



Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

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



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 KRADEŻY * 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, ING, ERGO, VIENNA INSURANCE GROUP, UNIQA, HESTIA, POLISAŻYCI, GENERALI, Allianz, Warta, HDI, Gothaer, BENEFIA

AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WLKP.

www.akademiakrasnoludkow.wlkp.com

Poznań-Ogrody ul.Żłota 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+ Warsztaty witrażu

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

ARTYKUŁY METALOWE 10% 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

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 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 31.05.2015 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

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

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

Motto numeru:

„Człowiek przyzwyczaja się do wszystkiego, jeżeli tylko osiągnie właściwy stopień uległości”

Carl Gustaw Jung

W tym numerze polecamy:

- artykuł psychologa **Małgorzaty Remlein** o wypaleniu zawodowym jako chorobie XXI wieku. Oprócz fachowej charakterystyki znajdują się w nim również sposoby walki z tym stanem chorobowym.
- artykuł **Gabinetu Kosmetologii Estetycznej Cykas**, który wykorzystuje nowoczesny „Skalpel” plazmowy w regeneracji skóry.
Ponadto warto zapamiętać ofertę ECO-cars, jej adres do recyklingu i kasacji aut oraz sprzętu AGD i RTV.

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

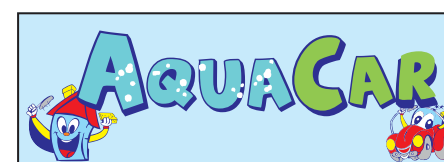


EURO GRANIT
Karolina Banach

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



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

ALARMEX
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne
tel. 692-492-268
www.ajm-alarmex.pl

tel. 793 90 30 30
www.decosquare.pl

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

POMIAR GRATIS z wyceną

25 Towarzystw w jednym miejscu
CENTRUM UBEZPIECZEŃ

88 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

RADCA PRAWNY

Porady, reprezentacja w sądzie:

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



Kancelaria
601 999 570

PRZEDSZKOLE POLSKO-NIEMIECKIE

ene due Rabe
DWUJĘZYCZNE PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-POLNISCHER
KINDERGARTEN

NABÓR PRZEZ 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

ROLETY
zewnętrzne materiałowe
plisy, żaluzje
zasłony rzymskie
vertikale
moskitiery
Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!
tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

20 lat doświadczenia

OBOOK PŁYWAŁNI

apteka
pharmacia

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

poniedziałek - piątek 8⁰⁰ - 19⁰⁰
sobota 8⁰⁰ - 14⁰⁰

DABEX
wytwórnia parkietów

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

**ZAPRASZAMY DO NOWEGO SALONU FIMROWEGO
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

Syndrom wypalenia zawodowego (ang. *burnout syndrome*) zaczyna się niepostrzeżenie i na pozór niewinnie: problemy z zasypianiem, napięciowe bóle głowy czy ogólne zniechęcenie do nowych aktywności. Stan postępującego wyczerpania związanego z wykonywaną pracą może rozwijać się latami, by w końcu ujawnić się w całej okazałości. Zawały serca, nadciśnienie tętnicze, problemy w związku, brak radości życia, depresja, a nawet w skrajnych przypadkach myśli samobójcze, to tylko niektóre z objawów syndromu wypalenia zawodowego. Dzisiejsze czasy stwarzają odpowiednie warunki do rozwoju wypalenia zawodowego - z jednej strony kryzys gospodarczy i związane z nim nadużycia w miejscach pracy, z drugiej duża ilość obowiązków zawodowych stwarzają dogodne warunki do rozwoju wypalenia.

Wypalenie zawodowe - choroba cywilizacyjna XXI wieku

Czym jest syndrom wypalenia zawodowego?

Wypalenie zawodowe to najostrzejsza forma przemęczenia związanego z pracą zawodową. Wyobraźmy sobie uczucie wyczerpania, przeciążenia, obojętność i niechęć do wykonywanego zawodu i współpracowników, które towarzyszy nam przez lata. Do tego bóle głowy, problemy ze snem i układem pokarmowym, konflikty w rodzinie i pracy, obniżony nastrój, a w konsekwencji brak chęci do życia - z tym wszystkim wiąże się syndrom wypalenia zawodowego. Duża ilość obowiązków, nadmierne wymagania sprawiają, że przekroczony zostaje optymalny punkt obciążenia pracą. Mało tego, obciążenie to ciągle wzrasta - bierzemy nadgodziny, zaczynamy coraz bardziej angażować się w pracę, myślimy o niej dzień i noc. Za takie codzienne funkcjonowanie przychodzi nam w końcu zapłacić swoją cenę.

Jakie inne czynniki, oprócz przeciążenia obowiązkami mogą uruchomić jego rozwój?

Decydujące znaczenie mają niekorzystne warunki pracy, a więc niskie zarobki, rutyna (zabija twórczość), niedogodne godziny pracy, co dezorganizuje życie rodzinne czy brak możliwości uczestniczenia w podejmowaniu decyzji. Do tego dochodzą indywidualne predyspozycje - niska samoocena, nieumiejętność odreagowywania nagromadzonych emocji, ale także wygórowane ambicje, perfekcjonizm, zbyt duże oczekiwania wobec siebie i współpracowników. Ze statystyk wynika, że na syndrom wypalenia zawodowego cierpią najczęściej osoby między 35. a 45. rokiem życia. Trudności, jakie mogą się wtedy pojawić - nieporozumienia w związku partnerskim, dolegliwości zdrowotne, poczucie upływającego życia - sprzyjają rozwojowi syndromu wypalenia zawodowego.



Pierwszym z najważniejszych działań jest zregenerowanie sił. Prawidłowy sen to nie tylko odpowiednia dla organizmu ilość godzin, ale również komfortowe warunki snu - wygodne łóżko, przewietrzony pokój i cisza towarzysząca odpoczynkowi. Przy problemach z zasypianiem można wspomóc się naparami ziołowymi przed pójściem do łóżka czy wyciszającą medytacją. Przemęczenie psychiczne wpływa również na zmęczenie ciała. Poprzez aktywność fizyczną nie tylko dbamy o kondycję, ale nasz mózg uwalnia endorfiny, które wpływają na poprawę naszego nastroju. Wystarczy już 20 minut ćwiczeń 3 razy w tygodniu, by lepiej radzić sobie ze stresem. Badania dowodzą, że osoby które więcej czasu spędzają na łonie natury mają niższy poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Jeśli nie mamy możliwości codziennego spaceru po parku, warto wnieść nieco zieleni do miejsca pracy - np. w postaci kwiatów doniczkowych. Intensywna praca może być efektywna wtedy, kiedy po umysłowym wysiłku mamy chwilę przerwy. Jeśli pracujemy zbyt długo, nasz umysł męczy się, spada możliwość koncentracji, a wykonanie każdej kolejnej czynności zajmuje nam coraz więcej czasu. Dlatego zaleca się około 5-10 minutowe przerwy co godzinę. Czynnikiem przyczyniającym się do wystąpienia syndromu jest praca powyżej 40 godzin tygodniowo. Pracując dłużej jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i coraz dłużej trwa wykonanie każdego zadania - zatem zostajemy po godzinach. Z takiej spirali może nas wyrwać jedynie czas na zregenerowanie sił i odpoczynek. To, co napędza nasze zaangażowanie w pracę to również chęć rozwoju. Bardzo często osoby wypalone mają poczucie tego, że od dawna nie rozwijają się w swojej pracy. Nowe wyzwania zapewnić może nie tylko pracodawca - pracownik również może ich w swojej pracy szukać. Warto przynajmniej raz w tygodniu zadawać sobie pytanie - „co rozwojowego wydarzyło się dla mnie ostatnio”. Wiele osób spędza urlop w domu, część bierze dodatkową pracę (czy to by podreperować budżet, czy realizując te czynności domowe, na które zazwyczaj nie ma czasu). Taki pomysł na odpoczynek nie przynosi w konsekwencji niczego dobrego - jedynie przyspiesza wypalenie. Aby prawdziwie odpocząć, powinniśmy przynajmniej dwa razy do roku porządnie odprężyć się - najlepiej przynajmniej raz przez pełne dwa tygodnie. Nie tylko wspomniana aktywność fizyczna pozwala oderwać się od codziennych problemów. Świetne efekty daje również hobby. Dzięki pasji zachowujemy poczucie sensu i celu naszego życia. Nie mamy czasu na hobby bo musimy zająć się dzieckiem czy poświęcić czas rodzinie? Znajdźmy takie, które będzie można uprawiać wspólnie - to pomoże również dbać o relacje rodzinne. Kolejnym czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu syndromu wypalenia jest brak jasnych celów i priorytetów w ramach pracy zawodowej - tracimy wtedy poczucie sensu tego, co robimy. Dlatego warto zatrzymać się i zastanowić, czy na pewno to, co robimy jest tym, na czym nam zależy. Może to czas na decyzję i zmiany? Jeśli robimy to, co lubimy i co nas interesuje, szanse na wypalenie są znacznie mniejsze.

Małgorzata Remlein psycholog

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

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

Bramy • Drzwi • Napędy

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

Autoryzowany Partner HÖRMANN

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

PAROKO ECOMYJNIA

MOBILNA MYJNIA PAROWA

- ✓ PRANIE TAPICERKI (SZYBKOSCHNĄCE)
- ✓ CZYSZCZENIE WNĘTRZA AUTA
- ✓ CZYSZCZENIE SKÓR
- ✓ PRANIE DYWANÓW, WYKŁADZIN, MEBLI

ZADZWOŃ PRZYJEDZIEMY

TEL. 730 703 001
www.pareko-myjnia.pl

DIVE TOURS SZKOŁA NURKOWANIA

Galeria Podolany - I piętro
Poznań, ul. Strzeszyńska 63 lok. 38
tel. 782 859 823
www.divetours.pl

CENTRUM NURKOWE

SERWIS KOMPUTEROWY

NAPRAWA LAPTOPÓW
I KOMPUTERÓW STACJONARNYCH
USŁUGI INFORMATYCZNE

ul. Obornicka 253 (naprzeciwko Lidla), Poznań
TEL. 600 760 260
www.netmax-pc.pl

FELGIPOZNAŃ

ul. Morasko 36, 61-680 Poznań
tel. 731 962 785
felgipoznan@gmail.com
www.felgipoznan.pl

Z TĄ REKLAMĄ 5% RABATU NA NASZE USŁUGI!

KOMPLEKSOWA RENOWACJA FELG ALUMINIOWYCH I STAŁOWYCH

MALOWANIE • PROSTOWANIE • SPAWANIE • POLEROWANIE

Zapraszamy Państwa do zapoznania się z artykułem o działalności Gabinetu Kosmetologii Estetycznej CYKAS, która do likwidacji rozstępów, brodawek czy plastyki powiek wykorzystuje urządzenie Intra Ject.

Wirtualny „Skalpel” Plazmowy (Intra Ject)

Fala Plazmowa w tym urządzeniu wykorzystuje do regeneracji skóry technologię plazmy azotowej dostarczoną z plazmy a nie ze światła. Fala plazmowa dostarcza energię ciepłą, bez pośredniego kontaktu ze skórą.

Plazma jest emitowana w milisekundowym impulsie, dostarczając energię do określonych tkanek bez opierania się na chromoforach. Energia ciepła jest równomiernie absorbowana przez skórę, tworząc prawidłowe warunki naturalnych czynników wzrostu dla nowego kolagenu i procesu regeneracji skóry dla jej naturalnego, młodszego wyglądu.

Ta technologia może być stosowana przy różnych energiach, dla różnych głębokości i rezultatów, od powierzchownego złuszczenia naskórka do głębszej regeneracji skóry właściwej. Testy kliniczne pokazują nieporównywalny wpływ na zmarszczki (płytkie i głębokie), poluznienie skóry, odbudowę skóry, blizny po trądzikowe, zmniejszenie porów, przebarwienia, napięcie skóry i wszystko w jednym momencie.

Fala plazmowa posiada unikalną zdolność do stymulowania ciągłej poprawy stanu skóry, nawet rok po zabiegu. Procedura pobudza to wytworzenie się suchej powłoki na powierzchni skóry, która złuszcza się po zabiegu.

Istnieje możliwość wyboru różnej kombinacji zabiegów, w zależności od problemu terapeutycznego i okresu rekonwalescencji. Nawet przy bardzo mocnych zabiegach okres całkowitej regeneracji skóry nie przekracza jednego tygodnia.

Plazma tworzy naturalną warstwę ochronną na skórze. W 3-5 dniach skóra brązowieje i łuszczy się. Energią plazmatyczną można wykonywać blefaroplastykę powieki górnej i dolnej, rozstępy a także brodawki, mięśniaki i złogi cholesterolu.

W Gabinetcie Kosmetologii Estetycznej Cykas oprócz Intra Ject zapraszamy do skorzystania z laserowego usuwania grzybicy z paznokci, dłoni i stóp.



Dzięki zabiegowi laserowemu przeprowadza się skuteczną terapię zwalczającą te choroby. Zaleca się serię od 2 do 4 zabiegów, co 2 tygodnie.

Serdecznie zapraszam do skorzystania z oferty Gabinetu Kosmetologii Estetycznej Cykas, gdyż dysponujemy najlepszym sprzętem, wykwalifikowanym personelem oraz do każdego klienta indywidualnie dobieramy program zabiegowy. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy konsultację i wykonujemy badanie skóry aparatem SOFT PLUS.

Każdego klienta/klientkę traktujemy wyjątkowo. W Gabinetcie Kosmetologii Estetycznej Cykas liczy się tylko klient.

mgr Dominika Jasik
Kosmetolog

GABINET KOSMETYCZNY CYKAS



Poznań - Podolany
ul. Kopczyńskiego 3
tel. 696-833-377
www.cykas.pl



Uporczywe zakażenie grzybicze paznokci, macierzy lub płytki, jest najczęstszym zaburzeniem u dorosłych. Stanowi 1/3 wszystkich zakażeń grzybiczych skóry oraz do 50% wszystkich chorób paznokci. Paznokcie u stóp są bardziej podatne na grzybicę, niż u dłoni. Przyczyną grzybicy paznokci najczęściej są: dermatofity (grzyby atakujące tylko martwe tkanki skóry, paznokcie lub włosy), nondermatofity - pleśnie, oraz drożdże Candida.

Sławomir Stämierowski
Fotografia

Reportaże ślubne
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

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

- Kurczak z rożną
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

tel. 693-58-46-58
pon-pt: 10.00-20.00
sob: 10.00-15.00

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

Zapraszamy do Quick-lunch Bistro

OFERUJEMY:

- Obiady już od 10zł
- Śniadania na ciepło
- Kanapki, sałatki, desery

OBSŁUGUJEMY:

- Spotkania firmowe
- Spotkania rodzinne
- Komunie, chrzciny

WWW.QUICK-LUNCH.PL
UL. OBORNICKA 229
GALERIA ARKADIA
(I PIĘTRO)

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

Biuro Rachunkowe
Ewa Narożna

Księgowość pełna i uproszczona

Rabat 30% przez 4 miesiące
współpracy

510 104 622
www.biuronarozna.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

SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

STREFA URODY

TEL. 533-448-070
www.istrefaurody.pl

GALERIA PODOLANY
ul. Strzeszyńska 63
60-479 Poznań

- Makijaż permanentny
- Mezoterapia mikroigłowa
- Manicure zwykły, hybrydowy
- Prostowanie keratynowe
- Koloryzacja
- Strzyżenie damskie
- Rytuał Kerastaz
- Przedłużanie włosów

Makijaż piórkowy brwi
PROMOCJA!!! TYLKO 350zł!!!

Z ULOTKĄ 10 % RABATU NA WYBRANE USŁUGI
SERDECZNIE ZAPRASZAMY

anies mgr Agnieszka Kaźmierska

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

**FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
DIETETYKA**

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

DP znamy się

Drogerie Polskie

ZAPRASZAMY
DO NOWO OTWARTEJ DROGERII
W GALERII PODOLANY

www.drogeriepolskie.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
Kwasy 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

Kilkakrotnie poruszaliśmy na naszych łamach problem wywożonych do lasu śmieci – starych lodówek, telewizorów oraz komputerów. Proponujemy ekologiczne i korzystne rozwiązanie. ECO-cars przy ulicy Fortecznej 14a to firma, dzięki której w sposób zgodny z wymogami ochrony środowiska pozbędziemy się starego samochodu czy zepsutego i zużytego sprzętu AGD.

Stary samochód, zużyty sprzęt RTV, AGD – co robić?

• Recykling i Kasacja pojazdów

Jeśli dbasz o środowisko, a masz stary pojazd, bezużyteczny wrak, powypadkowe auto, które nigdy nie powinno wyjechać już na drogę, firma ECO-cars się nim zajmie. Jest to stacja demontażu w Poznaniu, zgodnie z prawem zajmująca się kasacją pojazdów. Po oddaniu auta wydaje zaświadczenie, które pozwoli wyrejestrować pojazd w Wydziale Komunikacji oraz Towarzystwie Ubezpieczeniowym. Dodatkowo klient otrzymuje wynagrodzenie za przekazany pojazd!

W codziennej ofercie znajduje się ponad 120 pojazdów na placu przeznaczonych na części oraz kilka tysięcy podzespołów w magazynach.

• Recykling zużytego sprzętu RTV i AGD

Tylko w ECO-cars, 24h na dobę, można bezpłatnie zostawić zużyty sprzęt elektryczny. Firma zapewnia profesjonalny jego demontaż i przetworzenie.

• Odbiór odpadów

ECO-cars zajmuje się również kompleksowym odbiorem wszelkiego rodzaju odpadów od firm, warsztatów czy fabryk. Podstawia bezpłatnie kontenery, pojemniki i worki do gromadzenia odpadów. Gwarantuje szybki czas reakcji.



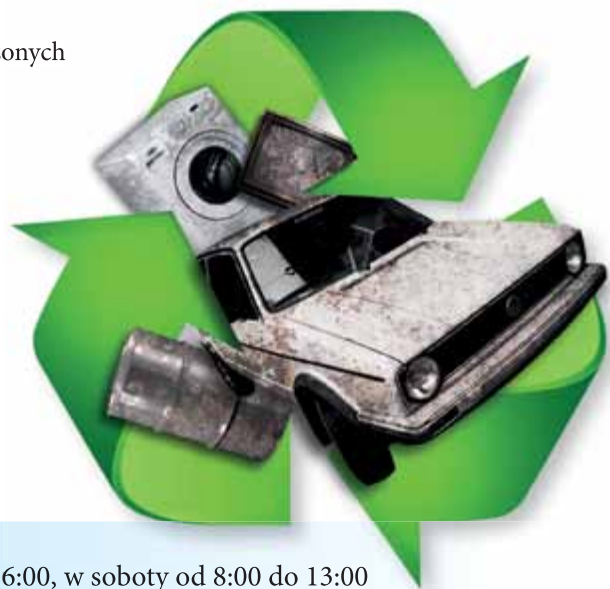
ECO-cars sp. z o.o.

Zaprasza od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00, w soboty od 8:00 do 13:00

Forteczna 14a, Poznań

tel./fax 61 88 700 24

e-mail: biuro@eco-cars.pl, www.eco-cars.pl



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

GARDEN SERWIS
NAPRAWA SPRZĘTU OGRODNICZEGO

NAPRAWIAMY:
PIŁY
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

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
Ugrody-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)

PROJEKTY OGRODÓW
KOMPLEKSOWO INDYWIDUALNIE PROFESJONALNIE

4LANDSCAPE.PL | +48 608791819

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:
-systemy nawadniające
-drenaże

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

PIANINA
FORTEPIANY

STROJENIE
NAPRAWA
RENOWACJA

tel. 691 658 438

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

JUŻ W MAJU OTWARCIE
NOWEGO CENTRUM OGRODNICZEGO
NA SMOCHOWICACH!

ul. Santocka 5
Poznań

ROŚLINY PODŁOŻA NAWOZY KORA

Zapraszamy

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

SKORZYSTAJ Z WIOSENNYCH OKAZJI

RATY 0%

Promocja ważna do 15.06.2015 r. lub do wyczerpania zapasów.

Oferta rat 0% obejmuje wszystkie dostępne modele z serii LC

agrotech DLA PARKU LASU I OGRODU
www.agrotech-poznan.pl

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS
Poznań, ul. Obornicka 229
(za centrum handlowym ARKADA)
tel.: 61/ 810 46 35, kom: 504 227 204
e-mail: sklep@agrotech-poznan.pl

Husqvarna

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

**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

Firma remontowo-budowlana

elewacje
prace remontowe
systemy dociepleń
prace wykończeniowe
modernizacje budynków



696 592 192

LODÓWKI

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

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

**Odszkodowania
powypadkowe**
Lider rynku odszkodowań

MIAŁEŚ WYPADEK?
Pomożemy Ci uzyskać należne odszkodowanie

- Za szkody osobowe i rzeczowe z OC samochodu sprawcy
- Za błędy medyczne i wypadki przy pracy
- Jeśli straciłeś kogoś bliskiego w wypadku komunikacyjnym po 1997 roku należy się Tobie odszkodowanie.
- Nie pobieramy opłat wstępnych, dojeżdżamy do klienta.
- Za uszkodzony samochód otrzymasz auto zastępcze.
- Sprawdzimy, czy przyznane odszkodowanie nie jest zaniżone.

Spółka Akcyjna
ul. M. Kolbego 18
59-220 Legnica
www.euco.pl

Rafał Herra
tel. 510 240 412
e-mail: r.herra@euco.pl

Usługi Kominiarskie 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

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

**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

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

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

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**

TOLBRUK www.tolbruk.pl
**Sprzedaż i Układanie
Kostki Brukowej**
tel. 507 196 024

SIATKOLAND
SYSTEMY OGRODZEŃ
SŁUPKI • BRAMY • PŁOTY
SIATKI OGRODZENIOWE
62-030 LUBOŃ k/Poznania
ul. Armii Poznań 71
tel. 61 810 28 04
fax 61 899 48 35
www.siatkoland.com.pl biuro@siatkoland.com.pl

**SERWIS ANTEN
SATELITARNYCH
NAZIEMNYCH**
516 053 218

**KOSTKA
BRUKOWA**
Przy kompleksowych
realizacjach
zapewniamy
cenę kostki 26zł/m²
NOSTALIT itp.
tel. 602-17-89-89

**ROLETY
ZEWNĘTRZNE
BRAMY
GARAŻOWE
OKNA
MOSKITIERY
AUTOMATYKA**
- POMIAR GRATIS! -
TEL. 501588 898

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

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”
kontakt@pewneaudyty.pl
www.pewneaudyty.pl
TEL. 790 80 80 30

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW
Z DOMU

**INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH**
Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl
✓ mechaniczne
trzepanie
✓ pranie
✓ płukanie
✓ wirowanie
✓ suszenie
DO KOŃCA
MAJA
RABAT
20%
ul. Lechicka 44
ul. Wołczyńska 56
61 877 66 72

Seks a serce, seks po zawale

Seks to nadal często temat tabu w gabinecie lekarskim z powodu skrępowania zarówno pacjenta jak i lekarza. Ponieważ seks jest ważnym elementem naszego życia nie powinniśmy bać się pytać lekarza o problemy z tym związane.

Schorzenia kardiologiczne mogą powodować problemy w pożyciu intymnym. Choroba może powodować osłabienie potencji czy zaburzenia wzwodu, podobnie mogą działać niektóre leki nasercowe – np. tzw. betablokery. Z drugiej strony seks może nasilać objawy niektórych schorzeń.

Leczenie choroby podstawowej jak i towarzyszącej depresji może korzystnie wpłynąć na potencję. Zaburzenia wzwodu można leczyć farmakologicznie – np. przy użyciu sildenafilu (Viagra, Maxigra).

Seks nie jest związany z dużym wysiłkiem, ale za to z dużymi emocjami i czasami stresem. Jednak są sytuacje, w których odradza się aktywność seksualną pacjentowi z zaawansowaną chorobą układu krążenia.

U takich chorych zadaniem lekarza jest ocenić poziom ryzyka jaki stwarza u nich seks. Można się posłużyć np. kryteriami konsensusu z Princeton. Wyróżnia się trzy grupy ryzyka – niską (bez ograniczeń), pośrednią (zalecane pewne ograniczenia) i grupę wysokiego ryzyka. Chorzy zaliczeni do tej ostatniej nie powinni podejmować aktywności seksualnej.

Kolejnym zagadnieniem jest czas powrotu do aktywności seksualnej po ostrym incydencie takim jak np. zawał serca. Uważa się, że w przypadku niepowikłanego zawału serca okres ten wynosi 2 tygodnie. Jest to jednak zawsze decyzja wymagająca indywidualnej oceny wydolności i zagrożenia pacjenta.



Piotr Bręborowicz

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 - nefrolog - 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, - typanometria, - konsultacje RTG i KT, - badania profilaktyczne, - botoks, mezoterapia, - peelingi, liposukcja, - leczenie żyłaków, - 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

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

Poradnia Dietetyczna

mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY
tel. 600-899-435
www.poradnictwo-dietetyczne.pl

SPECJALISTA

DERMATOLOG

lek. med. Alfred Hess

Poznań os. Przyjaźni 21 N/144
vis a vis „Galerii Pestka”
obok kliniki weterynaryjnej i „Netto”
codziennie od godz 8.00
Rejestracja: **tel. 601 81 99 26**
tel. 61 823 01 63

Wystawiam recepty ulgowe

LECZENIE: trądziku, łuszczycy, grzybicy, alergii, chorób skóry, włosów i paznokci, chorób przenoszonych drogą płciową.
USUWANIE: kurzajek, brodawek, kłykców, włókniaków, naczynek, mięczaków zakaźnych itp.

GABINET

GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

Poznań, ul. Strzeszyńska 100

ULTRASONOGRAFIA 3D,4D
dr Paweł Wandelt

tel. 61822-11-72, kom. 601-750-487
www.wandeltgabinet.com

PORADNIA DIETETYCZNA

dr Magdalena
Człapka-Matyasik

Zaprasza w piątki
od godz. 15.00

Rejestracja: 608 032 592
Tarnowo Podgórneul. Jasna 8
www.twojdietetyk.org

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**

PROTEZY ZĘBOWE

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

PRACOWNIA PROTETYCZNA

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

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

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

tel. 61 224 10 10
511 260 570

Budynek
NZO PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
Poznań, ul. Mickiewicza 31

MEDIC POINT

GABINETY LEKARSKIE

REJESTRACJA:
wtorek, środa, czwartek od 15:00 - 19:00
tel. 61 22 52 788

ZAPRASZAMY DO NOWOCZESNYCH GABINETÓW LEKARSKICH!
ul. Strzeszyńska 69
(lwajzd na tyły parkingu Galerii Podolany naprzeciwko squash parku)
www.medic-point.pl

GINEKOLOGIA-POŁOŻNICTWO

- opieka nad kobietą ciężarną
- diagnostyka prenatalna (USG I, II i III trymestru, USG 3D/4D, testy podwójne)
- diagnostyka i leczenie schorzeń ginekologicznych
- diagnostyka i leczenie niepłodności
- diagnostyka i leczenie zaburzeń hormonalnych
- antykoncepcja (hormonalna, wkładki wewnątrzmaciczne)

ORTOPEDIA

- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- chirurgia ręki
- chirurgia stopy
- USG stawów biodrowych u niemowląt
- USG narządu ruchu
- leczenie zespołów bólowych kręgosłupa

KARDIOLOGIA

- kardiologia, choroby wewnętrzne
- ECHO serca
- holter EKG, holter ciśnieniowy
- EKG

FIZJOTERAPIA

- terapia bólu, dysfunkcji i urazów narządu ruchu
- rehabilitacja neurologiczna

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



tel. 512-135-789

KOPIA
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

PIECZĄTKI Exlibrisy
WIZYTÓWKI życzenia zaproszenia
druk reklamowe
DYPLOMY, TABLICZKI
GRAWERTON

KSEROKOPIE i wydruki
skanowanie i wysyłka dokumentów
laminowanie bindowanie

MATRYCE z "twardego" polimeru

Pn-Pt 08.00-19.00
Sob 09.00-14.00

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

ZIS-KAN SC 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

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

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
TACHOGRAFY**

Golęczone
Szosa Poznańska 29

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

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!**

**Zapraszamy do nowo otwartej
myjni bezdotykowej!**



Ul. Budowlanych 3 przy stacji paliw

AUTO SERWIS
OMAŃKOWSKA

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



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

**TŁUMIKI
WYMIANA I NAPRAWA
PIECZĄTKI, WIZYTÓWKI
- od 40zł**

tel 501-259-248
Poznań-PODOLANY
ul. Straży Ludowej 19

**KIEROWCĘ
kategorii C+E
ZATRUDNIĘ**

Praca - okolice Tarnowa Podgórnego
609-659-932

**BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO
I RENOWACJA LAKIERU
NA AUTACH ZABYTKOWYCH**



tel. 538-775-670

Suchy Las
Żurawinowa 10

Dwadzieścia lat doświadczenia w branży

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



**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

RESORY
nowe resory
regeneracja resorów
wzmacnianie resorów

DORABIANIE RESORÓW NIETYPOWYCH

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

**SERWIS
OPON**

**TYLKO
30ZŁ**

KLIMATYZACJA PRZY WYMIANIE OPON
ODGRZYBIANIE KLIMATYZACJI

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



OPONY - FELGI

SERWIS MOBILNY
WULKANIZACJA
SPRZEDAŻ OPON I FELG
HURT - DETAL

PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE!

TEL. 602 601 247

**AUTO GAZ
PATKAR**

MONTAŻ • SERWIS • NAPRAWA

**SEKWENCYJNA OD 1700 zł
MIKSEROWANA od 1450 zł**

AUTO ZASTĘPCZE NA CZAS MONTAŻU

Poznań, ul. Olsztyńska 2, tel. 609 100 985
patkar.autogaz@op.pl autogaz.poznan@wp.pl



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

ROL-DAN
systemy żaluzji-roletowe

- ROL-DAN producent systemów żaluzji-roletowych.
- 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

 **DOM-BUD SERWIS**
Leszek Raszyński

OKNA • DRZWI • PODŁOGI
MEBLE NA WYMIAR

tel. 606 11 00 35
www.drzwilr.pl

 **Platinum**
OIL

oleje • smary • płyny • kosmetyki

Hurtownia Motoryzacyjna
motoHurtownia.com
Poznań, ul. Tatrzńska 4, 61/848 33 59

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

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

 **RoletkiPoznan.pl**

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



NAPRAWA ROLET I OKIEN

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

 **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