

CHI SIAMO

IL NOME

Nestore, re di Pilo e il più vecchio dei condottieri greci nella guerra di Troia, era famoso per il suo valore, il suo equilibrio e la sua saggezza. Ora ci accompagna nella fase della vita dopo il lavoro, densa di cambiamenti, alla ricerca di nuovi equilibri, nuove ragioni di vita e progetti per il futuro, nella prospettiva di un invecchiamento attivo.



Testa di Nestore
Tempio del Belvedere
Orvieto

LA MISSIONE

Nata con lo specifico obiettivo di sensibilizzare e promuovere la necessità e l'importanza della preparazione al pensionamento, l'Associazione Nestore accompagna uomini e donne durante e dopo l'abbandono del lavoro, aiutandoli a recuperare benessere individuale e a riflettere sul contributo che ciascuno può offrire alla società che invecchia. In questo senso la transizione è vista nella logica di un continuum dove tutte le diversità hanno una ragione d'essere e la ricerca di convivenza è volta a costruire sinergie e solidarietà reciproche, dall'infanzia alla vecchiaia. L'Associazione opera attraverso la collaborazione volontaria dei soci attivi e dei gruppi di lavoro da loro stessi costituiti. Vive del contributo dei soci e degli sponsor dei progetti.

LA STORIA

Nel 1996, a Milano, presso la Società Umanitaria (il principale socio sostenitore dell'Associazione), un gruppo di studiosi, docenti universitari, operatori sociali ed enti *non profit* pubblici e privati dava vita al *Progetto Nestore* al fine di promuovere la preparazione al pensionamento, in collegamento con analoghe iniziative in ambito europeo. Nel 1998 fu costituita l'attuale Associazione *non profit*, divenuta, dal 2012, Associazione di Promozione Sociale. Per le sue attività, oggi è una delle più dinamiche e accreditate a Milano.

DOVE SIAMO

L'Associazione ha sede presso la Società Umanitaria, antica istituzione milanese, oggi prestigioso centro educativo, formativo e culturale.

La bellezza della sede e l'abbinamento del logo con quello dell'Umanitaria sono tra i punti di forza dell'Associazione Nestore.



Associazione Nestore
Via Francesco Daverio,7
(ingresso da Via San Barnaba, 48)
20122 Milano
Tel. 02 57968324 Fax.02 5511846
E-mail: nestore@associazionenestore.eu
Sito: www.associazionenestore.eu



COME SOSTENERCI

- Banca Popolare di Milano – Ag. 21
IBAN: IT 39 M 05584 01621 000000042676
- Conto Corrente postale n. 001022148454
Intestato ad ASSOCIAZIONE NESTORE
- Donando il 5x1000 dell'IRPEF
(codice fiscale 97214520153)

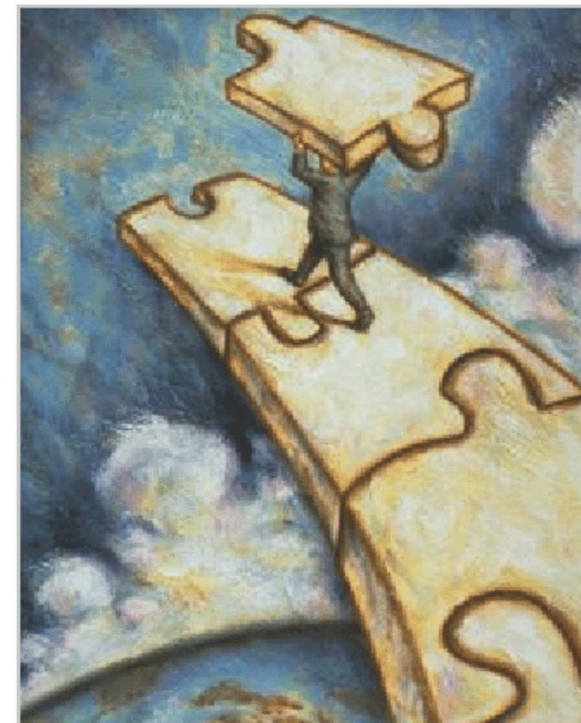


Associazione NESTORE

Studio e intervento sulla transizione dal lavoro al pensionamento



ASSOCIAZIONE NESTORE



**DAL LAVORO
AL PENSIONAMENTO
E OLTRE**

ESSERE PREPARATI

Quando la vita sterza, e ci troviamo ad affrontare i cambiamenti insiti nella nuova fase, è indispensabile impadronirsi di consapevolezze e di strumenti che ci consentano di orientarci positivamente verso il futuro. Solo valorizzando le esperienze e le capacità acquisite nell'arco della vita potremo essere in grado di costruirci una nuova progettualità che ci mantenga in equilibrio con noi stessi e con la società civile che ci circonda.

Nasce così il primo pilastro dell'Associazione Nestore: le proposte formative, affidate a docenti di collaudata preparazione ed esperienza.

✓ **PROGETTO DI VITA – PENSIONAMENTO ATTIVO E ORIENTAMENTO AL SOCIALE**

Corso-base, fondamentale per tutti i successivi approfondimenti. Ai partecipanti vengono offerti sollecitazioni e stimoli per prendere coscienza delle dinamiche del cambiamento che li sta coinvolgendo, per giungere ad acquisire uno stile di vita improntato a una *anzianità attiva*, utile a se stessi e alla società.

✓ **L'ETÀ STERZA**

Questo progetto offre ai partecipanti gli strumenti per "sterzare" dai luoghi comuni dell'età e per indagare a fondo sulle risorse personali, per superare le proprie paure ed elaborare nuovi progetti per il futuro.

✓ **LABORATORIO DI NARRAZIONE (AUTO)BIOGRAFICA**

Al momento del pensionamento viene spesso spontaneo fare un bilancio della propria vita, bilancio che non sempre appare positivo. Questo laboratorio offre uno spazio di riflessione e di ascolto per recuperare – proprio attraverso la memoria e la scrittura – fiducia in se stessi, stimoli e identità verso un nuovo futuro.

✓ **OLTRE IL LAVORO - LE FRONTIERE DEL TEMPO LIBERATO**

Sei incontri di una giornata con professionisti e docenti universitari per un aggiornamento, un dibattito e un approfondimento culturale su vari temi in evoluzione, attualmente all'attenzione della popolazione senior.

✓ **OUTPLACEMENT PER IL SOCIALE**

Progetto biennale (2014-2015) finanziato dalla Presidenza del Consiglio, per la preparazione e l'orientamento al volontariato di 40 dirigenti ALDAI, con la collaborazione di ALDAI e Ciessevi.

ESSERE PARTECIPATI

L'Associazione Nestore raggruppa persone che desiderano esprimere attivamente le proprie esperienze e competenze sia verso un'autorealizzazione individuale sia verso un dinamico orientamento ai bisogni della società.

Stare assieme e aprirsi ai bisogni sociali e al *volontariato* sono gli altri due pilastri fondativi dell'Associazione, oltre allo studio e all'esplorazione di nuovi temi.

I GRUPPI NESTORE

- ✓ **Volontariato**
- ✓ **Icaro APS**
- ✓ **Rapporti intergenerazionali**
- ✓ **NestoreCafé**
- ✓ **Differenze di genere nell'invecchiamento**
- ✓ **Animazione e Recitazione**
- ✓ **Cultura e Tempo Libero**
- ✓ **Memoria**

SERVIZIO COUNSELLING INDIVIDUALE

Il passaggio dal lavoro al non-lavoro e l'età che avanza, possono essere momenti ricchi di opportunità individuali, ma caratterizzati da domande, incertezze, difficoltà. Il *Counselling individuale* è un Servizio Nestore mirato ad aiutare le persone a superare i problemi di questa fase attraverso una migliore comprensione di se stessi, la scoperta di nuove opportunità e l'individuazione delle risorse personali per risolverli.

I "GIOVEDÌ DI NESTORE"

Sono incontri mensili dedicati a temi esistenziali, di attualità e di rilevanza sociale. Consistono in presentazioni, tavole rotonde, discussioni con intellettuali, scrittori e protagonisti della realtà italiana, spesso introdotti e moderati da noti giornalisti. La partecipazione alle discussioni del pubblico presente è un elemento che caratterizza i "Giovedì di Nestore". Sono aperti a tutti e rappresentano uno stimolo culturale e una finestra sul mondo che aiuta a far conoscere l'Associazione Nestore.

INIZIATIVE DI SOCIALIZZAZIONE

Rispondono al bisogno fondamentale di superare la solitudine attraverso un piacevole e impiego collettivo del tempo libero. Alcuni dei gruppi Nestore (NestoreCafé, Cultura e Tempo Libero, Animazione e Recitazione) si sono dati lo scopo di organizzare iniziative culturali o di svago da realizzare collettivamente per renderle disponibili a tutti gli associati e, eventualmente, all'esterno. I più emblematici sono la *Festa di Natale* a dicembre e il *Saluto Estivo* a giugno, ma le occasioni stanno crescendo a beneficio di tutti.

ESSERE INFORMATI

Lo studio, la ricerca e l'apprendimento permanente per un invecchiamento attivo fanno parte degli orientamenti di fondo dell'Associazione, che vuole mantenere un approccio dinamico e propositivo ai problemi specifici della terza età.

Nel dinamismo spinto dello scenario esterno, l'Associazione si interroga sistematicamente su quanto condiziona la propria azione di promozione sociale e culturale, e sui bisogni in evoluzione della popolazione di riferimento. Ne sono testimonianza gli sforzi di rinnovamento di corsi e seminari, i progetti realizzati e in corso, le collaborazioni con università, associazioni e centri di ricerca.

LE RICERCHE – I CONVEGNI

Dopo le ricerche e i convegni del 2004-2006 (*Dal lavoro al pensionamento: vissuti e progetti*) e del 2008 (*Andare in pensione: problema o risorsa?*), l'Associazione è ora impegnata a esplorare "*Le differenze di genere nell'invecchiamento*". Il progetto nasce da un Gruppo di Lavoro Nestore ed è condotto con la supervisione scientifica dell'Università Bicocca di Milano. L'Associazione incoraggia la partecipazione dei Soci a eventi, convegni e seminari esterni

I SEMINARI INTERNAZIONALI

Interagire con lo scenario rilevante, che influenza gli scopi dell'Associazione, ci dà una visione più ampia dei problemi e delle azioni da svolgere.

Nata sulla scia del *Progetto Europeo Socrates*, l'Associazione Nestore ha conservato l'interesse per l'interlocuzione internazionale.

L'ultimo progetto di scambio e apprendimento sull'invecchiamento attivo è stato realizzato tra il 2010 e il 2012 insieme con l'Università Cattolica e altri quattro partner europei. Ha ottenuto il finanziamento *Grundtvig* e un premio europeo nell'ambito dell'anno europeo 2012 dedicato all'*invecchiamento attivo e alla solidarietà tra le generazioni*.



LE PUBBLICAZIONI

- ✓ "*Frammenti di vita*", racconti autobiografici dei soci (2004).
- ✓ "*Dal lavoro al pensionamento: vissuti, progetti*" (2006).
- ✓ "*Nestore Informa*", newsletter semestrale che riflette gli orientamenti di fondo dell'Associazione (dal 2000).
- ✓ "*Qui Nestore*" bollettino mensile di informazioni sull'attività in programma (dal 2012).
- ✓ "*Verso settanta gradazioni di grigio*" Raccolta di poesie (2014).