

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

 Ochron
swoje
życie
do 80-tyki


AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WŁKP.

www.akademiakrasnoludkowwłkp.com

 Poznań-Ogrody ul. Złota 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

Szkoła Języka Angielskiego


Dziejma
angielski od 1989 roku

Senior English

50+ i 60+

 Junior English
młodzież
dorosli

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

SKUP AUT

731 767 531

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

 — 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

SKUP ECO AUT

GOTÓWKA
LEGALNA KASACJA

SKUP AUT	61 88 700 24
CZĘŚCI UŻYWANE	888 993 000
WULKANIZACJA	666 666 232

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

HONTER® WWW.HONTER.PL ☎ 793 581 581

Natryskowe pianki izolacyjne

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?

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

- ☐ SYSTEMY IZOLACYJNE 4 GENERACJA DLA BUDOWNICTWA
- ☐ POTWIERDZONA EKSPANZJA NALEPSZA JAKOŚĆ NA ŚWIECIE
- ☐ NAJLEPSZE PARAMETRY IZOLACYJNE
- ☐ 40 LETNIA GWARANCJA
- ☐ ŚWIATOWY LIDER W CENIE DLA KAŻDEGO

FOAM-LOK
SPRAY FOAM INSULATION

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

SMART SIGNAL

- SYSTEMY ALARMOWE
- TELEWIZJA PRZEMYSŁOWA
- DOMOFONY
- SIECI STRUKTURALNE
- INSTALACJE ELEKTRYCZNE

Montaż i Serwis
509434503
www.smartsignal.pl

Motto numeru:
„Wszystko już zostało wymyślone, oprócz tego jak mamy żyć”
Jean-Paul Sartre

Szanowni Państwo,
W tym numerze przedstawiamy kolejną grupę fachowców z najbliższej okolicy, którzy są w gotowości do świadczenia usług w szerokim zakresie.
Ponadto w gazecie: kilka interesujących uwag o wakacyjnym romansie Małgorzaty Remlein, psycholog; rady i opinie Agnieszki Tomaszewskiej z Poradni Dietetycznej na temat wody, która jest źródłem naszego zdrowia i życia.
Zapraszamy do dalszej współpracy wszystkich tych, którzy nie gościli jeszcze na naszych stronach, a mają coś ciekawego do zaoferowania.

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.SUSHIMAIKO.PL
GALERIA SUCHOLESKA (PIĘTRO 1)
f/sushimaiko

GALERIA SUCHOLESKA

GROCHÓWKA z Napachania

P-ń - Obornicka 341 [Parking Terrawity] ; Cerekwica - [Trasa P-ń Szamotuły], grochowka_z_napachania@wp.pl, tel. 508-6-7-8-9-10

P.P.H.U CHEMO-PLAST tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14
62-051 Łęczycza k/Poznań, ul. Dworcowa 28 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 GWAANCJA 5 LAT Okucia niemieckie: ALUPLAST, REHAU
Profil niemiecki: ROTO

ROLETY
zewnętrzne 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 odszkodowania, ZUS i inne

PROFESJONALIZM 20 LAT DOŚWIADCZENIA
Kancelaria
601 999 570

AUTO GAZ PATKAR

MONTAŻ • SERWIS • NAPRAWA

SEKWENCYJNA OD 1750 zł
MIKSEROWANA OD 1450 zł
AUTO ZASTĘPCZE NA CZAS MONTAŻU

POWOŁUJĄC SIĘ NA GAZETKĘ OTRZYMASZ RABAT W WYSOKOŚCI 100ZŁ

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

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

ZAPRASZAMY DO NOWEGO SALONU FIMROWEGO W POZNAŃSKIEJ GALERII ARKADA!

DABEX www.dabex.pl

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

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

GALERIA ARKADA (PAWILON10)
UL. OBORNICKA 229, 60-650 POZNAŃ
WWW.PARKIETYDABEX.PL

BRYKIET OPAŁOWY 50% RABATU

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA POLSKI WĘGIEL

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

100% POLSKI WĘGIEL
Transport na terenie Poznania i okolic przy zamówieniu min. 1 tony GRATIS!

tel. 510 338 595 tel. 506 301 272
POZNAŃ UL. OBORNICKA 306

WAKACYJNY ROMANS

Wreszcie wakacje! To upragniony czas, kiedy możemy odpocząć i odreagować. Słońce pobudza nasze zmysły, feromony unoszą się w powietrzu, a nasze serce zaczyna bić w przyspieszonym rytmie. Beztraska tak, utrata zmysłów nie!

Romans wisi w powietrzu

Wyczekiwany cały rok urlop pragniemy przeżyć intensywnie i maksymalnie go wykorzystać. Wakacje sprawiają, że mamy ochotę zaszałeć, a konsekwencje nie wydają się tak bardzo przerażające. Wysokie temperatury sprzyjają odslanianiu wdzięków, a to pobudza wyobraźnię. Czujemy się wtedy bardziej atrakcyjni, nasz popęd seksualny jest większy, stajemy się wtedy bardziej odważni. Wyjeżdżając na urlop z partnerem/ką mamy szansę mocno podgrzać temperaturę nawet w długoletnim związku. Single natomiast mogą liczyć na płomienny romans. Dzięki zbawiennemu wpływowi słońca i wysokiej temperatury hormony miłości szaleją, a nasz apetyt na seks sięga zenitu.

Wakacyjny teatr ról

Podczas urlopu możliwość miłego spędzenia czasu staje się sprawą priorytetową. Na wakacjach ożywa nasza uśpiona na co dzień spontaniczność. Nagle piękniejemy, stajemy się swobodni i otwarci. Aby potencjalnym partnerom/kom wakacyjnego romansu wydać się bardziej atrakcyjnymi ulegamy przeobrażeniu, często udajemy kogoś, kim tak naprawdę nie jesteśmy. Ulegamy pokusie i odgrywamy role, o których nigdy się nam nie śniło. U wielu osób skłonność romansowania rośnie razem z odległością od domu. W wypoczynkowych miejscowościach przybywa więc modelek, projektantek mody, właścicielek salonów piękności. Przykładni mężowie stają się prezesami, biznesmenami, artystami. Często z palców znikają obrączki, a ślady po nich zacierane są samoopalaczami, bo na efekt naturalnego opalenia zbyt długo trzeba czekać.

Bez zobowiązań

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni przyznają, że letnie romanse kończą wraz z wakacjami. Wakacyjny nastrój nie sprzyja poznaniu prawdziwych cech drugiej osoby, to główny powód szybkich rozstań. Dlatego rozpoczynając wakacyjną znajomość warto określić oczekiwania wobec partnera/ki i zachować zdrowy rozsądek. To nas uchroni od miłosnego zawodu. Nawet najbardziej dzięki seks nie jest gwarancją przetrwania związku. Miłość, której początkiem była piaszczysta plaża ma szansę przetrwać jeżeli po zakończeniu „turnusu” nadal jest pielęgnowana. Nie wszystkim jednak zależy na kontynuacji. Dlatego po pierwszej randce wystrzegajmy się myślenia, że to miłość naszego życia i traktujmy takie znajomości z przymrużeniem oka, by uniknąć gorzkiego rozczarowania. Znajomości bez zobowiązań są tak bardzo popularne na urlopie, gdyż zapewniają nam poczucie niezależności.

Głowa na karku

Bez względu na to jak świetnie się bawimy, miejmy głowę na karku. Jeśli dojdzie między Wami do zbliżenia, miejmy w głowie konsekwencje. Dlatego zawsze pamiętajmy o zabezpieczeniu. Prezerwatywa nie tylko zabezpieczy przed niechcianą ciążą, ale także przed chorobami wenerycznymi. Nie przesadzajmy z alkoholem, jeśli wiemy, że po alkoholu stajemy się zbyt swobodni, skłonni robić rzeczy, których na drugi dzień możemy żałować. Warto też pamiętać, że seks w miejscach publicznych np. plaża czy wydmy jest karalny.

Zapomnij o romansie

Jeśli psychiczna i fizyczna bliskość to dla ciebie coś wyjątkowego zapomnijmy wtedy o przygodnym seksie. Szczególnie kobiety łatwo włączają uczucia, nawet wtedy, gdy kochanek nie ma poważnych zamiarów. Wakacyjna przygoda ma sprawić nam przyjemność. Jeśli czujemy, że takie swobodne zachowanie mogłoby przyprawić nas o moralnego kaca - nie brnijmy w to, lecz zostanmy przy flircie. Jeśli w domu ktoś na nas czeka, zastanówmy się czy warto ryzykować związek dla przygodnej znajomości? Nawet jeśli utrzymamy nową znajomość w tajemnicy, okazać się może, że zaangażowaliśmy się w nią emocjonalnie. Nie ryzykujmy też, gdy pragniemy zemścić się na obecnym partnerze/, romans to nie lek na kryzys w stałym związku. Wakacyjne zauroczenie może sprawić nam dużo frajdy, jeśli wiemy, czego naprawdę chcemy, na co możemy sobie pozwolić oraz zdajemy sobie sprawę ze wszystkich konsekwencji.

Małgorzata Remlein Psycholog

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz terapię par (również LGBT). Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.

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

HÖRMANN
Bramy • Drzwi • Napędy

Brama automatyczna
już od 2350zł

Drzwi zewnętrzne
już od 2550zł

SALON SPRZEDAŻY
ul. Dąbrowskiego 343
60-419 Poznań
tel: 61 855 15 28
e-mail: dabrowskiego@bramarket.pl
www.abcbram.pl

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

Stolbud
Koronea

okna & drzwi
DREWNO • ALUMINIUM • PVC

Z tą gazetką
-15%
do cen katalogowych

Zapraszamy do nowo otwartego Salonu Firmowego w Poznaniu

o szczegóły promocji pytaj w naszym Salonie Firmowym Salon Stolbud:

Stolbud
Koronea

515 116 535

Poznań
ul. Obornicka 287
poznan@salon.stolbud.pl

www.poznan.stolbud.pl

* Z tą gazetką - 15 % rabatu do cen katalogowych na wszystkie produkty Stolbud Włoszczowa.
Oferta ważna do 31 sierpnia 2015 r.

RYNNY METALOWE
61 867-36-50
S. O. D. Sp. J.
POZNAŃ, UL. WIERUSZOWSKA 10

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

WAKACYJNE OŚWIETLANIE

MIVIENA
inspirowany

Letnia wyprzedaż
lamp ze wzorcowni
rabaty 50-70%

Butterfly 3xE27 134zł

Nancy 3xE14 197zł

Focus LED 3W 39zł

Maxi 1xE27 397zł

Maypole 5xE14 197zł

Crackle 1xE27 99zł

Salero 1xE14 124,-

Wiosny Ludów

Przeźmierowo k. Poznania
ul. Dolina 25
tel. 61 855 26 48
pn-pt 7.30-18.00

Rynkowa

Leśna

5 LAT
25% RABATU

www.miviena.pl

Włosy pod lupą

Nie ma skutecznej terapii bez postawienia właściwej diagnozy. Jak najlepiej dowiedzieć się, czego potrzebują nasze włosy?

Kosmetyki do pielęgnacji włosów wpływają nie tylko na zewnętrzną część włosa, ale także na skórę głowy, działanie jej gruczołów oraz cebulki włosów. Dlatego tak ważne jest dobranie odpowiedniej linii: szamponu, odżywki oraz maski, która może znacząco poprawić kondycję włosów – mówi Edyta Gaumer-Waligóra, ekspertka z Salonu Hair & Body SPA Lafayette w Galerii Pestka.

Stąd też pomysł na organizację Święta Beauty Summer w Lafayette. To taki prezent od nas dla klientek. W tym roku rozbudowaliśmy nasz program – można było nie tylko odbyć diagnozę włosa, ale także posłuchać porad dietetyczki, zrobić profesjonalny makijaż oraz koloroskopię. Na gości czekały także prezenty oraz poczęstunek z zaprzyjaźnionej restauracji You&Me Lunch Time.

Każda z zaproszonych Pań przeszła diagnozę włosa, polegającą m.in. na szczegółowym wywiadzie oraz przyjrzeniu się im pod specjalnym urządzeniem powiększającym.

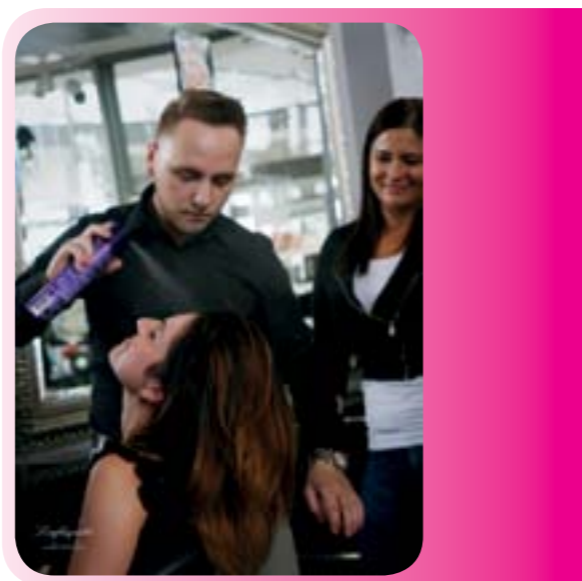
Niektóre z klientek były zaskoczone, jak bardzo zniszczone są końcówki, mimo tego, że niedawno je podcinały. Oczywiście, regularne podcinanie końcówek wpływa korzystnie na włosy, ale nie zastąpi codziennej pielęgnacji.

Na podstawie tego badania fryzjerzy indywidualnie dobierali Rytuał Kerastase. Rytuał to coś więcej, niż zwykły zabieg. To chwila relaksu, cudowny zapach, delikatny masaż głowy oraz oczywiście odmienne, lśniące i piękne włosy.

Przed Beauty Summer nie korzystałam z Rytuałów Kerastase, wydawało mi się, że wystarczy samodzielnie nałożyć w domu maskę lub odżywkę. Dopiero w Lafayette przekonałam się, że zabieg przeprowadzony w salonie daje znacznie lepsze efekty – warto oddać się w ręce profesjonalistów! - opowiada jedna z klientek.

Jakie zabiegi cieszyły się największym powodzeniem? Z pewnością była to najnowsza linia Kerastase Therapiste. Lubimy nowinki i cieszą nas tak udane innowacje w pielęgnacji włosów! Jest to seria intensywnie regenerująca, ale jednocześnie bardzo lekka, a do tego naprawdę niezwykle pachnie. Zapraszamy!

Pełną fotorelację z Summer Beauty znajdziecie na Facebooku: fb.com/salony.lafayette.



HAIR & BODY SPA

Lafayette®

FRYZJERSTWO
KOSMETYKA
MASAŻE

LPG

KUPON RABATOWY
RABAT
10%
DO SALONU
Lafayette

POZNAŃ, GALERIA PESTKA, 511 505 503
PRZEŹMIEROWO, UL. RYNKOWA, 880 020 766
FB.COM/SALONY.LAFAYETTE

you & me
LUNCH TIME

CODZIENNIE COŚ INNEGO!
SPRAWDŹ NASZE MENU
FB.COM/YOUANMELUNCHTIME

WINEGRADY
PODOLANY
PAROWO

Galeria Pestka

**KOSTKA
BRUKOWA**
tel. 609-021-605
LECH BRUK
Realizacje nawierzchni
brukowych

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

Technologia pióro wpustu
Świerk Syberyjski

10999 zł

Krakwa

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

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

Melman
SKLEP ZOOLOGICZNY

Profesjonalne produkty dla akwarijsistów

**SKLEP ZOOLOGICZNY
MELMAN**

Adresy sklepów:

1. Nowy Rynek 5, 62-002 Suchy Las
2. Galeria Podolany, ul. Strzeszyńska 63, 60-479 Poznań
3. Galeria Sucholeska lok 108 ul. Obornicka 85, 62-002 Suchy Las

ROYAL CANIN Purina BARK PURINA Monge Kador Josera Animando EHEIM

Nasza Apteka+

Poznań, ul. Dąbrowskiego 399

Godziny pracy:
poniedziałek - piątek: 8:00 - 21:00
sobota: 9:00 - 18:00
niedziela: 9:00 - 15:00

Tel. 784 063 784

Za darmo i pod gołym niebem. Kina plenerowe w Poznaniu

Jeśli latem do kina, to najlepiej do takiego pod chmurką! Plenerowe pokazy cieszą się w Poznaniu ogromną popularnością. Nic więc dziwnego, że kin letnich z każdym rokiem przybywa. To co przyciąga kinomanów, to przede wszystkim możliwość nadrobienia zaległości z klasyki kinematografii, zobaczenia najciekawszych produkcji z minionych sezonów a także niewątpliwie urok oglądania filmów pod gołym niebem i w dodatku - za darmo.

Od połowy lipca do 26 sierpnia działa kino w jurcie na Placy Miejskiej przy KontenerArcie. W repertuarze znalazły się najlepsze filmy z objazdowego cyklu Nowe Horyzonty on Tour.

Kino plenerowe to też stały punkt programu Lata na Madalinie. Seanse odbywać się będą w piątkowe wieczory.

Kino na Rybitwach na skwerze u zbiegu ul. Rybaki i ul. Strzałowej, zaprasza w piątki i soboty. Początek seansów zawsze o godz. 22. Plenerowa wersja „Charlie & Monroe” Kino Malta działa do końca sierpnia.

W czwartki miłośników ambitnego kina zapraszają Międzynarodowe Targi Poznańskie. W ramach Urodzinowego Kina Letniego będzie można obejrzeć m.in. nagrodzonego Oscarem „Sugar Mana”, „Wenus w futrze” Romana Polańskiego czy „Grand Budapest Hotel”. Seanse rozpoczynają się o 21.30.

Już po raz 10. w plenerowe kino zamieni się Dziedziniec Starego Browaru. Filmy można tam oglądać w każdą środę. Warto zapoznać się z repertuarem, gdyż jest on tego roku bardzo różnorodny. Znalazł się w nim western, klasyka światowego kina, kino polskie, a nawet musical.

Aż dwa kina pod chmurką działają w tym roku na Malcie: jedno zlokalizowane jest tradycyjnie w okolicach stoku narciarskiego (szczegóły na http://maltaski.pl/Kino_Letnie.html), drugie znajduje się w Strefie Relaksu przed Galerią Malta. Filmy, na wygodnych leżakach, można tam oglądać w każdy piątek o 21.30.



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

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

Sławomir Stamicrowski
Fotografia

Reportaże ślubne
Sesje plenerowe
Sesje narzeczeńskie

608 449 656
slawek_sfoto@o2.pl

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

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC

LODÓWKI

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

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych (sklepowych, gastronomicznych)

HYDRAULIK
AWARIE-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
- wod-kan, c.o., gaz
WYMIANA KOTŁÓW
KOLEKTORY SŁONECZNE
- przeglądy, dobór
OKAZJA - wyprzedaż nowych zasobników, zbiorników ciepłej wody użytkowej z 2014r.

Przeгляdy i uruchomienia instalacji c.o. przednowym sezonem grzewczym.

kontakt@pewneaudyty.pl
www.pewneaudyty.pl

TEL. 790 80 80 30

INSTALACJE WOD-KAN-CO-GAZ SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

KAMIENIARSTWO

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

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

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

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR MARKI ROMET

CLASSIC CITY
ROWERY · SKUTERY · MOTOCYKLE

★ W SIERPNIU 10% RABATU NA WSZYSTKIE ROWERY ★

★ POZNAŃ UL. STRZESZYŃSKA 89-91 ★

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

SERWIS ANTEN SATELITARNYCH NAZIEMNYCH

516 053 218

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

KRU-FAZ
Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

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

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

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

WODA ŹRÓDŁEM ŻYCIA I ZDROWIA

Woda w naszym organizmie przeciętnie stanowi 60% ogólnej masy ciała. Wraz z wiekiem jej zawartość się zmniejsza, gdyż związane jest to ze spadkiem beztłuszczowej masy ciała. Woda jest strukturalną częścią wszystkich komórek i tkanek. Niezbędna jest do prawidłowego przebiegu procesu trawienia, transportu składników odżywczych, a także usuwania produktów przemiany materii. Dodatkowo woda umożliwia właściwą ruchliwość stawów oraz spełnia bardzo ważną funkcję w regulacji temperatury ciała.



Człowieka nie potrafi magazynować większej ilości wody, dlatego stale powinniśmy ją uzupełniać. Zapotrzebowanie na wodę jest indywidualne i zależy od wielu czynników, takich jak: waga ciała, skład diety, aktywność fizyczna, stan zdrowia, temperatura, czy klimat. Zapotrzebowanie na wodę wzrasta wraz ze wzrostem temperatury i obniżaniem się wilgotności powietrza. Ponadto zwiększona aktywność fizyczna wymaga wyższej podaży płynów. Zaniechanie picia płynów w trakcie ćwiczeń powoduje obniżenie wydolności organizmu. Dodatkowo wysoka wartość energetyczna pożywienia powinna być związana ze większą podażą wody. O prawidłowym nawodnieniu organizmu nie wolno zapominać w czasie choroby przebiegającej z wysoką gorączką, biegunkach, wymiotach, a także w chorobach nerek i cukrzycy. Odpowiednią podaż wody powinny uwzględnić kobiety w ciąży w związku ze wzrostem masy ciała i zwiększoną wartością energetyczną pożywienia oraz kobiety karmiące.

Niedostateczne uzupełnianie płynów może doprowadzić do szybkiego odwodnienia i przyczynić się do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak: zaburzenia elektrolitowe, nieprawidłowości funkcji poznawczych, zaburzenia wydalania moczu, zmiany ciśnienia krwi. Już niewielkie odwodnienie może negatywnie wpływać na samopoczucie. Trzyprocentowy ubytek wody powoduje spadek siły mięśniowej, lecz gdy niedobór płynów sięga 20% masy ciała stanowi to zagrożenie życia. Woda w diecie Polaków stanowi 28% wszystkich

płynów wypijanych w ciągu dnia, gdyż zazwyczaj wybierana jest kawa, herbata oraz słodzone napoje. Woda powinna przeważać w naszej codziennej diecie. Dienne normy spożycia dla osoby dorosłej wynoszą 2l dla kobiet i 2,5 l dla mężczyzn.

Do picia w gorące dni wybieraj wodę średnio, bądź wysokozmineralizowaną, gdyż w trakcie upałów intensywnie się pocimy i tracimy z potem związki mineralne, które regulują naszą gospodarkę wodno – elektrolitową. Nie dopuszczaj do uczucia pragnienia, gdyż jest to sygnał świadczący o odwodnieniu organizmu. Aby wzbogacić smak dodaj plasterki cytryny, pomarańczy czy liście mięty. Pamiętaj, by pić wodę małymi porcjami, gdyż pomaga to utrzymać prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

 **Poradnia Dietetyczna**
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny
poradnictwo żywieniowe i dietoterapia
ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY
tel. 600-899-435
www.poradnictwo-dietetyczne.pl

ALGRUD Usługi ogrodnicze
Wycinka i przycinka drzew
Sprzątanie i karczowanie ogrodów
Transport do 1,5 tony
Prace ślusarskie
Remonty
Przeprowadzki
Odśnieżanie

Tel. 512 003 652

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

tel. 512-135-789

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

✓ mechaniczne trzepanie
✓ pranie
✓ płukanie
✓ wirowanie
✓ suszenie
DO KOŃCA SIERPNIABAT 20%
ul. Lechicka 44
ul. Wolczyńska 56
61 877 66 72

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

OXOTRADE
DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ ORAZ GALANTERII BETONOWEJ
PROJEKT TRANSPORT PDS USŁUGA UROZWIENIA
KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90ZŁ/m²
TEL. 605212919

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:
-systemy nawadniające
-drenaże

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

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353
ZAPRASZAMY

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

PIANINA FORTEPIANY
STROJENIE
NAPRAWA
RENOWACJA

tel. 691 658 438

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

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
ERGO HESTIA Liberty Allianz Proama Warta
BENEFIA HDI AVIVA LINK4 UNIQA

„Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz...”

CZYLI PORADNIK JAK DBAĆ O ZDROWIE

Powszechnie wiadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć, ale profilaktyka jest nagminnie bagatelizowana i zaczynamy dbać o zdrowie dopiero gdy się ono pospuje. Podstawowe zasady promocji zdrowia powinny być znane i stosowane przez każdego.

Dbać o zdrowie trzeba jeszcze przed urodzeniem i jest to zadanie kobiet w ciąży, aby prawidłowo się odżywiały i nie narażały dziecka na dym tytoniowy, alkohol, leki, narkotyki, infekcje i inne szkodliwe czynniki. Przez pierwszych kilkanaście lat dbać o zdrowie swoich pociech muszą również rodzice.

W okresie młodzieńczym mało kto przejmuję się takimi „błahostkami” jak profilaktyka, niestety zemści się to w wieku dojrzałym kiedy gorączkowo zaczynamy dbać o „psujące się” zdrowie.

Dbać o zdrowie to znaczy prowadzić właściwy styl życia polegający na stosowaniu zdrowej diety, właściwego ruchu fizycznego i wypoczynku, unikaniu nałogów i nadmiernego stresu. O kondycję trzeba dbać, dlatego gimnastyka powinna być obowiązkowym punktem dnia.

Swoje ciało powinniśmy użytkować z umiarem, musi nam służyć przez długie lata. Nie należy go przeciążać. Sport amatorski zwykle korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Z kolei sport wyczynowy już nie – wiąże się z częstymi urazami, a także często ze stosowaniem dopingu, który ma zgubne skutki odległe, o których nie myśli ani trener ani zawodnik. Należy unikać niepotrzebnych urazów w codziennym

życiu, zwłaszcza w pracy – tu niezbędna jest odrobina wyobraźni i przestrzeganie przepisów BHP. Kręgosłup to słaby punkt naszej konstrukcji, który bezmyślnie osłabiamy niewłaściwą pozycją siedzącą, czy podnoszeniem ciężarów. Kolejną zmartwiącą są wypadki komunikacyjne, będące głównie wynikiem głupoty lub niesprawności pojazdu.

Infekcje nadal rujnują zdrowie wielu ludzi. Należy dbać o siebie, zwłaszcza w okresach przejściowych i właściwie się ubierać – lepiej być zdrowym niż wyglądać seksownie z katarem. Warto pomyśleć o różnych dodatkowych szczepieniach, zależnie od miejsca zamieszkania i narażenia na zarazki. Pamiętajmy, że robactwo takie jak komary, kleszcze, pluskwy itp. roznoszą przeróżne choroby, więc warto przeciwdziałać ukąszeniom.

Przed zakażeniami w dużym stopniu chroni mycie rąk, właściwe przyrządzanie pożywienia i dezynfekcja skałeczeń. Wybierając się na egzotyczne wycieczki należy właściwie się przygotować i uważać co się je i gdzie się przebywa, ponieważ można przywieźć do domu przykrą pamiątkę z podróży (wirusy, bakterie, pasożyty). Należy unikać ryzykownych zachowań: przygodny seks, tatuaż, piercing, narkomania. Nadmierne opalanie (również solaria) do mądrych zachowań nie należy (rak, czerniak skóry).

Dbać o zdrowie to znaczy również wykonywać regularne badania profilaktyczne – zależne od płci, wieku, stylu życia i narażenia zawodowego. Warto zapytać swojego lekarza o różne badania przesiewowe, które

ze względu na koszty w ramach NFZ nie są wykonywane. Regularne wizyty u lekarza rodzinnego, stomatologa, ginekologa/urologa powinny być standardem.

Wszelkie choroby warto leczyć w zarodku – da to najlepsze rezultaty. Należy dokładnie przestrzegać zaleceń i nie modyfikować ich na własną rękę. Bardzo ważne jest aby nie nadużywać leków objawowych – zwłaszcza przeciwbólowych. Owszem, przynoszą ulgę, ale w nadmiarze niszczą nerki, żołądek, a niekiedy i serce. Panie powinny dobrze się zastanowić zanim zastosują antykoncepcję hormonalną czy hormonalną terapię zastępczą – korzyści są dobrze znane, ale poważne działania uboczne już nie.

Można powiedzieć to same banały – prawda, ale gdyby były stosowane, wielu nieszczęść można by uniknąć. Rozwinięcie wielu tematów jak dieta, ruch, walka z nałogiem znajdziesz w tym dziale – do lektury gorąco zachęcam.

Piotr Bręborowicz



MARCELIN GABINETY

Zespół Specjalistycznych Praktyk Lekarskich

Pakiety badań profilaktycznych - dobry prezent dla bliskich!

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

- chirurg naczyński
- chirurg onkolog
- choroby wewnętrzne
- dietetyk
- endokrynolog
- diabetolog
- ginekolog-położnik
- hematolog
- hipertensjolog
- kardiochirurg
- kardiolog
- laryngolog
- medycyna estetyczna
- nefrológ
- neurolog
- onkolog kliniczny
- psychiatra
- pulmonolog
- radiolog
- radioterapeuta-onkolog
- reumatolog
- szczepienia
- torakochirurg
- urolog
- audiometria,
- tympantomografia,
- konsultacje RTG i KT,
- badania profilaktyczne,
- botoks, mezoterapia,
- peelingi, liposukcja,
- leczenie żylaków,
- leczenie osteoporozy i inne

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,

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

PCO

POZNAŃSKIE CENTRUM OTOLARYNGOLOGII

ul. Straży Ludowej 37, Poznań
tel. 61 66 88 444
fax: 61 66 88 445
www.pco-poznan.pl
recepja@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 naczyńniowa (także laserowe operacje żyłaków)

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO PORADNI:

- laryngologicznej
- nefrologicznej
- naczyńniowej
- medycyny pracy

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

DERMATOLOG

SPECJALISTA
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, grzybic, alergii, chorób skóry, włosów i paznokci, chorób przenoszonych drogą płciową.
USUWANIE: kurzajek, brodawek, kłykin, włókniaków, naczyńniaków, mięczaków zakaźnych itp.

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

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
NZOZ PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
Poznań, ul. Mickiewicza 31

anies

mgr Agnieszka Kaźmierska

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

**FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
DIETETYKA**

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

GABINET KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ CYKAS

- Laserowe usuwanie grzybic
- 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

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.garniturystepniak.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

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

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

609 270 132

LODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce

naprawy lodówek i zamrażarek w domu klienta.

Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

PROTEZY ZĘBOWE

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

PRACOWNIA PROTETYCZNA tel. 61 848 88 37

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



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

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

AUTOPOL

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
TACHOGRAFY**

Goleńczewo
Szosa Poznańska 29

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

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

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

tel. 668-142-857

**NAUKA JAZDY
Przeźmierowo**

664 499 032



**ODBIERAMY KURSANTÓW
Z DOMU**

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

tel. 538-775-670

Suchy Las
Żurawinowa 10

Dwadzieścia lat doświadczenia w branży

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

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

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

Kategoria "B" 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!**

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

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

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

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

**NOWY
punkt dealerski**

zipp

MOTOCYKLE - SKUTERY - ROWERY

**CLASSIC
CITY**

Classic City Poznań, ul. Strzeszyńska 89-91

W ofercie:
Motocykle o pojemności 125cm³
na prawo jazdy kat. B

125cm³
kat. B

↑ sprawdź na www.zipp.pl

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

602 572 879
Nauka gry
Gry sparingowe
tenis-to-gry.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

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



 **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



 **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, MOŻLIWI DOJAZD DO KLIENTA
www.talar-rr.pl

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



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