



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.</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>Grazie... potremo crescere insieme</p>
---	--

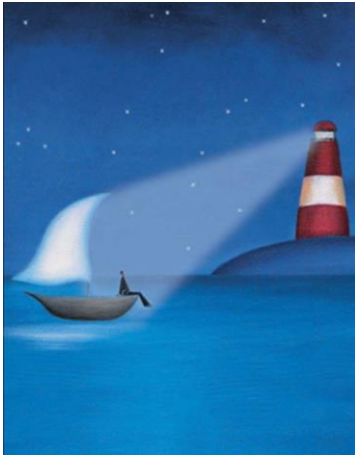
Calendario attività interne – Dicembre 2019



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

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

Prenotatevi, Vi aspettiamo numerosi
con un intrattenimento musicale!



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 introdotte 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 20 gennaio

“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 12 febbraio

“Mai più contro te stesso” condotto da **Silvana Borrile** che ti porterà a conoscerti e liberarti del tuo “critico” e del tuo “giudice”

2 incontri a partire dal 11 marzo



**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.

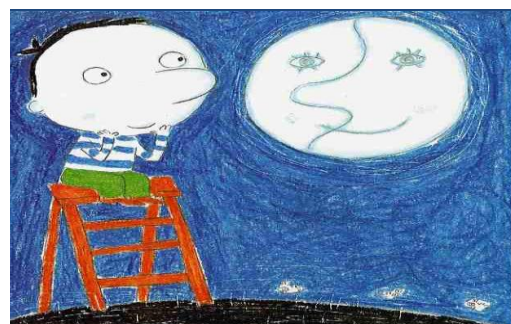
*Ci sono momenti in cui si **sente il bisogno di parlare con qualcuno** perché sembra che le cose non tornino, perché ci si sente giù, perché un problema personale o familiare sembra irrisolvibile, perché si ha l'impressione di non trovare le forze per reagire.*

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



12/12/2019 - Momenti di riflessione Sostenibilità, Energia, Chimica verde: quali cambiamenti?

“Per conciliare ecologia e progresso, dice Fitoussi, grande economista, bisogna assolutamente comprendere che dietro la questione ecologica, si pone quella della giustizia sociale.”

L'esigenza di conciliare crescita economica ed equa distribuzione delle risorse in un nuovo modello di sviluppo, ha iniziato a diffondersi negli anni '70. E' stata la presa di coscienza, che, il concetto di sviluppo classico, legato esclusivamente alla crescita economica, avrebbe causato il collasso dei sistemi naturali.

*L'incontro si terrà alle ore 17.00 in Sala Cinema
Via San Barnaba 48, Milano*

*Ingresso libero. È gradita la prenotazione cell. 351.5341530,
mail: nestore@associazionenestore.eu*

16/12/2019 – NestoreCafè

Spazio Letture condivise

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

Questa volta commenteremo:

- **La vita bugiarda degli adulti**
di **Elena Ferrante**

Per eventuali partecipazioni, oltre a quanti già frequentano usualmente il nostro Gruppo di lettura, inviare una mail a

nestorecafe@associazionenestore.eu.

Partecipazione libera



Gennaio - 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 presso la Casa delle Associazioni e del Volontariato di Via Marsala 8, Milano.

A breve comunicheremo la data che sarà riprogrammata a seguito della precedente sospensione.

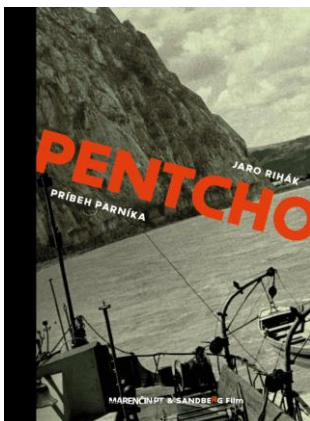
Ingresso libero. E' opportuna la prenotazione scrivendo una mail a:

nestorecafe@associazionenestor.eu

04/02/2020 – Shoah

Proiezione film Pentcho di Stefano Cattini

Il 18 maggio 1940, il Pentcho, un vecchio rimorchiatore, lascia il porto di Bratislava sul Danubio. A bordo vi sono 520 ebrei – cechi, slovacchi, polacchi – intenzionati a discendere il fiume fino a Sulina, sul Mar Nero, dove hanno appuntamento con una nave più grande che li farà proseguire verso la Palestina. La nave deve attraversare numerose frontiere e viene ripetutamente bloccata e sequestrata. Ogni volta, miracolosamente, i passeggeri trovano il modo di ripartire. Quando finalmente il Pentcho arriva a Sulina, sono trascorsi oltre cinque mesi e la nave che li deve trasportare in salvo non c'è più. Il capitano decide coraggiosamente di continuare la navigazione finché il motore, inadatto al mare, si sfascia e la nave si arena su un'isola deserta. Dopo dieci giorni i naufraghi sono soccorsi da una nave militare italiana. L'Italia è però in guerra al fianco della Germania. Per i naufraghi sarà la salvezza o l'inizio di una nuova odissea?



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



Lunedì 9 dicembre si inaugura il mercatino di Natale Humaniter. Fino al 12 dicembre, dalle 10:00 alle 18:00, i nostri esperti docenti dei Corsi per il tempo libero Humaniter saranno a disposizione con i loro prodotti di artigianato: dipinti ad acquarello, [collane](#), [bracciali](#), [anelli](#) e [orecchini](#) di bigiotteria, decorazioni decoupage, oggettistica in feltro, vestiti, cappelli, guanti e borse e tanti altri lavori in maglia e punto croce, coperte e cestini in patchwork.

Saranno presenti 2 stand di libri, dedicati ai gialli al femminile delle edizioni Le Assassine e ai libri per bambini dell'autore Giuseppe Carfagno, pubblicati dalla casa editrice Il Ciliegio.

Disponibili in vendita anche i panettoni dell'associazione "Natale Insieme", il cui ricavato sarà utilizzato per contribuire ad offrire il pranzo natalizio agli anziani soli della nostra città. Il 10 dicembre si potranno inoltre degustare olio e vino offerti dalla ditta Moreagri.

Il 9 dicembre alle 17.00 festeggeremo tutti insieme con un brindisi di Natale. Vi aspettiamo numerosi!

Ti aspettiamo

venerdì 6 dicembre 2019 a partire dalle ore 18,00

all'evento organizzato da

Gruppo Giovani Dirigenti ALDAI-Federmanager a supporto di VISES Gruppo Milano

IL RITMO GIUSTO PER NOI È UNA QUESTIONE DI CUORE

Fondazione Stelline – Sala Volta, corso Magenta, 61 Milano

L'evento consiste in una **raccolta fondi / asta benefica** durante la quale verranno offerti al pubblico accessori messi a disposizione da alcuni tra i **marchi più prestigiosi dell'alta moda italiana**, tra cui **Luxottica, Tod's e Valentino**.

Il ricavato della serata sarà devoluto al progetto "Il Ritmo Giusto".

Per motivi organizzativi è necessaria la registrazione: [clicca qui](#)

L'iniziativa ha l'obiettivo di sostenere VISES – Volontari per Iniziative di Sviluppo Economico Sociale - ONLUS di riferimento del mondo Federmanager e più precisamente VISES Gruppo Milano che da anni è impegnata a realizzare il progetto "Il Ritmo Giusto", indirizzandolo soprattutto agli Istituti Scolastici, con l'obiettivo di promuovere l'educazione civica sanitaria e diffondere la cultura dell'emergenza e del primo soccorso nelle scuole. Il progetto si rivolge agli studenti degli ultimi due anni degli Istituti Superiori, ai loro insegnanti e al personale della scuola.



Iniziative esterne

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 www.grey-panthers.it, 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.

Nelle organizzazioni sono sempre più presenti persone senior, per via dell'allungamento dell'età lavorativa. La compresenza di più generazioni può essere vista come un problema, oppure come un'opportunità. Questo il focus di "**Generazioni in azienda**", il progetto di Osservatorio Senior e di Engie Italia che si è classificato al primo posto nell'iniziativa "Dai un senso al profitto" 2019 organizzata dal Cergas – Università Bocconi. A questo link <https://osservatoriosenior.it/generazioni-in-azienda/> è possibile scaricare il report del progetto.

Tra gli articoli apparsi nell'ultimo mese sul portale di Osservatorio Senior ci si può anche informare sugli esiti della ricerca europea di **Age Barometer 2019** sulle condizioni socio-economiche della popolazione senior <https://osservatoriosenior.it/2019/11/age-barometer-le-condizioni-di-vita-dei-senior-europei/> e leggere una riflessione rispetto alla domanda: "**Quando si inizia a sentirsi vecchi?**" <https://osservatoriosenior.it/2019/11/quando-si-inizia-a-sentirsi-vecchi/>.

Tra le testimonianze dei nostri frequentatori e le risposte dei nostri esperti, sono poi stati affrontati quesiti legati all'**attività fisica** (sciare a 70 anni?) e alla **sessualità** (quanto è importante un abbraccio?). Fra le interviste, da segnalare quella ad una **volontaria senior** dell'Associazione degli Avvocati di Strada bolognesi. Tutto su www.osservatoriosenior.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