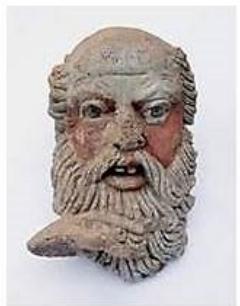




# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



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

Si cresce per tutta la vita  
cresci insieme con noi...

**ASSOCIAZIONE  
NESTORE**

Il nostro codice fiscale è  
**97214520153**  
**GRAZIE!**



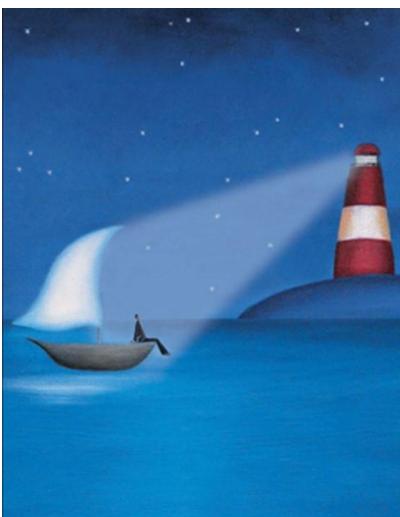
**Aiutarci è facile, veloce, non costa niente:** per sostenere economicamente le nostre attività bastano una semplice firma (la vostra) e il numero del codice fiscale (il nostro)...

Come? Devolvendo il 5x1000 della vostra dichiarazione dei redditi delle persone fisiche (Irpef) a favore della nostra Associazione.

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.

**Grazie... potremo crescere insieme**

## Calendario attività interne – luglio/agosto 2019



### FORMAZIONE - Nuove proposte per l'autunno 2019 e anno 2020

Il Gruppo Formazione si è arricchito in questi mesi di nuove presenze. L'obiettivo è di ampliare l'offerta di riflessione in gruppo (laboratori, corsi) con parecchie novità alcune già nell'autunno del 2019, altre proposte da gennaio del 2020:

**“Imparare dal corpo”**, condotto da **Laura Perego**, che ha lo scopo insegnare le tecniche di rilassamento e di concentrazione per un maggior benessere mente-corpo. La novità di quest'anno sarà la possibilità di proseguire il lavoro del laboratorio (per chi ha frequentato il corso), con **incontri mensili** pensati per sostenere i buoni propositi di dedicare tempo al benessere mente-corpo e continuare insieme la scoperta delle tecniche *mindfulness*.

. / .

**“Come mangiamo”**, Laboratorio condotto da **Laura Perego**, ha lo scopo di essere consapevoli dei nostri ritmi biologici imparando a riconoscerli e rispettarli. Trasformando il nostro modo di mangiare possiamo godere con tutti i nostri sensi dell’esperienza del cibo e avere un rapporto più sano e autentico con l’alimentazione.

**“La nonnitudine”**, Laboratorio novità condotto da **Stefania Freddo**. Riflessioni e confronti attraverso il racconto di sé, per riflettere e confrontarsi sui nuovi nonni e sull’importanza del rapporto intergenerazionale.

**“Laboratorio di scrittura auto biografica”**, Condotto da **Stefania Freddo**, ha avuto grande successo negli anni precedenti e ancora molto richiesto.

**“Scrittura di sé e passaggio al non lavoro”**, laboratorio condotto da **Stefania Freddo**, dedicato in particolare a coloro che si trovano in difficoltà davanti al cambiamento prodotto dalla cessazione del lavoro.

**“il mio blog”**, laboratorio condotto da **Laura Perego**, per imparare ad aprire ed amministrare un proprio spazio Internet dove condividere con tanti amici, le proprie passioni: fotografia, scrittura, viaggi, cucina e altro ancora. Lo scopo è poter creare una propria rete per scambiare opinioni, consigli ed esperienze anche con persone lontane ma vicine al proprio modo di sentire le proprie passioni.

**“Desiderare fa bene”**, condotto da **Mariarosa del Buono e Giorgio Gorli**. Per approfondire l’importanza del Desiderio, che non deve essere una caratteristica solo per i giovani, ma al contrario un’energia anche per chi “ha una certa età”. Lo scopo del laboratorio è quello di cercare, con leggerezza e spirito, un equilibrio tra la tendenza ad accontentarci dell’esistente “vista l’età” e la tendenza di non farci mai bastare nulla nonostante l’età, creando però una insoddisfazione perenne.

**“Teatro come strumento”**, tra le novità del prossimo anno in particolare vogliamo sottolineare l’utilizzo del Teatro come momento di divertimento da passare insieme, ma anche di piacevole scoperta di sé. Un laboratorio teatrale, condotta da **Renata Demattia**, come occasione per riflettere sulle nostre azioni quotidiane e approfondire il modo in cui reagiamo o ci adattiamo alle situazioni.

Di altri argomenti sul tappeto per il 2010 elenchiamo solo questo:

**“Ennagramma”** questo strumento ci aiuterà per divertirci nel comprendere il nostro carattere.

**“Sviluppare una nostra cultura digitale”** con l’aiuto di un esperto.

**“Le emozioni e sentimenti come aiuto nel nostro vivere quotidiano”** il laboratorio degli anni scorsi, arricchito e reso più concreto con il vostro aiuto.

**“La fortuna di non essere immortali”**, un laboratorio leggero e divertente per i veramente “coraggiosi”



**SPAZIO ASCOLTO: uno spazio tutto tuo con un counsellor a disposizione.  
“Ascoltare con la mente e con il cuore, senza giudizio”**

Proseguirà in luglio e in autunno l'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 GIOVEDI' dalle 14.30 alle 17,30** (preferibilmente su appuntamento) avrai a disposizione un counsellor 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 counsellor 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

**12/09/2019 - Momenti di approfondimento -**

**Servizi e sanità: necessità di adeguare i servizi all'invecchiamento della popolazione**

*Ne parleranno esperti in materia; a breve la locandina con l'elenco dei relatori.*

*L'incontro si terrà alle ore 17:00 in Sala Facchinetti, Via San Barnaba 48 - Milano*



**24/09/2019 – Cena di fundraising**

*Siete tutti invitati al ristorante Tagiura per una simpatica cena in un ambiente di gran gusto e con una certa nobiltà.*

*Cenare al Tagiura sembra di essere in una villa di campagna.*

*E un grazie anticipato per il sostegno che vorrete dare all'associazione.*

*Seguiranno maggiori dettagli.*

**16/09/2019 - NestoreCafè – Incontro**

*Ci ritroveremo dopo le vacanze per divulgare le attività del Gruppo e dell'Associazione e per un momento di aggregazione per i soci e i simpatizzanti.*

*Portate le vostre proposte di argomenti di discussione e di interesse nell'ottica di un invecchiamento attivo*



**13/09/2019 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise**

*Il prossimo incontro è fissato per il 13 settembre alle ore 17:00 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello 2.*

*Questa volta commenteremo:*

**- Il sussurro del mondo di Richard Powers**

*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*





## 30/09/2019 - NestoreCafè – Nonni e nipoti adolescenti

Come cambia il rapporto di relazione – Relatrice psicologa **Isabella Gandini**.

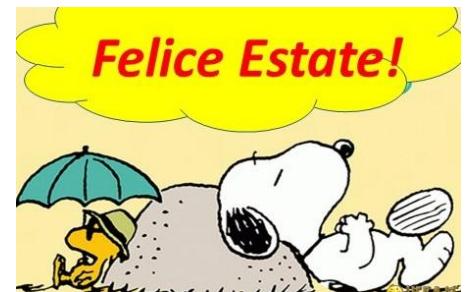
L'incontro si terrà alle ore 10:00 del 30 settembre presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8, Milano.

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

## NestoreCafè - Gruppo cultura e tempo libero

Le uscite del Gruppo riprenderanno il prossimo mese di settembre con una passeggiata fra amici per riprendere il cammino assieme.

A breve i dettagli operativi.





**NESTORE**Informa  
Studio e intervento sulla transizione dal lavoro al pensionamento

N°31 – ottobre 2016

**Editoriale**  
Fiorella Nahum

**Le periferie**

- Scritto per noi: gli anziani e le periferie – Pierfrancesco Majorino
- La trasformazione della periferia urbana milanese – Antonio Zappa
- Nelle periferie dove nasce il grande scontento – Ilvo Diamanti
- Ridare dignità alle periferie – Renzo Piano
- Il progetto Giambellino – Studio G124
- La Casetta Verde di Via Odazio al Giambellino – Roberto Brambati
- Il fascino della periferia – Antonio Mastrogiovanni

**L'Associazione Nestore**

- Lettera ai soci dal nuovo Consiglio Direttivo

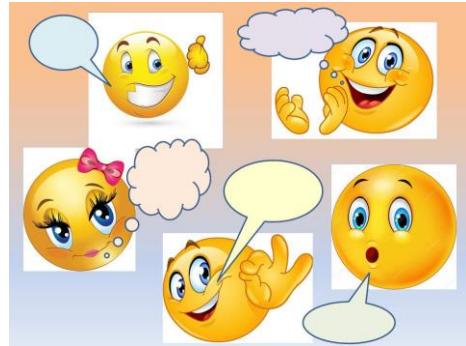
## Nestore Informa – Ricerca volontari

Ami la cultura? Ti piace studiare argomenti? Il Comitato di redazione del nostro notiziario culturale semestrale è alla ricerca di volontari per approfondire nuovi temi e redigere le prossime edizioni.

## Conversazioni - Prossime iniziative d'autunno

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

- **Mutamenti nel Diritto di Famiglia**



## Le iniziative dei nostri soci collettivi



**SOCIETA' UMANITARIA**

XXVII CONCORSO  
DI ESECUZIONE MUSICALE  
VI Edizione Internazionale

27<sup>TH</sup> MUSICAL COMPETITION  
6<sup>TH</sup> International Edition

La Società Umanitaria invita a candidarsi per l'ospitalità dei musicisti del concorso musicale internazionale che si svolgerà a fine settembre.

Organizzato da ormai ventisette anni, il Concorso, rivolto a studenti di Istituti di Alta Formazione Musicale, è diventato nel tempo un punto di riferimento tra le realtà concorsuali italiane, grazie alle sue peculiarità e ai numerosi musicisti che negli anni sono stati selezionati e diventati poi protagonisti del panorama musicale italiano e non solo.

Nelle passate edizioni decine di giovani talenti, provenienti da tutta Europa, hanno partecipato alle prove semifinali e finali, venendo ospitati, per l'intera durata del Concorso, da famiglie milanesi che hanno aperto le loro case a questi ragazzi, vivendo insieme un'esperienza nuova e, dai numerosi riscontri avuti, decisamente positiva.

Gli interessati possono scaricare la locandina ed il modulo "scheda famiglia" dal sito Nestore [www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu) o dal sito Umanitaria sotto riportato.

### Per informazioni:

Segreteria Concorso – Società Umanitaria Via. F. Daverio 7 – 20122 Milano

Christian Carta: 02.57968305, Daniele Vola: 02.57968371,

E-mail [segreteria.concorso@umanitaria.it](mailto:segreteria.concorso@umanitaria.it) , Fax: 02.5511846 Web:

[www.umanitaria.it/musica/concorso](http://www.umanitaria.it/musica/concorso)

**28/09/2019 - GES Gruppo Edison Seniores**

**Visita alla centrale idroelettrica di Cedegolo**

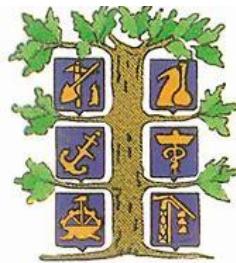
*GES invita i soci Nestore in Val Camonica per visitare la centrale idroelettrica di Cedegolo ed il parco di Capo di Ponte in località Cemmo, che comprende nel programma la visita ai "Massi di Cemmo" e alla chiesa romanica di San Siro.*

*Il costo della visita è di 50€ e comprende il trasferimento in pullman e il pranzo in ristorante.*

*Scarica il programma completo con gli orari e le modalità di iscrizione dal nostro sito*

[www.nestore@associazionenestore.eu](mailto:www.nestore@associazionenestore.eu)

*Preghiamo gli interessati di comunicare la partecipazione anche alla mail [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu)*



## Associazione e Convenzioni

### 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'uditio*
- *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 non appena definite.*



## Iniziative esterne



### Milano Policroma – Giornale trimestrale.

*Care amiche e cari amici, come d'abitudine qui di seguito trovate il link al numero corrente del trimestrale di Riccardo Tammaro, che propone notizie, eventi e curiosità sulla nostra bella Milano.*

<http://www.milanopolicroma.it/mcg1903.pdf>



PREMIUMCARD

### Grey-Panthers – Premium Card

AMICI DI NESTORE, avete già aderito all'area **PREMIUM** di [www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it)?

AFFRETTATEVI per non perdere il regalo che ogni mese

è reso disponibile ai lettori che hanno aderito alla **GREY-PANTHERS PREMIUM CARD** con sconti, agevolazioni e, tante, tante idee e contenuti in esclusiva



Cari amici,  
su [www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it), uno  
spazio dedicato alle **nostre  
iniziativa** e poi **altre idee per  
weekend, viaggi, mostre,  
lettura, benessere**



### Associazione Paolo Pini – Corso di formazione per aspiranti volontari

Il corso di formazione si pone l'obiettivo di introdurre gli aspiranti volontari alle tematiche della malattia cronica in età evolutiva, alla sua incidenza sullo sviluppo del bambino e alle ripercussioni sulle dinamiche familiari.

Il corso si terrà nelle giornate di mercoledì 2, 9 e 16 ottobre, dalle 18:00 alle 20:00 presso Corso di Porta Nuova 32.

Per informazioni o per iscriversi:

Tel.: 02 26826088 – 0223666725 - Cell: 3337645206

Posta elettronica: [associazionepini@associazionepini.it](mailto:associazionepini@associazionepini.it)

Sito: [www.associazionepini.it](http://www.associazionepini.it)



**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)