

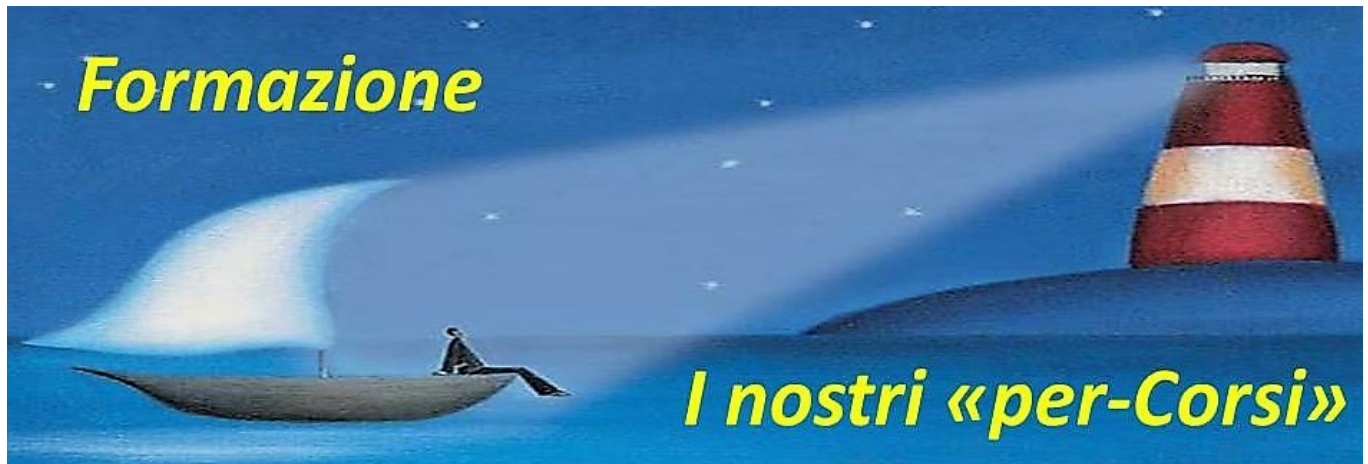


QUI NESTORE

Bollettino mensile



Calendario attività interne – dicembre 2018



Per partecipare tel. 02.57968359 (ore 9:30-13:00),
mail: nestore@associazioneenestore.eu

I prossimi “per Corsi” di Gennaio e febbraio

- ***Laboratorio "io e gli altri, gioie e dolori nelle relazioni interpersonali"***

come affrontare e superare positivamente le difficoltà che a volte incontriamo nelle relazioni con gli altri.

Date 5-12-19 febbraio 2019

Docenti: Giorgio Gorli, Maria Rosa Del Buono

- ***Scrittura di sé e passaggio al “non lavoro”***

Le pratiche autobiografiche come risorsa educativa per acquisire maggiore consapevolezza e per affrontare con un ruolo più da protagonisti il nuovo tempo che ci attende

Date: 13-20-27 febbraio, 6-13 marzo 2019

Docente: Stefania Freddo

Counselling - 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.

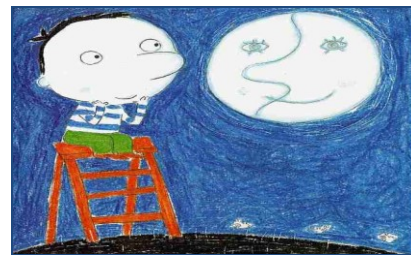
Ci sono momenti in cui si **sente il bisogno di parlare con qualcuno** perché sembra che le cose non tornino, perché ci si sente giù, perché un problema personale o familiare sembra irrisolvibile, perché si ha l'impressione di non trovare le forze per reagire.

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



Le nostre iniziative



14/12/2018 - Festa di Natale

*Cari soci annotate la data e tenetevi liberi per un momento a sorpresa e per il brindisi di fine anno. Ritrovo in **Sala Facchinetti alle ore 16:00.***

Per i soci sarà possibile rinnovare l'iscrizione e per chi non è ancora socio potrà essere l'occasione per associarsi.

*Per motivi organizzativi vi preghiamo di confermare la presenza via mail a nestore@associazionenestore.eu.
Vi aspettiamo numerosi!*

31/01/2019 “Momenti di riflessione”

(Nestore, Società Umanitaria, Humaniter)

Il 31 gennaio saremo coinvolti su un tema che ci riguarda **“Indifferenza: dalle leggi razziali ai campi di sterminio”**

In occasione dell'ottantesimo anniversario delle leggi razziali, desideriamo fare delle riflessioni e considerazioni su ciò che è stato, in relazione alle paure, ai rischi e alle minacce di oggi, mentre rinascono razzismi, populismi e antisemitismi a livello mondiale.

L'incontro si terrà in Sala Facchinetti, Via San Barnaba 48 Milano, a partire dalle ore 17:00.

Ingresso libero, è gradita la prenotazione inviando una mail a

nestore@associazionestore.eu.

Memorizza i prossimi eventi:

- **21 febbraio** Cambiamenti economici e impatto sulla nostra vita
- **21 marzo** Le ragazze del 68
- **9 maggio** I cambiamenti climatici



14/01/2019 - NestoreCafé – Incontri culturali.

Vi diamo poi fin d'ora appuntamento a **Lunedì 14**

Gennaio alle ore 10 presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8 Milano . Parleremo della lingua italiana con Piera Hermann.

Titolo del suo intervento: **“ Ma come sta la nostra bella lingua? Piccola esercitazione collettiva per fare insieme una importante riflessione su dove stiamo andando”.**

Ingresso libero, è gradita la prenotazione scrivendo una mail a nestorecafe@associazionestore.eu

Memorizzate le date dei successivi incontri:

Lunedì 11 febbraio - Storia della musica nera e soul

Lunedì 11 marzo - L'intelligenza artificiale



12/12/2019 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

Il prossimo incontro è fissato per il 12 dicembre alle ore 17:00 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.

Commenteremo il libro “The game”, di A. Baricco

Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano

usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a

nestorecafe@assoziazionenestore.eu. Partecipazione libera



**17/01/2019 - NestoreCafè
Gruppo cultura e tempo libero**

Il Gruppo Cultura e Tempo Libero per il 17 gennaio

2019 ha in programma una visita guidata alla

Mostra “ROMANTICISMO” alle GALLERIE

D’ITALIA.

A breve i dettagli operativi.



Prossime iniziative invernali

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

Conversazioni:

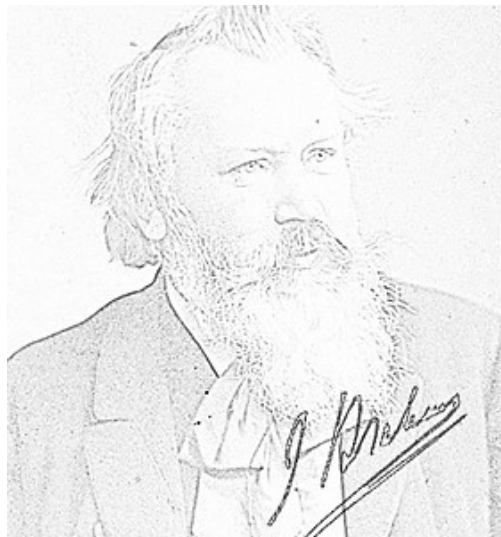
- **Invecchiare in altri paesi** - ascolteremo alcuni esperti descriverci come si invecchia in altri paesi
- **Fantascienza** – ma sarà solo fantascienza?

Uscite guidate:

- **Milano razionalista:** nuove visite guidate da Roberto Valmassoi.



Le iniziative dei nostri soci collettivi



SOCIETA' UMANITARIA
XXXIV STAGIONE 2018/2019 MILANO ROMA NAPOLI

Aimez-vous Brahms? I Concerti dell'Umanitaria XXXIV Stagione 2018/2019

Proseguono nel mese di dicembre gli appuntamenti musicali della Stagione Concertistica della Società Umanitaria, dove saranno messe in luce le collaborazioni con prestigiose competizioni internazionali. Si parte il 2 di dicembre con il Galà internazionale di canto dove si alterneranno sul palco del Salone degli Affreschi cantanti laureatisi ai Concorsi "Ferruccio Tagliavini" - Deutschlandsberg (Austria), "Vittorio Terranova" - Tokyo/Kobe (Giappone), "Angelo Loforese" - Milano e "Eva Marton" Budapest (Ungheria) per un pomeriggio all'insegna delle pagine liriche più note di Verdi, Mozart, Rossini, Tchaikovsky.

Il 16 dicembre sarà invece la volta del violoncellista francese Volodia van Keulen, vincitore del secondo premio alla quinta edizione internazionale del Concorso di esecuzione musicale della Società Umanitaria, accompagnato dal pianista Théo Fouchenneret. Il duo ci proporrà la Sonata n. 2 op. 99 di Brahms e la Sonata op. 19 di Rachmaninov.

Per tutti coloro che sono alla ricerca del dono perfetto per Natale, è possibile acquistare l'abbonamento alla Stagione dei Concerti o i carnet natalizi.

Per info e prenotazioni: tel. 02 57968334 – mail. reteumanitaria@umanitaria.it
Ingresso gratuito per i Soci Nestore. Inizio concerti: ore 17.00

Le nostre pubblicazioni

NESTORE Informa – n° 35 edizione ottobre 2018



E' uscito il n° 35 del Nestore Informa, periodico semestrale culturale dell'Associazione Nestore.

Già inviato come file elettronico a tutti i soci e simpatizzanti, è scaricabile per una propria stampa dal nostro sito www.associazionenestore.eu

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€

Un regalo natalizio poco costoso, ma molto prezioso!

Associazione e Convenzioni



Campagna rinnovo associazione 2019

E' aperta la campagna soci per il 2018.

Per il prossimo anno abbiamo previsto diverse attività, per cui 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 riguardo, ci permettiamo di suggerirvi di offrire l'iscrizione a Nestore anche a vostri amici. Per Natale spesso si ha il problema di cosa regalare, di fare un dono che sia utile, gradito e, nello stesso tempo, non troppo impegnativo e ci sembra che l'iscrizione a Nestore potrebbe essere un'ottima idea. Si può così offrire a chi la riceve la possibilità di seguire, durante tutto l'anno, i nostri eventi (anche assieme a chi l'ha regalata) e di rafforzare le proprie relazioni amicali. L'iscrizione e/o il rinnovo possono essere fatti direttamente presso la nostra Segreteria in Via san Barnaba 48 Milano o tramite bonifico bancario con le seguenti coordinate:

Attenzione, nuovo IBAN: IT16E050340173700000042676

Convenzioni a favore dei soci

E' già stata siglata una convenzione con Amplifon, valida in tutti i centri Amplifon d'Italia, che offre, ai soci e ai loro familiari, nei centri Amplifon di tutta Italia e su richiesta anche a domicilio,

- Controllo gratuito dell'udito
- Prova per un mese
- Sconto 15% per l'acquisto di un apparecchio acustico
- Agevolazioni in caso di smarrimento o furto
- Manutenzione apparecchi

Sono in corso di trattativa altre opportunità che vi comunicheremo al più presto.



Iniziativa esterne

Lo Sportello Digitale al servizio dei Grey-panthers

I ragazzi dell'Istituto Molinari di Milano rispondono alle domande dei nostri lettori su tecnologia, nuovi media, Internet, telefonia e altro ancora...



Grey-Panthers

Riaperto lo sportello digitale di www.grey-panthers.it nel quale i lettori registrati possono porre domande sulla multimedialità e avere risposta entro 48 ore . Direttamente dall'home page o da questo link <https://www.grey-panthers.it/forum/>



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



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.

Si è recentemente concluso il progetto **Senior Living**, realizzato in collaborazione tra Osservatorio Senior, Korian e Over, all'interno dell'iniziativa "Dai un senso al profitto" dell'Università Bocconi supervisionata dal prof. Fiorentini.

Il Senior Living è una soluzione abitativa che si rivolge ai senior ancora autosufficienti e che consente di avere molti servizi mantenendo la propria autonomia. Soluzione diffusa in molti altri Paesi avanzati, sta iniziando a diffondersi anche in Italia e sono molti gli investimenti al via in questa direzione anche nel nostro Paese. Il progetto Senior Living ha esplorato la situazione di questa formula abitativa in Italia, confrontandola con i dati di altri Paesi.

E' possibile scaricare dal sito di Osservatorio Senior un ampio estratto del rapporto finale del progetto Senior Living <https://osservatoriosenior.it/senior-living/>

Inoltre, sul sito di Osservatorio Senior sono numerosi anche quest'ultimo mese i contributi dei nostri esperti.

Un'attenzione particolare è stata posta ai dubbi che riguardano la ormai nota "quota 100" che, pur non essendo ancora stata né varata né specificata nei suoi contenuti, ha sollevato tra i sessantenni non ancora in pensione mille interrogativi. Alla domanda "Andare in pensione prima conviene veramente?" ha risposto un articolo di Francesca Bertè <https://osservatoriosenior.it/2018/11/andare-in-pensione-prima-conviene-veramente/>

Inoltre, una riflessione su stati d'animo e motivazioni delle persone che vivono questa situazione di incertezza viene proposta da Corrado Bottio nel suo "Aspettando quota 100"

<https://osservatoriosenior.it/2018/11/aspettando-quota-100/>

Ma non mancano spunti anche su viaggi, fitness e tempo libero.

"Airbnb, un mondo per senior" <https://osservatoriosenior.it/2018/11/airbnb-un-mondo-per-over60/> riprende una indagine che dimostra il ruolo da protagonisti dei senior italiani nell'aderire a questa formula.

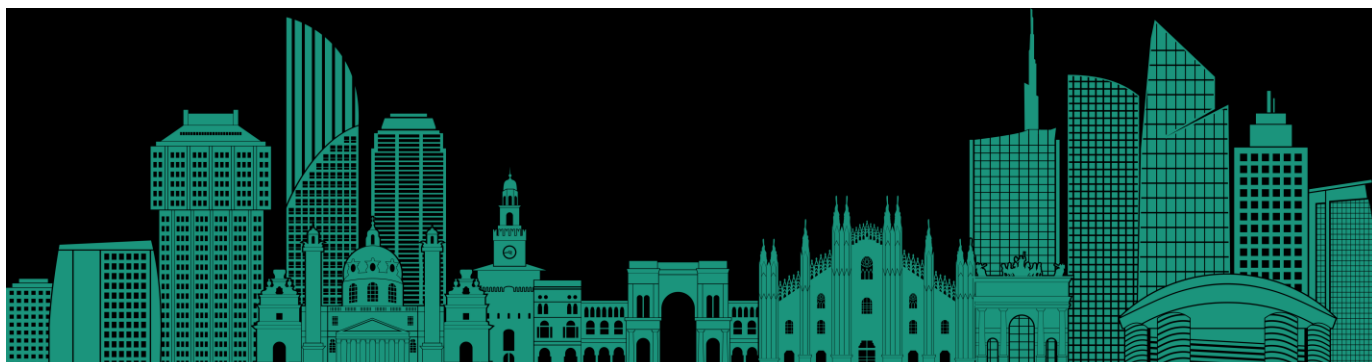
"Il viaggio online" <https://osservatoriosenior.it/2018/11/il-viaggio-online/> propone una piccola guida per organizzare la prossima vacanza online.

"Ballando ballando" <https://osservatoriosenior.it/2018/11/ballando-ballando/> è un tributo ad una delle balere storiche di Milano, Sala Venezia, frequentata anche da molti senior.

"Toniche" <https://osservatoriosenior.it/2018/11/toniche/> contiene i consigli dell'esperto ad una lettrice che lamenta di avere "le gambe non più toniche, i muscoli che non sono più muscoli, la pelle delle braccia che casca..."

Infine, in un'epoca in cui ai nonni sono rivolte molte più aspettative che in passato e in cui il loro profilo attuale è difficilmente sovrapponibile a quello di qualche decennio fa, Osservatorio Senior ha proposto le recensioni di due libri che trattano l'argomento, uno considerato un "classico" sul tema - "Nuovi nonni per nuovi nipoti" di Silvia Vegetti Finzi <https://osservatoriosenior.it/2018/10/nuovi-nonni-per-nuovi-nipoti/>, l'altro di recente pubblicazione - "Il grande libro dei nonni" di Annalisa Pomilio <https://osservatoriosenior.it/2018/11/il-grande-libro-dei-nonni/>





OSSERVATORIO PERMANENTE
DELLA QUALITA' DELLA VITA A MILANO
un'indagine sui cambiamenti della città dal 1989 al 2017
presentazione dati XXVIII edizione

5 dicembre 2018 - ore 10.00
Presso Urban Center Milano - Galleria Vittorio Emanuele II, 11/12

Partecipazione libera, è necessaria la registrazione sul sito www.meglio.milano.it

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

*Diffondilo ai tuoi amici e invitati a iscriversi alla newsletter inviandoci l'indirizzo mail a:
nestore@associazioneestore.eu*