



# Nestore Informa

Ottobre 2012 - N° Ventitre

## *Indice*

### *L'eredità dell'anno 2012*

*L'apprendimento intergenerazionale come risorsa per un invecchiamento attivo – Barbara Baschiera*

*Il senso della vita in un sorriso – Daniele Bellasio*

*40 milioni di giovani agé – Federico Rampini*

*Pre-retirement Counselling – a shortcut to active ageing - Agenzia Lifelong Learning Program*

*I giovedì di Nestore - Jenny Barbieri*

*I gruppi nel 2012 - a cura di F.N.*

*Lettera da una “socia attiva” - Giovanna Bellasio*

*La longevità di Nello L. - Fiorella Nahum*

### *Parliamo di noi:*

- *I bandi cui sta partecipando l'Associazione*
- *I prossimi corsi: TLP, Laboratorio di Narrazione Autobiografica - Alberto di Suni*

### *Notizie in breve:*

- *CiEsseVi - volontari per un giorno*
- *Calendario dei prossimi incontri 2012*
- *Festa di Natale*
- *I concerti dell'Umanitaria*

## **L'eredità dell'anno 2012**

**D**ue sono, a mio parere, i messaggi che ci lascia l'anno 2012 che l'Unione Europea ha dedicato all'invecchiamento attivo e alla solidarietà fra le generazioni.

**Il raccordo con i giovani.** L'interesse sviluppatosi su questo tema è in forte aumento soprattutto nell'ambito di associazioni, centri di ricerca e università dentro e fuori della Lombardia. Ci si imbatte sempre più frequentemente in iniziative, dibattiti e convegni mirati ad analizzare, approfondire e anticipare l'evoluzione della struttura demografica della popolazione, la necessità e le conseguenze di una convivenza intergenerazionale, le potenzialità e la valorizzazione del contributo che i “senior” possono offrire alla società in chiave sociologica ed economica, e altri argomenti affini. Ma la cosa più significativa e ricca di prospettive è che questo segnale di interesse proviene soprattutto dai “giovani”, che all'invecchiamento dedicano sempre più studi, riflessioni e tesi di dottorato presso importanti università italiane, soffermandosi ad analizzare i problemi con una prospettiva multidisciplinare e con la mente sgombra da stereotipi e preconcetti, ancora diffusi in molti ambienti.

La prospettiva che si apre alla generazione degli “over 60” è sempre più quella di impegnarsi nella costruzione di un futuro per le prossime generazioni, inserendosi in un processo del tutto nuovo che non ci vede più al centro come protagonisti (e/o vittime di miopie e ingiustizie sociali), ma come interlocutori a pieno titolo dei “giovani”, che finalmente sembrano volersi riprendere in mano il loro futuro riequilibrando il gioco di forze in atto.

Sembra da questi segnali, peraltro ancora elitari e non molto diffusi, che si stiano abbandonando i vecchi pregiudizi e i vecchi stereotipi del *gap intergenerazionale* (linguaggi diversi, ruoli inagibili, occupazione di spazi

altrimenti propri dei giovani, ecc.) per dare adito a una nuova visione necessariamente integrata, di una società alla quale ciascuno possa contribuire con piena dignità e nel rispetto di un ruolo adeguato. D'altra parte, se le statistiche ci dicono che in Italia almeno, nel 2050 la percentuale degli ultra 65enni sarà identica a quella di coloro che sono al di sotto di questa soglia, come sarebbe possibile ragionare altrimenti?

È un privilegio renderci conto che l'Associazione Nestore ha lavorato dal 1998 in questa prospettiva del futuro, rivalutando il ruolo dei "senior" (è preferibile ormai chiamarci così e non più solo "pensionati", termine che, sociologicamente parlando, non comprende più la totalità della categoria, vista l'evoluzione del lavoro e del sistema pensionistico), sia per quanto concerne la loro dignità, i loro diritti e il loro benessere, sia per quanto concerne le potenzialità da rivalutare e utilizzare a beneficio della società in senso lato, dopo il periodo lavorativo.

**Le finestre aperte e l'apprendimento permanente.** Il concetto di "invecchiamento attivo", inteso nel pieno rispetto delle scelte individuali, viene oggi approfondito alla luce dei cambiamenti e dei vincoli esterni e internazionali, sulla spinta della necessità di procedere più rapidamente alla costruzione dell'Unione Europea dalla quale, come sempre, ci giungono stimoli, opportunità e incoraggiamento. Questo lo abbiamo imparato realizzando con i nostri quattro partner (Danimarca, Germania, Polonia e Grecia) il progetto Grundtvig sulla preparazione e consulenza all'invecchiamento attivo (Pre-retirement counselling: a shortcut to active ageing). Questo lo viviamo partecipando alle iniziative che le università e i centri di ricerca stanno realizzando sempre più frequentemente. Ho partecipato al Convegno di studi sull'invecchiamento attivo "*Nuove sfide formative e politiche inclusive*" che l'Università Ca' Foscari di Venezia ha organizzato l'8 ottobre 2012 e sono rimasta colpita dal fatto che tutte o quasi le relazioni sono state preparate e tenute da giovani docenti e ricercatori, anche di altre università, e da giovani rappresentanti della Regione Veneto, Confindustria Veneto, Fondazioni per la cittadinanza attiva, ecc. in una prospettiva multidisciplinare e essenzialmente "intergenerazionale".

A Milano esiste una Fondazione ISMU, Iniziative e Studi sulla Multietnicità, che ha recentemente aperto un tavolo di dibattito sul "*diversity management*", conce-

pito come necessità di gestire la complessità derivante dalle numerose diversità presenti nella società italiana attuale: multietnica, multireligiosa, multietà, ecc. Attorno al tavolo ISMU (che proseguirà con incontri mensili) vi erano soprattutto giovani, ricercatori universitari, sindacalisti, consulenti aziendali, associazioni interreligiose: io ero sicuramente la più anziana.

Queste opportunità offerte all'Associazione Nestore costituiscono efficaci strumenti di conoscenza, scambio e apprendimento che non possiamo trascurare e che l'Associazione ha deciso di offrire a tutti i soci, stanziando una piccola percentuale del proprio budget a partire dal 2013, per stimolare e incoraggiare la loro partecipazione a convegni, corsi e seminari esterni verso un costante sforzo di rinnovamento. L'obiettivo è quello di rafforzare l'esperienza e la competenza maturata nei confronti dell'invecchiamento attivo e della convivenza intergenerazionale e di aprire nuovi canali di comunicazione con i giovani.

Concludo segnalando che, in una recente riunione interna del nostro Comitato Operativo, tutti i presenti hanno condiviso la necessità che l'attività di Nestore, dedicata da sempre ad approfondire la transizione al pensionamento e la realizzazione di progetti di vita finalizzati al benessere personale e all'invecchiamento attivo, possa venire meglio finalizzata a colmare il gap fra le generazioni, che sembra destinato oggi a una crescente complessità e a ricercare "connessioni" reciprocamente utili.

Connessioni possibili, trasmissione di valori, travaso di esperienze, sinergie realizzative, comprensione tra linguaggi diversi - per citarne alcuni - sono oggi sterminati campi di indagine che meritano di essere esplorati e approfonditi ben al di là dell'anno 2012, e nuove sfide da raccogliere in prospettiva.

Cogliamo assieme le opportunità che i giovani ci offrono, continuiamo ad aggiornarci e a fare progetti di vita: solo così ci salveremo dal rischio dell'invecchiamento definitivo e dell'obsolescenza.

*Fiorella Nahum*  
*Vicepresidente Associazione Nestore*

## L'apprendimento intergenerazionale come risorsa per un invecchiamento attivo

Barbara Baschiera - Dottore di Ricerca in Scienze della Cognizione e della Formazione, Università Ca' Foscari, Venezia

Le conquiste della scienza e i progressi della medicina hanno contribuito in maniera decisiva, negli ultimi decenni, ad allungare la durata media della vita umana, rendendo l'invecchiamento della popolazione un fenomeno di spessore sociale e culturale sempre più diffuso e significativo in tutti i Paesi europei.

Per quanto concerne l'Italia, è dalla prima metà degli anni '90 del secolo scorso che si cominciano a valutare gli impatti di tale fenomeno sul mercato del lavoro e sui sistemi di sicurezza sociale (pensionistico e sanitario) e a prendere diffusamente coscienza delle problematiche ad esso correlate, dando luogo ad un proliferare di studi, sperimentazioni e ricerche, oggi definito "Age Management".

Nel 2002, partendo dal concetto che l'invecchiamento globale rappresenta sì un successo, ma anche una vera sfida, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), definisce l'Invecchiamento Attivo come "il processo volto ad ottimizzare le opportunità di salute, di partecipazione e di sicurezza allo scopo di migliorare la qualità della vita in funzione dell'incremento dell'età" e ne esamina i fattori ad esso connesso: dalla cultura al genere, dai fattori personali a quelli ambientali, dai problemi d'ordine etico a quelli economici.

Si fa strada l'idea che sia necessario sviluppare una nuova sensibilità atta a creare le condizioni per cui gli anziani si trasformino da target passivo dei sistemi socio-sanitari, a risorsa per la società.

Anche gli approcci dell'Unione Europea e dei Paesi membri al problema dell'invecchiamento<sup>(1)</sup> sono volti a sostenere l'urgenza di una strategia globale per il ciclo della vita attiva, che faccia leva sulla partecipazione dei seniores, in modo da garantire un nuovo equilibrio tra le generazioni.

Eppure, nonostante molte politiche pubbliche siano in-

<sup>1</sup> Cfr. Comunicazione della Commissione: "Libro Verde: Una nuova solidarietà tra le generazioni di fronte ai cambiamenti demografici" del 16.03.2005; Conferenza Ministeriale di Leon (Spagna) "A Society for all Ages: challenges and opportunities" del 2007; Conferenza Ministeriale sull'invecchiamento di Vienna del 19 e 20 Settembre 2012.

dirizzate a garantire la qualità della vita ad ogni età, da alcune ricerche<sup>2</sup> svolte sul territorio italiano è emerso che la nostra società e soprattutto i giovani d'oggi (dai quindici ai ventiquattro anni), senza tenere conto dei cambiamenti avvenuti negli ultimi decenni, rappresentano ancora gli anziani come persone dipendenti, solitarie, tristi, prive di interessi e passive e attribuiscono alla vecchiaia caratteristiche di disimpegno e declino. Si sente spesso dire che gli anziani "non apprendono, né cambiano in meglio", che "invecchiamento e demenza sono grosso modo la stessa cosa", che "da vecchi si diventa egocentrici, testardi e fastidiosi", che "ad una certa età è meglio morire, che penare per tanti anni."

Lo stereotipo della vecchiaia come fase di declino in cui l'insufficienza umana e sociale è data per scontata, non rende però ragione di una condizione che nella realtà dei fatti è molto più diversificata: gli anziani non si presentano come un gruppo omogeneo e la vecchiaia viene vissuta in modi molto diversi. I volti della vecchiaia sono tanti quanti gli anziani e ogni persona prepara il modo di vivere la propria vecchiaia nel corso di tutta la vita.

In questo senso la vecchiaia cresce con noi e la sua qualità nell'arco della vita, dipende dalla nostra capacità di coglierne il significato e il valore.

Come restituire alla vecchiaia il suo profondo senso sociale? Come equilibrare la distanza tra generazioni anziane e giovani?

Per rispondere a questi quesiti ho rivolto la mia ricerca di Dottorato in Scienze della Cognizione e della Formazione, di cui dò qui le coordinate generali, a comprendere i contorni dell'immaginario giovanile sull'età anziana nella fascia di età tra i dieci e i quattordici anni; a valutare la disponibilità degli anziani a condividere e trasmettere le proprie conoscenze e competenze ai pre-adolescenti, analizzando le loro credenze su tale generazione; a progettare e a mettere in atto azioni di scambio intergenerazionale in modo da valorizzare il potenziale formativo degli anziani, svilupparne la competenza relazionale e modificare gli stereotipi legati alle differenti età della vita.

<sup>2</sup> Cfr. Buzzi C., Cavalli A., De Lillo A. (2002), *Giovani del nuovo secolo - Quinto rapporto IARD sulla condizione dei giovani in Italia*, Il Mulino, Bologna.

Provincia di Como - Settore Salute e Solidarietà Sociale - Osservatorio sulla condizione anziana (2003), *L'immagine della vecchiaia nella popolazione giovanile*, Sinergia, Milano.

Per studiare l'immaginario collettivo sulle due generazioni, è stato somministrato (pre-test e post test) uno strumento di rilevazione composto da item di diversa tipologia e da un differenziale semantico, strutturato in modo da definire autostereotipi e eterostereotipi di pre-adolescenti e anziani, non solo in rapporto reciproco, ma anche rispetto ai dati delle ricerche di ambito nazionale. L'indagine ha coinvolto 314 studenti di una scuola secondaria di primo grado del Comune di Venezia e una novantina di anziani, in parte legati ai primi biologicamente, in parte no.



Non c'è lo spazio per dare conto di tutti i risultati emersi dall'analisi quantitativa, suddividendo le risposte per età, sesso, stato civile, titolo di studio, esperienza professionale degli anziani, né per provenienza, permanenza in Italia, genere ed età dei più giovani. Si può comunque dire che, rispetto a fasce di età maggiore, i pre-adolescenti grazie ad una conoscenza più o meno diretta limitata al proprio nucleo familiare, sottolineano la generosità, l'affidabilità, l'altruismo tipico degli anziani, anche se colgono il limite delle loro competenze relazionali nell'interazione con i giovani.

Quasi tutti gli anziani si sono detti convinti che la relazione con i giovani potesse costituire un'opportunità di

crescita per entrambe le generazioni, ma sono risultati più propensi ad uno scambio intergenerazionale quelli legati da vincoli parentali, le femmine, gli under 65 e gli over 75, le persone con basso titolo di studio.

L'analisi qualitativa ha messo in evidenza il desiderio dei ragazzi di prima media per i racconti di avventura, quello dei ragazzi di seconda per argomenti di carattere affettivo, quello degli studenti di terza per gli eventi che hanno cambiato la nostra storia.

L'emergere della disponibilità di uno scambio tra generazioni, di una nuova figura di anziano desideroso di sentirsi protagonista attraverso la partecipazione attiva alla vita della società, mediante la trasmissione dei propri vissuti e di una nuova immagine di adolescente sensibile al recupero della memoria, hanno costruito i presupposti per la realizzazione di attività formative in contesti intergenerazionali. I vari scambi, differenziati per setting e tipologia di azione formativa, classi di età, luogo di realizzazione (scuola, centro residenziale per anziani), hanno utilizzato lo strumento narrativo come dispositivo di conoscenza, autoformazione e interdipendenza a supporto dell'approccio socio-relazionale.

Gli anziani di un centro residenziale, dopo una congrua formazione metodologica, hanno ospitato gli studenti di classe prima e lavorato con loro alla creazione di fiabe; i nonni dei ragazzi di seconda sono stati ospitati settimanalmente per tre mesi e hanno co-costruito assieme ai propri nipoti l'autobiografia di questi ultimi; i nonni di terza sono stati accolti come testimoni della vita materiale di un tempo. I risultati delle attività, protrattesi nel tempo di un anno e poi riviste e riproposte alle generazioni successive di studenti con metodologie differenti multimediali, sono stati raccolti ed elaborati a livello quantitativo e qualitativo. I ragazzi hanno dichiarato di aver provato molta più sintonia e interesse di quanto avessero pensato; di aver imparato a condividere un'esperienza di apprendimento con persone anziane, cooperando e sentendosi coinvolti. Gli anziani hanno percepito maggiore soddisfazione e benessere, minore disagio ed insicurezza; hanno compreso di poter ancora donare qualcosa agli altri; si sono sentiti utili nel vedere valorizzate le proprie esperienze.

Lo scambio intergenerazionale si è rilevato una risorsa per l'invecchiamento attivo, consentendo la ridefinizione del profilo degli anziani, chiamati ad una riprogettazione dei propri vissuti; mantenendo efficienti le loro

funzioni mnestiche; dando loro considerazione non solo nell'attività di cura e di sostegno alla famiglia e ai nipoti, ma anche in una prospettiva di crescita continua e di autorealizzazione.

## Il senso della vita in un sorriso

*Daniele Bellasio - condirettore di "IL", magazine de IlSole24Ore*

Quando si è invitati a coordinare un incontro, e per questo ringrazio l'Associazione Nestore, un incontro su un tema drammaticamente semplice come il senso della vita, ci si deve preparare. Qui non si parla di argomenti abusati come spread, tecnici, malaffare o Imu.

Ho cercato, ci ho provato in ogni modo, di prepararmi al dibattito del 27 settembre con Lina Sotis, Giulio Giorello, Cesare Rimini e Fulvio Scaparro leggendo. Sono partito da Stig Dagerman, sontuoso scrittore svedese morto suicida giovanissimo. Ma Dagerman mi ha detto che è inutile cercare: "Mi manca la fede e non potrò mai, quindi, essere un uomo felice, perché un uomo felice non può avere il timore che la propria vita sia solo un vagare insensato verso una morte certa. Non ho ereditato né un dio né un punto fermo sulla terra da cui poter attirare l'attenzione di un dio. Non ho ereditato nemmeno il ben celato furore dello scettico, il gusto del deserto del razionalista o l'ardente innocenza dell'ateo. Non oso dunque gettare pietre sulla donna che crede in cose di cui io dubito o sull'uomo che venera il suo dubbio come se non fosse anch'esso circondato dalle tenebre. Quelle pietre colpirebbero me stesso, perché di una cosa sono convinto: che il bisogno di consolazione che ha l'uomo non può essere soddisfatto" (da "Il nostro bisogno di consolazione", Iperborea). Visto che Dagerman parla di Dio mi sono rivolto a S. E. Camillo Ruini, che nel suo libro "Intervista su Dio" (con Andrea Galli, Mondadori) ribalta la questione, allargandola: "La ricerca del senso della vita può introdurci alla ricerca di Dio, nella misura in cui ci rendiamo conto che senza Dio la nostra vita non può trovare un significato pieno e non transitorio". Dunque a ricerca si aggiunge ricerca. Forse è questo il senso della vita, la ricerca – lo ha spiegato bene Fulvio Scaparro, psicoterapeuta e scrittore – la ricerca anche di un aiuto – lo ha sottolineato con arguzia letteraria Lina Sotis, giornalista. Ma poi noi lo vogliamo davvero cogliere, il senso della vita? Siamo sicuri di es-

sere all'altezza di questa scoperta? Mario Soldati in un racconto dal titolo "I passi sulla neve" contenuto nella raccolta "Storie di spettri" (Oscar Mondadori) la vede così: "La neve semplificava tutto come un grande disegnatore. Semplificava la ricerca a ritroso nella memoria dell'amore perfetto, del senso della vita. Si chiamava gaberianamente Lina, la prima. "Ma non sono io – irrompe Sotis – io lo avrei preso, lo avrei fatto voltare e gli avrei ripetuto: ti avevo già detto 'no'". Il protagonista cammina sotto i 14 km di portici di Torino, poi in taxi: "Aveva bisogno di rivedere quel vecchio muro che aveva circondato il momento più vicino alla verità di tutta la sua vita...". Alla verità o alla felicità? Chiede Soldati. Entra per una breccia che ricordava da allora nel giardino della villa. "E se nella villa c'era qualcuno?". Paura di un cane. Si ricordò che stava fuggendo da sua moglie:

### INVECCHIAMENTO ATTIVO

Mentre me ne stavo a letto meditando sui problemi del mondo, mi sono all'improvviso reso conto che in realtà non me ne importa un fico secco.

Pensate un po': Se camminare e pedalare fa bene alla salute ....

il postino dovrebbe essere immortale

Una balena nuota tutto il giorno, mangia solo pesce, beve acqua tutto il tempo ... ed è sempre grassa

Un coniglio corre e salta .... e vive solo 15 anni

Ma una tartaruga non corre e non fa niente di niente, eppure..... vive 450 anni.



E voi mi dite di esercitarmi?

Di imparare?

Di darmi da fare?

Non penso che questo faccia per me.

Sono in pensione.....lasciatemi in pace!

(tradotto da <http://mrchuckles2006.blogspot.it>, chuckle 2791)

“Che cosa poteva temere, di più feroce?”. Arriva alla caverna dove “aveva sfiorato, per la prima e per l’ultima volta della vita, la vera felicità”. Sente passi nella neve. Dopo un po’ si volta. “Perché non aveva il coraggio di seguire le impronte dei piccoli passi fino alla magnolia? Era l’ultima occasione di sapere. Aveva paura di sapere”. Ecco, ho chiesto agli ospiti del dibattito organizzato da Nestore all’Umanitaria, in una sala stracolma di persone, di raccontarci una storia che ci facesse seguire i passi fino alla magnolia. E per me è stato illuminante. Sca-parro ci ha spiegato che il senso è nella ricerca, il senso “è ciò che ci spinge a cercare e a dare sempre nuovi, parziali e provvisori sensi alla vita di tutti i giorni”, ben sapendo però che “chiarire un mistero è indelicato verso il mistero stesso”, come diceva Alberto Savinio. Come Don Chisciotte. Il clima dell’impresa si respira nei racconti pieni di sfumature, altroché cinquanta, che Cesare Rimini ha fatto delle imprese del feroce Dragut, riprese anche da Giorello. Ecco la storia, le storie – per l’avvocato scrittore – sono la tavolozza per ritrarre il senso, partendo da Scipione Cicala e arrivando a quella lunga e tormentata e per certi versi umoristica separazione. Il racconto è vita. E la vita è filosofia, scienza e buon senso, la cara vecchia educazione ricevuta dai genitori. È stato il filosofo Giulio Giorello a ricordarcelo, raccontandoci le disavventure del pluri allontanato Spinoza, invitando a un paziente lavoro su se stessi. Poi, sublime cronista, la sintesi è giunta da Lina Sotis: un nuovo tempo sta arrivando, sì, un nuovo senso è vicino, creiamolo. Subito. Come? “Con il sorriso”. Il sorriso è il senso, il sentimento, della vita.

Ps. La mattina di quel giovedì quel materialista romantico di mio papà mi scrive un sms: “Siamo sicuri che la vita abbia un senso?”. Me la sono cavata citando il magistrale duo Mogol/Battisti: “Lo scopriremo solo vivendo”.

## 40 milioni di giovani agé

**Mi sono iscritto alla lobby degli over 50. Che ignora le pensioni e parla di futuro**

*Federico Rampini; - giornalista e inviato di La Repubblica; articolo tratto da “D” dell’8 settembre 2012 e riprodotto per gentile concessione*

**R**icordate la classica battuta di Woody Allen: “Non vorrei mai far parte di un club che accetti tra i

suoi iscritti un tipo come me”? Io adesso mi trovo nella posizione diametralmente opposta. Sono entrato a far parte di un club del quale fino a poco tempo fa mi sarei vergognato, mi sarei tenuto alla larga per non essere assimilato e confuso con i suoi aderenti. Più che un club, viste le sue dimensioni, dovrei dire un’associazione. O una lobby. La più potente d’America, forse. Ebbene sì, dopo una sofferta riflessione, e dopo avere rivisto tutti i miei pregiudizi, ho preso una decisione (per me) storica. Ho accettato di diventare un membro dell’Aarp. Forse a voi in Italia questa sigla non dice nulla, ma qui in America tutti sanno di cosa si tratta. Le sue origini risalgono al 1958 quando venne fondata dalla dottoressa Ethel Percy Andrus in California. La fondatrice era un “medico visionario” dalle intuizioni straordinariamente moderne: la sua missione consisteva nel promuovere un “productive ageing”, cioè un atteggiamento positivo, costruttivo e ottimista nei confronti del passare degli anni (“ageing”, nella sua neutralità, è intraducibile in italiano con una parola sola; non ha lo stesso connotato negativo di “invecchiamento”, che in inglese si dice “getting older”). Quando nacque l’acronimo Aarp, stava per American Association of Retired Persons, dunque organizzava i pensionati. Se fosse ancora questo il carattere del “club”, la mia adesione sarebbe decisamente prematura. Ho 56 anni, in base alla normativa italiana me ne restano nove alla pensione, in base a quella americana almeno undici. Per ora... Perché negli Stati Uniti si parla con insistenza di spostare la soglia della pensione a 70 anni. Inoltre già adesso in America l’età pensionabile è un concetto iper-flessibile, e la Social Security è congegnata in modo tale da incoraggiare a lavorare il più a lungo possibile. Ma da molti anni ormai l’Aarp ha smesso di essere identificata come la lobby dei pensionati. Ha deciso di riconvertirsi e c’è riuscita magistralmente. Perfino nell’uso del logo, del marchio, è diventata una sigla a sé stante. La parola “Retired” (pensionato) è scomparsa dalla sua ragione sociale, nonché da ogni sua pubblicazione. La nuova missione dichiarata dell’Aarp si declina così: “è un’organizzazione non-profit e bipartisan, con 38 milioni di iscritti, per le persone che hanno 50 anni e oltre; si dedica a migliorare la qualità della vita di tutti noi, col passare degli anni”. È da quando ha smesso di caratterizzarsi come la lobby dei pensionati, che l’Aarp ha avuto un boom di iscrizioni, fino a farne la più vasta organizzazione di massa negli Stati Uniti

e in tutto l'Occidente. Che io sappia, solo il partito comunista cinese ha più iscritti, 75 milioni, ma come percentuale sulla popolazione dei due paesi è l'Aarp a stravincedere, in proporzione. Con l'aggiunta che l'iscrizione all'Aarp è totalmente volontaria... Che cosa mi ha attirato verso questo gesto, che fino a ieri mi rifiutavo di fare per una evidente "rimozione" psicologica del tema dell'invecchiamento? Banalmente, potrei dire che l'Aarp è una fantastica macchina da sconti. Grazie alla sua stazza, da cui trae un formidabile potere contrattuale, per la modica somma di 16 dollari di iscrizione annua ricevo un tesserino che mi dà diritto a una inaudita serie di riduzioni tariffarie automatiche, dai supermercati ai ristoranti, dalle catene alberghiere alle compagnie aeree, dalle polizze RC-auto ai mutui per la casa. All'origine questi sconti erano più "mirati" verso una popolazione anziana: l'Aarp cominciò con l'offrire riduzioni sui prezzi dei medicinali presso le grandi catene di farmacie, nonché polizze sanitarie integrative, fondi pensione a tassi agevolati, e così via. Ma da quando ha sposato la sua nuova vocazione, e si è rivolta ai cinquantenni, la sua visione del mondo è cambiata. Proprio questo mi ha attirato verso di lei. L'Aarp è al tempo stesso lo specchio di un mondo che cambia, l'indicatore fedele di uno shock demografico, e anche un'organizzazione innovativa, per la sua capacità di interpretare e accompagnare l'evoluzione della società. Prima di altri, ha capito che i confini tra le generazioni diventano sempre più fluidi. Dai questionari che mi manda e dalle offerte speciali che pubblicizza sul suo sito si capisce che ha abbracciato una nuova era, in cui cinquantenni e sessantenni vogliono lo sconto per l'ingresso a Disneyworld non solo per portarci i nipotini, ma sempre più spesso per portarci i figli di seconde o terze nozze. Anche come lobby a difesa di interessi di massa, l'Aarp ha capito da tempo che i pensionati non le bastavano. La forza politica vera sta nelle generazioni del baby boom, che alla pensione stanno appena cominciando ad affacciarsi: ammesso che vogliono andarci. Ecco un caso in cui l'America è un passo più avanti rispetto al resto del mondo. L'invecchiamento demografico qui viene visto come un'opportunità. E c'è chi lo ha già trasformato in un "mercato politico", affrettandosi a occupare lo spazio, a organizzare una generazione di frontiera, nella fase di transizione verso un futuro che in buona parte è un libro bianco, tutto da scrivere, da reinventare

## Pre-retirement Counselling – a shortcut to active ageing

riprodotto dal sito [www.programmallp.it](http://www.programmallp.it)

Editing Valentina Riboldi

L'Associazione Nestore e l'Università Cattolica di Milano hanno da poco presentato i risultati di un partenariato Grundtvig: cinque partner e cinque tappe seminariali per affrontare il tema dell'invecchiamento attivo della popolazione attraverso lo scambio di informazioni e buone pratiche sul tema della consulenza e della formazione dei lavoratori senior o pensionati. Si è concluso a Berlino il 10 maggio 2012 con una conferenza europea, il Partenariato Grundtvig **Pre-retirement Counseling – a shortcut to active ageing** cui l'Associazione Nestore di Milano ha partecipato per



l'Italia assieme all'Università Cattolica di Milano.

I **cinque partner coinvolti** dal 2 settembre 2010 al 10 maggio 2012 sono stati: **Danimarca** (capofila del progetto), **Germania**, **Grecia**, **Italia** e **Polonia**. Il progetto si è svolto in **cinque tappe** seminariali e di incontri in ciascuno dei Paesi partner, in particolare ad **Aarhus** (Danimarca); **Milano** (Italia); **Heraklion** (Grecia); **Varsavia** (Polonia) e **Berlino** (Germania).

Lo scopo del progetto, pienamente raggiunto, era lo scambio di informazioni e buone prassi adottate in ciascuno dei cinque Paesi in merito alla **consulenza e**





ai corsi di formazione rivolti a lavoratori senior e/o pensionati al fine di promuovere analoghe iniziative in Europa.

In particolare il gruppo dei cinque Partner ha lavorato in lingua inglese 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);
- 1. 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.



Il progetto 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, alla presenza e con il contributo di **insigni relatori europei** e americani quali:

*Marc Freedman*, studioso, fondatore e a.d. dell'organizzazione "Civic Ventures" di San Francisco; *Hans Dubois* dell'Eurofund di Dublino; *Shuresh Rattam*, PhD, D.sc., Professore di Bio gerontologia ad Aarhus, Danimarca.

Tutto il percorso è stato accompagnato da **iniziative di promozione e disseminazione dei risultati**, realizzate nei vari Paesi partner, fra le quali citiamo il Convegno realizzato a Milano il 28 marzo 2012 dall'Associazione Nestore, in collaborazione con la Rappresentanza a Milano della Commissione Europea, "*La nuova sfida europea: il boom dell'invecchiamento*" che ha avuto particolare successo. Al Convegno hanno partecipato le autorità locali (Comuni di Milano, Monza, Cinisello Balsamo, ecc.), numerosi rappresentanti di associazioni, istituzioni e centri di studio e, quali relatori principali,

Poul Tindbaek, il capofila del progetto, venuto apposta dalla Danimarca, e Francesco Marcaletti dell'Università Cattolica di Milano.



*Fiorella Nahum, Vicepresidente Associazione Nestore, a Berlino*

## I giovedì di Nestore

*Jenny Barbieri*

Questi incontri sono un momento culturale importante per i nostri soci, perché rispondono all'esigenza di cogliere, attraverso il contributo di protagonisti esterni all'Associazione, la realtà che ci circonda e di fare emergere informazioni e stimoli su diversi temi. Inoltre essendo aperti a tutti, soci e non soci, sono un'interessante mezzo per far conoscere al mondo esterno l'Associazione e le attività che vengono svolte.

Il **22 marzo**, in occasione del mese dedicato alla donna abbiamo pensato di proporre un incontro centrato sulle donne "*Pensieri e storie di donne nel contemporaneo*". Erano presenti **Ileana Alesso** che ci ha parlato del suo libro "*Il Quinto Stato. Storie di donne, leggi e conquiste. Dalla tutela alla democrazia paritaria*" con il quale attraverso il pensiero e la storia delle donne si ripercorre il cammino di leggi e di sentenze che hanno modificato il lavoro, la famiglia, la vita delle donne e degli uomini italiani; la **Cristina Bombelli** (autrice fra l'altro del libro "*Alice in business land*"), che ha illustrato la difficoltà delle donne ad aprirsi un varco nella società e ad



ottenere posizioni di potere. Per il Comune di Milano ha partecipato all'incontro la **Maria Rosanna Becchi Manzi**, in rappresentanza dell'Assessore alle Politiche per il Lavoro, **Cristina Tajani**, che ha illustrato l'attenzione che viene posta alle donne sia in termini di carriera che in termini di supporto con disposizioni di legge a favore delle donne e quindi della famiglia. L'incontro è stato coordinato dalla giornalista **Minnie Luongo**.

Il **16 aprile**, presso ALDAI, **Alberto Colorni**, docente di ricerca operativa, Politecnico di Milano, ha presentato la "XXI edizione dell'Osservatorio Permanente della Qualità della Vita a Milano": Milano, nonostante la sua realtà di città internazionale, moderna, orientata ai settori di punta e della finanza, della comunicazione e dell'industria avanzata, della filiera della moda, incontra forti difficoltà a confrontarsi con città dinamiche capaci di reinventarsi e progredire. Da anni scivola indietro, e questo anche a causa del sistema Paese, nella disponibilità di personale dirigente e nelle lingue straniere che mettono in discussione il nostro sistema di alta formazione, nonché nelle aree trasporti, infrastrutture e telecomunicazioni.

In sintesi, l'andamento della qualità della vita a Milano ha risentito degli effetti della crisi in corso soprattutto per quanto concerne i redditi, il risparmio, il fallimento di imprese, il settore alberghiero e fieristico, e soprattutto l'occupazione. Il rapporto può essere richiesto all'**Associazione Megliomilano** che ha organizzato l'incontro.

Il **24 maggio**, è stato affrontato il tema "BEN-ESSERE" cioè come stare bene fisicamente e spiritualmente" coordinato da **Alessandra Margreth**, giornalista di "La Repubblica" inserto Salute. La **Patrizia Pasanisi**, medico e ricercatrice presso IRCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, ci ha intrattenuto sull'importanza del cibo, della nutrizione, dell'attività fisica come prevenzione del cancro. **Laura Barazzetta**, psicologa, ci ha illustrato "mindfulness", cioè l'insieme di pratiche meditative di consapevolezza e di "presenza mentale" oggi utilizzate in campo psicologico per la riduzione del disagio psichico e la promozione del benessere psicologico. **Giovanna Cardinale Bosio**, insegnante di yoga, ci ha introdotto e parlato di questa antichissima disciplina che mira al conseguimento della "totalità dell'individuo", all'unione dell'uomo con la natura e con tutto ciò che lo circonda.



Da sinistra: Scaparro, Sotis, Giorello, Rimini, Bellasio

La parola yoga, significa proprio "unire" "congiungere".

Abbiamo ripreso i nostri incontri dopo l'estate il **27 settembre** con un tema molto intrigante "Il senso della vita: riflessioni sulla vita di oggi." Con un cast di eccezione Il filosofo **Giulio Giorello**, ha parlato della sua infanzia, **Cesare Rimini**, avvocato, scrittore, giornalista, ha rammentato la sua serenità con i nipotini al mare, **Fulvio Scaparro**, psicoterapeuta, ci ha raccontato quanto sia importante dare un obiettivo alla vita e **Lina Sotis**, giornalista, parlando della sua vita, ci ha detto, fra l'altro, che la vita va vissuta con un sorriso e ha invitato tutti a non prendersi sul serio. Coordinava l'incontro **Daniele Bellasio**, giornalista de "Il Sole 24Ore", che ha scritto un articolo su questo tema, che troverete in questo numero.

Infine il **18 ottobre** abbiamo presentato "I ragazzi di sessant'anni. Lavoro, famiglia, passioni: come e perché è possibile iniziare una nuova vita", di **Enrico Oggioni**, con il coordinamento di **Pier Paolo Bollani**, giornalista e opinionista. Prendendo spunto da una ricerca e da interviste effettuate, l'autore racconta chi sono gli "apripista" di questa "vita nuova", che non è più quella dell'adulto maturo e nemmeno quella classica dell'anziano. C'è chi mantiene continuità nel lavoro, c'è chi inizia una nuova attività o insegue un nuovo sogno. Quali alternative si pongono? Che scelte fare? **Dante Bellamio**, docente universitario e socio fondatore dell'Associazione Nestore, suggerisce che sarà molto importante per il futuro il raccordo fra le generazioni, per il trasferimento e lo scambio di conoscenze e competenze fra cui le nuove tecniche di comunicazione. **Mauro Vaiani**, for-



matore, ha sottolineato l'importanza di considerare l'età della pensione un periodo di una nuova consapevolezza per una vita "nuova" e dinamica.

**Il Prossimo incontro:** "Il Tempo Liberato: tempo liberato dal lavoro, dagli impegni familiari... per recuperare e dar vita ai propri sogni messi

nel cassetto" avrà luogo giovedì **22 novembre 2012** alle ore 16.00 in Sala Facchinetti

**E il prossimo anno?** Stiamo mettendo a punto il calendario. Gli incontri verteranno su temi di attualità, di interesse, di rilevanza sociale e soprattutto affini alla natura e agli obiettivi dell'Associazione e verranno invitati, come sempre, personalità e protagonisti della realtà sociale italiana.

## I gruppi Nestore nel 2012

a cura di F.N.

**Q**uesta nota anticipa l'incontro che si terrà mercoledì 28 novembre p.v. alle ore 15.00 nella Sala Bauer dell'Umanitaria, dedicato alla presentazione che i Gruppi Nestore faranno in merito alle attività volontarie che ciascuno di essi sta realizzando dal 2009 in modo spontaneo ed essenzialmente autonomo, o con la guida di un docente. La realtà dei "gruppi" è un'importante svolta nel "modus operandi" dell'Associazione, in atto ormai da qualche anno, e rappresenta una speranza di ricambio e di crescita per il futuro, a fronte della scarsità di risorse disponibili per la realizzazione dei fini associativi.

Nestore infatti è un modello nuovo nel campo dell'associazionismo in quanto i soci, pur pagando la quota associativa annuale, sono per definizione "attivi" e sono invitati a contribuire tutti alla vitalità e allo sviluppo dell'Associazione, senza particolari iter burocratici o gerarchici. Gli stessi organi di riferimento sistematico per la conduzione e gestione dell'Associazione a livello centrale, rientrano in questo modello e, non solo versano regolarmente la quota

annuale, ma operano totalmente a titolo gratuito su base volontaria. Sono in tutto 5 - 6 con presenza sistematica presso l'Associazione, ma non possiamo pensare che poche persone riescano da sole a realizzare la mole di lavoro che si svolge a Nestore! E per un tempo indefinito... ovvero a vita! Tutti siamo pertanto "fruitori" e "attori" al tempo stesso di quanto l'Associazione realizza. Alla fin fine siamo meno di 200 soci, ed è piacevole camminare assieme.

Largo ai gruppi quindi, e largo a questo invidiabile "invecchiamento attivo".

I gruppi che finora hanno operato a Nestore sono sette: quattro emersi nell'ambito di incontri ad hoc (gli incontri del the), e tre maturati a seguito dei *focus group* sull'invecchiamento, condotti dalla docente Licia Riva. Uno di questi ultimi finalizzato a costruire un *data base* concernente il volontariato a favore della Pubblica Amministrazione (referente Renato Iacono), ha recentemente considerato chiuso il suo compito e ha deciso di travasare le proprie esperienze e risorse nel Gruppo Counselling per il Volontariato.

Pertanto i Gruppi Nestore attualmente in essere sono sei, ma ci sono ampi spazi di lavoro se qualcun altro volesse proporre nuovi ulteriori percorsi.

Ognuno di loro ha riassunto per **Nestore Informa** la sua identità, gli obiettivi e lo stato attuale del proprio lavoro.

In attesa di incontrarli, li ringraziamo a nome di tutti per il loro significativo contributo.

**Gruppo Counselling per il Volontariato** - referente Anita Faraci: "Nello spirito di contribuire ad un servizio ai soci aspiranti volontari, e nella considerazione più ampia del volontariato come **impegno sociale**, il nostro gruppo ha continuato il suo servizio di accompagnamento al volontariato rivolto ai soci Nestore che a marzo/aprile hanno partecipato al corso "Pensionamento e Impegno Sociale" tenuto da Mauro Vaiani e che, dopo il corso, hanno espresso l'intenzione di fare volontariato. Sono così stati organizzati due incontri del format "Il volontariato si racconta", ai quali sono stati invitati volontari e responsabili di associazioni scelte, a differenza degli altri incontri, in base alle preferenze espresse dai corsisti stessi. Questi ultimi hanno poi richiesto colloqui individuali a supporto della propria scelta, e altri lo faranno in seguito. Il gruppo ha inoltre ampliato il proprio impegno anche verso l'esterno, partecipando al

Progetto ROV (rete di orientamento al volontariato) del Ciessevi, partecipazione che ci ha permesso di ampliare le nostre conoscenze di altre realtà di volontariato, di fare formazione, nonché di contribuire con le nostre esperienze e competenze, ad attività di orientamento.”

**Gruppo Animazione** – referente *Dario Capozzi*: “Il Gruppo Animazione – forse dovremmo chiamarlo **“gli irriducibili”** - con il prossimo incontro presenterà a Voi, care amiche e cari amici di Nestore, un breve programma natalizio che ci auguriamo possa piacervi. Con il prossimo evento del 13 dicembre, saranno già quattro le *“Feste di Natale”* ed i *“Commiati estivi”* che hanno visto una vostra crescente partecipazione, creando così l’occasione di incontro tra un gran numero di soci. La nostra speranza è che, malgrado le difficoltà di varia natura e gli impegni di ciascuno di noi (a proposito chi dice che abbiamo tanto tempo libero?), il nostro Gruppo, sempre più coeso, sia anche questa volta riuscito a mettere insieme un programma che possa divertirvi. Da parte mia è doveroso ringraziare Augusta, Emira, Giovanna, Laura, Mara, Alberto ed Eduardo per il loro contributo. Ci vedremo il 28 novembre. Vi aspettiamo numerosi.”

**Gruppo Rapporti Intergenerazionali** – referente *Eduardo Squillace*: “La nostra iniziativa è nata nel 2009. Siamo una decina di senior, dai 60 anni ai quasi ottuagenari. Abbiamo scelto di fare dei laboratori in classe con piccoli studenti, ospiti di alcune scuole cittadine (Milano) elementari e medie. La nostra cassetta degli attrezzi contiene:

- **“I nonni si raccontano”** su tematiche scelte talvolta dai bimbi ed inseribili nel percorso della classe per l’anno in corso. Oppure ci divertiamo con loro in giochi ed esercizi di manualità, costruendo cartoncini come aeroplanini, telefonini a spago, scatoline e altro.
- **“Testimonianze”**, quali il periodo della 2a guerra mondiale, la vita nella campagna lombarda negli anni ’60, la vita professionale di allora, ecc.
- Con il **“Penpal Internazionale”** (amici di penna): trasformiamo i bimbi in piccoli corrispondenti con loro coetanei in un altro Paese, ad es. oltreoceano, per scambiare letterine in una lingua straniera sulle realtà diverse nei due luoghi gemellati.
- Il **“Penpal nazionale”** ci fa conoscere usi e tradizioni di città o paesi italiani lontani da Milano. Il “Pen-

pal cassetta delle lettere” ha lo scopo di scegliere un “nonno” quale corrispondente confidente cui scrivere letterine chiuse, riservate, da infilare nella cassetta delle lettere da tenere in classe.

- Infine facciamo con loro la **“Preparazione di eventi a scuola”** in occasione di Natale, Pasqua, Carnevale, Festa della Mamma, ecc. Tutto questo ci coinvolge emotivamente e affettivamente e ci fa sentire giovani con loro.”

**Focus group “Diversità tra uomo e donna nell’affrontare l’invecchiamento”** - referente *Maria Luisa Como*:

“Siamo in 9 e il nostro gruppo, coordinato dalla docente Licia Riva, è costituito da uomini e donne con personalità, professionalità e storie di vita diverse, e in questo sta la sua ricchezza. Ci proponiamo di fare delle riflessioni sul tema dell’invecchiamento e delle eventuali differenze di genere nell’affrontarlo, partendo dalle nostre esperienze dirette e dalle osservazioni dei vari momenti di criticità, che abbiamo identificato in 6: vedovanza/separazione/solitudine; decadenza fisica, sessualità, sindrome del nido vuoto, reazione alla cessazione del lavoro, invecchiamento biologico. Ci siamo concentrati fra l’altro sulla *decadenza fisica* e sui *condizionamenti culturali*, approfondendo i quali sono nate interessanti riflessioni sulle diversità di genere nei comportamenti. Ma stiamo continuando ad approfondire i 6 aspetti su indicati con molto interesse tanto che, a questo punto del nostro lavoro, il gruppo ha deciso di passare da un approccio esclusivamente cognitivo ad un approccio basato sul confronto tra i nostri vissuti, che utilizza come strumenti poesie e testi letterari per far emergere le nostre emozioni. Abbiamo molta strada da fare.”

**Le molteplici forme dell’ invecchiamento** – referente *Giuseppe Zelaschi*: “Anche il nostro gruppo a cui partecipiamo in sei soci Nestore, è nato dai focus group sull’ invecchiamento, proposti e condotti dalla docente Licia Riva.

L’ interesse e la buona volontà erano notevoli, ma da “non esperti” del tema ci siamo subito imbattuti nella difficoltà di come procedere nell’indagine e nella raccolta dei dati.

Dopo qualche inizio ondivago, abbiamo scelto di somministrare un questionario agli interessati per permettere loro di esprimersi circa l’influenza degli 8 fattori seguenti sul processo di invecchiamento: la famiglia,

la situazione economica, il benessere psico-fisico, l'alimentazione, il welfare, il contesto sociale, le relazioni sociali e gli hobbies / interessi. Stiamo ora raccogliendo i dati e procedendo all'analisi delle risposte che riproporremo ai soci prima di procedere ulteriormente."

**Gruppo Icaro** – referenti Giuseppe Mattioli e Valter Migliorini: "Icaro sarà sicuramente presente all'incontro dei Gruppi del 28 novembre perché nasce da una "costola" di Nestore e deve quindi a Nestore la propria esistenza. L'occasione sarà propizia per illustrare brevemente la nostra attività a favore dei giovani che, in estrema sintesi, si articola su tre principali direttrici:

1. La rimotivazione scolastica, che consiste in un percorso di dieci incontri di gruppo rivolti a ragazzi dei primi anni degli istituti superiori a rischio dispersione. Gli incontri si tengono presso le scuole segnalate dal Consiglio di Zona 9, che patrocina l'iniziativa.
2. I gruppi di auto-mutuo aiuto per i NEET (not in education, employment, training) che hanno lo scopo di cercare di togliere dall'isolamento i giovani in queste condizioni.
3. Il percorso denominato "La sfida del lavoro" rivolto a giovani che incontrino difficoltà a trovare un posto di lavoro o ritengano poco soddisfacente la loro attuale occupazione. Il corso, che si ispira allo schema del "bilancio di competenze", si snoda in 13 incontri, alcuni di gruppo e altri individuali. Anche la sede di queste due ultime iniziative ci viene messa a disposizione dal Consiglio di Zona 9."

## Lettera da una "socia attiva"

Giovanna Bellasio

Cari amici,  
Come forse molti di voi ricorderanno sono stata coinvolta con altri colleghi dell'Associazione nel progetto europeo Grundtvig che per due anni si è occupato del tema "active ageing" ovvero dell'invecchiamento attivo. Bene: quest'estate ho avuto la dimostrazione sull'esteso significato di questo concetto.

Infatti, se ho fatto delle vacanze abbastanza lunghe, durate quasi due mesi, senza dubbio sono state assai "attive"!

- Sono cominciate all'inizio di luglio con qualche giorno passato nelle Langhe facendo passeggiate e piantando piante nel piccolo giardino della casa di mio

fratello a Monforte. Ci siamo poi trasferiti a Madonna di Campiglio per cinque giorni di escursioni varie (il mio compagno è un patito di gite ai vari rifugi, tipo cinque ore tra andata e ritorno al rifugio Brentei con 800 metri di dislivello).

- A metà luglio abbiamo trascorso una settimana al mare a Chiavari con Alessandro, il nipotino di due anni del mio compagno, per fargli fare del mare e soprattutto per sottrarlo all'afa milanese. Giornata tipo: ore 7.00 Alessandro urla "Nonni!", segue tentativo di lavaggio con proteste varie, colazione, vestizione, trasferimento in passeggino alla spiaggia (muniti di merendina, acqua, giochi vari, bracciacchi, pannolino di ricambio etc), bagno, rientro a casa, balletti vari per farlo mangiare, riposino dopo vari tentativi, pomeriggio al parco giochi, cena non sempre andata liscia, pigiama e messa a letto. Dopo una settimana eravamo esausti!
  - Finalmente, a fine luglio, siamo partiti per la nostra vera vacanza: quindici giorni in catamarano dalla Puglia alla Croazia. Tempo perfetto, mare stupendo quindi grandi nuotate e finalmente mi ritrovo padrona del mio tempo, anche se a bordo sono responsabile della "raccolta differenziata" e della rimozione della spazzatura.
  - Ma non è finita. Tornati a Milano siamo ripartiti per la montagna (altre escursioni a go-go), e dopo Ferragosto ci siamo dovuti spostare di nuovo al mare con un caldo infernale (a Campiglio c'erano 15/18 gradi e a Chiavari 31 gradi giorno e notte!) per spupazzare nuovamente Alessandro, i genitori del quale rientravano a Milano al lavoro.
  - Il gran finale è stato nuovamente a Monforte nelle Langhe, questa volta con Alessandro e con mio nipote Daniele e suo figlio Rocco di 4 anni. L'incontro tra i due bambini è stato molto proficuo (per loro) con gran giochi, partite a palla, piccoli litigi per il possesso di qualche aggeggetto particolare e torte continue fatte con l'aiuto di Rocco. Il clou è stato raggiunto quando Alessandro, per dimostrare il suo affetto, ha morso Rocco a un dito causando urla lancinanti.
- Finalmente siamo tornati a Milano e con gran gioia mi sono ripresentata lunedì 10 settembre in Associazione. Ecco ora sapete cosa voglia dire "invecchiamento attivo"!!
- P.S. della redazione:** Cara Giovanna, ci sei mancata a lungo. Pensaci per l'anno prossimo!

## La longevità di Nello L.

Fiorella Nabum

Se è vero che le persone di una certa età sono al tempo stesso attratte e respinte dall'approfondire le implicazioni dell'*invecchiamento* perché, come "rumore di sottofondo", aleggia il fantasma della morte, non così è per la *longevità* che evoca un allungamento e un perpetuarsi della vita oltre i limiti consueti.

Nel cambiamento progressivo di scenario che domina il nostro mondo, da anni ormai la longevità è un concetto acquisito e sempre più diffuso a masse crescenti della nostra popolazione. Non è più perciò così raro, come è accaduto a me, di imbatterci in persone che sono alla soglia o hanno superato i 100 anni. E spesso si tratta di belle persone e incontri eccezionali.

Ho trascorso una settimana a Ronchi di Massa in una casa per ferie delle ACLI – modalità per me inconsueta di trascorrere una vacanza – e ho avuto la fortuna di incontrare Nello L., nato a Firenze il 21 maggio 1910. Una sera ci ha narrato la sua vita, parlando senza intoppi con un piacevole accento toscano e una lucidità senza tempo. E ha evocato la rappresentazione di una società paziente e arcaica, con valori ormai scomparsi che oggi sarebbero preziosi, vista la crisi che ci travaglia. Purtroppo non ho potuto registrare tutto ciò che ha detto, ma ricordo alcune cose:

"Sono nato contadino, e fin da bambino ho lavorato nei campi. Mi alzavo alle 5.00 e faticavo tutto il giorno. Spesso mi toccava trasportare sulle spalle balle da 40 chili, e non so nemmeno io come facevo.... E la fame poi! La crisi e la povertà di oggi non l'è niente se paragonate alla miseria di quegli anni, che la fame la si tagliava col coltello e si andava a letto senza cena. Ma eravamo tutti nella stessa situazione e ci s'aiutava fra poveri, se appena si poteva perché nessun altro ci aiutava....

Poi ho avuto la sorte di diventare operaio e sono cominciati tempi migliori.... Ho incontrato la mi' moglie, mi sono sposato e ho avuto una casa, dei figli e uno stipendio regolare che ci consentiva di vivere.... Io mi sono sempre contentato, e ora sto in pensione. E vivo bene.... Mio figlio (ottantenne!) e mia nuora mi verranno a prendere sabato per riportarmi a casa."

È partito sabato mattina, dopo una torta di fine stagione che lo ha festeggiato la sera prima, accompagnato dagli "arrivederci" di tutti, compreso il nostro, e dall'au-

gurio di rivederlo l'anno prossimo.

Nello è un omino smilzo e asciutto, ricco di humour, dritto come un fuso, abbronzatissimo, che cammina senza bastone e provvede alle sue necessità personali senza aiuti, facendo il bagno a mare e lunghe docce fredde sulla spiaggia, godendone profondamente, mentre si strofina il corpo magro con le braccia in attesa di Luca, il bagnino studente, che ha per lui particolare attenzione e cura.

È sordo, irrimediabilmente sordo, malgrado l'apparecchio acustico all'orecchio destro. Ma questa sembra essere la sua unica limitazione e, alla fine con un po' di pazienza e alzando un po' la voce, si riesce a comunicare con lui comunque, e a stabilire un dialogo a due vie.

Questa è la longevità vitale, la serenità e il benessere che tutti si augurerebbero di raggiungere.

Mi è capitato viceversa in questi ultimi tempi di pensare spesso all'invecchiamento, e di riflettere sul suo significato e sui fenomeni che esso esprime e le implicazioni che porta con sé: ritmi più lenti nel fare le cose; stanchezza fisica nel percorso quotidiano; minori scelte di vita, depressione in agguato, affaticamento più veloce di prima, e altre cose ancora.

Longevità e invecchiamento sono comunque destinati a convivere in un paradosso inestricabile che ci stimola ad una presa di coscienza sull'unicità dei nostri percorsi di vita, e alla ricerca costante di un benessere individuale per noi e gli altri.

## Parliamo di noi

### *I bandi cui sta partecipando l'Associazione*

L'Associazione Nestore concorre alla realizzazione di importanti progetti per il 2013

Dopo la conclusione del Progetto Grundtvig a maggio 2012, l'Associazione ha attualmente in corso nuovi canali progettuali e di finanziamento alle proprie attività, attraverso la partecipazione ad alcuni bandi di concorso nazionali e internazionali, il cui esito però è tutt'altro che scontato.

### *Progetto "Outplacement verso il sociale"*

Il progetto è nato a ridosso dell'estate 2012 dallo stimolo di Marcello Garzia, Consigliere ALDAI e Federmanager (Federazione nazionale dei dirigenti industriali), e Presidente del Comitato Nazionale dirigenti pensionati

di Federmanager.

Il bando cui stiamo partecipando, allo scopo di richiedere un finanziamento a copertura dei costi di progetto, si colloca nel quadro dell'anno europeo 2012 dedicato all'invecchiamento attivo e alla solidarietà fra le generazioni. È patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le politiche della famiglia, ed ha richiesto un'accelerata e complessa procedura burocratica per poter rientrare nei tempi di scadenza previsti entro il 25 settembre 2012.

I contenuti del progetto il cui sviluppo è previsto nell'arco di 22 mesi, sono stati messi a punto da Mauro Vaiani che coinvolgerà nel percorso pilota gli altri docenti che operano nella nostra galassia, oltre alle risorse organizzative e amministrative dell'Associazione. Sarà realizzato un percorso pilota a carattere didattico e operativo, che interesserà 40 dirigenti e alte professionalità di età inferiore ai 70 anni, già in pensione o in procinto di andarci, per la valorizzazione e per il trasferimento delle loro esperienze e competenze, al fine di metterle al servizio della società civile nel suo insieme.

La complessa messa a punto della domanda è stata fatta da un gruppo di lavoro Nestore - ALDAI, (cui hanno partecipato attivamente Enrico Cotti, Valeria Gialanella, Luigi Masserini, Fiorella Nahum e Mauro Vaiani per Nestore; e Giorgio Corradini, Fabio Pansa Cedronio, Fiorenza Trabucchi per ALDAI) con la collaborazione esterna del Ciessevi.

Il titolare responsabile del finanziamento e della realizzazione del progetto è esclusivamente l'Associazione Nestore, che lavorerà con la partnership esterna di ALDAI sulla scorta delle esigenze espresse da quest'ultima per i propri dirigenti, e di Ciessevi per il coaching finale e l'aggancio con le associazioni di volontariato, valorizzando la consistente esperienza maturata con entrambi nel corso di molti anni (ALDAI è socio sostenitore dell'Associazione Nestore; Ciessevi ha per anni finanziato il corso base di Nestore sull'orientamento al volontariato).

Se il progetto sarà positivamente selezionato e ci verrà aggiudicato il finanziamento, la nostra Associazione dovrà darsi un'organizzazione dedicata e personalizzata per rispondere agli impegni e alla mole di lavoro che ne deriverà. Attualmente siamo in attesa di una risposta che ci auguriamo arriverà entro fine anno. In caso di esito negativo, Federmanager (Marcello Garzia) ha

espresso la ferma intenzione di procedere con il progetto cercando altri sponsor.

### ***Progetto “No age, let's sport”***

Il bando, patrocinato dalla Commissione Europea, si propone di promuovere un progetto mirato a sviluppare l'attività fisica degli anziani, quale supporto all'invecchiamento attivo, per il mantenimento di uno stato di benessere psico-fisico. Esso prevede anche la costruzione di una rete di uomini e donne interessati allo sport “senza età”.

Per il conseguimento di questi obiettivi si dovrà operare in quattro differenti dimensioni: formazione, educazione motoria e della postura, organizzazione di eventi sportivi, nutrizione e alimentazione.

In particolare, si realizzeranno attività pratiche di sport di gruppo da svolgere anche in ambienti pubblici comunali come parchi o piazze, un'analisi delle dinamiche di squadra tipiche dello sport e la creazione di “reti sociali”. Il progetto inoltre comprende un'attività comunicativa quale l'informazione, la promozione degli eventi e la pubblicazione dei contenuti.

È prevista inoltre un'attività organizzativa – consistente nell'individuazione degli interessati, l'organizzazione di eventi e il monitoraggio dei benefici che deriveranno per i partecipanti, nonché nella trasmissione delle prassi migliori e dei risultati conseguiti, alle aziende del settore. Infine è prevista l'archiviazione in un database.

Il ruolo di Nestore dovrebbe essere quello di diffondere e promuovere il progetto tra le associazioni di anziani e i propri soci e simpatizzanti, sostenendo la partecipazione di coloro che fossero potenzialmente interessati ad aderire.

Il titolare del progetto è la Società Umanitaria, che lo realizza in collaborazione con l'Università Telematica S. Raffaele e altri partner, fra i quali l'Associazione Nestore, nonché alcuni istituti stranieri, fra i quali la Nursery School del Technological Institute di Creta, che è stato uno dei partner di Nestore nel Progetto Grundtvig da poco terminato.

### ***Progetto “Con il Volontariato, dialogando fra le diverse età, nuove opportunità per un invecchiamento attivo”***

Il progetto, sponsorizzato e proposto da Auser Veneto, come dice il bando, nasce dal moltiplicarsi delle problematiche relative all'invecchiamento della società e dal

progressivo venir meno del finanziamento del welfare sia nazionale che locale, che crea stati crescenti di disagio sociale e sanitario e un continuo deteriorarsi delle condizioni economiche.

Esso si propone di “promuovere una partecipazione attiva al benessere delle comunità tramite lo scambio sinergico e la partecipazione di giovani e anziani, favorendo la sensibilizzazione dei giovani e l’invecchiamento attivo e partecipativo dei meno giovani, creando centri di incontro, di dibattito e di operatività concreta”.

L’Associazione Nestore è stata invitata a maggio 2012 a fare parte della rete di soggetti partner coinvolti nel progetto, rivolto essenzialmente alla cittadinanza, agli anziani, ai giovani e agli immigrati.

Il nostro rappresentante in seno al progetto è stato il Dr. Mario Vio, nostro socio e amico, (in particolare di Dante Bellamio), che con nostro grande rammarico ha da poco interrotto la sua azione e collaborazione a causa di una grave malattia. Confidiamo che il progetto possa continuare con il tramite di qualche altro socio.

Auser, socio collettivo di Nestore, è un’Associazione che da tempo interviene significativamente su queste tematiche che vuole sviluppare in collaborazione con il sindacato dei pensionati e con gli Enti Locali, sia tramite la ricerca e l’analisi, sia tramite un concreto intervento sul territorio, azioni integrate di sensibilizzazione, partecipazione ed azione concreta volta a sostenere le fragilità presenti.

### ***I prossimi corsi***

*Alberto di Suni*

#### ***Transizione Lavoro Pensionamento***

**È** in programma per i primi mesi del 2013 la ripresa del ciclo di incontri e approfondimento critico sull’andare in pensione oggi.

Lo scopo del ciclo è approfondire alcuni temi del pas-

saggio dal lavoro al pensionamento alla luce della veloce evoluzione a cui stiamo assistendo, per riflettere sulle implicazioni a livello individuale e sociale e sui nuovi problemi che emergono nel rapporto fra vecchie e nuove generazioni di lavoratori.

Nella prima parte che si è sviluppata nel periodo maggio - giugno 2012 si sono svolti cinque incontri su diversi temi, dal pensionamento e mercato del lavoro, all’andare in pensione oggi e domani, alla salute e al benessere, a uomini e donne - generi e generazioni, nuovi anziani e nuovi lavoratori.

Ogni incontro sarà un’occasione di studio e ricerca, anche alla luce delle esperienze individuali e collettive, con l’assistenza di studiosi ed esperti dei temi proposti.

#### ***Laboratorio di narrazione autobiografica***

**L**a memoria è un atto creativo. Non è mai la duplicazione di ciò che è avvenuto e, spesso, neanche la restituzione di come l’abbiamo realmente vissuto.

Patrimonio infinito, parte di vita.

Quando la memoria si fa scrittura autobiografica, lottando contro l’effimero per aiutarci a trattenere più a lungo le tracce del nostro passaggio nella vita, nasce la scrittura di noi stessi, quella che cerca di dar forma alle immagini perdute.

Nascono i diari intimi, gli epistolari, le autobiografie, alla ricerca di questa traccia tangibile della nostra sosta breve o lunga nella vita.

Ogni vita dovrebbe meritare un romanzo, ha detto qualcuno; ogni vita, possiamo aggiungere, dovrebbe almeno meritare una novella, una pagina, una cartolina.

E qualcuno dovrebbe poter raccogliere questo messaggio, cimentarsi nella scrittura e con la scrittura di se e di noi stessi e anche degli altri.

Il 16 ottobre ultimo scorso è partita la quinta edizio-

## **Festa di Natale**

***Giovedì 13 dicembre alle ore 17.00  
nella Sala Facchinetti***

*L’incontro, riservato ai soci Nestore, sarà un evento a sorpresa a cura del Gruppo Animazione.  
Al termine un brindisi augurale.*

ne del laboratorio autobiografico tenuto come sempre dalla D.ssa Stefania Freddo, che vede la presenza di una ventina di partecipanti.

Data l'alta affluenza si è concordato con la docente di ripetere subito dopo un'ulteriore edizione, la sesta che partirà il prossimo 27 novembre. **Per i possibili interessati vi sono ancora pochi posti disponibili.**

## Notizie in breve:

### *Ciessevi – Volontari per un giorno*

Ciessevi a partire dal corrente mese, replica per il 2012 fino a dicembre, la brillante iniziativa di promozione del volontariato che nello scorso anno ha visto la partecipazione di 1500 persone e l'adesione di circa 100 Associazioni e numerose Imprese-

L'iniziativa è rivolta a chi vuole provare senza impegno una breve esperienza di volontariato (i cittadini, le università e i loro studenti, le aziende e i loro dipendenti) e alle Associazioni che si prestano a ricevere gli aspiranti volontari offrendo una piccola esperienza in campo.

Gli interessati devono andare sul sito di ciessevi [www.volontariperungiorno.it](http://www.volontariperungiorno.it) e in sequenza eseguire un click sul link "iscriviti", click sul link "iscrizione singoli", inserire nel modulo in web i propri dati scegliendo "l'area di interesse" dal menù a tendina o trascrivendo il "codice dell'iniziativa" proposta dalle associazioni nello stesso sito.

Le aree di interesse che si presentano nel sito sono: Aiuto alla persona; Ambiente / Animali; Cultura; Impegno Civile e relazioni internazionali.

Ulteriori informazioni possono essere richieste direttamente in Ciessevi telefonando dalle 9:00 alle 15:30 al numero 0245475851 o 0245475852, chiedendo di Marisa Conte o Giuseppe Saponara.

### *Calendario dei prossimi eventi*

**22 novembre - I giovedì di Nestore:** "Il tempo liberato: tempo liberato dal lavoro, dagli impegni familiari ... per recuperare e dar vita ai propri sogni messi nel cassetto", con Silvia Vegetti Finzi, Sergio Tramma, Carmen Leccardi, Maurizio Bernascone – coordina Maria Luisa Agnese del Corriere della Sera – ore 16.00 - Sala Facchinetti

**28 novembre - I gruppi Nestore si raccontano:** Incontro e dibattito con i 6 gruppi di lavoro e di studio attualmente attivi a Nestore. L'incontro vuole favorire la conoscenza

dell'attuale realtà Nestore e stimolare nuove proposte e contributi da parte di tutti. – ore 15.00 – Sala Bauer.

**27 novembre - Sesto Laboratorio di Narrazione Autobiografica:** Seconda edizione 2012, dato il grande afflusso di partecipanti -, con Stefania Freddo, riservato agli associati - 6 incontri settimanali a partire da martedì 27 novembre ore 9.30-12.30 – Sala D'Ars.

### *I concerti dell'Umanitaria - XXVIII Stagione di Concerti - Erinnerung. I doni del ricordo*

Il 4 novembre ha avuto inizio la Stagione dei "Concerti dell'Umanitaria". Prendendo spunto dal bicentenario della nascita di Giuseppe Verdi (1813 - 1901) e Richard Wagner (1813 - 1883) la XXVIII Stagione di Concerti avrà come filo conduttore il tema del ricordo e della dedica ("Erinnerung").

La stagione si preannuncia molto interessante grazie al suo carattere internazionale in quanto sono inseriti in cartellone i vincitori e i menzionati del **XXI Concorso di Esecuzione Musicale 2011**, al quale hanno partecipato 17 Nazioni Europee.

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. Per il dettaglio dei concerti telefonare all'Associazione o consultare il sito web della Società Umanitaria alla pagina: <http://www.umanitaria.it/shownext.php?id=77>.

#### **Sono aperte le iscrizioni e i rinnovi delle quote associative per il 2013**

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: Fiorella Nahum e Giancarlo Bonghi**

Via Daverio 7 - 20122 Milano  
Tel. 02/57968324 - Fax. 02/5511846  
sito Web: [www.associazioni.milano.it/nestore](http://www.associazioni.milano.it/nestore)  
e-mail: [associazionenestore@virgilio.it](mailto:associazionenestore@virgilio.it)