

## VITA DA SENIOR: FRA SORPRESE E NUOVE INCERTEZZE



Quella *stagione di vita* che chiamiamo “*da senior*” può ancora sorprenderci? Mostrarci nuove incertezze ma anche nuove scoperte ?

Si tratta certamente di una stagione che stimola a rileggere e a riscoprire le proprie esigenze e le proprie potenzialità, con la possibilità di mettere a frutto energie, competenze e disponibilità all'azione rimaste non adeguatamente valorizzate durante la vita lavorativa.

Parliamo di uomini e donne in buona salute, che pur accorgendosi di avere un corpo che convive con qualche acciaccio, vogliono concedersi ancora curiosità, agi, e quei piaceri, quei viaggi ai quali hanno magari dovuto rinunciare in precedenza.

Una nuova età che presenta aspetti nuovi. Mutano anche i significati legati al pensionamento, che da periodo di riposo dopo una lunga vita lavorativa diventa anche tempo liberato di cui approfittare. Tutto questo a quali condizioni?

Per riflettere su questi temi Nestore ha progettato 3 cicli tematici (aperti a soci e simpatizzanti), sui temi relativi alla **percezione di sè**, alle **relazioni** e alla **salute**.

Ogni ciclo prevede un incontro iniziale tenuto da un esperto della tematica proposta e tre incontri successivi di approfondimento, guidati dai docenti che saranno i coach del gruppo .

L'approfondimento sarà incentrato sul confronto e sulla riflessione comune, anche a partire dalle esperienze concrete dei partecipanti, per dare modo ad ognuno di condividere opinioni, prospettive, criticità percepite.

## Programma

### 1° ciclo : Le scoperte nella percezione di sé

**Conferenza introduttiva lunedì 5 febbraio 2018 ( ore 9.30) - relatore Giuseppe Micheli, Professore Ordinario di Demografia, Università di Milano Bicocca.**

Con l'ingresso nei 60 anni (o giù di lì), qualcosa cambia, con discrezione, silenziosamente, lentamente. O repentinamente, con dolorose entrate a gamba tesa.

Prima di tutto il *corpo*. Ciò che è "tramite" fra noi e il mondo ci dà ritorni diversi. Lo si percepisce in modo diverso, si sente il bisogno di accudirlo di più.

Il *tempo*. Dal "c'è tanto da fare!", "non c'è tempo da perdere!", alla selezione, alla lentezza. Si diventa meno vittime dello stress e del "logorio della vita moderna".

Le *relazioni*: si seleziona, si spende meno tempo a "fare insieme" e più a scoprirsi, a condividere racconti di sé.

La *curiosità*: tornano a galla interessi prima disertati, o solo immaginati.

La *tavola dei valori*: si operano riaggiustamenti in corso d'opera, riscoperte.

**Approfondimento: "Anziano sarà lei!" – a cura di Mauro Vaiani, formatore Nestore.**

**13-16-23 febbraio (dalle 9.30 alle 13.00)**

Sono previsti 3 incontri in cui ci si propone di:

- Riflettere sui vissuti personali legati all'invecchiamento: l'allucinazione sociale dell'essere sempre giovani?
- Focalizzare il senso dell'incontro personale con l'invecchiamento: il tempo, il corpo, la coppia, dipendere dagli altri, "e dopo di me?".
- Comprendere il senso e il valore di una progettualità personale legata al benessere nell'invecchiamento.

### 2° ciclo: Le scoperte nelle relazioni

**Conferenza introduttiva lunedì 5 marzo 2018 (ore 9.30) - relatrice Anna Laura Fadiga Zanatta, Sociologa della famiglia**

La relazione con gli altri è una cosa preziosa, ne abbiamo tutti bisogno, soprattutto invecchiando. Ma non è sempre facile: a volte i rapporti interpersonali, soprattutto all'interno della famiglia, diventano faticosi, non si riesce a capirsi, nascono tensioni che magari durano nel tempo e tutto si complica. Il fatto è che ciascuno nella relazione porta il proprio carattere, la propria storia, ed è proprio questo che può rendere la relazione difficile.

Invecchiando diventiamo più fragili nel corpo, nella memoria, nella resistenza alla fatica e questo può incidere sulla percezione delle nostre relazioni con gli altri.

**Approfondimento: Laboratorio: "Io e gli altri, gioie e dolori nelle relazioni interpersonali" – A cura di Giorgio Gorli e Maria Rosa Del Buono, formatori Nestore.**

**13-16-20 marzo (dalle 10.00 alle 16.00, con un intervallo di un'ora per uno spuntino insieme).**

L'idea guida del laboratorio è che più siamo consapevoli di noi stessi e di ciò che ci accade, più sapremo affrontare positivamente le situazioni di rapporto con gli altri.

Il laboratorio si propone di:

- Aiutare i partecipanti a comprendere e affrontare in modo costruttivo e fiducioso i problemi che possono nascere nelle relazioni interpersonali, con particolare attenzione alle relazioni di coppia e familiari (rapporto con generi, nuore, nipoti...).
- Favorire la ricerca di comportamenti utili per la soluzione dei problemi di relazione.
- Favorire la consapevolezza di sé e delle proprie capacità nelle situazioni critiche sostenendo in questo modo la fiducia di sé.

Al termine del laboratorio il lavoro potrà essere proseguito, per chi lo desidera, attraverso il metodo del counseling individuale.

### **3° ciclo: I mutamenti nella salute**

#### **Conferenza introduttiva martedì 3 aprile 2018 (ore 9,30) : Il processo biologico dell'invecchiamento e la diversa normalità dell'anziano- relatore Prof. Carlo Vergani, Geriatra**

Il processo d'invecchiamento vede al centro il corpo. Si svolge in modo molto individuale, i segni anatomici e funzionali appaiono in momenti molto differenti della vita "cronologica". Con l'avanzare degli anni, si comprende che il corpo, il nostro corpo, è un viatico essenziale per il benessere, e va conquistato e conservato con un po' di impegno personale. Gli esperti ci raccomandano uno stile di vita basato sulla corretta alimentazione, sul movimento e sulla prevenzione, al fine di mantenere una buona qualità di vita il più a lungo possibile. In che cosa consiste questo stile di vita?

#### **Approfondimenti: a cura di medici specialisti delle diverse tematiche.**

**10-13-17 aprile** (dalle 9.30 alle 13.00)

- "I disturbi della memoria: usa il cervello o lo perdi".
- "Per una vecchiaia serena: igiene, ambiente e abitudini di vita"
- "La non autosufficienza e il bisogno dell'anziano"

#### ***Dove?***

Presso la sede dell'**Associazione Nestore** c/o Società Umanitaria - Via San Barnaba 48, 20122 Milano

#### ***Per info:***

Tel. 02 5796 8359

[nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)

[www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)

#### ***Quanto?***

	<b>SOCI</b>	<b>SIMPATIZZANTI</b>
Ogni singola conferenza introduttiva	€ 15	€ 25
1 ciclo (inclusa conferenza introduttiva)	€ 50	€ 75
2 cicli (incluse relative conferenze introduttive)	€ 90	€ 130
3 cicli (incluse relative conferenze introduttive)	€ 120	€ 170

#### ***Come?***

Il pagamento può essere effettuato in sede, dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30, oppure tramite bonifico bancario IBAN **IT39M 05584 01621 00000 0042676**