



L'ASSOCIAZIONE NESTORE organizza un corso di:

## **ORIENTAMENTO E PREPARAZIONE AD ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO PER PENSIONANDI E PENSIONATI**

### **Obiettivi**

Fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze di base per operare ed attivarsi nel campo del volontariato e orientare gli interessi dei partecipanti.

### **Destinatari**

Persone adulte:

- che pensano di proporsi come risorse per il volontariato
- che sono già volontari e che quindi desiderano acquisire nuove competenze.
- che scelgono di migliorare l'efficacia del loro operato sociale
- e che soprattutto considerano il *volontariato* una scelta sociale possibile e utile, e quindi sentono il bisogno di esplorare la motivazione personale in questa direzione.

### **Durata del corso**

Il corso inizierà il 7 marzo 2011 con 14 incontri bisettimanali che si terranno fra le ore 9.30 e le 13.00.

### **Contenuti**

Lunedì	07.3.2011	Accoglienza e introduzione
Giovedì	10.3	Il pensionamento come transizione
Lunedì	14.3	Il progetto che mi aspetta: che cosa è un progetto? Che cosa vuol dire progettare?
Giovedì	17.3	Storie di vita: la mia vita come risorsa fondamentale per il mio progetto
Lunedì	21.3	Coniugare pensionamento e volontariato
Giovedì	24.3	Le associazioni di volontariato si presentano
Lunedì	28.3	Che cosa vuol dire essere volontario?
Venerdì	01.4	Le competenze di base dell'essere volontario: saper ascoltare
Lunedì	04.4	Le competenze di base dell'essere volontario: stabilire una relazione di aiuto
Mercoledì	06.4	Le competenze di base dell'essere volontario: lavorare in gruppo
Lunedì	11.4	Mettere a punto il proprio progetto di impegno nel volontariato, fare esame di realtà
Giovedì	14.4	Come proporsi alle associazioni?
Lunedì	18.4	Pianificare il proprio progetto nel volontariato
Giovedì	21.4	Conclusione del percorso

Dopo due mesi (orientativamente):	Follow-up
-----------------------------------	-----------

*segue*

## **Metodologia**

---

Il corso si svolge con metodi attivi che comprendono: lezioni, discussioni in classe e in sottogruppi, esercitazioni individuali e di gruppo, testimonianze e progetti.

## **Sede del corso**

---

Il corso si terrà nella sede dell'Associazione Nestore, presso la Società Umanitaria, Via San Barnaba 48, 20122 Milano (dietro il Palazzo di Giustizia).

## **Informazioni e iscrizioni**

---

Il corso si rivolge a volontari e aspiranti volontari che abbiano versato la quota associativa annuale per il 2011 pari a 35 euro individuali.

Per ulteriori informazioni sul corso:

Responsabile didattico: Mauro Vaiani

Coordinatore organizzativo: Alberto di Suni

Telefono 02.57968324. È possibile contattare l'Associazione anche tramite fax 02. 5511846 o posta elettronica all'indirizzo: [associazionenestore@virgilio.it](mailto:associazionenestore@virgilio.it).

Milano, dicembre 2010