**Centrum Inicjatyw Senioralnych poleca wydarzenia**

* ul. Mielżyńskiego 24, od poniedziałku do piątku w godz. 8-16
* tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09, www.centrumis.pl, [centrum@centrumis.pl](mailto:centrum@centrumis.pl)

**Wolontariat stały w CIS.** Centrum Inicjatyw Senioralnych poszukuje wolontariuszek i wolontariuszy, którzy będą docierać z informacją o ofercie miejskiej do osób 60 + mieszkających w Poznaniu oraz będą stanowić wsparcie w podejmowanych przez Centrum działaniach. Wolontariat przeznaczony dla osób pełnoletnich. Szczegóły i zgłoszenia: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w CIS.

**Poznańska Złota Karta.** Karta straciła ważność 15.09. Aby móc nadal korzystać ze zniżek należy wyrobić nową – OK Poznań Poznańską Złotą Kartę. W tym celu należy udać się do Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1, uprzednio umawiając się na wizytę w jednostce miejskiej poprzez infolinię Poznań Kontakt, tel. 61 646 33 44. Aby wyrobić kartę potrzebny jest ważny dowód osobisty oraz wniosek, który można wypełnić na miejscu.

**Stacjonarne konsultacje cyfrowe.** Nauka obsługi smartfonu, tableta lub laptopa, a także wyszukiwania informacji w internecie czy korzystania z internetowych komunikatorów. Spotkania trwają 45 min (można odbyć maksymalnie 5 takich spotkań w roku kalendarzowym), odbywają się w siedzibie CIS przy ul. Mielżyńskiego 24, obowiązują zapisy tel. 61 847 21 11 lub osobiste w CIS.

**Telefoniczne i stacjonarne dyżury policjantów dla seniorów.** Policjanci z KWP w Poznaniu udzielają informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym. Dyżury odbywają się w każdy wtorek w godz. 12-14 w siedzibie CIS lub pod numerem tel. 887 666 508.

**Newsletter CIS.** Jeśli chcesz być na bieżąco – zapisz się do newslettera Centrum Inicjatyw Senioralnych (poprzez stronę www.centrumis.pl, okienko do zapisów po prawej stronie, tuż pod niebieskim kalendarzem z wydarzeniami). Dzięki temu w każdy piątek otrzymasz od nas wiadomość z pakietem najświeższych informacji na temat oferty w mieście skierowanej do seniorek i seniorów.

**Świąteczne śpiewanie w ramach Srebrnego Fyrtla.** W miłej przedświątecznej atmosferze uczestnicy razem z Ewą Wodzyńską będą śpiewać kolędy, pastorałki, piosenki świąteczne. Wspólne kolędowanie będzie okazją do posłuchania ciekawych historii i anegdot związanych z wykonywanymi utworami. 3.12, godz. 10-12.30 (grupa 1) oraz 12.30-15 (grupa 2), Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. św. Marcin 57. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w CIS.

**Senior w Formie**

**Bagdasarian Boxing Club Poznań.** Klub zaprasza na bezpłatne zajęcia gimnastyczne z elementami boksu dla seniorek i seniorów. Harmonogram: wtorki i czwartki, godz. 15-16, Hala sportowa, ul. Reymonta 35, zapisy: tel. 692 230 015 lub 694 021 328.

**Tematyczne wycieczki z przewodnikami popoznaniu.pl.** Uczestnicy spacerów zaglądają do mniej znanych dzielnic miasta, odwiedzają miejsca z dala od turystycznych szlaków, a wycieczki koncentrują się na jednym wątku. Harmonogram: 7.12, godz. 11 i 14 – „Ulice Poznania cz. I – Grunwaldzka” (zbiórka: pomnik Tadeusza Kościuszki), 28.12, godz. 10 – „Śladami Powstania Wielkopolskiego” (zbiórka: na Starym Rynku przed Ratuszem). Nie obowiązują zapisy, udział bezpłatny. Szczegóły: tel. 884 605 305, www.popoznaniu.pl.

**Spacery miejskie z PTTK**. Koło Przewodników PTTK im. Marcelego Mottego przy Oddziale Poznańskim zaprasza na spacery w różnych rejonach miasta. Udział w przechadzkach jest bezpłatny, nie obowiązują zapisy. Harmonogram najbliższych spacerów: 8.12, godz. 11 – „Kazimierz Greger – fotograf Powstania Wielkopolskiego” (zbiórka: pl. Wolności przy studzience Higiei). Szczegóły: tel. 61 853 03 97.

**Kultura**

**CK Zamek!** Harmonogram wybranych wydarzeń: 1.12, godz. 19 - JAZZAMEK: Marek Pospieszalski Oktet – „Now” (Sala Wielka, bilety: 55/60 zł), 3.12, godz. 18 - Spojrzenie na wschód „Oddział chorych na Rosję. Opowieść o Rosjanach czasów putinizmu” (Scena Nowa, bilety: 7 zł), 4.12, godz. 10 - Poznański Wolontariusz Roku: warsztaty dla wolontariuszy (Przestrzenie CK Zamek, obowiązują zapisy), 4.12, godz. 18 - Zwiedzanie Zamku z przewodnikiem (Hol Wielki, bilety: 15/12 zł), 6.12, godz. 20 - Zwiedzanie Zamku z latarkami (Hol Wielki, bilety: 15/12 zł), 10.12, godz. 11 – „Iluzje wszechwładzy. Architektura i codzienność pod okupacją niemiecką”: zwiedzanie wystawy dla seniorek i seniorów. To zwiedzanie charakteryzuje się przyjaznym tempem i możliwością skorzystania z przenośnych krzeseł (Sala Wystaw, bilety: 20/15 zł), 10.12, godz. 18 - Uniwersyteckie Wykłady na Zamku: „Od grodu do twierdzy. Dzieje fortyfikacji poznańskich” – wykład prof. UAM Zbigniewa Pilarczyka (Sala pod Zegarem, wstęp wolny), 11.12, godz. 19 – „Perfect Men”: Spektakl w ramach Europe Beyond Access (Sala Wielka, bilety: 40/30 zł, spektakl tłumaczony na PJM, z napisami), 14.12, godz. 19 oraz 15.12, godz. 17 - Koncerty Świąteczne: „W tym żłóbeczku na sianeczku” – koncert Chóru Skowronki (Sala Wielka, bilety: 40 zł). 15.12, godz. 11 – rodzinne zwiedzanie Zamku (Hol Wielki, bilety: 15/12 zł), 17.12, godz. 19 - Koncerty Zimowe Kuźni Piosenki: „Preludium świąteczne” (Sala Wielka, bilety: 10 zł), 18.12, godz. 18 - „Iluzje wszechwładzy. Architektura i codzienność pod okupacją niemiecką”: Oprowadzanie kuratorskie po wystawie (Sala Wystaw, bilety: 20/15 zł), 19.12, godz. 18 - Zamkowy Klub Książki: spotkanie o książce Jokhy Alharti „Ciała niebieskie” (Laboratorium, wstęp wolny). Szczegóły: ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 646 52 72, www.ckzamek.pl.

**Co u Raczyńskich?** Harmonogram (wybranych) bezpłatnych wydarzeń: 29.11, godz. 18 – Klub książki u Raczyńskich. Bram Stoker „Dracula” (pl. Wolności 19, sala 5), 30.11, godz. 18 – Andrzejkowe Nocne Czytanie (pl. Wolności 19, sala 5), 2.12, godz. 18 - Spotkanie z dr Gabrielą Jeleńską wokół literatury tubylczej z Ameryki (Pracownia-Muzeum J.I. Kraszewskiego, ul. Wroniecka 14), 3.12, godz. 18 – „Spotkania bez fikcji”: Mariusz Szczygieł – pisarz kojarzony głównie z tematyką czeską (pl. Wolności 19, sala1), 4.12, godz. 17 - Spotkanie z Dariuszem Pawlickim – poetą i eseistą (pl. Wolności 19, sala 5), 5.12, godz. 17 – „pamiętaj o czwartku”: trening pamięci z ćwiczeniami logicznymi (pl. Wolności 19, sala 5), 6.12, godz. 18 – „Czytajmy stare fotografie!” Spotkanie z Moniką Piotrowską, uczestnicy mogą przynieść swoje stare zdjęcia (pl. Wolności 19, sala 5), 11.12, godz. 12.30 - Zwiedzanie Mieszkania-Pracowni Kazimiery Iłłakowiczówny (ul. Gajowa 4/8, zapisy: tel. 61 855 12 44 lub e-mail: [illa@bracz.edu.pl](mailto:illa@bracz.edu.pl)), 11.12, godz. 18 – „Pisać Noblem: Buddenbrookowie po raz wtóry”. Rozmowa z Jerzym Kochem, autorem nowego przekładu arcydzieła Thomasa Manna (pl. Wolności 19, sala 5), 12.12, godz. 18 – „Spotkanie z Arcydźwiękiem”: Śpiewogra Wigilia św. Andrzeja Adama Wrońskiego i Franciszka Dominika (hol Biblioteki Raczyńskich, zapisy: [zapisy@bracz.edu.pl](mailto:zapisy@bracz.edu.pl)), 16.12, godz. 18 - Koncert świąteczny uczniów Zespołu Szkół Muzycznych w Poznaniu (pl. Wolności 19, sala 5), 17.12, godz. 16 – „Wtorek dla seniora”: świąteczne spotkanie z ukulele – koncert SeniorUków (pl. Wolności 19, sala 5), 18.12, godz. 18 – „Największe sekrety Poznania i Wielkopolski”: spotkanie z Lucjanem (pl. Wolności 19, sala 5), 18.12, godz. 18 - Spotkanie wspomnieniowe poświęcone Andrzejowi Sikorskiemu i prezentacja antologii wierszy na Boże Narodzenie (Pracownia-Muzeum J.I. Kraszewskiego ul. Wroniecka 14). Szczegóły: pl. Wolności 19, tel. 61 885 89 09, [www.bracz.edu.pl](http://www.bracz.edu.pl).

**Wielkopolskie Muzeum Niepodległości.** Harmonogram: 7.12, godz. 12.30 - Spacer angażujący „Stanisław Taczak: od Mieszkowa do Powstania” (zbiórka: przy kościele, ul. Św. Marcin 13, wstęp wolny), od 11.12 - wystawa czasowa „Generał Stanisław Taczak - naukowiec, dowódca, społecznik” (Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918 – 1919, Stary Rynek 3, Odwach, wstęp w cenie biletu do muzeum), 26.12 - inscenizacja przyjazdu Ignacego Paderewskiego do Poznania (Dworzec Letni, godzina zostanie podana w późniejszym terminie), 27.12, godz. 10-17 - 106. rocznica wybuchu Powstania Wielkopolskiego: obchody na wystawie i przed Muzeum Powstania Wielkopolskiego, w ramach obozowiska przed Odwachem odbędzie się gra historyczno-edukacyjna dla rodzin oraz spacer śladami Powstania Wielkopolskiego (udział bezpłatny). Szczegóły: ul. Woźna 12, tel. 61 853 19 93.

**Teatr Ósmego Dnia.** Harmonogram: 6.12, godz. 19 – spektakl „Nie wiemy na pewno”, 7.12, godz. 18 – obchody jubileuszu 60-lecia Teatru (spektakl „Nie wiemy na pewno”, a po nim dyskusja z twórcami), 13.12, godz. 19 – spektakl „Kiedy kończy się noc”. Bilety senioralne na wszystkie powyższe wydarzenia: 10 zł. Szczegóły: ul. Ratajczaka 44, tel. 61 855 20 86.

**Teatr Polski.** Harmonogram: 1.12, godz. 18 – „Faustus”, 5.12, 7.12, godz. 19 oraz 8.12, godz. 18 – „Śluby Panieńskie”, 14.12, 16-17.12, godz. 19 oraz 15.12, godz. 18 – „Ulisses”. Bilet senioralny na wskazane spektakle: 30 zł. Szczegóły: ul. 27 grudnia 8/10, tel. 61 852 56 27.

**Opera Seniora: Teatr Wielki**. Harmonogram: 8.12, godz. 18 – „Nie upilnuje nas nikt”. Bilety senioralne na wyżej wymienione wydarzenie na hasło „CIS” w cenie 40 zł, do nabycia wyłącznie w kasie teatru: ul. Fredry 9, tel. 61 659 02 31, czynne od wtorku do soboty w godz. 13.00-19.00 oraz w niedziele 2 godziny przed spektaklem.

**Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury (ul. Prusa 3).** W każdą środę w godz. 11-13 odbywają się bezpłatne warsztaty kreatywne dla seniorów „Niby nic takiego, a coś ładnego” (sala 207, zapisy: tel. 502 689 159). Szczegóły: ul. B. Prusa 3, tel. 61 664 08 50.

**Kultura Dostępna w Kinach.** Pokazy polskich filmów odbywają się we wszystkich kinach Helios na terenie całej Polski w czwartki o godz. 18. Koszt biletu to 12,90 zł. Harmonogram: 5.12, godz. 18 – „Rzeczy niezbędne”, 12.12, godz. 18 – „U Pana Boga w Królowym Moście”, 19.12, godz. 18 – „Sezony”, 26.12, godz. 18 – „Drużyna AA”. Szczegóły: Kino Helios: ul. Pleszewska 1, tel. 61 622 72 97.

**Kino bez barier.** Repertuarowe dostępne pokazy filmowe odbywają się: we wtorki (Sala 1 Kina Pałacowego, dostępne są filmy z audiodeskrypcją i napisami w języku polskim) i w czwartki (Sala 2, tłumaczone dodatkowo na Polski Język Migowy). Harmonogram: 3.12, godz. 11 oraz 5.12, godz. 18 – „Listy do M. Pożegnania i powroty”, 10.12, godz. 11 oraz 12.12, godz. 18 – „Kulej. Dwie strony medalu”, 17.12, godz. 11 oraz 19.12 godz. 18 – „Wybraniec”. Szczegóły: tel. 61 646 52 72.

**Senior w Muzie**. Spotkania odbywają się w środy o godz. 15.00. Bilety dla seniorów kosztują 14 zł. Harmonogram: 4.12, godz. 15 – „Minghun”, 11.12, godz. 15 – „Co się wydarzyło w Madison Country”, 18.12, godz. 15 - „Prawdziwy ból”. Szczegóły: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, tel. 61 852 34 03.

**Film o powstaniu wielkopolskim – seanse dla grup senioralnych.** „Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918-1919” to fabularyzowany dokument filmowy przedstawiający wspaniałą historię walki o polskość. Najbliższa projekcja odbędzie się 29.11 o godz. 15.30 w kinie Charlie Monroe, ul. Rybaki 6 a. Bilety senioralne: 17 zł, dla grup zorganizowanych - 12 zł. Szczegóły: 601 700 688.

**Dom Bretanii**. Harmonogram: 4.12, godz. 18 – „Wobec Rodina – rzeźba Constantina Brancusi i Ossipa Zadkine” – wykład Karoliny Prymas-Jóźwiak z cyklu „Wykłady o sztuce francuskiej, czyli klucze do współczesności” (wstęp wolny), 7.12, godz. 11 – Koncert „Poranek z Aznavourem – Poznań” w wykonaniu Francois Martineau (bilety: 50 zł), 11.12, godz. 18 - Projekcja filmu animowanego „Psom i Włochom wstęp wzbroniony” (film z napisami w j. polskim, wstęp wolny). Dostępna jest również wystawa fotografii Irène Jonas „Morze o wielu obliczach”. Szczegóły: Dom Bretanii, Stary Rynek 37 (wejście od ul. Wielkiej), tel. 61 851 68 51.

**Edukacja**

**Poznańskie Centrum Dziedzictwa.** **Brama Poznania:** 11.12, godz. 16 – „Ostrów Tumski przez wieki”: zwiedzanie dla seniorów z przewodnikiem (udział bezpłatny, obowiązują zapisy tel. 61 647 76 34), 15.12, godz. 16 – świąteczny warsztat: zapachowe tabliczki woskowe (udział bezpłatny, obowiązują zapisy e-mail: wydarzenia@bramapoznania.pl). Szczegóły: tel. 61 647 76 34.

**Centrum Szyfrów Enigma.** Harmonogram: 1.12, godz. 11-16 – Rodzinna Strefa Szyfrów (wstęp wolny), 3.12, godz. 15.30 – „Szyfry przez wieki”: zwiedzanie dla seniorów (udział bezpłatny, obowiązują darmowe wejściówki do odebrania w kasie CSE, lub rezerwacja tel. 61 888 45 12), 6.12, godz. 12-18 – „Wikipiątki na wystawie Szyfrodziewczyny” (wstęp wolny), 12.12, godz. 15.30 – „Tajemnice wszech czasów”: oprowadzanie po ekspozycji (udział bezpłatny, obowiązują darmowe wejściówki do odebrania w kasie CSE, lub rezerwacja tel. 61 888 45 12), 13.12, godz. 17-19 – Premiera artbooka o Henryku Zygalskim (wstęp wolny), 15.12, godz. 10 – kurs szyfrów dla rodzin (bilety: 30 zł od rodziny), 19.12, godz. 15.30 – „Prekursorki. Opowieść o Szyfrodziewczynach” (udział bezpłatny, obowiązują darmowe wejściówki do odebrania w kasie CSE, lub rezerwacja tel. 61 888 45 12). Szczegóły: Św. Marcin 78, tel. 61 888 45 12.

**Galeria Śluza.** Wystawa „Warta. Ćwiczenia z wyobraźni” dostępna do 23.02.2025. Szczegóły: ul. Dziekańska 1, tel. 61 647 76 31.

**Muzeum Archeologiczne** (**Pałac Górków, ul. Wodna 27)**. Harmonogram: 7.12 – Saturnalia: muzealne mikołajki, w programie m.in.: warsztaty plastyczne, gry, prelekcje (udział w wykładach bezpłatny), 10.12, godz. 11.45 – spotkanie dla seniorów z cyklu „Archeologiczne spacery: Z wizytą w Galerii Sztuki Starożytnej Muzeum Narodowego w Poznaniu” (zbiórka na dziedzińcu muzeum archeologicznego, wstęp wolny), 16.12-28.02.2025 – wystawa czasowa „Arche, Archeo, Archeologia” (dziedziniec muzeum, wstęp wolny), 17.12, godz. 12 – spotkanie dla seniorów z cyklu „Porozmawiajmy o... Bożym Narodzeniu w starożytnym Rzymie” (sala audiowizualna na II piętrze muzeum, wstęp wolny). Szczegóły: tel. 61 852 82 51.

**Rezerwat Archeologiczny Genius Loci (ul. Posadzego 3)**. Do 28.02.25 będzie trwała plenerowa wystawa czasowa „Kiedy Mieszko stawiał grody” (mur przy ul. Posadzkiego), wstęp wolny. 1.07 – 31.12 Instalacja artystyczna „Krucyforma”, wstęp po zakupie biletu do rezerwatu. Szczegóły: tel. 61 852 21 67.

**Prelekcje Towarzystwa Miłośników Miasta Poznania.** Towarzystwo Miłośników Miasta Poznania im. Cyryla Ratajskiego zaprasza do udziału w prelekcjach dra Marka Rezlera. Spotkania odbywają się w Księgarni Arsenał (Stary Rynek 58) o godz. 18. Harmonogram: 2.12— Czy Wielkopolanie umieli konspirować? Udział w prelekcjach jest darmowy, nie obowiązują zapisy. Szczegóły: ul. Mielżyńskiego 27/29, e-mail: [tmmp@poczta.fm](mailto:tmmp@poczta.fm).

**Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku.** Harmonogram: 5.12, godz. 15 – „Drewno – ekologiczny materiał przyszłości” – prof. UPP dr hab. inż. Edward Roszyk, 12.12, godz. 15 – „Ryby na świątecznym stole. Kto nie kocha karpia?” – dr inż. Wojciech Andrzejewski. Wykłady odbędą się w Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A, parter, a wstęp na nie jest wolny. Szczegóły: tel. 61 848 70 26.

**Dzień Seniora w Nowym ZOO.** Zbiórka w pobliżu mapy przy wejściu od strony ulicy Krańcowej 5.12 o godz. 12.15. Tym razem uczestnicy udadzą się do Pawilonu Zwierząt Nocnych, gdzie odwiedzą kanczyla mniejszego, jednego z najmniejszych przedstawicieli ssaków kopytny. Koszt biletu senioralnego to 5 zł. Szczegóły: Dział Edukacji i Promocji Zoo, tel. 61 872 07 73.

**Rozrywka**

**Palmiarnia Poznańska.** W ramach akcji „Wtorki dla Seniora” osoby powyżej 60. roku życia mogą zakupić bilet do Palmiarni w promocyjnej cenie 4 zł. Szczegóły: tel. 61 865 89 07.

**Projekt Fifna****.** Harmonogram: 2.12, godz. 11 – GRA-MY. Wspólna zabawa przy grach planszowych (wstęp: 10 zł, zapisy: tel. 533 488 550), 4.12, godz. 11 – spotkanie z neurografiką (wstęp: 20 zł, zapisy: tel. 533 488 550), 7.12, godz. 16 – Twój Wieczór Literacki (wstęp wolny), 11.12, godz. 11 – Warsztat Twórczego Pisania: odwódki (wstęp: 10 zł, zapisy: tel. 533 488 550). Szczegóły: ul. Sienkiewicza 20 a, tel. 533 488 550.

**Schron Kultury Europa.** Stowarzyszenie Schron Kultury Europa proponuje seniorkom i seniorom udział w muzycznych spotkaniach, podczas których nie zabraknie okazji do wspólnego śpiewania. Śpiewanki odbywają się we wtorki o godz. 17. Udział jest bezpłatny. Spotkaniom towarzyszyć będzie muzyka na żywo w wykonaniu kapeli Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa. Szczegóły: tel. 604 853 782.

**SpotkajMY się – międzykulturowe spotkania przy kawie.** Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom Caritas Poznań zaprasza seniorki i seniorów na międzykulturowe zajęcia integracyjne. Harmonogram: 29.11, godz. 12 - piękno zaczyna się od troski o siebie, prowadząca: Anżela Gubenko. Wszystkie spotkania odbywać się będą przy al. Marcinkowskiego 1. Udział jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy: tel. 721 997 880.

**Wiara z Szewskiej.** Fundacja Vinea zaprasza na grudniowe bezpłatne spotkania. Harmonogram: 4.12, godz. 11 - Robótki ręczne: ozdoby świąteczne, 7.12, godz. 11 - ABC wiary, 10.12, godz. 11 - Kije nordic walking (zbiórka: stacja początkowa kolejki Maltanka), 14.12, godz. 11 – „Kościół czy cerkiew?”: Spotkanie z ks. Iwanem Dziubą, prawosławnym duchownym, 18.12, godz. 11 - Robótki ręczne: ozdoby świąteczne. Wszystkie wydarzenia (z wyjątkiem nordic walking) odbywają się w Wieży św. Gotarda przy kościele oo. Jezuitów, ul. Szewska 18. Szczegóły: tel. 797 907 154.

**Scena Robocza.** Harmonogram: 6.12, godz. 19 – koncert „SIKSA” (bilety: 30 zł), 12.12, g. 18 – Laboratorium Praktyk Współtwórczych: Nowe praktyki wobec przemocy strukturalnej (udział bezpłatny, zapisy e-mail: [bilety@scenarobocza.pl](mailto:bilety@scenarobocza.pl)), 13-15.12, godz. 15 – spektakl „Idontlikemetut(yo)u” (bilety: 30 zł). Bilety do kupienia przez stronę bilety 24.pl oraz przed wydarzeniem w kasie. Szczegóły: tel. 795 577 022.

**Wolontariat**

W Poznaniu działa wiele instytucji, które potrzebują wsparcia wolontariuszy. Można odwiedzić Poznańskie Centrum Wolontariatu (kontakt: pcw@wolontariat.poznan.pl, tel. 690 251 119, wolontariat.poznan.pl), skorzystać ze strony Korpus Solidarności (korpussolidarnosci.gov.pl) czy ze strony miejskiej (poznań.pl w zakładce: organizacje, społeczności, NGO). Centrum Inicjatyw Senioralnych też pomoże w znalezieniu właściwej oferty (aktualne oferty na stronie: centrumis.pl w zakładce: wolontariat). Zapraszamy do kontaktu.

**Caritas Archidiecezji Poznańskiej.** Zakres zadań: sprawowanie opieki w specjalistycznych placówkach, towarzyszenie podopiecznym w środowisku domowym, udział w akcjach organizowanych przez Caritas, edukowanie i promowanie idei wolontariatu. Zapewnienie wsparcia w Schronisku pn. Dom Charytatywny Przystań przy ul. Krańcowej 10. Zakres zadań to wsparcie zespołu w pracach biurowych/administracyjnych, rozmowy z podopiecznymi (1 raz w tygodniu w godz. 9.00-11.00). Prowadzenie warsztatów we wtorki lub w czwartki w godzinach 10.00-13.00 lub 15.00-18.00, albo wsparcie (jeden, dwa lub trzy dni w tygodniu/miesiącu) w łaźni miejskiej i strefie pomocy doraźnej (12.00-17.00) oraz w ogrzewalni (18.00-8.00). Kontakt: 605 333 825 e-mail: [centrumwolontariatu@caritaspoznan.pl](mailto:centrumwolontariatu@caritaspoznan.pl).

**Zdrowie i Wsparcie**

**Fundacja PETRA Senior.** Harmonogram: 9.12, godz. 18 – warsztaty z Anną Ziółkowską, gerontolożką. Uczestnicy dowiedzą się, gdzie opiekun może szukać wsparcia w opiece. Udział bezpłatny, obowiązują zapisy e-mail: fundacja@petra-senior.pl lub tel. 665 006 501. Szczegóły: ul. Poznańska 19.

**Bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet w wieku od 45 do 74 lat.** Mobilna pracownia mammograficzna będzie stacjonowała w Poznaniu przy markecie Kaufland (Aleje Solidarności 42) w dniach: 17-18.12, godz. 9-16. Rejestracja: tel. 22 880 90 80.