

## VITA DA SENIOR: FRA SORPRESE E NUOVE INCERTEZZE



*Si riparte con il secondo ciclo delle riflessioni di Nestore sulla vita da senior, questa volta dedicato alle relazioni e alla capacità di costruire e mantenere quei rapporti interpersonali che, in questo particolare periodo della nostra vita, rappresentano il capitale umano più importante.*

### 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).

Nel laboratorio approfondiremo insieme perché le relazioni a volte si ingarbugliano e cosa ci può aiutare a renderle più positive. Lo faremo partendo dall'esperienza concreta di ciascun partecipante riflettendo insieme su episodi e fatti della nostra vita quotidiana.

La finalità del laboratorio è quella di aiutare ciascuno a trovare il proprio modo per affrontare e migliorare le sue relazioni, sapendo che più siamo consapevoli di noi stessi e di ciò che ci accade, più sapremo affrontare positivamente le situazioni di rapporto con gli altri. Ciò di cui siamo convinti inoltre è che a tutte le età è possibile migliorare, conoscersi di più ed essere capaci di affrontare situazioni critiche.

Il laboratorio si propone quindi 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.

Il laboratorio avrà un orientamento essenzialmente “pratico” e sarà anche un’occasione per rivalutare e riscoprire le proprie risorse personali

Nel corso del laboratorio si utilizzeranno:

- giochi sul tema della relazione, stimoli e provocazioni attraverso spezzoni di film
  - approfondimenti dei docenti
  - riflessioni e analisi di casi reali della vita quotidiana

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

*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)  
Socio Alberto di Suni 338 5724745

## Quanto?

	SOCI	SIMPATIZZANTI
Conferenza introduttiva	€ 15	€ 25
Intero ciclo (inclusa conferenza introduttiva)	€ 50	€ 75
Solo approfondimento (3 giornate laboratorio)	€ 35	€ 50

*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**