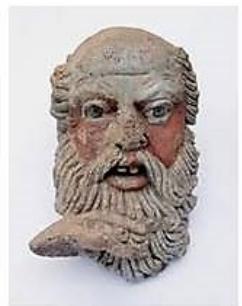


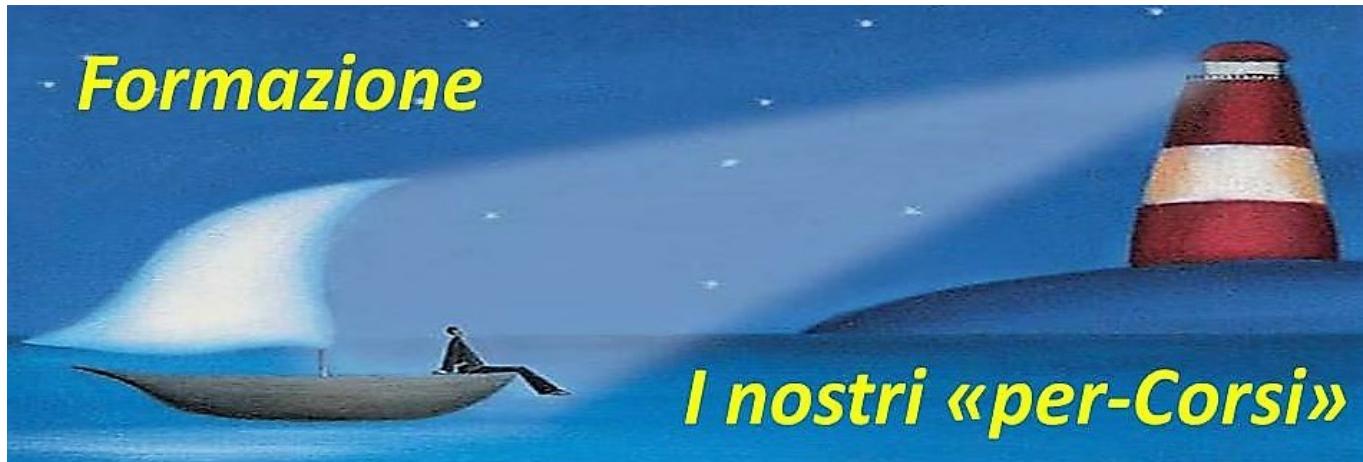


QUI NESTORE

Bollettino mensile



Calendario attività interne – febbraio 2019



Per partecipare tel. 338.5724745 o 335.7509583

mail: nestore@associazionenestore.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

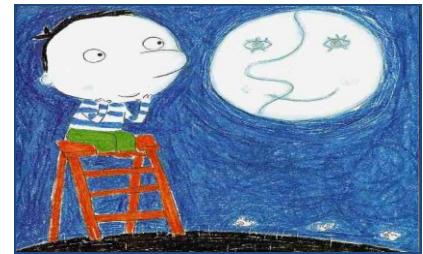
Docente: Laura Perego

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

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 estore@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

Coordinata da **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.

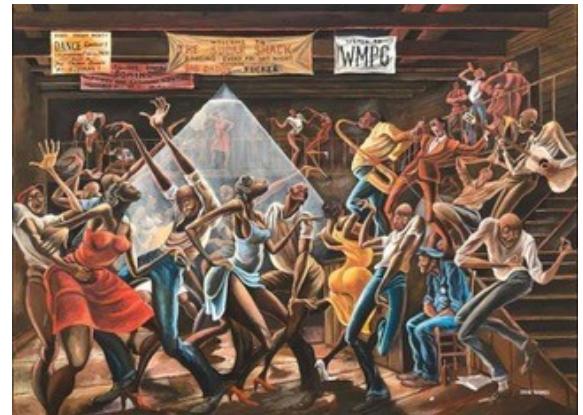
Storia della musica nera e soul

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



Memorizzate le date dei successivi incontri:

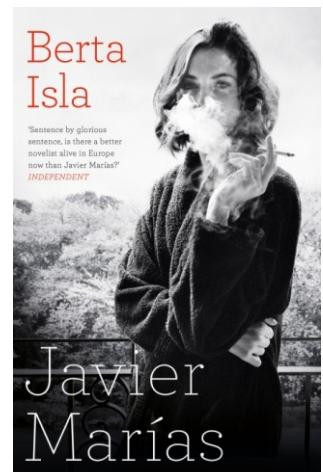
Lunedì 11 marzo - L'intelligenza artificiale

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.

Commenteremo 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. Partecipazione libera

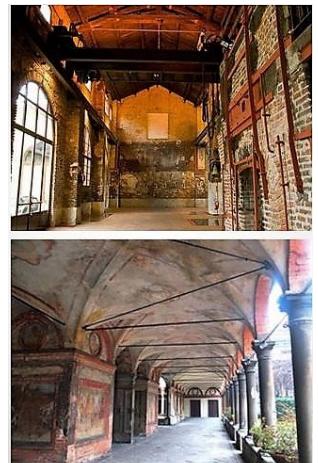


28/02/2019 - NestoreCafè

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



I CONCERTI DI FEBBRAIO

Salone degli Affreschi – Ore 17:00



DOMENICA 10 FEBBRAIO 2019

Elia Cecino pianoforte

PROGRAMMA

L. van Beethoven
R. Schumann
F. Schubert
J. Brahms

Sonata op. 109
Drei Phantasiestücke op. 111
Drei Klavierstücke D 946
Vier Klavierstücke op. 119



DOMENICA 24 FEBBRAIO 2019

Shuichi Okada violino

Alexandre Kantorow pianoforte

PROGRAMMA

L. van Beethoven
C. Debussy
J. Brahms

Sonata op. 12 n. 3
Sonata
Sonata n.3 op. 108

Per informazioni o per prenotare
02/57968334 - reteumanitaria@umanitaria.it
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 raccolte 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.

Iniziative 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, 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 **[RISPOONDETE QUI AL QUESTIONARIO](#)**

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

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



Cari amici,
su www.grey-pantthers.it, uno
spazio dedicato alle **nostre**
iniziatie e poi **altre idee** per
weekend, viaggi, mostre,
lettura, 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-caffè-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-felicità/>, 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@associazionenestore.eu