



QUI NESTORE

Bollettino mensile



Calendario attività interne – Maggio 2020

Le nostre iniziative



*****Importante*****

Come contattare Nestore in questo periodo

Con la sospensione delle iniziative in sede, abbiamo modificato le possibilità di contattarci telefonicamente chiamando i seguenti cellulari:

351.5341530 (9:30 – 12:30)

335.6547689 (9:30 – 12:30)

338.5724745 (9:30 - 12:30; 14:30 – 18:00)

335.7509583 (9:30 - 12:30; 14:30 – 18:00)

E-mail nestore@associazionenestore.eu



Esercizi di
respirazione
- Riattiva i
tuoi polmoni

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

Il terzo video di **Laura Peregò**

<https://youtu.be/Os3Po4PhG94>

*Rendi energico il tuo corpo attraverso brevi e semplici esercizi di respirazione.
Allenati ad espandere la tua capacità polmonare per non essere a corto di fiato proprio nelle tue
prime e tanto desiderate passeggiate della fase 2!*

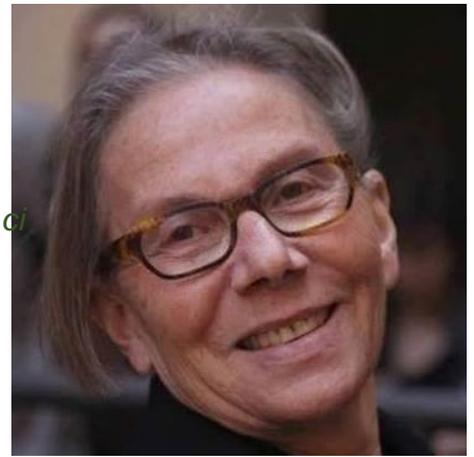
GINNASTICA MENTALE

A cura della Dott.ssa Anna Renaldin, Psicologa, Psicoterapeuta e Brain Trainer Assomensana

In anticipo di possibili prossimi corsi on-line di ginnastica mentale, nelle prossime settimane ai soci verranno inviati degli esercizi che ci aiuteranno a mantenere quella buona funzionalità delle capacità cognitive, altrettanto importante della conservazione della forma fisica.

La D.ssa Anna Renaldin renderà disponibile la propria consulenza per i soci che vorranno cimentarsi.

Le altre persone interessate potranno partecipare regolarizzando preventivamente la propria associazione a Nestore ai contatti suddetti per questo periodo.



Cari soci e cari amici

Il mese scorso vi abbiamo ricordato le nuove pagine del nostro sito www.associazionenestore.eu per non lasciarvi soli.

Pagine che continueremo ad implementare anche in questa "Fase 2"

*E come sempre **sono graditi i vostri contributi***

NestoreInformaSalute

<https://www.associazionenestore.eu/nestoreinformasalute/>

Ne/Stories

<https://www.associazionenestore.eu/ne-stories/>

Consigli anticrisi

<https://www.associazionenestore.eu/consigli-anticrisi/>

Formazione e Riflessività

<https://www.associazionenestore.eu/formazione-e-riflessivit%C3%A0/>

Vivere ai tempi del coronavirus

*In data 8 maggio si è concluso, con la presentazione in un webinar dei principali dati, il progetto di ricerca **VIVERE AI TEMPI DEL COVID 19: LA PERCEZIONE DEL RISCHIO E LE STRATEGIE DI RESISTENZA IN QUARANTENA DEGLI OVER 65**, promosso dall'Istituto Neurologico Carlo Besta e da AUSER con la collaborazione dell'Associazione Nestore.*

*Ed è proprio grazie alla collaborazione di tutti, se si è riusciti a portare a termine in così breve tempo un progetto che ha coinvolto oltre 500 intervistati in tutta la Regione Lombardia e che costituisce la prima ricerca su come la popolazione anziana stia vivendo questo momento così difficile. **Gli interessati possono accedere al Webinar dei partecipanti al link <https://youtu.be/XQlvlXXhHXY> e alle slide presentate sulla pagina NestoreInformaSalute del nostro sito: <https://www.associazionenestore.eu/nestoreinformasalute/>***



MILANO DIGITAL WEEK

29/05/2020 - ANZIANI E NUOVE TECNOLOGIE DIGITALI: RISCHI E OPPORTUNITA'

L'Associazione Nestore, in collaborazione con Società Umanitaria e il Dipartimento di Sociologia dell'Università Milano Bicocca, organizza il convegno che si terrà in data 29/05/2020, dalle ore 10:00 alle 12:00. Il convegno sarà diffuso on-line in modalità live, attraverso la piattaforma zoom. Sarà nostra cura in prossimità dell'evento comunicare il link di accesso per coloro interessati a partecipare

Samsung - Save for Seniors

Condividere conoscenza
per un mondo tecnologico più inclusivo.

Per i soli soci Nestore stiamo condividendo con Samsung la possibilità di avere un corso di formazione on-line per l'uso di smartphone e tablet per le videochiamate e la navigazione nei molteplici servizi offerti in internet.

Sarà nostra cura comunicare i dettagli operativi



Coronavirus - Noi ci siamo Spazio ascolto telefonico

*Per prenotare un colloquio in questo periodo, telefonare ai contatti Nestore suddetti
Potrete scegliere il colloquio nelle seguenti:*

- Lunedì dalle 14 alle 16
- Martedì dalle 10 alle 12
- Mercoledì dalle 14 alle 16
- Giovedì dalle 11 alle 13

*I colloqui saranno tenuti nel rispetto della privacy da
Giorgio Gorli, Maria Rosa Del Buono,
Marisa Vecchi e Mimma Scandiani*



In quarantena

Vissuti ed esperienze per continuare, anche da distanti, la nostra esperienza dei "Laboratori di narrazione autobiografica".

Stefania Freddo si rivolge a tutti coloro che sentono il bisogno ed il desiderio di raccontare di sé durante questo momento di quarantena forzata, e condividere i propri vissuti ed esperienze con gli altri.

La proposta è quella di offrire uno "spazio" in cui ciascuno possa cimentarsi con la scrittura per riflettere sulle emozioni e anche le paure ed il senso di vuoto e solitudine che accompagnano spesso questo tempo come "sospeso", e su come quello che sta accadendo stia influenzando le proprie vite e relazioni, famigliari, amicali e collettive.



<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>
--	---

Iniziative esterne

La tua guida in salotto - On line tours

Grazie alla collaborazione istituita con il CRAL DOGANE (referente Flavio Boioli flavio.boioli@fastwebnet.it) è possibile partecipare alle visite guidate on-line tenute dall'Agenzia MAART.

I tour guidati saranno diffusi con la piattaforma ZOOM.

Il programma, le modalità e i costi di partecipazione sono accessibili sul sito Nestore alla pagina

<https://www.associazionenestore.eu/consigli-anticrisi/>





GREY PANTHERS - #iorestoacasa e i senior rispondono: #acasanoidiventiamodigitali

I Giovedì su Skype di www.grey-panthers.it: appuntamento in diretta ogni giovedì alle 11 con la redazione e con gli ospiti per una conversazione a più voce per diventare cittadini digitali e senior ricchi di interessi. Leggete l'invito in home page ove potrete scoprire altre rubriche dedicate

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

Osservatorio Senior

Osservatorio Senior <https://osservatoriosenior.it/>, gestito dal socio 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.

Da segnalare in particolare l'indagine "Pandemia e Futuro dei Senior". Come vivono l'emergenza attuale i Senior? Quali sono i loro sentimenti prevalenti? Prevarrà una paura bloccante o tornerà la fiducia? Quali consigli dare ai Senior affinché possano costruire un "futuro appagante" data la situazione?

Queste sono alcune delle domande che Osservatorio Senior ha posto ad un pool di esperti sul mondo degli over che, a causa della pandemia, sta subendo dei forti cambiamenti. **I risultati di questa prima ricognizione sugli effetti dello tsunami epidemico sui Senior si possono scaricare, leggere e commentare a questo link** <https://osservatoriosenior.it/category/progetti-report/>

Inoltre, gli articoli sul sito delle ultime settimane hanno proposto riflessioni, consigli ed esperienze di vita quotidiana che i Senior stanno vivendo in questo periodo straordinario: dal come evitare la totale sedentarietà pur rimanendo a casa, alle esperienze di volontariato in tempi di emergenza, agli stati d'animo che si provano avventurandosi fuori casa, ai suggerimenti di letture e docufiction televisivi di interesse per i meno giovani.



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