

SENIOR: RICOMINCIO DA QUI!



La longevità:
sfida per noi,
opportunità per
la società

La soglia del pensionamento non può più essere considerata sinonimo di declino. Uomini e donne a questa età vogliono concedersi quegli agi, quei desideri, quel tempo libero, quei viaggi ai quali hanno dovuto rinunciare in precedenza. Gli inglesi la definiscono “green old age”. Inevitabile porsi domande sul proprio futuro e su ciò che è importante per sé: realizzare se stessi in modo nuovo, con nuovi progetti e nuove relazioni. Mobilitare energie per rimettere in gioco in modo nuovo le proprie esperienze, magari con un impegno nel sociale.

Questa è la nostra proposta: fermarsi un momento per ripartire. Per ritrovare e ritrovarsi, per darsi il respiro di un progetto. Il proprio.

Dove e quando?

Presso la sede dell'Associazione Nestore c/o Società Umanitaria

Via San Barnaba 48, 20122 Milano

Orario: 9.15 – 13.00

21/23/28/30 Marzo

4/6/11 Aprile

Per info:

Tel. 02 5796 8359

www.associazionenestore.eu

Quanto?

90 euro per i già soci

140 per i non soci, comprensiva dell'iscrizione alla associazione

FINALITÀ DEL PERCORSO

- Per immaginare e costruire il proprio futuro
- Per scoprire/riscoprire le condizioni per il proprio benessere
- Per dare/ritrovare senso per il proprio tempo
- Per ripensare/riscoprire il valore e le possibilità delle proprie relazioni
- Per prepararsi ad un impegno nel volontariato

PROGRAMMA

21 marzo DOVE SONO?	Fissare il punto di partenza. Dove sono ora? Che cosa mi racconta ora la mia storia personale? Che cosa sto apprezzando ora, e che cosa meno?
23 marzo IO E IL CAMBIAMENTO	Il cambiamento spinge a ripensare tempo, relazioni, denaro, salute, per una riappropriazione di sé profonda, che sollecita un “guardare in faccia” la propria vita, ed anche recuperare desideri ingiustamente abbandonati all’orizzonte del proprio sé. Per me il mio cambiamento significa.. (in famiglia, fuori, nella salute, nella sessualità, verso ciò cui tengo di più...)
28 marzo DESIDERI DOVE VOGLIO ANDARE	Sogno, desiderio, bisogno. Come distinguerli? I desideri: “materia prima” per il nostro futuro. Per inventare il futuro che ci aspetta Che cosa desidero costruire, trasmettere, accompagnare, lasciare Desiderio, benessere e felicità: quali legami?
30 marzo SOLIDARIETÀ	Si vive “per”, ma anche “con”. Si è risorse per i propri desideri, ma anche per quelli di chi ci è più prossimo. Con chi voglio condividere i miei desideri Condivisione, solidarietà, essere con, volontariato. Io sto bene con me stesso?
4 aprile LE RISORSE	Che cosa metto nello zaino? Che cosa metto in gioco? Fare i conti con se stessi. Le mie zavorre che mi porto dietro, quel che non ho risolto. Le risorse intorno a me: Il territorio non coincide con uno spazio fisico, è piuttosto un luogo psicologico, la rappresentazione che il soggetto fa del suo ambiente di riferimento. Quali sono le possibilità?
6 aprile PREPARARSI	Camminando si apre il cammino: le piccole cose subito. Per confermarmi “ce la posso fare”, per contenere la mia ansia. Per non disperdere le mie energie Per verificarmi, per capire se quella è la mia strada
11 aprile RICETTE PER ESSERE INFELICI	Alla fine di questo percorso ho capito che... Chiusura del percorso