



Skóra u psychologa str. 4
Pies sam w domu str. 6
Bezpieczne wakacje, a choroba układu krążenia str. 10
Ratujemy pszczoły str. 12
Bezpłatne koncerty plenerowe nad Maltą str. 14

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

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

Wakacyjny Zawrót Głowy

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 OGNIA I

KRADZIEŻY * TURYSTYCZNE *
 OC ZAWODOWE I PRYWATNE

Roczne ubez. domu lub mieszkania:

Ogień i inne zdarzenia 200tys.-146zł

Kradzież z włamaniem 5tys.-38zł

OC w życiu prywatnym 50tys.-33zł

TEL. 503 848 654

Ochrona
swoje
życie
do 80-tych



AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WŁKP.

www.akademiakrasnoludkow.wlkp.com

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

PRZEDSZKOLE
 ZAPRASZAMY DZIECI
 JUŻ OD 2,5 ROKU ŻYCIA

ŻŁOBEK
 ZAPRASZAMY DZIECI
 JUŻ OD 1 ROKU ŻYCIA
 850 ZŁ ZA MIESIĄC



196-22

www.taxi.com.pl

SKUP AUT GOTÓWKA

LEGALNA KASACJA

SKUP AUT	604 62 63 76
CZĘŚCI UŻYWANE	888 993 000
WULKANIZACJA	666 666 232

ul. Forteczna 14a, Poznań www.eco-cars.pl

SKUP AUT

731 411 021

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

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 31.07.2015 lub wyczerpania zapasów

HONTER®

Natryskowe pianki izolacyjne

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?

**ZAINWESTUJ W SYSTEMY IZOLACYJNE
PIANKĄ FOAM-LOK!**

☑ SYSTEMY IZOLACYJNE
 4 GENERACJI DLA BUDOWNICTWA
 ☑ POTWIERDZONA JAKOŚĆ I
 NADSIŁKOWA JAKOŚĆ NA ŚWIATLE
 ☑ NADSIŁKOWE PARAMETRY
 IZOLACYJNE
 ☑ 40 LETNIA GWARANCJA
 ☑ SŁOWNY LIDER W CENIE
 DLA KAŻDEGO

FOAM-LOK
 SPRAY FOAM INSULATION

WWW.HONTER.PL ☎ 793 581 581

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

FRYZJER DLA PSIAKA

Fryzjer dla psia • Strzyżenie • Trzymywanie
Kąpiel • Pielęgnacja • Odcinanie pazurków
• Pielęgnacja uszu

Wszystkie usługi telefonem:
604 514 440
ul. Kotowska 1, Podolany

Motto numeru:

„Dla serc szlachetnych najwyższą rozkoszą, gdy drugim radość w niedoli przynoszą”

Adam Asnyk

Szanowni Państwo,

W tym numerze przedstawiamy kolejną grupę fachowców z najbliższej okolicy, którzy są w gotowości do świadczenia usług w szerokim zakresie.

W czasie wakacji letnich 2015 w ramach Żywiec Miejskiego Grania odbędzie się 9 koncertów plenerowych, ze specjalnie przygotowaną sceną na wodzie, w pięknej i nastrojowej scenerii Jeziora Maltańskiego. Będą się one odbywać w weekendy, zawsze od godziny 20:00 na trybunach ziemnych, pomiędzy stokiem narciarskim a trybuną toru regatowego. Gorąco polecamy.

Ponadto w gazecie: artykuł Małgorzaty Remlein, psycholog, o związkach chorób skóry ze stresem i konieczności konsultacji psychologicznej. Piotr Bręborowicz, lekarz kardiolog, radzi jak bezpiecznie spędzić wakacje mając chorobę układu krążenia. Dobrochna Otlewska, trener i zoopsycholog, proponuje kilka rozwiązań sytuacji, kiedy pies nie chce zostawać sam w domu. Artykuł „Ratujmy pszczoły - sadźmy rośliny miododajne!” Co można zrobić w Poznaniu?

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.

SUSHI MAIKO

Okonomiyaki お好み焼き

NOWOŚĆ

- GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
- SMACZNA I ORYGINALNA KUCHNIA JAPONSKA
- ATRAKCYJNE RABATY DO 20% DLA STAŁYCH KLIENTÓW
- OFERTA CATERINGOWA DLA ZAKŁADÓW PRACY

TEL. 600 337 640
WWW.SUSHI**MAIKO**.PL
GALERIA SUCHOLESKA (PIĘTRO 1)
f/sushimaiko

GROCHÓWKA z Napachania

Punkty SPRZEDAŻY: Pn. Obornicka 341 [parking Terravity]

Cerekwica [trasa Pn/Szamotuły]

zamówienia: grochowska_z_napachania@wp.pl, tel. 508-6-7-8-9-10

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

ROLETY

zewewnętrzne
materiałowe
plisy, żaluzje
zasłony rzymskie
wertikale
moskitiery

20 lat doświadczenia

Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!

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

ALARMEX
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne

tel. 692-492-268

www.ajm-alarmex.pl

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

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

PRZEDSZKOLE POLSKO-NIEMIECKIE



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

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

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

- MIAŁ
- MIAŁOGROSZEK
- WĘGIEL KOSTKA
- ORZECH
- EKOGRΟΣZEK
- DREWNO OPAŁOWE

tel. 510 338 595

tel. 506 301 272

POZNAŃ UL. OBORNICKA 306



Skóra u psychologa

Dermatolodzy potwierdzają, że jest grupa schorzeń, których symptomy nasilają się pod wpływem silnego albo przedłużającego się stresu. Zwykle mimo stosowania różnych preparatów łagodzących i lekarstw objawy nie cofają się. Dotyczy to chorób skóry związanych ze stresem: trądzik, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, łysienie plackowate, bielactwo, nadmierna potliwość, nawykowe obgryzanie paznokci, przewlekła egzema, pokrzywka, ale też przewlekłych stanów zapalnych skóry o niewyjaśnionej przyczynie. Najczęściej nie są one niebezpieczne dla zdrowia, ale bardzo uciążliwe, bo pieką, swędzą i zawstydzają wyglądem.

Nasz mózg, układ odpornościowy oraz skóra mówią tym samym językiem

Stres może wywoływać nie tylko ból głowy czy rozstrój żołądka, ale też egzemy i inne choroby skórne. W czasie długotrwałego stresu dochodzi do wyczerpania rezerw sił organizmu, a w skutek tego tracimy równowagę psychofizyczną. Powstają wtedy dysfunkcje różnych układów, w tym hormonalnego i nerwowego. W przedłużającej się nerwowej sytuacji podnosi się u nas poziom hormonów takich jak kortyzol i adrenalina, które pobudzają produkcję łoju i hamują proces odbudowy naskórka. Dochodzi wówczas do uszkodzenia naturalnej bariery ochronnej skóry i wtedy staje się ona bardziej podatna na wpływ alergenów, czynników chemicznych, a także mechanicznych. W tak sprzyjających warunkach nasilają się wszystkie psychodermatozy (choroby skóry).

Uczucia kontra skóra

Nasza psychika, broniąc się przed cierpieniem czy uczuciami, którym zwyczajnie nie chcemy ulegać, kieruje agresję w stronę skóry. U blisko 75 proc. pacjentów choroby skóry nasilają się w okresach stresu emocjonalnego. U takich pacjentów proces leczenia wymaga współdziałania dermatologa i psychoterapeuty. Najczęściej przyczyną chorób skóry jest podwyższony poziom łoju, obniżone poczucie własnej wartości, nieumiejętność radzenia sobie z frustracją. Do najczęściej spotykanych psychodermatoz należą: atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, trądzik, łysienie plackowate, nadmierna potliwość, nawykowe obgryzanie paznokci itp. Joanna (prawniczka, 35 lat) od kilku lat prowadziła walkę z czerwonymi plamami na nogach. Leczyła się u różnych dermatologów, jednak nic nie przynosiło zdecydowanej poprawy. Kłopot zwykle zniknął, kiedy Joanna wyjeżdżała na wakacje ze swoim mężem. Wtedy porzuciła swój biurowy kostium i chodziła w lekkich sukienkach. Ale kiedy znowu trzeba było wrócić do pracy i codziennych zajęć, stany zapalne pojawiały się na nowo. Myślała, że powodem jest uczulenie na jakiś rodzaj włókna w rajstopach lub spodniach. Zrobiła eksperyment – na wakacje pojechała zimą. Była zaskoczona, mimo że ubierała się ciepło, tak jak do pracy, plamy zniknęły! To był moment, w którym zrozumiała, że jej kłopoty mogą wynikać ze stresu.

Konflikty z dzieciństwa

Monika (25 lat) od dzieciństwa chorowała na atopowe zapalenie skóry. Kiedy poszła na studia, swędzące zmiany stały się dla niej poważnym problemem. Choroba nasiliła się do tego stopnia, że Monika musiała przerwać naukę. Wszystko zmieniło się, kiedy w Internecie trafiła na informację na temat psychoemocjonalnego podłoża chorób skórnych. Teraz leczy się nie tylko u dermatologa, ale również chodzi na psychoterapię. Historia kolejnej klientki Izy (30 lat, dziennikarka) jest podobna. Dziewczyna na pierwszy rzut oka wydaje się zadowolona, uśmiechnięta, szczęśliwa. Kłopot w tym, że Iza od zawsze chodzi w zakrywających dekolt golfach i w rzeczach z długimi rękawami. Ukrywa w ten sposób zmiany łuszczykowe. Łuszczyca pojawia się jako odpowiedź organizmu na tłumienie złości. Badając osoby z tą chorobą, zauważono, że odznaczają się lękiem przed oceną społeczną, a także niskim poziomem akceptacji samego siebie. Iza podczas psychoterapii nauczyła się nazywać przeżywane emocje, otwartego ich wyrażania, pracuje nad odbudowaniem poczu-

cia własnej wartości, a przede wszystkim uczy się, że nie dla wszystkich musi być miła, a przeżywany lęk, to lęk przed odrzuceniem. Od kilku miesięcy objawy łuszczycy są u Izy coraz mniej dotkliwe. Choroby skóry jak łuszczyca, trądzik czy atopowe zapalenie skóry nie są łatwe do wyleczenia. Czasem dopiero współpraca pacjenta z dermatologiem, a także psychoterapeutą mogą przynieść sukces. Proces psychoterapeutycznego leczenia trwa, co najmniej kilka miesięcy i dla wielu klientów jest ostatnią deską ratunku.

Z trądzikiem do psychologa

Łysienie plackowate to często efekt traumatycznych przeżyć, np. związanych ze śmiercią bliskiej osoby, rozwodem, separacją. Pomoc psychoterapeuty bywa również pomocna przy schorzeniach, jak trądzik pospolicity. Jeśli zmiany chorobowe są rozległe, a przy tym znajdują się w widocznych miejscach pacjenci często mają poczucie niższości. Tak jak Sandra, u której w wieku 20 lat po rozstaniu z chłopakiem pojawił się trądzik. Próbowała wielu sposobów leczenia. Kilka wizyt u znanego dermatologa przyniosło poprawę, ale po czterech miesiącach nastąpiła remisja choroby. Sandra miała wrażenie, że walczy z wiatrakami, mimo że chodziła na akupunkturę, praktykowała medytację, oczyszczała ciało za pomocą diety. Skutek? Żaden. Wtedy się załamała. Przestała wychodzić z domu, pracowała nocami przy komputerze, spała w dzień. Miała rozregulowany organizm, dopadały ją ataki paniki, kiedy miała wyjść z domu. Wizyta w gabinecie u psychoterapeuty pomogła jej zrozumieć przyczynę swoich dolegliwości, ale też nabrać dystansu do swojej choroby. Zapisła się na psychoterapię, ale znalazła też dobrego dermatologa. Dopiero dwójka specjalistów sprawiła, że dziś jej skóra wygląda zdrowo.

Małgorzata Remlein
psycholog

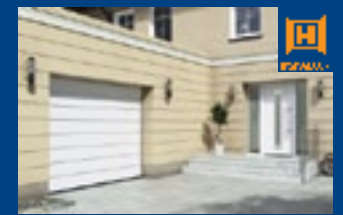
Autorka jest psychologiem. Pracuje z osobami, które doświadczają obniżonego nastroju, zaburzeń lękowych, mają problemy w relacjach z innymi, znajdują się w sytuacji kryzysu życiowego. Jako psycholog daleka jest od wygłaszania prawd absolutnych. Wie, że każdy człowiek jest inny. Nie nakłania do wywrócenia życia do góry nogami, ale pomaga odnaleźć wewnętrzną siłę, by w zgodzie ze sobą stawić czoła światu.

Informacje – www.malgorzataremlein.pl lub tel. 660-140-488

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



ROBPOL ul. Sprzeczna 1, Suchy Las
tel: 061 8125037
kom: 608 014 136

OFERUJEMY:
- Drzwi wewnętrzne
- Drzwi zewnętrzne
- Podłogi drewniane
- Panele „Classen”
- Schody, okna
- Pomiar i montaż

OKZ OKŁADZINA
OŚCIEŻNICY METALOWEJ
SAPELI - DUBREX

www.robpol.net
e-mail: biuro@robpol.net

TWOJEDOMKI.pl

DOMKI DREWNIANE, LETNISKOWE, NARZĘDZIOWE,
CAŁOROCZNE, GARAŻE DREWNIANE W SUPER CENACH.

Technologia pióro wpustu
Świerk Syberyjski

10999 zł
2599 zł

Krakwa Jastrzęb

Dąbrowskiego 281 Poznań 60-406
508-131-667 508-131-507
www.twojedomki.pl
e-mail: biuro@twojedomki.pl

*Przy dowolnym zakupie domku rabat na impregnację 50% gratis z egzemplarzem gazetki FwM.
*wymagany zakup usługi montażu

SALON ODZIEŻY SHARK

**Największy wybór
odzieży damskiej
w Wielkopolsce**

Poznań, ul. Obornicka 251
pon.-pt. 9.00-21.00, sob. 9.00-17.00, nd. 11.00-15.00

tel. 61 822 69 71
www.shark.com.pl

CO ZROBIĆ, KIEDY PIES NIE CHCE ZOSTAWIĆ SAM



W DOMU?



Klienci naszych sklepów często dzielą się z nami problemami, jakie mają ze swoimi pupilami. Często jest to kłopot z zostawianiem psa samego w domu, który podczas nieobecności właściciela niszczy mieszkanie. Czasami „tylko” pogryzie buty, ale czasami rozdarte kanapę. Psy zostawione same w domu, które nie radzą sobie z lękiem, mogą obgryzać meble, drapać w drzwi, szczekać, wyć, pisać itd. Takie zachowanie jest problemem nie tylko dla właścicieli czy domowników, ale również sąsiadów. Co należy zrobić w takiej sytuacji? Oto kilka rad.

Klienci naszych sklepów często dzielą się z nami problemami, jakie mają ze swoimi pupilami. Często jest to kłopot z zostawianiem psa samego w domu, który podczas nieobecności właściciela niszczy mieszkanie. Czasami „tylko” pogryzie buty, ale czasami rozdarte kanapę. Psy zostawione same w domu, które nie radzą sobie z lękiem, mogą obgryzać meble, drapać w drzwi, szczekać, wyć, pisać itd. Takie zachowanie jest problemem nie tylko dla właścicieli czy domowników, ale również sąsiadów. Co należy zrobić w takiej sytuacji? Oto kilka rad.

Niezależnie od tego, czy problem dotyczy szczeniaka, którego musimy dopiero przyzwyczaić do samotności, czy dorosłego psa, z którym już jest problem, w obu przypadkach pracujemy tak samo. Jednak nauczanie naszego pupila spokoju i opanowania podczas nieobecności właścicieli będzie wymagać od nas przede wszystkim wytrwałości i konsekwencji w działaniu.

Po pierwsze, należy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy destrukcyjne zachowanie psa wynika z tego, że się nudzi, czy z tego, że zostawienie samego w domu jest dla niego za dużym stresem, który musi w jakiś sposób rozładować. Postępowanie jest jednak dość podobne w obu przypadkach. Po powrocie do domu widzimy często pobożowisko: pogryzione gazety, porozrzucone śmieci, poszarpane firanki. Naszą naturalną reakcją jest chęć ukarania winowajcy za popełnione „przestępstwo” – i tu niestety popełniamy podstawowy błąd. NIGDY nie karcimy psa za to, co zrobił podczas naszej nieobecności! Karanie ma sens jedynie wtedy, gdy złapiemy delikwenta na gorącym uczynku. Skruszona mina, podkulony ogon, powolne poruszanie się, chowanie przed właścicielem i unikanie jego wzroku nie są, jak często się nam wydaje, symptomy poczucia winy i przekonanie, że „on dobrze wie, że źle zrobił!”. Takie zachowanie świadczy o tym, że pies jest zestresowany i zwyczajnie się nas boi. A wynika to z prostego skojarzenia: bałagan na podłodze + powrót właściciela = skarcenie. Po upływie jakiegoś czasu od jego aktywności pies nie ma świadomości, że kara jest konsekwencją jego zachowania. Kto nie wierzy, może zrobić proste doświadczenie. Wystarczy samemu zrobić bałagan, wyjść na kilka minut z domu i gwarantuję, że po powrocie pies będzie się zachowywał tak, jak wtedy, gdy sam coś zniszczy. Takie karanie nie nauczy więc niczego, może natomiast zwiększyć poziom stresu podczas naszej nieobecności, a przecież właśnie tego chcemy uniknąć. Naszym celem jest doprowadzenie do takiej sytuacji, żeby pies bez stresu i większych emocji będzie mógł pozostać samotnie w domu.

Kolejna istotna kwestia, nie żegnamy się z psem przed wyjściem. Po prostu szykujemy się do wyjścia i wychodzimy. Nie całujemy naszego ukochanego pieseczka na „do widzenia”, nie tulimy go ani nie przepraszamy, że musimy go samego zostawić, i pod żadnym pozorem nie ostrzegamy go, co go czeka, jeśli po powrocie zastaniemy bałagan. Po prostu wychodząc, uczymy psa, że nasze wyjście nie jest żadnym wielkim wydarzeniem. Po powrocie natomiast witamy się dopiero wtedy, gdy rozradowane zwierzę się uspokoi, przestanie skakać, pisać, szczekać itp. Sami w tym czasie odkładamy zakupy, zdejmujemy buty i okrycie wierzchnie, ignorując psa, jeśli usilnie stara się zwrócić na siebie uwagę. Takie nasze

postępowanie da psu jasny komunikat: „przywitaj się ze mną dopiero, jak będę spokojny i opanowany”.

Dobrym pomysłem jest sukcesywne wydłużanie czasu naszej nieobecności. Na początku wychodzimy z domu na dosłownie kilka minut. Ważne jest jednak, żebyśmy do wyjścia przygotowali się tak samo jak wtedy, gdy wychodzimy na kilka godzin. Pamiętać też należy, że otwieramy drzwi tylko wtedy, kiedy pies nie hałasuje. Nawet, jeśli zakładaliśmy wyjście na 5 minut, a pies szczeka, to czekamy choćby na chwilę spokoju. Za każdym razem wydłużając czas naszej nieobecności, jesteśmy w stanie przyzwyczaić psa do cierpliwego i spokojnego czekania na nasz powrót, nawet wiele godzin.

W czasie prowadzonych przez nas szkoleń klienci często pytają, czym zająć psa, gdy właściciela nie ma w domu. Sposobów jest wiele. Dobrze jest dać jakiś gryzak: ucho wędzone, kość prawdziwą lub ze skóry prasowanej, zabawkę Kong (napelnia się ją jedzeniem każdego rodzaju i konsystencji, ale psiak musi się pomęczyć, aby je wydobyć). Niektórym pomaga zostawienie włączonego radia. Można też zastosować psie feromony, które wyciszają, pomagają w relaksowaniu. Wszystkie te produkty są dostępne w prowadzonych przez nas sklepach w Galerii Podolany, w Galerii Sucholeskiej oraz na Nowym Rynku w Suchym Lesie. Dobrze jest też przed wyjściem z domu pójść z psem na długi, aktywny spacer, po powrocie powinien odpoczywać i nie mieć takiej ochoty na niszczanie. Wymienione zabiegi są podstawowymi, które należy konsekwentnie wprowadzać w relację z psem, jeśli nie chcemy sprzątać bałaganu po powrocie. Jeśli jednak pomimo starań nie udało się doprowadzić do zadowalających efektów, to proponuję rozważyć poproszenie o pomoc wykwalifikowanego trenera i zoopsychologa, który dokładnie zanalizuje problemy leżące u podstaw niewłaściwego zachowania psa oraz znajdzie właściwe rozwiązanie.

Kontakt do takiej osoby znajdą Państwo pod artykułem.

Zapraszamy również do naszych sklepów, w których wykwalifikowani i doświadczeni pracownicy z pewnością udzielą rzetelnych porad oraz pomogą rozwiązać podstawowe problemy.

A jeśli mamy w domu dziecko i psa? Jak właściwie ułożyć relacje między maluchem a psem? Jak nauczyć dzieci zasad bezpieczeństwa w kontaktach nie tylko z własnym psem, ale również z obcymi? Jest wiele zasad, które uchronią nasze dziecko przed przypadkowym pogryzieniem. Ale o tym w następnym artykule.

Dobrochna Otlewska trener i zoopsycholog tel. 502 255 930

MELMAN – SKLEP ZOOLOGICZNY

Galeria Podolany godz. otwarcia: pn – pt 10:00 – 20:00, sob 10:00 – 14:00
Galeria Sucholeska godz. otwarcia pn – sob 10:00 – 20:00, nd 10:00 – 18:00
Nowy Rynek godz. otwarcia pn – pt 10:00 – 18:00, nd 10:00 – 14:00
U Melmana kupicie wszystko, co tylko potrzebne dla psa, kota, królika, chomika, świnki morskiej, szynszyla, myszokoczkę, szczurę, myszy, papugi, rybek oraz gadów. Mamy ponad 15 marek karm! Jest więc w czym wybierać :)

HIL – GAZ SKŁAD WĘGLA

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

PROMOCJA LETNIA*

- węgiel eko groszek 629 zł/t
- groszek 569 zł/t
- kostka 679 zł/t
- miał gruby 519 zł/t
- miał 479 zł/t
- orzech 659 zł/t

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

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

TRANSPORT NA TERENIE
POZNANIA I OKOLIC
GRATIS
przy zamówieniu min 1tony

tel. 61 814-22-73
kom. 797-986-878

* do wyczerpania zapasów

Prężnie funkcjonująca firma
z branży budowlanej
poszukuje osób na stanowiska:

- ZBROJARZ (osoba prowadząca produkcję)
- umiejętność czytania rysunku technicznego
- BETONIARZ
- PRACOWNIK FIZYCZNY

OFERTA PRACY

Miejsce pracy:

Poznań ul. Św. Wincentego 11

CV proszę kierować na adres:

poznan.praca2015@gmail.com
lub osobiście

tel. 517-011-721 lub 519-302-147

KURCZAK Z ROŻNĄ WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

- Kurczak z rożną
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

dania także na wynos

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

ZATRUDNIĘ KRAWCOWE

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

GARNITURY Stepniak

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

KOSTKA BRUKOWA

tel. 609-021-605

LECH BRUK

Realizacje nawierzchni
brukowych

Pani od Angielskiego

PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS

Standard i Business English na Podolanach
oraz z dojazdem do firmy lub domu klienta

W lipcu i w sierpniu
darmowe lekcje próbne dla firm,
angielskie konwersacje na trawce
oraz standardowe zajęcia w sali
lub w domu

Wyznacz swój cel,
znajdź motywację
i ciesz się osiągnięciami

tel. 797 628 502

e-mail: kontakt@paniodangielskiego.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

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

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



**SPECJALISTYCZNA
PIELĘGNACJA STÓP**

Laserowe leczenie grzybicy

ul. Grabowa 30, Lusówko

tel. 780 084 080

www.podologiahelp.pl



Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

- Serwis telefonów, tabletów, laptopów itp.
- Optymalizacja rachunków za prąd
- Monitoring, alarmy

tel. 505-442-761 www.kru-faz.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

◆ **PIECZĄTKI** Exilbrisy
◆ **WIZYTÓWKI** życzenia zaproszenia
druki reklamowe

◆ **DYPLOMY, TABLICZKI
GRAWERTON**

◆ **KSEROKOPIE i wydruki**
skanowanie i wysyłka dokumentów
laminowanie bindowanie

◆ **MATRYCE** z "twardego" polimeru

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

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



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

USŁUGI REMONTOWE

- malowanie
- szpachlowanie
- układanie płytek

- panele
- płyta KG



tel. 515 550 833 - SPEC

HYDRAULIK SERWIS-REMONTY-NOWE

INSTALACJE

- wod-kan, c.o., gaz

KOTŁOWNIE

- modernizacje

KOLEKTORY SŁONECZNE

- przeglądy, dobór

OKAZJA - wyprzedaż nowych

kolektorów z 2014 r.

kontakt@pewneaudyty.pl

TEL. 790 80 80 30

INSTALACJE WOD-KAN-CO-GAZ SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH



Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143



Marta Skrzypczak
dyplomowany groomer

ul. Strzeszyńska 89/91
60-479 Poznań (Podolany)

ANUBIS

Salon Pielęgnacji Psów

www.facebook.com/AnubisSalonPielęgnacjiPsow

512 281 214

anubisstudio@wp.pl

Pralnia Dywanów www.milowski.pl



DO KOŃCA
LIPCA
RABAT
20%

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

NAPRAWA BAM 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

SERWIS ANTEN SATELITARNYCH NAZIEMNYCH

516 053 218



tel. 61 8516-721

tel. kom. 607-122-427

- Remonty i naprawy dachów

- Adaptacja strychów

- Remonty mieszkań

KORA SOSNOWA

DREWNO KOMINKOWE

Z TRANSPORTEM

tel. 661- 977 - 269

ŁODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy łodówek i zamrażarek w domu klienta.

Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

NAUKA JAZDY Przeźmierowo

664 499 032



ODBIERAMY KURSANTÓW
Z DOMU

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

JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ WAKACJE MAJĄC CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA?

Choroby układu krążenia są związane często z mniejszą wydolnością wysiłkową, gorszą tolerancją długotrwałego unieruchomienia, wysokich jak i niskich temperatur. W pewnych okolicznościach może dojść do gwałtownego nasilenia choroby i poważnych powikłań zagrażających zdrowiu i życiu.

Dlatego osoby z rozpoznaną chorobą układu krążenia (także z innymi poważnymi schorzeniami) powinny zapytać swojego lekarza przed planowanym wyjazdem o ryzyko z nim związanym i o środki ostrożności. Poniżej prezentujemy kilka, naszym zdaniem użytecznych porad na bezpieczne wakacje. Życzymy udanego urlopu.

Bardzo istotny jest wybór środka podróży. Jeśli wybieramy się do dalekiego kraju, to w zasadzie pozostaje przelot samolotem. Jednak w niektórych chorobach latanie samolotem jest przeciwwskazane i trzeba o tym wiedzieć. Jeśli lot jest bardzo długi, to należy stosować profilaktykę zakrzepicy żył głębokich związaną z długotrwałym unieruchomieniem w pozycji siedzącej. Polega ona przede wszystkim na odpowiednich ćwiczeniach łydek w czasie lotu i przechadzkach, a w niektórych przypadkach także na podskórnym podaniu leku przeciwkrzepliwego.

Kolejnym punktem do przedyskutowania z lekarzem to planowana aktywność, zwłaszcza ta ekstremalna – jak nurkowanie, skoki spadochronowe itp. I w tym przypadku także niektóre schorzenia (występujące także u ludzi młodych) wykluczają możliwość bezpiecznego ich uprawiania. Niebezpieczeństwo związane to jest z dużymi przeciążeniami, znacznymi zmianami ciśnienia, urazami czy przebywaniem na dużej wysokości nad poziomem morza.

Wybierając kraj naszych wakacji pamiętajmy, że w niektórych krajach zagrażają nam choroby zakaźne. W związku z tym należy unikać skażonej wody i żywności. W niektórych krajach wymagane są szczepienia



przeciwko durowi brzuszemu, żółtej febrze itd. Ważne jest także przyjmowanie leków antymalarycznych w strefie dotkniętej tą chorobą (wg zaleceń lekarza!).

Dobrze mieć ze sobą dokumentację swojej choroby (najlepiej krótki opis w języku angielskim lub miejscowym) co bardzo ułatwi i przyspieszy pomoc w przypadku ostrego zachorowania. Dobrze wykupić dodatkowe ubezpieczenie, ponieważ koszty leczenia mogą być naprawdę duże. W krajach Unii Europejskiej należy posiadać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego wydaną przez NFZ. Należy dowiedzieć się gdzie jest najbliższy szpital, czy potrzebny specjalista – szczególnie ważne np. dla chorych z wrodzonymi

wadami serca czy z wszczepionymi rozrusznikami czy kardiowerterami. Telefon komórkowy z roamingiem znacznie ułatwia wezwanie pomocy. Dobrze mieć czytelnie zapisany w portfelu kontakt do rodziny, tak aby szpital mógł ją szybko powiadomić.

Trzeba przygotować sobie niezbędny zapas pobieranych leków, a dodatkowo zabrać środki opatrunkowe, leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwbiegunkowe.

Będąc na miejscu należy dostosować swoją aktywność do swoich możliwości i warunków klimatycznych i po prostu nie przeholować.

W krajach o ciepłym i tropikalnym klimacie należy chronić się przed upałem i oparzeniem słonecznym. Służy temu odpowiednio dobrana odzież, kremy z filtrem i unikanie przebywania na otwartym słońcu w godzinach jego największej aktywności. Należy pamiętać, że w gorącym klimacie tracimy znacznie więcej wody, więc należy odpowiednio dużo pić aby zapobiegać odwodnieniu. Również groźne może być nadmierne wyziębienie związane ze zbyt długim przebywaniem w wodzie, czy na dużych wysokościach.

Piotr Bręborowicz



ul. Straży Ludowej 37, Poznań

tel. 61 66 88 444

fax: 61 66 88 445

www.pco-poznan.pl

recepca@pco-poznan.pl

czynne: pon.-pt. 8.00-20.00

SZPITAL JEDNEGO DNIA:

- usuwanie migdałków gardłowych i podniebnych
- korekta przegrody nosowej
- operacyjne leczenie zatok
- inne zabiegi laryngologiczne w znieczuleniu ogólnym lub miejscowym
- chirurgia naczyniowa (także laserowe operacje żyłaków)

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO PORADNI:

- laryngologicznej
- nefrologicznej
- naczyniowej
- medycyny pracy

KONSULTUJĄ I OPERUJĄ NAJWYŻSZEJ KLASY SPECJALIŚCI Z ZESPOŁU PROF. W. SZYFTERA

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



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



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



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. Marceńska 62/4 • 60-354 Poznań

tel. 61-222 90 50 • kom. 512 460 975

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



poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY

tel. 600-899-435

www.poradnictwo-dietetyczne.pl



DIVE TOURS SZKOŁA NURKOWANIA

Galeria Podolany - I piętro

Poznań, ul. Strzeszyńska 63 lok. 38

tel. 782 859 823

www.divetours.pl



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



• 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

Ratujemy pszczoły - sadźmy rośliny miododajne!

Pszczoły giną masowo. Przyczyny są różne, chemizacja rolnictwa, wielkie monokultury rolnicze, choroby pszczoł (zwłaszcza warroza), a także szkodniki. W ubiegłym roku dodatkową przyczyną była susza, przez którą lipy kwitły bardzo mizernie oraz grad, który zniszczył kwiaty akacji.

Wszyscy wiemy, że pszczoły trzeba ratować. Ale jak?

Jeżeli masz ogródek, albo nawet doniczkę na balkonie, to w tym roku zasadź rośliny miododajne (wybór jest ogromny od ziół przez maliny po krzewy ozdobne i drzewa), im więcej takich roślin, tym większa szansa, że pszczoły (te dzikie i te udomowione) zbiorą odpowiednią ilość pokarmu na zimę, a Ty będziesz miał zioła, owoce albo pięknie kwitnące rośliny. A tam gdzie są pszczoły pojawiają się też inne pożyteczne owady zapylające, w tym piękne motyle...

Jakie rośliny wybrać?

Trawnik - koniczyna biała, koniczyna polna, mniszek lekarski, stokrotki, fiołek wonny, śnieżyczka przebiśnieg, śnieżyca wiosenna, cebulica.

Zielnik - macierzanka piaskowa, tymianek właściwy, szalwie, ore-gano (lebiodka pospolita), dziewanna wielkokwiatowa, ogórecznik lekarski, czosnek pospolity, nagietek lekarski, mięty różnego rodzaju, nostryk biały, chaber bławatek, lawenda wąskolistna.

Rośliny balkonowe - aksamitka wąskolistna, uczeń różgowaty, werbena ogrodowa, wrzoś, wrzośce, lawenda wąskolistna, nasturcja.

Krzewy - amora krzewiasta, śnieguliczka biała, berberysy, budleja dawida, bukszpany, oliwnik wąskolistny, karagana syberyjska, mosznowiec południowy, żarnowiec miotlasty, wierzba iwa.

Drzewa - różne rodzaje lipy (szerokolistna, wąskolistna i inne), różne rodzaje robinii (akacja, lepka i inne), mydleniec wiechowaty, iglicznia trójcierniowa, klony różnego rodzaju (jawor, pospolity i inne), drzewa owocowe.

Rośliny rabatowe - przegorzan ruski, pospolity, węgierski, żywokost lekarski, ogórecznik, różne rodzaje astrów bylinowych, ciemiernik biały, rośliny cebulowe, różne rodzaje chabrow.

Co można zrobić w Poznaniu?

- W ramach nowych nasadzeń zieleni, sadzić jak najwięcej roślin i drzew miododajnych.
- Nie kosić trawników z terenów zieleni przed kwitnieniem roślin, a tam, gdzie to jest możliwe (na terenach nad rzeką Wartą lub na innych) pozostawić łąki, na których inne owady i ptaki będą mogły znaleźć pożywienie i schronienie.
- Ograniczać rozwój miasta kosztem terenów zieleni.



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**

GreenTech www.e-stiga.pl
serwis części zamienne

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

BRIDGE & STRATTON KOHLER
HONDA AL-KO
STIHL Husqvarna
CASTELGARDEN STIGA

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

TOLBRUK www.tolbruk.pl

**Sprzedaż i Układanie
Kostki Brukowej**
tel. 507 196 024

OXOTRADE

DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ
ORAZ GALANTERII BETONOWEJ

PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UKŁOŻENIA
KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90zł/m²
TEL. 605212919

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

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:

-systemy nawadniające
-drenaże

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

**osuszanie budynków,
drenaże, izolacja, iniekcja
krystaliczna, wentylacja**

609 270 132

AUTOPOL

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
TACHOGRAFY**

Goleńczewo
Szosa Poznańska 29

tel. 61 811 6076 kom. 601 781 930
www.legalizacje.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!**

**NOWE CENTRUM OGRODNICZE
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
DIA 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

Bezpłatne koncerty plenerowe nad Małą

Jezioro Maltańskie i Tor Regatowy Malta wszystkim mieszkańcom Poznania kojarzą się z rekreacją i rywalizacją sportową. I rzeczywiście okres letni obfituje w liczne atrakcje oraz wydarzenia dla ciała, ale znajdzie się też coś dla ducha. Nad Małą wraca bowiem długo wyczekiwana Maltańska Scena Muzyczna, która w 2015 roku odbędzie się pod nazwą Żywiec Miejskie Granie. Organizatorem wydarzenia są Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji.

W czasie wakacji letnich 2015 w ramach Żywiec Miejskiego Grania odbędzie się 9 koncertów plenerowych, ze specjalnie przygotowaną sceną na wodzie, w pięknej i nastrojowej scenerii Jeziora Maltańskiego. Będą się one odbywać w weekendy, zawsze od godziny 20:00 na trybunach ziemnych, pomiędzy stokiem narciarskim a trybuną toru regatowego. Dzięki sponsorowi cyklu, Grupie Żywiec, każdy miłośnik muzyki będzie mógł uczestniczyć w wydarzeniach nieodpłatnie. Pierwszy koncert już w najbliższą niedzielę 27 czerwca, kiedy na „pływającej” scenie pojawią się Night Marks Electric Trio z Pauliną Przybysz.

Zapowiada się więc niezwykle ciekawe muzyczne lato, bo kolejnymi artystami na poznańskiej scenie Żywiec Miejskiego Grania będą Krzysztof Zalewski (4 lipca), Kamp (11 lipca), Wojtek Mazolewski Quintet (19 lipca), Łona i Webber (25 lipca), Natalia Przybysz (9 sierpnia), Pablopavo i Ludziki (16 sierpnia), Kari Amirian (23 sierpnia), a z cyklem pożegnamy się 30 sierpnia razem z poznańskimi Muchami.

MIN
artykuł pochodzi z portalu poznai.pl



BLACHARSTWO - LAKIERNICTWO
I RENOWACJA LAKIERU
NA AUTACH ZABYTKOWYCH

tel. 538-775-670

Suchy Las
Żurawinowa 10

Dwadzieścia lat doświadczenia w branży

**NAPEŁNIANIE KLIMATYZACJI
SAMOCHODOWEJ
JUŻ OD 100ZŁ!!!
ODGRZYBIANIE
OD 30ZŁ!!!**

Poznań, ul. Człuchowska 30A
tel. 61 66 38 567

**ODBIÓR TECHNICZNY
MIESZKAŃ I DOMÓW
OD DEWELOPERA
NADZÓR BUDOWLANY**

Budujesz dom/wykańczasz
mieszkanie zatrudnij
profesjonalnego kierownika
budowy lub inspektora nadzoru

tel. 668-142-857

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

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

Mechanika pojazdowa
Łukasz Matuszak
Naprawa automatycznych skrzyń biegów
Pełen serwis klimatyzacji
Wulkanizacja

tel.: 605 235 475
Suchy Las, ul. Rolna 24A

**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 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

**USŁUGI
MOTORYZACYJNE
JPAUTO**

BLACHARSTWO-LAKIERNICTWO
SAMOCHODOWE
KONSERWACJA PODWOZIA

Poznań, ul. Obornicka 327A
tel. 517-022-280

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

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR MARKI ROMET

CLASSIC CITY
ROWERY • SKUTERY • MOTOCYKLE

★ CENY PRODUCENTA ★

★ POZNAŃ UL. STRZESZYŃSKA 89-91 ★

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

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 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

AUTO-SZYBY VARIA
SPRZEDAŻ - MONTAŻ
Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129
www.szybysamochodowepoznan.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

 **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

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


oleje • smary • płyny • kosmetyki
Hurtownia Motoryzacyjna
motoHurtownia.com
Poznań, ul. Tatrzańska 4, 61/848 33 59

 **TALAR RR**
SKUP • SPRZEDAŻ • KOMIS
**MONETY, ŻETONY, BANKNOTY,
STARE POCZTÓWKI, PORCELANA,
MILITARIA, STAROCIE**
Poznań, ul. Kościełna 4
61 88 18 752, 609 90 88 11
691 39 66 20
PŁACIMY GOTÓWKĄ, MOŻLIWY DOJAZD DO KLIENTA
www.talar-rr.pl

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

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
**WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW**
 tel. 608 443 604
tel. 606 270 353
ZAPRASZAMY

 **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