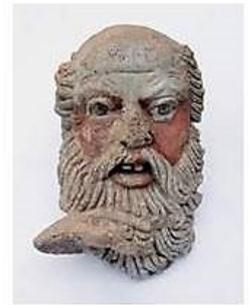




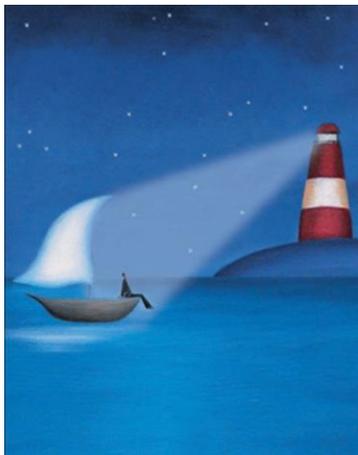
QUI NESTORE

Bollettino mensile



Calendario attività interne – Gennaio 2020





FORMAZIONE - Nuove proposte per la primavera 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 22 gennaio

“Quattro passi nel 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 12 febbraio

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

2 incontri a partire l'11 e 12 marzo

Una novità di Nestore, alla fine di febbraio inizieranno i "gruppi di incontro"

Saranno momenti di riflessione su alcuni aspetti importanti e problematici della nostra vita quotidiana. La metodologia sarà esperienziale e ciascun partecipante, in un clima accogliente e non valutativo, potrà arricchirsi soprattutto attraverso l'esperienza di ciascun partecipante al gruppo. Per ogni tema, guidato da due docenti, si lavorerà per quattro incontri di due ore.



SPAZIO ASCOLTO: uno spazio tutto tuo con un counsellor a disposizione.

“Ascoltare con la mente e con il cuore, senza giudizio”

Ascoltare con la mente e con il cuore, senza giudizio”

Prosegue la nuova 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) hai a disposizione un counselor che ascolta le tue necessità, i tuoi bisogni e i tuoi dubbi e con il quale puoi eventualmente valutare la possibilità di partecipare a un corso/laboratorio sui temi che ti interessano, oppure concordare un percorso di counselling 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



27/01/2020 - 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

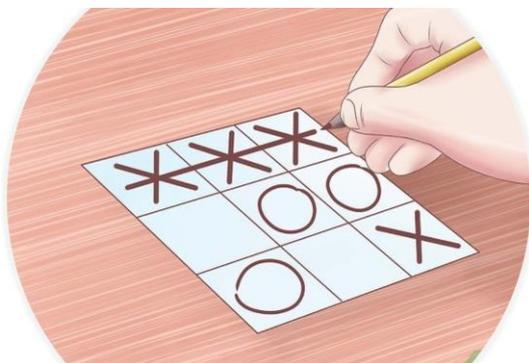


positività ma anche da possibili criticità.

Dopo gli incontri del 30 settembre e 28 ottobre 2019 che hanno visto significativa partecipazione, il ciclo prosegue presso la Casa delle Associazioni e del Volontariato di Via Marsala 8, Milano.

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

nestorecafe@associazionenestore.eu



10/02/2020 - NestoreCafè – Incontro
Allenare la mente: se non la usi, la perdi

Presentazione dell'attività di stimolazione cognitiva con il metodo Mensana.

Strategie e metodi per potenziare e sviluppare le attività cognitive a tutte le età.

*Relatrice **Anna Renaldin***

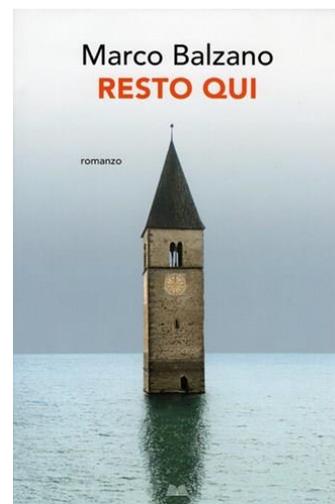
15/01/2020 – NestoreCafè
Spazio Letture condivise

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

Questa volta commenteremo il libro:

Resto qui di Marco Balzano

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



Fine gennaio - NestoreCafè – Uscita

Verso fine gennaio andremo a visitare la mostra:

“Nei palchi della Scala – Storie milanesi”

Al più presto comunicheremo i riferimenti organizzativi e i relativi costi, ma potete comunicare il vostro interessamento fin d'ora inviando una mail a:

nestorecafe@associazionenestore.eu

06/02/2020 – Shoah



Invito

Proiezione film **PENTCHO**
Regia Stefano Cattini
Premio “Gli imperdibili” alla 59.a
edizione del festival dei Popoli
(durata 80 minuti)

GIOVEDÌ 6 FEBBRAIO 2020
Sala Facchinetti ore 16.00
Via San Barnaba, 48

Ingresso libero, è necessaria la prenotazione:
351.5301534 – 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.



Le iniziative dei nostri soci collettivi



23/01/2020 Società Umanitaria - Ricordando la Shoah Interpretazioni storiche e rappresentazioni letterarie

Commemorare nel 2020 il genocidio del popolo ebraico, la Shoah, è un atto fondamentale, che richiede uno sforzo di aggiornamento e di approfondimento, in grado di rispondere all'indifferenza, alla vuota retorica, o, peggio ancora, alle menzogne del negazionismo.

Gli studiosi che dialogano il 23 gennaio alla Società Umanitaria, affrontano l'incrocio di testimonianze autobiografiche, indagini storiografiche, prospettive letterarie, per rivendicare l'incidenza della Shoah nella cultura contemporanea e ricostruire la sua dimensione storica.

Saluti istituzionali

- **Alberto Jannuzzelli** - Presidente di Società Umanitaria

Introduce e modera

- **Carlo Pagetti** - Professore di Letteratura Inglese (Università degli Studi, Milano)

Partecipano

- **Alessandro Costazza** - Professore di Letteratura Tedesca (Università degli Studi, Milano)
- **Elèna Mortara** - Professore di Letteratura Angloamericana (Università degli Studi, Roma "Tor Vergata")
- **Carlo Riva** - Giornalista e studioso di cultura ebraica

Iniziative esterne

GREY PANTHERS – Sportello digitale



Hai una curiosità su posta elettronica e Whatsapp?
Vorresti parlare in Skype con i tuoi nipoti lontani?
Non riesci a scaricare le tue foto dallo Smartphone?
Poni il tuo quesito allo **SPORTELLLO DIGITALE di GREY PANTHERS** (<https://www.grey-panthers.it/forum/>)

e riceverai risposta entro 36 ore.

Per formulare la domanda, devi prima [registrarti al sito](https://www.grey-panthers.it/registratori/) (<https://www.grey-panthers.it/registratori/>)

e [accedere con ID e Password](https://www.grey-panthers.it/accedi/) (<https://www.grey-panthers.it/accedi/>)

	Cari amici, su www.grey-panthers.it , uno spazio dedicato alle nostre iniziative e poi altre idee per weekend, viaggi, mostre, letture, benessere	
---	--	--

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