

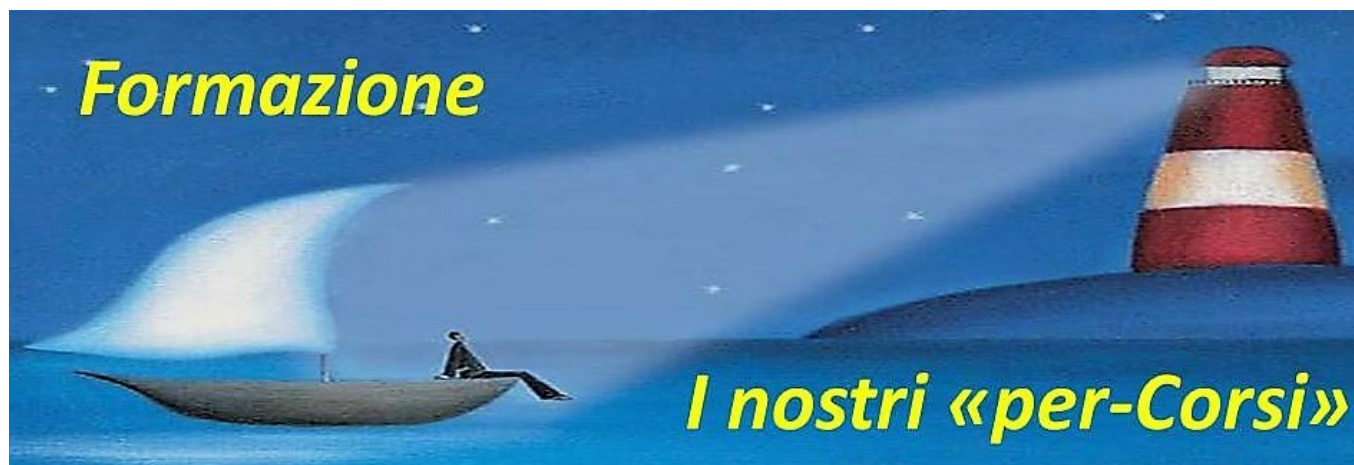


# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



### Calendario attività interne – febbraio 2019



Per partecipare tel. 338.5724745 o 335.7509583  
mail: [nestore@associazioneenestore.eu](mailto:nestore@associazioneenestore.eu)

### ***I prossimi “per Corsi” di febbraio - marzo***

- ***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 14 – 22 – 26 febbraio 2019 dalle ore 10:00 alle ore 16:00*

*Docenti: Giorgio Gorli, Maria Rosa Del Buono*

- ***Scrittura di sè 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 dalle ore 10:00 alle ore 13:00*

*Docente: Stefania Freddo*

- ***L’eredità fotografica.***

*Per riscoprire insieme i segreti del nostro album di famiglia*

*Date: 8-14-20 marzo 2019 dalle 10:00 alle 13:00*

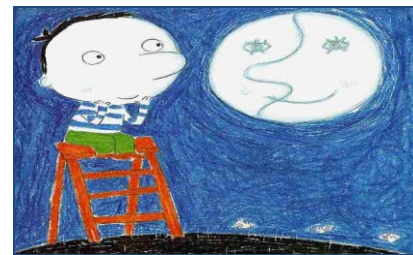
*Docente: Laura Perego*

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

## Le nostre iniziative

### 21/02/2019 “Momenti di riflessione”

(Nestore, Società Umanitaria, Humaniter)

#### **Cambiamenti economici e impatto sulla nostra vita**

La globalizzazione e il progresso tecnologico sono fonte di opportunità e sfide, speranze e paure. Il processo non si svolgerà senza intoppi, ma è inarrestabile e non può essere invertito. Ora si tratta di vedere se sapremo gestire efficacemente i cambiamenti e queste trasformazioni che hanno un notevole impatto sulla nostra vita e sul nostro futuro. 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](mailto:nestore@associazionestore.eu).

Ne parleranno :

**Roberto Artoni**: Professore emerito di Scienza delle Finanze – Università Bocconi Milano

**Antonio Maria Chiesi** : Professore di Sociologia – Università Statale di Milano

Coordina: **Francesca Milano**:Giornalista de “Il Sole24Ore”

Memorizza i prossimi eventi:

- **21 marzo** Le ragazze del 68
- **9 maggio** I cambiamenti climatici



**11/02/2019 - NestoreCafé – Incontri culturali.**  
**Storia della musica nera e soul**

Nel prossimo incontro del 11 febbraio, torna a trovarci l'esperto di musica **Gianni Del Savio**.

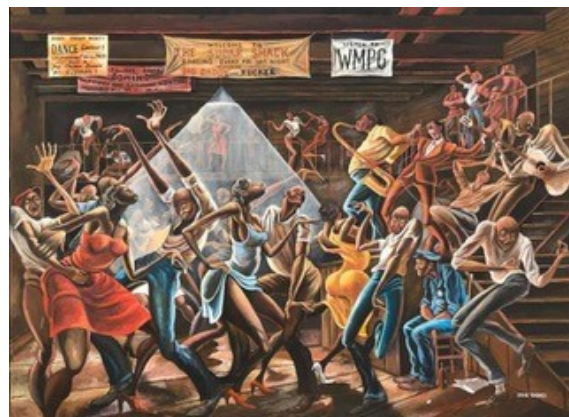
Titolo del suo intervento: **Da NEW ORLEANS a CHICAGO - Breve storia e migrazione della musica popolare nera (blues, gospel, doo-wop, r&b, soul, funky), del '900**

Nell'incontro saranno proiettati dei brevi filmati che accompagneranno la sua relazione.

Vi aspettiamo numerosi **lunedì 11 febbraio alle ore 10.00**

presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8 Milano.

Ingresso libero, è gradita la prenotazione scrivendo una mail a [nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)



Memorizzate le date dei successivi incontri:

**Lunedì 11 marzo - L'intelligenza artificiale**

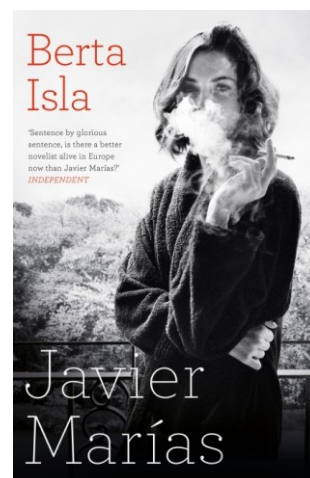
**22/02/2019 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise**

Il prossimo incontro è fissato per il **22 febbraio alle ore 17:00** nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.

Comunteremo il libro **“Berta Isla”, di Javier Marias**

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



**28/02/2019 - NestoreCafè**  
**Gruppo cultura e tempo libero**

Il Gruppo Cultura e Tempo Libero ha programmato per il 28 Febbraio una visita guidata alla **FONDERIA NAPOLEONICA EUGENIA** e alla adiacente **CHIESA DI SANTA MARIA ALLA FONTANA** con il cortile leonardesco.

A breve i dettagli operativi.



**07/03/2019 - L'Arte di Invecchiare**

Convegno dedicato a **Marcello Cesa Bianchi**.

A breve il programma di dettaglio



## Prossime iniziative invernali

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

### Conversazioni:

- **Fantascienza – ma sarà solo fantascienza?** Inizio martedì 19 febbraio, ore 14:30-16:00. Relatore Nino Salomone
- **Mutamenti nel Diritto di Famiglia**, a partire da marzo
- **Invecchiare in altri paesi - ascolteremo alcuni esperti** descriverci come si invecchia in altri paesi

### 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

### I CONCERTI DI FEBBRAIO

Salone degli Affreschi – Ore 17:00



#### DOMENICA 10 FEBBRAIO 2019

**Elia Cecino** pianoforte

#### PROGRAMMA

L. van Beethoven	Sonata op. 109
R. Schumann	Drei Phantasiestücke op. 111
F. Schubert	Drei Klavierstücke D 946
J. Brahms	Vier Klavierstücke op. 119



#### DOMENICA 24 FEBBRAIO 2019

**Shuichi Okada** violino

**Alexandre Kantorow** pianoforte

#### PROGRAMMA

L. van Beethoven	Sonata op. 12 n. 3
C. Debussy	Sonata
J. Brahms	Sonata n.3 op. 108



Per informazioni o per prenotare  
02/57968334 - [reteumanitaria@umanitaria.it](mailto:reteumanitaria@umanitaria.it)  
[www.umanitaria.it](http://www.umanitaria.it)

*Ricordiamo che l'ingresso è gratuito per i Soci Nestore*

## Le nostre pubblicazioni

### 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€

## 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 suggerire l'iscrizione a Nestore anche a vostri amici. L'iscrizione a Nestore permetterà loro la possibilità di seguire, durante tutto l'anno, i nostri eventi (anche assieme a chi l'ha suggerito) 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:**

**IT 16 E 05034 01737 000000042676**

## 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

**ARIA DI NOVITA' A [WWW.GREY-PANTHERS.IT](http://WWW.GREY-PANTHERS.IT), IL PORTALE DELLA GREY AGE** che attiva ora un filo diretto più intenso con i lettori registrati alla testata, ai quali propone un questionario, per assecondare ancora meglio interessi e passioni. Cinque minuti soltanto per rispondere, poche domande e la promessa, da parte della redazione, di prendere seriamente in considerazione i suggerimenti pervenuti. **ISCRIVETEVI** gratuitamente al sito se non lo avete ancora fatto e **RISPONDETE QUI AL QUESTIONARIO**

Link all'iscrizione <https://www.grey-panthers.it/registrati/>

Link al questionario <https://www.grey-panthers.it/il-vostro-parere-per-migliorare-grey-panthers/?loggedout=true>



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



## 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.

Ha preso il via **Senior Caffè a Milano** <https://osservatoriosenior.it/2019/01/senior-caffe-a-milano-2/>, un'iniziativa proposta da Osservatorio Senior e riservata a donne over60. Senior Caffè è un'occasione di riflessione collettiva sull'età che avanza, un libero scambio di parole e di pensieri, un raccontarsi di esigenze, opportunità e paure legate all'età senior al femminile. Il primo incontro, svoltosi a gennaio, è stato introdotto e coordinato dalla nota scrittrice Lidia Ravera. I prossimi due incontri, previsti a febbraio e marzo, hanno già esaurito i posti disponibili, ma si spera che il progetto, che ha ricevuto il patrocinio del Comune di Milano per la sua rilevanza sociale, possa ripetersi in future edizioni nelle varie zone della città.

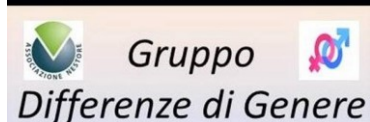


Non sono mancati, subito dopo le feste natalizie, numerosi articoli sul sito di Osservatorio Senior, nè le storie ricevute dai lettori e commentate dalla nostra psicologa.

La rassegna delle storie pubblicate e commentate si può trovare al seguente link <https://osservatoriosenior.it/category/le-vostre-storie/>

Tra gli approfondimenti di maggior interesse, si segnalano:

- "La ricerca di Harvard sulla felicità" <https://osservatoriosenior.it/2019/01/la-ricerca-di-harvard-sulla-felicit/>, durata 79 anni e che per tutti questi anni ha accompagnato 724 uomini, anno per anno;
- "La pace dei sensi" <https://osservatoriosenior.it/2019/01/la-pace-dei-sensi/>, in cui la nostra sessuologa risponde ai dubbi di un lettore
- "Malnutrizione in eccesso e in difetto nella terza età" <https://osservatoriosenior.it/2019/01/malnutrizione-in-eccesso-e-in-difetto-nella-terza-eta/>, in cui i nostri medici geriatri affrontano i problemi dell'obesità o al contrario dell'eccessivo calo di peso durante l'invecchiamento.



## GRUPPO DIFFERENZE DI GENERE

Dopo la chiusura forzata e l'adeguamento della sicurezza per il locale, riapre il 14 febbraio il Cinemino di Via Seneca 6. Domenica 17 riprenderemo il ciclo di film sull'invecchiamento, con un film giapponese del 2018, 'Un affare di famiglia' di **Hirokazu Kore'eda**

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

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

**Diffondilo ai tuoi amici e invitali a iscriversi alla newsletter inviandoci l'indirizzo mail a: [nestore@associazioneestore.eu](mailto:nestore@associazioneestore.eu)**