

SPAZIO ASCOLTO: UNO SPAZIO TUTTO TUO CON UN COUNSELOR A DISPOSIZIONE



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

Da anni siamo impegnati a portare avanti la mission della nostra Associazione: aiutare le persone ad affrontare e a gestire positivamente il **passaggio dal lavoro al non-lavoro** che, come altre fasi di cambiamento nella vita, è una **fase ricca di opportunità, ma può anche determinare incertezza e disorientamento.**

Una fase che può essere ancora più delicata quando questo passaggio è accompagnato da altre criticità che investono la vita privata e familiare, quali: un rapporto di coppia che mostra segni di usura e che richiede un ripensamento; un rapporto problematico con figli che, a loro volta, cercano una loro strada in un mondo sempre più complesso e segnato dalla precarietà; il confronto con la perdita dei genitori o con la caduta della loro autonomia.

Una fase che è ancor più problematica se il passaggio al non-lavoro è stato determinato da eventi esterni, spesso improvvisi.

In questi anni, la perdita del lavoro è, purtroppo, una situazione sempre più frequente per gli 'over 50', e comporta perdita di identità sociale, senso di inutilità, mancanza di speranza per il futuro, tutti elementi che contribuiscono a rendere ancora più difficile il dover fare i conti con una perdita economica e con il cambiamento della propria vita e delle proprie abitudini.

D'altro canto, anche quando il raggiungimento della pensione è frutto di una scelta programmata, o è, comunque, un evento desiderato, il tempo che si “libera” non sempre è una condizione sufficiente per **costruire il proprio benessere.**

Diventa fondamentale riacquistare la fiducia in se stessi, recuperare le energie per riprogettare il proprio futuro, trovare risposte per superare un momento di difficoltà in famiglia, nelle relazioni, o per prendere una decisione importante.

Ma, a volte da soli è difficile.

Per questo abbiamo deciso di proporre un servizio, chiamato **“Spazio Ascolto”**, dove counselor professionisti sono a disposizione di coloro che sentono il bisogno di confrontarsi con qualcuno, di

manifestare le proprie preoccupazioni, di individuare gli aspetti su cui concentrarsi, di ricevere insomma un supporto per recuperare le proprie energie e per affrontare al meglio momenti di difficoltà.

Il **GIOVEDI' dalle 14.30 alle 17,30** (preferibilmente su appuntamento) avrai a disposizione una persona che ascolterà le tue necessità, i tuoi bisogni e i tuoi dubbi e con la quale potrai eventualmente o valutare la possibilità di partecipare a un corso/laboratorio sui temi che ti interessano, oppure concordare un percorso di counseling individuale che ti aiuti a fare chiarezza, riscoprire e riattivare le tue risorse e le tue potenzialità, trovare una modalità diversa per affrontare i problemi e le relazioni con gli altri.

Spazio Ascolto è aperto ai soci di Nestore, ai simpatizzanti e a tutti coloro che possono essere interessati all'iniziativa.

- ❑ Sede: Associazione Nestore, c/o la Società Umanitaria, Palazzina ex Laboratori pesanti, Via San Barnaba 48, Milano
- ❑ Costo: lo **SPAZIO ASCOLTO consiste in un incontro gratuito**
Se ad esso seguirà il counseling, il costo sarà di 10€ per ciascun incontro successivo. Ai non soci è richiesta la quota associativa di 50€, che sarà detratta dal costo dei primi 5 colloqui.
- ❑ Puoi contattarci al tel. *351.5341530 (segreteria) – 335.248573 – 333.9327248*