



QUI NESTORE

Bollettino mensile



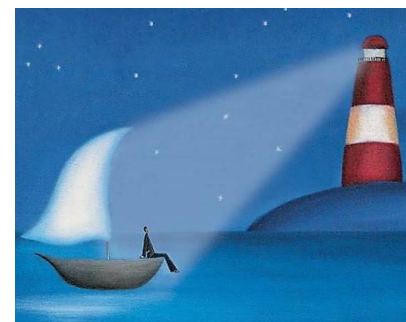
Calendario iniziative interne – luglio / agosto 2018

<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

I prossimi corsi di Nestore

- **L'Età s...terza**
E adesso? Una nuova fase di vita alla riscoperta di se stessi.
10 incontri – dal 9 ottobre a dicembre 2018
(vedi prossimo articolo)
- **Laboratorio “L'intelligenza delle emozioni”**
A cosa servono le emozioni? Possiamo imparare ad utilizzarle positivamente??
3 incontri – ottobre 2018
- **Laboratorio “Dialoghi sull'invecchiamento”**
E' ancora possibile riuscire a modificare il nostro comportamento, il nostro modo di vedere noi stessi di fronte a situazioni difficili o impreviste, vivere appieno il nostro invecchiamento utilizzando le nostre risorse personali?
8 incontri – novembre/dicembre 2018
- **Scrittura di sé e il valore del “non lavoro”**
Per accettare e affrontare il cambiamento inevitabile legato al passaggio al “non lavoro”.
6 incontri – gennaio 2019
- **L'eredità fotografica.**
Per riscoprire insieme i segreti del nostro album di famiglia
3 incontri – gennaio 2019



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
10.00 alle 12.00 a partire dal 9 ottobre 2018

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



25/09/2018 - Cena di Fund raising

Come da consuetudine, dopo la pausa estiva proseguiamo il nostro viaggio nella cucina tipica, con una cena che costituisca sia un'occasione piacevole per ritrovarci assieme, sia un modo per sostenere l'Associazione.

Siete tutti invitati a partecipare alla cena sociale che terremo il prossimo 25 settembre alle ore 19:30 al

Ristorante Rifugio - Via Lomazzo 67, Milano.

E' necessaria la prenotazione telefonando allo 02.57968359 (ore 9:30-13:00) o inviando una mail a

nestore@associazionenestore.eu.

Prossime iniziative invernali

A seguito del significativo successo delle iniziative dedicate ai soci, comunicheremo presto le date per i seguenti altri incontri:

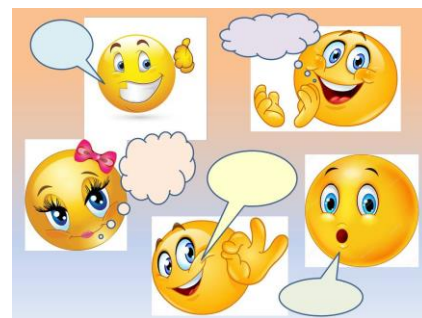
- **Conversazioni:**

Invecchiare in altri paesi - ascolteremo alcuni nativi descriverci come si invecchia nei loro paesi

Fantascienza – ma sarà solo fantascienza?

- **Uscite guidate:**

Milano razionalista: nuove visite guidate da Roberto Valmassoi.



Vetrina Soci e Gruppi Nestore

SOCIETA' UMANITARIA

La programmazione degli incontri culturali della Società Umanitaria riprenderà con il mese di settembre.



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€

NestoreCafé – Incontri culturali

Prendete nota delle date che abbiamo già fissato e degli argomenti che tratteremo:

- **17 settembre** - Il primo incontro dopo la pausa estiva sarà come sempre l'occasione per ritrovarci e raccontarci tutto quello che abbiamo programmato per i mesi autunnali e ascoltare le vostre proposte.
- **15 ottobre** - Antichi Borghi della periferia milanese
- **12 novembre** - L'intelligenza artificiale.



20/09/2018 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

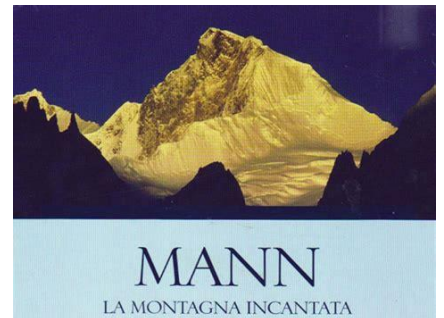
Il prossimo incontro è fissato per il **20 settembre** alle ore 16:30 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.

Comenteremo il libro **la montagna incantata di Thomas Mann**

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

nestorecafe@associazionenestore.eu

Partecipazione libera



NestoreCafè - Gruppo cultura e tempo libero

Le uscite del Gruppo Cultura e Tempo Libero riprenderanno a fine settembre con una bella passeggiata-

Dopo le vacanze estive vi comunicheremo i dettagli operativi.



Iniziative esterne



Grey-Panthers

In homepage, su www.grey-panthers.it, seguite per tutta l'estate, più volte nella settimana, le "pillole video di Gabriele" che spiega i molti punti oscuri della nostra conoscenza digitale!



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 gli argomenti affrontati di recente a 360° sul sito di Osservatorio Senior.

Per coloro che dopo i 55 anni continuano ad essere attenti al mondo del lavoro, due contributi: il primo dal titolo "Costruire un progetto lavorativo dopo i 55 anni"

<https://osservatoriosenior.it/2018/05/costruire-un-progetto-lavorativo-dopo-i-55-anni/>

con consigli utili per allargare lo sguardo ad opportunità forse mai prese in considerazione.

Il secondo contributo è un'intervista ad un'azienda – in questo caso Sanofi Italia – su come vengono gestiti e valorizzati i senior che vi lavorano <https://osservatoriosenior.it/2018/06/i-senior-al-lavoro-in-sanofi/> L'intervista segue quelle fatte nei mesi scorsi con il medesimo obiettivo ad ATM ed Engie Italia.

Per chi invece è attento al welfare e ai rischi economici che si corrono invecchiando, l'articolo "Il tagliando del mio motore economico"

<https://osservatoriosenior.it/2018/06/il-tagliando-del-mio-motore-economico/> fornisce suggerimenti utili su come tenere sotto controllo la propria vita economica, anche in previsione degli anni a venire.

Un'esperienza spagnola di forte interesse, centrata sul volontariato senior e sul rapporto tra generazioni, è poi raccontata nel pezzo "Active ageing ed inclusione"

<https://osservatoriosenior.it/2018/06/active-ageing-ed-inclusione/>

Argomenti a 360° si diceva. E infatti non mancano i contributi sulla sessualità con l'articolo "L'erotismo è in ogni fase della vita"

<https://osservatoriosenior.it/2018/06/lerotismo-e-in-ogni-fase-della-vita/>

e sul mangiare sano, con il proseguimento della rubrica #FakeNews sull'Alimentazione, che in questo caso sfata la cattiva nomea di pane, pasta e patate <https://osservatoriosenior.it/2018/06/diabete-basta-pane-pasta-e-patate/>

Infine, segnaliamo i risultati di una ricerca svolta da Astra Ricerche per conto di BNP Paribas Cardif, ripresa sul sito di Osservatorio Senior,

<https://osservatoriosenior.it/2018/06/over-65-una-nuova-generazione/>

in cui gli over 65 sono definiti "una nuova generazione" e sono descritti in questi termini: "Hanno forti valori e ideali, amano viaggiare, praticare sport e la tecnologia. Ma soprattutto sono la prima generazione di questa fascia di età che progetta concretamente un futuro".



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