



# QUI NESTORE

## Bollettino mensile



<p>Si cresce per tutta la vita cresci insieme con noi...</p> <p><b>ASSOCIAZIONE NESTORE</b></p> <p>Il nostro codice fiscale è <b>97214520153</b> <b>GRAZIE!</b></p> 	<p><b>Aiutarci è facile, veloce, non costa niente:</b> 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.</p> <p>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><b>Grazie... potremo crescere insieme</b></p>
---	--

## Calendario attività interne – Novembre 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:*

**“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, 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**

**Nota corso “Imparare dal corpo”** (tenuto da Laura Perego)

*Si è concluso il giorno 23 ottobre il laboratorio "Impariamo dal corpo". È stata un'esperienza interessante che per richiesta di alcuni partecipanti potrà continuare con incontri mensili in programmazione da novembre a giugno, per approfondire i temi del laboratorio.*



**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](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 tel. 351.5341530 – 335.248573, approfondimenti sul sito*

*[www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)*



## Le nostre iniziative



### **18 dicembre - Festa di Natale Soci Nestore**

**Ore 16:00 in Sala Facchinetti  
Via San Barnaba 48, Milano**

**Prenotatevi, Vi aspettiamo numerosi**

### **08/11/2019 – Milano Architettura Le tre Chiese della Controriforma**

Appuntamento alle **9:30** di fronte alla Chiesa di San Alessandro in **Piazza Sant'Alessandro 1 Milano**  
Per il ciclo "Milano Architettura" è stata organizzata una visita guidata dal tema "Le tre Chiese della Controriforma e la nascita del Barocco a Milano"  
Saremo accompagnati dall'arch. Roberto Valmassoi, che ci illustrerà i cambiamenti architettonici, dovuti alla Controriforma, delle chiese di Sant'Alessandro, San Fedele e San Giuseppe.

E' necessaria la prenotazione inviando una mail a: [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu) o chiamando il cellulare 3515341530



## 21/11/2019 – Momenti di approfondimento

### Cohousing: un nuovo modo di abitare

*Il cohousing è una particolare forma insediativa che combina spazi privati e spazi comuni all'interno di un territorio esteso e/o di ridotte dimensioni, caratterizzato dalla volontarietà di adesione, valori condivisi, elementi di autoregolamentazione e di partecipazione attiva ad una comunità.*

Ne parleranno:

- **Nadia Simionato** - responsabile marketing "cohousing"
- **Chiara Gambarana** - dipartimento Politecnico di Milano,

Coordina: **Pietro Cobor** - giornalista e responsabile ufficio stampa cohousing.

La tavola rotonda si terrà alle ore 17:00 in Sala Facchinetti di Via San Barnaba 48, Milano.

Ingresso libero. È opportuna la prenotazione inviando una mail a: [nestore@associazionenestore.eu](mailto:nestore@associazionenestore.eu) o chiamando il cellulare 3515341530



## 11/11/2019 - NestoreCafè – Incontro

### Il cinema racconta Milano

*Siete appassionati di cinema e amate la nostra città? Lunedì 11 novembre alle ore 10.00 presso la Casa delle Associazioni di Via Marsala 8 - Milano, **Marco Palazzini**, esperto di cinema e autore del libro 'Il cinema racconta Milano', ripercorrerà la storia di come il cinema ha raccontato la nostra città.*

*Durante l'incontro saranno proiettati spezzoni di film su Milano.*

*Ingresso libero. È opportuna la prenotazione inviando una mail a: [nestorecafe@associazionenestore.eu](mailto:nestorecafe@associazionenestore.eu)*



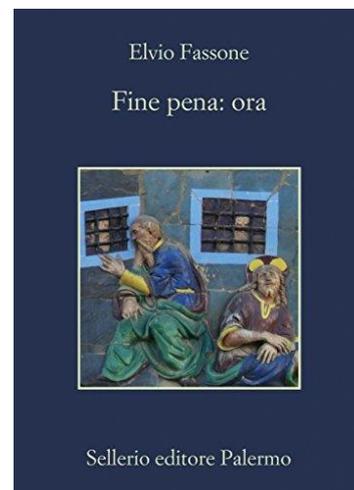
## 15/11/2019 – NestoreCafè - Spazio Letture condivise

Il prossimo incontro è fissato per il **15 novembre** alle ore 17.00 nel cortile del Teatro Grassi in via Rovello, 2.

Questa volta commenteremo:

### - **Fine pena:ora di Elvio Fassone**

Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a [nestorecafe@associazioneestore.eu](mailto:nestorecafe@associazioneestore.eu). Partecipazione libera



## 25/11/2019 - NestoreCafè – Nonni e nipoti adolescenti 3° incontro

**Una relazione sempre più lunga ma anche più importante? Un punto di vista sociologico.**

Conduce: **Carla Facchini**, sociologa della famiglia, Presidente Nestore. Un incontro per delineare i mutamenti in atto nella relazione nonni-nipoti adolescenti, connotata da nuove



positività ma anche da possibili criticità.

Dopo gli incontri del 30 settembre e 28 ottobre che hanno visto significativa partecipazione, il ciclo prosegue **alle ore 10.00 del 25 novembre** presso la Casa delle Associazioni e del Volontariato di Via Marsala 8, Milano.

Ingresso libero. E' opportuna la prenotazione scrivendo una mail a:

[nestorecafe@associazioneestore.eu](mailto:nestorecafe@associazioneestore.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.



## Le iniziative dei nostri soci collettivi

### Società Umanitaria

La violenza sulle donne e le sue radici nella quotidianità

25-30 novembre 2019

In occasione della **Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne**, la Società Umanitaria dedica una settimana di iniziative a testimonianza del proprio impegno nella lotta contro la violenza di genere ed ogni forma di sopraffazione.

Il programma completo degli eventi disponibile sul sito [www.associazionenestore.eu](http://www.associazionenestore.eu)

Tutte le iniziative si svolgono presso la Società Umanitaria in Via San Barnaba, 48, Milano  
Per informazioni: Tel. 02 57968334, Mail [reteumanitaria@umanitaria.it](mailto:reteumanitaria@umanitaria.it), Web [www.umanitaria.it](http://www.umanitaria.it)

## Iniziative esterne

### Importante – Fondazione Aliante

#### Ricerca volontari

La Fondazione L'aliante opera a favore di adolescenti in difficoltà tramite un Centro Diurno e una Comunità di accoglienza.

Siamo alla ricerca di volontari disponibili a dare un contributo tramite interventi di aiuto allo studio oppure attraverso un supporto organizzativo.

Gli interessati possono rivolgersi alla Referente:

**Giancarla Panizza**

Fondazione L'aliante onlus

Via Tortona 37, 20144 Milano

tel. 0289420850

[www.fondazionealiantente.it](http://www.fondazionealiantente.it)





## CONOSCI GREY PANTHERS PREMIUM E LA TESSERA GREY PANTHERS PREMIUM CARD?

*I possessori di questa particolare tessera (informazioni [qui](#)) hanno sconti e agevolazioni, come i prezzi agevolati per gli spettacoli di molti teatri italiani (a questo [link](#) l'elenco).*

per conoscere la tessera: <https://www.grey-panthers.it/grey-panthers-premium-unarea-riservata-ai-lettori-piu-attenti/>

l'elenco dei teatri convenzionati: <https://www.grey-panthers.it/premium/per-la-stagione-2019-2020-sconto-di-cortesia-alcuni-teatri-roma-e-milano/>

 <p>Grey Panthers IL PORTALE DELLA GREY-AGE www.grey-panthers.it</p>	<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>	 <p>ASSOCIAZIONE NESTORE</p>
---	---	---

## Osservatorio Senior

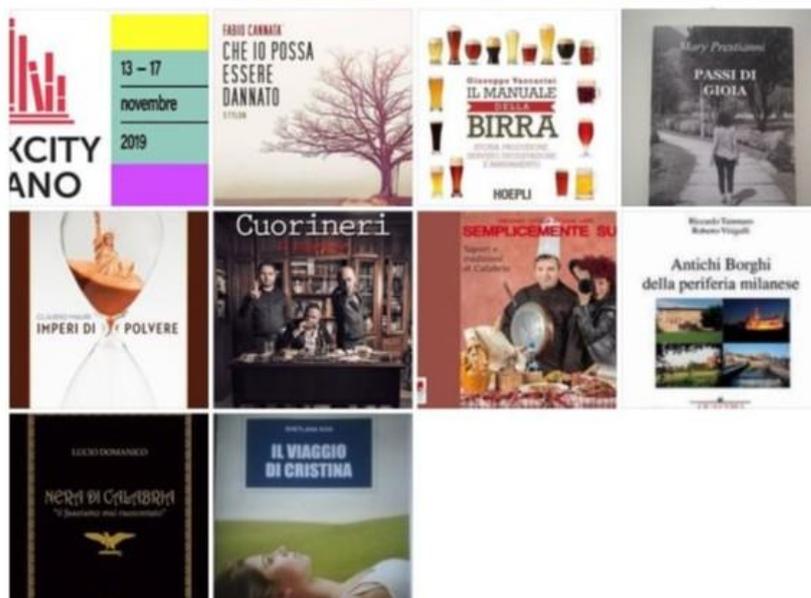
Osservatorio Senior <https://osservatoriosenior.it/> del socio Nestore **Enrico Oggioni**, ti tiene aggiornato su novità, ricerche e storie che riguardano il "pianeta senior". Attraverso rubriche tenute da esperti e propri progetti ti racconta come si stanno modificando abitudini, stili di vita, prospettive e preoccupazioni dei senior.

E' tra i finalisti dell'iniziativa "Dai un senso al profitto" del Cergas Bocconi il progetto "Generazioni in azienda", promosso da Osservatorio Senior e da Engie Italia e realizzato da studenti dell'Università Bocconi. Il progetto ha mirato ad individuare le migliori pratiche per la valorizzazione reciproca delle generazioni senior e millennials nelle organizzazioni, attraverso numerose interviste a consulenti e aziende. Il prossimo 13 novembre, presso l'Università Bocconi, avverrà la premiazione dei vincitori. Gli argomenti affrontati di recente sul portale di Osservatorio Senior spaziano su molti terreni: da problematiche di gestione economica, come ad esempio l'articolo sulle conseguenze economiche del separarsi da senior <https://osservatoriosenior.it/2019/10/aspetti-economici-del-ceravamo-tanto-amati/>, al tema del come i senior possono curare la propria salute nell'era di accesso ad internet <https://osservatoriosenior.it/2019/10/la-salute-nellera-di-accesso-a-internet/>, fino alle riflessioni su quanto ci piace o ci spaventa l'accresciuta longevità <https://osservatoriosenior.it/2019/10/lunga-vita-piace-o-spaventa/>.





**BOOKCITY 2019**



## **15-17/11/2019 Milano Policroma Bookcity**

*Riccardo Tammaro, Presidente Emerito di Milano Policroma, ci invita dal 15 al 17 novembre all'evento "Libri in Villa. Incontro con l'autore", dove 9 scrittori, suddivisi in tre giorni di incontri, presenteranno le loro opere, fra le quali "Antichi borghi della periferia milanese". L'iniziativa, organizzata in collaborazione con l'Associazione "Amici dello Sport", rientra nell'evento **Bookcity 2019** e si terrà a Villa Scheibler in via Orsini 21, Milano.*

*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)*