



# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



### Calendario iniziative interne – maggio

<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**

--/--

### NUOVE PROPOSTE FORMATIVE PRIMO SEMESTRE 2017

#### **04/05/2017 - Io e gli altri – Come migliorare le proprie relazioni interpersonali.**

*La relazione con gli altri è una cosa preziosa, tutti ne abbiamo bisogno, soprattutto invecchiando. Ma non è sempre facile: a volte i rapporti interpersonali, soprattutto all'interno della famiglia, nella coppia, con i figli, generi, nuore, nipoti, diventano faticosi, non si riesce a capirsi, nascono tensioni che possono durare nel tempo e complicare la vita.*



*Vogliamo affrontare questi temi nel laboratorio benessere Nestore!*

*Nel laboratorio si utilizzeranno:*

- giochi sul tema della relazione, spezzoni di film, letture di casi critici
- approfondimenti dei docenti
- riflessioni e analisi di casi reali di "relazioni difficili"

*Il laboratorio si articola in 4 incontri settimanali a partire dal 4 maggio, dalle 10 alle 16 con un intervallo di un ora per uno spuntino insieme.*

*Gli interessati alle proposte Nestore possono prenotarsi da subito inviando una mail a [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu) o telefonando ad Alberto di Suni allo 02.5796.359, anche per informazione sui contributi economici richiesti.*

*Per approfondimenti: [www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)*

## **COUNSELING - Un luogo tutto per te - colloqui di counseling individuale**

*Più consapevoli di sé, più sicuri nell'affrontare i problemi e il cambiamento un nuovo servizio di Nestore.*

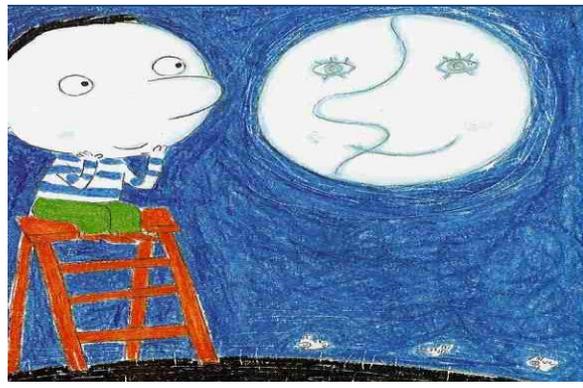
*Ci sono momenti in cui **senti il bisogno di parlare con qualcuno** perché ti sembra che le cose non tornino, perché ti senti giù, perché un problema personale o familiare sembra irrisolvibile, perché si ha l'impressione di non trovare le forze per reagire.*

*Lasciati aiutare con counseling Nestore e potrai:*

- 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)*



--/--

**09/05/2017**

## **Convegno “Invecchiare in una grande città”**



### **Programma**

**Presentazione:**

**Carla Facchini:** *La specificità di Milano*

**Giuseppe Micheli:** *Radicamento e spazi urbani*

**Tavola rotonda:** *Gli anziani per Milano, Milano per gli anziani*

**Coordina:** **Enrico Oggioni**

**Amos Nannini** – Presidente Società Umanitaria e Fondazione Humaniter, Presidente Associazione Nestore

**Giovanni Carnaghi** – Consigliere ALDAI e componente del Gruppo VDS - Valorizzazione dei Senior

**Fabrizio Giunco** – Coordinatore servizi socio-sanitari Istituto Palazzolo, Fondazione Don Carlo Gnocchi

**Claudio Minoia** – Direttore centrale Politiche sociali e cultura della salute – Comune di Milano

**Emilio Didonè** – Segretario Generale FNP-Cisl- Milano

**Sergio Perino** – Segretario Generale SPI CGIL Milano

**Enrico Fedrighini** – Assessore Verde Pubblico, Ambiente, Mobilità, Arredo Urbano, Attività Commerciali e Artigianato, Servizi Civici, Comune Milano

Il convegno si terrà in Società Umanitaria, il 6 maggio, ore 10-13, Sala Facchinetti, Via San barnaba 48, Milano.

Ingresso libero. Necessita registrarsi sul sito [www.urbana.sociologia.unimib.it](http://www.urbana.sociologia.unimib.it).

Sul sito troverete inoltre gli altri eventi URBANA che si svolgeranno dal 4 al 7 maggio.



**18/05/2017**

**I Giovedì di Nestore**

**“La casa bene sociale e qualità della vita” – Elementi per un confronto.**

interverranno:

**Jacapo Gardella**, professore a contratto di architettura degli interni – Politecnico di Milano – Bovisa;

**Gabriele Rabaiotti**, assessore Lavori Pubblici e Casa – Comune di Milano;

**Roberto Valmassoi**, architetto libero professionista – autore del libro “Architettura Dentro”

*La casa è fondamentale per la vita delle persone e delle famiglie poichè è in quell’ambito che si strutturano legami e radici che costruiscono quella solidità affettiva indispensabile alla crescita e al bene della vita privata e pubblica.*

*La conferenza si terrà il 18 maggio in Via san Barnaba 48, Milano.*

*Sala Facchinetti – ore 16:00. Ingresso libero fino ad esaurimento posti.*

*E’ opportuna la prenotazione inviando una mail a [nestore@associazioneestore.eu](mailto:nestore@associazioneestore.eu).*

--/--

## **07/06/2017 - Festa dell’estate 2017 – Concorso fotografico**

*Per la prossima festa dell’estate dedicata ai soci Nestore, abbiamo previsto la partecipazione ad un concorso fotografico con tema “Luci a Milano”, in cui presentare:*

*. **Fotografie di Milano, di suoi dettagli o fatti/eventi che la caratterizzano, in luce naturale.***

*. **Fotografie di Milano, di suoi dettagli o fatti/eventi che la caratterizzano, in luce artificiale.***

*Inviateci al più presto i vostri scatti; termine consegna **10 maggio**.*

*Per coloro che non sono ancora soci è sempre possibile partecipare con l’iscrizione alla nostra Associazione.*



--/--



## **IMPORTANTE - Sostienici con il rinnovo associazione 2017**

*Prosegue la campagna soci per il 2017.*

*Avrete già visto in questo nuovo anno nuove attività, per le quali 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 proposito, ringraziamo tutti coloro che hanno già rinnovato la loro associazione, contribuendo allo sviluppo delle nostre iniziative, e attendiamo con fiducia coloro che desiderano ancora farlo.*

*L’iscrizione e/o il rinnovo per l’importo **di 50€**, 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***

# Vetrina Soci e Gruppi Nestore

## RICERCA VOLONTARI

### Gruppo rapporti intergenerazionali

*Il Gruppo è formato da una ventina di volontari e si occupa di svolgere Laboratori in classe con studenti di scuole primarie e secondarie di primo grado.*

*Gli interventi spaziano dal racconto di come erano la scuola, i giochi ("I nonni si raccontano"), alle testimonianze di vita vissuta, all'aiuto in lavori di cartonaggio.*

*Tutto ciò allo scopo di trasmettere ai giovani alunni elementi di una cultura che andrebbe persa attraverso un discorso empatico e affettuoso tra generazioni. Ulteriori attività del Gruppo invogliano i piccoli studenti a scriversi con coetanei di altre realtà scolastiche italiane ed estere ("Penpal") e a corrispondere in un rapporto epistolare confidenziale ("Cassetta delle lettere") tra alunni e nonni virtuali, che diventano quindi una sorta di "counselor" o amici di fiducia. Le scuole che richiedono gli interventi dei componenti il Gruppo aumentano sempre più, segno che l'attività è oltremodo gradita. Per questo motivo ci rivolgiamo a tutti coloro che ci leggono: attendiamo "nonni" e "nonne" che abbiano voglia di collaborare con noi stando a contatto con giovanissimi.*

*Per adesioni e/o informazioni contattare il coordinatore del Gruppo Eduardo Squillace tramite mail [eduardo.squillace@libero.it](mailto:eduardo.squillace@libero.it) oppure al 3479748075*



--/--



### 08/05/2017 - NestoreCafè – Incontro culturale

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

*La socia Piera Hermann, Presidente del Centro Ricerche sull'Educazione allo Sviluppo e all'Interculturalità, proporrà una riflessione collettiva guidata sulla definizione del concetto di 'IDENTITÀ CULTURALE'.*

*Partecipazione libera. Come sempre sarà l'occasione per portare i vostri suggerimenti e proposte.*

--/--

### NestoreCafè – Spazio Letture condivise

*Il prossimo incontro è fissato per il 5 maggio alle ore 16:30 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2, con la discussione del testo concordato tra i partecipanti alla scorsa riunione "Nel guscio" di Jan Mc Eban.*



*Per eventuali partecipazioni oltre a quanti già frequentano, inviare una mail a [nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)*



## **NestoreCafè** **Gruppo cultura e tempo libero**

*E' in programmazione per il pomeriggio del 17 maggio, data da confermare, una passeggiata informale in Milano con tema " L'Isola ieri e oggi" A breve seguiranno i dettagli della visita e le modalità di partecipazione.*

--/--

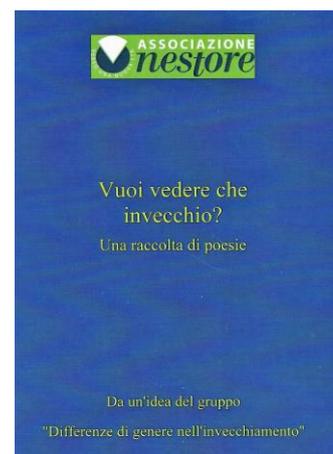


### **LA NOSTRA BIBLIOTECA** **Ricerca "Differenze di genere nell'invecchiamento"**

*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)*

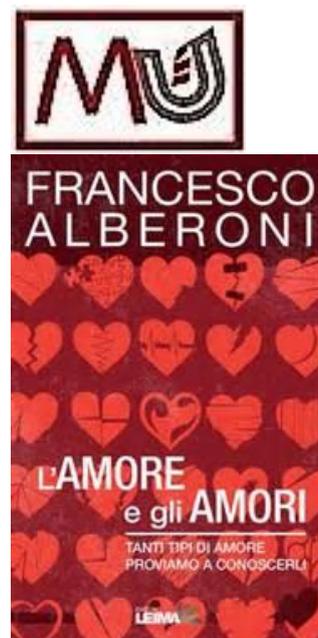


--/--

### **09/05/2017 - I martedì dell'Umanitaria – Incontro con Francesco Alberoni – L'amore e gli amori**

*Francesco Alberoni è il più noto sociologo italiano. Ha insegnato all'Università di Milano, di Trento e di Losanna. È stato rettore dell'Università di Trento e dell'Università IULM di Milano oltre essere una storica presenza sulle pagine del Corriere della Sera. Nel libro viene descritto in modo essenziale e con degli esempi le principali forme di relazione di coppia, a partire da quelle giovanili a quelle adulte, da quelle puramente sessuali fino al grande amore appassionato che dura nel tempo. Un libro assolutamente unico, non ce ne sono altri simili, che consente a ciascuno di riconoscere che tipo di esperienza stia vivendo e di evitare gli errori più pericolosi. L'incontro si terrà martedì 9 maggio Sala Facchinetti alle ore 18:00, Via San Barnaba 48 Milano.*

*Per informazioni o per prenotare: Società Umanitaria: chiamare lo 02.5796831 o inviare una mail a [umanitaria@umanitaria.it](mailto:umanitaria@umanitaria.it)*





## **RICERCA VOLONTARI**

### **AISTP – Associazione Italiana Sviluppo Trasferimento professionalità – Ricerca volontari**

AISTP, è un'associazione sostenitrice di Nestore, che opera nell'ambito del volontariato ed è impegnata ad aiutare i giovani ad affrontare le prime esperienze di ricerca e di inserimento nel mondo del lavoro.

Si ricercano nuovi volontari con cui sostenere e sviluppare ulteriormente le attività che svolgono

per il trasferimento delle professionalità e delle competenze verso studenti e universitari.

Per saperne di più visitate il sito [www.aistp.it](http://www.aistp.it) e potete seguirli su Facebook”.

Gli interessati possono inviare una mail a [aistp@aistpmilano.it](mailto:aistp@aistpmilano.it) o telefonare il mercoledì allo 02.57968324.

--/--

## **Iniziative esterne**

### **RICERCA VOLONTARI - Programma Monitore**

Nell'ambito della Società Umanitaria il Programma Monitore vuole combattere l'abbandono scolastico nelle scuole milanesi, con lo scopo di ricondurre all'amore per lo studio i ragazzi che mostrano qualche difficoltà di inserimento nell'ambiente scolastico.

Questo metodo si propone di instaurare un rapporto di amicizia fra un adulto (chiamato convenzionalmente Mentore) appositamente addestrato a questo scopo e un bambino in difficoltà con gli studi.

Per approfondimenti e ulteriori informazioni potete contattare

l'Ing. Giuseppe Calogero tel. 0257968310

mail: [calogero@umanitaria.it](mailto:calogero@umanitaria.it)



--/--

### **NEWS - Aperto su [WWW.GREY-PANTHERS.IT](http://WWW.GREY-PANTHERS.IT) un forum che risponde a tutti i dubbi sull'uso del web**

Con la felice diffusione del Progetto Abcdigital per avviare all'uso del web i senior (come docenti ci sono i ragazzi delle superiori), è emersa l'esigenza di approfondire qualche aspetto dell'uso di Internet, di togliersi qualche dubbio rimasto, di rispolverare una informazione dimenticata.

[www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it) ha aperto un apposito **forum** dove tutte queste domande hanno risposta entro le 24 ore. Il forum è aperto a tutti ed è gratuito, come tutti i servizi di questa testata.

Basta **essere registrati al sito**, e formulare la domanda. In questo momento, per esempio, è stata data una spiegazione completa a chi voleva sapere **come attivare Skype**. (se preferite, potete leggere l'articolo anche **qui**). Non perdetevi questa occasione!

