

PROFILO

Nestore è un'Associazione di promozione sociale (APS) il cui principale obiettivo è 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 di promozione di un invecchiamento attivo, attraverso attività quali:

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

Motivazioni alla base dell'Associazione

Negli ultimi decenni, in diversi Paesi europei il tema della preparazione al pensionamento e, più in generale, dell'invecchiamento attivo ha dato luogo a interessanti esperienze di collaborazione fra Stato, aziende e altre forze sociali, quali il sindacato, che hanno consentito di affrontare in maniera organica tali processi, con ricadute positive sia per gli individui che per la società in senso lato.

In Italia tali esperienze sono state assai meno presenti e Nestore si è posta, fin dalle origini l'obiettivo di sopperire a tale mancanza.

Più precisamente, gli inizi di *Nestore* datano nel 1996, quando, presso la Società Umanitaria di Milano si costituisce gruppo di lavoro, nato come gemmazione di un più complessivo programma *Socrates*, promosso nel 1995 dalla Comunità Europea con l'obiettivo di promuovere e finanziare corsi pilota di Educazione Permanente degli Adulti.

Del gruppo, che aveva come obiettivo, di promuovere anche in Italia la formazione al pensionamento, facevano parte studiosi, docenti universitari ed enti non profit, a tutt'oggi membri dell'Associazione.

Successivamente, nel 1998, viene fondata ufficialmente l'**Associazione Nestore**, senza scopi di lucro, per sensibilizzare gli individui e gli enti pubblici e privati sull'importanza e sull'utilità della preparazione al pensionamento. Nestore è stata, quindi, la prima, e per molto tempo l'unica, associazione in Italia ad affrontare il tema della transizione al pensionamento come *momento e problema ben distinto* da quello dell'invecchiamento.

Obiettivi dell'Associazione

Come primo compito, i soci fondatori di Nestore si sono dati quello di organizzare corsi-pilota per la preparazione al pensionamento, in modo di ridurre i possibili rischi di disagio personale e sociale e di valorizzare il patrimonio che i pensionati costituiscono per la società.

A seguito dell'evoluzione del contesto sociale e, in particolare, della posticipazione del sistema pensionistico, l'Associazione ha progressivamente allargato il suo campo d'azione, estendendolo dalla tipologia dei pensionandi e dei pensionati a quella dell'intera fascia dei senior. *L'obiettivo rimane quello di accompagnare questa fascia di età nelle più complessive*

transizioni che la caratterizzano, in una logica di impegno sociale, di promozione del volontariato e del rapporto con le generazioni più giovani, ossia, in una logica di invecchiamento attivo e integrato con le più complesse dinamiche sociali.

Questo allargamento di visione ha comportato una progressiva diversificazione delle attività di Nestore che si è affidata alla professionalità e al dinamismo sia dei propri soci che di studiosi qualificati per affrontare i diversi ambiti di intervento in cui si è via via trovata ad operare.

La nascita e lo sviluppo della modalità di lavoro di gruppo all'interno di Nestore hanno, nel corso degli anni, innescato un importante processo di crescita, che ha consentito all'Associazione di allargare la varietà dei temi trattati, creando nel contempo, fra i soci coinvolti, un affiatamento e un livello di soddisfazione per la possibilità di lavorare, in modo autonomo, su temi di proprio interesse ma sempre legati alla *mission* di Nestore.

Attualmente, dell'Associazione fanno parte sia soci individuali (circa 150) che soci collettivi (Umanitaria, AUSER, ASTP, ALDAI e GES).

Nestore fa parte, dall'ottobre 2017, del Forum del Terzo settore.

Modalità di funzionamento

Nestore si finanzia con le quote associative dei soci (individuali e collettivi) e con l'organizzazione di ricerche e di percorsi formativi, anche 'ad hoc' per enti pubblici e privati ed ha sede presso la Società Umanitaria.

Organi dell'Associazione sono:

- L'Assemblea, convocata una volta all'anno, che delibera in merito al programma e al bilancio economico;
- -Il *Consiglio direttivo*, costituito dai soci eletti dall'Assemblea e dai rappresentanti dei soci collettivi. Il CD, che resta in carica tre anni, predispone il programma dell'Associazione, ne promuove le iniziative sociali e ne gestisce l'amministrazione.
- Al suo interno sono eletti il *Presidente*, il *Vice-Presidente*, il *Segretario* e il *Tesoriere*.
- Il *Comitato scientifico*, composto da studiosi di riconosciuto prestigio, che contribuisce a mantenere aperto il dialogo con le Università e i centri del sapere in generale e a svolgere un ruolo di indirizzo rispetto alle scelte di fondo e alle strategie dell'Associazione.

FORMAZIONE

DALLA 'FORMAZIONE' AI 'PER-CORSI'

La formazione è uno dei capisaldi dell'Associazione e costituisce un forte valore aggiunto sia per i soci che per l'Associazione stessa. Da essa germinano spunti e sollecitazioni per affrontare i temi relativi all'invecchiamento attivo.

Negli ultimi anni diversi fattori (quali l'aumento delle aspettative di vita, la pervasività dell'innovazione tecnologica, il miglioramento dello stato di salute determinato da una migliore alimentazione) hanno cambiato profondamente il vivere quotidiano, rendendo necessarie maggiori conoscenze e abilità, soprattutto per le persone più avanti negli anni.

Ora il pensionamento non è più strettamente coincidente con la vecchiaia ma solo la parte di un processo personale più ampio, più dilatato, una delle molte transizioni (anche se forse la più importante) che si devono affrontare nel corso della vita.

L'attività formativa di Nestore negli anni si è quindi progressivamente adeguata a questa realtà, proponendosi a tutti coloro che, in un'età vicina al pensionamento o nel pieno di questa condizione, sentono la necessità di capire come meglio costruire e mantenere il proprio benessere personale, attraverso una proposta differenziata che si caratterizza in seminari/laboratori, tenuti da docenti universitari o esperti di alto livello, dedicati ad approfondire (con un formula che prevede la discussione per piccoli gruppi e l'interazione con i relatori), temi quali la percezione di sé, le risorse personali attivabili, la modifica dei ruoli sociali e delle capacità cognitive all'interno di quel lungo periodo della vita chiamato invecchiamento.

Fatte queste premesse, l'uso della parola 'formazione' certamente non aiuta a cogliere l'originalità del nostro approccio. La formazione sottende l'incontro con un contenuto precostituito, mediato da un esperto di processi di apprendimento, a cui è richiesto aderire. Si tratta di un contenuto considerato 'buono ed utile' per tutti.

Nel nostro approccio niente di tutto ciò è considerabile: ognuno ha diritto alla ricerca della 'sua' risposta, nel rispetto dei 'suoi' tempi. Con bisogni e desideri che sono l'espressione unica del suo itinerario esistenziale. E verso i quali è giusto si ponga in ascolto, perché il suo benessere personale passa necessariamente attraverso l'ingaggio e la loro soddisfazione.

Per questo alla parola 'formazione' sostituiamo la parola 'per-corsi', che da il senso del cammino, della ricerca del benessere per sé come una esplorazione, che va sostenuta ed accompagnata (qui il ruolo del 'formatore'), sfilandoci da ogni tentazione di indicare soluzioni, ricette, risposte che siano pregiudizialmente 'buone ed utili'. Nel 'per-corso' si vuole evidenziare anche la 'fatica' che questa ricerca di sé comporta, che è andare oltre le proprie abitudini, condizioni consolidate, ma è un 'mettersi in discussione', scoprire/riscoprire se stessi. Da ultimo tutto questo ha valore e funziona nella misura in cui tutto questo viene celebrato dentro un gruppo che condivide la stessa 'voglia di ricerca'. La condivisione, l'ascolto reciproco, la 'solidarietà' nel ricercare insieme la risposta rende questi percorsi vissuti e partecipati, realmente arricchenti.

OBIETTIVI DEI PER-CORSI NESTORE

- Per offrire un sostegno e un accompagnamento a tutti coloro che in una età vicina al pensionamento o nel pieno di questa condizione sentono il bisogno di capire/comprendere come costruire/mantenere il loro benessere personale
- Per definire e comprendere come meglio affrontare e vivere la delicata fase della vecchiaia.
- Per scoprire come ogni età della vita sia occasione per nuove emozioni, nuove scoperte, nuove relazioni.

A CHI CI SI RIVOLGE

- A coloro che stanno vivendo il momento della transizione di uscita definitiva dal mondo del lavoro, o che ritengono di non averla ancora superata
- A coloro che si interrogano su come affrontare l'avvicinarsi della fase della vecchiaia.
- A coloro che intendono mettere a disposizione tempo, competenze, energie per gli altri in un impegno concreto nel volontariato

ARTICOLAZIONE DELL'OFFERTA

Area del 'capire'

E' un piano da considerare 'culturale', più orientato al contesto, a capire/comprendere meglio quel che accade in termini prossimi o più ampi. Legati al pensionamento e ai temi dell'invecchiamento. Un modo per informarsi e aggiornarsi su contenuti, stimoli che certamente hanno riverbero e ricaduta sulla nostra fascia di età dei senior.

Rientrano in quest'area iniziative quali:

'Transizione dall'essere adulti all'invecchiamento', della durata di 5/6 incontri, occasioni per riflettere, per comprendere, per ripensarsi, per affrontare con maggior consapevolezza il cammino della vita. Momenti animati attraverso la partecipazione di studiosi che da anni lavorano su questi temi, e tanto spazio di confronto non solo con loro, ma anche fra i partecipanti.

Area del 'riflettere'

Un piano che potremmo caratterizzare come di 'manutenzione/sviluppo del sé', legato alla lettura della immagine di sé, della propria identità, dei propri valori, di come ci si 'colloca' dentro la vicenda umana, dentro il mare delle relazioni umane. Tocca gli aspetti della costruzione delle aspettative che regolano l'autopercezione, la costruzione dei comportamenti, la progettualità personale.

Rientrano in quest'area iniziative quali:

'L'età sterza': dieci incontri di gruppo condotti da due counsellor professionisti. Ogni partecipante è invitato a esprimersi sui disorientamenti propri e altrui, relativi al tempo che scorre, al fine di trovare un modo nuovo di guardare il passato, il presente e soprattutto il futuro.

'Scrittura di sé e passaggio al pensionamento': scrivere di sé diventa 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 comporta, per costruire spazi e tempi possibili nei quali imparare ad agire ed esistere in un ruolo più da protagonista.

Area del 'cambiare'

E' un piano che tocca il concreto, il 'superare la difficoltà quotidiana', legata a criticità non più aggirabili o sostenibili dal soggetto, alla ricerca quindi di soluzioni e/o di strategie di affronto. Una occasione per aiutare a rivalutare/riscoprire le risorse personali.

Rientrano in quest'area iniziative quali:

'Io ci sto!': affrontare il momento del tempo liberato dal lavoro, invita a «riprogettarsi», a «rimettersi in gioco». Allora, perché non prendere in considerazione l'idea di impegnare tempo, forze e competenze in un contesto socialmente utile come il volontariato?

Laboratorio 'Io e gli altri': una occasione per scoprire come migliorare il modo di affrontare i problemi e le emozioni che possono complicare le relazioni interpersonali, per riflettere sui comportamenti più utili per la soluzione dei problemi di relazione, per diventare più fiduciosi e sicuri in sé stessi.

Proposte realizzate/organizzate nel corso del 2017-18:

Area del 'capire'

'Transizione dall'essere adulti all'invecchiamento' – 5 incontri svoltisi da gennaio ad aprile 2017

Complessivamente circa 40 partecipanti – di cui 20 a tutti gli incontri.

'Transizione dall'essere adulti all'invecchiamento' -nuova formulazione – da gennaio a marzo 2018.

Nel complesso, hanno partecipato, alle diverse parti del ciclo, circa 40 persone.

Ciclo di due incontri sul tema dell'educazione finanziaria, settembre 2018

Area del 'riflettere'

'L'età sterza', previsto per l'autunno 2018

'Scrittura di sé e passaggio al pensionamento' previsto per l'autunno 2018

Area del 'cambiare'

'Laboratorio sulle relazioni', svoltosi da aprile a maggio 2017

Circa 20 partecipanti

'Laboratorio sulle relazioni - approfondimento', svoltosi da ottobre a dicembre 2017

Circa 15 partecipanti

'Io ci sto! In viaggio verso il volontariato', marzo-aprile 2018

Circa 8 partecipanti

'Laboratorio sulle relazioni', svoltosi da marzo a maggio 2018

Circa 15 partecipanti

'Laboratorio sulle relazioni - approfondimento', previsto da ottobre ad dicembre 2018

COUNSELLING INDIVIDUALE

Nata nel 2014, questa attività consiste in colloqui individuali tenuti da *counsellor* professionisti, soci di Nestore e mirati ad aiutare i soci dell'Associazione a superare le difficoltà personali, familiari e di lavoro che si possono presentare nella delicata fase dell'invecchiamento.

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

Il *counselling* individuale è un aiuto in queste situazioni.

Si sviluppa attraverso una serie di colloqui, in genere da 5 a 10, della durata di circa un'ora ciascuno, ogni 7-10 giorni.

Durante i colloqui la persona è aiutata a riflettere su di sé e sulle situazioni problematiche poste, usando schemi nuovi per leggere le situazioni problematiche e ritrovando soprattutto dentro di sé le risorse e le forze per reagire e rispondere ad esse.

Il colloquio mira ad essere più consapevoli delle proprie parti positive e dei propri limiti, a definire nuovi obiettivi, ad essere realisti, ma anche fiduciosi verso il futuro.

Il *counselling*:

- non è una terapia: non si fa per curarsi da qualcosa, ma per vedere in modo diverso se stessi e per superare problemi comuni della vita quotidiana,
- aiuta ad essere più consapevoli di sé e dei propri obiettivi personali.

ma è

un metodo flessibile sia per gli obiettivi che può raggiungere (sono molti i temi e gli argomenti su cui si può lavorare), sia per le modalità con cui si effettua (orari, durata, collocazione durante la giornata).

Questa attività rappresenta, dunque, per Nestore un ampliamento e un approfondimento della capacità di ascolto che l'Associazione già dedica a questi temi e un ulteriore servizio offerto ai soci.

Nel corso del 2017-18 i soci che hanno fatto ricorso al *counselling* sono stati circa 15 soci. Mediamente, sono stati effettuati 6 incontri per ciascun richiedente.

RICERCA

L'attività di ricerca fa parte delle finalità originarie di Nestore ed è sempre stata uno dei suoi pilastri portanti.

L'interesse alla ricerca, che riflette il particolare approccio di Nestore verso i cambiamenti sociali ed economici che investono la società, ha riguardato principalmente il tema del pensionamento e i modi con cui i soggetti vivono le diverse transizioni che si affrontano tra l'età adulta e quella anziana.

Diverse sono le ricerche effettuate in questi anni, sia per Fondazioni, che per la Comunità europea, che auto commissionate.

Dal lavoro al pensionamento

La ricerca, effettuata nel 2004-05 su finanziamento della Regione Lombardia e della Fondazione Cariplo e condotta da Antonietta Albanese, Carla Facchini e Giorgio Vitrotti (le prime componenti del Comitato scientifico di Nestore, il terzo del Consiglio Direttivo) si è focalizzata su due tematiche. Da un lato la transizione alla quiescenza, sondata con i metodi della ricerca sociologica e psicosociale tramite metodologie sia quantitative che qualitative su consistenti campioni di popolazione in pensione o prossima al pensionamento. Dall'altro, le organizzazioni di volontariato di o per gli anziani presenti sul territorio lombardo, di cui sono state rilevate caratteristiche organizzative e ambiti di intervento e di cui sono stati intervistati diversi dirigenti/ volontari. La ricerca ha dato luogo al volume *'Dal lavoro al pensionamento: vissuti, progetti'* FrancoAngeli, Milano, 2006. di A. Albanese, C. Facchini e G. Vitrotti, recensito anche su importanti giornali nazionali.

Tra i convegni organizzati a partire dalle risultanze della ricerca si segnalano i due convegni intermedi: *'Il tempo dei pensionati: per sé, per gli altri?'*, 14 giugno 2004, *'Come cambia il sistema pensionistico? Tendenze, aspettative, disorientamento'*, 21/2/2005 e, soprattutto, il convegno finale *'La transizione al pensionamento: vissuti e progetti'*, 18/10/2006.

Andare in pensione: problema o risorsa

La ricerca, realizzata nel 2008 in occasione del decennale di Nestore, costituisce una vera e propria analisi conoscitiva condotta sul profilo e sui bisogni dei soci Nestore e, attraverso tale quadro, ha delineato anche le principali problematiche e interessi dei pensionandi di scolarità medio-alta.

I risultati della ricerca sono stati presentati nel convegno *'La transizione al pensionamento dieci anni dopo: a che punto siamo?'*, dell'11 dicembre 2018.

'Pre-retirement Counseling – a shortcut to active ageing' ***Progetto Grundtvig***

Nel biennio 2010-2012 Nestore, assieme all'Università Cattolica di Milano, è stata partner per l'Italia del progetto europeo 'Grundtvig' di scambio e apprendimento sul tema della preparazione al pensionamento, realizzati in cinque paesi: Danimarca (capo progetto), Germania, Grecia, Italia e Polonia, con tappe seminariali nei diversi paesi interessati.

Finalità prioritarie del progetto sono state da un lato lo scambio di conoscenze, esperienze, informazioni e modelli organizzativi relativamente alle modalità di pensionamento; dall'altro la redazione di linee-guida per le future attività formative in tema di preparazione al

pensionamento. In particolare il gruppo dei cinque Paesi ha lavorato su due versanti: 1) evoluzione demografica, mercato del lavoro e modelli di pensionamento adottati negli specifici Paesi partner e in Europa, al pari che sull'approfondimento degli aspetti psicologici, sociologici e inerenti la salute, propri dell'invecchiamento (Grecia e Italia – Università Cattolica di Milano); 2) modelli e prassi di invecchiamento attivo, consulenza e formazione rivolte ai pensionandi e ai pensionati allo scopo di aiutarli a costruirsi nuovi progetti di vita dopo il pensionamento, sia per rimanere più a lungo sul lavoro sia per avviarsi a modalità soddisfacenti di invecchiamento attivo, quali l'impegno sociale o il volontariato, fuori dal lavoro (Danimarca, Italia –Associazione Nestore, Polonia), con un capitolo aggiuntivo relativo al finanziamento e ai costi, curato dalla Germania.

Le differenti condizioni economiche e sociali dei cinque Paesi partecipanti hanno dato luogo a un produttivo scambio di esperienze e di testimonianze, che hanno arricchito l'approccio generale al problema, aprendo una finestra sull'Europa e consentendo a Nestore una migliore visione dei propri punti di forza e di debolezza.

Il progetto, coordinato per la parte italiana da Franco Marcaletti, componente del CS di Nestore e docente dell'Università Cattolica di Milano, e da Fiorella Nahum (al tempo vice Presidente di Nestore) si è concluso con un rapporto finale intitolato *'Preretirement Counselling: a shortcut to Active Ageing'*, che è stato presentato alla Conferenza finale di Berlino il 10 maggio 2012, e che ha dato luogo a diversi articoli.

Uomini e donne di fronte all'invecchiamento

L'allargamento dell'interesse dell'Associazione dalla transizione al pensionamento alle più complessive transizioni che segnano il passaggio dall'età adulta a quella anziana si è tradotto in una ricerca, volta a cogliere specificamente le eventuali differenze di genere in tali transizioni. La ricerca, coordinata da Licia Riva e da Carla Facchini, ha visto un finanziamento dei Sindacati FNP-CISL e SPI-CGIL. Le tematiche trattate - il pensionamento, le transizioni familiari, il corpo e la sessualità, le relazioni amicali e il tempo libero- sono state sondate mediante 40 interviste qualitative, condotte dai componenti del gruppo di lavoro, su soggetti di età compresa fra i 60 e i 75 anni residenti a Milano. Le interviste, condotte dagli stessi soci Nestore che hanno promosso la ricerca, oltre delineare i principali tratti di tali tematiche, hanno fornito interessanti elementi di riflessione e nuove suggestioni per ulteriori percorsi di ricerca.

La ricerca ha dato luogo al volume *'Uomini e donne di fronte all'invecchiamento. Elementi per un confronto e una riflessione'*, edito come l'Associazione Nestore, che presenta da un lato un accurato quadro socio-demografico relativamente alle differenze di genere per quanto riguarda la tipologia familiare, le condizioni economiche e quelle di salute, dall'altro le principali risultanze emerse dalla ricerca.

Il volume, che si configura come la prima iniziativa su questo tema condotta in Italia è stato presentato nel convegno che riprende il titolo del saggio *"Uomini e Donne di fronte all'invecchiamento" – Elementi per un confronto e una riflessione* ', del 16/3/2017.

Resilience-enhancing spaces. Re-designing collective green spaces, to be shared by frailty elderly & citizens disability free

Attualmente, Nestore risulta uno dei partner coinvolti dal Dipartimento di Sociologia e Ricerca sociale dell'Università Milano Bicocca nella partecipazione al bando per la ricerca sulla condizione anziana della Fondazione Cariplo. Il progetto, presentata in aprile, prevede un coinvolgimento di Nestore sia sul fronte dell'effettuazione di interviste qualitative, sia sul fronte della comunicazione, e, specificamente dell'organizzazione del convegno finale.

PARTECIPAZIONE A PROGETTI NAZIONALI

PROGETTO OUTPLACEMENT PER IL SOCIALE 2013-2015

Nel 2012 ALDAI (Associazione Lombarda Dirigenti Aziende Industriali) ha chiesto a Nestore una collaborazione per un progetto che potesse avvicinare i suoi iscritti pensionandi o pensionati al mondo del volontariato, per far sì che il bagaglio lavorativo di esperienze e competenze maturato in tanti anni di lavoro potesse essere adeguatamente valorizzato e fatto confluire di nuovo verso la società.

La proposta è stata giudicata interessante ed è riuscita ad aggiudicarsi un consistente finanziamento messo a disposizione dall'Unione Europea tramite la Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le Politiche della Famiglia.

Il progetto, coordinato da Mauro Vaiani, del CD di Nestore, è partito nel 2013 e si è articolato in due edizioni, coinvolgendo in totale 40 pensionati ex dirigenti ALDAI, che si sono ritrovati sui banchi di scuola per 10 giornate d'aula, nelle quali sono stati sollecitati ad interrogarsi sulle radici e sulla coerenza della loro motivazione.

Ogni corso si è articolato in momenti d'aula finalizzati al confronto e al trasferimento di esperienze, colloqui individuali di *coaching* con docenti Nestore, incontri con diverse associazioni di volontariato per comprendere le peculiarità di quel mondo e infine in un tirocinio di 32 ore svolto presso una specifica Associazione di volontariato.

Il bilancio complessivo dell'esperienza è stato decisamente positivo, specie in quanto ha coniugato un nuovo equilibrio fra la sensazione di sentirsi ancora utili e la scelta di dedicare il proprio tempo e le proprie energie ad un'attività di volontariato.

Come secondo risultato tangibile di questo progetto e a riprova del suo successo, è nata nel 2015, fra i partecipanti alla seconda edizione del corso, una associazione chiamata *'ManagerNoProfit'* che intende offrire in modo libero e gratuito le proprie competenze professionali, umane e di relazione, alle organizzazioni che operano nel sociale.

LE ATTIVITÀ ASSOCIATIVE

La vita di Nestore si è nel tempo strutturata in diverse attività associative, nate spesso alla fine dei corsi, in modo da non disperdere il clima di empatia e vicinanza generato fra i partecipanti.

Queste attività, che si ricollegano in senso lato alla *mission* di Nestore, hanno contribuito ad incanalare molte energie che altrimenti sarebbero andate disperse e a produrre un valore aggiunto per l'intera Associazione. Esse esprimono anche il bisogno di stimoli culturali e di aggregazione sociale, condivisa dalla maggioranza dei soci Nestore, che apprezzano la possibilità di confrontarsi e lavorare insieme su progetti e soprattutto contribuiscono a far conoscere a un pubblico più vasto la vitalità dell'Associazione.

Uno degli obiettivi principali di Nestore è infatti quello di uscire dalla cerchia dei propri associati e di estendere la propria sfera d'influenza a un pubblico sempre più ampio.

Le diverse attività, di cui alcune sono aperte al pubblico, fungono così da catalizzatore di curiosità e interesse e mettono in moto quel positivo passa parola che è fra gli strumenti più efficaci di autopromozione.

NESTORECAFE'

NestoreCafè, con i suoi incontri mensili, propone al suo pubblico, in un libero spazio, aperto anche ai simpatizzanti, suggestioni, riflessioni, progetti e narrazioni sulla vita quotidiana.

I temi sono legati sia a interessi culturali e sociali a carattere generale, sia ad approfondimenti del proprio sé, attraverso testimoni diretti, soci competenti ed esperti esterni, anche nella prospettiva di porsi, per chi lo desidera, come soggetti attivi dell'associazione su tematiche aggregative come la lettura, il cinema, la fotografia, o il dialogo con la spiritualità.

Gli Incontri sono mediamente 10 ogni anno e vedono una presenza di circa 25 partecipanti.

Di *NestoreCafé* fa parte la sezione Cultura e Tempo Libero, che organizza quasi ogni mese *visite guidate e teatralizzate*, che con molto successo propongono ai partecipanti visite a tema alla scoperta di una Milano non scontata e non tradizionale. Lo scopo è quello di conoscere o riscoprire la propria città, favorendo nel contempo il piacere di stare insieme.

Mediamente, i partecipanti sono 20-25.

Sempre all'interno di NestoreCafè si pone lo 'spazio di letture condivise' in cui i partecipanti si confrontano su letture decise negli incontri precedenti.

Mediamente si tratta di 10 incontri annuali con una presenza di 10 / 12 partecipanti.

Nella primavera 2018, si è realizzata una nuova iniziativa consistente in un ciclo di quattro visite guidate per conoscere e approfondire l'urbanistica della nuova Milano.

Al primo incontro, che ha riguardato City Life, hanno partecipato 40 persone.

CONVERSAZIONE SU ASPETTI DELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA

A partire dal 2017/18 è presente una nuova attività, dedicata al *confronto e alla riflessione sui mutamenti sociali in atto*, col contributo di studiosi dei fenomeni sociali.

La modalità è quella di incontri seminariali, destinati ad un numero contenuto di partecipanti, ai quali viene precedentemente inviato un articolo/ breve saggio sul tema oggetto dell'incontro, in modo da rafforzarne l'aspetto dialogico.

Gli incontri di questi mesi hanno riguardato sia temi a carattere più teorico, quale la 'Società liquida' teorizzata da Bauman, sia mutamenti in atto nella società italiana, da quelli relativi al mercato del lavoro, a quelli che riguardano l'assetto universitario.

Mediamente, hanno partecipato agli incontri 15 persone

I GIOVEDÌ DI NESTORE/ MOMENTI DI RIFLESSIONE

Molto conosciuti, “I giovedì di Nestore” si sono svolti, negli scorsi anni, con cadenza mensile, in spazi messi a disposizione dalla Società Umanitaria.

Iniziati nel 2004, hanno sempre avuto un notevole gradimento e successo di pubblico e sono passati attraverso una serie di modifiche e innovazioni (da incontri con Associazioni di volontariato, a presentazione di libri con la presenza dell'autore, a tavole rotonde per discutere di argomenti di attualità che coinvolgono, in modi diversi, la società e la vita quotidiana dei soggetti).

Con questi incontri l'Associazione vuole rapportarsi con anziani molto diversi dal passato, sia per interessi e attività che per situazioni e prospettive di vita, proponendo incontri volti sia ad un arricchimento culturale, che al favorire la socializzazione. Alla base, vi è una duplice consapevolezza: che la conoscenza sia il nutrimento migliore per la mente, la base per pensare ad obiettivi futuri e che il venire in contatto con altre persone, che esprimono la loro opinione e che possono essere validi interlocutori costituisca la base di una socialità ricca e positiva.

Dal gennaio 2018, gli incontri hanno modificato il loro impianto, in quanto ora sono organizzati con la Società Umanitaria e la Fondazione Humaniter. Tale mutamento, che ha l'obiettivo sia di sviluppare sinergie con tali Enti, sia di per ampliare i destinatari di tale iniziativa, si è tradotto anche in un mutamento del nome, che è **diventato 'Momenti di riflessione'**.

Nel corso del 2018, gli incontri sono rimasti con cadenza mensile, ma, grazie al coinvolgimento di Umanitaria e Humaniter hanno visto un aumento delle presenze, salite da circa 40 partecipanti ad incontro a circa 60.

LE NOSTRE BUONE NOTIZIE

Nato nel 2015, dopo la conclusione di un corso Nestore, il gruppo, composto da circa 8 persone, intende diffondere e mettere in comune, con un approccio amichevole e leggero, notizie e curiosità positive, notizie di buone pratiche, di buone iniziative e di buone soluzioni trovate.

Le notizie sono vagliate e raccolte attingendo alle fonti più diverse e trattano di molteplici temi: ambiente, solidarietà, arte e cultura, buona amministrazione pubblica, giovani e anziani, salute, scienza, tecnologia etc., anche se non strettamente legati al tema dell'invecchiamento.

Vengono pubblicate sul sito *lenostrebuonenotizie.net*, linkato al sito Nestore, allo scopo di offrire un servizio di pubblica utilità ai soci Nestore e ai simpatizzanti, per trasmettere l'idea che, se non ci si ferma alla mera lamentela, forse si possono davvero cambiare le cose con un atteggiamento positivo.

GRUPPO DIFFERENZE DI GENERE

Il gruppo, composto da circa 7 persone, è attivo dal 2011 a partire dalle domande iniziali di alcuni soci quali: sono diversi i pensieri e i comportamenti delle donne e degli uomini di fronte all'invecchiamento? La differenza di genere determina, e in che modo, la visione della vita e il comportamento stesso, invecchiando? E ancora: come mai sono così pochi i contributi di ricerca su questo tema?

Nel corso degli anni il gruppo da un lato ha curato la raccolta di poesie di importanti autori del '900 sull'invecchiamento, per verificare se e come il genere abbia influenzato il vissuto di questi autori; dall'altro ha promosso e realizzato la ricerca sulle Differenze di genere

nell'invecchiamento. La prima attività si è concretizzata dapprima nel fascicolo 'Verso 70 gradazioni di grigio' e successivamente nel volume, edito da Associazione Nestore 'Vuoi vedere che invecchio' (2017); la seconda nel volume, sempre per Associazione Nestore "Uomini e donne di fronte all'invecchiamento. Elementi per un confronto e una riflessione" (2017).

E' attualmente in via di pubblicazione un secondo volume di poesie, sempre sul tema dell'invecchiamento, dal titolo 'Autunno, tarda nostra primavera' (da una poesia di Camillo Sbarbaro).

Il gruppo sta inoltre lavorando ad una raccolta di schede relative a film su temi dell'invecchiamento e, in particolare alle differenze di genere al riguardo.

Due gli obiettivi. Uno è quello di raccogliere tali schede in una pubblicazione, il secondo è organizzare un ciclo di film.

FESTE ESTATE/INVERNO

Tra le attività rivolte ai soci, si pongono le feste organizzate a inizio estate e prima di Natale.

Nel 2017, la festa estiva è stata accompagnata da una mostra/concorso fotografico – cui hanno partecipato, oltre ai soci, gli studenti dell'ITII 'Albe Stenier' – sul tema 'Luci a Milano'.

La festa natalizia ha visto invece il coinvolgimento del gruppo 'Gli amis de la Palmira' che cantato vecchie canzoni milanesi.

Alle feste partecipano circa 60-70 persone.

RAPPORTI INTERGENERAZIONALI

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

Il gruppo, composto da circa 10 persone, è nato nel 2009 e da allora è sempre più conosciuto nelle scuole milanesi, fino ad essere inserito nei programmi didattici di diverse scuole elementari e medie ; costituisce un'importante iniziativa di apprendimento e scambio di testimonianze (le vacanze, i giochi, la vita in tempo di guerra, il lavoro in campagna, il lavoro in fabbrica) ed è molto apprezzata dai bambini e dai loro professori, che utilizzano questo prezioso materiale a supporto delle loro materie di insegnamento.

A questa attività si è aggiunta, negli ultimi anni, il sostegno a rapporti di collaborazione tra le scuole coinvolte e scuole ugandesi che hanno visto un consistente scambio epistolare tra bambini relativamente ai diversi aspetti della loro vita quotidiana.

Il gruppo riceve molte richieste di intervento da parte delle scuole ed è quindi sempre alla ricerca di nuovi collaboratori.

I complessi scolastici attualmente coinvolti sono quattro, a ognuno dei quali afferiscono sia scuole elementari che medie.

COMUNICAZIONE

Nestore comunica con i suoi soci e con il suo pubblico (una mailing list di circa 2.2200 contatti) attraverso diversi strumenti:

- ***Il sito <http://www.associazionenestore.eu>***
Il sito viene costantemente aggiornato per le attività e le comunicazioni dell'associazione e riceve mediamente una trentina di visitatori al giorno. Ai visitatori è offerta la possibilità di down-load delle locandine per gli eventi programmati e dei documenti di approfondimento che vi sono caricati. Il sito offre inoltre la possibilità di link diretti verso le Associazioni partner e per reciprocità queste offrono la possibilità di raggiungere direttamente Nestore ai loro visitatori.
- ***La mail: nestore@associazionenestore.eu***
La mailing list viene costantemente implementata a seguito delle richieste di inserimento che ci pervengono e aggiornata per le variazioni di indirizzi mail che ci vengono segnalate o autonomamente riscontrate. Al momento la mailing list consta di circa 2200 indirizzi di posta elettronica.
- ***La pagina Facebook dell'Associazione.***
- ***La newsletter mensile QUI NESTORE***, nella quale vengono presentate tutte le iniziative di Nestore, dei vari gruppi e delle associazioni con le quali l'Associazione collabora.
Questo bollettino vuole essere l'agenda calendario delle iniziative e degli eventi Nestore e una finestra sul mondo del volontariato per segnalare le attività che ci sembrano di particolare rilevanza, offerte dalle altre Associazioni.

Le attività di Nestore sono inoltre sistematicamente presentate sul sito di 'Grey Panthers'

Nel corso del 2016/17, vi è stato un restyling dell'impostazione grafica, anche grazie alla convenzione stipulata con l'Istituto Tecnico Superiore 'Albe Stenier' di Milano, convenzione che, per l'Istituto si è configurata come un'esperienza di rapporto scuola/lavoro inserita nel curriculum dei partecipanti. In base a tale collaborazione, gli studenti di due sezioni hanno elaborato, sotto la direzione dei loro insegnanti, alcune proposte grafiche sia del logo che del materiale di comunicazione dell'associazione. Successivamente tali proposte sono state oggetto di un confronto con i componenti del CD e di ulteriori piccole modifiche che hanno portato alle impostazioni attualmente adottate.

- Una collocazione particolare merita **"Nestore Informa", il periodico semestrale dell'Associazione Nestore**, realizzato da circa 8 soci in modo del tutto volontario, a partire dall'anno 2000.

Il periodico, che esce a marzo e ad ottobre, oltre a costituire uno strumento di immagine, diffusione e rafforzamento delle attività dell'Associazione attraverso il tempo, si propone di offrire informazioni e stimoli di riflessione e confronto su temi cruciali e spesso innovativi per la condizione anziana, concordati con esperti, studiosi, docenti o giornalisti, nonché con il Comitato Scientifico dell'Associazione. Lo scopo specifico è quello di stimolare attenzione e successivi approfondimenti, convegni o ricerche sui temi sollevati.

Una valenza rilevante hanno le testimonianze e le esperienze dei soci Nestore, spesso presenti nel giornale.

I contributi richiesti e pubblicati sono del tutto gratuiti e rivolti sia ai soci Nestore che ad un pubblico esterno.

Nestore Informa viene spedito via mail a tutta la mailing list Nestore (soci, simpatizzanti, istituzioni, ecc), ed è inoltre pubblicato in un limitato numero di copie cartacee da utilizzare a scopi conoscitivi e promozionali, soprattutto in occasione di eventi particolari.

PROPOSTE DI ACCORDI SPECIFICI

Complessivamente, Nestore si propone come un'Associazione che da un lato propone una serie di attività per i propri soci - attuali o potenziali- si di tipo formativo che di tipo culturale; dall'altro è in grado di rapportarsi con Enti pubblici o privati, o con altre Associazioni, per progettare percorsi formativi ad hoc, per effettuare ricerche su determinate tematiche e per sperimentare progetti di intergenerazionalità.

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

- Aspettative e vissuto del pensionamento
- Le transizioni della coppia familiari: vedovanza, separazione, il restare soli
- L'invecchiamento dei genitori e la loro potenziale perdita di autonomia
- I mutamenti del corpo e della sessualità
- L'uscita di casa dei figli e la sindrome del nido vuoto
- La transizione verso la nonnitudine e il rapporto con i nipoti
- L'uso del tempo e i rapporti amicali e sociali
- La disponibilità al volontariato

Nel 2017 nestore ha stipulato una convenzione con la regione Lombardia – che ha coperto l'iscrizione ai corsi di circa 6 persone.

Dal 2018 è attiva una convenzione con GES (che di Nestore è socio collettivo) di analogo tenore. Tale convenzione prevede che GES copra i costi di iscrizione alle iniziative di Nestore fino a un limite di 20 partecipanti.