



QUI NESTORE

Bollettino mensile



Calendario iniziative interne – maggio 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>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)



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.

Gli incontri si terranno dalle 10:00 alle 13:00 in Via San Barnaba 48, Milano.

Per iscriversi: tel. 02.57968359,

mail: nestore@associazionenestore.eu

Conversazioni su aspetti della società contemporanea

24/5/2018 – Il silenzio e la meditazione sull'esistenza

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 **giovedì 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.

Per prenotare tel. 02.57968.359

mail: nestore@associazionenestore.eu



2° semestre - L'Età Sterza: un gruppo per assecondare il processo di invecchiamento.

Proposta di Licia Riva e Gualtiero Castelli

Il passaggio verso un'età non più giovane è una transizione evolutiva dell'esistenza che implica in noi dei cambiamenti. Il disagio di questo passaggio è legato soprattutto all'idea di vecchiaia che ci è stata trasmessa, cioè un periodo di declino, privazione e perdita. E' questa convinzione che va necessariamente rivisitata per operare un liberatorio "lifting delle idee".

L'Età Sterza è un'attività corale, sul modello dei gruppi di auto-mutuo-aiuto che si concretizza come un "intervento di sviluppo"



Fruizione: 10 incontri di 2 ore l'uno, ogni martedì dalle 10 alle 12.

Per iscriversi: tel. 02.57968359

Mail: nestore@associazionenestore.eu

Approfondimenti sul sito www.associazionenestore.eu

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.

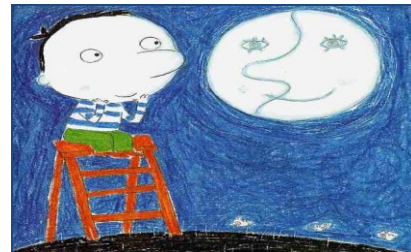
Ci sono momenti in cui si **sente il bisogno di parlare con qualcuno** perché sembra che le cose non tornino, perché ci si sente giù, perché un problema personale o familiare sembra irrisolvibile, perché si ha l'impressione di non trovare le forze per reagire.

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



Maggio - I nostri “Momenti di riflessione”

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.

È gradita la prenotazione telefonando allo 02.57968359 (ore 9:30-13:00) o inviando una mail a

nestore@associazionenestore.eu.



16/05/2018 - Architettura nella nuova Milano - Una serie di visite nei nuovi quartieri milanesi -

A seguito del grande successo e delle numerose ulteriori richieste pervenute, abbiamo riprogrammato una seconda visita a CITY LIFE - un grande intervento edilizio che ha trasformato urbanisticamente questa zona.

Anche per questa passeggiata esplorativa ci accompagnerà 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.

Vetrina Soci e Gruppi Nestore

Società Umanitaria - Il Programma Mentore

Una risposta concreta al problema della dispersione scolastica, un'opportunità per adulti che vogliono mettersi in gioco per una cittadinanza attiva. Il 15 maggio la Società Umanitaria promuove l'incontro **"Il Programma Mentore, un'ora che ti cambia la vita"**. Sarà un'occasione per ripercorrere le tappe di una iniziativa ormai consolidata, che l'Umanitaria ha attivato in via sperimentale nel 2000, dando origine ad un innovativo format di mentoring, sviluppato prima a Milano e poi a Napoli. La sfida, fin dall'inizio, è stata quella di affrontare e contribuire alla risoluzione del **problema dell'abbandono scolastico** che in Italia, ogni anno, colpisce **100.000 giovani**.

Di seguito l'invito:



PROGRAMMA MENTORE. UN'ORA CHE TI CAMBIA UNA VITA

Martedì 15 maggio 2018
Sala Facchinetti, ore 15.00 – 18.00
Via San Barnaba, 48 – 20122 Milano

Saluti Istituzionali:
Alberto Jannuzelli, *Presidente della Società Umanitaria*

Relatori:

- Marco Bussetti**, *Dirigente Ambito Territoriale di Milano, Ufficio Regionale Scolastico per la Lombardia*
- Anna Maria Caruso**, *Garante dei Diritti per l'infanzia e l'adolescenza del Comune di Milano*
- Elena Marta**, *Professore Ordinario di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano*

Modera: Maria Elena Polidoro, *Direttore Generale della Società Umanitaria*

- Massimo Rizza**, *Direttore del Programma Mentore*
- Alberto Cacciatori**, *Coordinatore Volontari Mentori sede di Milano*
- Marina Melogli**, *Responsabile del Programma Mentore sede di Napoli*

Modera: Giuseppe Calogero, *Ideatore e Responsabile del Programma Mentore*

Testimonianze di Volontari Mentori e Interventi dal Pubblico

PER INFORMAZIONI
Tel. 02 5796831
Mail direzione@umanitaria.it
www.umanitaria.it/mentore

17/05/2018 - NestoreCafé – Incontro culturale

Nel prossimo incontro di giovedì 17 maggio, che si terrà presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8 Milano, parleremo di arte con la pittrice **Nadia Nespoli**.

Titolo del suo intervento: **“Oltre la logica del quadro”** analisi di alcune opere di **Alberto Burri, Lucio Fontana, Jackson Pollock e Emilio Vedova**”

Ingresso libero fino ad esaurimento posti.

E' gradita la prenotazione inviando una mail a

nestorecafe@associazionenestore.eu



30/05/2018 - NestoreCafè

Gruppo cultura e tempo libero

Il Gruppo Cultura e Tempo Libero ha in programmazione per il mese di maggio una visita guidata alla “leonardesca” Vigevano.

A breve i dettagli operativi.

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

16/05/2018 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

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

Commenteremo il libro **Ritratto di signora di Henry James**.

Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a

nestorecafe@associazionenestore.eu

Partecipazione libera



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.



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

Iniziative 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



“IL TELEFONINO, IL TUO SALVAVITA”: La Social APPlicazione che supera l’anonimato clinico.

La socia Tina Rivolta, volontaria del Comune di Milano nell’ambito del progetto “Cittadini più coinvolti e più sicuri”, ci segnala questa iniziativa sviluppata come APPlicazione per smartphone e PC dei “Medici Volontari Italiani”.

Per approfondimenti: www.associazionenestore.eu > pag. Vetrina Soci o www.medicivolontariitaliani.org



*I diritti dei deboli
sono diritti forti*

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.

È giunto al secondo anno il progetto **Silver Value** (<https://osservatoriosenior.it/silver-value-valorizzare-gli-over55/>), promosso da Osservatorio Senior insieme ad un gruppo di aziende pilota e aperto da quest’anno a tutte le organizzazioni interessate, con cui viene monitorato se e quanto le aziende valorizzano e gestiscono virtuosamente al proprio interno gli over55.

In aprile gli interessanti esiti del secondo monitoraggio, tra cui emerge, ad esempio, che mediamente le aziende che partecipano al progetto hanno fuoriuscite di over55 al di sotto del 15% del totale over55, che la partecipazione ad iniziative di formazione di over55 non è inferiore a quella di altre classi di età, ma che è ridottissima la valorizzazione dei lavoratori senior in ruoli di tutor, mentori, coach di lavoratori più giovani.

A proposito di rapporti tra generazioni, sul sito di Osservatorio Senior si è sostenuto che la collaborazione intergenerazionale può rendere vincente l’Italia (<https://osservatoriosenior.it/2018/04/collaborare-tra-generazioni-rende-vincente-litalia/>).

Inoltre, si è parlato di come “competenze pregiate” possono essere messe al servizio del volontariato (<https://osservatoriosenior.it/2018/04/competenze-pregiate-a-disposizione-del-volontariato/>) e di come è bene prepararsi anche sul piano economico a situazioni in cui, dopo una vita trascorsa insieme ad un’altra persona, ci si ritrova soli (<https://osservatoriosenior.it/2018/04/una-vita-economica-insieme-e-se-qualcosa-ci-separera/>).

Naturalmente sono proseguite le storie dei frequentatori del sito (<https://osservatoriosenior.it/category/le-vostre-storie/>), la rubrica “Letti e visti” che ha iniziato ad occuparsi anche di programmi televisivi (<https://osservatoriosenior.it/2018/04/non-ho-leta/>) e la rubrica “Ricerche”, che di recente ha proposto dati sul ricorso dei senior alla medicina estetica (<https://osservatoriosenior.it/2018/04/paura-di-invecchiare/>).



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