania się. U osób dotkniętych tym zaburzeniem stosunkowo często występują też inne objawy o charakterze natręctw, takich jak: potrzeba symetrii, obawa przed zranieniem i zabrudzeniem, obsesje somatyczne i religijne oraz rytuały sprawdzania, powtarzania, porządkowania i liczenia.

Najnowsze badania przeprowadzone przez brytyjskich naukowców sugerują, że źródło problemu sylogomanii może tkwić w genach. Wiele osób ze zdiagnozowanym schorzeniem miało jakieś traumatyczne przeżycie w przeszłości. Często dotyczyło ono przemocy na tle seksualnym lub utraty bliskiej osoby. W terapii tego zaburzenia stosuje się antydepresanty oraz psychoterapię.

Małgorzata Remlein
psycholog

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

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



OXOTRADE

DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ ORAZ GALANTERII BETONOWEJ
PROJEKT - USŁUGA UŁOŻENIA - TRANSPORT HDS

TARNOWO PODGÓRNE, UL. POZNAŃSKA 33
TEL 605212919
oxotrade@gmail.com

KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90ZŁ/M²

MATMAJSTER

PROFESJONALNE NARZĘDZIA

ELEKTRONARZĘDZIA
NARZĘDZIA RĘCZNE
NARZĘDZIA MALARSKIE
NARZĘDZIA OGRODOWE
ARTYKUŁY METALOWE
ARTYKUŁY ELEKTRYCZNE
ARTYKUŁY BHP
MOCOWANIANA

SPRAWDZONE ROZWIĄZANIA

godz. otwarcia
pn-pt: 7.00-17.00
sob. 7.00-13.00

tel. 502-343-123
Poznań, ul. Obornicka 300
www.mat-majster.com.pl

DREWNO

KOMINKOWE

www.madomix.pl

tel. 503 12 00 43 tel. 503 12 00 44

Bramy • Drzwi • Napędy

tel. 61 822 18 02
kom. 602 39 66 58
ertom@ertom.pl

ERTOM

Autoryzowany Partner **HORMANN**

PHU „ERTOM”
ul. Strzeżyńska 225
60-479 Poznań

REJESTRACJA AUT

KABEK-BIS
K. Hoffman

- * TŁUMACZENIA
- * ODPRAWY CELNE
- * 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

P.H.U. RABSKI

Produkcja i montaż:

- SIATEK
- PŁOTÓW
- OGRODZEŃ
- BRAM
- FURTEK (automatyka)

z gazetą 5% rabatu

Bezpłatna wycena
Szybka realizacja
Fachowe doradztwo

tel. 500-322-637 www.rabski.pl

Czy latanie samolotem z chorym sercem jest bezpieczne?

Komercyjne podróże lotnicze są dość bezpieczną formą transportu. Jak wynika z praktyki ciężkie powikłania kardiologiczne występują u 1-2 osób na milion w czasie podróży samolotem. Natomiast latanie samolotem w charakterze pilota czy loty wojskowe, to już całkiem inna bajka.

Komercyjne podróże lotnicze, których dotyczy ten artykuł związane są z pewnymi czynnikami szkodliwymi dla układu krążenia. Latanie samolotem wiąże się zwykle z kilkugodzinnym unieruchomieniem w pozycji siedzącej, stresem i możliwością zakażeń. Ponieważ podróże lotnicze odbywają się na wysokości kilku tysięcy metrów, dochodzi jeszcze obniżone ciśnienie atmosferyczne, którego efektem jest nieznacznie obniżone utlenowanie krwi.

Chociaż ryzyko nie jest duże, każdy chory powinien przed lotem skonsultować się ze swoim lekarzem, który może odradzić lot, lub wydać specjalne zalecenia. Latanie samolotem jest przeciwwskazane u chorych ze schorzeniami w zaawansowanym stadium, które mogą ulec gwałtownemu pogorszeniu wymagającemu natychmiastowej specjalistycznej pomocy medycznej (nie dotyczy lotnictwa sanitarnego, którego zadaniem jest transport takich właśnie chorych do wysoko-specjalistycznych szpitali). Do tej grupy zaliczają się m.in. chorzy z niestabilnymi dolegliwościami dławicowymi, nasiloną niewydolnością serca czy niekontrolowanymi arytmiami. Chorzy po zawale serca lub angioplastyce wieńcowej powinni po-

wstrzymać się od podróży samolotem przez co najmniej w 2 tygodnie, po niepowikłanych by-passach przez 3 tygodnie. (Annals of Internal Medicine 2004). Chorzy wymagający podawania tlenu w czasie podróży powinni wcześniej skontaktować się z operatorem lotniczym w celu odpowiednich uzgodnień.

Podróże samolotem mogą wywoływać tzw. syndrom klasy ekonomicznej, a mianowicie zakrzepicę żylną i jej najgroźniejsze powikłania – zatorowość płucną. Spowodowane to jest unieruchomieniem w ciasnej przestrzeni i odwodnieniem. Ryzyko wzrasta w czasie długotrwałych lotów (>6-8 godzin) i u chorych, którzy już przeżyli epizod zakrzepicy lub mają dodatkowe czynniki ryzyka.

Profilaktyka zakrzepicy polega na wykonywaniu od czasu do czasu napinania i rozciągania mięśni łydek, wstawianiu przynajmniej 1/godzinę, przyjmowaniu dużej ilości płynów (należy unikać alkoholu oraz



napojów z kofeiną), warto wybierać miejsce od strony przejścia, co daje nieco większą swobodę ruchu. U osób w podwyższonym ryzykiem zakrzepicy lekarz może zalecić założenie na czas lotu samolotem pończochy uciskowe, a w przypadku długich lotów jednorazową dawkę heparyny drobnocząsteczkowej podawanej podskórnie (lek przeciwkrzepliwy). Chorzy z wszczepionym rozrusznikiem serca lub kardiowerterem muszą pamiętać, że latanie samolotem nieodłącznie wiąże się z wykrywaczami metalu. Z dostępnych badań wynika, że płynne przejście (bez przystawiania lub obracania się) przez bramki wykrywaczy metali nie wpływa na pracę tych urządzeń. Należy posiadać dokumentację urządzenia, ponieważ może ono załączyć alarm wykrywaczy. Ręcznie wykrywacze metalu, mogą natomiast (przynajmniej teoretycznie) zakłócić pracę wszczepionych urządzeń, co w przypadku posiadania kardiowertera może prowadzić do wyzwoleń nieadekwatnego „elektrowstrząsu”.

Dr n. med. Piotr Bręborowicz
specjalista kardiolog



MARCELIN
GABINETY

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

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| • chirurg naczyniowy | • hipertensjolog | • psychiatra |
| • chirurg onkolog | • kardiochirurg | • pulmonolog |
| • choroby wewnętrzne | • kardiolog | • radiolog |
| • dietetyk | • laryngolog | • radioterapeuta-onkolog |
| • endokrynolog | • medycyna estetyczna | • reumatolog |
| • diabetolog | • nefrolog | • szczepienia |
| • ginekolog-położnik | • neurolog | • torakochirurg |
| • hematolog | • onkolog kliniczny | • urolog |

Badania i zabiegi:

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



ul. Marcelińska 62/4 • 60-354 Poznań

tel. 61-222 90 50 • kom. 512 460 975

www.gabinety-marcelin.pl • www.kardioserwis.pl



**GABINET LEKARSKI
GABINET DIETETYCZNY**
dr n. med.
Lucyna Woźniacka-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**

**STOMATOLOGIA
BAKOWSCY**

**pełen zakres usług
cyfrowy rtg**

**ul. Zakopiańska 91
Poznań - Podolany**

Godziny otwarcia
Pn, Wt, Pt - 10:00-19:00
Śr - 10:00-15:00, Czw-10:00- 19:00
www.stomatologiabakowscy.pl

REJESTRACJA TEL. 61 822 12 67

DOMDATA
BIURO RACHUNKOWE
DomData RE Sp. z o.o.

ul. Strzeszyńska 73/75
60-479 Poznań

- pomoc dla nowo powstających podmiotów
- kompleksowe usługi księgowe i kadrowo-płacowe
- wsparcie w zakresie prawa i podatków
- rozliczanie dotacji UE

Rabaty do 50% na pierwsze 3 miesiące współpracy

tel. 61 849 72 00
502 185 296
www.domdata.pl
biuro.rachunkowe@domdata.com

**BIOREZONANS
(BICOM 2000)**

Zabiegi antynikotynowe

Diagnostyka:

- wirusy
- bakterie
- grzyby
- alergię
- boreliozę

**TELEFON:
723 079 003**

Studio Urody
WIOSENNE PROMOCJE:

Twoje 5 minut

Kriolipoliza - skuteczne wymrażanie tkanki tłuszczowej

boczki - 499 zł zamiast 800 zł
brzuch - 499 zł zamiast 800 zł
wewnętrzna strona ud - 499 zł zamiast 800 zł
biodła - 499 zł zamiast 800 zł
ramiona - 499 zł zamiast 800 zł

Nowoczesny Dual Laser sPTF +
Fotoodmładzanie - 149 zł zamiast 199 zł
Laserowe leczenie trądziku - 149 zł zamiast 199 zł
Terapia naczyniowa twarzy - 149 zł zamiast 199 zł

**os. B.Śmiałego 31
tel: 788 178 841
www.twoje-5-minut.pl**

Zabiegi wykonujemy co 4-6 tygodni
spektakularne efekty już po 3 zabiegu!

**Gabinety
Fizjoterapii
novina**

Poznań-Ogrody
ul. Szczepna 13
wejście od
ul. Nowina

masaż

fizykoterapia

bezpłatne konsultacje

terapia indywidualna

zajęcia grupowe

tel. 61 84 11 100, 665 505 606
www.fizjoterapia-novina.pl

jurmarmed

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

Em
EUROMED

**WYPOŻYCZALNIA I SKLEP
REHABILITACYJNO-MEDYCZNY**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO:

ŁÓŻKA ELEKTRYCZNE NA PILOTA 150 zł/mc
WÓZKI INWALIDZKIE 50 zł/mc
BALKONIKI 30 zł/mc
KULE INWALIDZKIE 20 zł/mc
ORAZ WIELE INNYCH SPRZĘTÓW...

ADRESY Siedziba
ul. Roosevelta 3, Poznań
tel. 61 848 17 00
tel. 504 458 540, 504 650 603

Oddział
ul. Juraszów 5, Poznań
/około szpitala na Lutychiej/
tel. 512 048 969

mamiss@wp.pl www.euromed-missal.pl

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

**rejestracja telefoniczna
od pon.- sob.**

tel. 601 886 019

ul. Grunwaldzka 50



Obuwie dla dzieci zalecane przez ortopedów



„Potraktujcie stopy Waszych dzieci bardzo troskliwie podarujcie im zdrową przyszłość”

O prawidłowym wykształceniu się stóp decydują pierwsze lata życia dziecka i bardzo często niewłaściwe obuwie jest przyczyną płaskostopia, schorzenia stóp koślawych oraz innych problemów ze stopami i układem ruchu. Stopy są podstawą naszego ciała, dlatego zdrowe stopy są warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jako całości.

„But ma być jak „futura”, miękko otulać delikatne stopy”

Cholewka - powinna być miękka i elastyczna, żeby umożliwiała stopie swobodę ruchów oraz sprzyjała prawidłowemu ukształtowaniu się struktury kości i stawów, nie powinna krępować ruchów w kostce.

Podeszwa - powinna być elastyczna i antypoślizgowa, żeby dziecko czuło się swobodnie i pewnie, odporna na wstrząsy. Podeszwa musi być miękka i naturalnie dopasowywać się do stopy tak jak morski piasek.

Wkładki - powinny być wyjmowane i antybakteryjne, dzięki temu łatwiej je osuszać i czyścić oraz sprawdzać dopasowanie rozmiaru obuwia do stopy

Zapiętek - powinien być wzmocniony i zabezpieczony, żeby dobrze utrzymywał stopę we właściwej pozycji, gwarantować stabilność i zapobiegać ryzyku skręcenia bocznego.

Materiały - tylko obuwie wykonane z naturalnych materiałów pozwala skórze stop swobodnie oddychać i nie obciera jej.

Jak właściwie dobrać rozmiar obuwia ?

Optymalne dopasowanie obuwia do kształtu i wielkości stopy jest pierwszym warunkiem, jaki należy spełnić, aby stopy dziecka swobodnie i zdrowo rosły. W zależności od wieku dziecka stopa rośnie średnio 2-3 rozmiary na rok. Zbyt duże obuwie nie daje stopie właściwego oparcia, zbyt małe zakłóca jej naturalny wzrost.

Kilka istotnych porad:

-najlepiej kupować obuwie trochę większe od stopy
-regularnie co 2-3 miesiące kontrolować rozmiar stopy
-należy pamiętać, że bardzo często dzieci nie protestują, że buty są już zbyt małe i ciasne.

-nie należy sprawdzać rozmiaru obuwia naciskając na czubek buta, ponieważ dzieci automatycznie cofają palce.

Chcąc prawidłowo określić rozmiar obuwia należy użyć specjalnej miarki do pomiaru stopy, która wskaże odpowiedni rozmiar obuwia z zachowaniem miejsca do swobodnego wzrostu stopy.

Co dzieje się jeżeli obuwie jest nieprawidłowo dopasowane do stopy?

Zbyt wąskie lub zbyt szerokie obuwie

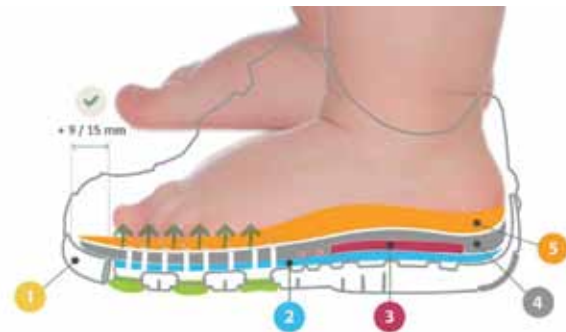
Przednia część stopy zostaje ściśnięta i sprawia wrażenie jakby „spęczniała” lub jest poprzecznie płaska. Jeśli w fazie wzrostu mięśnie i więzadła stóp są źle ku górze obciążone, może to w dłuższym czasie spowodować dolegliwości w innych stawach takich jak kolano, biodra, plecy, kręgi szyjne.

Za duży lub za mały but

W zbyt dużym bucie stopa nie ma prawidłowego oparcia, wysuwa się do przodu, przez co palce robią się „szponowate”. Jeśli but jest zbyt mały na dużym palcu tworzą się lekko zapalne miejsca ucisku albo pojawia się problem wrastających paznokci.

„Naturino-biegać jak po morskim piasku”

Naturino-obuwie zachęcające dzieci do chodzenia. Miękkie, elastyczne obuwie Naturino zapewnia naturalny rozwój stóp dziecka i chroni je delikatnie. Konstrukcja obuwia pozostawia stopie potrzebną swobodę ruchów i sprzyja prawidłowemu wykształceniu się struktury kości i stawów. Sercem obuwia Naturino jest patent o nazwie „efekt piasku”, - miękki podkład, który odzwierciedla naturalne wrażenie chodzenia po piasku i zapewnia stopom najbardziej naturalne wsparcie. W ten sposób stopy dziecka mają właściwe oparcie w każdych warunkach. Naturino to komfort oraz najwyższa jakość.



1. Antypoślizgowa podeszwa
2. Porowata warstwa wewnętrzna gwarantująca cyrkulację powietrza
3. Warstwa amortyzująca wstrząsy
4. Miękka warstwa – patent „Efekt piasku”
5. Anatomiczna, antybakteryjna, wyjmowana wkładka wewnętrzna

W naszym sklepie szczególnie dbamy o dzieci, chcemy żeby czuły się u nas dobrze i swobodnie.



Zapraszamy do naszego sklepu firmowego
Naturino, ul. Obornicka 287 w Poznaniu
tel. 61 842 55 77
www.naturinopolska.pl

Pani od Angielskiego
— PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS —
Standard i Business English na Podolanach oraz z dojazdem do firmy lub domu klienta

Wyznacz swój cel, znajdź motywację i ciesz się osiągnięciami

Do końca marca specjalne rabaty na zajęcia indywidualne dla dorosłych i dzieci

tel. 797 628 502
e-mail: kontakt@paniodangielskiego.pl

Restauracja Jowisz *kuchnia domowa*

Niedziela: obiad z ciastem 20 zł

Imprezy okolicznościowe
przyjęcia - od 60 zł
stypy - od 20 zł
komunie - 130 zł
wesela - 150 zł

Obsługa firm
obiady od 10 porcji - 9 zł za sztukę

Obiady abonamentowe - 12zł

Poznań, Dojazd 34 tel. 600-595-762

• Technika grzewcza i sanitarna
• Remonty, układanie płytek
• Tynkowanie, ocieplanie

Wamar PHU
ul. Szarych Szeregów 27, Poznań
602 67 55 02

Firma remontowo-budowlana

elewacje
prace remontowe
systemy dociepleń
prace wykończeniowe
modernizacje budynków

696 592 192

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. Gołęcińska 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

PRACOWNIA PROTETYCZNA
Poznań Smochowice, ul. Sianowska 77, tel. 518-268-039 (po 16.00)

PROTEZY ZĘBOWE

- Całkowite (lekkie, dobre przyssanie)
- Częściowe: tworzywo różowe, przeźroczyste – przeciwalergiczne, klamrowe, bezklamrowe
- Szkieletowe: podniebienie sztuczne zredukowane do minimum, lekkie metal i tworzywo polepszają przyssanie
- Mikroprotezy (do 2 zębów)
- Naprawy protez

wtorki 16.00 – 20.00
czwartki 16.00 – 20.00
tel. 61 848 88 37

ERGO HESTIA Liberty Direct Allianz Proama Warta MTU BENEFIA HDI AVIVA LINK4 UNIQA

imprezy firmowe i okolicznościowe
catering
wesela

HOTEL PRZYLESIE
ul. Bukowska 2A, Sierosław
tel. /0-61/8147-809
www.przylesie.pl

Ekspresy – Kawa – Serwis

AUTORYZOWANY PARTNER
juwa. NIVONA

Poznaj perfekcyjny świat kawy.

www.anirax.com.pl

anirax

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

USŁUGI REMONTOWE

- malowanie
- szpachlowanie
- układanie płytek
- panele
- płyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC

PROTEZY ZĘBOWE

PRACOWNIA PROTETYCZNA
Poznań Smochowice, ul. Sianowska 77, tel. 518-268-039 (po 16.00)

Jak wyprodukować prąd ZA DARMO

Słów kilka o **FOTOWOLTAICE**

Fotowoltaika to Odnawialne Źródło Energii elektrycznej, które zamienia energię słońca na prąd stały, który powszechnie stosujemy w naszych domach.

Z czego się składa system fotowoltaiczny

System fotowoltaiczny składa się z paneli fotowoltaicznych montowanych przeważnie na dachach. Co nie wyklucza również montażu systemów naziemnych oraz na elewacji. Drugą ważną częścią systemu jest inwerter który przetwarza prąd z którego możemy korzystać.

UWAGA

Wybór miejsca na montaż paneli

Najlepszym kontem dachu jest około 30 stopni i jest ustawiony idealnie na południe, choć takie idealne sytuacje rzadko się zdarzają. Niewielkie odchylenia oraz od idealnego kąta dachu zmniejsza w niewielkim stopniu ilość wyprodukowanej energii. Ważne jest aby wybór miejsca montażu był jak najbardziej optymalny.

Jaki rozmiar instalacji wybrać?

Zależy to od aktualnego lub planowanego zużycia energii, ile kWh w przeliczeniu na miesiąc jest zużywane. Przeciętne gospodarstwo domowe potrzebuje systemu o mocy od 3 do 6 kWp.

Pamiętaj, że im więcej aktualnie płacisz za prąd, tym więcej jesteś w stanie oszczędzać na energii słońca.

Dodatkowe informacje oraz indywidualne wyceny



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

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
CASTELGARDEN **STIGA**

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

CENTRUM OGRODNICZE

Ogrody-Psarskie

SZEROKI ASORTYMENT:
- drzew i krzewów: ozdobnych, rabatowych i bylin
- architektury ogrodowej
- nawozów, podłoży i agrowłóknin
- figur betonowych

tel 512-535-989

Poznań, ul. Psarskie (przy pętli autobusowej)

szkółka roślin ozdobnych

usługi ogrodnicze:
-systemy nawadniające
-drenaże

kora sosnowa 60l - 6,50zł
tel. 506-41-50-96, 61 8943 158

**KOSTKA
BRUKOWA**

Przy kompleksowych realizacjach
zapewniamy
cenę kostki **26zł/m2**
NOSTALIT itp.

tel. 602-17-89-89

NAPRAWA
BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

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

**INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH**

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

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)

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

PROJEKTY OGRODÓW
KOMPLEKSOWO INDYWIDUALNIE PROFESJONALNIE

4LANDSCAPE.PL | +48 608791819

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

tel. 512-135-789

Ogrodowo
Sklep i serwis sprzętu ogrodniczego

Serwis maszyn i urządzeń ogrodniczych wszystkich marek

Nowoczesny, największy
w Wielkopolsce
serwis
o powierzchni 800 m²

Salon:
ul. Poznańska 3, Baranowo
tel.: 61 811 25 33, 506 402 420

Serwis:
ul. Budowlanych 14, Baranowo
tel.: 505 890 322, 505 890 323
godz. otwarcia: pn-pt 9-17, sob. 9-14
serwis@stiga-ogrodowo.pl

**nowy adres
serwisu**

Serwis
ul. Budowlanych 14

MEBLOFORM **INDECO**
wygodne mieszkanie

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

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

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

GARNITURY
Sępniak
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

PRODUCENT

Od 1 marca zmiany w urzędach!



Z początkiem marca w Polsce wchodzi w życie zmiany, dotyczące aktów stanu cywilnego, dowodów osobistych oraz systemu PESEL. Mają one związek z wprowadzeniem Systemu Rejestrów Państwowych, czyli centralnej bazy danych, która zdecydowanie ułatwi i przyspieszy przepływ informacji.

Najważniejsze zmiany dla klientów Urzędu Stanu Cywilnego to:

1. Odpis aktu urodzenia, małżeństwa lub zgonu będzie można uzyskać w dowolnym USC w Polsce, a nie tak jak obecnie w urzędzie, który taki akt sporządził. Umożliwiają to nowe przepisy, które odmiejszczają większość czynności dokonywanych w USC.
2. Możliwość zawierania związków małżeńskich poza urzędem stanu cywilnego. Dotyczyć to będzie nie tylko osób w stanie zagrożenia życia lub zdrowia albo pozbawionych wolności, ale także tych, którzy wskażą miejsce zawarcia małżeństwa zapewniające zachowanie uroczystej formy jego zawarcia oraz bezpieczeństwo osób obecnych na tej uroczystości.
3. Likwidacja obowiązku dostarczania odpisów aktów stanu cywilnego niezbędnych do załatwienia spraw.
4. Możliwość uzyskania numeru PESEL noworodka przy sporządzeniu aktu urodzenia.

Sporo zmian zajdzie w kwestii załatwiania spraw, dotyczących dowodu osobistego:

1. Wniosek o wydanie/ wymianę dowodu osobistego będzie można złożyć w dowolnym organie gminy osobiście lub poprzez elektroniczną skrzynkę podawczą www.epuap.gov.pl
2. Wszystkie dowody wydane przed dniem 1 marca 2015 r. zachowują ważność do upływu terminów w nich określonych.

Rusza System Rejestrów Państwowych

JAK TO DZIAŁA?

Łączymy w jeden system najważniejszą polską rejestrację: tak jak w in. PESEL, ewidencja dowodowa osobistych i akta stanu cywilnego.

Do tej pory każde gminie przysłała na odrębnym systemie. Urzędnicy mieli dostęp tylko do danych, które dotyczyły mieszkańców ich gminy.

Dzięki zmianom urzędnicy uzyskają dostęp do wszystkich informacji zgromadzonych w kluczowych rejestrach państwowych.

3. Zmiana adresu dokonana przed 1 marca 2015 r. skutkuje nieważnieniem dowodu osobistego po 3 miesiącach i wymaga złożenia wniosku o wydanie nowego dokumentu.
4. Zmiana adresu zameldowania posiadacza dowodu osobistego po 1 marca 2015 r. nie stanowi podstawy do jego wymiany.
5. Do wniosku należy załączyć 1 fotografię (spełniającą kryteria fotografii paszportowej) w tym wykonaną nie wcześniej niż 6 miesięcy przed złożeniem wniosku, na papierze fotograficznym lub papierze fotograficznym przeznaczonym do drukarek (dotychczas obowiązywały 2 fotografie wykonane specjalnie do dowodu osobistego).
6. Dowód osobisty odbiera się w urzędzie gminy, w którym został złożony wniosek.
7. Nie będzie obowiązku dołączania do wniosków odpisów aktów stanu cywilnego.
8. Osoby, które skończą 18 lat będą mogły wystąpić o wydanie dowodu osobistego na 30 dni przed datą urodzin, a nie jak dotychczas miało to miejsce po ukończeniu 18 roku życia.
9. Dowód osobisty wydany osobie, która ukończyła 5 rok życia będzie ważny przez 10 lat od daty jego wydania. Dowód osobisty wydany osobie, która nie ukończyła 5 roku życia, będzie ważny przez 5 lat od daty jego wydania.
10. W nowym dowodzie osobistym nie będzie już podanego adresu zameldowania, koloru oczu, wzrostu oraz podpisu posiadacza dowodu.

NAUKA JAZDY Przeźmierowo

664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

RoletkiPoznan.pl

- rolety zewnętrzne
- plisy, wertikale
- moskitiery, markizy
- roletki materiałowe
- okna PCV, VEKA, ALUPLAST
- drzwi ALU, PCV, DREWNO
- napędy SOMFY, MOBILUS

15 LAT DOŚWIADCZENIA

NAPRAWA ROLET I OKIEN

Poznań - ŁAWICA ul. Pana Twardowskiego 17 tel. 609-344-160

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
RATY

Poznań Antoninek
Unisława 6a
www.kamieniarstwo-andlok.pl
kom: 607 173 504, 608 294 374

KANION

BIURO TURYSTYCZNE 1992 R.

20 lat udanych podróży
Zapraszamy

BIURO TURYSTYCZNE KANION
ul. Dąbrowskiego 84 / Polna 2 60-576 Poznań
tel. fax 61 847 59 96 tel. 61 223 49 89
e-mail: kanion@kanion.poznan.pl
www.kanion.poznan.pl

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

PIANINA FORTEPIANY

STROJENIE NAPRAWA RENOWACJA

tel. 691 658 438

www.twister-poznan.pl

WWW.TWISTER-POZNAN.PL

Akademia Tańca i Ruchu
ul. Promieniasta 104
60-142 Poznań
tel. 797-199-828

Taniec Brzucha Tango Oriental Solo Modern Jazz
Taniec Współczesny Shakira Dance Latino Solo
Burleska Pierszy Taniec „ABC” Tańca dla Par
Dla dzieci: Balet i Taniec Nowoczesny

KOMPLEKSOWE OSUSZANIE BUDYNKÓW:

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

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

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

KIEROWCĘ kategorii C+E ZATRUDNIĘ

Praca - okolice Tarnowa Podgórnego
609-659-932

GABINET KOSMETYCZNY „Maga”

tel. 694-366-576
618-499-505

ul. Polanowska 165, Poznań Godziny Pn-Pt 10-18
otwarcia: Sobota 9-14

Makijaż wieczorowy
Manicure hybrydowy
Mezoterapia mikroigłowa
Masaż twarzy - 25 zł
Algi na twarz - 30 zł
Manicure - 20 zł
Oczyszczanie twarzy + algi - 70 zł
Peeling kawitacyjny + algi - 60 zł
Kwas na twarz + algi - 70 zł

PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algi gratis - 93 zł
Mikrodermabrazja z ampułką i algami - manicure z pomalowaniem gratis - 130 zł
Woskowanie rąk + całych nóg + pach - masaż twarzy gratis - 110 zł
Przy hybrydzie rąk i nóg z pedicure - algi gratis - 170 zł

PIECZĄTKI Exilbrisy

WIZYTÓWKI życzenia zaproszenia druk reklamowe

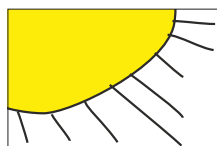
DYPLOMY, TABLICZKI GRAWERTON

KSEROKOPIE i wydruki skanowanie i wysyłka dokumentów laminowanie bindowanie

MATRYCE z „twardego” polimeru

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



AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WLKP.

Dzień w przedszkolu "Akademia Krasnoludków Wlkp."

W przedszkolu Akademia Krasnoludków życie płynie swoim stałym rytmem do którego przyzwyczajone są dzieci. Zaczynamy od śniadania przygotowanego przez ciocię Arletę - kucharkę. Zajęcia dydaktyczne we własnych grupach wiekowych rozpoczynają się zaraz po posiłku, kiedy dzieci są jeszcze pełne energii i zapału.

Pracujemy z podręcznikiem „Tropicieli” zalecanym przez MEN. Oczywiście realizujemy podstawę programową. Szczególnie zależy nam na uczeniu dzieci samodzielności, kończeniu zadań, rozwijaniu mowy poprzez budowanie pełnych i złożonych zdań, rozwijaniu wyobraźni. Wprowadzamy także matematykę wg zaleceń pani Głuszyckiej - Kolczyńskiej. Po drugim śniadaniu jest czas na zabawę, jeśli nie ma akurat rytmiki z ciocią Justyną, mgr muzykologii, która przy muzyce zachęca dzieci do tańczenia, naśladowania dźwięków, ruchu i ekspresji. Nasze przedszkolaki czekają z niecierpliwością na ciocię Malwinę - mgr filologii angielskiej, która prowadzi codziennie ciekawe zajęcia z języka angielskiego, w formie zabawy



z papugą rozmawiającą z maluchami tylko po angielsku. Bez względu na pogodę przedszkolaki wychodzą na dwór. O wpół do drugiej zapachy zapowiadają obiad. Dzieci smakują zdrowe potrawy przyrządzone przez kucharkę, czemu dają wyraz wykonując jej specjalne laurki z podziękowaniami. Po relaksacji tzn. czytaniu przez nauczycielkę, dzieci mają gimnastykę z mgr rehabilitacji - ciocią Hania. No cóż, dzień się kończy, jest godzina 15, pora na podwieczorek, a po nim na zabawę. Artyści z Filharmonii Poznańskiej - Pro Sinfonika - raz w miesiącu przybliżają dzieciom zaczarowany świat muzyki. Jest też wyjątkowy czas w przedszkolu Akademia Krasnoludków, kiedy przygotowujemy się do świąt. Teraz właśnie zaczyna się ten okres przed Świątami Wielkanocnymi. Nauczycielki kompletują różne farby, bibułki, piórka aby wkrótce zasiać z przedszkolakami do przygotowywania ozdób, pieczenia mazurka. Jest to czas szczególnie również dlatego, że włączamy w to rodziców. Zapraszamy ich do przedszkola na godziny popołudniowe i przy ciasteczkach upieczonych przez dzieci ozdabiamy i malujemy jajka. Śmiechu i zabawy jest przy tym co niemiara.

Więcej informacji pod nr telefonu 603-649-989

Opinie rodziców:

„Akademia Krasnoludków Wielkopolskich jest przedszkolem idealnym, kameralnym, ale całkowicie bezpiecznym. Dało mojej córce nieocenioną mieszankę zabawy, opieki i nauki, dzięki której Ola jest szczęśliwą 6-ciolatką, doskonale przygotowaną do rozpoczęcia nauki w szkole, o rozwiniętym poczuciu artystycznym. Nie byłoby to możliwe bez fantastycznej postawy opiekunów i właścicieli przedszkola, małym grupom oraz rzetelnej pracy z dziećmi”.

Agnieszka Dębkowska

„Zależało mi na tym, aby dla naszego synka znaleźć miejsce, w którym będzie mógł otworzyć się na rówieśników, ale również takie, które zapewni bogaty program rozwoju i dużo bodźców. Przedszkole / klub malucha synek rozpoczął mając prawie dwa lata, zostawał w nim po 4 godziny dziennie. Od tego czasu zaraz minie rok i myślę, że razem z pracującymi w przedszkolu Paniąmi zauważamy efekty coraz większej aktywności i chęci udziału mojego synka w zajęciach”.

Pozdrawiam
Mama Wiktorka

„Przedszkole Akademia Krasnoludków spełnia wszystkie nasze wymagania tzn. bogaty program, wspierała opieką ciepłych nauczycielek i domowa zdrowa kuchnia”.

Rodzice Leonarda



TELEFONY ALARMOWE

**SALON PIELĘGNACJI
I STRYŻENIA PSÓW**
ZAPRASZAMY
Poznań - Ławica
os. Poetów
ul. Gałczyńskiego 23
NA PRZECIWKO ŁASKU MARCELIŃSKIEGO
proszę wcześniej dzwonić: **502 131 336**

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

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

BOSCH Service

- ✦ 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

Kategoria "B" **L** tel. 888 530 558

OSK „ZAWODOWIEC”
ul. Czarnkowska 35

**PONAD 70%
POZYTYWNYCH EGZAMINÓW!**
BIP. URZĄD MIEJSKI W POZNANIU

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

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

OPONY - FELGI

SERWIS MOBILNY WULKANIZACJA

SPRZEDAŻ OPON I FELG HURT - DETAL

PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE!

TEL. 602 601 247

AUTO SERWIS
OMĄNKOWSKA

- » klimatyzacja
- » przeglądy i naprawa
- » mechanika i diagnostyka
- » kosmetyka pojazdów
- » geometria kół
- » wulkanizacja
- » opony

tel. 693-541-806
Poznań - PODOLANY ul. Omańkowskiej 88

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

AUTOPOL

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
TACHOGRAFY**

Goleńczewo
Szosa Poznańska 29

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

WYMIANA OPON

poniedziałek - piątek
9:00 - 18:00
soboty
9:00 - 13:00

Poznań-Smochowice
ul. Polanowska 163
tel. 607 122 521

- ✓ wulkanizacja
- ✓ serwis opon
- ✓ komputerowe wyważanie kół
- ✓ opony i felgi
- ✓ regeneracja felg
- ✓ przechowywanie opon i kół

www.auto-guma.poznan.pl

BAGTUR
SERWIS ROWEROWY

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

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

**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

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

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

DO KOŃCA MARCA RABAT **20%**

ul. Lechicka 44 ul. Wołczyńska 56
61 877 66 72

 **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

 **ROL-DAN**
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

 **19625**
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