



nestore Informa

Periodico semestrale dell'Associazione Nestore

N° 33 – ottobre 2017

Editoriale

Fiorella Nahum – Comitato Scientifico Nestore

Dedichiamo questo numero di “Nestore Informa”, realizzato come “Speciale Nestore”, al nostro Presidente, Piero Amos Nannini, scomparso qualche giorno fa.

E' stata per tutti noi una gravissima perdita e lo ricordiamo qui con affetto e gratitudine, come persona di grande umanità e generosità, e come manager lungimirante e aperto al sociale, all'innovazione, alle potenzialità degli anziani.

Vogliamo ricordare che Amos Nannini è stato uno degli ideatori e fondatori del “Progetto Nestore” fin dal lontano 1996 e ne ha firmato con gli altri padri fondatori l'Atto Costitutivo nel 1998 in rappresentanza della Società Umanitaria, assieme all'allora Presidente Massimo Dalla Campa, quasi a siglare un impegno personale nei confronti dell'Associazione.

Da allora è sempre stato il nostro Presidente e ci ha aiutato a crescere, lasciandoci la piena autonomia delle nostre scelte, senza interferire nel contenuto e nella gestione delle nostre attività. Tuttavia, sotto questa apparente estraneità è stato sempre presente e vigile nei nostri confronti, stimolando e favorendo possibili sinergie con le attività dell'Umanitaria (citiamo ad esempio l'organizzazione comune degli eventi denominati “Un libro al mese” durata per circa due anni).

A lui l'Associazione Nestore deve moltissimo, la sua nascita, la sua sopravvivenza, e la possibilità di aver potuto gravitare nell'ambito di un ambiente sociale di grande respiro e di grandi opportunità, che hanno contribuito a farci sentire positivi e propositivi, pur con le nostre piccole dimensioni.

Questo numero, già composto nelle settimane precedenti alla sua scomparsa, prende atto di una nuova attenzione dell'Associazione agli aspetti e ai fenomeni più significativi dei cambiamenti di scenario degli ultimi anni, che stanno portando importanti ricadute sulle attività dell'Associazione, soprattutto da quando Carla Facchini ne ha assunto la Vicepresidenza un anno e mezzo fa.

Gli autori degli articoli sono o sono stati protagonisti o interlocutori privilegiati di questo percorso e quanto da loro scritto riflette i punti di vista, le esperienze e le riflessioni maturate sui vari temi, tutti suscettibili di ulteriori approfondimenti. Abbiamo anche voluto allargare lo sguardo e dare spazio al grande tema del **volontariato**, tema centrale per quanto riguarda la sua incidenza sul benessere degli anziani, e pilastro dell'invecchiamento attivo dei soci Nestore e di tutti i *senior*, nonché direttamente connesso all'oggetto dell'attività dell'Associazione. Siamo onorati, a questo riguardo, di poter ospitare l'importante contributo di Ivan Nissoli, Presidente del Ciessevi, il massimo organismo operante a Milano nel campo del volontariato.

Non manca infine il solito “diario di bordo” rivolto soprattutto a chi non ha potuto partecipare agli eventi organizzati e mirato a costituire un nucleo sistematico di memoria che possa testimoniare delle scelte in atto e della vitalità dei soci.

Questo numero, in ultima analisi, vuole testimoniare il percorso fatto dall'Associazione, grazie alla grande fiducia riposta in noi dal nostro Presidente scomparso e alla volontà di collaborazione di tutti quelli che vi hanno lavorato e collaborato fino ad oggi.

IN QUESTO NUMERO

- *Editoriale – Fiorella Nahum* pag. 1

Speciale Nestore 2017

- *Nuove strategie e nuove attività – Carla Facchini* pag. 3
- *“Io e gli altri”: un nuovo laboratorio Nestore –
Giorgio Gorli* pag. 4
- *Dalla “formazione” ai “per-corsi” – Mauro Vaiani* pag. 6
- *La scrittura dell’anima – intervista a
Stefania Freddo (a cura di Fulvio Campagnano)* pag. 7
- *Socializzare e fare cultura – Mara de Barbieri* pag. 9
- *Giovani e anziani: la collaborazione con ITSOS
Albe Steiner – Rossana Presotto* pag. 10
- *Parla un socio collettivo – Antonio Zaopo* pag. 11
- *Fedeltà e transizione: parla un socio
individuale – a cura di Fiorella Nahum* pag. 12

Uno sguardo al volontariato

- *Il volontariato degli anziani a Milano – Ivan Nissoli* pag. 15
- *Volontario a chi? – Roberto Brambati* pag. 17
- *Il mio volontariato con il Touring Club –
Giovanna Bassi* pag. 18

Vita associativa

- *Mostra fotografica e festa d’estate –
Giovanna Bellasio* pag. 20
- *Andare per cortili a Milano – Mara de Barbieri* pag. 20
- *Cena sociale di fundraising al ristorante messicano -
Giovanna Bellasio* pag. 21
- *Cosa pensa di Nestore Informa?* pag. 21
- *E ora... musica!* Pag. 22

Visti, sfogliati, letti

- *Leggerezza – Laura Campanello (a cura di A.di Suni)* pag. 23
- *Vecchi leoni e la loro irresistibile alleanza con
i giovani – Fulvio Scaparro (a cura di F.Nahum)* pag. 24

Gruppo di Redazione:

*Fiorella Nahum
Giovanna Bellasio
Giancarlo Bonghi
Roberto Brambati
Mara de Barbieri
Antonio Zaopo*

Hanno contribuito a questo numero:

*Jenny Barbieri
Giovanna Bassi
Giovanna Bellasio
Roberto Brambati
Fulvio Campagnano
Mara de Barbieri
Alberto di Suni
Carla Facchini
Stefania Freddo
Giorgio Gorli
Emira Manina
Fiorella Nahum
Ivan Nissoli
Mauro Vaiani
Antonio Zaopo*

Quote associative Nestore 2017

Soci individuali	50,00€
Soci collettivi	200,00€
Soci collettivi sostenitori	600,00€

*Banca Popolare di Milano – Ag.21
IT 39 M 05584 01621 000000042676
intestato ad ASSOCIAZIONE NESTORE*

Speciale Nestore 2017

Nuove strategie e nuove attività

Carla Facchini, Vicepresidente Associazione Nestore

Negli ultimi anni, importanti cambiamenti hanno riguardato le persone tra i 55 e i 70 anni.

Il più importante è costituito dalla progressiva posticipazione dell'età al pensionamento, a seguito delle diverse riforme che hanno coinvolto il sistema previdenziale. Al riguardo, basti ricordare che, negli ultimi dieci anni, il tasso di occupazione delle persone di 55-64 anni è passato dal 42% al 58% per gli uomini, dal 21 al 37% per le donne. Vale a dire che, mentre fino a una decina di anni fa, le persone andavano spesso in pensione prima dei 60 anni, attualmente ci vanno dopo i 65.

Questo mutamento ha, ovviamente, delle ripercussioni su "come" le persone vivono sia il pensionamento, che il periodo ad esso successivo. Uscire dal mondo del lavoro a 60 anni (e ancor più prima) può infatti comportare, specie se si sono svolte attività gratificanti e non troppo faticose, problemi di perdita di ruolo e una consistente disponibilità / interesse a mettere a frutto le proprie competenze e le proprie energie in altri ambiti, come quello del volontariato. Andare in pensione dopo i 65 anni significa andarci meno preoccupati per la perdita del ruolo sociale e, comunque, più 'usurati' e meno interessati a mettersi ancora in gioco in nuovi ambiti.

La transizione al pensionamento vede quindi un attenuarsi delle criticità precedenti ed un accentuarsi degli aspetti positivi, quale la disponibilità di un tempo svincolato da doveri.

Ma il fatto che il pensionamento avvenga attorno ai 65 anni comporta anche che esso si intrecci con altre transizioni con cui i soggetti si trovano confrontati in questa classe di età.

Anzitutto, possono esserci i primi segnali del proprio invecchiamento fisiologico: il mutamento del proprio aspetto, l'insorgere di qualche disturbo, di qualche piccola defaillance....

Secondariamente, mutano i ruoli familiari, quelli come genitori e quelli come figli. Da un lato, è attorno ai 30-35 anni che i giovani escono di casa e costituiscono un proprio nucleo, per cui è tra i 60 e i 70 anni che chi è genitore sperimenta la

condizione di 'nido vuoto', ossia, sperimenta una quotidianità in cui è presente solo la coppia, con i suoi pregi, ma anche con le sue criticità e, in cui, peraltro, può rientrare la necessità a curare, almeno occasionalmente, eventuali nipotini. Dall'altro, a seguito del prolungamento della speranza di vita, è sempre tra i 60-70 anni che, nella maggior parte dei casi, ci si trova confrontati, nel proprio ruolo di figli, con la non autosufficienza dei genitori e con la loro perdita.

La transizione al pensionamento, quindi, non solo è posticipata rispetto agli scorsi decenni, ma si intreccia con altre transizioni il cui insieme dà luogo a nuove potenzialità, ma anche a nuove criticità, comportando la necessità di rielaborazioni, non sempre facili, del proprio vissuto.

E' a partire da tali considerazioni che si è posta (si pone) la necessità di ripensare la missione e le prospettive di Nestore.

In primo luogo, ciò si è tradotto (si sta traducendo) in un ripensamento dei per-corsi di formazione che, da un lato, devono mantenere il loro tratto peculiare di ambiti di confronto e di interattività tra 'formatori' e partecipanti, ma, dall'altro, devono aprirsi a nuove tematiche. Non a caso, credo, le proposte di quest'anno che hanno riscontrato una maggiore adesione sono state quelle che, sul piano dei contenuti, sono state più innovative, ponendo l'accento su una riflessione anche teorica sulle molteplici transizioni verso l'età anziana, vuoi affrontando le tematiche relazionali, specie in ambito familiare. Ma può comportare anche un rafforzamento delle attività di counselling individuale e il proporre su tematiche specifiche dei gruppi nei quali i partecipanti possano confrontarsi e condividere le proprie esperienze.

Certo, l'attenzione al tema del pensionamento deve rimanere rilevante, anche perché è una delle peculiarità di Nestore e ne ha costituito l'asse portante in tutti questi anni; ma, accanto ad essa, diventa cruciale l'attenzione per le altre transizioni di questa fase del corso di vita, da quelle che

riguardano la *fisicità*, la *corporeità*, a quelle che riguardano i *ruoli familiari*.

In secondo luogo, la consapevolezza dei mutamenti in atto si traduce nell'interesse a sviluppare nuove tematiche e nuovi approcci anche per quanto riguarda *l'attività di ricerca*. Non a caso, del resto, l'ultima indagine condotta da Nestore (più esattamente, dal gruppo "Differenze di genere" in esso costituitosi) ha riguardato proprio il tema delle transizioni all'età anziana nel loro complesso, viste cercando di cogliere differenze e similitudini tra uomini e donne.

In terzo luogo, diventa sempre più importante articolare le iniziative proposte ai soci, in grado di coinvolgerli e di rafforzare la loro identità e il loro senso di appartenenza. Si tratta, in primo luogo, di ampliare il ventaglio delle attività a carattere culturale e/o ricreativo fin qui attivate: ed è in questa prospettiva che si collocano le nuove proposte per il prossimo anno di costituire gruppi di riflessione e confronto sui mutamenti sociali, un laboratorio fotografico, o di organizzare escursioni fuori Milano. Ma si tratta altresì di ipotizzare e

progettare, anche a partire dai suggerimenti dei soci, attività innovative che vedano un'implementazione dell'impegno verso le giovani generazioni e la messa a punto di interventi a favore di fasce sociali finora non coinvolte, in una logica di solidarietà sociale oltre che intergenerazionale.

Al proprio interno Nestore ha elevate competenze dei soci sia individuali che collettivi, competenze che rendono l'Associazione in grado di proporsi come sede di elaborazione collettiva e di individuazione di possibili ambiti di intervento, rivolgendosi anche a fasce e a contesti sociali finora non coinvolti.

Per progettare interventi e proposte innovative, sarà, però, fondamentale porsi in una logica di partenariato con altre realtà associative, sia con quelle con le quali sono già in atto collaborazioni, sia con altre con cui non si ha, finora, collaborato: in questo modo sarà possibile fare rete e, auspicabilmente, partecipare a bandi, anche allo scopo di recuperare le risorse necessarie per implementare vecchi e nuovi progetti.

I SOCI NESTORE - 2017

L'associazione Nestore ha **179 soci** di cui:

- **5 soci collettivi:**
 - *sostenitori:*
 - Società Umanitaria
 - ALDAI - Associazione Lombarda Dirigenti Aziende Industriali
 - GES - Gruppo Edison Seniores
 - *ordinari:*
 - AISTP - Associazione Italiana Sul Trasferimento di Professionalità
 - AUSER Regionale Lombardia
- **174 soci individuali**, con età media 70,9 anni; di cui il 66% donne

"Io e gli altri": un nuovo laboratorio Nestore

Giorgio Gorli, Consigliere Associazione Nestore

Nel mese di maggio si è svolto, come annunciato nel numero di marzo di Nestore Informa, il laboratorio (laboratorio: luogo in cui tutti lavorano insieme producono cose concrete) "Io e gli altri" centrato in particolare su come affrontare e risolvere i problemi che possono nascere nelle relazioni

interpersonali. Vogliamo fare qui una prima riflessione su questa esperienza chiedendo anche l'aiuto dei soci che leggeranno queste pagine - e naturalmente dei partecipanti stessi che hanno riflettuto sull'esperienza - per arricchire e far crescere nel futuro questa proposta.

Il laboratorio è stato innanzitutto una bella e utile esperienza per noi che l'abbiamo costruito e condotto (Giorgio Gorli e Maria Rosa Del Buono) e ci sembra anche per i 21 partecipanti.

Nonostante il grande numero di persone c'è stato da parte di tutti grande impegno e fiducia ne

lavoro collettivo, molte idee e suggerimenti concreti e anche una buona dose di coraggio nel portare nel gruppo le proprie esperienze e le proprie riflessioni. Si è lavorato per quattro giorni nell'arco di un mese, dalle 10 alle 16, con una metodologia attiva e cioè attraverso il massimo coinvolgimento possibile di tutti i partecipanti negli argomenti che via via si sono sviluppati nel lavoro.

In particolare la metodologia si è basata su due punti fissi:

- il primo è la convinzione che l'apprendimento personale è possibile soprattutto quando si parte dall'esperienza diretta delle persone. Questo perché l'esperienza dà concretezza al lavoro e fa emergere proposte di aiuto pratico valide per tutti i partecipanti, che possono aiutarli poi nella vita reale. Per questa ragione il progetto ha previsto di utilizzare come metodologia episodi reali di relazioni critiche vissute dai partecipanti. Il gran numero di partecipanti a questa prima edizione del laboratorio ha reso difficile applicare in modo esteso questo punto, ma il recupero dell'esperienza, anche se a volte indiretta, si è realizzato ugualmente attraverso: giochi fisici collegati al tema delle relazioni interpersonali, alcuni spezzoni di film coerenti con il tema e soprattutto attraverso tanti stimoli e interventi di tutti i partecipanti
- il secondo punto è che la disponibilità ad apprendere aumenta se da un lato ci si diverte nel lavorare insieme, dall'altro se fra i partecipanti nasce un diffuso scambio di osservazioni, idee, esperienze dirette e anche suggerimenti concreti. Molto spesso sono questi a portare un arricchimento vero e utile a tutto il gruppo. Questo si è potuto realizzare nel laboratorio in modo soddisfacente. Mi sembra di poter dire che ciò è avvenuto anche per l'interesse e l'attualità del tema.

In termini di contenuto il laboratorio è nato attorno ad un obiettivo di base preciso: aiutare in modo concreto le persone che vivono le diverse fasi dell'invecchiamento ad affrontare e risolvere efficacemente i problemi che si possono incontrare nelle relazioni interpersonali: all'interno della famiglia, della coppia, con i figli, i nipoti, con persone esterne con cui possono nascere difficoltà ad interagire. L'obiettivo è stato anche: aiutare ad essere più fiduciosi in se stessi, superando magari quel senso di fragilità che il passare degli anni spesso provoca.

Il bilancio del lavoro fatto può considerarsi positivo. Naturalmente questa prima esperienza è stata un cantiere in cui verificare le metodologie e contenuti del laboratorio. L'obiettivo di Nestore è quello di prendere spunto da questa prima esperienza per migliorare i prossimi laboratori. I punti su cui probabilmente occorrerà modificare un po' il progetto potrebbero essere: il numero dei partecipanti, il modo di dare ancora più spazio alle discussioni e ai piccoli gruppi e rendere ancora più concreto il contributo e l'aiuto a chi partecipa.

Per terminare alcune osservazioni più generali: come mai questo laboratorio, che valore nuovo può avere oggi per Nestore?

Il laboratorio è nato dalla convinzione che fosse importante in questa fase aumentare nelle proposte di formazione (percorsi di sviluppo) l'impronta di aiuto concreto alle persone che partecipano alle nostre proposte formative. L'invecchiamento non facilita la vita, essa può essere certamente molto felice e soddisfacente, molto utile ancora su molti piani, ma la rende sicuramente più fragile e anche a volte densa di problemi. Inoltre l'invecchiamento non risolve da solo le problematiche personali e di carattere e di relazione di una persona, esse rimangono, anzi spesso si manifestano in modo più forte rendendo alcuni aspetti della vita più difficili. L'immagine dell'anziano che scala sorridente una parete come un quarantenne può avere la sua utilità comunicativa per indicare un auspicio ma nasconde una parte di realtà ben diversa.

D'altra parte oggi sappiamo che si può sempre apprendere e crescere e anche modificare alcuni aspetti di noi stessi; le neuroscienze ci mostrano come il nostro cervello, la nostra mente sia ampiamente flessibile sino a tarda età. Saranno diversi i modi e gli obiettivi dell'apprendimento ma non il fatto che possiamo sempre crescere. Occorre capovolgere l'idea che a una certa età non si possa più occuparsi di sé e iniziare nuovi percorsi di cambiamento e riflessione su se stessi.

Ecco, noi siamo partiti anche da questa idea: aiutare a riprendere la voglia di occuparsi di sé. Occorre dire che Nestore, nella propria missione sociale e nelle sue diverse attività è sempre stato guidata da questa convinzione. Questo laboratorio "io e gli altri" e altri ancora che verranno proposti vogliono rafforzare questo cammino.

*Idee e proposte potranno essere inviate a
giorgiogorli@libero.it
mariarosa.delbuono2@gmail.com*

Dalla “formazione” ai “per-corsi”

Mauro Vaiani, Consigliere Associazione Nestore

La formazione è stata negli anni uno dei capisaldi dell’Associazione e ha sempre costituito un forte valore aggiunto sia per i soci che per l’Associazione stessa. E’ soprattutto attraverso di essa che l’associazione ha raccolto spunti e sollecitazioni per affrontare i temi relativi all’invecchiamento attivo.

Nei suoi 20 anni di vita Nestore ha attraversato un profondo mutamento di scenario: diversi fattori (quali l’aumento delle aspettative di vita, la pervasività dell’innovazione tecnologica, il



Raffaello Sanzio, Scuola di Atene (1508-1511)
Stanza della Segnatura, Musei Vaticani

miglioramento dello stato di salute determinato da una migliore alimentazione) hanno cambiato di molto il vivere quotidiano, rendendo necessarie maggiori conoscenze e abilità, soprattutto per le persone più avanti negli anni.

Ora il pensionamento non è più strettamente coincidente con la vecchiaia, non caratterizza più una parte di vita, socialmente considerata come “congedo”. Diventa parte di un processo personale più ampio, più dilatato, una delle molte transizioni (anche se forse la più importante) che la vita ci chiede di affrontare.

Anzi. Guai a parlare di pensione: nel linguaggio comune è disdicevole dire “sono pensionato”. Al più, l’espressione più gettonata è “sono in pensione”.

L’attività formativa di Nestore negli anni si è progressivamente adeguata a questa realtà. Tenendo fermo un punto: proporsi a tutti coloro che, in un’età vicina al pensionamento o nel pieno di questa condizione, sentono la necessità di capire come meglio costruire e mantenere il proprio benessere personale.

Coerenti con questa scelta, abbiamo voluto abbandonare la parola “formazione”, che certamente non aiuta a cogliere l’originalità del nostro approccio. Quando pensiamo alla formazione immaginiamo in genere l’incontro con un contenuto preconstituito, mediato da un esperto di processi di apprendimento, a cui è richiesto aderire. Si tratta di un contenuto considerato ‘buono ed utile’ per tutti. Sia da chi lo

propone, sia da chi, in buona fede, si predispone ad accoglierlo e farlo “suo”.

Tutto questo non rientra nell’approccio di Nestore: ognuno ha diritto alla ricerca della “sua” risposta, nel rispetto dei “suoi” tempi, dei suoi bisogni e desideri che sono l’espressione unica del suo itinerario esistenziale. E verso i quali è giusto che si ponga in ascolto, perché il benessere personale passa necessariamente attraverso l’ingaggio e la loro soddisfazione.

Alla parola “formazione” abbiamo preferito la

parola “per-corsi”, per sottolineare proprio il senso del cammino, della ricerca del benessere per sé come una esplorazione, che va sostenuta ed accompagnata (qui il ruolo del “formatore”), sfilandoci da ogni tentazione di indicare soluzioni, ricette, risposte che siano pregiudizialmente “buone ed utili”. Con il “per-corso” si vuole evidenziare anche la “fatica” che questa ricerca di sé comporta, che è andare oltre le proprie abitudini, condizioni consolidate, è un “mettersi in discussione” per scoprire / riscoprire se stessi.

Ma non è tutto. Anni di pratica “in aula” ci hanno insegnato che quanto sin qui descritto “funziona” veramente solo nella misura in cui tutto questo viene celebrato dentro un gruppo che condivide la stessa “voglia di ricerca”. Solo aggiungendo alcuni

“ingredienti” quali la condivisione, l’ascolto reciproco, la “solidarietà” nel ricercare insieme la risposta, i nostri percorsi diventano vissuti e partecipati e realmente arricchenti per sé.

Sintetizzando, possiamo dire che con l’offerta dei suoi percorsi, Nestore si propone di:

- offrire un sostegno e un accompagnamento a tutti coloro che in una età vicina al pensionamento o nel pieno di questa condizione sentono il bisogno di capire / comprendere come costruire / mantenere il loro benessere personale
- aiutare a definire e comprendere come meglio affrontare e vivere la personale delicata fase della vecchiaia
- aiutare a scoprire come ogni età della vita sia occasione per nuove emozioni, nuove scoperte, nuove relazioni.

A chi vogliamo rivolgerci?

- A coloro che stanno vivendo il momento della transizione di uscita definitiva dal mondo del lavoro, o che ritengono di non averla ancora superata
- A coloro che si interrogano su come affrontare l’avvicinarsi della fase della vecchiaia
- A coloro che intendono mettere a disposizione tempo, competenze, energie per gli altri in un impegno concreto nel volontariato.

In che cosa consiste l’articolazione della nostra offerta?

Se al centro poniamo il singolo, e il rispetto per i suoi “tempi”, la proposta non può che essere differenziata, caratterizzata dall’uso di strumenti diversi, che consentano al singolo un “coinvolgimento” al tema “graduale”.

Per questo abbiamo identificato tre aree di intervento.

❖ Area del “capire”

E’ da considerare un’area “culturale”, più orientata al contesto, a capire / comprendere meglio quel che accade in termini prossimi o più ampi. Parliamo ovviamente di temi legati al pensionamento e all’invecchiamento. E’ un modo per informarsi e aggiornarsi su contenuti, stimoli che certamente hanno riverbero e ricaduta sulla fascia di età dei senior.

E’ caratterizzata da seminari tenuti da docenti universitari o esperti di alto livello, dedicati ad approfondire (con una formula che prevede la discussione per piccoli gruppi e l’interazione con i relatori), temi quali la percezione di sé, le risorse personali attivabili, la modifica dei ruoli sociali e

delle capacità cognitive all’interno di quel lungo periodo della vita chiamato invecchiamento.

❖ Area del “riflettere”

E’ un’area che potremmo caratterizzare come di “manutenzione / sviluppo del sé”, legato alla lettura della immagine di sé, della propria identità, dei propri valori, di come ci si “colloca” dentro la vicenda umana, dentro il mare delle relazioni umane. Tocca gli aspetti della costruzione delle aspettative che regolano l’autopercezione, la costruzione dei comportamenti, la progettualità personale. Si abbandona qui la dimensione del “seminario”, si accentua il confronto / lavoro nel piccolo gruppo.

❖ Area del “cambiare”

E’ un’area che tocca il concreto, il bisogno di “superare la difficoltà quotidiana”, legato a criticità non più aggirabili o sostenibili dal soggetto, alla ricerca quindi di soluzioni e/o di strategie di affronto. E’ una occasione per aiutare a rivalutare / riscoprire le risorse personali. La formula qui usata è quella del “laboratorio”, “mettere in gioco” le proprie risorse, sperimentare il proprio cambiamento possibile.

Su queste idee la nostra associazione intende articolare la sua offerta, sperando ancora una volta di incontrare il favore dei suoi associati che hanno nella ricerca del benessere personale la loro stella polare.

La scrittura dell’anima

*Intervista alla prof. **Stefania Freddo**, psicopedagogista e ricercatrice dell’Università di Milano-Bicocca, a cura di **Fulvio Campagnano**, Socio Nestore.*

Da diversi anni conduci con grande successo presso l’Associazione Nestore i **Laboratori di Narrazione Autobiografica, rivolti alla scoperta di spazi di riflessione e ascolto reciproco mediante condivisione delle proprie storie attraverso la scrittura. Ce ne illustri i contenuti e le motivazioni? Quali sono le fasce di età e le tipologie degli abituali iscritti?**

Il Laboratorio si rivolge a tutti coloro che, indipendentemente dall’età e dal titolo di studio, percepiscono il bisogno di raccontarsi e condividere frammenti della propria vita.

Durante il percorso si creano le premesse affinché ciascun partecipante possa fermarsi a riflettere sulla propria storia attraverso il racconto di sé in uno spazio di cura del sé, che nasce dall'incontro tra una disponibilità all'ascolto e un bisogno di narrare, per ritrovarsi, per pensare meglio e con maggiori dettagli a sé e al proprio agire, oltre a sollecitare la mente a ragionare, a riflettere, a ricostruire, a descrivere e ad interrogarsi di più.

Si impara a stimolare il recupero e la ri-significazione della propria vita con l'attribuzione di senso agli eventi vissuti ritenuti salienti e lavorare alla ricostruzione della propria storia passata verso nuovi scenari e orizzonti esistenziali. Rievocare la propria vita consente, infatti, di arricchire il senso di identità e di dignità umana di chi narra, di sottrarre alla dispersione e all'oblio ricordi ed esperienze preziose e di trasmettere ad altri il valore di ogni vita e gli intrecci tra le storie individuali, le vicende famigliari, locali e comunitarie.

Partecipando al laboratorio mi è sembrato di tracciare un importante consuntivo attraverso alcune delle fasi più salienti della mia vita e di sentirmi coinvolto nei racconti degli altri presenti. E' sempre così? Succede sempre di aprire la propria anima e di condividere emozioni e commozioni?

Introdurre la metodologia autobiografica in questi laboratori significa proporre percorsi concreti nei quali conoscere ed esercitare la soggettività per nutrire il potenziale di (auto)formazione insito in ciascun partecipante.

In qualità di formatrice svolgo diverse funzioni dall'alto valore educativo e pedagogico: non trasmetto di norma saperi preconfezionati e costruiti altrove, ma tengo conto della capacità dei corsisti di ri-conoscere il proprio modo di pensare, di autorealizzarsi come individui unici ed autonomi, e della possibilità di continuare ad apprendere dall'esperienza, scoprendo in tal modo la propria "educabilità".

Determinante è creare fin da subito contesti in cui si sperimenta il valore dell'ascolto di sé e dell'altro come strumento di consapevolezza e autoanalisi. I ricordi suscitano così quasi magicamente

emozioni, piacere e cura di sé attraverso la ricomposizione di trame, di personaggi e di ricerca di senso nel corso dell'esistenza. I momenti di condivisione rappresentano poi un'occasione



preziosa ed indispensabile per riflettere sulle potenzialità del confronto di storie permettendo il dialogo fra persone di diversa provenienza ed età, al fine di valorizzare l'unicità di ognuno e stimolare l'ascolto e l'arricchimento reciproci.

Il rapporto tra i presenti si trasforma nel tempo in una relazione "veramente umana", divenendo spazio d'incontro e di fiducia reciproca in cui ognuno è portatore di storie che si incontrano e si scambiano.

Lo scopo è quello di dar vita ad una serie di incontri che serva ad instaurare un vincolo particolare, in cui accettare di condividere un'esperienza mediata dalle storie nascenti dalla stessa conversazione, dal momento che ogni racconto richiede di essere ascoltato in quanto naturale portatore non tanto di un desiderio di informazione, ma soprattutto di trasformazione della relazione. Ciò presuppone, a sua volta, la necessità di fermarsi a pensare, ritrovare un contatto intimo con se stessi e ritagliarsi uno spazio e un tempo tutti per sé per giungere, infine, ad una maggior consapevolezza della propria esperienza personale.

Questi presupposti si esplicitano anche durante i tuoi seminari di formazione professionale in università o in altri contesti? Con quali contenuti e con quali obiettivi e finalità?

I seminari che conduco su tutto il territorio nazionale si prefigurano anch'essi come percorsi

di formazione in cui avvicinarsi alla cura di sé per la cura dell'altro, nella professione educativa e nei luoghi del lavoro educativo.

Propongo percorsi in enti pubblici e privati rivolti a uomini e donne in cui offrire spazi di riflessione su quanto abbia contribuito a dare "forma" alla propria identità personale e professionale, al proprio ordine esplicativo e di significazione, potenziando al tempo stesso le capacità di relazione e di ascolto di sé e degli altri. Questo significa insegnare ad affinare la capacità di farsi carico contestualmente, nell'agire educativo, di quella densità e problematicità di "storie", così come di quell'incontro di parole e silenzi, gesti e sguardi, aspettative e desideri, che esiste e circola nella progettazione e nella pratica educativa.

Tra le tue attività professionali si annoverano anche seminari con Enti clinici: a quale tipologia di addetti sono indirizzati?

All'interno degli Enti clinici mi rivolgo generalmente a volontari e operatori medici, infermieri e ausiliari, che riconoscono l'esigenza di rendere i momenti di ascolto, di sostegno materiale e psicologico, di incoraggiamento personale un'occasione per rendersi "custodi" di ricordi individuali, ed anche collettivi, affinché l'attitudine a ricordare, a tutelare il proprio ed altrui passato, a riscoprire i sentimenti e le ragioni della rimembranza, possano sempre più abitare quelle situazioni senza più tempo o che rifuggono dalla ricerca dei legami con il passato.

Mi oriento verso chiunque voglia collaborare alla realizzazione di una rete di solidarietà disponibile a condividere i principi pedagogici di un'etica della narrazione, della lotta ad ogni forma di oblio e alla minaccia della dispersione e del declino del valore culturale e terapeutico della scrittura. Aiutare a ricordare, pur nel dolore e nella difficoltà, apre ad altri orizzonti di significato e senso; alla speranza, al desiderio, all'attesa, alle maturazioni interiori senza fine; alla coscienza di far parte, e di aver fatto parte, del mondo anche nelle condizioni di vita più estreme e dolorose.

Questo "viaggio" nelle storie degli altri consente tra l'altro anche a me come ricercatrice e formatrice di vivere ogni volta un'occasione privilegiata in cui mettere a confronto la mia esperienza con quella altrui, aggiungendo insoliti e imprevisi significati al mio vissuto e la scoperta di varianti nuove ed inaspettate della mia persona, consentendomi di raggiungere risultati gratificanti

tanto sul piano professionale, quanto su quello umano.

Si scopre così ogni volta che la relazione accompagna sempre ogni movimento della vita, in quanto generatrice di cambiamento.

Socializzare e fare cultura

Mara de Barbieri, Socia Nestore

Socializzazione e cultura, due termini, due parole, due concetti inscindibili, perché non esiste cultura senza socializzazione e la socializzazione è ciò che garantisce la produzione di cultura. Forse si potrebbe scrivere: "socializzare è fare cultura" perché gli individui durante tutto l'arco della vita attraverso il processo di socializzazione apprendono in continuazione atteggiamenti e comportamenti relativi ai ruoli sociali, norme e valori, abitudini, tendenze, bisogni, interagendo non solo con il proprio corpo e con l'ambiente fisico ma con tutti gli altri individui all'interno della propria società e garantendo così una continua produzione di cultura.

Ogni individuo nella sua esistenza ricopre una pluralità di ruoli in ambiti tra loro separati, da quelli familiari a quelli professionali, ruoli interdipendenti fra di loro, che possono cambiare ed evolversi nel tempo, per cui il mutare di uno può generare forti assestamenti negli altri. Ciò può avvenire ad esempio nel momento in cui abbandonato il mondo del lavoro, si presenta un problema di risocializzazione, in cui si devono sostituire o integrare nuovi comportamenti e nuove competenze rispetto a quelli oramai inadeguati appresi in precedenza. Il periodo del post-lavoro, che coincide con l'anzianità spesso viene visto, (ma oggi forse si può dire "veniva visto") come un periodo spesso rivolto al passato, scarsamente caratterizzato da progettualità o da momenti di elaborazione creativa e definito solo negativo nella constatazione dell'assenza di una capacità innovativa. Al contrario dal punto di vista individuale socializzare in un ambiente che suggerisca nuovi stimoli, in grado di fornire una visione della realtà aperta a diverse possibilità e in cui dal confronto possono nascere nuove intenzioni può rappresentare il momento della riappropriazione del proprio tempo e del proprio "valore". E' proprio il tempo che diventa il contenitore in cui è possibile attuare strategie per riscoprire nuovi ruoli oppure appagare curiosità

che erano state relegate in secondo piano, accantonate perché secondarie rispetto a necessità più urgenti. Ecco, il “tempo liberato” può concedere un enorme potenziale positivo: la possibilità di soddisfare bisogni percepiti ma non soddisfatti. Il poter dare spazio, anche in piccola parte ed in un piccolo ambito, a proposte che riguardano la conoscenza di se stessi o del contesto sociale o culturale in cui si vive può acquistare il valore di una risorsa importante, anche se parziale, per migliorare un periodo della vita che spesso trova disorientati. Ecco che anche l'appartenenza ad una piccola associazione di volontariato, che ha come obiettivo il sostegno ai propri soci sul come affrontare la riqualificazione del proprio ruolo rispetto al cambiamento attraverso la formazione, la partecipazione, la socializzazione e gli stimoli culturali, può costituire un valido contributo per riprogettare il proprio spazio di vita.

Giovani e anziani: la collaborazione con ITSOS Albe Steiner

Rossana Presotto, Docente di Tecnologie della Comunicazione e di Tecnologie Informatiche, Referente Alternanza Scuola / Lavoro dell'ITSOS Albe Steiner - Milano

Lo scorso anno abbiamo proposto alle nostre classi una delle forme più interessanti previste nel programma di Alternanza Scuola / Lavoro, il project work.

Il project work prevede che i singoli gruppi classe progettino e realizzino lavori o servizi commissionati da aziende o altri enti esterni, in forte interazione con le aziende stesse.

La dott.ssa Licia Riva, consigliere dell'Associazione Nestore, ci aveva proposto una collaborazione: il comitato direttivo dell'Associazione voleva rinnovare lo stile grafico istituzionale con un tocco giovane e creativo e chi meglio degli studenti dell'Albe Steiner avrebbe saputo farlo?

Non ci siamo fatti sfuggire questa opportunità, abbiamo stretto un accordo: gli studenti di una classe si sarebbero dedicati, seguiti dai propri docenti, allo studio e alla realizzazione del progetto come un vero studio grafico e un team di Associazione Nestore li avrebbe incontrati e seguiti per simulare un rapporto di lavoro agenzia-cliente.

Abbiamo subito organizzato la classe in gruppi di lavoro, abbiamo fissato alcuni incontri con i soci di Nestore, sotto forma di “committenti” e il progetto è partito a ritmo serrato. I ragazzi, seguiti dai loro docenti, hanno incontrato più volte i soci di Nestore, che rappresentavano con autorevolezza i vari ruoli aziendali, sono entrati in sintonia con loro, cercando di cogliere gli aspetti peculiari dell'Associazione per meglio interpretare



La nuova homepage del sito Nestore

le loro richieste. Il normale corso delle lezioni è stato sostituito da una *full immersion* nel progetto, la classe si è trasformata per un mese e mezzo in un'agenzia di grafica multimediale con l'unico obiettivo di soddisfare il cliente nei termini prefissati.

È stato bellissimo vedere lavorare insieme ragazzi e soci e l'impegno dei ragazzi per garantire le scadenze e portare a termine il lavoro con la soddisfazione del loro “committente”.

La presentazione finale del lavoro è stata davvero emozionante, in veste ufficiale, presso l'Umanitaria. Il nostro committente è stato esigente, non ha perso l'occasione di arricchire con considerazioni e commenti costruttivi il lavoro presentato, i ragazzi si sono dimostrati rispettosi e hanno saputo come valorizzare il proprio lavoro.

L'Istituto Tecnico Albe Steiner è una scuola secondaria di comunicazione multimediale che propone i due indirizzi Visual e Cinema. Lo scorso anno abbiamo attivato al suo interno e portato a termine ben 17 project work sempre mettendo in campo le competenze peculiari del nostro indirizzo di studi con altrettanti partner di prestigio, quali il Comune di Milano, Sky, Associazione Libera, MotorK, Fondazione ISMU, l'Umanitaria, associazione Scienza under 18, Fondazione Franceschi, Politecnico di Milano.

<http://www.itsosmilano.gov.it/?q=content/i-project-work#overlay-context=>
<https://www.facebook.com/itsosmilanoalternanza/>

Parla un socio collettivo

Antonio Zaopo, Consigliere AISTP

AISTP, AUSER e Società Umanitaria sono i tre soci fondatori ancora presenti come soci collettivi nello statuto e nella vita dell'Associazione Nestore (dai dieci che l'avevano fondata originariamente). Perché Nestore è sempre stata quello che si definisce nel codice civile un'associazione di secondo livello, che unisce la presenza di soci collettivi (enti, associazioni, organismi) a quella dei soci individuali, tutti democraticamente portatori di un solo voto in Assemblea.

Ma facciamo un passo indietro.

L'Associazione Nestore è nata come "Progetto Nestore" dalla mente di un gruppo di studiosi, formatori, dirigenti ed esperti che negli anni '90 si erano posti il drammatico e delicato problema della preparazione al pensionamento per uomini e donne che vi giungevano trascurati da Stato, imprese e sindacati, e subivano spesso il trauma psicologico di un brusco cambiamento di vita e di abitudini.

Originariamente Nestore era stata voluta dai soci collettivi per fungere da "cassa di risonanza" delle attività da loro svolte a favore di pensionandi e pensionati. Ma l'afflusso crescente dei soci individuali e la volontà e capacità di Nestore di realizzare attività autonome e di autofinanziarsi ha modificato gradualmente e irreversibilmente la situazione. Molti soci collettivi se ne sono andati, altri (pochi) sono entrati e si sono affidati all'Associazione per la preparazione e l'accompagnamento dei loro pensionandi e pensionati.

Questa è la storia; e il processo di selezione e adattamento dei pochi sopravvissuti ai cambiamenti di oltre 20 anni costituisce un modello culturale unico da segnalare per le motivazioni che li hanno ispirati e guidati nel tempo fino ad oggi, mantenendo vivo e vitale il loro legame con l'Associazione da loro creata e oggi diventata adulta.

AISTP da genitrice è diventata "socia" di Nestore e svolge un importante ruolo verso i giovani e le imprese del tutto originale e sinergico con quanto Nestore fa per gli anziani. E' perciò interessante quello che un suo consigliere può dirci, soprattutto considerando la sua forte matrice olivettiana, che si rifà alla filosofia di Adriano Olivetti.

N.d.R.

Comincio a raccontare di AISTP partendo dalla lettera **P** che sta per Professionalità. Leggo sul Garzanti, "professionalità: complesso di qualità che distinguono il professionista dal dilettante, quali la competenza, la costanza dell'impegno, la scrupolosità, ecc."

AISTP sta per Associazione Italiana per lo Sviluppo e il Trasferimento della Professionalità. E' una associazione composta da una quarantina di soci volontari tutti con un passato dirigenziale di alto profilo in diversi settori dell'industria e della finanza con il comune impegno di assistere i giovani che si trovano prossimi ad affrontare le prime esperienze di ricerca e inserimento nel mondo del lavoro.

Il trasferimento e lo sviluppo è offerto con varie modalità su cui non voglio soffermarmi ulteriormente.

Dimenticavo: AISTP è socio collettivo di Nestore.

Perché è utile e importante per AISTP l'associazione a Nestore?

E' necessaria un'ulteriore digressione per illustrare il corso "Giovani & Impresa" (G&I). G&I è un corso sviluppato da Sodalitas, studiato per accompagnare gli studenti degli istituti superiori e delle università nel passaggio dalla scuola al lavoro. E' un corso della durata di trenta ore, diviso in due moduli: nel primo si analizzano le competenze necessarie per trovare ed inserirsi con soddisfazione nel mondo del lavoro, nel secondo si analizzano e si affinano gli strumenti per la ricerca di lavoro (come cercare, gli strumenti informatici, il CV, il colloquio...)

E' un corso tenuto dai soci di AISTP, inserito nei programmi di alternanza scuola lavoro di 15 scuole milanesi e proposto nelle due maggiori università generaliste di Milano.

Per AISTP un impegno che inizia a settembre e termina a giugno, una scuola ogni settimana.

Il corso riscuote un buon successo, sostenuto dall'obbligatorietà nelle scuole superiori dei progetti di alternanza scuola lavoro. Sono sempre più le scuole che si rivolgono ad AISTP e per far fronte alle nuove richieste servono nuovi volontari.

Non è facile per un'associazione trovare nuovi soci volontari. Nel caso in questione poi, non un volontariato generico, ma persone in possesso di una buona esperienza aziendale e capaci di trasferirla ai giovani durante le ore d'aula.

L'associazionismo a Milano è una realtà estremamente frammentata e spesso a

compartimenti stagni, con poca interazione tra i vari enti volti più a curare la propria singolarità che a fare sinergia con i simili.

Il Ciessevi offre un'apprezzabile assistenza tecnico-amministrativa, ma è poco efficiente nel reclutamento soci e forse non è nemmeno il suo compito.

Abbiamo chiesto a Nestore, di cui AISTP è socio collettivo, di far circolare, attraverso la sua mailing list e i suoi gruppi di volontari e aspiranti tali, una locandina con cui chiedere la disponibilità ad associarsi ad AISTP per "aprire un nuovo percorso a favore dei giovani".

Risultato: una quindicina di persone hanno preso contatto con il recapito fornito per un colloquio informativo e dieci hanno accettato di partecipare al corso di formazione per prepararsi ad affrontare l'aula.

Vorrei spendere due parole per sottolineare l'importanza del lavoro di Nestore, nel reclutare, motivare e orientare i propri soci.

Il passaggio dalla vita lavorativa alla pensione non è sempre un percorso facile.

Dopo un primo momento in cui prevale la sensazione di libertà, si scopre che quel tempo guadagnato deve essere anche riempito e che non è sempre così semplice e gratificante farlo in solitudine quando al mattino la giornata si presenta vuota. L'Associazione Nestore interviene in questa fase, con una proposta culturale a buon livello, ma soprattutto dando ai soci la possibilità di continuare a "dare" e a "fare" cose piacevoli e spesso utili per gli altri. A differenza delle notevoli proposte "culturali" che si trovano quotidianamente a Milano, Nestore offre la possibilità di non essere solo "fruitore", vado alla conferenza, applaudo il relatore e se ho voglia formulo qualche domanda, ma anche un "protagonista" dell'organizzazione delle varie attività messe in cantiere. Compreso le opportunità di inserirsi in altre associazioni che hanno finalità coerenti con le proprie capacità e i propri interessi.

E' nella qualità di queste persone che un socio collettivo trova valore e forze per le proprie attività.

Fedeltà e transizione: parla un socio individuale

A cura di **Fiorella Nahum**

Lei è un fedele socio Nestore da molti anni. Ma l'Associazione si è sempre occupata di "transizione": inizialmente solo dal lavoro al pensionamento, poi, con i cambiamenti sociali e del contesto, da una fase all'altra della vita: verso l'invecchiamento "attivo", verso il volontariato, verso la vecchiaia tout court. Questo presupporrebbe un fisiologico turnover dei nostri soci e di coloro che beneficiano dei servizi offerti da Nestore. A che cosa dobbiamo la Sua fedeltà nel corso degli anni?

Mi sono associato quando stavo vivendo il dramma di un pensionamento anticipato e le mie giornate, al pari del mio futuro, perdevano senso e mi sentivo smarrito e disorientato. Ho cercato aiuto e Nestore me lo ha dato, è stato l'unico riferimento ai miei bisogni che io abbia trovato, sia attraverso i "corsi", sia grazie alle differenti proposte culturali di ottima qualità che è riuscita a realizzare. Nessuno a quel tempo si occupava dei disagi dei pensionati.

Sì, ma sono passati quasi 20 anni e Lei è ancora socio, ci dica il Suo "perché" di oggi. Milano è piena di proposte culturali, seminari, attività volontarie di vario tipo, ma Lei continua a restare con noi (cosa che ci fa un gran piacere e ci rassicura molto per il futuro).

Vi sono diversi motivi: il primo è che, se io sono cambiato, anche Nestore è cambiata negli anni e mi ha accompagnato nella mia evoluzione, rispondendo in modo diverso ma sempre accogliente e positivo ai bisogni via via emergenti che affioravano dentro di me. Il dinamismo e la costante ricerca dell'Associazione verso nuove consapevolezze e un continuo apprendimento, uniti a proposte costantemente nuove di partecipazione, hanno contribuito a mantenere viva la dignità di poter ancora svolgere un ruolo positivo e propositivo nella società in senso lato. La mia scelta di aderire a Nestore risponde inoltre al bisogno di superare la solitudine e mi permette soprattutto di condividere con altri la possibilità di continuare a "dare" e a "fare" cose piacevoli per me e spesso utili per gli altri. Credo che quello che mi ha attratto e che mi trattiene nell'Associazione, sia proprio quello di non essere solo un "fruitore"

di proposte allettanti realizzate da altri, ma di essere un protagonista “attivo” di ciò che viene messo in cantiere, per essere offerto a tutti. In ultima analisi, credo che l’adesione a Nestore per me, come per la miriade di persone (uomini e donne) che vivono questa condizione di pensionati e/o di anziani, si possa definire una “filosofia di vita” con accezione molto concreta e realistica che non limita ma accentua la nostra libertà di scelta. Se posso aggiungere un ultimo dettaglio, quando si invecchia i vincoli e i limiti di qualsiasi natura (fisica, professionale, sociale, ecc.) inevitabilmente crescono: essere aiutati a superarli è una grande opportunità.

Bene, ma questo non spiega quali attività Lei riesce a realizzare come socio Nestore. Cosa ci dice, ad esempio, della possibilità di fare volontariato (cosa che Nestore incentiva) per sentirsi ancora vivo e utile?

Il volontariato non è semplice come potrebbe sembrare: se fatto bene e con coscienza, può diventare un lavoro non retribuito, e spesso impegnativo anche se si tende a percepirlo come il risultato della nostra libertà di scelta e con poche regole da rispettare. Ovviamente l’orientamento al volontariato fa parte delle attività e delle opportunità offerte dall’Associazione Nestore ed è un suo aspetto identitario che riflette la sua vocazione sociale (assieme a quella culturale). La stessa natura non profit dell’Associazione comporta una larga base di lavoro volontario offerto da tutti i soci per la sua gestione e il suo sviluppo, ma Nestore incoraggia anche e soprattutto il volontariato verso terzi. Sia precedentemente sia dopo il mio avvicinamento all’Associazione, mi ero interrogato sulla mia voglia e disponibilità di fare volontariato, e grazie a Nestore, questa voglia si è rafforzata: attualmente sto concretamente realizzando un “volontariato culturale” di gruppo, che mi consente di applicare le mie esperienze e conoscenze a beneficio di altri e di quella “società” multietà, multireligiosa, multi-etnica, ecc. della quale Nestore ci aiuta a sentirci ancora parte. Le mie energie sono meglio finalizzate di prima e sto rispolverando conoscenze ed esperienze che credevo di avere dimenticato. Faccio tendenzialmente cose che mi piacciono e spesso mi gratificano assieme ad altri amici, e guardo ad un ipotetico “futuro” che è anche mio. Intendiamoci però: il volontariato non è l’unica scelta per un/una persona pensionata e anziana:

altri colleghi della mia stessa età e condizione, conosciuti a Nestore hanno liberamente fatto scelte diverse e sono sereni e appagati quanto me: scelte personali, di famiglia, svaghi, viaggi, benessere e tempo per i “nipoti”.

Ah, i nipoti! Ma non è anche questo un volontariato?

In un certo senso sì, anzi è il volontariato più importante di tutti perché attiene alla sfera dei nostri affetti e al nostro rapporto con le generazioni giovani, successive alla nostra. Qui c’è tutto da imparare e tantissimo da dare: giovani e bambini possono costituire la “grande opportunità” della nostra vita, i nostri interlocutori privilegiati, quelli cui dovremo passare il “testimone” e la nostra eredità, bella o brutta, grande o piccola che sia. Non ci sono limiti al volontariato che possiamo e impariamo a dare ai nostri figli: in senso affettivo, valoriale, culturale, economico, sociale e fisico. E’ un discorso particolare e molto coinvolgente che merita un capitolo a parte.

Ma, se vogliamo concentrarci sul volontariato intergenerazionale, prescindendo dallo specifico aspetto “degli affetti”, la mia esperienza mi ha insegnato che ci sono innumerevoli conoscenze e consapevolezze da acquisire sui bisogni, i problemi e la mentalità dei giovani di oggi se vogliamo contribuire positivamente al ricambio generazionale che abbiamo di fronte. L’Associazione Nestore con i suoi fini sociali e culturali e la popolazione esperta e acculturata che la caratterizza, può fare molto in questa direzione, accrescendo le proposte volontarie e le opportunità di progetti reciprocamente utili a beneficio di entrambi. Per Nestore si tratta di lavorare verso un miglioramento del dialogo e della solidarietà reciproca; per i giovani si tratta di cogliere le opportunità messe a disposizione dagli anziani ai fini di un loro più rapido percorso di apprendimento professionale, con la benefica ricaduta di una maggiore solidarietà e integrazione fra generazioni. Ma, se vogliamo proprio entrarci, il discorso si fa lungo.

C’è altro? Pensa che continuerà ad essere socio Nestore? Se sì perché e con quali attese di ritorno?

Come detto, Nestore mi ha reso consapevole di una filosofia di vita dove tutto si sussegue senza soluzione di continuità, e questo comporta una

visione positiva e consolatoria del futuro, vissuto con gli altri e continuando a “fare” qualcosa che mi aiuti ad accrescere il mio benessere e mantenere la mia dignità come persona ed essere sociale. Il mio percorso, come quello di tutti, è in continua evoluzione e sono consapevole che le transizioni non finiscono mai e che quelle che mi attendono

saranno inevitabilmente più dure e faticose. Ma continuare a porsi domande e poterle condividere con altri non è di tutti. Mi sento un privilegiato ad essere aiutato a cercare e trovare risposte. Questo mi trattiene a Nestore e spero di restarci per molti anni ancora.

Prossimo incontro de “I Giovedì di Nestore”

19 ottobre - ore 16.00

Via San Barnaba 48, Milano – Sala Facchinetti

***Il clima e i cambiamenti in atto.
Variazioni dovute all’uomo o fenomeni naturali?***



Guglielmina Adele Diolaiuti

*Dipartimento di Scienze e Politiche Ambientali,
Università degli Studi di Milano*

Maurizio Maugeri

*Dipartimento di Scienze e Politiche Ambientali,
Università degli Studi di Milano*

Ernesto Pedrocchi

Dipartimento di Energia Politecnico di Milano

Claudio Smiraglia

*già Dipartimento di Scienze della Terra “Ardito
Desio”, Università degli Studi di Milano –
Glaciologo*

Moderatore: **Giovanni Caprara**

Giornalista Corriere della Sera

Uno sguardo al volontariato

Il volontariato degli anziani a Milano

Ivan Nissoli, presidente CIESSEVI (Centro Servizi per il Volontariato)

Il Volontariato Senior è una realtà: c'è già, non ha timore di farsi sentire, chiama in causa centinaia di migliaia di italiani, chiede attenzione, chiede formazione ed è non solo genericamente utile, ma strutturalmente vitale per il non profit nazionale. Con questa certezza ben salda in mente possiamo incontrare il fenomeno anche nei nostri territori della Città Metropolitana di Milano che conta la bellezza di 241.212 Volontari dei quali più di 98.000 sono "differentemente giovani" (per l'esattezza 58.587 tra i 55-64 anni e 39.441 dai 65 in su).

Ma come ripetiamo sempre, parte del mandato di Ciessevi Centro Servizi per il Volontariato Città Metropolitana di Milano è quello di riconoscere, incontrare, orientare, accompagnare, ascoltare anche se non soprattutto "il resto", cioè chi nel nostro vastissimo territorio e in quelle fasce di età non fa (ancora) volontariato: la bellezza di 1.017.843 cittadini e cittadine.

E allora i puri dati, il nero su bianco si arricchisce di una riflessione e un invito a questa fetta di cittadinanza ad iniziare quanto prima a fare Volontariato per diversi motivi che non per forza sono legati all'indubitabile rilevanza civica dell'atto. Questo lo dico perché spesso chi fa Volontariato, se osservato da lontano, sembra proteso anima e corpo al 100% solo verso l'altro da sé, quando la verità è che chi lo pratica, nei fatti, addirittura scientificamente come vedremo, sta facendo prima di tutto del bene a se stesso. E le buone notizie a conferma di questa osservazione si sprecano, anche (se non soprattutto) dal mondo accademico anglosassone. Ad esempio la School of Public Health di Harvard ci dice che su 7000 americani intervistati, sopra i 50 anni, chi fa volontariato spende meno del 38% del tempo all'ospedale rispetto ai propri coetanei e, tendenzialmente, è più disposto a tenere d'occhio la propria salute con screening regolari. Una sorpresa, quella svelata da questo studio, che fa il paio con i dati usciti dall'analisi "Psychology and aging" del 2013 e che rivelano che, sempre in

America, il livello di mortalità per chi fa volontariato è più basso del 24-27%. Addirittura il magazine a stelle e strisce "The Atlantic" entra nel particolare, focalizzando i miglioramenti sulla perdita di peso, la riduzione del colesterolo, aumento della resistenza fisica, della flessibilità e la diminuzione dello stress. Un benessere generalizzato, insomma, confermato anche da Sara Konrath, ricercatrice dell'Università dell'Indiana e che sembra poter essere riassumibile nel motto "più ti occupi di ciò che ti circonda, più hai voglia anche di prenderti cura di te stesso".

Anche se è difficile capire se il "senso di marcia" di questo circolo virtuoso sia invertibile: sono le persone che tengono a sé quelle che poi fanno volontariato o sono le persone che fanno volontariato che, alla fine, si curano più di se stesse? La ricercatrice Konrath ci rivela che non abbiamo abbastanza dati per relazionare direttamente, quasi per necessità matematica, il volontariato con lo stato di salute di un paziente, un po' come invece faremmo, ad esempio, relazionando altre attività negative (tabagismo, alcolismo...) con i danni per la salute. Detto questo però, con la stessa ricercatrice, ci chiediamo se i nostri "medici di base", alla luce di queste novità accademiche, consiglino, oltre al tipico "faccia più moto" anche il "faccia anche volontariato".

Nel Regno Unito, ad esempio, il sito del Sistema Sanitario Nazionale raccomanda nella pagina "Vivere bene" una buona dose di volontariato, raccogliendo molti feedback positivi dagli stessi medici di base, anche se in molti articoli gli stessi dottori si dicono impreparati un po' perché realmente oberati da altre scadenze, un po' perché non a conoscenza delle "offerte" che il non profit dei territori propongono. E su questo, portando questa buona pratica nei nostri territori, i Centri di Servizio per il Volontariato potrebbero giocare un ruolo chiave al fianco del SSN per sostenere l'incontro tra Associazioni e aspiranti Volontari. Anche perché è ormai sempre più lontana, per fortuna, la leggenda dell'anziano da compatire.

Sempre in Italia, ad esempio, i colleghi di CESVOT Centro Servizi per il Volontariato Toscana, nella loro storica collana "Quaderni" hanno appena pubblicato un numero dedicato a "La

valorizzazione del volontariato senior” (p.143, a cura di Stefano Martello e Sergio Zicari, liberamente scaricabile, previa registrazione gratuita al sito www.cesvot.it) dove vengono riprese diverse ricerche “in tema” a firma Censis dove si legge che “Oramai i senior (con una prevalenza della fascia 65-74) si siano definitivamente smarcati da una ‘quotidiana lotta per la sopravvivenza’ per divenire parte attiva e proattiva del tessuto sociale, pienamente integrata anche rispetto a comportamenti socialmente rilevanti. [...] Anche la presunta criticità dell’assenza informatica sembra, se non del tutto superata, quantomeno fortemente mitigata, soprattutto all’interno della fascia d’età compresa tra i 65 ed i 74 anni, in cui si registra un forte “consumo culturale” e una significativa attenzione per i nuovi strumenti tecnologici, con un approccio sempre più pragmatico e operativo”. Sempre sul filo della riflessione Censis, ripresa dal quaderno n°76 CESVOT, è molto interessante soffermarsi sul concetto di “vitalità intellettuale” del Senior che determina una mai doma capacità creativa “filtrata dall’esperienza e dalla maturità raggiunta”, sospinta da una ritrovata / rinnovata voglia di poter condividere l’esperienza di vita, soprattutto quella accumulata negli anni a livello di relazioni informali. E questa “voglia spontanea di condividere” è anche quello che i dottori anglosassoni specificano essere la chiave del “Volontariato che fa bene”. Infatti, diverse altre testimonianze dei medici del Regno Unito raccontano che l’eventuale prescrizione porta i suoi frutti soprattutto quando il paziente non vede questo “consiglio terapeutico” come una “cura”. Insomma, l’altruismo genuino (anche se indotto), la passione per una causa magari appena scoperta e ovviamente un’attitudine positiva sembrano fare veramente la differenza. Questo, dicevamo, per il mondo anglosassone, anche se sappiamo perfettamente che vale decisamente anche per i nostri Senior. Da noi, come Ciessevi, abbiamo avuto modo di incontrare un vero e proprio “esercito del bene” a trazione Senior. Parlo del Programma Volontari Expo, che si ha accolto solo l’8% del totale formato da “differentemente giovani”, ma quel 8% ha giocato

un ruolo determinante nella formazione delle 13 “squadre” che fino al 31 ottobre, dandosi il cambio ogni 14/15 giorni, hanno animato l’accoglienza sul Cardo, sul Decumano e agli ingressi.



Volontariato Senior all'Expo 2015

E la felicità l’abbiamo intercettata facendo proprio parlare questi instancabili protagonisti che ci hanno raccontato, commossi, come la loro presenza sia servita anche, ma non solo, a “smorzare” qualche esuberanza di troppo dei più giovani e far capire che svolgere con serietà il ruolo era fondamentale essendo loro riconoscibili e *testimonial* involontari dell’evento. Ma non è solo una questione di ordine e disciplina. L’attività di volontariato in Expo, come abbiamo già detto, ha fatto bene, allo spirito e al corpo. Uno di loro ha raccontato durante un’intervista con un magazine online: “da quando sono in pensione passeggiavo assieme al mio *flat coated retriever*, ma con Expo le percorrenze giornaliere si sono più che raddoppiate arrivando a fare mediamente 12-13 chilometri al giorno... e questa possibilità mi ha fatto riflettere sul fatto che la sedentarietà è un limite che ci diamo noi mentre possiamo fare di più”. E questa testimonianza non è unica, credetemi. Non era, infatti, difficile trovare, tra i numerosi post-it lasciati in bacheca dai volontari che terminavano il turno, affermazioni come “Torno a casa con 20 anni di meno (e ne ho 66)”. Insomma, se far volontariato, come abbiamo detto, è risaputo faccia bene, le “felpe bianche senior di Expo” hanno sottoscritto e confermato il ripetersi di questa “magia”. E non parliamo solo di pensionati, oltretutto! Sì, perché in questo piccolo, ma attivissimo gruppo, di provenienza ed estrazione eterogenea, dalla casalinga al

professionista, dal pensionato alla professoressa part time, la quale si è divisa equamente tra Cardo-Decumano e la sua classe, ci sono stati anche degli “infiltrati a sorpresa”. Come Carlo Pesenti, ingegnere bergamasco cinquantaduenne, già numero uno dell'Italcementi, della holding Italmobiliare, vicepresidente di Confindustria e che, indossate le scarpe da ginnastica, la divisa (con tanto di manona di polistirolo), in tutto segreto, ha fatto il suo turno da volontario in Expo, affermando a La Stampa una volta smascherato: “È stata un’esperienza bellissima, la rifarei subito...”. E credetemi, potremmo andare avanti per settimane. Perché “il lato senior” dei Volontari Expo, appunto, è stato l'elemento forse meno visibile del Volontariato in questa manifestazione, ma quello più sorprendente, almeno in termini di team building, dedizione, esempio di vita. E non credete che il gap generazionale li abbia rallentati o impauriti, anzi, sempre da quanto ci hanno raccontato, con non poca commozione, è stato un momento di grande felicità ritornare, dopo una vita dedicata al lavoro, ad “essere nuovamente utili”.

Ovviamente il Volontariato Senior non è esente da rischi, oltre che dai sopraindicati benefici. Uno di questi è il “burn out”, termine anglosassone per definire una situazione di stress da “sovraccarico”, come hanno ben specificato i ricercatori dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano che, dopo due anni di studi, hanno da poco rilasciato, a cura di Eugenia Scabini e Giovanna Rossi, l'interessante volume “L'allungamento della vita. Una risorsa per la famiglia, un'opportunità per la società”. In un'intervista con il quotidiano La Stampa la professoressa Lucia Boccacin ha affermato che “sia all'interno delle relazioni familiari, sia in quelle associative occorre trovare il giusto equilibrio e spesso questo non succede, la persona sente di non avere spazio per sé e percepisce una situazione di carico eccessivo”. Perché il pericolo, infatti, è che gli aspiranti Volontari Senior si trovino catapultati dal posto di lavoro in un ambiente di volontariato dove lo stress invece di diminuire, sostituito da una sana fatica fatta di emozioni costruttive, si ripresenta, alle volte ancora più forte: “Non è genericamente un fare, ma una situazione di impegno correlata alla soddisfazione personale - conclude Boccacin - questo vuol dire avere relazioni positive in famiglia e fuori, saper usare la tecnologia, essere curiosi, leggere e questo, oltre ad avere un atteggiamento positivo e propositivo, previene il decadimento psicofisico”.

In chiusura, sempre da questa ricerca, un ultimo indirizzo di senso ci pare molto importante da sottolineare, cioè il fatto che chi aderisce al Volontariato Senior, quindi chi accetta la sfida del rimanere attivo, reattivo, positivo e propositivo, non sceglie e non parteggia per drastiche scelte di vita in stile “lascio tutto e mi getto a capofitto”, piuttosto preferisce combinare armonicamente tutte le sfaccettature del proprio essere “differentemente giovane” abbracciandole in un nuovo orizzonte di senso. Insomma, nessuno strappo, nessuna rivoluzione, ma una lenta quanto inesorabile evoluzione / crescita personale. Questa è la magia del Volontariato. Questa è la bellezza del Volontariato Senior. Questa è la grande lezione che questi instancabili protagonisti portano in dote alle realtà del nostro territorio, trasformandole, quotidianamente per il bene di tutti.

Volontario a chi?

Roberto Brambati, Socio Nestore

Letto così, il titolo dell'articolo fa pensare che la parola volontario possa essere usata in senso negativo, ma ovviamente così non è. Quando racconto ciò che faccio, il discorso si sposta spesso su quanto sia nobile “fare il volontario”, essere sensibile verso i bisogni della comunità a cui apparteniamo, della società in cui viviamo, del mondo che ci ospita.

Nella mia vita, credo di aver sempre cercato di essere disponibile quando c'era da fare un passo avanti per aiutare qualcuno o per fare in modo che il mio gruppo raggiungesse efficacemente gli obiettivi che si era posto. Il senso del “servizio” ha guidato molti passi della mia vita:

è stato naturale che, una volta terminata la fase lavorativa, sentissi il bisogno di strutturare meglio questi stimoli che da sempre ho sentito. L'Associazione Nestore con i suoi corsi mi ha svelato molti dei risvolti legati all'attività di volontariato e mi ha indicato in maniera piacevole e dettagliata le alternative che mi si aprivano davanti, rafforzando tra l'altro alcune scelte che, forse inconsapevolmente, nel mio intimo avevo già prefigurato.



Alcuni aspetti del volontariato, però, sono venuti alla luce solo sul campo, mettendomi alla prova e confrontandomi con diverse associazioni e con le persone che le guidano o ne fanno parte.

E' ovvio che ognuno affronta il volontariato secondo le proprie motivazioni, le proprie aspettative, il proprio carattere, le proprie competenze, le proprie abilità e le proprie capacità. Una cosa che non dovrebbe mai mancare è l'impegno: gestire gruppi di persone più o meno numerosi per prestare servizi di volontariato è molto complesso e i meccanismi organizzativi funzionano solo se i volontari rispettano l'impegno che hanno preso, prima di tutto con se stessi.

Una volta venuta meno l'attività lavorativa, molti, preoccupati dalla possibilità di perdere un ruolo attivo nella vita e di trovarsi senza far niente, cercano nel volontariato un surrogato del lavoro, un'attività quindi che riempia le giornate e li faccia sentire di nuovo "utili", arrivando quasi ad un impegno "a tempo pieno": le associazioni di volontariato sono ben felici che ci siano persone capaci e disponibili su cui contare, perché facilitano molto la gestione delle attività, specialmente di quelle non legate direttamente al servizio fornito, ma più squisitamente "amministrative".

Nella mia esperienza, ho preferito dare la mia disponibilità in più contesti diversi, dedicando un tempo limitato ad ognuna delle attività che svolgo, cercando di evitare che il mio impegno di volontario diventasse un "lavoro non retribuito". Anche perché a Milano le opportunità per assistere, aiutare, dare una mano, sono veramente tantissime, ed è difficile fare una selezione o rinunciare ad uno dei tanti campi di interesse personale.

Un altro aspetto, che ho scoperto "facendo", è quello dell'umiltà con cui bisogna approcciare l'attività di volontariato. Molto spesso, le persone che decidono di fare volontariato, specialmente quelle che hanno alle spalle una carriera professionale di livello medio/alto, desiderano portare tutte le proprie competenze, conoscenze e capacità per aiutare delle piccole associazioni a migliorarsi, sia per quanto riguarda la gestione interna, che per quanto riguarda l'organizzazione del servizio; assimilando, in un certo qual modo, l'attività di volontariato a quella di "consulenza gratuita". Beh, quello che ho scoperto negli ultimi anni è che le associazioni, specialmente quelle più piccole, non hanno nessun interesse a "farsi cambiare", hanno le idee più che chiare su ciò che

vogliono fare ed essere, e cercano soprattutto gente pronta a rimboccarsi le maniche per realizzare dei progetti già definiti, per estendere il più possibile l'area geografica su cui possono intervenire. In poche parole, e se mi si consente di usare un termine evangelico, cercano tanti "servi inutili". Non è stato facilissimo per me accettare questa mentalità (e forse ancora non l'ho fatto del tutto...), ma credo sia fondamentale per non andare incontro a delusioni, frustrazioni e conseguenti rinunce, che rischiano di far preferire una vita più riservata e meno aperta al mondo ed ai suoi bisogni.

Il mio volontariato con il Touring Club

Giovanna Bassi, Consigliere Associazione Nestore

La mia vuole essere una testimonianza e una riflessione sull'esperienza realizzata come volontaria del patrimonio culturale nell'ambito dell'iniziativa "Aperti per voi" del Touring Club Italiano e riflette soprattutto ciò che significa per me svolgere questo tipo di volontariato.

Personalmente ammiro molto le persone che forniscono spontaneamente assistenza agli anziani, agli ammalati, ai poveri, ecc., ma non sono affatto portata alle attività di cura e di assistenza e perciò ho preferito donare parte del mio tempo a iniziative in ambito culturale e ho scelto il Touring Club Italiano. Ritengo inoltre opportuno precisare che, come molti di coloro che svolgono attività di volontariato, sono convinta di ricevere molto di più di quello che posso offrire, dando parte del mio tempo e del mio impegno. Ogni volta che sono di turno in uno dei siti, mi sento molto fortunata perché sono attorniata da splendide opere d'arte di cui ogni volta scopro un particolare nuovo e ho l'occasione di fare nuove conoscenze.

In questo momento è agosto e sono a Milano, nella mia città che amo molto e che mi piace soprattutto in questo periodo dell'anno, in cui sono abbastanza libera da impegni e ho più tempo da dedicare a me stessa, ma non solo. Alcune ore le dedico infatti a coprire turni vacanti nei siti gestiti dal Touring Club, oltre a effettuare quelli che mi sono stati assegnati. In estate, infatti, molti volontari sono in vacanza ma ovviamente molti siti rimangono aperti e occorre garantire la presenza di più volontari per ognuno, al fine di consentirne

la fruizione ai cittadini e ai turisti. Soprattutto durante il mese di agosto sono molti i turisti, anche di continenti lontani, e anche molti i milanesi che approfittano di momenti di tempo libero per scoprire o conoscere meglio alcuni angoli nascosti di Milano. Da Expo 2015 in poi la città continua a veder crescere i numeri delle presenze di turisti e si tratta di un successo che non sembra fermarsi.

Per troppi anni musei, chiese, aree archeologiche e palazzi storici sono stati chiusi o di rado accessibili al pubblico, ma dal 2005, per merito di "Aperti per Voi" del Touring Club Italiano, ben 70 luoghi d'arte e di cultura sono stati aperti e messi a disposizione di tutti, con il contributo dei circa 2200 Volontari del Patrimonio Culturale attivi che collaborano perché il Museo Diffuso che esiste nel nostro Paese sia conosciuto, protetto e valorizzato. A Milano ora sono ben 17 i luoghi tenuti aperti. Gli ultimi sono stati l'Archivio di Stato, i depositi del MUDEC, l'Orto Botanico di Città Studi e da fine settembre si aggiungerà la Certosa di Garegnano.

Il ruolo dei volontari nei siti tenuti aperti dal Touring, a seguito di convenzioni con enti pubblici ed ecclesiastici, è soprattutto quello di accogliere i visitatori, facilitarli nel percorso di visita, riservando sempre grande attenzione al luogo di presidio e alle opere presenti, perché occorre fornire attività di vigilanza e custodia, affinché ci sia una fruizione dei luoghi decorosa e rispettosa da parte del pubblico. In ogni sito e in ogni turno di quattro ore siamo non meno di due e in alcuni, come San Maurizio addirittura quattro e cinque la domenica. Non siamo guide turistiche - lo ribadiamo sempre - perché ci limitiamo a fornire informazioni sugli orari di apertura al pubblico, sulle caratteristiche del luogo con brevi cenni storici e artistici (se richiesto) e sul calendario di eventuali manifestazioni ed eventi (es. concerti nelle

chiese). Il tutto con la notevole collaborazione dei dipendenti Touring e di altri soci volontari che organizzano l'attività nel back office e senza l'opera dei quali il nostro volontariato non potrebbe sussistere.

Capita anche che, insieme a noi soci volontari, ci siano i dipendenti di aziende "volontari per un giorno" e studenti che debbono svolgere il periodo di alternanza scuola/lavoro o partecipino alle iniziative di apertura straordinaria. In questo caso ciò è un'occasione di crescita per loro e la possibilità di un approccio nuovo e diverso per noi. Infine un'ultima riflessione riguardante l'impegno di tutti noi del Touring a contribuire allo sviluppo del Turismo Culturale, da un lato offrendo ulteriori occasioni di lavoro alle categorie che vi operano, dalle guide turistiche agli operatori del settore, dall'altro creando la consapevolezza che la Cultura possa creare e aumentare occasioni e posti di lavoro. Un esempio significativo è che alcuni dei siti che sono stati "aperti" al pubblico (es. Casa Manzoni a Milano) poi sono stati direttamente presi in carico dagli Enti proprietari con loro personale, soprattutto giovani neoassunti. Una



Un gruppo di Volontari del Patrimonio Culturale del TCI

bella soddisfazione e risultati concreti anche per chi dona una parte del proprio tempo al volontariato a favore della propria città e del proprio Paese.

Vita Associativa

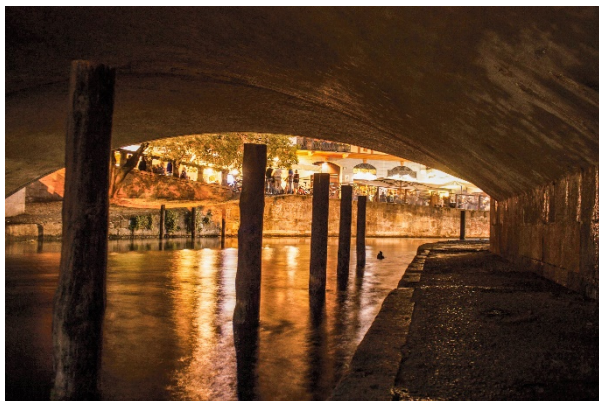
Mostra fotografica e festa d'estate

Giovanna Bellasio, Socia Nestore

E' il 12 gennaio 2017 e incombe la programmazione delle attività da svolgere in questo nuovo anno, fra cui la "Festa d'estate" per i soci Nestore.

Il "comitato ristretto" è riunito, che fare? Il Gruppo Animazione si è sciolto, un po' per stanchezza dei nostri attori, un po' perché è venuta meno la verve negli ultimi spettacoli che tanto ci hanno divertito negli anni scorsi.

Anche le ultime alternative messe in campo non hanno particolarmente entusiasmato. Che fare? Ecco l'idea: perché non un concorso fotografico che ha già avuto successo in passato e che impegnerebbe attivamente i nostri soci? Sì, ma su quale tema? Anzianità attiva? Ricordi? Vecchi mestieri? Ma no! Dopo l'Expo' la nostra cara città è sempre in auge, illuminiamola con il tema "Luci su Milano".



Una delle foto vincitrici

Senza il minimo indugio è stato nominato "spontaneamente" un comitato organizzatore e non restava che attivarsi con l'obiettivo di essere pronti per il 7 giugno. E per favorire e sviluppare i rapporti intergenerazionali in un sano e divertente confronto, sono stati i ragazzi dell'ITSOS Albe Steiner che ci hanno aiutato a rivedere la nostra grafica e che hanno partecipato coordinati dalla Prof.ssa De Micco.

Bene, arrivate le fotografie, si è dovuto lavorare e farlo bene: le 61 opere selezionate sono state debitamente incollate su appositi pannelli ed esposte nel Chiostro dei Glicini in Umanitaria perché potessero essere visionate e votate anche dai soci che non potevano partecipare mercoledì 7 giugno alla Festa d'Estate Nestore. Votare non era proprio semplice: infatti c'erano due categorie di partecipanti, soci e allievi della Scuola Albe Steiner, e due temi principali – luci di Milano di giorno e luci di notte. Durante la festa, alla quale sono venuti numerosi anche i ragazzi, le foto preferite sono state sottoposte alla giuria presieduta dal noto fotografo Giò Belli che ha proclamato i quattro vincitori: Alberto di Suni e Adriana Savorani per i soci e Edoardo Borroni e Jason Binaohan (sua la foto nell'immagine) per i ragazzi.

Andare per cortili a Milano

Mara de Barbieri, Socia Nestore

Per una delle ultime visite effettuate con il gruppo Cultura e tempo libero abbiamo deciso di scegliere una passeggiata alla scoperta di luoghi un po' nascosti e non molto noti tra le vie storiche che delimitano la zona compresa tra l'Università Cattolica, Corso Magenta e sant'Ambrogio e cioè via Cappuccio, via Ansperto, via Vigna, via Gorani. Così proprio in via Cappuccio al numero 5 abbiamo scoperto uno spazio segreto e magico e tanto più emozionante perché inatteso: il cortile di Casa Ucelli di Nemi. All'interno di un androne ci è apparso il chiostro quattrocentesco, bellissimo a doppio loggiato, che è ciò che resta dell'antico Monastero delle Umiliate, acquistato e ristrutturato nei primi del '900 dalla famiglia Ucelli, a cui si deve fra l'altro la realizzazione del Museo della Scienza e della Tecnica. Il luogo è incantevole, ricco di magia e di suggestione. Durante la nostra visita ci ha fatto compagnia



un abitante del cortile un po' inconsueto: una tartaruga che incuriosita si è unita al nostro gruppo seguendoci con lentezza ma con ostinazione e fino al termine della visita. Dal cortile si passa poi ad altri giardini ricchi di vegetazione e bellissimi alberi secolari, purtroppo solo un'occhiata, in quanto non visitabili perché come questo all'interno di case private. Proseguendo la nostra passeggiata, dopo esserci soffermati sui resti dell'antico Circo di epoca romana, abbiamo costeggiato l'esterno di alcune antiche dimore di nobili milanesi dei secoli scorsi la cui storia è legata alle vicende della città, per giungere poi in via Gorani dove vicino ai resti del palazzo Imperiale di epoca romana, abbiamo visto la torre medioevale dei Gorani, unica parte ancora esistente dell'antico palazzo. La bellezza dei luoghi ci ha



Casa Ucelli di Nemi: un'oasi nel centro di Milano

suggerito di indagare ancora in qualche prossima uscita proprio su questo aspetto un po' nascosto ma tanto affascinante di Milano.

Cena sociale di fundraising al ristorante messicano

Giovanna Bellasio, Socia Nestore

L'autunno di Nestore si riapre tradizionalmente, oltre che con "I Giovedì di Nestore", con la cena conviviale di fundraising che diventa occasione per i soci di ritrovarsi dopo l'estate e di provare ad avvicinare i loro amici alla nostra associazione.

Ogni anno il team (Fiorella, Jenny e Giovanna) preposto a individuare il ristorante ha cercato di seguire un "fil rouge" etnico che stuzzicasse ed invogliasse soci e amici a partecipare. Per cui dopo la cucina libanese, indiana ed ebrea quest'anno – dopo aver esaminato varie opzioni – il team ha scelto un ristorante messicano.

Anche questa volta abbiamo avuto tante adesioni e martedì 26 settembre ci siamo ritrovati

numerosi e golosi al ristorante Mexicali di viale Bligny per assaggiare di gran gusto chips, nachos, guacamole, fajita combo (carne e verdure con salse piccanti) e dolci brownies.

Cosa pensa di Nestore Informa?

La Redazione

A d un primo questionario da noi inviato a tutta la mailing list dell'Associazione a luglio di quest'anno, hanno risposto in pochi. Errore nostro inviarlo alla vigilia delle ferie, errore di impostazione e difficoltà di compilazione o semplice disinteresse? Ci stiamo facendo ancora queste domande e proveremo a rispedirlo in altro modo e in altro momento. Nel frattempo però, ci sembra interessante decodificare le poche risposte ricevute perché quasi tutte evidenziano un'omogeneità di giudizi sulla pubblicazione.

Il parere generale è che sia di livello medio-alto (voto 4,5 su 6), preferibilmente destinata ad un pubblico anziano (ma non solo). Viene apprezzata la scelta del tema centrale del giornale, gli argomenti a carattere culturale, le notizie in breve. Molti i suggerimenti su possibili temi da trattare: dal turismo alle iniziative civili e sociali, dai temi teorici e culturali sulle attività di Nestore al tempo libero, dal volontariato agli argomenti "in divenire" per non perdere il contatto con la "nuova realtà" che si va configurando.

Le opinioni, viceversa, si dividono in merito al formato che molti vorrebbero digitale e *on line* e altri cartaceo, anche se c'è chi sostiene che va bene così.

Si suggerisce inoltre di modificar l'impostazione grafica, svecchiandola e rendendola più agile e adatta ai contenuti. Questo sembra essere il maggior punto di debolezza di **Nestore Informa**, mentre i punti di forza sono il livello degli argomenti proposti, la loro utilità e la completezza della trattazione.

Nestore Informa infine viene ritenuto utile per la promozione della conoscenza e dell'immagine dell'Associazione e visto come organo di collegamento con i soci, per cementare il legame con loro.

Un' ultima interessante provocazione (e uno stimolo su cui rifletteremo seriamente) ci invita a definire se **Nestore Informa** vuole essere l'organo interno / *house organ* dell'Associazione,

precisando meglio in tal caso *mission* e obiettivi, oppure rivista divulgativa rivolta a tutti gli interessati ai temi del pensionamento e dell'invecchiamento.

Poche le risposte, ma molto significative, e un gran lavoro da fare.

E ora... musica!

La Redazione

Chi non ama o può dichiarare di non amare la musica? A Milano sale, arene, auditori, ecc. sono affollati di giovani che si ritrovano accomunati dalla passione per la musica pop, rap, jazz e di ogni genere moderno, mentre la musica da camera o sinfonica classica richiama preferibilmente una popolazione più adulta e prevalentemente senior. Il numero dei frequentatori di pomeriggi o serate musicali è comunque sempre altissimo.

Ebbene, ecco una (anzi due) chicche che Nestore offre ai suoi soci "in regola con la quota sociale" per l'anno 2017-18.

La prima è una proposta di convenzione (presentata dalla signora Paola Blandi dell'ufficio promozione della Fondazione "la Verdi", durante l'incontro di settembre di Nestore Café, su input di Jenny Barbieri) che prevede inviti e biglietti a prezzi agevolati per le manifestazioni con ***l'Orchestra Sinfonica e Coro Sinfonico di Milano Giuseppe Verdi "la Verdi"***, per la Stagione Sinfonica 2017-18. Il primo invito è stato offerto per lo strepitoso concerto inaugurale (musiche di Mozart e Colasanti con voce recitante in palcoscenico di Maddalena Crippa) che ha avuto luogo il 21, 22 e 24 settembre. Altri seguiranno.

Per informazioni sul programma e sull'attività:

paola.blandi@laverdi.org

prom@laverdi.org

La seconda proposta, istituzionalizzata ormai da qualche anno, proviene dal nostro Presidente, Amos Nannini, che ***offre a tutti i soci Nestore*** (in regola con la quota 2017-18) ***l'ingresso gratuito*** a tutti i concerti della XXXIII stagione dei concerti "*En blanc et noir*", che iniziano il 22 ottobre 2017 e si tengono settimanalmente la domenica pomeriggio nel Salone degli Affreschi della Società



Umanitaria alle ore 17.00. Si tratta di solisti e gruppi da Camera di grande valore artistico, accuratamente selezionati attraverso la partecipazione e vincita di concorsi italiani e internazionali, giovani ed eccezionalmente promettenti. Ricordiamo a titolo di esempio la talentuosa pianista Beatrice Rana, giovanissima vincitrice qualche anno fa di un concorso bandito dall'Umanitaria e ora pianista riconosciuta a livello internazionale.

Per accedere ai concerti basta presentarsi all'ingresso muniti della tessera Nestore valida per l'anno 2017/18.

Rinnoviamo il nostro grazie di cuore alla Società Umanitaria e al nostro Presidente, Amos Nannini.

ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE NESTORE - 2017

- Laboratori, corsi e seminari (riservati ai soci), per un totale di 150 presenze,
- I Giovedì di Nestore (7 incontri, tra gennaio e novembre) per un totale di 420 presenze;
- Incontri mensili del Gruppo Nestore Café per i soci (8 incontri, tra gennaio e novembre) per un totale di 190 partecipanti;
- Viisite guidate per soci e familiari (9, tra gennaio e dicembre) per un totale di 182 partecipanti
- **Presenze totalizzate alle iniziative 2017: 942**

Visti, sfogliati, letti

Leggerezza

di Laura Campanello, consulente pedagogica – Mursia, collana Piccole Tracce - 1° ed. 2015 – pagg. 160

L'excursus che l'autrice fa su questo tema parte da un'ampia analisi sul clima esistenziale odierno che porta ad accontentarci di sopravvivere alle tempeste anziché cercare un'armonia tra onnipotenza e impotenza. Assistiamo inoltre al radicamento del mito del "farcela da soli" ad ogni costo, condizione paradossale che impedisce di allargare l'orizzonte, guardare la vita da diversi punti di vista, elevarci e osservarla nella sua totalità e in relazione con le vite di altri: un modo per alzare lo sguardo e aprire le nostre prospettive. Imparare cioè a vivere filosoficamente. Accontentarsi e galleggiare al meglio comporta chiusura e irrigidimento nella propria condizione, rende pesanti e statici, non consente di tornare indietro. Quel che è peggio, non permette di andare avanti in un altrove prima di tutto da desiderare e poi da immaginare e disegnare. La leggerezza comincia con l'abilità di togliere zavorra ed eliminare pesi. In pratica essa inizia semplicemente col saper dire alcuni no! Questo peso non ci sta, non ha senso portarlo, lo spartisco, quindi lo alleggerisco. In realtà non ci legittimiamo quasi mai a dire dei no, timorosi come siamo di mettere a rischio le nostre relazioni e non sappiamo garantirci un tempo di sosta tutto nostro. Eppure la leggerezza ci è necessaria. Essa è un'arte che necessita lavoro e forza d'animo. E' un esercizio finalizzato a sottrarre pesi all'esistenza quotidiana per renderli più sostenibili. E' qualcosa a cui tendere come *modus vivendi* e *modus operandi* ed è il frutto di un esercizio di trascendenza per sollevarsi da terra, tornare a respirare, posare lo sguardo altrove, cambiare prospettiva. Non è certo un esercizio facile: i pesi schiacciano ma anche radicano, ancorano e sembrano dare protezione dall'imprevedibile, dall'ignoto, dall'incontrollabile. L'obiettivo è riconoscere ciò che ancora e radica -

valori, ricordi, priorità, eredità, doveri, necessità, ferite – e ciò che è aereo – sogni, desideri, speranze, progetti. Questa armonizzazione non può che essere il frutto di un lavoro autobiografico che tenga conto di cultura, storia, biografia e quindi di esperienze che prevedano il gioco, l'ironia e il riso come può fare un puer. Connessi con la leggerezza troviamo i concetti di fragilità e resilienza. La prima, che non siamo quasi mai abituati ad accettare e coltivare, è vissuta come un pericoloso difetto da cui proteggersi o, quantomeno, da non mostrare agli altri. Essa ci permette, invece, di essere modellabili e flessuosi ed è parte costitutiva dell'essere umano. La seconda è l'abilità di far fronte alle difficoltà della vita e connota la capacità delle persone di reagire agli eventi traumatici e dolorosi e di ritrovare una maniera positiva di vivere la propria vita della quale il dolore è parte integrante. Godere di buona salute significa non soltanto riuscire a fronteggiare la realtà, ma anche gioire di questa riuscita. La resilienza, la forza d'animo, la plasticità sono doni che discendono dalla capacità di reggere, di essere caparbi e tenaci di fronte alle sconfitte, di avere anche una buona autostima che non derivi dal falso mito di non cadere o errare mai, ma da quello più sano e percorribile di poter apprendere dagli errori e sollevarsi dalle sconfitte. Importante dunque è sollevarsi, visualizzare e trovare dentro di noi le immagini che ci riportino alla sensazione di fluttuare, di essere portati dal vento o sostenuti dall'acqua, sensazioni che ci rimandino allo scorrere naturale delle stagioni, di semina e di raccolta di vita e di morte, armonicamente e necessariamente intrecciate, senza spasmodica lotta e sofferta opposizione. Significativa è l'immagine dell'aquilone con il suo doppio movimento, il volo, quindi libertà, ma anche incoraggiamento, con la corda che lo tiene e senza la



quale sarebbe destinato a precipitare a terra. L'essere umano è come un aquilone, né completamente libero, né completamente vincolato o impossibilitato al volo. Un costante equilibrio tra cielo e terra, tra peso e leggerezza. Importante è saper restare nella tensione fra le due posizioni, nell'equilibrio funambolico tra lo spirito combattivo e la capacità di darsi pace, di stare tanto radicati alla terra quanto elevati verso il cielo. E cosa intendiamo per felicità? Essa corrisponde a un certo modo di vivere con sguardo

consapevole sull'esistenza e un esercizio costante di attenzione al qui e ora, a ciò che abbiamo e viviamo nel tempo presente. E' questo il tipo di felicità che ha a che fare con la leggerezza: una leggerezza che è tale perché conosce il peso dell'esistenza ma si dà e si crea la possibilità di tornare a volare nonostante gli eventi che a volte ci gettano a terra.

Alberto Di Suni

Vecchi leoni e la loro irresistibile alleanza con i giovani

di Fulvio Scaparro, scrittore, giornalista, psicoterapeuta – RCS Libri, 1° ed. settembre 2003 – pagg. 210

“Chiamatemi vecchio. Riascoltando la registrazione della prima puntata di *Old*, mi accorgo che la voce mi tremava.

Proprio una bella voce vacillante come ci si deve attendere da chi è in là con gli anni”... Sono le prime parole di un irresistibile libro scritto da Fulvio Scaparro nel lontano 2003, e ancora attualissimo per la forza e l'originalità con cui affronta il delicato tema della vecchiaia, e la determinazione con cui ridà senso e dignità a tutte le età della vita e al rapporto con le giovani generazioni. Scaparro respinge ogni connotazione negativa della parola “vecchio” e propone un’“irresistibile alleanza” tra i vecchi e i giovani ponendo al centro della trama un'intrigante invenzione narrativa che dà al libro l'andamento di un vero e proprio romanzo. Dai microfoni di una radio privata, un gruppo di “vecchi leoni” organizza un ciclo di trasmissioni per spiegare – a se stessi e ai giovani, ai vecchi di oggi e a quelli di domani, cos'è la vecchiaia. Raccontano storie ed esperienze e, come in un vero romanzo, passano all'azione, si gettano all'assalto per occupare Talamone e fondare la “Rocca dei Vecchi”. Dietro i racconti e le

avventure divertenti, “Vecchi leoni” è un'indagine – appassionata e ricca di informazioni, di dati, di opinioni autorevoli e stimolanti – su alcune delle

questioni decisive della nostra società: la condizione dei vecchi, ma anche i tempi della vita, l'espressione di sé, il senso del lavoro e del tempo libero, l'assistenza e il volontariato, il confronto con il mistero della morte. Ed è un libro che mostra attraverso i personaggi e le storie che raccontano, la possibilità e la necessità di costruire relazioni fertili: le uniche che consentono a tutti noi di dare il meglio, di trovare un senso a ogni nostra giornata, di avere un'esistenza ricca di sogni, progetti, ideali. Un libro che è un tributo alle età della vita e

che tutti dovremmo leggere. Fulvio Scaparro, acuto scrittore (oltre sei volumi pubblicati), psicoterapeuta, docente all'Università degli Studi di Milano, è stato negli anni scorsi ospite dell'Associazione Nestore, per presentare questo libro e ha partecipato a due tavole rotonde con autorevoli pensatori e filosofi sui temi che ci coinvolgono tutti.

Fiorella Nahum



Via Daverio 7 – 20122 Milano
Tel. 02/57968324-359 – Fax 02/5511846
www.associazionenestore.eu - nestore@associazionenestore.eu