



6 sposobów na skuteczną sprzedaż str. 4
Murarka Ogrodowa - A to pszczoła! str. 6
Sztuka dobrego odpoczynku str. 12

Fachowcy w Mieście

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

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

tel: 609 801 801



samochodowe instalacje gazowe str. 15

UBEZPIECZENIA
Dla Klientów porady prawna - **Gratis**

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIĘ 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

COMPENSA ERGO
VIENNA INSURANCE GROUP ING UNIQA NESTLE
HDI Gothaer BENEFIA

KRAINA MARZEŃ
PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO-ARTYSTYCZNE

PRZEDSZKOLE - 650 zł
ŻŁOBEK - 800 zł

ul. Miłosza 31
STRZESZYN GRECKI

600 068 464
www.krainamarzen.com.pl

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

PROMOCJA
90 zł netto

SKIP

603 600 600 www.odpady-skip.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

TANI-KURIER.NET

- ▶ PACZKA STANDARDOWA OD 14 ZŁ BRUTTO
- ▶ PACZKA NIESTANDARDOWA OD 20 ZŁ BRUTTO
- ▶ PACZKA GABARYTOWA OD 30 ZŁ BRUTTO
- ▶ ZWROT POBRANIA JUŻ W KOLEJNYM DNIU PO DORECZENIU
- ▶ PROFESJONALNA OBSŁUGA

BIURO@TANI-KURIER.NET
PRZEŹMIEROWO
UL. RYNKOWA 113A, 62-081
TEL: 881-511-050
TANI-KURIER.NET

**SYSTEMY NAWADNIANIA,
DRENAŻE**

**MONTAŻ
NAPRAWY
PRZEBUDOWY
KONSERWACJA**

605 217 212
simon130@wp.pl

PRZYGOTOWANIE SYSTEMU DO PRACY

MASZ PROBLEM Z WODĄ?
ZADZWOŃ

HONTER WWW.HONTER.PL 793 581 581

Nabyskowe pianki izolacyjne

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

1. SYSTEMY IZOLACYJNE I GIEBACZKA DLA BUDOWNICTWA
2. POTRZEBOWA SAMOCHODOWA NALAZPŁA JAKOŚĆ NA ODCISK
3. NAJLEPSZE PARAMETRY IZOLACYJNE
4. 40 LETNIA GWARANCJA
5. ŚRODKOWY LINEA W CENIE DLA KAŻDEGO

FOAM-LOK

BUDVAR
CENTRUM

OKNA

Planis. Okna z technologią TITANUM



www.budvar.pl

Galeria Arkada POZNAŃ
ul. Obornicka 229

tel. 697 580 669, 695 952 661
e-mail: bhpoznan@budvar.pl

ANTENY ADA SUPERWIZJA

- TELEWIZORY
- DEKODERY
- MONTAŻ
- SERWIS

RABAT 10%
z tej gazetki

501 791 623

Poznań - Smochowice ul. Lęborska 46

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

Kupie strych w Poznaniu

za gotówkę
lub w rozliczeniu
za remont dachu

tel. 607-122-427
mail: biuro@venadach.pl

Fachowcy w Mieście

Motto numeru:
„Jeśli nie umiesz wyjaśnić czegoś prosto, oznacza to, że po prostu nie rozumiesz tego dobrze.”
(Albert Einstein)

Szanowni Państwo,

Aż wierzyć się nie chce, że to już pięć lat gościmy w Państwa domach i firmach. Systematycznie rozwijamy się. Nakład wynosi 14 tysięcy egz. a zasięg rozszerzono o część Suchego Lasu. Nasza działalność jest doceniana przez coraz większą grupę fachowców oraz odbiorców reklam. Dziękujemy czytelnikom za ciepłe słowa aprobaty dla naszych działań oraz podmiotom gospodarczym, fachowcom, którzy aktywnie korzystają z tamów tej gazety do prezentacji swej działalności.

„Murarka ogrodowa. A to pszczoła!” – świetny artykuł Anny Betki z Centrum Ogrodniczego, który wyjaśnia jak zadbać o ekosystem we własnym ogrodzie z tytułową pszczołą włącznie.

Gorąco polecam artykuł psychologa Małgorzaty Remlein pt. „Sztuka dobrego wypoczynku”. Udowodnia, że wypoczynek jest jednym z elementów zdrowego i higienicznego stylu życia oraz pomaga utrzymać dobre samopoczucie na co dzień.

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

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
KOKTAJLE
SMOOTHIESY
CZEKOLADY
DESERY
NAPOJE
DANIA KUCHENNE



tel. 61 656 33 89

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

Caffe & Crema

ABRYS Technika Spółka z o.o.

PRODUCENT POJEMNIKÓW NA ODPADY KOMUNALNE

ul. Wiślana 46
60-401 Poznań
tel. 61 8 430 630
www.abrys-technika.pl

POJEMNIKI NA BIOODPADY

Oferowane przez nas pojemniki SPEŁNIAJĄ WSZYSTKIE WYMAGI GOAPU!

- dostępne pojemności: 120L, 240L, 1100L
- wykonane z polietylenu niskociśnieniowego wysokiej gęstości
- spełniają rygorystyczne warunki normy EN840-1
- POJEMNIKI POSIADAJĄ MIEJSCE NA CHIP / TRANSPONDER
- wyposażone wewnętrzną kratę ociekową oraz przelotowe otwory wentylacyjne
- pojemnik na BIOODPADY przystosowany jest do mechanicznego opróżniania przez śmieciarki z uchwytem grzebieniowym

W ofercie posiadamy m.in.:

- stojaki na worki
- pojemniki na odpady komunalne w różnych kolorach
- ocynkowane pojemniki na popiół / śmieci
- kosze uliczne
- ławki ogrodowe i parkowe




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!

Biuro Nieruchomości MySpot

oferuje kompleksowe usługi oraz profesjonalne doradztwo w zakresie:

Sprzedaży • Kupna • Wynajmu domów, mieszkań, lokali oraz gruntów.

Pomagamy w regulacjach prawnych nieruchomości, podziałach oraz przekształceniach gruntów.

tel: 534 101 211

ul. Jachtowa 5A 60-480 Poznań
e-mail: biuro.myspot@gmail.com

ANTENY

ANTENY DEKODERY PC+ NAPRAWA SPRZETU RTV NAPRAWA INSTALACJI ANTENOWYCH MONTAŻ KAMER I SIECI MONITORINGU

602-814-317

Kiekrz, ul. Kierska 63
www.anteny-poznan.pl

A. TRAFAS ZBUDUJEMY KAŻDY DACH

OCENA STANU TECHNICZNEGO DACHÓW
OPINIE TECHNICZNE DACHÓW
BUDOWA, REMONTY DACHÓW

Zapraszam
Andrzej Trafas

www.firmatrafas.pl

602 775 611

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM WYCINANIE I PRZYCINANIE DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

usługi malarskie 604 345 047

RE-MAL



NOWE
Niepubliczne Przedszkole artystyczno-ekologiczne

laloli

REKRUTACJA TRWA!
DRZWI OTWARTE pon.-pt. 10.00-17.00

Wysogotowo ul. Urocz 11
tel. 513 513 868
biuro@laloli.pl www.laloli.pl

www.facebook.com/pg/zanetastakowska/photos/

RADCA PRAWNY

Porady, reprezentacja w sądzie:

- ▶ rozwód, separacja, podział majątku
- ▶ władza rodzicielska, adopcja, alimenty
- ▶ spadki - nabycie, zachowek, testamenty
- ▶ darowizna, odwołanie, egzekucja
- ▶ odszkodowania, odwołania, ZUS i inne

Kancelaria
601 999 570



KALORYFERY GRZEJNIKI
MARKOWE NOWE I UŻYWANE

- zasobniki/bojlery
- piece
- wymienniki
- bufory
- palniki
- pompy

500 200 478
61 8 193 076

godz. otwarcia: pn-pt 8:30-17:00, soboty 7:30-12:00

ALARMEX

automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne

tel. 692-492-268
www.ajm-alarmex.pl

RESTAURACJA SUSHI MAIKO

lunche sushi obiady catering

dowozy tel. 600 337 640

SUCHY LAS OBORNICKA 88




6 sposobów na skuteczną sprzedaż

Dlaczego niektóre mieszkania albo domy znajdują właściciela szybciej, a niektóre oferty wiszą na portalach przez miesiące? Powodów jest kilka. Sprzedaż nieruchomości to proces, który powinien być dokładnie zaplanowany. Zgłosił się do mnie właściciel 3-pokojowego mieszkania w centrum Poznania. Niespodziewanie zmieniła się ich sytuacja życiowa i stanęli przed koniecznością wyprowadzki z Poznania, musieli sprzedać mieszkanie, które pięknie i wygodnie urządzili „pod siebie”. Jak się później okazało, mieszkanie było od półtora roku(!) wystawione na portalach ogłoszeniowych, a właściciele podpisali tzw. zwykłą umowę pośrednictwa. Mieszkania w centrum, w odnowionych kamienicach w dobrym standardzie powinno przecież szybko trafić do nowego właściciela, tu było inaczej. Sfrustrowani właściciele po krótko opowiedzieli mi na czym polegało sprzedawanie do tej pory: przyszedł pośrednik zrobił zdjęcia telefonem i zrealizował 1 prezentację w ciągu półtora roku. Mieszkanie się samo nie wypromuje i nie sprzeda. Etapy sprzedaży powinny mieć swój przemyślany bieg, a publikacja ogłoszenia w sieci następuje po diagnozie, analizie cenowej, przygotowaniu pomieszczeń do sesji itp. Niestety często się dzieje tak, że kolejność ta jest zaburzona tj. najpierw na szybko robi się zdjęcia, które wraz z opisem ładują na portalach żeby „zobaczyć co się wydarzy”. Wróćmy do historii mieszkania ze wstępu: zmęczeni całą sytuacją i brakiem efektu właściciele zdecydowali się na moją pomoc: mieszkanie przygotowałam do sprzedaży, zrobiłam sesję zdjęciową i spacer wirtualny by pokazać najlepiej atuty mieszkania. Następnie marketing i szeroka promocja w Internecie i nie tylko. Efekt: w ciągu 4 tygodni 5 prezentacji i wymarzony kupiec, bo gotówkowy. Przecież mogło być tak od początku, zwłaszcza że w nieruchomościach czas ma kluczowe znaczenie, a właścicielom zależało na zamknięciu tematu przy jednoczesnym uzyskaniu dobrej ceny. Warto uczyć się na cudzych błędach. Zanim zdecydujesz się na sprzedaż pamiętaj o tych 6 elementach:

Zmień nastawienie

Przestaw swoje myślenie z „mój dom”, „moje mieszkanie” na „dom na sprzedaż”, „mieszkanie do sprzedaży”. Czasem nie będzie to łatwe zwłaszcza, że wiąże się z nim dużo wspomnień i sentymentów. Odłóż je na bok i wejdź w buty kupującego. Pozwól na to by poczuł się trochę jak u siebie i mógł dopasować to miejsce do swoich wyobrażeń i oczekiwań.

Porządek to podstawa!

Być może masz mieszkanie z lat 60 albo dom wymagający remontu, nie znaczy to jednak, że nie może być schludnie i czysto. Oczywiście? Nie do końca! Znasz na pewno zdjęcia nieruchomości z portali ogłoszeniowych, na których na pierwszym planie jest niepościelone łóżko, brudne naczynia w zlewku albo mnóstwo zbędnych rzeczy, które gracą i przeszkadzają. Atrakcyjne wnętrza to wnętrza wysprzątane. Pamiętaj masz tylko jedną szansę na zrobienie

dobrego pierwszego wrażenia. Nie zmarnuj jej! Wysprzątać i umyć trzeba wszystko, także z miejsc niewidocznych na pierwszy rzut oka. Klient wahający się nad kupnem będzie bardzo dociekliwy. Przy okazji porządków, dokonaj naprawy usterek. Zniszczone drzwi i oderwane uchwyty szafek kuchennych, odstające od ściany kontakty nie zrobią dobrego wrażenia, dają tylko pretekst do negocjacji ceny.

Zadbaj o przyjazne wnętrza

Najchętniej kupowane nieruchomości to te, które wyglądają „bezosobowo”, czyli prawie jak nieużywane. Jak to zrobić gdy mieszkanie lub dom jest z rynku wtórnego? Wystrój musi być pozbawiony osobistych akcentów, stonowany i stylistycznie neutralny tak, aby mógł spodobać się jak najszerzszemu gronu osób. Spakuj rzeczy osobiste, usuń wszystkie zbędne dodatki, fotografie, pamiątki. To rozprasza, kupujący ma sobie wyobrazić siebie w tym miejscu i związać się emocjonalnie. Jest to niemożliwe gdy z każdego kąta spoglądają zdjęcia rodzinne i suwieniry z wakacji. Im mniej będzie elementów, które przypominają o obecności właścicieli, tym większa szansa, że kupujący bardziej się zainteresuje kupnem. Im bardziej indywidualny i oryginalny charakter wnętrza, tym węższe grono zainteresowanych

Home staging

Cyli profesjonalne przygotowanie nieruchomości z aranżacją wnętrza na potrzeby sprzedaży. Praktyka znana od lat 70 XXw. w USA czy Kanadzie, w Polsce ciesząca się coraz większym zainteresowaniem. Głównym celem jest podkreślenie atutów nieruchomości. W swojej pracy z powodzeniem stosuję takie działania. Dlaczego? Ponieważ przekładają się one na zysk dla moich klientów i skracają czas sprzedaży. Rynek nieruchomości w Polsce stopniowo ewoluje, klienci są bardziej wymagający i wybredni. Dlatego trzeba włożyć więcej wysiłku, aby szybko, a zarazem korzystnie sprzedać dom lub mieszkanie. Zwłaszcza gdy ofert jest więcej niż poszukujących jak to jest obecnie w Poznaniu.

Zrób przestrzeń

Prawie każdy dom i mieszkanie wygląda lepiej jak jest mało mebli. Wydaje się wtedy większe i prze-

stronniejsze. Wynieś część mebli, które blokują przejścia, schowaj je do piwnicy. Postaraj się, aby dostęp do okien i balkonu był swobodny. Pozostaw tylko tyle mebli, aby było wiadomo jaką funkcję mają dane pomieszczenia. Poukładaj w szafach, tam Klient też może zajrzeć! Pozbądź się zbędnych akcesoriów. Małe jest piękne, nie sprawdza się to jednak przy mieszkaniach. Nikt nie chce mieszkać w małych, ciasnych pomieszczeniach. Co jednak w przypadku, gdy Twoja nieruchomość składa się właśnie z małych pokoi? Jest na to sposób! Po pierwsze jasne kolory ścian. Jeśli masz na swoich ścianach czerwień, ciemny brąz, pomieszczenie optycznie jest mniejsze, a dodatkowo jest tu narzucona pewna konwencja, która nie wszystkim przypadnie do gustu. Wybierz chłodne, jasne, pastelowe kolory. W wystroju unikaj dużych przysadzistych form, dużych wzorów i nadruków. Zbyt duża liczba tekstur wprowadza chaos i przytłacza wnętrze. Na powiększenie powierzchni ma wpływ odpowiednie oświetlenie pokoju. Jeżeli posiadasz duże okna, zrób z nich odpowiedni użytek. Niech będą czyste i niezasłonięte przez grube zasłony i firanki.

Wiosenne porządki

Zadbaj o wygląd podwórka, ogrodu. Oczyszcz ogród, balkon, taras ze starych liści i gałęzi. Przytnij drzewa, krzewy i żywopłoty, niech nie straszą suchymi patykami. Usuń stare, martwe rośliny. Dodasz w ten sposób swojej posiadłości energii i witalności. Uprzątnij i schowaj rowery, sprzęty ogrodowe, letnie baseny czy zabawki ogrodowe. Mniej zagracony ogród wydaje się większy. Wyczyść grill oraz meble ogrodowe na tarasie lub patio. Wykorzystaj dynie, do jesiennej dekoracji. Kolor pomarańczowy rozświetla, ożywia i ociepla. Na pewno się sprawdzą. Ważne, aby zatroszczyć się także o porządek w stanie prawnym nieruchomości. By mieszkanie czy dom mogły zostać sprzedane, ich stan prawny musi być uregulowany. Wszystkie czynności związane z regulacją stanu prawnego i uzupełnieniem brakujących dokumentów powinny mieć miejsce jeszcze przed rozpoczęciem oferowania nieruchomości na rynku.

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

Ewa Manthey
Agent nieruchomości
Międzynarodowego Biura Remax

RE/MAX EXPERTS

Przeprowadzę Cię przez sprawdzony proces sprzedaży dostosowany do Twoich potrzeb dzięki temu zyskasz czas i pieniądze.

Zadzwoń 668 166 636

PERGOLE • MARKIZY • VERANDY

PROMOCJA
od 13.04 do 20.04
PERGOLE • MARKIZY • VERANDY
TANIEJ O 15%

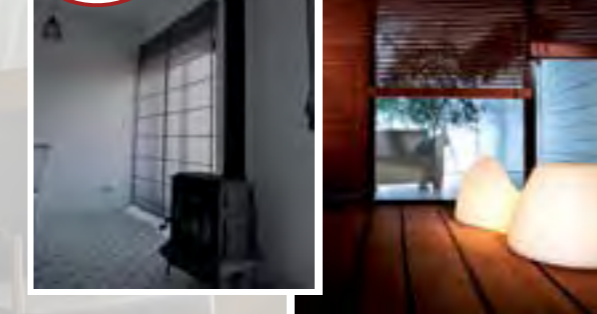
OSŁONY ZEWNĘTRZNE

rolety zewnętrzne
moskitiery
pergole
systemy Veranda
markizy tarasowe
markizy balkonowe
markizy na Ogrody Zimowe

ROLETY • ŻALUZJE • PLISY • ZASŁONY

OSŁONY WEWNĘTRZNE

rolety materiałowe
rolety dzień i noc
rolety na okna dachowe
rolety rzymskie
plisy
panele przesuwne (panel track)
żaluzje drewniane
żaluzje aluminiowe
verticale
refleksole



moniverti
www.moniverti.pl

SALON ZAPRASZA

PN -PT 10 - 18 SOBOTA 10 - 14
SKÓRZEWO, UL. POZNAŃSKA 52

ZADZWOŃ i umów się na bezpłatny pomiar i wycenę tel. 696 013 579

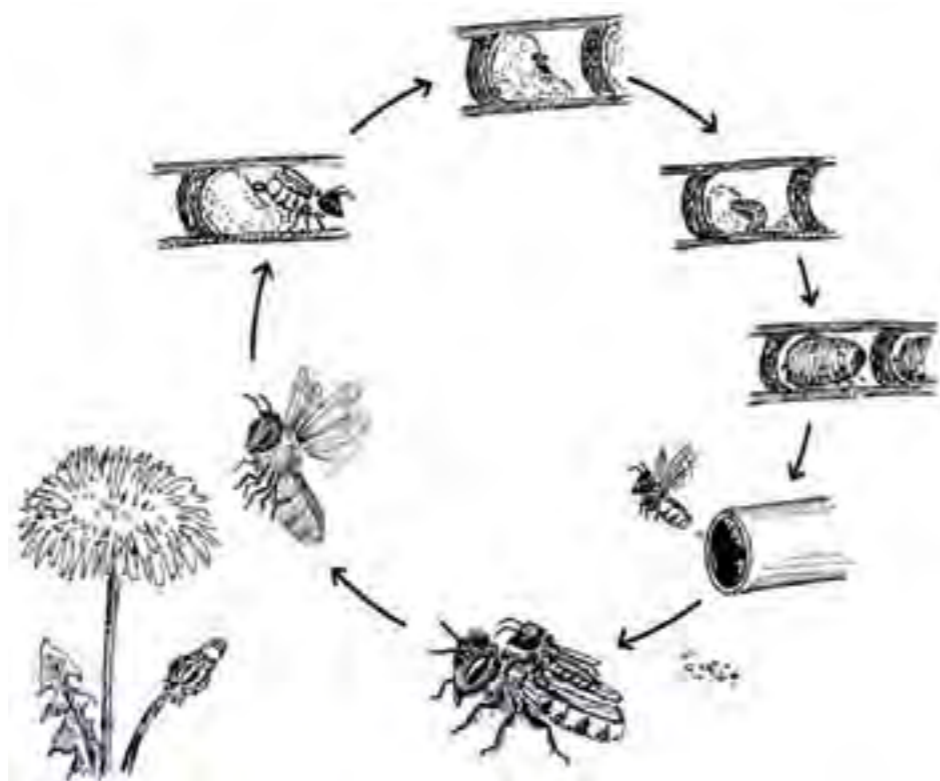
MURARKA OGRODOWA

Pierwsze promienie wiosennego słońca budzą przyrodę z zimowego snu i zachęcają nas do prac porządkowych w ogrodach. Przy tej okazji możemy przekonać się, że nie tylko my ciężko pracujemy. Obudziły się też pszczoły, nasi mali sprzymierzeńcy. Wśród nich jest też mało jeszcze znana MURARKA OGRODOWA. Jest to niezwykle pożyteczny owad o łagodnym usposobieniu i z dużo większymi zdolnościami zapylania, która występuje na terenie całego naszego kraju. MURARKA OGRODOWA jest przedstawicielem pszczół samotnic o niewielkich rozmiarach. Samiec osiąga rozmiary 8-10 mm, samica 10-12 mm długości ciała o rdzawym ubarwieniu. MURARKA budzi się w pierwszych dniach kwietnia i jest aktywna do końca czerwca. Następnie składa jaja i w stanie spoczynku w kokonach czeka na następną wiosnę.

Bardzo ważną cechą MURARKI OGRODOWEJ jest jej nieagresywne, spokojne usposobienie. Wynika to z faktu, że pszczoły te są pszczołami samotnicami, czyli nie informują się nawzajem, gdzie zdobyć pokarm i co dla nas istotne nie mają nawyku obronnego swojego gniazda. Jeżeli zdarzy nam się podejść bardzo blisko gniazda jesteśmy dla nich obojętni. Kolejną cechą tej pszczoły jest jej niesamowita aktywność zapylania, dużo większa niż znanej nam pszczoły miodnej. A ponieważ PSZCZOŁA MURARKA swój zasięg poszukiwania pokarmu ma stosunkowo niewielki (promień wynosi około 300m od gniazda) warto postarać się aby założyć je właśnie na naszym ogrodzie.

Są dwie możliwości. Możemy umieścić domek na naszym ogrodzie i czekać na odrobinę szczęścia, kiedy to MURARKA OGRODOWA zawita właśnie u nas i zechce się zadamowić lub zakupić domek wraz z uśpionymi jeszcze kokonami. Pszczoły przebudzą się w naszym ogrodzie i zadamowią się w nim. Wprowadzając naszych nowych przyjaciół wybierzmy im suche i słoneczne miejsce, skierowane na wschód, zachód albo najlepiej na południe. Hodowla PSZCZOŁ MURAREK OGRODOWYCH udaje się tym lepiej im więcej słońca dostaną. Jeżeli chcemy, aby nasza kolonia rozwijała się musimy pamiętać o tym, żeby co roku wstawić coraz więcej materiału gniazdowego. Najlepiej do tego celu nadają się rurki trzcinowe, które są najchętniej zasiedlane przez te pszczoły. Najlepsza do tego celu jest trzcina o średnicy około 6-8mm i długości około 20-25cm. Każdą rurkę należy odciąć tuż za kolankiem, tak aby z jednej strony była zamknięta a z drugiej otwarta. Tak przygo-

A to pszczoła!



Cykl życiowy murarki ogrodowej. Autorka obrazka: Justyna Kierat

towana rurka trzcinowa będzie zasiedlona w 98% podczas gdy rurki z innych roślin np. rdestu tylko w około 20%. Zapraszamy więc MURARKI OGRODOWE do naszego ogrodu.

Stosując chemiczne środki ochrony roślin w celu zwalczania szkodników bardzo często nieświadomie niszczymy też te pożyteczne. Dowiedzmy się jak i kiedy stosować chemiczne środki ochrony roślin, aby nie szkodzić i nie niszczyć naszych małych sprzymierzeńców.

Możemy przecież zaprosić do naszego ogrodu naturalnego wroga szkodników, czyli ptaki. Wieszając im domki na drzewach, sadząc rośliny, które dadzą im schronienie i pokarm nie tylko latem, zwiększamy ich populację. Budki lęgowe dla wróbel, sikorek czy jerzyków. Te ostatnie często mylone w locie z jaskółką są bardzo wydajne jeżeli chodzi o redukcję liczby drobnych owadów latających. Jeden osobnik w ciągu doby potrafi zjeść nawet 20.000 np. tak dokuczliwych dla nas komarów lub meszek. Sikorki lubią przebywać w naszym otoczeniu, nie są płochliwe, co powinniśmy wykorzystać nie tylko po to, by je podziwiać, ale dlatego, że są naszymi sprzymierzeńcami w walce z tysiącem szkodników żerujących w naszych ogrodach. Sikorka każdego dnia

zjada więcej owadów niż sama waży. Żywi się gąsienicami, między innymi, tak groźnej owocówki jabłkowieczki i owocówki śliwkowieczki. Sikorki wyjadając jaja owadów wykonują niesamowitą pracę, eliminując miliony szkodników. Aby wykarmić żarłoczne pisklęta, sikorka szuka pożywienia jak najbliżej gniazda. Pamiętajmy o nich również zimą wywieszając słoninę sypiąc nasiona słonecznika, czy lnu (ale tylko do kwietnia). Sikorka zapamiętuje przyjazne dla niej miejsce i kolejnej wiosny powraca.

Odbudowujemy ekosystem, który poniekąd sami zaburzyliśmy. Zadbajmy o miejsce – domki lęgowe, w których pracowite owady, które podnoszą nasze plony zapylając ogródki owocowe znajdą schronienie na zimę czy ptaki wijące w nich gniazda dla swoich piskląt.

Domki dla owadów można zakupić w naszym Centrum Ogrodniczym na Smochowicach.

Serdecznie zapraszamy
Ania Betka

CENTRUM OGRODNICZE

UL. SANTOCKA 5, POZNAŃ
PN - PT 9.00 - 18.00 SOB 9.00 - 16.00

SKLEP MEDYCZNY

ul. Hetmańska 37, 60-251 Poznań

DOWÓZ DO DOMU



Z GAZETKĄ PRZY ZAKUPIE PIELUCH KOSMETYK DLA CHOREGO GRATIS!

REFUNDACJA NFZ

www.medyczny.podbielscy.pl

tel. 61 8666 234, 505 084 010

ZAPRASZAMY: PN-PT 9.00-18.00, SOB 10.00-14.00

STAGLASS 510 338 238
www.staglass.pl

WYROBY ZE SZKŁA
Od pomiaru do montażu

lustra • drzwi i ścianki szklane • kabiny prysznicowe
szkło malowane • balustrady • inne wyroby ze szkła

Doktor Home
Gabinet lekarski

całodobowy pomiar ciśnienia tętniczego (holter ciśnieniowy)

wizyty domowe

tel. 725-05-05-22 www.doktorhome.pl

KÄRCHER

WYNAJEM 60zł/doba

519 661 262

KOSTKA BRUKOWA
PŁOTY BETONOWE

Przeźmierowo
ul. Rynkowa 71

Ceny producenta

www.wibet-bruk.pl

tel. 61 816 14 31 tel. 696 427 436

INSTYTUT RODZICIELSTWA

Zapraszamy do nowego miejsca dla dzieci i rodziców ul. Strzeszyńska 224

Oferujemy: grupy zabawowe, warsztaty dla rodziców, zajęcia dla dzieci i bliskościową szkołę rodzenia

Informacje i zapisy: www.institutrodzicielstwa.pl
tel. 728 979 688 [f](https://www.facebook.com/institutrodzicielstwa) [i](https://www.instagram.com/institutrodzicielstwa) [y](https://www.youtube.com/channel/UC...)

FOTOGRAF

ZDJĘCIA DO DOKUMENTÓW

CYFROWO W 3 MINUTY + RETUSZ

FOTOGRAFIE ŚLUBNE I KOMUNIJNE

tel. 504-263-279

Przeźmierowo, ul. W. Ludów 63 pon.-czw. 10-17, pt. 9-15, umawianie na tel.

NISKIE CENY!
DOWÓZ GRATIS na terenie kolportażu gazety

POJEMNIKI NA ODPADY BIODEGRADALNE RÓWNIEŻ Z WENTYLACJĄ I PODWÓJNYM DNEM

Odpady biodegradalne - zielone będą odbierane przez firmę GOAP tylko z brązowych pojemników!

Poznań-Smochowice
ul. Trzebiatowska 20

tel. 668-814-674

WYNAJEM PRZYCZEP KEMPINGOWYCH

Wypoczywaj tam gdzie chcesz!

600 458 661

SIATKOLAND
SYSTEMY OGRODZEN
SŁUPKI • BRAMY • PŁOTY
SIATKI OGRODZENIOWE

62-030 LUBON k./Poznań
ul. Armii Poznań 71
tel. 61 810 28 04
fax 61 699 48 35
www.siatkoland.com.pl biuro@siatkoland.com.pl

usługi malarskie
604 345 047

RE-MAIL

TOLBRUK www.tolbruk.pl

Sprzedż i Układanie Kostki Brukowej

tel. 507 196 024

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANINAMI KUCHNI DOMOWEJ



• Kurczak z rożną
• Pierogi
• Gołąbki w sosie pomidorowym

doma także na wynos

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

Pełzack, Obornicka 377 (obok stacji benzynowej Shell)
dawniej ul. Strzeszyńska 206

LODÓWKI

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

696 017 449
Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

NA SPRZEDAŻ SUCHY LAS 512 427 857
osiedle : zamknięte / strzeżone www.imperialhouse.pl




Powierzchnia 136 m2 / 5 pokoi, Działka 300 m2
Podwyższony standard deweloperski i energetyczny

podjazdy z kostki / alarm, okna 3 szybowe z elektrycznymi roletami, teren ogrodzony
wysokość pomieszczeń 2,70 m., piec kondensacyjny – ogrzewanie podłogowe, brama elektryczna

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

• MIAŁ • ORZECH
• MIAŁOGROSZEK • EKOGRΟΣZEK
• WĘGIEL KOSTKA • PELLET



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

A TY?
Ile wydajesz na paliwo do swojego auta?



Zaoszczędź **nawet 50%**

tel. 609 801 801
nasza reklama na str. 15

ZABAWKI?



www.centrumzabawek.pl

Odwiedź Centrum Zabawek! wjazd od Św. Wawrzyńca i ul. Nałkowskiej

Godziny otwarcia:
pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰
sb.-10⁰⁰-14⁰⁰

607 877 867

CENTRUM ZABAWEK
hurt / detal



POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41 Zapraszamy!

STEK
burger
PIZZA & GRILL
VEGAS
№ 1 QUALITY

otwarte
COZIENNIE

AMERICAN RESTAURANT
DOWÓZ DO KLIENTA
TRANSMISJE SPORTOWE

PIZZA
żeberka
IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE



Tatrzańska 1 61 611 75 97 www.vegaspizza.pl
Poznań - Wola 724 601 227 www.facebook.com/VegasPizzaGrill/

Pani od Angielskiego
PROFESJONALNE JĘZYKOWE INSTRUKCJE

ENGLISH CLUB
HAPPY ACADEMY
KOREPETYTOR
ANGIELSKI STANDARDOWY
NAUKA OD PODSTAW
BUSINESS ENGLISH
KONSULTACJE
EMERGENCY CALL

797 628 505
www.paniodangielskiego.pl
Suchy Las ul. Szkolna 11

CUK | UBEZPIECZENIA

Największy wybór ubezpieczeń
w Przeźmierowie

- OC i AC
- życie
- domy
- podróże
- mieszkania
- rolne

Przeźmierowo, ul. Rynekowa 97 613 07 07 35 www.cuk.pl

KAMIENIARSTWO

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

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

Poznań Antoninek
Unisława Ga
tel 61 842 90 54
kom: 607 173 504, 608 294 374
www.nagrobkipoznan.pl

Berpo

W ofercie m.in.:

Hot Wheels Barbie Littlest Pet Shop NERF LEGO

Sklepy z zabawkami:
ul. Obornicka 25 Złotniki
ul. Szczepankowo 66 Poznań
Zamówienia tel. 61 624 2000
www.berpo.pl

Usługi Kominarskie
Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

- czyszczenie przewodów kominowych
- odbioru
- opinie do gazowni
- ustalanie przyczyn złego działania
- montaż wkładów kominkowych i nasad wiatrochronnych

ROCZNE PRZEGLĄDY DO UBEZPIECZENIA BUDYNKÓW

tel. 664 135 832

USŁUGI ELEKTRYCZNE

- usługi drobne oraz kompleksowe
- montaż nowej instalacji oraz remonty
- podłączenie płyt indukcyjnych - kuchenek
- montaż lamp oraz gniazd
- pomiary elektryczne
- usuwanie awarii 24h

WOJCIECH BUTOWSKI

tel. 693-162-698

HYDRAULIK
AWARIE-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
wod-kan, c.o., gaz

KOTŁOWNIE
modernizacje

NAPRAWY

PRZEGLĄDY

kirek55@gmail.com

TEL. 790 80 80 30

modrzew OGRODY

Marzysz o pięknym ogrodzie?

GRATIS

- Projektowanie i zakładanie ogrodów
- Pielęgnacja ogrodów

+48 502 320 559 modrzew-ogrody.pl

CENTRUM OGRODNICZE
OGRODY- PSARSKIE

drzewa
krzewy iglaste i liściaste
byliny
rośliny rabatowe
rośliny balkonowe
nasiona
nawozy
podłoża
kora
narzędzia ogrodnicze
donice i osłonki

Poznań- Kiekrz, ul. Psarskie (przy przejeździe kolejowym)

poniedziałek-sobota 9.00-18.00
niedziela 10.00-15.00

tel. 512-535-989

tel: 061 8 125 037
kom: 608 014 136
ul. Sprzeczna 1, Suchy Las

ROBPOL

OFERUJEMY:
DRZWI WEWNĘTRZNE
DRZWI ZEWNĘTRZNE
PANELE **CLASSEN**
POMIAR I MONTAŻ

OBUDOWA
FUTRYNY METALOWEJ

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

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

20 LAT DOŚWIADCZENIA

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ I SERWIS:

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

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

Kwiaty ozdobne:
Pelargonie pnące
Surfinie
Turki
Bakopa
Werbena
Róże
Bluszcze
i wiele innych odmian

Sprzedaj innych roślin ozdobnych:
drzewek, iglaków
owocówek
bylin
oraz ziemi
kory, torfu
nawozów
środków ochrony roślin

Gwarantujemy konkurencyjne i elastyczne ceny.

Sprzedaj prowadzimy w naszym punkcie oraz w terenie z dowozem i posadzeniem.

Poznań, ul. Lutycka/Juraszów 22 (przy rondzie Obornickim)

tel. 501-770-921

SKRACANIE WYCINANIE DRZEW
OGRODY

511 284 420

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:
-systemy nawadniające
-drenaże
kora sosnowa 60l - 6,50zł

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

Sprzedaj
podłóg drewnianych parkietów i schodów

Cyklinowanie, renowacja podłóg i schodów
Sprzedaj materiałów ściernych i chemii
Wynajem: cykliniarki, osuszacza

www.buko-podlogi.pl **tel. 605-462-568**
sklep@buko-podlogi.pl **tel. 500-878-719**

Przeźmierowo, ul. Rynekowa 75c/17 (pasaż)

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC

USŁUGI REMONTOWE WYKOŃCZENIA

plytkowanie • szpachlowanie • malowanie
podłogi drewniane • ścianki GK

510 485 790

KÄRCHER

karchersprzatanie.pl

660 521 745

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 9 (parter przy Sklepie Chińskim)

pn.-pt. 11.00-18.00 sob. 11.00-14.00
ZAPRASZAMY!

Automatyczna Pralnia

- dywanów
- wykładzin
- chodników

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

BRUDNA ROBOTA
Aleksander Zaporowski

TERENY ZIELONE
trawniki, drzewostany - nasadzenia, pielęgnacja
nawadnianie, drenaże, wertykulacja, przycinanie, wywóz

STOLARKA OGRODOWA - nowe konstrukcje, renowacje
(np. drewnutnie, garaże, pomieszczenia gospodarcze, podbitka dachowa, meble ogrodowe)

DACH I ELEWACJA - mycie, konserwacja, malowanie

BRUKARSTWO - nowe powierzchnie, mycie kostki

BRUDNA ROBOTA - sprzątanie i rozbiórki

506 122 506

www.brudna-robota.pl

Sztuka dobrego odpoczynku

Wypoczynek jest jednym z elementów zdrowego i higienicznego stylu życia. Zarówno umysł, jak i ciało potrzebują regeneracji i odprężenia. Zmęczony człowiek jest bardziej podatny na choroby, ponieważ zmniejsza się u niego wydolność układu odpornościowego, odpowiedzialnego za szybką likwidację zagrożeń zdrowotnych. Odpoczynek sprawia, że jakość życia zdecydowanie poprawia się. Czasami wydaje się nam, że czas przeznaczony na odpoczynek to czas stracony. Od dzieciństwa słyszymy, że praca jest cnotą, a lenistwo grzechem. Tak głęboko zapada to w naszą podświadomość, że często nie potrafimy odpoczywać, a tzw. „słodkie lenistwo” wzbudza w nas poczucie winy. Odpoczynek to zupełnie coś innego niż lenistwo, jednak wiele osób traktuje te dwa pojęcia zamiennie. A jeśli tak, to nie dają sobie przyzwolenia na odpoczynek. Człowiek wypoczęty i zrelaksowany nie tylko lepiej się czuje, ale także wydajniej pracuje i lepiej radzi sobie z wyzwaniami życia. Odpoczynek zapewnia nam dobre samopoczucie, korzystny wygląd i zdrowie. Ważny jest nie tylko sam fakt odpoczynku, ale także jego jakość i efektywność. Wypoczynek to nie nicnierobienie, ale przede wszystkim robienie tego, co sprawia nam przyjemność, relaksuje i uszczęśliwia. Aby wypoczynek był

efektywny, trzeba usunąć napięcia zarówno z ciała, jak i z psychiki. Jeżeli narażeni jesteśmy na zwiększoną ilość bodźców, wywołujących stres, koniecznym staje się tzw. świadomy wypoczynek. W przeciwieństwie do bezwładu, w jaki popadamy w czasie snu, świadomy odpoczynek pozwala uwolnić psychikę i ciało od stresów i bodźców zewnętrznych.

Odpoczynek jest najbardziej naturalnym sposobem regeneracji sił. Podczas prawidłowego wypoczynku w ciele zachodzą konkretne, dające się zmierzyć zmiany, np.: zmniejszone zużycie tlenu, spowolnienie oddechu i bicia serca, obniżenie ciśnienia krwi, zmniejszenie zawartości kortyzolu we krwi. Zmiany te są przeciwstawne do symptomów stresu. Również w mózgu zachodzą podczas odpoczynku zmiany. Mózg ma zdolność emitowania 4 różnych typów fal: beta (aktywność dzienna), delta (marzenia sennie), theta (próg pomiędzy snem a jawą oraz stany podobne do snu), alfa (związane z głębokim wypoczynkiem i spokojem emocjonalnym - umysł jest wtedy wyciszony, choć czuwający). Bardzo głęboki wypoczynek i relaks, a także medytacja powodują równoczesne wystąpienie fal alfa i theta. Odprężenie powoduje też podniesienie poziomu serotoniny we krwi, wywołującej uczucie szczęścia i spokoju.

Im bardziej stresujący tryb życia prowadzimy, tym więcej czasu w rozkładzie zajęć powinniśmy poświęcić na odprężające ćwiczenia fizyczne i techniki relaksacyjne. Wybór odpowiedniego rodzaju ćwiczeń jest niezwykle istotny. Należy dopasować je do osobowości, sprawności fizycznej, stanu zdrowia i rozkładu zajęć. Sztuki dobrego odpoczynku można się nauczyć w każdym wieku i w każdej chwili. To pomoże w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Korzyści płynące z regularnego wykonywania ćwiczeń relaksujących są ogromne. Oprócz wzmocnienia ciała, ćwiczenia te są idealnym sposobem na pozbycie się nagromadzonych napięć, agresji i frustracji.

Małgorzata Remlein

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par. Pracuje z osobami nad poprawą ich samopoczucia psychicznego i fizycznego, zbudowaniem poczucia własnej wartości, głębszym poznaniem siebie i uporządkowaniem relacji z innymi. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.

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

Rodzinna
STOMATOLOGIA
IMPLANTOLOGIA
lek. dent. Ewa Balińska
tel. 61 84 28 222
www.ewabalinska.pl Poznań - Kiekrz, ul. Kierska 15

GABINET
DOBREGO MASAŻU
☎ 695 616 713
Przeźmierowo, ul. Wysogotowska 65

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 298

Market Medyczny

- łóżka rehabilitacyjne
- wózki
- materace przeciwoleżynowe
- poduszki ortopedyczne
- sprzęty pomocnicze i sanitarne
- pieluchomajtki, majtki chłonne
- podkolanówki na żyłaki i obrzęki
- ciśnieniomierze, inhalatory
- pasy ortopedyczne, orzezy, opaski

Bolą Cię stopy? Masz Haluxy? Cierpisz na bóle kolan i bioder? Przyjdź, nasi rehabilitanci wykonają darmową analizę twoich stóp. U nas możesz zrobić indywidualne wkładki do butów według najnowszych technologii.

WYPOŻYCZALNIA
SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO
łóżka elektryczne, koncentratory tlenu, wózki

Poznań, ul. Żeromskiego 9
tel. 697-595-045
Poznań, ul. Jackowskiego 43 (róg ul. Polnej)
tel. 604-895-717
www.ortezka.pl
zapraszamy pn-pt 9-18, sob. 10-14

www.fpv.org.pl
24
DIETO
TERAPIA
PORADNIA DIETETYKI
USŁUGI BEZPŁATNE
Poznań, ul. Dojazd 34
(w szpitalu MSWiA)
Zakres usług bezpłatnych:
poradnictwo dietetyczne • diety prozdrowotne
dietoterapia • analiza składu masy ciała
odchudzanie • badania antropometryczne
specj. przeciwnowotworowa
badania grupowe ze sponsoringiem
(w firmach, ośrodkach wczasowych itp.)
wizyty domowe - mobilna dietetyka
rejestracja tel. 501 347 315
gabinet 111 wtorki 16.00 - 18.00
wizyty domowe pon.-pt. 10.00 - 18.00

PROTEZY ZĘBOWE

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

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

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

U nas protezy w ramach NFZ bez kolejki ZAPRASZAMY!

PORADNIA STOMATOLOGICZNA „HAPPY DENT”

PRZYJĘCIA PRYWATNE

- **IMPLANTY**
- **CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA**
- **NOWOCZESNA, ESTETYCZNA PROTETYKA (LICÓWKI, INLAYE, KORONY PEŁNOCERAMICZNE, KORONY BRUX - DLA BRUKSISTÓW)**
- **RTG, PANORAMA**
- **POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE 24 h / 7 DNI**

PRZYJĘCIA W RAMACH NFZ

HAPPY DENT SUCHY LAS
62-002 Suchy Las, tel. 61 652 12 26
Nowy Rynek 4 tel. 601 536 430

salon urody
fryzjersko-kosmetyczny

ZATRUDNIMY FRYZJERA I POMOC FRYZJERSKĄ

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

Gabinety Medyczne novina
ul. Nowina 12A, 60-589 Poznań

- terapia indywidualna
- masaż
- fizykoterapia
- zajęcia grupowe
- bezpłatne konsultacje

info@gabinety-novina.pl
www.gabinety-novina.pl
tel. 61 84 11 100, 665 505 606

LARYNGOLOG
Dr n. med.
Dorota Miętkiewska - Leszniewska

Plukanie uszu, przedmuchiwanie trąbek słuchowych, podcięcie wędzidełka języka, plastyka podniebienia, ablacja błony śluzowej nosa (w krwawieniach z nosa), plastyka małżowin nosowych, endoskopia krtani, operacje migdałków, nosa i zatok przynosowych, wytuszczanie kaszaka i włókniaka.

Gabinet laryngologiczny:
os. Przyjazni 142, pawilon 142
(wjazd od ul. Mieszka I, za blokiem nr 13)
Konsultacje laryngologiczne przez cały tydzień

tel. 606 336 975

MYCIE OKIEN
biura • domy • firmy
tel: 603 635 878
www.ekodom21.pl
SPRZĄTANIE

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 - 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

TRANSPORT CIĘŻAROWY HDS
ZMECH. ROBOTY ZIEMNE
ROZBIÓRKI WARCZOWANIE DRZEW
601 57 35 53

www.dachyzblachy.net E-mail: info@dachyzblachy.net
663 030 063 • 601 737 900

DORADZTWO • WYCENA • PRODUKCJA • MONTAŻ
• OPINIE - OCENY TECHNICZNE DACHÓW •
PRZEGLĄDY OKRESOWE - KONSERWACYJNE - SERWIS

HIL - GAZ
SKŁAD WĘGLA

ATRAKCYJNE CENY
- węgiel eko groszek
- groszek
- kostka
- miał gruby
- miał
- orzech

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/7dni w tygodniu
62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5
GODZINY OTWARCIA pn.-sob. 8:00-16:00

STOLARSTWO
SCHODY · SZAFY WNEKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE
tel. +48 601 917 516
www.stolarstvoszudera.pl



Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D. Barczyńska



rejestracja telefoniczna
od pon. - sob.

Szeroki zakres usług:

- laser biostymulacyjny
- wybielanie zębów
- krótkie terminy protezowania
- mała chirurgia
- stomatologia zachowawcza
- umowa z NFZ

ul. Grunwaldzka 50
tel. 601 886 019

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny



poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

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

SKLEP INSTALACYJNY
dpd Pickup

OFERUJEMY:

- piece gazowe
- kotły na paliwo stałe 5. klasy
- pompy ciepła
- wymienniki i zasobniki ciepła
- grzejniki Purmo i Kermi
- instalacje wod. kan. c.o. i gaz

Autoryzowany instalator

De Dietrich ARISTON

Kiekrz ul. Starzyńska 41 tel. 533-888-473
www.sklepbhs.pl

INPRO-BUD Kompleksowa Realizacja
Inwestycji Budowlanych
Poznań



Adam Świdorski
tel. kom.: 601 370 892
www.inpro-bud.pl

- budowa, naprawa, wzmacnianie obiektów inżynierskich
- budowa domów, obiektów mieszkalnych i niemieskalnych
- układanie kostki brukowej
- elewacje zewnętrzne
- posadzki, tynki wewnętrzne
- odwodnienia, izolacje przeciw wodne, iniekcje
- kanalizacja budowa, przyłącza
- cięcie, wiercenie w żelbetonie

DAR-TECH
F.H.U.



tel. 728 531 885
dartech.serwis@wp.pl

**Autoryzowany Serwis
Urządzeń Grzewczych**

VIESMANN

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

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

**AKUMULATORY
I PROSTOWNIKI**
DARMOWY MONTAŻ I DIAGNOSTYKA



DOSTAWCY PRĄDU

**UL. RYNKOWA 1
62-081 PRZEŹMIEROWO**
PN. - PT. 9-17 SOBOTA 9-14
TEL: 790 390 299

**UL. MAŁE GARBARY 1
61-756 POZNAŃ**
PN. - PT. 8-19 SOBOTA 9-14
TEL: 506 164 933
www.prostowniki-akumulatory.pl

Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 14.000 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

ALGRUD
Usługi ogrodnicze



Wycinka i przycinka drzew
Sprzątanie i karczowanie ogrodów
Transport do 1,5 tony
Prace ślusarskie
Remonty
Przeprowadzki
Odsnieżanie

Tel. 512 003 652

EKOLOGICZNE CZYSZCZENIE ODZIEŻY

- czyszczenie chemiczne i wodne odzieży
- pranie/czyszczenie: kołder wełnianych, grubych narzut, kocy, zasłon
- pranie, krochmalenie, maglowanie
- pranie dywanów, usuwanie alergenów
- obsługa firm, hoteli i restauracji
- wynajem, szycie i serwis odzieży roboczej
- wynajem i sprzedaż szafek BHP

Pranie na telefon - 61 662 8 662

ul. Polna 40 Pn - Pt • 7⁰⁰ - 19⁰⁰
tel. 604 460 820 Soboty • 8⁰⁰ - 14⁰⁰
ab@asap.com.pl Dla Klientów z tą reklamą 10% rabatu na czyszczenie i pranie odzieży



LIMBA PRALNIA

SERWIS OPON

**NOWE OPONY
CAŁOROCZNE
OD 122 ZŁ!!!**

KLIMATYZACJA
NAPEŁNIANIE ODGRZYBIANIE

POZNAŃ Ul. Człuchowska 30A
tel. 61-66-38-567

**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

INSTALACJE
Wod-Kan Grzewcze i Gazowe
Remont-Awarie-Projekty

510 485 790 info@instalkos.pl

**AUTO
GAZ**

zamontuj samochodową instalację gazową u profesjonalistów

Kilkadziesiąt tysięcy zadowolonych klientów!

- ★ 2 lata gwarancji, bez limitu kilometrów,
- ★ Montujemy tylko oryginalne markowe instalacje gazowe
- ★ Kilkunastoletnie doświadczenie
- ★ Zwrot kosztów instalacji już po 7700km*
*przy założeniu cen: PB 4,76 LPG 2,09 spalanie auta 11ltr/100km

Największa firma w regionie!
Przyznane nam certyfikaty
w Poznaniu - ul. Coimierska 2B,
01-040 30 74, 603 691 301



**INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH**



Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

MEBLOFORM INDECO
wygodne mieszkanie



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

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

**WYMIANA OPON
WYWAŻANIE KÓŁ Z TESTEM DROGOWYM**



SPRZEDAŻ OPON NOWYCH I UŻYWANYCH
Zaawansowana analiza geometryczna koła
Optymalizacja odchylenia 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



PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

Poznań-Smochowice
ul. Ornecka 8
tel. 61 849-95-90

www.dentysta-rodzinny.pl

- ✓ Protetyka
- ✓ Inplanty
- ✓ Mikroskop
- ✓ Znieczulenie komputerowe THE WAND



CHIRURGIA SZCZĘKOWA

84
Wojska Polskiego

TEL. 530 781 005 STOMATOLOGIA

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

ZACZNIJ Z PROFESJONALNĄ FIRMĄ
SEZON W OGRODZIE



TEL. 698 652 050

www.ogrodypoznan.com.pl

USŁUGI KRAWIECKIE



dopasowywanie odzieży
skracanie • zwięzanie
wszywanie zamków
obszywanie firan i zasłon

Zakład czynny:

wtorek - czwartek : 9 - 15

piątek : 9 - 16

sobota : 9 - 13

Poznań, Generała Maczka 15

FACHOWO I TERMINOWO



UNIVERSUM

• USŁUGI POGRZEBOWE •

• PRZEWOZY • KREMACJA •

• WIEŃCE • WYPŁATA ZUS •

tel. 19 504, 61 853 19 43 • fax 61 852 93 20

Biuro Usług Pogrzebowych • ul. Woźna 15a • 61-777 Poznań
Oferujemy kompleksową pomoc przez całą dobę

www.universum-poznan.com.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



MementoMori
kompleksowe Usługi Pogrzebowe
Kierownik: Elżbieta Krawiec

Skórzewo, ul. Poznańska 66a
kom. 606 134 966

- kompleksowa obsługa
- ceremonie pogrzebowe na wszystkich cmentarzach
- wypłata zasiłków ZUS
- administrator cmentarzy w Skórzewie, Konarzewie, Wirach i Luboniu

Pomagamy w godnym
pożegnaniu bliskich

Lubon, ul. Okrzei 1
kom. 606 394 675

Telefon całodobowy:
618 131 262

www.mementomori.com.pl