



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 complesse 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 180) che soci collettivi (Umanitaria, AUSER, ASTP, ALDAI e GES).

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 preconstituito, 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'adulthood 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 se stessi.

COUNSELLING INDIVIDUALE

Nata nel 2014, questa attività consiste in colloqui individuali tenuti da *counsellor* professionisti, mirati ad aiutare i soci e i simpatizzanti Nestore 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.

Rappresenta 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 e simpatizzanti.

Commentato [r1]: Sarebbe ottimo se Giorgio lo ampliasse/precisasse.

Ho provato a farla 'slittare' sul 'retro', in modo che abbia UNA FACCIATA A SE', così forse avrebbe anche più rilievo e autonomia rispetto alla formazione

Giorgio, cosa ne pensi?



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 5 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 l'esistenza e le specificità delle 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 a ben 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.



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.

Commentato [r2]: Solo Mauro o anche altri?

Commentato [r3]: Ho inserito una pagina vuota cos' anche le Attività cominciano con una pagina dispari



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.

Di *NestoreCafé* fa parte la sezione Cultura e Tempo Libero, che organizza 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.

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

Commentato [r4]: Ho integrato con quanto inviatomi da Anna Moretti

I GIOVEDÌ DI NESTORE

Molto conosciuti, "I giovedì di Nestore" si svolgono 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

Commentato [r5]: Integrata, sulla base dei suggerimenti di Jenny

socializzazione. Alla base, vi è una duplice consapevolezza: da un lato che la conoscenza sia il nutrimento migliore per la mente, la base per pensare ad obiettivi futuri; dall'altra 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.

RAPPORTI INTERGENERAZIONALI

Il *Gruppo 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 fra generazioni, come si viveva una volta, contribuendo così a riannodare il filo sottile di una cultura che altrimenti andrebbe persa.

Nato nel 2009 e da allora sempre più conosciuto nelle scuole milanesi, fino ad essere inserito nei programmi didattici di diverse scuole elementari e medie, rappresenta una 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) molto apprezzata dai bambini e dai loro professori, che utilizzano questo prezioso materiale a supporto delle loro materie di insegnamento.

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

LE NOSTRE BUONE NOTIZIE

Nato nel 2015, dopo la conclusione di un corso Nestore, il gruppo 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 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).



COMUNICAZIONE

Nestore comunica con i suoi soci e con il suo pubblico (una mailing list di circa 2.000 contatti) attraverso diversi strumenti :

- il sito <http://www.associazionenestore.eu>
- la mail nestore@associazionenestore.eu
- **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 N. collabora.
- **"Nestore Informa"** è dal 2000, il periodico semestrale dell'Associazione Nestore; realizzato in modo volontario, esce a marzo e a ottobre. Viene spedito via mail ai soci ed ai simpatizzanti ed è, inoltre, pubblicato in un limitato numero di copie cartacee da distribuire a scopi conoscitivi e promozionali, soprattutto in occasione di eventi particolari.

Oltre a costituire uno strumento di diffusione e rafforzamento delle attività dell'Associazione, si propone di offrire informazioni e stimoli di approfondimento e di confronto su temi rilevanti per la condizione anziana, concordati di volta in volta, ospitando articoli di esperti, soci Nestore, giornalisti e studiosi, da approfondire eventualmente tramite studi e ricerche. .

Commentato [r6]: Valeria, vuoi esplicitare meglio gli obiettivi della comunicazione?
Premettendo qualcosa tipo:

Per quel che riguarda la comunicazione, N. ha diversi obiettivi: Il primo è quello di aggiornare e coinvolgere sia i soci che un pubblico più vasto circa le iniziative proposte dall'Associazione.

Il secondo è quello di costituire un ambito di riflessione sui temi connessi all'invecchiamento.

A tal fine, diversi sono gli strumenti utilizzati.

Commentato [r7]: Enrico, vuoi integrare un po'??

Commentato [r8]: Enrico, vuoi integrare un po'??

Commentato [r9]: Forse arriva un'integrazione da Fiorella

Commentato [r10]: Anche qui ho inserito una pagina vuota cos' anche le proposte operative cominciano con una pagina dispari



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.

In particolare, per quello che riguarda la formazione, le proposte già organizzate per i prossimi mesi sono:

Area del 'capire'

'Transizione dall'adulthood all'invecchiamento'-nuova formulazione - novembre 2017 (I parte) gennaio '18 (II parte)

Area del 'riflettere'

'L'età sterza', tutti i martedì mattina dal dal 4/10 al 5/12, 2017.

'Scrittura di sé e passaggio al pensionamento': 6 incontri ottobre (20,24, 27) e novembre (8, 15, 22), 2017

Area del 'cambiare'

'Io ci sto! In viaggio verso il volontariato'. 4 incontri ad ottobre 2017(4, 6, 11, 13)

'Laboratorio sulle relazioni' 4 incontri nel febbraio 2018 (11, 8, 15, 22)

Sono, inoltre, in corso di progettazione due cicli di incontri: uno sui temi dell'alimentazione e della salute; l'altro di educazione finanziaria.

A questo riguardo, la nostra Associazione propone per il 2017 la partecipazione alle attività formative e culturali, con le seguenti modalità:

- corresponsione di una quota pari a **€ 1.000,00** valida per la partecipazione fino a un massimo di **12 iscritti** alle attività formative di Nestore – in tale quota è compresa l'iscrizione, per il I anno, a Nestore;
- sconto del 20% per ogni ulteriore iscritto ai corsi o per la partecipazione alle attività di *counselling*;
- sconto del 20% per l'iscrizione a Nestore per gli anni successivi;

Ovviamente, nel caso in cui gli iscritti non raggiungessero il numero massimo di 15 previsto nella presente offerta, il costo totale dell'intervento risulterebbe proporzionalmente ridotto.

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