



# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



**Attenzione il numero telefonico è cambiato!**  
**Per contattarci: 351.5341530**

**Siamo alla ricerca di volontari per:**

- **ricerca fondi (con possibile riconoscimento provvigioni):** Nestore si finanzia essenzialmente attraverso le quote dei soci. Per i prossimi anni abbiamo in mente nuovi interessanti progetti che sarà possibile realizzare solo se disporremo di maggiore entrate rispetto ad oggi.

- **attività di marketing (con possibile riconoscimento provvigioni):** per proporre corsi, ricerche, collaborazioni a Enti, Aziende, altre Associazioni

- **ufficio stampa e comunicazione (anche tramite strumenti digitali):** per far conoscere le nostre proposte e i nostri progetti ad un numero maggior persone, all'interno dell'area milanese, con lo scopo di aumentare il numero dei soci e di migliorare la nostra comunicazione sia tradizionale, sia attraverso i diversi social a disposizione.

## Calendario attività interne – marzo 2019

Per partecipare tel. 351.5341530  
mail: [nestore@associazioneenestore.eu](mailto:nestore@associazioneenestore.eu)

### ***I prossimi “per Corsi” di aprile***

#### ***• Imparare dal corpo.***

##### ***Un corso fortemente raccomandato per chi ha un corpo.***

*Spesso capita di sentire che il nostro corpo non collabori, anzi, sembra che ci metta i bastoni tra le ruote spingendo mente e corpo in direzioni diverse. Allora diventa davvero difficile comprendere cosa ci sta comunicando e l'interruzione del dialogo tra mente e corpo può portare all'affacciarsi di stati ansiosi o disturbi psicosomatici.*

*E di conseguenza ci poniamo numerose domande.*

**Date: 3-10-19 aprile 2019 dalle 10:00 alle 13:00**

**Docente: Laura Perego**



## **Novità - SPAZIO ASCOLTO: UNO SPAZIO TUTTO TUO CON UN COUNSELOR A DISPOSIZIONE**



**“Ascoltare con la mente e con il cuore, senza giudizio”**

Il 14 marzo è partita una nuova iniziativa **“SPAZIO ASCOLTO”**: l'Associazione Nestore offre uno spazio dedicato a coloro che sentono il bisogno di parlare con qualcuno, di manifestare le proprie preoccupazioni, di confrontarsi, per ricevere supporto e affrontare un momento di disagio recuperando le proprie energie e risorse.

Il **GIOVEDÌ** dalle **14.30 alle 17.30** (preferibilmente su appuntamento) avrai a disposizione un counselor che ascolterà le tue necessità, i tuoi bisogni e i tuoi dubbi e con il quale potrai eventualmente valutare la possibilità di partecipare a un corso/laboratorio sui temi che ti interessano, oppure concordare un percorso di counseling individuale che ti aiuti a fare chiarezza, a riscoprire e riattivare le tue risorse e le tue potenzialità, a trovare una modalità diversa per affrontare i problemi e le relazioni con gli altri.

Per richiedere un incontro: cell. 3515341530 – mail: [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)

Per approfondimenti sito web: [www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)

### **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

## 09/05/2019 “Momenti di riflessione”

(Nestore, Società Umanitaria, Humaniter)

### I cambiamenti climatici e riflessi sul nostro futuro

(organizzati da: Nestore, Società Umanitaria, Humaniter)

*I momenti di riflessione riprenderanno il 9 maggio con un nuovo evento dedicato al Clima.*

*A breve il programma dell'evento.*



## 09/04/2019 – Milano architettura dal 1945 ad oggi

Riprende il ciclo di visite “**Milano architettura dal 1945 ad oggi**”, che prevedono quattro incontri nel corso dell'anno.

La prima visita sarà “**Milano: architettura zona centro**”.

Durante questa passeggiata esplorativa saremo accompagnati dall'Architetto **Roberto Valmassoi**, socio Nestore, che con la sua esperienza ci illustrerà la corrente razionalista interpretata da architetti italiani.

**La visita “Zona Centro” verrà effettuata martedì 9 aprile alle ore 10.00 – l'appuntamento è Piazza Velasca (sotto la Torre) e terminerà in Piazza Missori alle ore 13.00.**

**La quota di partecipazione è di 8€ per i soci e 10€ per i non soci. Più 2€ per noleggio audio guida.**

Vi invitiamo a prenotare possibilmente entro il **5 aprile**, telefonando al numero **351.5341530** oppure inviando una mail all'indirizzo [nestore@associazioneestore.eu](mailto:nestore@associazioneestore.eu) riportando il vostro numero di telefono per potervi eventualmente rintracciare in caso di urgente necessità. In caso di rinuncia, vi chiediamo di comunicarcelo al più presto via e-mail o via telefono per permettere la partecipazione di altre persone.



## NESTORE - GRUPPO DIFFERENZE DI GENERE

La socia Anna Moretti del Gruppo Differenze di Genere, segnala la programmazione dei film a tema per il mese di marzo:

- domenica 14 aprile - **Il posto delle fragole**
- domenica 28 aprile - **Poetry**

Le proiezioni si terranno in Milano, via Seneca 6 alle **ore 11:00**.

*I film saranno presentati da un critico cinematografico e seguirà per gli interessati la possibilità di partecipare al dibattito*

*Per i nuovi frequentatori, la partecipazione richiede l'iscrizione entro il giorno prima chiamando direttamente al Cineclub Il Cinemino, tel. 02 35948722*



## Nuova iniziativa per soli soci Nestore - Incontri di educazione finanziaria

Sono stati programmati i seguenti due incontri di Educazione finanziaria:

- **Rischi e vantaggi delle diverse forme di investimento** venerdì 12 aprile ore 10.30-12.00 (aula B)
- **Dalla finanza innovativa alla finanza sostenibile** venerdì 10 maggio ore 10.30-12.00 (aula A)

Gli incontri saranno tenuti dalla **Professoressa Alessandra Tami** dell'Università Milano Bicocca e si terranno presso la Casa delle Associazioni in Via Marsala 8 Milano.

Per motivi organizzativi è necessaria la prenotazione cell. 351.5341530 o mail [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu). Per gli interessati non soci la partecipazione sarà possibile previo iscrizione all'Associazione Nestore.



### 02/04/2019 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

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

Comenteremo il libro **“Patria”**, di **Fernando Aramburo**

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



### 04/04/2019 - NestoreCafè Gruppo cultura e tempo libero

Il Gruppo Cultura e Tempo libero di NestoreCafè propone di visitare i **Laboratori della Scala**, da alcuni anni situati presso le ex acciaierie ANSALDO.

L'edificio che li contiene è suddiviso in tre padiglioni intitolati al regista Luchino Visconti, allo scenografo Nicola Benois e al costumista Luigi Sapelli (nome d'arte Caramba) che ospitano la maggior parte delle lavorazioni artigianali degli allestimenti scenici e in cui è riprodotto il palco del Piermarini e sono custoditi più di 60.000 costumi di scena, le scenografie, le sculture e gli arredi degli spettacoli del Teatro alla Scala.

L'appuntamento è alle ore **10:45 di giovedì 4 aprile 2019 in via Bergognone 34**.

La quota di partecipazione è di 25 euro, che comprende sia il biglietto di ingresso sia la visita guidata.

Vi invitiamo a comunicarci la vostra adesione entro giovedì 28 marzo inviando una e-mail all'indirizzo:

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



## Prossime iniziative

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?** Quarto incontro martedì 2 aprile, ore 14:30-16:00.  
Relatore Nino Salamone
- **Mutamenti nel Diritto di Famiglia**
- **Invecchiare in altri paesi - ascolteremo alcuni esperti** descriverci “come si invecchia in altri paesi



## Le iniziative dei nostri soci collettivi

### 09/04/2019- Società Umanitaria - Incontro con Sergio Romano e Danilo Taino

Andiamo alle elezioni europee in una situazione molto difficile, sia per l'Unione sia per gli Stati membri.

Difficile, anzitutto, per una diffusa 'disaffezione' popolare dagli ideali dei padri fondatori, testimoniata dalla progressiva diminuzione della percentuale dei votanti (ultimo dato: 42%).

A sua volta, la disaffezione si fonda sulla insoddisfazione di ampie fasce di popolazione per la mancata o insufficiente risposta ai bisogni collettivi e individuali di lavoro, sviluppo, servizi sociali, sicurezza, etc.

E proprio soprattutto sulla capacità di presentare un volto credibile per affrontare questi temi si giocherà la partita elettorale.

Il Presidente di Umanitaria, **Dott. Alberto Jannuzzelli**, porgerà il saluto introduttivo, e il **Prof Gustavo Ghidini**, Responsabile della Commissione Cultura, svolgerà una brevissima Introduzione.

Alla conversazione fra l'**Ambasciatore Sergio Romano** e il **Dott. Danilo Taino**, seguirà il dibattito con il pubblico.

L'appuntamento è per il **9 aprile, martedì, alle 17.30, nella Sala Facchinetti**, ingresso da Via San Barnaba 48. Ingresso libero.



### 13/04/2019 GES Visita Centrale Idroelettrica Venina

Il nostro socio collettivo Gruppo Edison Seniores nell'ambito dell'iniziativa "Storia dello sviluppo dell'industria elettrica Italiana, invita i soci Nestore alla visita programmata per sabato 13 aprile della Centrale Idroelettrica Venina in Valtellina.

Al termine della visita è previsto il pranzo in un ristorante locale.

Il programma completo con i relativi costi è disponibile sul sito [www.edisonseniores.it](http://www.edisonseniores.it) o è scaricabile dal nostro sito Nestore.

# Associazione e Convenzioni



## **Campagna rinnovo associazione 2019**

*E' aperta la campagna soci per il 2019.*

*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**



### **Milano Policroma**

Care amiche e cari amici amate Milano?

Riccardo Tammaro ci offre il link da cui scaricare il numero corrente del trimestrale in oggetto.

<http://www.milanopolicroma.it/mcg1902.pdf>



## Grey-Panthers – Milano Digital Week

Dal 13 al 16 marzo si è svolta con grande successo la Digital Week di Grey Panthers. Coloro che interessati non avessero potuto partecipare, possono accedere alle presentazioni utilizzate scaricandole dal link <https://www.grey-panthers.it/wp-content/uploads/2019/03/presentazione-laura-ambrosiano.pdf>

E se avete domande o dubbi sull'uso di smartphone o computer i **ragazzi grey panthers** vi risponderanno gratuitamente entro 36 ore dal nostro **SPORTELLLO DIGITALE**.

Seguite questo link

<https://www.grey-panthers.it/forum/>

	<p>Cari amici, su <a href="http://www.grey-panthers.it">www.grey-panthers.it</a>, uno spazio dedicato alle nostre iniziative e poi altre idee per weekend, viaggi, mostre, letture, benessere</p>	
---	---	---

## 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 su [www.osservatoriosenior.it](http://www.osservatoriosenior.it) nelle ultime settimane, spaziando da problematiche legate al volontariato e alle nuove soluzioni abitative, fino a quelle economiche e psicologiche.

Tra i numerosi articoli pubblicati si segnalano:

- un'intervista ad un volontario anti-spreco  
<https://osservatoriosenior.it/2019/03/vittorio-volontario-anti-spreco/>
- un'indagine sull'abitare nei "Village to Village": più di 200 comunità negli Stati Uniti dove le persone "decidono di invecchiare insieme"  
<https://osservatoriosenior.it/2019/03/senior-in-florida-sfidano-lo-tsunami-dargento/>
- una "mini guida" ben informata su come è possibile "rendere meno immobile" il patrimonio immobiliare di proprietà in vista degli anni in cui le spese mediche di solito crescono <https://osservatoriosenior.it/2019/03/il-prestito-vitalizio/>
- un breve articolo sulle opportunità di crescita date dalla Silver Economy, l'economia basata sui consumi dei Senior  
<https://osservatoriosenior.it/2019/03/silver-economy-unopportunita-di-sviluppo/>

Naturalmente, prosegue la rassegna delle storie ricevute dai lettori, in molti casi commentate dalla nostra psicologa. La rassegna delle storie pubblicate e commentate si può trovare al seguente link

<https://osservatoriosenior.it/category/le-vostre-storie/>



**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](mailto:nestore@associazionenestore.eu)