




# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



### Calendario iniziative interne – giugno 2018

<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.</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><b>Grazie... potremo crescere insieme</b></p>
---	--

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

#### Formazione 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, a partire dal 9 ottobre 2018**

Per iscriversi: tel. 02.57968359

Mail: [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)

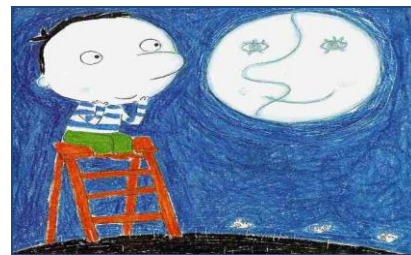
Approfondimenti sul sito [www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)

## 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.

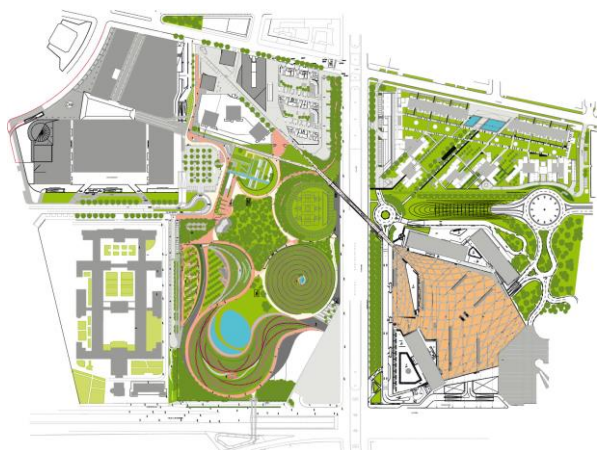


Ci si può, però, lasciare aiutare con counselor Nestore, in modo da poter:

- 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](http://www.associazionenestore.eu)



## 12/06/2018 - 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 al "Portello" - 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 QT8 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](mailto:nestore@associazionenestore.eu).

## Festa d'estate 2018

Per i soli soci Nestore stiamo organizzando la nostra festa estiva.

La data sarà presumibilmente il prossimo 21 giugno.

A breve comunicheremo i contenuti e i dettagli operativi.



## Vetrina Soci e Gruppi Nestore

### SOCIETA' UMANITARIA

#### Diritti Individuali e Diritti Sociali

#### La lezione di Stefano Rodotà a un anno dalla scomparsa

*Pochi intellettuali hanno interpretato "la missione del dotto" con la passione ragionata e intransigente di Stefano Rodotà. La sua infaticabile testimonianza in favore delle ragioni della dignità umana e della solidarietà sociale si è articolata con assoluta coerenza sia nei diversi ruoli civili ricoperti.*

- **Intervengono**

**Filippo Del Corno**, Assessore alla Cultura del Comune di Milano

**Valerio Onida**, Costituzionalista

**Salvatore Veca**, Filosofo

- **Presiede**

**Alberto Jannuzzelli**, Presidente Società Umanitaria

- **Introduce**

**Gustavo Ghidini**, Responsabile Commissione Cultura Società Umanitaria

L'incontro si terrà **Martedì 12 giugno 2018 ore 17:30**, Sala Facchinetti  
Via San Barnaba 48 Milano. Tel. 025796831



### GRUPPO DIFFERENZE DI GENERE

Nestore promuove con vero piacere una rassegna di film sull'invecchiamento e, specificamente, su come donne e uomini vengono tratteggiati negli ormai numerosi e interessanti film usciti negli ultimi anni.

La proposta è maturata nel gruppo 'Differenze di genere' e si inserisce molto bene all'interno della specifica attenzione che 'Nestore' vuole avere per questo tema.

L'iniziativa rientra in una logica di apertura e collaborazione con altre Associazioni e questa rassegna viene proposta con '**Donne In**', con cui condividiamo molti interessi.

Prima proiezione: **domenica 3 giugno, ore 11:00, con "Le stagioni di Louise" al Cineclub Il Cinemino, Via Seneca 6 Milano,**

La partecipazione richiede l'iscrizione entro il giorno prima chiamando direttamente al Cineclub Il Cinemino, tel. 02 35948722



## Le pubblicazioni del Gruppo Differenze di Genere



Una nuova seconda raccolta di poesie  
Acquistabile in Segreteria Nestore a 10€.  
Tutti e tre i volumi a 25€

**Il secondo volume di poesie sarà disponibile anche alla Festa d'Estate**

### **NestoreCafé – Incontri culturali**

*Ci prendiamo il mese di giugno per organizzare e pianificare i prossimi incontri autunnali di NestoreCafé.*

*Noi abbiamo già parecchie idee, ma se volete proporre temi da trattare, scriveteci, sarete benvenuti!*

[nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)



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

*Il Gruppo Cultura e Tempo Libero è costretto a comunicare che per ragioni organizzative la visita guidata alla "leonardesca" Vigevano è stata rimandata in autunno.*

*Seguiranno i dettagli operativi sulla base delle sotto elencate preferenze che gentilmente vorrete comunicarci alla mail*

[nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)

## 21/06/2018 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

Il prossimo incontro è fissato per il **21 giugno** alle ore 16:30 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.

Cominceremo il libro **Lucernario di J. Saramago**

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

[nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)

Partecipazione libera



## Iniziative esterne



**“ULTIMI GIORNI  
PER RISPONDERE  
AL QUESTIONARIO”**

### 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](http://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.

Molti gli argomenti affrontati di recente sul sito di Osservatorio Senior. Tra questi, segnaliamo i seguenti.

Con l'articolo di Carla Facchini "In casa: spazi femminili e maschili" <https://osservatoriosenior.it/2018/05/in-casa-spazi-femminili-e-maschili/> è proseguita l'analisi delle differenze di genere traendo spunto dalla ricerca Nestore "Invecchiamento e differenze di genere". Enrico Oggioni ha proposto, con l'articolo "Alla ricerca di un nuovo equilibrio" <https://osservatoriosenior.it/2018/05/alla-ricerca-di-un-nuovo-equilibrio/> una riflessione su come **trovare un nuovo equilibrio sostenibile e gratificante per i senior che riesca a conciliare da una parte le tante opportunità e richieste, dall'altra le energie e le risorse non sempre all'altezza dei possibili impegni.**

Un'attività fisica cara ai senior – il camminare e fare passeggiate - è stata poi affrontata con due contributi di medici esperti di invecchiamento e di fitness.

Nel pezzo "Camminare per la città"

<https://osservatoriosenior.it/2018/05/camminare-per-la-citta/> Silvano Busin ha dato utili consigli su come trarre beneficio da questa attività. Alessandra Anzuini e Giuseppe Bellelli hanno invece messo a fuoco le difficoltà di deambulazione legate all'artrosi con l'articolo "Quando camminare diventa più difficile"

<https://osservatoriosenior.it/2018/05/quando-camminare-diventa-piu-difficile/>

Infine, non sono mancate le testimonianze e le storie dei frequentatori del sito, questo mese focalizzate sulle opportunità date dal volontariato <https://osservatoriosenior.it/2018/05/volontario-si-grazie/> e sul problema della solitudine

<https://osservatoriosenior.it/2018/05/solitudini-2/>

