



# 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!**



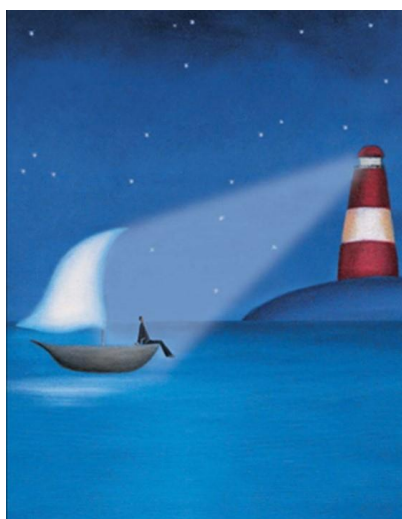
**Aiutarci è facile, veloce, non costa niente:** per sostenere economicamente le nostre attività bastano una semplice firma (la vostra) e il numero del codice fiscale (il nostro)...

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 – settembre 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.

#### **3 incontri di mercoledì mattina a partire dal 9 ottobre**

*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.*

./.

**“Narrare la propria storia. Per sé, con gli altri”**, Laboratorio condotto da **Stefania Freddo**, dedicato a tutti coloro che, a qualunque età, sentono il desiderio di raccontare e condividere la propria storia di vita.

**6 incontri di martedì mattina a partire dal 5 novembre**

**“Conoscere se stessi con il teatro”**, 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, condotto da **Renata Demattia**, come occasione per riflettere sulle nostre azioni quotidiane e approfondire il modo in cui reagiamo o ci adattiamo alle situazioni.

**4 incontri di mercoledì mattina a partire dal 6 novembre**

## **1° semestre 2020 (seguirà pianificazione)**

**“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.

**“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.

### **Di altri argomenti sul tappeto per il 2020 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 **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

## **12/09/2019 - Momenti di approfondimento - Servizi e sanità: necessità di adeguare i servizi all'invecchiamento della popolazione**

*Cresce il numero di anziani bisognosi di cure, ma diminuisce il numero dei familiari, soprattutto le donne, che possono dare assistenza. Gli anziani del futuro avranno pensioni più basse e questo inciderà sul mercato privato di cura. Una situazione che potrà compromettere seriamente il futuro dell'assistenza con conseguenze gravissime per milioni di famiglie.*

*Interverranno:*

**Francesco Della Croce** - Direttore socio-sanitario ASP-Pio Albergo Trivulzio

**Fabrizio Giunco** - Responsabile servizi assistenziali domiciliari

*L'incontro si terrà alle ore 17:00 in Auditorium, 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.*

*La cena si terrà **martedì 24 settembre alle ore 19.30** presso il ristorante "**TAGIURA**" – Milano – Via Tagiura 5 – zona Washington*

*Un grazie di cuore per il sostegno che vorrete dare all'associazione.*

## **16/09/2019 - Nestore Cafè – Incontro**

*Settembre è arrivato... tempo di ripartire con nuovi progetti!*

*Ci ritroveremo numerosi lunedì **16 settembre alle ore***

***10.00** presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8*

*Milano, per salutarci, per raccontarvi cosa abbiamo in mente per la nuova stagione e, naturalmente, per dare spazio alle vostre proposte per un autunno carico di positività ed energia*



## 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@associazioneenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazioneenestore.eu). Partecipazione libera



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

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

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

Il secondo incontro si terrà il 28 ottobre.

Ingresso libero, è opportuna la prenotazione scrivendo una mail a

[nestorecafe@associazioneenestor.eu](mailto:nestorecafe@associazioneenestor.eu)

## Settembre - NestoreCafè - Gruppo cultura e tempo libero

Nella seconda metà di settembre, vi proporremo di unirvi a noi per una passeggiata fra amici al MONTE STELLA per riprendere il cammino assieme.

Vi comunicheremo a breve i dettagli.



## 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

**04/10/2019 – Società Umanitaria – Gran Galà della musica**



**SOCIETÀ UMANITARIA** ha il piacere di invitare gli amici di **ASSOCIAZIONE nestore** al

## Gran Galà della Musica

**Venerdì 4 ottobre 2019 ore 20.30**

Sala Verdi | Conservatorio "Giuseppe Verdi"  
Via Conservatorio 12, Milano

Presenta Alessandro Cecchi Paone

**INGRESSO GRATUITO CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

R.S.V.P. entro il 30 settembre 2019  
02/57968307 | direzione@umanitaria.it

XXVII CONCORSO  
DI ESECUZIONE MUSICALE  
VI Edizione Internazionale

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

Si ringraziano



*La Società Umanitaria ci invita al Gran Galà della Musica che concluderà il XXVII concorso internazionale, in cui si esibiranno giovani talenti provenienti da tutta Europa. Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il 30 settembre tel. 02.57968307.*

## **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](http://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'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 non appena definite.

## Iniziative esterne



### 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

	<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**, è pronto a riprendere, dopo la pausa estiva, le pubblicazioni sul proprio sito <https://osservatoriosenior.it/> per tenerti aggiornato su novità, ricerche e storie che riguardano il "pianeta senior".

In settembre proseguiranno alcuni progetti in cui Osservatorio Senior è impegnato, i cui esiti saranno resi disponibili nei prossimi mesi e di cui ti terremo informato.

Innanzitutto, proseguirà il progetto Senior Caffè, con una seconda fase in cui le donne over60 che lo animano, grazie anche al Comune di Milano che continuerà a sostenere l'iniziativa, daranno il via ad un "**Laboratorio di Pensiero**" con l'ambizione di produrre nuove idee e proposte su "come invecchiare al meglio e come valorizzare le donne della nostra età" (il resoconto della prima fase al seguente link

<https://osservatoriosenior.it/2019/04/senior-caffe-a-milano-unesperienza-da-condividere/>).

Inoltre, è in elaborazione una pubblicazione sull'attualissimo tema della **Silver Economy**, richiesto da Poste Italiane a Osservatorio Senior, che per l'autunno sarà reso disponibile e presentato al pubblico.

In corso anche il progetto - ricerca dal titolo "**Generazioni in azienda**", promosso insieme da Osservatorio Senior, Engie Italia e Cergas Università Bocconi che, all'interno dell'iniziativa "Dai un senso al profitto", sta individuando se e come le organizzazioni valorizzano le diversità generazionali, in particolare tra senior e giovani. Frutto di interviste a società di consulenza e ad aziende impegnate sul tema, gli esiti del lavoro saranno resi pubblici a partire da ottobre.



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