



Nestore Informa

Marzo 2012 - N° Ventidue

Indice

Questo numero - Fiorella Nahum

**Pensionamento attivo e impegno sociale:
prospettive per la formazione Nestore –
Mauro Vaiani**

**Proposta per un Manifesto della TLP
come formazione e apprendimento
permanente – Renzo Scortegagna**

**Pensionamento e invecchiamento:
percorsi paralleli – Licia Riva**

**Narrarsi per continuare a vivere –
Stefania Freddo**

**Nestore e il volontariato – Enrico Cotti e
Anita Faraci**

I “Giovedì di Nestore” – Jenny Barbieri

**Il Progetto Grundtvig alla volata finale –
Fiorella Nahum**

Dalle nostre socie:

- *Quella volta che decisi di andare in pensione –
Rita Macchi*
- *Coccole – Carla Frizzi*

Notizie in breve

- *I concerti dell’Umanitaria marzo-maggio 2012*

Questo numero

Questo numero ospita i contributi, le riflessioni e i punti di vista dei principali docenti e ricercatori che collaborano sistematicamente ai progetti culturali e formativi dell’Associazione.

Apriamo per la prima volta un dibattito, aperto a tutti coloro che ci sono amici e che sono interessati ad approfondire i temi di cui l’Associazione si occupa e la loro evoluzione sotto le spinte dello scenario esterno in grande mutamento.

Parole chiave quali *transizione, pensionamento, invecchiamento, autobiografia, volontariato*, e altre che ci sono famigliari da oltre 13 anni, costituiscono un lessico dedicato al mondo di uomini e donne che sono “in transizione” dall’ambiente prescrittivo del lavoro organizzato ad un ambiente assai più ampio, senza confini né certezze.

Si tratta di una transizione sempre più soft e sempre più lunga, senza un inizio preciso né un approdo definitivo che cambia gradualmente tutti i parametri interpretativi dell’esistenza.

Il cambiamento che sta avvenendo a livello delle scelte individuali di vita e parallelamente il condizionamento di uno scenario esterno in transizione e sempre più difficile da decifrare, sono sfide complesse cui l’Associazione Nestore vuole provare a dare qualche risposta, pur rendendosi conto che la complessità non può essere sciolta trovando una soluzione, ma solo cercando di semplificare.

È molto importante per l’Associazione che i filoni di approfondimento e l’interesse di formatori e studiosi, dentro e fuori dall’Università, convergano all’interno di Nestore verso un impegno multidisciplinare che non vuole limitarsi al mero aspetto teorico e conoscitivo, ma affonda le sue radici nell’esperienza e nei vissuti di gran-

di masse di persone che richiedono al contempo di essere aiutati e di poter dare il loro aiuto verso un percorso di vita migliore.

E non è affatto indifferente che questo avvenga sotto un cielo che non è solo lombardo o italiano, ma anche europeo, per consentire confronti e stimoli più ampi derivanti dalle esperienze di altri Paesi simili o differenti dal nostro. Questo è il senso della nostra partecipazione al Progetto Grundtvig “Senior Careers” che si concluderà a maggio, e che ha contribuito ad arricchire le nostre riflessioni e questo dibattito.

Qualunque ne saranno le conclusioni, l'Associazione Nestore sta vivendo oggi una transizione verso ulteriori focus di attenzione su tematiche che possano integrarsi con quella originaria e lungimirante della transizione

al pensionamento, che ha dato avvio alle prime attività nell'ormai lontano 1998.

Parallelamente è in corso la proposta di trasformazione da “associazione non profit” in APS (Associazione di Promozione Sociale), che dovrebbe consentirci una maggiore stabilità finanziaria e la possibilità di gestire meglio le nostre complesse attività. Il che rende ancora più importante per noi la capacità di leggerci dentro e dibattere fra noi gli stimoli e i contributi di tutti verso il raggiungimento di uno scopo comune.

Chiediamo a tutti i nostri straordinari soci e a chiunque possa essere interessato, di esserci vicino per partecipare con noi a questa ricerca e a questo approfondimento di conoscenza e di benessere.

FN

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA 2012 DEI SOCI

(5 MAGGIO 2012)

Tutti i soci in regola con le quote sociali per l'anno in corso sono invitati all'Assemblea Ordinaria dell'Associazione Nestore che si terrà in prima convocazione alle ore 8.30 di sabato 5 maggio 2012 e in seconda convocazione alle ore 9.30 dello stesso giorno, presso la sede di Via Daverio 7 – Sala Bauer – (ingresso da via San Barnaba 48) con il seguente ordine del giorno:

- ***Relazione sull'attività svolta nel 2011***
- ***Progetto Grundtvig: stato dell'arte***
- ***Bilancio consuntivo 2011***
- ***Previsioni di spesa 2012***
- ***Attività in programma***
- ***Varie ed eventuali***

Al termine dell'Assemblea Ordinaria, si terrà l'Assemblea Straordinaria con il seguente ordine del giorno: *Approvazione della proposta di trasformazione dell' Associazione Nestore in APS (Associazione di Promozione Sociale).*

- ***Ragioni e vantaggi di una tale modifica***
- ***Riduzione del numero di deleghe concesse***
- ***Lettura e commento del nuovo Statuto***

Si pregano tutti i soci di voler intervenire all'Assemblea, ricordando che solo con la presenza, di persona o per delega, del 50% più uno dei soci l'Assemblea Straordinaria è validamente costituita.

Si ricorda che, in base allo Statuto vigente dall'anno 2007, ogni socio (persona fisica o giuridica) ha diritto ad un solo voto e può essere portatore di non più di tre deleghe.

P.S.: Tutta la documentazione relativa ai vari punti all'ordine del giorno sarà distribuita all'Assemblea.

Pensionamento attivo e impegno sociale: nuove prospettive per la formazione Nestore

Un invito: parlare di formazione su “Nestore In-forma”. Su un numero ampiamente dedicato alla formazione, che per scelta “apre” ad un processo decisionale sulla natura e le finalità della formazione che Nestore eroga. Una raccolta aperta di contributi, per ripensare dalle radici il nostro “fare formazione”. Pur non comprendendo bene le ragioni di questa scelta, ho preso la penna e mi son detto: che cosa posso scrivere? Personalmente negli anni ho partecipato attivamente allo sviluppo del nostro “modello di intervento” ereditato dai nostri “padri fondatori”, l’ho visto crescere, raffinarsi. Ho pensato: e di che cosa scrivere se non di questo? Forse il contributo migliore che posso offrire nel breve spazio che mi è consentito è “fare memoria” di quanto è successo in questi 10 e più anni di militanza. Perché? Perché il passato ci aiuta a capire da dove partire per fare un “balzo in avanti”, per comprendere quale direzione prendere per il futuro. Il passato è il distillato delle nostre scelte, ci consente di fare bilancio, comprendere che cosa ci ha aiutato a costruire e che cosa invece ha generato resistenza, devianza, errore. Ci aiuta a capire le scelte per proseguire il cammino. Senza meta si va dappertutto e non si va da nessuna parte. Si corre tanto, per restare col fiato grosso poco più in là di dove si era partiti. I germi del futuro sono presenti nel nostro passato. Se vogliamo guardare avanti è importante capire dove siamo arrivati, con che cosa abbiamo da confrontarci. Con questa convinzione credo sia mio il compito di ricordare l’identità del nostro “DNA”, riaffermare quei punti fermi, che sono il nostro segno distintivo, il nostro imprinting. Con la speranza che siano considerati, in un ripensamento quale quello qui attivato, come “un partire da” piuttosto che un “prescindendo”. Provo a delinearli.

- Il concetto di transizione come passaggio (tutti noi non possiamo dimenticare la potente metafora del ponte di Dante Bellamio). La transizione come momento di “rottura dello schema” esistenziale, come apertura ad una stagione di vita, da vivere con rinnovato spirito.
- Il concetto del progetto di vita, inteso come processo decisionale rispetto al proprio “tempo liberato” e che

tocca ogni ambito della vita personale, occasione per cercare sintonia con i propri desideri piuttosto che con i propri doveri.

- La dimensione dell’ascolto, come risorsa fondamentale per imparare ad accogliere sé e gli altri. L’ascolto consiste nel saper cogliere autenticamente significati che non ci appartengono, comprendere come la realtà sia più ricca e complessa di come noi riusciamo a “vederla”.
- La formazione come percorso e non corso, stimolo e accompagnamento, come sostegno a riflessione personale e decisionalità. Una formazione fatta non di contenuti, ma di “occasioni per fermarsi a pensare”.
- Il volontariato come scelta ragionata (quindi con una sua collocazione dentro il progetto personale).
- Il concetto (è parto mio, preso dal mio amato dialetto) del “disciulati”, ovvero del darti da fare: i “buoni propositi” non sono una decisione. Una decisione (e quindi rendere fattibile un progetto) consiste nel focalizzare le risorse disponibili, darsi delle mete e delle scadenze. Se questo manca, la transizione non avrà mai luogo. Ma si resterà in quella terra di nessuno, fra le due sponde, in una attesa infinita, aspettando sbocchi che non arriveranno mai.

Ponendo attenzione invece agli accadimenti, alle domande, alle “provocazioni” che tutti i partecipanti in questi anni hanno voluto esprimere, ho colto due aspetti importanti:

- Accanto alla transizione lavoro/pensionamento ne possiamo riconoscere una successiva, che potremmo chiamare “senso dell’invecchiamento” ed è la graduale perdita di sinonimia fra pensionamento e vecchiaia. Diventano due stagioni distinte della vita, senza però mai disgiungersi completamente: l’invecchiamento diventa la consapevolezza dell’approssimarsi del tema della fine dell’esistenza, il fare i conti con le limitazioni delle funzionalità fisiche questa volta menomanti e non solo minanti la qualità della vita. La transizione di cui noi ci occupiamo consiste in realtà in un processo decisionale non definitivo, ma che si rinnova continuamente, che si confronta in maniera crescente con l’emergere della “transizione ulteriore”. E quindi questo richiede una “manutenzione ordinaria” sul progetto iniziale (dare “dignità alle incertezze e alle paure”).

- La seconda è una diffusa quanto consistente presenza nei partecipanti incontrati del bisogno di comunicare, di stare insieme, di raccontarsi e di ascoltare. Di condividere la propria storia e quella di altri, magari con il corredo di una buona torta e un buon tè..... Di fare insomma “un po’ di strada insieme”.
- Una sensibilità diffusa orientata a fare partecipi gli altri delle proprie competenze, nel metterle a disposizione, anche con gratuità. È diffusa insomma la dimensione del “dare”. Peccato che sullo sfondo si anima la confusione (una confusione che non è concettuale, ma di scelta, di appartenenza) fra volontariato e il semplice “fare del bene”. Aiutare gli altri non è “ipso facto” fare il volontariato. È certamente “fare del bene” qualcosa di eticamente rilevante, ma il volontariato richiede un agire organizzato, una professionalità dimensionata al bisogno su cui intervenire (“faccio quello che posso” non sempre è accettabile), una disponibilità non da “ritagli di tempo”. E questa distinzione non va mai persa di vista.

Questo è, in breve, il mio “pensiero”. Che recentemente mi è stato di ispirazione per il progetto del nostro nuovo percorso. Molto spazio al tema della transizione (sono convinto che sia importante per Nestore un ritorno alle origini, rimettere al centro il tema della transizione, che a mio parere, è stato più volte trascurato a favore di iniziative certamente seducenti dal punto di vista culturale, ma poco in linea con la nostra missione. Ma è solo un parere molto personale, ovviamente, della progettualità personale (scoperta delle opportunità personali presenti nella transizione in questa stagione di vita, realizzazione di un progetto di vita che ponga al centro il benessere personale), introduce il tema dell’impegno sociale (il pensionamento come occasione di vita per “mettere a disposizione” il proprio patrimonio esperienziale al servizio degli altri e/o della società), come premessa all’impegno nel volontariato.

Per chi vorrà poi procedere verso una scelta concreta nel volontariato, potrà trovare un positivo aiuto in un gruppo di soci che sono impegnati, in collaborazione anche con il Ciessevi (Centro Servizi per il Volontariato) in una attività di orientamento e di accompagnamento per tutti coloro che desiderano entrare in una associazione. Sarò ben lieto di dare loro una mano.

Se mi è concesso guardare al futuro, penso che sia op-

portuno investire in iniziative che chiamerei di “manutenzione sul progetto”, rivolte a persone già in pensione da tempo, che vogliono riflettere sul loro pensionamento, condividere difficoltà piccole e grandi affrontate con un gruppo, e attraverso questa condivisione dare e contemporaneamente trovare risorse per sé per procedere al mantenimento di una condizione di benessere personale, piuttosto che incontri in cui aiutare le persone a ripensare/migliorare il loro modo di comunicare, di relazionarsi sia nell’ambito familiare, sia in quello più esterno e pubblico. Sono idee. Solo fragili idee. Mi auguro possano suscitare qualche interesse in questo dibattito.

Chiudo con un auspicio: che chi avrà il compito di “tradurre” i contributi qui presentati in iniziative formative agisca in una logica più strutturata ed organica, con proposte mirate, e fra loro collegate. Il mio desiderio è che il potenziale partecipante possa scegliere fra le iniziative quella più vicina alla sua esigenza, e che colga il senso di un cammino (breve o lungo che sia) che inizia e che lo accompagna lungo le sue transizioni, anche potendo accedere ad altre iniziative che ne raccolgono i personali sviluppi.

Mauro Vaiani

Proposta per un Manifesto della TLP come formazione e apprendimento permanente

Forse è troppo ambizioso parlare di un “*manifesto*” sulla Transizione dal Lavoro alla Pensione; diventa giustificabile l’espressione, se si esplicita fin da subito il significato che si vuole attribuire al termine. Si tratta di dare una forma alle tante riflessioni susseguites in questi anni all’interno dell’associazione e di dividerle con altri, per fissare alcuni riferimenti-guida alle azioni finalizzate a vivere bene questa transizione.

Si tratta di un passaggio del corso della vita che costituisce un punto di grande criticità nel percorso di invecchiamento. Un passaggio che interessa prima di tutto le singole persone che lo vivono, per le influenze che esso esercita sui modelli di comportamento, sui significati delle scelte che si devono compiere, sull’organizzazione del tempo: in una parola sullo stile di vita. C’è quindi una dimensione soggettiva da cui non si può prescindere e che riguarda la responsabilità e gli atteggiamenti

delle persone stesse.

È impossibile peraltro ridurre tutto a tale dimensione, come se la transizione dal lavoro alla pensione fosse soltanto una questione individuale. Esiste infatti una dimensione oggettiva che interpella le politiche, non soltanto perché la politica ha il compito di regolare la materia per non lasciarla alla discrezionalità assoluta degli interessati, ma anche e specialmente per l'impatto che i cambiamenti, che tale passaggio produce ai diversi piani, da quello previdenziale e del welfare, a quello culturale, fino alla promozione e alla tutela del benessere e della coesione sociale.

Nell'attuale contesto sociale e culturale sarebbe quindi semplicistico concepire la pensione come un tempo dedicato in prevalenza al riposo e al disimpegno, come poteva essere forse qualche decennio fa. Essa piuttosto corrisponde ad un tempo da vivere integralmente, cogliendo le opportunità che si presentano e affrontando i rischi che ne derivano.

L'Associazione Nestore, fin dalla sua costituzione, ha scelto questa fase critica come suo interesse primario, sviluppando studi e ricerche, organizzando corsi di preparazione, interagendo con altri soggetti per promuovere nuova sensibilità e nuova cultura.

Ha incontrato e incontra un gran numero di anziani: molti si sono associati e prendono parte alle attività proposte; molti altri si sono limitati e si limitano a partecipare ad alcune iniziative.

Ha attivato e attiva una rete (informale) di studiosi ed esperti, appartenenti ad aree scientifiche diverse, che hanno offerto e offrono preziosi contributi sul versante delle conoscenze e significativi suggerimenti per ricercare efficaci risposte alle tante domande emergenti dalla realtà.

Ha creato e crea rapporti con le istituzioni locali e con altre associazioni per condividere progetti e per organizzare interventi.

Ha partecipato e partecipa a progetti interassociativi e transnazionali, sviluppando scambi e confronti.

In questo modo l'Associazione continua ad accumulare un'ampia esperienza, acquisendo un patrimonio di conoscenze e di "buone pratiche" che vanno certamente valorizzate e opportunamente investite nel prossimo futuro.

Le linee di riferimento

Il quadro che si prospetta per il futuro comprende, nella mia visione, una pluralità di obiettivi tra loro fortemente intrecciati, che riguardano sia la dimensione soggettiva che quella oggettiva. Essi costituiscono un riferimento per dare senso ed efficacia alle azioni che si promuovono e si promuoveranno e realizzeranno.

Il primo obiettivo è il sostegno ai percorsi soggettivi, attraverso lo svolgimento di iniziative finalizzate alla preparazione al pensionamento, sostenendo quindi e offrendo sempre nuove opportunità per stimolare interessi individuali e promuovere motivazione. Questo è ciò che l'Associazione fa da anni come sua vocazione principale, realizzando iniziative di ottima qualità con ritorni molto positivi. La preparazione diventa sempre più importante, specialmente nella prospettiva che la transizione dal lavoro al pensionamento non sia più un semplice automatismo imposto dalla legge, ma diventi una scelta personale da gestire con consapevolezza e con responsabilità. Una preparazione quindi che aiuta a maturare una mentalità e ad operare scelte coerenti, utilizzando tutte le risorse disponibili e attivabili.

Il secondo obiettivo riguarda la promozione e la costruzione del "capitale sociale" nella comunità locale attraverso il riconoscimento e l'approfondimento delle esperienze soggettive vissute nella TLP. Per questo appare necessario favorire l'individuazione e il confronto tra le "buone pratiche", elaborando i criteri per disseminare e trasmettere ad altri i relativi contenuti. Si tratta di superare i confini propri dell'esperienza individuale e condividere l'ipotesi che le scelte individuali possano concorrere alla costruzione di un "bene comune" e di un "capitale sociale" in continua crescita, segni di coesione, di benessere e di solidarietà tra generazioni.

Mi piace inoltre intravedere un terzo e un quarto obiettivo, entrambi in un certo senso già insiti nello Statuto, assai più lungimiranti e ambiziosi.

Il terzo obiettivo è lo sviluppo delle conoscenze, attraverso la valorizzazione della rete di esperti e di studiosi, che già collaborano con l'associazione nelle diverse iniziative, allo scopo di migliorare continuamente il patrimonio di conoscenze sulla materia, sia sul piano dei contenuti, che su quello degli strumenti da utilizzare nelle diverse situazioni. Un obiettivo che intende raccogliere gli apporti delle singole discipline, proiettandoli

in un quadro interdisciplinare, che riconosca i reciproci legami esistenti. Occorre creare occasioni per superare i rischi di autoreferenzialità che possono comunque minacciare le ricerche negli specifici ambiti scientifici di riferimento, attraverso un continuo richiamo alle realtà e la promozione di scambi trasversali tra i diversi ambiti di pertinenza.

L'ultimo obiettivo si rivolge allo sviluppo del network di associazioni che si occupano del tema o delle tematiche connesse con l'invecchiamento, secondo due prospettive: a) collaborare con le istituzioni locali per l'attuazione di una politica di promozione e sostegno verso l'invecchiamento attivo, dando concretezza al principio di sussidiarietà ribadito dallo Statuto; b) attivare con adeguati strumenti, una pratica del confronto tra le diverse associazioni per coordinare e integrare i diversi programmi e per prevenire i rischi di autoreferenzialità, nei quali anche le singole associazioni, pur senza intenzionalità, possono incorrere.

Una costruzione continua e una formazione permanente

Dagli obiettivi all'operatività.

Se questa visione è condivisa, le attività di preparazione al pensionamento organizzate dall'associazione avranno lo scopo di trasmettere a coloro che parteciperanno gli elementi utili per affrontare il passaggio in termini attivi; nel medesimo tempo esse si prefiggeranno di promuovere il coinvolgimento degli stessi interessati per essere protagonisti e co-costruttori di saperi esperienziali, destinati a far crescere il patrimonio di conoscenze dell'associazione, così da consentirle di diventare un punto di riferimento per coloro che si occupano di tale ambito.

L'impegno più innovativo riguarda il rapporto con gli esperti e gli studiosi che hanno offerto e offrono le loro competenze specialistiche nelle diverse iniziative di formazione e di ricerca organizzate dall'associazione. Ad essi viene proposto di partecipare a momenti di arricchimento in una logica interdisciplinare, che consenta di incrementare il patrimonio conoscitivo dell'Associazione, attraverso l'analisi dei risultati ottenuti dai programmi svolti. Un patrimonio che potrà essere messo a frutto attraverso i canali di diffusione esistenti, proprio nella logica della formazione permanente e alimentando

ulteriori progetti di ricerca.

Per quanto riguarda infine il contributo finalizzato ad attivare il network a livello locale, l'associazione può coglier ogni occasione per praticare il confronto tra i diversi soggetti, chiedendo nel contempo alle istituzioni locali di promuovere momenti dedicati, per integrare e coordinare i programmi sul tema della transizione dal lavoro alla pensione (TLP), secondo una *governance* partecipata.

Renzo Scortegagna

Pensionamento e invecchiamento: percorsi paralleli

Da quando l'Associazione è nata molte cose sono cambiate e molto velocemente.

Provo ad indicarne alcune che ritengo significative, senza alcuna pretesa di ordinarle né di essere esauriente.

Dal punto di vista sociale e demografico: l'attesa di vita è in progressivo e rapido aumento, la pensione è una condizione che riguarda sempre meno lavoratori, visto l'aumento di lavori in vario modo atipici. Non solo ma dopo essere stata conseguita in età ancora abbastanza giovanile (55/60 anni) adesso si prospetta in età più lontane (65/70).

Dal punto di vista culturale: l'idea che la vita sia un processo continuo di trasformazione (di apprendimento) sta sempre più prevalendo sul modello lineare delle "fasi" di vita.

Considerando, inoltre, nello specifico l'oggetto di impegno di Nestore, se dodici anni fa era possibile parlare di transizione dal lavoro alla pensione come esperienza largamente condivisa, oggi non è più possibile.

Il pensionamento come processo di cambiamento della modalità di vita dell'adulto, uomo o donna, che ha un punto di inizio specifico: la data della cessazione dell'attività lavorativa, e come tale chiaro e visibile, è sempre meno universale.

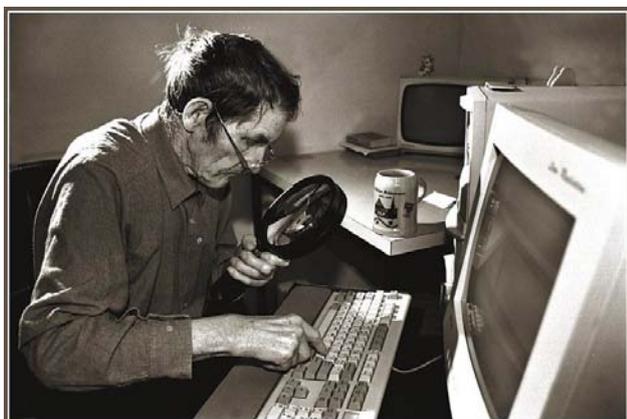
Sarebbe, però, insufficiente guardare solo questo evento per due ragioni: la prima di carattere sociale che attiene alle modifiche che sono intervenute nel mondo del lavoro, che rendono la pensione una condizione meno "universale"; la seconda di carattere esistenziale: il trascorrere del tempo porta gli individui ad affrontare il problema del processo di invecchiamento, fenomeno variegato ma ineludibile, anche se spesso sottaciuto e

messo tra parentesi.

Partendo dalle elaborazioni già maturate nell'associazione si è ipotizzata la necessità di progredire e di approfondire le tematiche della transizione, arricchendole dei elementi indicati in precedenza.

In considerazione del fatto che la cultura prevalente tende a non prendere in considerazione il processo di invecchiamento, relegando in un futuro lontano la questione, ho proposto a Nestore di promuovere un'esplorazione proprio a partire da questa esperienza, condivisa da tutti i soci in varia maniera.

Ho proposto la modalità *focus group* al fine di raccogliere le riflessioni e le esperienze individuali in materia nella convinzione che i soci stessi erano ad un tempo testimoni e protagonisti del cambiamento e che un loro coinvolgimento avrebbe potuto generare anche un ar-



ricchimento nell'elaborazione delle strategie dell'Associazione stessa.

Nel mese di giugno di sono fatti due focus group che hanno coinvolto una trentina di soci, nel corso dei quali si sono sollecitati i partecipanti ad esprimere le proprie emozioni e riflessioni sul tema dell'invecchiamento. Quanto è stato elaborato è stato poi portato ad incontro successivo, aperto a tutti i soci.

Gli elementi che sono stati espressi sono spesso ambivalenti, l'invecchiamento è un'esperienza che talvolta si subisce con malinconica rassegnazione, talaltra si affronta con determinato attivismo.

In generale si tende a preferire la parola transizione che rende maggiormente possibile pensarsi in termini progettuali.

La stessa adesione all'Associazione risponde al bisogno di superare la tentazione della passività e spinge alla ricerca di stimoli e proposte consentano di rimettersi in

gioco.

È abbastanza generale la sensazione che l'invecchiamento sia un'esperienza dinamica, multiforme variabile e si vorrebbe avere la possibilità di confrontarsi e di capirne di più.

È quindi nata l'idea di costituire due gruppi di ricerca e di approfondimento, animati dai soci stessi, per proseguire le elaborazioni intraprese.

Il primo gruppo si è posto l'obiettivo di effettuare una ricognizione su invecchiamento e transizione in relazione alla molteplicità delle forme che essi assumono a seconda dei contesti sociali, dell'età, della salute,...., dei soggetti; il secondo gruppo si propone di esplorare le caratteristiche specifiche e le eventuali differenze dell'invecchiamento e della transizione per gli uomini e per le donne, con particolare attenzione agli aspetti relativi alla sessualità.

Licia Riva

Narrarsi per continuare a vivere

*Agli anziani insegnerei
che la morte non arriva con la vecchiaia
ma con la dimenticanza.
Gabriel Garcia Marquez*

Tra le principali trasformazioni connesse al processo di invecchiamento della popolazione, il *passaggio dal lavoro al pensionamento* ha catturato negli ultimi anni - in veste di ricercatrice e formatrice - la mia attenzione e curiosità. Ho quindi iniziato ad interrogarmi nel mio percorso professionale sulle complesse dimensioni - individuali e collettive - che connotano questo percorso. La riflessione pedagogica, infatti, nonostante alcuni nuclei di significative elaborazioni, fatica a proporre un proprio punto di vista interpretativo forte, oltre a non essere del tutto in grado di convincersi - e convincere - della necessità di una propria presenza teorica, finalizzata a comprendere portata e conseguenze del processo di transizione che accompagna questa classe di età compresa tra i 55 e i 65 anni, oltre che di una propria presenza operativa, volta a contribuire al miglioramento delle condizioni di vita dei soggetti interessati, appartenenti ad una età "cerniera" tra due grandi periodi della vita: l'età adulta e l'età anziana.

Diverse sono le letture e le interpretazioni riguardo l'interruzione dell'attività professionale, che si può confi-

gurare come apertura di nuovi scenari di vita, ma anche in termini di rischio involutivo, diminuzione di progettualità, solitudine ed emarginazione. In ogni caso, l'aumento di tempo di vita svincolato da impegni lavorativi rappresenta un evento apicale, critico: indagarlo significa innanzitutto individuare donne e uomini - pensionati e pensionandi - motivati e desiderosi di raccontare e scrivere i propri trascorsi ed alcuni possibili itinerari esistenziali.

Allestire un contesto, come ormai da un decennio si prodiga di fare l'Associazione Nestore, in cui si dà voce al soggetto significa ricostruire, sulla base dei fatti e delle testimonianze raccolte, la transizione dal lavoro al pensionamento nei suoi passaggi, difficoltà e sviluppi, a volte imprevisi. Per cogliere la singolarità e l'unicità di ciascun individuo, le sue traiettorie di apprendimento, di trasformazione e di espressione di sé, di attribuzione di senso e di significato, mi sono avvalsa delle *pratiche narrative e (auto)biografiche*, che hanno assunto negli ultimi anni anche nell'educazione in età adulta l'importanza e l'attenzione ricevuta ormai da alcuni decenni nella ricerca storica, sociologica, antropologica e psicologica.

I presupposti teorici ed epistemologici - e quindi anche metodologici - su cui si basa l'approccio autobiografico richiamano dunque l'esigenza di conferire legittimità scientifica alla soggettività. Tale approccio, infatti, si configura come strumento di ricerca e (auto)formazione: due dimensioni che non sono più tenute separate, ma dialogano continuamente all'interno di questo approccio, rimanendo aspetti complementari di un unico atteggiamento scientifico.

Il momento della ricerca ha come scopo quello di raccogliere e analizzare storie di vita individuali e collettive, mentre il momento della formazione intende stimolare attività di tipo riflessivo e autoriflessivo. I momenti apicali, eccezionali e inaspettati - che modificano la vita sociale e psichica - stimolano la riflessione metacognitiva: vengono recuperati nella memoria, interpretati alla luce del presente e continuamente selezionati e rielaborati con lo scopo di attribuire senso e significato alle proprie esperienze e alla propria identità. È proprio il bisogno di dare coerenza e continuità al proprio sé che porta alla necessità di costruire retrospettivamente i legami di causalità tra gli eventi della propria storia e di considerare i ricordi come segni premonitori di fatti futuri. L'uomo è dunque colui che possiede una storia e che, proprio

grazie a questa storia, è in grado di affermare la propria identità e di progettare la propria (auto)formazione, in un processo di continua costruzione di sé, delle proprie strategie di conoscenza, delle propensioni ad agire e a pensare.

Il soggetto, nel raccontarsi, riscopre il proprio vissuto interpretandolo: la sua capacità di dare forma all'esperienza rappresenta uno strumento di significato che domina gran parte della vita nell'ambito di una cultura. Imparare a costruire un significato - e a crearne dei nuovi - costituisce un esercizio vivificante: le esperienze di vita sono perciò fondamenti del processo formativo in quanto - grazie ad esse - si riscopre o si ridefinisce il progetto della propria crescita personale, diventando nell'insieme dell'impresa educativa un momento ad alta motivazione intrinseca.

Le potenzialità del racconto autobiografico sono ulteriormente approfondite quando la narrazione si trasforma in scrittura. La scrittura induce a sviluppare capacità introspettive e auto-consapevoli e stimola, ad un livello più profondo del racconto orale, l'ascolto di sé. Scrivere, così come pensare e tessere, appartengono allo stesso campo semantico: si tratta cioè di imprimere una forma, un ordine, un senso a ciò che si fa e di cui si ragiona. Usando le parole si trascrivono scene che si svolgono nella vita quotidiana, avvicinate attraverso l'osservazione, per approfondirne successivamente la comprensione. L'attività di scrittura, quindi, diviene un elemento consistente nella trama che compone l'agire in campo educativo.

L'esperienza della scrittura diviene anche una dimensione nella quale si è creata una comunicazione tra vita personale e mondo esterno, uno spazio in cui ciascuno può rielaborare creativamente la propria esperienza, difendendone l'unicità, ma in una dimensione collettiva, valutativa e non giudicante. Il soggetto impara così a pensare in modo alternativo, a variare il proprio sguardo per comprendere e comprendersi. La pratica della scrittura diviene, perciò, anche luogo di condivisione di emozioni e sentimenti. Sapere di non essere soli, in balia esclusivamente delle proprie emozioni o suggestioni, ma di poter contare sulle riflessioni di altri e altre, ha facilitato il ritrovare - nelle diverse situazioni - sentieri di senso. Questo potrebbe voler dire anche riconoscere e ridurre le possibili cause di disagio, individuale e collettivo, legate in generale al passaggio tra le diverse fasi del

corso della vita, e valorizzare il grande potenziale di risorse che pensionate e pensionati, con la loro esperienza e disponibilità, possono offrire alle nuove generazioni, e alla società tutta.

Stefania Freddo

Nestore e il volontariato

Innanzi tutto qualche numero: le Associazioni presenti nella Provincia di Milano come dall'ultimo censimento effettuato nel 2009 sono 878, di cui oltre il 50% presenti nel capoluogo.

Oggi, calcolando anche le non registrate, si stima che le Associazioni che operano sul territorio della provincia siano circa 1600, con oltre 30.000 volontari che operano con una disponibilità media di 6,4 ore settimanali, ovvero è come se oltre 4800 volontari lavorassero a tempo pieno. La stragrande maggioranza di queste Associazioni lavora nell'ambito dell'assistenza alla persona e solo quote minimali delle stesse agiscono negli ambiti culturali o ambientali.

A titolo di esempio nel campo culturale, importantissimo settore che salvaguarda il nostro patrimonio storico e artistico, operano solo 65 Associazioni.

Anche sul mondo del volontariato si è abbattuto con impatti negativi il "ciclone" della crisi economica, ma come ogni crisi offre alle Associazioni anche delle opportunità.

In negativo la crisi economica erode e riduce l'autonomia finanziaria delle Associazioni facendo venir meno le sovvenzioni ancora possibili nel recente passato e costringendo le Associazioni stesse a individuare e attivare nuove forme di auto finanziamento.

L'Associazione Nestore, ad esempio, è stata costretta a richiedere un contributo per i corsi erogati che erano in precedenza gratuiti.

Sempre in negativo il previsto prolungamento della vita lavorativa fino ai 66 anni di età inciderà già nel breve/medio periodo sul numero delle persone che saranno disposte a svolgere una attività di volontariato e sulla loro disponibilità di dedicare le proprie esperienze e il proprio tempo alla solidarietà.

Per contro, la crisi economica ha falciato i finanziamenti alle pubbliche istituzioni che sono state costrette a loro volta a ridurre i costi dedicati al welfare e questo offre alle Associazioni che si occupano dei servizi alla

persona di essere chiamate a dare sostegno sempre più necessario.

Sostegno e contributo che deve essere svolto e limitato nel campo migliorativo, evitando il rischio di cadere in attività prescrittive operate dai propri volontari che toglierebbero posti di lavoro e farebbero assumere alle Associazioni responsabilità pericolose e non dovute né previste dalle missioni.

Maggiore impegno che comporterà in positivo il venir meno della necessità di erogare attività generiche e la richiesta verso le Associazioni di sviluppare profili professionali sempre più elevati per i propri volontari.

Ciò renderà obbligatorio per le Associazioni di procedere all'aggiornamento e alla formazione continua dei volontari, non a caso già parecchi anni fa Don Gnocchi affermava "Non basta fare del bene, bisogna farlo bene!".

Questa esigenza è già stata avvertita da numerose Associazioni e in particolare da Ciessevi (Centro Servizi per il Volontariato) che si è già attivata mettendo a disposizione le proprie strutture attuali, alle quali seguirà "VOCE – La nuova casa del volontariato".

CiEsseVi ha inoltre riproposto il progetto "ROV – Rete Orientamento al Volontariato" con lo scopo di offrire docenze e strumenti di lavoro per i formatori interni delle Associazioni che hanno aderito, costituendo nel contempo una rete sempre più estesa per lo scambio continuo di esperienze e competenze fra le stesse Associazioni e perché no anche lo scambio temporaneo di "volontari specialisti".

Favorendo con questi scambi l'innovazione e l'adeguamento continuo delle attività messe in campo superando gli immobilismi che spesso derivano dalle chiusure e dagli egoismi dei "soci fondatori" e riducendo al minimo i rapporti "gerarchici" che nel tempo si consolidano all'interno delle Associazioni stesse e che portano soventemente alla fuga dei volontari che rifiutano il ritorno a un contesto lavorativo di rapporto di "capo-collaboratore".

Non a caso Nestore, Associazione da sempre attenta all'evoluzione della società in generale e al volontariato come impegno sociale in particolare, ha aderito alla rete ROV di Ciessevi portando e rendendo disponibili le proprie esperienze e capacità per le altre Associazioni presenti.

Ultimo aspetto da considerare è il valore crescente delle

risorse umane come componente primaria per la vita delle Associazioni, che dovranno essere sempre più capaci di tenere alta la motivazione dei volontari già presenti e di reperire nuovi addetti.

A supporto dei volontari, da parte delle Associazioni e in primis delle Istituzioni, proprio perché si è in presenza della crisi economica vigente, si renderà necessario individuare delle forme di gratificazione che possano sostenere la loro presenza e disponibilità.

Se è giusto infatti che i volontari in quanto tali non siano pagati, è opportuno che si possa arrivare almeno al rimborso delle spese o a altre forme di benefit che possano favorire la loro attività (ad esempio ingressi a musei, cinema o teatri agevolati, borse di studio o crediti scolastici per attirare i possibili ragazzi interessati, ecc.)

Tornando all'attività di Nestore, il Gruppo Counseling (referente Anita Faraci) da gennaio 2012 ha avviato un lavoro di affinamento delle proprie competenze mediante 4 incontri di formazione nei quali, grazie alla competenza specifica di Anita Faraci e Gabriella Paolillo, si sono studiate alcune tecniche di comunicazione specifiche del counselling e si sono svolti, tra i partecipanti agli incontri, esercizi pratici al riguardo.

Il Gruppo inoltre ha partecipato a tutti gli incontri del ROV a cura del Ciesevi e proprio nell'ultimo incontro svoltosi il 29 di Febbraio è stata data la disponibilità a preparare e partecipare, come Gruppo dell'Associazione Nestore inserito nel ROV, alla prossima manifestazione del volontariato "Fa' la cosa giusta".

E infine, in coerenza con l'attenzione e con le capacità di analisi sempre presenti nella nostra Associazione, Nestore sarà attenta a recepire, a individuare e sostenere i bisogni che emergeranno per il prossimo anno 2013, già dedicato dalla Comunità Europea alla Cittadinanza Attiva.

Enrico Cotti

Anita Faraci

I "Giovedì di Nestore"

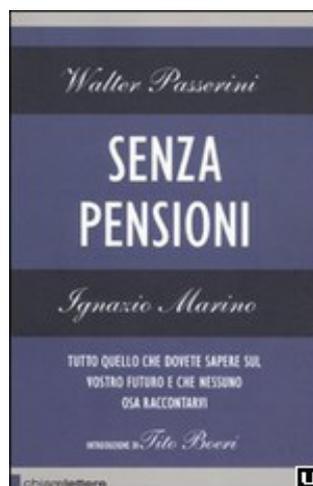
Sono trascorsi alcuni anni dal giorno in cui nel 2006 abbiamo iniziato il ciclo "Un libro al mese", incontri che avevano come obiettivo di offrire ai nostri soci e amici la presentazione di libri dalle tematiche a carattere sociale e culturale, libri di inchieste e di denuncia, scritti da autori italiani. Nel 2009 gli incontri, denominati "I

giovedì del libro", sono entrati a far parte dell'ampio programma culturale della Società Umanitaria e Humaniter,, coinvolte assieme a noi nella programmazione, e con loro sono stati realizzati fino alla fine del 2011.

Ora il bisogno di una maggiore coerenza interna e il desiderio di accogliere alcune pressanti richieste dei nostri soci, troppo condizionati dall'orario del tardo pomeriggio, ci hanno portato a riflettere e a ripensare questo appuntamento. Così a dicembre scorso sono iniziati "I giovedì di Nestore" che sostituiscono i precedenti.

I "Giovedì di Nestore" sono un momento importante di continuità culturale con gli obiettivi che l'Associazione si propone quali finalità di fondo. In modo più sistematico e meno impegnativo dal punto di vista del costo (sono e resteranno gratuiti e aperti a tutti) e del tempo richiesto ai partecipanti, rispondono all'esigenza di cogliere, attraverso il contributo di protagonisti e osservatori esterni all'Associazione, il collegamento fra i temi rilevanti affrontati dall'Associazione, e lo scenario attuale che ci circonda e spesso ci condiziona. Dai "Giovedì di Nestore" possono infatti emergere in modo più libero e disordinato, informazioni e stimoli interessanti su innumerevoli temi che toccano la popolazione cui ci rivolgiamo, nonché utili spunti per eventuali approfondimenti. A titolo di esempio: le problematiche di genere, i cinquantenni e i precari senza pensioni, l'esplorazione della mente senza età.

Inoltre, essendo aperti a tutti, soci e non soci, vogliono essere una bella finestra promozionale, aperta al mondo, che giova alla diffusione della nostra immagine associativa.



Il primo incontro si è tenuto il 1° dicembre 2011 con il giornalista de "La Stampa", **Walter Passerini**, noto esperto delle problematiche del lavoro e autore insieme a **Ignazio Marino** del libro "Senza pensioni. Tutto quello che dovete sapere sul vostro futuro e che nessuno osa raccontarvi." (Edizione Chiarelettere)

Il grande merito di questo libro e del suo autore è quello

di aver sollevato in modo attuale, documentato e provocatorio la complessità e le contraddizioni insite in un tema che sta alla base della nostra democrazia. Temi quali la riforma delle pensioni, le responsabilità dei passati governi, il difficile passaggio dal sistema retributivo a quello contributivo, il precariato, ecc. sono stati presentati e dibattuti da **Passerini** con **Alberto Martinelli**, Professore Emerito dell'Università Statale di Milano, **Massimo Tagariello**, giornalista e collaboratore Class TV, e il sindacalista **Sandro Maccarelli** del Patronato INCA CGIL.

È seguito un vivace dibattito con il pubblico presente, interessato e coinvolto a capire che cosa si possa fare e quali strategie adottare verso una via d'uscita dall'attuale situazione: ovviamente senza avere risposte certe.



Il 26 gennaio 2012, il nostro incontro è stato dedicato a **“La Shoah nei ricordi e nelle testimonianze delle seconde generazioni”**, nate nel dopoguerra, che hanno vissuto la tragedia dell'Olocausto di riflesso, attraverso i ricordi e i messaggi dei loro nonni e/o genitori. Purtroppo la generazione vittima dell'Olocausto sta scomparendo ed assume quindi particolare importanza la trasmissione della tragedia vissuta, affinché essa non si ripeta mai più.

Le due testimoni invitate sono state **Miriam Rebhun** e **Clara Wachsberger**, introdotte dal prof. **Stefano Levi Della Torre**, poliedrico docente e studioso di questi e altri temi che si è soffermato sul significato culturale, antropologico e filosofico della Shoah, ancora non sufficientemente capito e approfondito nelle sue premesse e implicazioni, e ci ha fatto riflettere sulla “banalità” dei reconditi meccanismi che riescono a trasformare un uomo normale in un “orco”.

Miriam Rebhun ha parlato del suo libro **“Ho inciampato ma non mi sono fatta male. Haifa, Napoli, Berlino una storia familiare”**, che narra il percorso a ritroso dell'autrice alla ricerca dei ricordi della nonna materna, originaria di Berlino e scomparsa ad Auschwitz, e anche di un'identità in parte smarrita, in parte forse

volutamente rimossa, e alla fine ritrovata dopo un lungo e impegnativo percorso.

Clara Wachsberger, con la sorella Silvia, ha raccolto nel volume **“L'interprete”** le memorie del padre Arminio Wachsberger, scampato ad Auschwitz, dove fu interprete del medico nazista Joseph Mengele. Con emozione ed empatia ci ha fatto rivivere l'orrore dei campi di sterminio e la difficile rinascita di un sofferto percorso di vita, quale frammento irripetibile di storia che va conservato con cura, perché il ricordo di quanto è accaduto rimanga vivo nelle nuove generazioni cui spetta il compito del “passaggio del testimone”.

Il 23 febbraio, per capire e per addentrarci sulla complessità dei fattori che influenzano il pensiero umano, abbiamo organizzato un incontro dal tema **“La pluralità della mente oltre i confini del cervello”**.

“Sono convinto” ci dice il prof. **Edoardo Boncinelli**, (fisico, convertitosi con brillante successo alla biologia



Andrea Lavazza, Michele Di Francesco e Edoardo Boncinelli al “Giovedì di Nestore” del 23 febbraio 2012

molecolare) “che la scienza di oggi abbia acquisito nel suo complesso abbastanza informazioni e posseda strumenti tali da poter cominciare ad affrontare il discorso sulla natura della mente seguendo un approccio di tipo sperimentale”.

Con lui nel panel c'erano il prof. **Michele Di Francesco**, professore e filosofo della mente e il dott. **Andrea Lavazza**, giornalista e studioso. Da loro abbiamo appreso che numerose osservazioni del sistema nervoso centrale, che inglobano diverse discipline, hanno dato origine ad una nuova branca del sapere, che va sotto il nome di “neuroscienza”. Questa scoperta ha aperto una

nuova prospettiva di analisi non solo alla conoscenza del corpo umano, ma alla conoscenza di come l'uomo si rappresenta e immagina. Le neuroscienze hanno appena iniziato a svelare i tesori contenuti nella nostra mente e a spiegare l'origine dei nostri comportamenti più complessi ed evoluti. Il percorso non finisce qui e probabilmente il futuro riserverà altre sorprese.

Ci piace segnalare in proposito, che il giorno seguente al nostro incontro il quotidiano "Corriere della Sera" evidenziava, in un articolo di Luigi Ferrarella, l'utilizzo, per la prima volta in Italia, da parte del Tribunale di Cremona, delle neuroscienze, quale tecnica per scoprire la verità in un complicato caso giudiziario.

Jenny Barbieri

I GIOVEDÌ DI NESTORE:

- **Giovedì 22 marzo 2012 – ore 16.00 presso Società Umanitaria – Sala Facchinetti**

Pensieri e Storie di Donne nel Contemporaneo

Dott.ssa Cristina Tajani

Assessore alle Politiche per il lavoro, Sviluppo economico, Università e ricerca del Comune di Milano

Prof.ssa Maria Cristina Bombelli

Presidente Fondazione "La Pelucca", Consulente

Avvocato Ileana Alesso

Comitato Pari Opportunità, Ordine Avvocati di Milano e Consigliera di Fiducia Università Milano-Bicocca

Coordina: Minnie Luongo

Giornalista del "Corriere della Sera"

Calendario dei prossimi incontri

- **Lunedì 16 aprile 2012 – ore 16.00 presso ALDAI – Sala Viscontea: il prof. Roberto Camagni, docente di Economia Urbana al Politecnico di Milano, presenterà la XX edizione dell' "Osservatorio permanente della qualità della vita a Milano", interessante appuntamento annuale realizzato con l'Associazione Meglio Milano**
- **Giovedì 24 maggio 2012 - ore 16.00 presso Società Umanitaria - Sala Facchinetti: "Incontro con il benessere". I relatori e le modalità dell'incontro sono in via di definizione.**
- **Martedì 12 giugno 2012 -ore 17.00 presso la Società Umanitaria - Sala Facchinetti: Incontro a cura del Gruppo Animazione per il saluto estivo**

Il Progetto Grundtvig alla volata finale

Il Progetto Grundtvig si concluderà a Berlino il 10 maggio p.v. con una Conferenza Europea dal titolo "The big shift in Europe - preretirement counselling - a shortcut to Active Ageing" (la grande svolta in Europa - consulenza al pensionamento - come arrivare ad un invecchiamento attivo). Il focus della Conferenza riflette quello che la Commissione Europea ha definito come target per l'anno 2012 che è dedicato all'invecchiamento attivo e alla solidarietà fra le generazioni. La prima tappa è prevista per il 28 marzo presso la sede della Commis-

sione Europea a Milano per parlare della "Nuova sfida europea: il boom dell'invecchiamento" alla stampa e a un ristretto gruppo di invitati. I relatori principali saranno Francesco Marcaletti (Università Cattolica e Comitato Scientifico Nestore), e Poul Tindbaek, il nostro capofila danese, che verrà apposta da Aarhus su invito della Commissione. Lo scopo è quello di dare risalto e diffondere in Italia l'importanza del tema e del lavoro svolto.

Di questo progetto abbiamo parlato più volte su queste pagine, anche se i soci coinvolti sono stati pochi, per vari motivi, il principale dei quali è stata la barriera linguistica (si è svolto tutto in inglese e principalmente all'estero), oltre alla necessità di uno stretto raccordo

con i Paesi partner (Danimarca, Germania, Grecia e Polonia) che ha richiesto un coordinamento puntuale da parte di poche persone (necessariamente sempre le stesse) impegnate operativamente nel progetto.

Sono convinta però che l'utilità per tutti noi e per l'Associazione sia alta ed è finalmente giunto il momento di farne un resoconto per sommi capi.

Che cosa abbiamo fatto?

Nei 4 incontri realizzati nei vari Paesi: ad Aarhus (Danimarca); a Milano; a Heraklion (Creta); e a Varsavia (il quinto sarà a Berlino il 10 maggio per la presentazione del Rapporto Finale) abbiamo potuto conoscere diversi modi di vivere e affrontare la condizione anziana, strettamente legata alle variabili ambientali, politiche e sociali dei vari Paesi coinvolti e di scambiarcene informazioni, documentazione e approfondimenti su due punti principali: 1) che cos'è un "invecchiamento attivo"; 2) cosa fare per la preparazione necessaria relativamente al raggiungimento di un maggior benessere personale della popolazione coinvolta, che sta crescendo esponenzialmente in tutti i Paesi, non ultima l'Italia dove la longevità è massima. I contributi dei vari partner sono oggetto del Rapporto Finale, steso a più mani e coordinato dal nostro straordinario capofila danese, Dr. Poul Erik Tindaek, PhD.

Uno dei principali obiettivi dei finanziamenti Grundtvig è lo scambio di conoscenze e di informazioni tra i partner sulle loro identità e attività, per favorire un maggior avvicinamento e integrazione a livello europeo. Nel nostro caso è emerso un quadro variegato ed estremamente diverso da Paese a Paese, che ci ha messo di fronte al lunghissimo cammino ancora da percorrere verso la creazione di un'Europa unita e integrata, forse anche perché, oltre alle variabili politiche e ambientali, le istituzioni scelte per partecipare al progetto sono di per sé assai diverse fra loro e perseguono obiettivi istituzionali molto differenti.

La prima è il *Department of Employment del Comune di Aarhus*, ente pubblico rappresentativo della seconda città della Danimarca, dove coscienza civile, welfare e strumenti di supporto alla realizzazione del benessere di coloro che hanno raggiunto l'età pensionabile (67 anni) sono molto alti e permettono il raggiungimento di traguardi assai più avanzati e ricchi dei nostri in termini di vite vissute e da vivere ancora. Una delle scelte che i da-

nesi da anni ormai hanno davanti è, senza alcuna retorica, la possibilità di restare al lavoro fino a 70 anni, cosa della quale da noi si comincia a discutere solo adesso, sotto la spinta urgente della crisi economica. Le altre alternative per loro sono quella di scegliere in piena libertà e tranquillità l'uscita protetta dal mondo lavorativo per dedicarsi a progetti di vita individuali o sociali senza problemi di sussistenza economica, salute permettendo. Una piccola percentuale soltanto sceglie il volontariato. E in questo percorso sono accompagnati e confortati da brevi corsi di formazione gratuiti, avviati solo tre-quattro anni fa, con il finanziamento dello Stato.

L'associazione polacca (Centre for the Advancement of Women Foundation), con sede a Varsavia, non profit, ma ben appoggiata dall'università e tutelata da una miriade di istituzioni territoriali a livello locale e pubblico che ne finanziano i programmi, assiste persone a rischio di esclusione sociale (neo laureate, madri al rientro dalla gravidanza, e in particolare "donne cinquantenni", estromesse dal mondo del lavoro), attraverso programmi di coaching, counselling e formazione intervento, mirati a far loro recuperare dignità, lavoro e una soddisfacente qualità di vita per poter raggiungere il periodo pensionistico (60 anni, non molto lontano dal nostro attuale) nel quadro delle pari opportunità fra i sessi.

Questi due partner, Danimarca e Polonia, sono quelli con cui l'Associazione Nestore si è maggiormente confrontata per quanto riguarda obiettivi, modalità, durata, articolazione e risultati di una formazione mirata ad aumentare e creare benessere in una fase di transizione, quale quella del pensionamento, comune denominatore per tutti.

Vi sono stati poi gli altri due partner, Germania e Grecia, che svolgono attività completamente diverse. La Grecia è stata rappresentata dal *TEI - Technological Educational Institute di Creta*, vero e proprio politecnico universitario, a carattere pubblico, con 17 dipartimenti (Facoltà) dove si svolgono studi di buon livello in diverse discipline tecnico scientifiche per giovani che hanno finito le scuole superiori. Il TEI ha un campus per gli studenti, molto vivace e frequentato, dove vengono accolti anche numerosi studenti stranieri, preferibilmente con borse di studio, non solo europee. A latere vi è una *School of Health and Social Welfare* articolata in due Dipartimenti, uno dei quali, *Nursing and Social Work* è quello coinvolto nel nostro progetto. Hanno in programma di istituire corsi di prepensionamento con particolare

attenzione al miglioramento della qualità di lavoro per gli adulti anziani e allo studio dei problemi dell'invecchiamento nella prospettiva di istituire corsi ad hoc per questa stagione della vita.

Le persone che hanno interagito con noi hanno smentito tutti gli stereotipi che accompagnano in genere l'immagine di un Paese in disordine economico come la Grecia oggi: seri, puntuali, preparati, ci hanno accolto con grande ospitalità e apertura per l'arte e la buona tavola, assai piacevole in un programma di scambio culturale.

La Germania è stata rappresentata da una società di consulenza privata (August Horch Akademie GmbH) con sede a Berlino, che svolge consulenza e formazione manageriale (remunerata) per l'industria privata e le autorità pubbliche, realizzando numerosi progetti internazionali. Attualmente il loro più grande cliente è la fabbrica di automobili Audi, e solo marginalmente viene sfiorata la preparazione al pensionamento. Nella divisione dei ruoli, alla Germania è toccato l'onere e l'onore di definire un programma di *dissemination* dei risultati in Europa, e perciò Berlino è stata scelta quale fulcro e sede per la Conferenza Finale e la presentazione dei risultati a maggio.

Concludiamo il quadro con la piccola Associazione Nestore, la sola totalmente volontaria e non profit, che da oltre 13 anni realizza per i pensionati corsi di preparazione al pensionamento e di orientamento al volontariato (quest'ultimo quale sbocco privilegiato per i volontari, in sostituzione di un welfare pubblico carente). Con noi ha lavorato, curando l'aspetto fondamentale (da noi finora poco curato e conosciuto) dello scenario in mutamento e dell'evoluzione della struttura demografica in Italia e in Europa, il Prof. Francesco Marcaletti ricercatore dell'Università Cattolica e grande esperto di questi temi, oltre che membro del Comitato Scientifico dell'Associazione.

Se posso esprimere un parere personale, ci siamo coinvolti nel percorso con curiosità, aspettative e impegno, accompagnati da un certo slancio ideale come è il nostro modo di lavorare in Associazione, dove purtroppo ci ritroviamo ancora oggi a muoverci fra la prevalente indifferenza di aziende, organi governativi e istituzioni a livello territoriale. Agli incontri ci siamo presentati e alternati in quattro, sempre gli stessi, e abbiamo così potuto seguire dall'inizio l'evolversi del progetto: Dante Bellamio e Fiorella Nahum per l'Associazione; France-

sco Marcaletti e Emma Garavaglia per l'Università Cattolica di Milano.

Questo gruppo di "diversi" si è incontrato e ha raccontato le proprie esperienze nell'arco di due anni, attraverso incontri, siti web, documentazione di altro tipo, imparando uno dall'altro, con indubbio beneficio, anche se va ridimensionata certamente la qualità del lavoro prodotto sul piano teorico e scientifico, che peraltro non rientrava negli scopi dichiarati del progetto.

Che risultati e che benefici?

Il Rapporto Finale del nostro Progetto (ovviamente la lingua comune è stata l'inglese) si intitola Preretirement Counselling – a shortcut to active ageing e si articola in due parti.

La prima parte è dedicata ai cambiamenti demografici, mercato del lavoro e modelli di pensionamento nei Paesi partner (Grecia e Italia, rappresentata dall'Università Cattolica)

La seconda è dedicata all'invecchiamento attivo e al supporto e preparazione al pensionamento (Danimarca, Italia, rappresentata dall'Associazione Nestore, Polonia) con un capitolo aggiuntivo relativo all'organizzazione e al finanziamento, curato dalla Germania

Ognuno è stato sollecitato a farsi un esame di coscienza circa i benefici reciproci tratti dal cammino percorso insieme, come è stato riportato nel Rapporto Finale.

Per quanto riguarda l'Associazione Nestore, mi sembra che possiamo sintetizzare così quello che portiamo a casa:

- **Arricchimento** derivante dalla conoscenza di diverse prospettive, obiettivi, punti di vista, ecc. e aiuto a *valutare meglio* sia i nostri *punti di forza e di debolezza* sia l'*influenza* che *ogni situazione nazionale* può avere nel determinare successo e insuccesso delle azioni intraprese. Più in particolare abbiamo potuto constatare: a) **la validità degli obiettivi che perseguiamo**, a prescindere dalle piccole dimensioni dell'Associazione e del fatto che operiamo su base volontaria. Inoltre abbiamo realizzato che non siamo i soli a perseguirli, ma possiamo dividerli con altri, in altri Paesi europei; b) **la conferma di una buona qualità comparativa** dei progetti realizzati finora; c) **i limiti inevitabili alle nostre azioni e alla loro efficacia** posti dallo scenario e dall'ambiente italiano, nonché dalla scarsità di risorse umane e finanziarie; d) **il bisogno di continuare ad imparare e a lavorare**.

- **Il Grundtvig e il suo supporto finanziario** potrebbero essere per l'Associazione Nestore (e non solo a livello europeo) un aiuto concreto per migliorare ciò che stiamo facendo in Lombardia e in Italia nel campo della preparazione al pensionamento, per quanto concerne la sensibilizzazione delle istituzioni, degli organi governativi e dell'opinione pubblica al riguardo. In realtà essi hanno sempre perseguito diverse priorità rispetto a questa.
- Abbiamo realizzato che **il counselling e la preparazione al pensionamento sono solo uno di vari aspetti collegati fra loro** (quali invecchiamento, disoccupazione, prolungamento dell'età lavorativa, rapporti intergenerazionali, crisi economica e sviluppo, ecc.) destinati ad influenzare fortemente i progetti e i programmi Nestore da ora in avanti. In altri termini abbiamo imparato che la preparazione al pensionamento non è solo un problema individuale, ma anche sociale, ed è quindi importante introdurre nei nostri programmi anche i dati quantitativi, finora da noi trascurati.
- Infine, se la preparazione al pensionamento è uno specifico aspetto pedagogico dell'educazione degli adulti, mirato a rafforzarli in una fase fragile quale quella dell'invecchiamento, abbiamo imparato che l'approccio corretto al tema nella sua dimensione individuale e collettiva, è quello di prendere in considerazione **non solo "in un invecchiamento attivo", ma anche un invecchiamento ricco, felice e utile.**

Penso che estendere il Grundtvig ad altri partner, e soprattutto riprendere la "formazione formatori", sarebbero buone idee.

Fiorella Nabum

Dalle nostre socie:

Quella volta che decisi di.....andare in pensione

Andare in pensione fu una mia scelta anni fa. Ricordo che ero molto dubbiosa, ma pensavo finalmente di poter avere più tempo per me e per i miei figli che vivevano in America. Sarei andata a trovarli sovente e, non avendo alcun impegno di lavoro, sarei potuta stare più a lungo con loro, cosa che non avevo potuto realizzare quando ero più giovane. Ma i figli crescendo, si sa, si sposano, diventano genitori e, vivendo lontani, si dimenticano della mamma e io mi

sono sentita, di nuovo, improvvisamente sola, pur essendo diventata nonna.

La signora "solitudine" cominciò a farmi compagnia.

Mi vennero in aiuto i corsi che avevo intrapreso all'Umanitaria sia come allieva di italiano, poesia, sia come insegnante di francese.

Inoltre frequentai anche un corso molto interessante di orientamento sul volontariato per pensionandi e neo-pensionati presso l'Associazione Nestore, dove imparai di nuovo a esprimere le mie emozioni, i miei sentimenti e ascoltare quelli degli altri, creando così uno spazio di confronto in cui i propri sentimenti non sono più percepiti come negativi bensì come veri e propri momenti di dialogo e apertura.

Ho imparato che tutto dipende dai nostri pensieri, dal nostro modo di porsi nella vita, dal nostro modo di ascoltare, ascoltarsi e soprattutto dalla nostra autostima.

Così possiamo combattere e uscire dalla nostra solitudine, vivendo in modo consapevole, accettandosi, apprezzandosi nonostante i propri limiti e i nostri difetti, che non ci impediscono di avere dubbi o difficoltà, ma ci evitano la disperazione e, cosa più importante, non ci sentiamo più soli. Nel volontariato ho sperimentato sulla mia pelle che, per uscire dalla solitudine in cui mi trovavo, dovevo impegnarmi in qualcosa di costruttivo e trovare il tempo per un insieme variegato di attività e impegni, che riguardano sia il fare sia l'essere, senza trascurare l'aspetto fondamentale che riguarda la "musica dell'anima" dando un senso e un significato alla mia esistenza.

E ora, a distanza di dieci anni dalla mia prima esperienza di volontariato, posso affermare che, frequentando queste associazioni, ho trovato tanti amici i quali mi hanno ascoltato e che, confrontandomi con loro, ho portato un importante contributo al processo di creazione della mia anima, perché ogni amico ci introduce in un mondo che diventa anche nostro.

Ora non mi sento più sola e, cosa importante, non mi pianto più addosso. La mia vita è totalmente cambiata e io sono rinata!

E ora con queste mie brevi righe ringrazio di cuore le Associazioni presenti in Umanitaria: Nestore e Fondazione Humaniter che con i loro corsi mi hanno dato questa importante opportunità: essere volontaria, insegnante e nello stesso tempo allieva perché ti senti parte di un gruppo, condividi le stesse idee, emozioni e sentimenti.

Ed è così che ci si sente ancora vitali e utili.

Rita Macchi

Coccole

*A*desso capisco... comprendo!

Ma una bimba no, ricerca le coccole, i baci della mamma e la mancanza non la esprime a parole ma con i fatti. Piccola ribelle che nascondeva una grande timidezza, una grande incertezza, un bisogno di amore espresso.

L'amore c'era, fatto di tanto lavoro, dalla ricerca di una vita migliore per i propri figli. Poi, passato il tempo, non si ha più l'abitudine e si dà per scontato l'amore.

Questo chiedevo, egoisticamente alla mia mamma fino alla fine.

Poi una sera è successo!

Era molto provata dalla malattia e, sola, non riusciva più a fare i tre gradini che separavano la zona giorno dalle stanze da letto e noi l'aiutavamo, poi riposava sulla cassapanca dell'anticamera delle stanze da letto. Noi, io e mio marito, ci sedevamo con lei.

Una sera, arrivati alla cassapanca, la mia mamma si siede, mi prende un braccio, mi fa sedere sulle sue ginocchia, mi prende il viso tra le mani e mi bacia!

Un bacio che vale una vita!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Carla Frizzi

Notizie in breve

I concerti dell'Umanitaria marzo-maggio 2012

Prosegue fino al 27 maggio la XXVII Stagione dei "Concerti dell'Umanitaria".

La Società Umanitaria (come in passato) apre gratuitamente la propria stagione concertistica ai soci Nestore (in regola con le quote sociali 2012). Sarà sufficiente presentare il tesserino. Seguono i prossimi concerti in programma:

25 Marzo 2012

CONCERTO DI PASQUA

Polifonica Friulana Jacopo Tomadini; **Marco Rossi**, organo; **Massimo Gattullo**, direttore.

15 Aprile 2012, **Camera del Lavoro - Auditorium**

Ensemble Laboratorio di Musica Contemporanea in collaborazione con il Conservatorio "G. Verdi" di Como.

5 Maggio 2012

Concerto in via di definizione.

13 Maggio 2012

Trio Dmitrij; **Michele Sampaolesi**, pianoforte; **Henry D. Durante**, violino; **Francesco A. De Felice**, violoncello.

27 Maggio 2012

In collaborazione con il Musée Debussy di Saint Germain-en-Laye: **Paul Laye**, pianoforte.

"Gli amici dell'Associazione Nestore stringono Giancarlo e Maria Bonghi in un abbraccio affettuoso nel ricordo del figlio Ruggero".

Quote associative 2012

Soci individuali	Euro	50,00
Soci collettivi	Euro	200,00
Soci collettivi sostenitori	Euro	600,00

Coordinate bancarie dell'Associazione Nestore:

Banca Popolare di Milano - Ag.21

corso di P.ta Vittoria 28, Milano

IT 39 M 05584 01621 000000042676

Redazione

Via Daverio 7 - 20122 Milano

Tel. 02/57968324 - Fax. 02/5511846

sito Web: www.associazioni.milano.it/nestore

e-mail: associazionenestore@virgilio.it