



Błędy wychowawcze rodziców str. 4
Odświeżamy auto str. 8
Pneumokoki i HPV str. 10
IV bieg po zdrowie str. 12
Metoda aktywnej plany str. 14

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl
www.fb.com/fachowcywmiescie/

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

NAJLEPSZE ŻYCZENIA DLA NASZYCH MAM

UBEZPIECZENIA
Dla Klientów porady prawna - Gratis

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIE INDYWIDUALNE I GRUPOWE GWARANCJE * RYZYK BUDOWLANYCH DOMÓW I DOMÓW W BUDOWIE OD OGNIĄ I 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

COMPENSA VIGOR INSURANCE GROUP ERGO UNICA HESTIA
HDI Gothaer BENEFLA

KRAINA MARZEŃ
PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO - ARTYSTYCZNE

PRZEDSZKOLE - 650 zł
ŻŁOBEK - 800 zł

ul. Miłosza 31
STRZESZYN GRECKI

600 068 464
www.krainamarzen.com.pl

Szkoła Języka Angielskiego

Dziejma
angielski od 1989 roku

Senior English
50+ i 60+
młodzież i dzieci od lat 4

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

SKUP AUT
ECO cars 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

— **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 PRZEŹMIEROWO
ul. Słupska 20 ul. Rynkowa 113A
60-458 Poznań 62-081 Przeźmierowo
tel. 881-511-040 tel. 881-511-050

PRZEDSZKOLE JAK U MAMY od 2 lat

Poznań-Świerczewo ul. Na Uboczu 8
882 931 020

KUPON NA DARMOWĄ LEKCJĘ NAUKI GRY W TENISA ZIEMNEGO

100 punktów 100 mieszkańców do wykorzystania w kwietniu

KONTAKT:
tel. 881-371-730
faktury: biuro@tani-kurier.net

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI
Kontenery: 1,7m³ do 14m³

PROMOCJA 90 zł netto

SKIP GROUP

603 600 600 www.odpady-skip.pl

HONTER® WWW.HONTER.PL 793 581 581

Natryskowe pianki izolacyjne

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI? ZAINWESTUJ W SYSTEMY IZOLACYJNE PIANKĄ FOAM-LOK!

1. STYKOWY IZOLACYJNY I GŁĘBOKI DLA SUROWICZNY
2. POTWORZONA BUDOWAŁA KŁASZCZĄCA SIĘ NA STYKACH
3. NIEZAPŁONIE PARAMETRY IZOLACYJNE
4. 40 LETNIA GWARANCJA
5. ŚWIETNY LIDER W CENIE DLA KRAJOWY

FOAM-LOK

Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 13.000 szt.

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

natalii drukarnie etykiet

ZATRUDNI:

- DRUKARZY FLEKSOGRAFICZNYCH
- PANIE DO KONTROLI JAKOŚCI I KONFEKCJI ETYKIET
- GRAFIKA KOMPUTEROWEGO

OFERUJEMY WYSOKIE WYNAGRODZENIE

Podanie + CV proszę o przesłanie na adres:
02-090 Rokietnica ul. Golecńska 39
email: info@natalii-rolidruk.pl
www.natalii-rolidruk.pl

P.P.H.U CHEMO-PLAST tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14
62-051 Łęczyca k/Poznań, ul. Dworcowa 28 www.chemo-plast-plus.pl biuro@chemoplast.com.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 ZYRANTÓW GWARANCJA 5 LAT

Okucia niemieckie: **ROTO**
Profil niemiecki: **ALUPLAST**

Motto numeru:
Motto numeru:
„Szlachetny człowiek wymaga od siebie, prostak od innych.”
Konfucjusz

Szanowni Państwo,

Wiosna już w pełni, wokoło zielono, więc czas sprzyja poprawie wyglądu naszych domów, ogródków i działek. Do zaplanowania prac remontowych, napraw itp. prezentujemy ciekawy zbiór fachowców z najbliższej okolicy.

Gorąco zapraszamy do udziału w kolejnym, IV Smochowickim Biegu Po Zdrowie, który zaplanowano na 11.06.2016 r. w ramach obchodów 25-lecia Samorządu Obywatelskiego. Organizatorami są: Zespół Szkół nr 1, Rada Rodziców ZS nr 1 oraz Rada Osiedla Krzyżowiki-Smochowice. W tym roku bieg jest poświęcony Amelce Branczewskiej, dziewczynce chorej na nieuleczalną chorobę genetyczną - leukodystrofię metachromatyczną. Biegi dla dzieci i dorosłych.

W chwilach wolnych warto zapoznać się z artykułem Małgorzaty Remlein, psycholog, o najczęstszych błędach w wychowaniu dzieci, popełnianych przez dobrych rodziców. Zachęcamy do gruntownej analizy, bo warto porównać własne doświadczenia z wnioskami autorki.

Zapraszamy do dalszej współpracy wszystkich tych, którzy nie gościli jeszcze na naszych stronach, a mają coś ciekawego do zaoferowania.

Zapraszam do współpracy.

Agnieszka Juskowiak

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

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.

POLECAMY:
KAWY
HERBATY
KOKTAJE
SMOOTHIESY
CZEKOLADY
DESERY
NAPoje
DANIA KUCHENNE

Caffe & Crema

tel. 61 656 33 89
ul. Drużbickiego 2 PLAZA I piętro
61-693 Poznań (przy schodach do kina)

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

**PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE**

ene due Rabe

DWUJĘZYCZNE
PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-POLNISCHER
KINDERGARTEN

NABÓR PRZECZ CAŁY ROK

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

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

INVEST GLASS
USŁUGI SZKLARSKIE

- lustra na wymiar
- szkło lakierowane (lacobal)
- kabiny prysznicowe
- szkło budowlane
- szyby zespolone

- POMIAR
- MONTAŻ
- TRANSPORT

tel: 783 988 755
tel: 694 871 017
Jana Czekanowskiego 23
61-332 Poznań
kontakt@investglass.pl

RADCA PRAWNY

Porady, reprezentacja w sądzie:

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

PROFESJONALIZM
20 LAT
DOŚWIADCZENIA

Kancelaria
601 999 570

**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

**RESTAURACJA
SUSHI
MAIKO**

GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
ORYGINALNA KUCHNIA JAPANEŃSKA

GALERIA
SUCHOLESKA

600 337 640

Restauracja Sushi Maiko zatrudni pomoc kuchenną, kucharza, osobę do przeszkolenia w kuchni.
Szczegóły pod numerem telefonu 507 664 662 lub 600 337 640

Najczęstsze błędy w wychowaniu dzieci, które popełniają dobrzy rodzice

Rodzice chcą dla swojego dziecka jak najlepiej tyle, że nie zawsze wiedzą i często nawet nie zdają sobie sprawy, że robią dziecku krzywdę. Jakie błędy popełniają najczęściej?

Intuicja rodzica

Przez tysiące lat ewolucji spanie przy dorosłych osobnikach oznaczało dla nowonarodzonych, małych ssaków większe bezpieczeństwo w razie ataku drapieżnika, chroniło przed wiatrem i chłodem.

Kiedy Kasia patrzyła na swoją małą, nowonarodzoną córeczkę, najchętniej nie odrywałaby od niej oczu, tuliła bez końca. Wbrew sobie dała się przekonać koleżance, która mówiła: „Nie noj jej tyle, bo się przyzwyczai”. Sąsiadka przestrzegała Kasię mówiąc: „Nie wolno spać z dzieckiem, bo później nie będzie chciało zasypiać samodzielnie, rozpiecisz i będziesz miała!”. Więc odkładała córeczkę do łóżeczka, chociaż mała płakała, trzęsła się z rozpacz i strachu, a Kasia płakała pochyłona nad nią, umęczona podnosiła i odkładała dziecko setki razy i myślała, że łatwiej byłoby zabrać z łóżeczka, przytulić i razem zasnąć, ale „przyzwyczajenie” jawiło się jej jako błąd wychowawczy. Małe dziecko potrzebuje być blisko nas – to jego potrzeba fizjologiczna, pierwotna potrzeba poczucia bezpieczeństwa.

Dobre słowa - docenianie, okazywanie dziecku wsparcia i bliskości

Zimny chów, na całe szczęście chyba na zawsze wyszedł z mody, dziś coraz więcej i głośniejsze mówi się o rodzicielstwie bliskości, podkreśla wagę kontaktu fizycznego, przytulania, propaguje noszenie dzieci w chustach. Człowiek, który nie zaznał bezwarunkowej miłości rodziców, nie będzie umiał jej okazywać swoim dzieciom. Mówmy dzieciom jak najczęściej, że są dobre, mądre, że je kochamy i są naszym skarbem. My dorośli sami słysząc takie słowa skierowane do nas czujemy się lepsi i stajemy się lepsi.

Szacunek dla uczuć dziecka

Gdy dziecko przewróci się, przestraszy, zgubi ukochaną przytulankę – rodzice najczęściej mówią: „Nic się nie stało, poboli i przestanie, nie płacz, bądź dzielny, to tylko maskotka, kupimy nową”. Dziecko w takiej sytuacji potrzebuje wsparcia, odczuje zrozumienia, a dostaje garść rad świadczących o tym, że rodzice nawet nie próbują wczuć się w jego położenie. Lepiej spytać: „Boli cię? Jest ci przykro? Przestraszyłeś się?”, a na dziecka uczucia zareagować: „Rozumiem, to musi być trudne dla Ciebie”, „Przykro mi, że Ciebie teraz boli”. Dziecko szybciej się uspokoi, gdy je przytulimy, wiedząc, że akceptujemy jego uczucia takie, jakie przeżywa w danej chwili i ma w nas oparcie.

Kolejna zabawka nie zastąpi rozmowy i wspólnej zabawy

Dziecko jak każdy z nas potrzebuje bliskości tych, których kocha. Wyobraźmy sobie męża, który obsypuje żonę prezentami, ale kiedy ona chce z nim porozmawiać – wręcza jej flakon perfum i wlepia wzrok w swój smartfon, a kiedy ona chce z nim wyjść do kina – daje jej na bilet, a sam zostaje w domu lub idzie na piłkę z kolegami. Ta kobieta nie czuje się kochana tak samo, jak dziecko, które obsypujemy zabawkami, zamiast z nim porozmawiać i pobawić się. Dziecko bardziej niż zabawek potrzebuje zabawy z rodzicami, rozmowy, zainteresowania, patrzenia w oczy, uważnego słuchania, tego co dziecko do nas mówi. Dziecko zarzucone kolorowymi zabawkami nie może się skupić na zadanej z nich. Pamiętajmy również, że prezent- zabawka jest pozytywnym wzmocnieniem, nagrodą. Wykorzystujmy to, uważając równocześnie, by prezenty nie zastąpiły ciepłych słów i bliskości. Małe dziecko bardziej potrzebuje uwagi i czasu spędzanego wspólnie z mamą i tatą niż kolejnej zabawki. Warto się zastanowić, co tak naprawdę chcemy dziecku wynagrodzić, zasypując je prezentami, którymi nie może się naprawdę nacieszyć z powodu ich mnogości. Zdarza się, że takie zachowanie rodziców jest wywołane poczuciem winy z powodu częstej nieobecności w domu.

Dzieci do poczucia bezpieczeństwa potrzebują wyraźnych granic stawianych przez rodziców

Dziecko nie może mieć pełnej swobody i robić tylko tego, na co ma ochotę. Umiejętność stawiania asertywnych granic

to umiejętność, którą rodzice powinni opanować jak najszybciej – dziecko oczekuje, że rodzice wyraźnie powiedzą mu, co jest dobre, a co złe. Dziecko nie przychodzi na świat z ustalonym systemem wartości. Empatia, współczucie, umiejętność rozróżniania dobra i zła są wynikiem nieustannego rozwijania się malucha. Dla niego bezpieczny jest świat, który jest przewidywalny, ponieważ w ogromnej ilości napływających ze wszystkich stron bodźców trudno się mu odnaleźć. Wychowanie dzieci wymaga zarówno miłości, uwagi, wrażliwości, jak i stawiania rozsądnych wymagań i stawiania granic. Najlepsze warunki rozwoju dla dzieci tworzą rodzice opiekuńczy i wrażliwi na potrzeby dziecka, ale także stawiający mu wyraźne ograniczenia i tworzący przewidywalne środowisko. Brak kontroli i konsekwencji rodziców sprawia, że otoczenie staje się dla dziecka nieprzewidywalne i tym samym niedające mu podstawowego bezpieczeństwa.

Przejawy niezależności dziecka to etap w jego rozwoju

Weronika ciągle słyszy zakazy: „Nie wolno dotykać brudnych kamyczków, nie wolno siadać na mokrym piasku, nie wolno wchodzić do kałuży, nie wolno bawić się papierem toaletowym, nie wolno wchodzić na krzesłko, nie wolno gryźć łyżeczki, nie wolno wkładać rączki do talerza”. Rodzice Weroniki karzą i krzyczą, gdy ona złamie któryś zakaz. Warto zastanowić się, czy wszystkie wprowadzone zakazy mają sens. Im więcej rzeczy zabronionych, tym mniej dziecko się nimi przejmie. Może lepiej zarezerwować zakazy dla rzeczy naprawdę niebezpiecznych, a na całą resztę przytknąć oko? Rączki umyć po kontakcie z kamyczkami, założyć kalosze i pozwolić na brodzenie w kałużach, od czasu do czasu pozwolić na jedzenie rękami? Dziecko wychowane w domu, gdzie niczego nie wolno, nie otrzymuje od rodzica szansy poznawania świata. Dotyk jest bardzo ważnym zmysłem, a dotykanie przedmiotów o różnych kształtach, fakturach, gęstości i ciepłe jest ważnym sposobem stymulowania rozwoju dziecka. Zabawa kamykami, patykami znalezionymi na spacerze i darcie papieru na malutkie kawałeczki często stymulują lepiej niż drogie zabawki.

Porównywanie dziecka z innymi to przepis na niskie poczucie własnej wartości

Marysia miała trzy lata, kiedy urodziła się Kasia. Mama angażowała starszą córeczkę do pomocy przy noworodku, chwaliła ją często i opowiadała gościom, jak Marysia przynosi jej pieluski dla siostrzyczki i podaje zaspękę. Później okazało się, że Marysia jest bardziej posłuszna, spokojna, lepiej się uczy, więc młodsza Kasia nieustannie słyszała: „Zobacz, jaka twoja siostra jest miła, jak ładnie pisze, jak dobrze się uczy, bierz z niej przykład!”. Marysia dumnie się nosiła, a Kasia coraz bardziej nie cierpiała swojej idealnej siostry i robiła i jej i rodzicom wszystko na przekór. Wiele osób ciągle porównuje i ocenia siebie i innych, co w konsekwencji prowadzi do niskiego poczucia własnej wartości. Zastanówmy się, co zyskamy porównując dziecko do jego rodzeństwa lub innych dzieci? Taka próba motywacji przynosi więcej szkody niż pożytku. Czy dorosłemu byłoby miło, gdyby szef w pracy porównywał go w ten sposób z innym pracownikiem? Komunikat: „Zobacz jaka ona jest miła”, może zostać przez dziecko odebrany jako: „Ty nie jesteś tak miła jak ona, więc jesteś nie ok”. A to sprawia przykrość i może stać się powodem zazdrości między rodzeństwem o uczucia rodziców „Patryczek jest taki łobuz, za to Julcia to anioł nie dziecko”, wzdycha babcia „Patryczek daje popalić”- komentuje ojciec. „Julcia to złote dziecko, zawsze taka miła, a na Patryczka to już nie mam siły”- narzeka mama. Dzieci się różnią. Mają różne zalety i wady. Sygnalizując im w taki sposób nasze spostrzeżenia wtłaczamy dzieci w stereotypowe role, które one zaczną w pewnym momencie pełnić, by w dziecięcej rozmowie rozumieniu spełnić oczekiwania dorosłych.

Do czego służy konsekwencja rodzica?

Kiedy Wojtek poprosił o cukierka przed obiadem, mama odpowiedziała: „Nie”. Kiedy Wojtek drugi raz poprosił – mama ponownie odmówiła. Ale kiedy Wojtek rzucił się na podłogę

i zaczął wrzeszczeć, mama szybko podała mu cukierka, żeby tylko nie krzyczał. Jest wiele powodów, którymi rodzice tłumaczą brak konsekwencji w postępowaniu z dziećmi, np. kiedy dziecko domaga się czegoś w sklepie, woła ulec, niż być obiektem powszechnego zainteresowania. Konsekwencja jak nic innego w wychowaniu przynosi dobre rezultaty, bo daje dziecku ważną do pocucia bezpieczeństwa przewidywalność. Rodzice muszą się stosować do ustalanych przez siebie norm i traktować dzieci z szacunkiem i delikatnością, których sami od niego wymagają. Nie może od opinii przypadkowych ludzi w sklepie być ważniejsze to, co czujemy my i nasze dziecko. Nie pozwólmy, by lęk przed oceną i komentarzami obcych osób decydował o naginaniu naszych ustalonych wcześniej metod wychowawczych.

Stosowanie przemocy

Częstym argumentem za stosowaniem kar cielesnych jest powiedzenie: „Mnie ojciec bił i wyrosłem na porządnego człowieka”. Kary cielesne, czyli bicie dzieci, a podkreślam, że klaps też jest biciem są nie metodą wychowawczą, a wyładowaniem agresji na słabszym, niepotrafiącym się obronić dziecku. Są okrucieństwem, przynoszą lęk i poczucie krzywdy, a posłuszeństwo, które dzięki nim osiągamy, jest posłuszeństwem ze strachu. Czy argumentujący „wyrosłem na porządnego człowieka” czuł się w tamtej chwili kochany i szczęśliwy? Czy dzisiaj chcieliby dostać w twarz od sprzedawcy w sklepie, kiedy go zdenerwują niepotrzebnymi pytaniami? Albo od swoich rodziców klapsa przy dyskusji na rodzinnym spotkaniu? Dlaczego nie bijemy tych, którzy mogą nam oddać? Przemoc to najgorsza pseudowychowawcza metoda, która świadczy o braku wiedzy i umiejętności wychowawczych rodzica.

Krytyka w wielu domach to podstawowy komunikat w codziennej komunikacji

Każdą rzecz można powiedzieć na dwa sposoby, doceniając: „Wspaniale poukladałeś zabawki z powrotem na swoje miejsce” albo z nutą sarkazmu: „Co się stało, że w tym pokoju taki porządek, cud jakiś?”. Doceniajmy trud, jaki wkładają dzieci, nie bójmy się, że je rozpuścimy docenianiem ich! Docenienie za trud włożony w wykonanie jakiejś pracy jest bardzo ważnym elementem w procesie pseudowychowawczym- oczekiwana przez dziecko nagrodą. Motywuje je do dalszego wysiłku oraz wzmacnia jego poczucie własnej wartości.

Obowiązki domowe dla każdego z domowników niezależnie od wieku

Każdy członek rodziny ma swoje prawa i obowiązki, powinno je mieć także dziecko. Warto od najmłodszych lat uczyć malucha konkretnych zadań: sprzątania swoich zabawek, pomagania w pracach domowych czy przygotowywania posiłków. Dzieci chętnie angażują się w pracę, która jest dla nich okazją do zabawy w naśladowanie dorosłych, trzeba im tylko dokładnie wytłumaczyć, co mają robić. Warto pamiętać też, żeby do dziecka mówić konkretnie, co ma zrobić: „Jasiu, wrzuc klocki do tego pudełka, a samochodziki ustaw na półce”, a nie „Posprzątaj swój pokój”.

Każdy z nas popełnia w życiu błędy, są one także nieuniknione w tak delikatnej dziedzinie jak wychowanie dzieci. Pamiętajmy jednak, że potknięcia w tej materii mogą boleśnie odbić się na życiu naszego dziecka i przysporzyć jemu i nam dodatkowych problemów w przyszłości

Małgorzata Remlein

psycholog

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

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

Straszynska 176

698 628 836

MAŁA KOPENHAGA

Vila Clothes
Pulz Jeans
ICHI
Gustav
Culture
Gustav
Zizzi
Karen by Simonsen
Dranella
soyaconcept

MAŁA KOPENHAGA

MODA DUŃSKA i nie tylko
ZAPRASZAMY
poniedziałek-piątek 11-19, sobota 10-14

f /malakopenhaga

malakopenhaga@gmail.com

Przedstawiciel
w wielu innych

Najlepsza oferta w jednym miejscu
Egzotyka 2015/16
Lato 2016
Narty

bo każdemu należą się wakacje
Galeria Piotr i Paweł
ul. Drukarska 12a, tel 61 840 79 77
Zapraszamy pn - sob w godz. 11 - 19
www.kacikpodroznika.pl

INFOLINIA: 513 007 588 CZYNNA: PN-ND W GODZ. 98-21

Pani od Angielskiego
PROFESJONALNA JĘZYKOWA INSTRUKTORKA

EXPLORE THE WORLD!

Zapraszamy na półkolonie pełne wrażeń!
W programie warsztaty kulinarne, zajęcia sportowe,
odkrywanie tajemnic przyrody i nauki,
a wszystko to, jako zabawa z językiem angielskim!
Dzieci w wieku 6-12 lat. Termin pn-pt od 7:30 do 16:30
WIEMY JAK DOBRZE SPĘDZIĆ LATO.!



Sprawdź na www.paniodangielskiego.pl
tel. 797 828 502

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANINAMI KUCHNI DOMOWEJ



- Kurczak z różną
- Pierogi
- Gałąbki w sosie pomidorowym

dania także na wynos

tel. 693-58-46-58
pon-pt: 10.00-19.00
sob: 10.00-15.00

Poznań, Olszewska 377 (pobok stacji komutowej Skłodowska)
dawniej ul. Straszynska 206

Just4fit

tel: 505 469 979
pol50@poczta.onet.pl

Kiekrz
ul. Ks. E. Nawrota 14
60-480 Poznań

Czynne w sezonie
od PN do ND

WYPOŻYCZALNIA
SPRZĘTU WODNEGO

Kajaki, rowerki, łódki, spływy kajakowe
Imprezy plenerowe, integracyjne, szkolne, urodziny, grille...

Joanna
STUDIO DEKORACJI

firanki · zasłony · karnisze



www.joanna-studio.pl

62-002 Suchy Las, Nowy Rynek 5/3
tel. 530 421 040

60-126 Poznań, Głogowska 163
tel. 61 866 09 32

zipp

ODKRYJ KOLEKCJĘ 2016



ClassicCity
ul. Strzeszyńska 89, Poznań
☎ 535 617 137



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



Drzwi zewnętrzne już od 2550zł

HÖRMANN
Bramy • Drzwi • Napędy

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

Brama automatyczna już od 2350zł
z tym kuponem rabat 10%

STOLARSTWO
SCHODY • SZAFY WNEKOWE
DRZWI • KUCHNIE • DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

tel. +48 601 917 516
www.stolarstvoszudera.pl

MALARNIA PROSZKOWA
PIASKOWANIE
OBRÓBKĄ CHEMICZNĄ
CHROMOWANIE ŻÓŁTE
693 485 558
Obornicka 1B, Bytkowo

ŁODÓWKI
Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy lodówek i zamrażarek w domu Klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.
696 017 449
Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

Indywidualne podejście do pielęgnacji wnętrza
Twojego samochodu,
domu czy ogrodu.

Profesjonalne pranie tapicerki oraz kosmetyka
wnętrza samochodu, również odcia skórzaną.

Pranie dywanów białych ręcznie oraz
maszynowo, wykładziny podłogowe, chodniki,
nastopnice itp.

Na terenie Poznania, dojazd do klienta gratis

autoośmiesz

ZATRUDNIĘ
KUCHARZA
POMOC KUCHENNĄ
507 664 662

DLA NAS TO
PESTKA!

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ
I SERWIS:

- ✓ ROLET ZEWNĘTRZNYCH
- ✓ ROLET WEWNĘTRZNYCH
- ✓ PLIS, ŻALUZJI, MOSKITIER

TEL. 787-960-468
www.rolpat.pl, biuro@rolpat.pl

Idea clean

Euro - Niemiecka Drogeria

Poradztwo - Usługi Doczyszczania
Profesjonalne Środki Czystości

tel. 605-058-830
ideaclean.pl

IDEA CLEAN Euro Drogeria - Usługi

Poznań - Smochowice ul. Sianowska 80 / Elbląska

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

- MIAŁ
- MIAŁOGROSZEK
- WĘGIEL KOSTKA
- ORZECH
- EKOGRSZEK
- DREWNO: SOSNA, DĄB, BRZOZA

tel. 510 338 595 tel. 506 301 272

POZNAŃ UL. OBORNICKA 306

100% POLSKI WĘGIEL
Transport na terenie Poznania i okolic
przeznaczony do 1 tony
GRATIS!

Wiosenne polerowanie !!!

Zestaw past do polerowania karoserii firmy BOLL.

1

TECHNOLOGIA ONE STEP

PASTA DO POLEROWANIA

GĄBKĄ

B 100

• usuwa rysy do głębokości P1300

• odpowiednia dla nowych i starych lakierów

• szybko usuwa rysy i zapewnia wysoki połysk

• może być stosowana maszynowo i ręcznie

• polecana jako produkt jednorobiegowy „ONE STEP”

POLEROWANIE

2

TECHNOLOGIA OPTIMUM

PASTA DO POLEROWANIA

GĄBKĄ

B 100

MLECZKO NABŁYSZCZAJĄCE

GĄBKĄ

B 300

• usuwa rysy do głębokości P1300

• odpowiednia dla nowych i starych lakierów

• szybko usuwa rysy i zapewnia wysoki połysk

• może być stosowana maszynowo i ręcznie

• polecana jako produkt jednorobiegowy „ONE STEP”

POLEROWANIE

MLECZKO NABŁYSZCZAJĄCE

GĄBKĄ

B 300

• eliminuje brzozy i podgryziny

• gwarantuje najwyższą efektywność działania

• idealny do uzyskania błyszczącego efektu

• zapewnia najwyższy połysk i wytrzymałą głębię lakieru

• może być stosowana maszynowo i ręcznie

ZABEZPIECZANIE

3

TECHNOLOGIA PREMIUM

PASTA DO POLEROWANIA

GĄBKĄ

B 100

PASTA DO POLEROWANIA

GĄBKĄ

B 200

MLECZKO NABŁYSZCZAJĄCE

GĄBKĄ

B 300

• usuwa rysy do głębokości P1300

• odpowiednia dla nowych i starych lakierów

• szybko usuwa rysy i zapewnia wysoki połysk

• może być stosowana maszynowo i ręcznie

• polecana jako produkt jednorobiegowy „ONE STEP”

POLEROWANIE

PASTA DO POLEROWANIA

GĄBKĄ

B 200

MLECZKO NABŁYSZCZAJĄCE

GĄBKĄ

B 300

• usuwa rysy do głębokości P1300

• odpowiednia dla nowych i starych lakierów

• szybko usuwa rysy i zapewnia wysoki połysk

• może być stosowana maszynowo i ręcznie

• polecana jako produkt jednorobiegowy „ONE STEP”

HABŁYSZCZANIE

MLECZKO NABŁYSZCZAJĄCE

GĄBKĄ

B 300

• eliminuje brzozy i podgryziny

• gwarantuje najwyższą efektywność działania

• idealny do uzyskania błyszczącego efektu

• zapewnia najwyższy połysk i wytrzymałą głębię lakieru

• może być stosowana maszynowo i ręcznie

ZABEZPIECZANIE

Sezon zimowy już za nami, karoseria naszych aut ucierpiała od soli, żwiru, którym posypane były drogi. Za oknem coraz piękniejsza pogoda, dni są coraz dłuższe, cieplejsze dlatego nadszedł czas na odświeżenie karoserii naszych aut by prezentowały się jaknajlepiej. Produkty firmy BOLL doskonale się do tego nadają

Postanowiłem przedstawić Państwu zestaw past polerskich w skład których wchodzi: B100, B200, B300.

Występują pojemności 250ml i 500 ml

Na wstępie zaczynamy od pasty do polerowania B100 jest to najwyższej jakości produkt służący do polerowania różnego rodzaju powierzchni. Dzięki swojej recepturze może być stosowana jako produkt jedno zabiegowy gwarantujący całkowite usunięcie głębokich rys oraz uzyskanie bardzo wysokiego połysku. Odpowiednia dla wszystkich rodzajów zarówno świeżych jak i starych lakierów. Sposób użycia: Nanieść niewielką ilość pasty na właściwie dobrą

na gąbkę polerską zamocowaną na urządzeniu polerskim. Następnie za pomocą gąbki rozprowadzić pastę na fragmencie danego elementu i rozpocząć polerowanie zaczynając od najniższych obrotów. Stopniowo można zwiększać obroty maszyny polerującej, pamiętając aby nie przekraczać 2 000 obrotów/min. Produkt ten może być również stosowany przy użyciu ręcznym. Najlepszy efekt można uzyskać w połączeniu z pastą BOLL B200. Następnie przechodzimy do pasty B200-jest produktem dla najbardziej wymagających użytkowników. Stanowi uzupełnienie dla pasty BOLL B100 i zapewnia otrzymanie efektu o najwyższej możliwej jakości. Jest to delikatnie ścierna pasta, która eliminuje mikro rysy i ewentualne hologramy powstałe we wcześniejszych pracach polerskich. Po uprzednim zastosowaniu pasty B 100 oraz połączeniu z odpowiednio dobraną gąbką umożliwia uzyskanie efektu tzw. „lustra”. Jako osobny pro-

dukt idealnie nadaje się do usunięcia rys eksploatacyjnych z karoserii samochodu. Sposób użycia wygląda dokładnie tak samo jak przy wcześniejszej pastce. By uzyskać finalnie najlepszy efekt polerki producent zaleca użycie mleczka polerskiego B300, które służy do ostatecznego wykończenia i zabezpieczenia polerowanej powierzchni. Zapewnia bardzo głęboki połysk oraz długotrwałą ochronę lakieru przed niekorzystnym wpływem czynników atmosferycznych. Sposób użycia wygląda tak samo jak przy poprzednich produktach.Dodatkowo należy po wyschnięciu usunąć pozostałości mikrofazy. Producent przedstawia trzy technologie polerskie, które przedstawił grafika powyżej. Wymienione powyżej produkty dostępne są w sklepie chemik24.pl

Pozdrawiam Marcin Właszczyk

CHEMIK24.PL

MOTORYZACJA PRZEMYSŁ BUDOWNICTWO

Sklep stacjonarny:

ul. Szarych Szeregów 44

60-482 Poznań

pn-pt 7-17

Sprzedaż profesjonalnej chemii technicznej

Sklep Chemik24.pl

biuro@chemik24.pl

+48 601 278 872

GARDEN SERWIS

SKLEP I SERWIS SPRZĘTU OGRODNICZEGO

KOSY

KOSIARKI

PODKASZARKI

NOŻYCE

PILARKI

I INNE

TEL. 515 132 500

UL. CZARNKOWSKA 20A, POZNAŃ

PON.-PT. 8:00-17:00 SOB. 9:00-13:00

AUTORYZOWANY DEALER

STIHL

VIKING

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

CENTRUM OGRODNICZE

POLECAMY

CIEKAWY ODMIANY ROŚLIN NASIONA, CEBULKI, ZIEMIA KORA, NAWOZY, DONICZKI

ZAPRASZAMY

UL. SANTOCKA 5, POZNAŃ

PN - SOB 9.00 - 16.00

KORA SOSNOWA

WYCINKA DRZEW

DREWNO KOMINKOWE

tel. 661- 977 - 269

TOLBRUK

www.tolbruk.pl

Sprzedaż i Układanie

Kostki Brukowej

tel. 507 196 024

szkółka roślin ozdobnych

usługi ogrodnicze:

-systemy nawadniające

-drenaże

kora sosnowa 60l-6,50zł

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

BRUKARSTWO

KOMPLEKSOWO

SOLIDNIE TANIO

514 676 041

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM

WYCINANIE I PRZYCINANIE

DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604

tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

OXOTRADE

DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ

ORAZ GALANTERII BETONOWEJ

PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UŁOŻENIA

KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90zł/m²

TEL. 605212919

CENTRUM OGRODNICZE

ogrody-Psarskie

SZEROKI ASORTYMENT:

- drzew i krzewów: ozdobnych, rabatowych i bylin

- architektury ogrodowej

- nawozów, podłoży i agrowłókna

- figur betonowych

tel 512-535-989

Poznań, ul. Psarskie (przy pętli autobusowej)

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

tel 61 842 90 54

kom: 607 173 504, 608 294 374

ogrody

Tel. 502 320 559

PROJEKTOWANIE ZAKŁADANIE I PIELEGNACJA OGRODÓW

MALA ARCHITEKTURA, DRUKARSTWO

PRZY NASZYM WYKONANIU PROJEKT GRATIS!

www.modrzew-ogrody.pl

8

maj 2016

maj 2016

9

Programy profilaktyki zakażeń pneumokokowych i zakażeń wirusem HPV dla mieszkańców powiatu.



W dniu 21.03.2016 roku Zarząd Powiatu w Poznaniu uchwałami nr 786/2016 i 787/2016 wybrał firmę EDICTUM, ul. Mickiewicza 31 Poznań, na realizatora:

„Programu profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dzieci z powiatu poznańskiego” w 2016 roku (kontynuacja)

„Programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego HPV” w 2016 roku (kontynuacja).

kacji zdrowotnej w zakresie zapobiegania nowotworom szyjki macicy i innym chorobom wywołanym przez wirus brodawczaka ludzkiego HPV skierowaną do dziewczynek i chłopców oraz ich rodziców bądź opiekunów prawnych.

Wykonanie szczepień w obu Programach będzie poprzedzone badaniem lekarskim kwalifikującym do udziału w Programie.

Szczepienia będą się odbywać do 31 grudnia 2016 roku

O udziale w Programach decyduje kolejność zgłoszeń. Udział w szczepieniach jest bezpłatny.

Program jest finansowany wyłącznie ze środków budżetowych Powiatu Poznańskiego.

Dokumenty związane z realizacją programów można znaleźć na stronie internetowej www.bip.powiat.poznan.pl

autor informacji: Maciej Matuszewski



W „Programie profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród dzieci z powiatu poznańskiego” realizator wykona szczepienia (1 dawka) przeciwko zakażeniom pneumokokowym u dzieci z roczników 2008-2014, które mają ukończony 24. miesiąc życia na dzień szczepienia. Dzieci biorące udział w Programie muszą być zameldowane na terenie gmin powiatu poznańskiego.

Warunkiem udziału dziecka w Programie będzie pisemna zgoda rodzica/ opiekuna prawnego.

Ponadto wykonawca przeprowadzi na terenie wszystkich gmin powiatu poznańskiego spotkania edukacyjne adresowane do rodziców/opiekunów prawnych dzieci objętych Programem dotyczące profilaktyki zakażeń pneumokokowych.

W ramach realizacji programu profilaktyki zakażeń wirusem HPV wykonawca przeprowadzi szczepienia (3 dawki) przeciwko zakażeniom wirusem HPV u dziewczyn z rocznika 2002 (oraz z rocznika 2001, które wcześniej nie przyjęły żadnej dawki szczepionki) zameldowanych na terenie jednej z 17 gmin powiatu poznańskiego.

Ponadto wykonawca przeprowadzi na terenie wszystkich gmin powiatu poznańskiego akcję edu-

STUDIO URODY
Twoje 5 minut

- Depilacja laserowa
- Fotoodmładzanie
- Laserowe leczenie trądziku
- Laserowe uszczelnianie naczynek i wiele innych

Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało oraz manicure, pedicure, henna

www.twoje-5-minut.pl tel: 788 178 841

Piaskowo os. Bolesława Śmiałego 31
Podolany ul. Edwarda Ręczyńskiego 89 (wjazd od ul. Sokolnickiej)

z ulotką 10 % zniżki na każdy zabieg!

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 KOSMETYCZNY „maja”
tel. 694-386-576
618-499-505

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

Makijaż wieczorowy
Masaż ciała i twarzy
Masaż twarzy
Masaż ciała
Masaż
Oczyszczanie twarzy + alg
Peeling kawitacyjny + alg
Kosmetyki naturalne + alg
PROMOCJE I ZABIEGI:
Masaż + gładzenie + henna brwi i rzęs + regulacja + alg gratis
Mikrodermabrazja + ultradźwięki + alg + masaż + gładzenie + henna gratis
Włosy na twarzy + alg + masaż twarzy gratis
Przyhylenie rzęs i włosów + alg gratis

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

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

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

AUTO-SZYBY VARIA
SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129
www.szybysamochodowepoznan.pl

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

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

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

- mechaniczne trzepanie
- pranie
- plukanie
- wirowanie
- suszenie

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

PCO
POZNAŃSKIE CENTRUM OTOLARYNGOLOGII

ul. Straży Ludowej 37, Poznań
tel. 61 66 88 444
fax: 61 66 88 445
www.pco-poznan.pl
recepcja@pco-poznan.pl
czynimy: pon.-pt. 8.00-20.00

NOWOŚĆ! SIALOENDOSKOPIA w leczeniu ślinianek

SZPITAL JEDNEGO DNIA:

- usuwanie migdałków gardłowych i podniebiennych
- korekta przegrody nosowej
- operacyjne leczenie zatorów
- 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

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

ul. Kopciuszka 14, Osiedle Bajkowe 60-193 Poznań - ŁAWICA
tel. kom.: 696 357 849
tel./fax: 61 86 81 630
e-mail: edwardsk@poczta.onet.pl
biuro@kopia.poznan.pl
Pn-Pt 08.00-19.00
Sob 09.00-14.00



IV BIEG PO ZDROWIE

Im. Bogdana Jańskiego

11 CZERWCA 2016

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 W POZNANIU



Biegniemy dla Amelki!

Podczas IV Smochowickiego Biegu Po Zdrowie będziemy zbierać pieniądze na rzecz Amelki Branczewskiej - dziewięcioletniej dziewczynki chorej na niezwykle rzadką chorobę genetyczną - Leukodystrofię Metachromatyczną.

Przyłączcie się do nas i 11 czerwca pobiegijmy dla Amelki.

www.facebook.com/ISmochowickiBiegPoZdrowie



POGOTOWIE KRAWIECKIE **LUIZ**

- PASMANERIA (m. g. gumy, guziki)
- KRAWIEC (naprawa odzieży, skracanie, zwężanie)
- KALETNIK (nabijanie nap. guzików)
- NAPRAWA wałeczek, torbek, i różnej odzieży
- FRANKI, ZASŁONY (inne wzory szyje na wymiar)
- PRALNIA CHEMICZNA
- PRASOWANIE KOSZUL
- SZYCIE SKÓR I ODZIEŻY MULDODZIELNEJ

www.krawieckie.061.pl
tel. 602 877 826

Suchy Las, ul. Nowy Rynek 8 (obok PKO) pn.-pt. 10.00-18.00
sob. 11.00-14.00

Poznań, ul. Narutowicza 173 tel. 608 96 33 72
Poznań - Piątkowo ul. S. Bathego ul. Bralczyk tel. 606 272 010

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

SERWIS - MONTAŻ
ANTENY
SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT

516 053 218

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC

NAPRAWA
BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

SIATKOLAND
SYSTEMY OGRODZEŃ
SŁUPKI - BRAMY - PLOTY
SIATKI OGRODZENIOWE

62-030 LUBON k./Poznań tel. 61 810 28 04
ul. Armii Poznań 71 fax 61 899 48 35
www.siatkoland.com.pl biuro@siatkoland.com.pl

Usługi Kominiarskie Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

- * czyszczenie przewodów kominowych
- * odbiory
- * roczne przeglądy
- * opinie do gazu
- * ustalanie przyczyn złego działania
- * montaż wkładów kominowych
- * i nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832

HYDRAULIK
AWARIE-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
WYMIANA KOTŁÓW

OKAZJA - wyprzedz. nowych instalacji kotłowych z 2014r. w super cenach

Bezpłatne - internetowe symulacje zysków energii ze słońca

kirek55@gmail.com

TEL. 790 80 80 30

MEBLOFORM **INDECO**
wygodne mieszkanie

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

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

INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

HIL - GAZ
SKŁAD
WĘGLA

TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC

GRATIS
przy zamówieniu min 1tony

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

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

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

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

Czyszczenie mebli tapicerowanych i dywanów

Metoda Aktywnej Piany

- nowoczesna metoda czyszczenia

Czas schnięcia

Innowacyjna metoda Aktywnej Piany pozwala na skuteczne wyczyszczenie sof, kanap czy dywanu bez użycia wody. Dzięki temu czas schnięcia wynosi ok. 2 godzin. Podczas czyszczenia powierzchnię odkurzaczem piorącym czas schnięcia jest o wiele dłuższy, często jest to cały dzień.

Usuwanie zabrudzeń – efekt czyszczenia

Aktywna Piana doskonale rozpuszcza brud dzięki czemu efekt czyszczenia jest bardzo dobry.



jak np. wełna dzięki czemu również takie powierzchnie można tą metodą skutecznie wyczyścić. Czyszczenie dywanu wełnianego przy użyciu odkurzacza piorącego może skończyć się trwałym uszkodzeniem materiału.



Używając oryginalnych środków i urządzeń czyszczących przywracamy przybrudzonym meblom tapicerowanym oraz dywanom żywość kolorów i nowy, czysty wygląd.

Minusem używania odkurzacza piorącego jest fakt, że podczas czyszczenia wtłaczana jest duża

Metoda/cecha	Czas schnięcia	Usuwanie zabrudzeń – efekt czyszczenia	Możliwość czyszczenia delikatnych materiałów np. wełna	Inne
Metoda Aktywnej Piany	+ powierzchnia sucha już po 2 h	+ skutecznie usunięte wszelkie zabrudzenia, efekt natychmiastowy	+	Podczas czyszczenia usuwane są wszelkie zabrudzenia, alergeny i roztocza. Czyszczona powierzchnia odzyskuje żywość kolorów
Metoda ekstrakcyjna	cały dzień	- powierzchnia mocno przemoczona, ryzyko „wybijania” podczas schnięcia	-	

ilość wody, co niestety często doprowadza do nadmiernego przemoczenia powierzchni, a w konsekwencji do późniejszego „wybijania” plam.

Możliwość czyszczenia delikatnych materiałów np. wełna

Środki używane podczas czyszczenia Aktywną Pianą są certyfikowane. Są bezpieczne dla delikatnych materiałów takich

Zamów skuteczne czyszczenie Aktywną Pianą !

Tel. 511 777 442

Zakres usług :

Czyszczenie:

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

Mycie okien

Bezpłatny dojazd na terenie Poznania i okolic.

poznańsprzatanie.com
Zachęty! Piszcie na profesjonalne sprzątanie.

Auto-serwis
 mechanika wulkanizacja
 klimatyzacja geometria kół
 www.mj-auto.pl
 pn - pt 8 - 17
 sob 9 - 14
 ul. Strzeszyńska 30
 60-479 Poznań
 668-380-912 606-934-680

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

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

Kup auto używane lub nowe z naszą pomocą.
 Profesjonalne oględziny auta używanego oraz fachowe konsultacje techniczne przed zakupem nowego samochodu.
 Inspekcja nadwozia
 Inspekcja podwozia
 Skanowanie diagnostyczne elektroniki OBD
 Protokoły z oględzin
 Możliwość poszukiwania oczekiwanego auta
 Wyjazdy z klientem na oględziny
 autodomsystem
 tel. kom. 692 400 067
 biuro@autodomsystem.pl
 www.autodomsystem.pl

AUTOPOL
 LEGALIZACJA
 WYMIANA ZBIORNIKÓW
 LPG I CNG
 Gołęczewo
 Szosa Poznańska 29
 tel. 61-811-60-76 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!

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

Joanna
 STUDIO DEKORACJI
 firanki · zasłony · karnisze
 www.joanna-studio.pl
 62-002 Suchy Las, Nowy Rynek 5/3
 tel. 530 421 040
 60-126 Poznań, Głogowska 163
 tel. 61 866 09 32

SERWIS OPON
 TYLKO 30ZŁ
 WYMIANA Opon
 Napełnianie i odgrzybianie klimatyzacji
 POZNAŃ
 ul. Człuchowska 30A
 tel. 61-66-38-567

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
 sprzedaż opon nowych i używanych
 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

HANDLOPEX – lider w dystrybucji opon w Polsce

SPRZEDAŻ HURTOWA

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

W ofercie znajdują się wszelkiego rodzaju opony, od opon do samochodów osobowych, dostawczych i ciężarowych po opony przemysłowe, rolnicze oraz lotnicze. Dodatkowo firma zajmuje się również dystrybucją opon, ochraniaczy i felg.

tel. 61 656 68 50 ul. Strzeszyńska 23
60-479 Poznań

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

www.MOSKITIERY.org

**NA OKNA
I DRZWI**

tel. 791 77 12 16

*Masz problem z twardą wodą i kamień niszczy
Twoje sprzęty ?*

Pomożemy Ci to zmienić !

Promocyjne ceny

U nas kupisz :

- zmiękczacze
- filtr kuchenny
- odwróconą osmozę

Jesteśmy na rynku od 1984r.

Posiadasz filtr do wody szukasz serwisu ? - skontaktuj się z nami.

www.centrumwody.pl tel. 61-662-16-66 info@centrumwody.pl

RoletkiPoznan.pl

MOSKITIERY
PLISY, WERTIKALE
ROLETY ZEWNĘTRZNE
ROLETKI MATERIAŁOWE

NAPRAWA ROLET I OKIEN

ul. Pana Twardowskiego 17
Poznań - ŁAWICA

tel. 609-344-160

EURO GRANIT
Karolina Banach

ul. Cmentarna 12
60-176 Poznań

www.eurogranit-poznan.pl
eurogranit@onet.pl
+48 61 66 17 804
+48 880 291 995
+48 669 709 996

NAGROBKI GRANITOWE | EKSHUMACJE | BLATY | PARAPETY | SCHODY

**PRZYCHODNIA
STOMATOLOGICZNA
DENTYSTA RODZINNY**

Poznań-Smochowice
ul. Ornecka 8
tel. 61 849-95-90
kom. 727-430-480
www.dentysta-rodzinny.pl

- ✓ pełen zakres usług
- ✓ nowoczesna protetyka
- ✓ wybielanie lampą Beyond

Villa Mare to ekskluzywne apartamenty nad morzem, położone w Grzybowie koło Kołobrzegu. Do Państwa dyspozycji basen z podgrzewaną wodą, rozległy ogród z placem zabaw dla dzieci, parking. Obiekt jest otwarty cały rok.

Zapraszamy



ul. Bluszczowa 5
Grzybowo/Kołobrzeg



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