



QUI NESTORE

Bollettino mensile



Calendario iniziative interne – aprile 2018

<p>Si cresce per tutta la vita cresci insieme con noi...</p> <p>ASSOCIAZIONE NESTORE</p> <p>Il nostro codice fiscale è 97214520153 GRAZIE!</p>	<p>5x1000</p> <p>Aiutarci è facile, veloce, non costa niente: 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.</p> <p>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>Grazie... potremo crescere insieme</p>
---	---

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

ANNUNCIO

Nestore è alla ricerca di una persona con esperienza commerciale che si occupi della promozione delle nostre iniziative e che individui e sviluppi nuove fonti di finanziamento delle attività.

Gli interessati sono pregati di proporre la propria candidatura via mail a nestore@associazionenestore.eu. Per informazioni Alberto di Suni o Valter Migliorini tel. 02.57968359 (ore 9:30-13:00)



20/04/2018 - Assemblea Associazione Nestore – Salva la data

Il prossimo 20 aprile alle ore 10:00, in Via San Barnaba 48, si terrà l'Assemblea dei soci Nestore (in regola con le quote sociali 2018). A breve l'ordine del giorno e i riferimenti della sala in cui sarà tenuta.

Coloro che hanno manifestato la volontà di rinnovare l'associazione, potranno farlo all'inizio dell'incontro. Contiamo su di voi e vi aspettiamo numerosi.

Nuovo percorso formativo - lo ci sto. Obiettivo Volontariato

Siete da poco andati in pensione e avete ancora voglia di impegnarvi in un progetto?

Oppure siete in pensione da un po' di anni ma avete deciso che volete trovare un interesse esterno che vi faccia sentire ancora utili alla società?

Avete sentito parlare dell'esperienza del volontariato ma non sapete bene di che impegno si tratta e se voi ce la potreste fare? Avete paura di responsabilità troppo pesanti, e non sapete bene che tipo di volontariato potrebbe fare al caso vostro?

Tutte queste domande troveranno la loro risposta al prossimo corso organizzato da Nestore "lo ci sto - Obiettivo Volontariato" nelle giornate del 10-13-17 aprile (9.30 - 13.00).

*Docente dott. **Mauro Vaiani**.*

Questo corso rappresenta per noi un'occasione particolarmente importante per indirizzare e mettere a disposizione della società esperienze e competenze che altrimenti andrebbero disperse, in un'ottica di solidarietà e responsabilità sociale.

Per ogni ulteriore informazione è possibile telefonare al numero 02 5796 8359 o a cell.338 5724745 (Alberto di Suni).

Per prenotarsi mail: nestore@associazionenestore.eu



Conversazioni su aspetti della società contemporanea

16/04/2018 – La forza del carattere alla luce dell'esperienza

Prosegue la nuova iniziativa che prevede un ciclo di incontri sui mutamenti in atto nella società attuale.

*Le conversazioni saranno condotte da **Mariolina Graziosi** e da **Paolo Trivellato**, docenti di Sociologia rispettivamente dell'Università degli Studi di Milano e di Milano-Bicocca.*

Vi aspettiamo in un luogo informale e amichevole dove condividere impressioni derivanti da letture di brevi saggi su temi dell'attualità e di tendenze di lungo periodo.

*L'incontro (gratuito) è destinato ai soci e si terrà presso la sede Nestore di Via San Barnaba 48 di **lunedì dalle 14:30 alle 16:00**.*

Per coloro che non fossero ancora soci, è sufficiente l'iscrizione per il 2018.

A coloro che si prenoteranno sarà inviato la settimana prima il testo dell'argomento oggetto della conversazione.



Prossimo tema che sarà trattato:

- **Il silenzio e la meditazione sull'esistenza – 17 maggio 2018**

Per prenotare tel. 02.57968.359

mail: nestore@associazionenestore.eu



9-16-30 maggio 2018 – Corso L'Eredità Fotografica

Vi piace guardare le foto del vostro album di famiglia e sentite che ognuna custodisce un ricordo? Sentite il valore delle fotografie come simbolo dell'eredità che vi è stata lasciata dal passato? Questo e altri saranno gli argomenti su cui il corso vi porterà a riflettere e pensare alla vostra storia familiare e capire che posto avete all'interno di questo vissuto. A breve seguiranno i dettagli organizzativi.

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,*

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



18/04/2018 - I nostri "Momenti di riflessione" – Architettura nella nuova Milano - Una serie di visite nei nuovi quartieri milanesi -

Una prima visita a CITY LIFE - un grande intervento edilizio che ha trasformato urbanisticamente questa zona.

In questa passeggiata esplorativa ci accompagna l'Arch. Roberto Valmassoi, socio dell'Associazione Nestore.

Il ritrovo è alla fermata della Metropolitana Amendola alle ore 10.00 – la visita si protrarrà fino alle ore 13.00 circa.

*E' **necessaria la prenotazione** telefonando allo 02.57968359 (ore 9:30-13:00) o inviando una mail a nestore@associazionenestore.eu.*



*Prossimo evento: **24 maggio "La fotografia: specchio della società che cambia"** Saranno presenti noti fotografi che con il supporto di un filosofo e una giornalista ci racconteranno attraverso la loro esperienza come è mutata la società negli ultimi anni. Una riflessione molto importante per decifrare, conoscere ed esaminare i cambiamenti dei nostri giorni. L'incontro si terrà in Sala Facchinetti, Via San Barnaba 48 Milano, alle ore 17:00.*

Ingresso libero fino ad esaurimento posti.

E' gradita la prenotazione telefonando allo 02.57968359 (ore 9:30-13:00) o inviando una mail a nestore@associazionenestore.eu.



Vetrina Soci e Gruppi Nestore

8 marzo – 6 maggio 2018
Società Umanitaria

Prosegue l'iniziativa della Società Umanitaria in occasione del suo 125° anno dalla fondazione, ci invita alla mostra:

Pionieri di arditezze sociali
Formazione, lavoro ed emancipazione in Italia nella storia della Società Umanitaria (1893-2018)

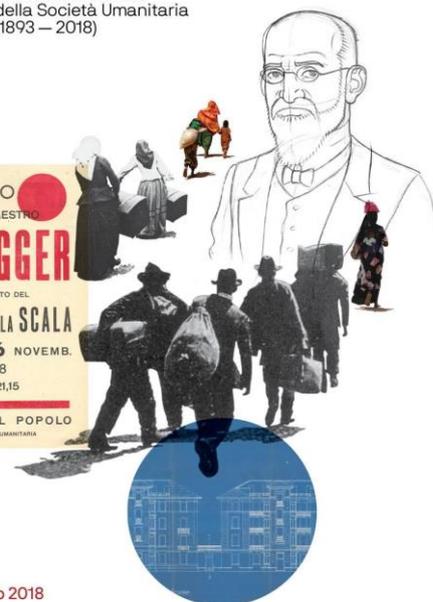
Palazzo Moriggia - Museo del Risorgimento Via Borgonuovo, 23

Pionieri di arditezze sociali

Anticipating the future

Formazione, lavoro ed emancipazione in Italia nella storia della Società Umanitaria (1893 – 2018)

CONCERTO
DEL MAESTRO
HONEGGER
NEL RIDOTTO DEL
TEATRO ALLA SCALA
VENERDÌ 26 NOVEMB.
1948
ORE 21,15
TEATRO DEL POPOLO
DELLA SOCIETÀ UMANITARIA



8 Marzo — 6 Maggio 2018

Palazzo Moriggia
Museo del Risorgimento
Via Borgonuovo, 23 – Milano

Palazzo Morando
Costume Moda Immagine
Via S. Andrea, 6 – Milano
Ingresso mostra
Via Bagutta, 24

in collaborazione con **CESAREPOZZO** Con il patrocinio di **Fondazione Cariplo** Con il contributo di **AEM**

09/04/2018 - NestoreCafé – Incontro culturale

*Nel prossimo incontro del 9 Aprile, che si terrà presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8 Milano, parliamo di Sicurezza stradale con **D.ssa Claudia Fabris** (psicologa della sicurezza stradale) e il **Dr Stefano Zanuso** (referente dell'associazione Fraternità' della Strada).*

Con il supporto di numerose diapositive, i relatori ci illustreranno il nesso non scontato tra la nostra vita di tutti i giorni e l'inconsapevole predisposizione agli errori e ai possibili incidenti durante la guida.

*Titolo del loro intervento: **Itinerario psicologico degli incidenti stradali - Riflettere per prevenire.***

Ingresso libero fino ad esaurimento posti.





Maggio - NestoreCafè **Gruppo cultura e tempo libero**

Il Gruppo Cultura e Tempo Libero ha in programmazione per il mese di maggio una visita guidata alla Fondazione Prada e alle collezioni esposte.

A breve saranno comunicati i dettagli organizzativi.

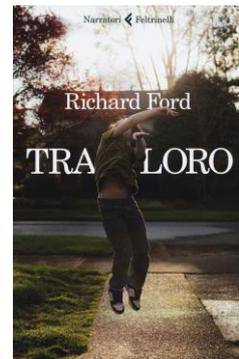
I soci interessati possono prenotarsi anticipatamente inviando una mail a nestorecafe@associazioneestore.eu

18/04/2018 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

*Il prossimo incontro è fissato per il **18 aprile** alle ore 16:30 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.*

*Commenteremo il libro **Tra loro** di **Richard Ford**.*

Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a nestorecafe@associazioneestore.eu



INTERESSANTE – Libreria “Covo della Ladra”

La socia Tina Rivolta ci segnala la recente apertura della libreria “Covo della ladra” specializzata in Giallo, Noir & Fantasy con tanti libri a scaffale da zero a cent’anni e sede di eventi con un calendario ricco di presentazioni, incontri, concerti e corsi, consultabili sul sito www.ladradilibri.com.

La libreria si trova in Via Scutari angolo Via Prinetti.



21/04/2018 - GES Gruppo Edison Seniores

Il nostro Socio collettivo GES ci invita a visitare le centrali idroelettriche di Maleo e Pizzighettone sul fiume Adda.

Sarà l'occasione per pranzare assieme e nel pomeriggio visitare il centro storico di Cremona.

I soci interessati possono prenotarsi tramite Nestore entro il 10 aprile inviando una mail a

nestore@associazioneestore.eu

Trovi il programma su www.associazioneestore.eu, pagina Vita Associativa > Vetrina Soci

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@associazioneestore.eu*

Iniziativa esterne

Grey-Panthers

L'invecchiamento della popolazione è in rapida crescita nell'Unione Europea. Non è più una novità. Nuova è, invece, la consapevolezza che le moderne tecnologie possono aiutare e supportare un invecchiamento più attivo. È una consapevolezza ancora tutta da costruire, da sperimentare. Com'è, infatti, la percezione negli over55 dell'efficacia di soluzioni tecnologiche a sostegno della gestione della loro salute, in uno scenario di benessere globale? Quale l'orientamento? E la fiducia? [Per saperne di più](#)

L'Europa si propone di individuare formule innovative e tecnologiche per dare consigli alle persone più anziane così che possano mantenere il loro benessere e la loro indipendenza.

Lo fa attraverso una serie di azioni, che incominciano con un [questionario](#), facile da compilare, anonimo, e distribuito attraverso [questo link](#).

N.E.S.T.O.R.E., questo il nome del Programma, vuole basarsi su solide teorie psicologiche e comportamentali, basato su soluzioni Cloud e un sistema di supporto alle decisioni che possa "consigliare e istruire" tramite un'applicazione smartphone o un oggetto tangibile.

È importante che anche gli over55 Italiani rispondano, perché ogni Paese deve segnalare esigenze e bisogni precisi.

*L'impegno è di raggiungere 1.000 questionari compilati, per questo troverete un contatore che registrerà ogni nuovo questionario pervenuto. **L'anonimato è garantito.** Vi preghiamo di collaborare. Rispondete seguendo questo link: <https://www.grey-panthers.it/speciale/speciali/leuropa-al-lavoro-per-senior-piu-tecnologici-attivi-e-attenti-alla-salute-collabora-anche-tu-con-noi/questionario-nestore/> ! Grazie*



Cari amici,
su www.grey-panthers.it, uno
spazio dedicato alle **nostre**
iniziative e poi **altre idee** per
weekend, viaggi, mostre,
letture, benessere



Questo mese su Osservatorio Senior

Osservatorio Senior del socio Nestore **Enrico Oggioni** 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. Di seguito le notizie più rilevanti:

Il premio internazionale Silver Economy & Ageing Well

(<http://www.silvereco.org/awards/>), di cui Osservatorio Senior è partner e a cui ha partecipato come membro della giuria, è stato assegnato lo scorso 29 marzo. Il premio, che ha visto come finalisti oltre 50 progetti tra cui sei realtà italiane, è stato vinto da tre prodotti innovativi proposti da team giapponesi, austriaci e israeliani.

Nell'ultimo mese il sito www.osservatoriosenior.it ha proposto una novità: **la rubrica Fake News sull'Alimentazione**

(<https://osservatoriosenior.it/category/fake-news-sullalimentazione/>).

Se è vero che il buon invecchiamento è legato anche a dieta alimentare e stile di vita, è bene non credere a tutte le "bufale" che

Sul sito si è anche parlato di un'esperienza italiana di **senior co-housing**

(<https://osservatoriosenior.it/2018/03/il-senior-co-housing-unesperienza-italiana/>), **delle attenzioni che le persone senior con problemi di cuore hanno verso l'attività sessuale**

(<https://osservatoriosenior.it/2018/03/cuore-e-sessualita/>) e di come prepararsi ad una delle **attività fisiche più amate dai senior, la bicicletta** (<https://osservatoriosenior.it/2018/03/in-bicicletta-per-pianure-e-colline/>).

E' proseguita inoltre la serie di interviste alle aziende che partecipano al **progetto Silver Value** condotto da Osservatorio Senior (<https://osservatoriosenior.it/silver-value-valorizzare-gli-over55/>), per capire se e come le organizzazioni gestiscono e valorizzano i senior al lavoro. Nell'ultima intervista la testimonianza di Engie Italia

(<https://osservatoriosenior.it/2018/03/i-senior-al-lavoro-in-engie-italia/>).



12/04/18 – Convegno Africa sub-sahariana - La sfida dello sviluppo paritario

Il Presidente Janiki Cingoli di CIPMO (Centro italiano per la pace in medio oriente) ci invita a questo incontro in cui si discuterà il contesto geo-strategico relativamente a energia, ambiente, risorse naturali, reti e innovazione tecnologica.

Il convegno si terrà presso la Fondazione Eni Enrico Mattei, Corso Magenta 63, Milano **giovedì 12 aprile 2018, ore 15.00** (Registrazione a partire dalle 14:30). Per approfondimenti sul programma, per conoscere i relatori e per partecipare: www.cipmo.org (E' necessaria la registrazione sul sito)



CIPMO
Centro Italiano
per la Pace in
Medio Oriente



**ASSOCIAZIONE
HANDICAP... SU LA TESTA!
ONLUS**

12/04/2018 Canti Coum – Messa op.86 per coro e organo di A. Dvorak.

Il concerto si terrà alle ore 21 presso la Chiesa di Sant'Alessandro In Piazza S. Alessandro.

Ingresso con offerta libera che sarà devoluta all'Associazione Onlus Handicap...su la testa!

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