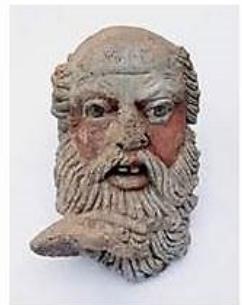




# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



### Calendario iniziative interne – novembre 2017

<p>Si cresce per tutta la vita cresci insieme con noi...</p> <p><b>ASSOCIAZIONE NESTORE</b></p> <p>Il nostro codice fiscale è <b>97214520153</b> <b>GRAZIE!</b></p>	<p><b>Aiutarci è facile, veloce, non costa niente:</b> per sostenere economicamente le nostre attività bastano una semplice firma (la vostra) e il numero del codice fiscale (il nostro)...</p> <p>Come? Devolvendo il 5x1000 della vostra dichiarazione dei redditi delle persone fisiche (Irpef) a favore della nostra Associazione. Il 5x1000 è semplicemente la quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per devolverla a organizzazioni non profit e non sostituisce, né è alternativa all'8x1000, destinata invece alle confessioni religiose.</p> <p><b>Grazie... potremo crescere insieme</b></p>
---	---

**IL TUO 5x1000,  
UN AIUTO CONCRETO AI PROGETTI DELL'ASSOCIAZIONE NESTORE**

--/-



#### Campagna rinnovo associazione 2018

*E' aperta la campagna soci per il 2018.*

*Per il prossimo anno abbiamo previsto diverse attività, per cui il vostro sostegno è particolarmente importante: solo con il vostro aiuto e la vostra collaborazione sarà infatti possibile proseguire e migliorare quanto stiamo programmando.*

*A questo riguardo, ci permettiamo di suggerirvi di offrire l'iscrizione a Nestore anche a vostri amici. Per Natale spesso si ha il problema di cosa regalare, di fare un dono che sia utile, gradito e, nello stesso tempo, non troppo impegnativo e ci sembra che l'iscrizione a Nestore potrebbe essere un'ottima idea. Si può così offrire a chi la riceve la possibilità di seguire, durante tutto l'anno, i nostri eventi (anche assieme a chi l'ha regalata) e di rafforzare le proprie relazioni amicali. L'iscrizione e/o il rinnovo possono essere fatti direttamente presso la nostra Segreteria in Via san Barnaba 48 Milano o tramite bonifico bancario con le seguenti coordinate:*

**IT 39 M 05584 01621 000000042676**

**14/12/2017 - Festa di Natale**



*Cari soci annotate la data e tenetevi liberi per un momento musicale a sorpresa e per il brindisi di fine anno.*

*Ritrovo in Sala Facchinetti alle ore 17:00.*

*E per chi non è ancora socio potrà essere l'occasione per associarsi.*

*Per motivi organizzativi vi preghiamo di confermare la presenza via mail a [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu).*

***Vi aspettiamo numerosi!***

## **Consigliati con un esperto in un luogo tutto per te**

*Più consapevoli di sé, più sicuri nell'affrontare i problemi e il cambiamento*

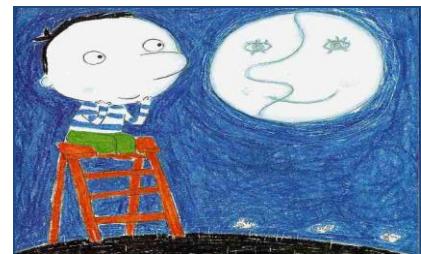
*Un nuovo servizio di Nestore di colloqui di counseling individuale..*

*Ci sono momenti in cui si sente il bisogno di parlare con qualcuno perché sembra che le cose non tornino, perché ci si sente giù, perché un problema personale o familiare sembra irrisolvibile, perché si ha l'impressione di non trovare le forze per reagire.*

*Ci si può, però, lasciare aiutare con counselor Nestore, in modo da poter:*

- affrontare il disorientamento causato dalla fine del lavoro
- superare momenti di crisi familiari, nella coppia, con i figli
- vincere il senso di fragilità e scoraggiamento che a volte ci accompagna quando l'età avanza
- ritrovare la fiducia in te

*Per informazioni t. 02.57968359 – 335.248573,  
approfondimenti sul sito [www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)*



## **I Giovedì di Nestore**

**16/11/2017 – “Morir cantando (o cantando gioire)”**

Giovanni Chiara, autore del libro, ci parlerà delle fascinazioni dell'opera lirica fra storia, fonti letterarie e aneddoti. Inoltre ci introdurrà all'opera Andrea Chénier di Giordano, che inaugurerà il Teatro alla Scala il 7 dicembre. Dice l'autore “L'opera lirica è questa. Si canta e si muore, anzi, si muore cantando....la lirica è arte a sé... e va presa per intero”; questa è l'essenza della musica classica, questa è la magia della Grande Opera.

Interverranno:

**Giovanni Chiara**

Scrittore, autore del libro

**Ugo Basso**

Docente Letteratura italiana

**Stefania Aleni**

Giornalista

L'incontro si terrà in Via San Barnaba 48

Sala Facchinetti – ore 16:00.

Ingresso libero fino a esaurimento posti. Segnalare la propria partecipazione telefonando allo 02.5798.359 o inviando una mail a [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)





## Associazione Nestore - Ricerca Volontari

### Pagina Facebook

*Siamo alla ricerca di volontari che possano dedicare un minimo del loro tempo alla nostra Associazione per mantenere, aggiornare e sviluppare la pagina Facebook di Nestore.*

*La gestione della pagina potrà avvenire nella sede Nestore o da remoto.*

*Per informazioni o per proporre la propria candidatura chiamare Enrico Cotti cell. 335.7509583*

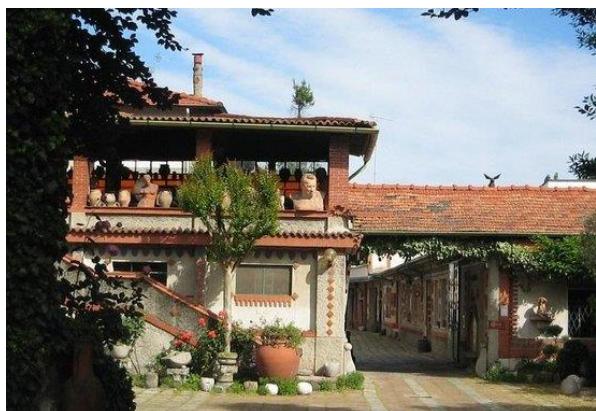
---

## Vetrina Soci e Gruppi Nestore

### 06/11/2017 - NestoreCafè – Incontro culturale

*Il prossimo incontro è fissato per lunedì 6 novembre 2017 alle ore 10.00 presso la Casa delle Associazioni e del Volontariato di via Marsala 8, Milano.*

*Incontreremo **Bruno Pellegrino**, medico e appassionato di storia di Milano, che in una presentazione dal titolo '**MILANO SI RACCONTA**' ci svelerà i segreti e storie inedite della nostra città'*



### 01/12/2017 NestoreCafè Gruppo cultura e tempo libero

*Il Gruppo Cultura e Tempo Libero invita i soci venerdì 1 dicembre 2017 a scoprire la **FORNACE CURTI**, cioè quella che viene chiamata la "Montmartre meneghina".*

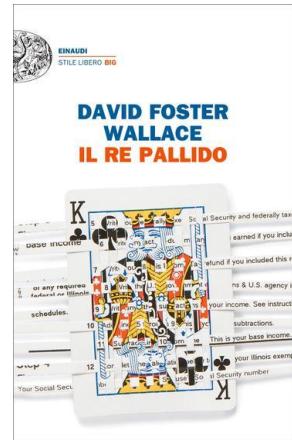
*Le decorazioni in cotto della Ca' Granda, della Certosa di Pavia e dell'Abbazia di Chiaravalle (tanto per citarne alcune) sono opera degli artigiani che lavorano come sette secoli fa, quando nel 1400 i Curti lavoravano l'argilla per Bianca Maria Visconti e Francesco Sforza al cantiere dell'Ospedale Maggiore.*

## 14/11/2017 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

Il prossimo incontro è fissato per il **14 novembre** alle ore 16:30 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.

Commenteremo il libro **Il Re pallido**, di **D. Foster Wallace**

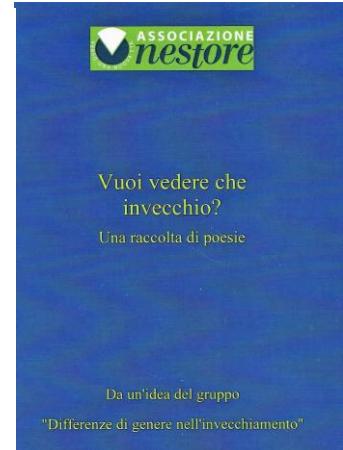
Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a [nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)



## LA NOSTRA BIBLIOTECA

### Ricerca “Differenze di genere nell’invecchiamento”

Sono disponibili in Associazione i due volumi: uno relativo al rapporto di ricerca, l’altro alla raccolta di poesie scelte dai partecipanti al gruppo di lavoro. E’ richiesto solo un solo contributo spese libero, a copertura dei costi stampa. Gli interessati possono contattare la Segreteria Tel 02.57968.359 o inviare una mail a [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)



## 08/11/2017 - Società Umanitaria – Poesia e

### Musica fra oriente e occidente.

### Versi e brani musicali trans mediterranei.

La società Umanitaria, in collaborazione con l'**Associazione ITALEYA** per la parte orientale, ci invita all'incontro curato da **Paolo Branca** che si terrà mercoledì 8 novembre presso il Salone degli Affreschi alle ore 17:30.

Le civiltà che si affacciano sul bacino mediterraneo, pur nelle loro diversità, condividono da sempre temi che specie nelle forme letterarie e artistiche si richiamano in un gioco di scambi e influssi reciproci poco conosciuto o comunque non abbastanza valorizzato al di fuori di ristrette cerchie di esperti.

L'universalità del linguaggio poetico e dell'espressione musicale consente invece a tutti di godere pienamente di questo straordinario patrimonio comune.

Nell'incontro saranno presenti numerosi poeti italiani e stranieri e saranno eseguiti brani musicali di tradizione orientale e occidentale.



## Iniziative esterne



### Le novità di novembre su [www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it)

Avete seguito un corso internet e vi è rimasto qualche dubbio? Non ricordate più come gestire la posta elettronica o collegarvi via skype?

[www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it), la rivista on-line che promuove l'uso delle moderne tecnologie tra gli over50, sta per aprire uno sportello telematico online, assolutamente gratuito, dove tutte le domande avranno risposta.

[Cominciate a iscrivervi](#) alla rivista e a navigare, seguendo i vostri interessi e state attenti: a breve il servizio verrà attivato.



Cari amici,  
su [www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it), uno  
spazio dedicato alle nostre  
iniziativa e poi altre idee per  
weekend, viaggi, mostre,  
lettura, benessere



### Questo mese su Osservatorio Senior

Osservatorio Senior ti tiene aggiornato su novità, ricerche e storie che riguardano il "pianeta senior". Attraverso rubriche tenute da esperti ti racconta come si stanno modificando abitudini, stili di vita, prospettive e preoccupazioni dei senior.

Questo mese Alberto Maestri ci racconta dell'effetto WOW e di come "Vivere le esperienze digitali"

(<http://osservatoriosenior.it/2017/10/vivere-le-esperienze-digitali/>), Silvia Ghidinelli descrive come sia difficile affrontare una perdita quando si è Senior ne "Le rose della memoria"

(<http://osservatoriosenior.it/2017/10/le-rose-della-memoria/>), Giuseppe Minoia descrive la "Felicità relativa dei Silver"

(<http://osservatoriosenior.it/2017/10/la-felicità-relativa-dei-silver/>),

mentre Carla Facchini ci parla delle differenze di genere tra gli Over sui rischi dei chili di troppo ne "Il rischio obesità e sottopeso"

(<http://osservatoriosenior.it/2017/10/rischio-obesita-e-rischio-sottopeso/>). Da non perdere, inoltre, "Le vostre storie"

(<http://osservatoriosenior.it/category/le-vostre-storie/>), con le testimonianze dei lettori commentate, quando richiesto, da una psicologa esperta, e "Letti e visti"

(<http://osservatoriosenior.it/category/rubriche/letti-e-visti/>), con gli ultimi libri e film dove i senior sono protagonisti.





## **25/11/2017 - Sondrio Festival – Camminare nuovi climi su nuove montagne.**

*A seguito dell'apprezzamento e successo riscontrato nel nostro ultimo "I Giovedì di Nestore" dedicato al clima, abbiamo il piacere di diffondere l'invito del Prof. Claudio Smiraglia a partecipare al convegno che di terrà nella Sala Fabio Besta della Banca Popolare di Sondrio in Piazza Garibaldi 16, Sondrio.*

*Sta cambiando l'approccio alle terre alte?*

*Cambia il clima?*

*Cambiano le montagne?*

*Cambia il modo di frequentarle?*

*Il convegno cercherà di rispondere a questi interrogativi attraverso la presentazione di dati scientifici, le osservazioni degli esperti locali che ci vivono e un dibattito a cui è invitato anche il pubblico.*

---

*Edito in proprio per uso interno verso i soci e simpatizzanti Nestore*