



Sztuka dobrego odpoczynku str. 4

Metoda Aktywnej Piany str. 6

Eksploatacja klimatyzacji samochodowej str. 6

Pułapka współzależnienia - jak z niej wyjść? str. 10

Tajemnica zdrowia str. 12

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

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


Wesołych i Radosnych Świąt Wielkiej Nocy
życzy Redakcja Miesięcznika Fachowcy w Mieście

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 A

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-letni


AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WLKP.

www.akademiakrasnoludkowwlkp.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


 Senior English
50+ i 60+

 Junior English
od lat 3

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

KASY FISKALNE

 od
599 zł netto*

SET
PROMOCJA
szkolenie z obsługi
fiskalizacja

 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 30.04.2015 lub wyczerpania zapasów

 — 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

ARTYKUŁY METALOWE 70% z kuponem rabat

- 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

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

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

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

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

IZOLPOZNAŃ
IZOLACJE NATRYSKOWE

AUTORYZOWANY WYKONAWCA
NR. CERT. L14-11

LALLAFOM USA
Green Energy L.A.B.

izolpoznan.pl | +48 515 960 980

P.P.H.U CHEMO-PLAST
62-051 Łęczycza k/Poznań, 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**

Motto numeru:
„Piękna wiosna w swym rozkwicie przychodzi ze Świętami by obudzić wszędzie życie!”

Szanowni Państwo,

Z wielką radością Oddajemy w Wasze ręce dwudziesty czwarty numer gazety. Rocznicą skłania do krótkiej refleksji. Rozwijamy się systematycznie – wzrasta nakład i poszerza się krąg dystrybucji. Miesiąc temu zagościliśmy na Podolanach i planujemy pozostać na stałe. Dziękujemy czytelnikom za ciepłe słowa aprobaty dla naszych działań oraz podmiotom gospodarczym, fachowcom, którzy aktywnie korzystają z łamów tej gazety do prezentacji swej działalności.

W tym numerze zachęcamy do lektury artykułów Małgorzaty Remlein – psycholog. Pierwszy, „Sztuka zdrowego wypoczynku” zwraca uwagę na istotne związki relaksu fizycznego i psychicznego z jakością naszego zdrowia i życia. W drugim artykule autorka zastanawia się jak wyjść z pułapki współzależnienia.

Krzysztof Malengowski, mistrz medycyny niekonwencjonalnej, w kolejnym artykule „Tajemnica zdrowia” omawia wpływ psychiki i ducha na jakość naszego zdrowia. Proponuje kolejne ćwiczenia, tzw. mudry.

Godne polecenia są propozycje Marcina Dorosza dotyczące stosowania metody aktywnej piany przy czyszczeniu tapicerki samochodowej oraz kontroli prawidłowej eksploatacji klimatyzacji w samochodach.

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

Agnieszka Juskowiak

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

**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

**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

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

AQUACAR

CZYŚCIMY WSZYSTKO

- ekologiczne mycie domów, firm i aut
- działanie bez chemii - bezpiecznie dla dzieci, alergików i zwierząt
- czyszczenie fug, kabin prysznicowych, piekarników, etc.
- pranie dywanów i tapicerki metodą „na sucho”
- kompleksowe mycie aut (wiele opcji)
- dojazd na wskazane przez Klienta miejsce usługi

Działamy na terenie całej Polski

**LIKWIDUJEMY BAKTERIE
I ROZTOCZA**

Każdy projekt traktujemy indywidualnie.
W przypadku dużego zakresu usług - rabaty
Szczegółowy zakres naszych możliwości na stronie internetowej

infolinia działa
od pn.- pt. 8-18, sob. 9-13
61 639 60 80
73 445 82 82
zapraszamy do kontaktu
www.aquacar.com.pl

Ekologiczne rozwiązania | Dojazd do klienta | Szybki serwis

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!

deco SQUARE
tel. 793 90 30 30
www.decosquare.pl

• MARKIZY • ŻALUZJE • BRAMY • NAPĘDY
• ROLETY • PLISY • MOSKITIERY • iHOME

POMIAR GRATIS z wyceną

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

**PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE**
ene due Rabe
DWUJĘZYCZNE PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-PÖLNISCHER
KINDERGARTEN

NABÓR PRZECZ CAŁY ROK
- małe grupy, od 2,5 do 6 lat
- nauczycielki polsko i niemieckojęzyczne
- domowa atmosfera

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

DABEX
wytwórnia parkietów

PRZYJDŹ DO SALONU Z TĄ REKLAMĄ
A OTRZYMASZ 5% RABATU!
NA WYBRANĄ PODŁOGĘ

**ZAPRASZAMY DO NOWEGO SALONU FIRMOWEGO
W POZNAŃSKIEJ GALERII ARKADA!**

-BOGATY WYBÓR PODŁÓG DREWNIANYCH
-KLASYCZNE I NOWATORSKIE WYKOŃCZENIA
-CIEKAWY POMYSŁY NA TWOJE WNĘTRZA

GALERIA ARKADA (PAWILON 10)
UL. OBORNICKA 229, 60-650 POZNAŃ
WWW.PARKIETYDABEX.PL



Wypoczynek jest jednym z elementów zdrowego i higienicznego stylu życia. Zarówno umysł, jak i ciało potrzebują regeneracji i odprężenia. Zmęczony człowiek jest bardziej podatny na choroby, ponieważ zmniejsza się u niego wydolność układu odpornościowego, odpowiedzialnego za szybką likwidację zagrożeń zdrowotnych. Odpoczynek sprawia, że jakość życia zdecydowanie poprawia się.

Czasami wydaje się nam, że czas przeznaczony na odpoczynek to czas stracony. Od dzieciństwa słyszymy, że praca jest cnotą, a lenistwo grzechem. Tak głęboko zapada to w naszą podświadomość, że często nie potrafimy odpoczywać, a tzw. „słodkie lenistwo” wzbudza w nas poczucie winy. Odpoczynek to zupełnie coś innego niż lenistwo, jednak wiele osób traktuje te dwa pojęcia zamiennie. A jeśli tak, to nie dają sobie przyzwolenia na odpoczynek. Człowiek wypoczęty i zrelaksowany nie tylko lepiej się czuje, ale także wydajniej pracuje i lepiej radzi sobie z wyzwaniami życia. Odpoczynek zapewnia nam dobre samopoczucie, korzystny wygląd i zdrowie. Ważny jest nie tylko sam fakt odpoczynku, ale także jego jakość i efektywność. Wypoczynek to nie nicnierobienie, ale przede wszystkim robienie tego, co sprawia nam przyjemność, relaksuje i uszczęśliwia. Aby wypoczynek był efektywny, trzeba usunąć napięcia zarówno z ciała, jak i z psychiki. Jeżeli narażeni jesteśmy na zwiększoną ilość bodźców, wywołujących stres, koniecznym staje się tzw. świadomy wypoczynek. W przeciwieństwie do bezwładu, w jaki popadamy w czasie snu, świadomy odpoczynek pozwala uwolnić psychikę i ciało od stresów i bodźców zewnętrznych.



Odpoczynek jest najbardziej naturalnym sposobem regeneracji sił. Podczas prawidłowego wypoczynku w ciele zachodzą konkretne, dające się zmierzyć zmiany, np.: zmniejszone zużycie tlenu, spowolnienie oddechu i bicia serca, obniżenie ciśnienia krwi, zmniejszenie zawartości kortyzolu we krwi. Zmiany te są przeciwstawne do symptomów stresu. Również w mózgu zachodzą podczas odpoczynku zmiany. Mózg ma zdolność emitowania 4 różnych typów fal: beta (aktywność dzienna), delta (marzenia senné), theta (próg pomiędzy snem a jawą oraz stany podobne do snu), alfa (związane z głębokim wypoczynkiem i spokojem emocjonalnym - umysł jest wtedy wyciszony, choć czuwający). Bardzo głęboki wypoczynek i relaks, a także medytacja powodują równoczesne wystąpienie fal alfa i theta. Odprężenie powoduje też podniesienie poziomu serotoniny we krwi, wywołującej uczucie szczęścia i spokoju.

Im bardziej stresujący tryb życia prowadzimy, tym więcej czasu w rozkładzie zajęć powinniśmy poświęcić na odprężające ćwiczenia fizyczne i techniki relaksacyjne. Wybór odpowiedniego rodzaju ćwiczeń jest niezwykle istotny. Należy dopasować je do osobowości, sprawności fizycznej, stanu zdrowia i rozkładu zajęć. Sztuki dobrego odpoczynku można się nauczyć w każdym wieku i w każdej chwili. To pomoże w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Korzyści płynące z regularnego wykonywania ćwiczeń relaksujących są ogromne. Oprócz wzmocnienia ciała, ćwiczenia te są idealnym sposobem na pozbycie się nagromadzonych napięć, agresji i frustracji.

Małgorzata Remlein
psycholog

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.

ul. Malwowa 87
Poznań
Godziny otwarcia:
pn-pt 8-16, sob 9-14

FUNER-ART
USŁUGI POGRZEBOWE

Telefon:
618 67 70 33
24h: 516 067 066
www.funer-art.pl

CZAS NA ODŚWIEŻENIE?



CZYSZCZENIE KLIMATYZACJI
za **109 zł** + prezent

RENAULT
SERVIS

DRIVE THE CHANGE



RENAULT AUTO DRAP SP. Z O.O.
POZNAŃ - ŁAWICA

tel. 061 868 41 09
www.autodrap.pl

**ANTENY
SATELITARNE
I NAZIEMNE DVBT
montaż serwis**
516 053 218

**Odszkodowania
powypadkowe**
Lider rynku odszkodowań
Spółka Akcyjna
ul. M. Kolbego 18
59-220 Legnica
www.euco.pl
Rafał Herra
tel. 510 240 412
e-mail: r.herra@euco.pl

KORA SOSNOWA
DREWNO KOMINKOWE
Z TRANSPORTEM
tel. 661- 977 - 269

Bramy • Drzwi • Napędy

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

Autoryzowany Partner **HORMANN**



ZIELONE IMPERIUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI OGRODNICZE

- Projektowanie i zakładanie ogrodów
- Systemy automatycznego nawadniania
- Pielęgnacja roślin

Zapraszamy do współpracy

e-mail: biuro@zieloneimperium.eu
Tel. 608 49 59 22, 697 13 43 83
www.zieloneimperium.eu

OXOTRADE

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

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

**KOSTKA W GENIE
JUŻ OD 25,90ZŁ/M²**

Metoda Aktywnej Piany – nowoczesna metoda czyszczenia Tapicerki Samochodowej!

Innowacyjna metoda Aktywnej Piany pozwala na skuteczne wyczyszczenie tapicerki samochodowej bez użycia wody. Dzięki temu czas schnięcia wynosi ok. 2 godzin. Aktywna piana doskonale rozpuszcza brud dzięki czemu efekt czyszczenia jest bardzo dobry. Używając oryginalnych środków i urządzeń czyszczących przywracamy przybrudzonej tapicerce żywość kolorów i nowy, czysty wygląd.

Dlaczego warto wybrać metodę Aktywnej Piany?

Metoda Aktywnej Piany to obecnie najskuteczniejsza metoda czyszczenia tapicerki samochodowej. Podczas czyszczenia usuwane są roztocza i alergeny. Po wykonanej usłudze w kabinie zostaje przyjemny zapach świeżości.



Zamów skuteczne czyszczenie Aktywną Pianą!

Tel. 511 777 442

Zakres usług:

Czyszczenie:

- tapicerki samochodowej
- tapicerki meblowej (sofy, kanapy, krzesła)
- dywanów



poznańsprzatanie.com
Zaskutkuj Państwo na profesjonalne sprzęcie...

Prawidłowa eksploatacja klimatyzacji samochodowej przedłuża jej żywotność

Układ klimatyzacji wymaga okresowych przeglądów. Powinien być opróżniany i napełniany raz w roku. Jest to jedyny sposób na upewnienie się, czy w układzie znajduje się odpowiednia ilość czynnika chłodzącego.

Wiele osób w tym momencie spyta po co? - skoro mam lodówkę i pracuje bezawaryjnie i nie trzeba tam nic kontrolować. I tu każdy będzie miał rację! - lecz układ klimatyzacji samochodowej nie jest lodówką. Ze względu na środowisko w jakim pracuje (czyli cały czas drgający silnik) posiada połączenia elastyczne specjalnymi przewodami gumowymi, które mimo bardzo grubych ścianek powodują, że gaz przez nie przenika. To nie oznacza wcale usterki, ubytek jest normalnym zjawiskiem eksploatacyjnym. W układzie który nie był obsługiwany, ilość czynnika chłodniczego może się znacznie zmniejszyć co oczywiście będzie miało wpływ na wydajność układu. Łącznie z czynnikiem klimatyzacji w układzie krąży olej którego zadaniem jest uszczelnienie i smarowanie elementów układu. W takim układzie nie trzeba będzie długo czekać na efekty - sprężarka aby uzyskać żądaną temperaturę będzie musiała pracować dłużej przy mniejszym smarowaniu, praca sprężarki spowoduje generowanie większej ilości opiłków i w następstwie zaciekanie się elementów sprężarki oraz zatykanie układu klimatyzacji. Koszty naprawy będą nie proporcjonalne do kosztów obsługi.

Kiedy i dlaczego odkażać klimatyzację

Układ nawiewowy klimatyzacji samochodowej, parownik i filtr kabinowy mogą być idealną pożywką dla niebezpiecznych i alergicznych mikroorganizmów - i właśnie dlatego konieczne jest regularne serwisowanie tego układu dwa razy w roku: wiosną i jesienią. Ważnym elementem tego układu jest filtr kabinowy którego zadaniem jest oczyszczanie powietrza nawiewanego do kabiny pojazdu z kurzu, pyłków roślin, drobnoustrojów, zarodników grzy-

bów. Zanieczyszczenia te mogą powodować u pasażerów działania alergiczne. Filtr kabinowy powinien być wymieniany podczas przeglądów, najpóźniej co 15.000 km lub raz na rok.



Umów się na profesjonalny przegląd klimatyzacji urządzeniem firmy BOSCH:

- Odzysk i regeneracja czynnika R134A
- Wytworzenie próżni w celu usunięcia wilgoci
- Wymiana oleju w układzie
- Uzupełnienie czynnika
- Wydruk operacji wraz z ilością użytych materiałów
- Dodatkowo wykonujemy
- Ultradźwiękowe odkażanie klimatyzacji oraz wymianę filtra przeciwpyłowego.

Poznań – Smochowice, ul. Czarnkowska 8
tel. 61 849 90 62
www.wjauto.pl

Imprezownia Happy Day

Gadżety na imprezy

GALERIA PODOLANY ul. Strzeszyńska 63, 60-479 Poznań
tel. 731 518 678
www.facebook.com/impiezowniahappyday

Akcesoria:
Kostiumy / Peruki / Maski
Kapelusze / Rękawiczki / Boa
Balony Gumowe / Balony Foliowe (napęnlanie helem)
Świeczki / Girlandy
Kubeczki / Talerzyki / Słomki / Obrusy
Kartki Okolicznościowe

Na:
Urodziny / imieniny
Karnawał / Halloween
Baby Shower
Wieczory Panieńskie - Kawalerskie
Inne

FOTOGRAF

Galeria Podolany ul. Strzeszyńska 63, Poznań
tel. 731 518 678, e-mail: pfcgrupa@gmail.com
www.pfc.com.pl

zdjęcia do dokumentów, odbitki, foto obrazy, skanowanie slajdów / negatywów, przegrywanie kaset video na DVD, inne usługi

Sławomir Stamirowski
Fotografia

Reportaże ślubna
Sesje plenerowe
Sesje narzeczeńskie

608 449 656
slawek_sfoto@o2.pl

ZAPRASZAMY
od pon-pt od 6.30 do 15.00
KUCHNIA DOMOWA

• OBIADY od 8,00zł
• KANAPKI od 2,70zł
• WYROBY GARMATERYJNE od 3,20zł

NA ZAMÓWIENIE

• PLATERY DEKORACYJNE: mięsa, ryby
• SUSHI
• CATERING
• OBSŁUGA FIRM

ul. Strzeszyńska 58 (teren ENEA)
tel. 61 856-16-22

Restauracja Jowisz kuchnia domowa

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

Obstuga firm
obiady od 10 porcji
- 9 zł za sztukę

Obiady abonamentowe - 12zł

Poznań, Dojazd 34 tel. 600-595-762

PIANINA FORTEPIANY

STROJENIE
NAPRAWA
RENOWACJA

tel. 691 658 438

www.twister-poznan.pl

TWISTER
Akademia Tańca i Ruchu
ul. Promienista 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

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

GARNITURY
Stępniak
1983

Łęczycza 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

Biuro Rachunkowe
Ewa Narożna

Księgowość pełna i uproszczona

Rabat 30% przez 4 miesiące współpracy

510 104 622
www.biuronarozna.pl

DOMDATA
Biuro Rachunkowe

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.domdatare.pl
biuro.rachunkowe@domdata.com

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

MATMAJSTER
PROFESJONALNE NARZĘDZIA

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

KERA KOLL
The GreenBuilding Company

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

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

✓ mechaniczne trzepanie
✓ pranie
✓ płukanie
✓ wirowanie
✓ suszenie

DO KOŃCA KWIEŚNIA RABAT 20%

ul. Lechicka 44
ul. Wołczyńska 56

61 877 66 72

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

KOSTKA BRUKOWA

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

tel. 602-17-89-89

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

szkółka roślin ozdobnych

usługi ogrodnicze:
-systemy nawadniające
-drenaże

kora sosnowa 60l - 6,50zł

tel. 506-41-50-96, 61 8943 158

TOLBRUK www.tolbruk.pl

Sprzedaż i Układanie Kostki Brukowej

tel. 507 196 024

ptbud.pl

DOCIEPLANIA • ELEWACJE
od projektu po realizację

od 69 zł z materiałem

trójwymiarowy projekt elewacji gratis

www.ptbud.pl
508-33-22-20

DARBA

OKNA DRZWI PARAPETY, ROLETY BRAMY GARAŻOWE

Poznań, ul. Strzeszyńska 33
tel./fax 61 82 33 735
kom. 601 702 101
darba@darba.com.pl, www.darba.com.pl

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

• Technika grzewcza i sanitarna
• Remonty, układanie płytek
• Tynkowanie, ocieplanie
• Naprawa stelaży WC Sanit.

JUNKERS ARISTON

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

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

www.kopia.poznan.pl

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

USŁUGI REMONTOWE

• malowanie
• szpachlowanie
• układanie płytek
• panele
• płyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC

Włoskie obuwie dla dzieci
zalecane przez specjalistów

Naturino
ul. Obornicka 287
Poznań
tel. 61 842 55 77
www.naturinopolska.pl
Sklep czynny:
pn-pt 10-18
sobota 10-14

Największy wybór obuwia w Poznaniu
Serdecznie zapraszamy!

INSTALACJE WOD-KAN-CO-GAZ SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

PHU 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

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

ŁODÓWKI

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

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych (sklepowych, gastronomicznych)

NAPRAWA BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

Firma remontowo-budowlana

elewacje
prace remontowe
systemy dociepleń
prace wykończeniowe
modernizacje budynków

696 592 192

NAUKA JAZDY Przeźmierowo

664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

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

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!

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

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

Współuzależnienie, zwane też koalkoholizmem, to całkowite podporządkowanie swojego życia drugiemu człowiekowi i wynikające z tego cierpienia. Początkowo terminem tym określano ludzi cierpiących z powodu choroby alkoholowej bliskich osób. Obecnie obejmuje on wszystkie rodzaje uzależnień, także od narkotyków, hazardu, seksu itp.

Pułapka współuzależnienia jak z niej wyjść?

Osoba współuzależniona żyje życiem swojego uzależnionego partnera (czy innej bliskiej osoby), a nie własnym. Dopasowuje do niego swoje emocje, zachowanie, dostosowuje się do rytmu picia (lub innej czynności), zaprzestaje myślenia o sobie i realizowania siebie, porzuca własne marzenia. Mechanizm współuzależnienia polega na pełnym emocjonalnym połączeniu z drugim człowiekiem, nadmierne



wyczulenie i przejmowanie się jego nastrojami i dostrajanie się do nich, ciągłe kontrolowanie oraz usprawiedliwianie go i chronienie, gdy zawala ważne życiowe sprawy. To także branie na siebie odpowiedzialności za funkcjonowanie całej rodziny. Osoby współuzależnione żyją w ciągłym poczuciu winy, łatwo ulegają manipulacji, co w konsekwencji prowadzi do obniżonego poczucia własnej wartości.

Uświadomienie sobie, że nikt nie ma mocy, aby przemienić drugiego człowieka, jest pierwszym krokiem do wyjścia ze współuzależnienia. Gdy twoje życie przestanie się kręcić wokół nałogu partnera, musisz skonfrontować się z własnymi potrzebami i pragnieniami. Jeśli zauważasz u siebie objawy współuzależnienia, musisz zdać sobie sprawę, że twoje próby wyleczenia partnera w rzeczywistości podtrzymują jego nałóg i odwracają jego decyzję o zaprzestaniu picia. Gdyby do ciebie ktoś się zwracał, jak do niegrzeczного dziecka, miał wieczne pretensje i kontrolował twoje rzeczy oraz otoczenie, raczej nie miałabyś ochoty spełniać jego prośb. Na pewno już się przekonałaś, że nie masz wpływu na to, ile twój partner pije, i że zawsze znajdzie sposób, żeby się napić za twoimi plecami. Z kolei płacenie jego długów czy usprawiedliwianie nieobecności w pracy prowadzą tylko do zwolnienia go z odpowiedzialności za własne zaniedbania – jeśli będzie pewien, że skutkiem jego picia zawsze zaradzi „kontrolująca mama”, nigdy nie uświadomi sobie, że to on jest przyczyną zniszczeń wywołanych przez nałóg, i że musi sam ponosić konsekwencje swojego zachowania. Zrezygnuj z iluzji, że masz moc, aby zmienić drugiego człowieka i uznaj swoją bezradność oraz potrzebę zwrócenia się po pomoc. Nie wstydź się. Problemy z uzależnieniem są traktowane jak choroba, w żadnym wypadku nie przynoszą wstydu. Nikt nie będzie cię źle oceniał za to, że twój partner pije – to nie jest twoja wina. Jest ważne, żeby odpowiedzialność za picie wróciła we właściwe miejsce, czyli do osoby pijącej. Gdy będziesz pewna, że nie chcesz żyć z alkoholiakiem, powiedz partnerowi, że jeśli nie zacznie się leczyć, nie będziesz mogła dalej z nim być. W przypadku podjęcia leczenia nie załatwiasz za partnera związanych z tym spraw organizacyj-

nych. Zapewnij wsparcie, ale bądź o krok z tyłu, nie kontynuuj kontroli – zamiast tego wybierz się na swoją psychoterapię, aby się wzmocnić jako samodzielna osoba. Gdy partner osiągnie stan trzeźwości, zachęć go do udziału w terapii dla par, żeby odwrócić destrukcyjną dynamikę waszej relacji i znaleźć dla waszego związku nową, zdrową formułę. Być może partner odmówi leczenia i będzie to moment, żeby zrozumieć i zaakceptować fakt, że człowiek, z którym chciałabyś być, to nie ten sam człowiek, z którym jesteś w tej chwili. Wówczas możesz poczuć się bardzo samotna, jak po utracie kogoś bliskiego. Pomyśl wtedy, że tak naprawdę jesteś samotna przez wiele lat, nie mając wsparcia ze strony partnera, a jedynie żyjesz w iluzji związku i pragniesz, aby kochający mężczyzna wybrał ciebie a nie alkohol. W poradeniu sobie z tymi uczuciami pomoże ci psychoterapeuta. Celem terapii jest zmiana myślenia osoby współuzależnionej – uświadomienie sobie, że jesteśmy w stanie kierować tylko własnym życiem. Najpierw jednak trzeba dostrzec swój problem i chcieć stawić mu czoła. Osoba współuzależniona wypracowuje sobie cały system zachowań obronnych, które w nienormalnej sytuacji umożliwiają jej przetrwanie. Zachowania te sprowadzają się do tego, by utrzymać w rodzinie względnie stabilną sytuację – czyli chronić alkoholiaka, umożliwiając mu tym samym dalsze picie. Jeśli ten system zostanie naruszony, czyli zaczynamy stawiać czoła problemowi i robić coś, by go rozwiązać, całe dotychczasowe życie rozsypuje się. Ważne jest, żeby odnaleźć w sobie gotowość i siłę do tego, by budować coś na nowo. Psychoterapia polega na uczeniu się nowych zachowań – m.in. „twardej miłości” – i konsekwentnym wprowadzaniu ich w życie. Osoba współuzależniona musi jednak przede wszystkim zadbać o siebie, uporządkować swoje emocje i nauczyć się oddzielać własne życie od cudzego. Jeśli okaże się, że rozstanie jest najlepszym rozwiązaniem dla twojego dobra, nie martw się o dzieci. Jest lepiej, żeby były z samotną, lecz zadowoloną i spokojną matką, niż żeby słuchały klótni, przyglądały się przemocy psychicznej i były emocjonalnie zaniedbywane.

Małgorzata Remlein
psycholog

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.

HIL – GAZ
SKŁAD
WĘGLA
Możliwość złożenia zamówienia na stacji paliw przy ul. Budowlanych 3 przez 24h/7 dni w tygodniu

TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC
GRATIS
przy zamówieniu min 1tony
tel. 61 814-22-73
kom. 797-986-878
GODZINY OTWARCIA
pn.-sob. 8:00 - 16:00

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

GARDEN SERWIS
NAPRAWA SPRZĘTU OGRODNICZEGO

NAPRAWIAMY:
PILY
KOSY
KOSIARKI
PODKASZARKI
GLEBOGRYZARKI
WERTYKULATORY
NOŻYCE
TRAKTORKI

tel. 515 132 500
ul. Czarnkowska 20A, 60-415 Poznań
pn.-pt. 9:00-17:00 sob. 9:00-14:00

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

tel. 512-135-789

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

Usługi ogrodnicze
Anna Betka

- pielęgnacja ogrodów
- aeracja trawników
- nawożenie roślin
- doradztwo w małych i dużych ogrodach
- przycinanie drzew i krzewów
- projekt, aranżacja i wykonanie

tel. 501 247 101
Quercus

SPRZĘT OGRODNICZY
Autoryzowany dealer
STIGA

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

GreenTech
www.e-stiga.pl
serwis
części zamienne
BRIGGS & STRATTON KOHLER
HONDA AL-KO
STIHL Husqvarna
CASTELGARDEN STIGA

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

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

CENTRUM OGRODNICZE
ogrody-Ψarskie

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)

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

Od zarania dziejów wiadomo, że stan naszej psychiki i ducha ma istotny wpływ na jakość naszego zdrowia. Dlatego też medycyna łączyła to, co w dawnych czasach stanowiło szczyt technologii medycznej z interwencjami psychologicznymi, czy praktykami duchowymi.

TAJEMNICA ZDROWIA

Od zarania dziejów wiadomo, że stan naszej psychiki i ducha ma istotny wpływ na jakość naszego zdrowia. Dlatego też medycyna łączyła to, co w dawnych czasach stanowiło szczyt technologii medycznej z interwencjami psychologicznymi, czy praktykami duchowymi.

W dzisiejszych czasach wielu ludzi poświęca się praktykom duchowym, wielu całymi latami medytuje w określonych technikach, jednak większość z nas zatrzymuje się na poziomie intelektu - gromadząc informacje, ich umysł jest jak ogromna biblioteka „Wiedza”, a nie doświadczają myślenia. Każdy z nas ma klucz do swojego umysłu, którym może go w każdej chwili otworzyć i uzyskać dostęp do jego nieograniczonych możliwości. Aby sobie pomóc, musimy znaleźć, w sobie wewnętrz-



na siłę, która umożliwi nam samoleczenie, trzeba wyrobić sobie nawyk by codziennie poprawić samopoczucie, ponieważ zdrowie to kwestia nawyku, wiele drobnych przyzwyczajzeń, które kiedyś w końcu przyniosą upragniony rezultat. Przyczyną naszych kłopotów ze zdrowiem jest stan nieczystości umysłu, a to znaczy przywiązanie do błędnych wzorców postępowania. Wszelkie negatywne nastawienia, a szczególnie nienawiść, brak przebaczenia, pomieszane z niską samooceną, są przyczyną chorób. Wszystko ma swój początek w umyśle. Podstawą wszystkiego jest myśl. Dlatego należy uporządkować myślenie odrzucając myśli negatywne. Myśl może być impulsem dobrym lub złym, trzeba więc pozbyć się złych impulsów myślowych. Dużym dodatkiem do pomocy sobie są ćwiczenia Joga-Mudry.



MUDRA ŻÓŁW

Sposób wykonania: Palce prawej i lewej ręki splecione ze sobą, kciuki obu rąk przyciśnięte do siebie opuszkami tworzą głowę żółwia.
Zastosowanie: Osłabienie, przemęczenie, zaburzenia układu krążenia. Wykonanie tej mudry pomaga nam panować nad swoimi emocjami. Czas wykonania mudr około 40min z przerwami.



MUDRA ŻYCZEŃ

Sposób wykonania: kciuk, palec wskazujący i środkowy łączymy opuszkami. Palce mały i serdeczny chowamy w dłoni. Mudrę wykonujemy obiema dłońmi.
Zastosowanie: Jest niezwykle pomocne w oczyszczaniu zatok. Podczas jej wykonania należy głęboko oddychać.

Malengowski Krzysztof
Mistrz Medycyny Niekonwencjonalnej
Tel. 530-176-258

jurmar med
Sklep medyczno-rehabilitacyjny
Wypożyczalnia sprzętu
www.jurarmed.pl
Kula – 10 zł
Balkonik – 30 zł
Wózek inwalidzki – 50 zł
Łóżko rehabilitacyjne – 130 zł
Koncentrator tlenu – 200 zł
Budynek
NZOZ PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
Poznań, ul. Mickiewicza 31

Gabinety Fizjoterapii **novina**
Poznań-Ogrody ul. Szczęsna 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

GABINET KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ CYKAS
• Laserowe usuwanie grzybicy
• Foto odmładzanie
• Depilacja laserowa
• Niechirurgiczny „skalpel” plazma
• Usuwanie brodawek i rozstępów
Poznań - Podolany ul. Kopczyńskiego 3 tel. 696-833-37, 532-846-419 www.cykas.pl

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-14:00- 19:00
www.stomatologiabakowscy.pl
REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

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

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

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

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

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,
- tympantometría,
- konsultacje RTG i KT,
- badania profilaktyczne,
- botoks, mezoterapia,
- peelingi, liposukcja,
- leczenie żyłaków,
- leczenie osteoporozy 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 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 ampulką 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

Marta Skrzypczak
dyplomowany groomer
ul. Strzeszyńska 89/91
60-479 Poznań (Podolany)
ANUBIS 512 281 214
Salon Pielęgnacji Psów anubisstudio@wp.pl
www.facebook.com/AnubisSalonPielęgnacjiPsow

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

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
/kolo szpitala na Lutyczej/
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
tel. 601 886 019 ul.Grunwaldzka 50

PRZEŹMIEROWO:
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

CZYŚCIMY:

- podsufitki
- tapicerki skórzane naturalne i eko
- tapicerki welurowe
- wszelkiego rodzaju tapicerki materiałowe
- nubuk
- elementy plastikowe takie jak kokpit czy obicia drzwi

KÄRCHER
Tel 506-855-776

**DOJAZD DO KLIENTA
CAŁKOWICIE BEZPŁATNY**



REJESTRACJA AUT

- **TŁUMACZENIA** KABEK-BIS K. Hoffman
- **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

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!



**CENTRUM
ZABAWEK**
hurt / detal

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



www.centrumzabawek.pl

BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO
I RENOWACJA LAKIERU
NA AUTACH ZABYTKOWYCH

tel. 538-775-670

Suchy Las
Żurawinowa 10

Dwadzieścia lat doświadczenia w branży

AUTO GAZ
PATKAR

MONTAŻ • SERWIS • NAPRAWA
SEKWENCYJNA OD 1700 zł
MIKSEROWANA od 1450 zł
AUTO ZASTĘPCZE NA CZAS MONTAŻU

Poznań, ul. Obornicka 272, tel. 609 100 985
patkar.autogaz@op.pl autogaz.poznan@wp.pl

WYMIANA OPON

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

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

**KOMPLEKSOWA
REGENERACJA
FELG**

www.auto-guma.poznan.pl

AUTOPOL

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW**
TACHOGRAFY

Goleńczewo
Szosa Poznańska 29

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

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

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

RESORY
nowe resory
regeneracja resorów
wzmocnianie resorów

DORABIANIE RESORÓW NIETYPOWYCH

Poznań, ul. Obornicka 306
tel. 61 825 46 02, 602 78 68 71

**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

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

OPONY - FELGI

SERWIS MOBILNY WULKANIZACJA

SPRZEDAŻ OPON I FELG HURT - DETAL

PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE!

TEL. 602 601 247

**SERWIS
OPON**

TYLKO 30ZŁ

KLIMATYZACJA PRZY WYMIANIE OPON ODGRZEBANIE

NAPEŁNIANIE I ODGRZEBANIE KLIMATYZACJI

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

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

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:
pon-piątek 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

AUTO-SZYBY VARIA
SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

www.przedszkole-kropka.pl

dobre przedszkole i kropka

PRZEDSZKOLE
... z szacunkiem, niezwykajnie,
jedynie 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

Platinum
OIL

oleje • smary • płyny • kosmetyki

Hurtownia Motoryzacyjna
Contar.pl

Poznań, ul. Tatrzańska 4, tel. 61/848 33 59

DOM-BUD SERWIS
Leszek Raszyński

OKNA • DRZWI • PODŁOGI
MEBLE NA WYMIAR

tel. 606 11 00 35
www.drzwilr.pl

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

radio TAXI 19625
61-8-515-515

1 96 25 502 515 515

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