

## PROFILO

**Nestore** è un'Associazione di promozione sociale (A.P.S.) che ha, come principale obiettivo, quello di svolgere opera di sensibilizzazione nei confronti degli individui e degli enti pubblici e privati sull'importanza e sull'utilità della preparazione al pensionamento e a un invecchiamento attivo, attraverso attività quali:

- promozione e realizzazione di attività culturali e formative mirate alla soluzione dei problemi relativi al disagio individuale e sociale delle persone vicine al pensionamento e all'invecchiamento
- valorizzazione del patrimonio costituito dalle persone in età di pensionamento e dalle loro competenze
- orientamento dei pensionati verso impegno sociale e volontariato
- sostegno e la certificazione dell'attività di formazione al pensionamento messa in atto dai formatori.

**Per quello che riguarda la ricerca, l'Associazione ha interesse e competenze per analizzare temi quali:**

- Aspettative e vissuto del pensionamento
- Transizioni familiari della coppia: vedovanza, separazione, solitudine
- Invecchiamento dei genitori e la loro potenziale perdita di autonomia
- Mutamenti del corpo e della sessualità
- Uscita di casa dei figli e la sindrome del nido vuoto
- Transizione verso la nonnitudine e rapporto con i nipoti
- Uso del tempo e rapporti amicali e sociali
- Disponibilità al volontariato

### **Principali ricerche svolte da Nestore**

*Dal lavoro al pensionamento (2004-05) – Fondazione Cariplo - Regione Lombardia.*

*Pre-retirement Counseling – a shortcut to active ageing - Progetto Grundtvig (2010-12) Commissione Europea.*

*Uomini e donne di fronte all'invecchiamento (2014-15) FNP – SPI.*

# **PROGRAMMA PERCORSI 2018**

## **Transizione dall'età adulta all'invecchiamento**

Ciclo di 5 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di 3 ore

Prima edizione: gennaio-febbraio 2018

Seconda edizione: ottobre-novembre 2018

*Un'occasione per riflettere, comprendere, ripensarsi, affrontare con consapevolezza il cammino della vita attraverso il confronto con studiosi che da anni lavorano su questi temi.*

A cura di Carla Facchini

## **L'età sterza**

Ciclo di 10 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di 2 ore

Prima edizione: aprile-maggio 2018

Seconda edizione: novembre-dicembre 2018

*Esplorare i disorientamenti propri e altrui, legati al tempo che scorre, per trovare un modo nuovo di guardare il passato, il presente e soprattutto il futuro.*

A cura di Licia Riva

## **Scrittura di sé e passaggio al pensionamento**

Ciclo di 6 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di 3 ore

Prima edizione: febbraio-marzo 2018

Seconda edizione: settembre-ottobre 2018

*Scrivere di sé può diventare strumento di elaborazione dell'esperienza stessa, capace di sviluppare a sua volta conoscenza e apprendimento. Per accettare e affrontare il cambiamento inevitabile che l'interruzione del lavoro e l'invecchiamento comportano.*

A cura di Stefania Freddo

## **Io ci sto! In viaggio verso il volontariato**

Ciclo di 4 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di quattro ore

Prima edizione: marzo 2018

Seconda edizione: novembre/dicembre 2018

*Riprogettarsi dopo il pensionamento: perché non prendere in considerazione l'idea di impegnare tempo, forze e competenze in un contesto socialmente utile come il volontariato?*

A cura di Mauro Vaiani

## **Laboratorio “Io e gli altri”**

Ciclo di 4 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di 6 ore

Prima edizione: febbraio 2018

Seconda edizione: settembre 2018

*Scoprire come migliorare il modo di affrontare i problemi e le emozioni che possono complicare le relazioni interpersonali, per riflettere sui comportamenti più utili e diventare più fiduciosi e sicuri.*

A cura di Giorgio Gorli

## ***Corsi monografici su temi di specifico interesse (in corso di progettazione)***

### **Alimentazione e salute**

Ciclo di 2 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di 4 ore

Prima edizione: aprile 2018

Seconda edizione: novembre 2018

*Quanto la dieta è importante per il proprio benessere? Non siamo un po' anche quello che mangiamo?*

### **Educazione finanziaria**

Ciclo di 2 incontri con cadenza settimanale, ognuno della durata di 4 ore

Prima edizione: maggio 2018

Seconda edizione: dicembre 2018

*Il miglior modo per gestire le proprie risorse finanziarie: pensare al futuro con progetti realizzabili, sottraendosi alle chimere che (i tanti) strumenti disponibili dispensano*

## INIZIATIVE PER I SOCI

- **Counselling individuale**

Questa attività consiste in colloqui individuali tenuti da *counsellor* professionisti, mirati ad aiutare soci e simpatizzanti dell'*Associazione* a superare le difficoltà personali, familiari e di lavoro che si possono presentare nella delicata fase dell'invecchiamento e a recuperare in se stessi le risorse per risolvere tali problemi.

- **NestoreCafè** con i suoi incontri mensili, propone suggestioni, riflessioni, progetti e narrazioni sulla vita quotidiana e temi legati a interessi culturali e sociali.

Di NestoreCafè fa parte la sezione *Cultura e Tempo Libero*, che organizza ogni mese **visite guidate e teatralizzate**, che propongono ai partecipanti la scoperta di una Milano non scontata e non tradizionale.

- **I Giovedì di Nestore**, a cadenza mensile, hanno luogo in spazi messi a disposizione dalla *Società Umanitaria*. Da sempre apprezzatissimi e con grande successo di pubblico vanno dalle presentazioni di libri da parte degli autori a tavole rotonde su temi e argomenti di attualità che coinvolgono, in modi diversi, società e vita quotidiana.

- **Gruppo di lavoro Rapporti intergenerazionali** (più sinteticamente Nonni e Nipoti) da anni lavora in collaborazione con numerose scuole milanesi per raccontare ai bambini, in un discorso empatico e affettuoso tra generazioni, come si viveva una volta, contribuendo a riannodare il filo sottile di una cultura che altrimenti andrebbe persa.

- **Gruppo di lavoro Differenze di genere** attivo dal 2011 ha iniziato a lavorare partendo dalle domande iniziali di alcuni soci: se e quanto sono differenti i pensieri e i comportamenti di donne e uomini di fronte all'invecchiamento; se e in che modo la differenza di genere determini, invecchiando, visione della vita e comportamenti; perché siano così pochi i contributi di ricerca in tema.

- **Nestore Informa** è dal 2000, il periodico semestrale dell'*Associazione*. Si propone di offrire informazioni e stimoli di approfondimento e confronto su temi rilevanti per la condizione anziana, ospitando articoli di esperti, soci *Nestore*, giornalisti e studiosi, da approfondire eventualmente tramite studi e ricerche.

- **Le nostrebuonenotizie.net** è il sito, nato nel 2015, in cui il gruppo redazionale diffonde e partecipa, con approccio amichevole e leggero, notizie e curiosità positive, buone pratiche, buone iniziative, buone soluzioni...

## PROPOSTE DI CONVENZIONE

L'*Associazione Nestore* propone a Enti, Aziende, Organizzazioni (di seguito *Soggetto Convenzionato*) due alternative di convenzione.

### 1) ACCORDO DIRETTO

Il *Soggetto Convenzionato* offre gratuitamente ai propri soci/dipendenti l'iscrizione a *Nestore* per l'anno 2018.

L'iscrizione dà diritto alla partecipazione a **uno a scelta** dei percorsi programmati e a tutte le iniziative promosse per i soci *dell'Associazione Nestore*.

Per ogni persona iscritta, il *Soggetto Convenzionato* corrisponderà la quota di € **100**.

Ogni iscritto avrà inoltre diritto a uno sconto del 30% sulla sua eventuale partecipazione ad altri percorsi nell'anno 2018. Tale ulteriore spesa sarà naturalmente a carico del singolo e non del *Soggetto Convenzionato*.

Il *Soggetto Convenzionato* potrà naturalmente porre un tetto massimo alla sua contribuzione e di conseguenza al numero di persone beneficiarie dell'offerta.

### 2) ACCORDO INDIRETTO

Il *Soggetto Convenzionato* promuove presso i suoi soci/dipendenti l'iscrizione a *Nestore* (*newsletter, sito, volantini, etc*).

Il costo d'iscrizione, di € **100** a livello promozionale, sarà direttamente a carico della singola persona.

Tale iscrizione dà diritto alla partecipazione a **uno a scelta** dei percorsi programmati e a tutte le iniziative promosse dall' *Associazione Nestore* per i suoi soci.

Ogni iscritto avrà inoltre diritto a uno sconto del 30% sulla sua eventuale partecipazione ad altri percorsi nell'anno 2018.

## SPONSORIZZAZIONE

L' *Associazione Nestore* è disponibile a valutare proposte di promozione provenienti da Aziende presso i suoi soci, simpatizzanti e componenti la mailing list attraverso gli strumenti di comunicazione più idonei.