



WESOŁYCH ŚWIAT



Fachowcy w Mieście

Psychologia ciąży str. 4
Sprzedaż domu w zimie str. 6
Bioenergoterapia str. 10
Nić PDO - poprawiamy urodę str. 10
Metoda Aktywnej Piany str. 14

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

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

CHOINKI ul. Obornicka 327 reklama str. 5

UBEZPIECZENIA

Dla Klientów porady prawne - Gratis

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



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



Senior English
50+ i 60+

współdział z dziećmi
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 604 62 63 76

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 ul. Słupska 20 60-458 Poznań tel. 881-511-040

PRZĘZMIEROWO ul. Rynkowa 113A 62-081 Przęzmirowo tel. 881-511-050

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!

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

FOAM-LOK SPRAY FOAM INSULATION

PREMIUM
POŻYCZKI
OFERUJEMY WIĘCEJ

POŻYCZKI

od 500zł do 2000zł
bez BIK, w ciągu 24 godz.

61 623 34 44

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

ANTENY ADA SUPERWIZJA

TELEWIZORY
DEKODERY
MONTAŻ
SERWIS

RABAT 10%
z tej gazety

501 791 623

Poznań - Smochowice ul. Łęborska 46

P.P.H.U CHEMO-PLAST tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14
62-051 Łęczyca k/Poznania, 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

Szanowni Państwo,

Wkrótce Święta Bożego Narodzenia.

Z tej okazji wszystkim naszym Klientom oraz Mieszkańcom-adresatom tej gazety życzymy:
„Cudownych świąt,
dających radość i odpoczynek oraz nadzieję i wiarę, że Nowy Rok będzie szczęśliwy”

W tym numerze gazety polecamy artykuł o nowym obliczu bioenergoterapii. Jest nim chorwacki uzdrowiciel Zdenko Domancic, który opracował unikalną w swej prostocie, nadzwyczaj skuteczną metodę leczenia, obecnie praktykowaną na całym świecie. Więcej informacji, filmy poglądowe znajdziecie Państwo na stronie: www.terapiadomancica.pl.

Małgorzata Remlein, psycholog, omawia depresję w czasie ciąży. Warto poznać przyczyny, objawy i sposoby jej leczenia (np. psychoterapia), aby urodzić i wychować zdrowe dziecko.

„Sprzedaż domu w zimie” - to kolejne sprawdzone wskazówki Ewy Manthey, agent nieruchomości Międzynarodowego Biura Nieruchomości REMAX Experts. Nie ma co czekać ze sprzedażą nieruchomości do wiosny, można to skutecznie przeprowadzić w okresie zimy, jak dowodzi autorka artykułu.

Zapraszam do współpracy.

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 części lub w całości, wyłącznie za zgodą wydawcy. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

POLECAMY:
KAWY
HERBATY
KOKTAJE
SMOOTHIESY
CZOKOLADY
DESERY
NAPOJE
DANIA KUCHENNE

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

Caffe & Crema

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
- ▶ kontakty z dzieckiem, adopcja, alimenty
- ▶ spadki - nabycie, zachówek, testamenty
- ▶ sprawy komornicze, egzekucja
- ▶ odszkodowania, odwołania, ZUS i inne

Kancelaria
601 999 570

Last Minute
... nie przegap takich okazji

WYLOTY Z POLSKI I NIEMIEC

Galeria Podolany ul Strzeszyńska 63
rezerwacja: tel 618 422 999 • www.travelino.com.pl

Partnerzy: RAINBOW, E-EXIM, TARA, N, Grecos, WEZYR, SunJet

**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

monkey usługi ekspresowe

507-664-662
dojazd do klienta 24h
www.monkey.pl

- pieczątki
- usługi ksero
- dorabianie kluczy
- naprawa obuwia
- naprawy kaletnicze
- wymiana pasków
- wymiana baterii
- grawerowanie:
 - w laminatach
 - w tworzywach
 - w drewnie
 - w szkłe

Galeria Sucholeska - 1 piętro

**Agencja Opłat
EXPERT**

Agencja pod nadzorem
KNF nr zezw. IP3/2012

- PRZELEWY ZWYKŁE
- PRZELEWY NATYCHMIASTOWE*
- POŻYCZKI
- AKCEPTUJEMY KARTY

* WPLATY PRZYJĘTE DO GODZ. 13.00 WYSŁAMY DZISIAJ
WPLATY PRZYJĘTE PO GODZ. 13.00 NASTĘPNEGO DNIA ROBOCZEGO

Galeria Sucholeska - 1 piętro

**RESTAURACJA
SUSHI
MAIKO**

ORYGINALNA KUCHNIA JAPONSKA
GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI

GALERIA
SUCHOLESKA

600 337 640

Depresja w czasie ciąży



Zwiększający się udział depresji w spektrum zaburzeń dotyczy niestety wszystkich rodzajów depresji, również tych, które są najmniej społecznie akceptowane i najrzadziej leczone, a jednocześnie niezwykle ryzykowne, czyli depresji związanych z macierzyństwem. Depresja poporodowa coraz częściej pojawia się w naszej świadomości, ale depresja w czasie ciąży nadal jest tematem, który w wielu środowiskach jest tematem tabu, a ilość kobiet w czasie ciąży, które zapadają na depresję rośnie lawinowo. Dla kobiety okres ciąży może być niezwykle trudnym czasem, a huśtawka emocjonalna wynika z reguły ze zmian hormonalnych w organizmie. Niekiedy jednak, pogorszenie nastroju, smutek, wzmożona płaczliwość, a nawet podwyższona agresja nie będą oznaczać wahań hormonalnych tylko klasyczną depresję. Taki stan dotyka wbrew pozorom wiele kobiet. Kilka lat temu mówiło się o 12%, teraz występowanie depresji w ciąży szacuje się na 14-23%. U połowy z tych kobiet, depresja w czasie ciąży nie minie, lecz przekształci się w depresję poporodową. U części może doprowadzić do przedwczesnego porodu i upośledzić rozwój fizyczny dziecka, które będzie bardziej słabe i chorowite. Część dziewczynek urodzonych przez kobiety z depresją w ciąży, też doświadczają depresji w czasie ciąży (mechanizm „dziedziczenia” podatności na depresję w ciąży nie został wyjaśniony, ale został zaobserwowany przez naukowców).

Depresja w czasie ciąży – przyczyny

Z badań epidemiologicznych udało się oszacować, jakie kobiety są bardziej narażone na większe ryzyko pojawienia się depresji w ciąży. Wymienia się tu takie czynniki jak: brak stabilnego związku emocjonalnego, trudności materialne i niepewność materialną, brak oparcia w rodzinie i znajomych (poczucie bycia z ciążą samej), nagła sytuacja traumatyczna (np. śmierć partnera), a także cały zespół sytuacji związanych z ciążą (lęk przed opieką nad dzieckiem, wcześniejsze poronienia, ryzyko choroby wrodzonej płodu, trudności w zajściu w ciążę). Na ryzyko depresji w ciąży narażone są również bardziej te kobiety, które miały już

epizody depresji w swoim życiu, a także mają „depresyjną historię rodzinną”, czyli że na depresję chorował, któryś z członków rodziny.

Depresja w ciąży – objawy

Objawy depresji w czasie ciąży zbliżone są do objawów depresji endogennej - obniżenie nastroju, płacz bez wyraźnej przyczyny, drażliwość, niepokój, napady paniki, zniechęcenie, przygnębienie, nadmierne zmęczenie, spadek zainteresowania aktywnościami, problemy ze snem i zasypianiem, niespokojny sen, poczucie winy, martwienie się o zdrowie swoje i dziecka, spadek libido, psychosomatyzacja, czyli towarzyszące stany bólowe bez wyraźnej, medycznej przyczyny.

Depresja w ciąży – leczenie

Depresja w ciąży wymaga leczenia. Inaczej stan chorej będzie się pogarszał i może dojść nie tylko do przedwczesnego porodu, a nawet do osłabienia i spowolnienia rozwoju dziecka, ale także do nasilenia depresji i przekształcenia się jej w depresję poporodową. Leczenie depresji w ciąży przede wszystkim skierowane jest na metody pozafarmakologiczne. Środki psychotropowe przedostają się przez łożysko do płodu i dlatego nie zaleca się stosowania środków farmakologicznych w czasie ciąży, bo nie są one obojętne dla dziecka. W wyjątkowych sytuacjach są jednak stosowane, o czym powinien zdecydować lekarz prowadzący ciążę przyszłej mamy. Pozytywną informacją dla kobiet cierpiących na chorobę duszy jest fakt, że istnieją zaburzenia, których przebieg w okresie ciąży może złagodnieć. Statystyka mówi, że tak jest u kobiet z chorobą afektywną dwubiegunową (ChAD), z których 80% doświadcza w tym okresie poprawy stanu zdrowia. Podobnie u kobiet z lękiem panicznym – stan ciąży często korzystnie wpływa na przebieg tej choroby. Leczenie to nie tylko leki, które w określonych sytuacjach podaje się także ciężarnym, ale też psychoterapia, relaksacja czy światłoterapia – skuteczność tej ostatniej metody jest znana w depresji sezonowej, także w depresji w ciąży bywa ona pomocna.

Największym problemem z leczeniem depresji w czasie ciąży nie jest brak możliwości stosowania szerokiego spektrum środków farmakologicznych, ale fakt, że kobiety w ciąży niechętnie przyznają się do tego stanu. Podczas gdy okres ciąży powinien być okresem szczęśliwości (społeczno – kulturowy stereotyp), one są często smutne i nieszczęśliwe. Przez to wpadają w pułapkę poczucia winy i pogarszają swój stan. Trudniej też opowiedzieć o swoim stanie rodzinie i znaleźć w niej wsparcie – zwłaszcza, jeśli rodzina nie rozumie tego, jak można mieć depresję w trakcie ciąży. Około 10% chorych na depresję w ciąży zaprzecza jej – wstyd i poczucie winy związane z odczuwaniem tego stanu, jest dla nich zbyt duże. Sprawdzone i skuteczną metodą leczenia depresji jest psychoterapia. Ważne, aby przyszła mama przyjrzała się przyczynom obniżonego nastroju i znalazła bezpieczne miejsce, w którym może zrozumieć i opisać swój aktualny stan. Przyszła Mamo! Masz prawo do tego, by w ciąży czuć się źle, masz prawo do tego, by szukać profesjonalnej pomocy. Nikt nie ma prawa oceniać i osądzać tego jak Ty się czujesz! Zadbaj w pierwszej kolejności o siebie i o swojego malucha. Jeśli pomożesz sobie to pomożesz też swojemu małyństwu. Korzystając z psychoterapii, możesz się spodziewać nie tylko „wyleczenia” tego, z czym przyjdiesz na psychoterapię. Efektem ubocznym może być też poprawa twoich relacji i kontaktów z innymi ludźmi, lepiej będziesz sobie radziła z codziennym stresem, doświadczysz osobistego rozwoju i będziesz miała więcej spokoju. Zwyczajnie będziesz bardziej szczęśliwa.

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



**DRZWI
PODŁOGI
TARASY**



drewnodesign
www.drewnodesign.com.pl
PRZEŻMIEROWO, UL. RYNKOWA 120A
724 900 600

SZAFY NA WYMIAR
System przesuwny
601 492 036
KONKURENCYJNE CENY

Sprzedaż
podłóg drewnianych
parkietów i schodów
Cyklinowanie, renowacja
podłóg i schodów
Sprzedaż materiałów
ściernych i chemii
Wynajem:
cykliniarki, osuszacza


tel. 605-462-568
tel. 500-878-719
www.bukopodlogi.pl
Przeźmierowo, ul. Rynkowa 75c/17 (pasaż)

SPRZEDAŻ CHOINEK

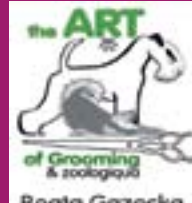

świerk
jodła kaukaska
jemiola
stojaki na choinki
z hasłem „Fachowcy w Mieście” 10% rabatu do 11.12.2016

FreeVolt™ Darmowy prąd ze słońca

Oddział Poznań
ul. Strzeszyńska 176
wejście od ul. Z. Sokolnickiej

Tel. 691 999 068
Tel. 501 941 466
E mail poznan@freevolt.pl

Zapomnij o rachunkach za energię elektryczną



Salon Kosmetyczny
dla Zwierząt
SPRZEDAŻ KOSMETYKÓW
ART. ZOOLOGICZNYCH I KARMY
www.artgrooming.pl

Poznań - Wola
ul. Przelot 44
tel. 601 744 070
tel. 731 228 778



SPRZEDAŻ ŻYWYCH RYB
karp pstrąg tolpyga szczupak
amur sum jesiotr
... i inne ryby słodkowodne
Poznań, ul. Niestachowska 1 tel. 61 847 58 21
pn-pt 7.00-16.00 sob. 8.00-14.00

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ


pon-pt: 10.00-19.00
sob: 10.00-15.00
dania także na wynos

Przyjmujemy zamówienia świąteczne:
pierogi z kapustą i grzybami,
gotówki w sosie pomidorowym,
bigos, platerki itp. Szczegóły do uzgodnienia.
tel. 693-58-46-58
Poznań, Obornicka 327 (obok stacji benzynowej Shell)
dawniej ul. Strzeszyńska 206

Sprzedaż domu w zimie



Czekasz na odpowiednią okazję, aby sprzedać swój dom? Sprzedaż domu w zimie może być prostsza niż myślisz!

Okres letni powszechnie jest uważany za szczytowy na rynku nieruchomości, ale ludzie kupują i sprzedają swoje nieruchomości przez cały rok. Zmiana miejsca zamieszkania z powodu nowej pracy, z powodów zdrowotnych, rodzinnych, albo z chęci nowych doświadczeń życiowych może się zdarzyć w każdej chwili.

Sprzedaż domu w okresie zimowym może się wydawać nie łatwa, ponieważ nabywcy nie są w stanie dostrzec potencjału domu. Zwłaszcza gdy na zewnątrz wszystko pokryte jest śniegiem, chodniki są oblodzone, a trudne warunki drogowe zniechęcają do wybrania się na prezentację.

Faktycznie sprzedaż domu w okresie zimowym może wydawać się wyzwaniem, ale czy wiesz, że istnieją również pewne korzyści ze sprzedaży domu zimą, które nie występują wiosną czy latem?

Oto kilka powodów, dla których nie należy czekać do wiosny.

Kwestia popytu i podaży

Zimą w Twojej okolicy pewnie będzie mniej oferowanych domów. To znaczy, że będziesz mieć mniejszą konkurencję, a wypromowanie Twojej nieruchomości będzie łatwiejsze. Masz szansę na uzyskanie większego zainteresowania, bo Twój dom jest jedyny w okolicy, inaczej niż latem, gdy rynek jest nasycony.

Pierwszy kwartał relokacji

Coraz częściej na zmianę miejsca zamieszkania decydujemy się z powodów zawodowych. Firmy mają tendencję do umieszczenia, czy przenoszenia swoich pracowników w pierwszym kwartale nowego roku. Oznacza to, że każdej zimy mamy do czynienia z Klientami, którzy szukają swojego nowego domu i którym zależy na czasie. Grupa tych Klientów ma często do dyspozycji dodatkowe fundusze przeznaczone na ten cel, zatem decyzja o kupnie jest szybsza, a cena transakcyjna bliska cenie ofertowej.

Zmotywowani Klienci

Oferując swój dom w okresie zimowym ograniczasz liczbę tzw. "ogłądaczy". Klienci kupujący o tej porze roku to Klienci bardziej zmotywowani. A Tobie przecież zależy na jednym, konkretnym Kliencie, a nie pielgrzymkach przypadkowych ludzi. Oznacza to również dla Ciebie mniejszy stres związany z przygotowaniami domu do prezentacji oraz oszczędność Twojego czasu. Prezentacji będzie mniej, ale za to z Klientami faktycznie zainteresowanymi kupnem.

Szybsza sprzedaż

Jest to być może sprzeczne z intuicją, ale prawdziwe. W zimie do finalizacji transakcji może dojść szybciej ponieważ klient, który szuka w tym okresie, robi to z konkretnego powodu, ponieważ musi się przeprowadzić z wyraźnej przyczyny. W tym czasie jest łatwiejsza dostępność np. notariusza, a uzyskanie dokumentów do kupna czy sprzedaży następuje o wiele sprawniej niż w miesiącach letnich.

Poza tym zmotywowani kupujący są bardziej skłonni zapłacić oferowaną cenę z obawy przed zniknięciem oferty.

Podstawową sprawą przy oferowaniu domu jest jego przygotowanie do sprzedaży, podkreślenie jego atutów i pokazanie potencjału. Jak to zrobić zimą, gdy jest zimno, ponuro i szaro, a śnieżyca na zewnątrz?

Istnieje kilka kroków, które można podjąć, aby pokazać Twój dom z jak najlepszej strony, by wydał się interesujący i warty uwagi potencjalnych Klientów!

1. Zrób porządek na podwórzu i ogrodzie

Pamiętaj, aby podjazd i chodnik wokół domu był odśnieżony. Ostatnią rzeczą, jakiej chcesz to upadek na oblodzonej drodze i przykre konsekwencje. Taka sytuacja nie pozostawi dobrych wspomnień podczas prezentacji. Możesz posypać chodnik piaskiem lub solą. Jeśli pada deszcz, umieścić gumową matę przy drzwiach lub pojemnik do przechowywania mokrych parasoli. Spraw żeby dotarcie na posesję było tak proste jak tylko to możliwe, by odwiedzający nie mieli wrażenia, że zdobywają górski szczyt przedzierając się przez zaspę.

2. Więcej światła

Zimą szybko się robi ciemno i ponuro jednakże pokazywanie domu w godzinach wieczornych daje możliwość stworzenia miłego nastroju. Twój dom powinien wydzielać poczucie ciepła i uroku. Podnieś zatem wszystkie żaluzje, odsłoń zasłony i włącz światła. Zrób użytek z kominka i rozpal go, włącz lampy podłogowe. Uważaj jednak ze świecami, nie przesadzaj, często uczulają i mają zbyt intensywny zapach.

3. Włącz ogrzewanie

Z zimnych, niedogranych pomieszczeń Klienci będą chcieli szybko wyjść, zwłaszcza jeśli przyszedł mroz. Daj zatem możliwość by Klienci poznali potencjał nieruchomości, którą oferujesz i pozostali w niej dłużej. Możesz zaproponować gorącą herbatę.

4. Więcej nie znaczy lepiej

Bogactwo w wystroju świątecznym, zarówno wewnątrz jak i na zewnątrz, może być rozpraszające dla Klientów. Może również zaburzać odbiór pomieszczeń i maskować ich funkcjonalność. Uczyń swój dom świątecznym ale również gustownym.

5. Pokaż fotografie domu z innych pór roku

Warto Klientowi pokazać odsłony domu o różnych porach roku. Pokaż walory ogrodu, wypielegnowany trawnik i potencjał w różnych aranżacjach ogrodu.

Chcesz szerszych i bardziej spersonalizowanych wskázówek? Zadzwoń i umów się na spotkanie.

W kolejnych numerach:

1. Wyróżnij się! Czyli marketing nieruchomości.
2. Z agentem, czy bez? Czego powinieneś oczekiwać od dobrego agenta nieruchomości?

Sprzedajesz nieruchomość a Klienci nie dzwonią?

Zamiast transakcji tracisz tylko pieniądze, nerwy i czas?

ZADZWOŃ

668 166 636

Ewa Manthey

Agent Nieruchomości

Międzynarodowe
Biuro Nieruchomości

RE/MAX
Experts

www.remmaxexperts.pl
ewa.manthey@remax-polska.pl

ODZIEŻ, DODATKI, KONFEKCJA SKÓRZANA PROSTO Z DANII

Ka-Ma
DANISH STYLE

GWARANCJĄ JAKOŚCI - ZADOWOLONE KLIENTKI!

Galeria Sucholeska tel. 697-718-775 KaMa Danish Style



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

PASMANTERIA
NOWY ASORTYMENT

- RAJSTOPY
- WKŁADKI
- WEŁNA
- SZNUROWADŁA
- RĘKAWICZKI
- RĘCZNIKI frote I KUCHENNE
- FARTUSZKI
- WORECZKI PRZEDSZKOLNE

- KRAWIEC - KALETNIK - PRALNIA

www.krawieckie.061.pl
tel. 602 677 826
Suchy Las, ul. Nowy Rynek 8 (obok PKO) pn.-pt. 10.00-18.00 sob. 11.00-14.00

ZAPRASZAMY!

PRALNIA MAGIEL

pościele
ręczniki, obrusy
firany
koce itp.

MOŻLIWY DOWÓZ
INDYWIDUALNE WSADY

609-678-377

Poznań-ŁAWICA, ul. Baczyńskiego 7 godziny otwarcia 10-18
(wejście od ul. Gałczyńskiego)

Automatyczna Pralnia

- dywanów
- wykładzin
- chodników

Poznań, ul. Lechicka 44, tel. 61 877 66 72
www.czysty-dywan.pl

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

- MIAŁ
- MIAŁOGROSZEK
- WĘGIEL KOSTKA
- ORZECH
- EKOGRΟΣZEK
- 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
przy zamówieniu min. 1 tony
GRATIS!

Pani od Angielskiego
PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS

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

Wyznacz swój cel, znajdź motywację i ciesz się osiągnięciami

tel. 797 628 502
e-mail: kontakt@paniodangielskiego.pl

KRU-FAZ
usługi elektryczne

Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

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

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

TAPICER MEBLOWY I SAMOCHODOWY
skóry i materiały

Poznań, ul. Morszyńska 18
kom. 530 75 79
kom. 535 454 293
e-mail: darekmeble@op.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

TARCICA budowlana
TARCICA igłasta
BOAZERIE, podbitki
sklejki
plyty OSB
podłogi
krawędziaki
łaty sosnowe
deski tarasowe
TARCICA konstrukcyjna

cięcie - struganie - CNC

www.jawor.com.pl

60 478 POZNAŃ, UL. LUTYCKA 113
TEL. 061 848 00 27

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

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

PIECZĄTKI Exlibrisy
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

HYDRAULIK
AWARIE-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
wod-kan, c.o., gaz

KOTŁOWNIE
modernizacje

NAPRAWY I AWARIE
8% Vat na usługi z materiałem

kirek55@gmail.com

TEL. 790 80 80 30

USŁUGI REMONTOWE

- malowanie
- szpachlowanie
- układanie płytek
- panele
- plyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC

NAPRAWA
BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

ŁODÓWKI

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

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych (sklepowych, gastronomicznych)

STOLARSTWO
SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

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

INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo

664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

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

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

SERWIS - MONTAŻ
ANTENY
SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT

516 053 218

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

HIL - GAZ
SKŁAD
WĘGLA

PROMOCJA LETNIA*

- węgiel eko groszek 629zł/t
- groszek 579zł/t
- kostka 669zł/t
- miał gruby 479zł/t
- miał 459zł/t
- orzech 649zł/t

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

BRUDNA ROBOTA
Aleksander Zaporowski

MYCIE - elewacji, dachów, kostki brukowej, mycie inwazyjne

TERENY ZIELONE - nasadzenia, pielęgnacje

KONSERWACJA DACHÓW - podbitka, rynny, papa, blacha

SPRZĄTANIE przemysłowe

BRUDNA ROBOTA - piwnice, strychy, magazyny

ROZBIÓRKI

www.brudna-robota.pl

506 122 506

Bioenergoterapia

nowe oblicze

Ponad 35 lat temu znany na całym świecie chorwacki uzdrowiciel Zdenko Domancic opracował unikalną w swej prostocie, nadzwyczaj skuteczną metodę, która była przedmiotem wielodyscyplinarnych badań naukowców. Terapia ta jest obecnie praktykowana na całym świecie zyskując zainteresowanie chorych na cukrzycę, chorobę Parkinsona, Alzheimera, astmę oskrzelową, alergię, padaczkę, autyzm, choroby nowotworowe, gangrenę kończyn, choroby tarczycy, kręgosłupa, rwa kulszową, stany poudarowe, stany pozawałowe, choroby nerek, migreny i wiele innych. W samej tylko Słowenii Domancic wraz z gronem najbliższych współpracowników udzielił skutecznej pomocy ponad 1,5 milionom ludzi z całego świata.

Terapeuci nie zajmują się rozpoznawaniem chorób - pracują na podstawie postawionej diagnozy lekarskiej i informacji uzyskanych od pacjenta. Nigdy nie zmieniają i nie ingerują w dotychczasowe leczenie. W terapii wykorzystuje się energię życiową (chi, prana) będącą podstawą życia w całym wszechświecie. Poprzez odpowiednio dobrane protokoły terapeutyczne następuje ukierunkowanie strumienia energii do ciała chorego, gdzie zachodzą zmiany na poziomie subatomowym. Nie wchodząc w szczegóły dochodzi do poprawy ukrwienia wszystkich tkanek, przywrócona zostaje sprawność układu odpornościowego i prawidłowe szlaki metaboliczne.

Czy metoda jest bezpieczna i sprawdzona naukowo?

W 1985r. na jednej z uczelni, w byłej Jugosławii Domancic pokazał zacnemu gronu profesorów, jak jego metoda ratuje przed amputacją chorych z gangreną kończyn dolnych.

W badaniach laboratoryjnych wykazano rozpad komórek nowotworowych pod wpływem bioenergii, przy jednoczesnym braku uszkodzeń komórek zdrowych. W mikroskopii elektronowej można natomiast stwierdzić wpływ energii życiowej na kryształy węglanu wapnia. Nad metodą pochylił się współcześnie słoweński lekarz - internista i kardiolog, ordynator w Klinice Kardiologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Lublanie prof. Radovan Starc w wydanej (również w języku polskim) książce pt. "Leczenie bioenergią według metody Zdenko Domancica" do nabycia w księgarniach.

Kto powinien skorzystać z pomocy bioenergoterapeuty?

Każda osoba, której organizm pracuje nieprawidłowo, ma rozpoznane i być może już leczone schorzenie, nie tylko chorzy, u których dotychczasowe leczenie nie przyniosło pożądanych rezultatów. Przyjmujemy również osoby potencjalnie zdrowe w celach profilaktycznych.

Osoby intensywnie pracujące, którym brak napędu do działania, są przewlekłe zmęczone i przygnębione.

Kogo nie przyjmujemy na terapię?

Osoby ze schizofrenią, w trakcie leczenia chorób zakaźnych, osoby uzależnione od alkoholu, czy narkotyków. Dzieci mogą być uczestnikami terapii bez względu na wiek, oczywiście pod opieką i za zgodą rodziców.

Rodzaje terapii:

- terapia zbiorowa według podanego harmonogramu
 - terapia indywidualna również w domu chorego,
- Terapia trwa obowiązkowo 4 kolejne dni, następnie jest miesiąc przerwy, po którym ponawia się terapię, jeśli jest to konieczne.

Wiecej informacji oraz filmy poglądowe znajdziecie Państwo na stronie: www.terapiadomancica.pl oraz osobiście telefonicznie: tel: 602 280 143.

Walczymy z grawitacją ! :-)



Zaczyna doskwierać Ci brak jędrności policzków, opadający owal twarzy, chcesz natychmiast pozbyć się bruzd i zmarszczek? Mamy rozwiązanie dla Ciebie - Nici PDO.

Jak działa nić PDO ?

PDO (polidoksanon) jest silnym syntetycznym włóknem, składającym się z jednego lub dwóch skręconych stałych włókien, które po pewnym czasie rozpuszczają



się w tkance.

Niść PDO stymuluje produkcję nowego kolagenu, wpływa na napięcie, sprężystość i elastyczność skóry, powodując łączenie naturalnego kwasu hialuronowego. Dzięki takiemu mechanizmowi działania, skóra w którą wprowadzimy nici PDO, staje się jędrniejsza, elastyczna i lepiej nawilżona. Technika wprowadzania nici PDO opiera się na wykorzystaniu naturalnych linii napięcia



skóry, co dodatkowo powoduje efekt zbliżony do liftingu chirurgicznego. Dzięki niciom PDO możemy również ograniczyć siłę mięśni mimicznych twarzy i uzyskać efekty estetyczne zbliżone do podania toksyny botulinowej - relaksacja mięśni i wygładzenie rysów twarzy. Efekt estetyczny jest bardziej naturalny, niż po podaniu toksyny botulinowej, ponieważ nie unieruchamiamy mięśni mimicznych, a wpływamy jedynie na osłabienie ich działania.

First Lift jest zabiegiem dedykowanym przede wszystkim w wieku 30 - 65 lat.

Nici liftingujące PDO to metodą służącą do natychmiastowej poprawy struktury skóry, która staje się jędrniejsza, elastyczna i lepiej nawilżona. Zabieg jest bardzo mało inwazyjny - nie uczula !! a efekt w 100% naturalny. Zapraszamy na darmową konsultację ! :-)

Efekt widoczny na 2 lata.

STUDIO URODY



Piątkowo
os. Bolesława Śmiałego 31

Podolany
ul. Edwarda Raczyńskiego 69
(wjazd od ul. Sokolnickiej)

www.twoje-5-minut.pl tel: 788 178 841
Kosmetologia estetyczna, manicure, pedicure

STOMATOLOGIA
BĄKOWSCY

- pełen zakres usług
- cyfrowy rtg

ul. Zakopiańska 91
Poznań - Podolany

Godziny otwarcia
Pn-Pt - 10:00-19:00

www.stomatologiabakowscy.pl

REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

GABINET GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY
dr n. med. Małgorzata Mróz

GENEA

USG, KTG, CYTOLOGIA

diagnostyka ginekologiczna
kompleksowe prowadzenie ciąży

Rejestracja
tel. 883 30 30 13

przyjęcia pn. i czw. od 16:00 do 20:00

Poznań, ul. Horacego 29B

MOBILNA FIZJOTERAPIA

OGŁĄDZ DO PACJENTA NA TERENIE POZNANIA GRATIS!

BÓLE PLECÓW
URAZY NARZĄDU RUCHU
MASAŻ RELAKSACYJNY

MGR FIZJOTERAPII MARTYNA KASPRZAK

TEL. 889 368 412

GABINET KOSMETYCZNY
„maja” tel. 694-366-576
618-499-505

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

Makijaż wieczorny
Manicure hybrydowy
Mazoterapia mikroigłowa
Masaż twarzy
Algi na twarz
Algi na twarz
Manicure
Oczyszczanie twarzy + algi
Peeling kawitacyjny + algi
Kosmetyki na twarz + algi

PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algi gratis
Mikrodermabrazja z ampułką i algami - manicure z pomalowaniem gratis
Woskowanie rąk + ciepły nóg + pach - masaż twarzy gratis
Przy hybrydzie rąk i nóg z pedicure - algi gratis

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

NFZ

tel. 601 886 019 ul.Grunwaldzka 50

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

MASAŻ KLASYCZNY

Z DOJAZDEM DO KLIENTA

513 071 179

PAULINA NOWAK
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

Paula

60-529 POZNAŃ
DĄBROWSKIEGO 72
tel. 61 866 90 28

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

cięcie męskie 30zł
cięcie damskie 70zł
manicure+pedicure 100zł

salon urody

joannaperz.pl
t: 61 847 34 81
m: 509 895 145
e: salon@joannaperz.pl
Żarnowiecka 3a | Poznań
ogrody wola

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

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

PROTEZY ZĘBOWE

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

Poznań-Smochowice, ul. Sianowska 77
tel. 518 268 039, wt. i czw., 16-20

Poznań, oś. Wł. Łokietka 96/79
tel. 518 268 039, pon. i pt., 17-20

RESTAURACJA PODOLANY

Zorganizuj pyszną imprezę ;-)

Zapraszamy do Restauracji Podolany,
na ulicę Strzeszyńską 67A (wejście na tyłach Galerii Podolany).

www.restauracjapodolany.pl



ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



www.centrumzabawek.pl

AUTOPOL

**LEGALIZACJA
WYMIANA ZBIORNIKÓW
LPG I CNG**

Gołęczewo
Szosa Poznańska 29

tel. 61-811-60-76 kom. 601-781-930
www.legalizacje.pl

**OPONY ZIMOWE
W ATRAKCYJNYCH CENACH**

**WYMIANA OPON I KÓŁ NA ZIMOWE
SEZONOWE PRZECHOWYWANIE OPON**

**POZNAŃ UL. Człuchowska 30A
tel. 61-66-38-567**

WYMIANA OPON
WYWAŻANIE KÓŁ Z TESTEM DROGOWYM

SPRZEDAŻ OPON NOWYCH I UŻYWANYCH
Zaawansowana analiza geometryczna koła
Optymalizacja odchyłeń od wagi

www.auto-guma.poznan.pl
poniedziałek-piątek 9:00-18:00
soboty 9:00-13:00

**KOMPLEKSOWA
REGENERACJA FELG**

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

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)

**MECHANIKA POJAZDOWA
ELEKTRYKA I ELEKTROMECHANIKA
NAPRAWA I OBSŁUGA KLIMATYZACJI
RÓWNIEŻ W AUTACH HYBRYDOWYCH
GEOMETRIA KÓŁ 3D
DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA**

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

Kategoria "B" **L** tel. 888 530 558

OSK „ZAWODOWIEC”
ul. Czarnkowska 35

**ZAWSZE PONADPRZECIĘTNA
JAKOŚĆ SZKOLENIA**

BIP. URZĄD MIEJSKI W POZNANIU

**ODPOWIADAMY ZA JAKOŚĆ
SZKOLENIA I ZWRACAMY 50%
KOSZTÓW KAŻDEGO
NASTĘPNEGO EGZAMINU!**

Odwiedź nas
i sprawdź
super ceny!

**AMA ODZIEŻ DAMSKA
TOREBKI**

- sukienki
- bluzki
- marynarki
- spódnice
- torebki
- apaszki
- getry
- spodnie

Bluzki od 19 zł
Torebki od 39 zł

Tutaj ubierzesz się
modnie i niedrogo
w rozmiarach 36-54!

ul. Druskiennicka 12A
Podolany (Galeria Handlowa Piotr i Paweł)

WYBUDOWAŁEŚ DOM

NIE MASZ POZWOLEŃ NA UŻYTKOWANIE

ZADZWOŃ! TEL: 668 142 857

PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI

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 powierzchni 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.



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



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.



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



poznańsprzatanie.com
Zaskrzyli Państwo na profesjonalne sprzątanie...



AKADEMIA MAŁEGO WOJOWNIKA

• CZERWONY SMOK •

Zajęcia sprawnościowe dla dzieci z elementami sztuk walki

**Taekwondo Jiu-Jitsu Zapasy
Kick-Boxing Muay Thai**

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA DLA DOROSŁYCH Z SAMOOBRONY DLA KOBIET ORAZ BOKSU

**GALERIA PODOLANY
STRZESZYŃSKA 63**

ZAPISY: 693 072 300

Akademia Małego Wojownika

63 studio SUN

Ergoline

CZYNNE CODZIENNIE
OD 10 DO 21

GALERIA PODOLANY
UL. STRZESZYŃSKA 63

576 169 900



PN-PT: 10-19
SB: 10-15

TEL. 733 262 637

GALERIA PODOLANY, UL. STRZESZYŃSKA 63

ZAMÓW ODBIÓR PRANIA PRZEZ SMS
DOWOZIMY PRANIE W OBRĘBIE PODOLAN
PRZY ZAMÓWIENIACH POWYŻEJ 50ZŁ

RĘCZNA MYJNIA SAMOCHODOWA



STRZESZYŃSKA 61

BEZPIECZNE MYCIE I PIELĘGNACJA SAMOCHODÓW



WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW

**OSOBOWE
DOSTAWCZE
BUSY
VIP CAR
SAMOCHODY NA ŚLUBY**

WWW.TWOJE-F1.PL
TELEFON 733 262 637

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

UBEZPIECZENIA
 LINKA Górków ERGO Powszechny
 wejście od ul. Hangarowej
 tel. 660 352 652
 czynne od godz 12:00
 od poniedziałku do soboty

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

**PRZEDSZKOLE
 JAK U MAMY**
 Poznań - Świerczewo ul. Na Uboczu 8
 882 931 020

RoletkiPoznan.pl
**MOSKITIERY
 PLISY, WERTIKALE
 ROLETY ZEWNĘTRZNE
 ROLETKI MATERIAŁOWE**
 NAPRAWA ROLET I OKIEN
 ul. Pana Twardowskiego 17
 Poznań - ŁAWICA
 tel. 609-344-160

WARSZTATY DLA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI
 Warsztaty czekoladowe!
 TEL. 502 454 177
 www.muzeumczekolady.edu.pl
 ul. Wrocławska 12 Poznań - Rynek

POGOTOWIE KLUCZOWE
 Z DOJAZDEM DO KLIENTA **New Key**
 -awaryjne otwieranie samochodów
 -dorabianie kluczy samochodowych z immobiliserem
 -naprawa zamków i stacyjek samochodowych
 -sprzedaż i montaż zamków domowych
 -awaryjne otwieranie mieszkań
 -dorabianie kluczy domowych
 -naprawa pilotów
AWARIE 24h
 603 118 159 ul. Bogusławskiego 1, 62-002 Suchy Las
 pn.-pt. 9.30 - 17.30 sob. 10.00 - 14.00

TANIE DREWNO OPAŁOWE
120zł/m³
SUCHA SOSNA
 TEL. 733 685 382 / **DOSTAWA GRATIS!**

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