




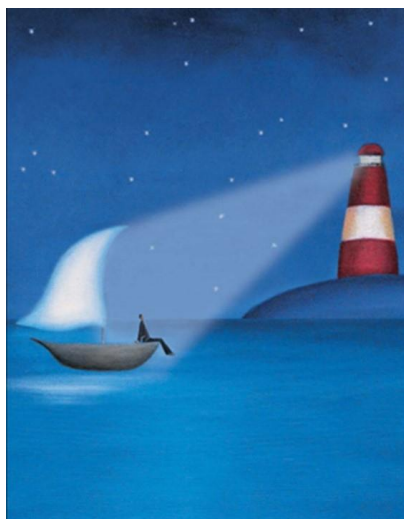
QUI NESTORE

Bollettino mensile



<p>Si cresce per tutta la vita cresci insieme con noi...</p> <p>ASSOCIAZIONE NESTORE</p> <p>Il nostro codice fiscale è 97214520153 GRAZIE!</p> 	<p>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)...</p> <p>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.</p> <p>Grazie... potremo crescere insieme</p>
---	---

Calendario attività interne – ottobre 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 se, 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, condotta 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 (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. 351.5341530 – mail: nestore@associazionenestore.eu

Per approfondimenti sito web: 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 tel. 351.5341530 – 335.248573, approfondimenti sul sito

www.associazionenestore.eu



Le nostre iniziative

31/10/2019 - Momenti di approfondimento

“Le nuove tecnologie: quale impatto sull’essere umano.”

Nel corso dei secoli la tecnologia si è evoluta sempre di più e grazie al progresso della scienza e della ricerca, ora possiamo disporre di dispositivi estremamente avanzati. Nonostante questo sia veramente grandioso, la tecnologia ha modificato il nostro stile di vita e anche il modo in cui lavoriamo e le competenze richieste. Possiamo dire che la tecnologia sia una grande opportunità, ma anche una minaccia.

- Intervengono:

Gianfranco Pacchioni Docente Università Milano Bicocca

Nino Salamone Docente di Sociologia Università Milano Bicocca

- Coordina:

Cristina Magnaschi Giornalista

L’incontro si terrà alle ore 17.00 in Sala Facchinetti, Via San Barnaba 48, Milano.

Ingresso libero, è opportuna la prenotazione.



09/10/2019 - NestoreCafè - Gruppo cultura e tempo libero

Vi aspettiamo mercoledì 9 ottobre per una visita guidata al Museo d’arte e Scienza G. Matthaes - Palazzo Bonacossa dove Arte e Scienza si incontrano.

Museo nel cuore di Milano che offre tre percorsi didattici al visitatore mirati all’accertamento della verità nell’arte.

L’appuntamento è alle ore 15.00 di mercoledì 9 ottobre, all’entrata del Museo in via Quintino Sella, 4.

La quota di partecipazione è di 15 euro per i soci e i familiari e di 17 euro per i non soci, comprensiva del biglietto d’entrata e della visita guidata.

E’ necessaria la prenotazione scrivendo una mail a nestorecafe@associazionenestore.eu



14/10/2019 - NestoreCafè – Incontro

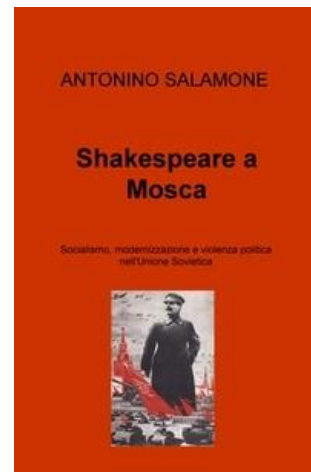
Lunedì **14 ottobre alle ore 10.00** presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8 - Milano, il Prof **Antonino Salamone**, docente di Sociologia presso l'Università degli Studi Milano Bicocca, si confronterà con Carla Facchini sulla storia tragica ed affascinante del socialismo sovietico.

Titolo dell'incontro: "Il ventennio di fuoco della rivoluzione russa – Una tragedia 'Shakespeariana?'"

Nato dalla prima guerra mondiale, il socialismo sovietico ha avuto poco a che fare col sogno ottocentesco di una società di liberi ed eguali.

Ingresso libero. È opportuna la prenotazione inviando una mail a:

nestorecafe@associazionenestore.eu



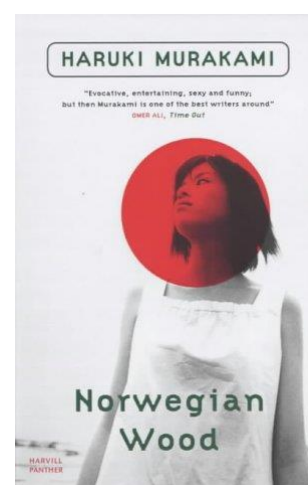
16/10/2019 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

Il prossimo incontro è fissato per il **16 ottobre** alle ore 17.00 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello, 2.

Questa volta commenteremo:

- **Norwegian Wood di Haruki Murakami**

Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a nestorecafe@associazionenestore.eu. Partecipazione libera



28/10/2019 - NestoreCafè – Nonni e nipoti adolescenti 2° incontro

Come cambia il rapporto di relazione

Relatrice la pedagoga **Silvia Luraschi**.

Dopo il primo incontro dello scorso 30 settembre che ha visto una buona partecipazione, il ciclo prosegue **alle ore 10.00 del 28 ottobre** presso la



Casa delle Associazioni di Via Marsala 8, Milano.

Il ciclo si concluderà con l'incontro del 25 novembre. Ingresso libero, è opportuna la prenotazione scrivendo una mail a nestorecafe@associazionenestore.eu

GRAZIE PER AVER ADERITO!

La cena dello scorso 24 settembre ha visto una nutrita partecipazione e riteniamo di poter esprimere che è stata apprezzata. Un grazie di cuore a tutti coloro che hanno partecipato per il sostegno che ci è stato dato.



Le iniziative dei nostri soci collettivi

10/10/2019 – Società Umanitaria Ricordo di Arturo Colombo

La Società Umanitaria ci invita all'incontro "Il magistero di Arturo Colombo, ricordo a più voci a tre anni dalla scomparsa.

- *Intervengono*

Alberto Martinelli, Università degli Studi di Milano

Arianna Arisi Rota, Università degli Studi di Pavia

Giovanni Scirocco, Università degli Studi di Bergamo

- *Moderata*

Antonio Carioti, Corriere della Sera

- *Presiede*

Alberto Jannuzzelli, Presidente Società Umanitaria

Durante l'incontro, verrà presentato il volume "La cultura dell'impegno tra storia e giornalismo. Scritti per Arturo Colombo", a cura di Silvio Beretta e Marina Tesoro (Viella, 2019), una raccolta di saggi e testimonianze di colleghi, amici, allievi e personalità del mondo giornalistico, che ne delineano la personalità di studioso originale, di acuto giornalista e di appassionato educatore civile. L'incontro si terrà presso l'Auditorium di Via San Barnaba 48 - Milano. Ingresso libero



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?

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

The Grey Panthers logo, featuring the text "Grey Panthers" and "IL PORTALE DELLA GREY-AGE" with a paw print graphic, and the website "www.grey-panthers.it" at the bottom.	<p>Cari amici, su www.grey-panthers.it, uno spazio dedicato alle nostre iniziative e poi altre idee per weekend, viaggi, mostre, letture, benessere</p>	The logo for Associazione Nestore, consisting of a green circle with a blue triangle inside, and the text "ASSOCIAZIONE NESTORE" around the perimeter.
--	---	--

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".

Gli argomenti affrontati di recente su www.osservatoriosenior.it prendono in considerazione soprattutto il **benessere** dei senior, inteso in senso lato nelle sue accezioni di benessere mentale e fisico.

L'articolo "Mens sana in corpore sano"

<https://osservatoriosenior.it/2019/09/mens-sana-in-corpore-sano-2/>

suggerisce tre pilastri per mantenere il benessere: l'attività intellettuale, la nutrizione corretta, l'attività fisica.

Questi fronti tra loro sono interrelati. Ad esempio, come suggerisce l'articolo "Si può ridurre il rischio cardiovascolare a tavola ?"

<https://osservatoriosenior.it/2019/09/si-puo-ridurre-il-rischio-cardiovascolare-a-tavola/>, un ruolo curativo-terapeutico per la salute del cuore è dato dall'alimentazione.

Il benessere psicologico è, come ben si sa, legato anche alla capacità di tenere allenata la mente: per questo da quest'anno Osservatorio Senior è tra i patrocinatori della "Settimana di Prevenzione dell'Invecchiamento Mentale", promossa da Assomensana, di cui si parla in questo articolo

<https://osservatoriosenior.it/2019/09/la-settimana-di-prevenzione-dellinvecchiamento-mentale/>

Sicuramente utile per mantenere in forma la mente è anche il tenersi aggiornati su come utilizzare le nuove tecnologie a disposizione (a questo proposito interessanti gli esiti di una ricerca in cui si rileva quanto aiuto i senior chiedono su questo fronte ai millennials, leggi l'articolo

<https://osservatoriosenior.it/2019/09/mi-dai-una-mano/>) e il dedicarsi ad attività di volontariato, come è testimoniato nell'articolo "Luciano, il volontario senior che fa bella la città"

<https://osservatoriosenior.it/2019/09/luciano-il-volontario-senior-che-fa-bella-la-citta/>



05/10/2019 Milano Policroma – Convegno sui borghi milanesi

Riccardo Tamaro, Presidente Emerito di Milano Policroma, ci invita il 5 ottobre al convegno sui borghi milanesi, propedeutico a un progetto di valorizzazione degli stessi, che si terrà presso la **Biblioteca Chiesa Rossa in Via San Domenico Savio 3 - Milano**, dove troveremo esposta una collettiva fotografica di circa 200 immagini intitolata **“L'ABC di Milano: Acque, Borghi, Cascine”**.



La mostra fotografica sarà poi esposta dal 14 al 28 ottobre presso la **Biblioteca Valvassori Peroni di Via Valvassori Peroni 56 - Milano**, con inaugurazione il 15 ottobre alle ore 18.00.

La mostra, realizzata da **Fondazione Milano Policroma, Il Clavicembalo Verde e Milano Intorno Milano**, è una rilettura di Milano attraverso 3 tracce che hanno caratterizzato il suo sviluppo nei secoli: la sua ricchezza di acque, che ha favorito un ricco sviluppo agricolo; i borghi, che sono stati via via annessi alla città, dotati di storia millenaria e di elementi storici e artistici di rilievo, e le cascine, motore dello sviluppo economico di Milano fino alla recente fase industriale e oltre.

Altre notizie di Milano Policroma sono disponibili nel corrente numero trimestrale a cui accedere con il link: <http://www.milanopolicroma.it/mcg1904.pdf>

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