



# Nestore Informa

Ottobre 2009 - N° Diciassette

## **Indice**

### ***Sviluppo e fund raising***

#### ***Le attività svolte nel 2009***

- *Orientamento al Volontariato: un bilancio*
- *Laboratorio di narrazione (auto)biografica*
- *Incontro con il benessere*

#### ***Da “un tè insieme” ai gruppi volontari Nestore***

- *Counseling per il volontariato*
- *Rapporti intergenerazionali*
- *Il filo della memoria*
- *Animazione e Festa di Natale*

#### ***I giovedì del libro 2009-2010***

- *Un libro al mese cambia pelle*
- *Gli incontri in programma*

#### ***I soci si raccontano***

- *Cosa dicono Lenelli, Martinelli, Ungaro*
- *Le riflessioni di Sonia Maria Gagliardelli*
- *La testimonianza di Ambra Zara*

#### ***Le prospettive per il 2010***

- *Riproponiamo un'edizione del corso “Volontariato”*
- *Novità: preparare i pensionandi*
- *TLP (Transizione lavoro-pensionamento) per formatori*

#### ***Notizie in breve***

- *Gli Atti del Convegno*
- *Nestore ha incontrato ALDAI e Internet Saloon*
- *La Rivista AIDP ospita Nestore*
- *Qualche apertura con la Provincia*
- *I Concerti dell'Umanitaria - Kreisleriana*

### ***Sviluppo e fund raising***

**N**ella crisi economica generale che coinvolge tutti - e a maggior ragione le associazioni non profit e il volontariato - tutti vengono colpiti e sacrificati di fronte a poche urgenti priorità, e nessuno si salva.

Per quanto riguarda l'Associazione Nestore, i pochi finanziamenti di cui finora abbiamo potuto beneficiare per i nostri corsi (v. Corso di Orientamento al Volontariato) e i nostri progetti più importanti (v. ricerca e convegno 2006, ricerca 2008) sono per ora interrotti e il costo della crescita e dell'innovazione in questa fase diventa altissimo.

Ci consola solo un po' il fatto che, malgrado la crisi, le premesse per una crescita e uno sviluppo associativo basato sul buon governo passato, sembrano essere promettenti.

Cosa aspettarci e cosa dire? Nel 2009 abbiamo avuto il più alto numero di associati rispetto a quello degli anni precedenti; abbiamo fatto due corsi con un “tutto esaurito” e liste di attesa; abbiamo avuto una forte richiesta di partecipazione attiva dalla nostra base (i soci) che ha dato origine a “gruppi di lavoro” volontari per studiare e approfondire temi affini alla *missione* di Nestore e stimolare processi innovativi. Alcuni stanno lavorando con buona motivazione, affiatamento e risultati positivi. Altri potrebbero costituirsi nel prossimo futuro, nella prospettiva di un ampliamento dei temi di attenzione da parte di Nestore e, parallelamente, di uno sviluppo strutturale dell'Associazione verso un ricambio interno, auspicato ormai da tempo. Inoltre per il 2010 stiamo progettando nuovi corsi mirati ad accrescere l'utilità sociale dei pensionandi e dei pensionati.

All'Associazione tanto basta per guardare al *bicchiere mezzo pieno* piuttosto che al *bicchiere mezzo vuoto*. Ma

stiamo vivendo una fase che ci impegna più che mai. Abbiamo numerose testimonianze del fatto che l'*invecchiamento attivo* è un tema forte, anche e soprattutto a livello europeo, dove convergono non solo le istituzioni governative dei vari Paesi membri, ma anche gli organi della Commissione e delle Sottocommissioni che organizzano studi e convegni in materia. In Italia sembra che uno degli enti più impegnati su questo versante sia la Provincia Autonoma di Trento che ha lavorato finora in stretto collegamento con il Fondo Sociale Europeo, e che continua tuttora a promuovere giornate di studio, incontri e confronti internazionali presso la propria sede a Trento. La prossima riunione sul tema avrà luogo il 19 novembre p.v. al Palazzo della Regione Trentino-Alto Adige e sarà dedicata alla prosecuzione di un laboratorio internazionale sull'*Invecchiamento Attivo attraverso il lifelong learning*, tema che ci riguarda strettamente da vicino e al quale non potremo non partecipare. Dall'altro lato, sul piano dei contributi e dei finanziamenti ci troviamo nella morsa di una forbice che ci obbliga a mettere il *fund raising* al primo posto nella nostra scala di priorità.

### Le opzioni possibili

Con l'inizio del 2010 si apre di fronte a Nestore il dilemma del finanziamento delle attività già in programma e di quelle che emergono dal naturale processo di sviluppo di un'associazione come la nostra. Le tre opzioni possibili ci sembrano *l'autofinanziamento, la ricerca di sponsorship e contributi ai progetti, e i nuovi "fondi inteprofessionali"*.

Per quanto riguarda la prossima edizione del corso di *"Preparazione e Orientamento al Volontariato"*, l'Associazione ha deciso, in assenza del contributo finanziario ormai istituzionalizzato da parte del CiEsseVi (cosa di cui siamo ragionevolmente certi), di far fronte ai costi necessari, attingendone il corrispettivo dalle casse dell'Associazione, al fine di riuscire a mantenere gratuita l'iniziativa per tutti coloro che avessero interesse a parteciparvi.

Ma la natura non profit che ci caratterizza non ci consente di accumulare profitti e quindi i risparmi devoluti ad attività didattiche utili socialmente, sono una strada destinata a chiudersi rapidamente. Ci riferiamo in particolare al progetto di avviare un'edizione pilota del nuovo corso *TLP (Transizione Lavoro Pensionamen-*

*to)* rivolto ai soci Nestore che vorranno sensibilizzare i pensionati a diffondere a cascata la cultura che ci identifica. Ci riferiamo anche all'erogazione di una seconda edizione per la primavera 2010 del *Laboratorio di narrazione (auto)biografica* che ha già una lunga lista di potenziali iscritti; e all'avvio di un nuovo corso pilota *Prepararsi alla vita dopo il lavoro* che dovrebbe valorizzare le competenze dei pensionandi nella fase di transizione con ricadute positive per le aziende.

L'*autofinanziamento* consente alla nostra Associazione solo di sopravvivere attraverso il generoso contributo dei volontari, mantenendo un livello costante minimo delle attività, ma non consente alcun investimento finalizzato alla crescita o all'ampliamento dei programmi, per quanto potenzialmente utili e richiesti dalla nostra base.

La seconda strada, che abbiamo sempre cercato di praticare e che stiamo ancora esplorando, è la ricerca di *sponsorship e contributi* a precisi progetti (di ricerca o didattici) che si potrebbero realizzare in partnership con altre associazioni o sotto le ali protettrici di aziende, enti, istituzioni locali, interessati in modo specifico ai contenuti di un programma per i propri dipendenti o associati.

Anche questa è una strada difficile da percorrere in periodo di crisi. Le uscite di numeri crescenti di lavoratori ancora in età giovane e non pensionabile, a tutti i livelli, rendono improbo ottenere finanziamenti e investimenti nei confronti di una categoria "privilegiata" come quella di chi una pensione la ha già raggiunta o sta per raggiungerla, e la soluzione possibile sta in una grande intensificazione e sistematizzazione degli sforzi mirati a sensibilizzare le istituzioni locali alle istanze sociali proprie dell'Associazione Nestore. Il recente incontro che abbiamo avuto con Massimo Pagani, Assessore alla Famiglia e Solidarietà Sociale della Provincia di Milano, ci ha offerto un'indicazione interessante, in quanto l'Assessore ha dimostrato un certo interesse al Laboratorio sull'Autobiografia e alla raccolta di testimonianze su comunità, vecchie professioni, gruppi linguistici, da realizzare con noi sotto la loro sponsorship. Un altro incontro interessante è stato quello con la Regione Lombardia che ci schiude una nuova apertura nei confronti del corso di orientamento al volontariato. Anche se non è certo che queste aperture avranno un seguito, è certo

che dovremo dedicarvi parecchie energie e molta positività.

La terza ipotesi è nuova e abbiamo cominciato ad esplorarla solo recentemente: si tratta dei cosiddetti *fondi interprofessionali* per la formazione permanente, che dovrebbero in prospettiva sostituire il Fondo Sociale Europeo in fase di esaurimento. I “*fondi*” (ne esistono diversi a seconda dello specifico settore o categoria) sono gestiti a livello nazionale e sono costituiti con una percentuale dei contributi obbligatori pagati all’INPS dalle aziende per ogni singolo dipendente. L’obiettivo è quello di accantonare denaro da destinare alla formazione permanente dei dipendenti delle aziende stesse, che possono attingervi a costo zero, scegliendo le proprie priorità formative e gli enti cui affidare i progetti, previa la loro adesione ad uno specifico Fondo. Si delinea un nuovo possibile ruolo per i “pensionandi” quali *coacher* per il trasferimento di professionalità ed esperienze a chi entra in azienda, sul quale l’Associazione dovrà seriamente riflettere.

Il dialogo con le istituzioni locali, inclusi Regione e Comune, e a maggior ragione con il mondo imprenditoriale, richiedono pertanto uno sforzo preliminare di ripensamento e di elaborazione ulteriore dell’identità dei “pensionati”, con una marcata accentuazione degli aspetti di “invecchiamento attivo” e di “risorsa per il sistema aziendale e per la società” cui essi dovranno essere a maggior ragione preparati.

Riflettiamoci a fondo.

*Fiorella Nabum*

## ***Le attività svolte nel 2009***

### ***Orientamento al Volontariato: un bilancio***

Il 16 marzo 2009 è partito il corso sul volontariato sponsorizzato dal CiEsseVi, con la partecipazione di 26 persone per un totale di 14 sessioni di 3 ore e mezzo ciascuna con incontri bisettimanali. Il corso ha visto quest’anno la partecipazione di molte persone, già coinvolte in attività di volontariato. Il messaggio del corso è quello di darsi tempo, per riflettere sulla personale predisposizione al volontariato (i passaggi dal momento di cogliimento del sé dentro al metodo autobiografico,

al ragionare sulla costruzione/ricostruzione del progetto di vita individuale, al riappropriarsi del senso vero del volontariato, attraverso la carta dei valori) sono stati occasione per uno scambio intenso, dialettico con chi invece è restato “confuso”, forse spaventato dal cogliere la natura inequivocabilmente impegnativa (sia sul piano motivazionale e valoriale) del volontariato, che non ha nulla a che spartire con il semplice “faccio qualcosa visto che ho del tempo libero”. Forse può valere come inizio ma non come condizione permanente.

Il lavoro chiave sta nel preoccuparsi della configurazione del proprio progetto nel pensionamento, stabilire le “priorità”, si potrebbe dire. Sotto sotto forse spaventa l’idea che l’estrema serietà dell’impegno che il volontariato comporta possa in qualche modo “compromettere” o rosciare la propria voglia (pienamente comprensibile), almeno in questo scorcio di vita, di “godersela un po’”. Un’altra idea sulla quale una parte del gruppo si è coalizzata è che il volontario è un “egoista illuminato”, che cela dietro il proprio buonismo un obiettivo assolutamente ricadente su di sé. In somma la gratuità si coniuga con fatica con l’altruismo. La partecipazione e il coinvolgimento sono stati gradualmente, segno di un gruppo riflessivo ed attento. Il dibattito è stato intenso, attraversato anche da forti contrasti, là dove si toccavano i “tabù” del gruppo, in particolare intorno alla presa di distanza dal disagio e dalla sofferenza. Ma il gruppo nel suo complesso ha accolto, ha accettato di convivere con questi contrasti, tanto che l’ultima giornata il desiderio più forte espresso è stato “non disperdiamoci!”.

*Mauro Vaiani*

### ***Laboratorio di narrazione (auto)biografica***

L’alta velocità non è il ritmo naturale di tutta la vita. Si corre su binari già stabiliti: l’affermazione sociale, la realizzazione familiare, i riconoscimenti, il benessere. Da un certo momento in poi, correre su questi binari non soddisfa più: ognuno deve trovare il suo percorso. Per farlo occorre silenzio e ascolto, occorre guardarsi dentro, ripercorrere la propria vita.

Anche questa è la pensione: essere stanchi dei panni che abbiamo abituato gli altri a vederci addosso.

Il 27 ottobre 2009 è partito il “Laboratorio di narrazione (auto)biografica” realizzato dalla Associazione Nestore e tenuto dalla dottoressa Stefania Freddo, psicope-

dagogista e formatrice dell'Università Milano-Bicocca. Il percorso consiste in sei incontri di tre ore ciascuno che si tengono al martedì mattina, ogni settimana fino al 1 dicembre. I partecipanti sono tutti coloro che percepiscono il bisogno di raccontare di sé e condividere la propria storia di vita a voce e per iscritto.

Nel laboratorio di narrazione viene infatti sperimentato il valore formativo della scrittura come strumento di consapevolezza e autoriflessività, attraverso l'evocazione dei ricordi e delle memorie individuali e collettive, che vengono condivise con gli altri.

Il corso si è aperto con la presenza di 30 iscritti e una lista di attesa di almeno altre 15 persone che non hanno potuto essere accettate in quanto un'eccessiva numerosità sarebbe andata a scapito delle interazioni fra i partecipanti e quindi della qualità del progetto.

Dato il successo, stiamo pensando, fondi permettendo, di proporre una ulteriore edizione nel 2010, dopo Pasqua. La lista di attesa è aperta.

*Alberto di Suni*

## ***Incontro con il benessere***

Il 2 luglio abbiamo programmato un'iniziativa diversa: un incontro che ha avuto lo scopo di illustrare a tutti noi come migliorare la nostra vita. Il tema dell'incontro "*Benessere: la salute prima di tutto. Vivere fino a 120 anni si può, ma come?*" era molto interessante e ad intrattenerci su questo argomento sono stati la Dr.ssa Mirella Trinei, che ha sostituito, perché ammalato, il Prof. Pier Giuseppe Pelicci, famoso per la scoperta del gene che prolunga la vita e Direttore del Dipartimento di Oncologia Sperimentale – I.E.O. Milano, e il Prof. Marcello Cesa Bianchi, fondatore dell'Istituto di Psicologia, Facoltà Medica dell'Università degli Studi di Milano.

"Who wants to live forever?" cantavano i Queen qualche anno fa.

Pare che vivere fino a 120 anni sia ormai alla portata di tutti. Infatti la medicina "anti-aging", quella che combatte l'invecchiamento, sta tornando a far parlare di sé. Perché nasce dalla conoscenza del DNA e si pone l'obiettivo di mantenere il più a lungo possibile la giovinezza delle nostre cellule per prevenire le malattie degenerative legate all'invecchiamento, con il risultato di aumentare la durata della vita. Negli ultimi 20 anni

i progressi della medicina, soprattutto nella cura delle malattie cardiovascolari e dei tumori, hanno contribuito ad allungare di due anni la vita media degli italiani: le donne hanno superato la soglia degli 82 anni e gli uomini si stanno avvicinando a quella dei 77.

Va chiarito subito che la scienza non si interessa all'immortalità, ma al benessere.

L'obiettivo non è allungare la durata della vita, ma la durata della sua qualità, cioè intervenire non sul tempo dell'esistenza, ma sul tempo senza malattia.

La straordinaria scoperta del Prof. Pelicci sul "*gene 66*", cioè che la durata della vita umana è scritta nei nostri geni, è stata accolta come la ricetta per la vita eterna.

In realtà, le indagini molecolari che sta sviluppando l'équipe del Prof. Pelicci all'Istituto Europeo di Oncologia, ci dice la Dott.ssa Trinei, mirano a ridurre il peso delle malattie degenerative come il cancro, l'Alzheimer e il Parkinson.

La Dott.ssa Trinei ci ha illustrato che il Prof. Pelicci ha scoperto il meccanismo che determina la senescenza e ciò ha rivoluzionato la teoria del processo di invecchiamento. In precedenza attribuito prevalentemente all'ambiente per effetto di usura, oggi responsabile dell'invecchiamento deve essere in primis considerato il gene programmato dal codice genetico, che ogni individuo si porta dalla nascita. Ma come si è giunti alla scoperta del gene "*p66shc*"? Si stava conducendo una ricerca sul processo di trasformazione neoplastica e il Prof. Pelicci con un suo collaboratore, il dr. Giorgi si sono accorti che questo gene controllava l'invecchiamento nei topi; eliminando il gene "*p66shc*" al patrimonio genetico dei topi, la vita media dei topi stessi si allungava di un terzo. È stato così scoperto che il "*p66shc*" "è un determinante genetico dell'invecchiamento e ci si è resi conto che questa scoperta non è stata soltanto un caso dal momento che alcuni dei meccanismi genetici che controllano le sorti dei tumori sono gli stessi che si trovano alla base dell'invecchiamento.

Si sono resi conto che si riusciva ad arginare molto meglio quei danni che fanno invecchiare la cellula e la fanno degenerare, innescando patologie come tumore, demenza senile, infarto, aterosclerosi. Si capisce quindi come il ruolo della ricerca sia duplice: allungare la vita, e soprattutto eliminare le malattie degenerative.

Il Prof. Cesa Bianchi è convinto, che sia certamente possibile allungare la vita, ma prima di tutto, ci dice che è

necessario fare una vita sana (attenzione all'alimentazione), fare esercizio fisico, impiegare la mente con interessi, che ci divertono, stare con gli altri, guai a isolarsi, cercare di fare nuove amicizie e fare vita sociale. Inoltre il Prof. Cesa Bianchi ha presentato il suo libro *"Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare"* scritto con Carlo Cristini. Una minaccia, un avvertimento, forse solo un titolo curioso per questo libro che ci fa sorridere e scoprire che non si è mai abbastanza giovani o abbastanza vecchi, un libro utile in ogni fase della vita: dall'adolescenza fino ai cent'anni.

Al termine di questo piacevole incontro, ci siamo tutti offerti una "happy hour". Tanto per iniziare a mettere in pratica i suggerimenti dei nostri illustri conferenzieri. E poi tutti in vacanza!

*Jenny Barbieri*

### ***Da "un tè insieme" ai gruppi volontari Nestore***

**È** cominciata proprio così. Dai nostri soci più prossimi (che più spesso frequentano la nostra "stanzetta" e che volentieri ci "danno una mano") è arrivato un pressante invito a "fare qualcosa" per loro. Magari dando loro la possibilità di incontrarsi, trovarsi, conoscersi, condividere pensieri, emozioni...Lo abbiamo chiamato *"Un tè insieme"*, lo abbiamo immaginato informale ed aperto allo scambio di idee, sulla transizione e dintorni. E con i soci pronti a "buttare lì" i temi, le modalità a loro più consone di procedere. Chi scrive è rimasto piacevolmente sorpreso il 12 febbraio quando abbiamo scaldato il primo tè. Molti soci si sono affacciati. Segno che la voglia di coinvolgimento non era solo nei desideri di coloro che ci hanno contagiati con l'idea. Quel che è accaduto poi è storia abbastanza nota. Nonostante un calo fisiologico, qualche piccola scossa, sono nati spontaneamente alcuni gruppi composti da soci che hanno voglia di lavorare (e stare insieme) sui temi che hanno scelto. Con un piccolo aiuto da parte della associazione stanno procedendo, hanno focalizzato quel che vogliono fare. Che cosa manca? Non l'entusiasmo, non la voglia di stare insieme, non la voglia di crescere insieme (si, si, è proprio così!) ma...la presenza di tutti coloro che nel tempo hanno rinunciato. Personalmente mi piacerebbe tanto conoscerne le ragioni personali. Soprattutto

per comprendere che cosa di nuovo e di appagante potremmo fare per loro come associazione per farli sentire più di Nestore. Mi rivolgo a voi anche per dirvi che i gruppi, di cui qui sotto ognuno racconterà di sé, vi aspettano a braccia aperte, disponibili ad accogliervi, e non perché "c'è bisogno" ma perché soprattutto come dicevo all'inizio c'è un grande desiderio di conoscenza e scambio reciproco. Scusate se è poco.....

*Mauro Vaiani*

### ***Counseling per il volontariato***

**A**ttorno all'attività svolta nella programmazione e nella erogazione dei propri corsi ed in particolare in quello di *"Preparazione ed orientamento alle attività di volontariato"* l'Associazione Nestore ha compreso quanto sia vivo nei partecipanti il bisogno di "essere accompagnati" nella costruzione della loro scelta a favore del volontariato, di poter disporre di un sostegno individuale nel momento della definizione della propria decisione personale. È desiderato uno spazio ulteriore, non più collettivo quanto individuale, all'interno del quale maturare la propria scelta personale.

L'esigenza di partenza sembra legata quindi ad una richiesta molto specifica: un accompagnamento post corso, sia per approfondire e "mettere a punto" la loro motivazione, sia per ricevere aiuto nella ricerca della associazione. Si tratta a ben vedere di due esigenze ben diverse, anche se fra loro collegate. L'approfondimento motivazionale spesso nasconde esigenze individuali progettuali. La difficoltà di scelta nel volontariato in realtà si configura come difficoltà a collocare la scelta fra scelte, a stabilire con chiarezza le priorità personali, cioè a "mettere in sintonia" le proprie scelte di vita con quella del volontariato. La seconda esigenza invece si avvicina di più ad una attività di sportello, o di "ufficio di collocamento".

Un gruppo di soci ha accolto con entusiasmo l'idea di attivare quanto prima questo tipo di servizio, per venire incontro ai suoi associati e al loro desiderio di maturare una scelta consapevole in ambito di volontariato. È chiaro a tutti inoltre che questo servizio non sarà un "centro di ascolto" per pensionati in "ricerca di progetto".

Incontro dopo incontro, la configurazione del servizio è stata definitivamente focalizzata: l'attività prevista è basata sulla integrazione di attività di counseling indi-

viduale e di piccolo gruppo. Qui ne descriviamo la sua fisionomia principale.

- Attività individuale: si tratterà di complessivi 3/4 incontri individuali (socio e counselor) con un tutor con finalità specifiche:
  - 1 - Focalizzazione della domanda: piccolo check –up per comprendere la persona “dov’è” sia dal punto di vista motivazionale sia dal punto di vista della ricerca. Consegna di “compiti a casa” per la preparazione al secondo colloquio;
  - 2 - Dalla reciproca analisi dei compiti a casa si stabilisce l’ambito, le associazioni con cui prendere contatto, qualche indicazione su come fare, che cosa chiedere;
  - 3/4 - Sono incontri di follow-up, per fare verifiche o ritarature delle decisioni prese nel secondo colloquio.
- Si offre la possibilità di creare/concordare con le associazioni dei momenti di “stage”, in cui i potenziali volontari hanno la possibilità di verificarsi/rendersi conto della natura del lavoro di volontario.
- Attività in piccolo gruppo: dopo il secondo colloquio, quando il socio avrà il suo “piano di lavoro”, potrà partecipare ai lavori di gruppo, guidati da uno dei tutor e che saranno dedicati a discutere/scambiare info sugli aspetti più operativi (come prendere contatto, raccogliere indicazioni da chi ci è “già stato”, fare simulazioni per i più incerti...). Questi gruppi in seconda istanza potranno andare oltre le attività operative descritte e costituire anche momenti seminariali di condivisione delle esperienze di tutoring, di testimonianze di volontari già inseriti e in inserimento, di socializzazione tra quanti sono interessati al tema. L’attività del gruppo potrà proseguire per il socio neo-volontario fino al suo inserimento nella nuova organizzazione.
- Sarà importante trovare prassi adeguata per accumulare know-how sul processo di avviamento al volontariato e conoscenze sulle organizzazioni disponibili ad essere coinvolte nel processo.

Nei prossimi incontri il gruppo prevede di:

- Identificare i soci che si presteranno a fare i tutor e curare la loro formazione.
- Costruire attraverso il contributo di tutti i soci un database di contatti e di esperienze dirette di volon-

tariato, da mettere a disposizione di coloro che accederanno al servizio.

Questa la descrizione del cammino fin qui svolto dal gruppo. Se tutto va bene a marzo del prossimo anno avremo lo start-up.....che ne dite? Avete qualche parere da condividere con noi dopo la lettura di queste poche righe? Vi aspettiamo!

M.V.

### ***Rapporti intergenerazionali***

Fanno parte del Gruppo: Patrizia Consolo, Paola Fois, Valeria Gialanella, Anita Faraci, Gabriella Paolillo, Ambra Zara, Dario Capozzi, Vittorio Leporace, Walter Brun ed il sottoscritto Eduardo Squillace.

Il primo problema affrontato è stato quello di tradurre i buoni principi ispiratori del travaso di esperienze e valori dalla nostra generazione a quella dei giovani, in pratiche, in tecniche operative, per non restare alla enunciazione di principi.

L’altro è quello di prepararci al compito.

Sia in termini di indirizzo che di prima formazione, abbiamo potuto contare sull’appoggio e l’aiuto della Prof. Antonietta Albanese, che ci ha permesso l’accesso ad alcuni seminari da lei organizzati sul tema di nostro interesse, nella Facoltà di Scienze Politiche della Università di Milano.

Ci ha poi indicato alcuni punti base dell’approccio:

- Scegliere il target di età dei giovani che vogliamo come interlocutori.
- Privilegiare l’ambito della scuola, sotto forma di laboratori esperienziali in cui anziani e giovani interagiscano.
  - Abbiamo perciò scelto come fascia di età quella della scuola elementare e intendiamo mettere a punto una bozza di progetto su un Laboratorio di Drammatizzazione, in cui noi operatori siamo i narratori di brani del nostro vissuto, mentre i bambini trasformeranno in teatro questi racconti, facendo, (con l’aiuto di qualche loro insegnante o con qualcuno di noi, se necessario data la loro età) tutta la sceneggiatura, scenografia, la regia, il cast e la rappresentazione.

Un esempio è quanto si svolge nelle settimane estive “nonni/nipoti” organizzato a Sfruz, nel Trentino, segui-

to dalla Facoltà della Professoressa e di cui la nostra Ambra è stata testimone diretta e ricercatrice/osservatrice. Altri laboratori, affiancati o precedenti a questo, saranno presentazioni dai nonni ai nipoti su varie tematiche (es. giochi, cortile, merende, mezzi di trasporto, fotografia, vacanze, letture, tempo libero, festività - Natale in particolare - mestieri desueti e scomparsi, giardinetti, ecc). Questi incontri, “*nonni e nipoti si raccontano*”, dovranno essere interattivi coi bambini, e esperienziali, ad esempio con oggetti testimonianza del racconto.

Il nostro approccio con loro dovrà essere tale da portare loro spensieratezza, giocosità e divertimento, tutt'altro che da ulteriori docenti. La nostra preparazione al compito dovrà essere nel gruppo, il più possibile omogenea onde permettere la intercambiabilità, che ci appare essenziale, anche per mantenere più assidua la nostra presenza e per la compatibilità con altri impegni.

Abbiamo anche deciso di non essere troppo ambiziosi o presuntuosi, ma concentrati su di un primo piccolo obiettivo: un solo Laboratorio, in una sola scuola, coinvolgendo i genitori, gli insegnanti, gli psicologi scolastici.

Il risultato di questo lavoro dovrà costituire un “format”, a disposizione di Nestore, utilizzabile in seguito a esperienze allargate, se nuovi volontari si faranno avanti. Altri interpreteranno i risultati del nostro lavoro, così come avviene nel Programma Monitore dell'Umanitaria. Di esso alcuni di noi hanno esperienza diretta, da più che decennale (Paola), a biennale (Eduardo) ed in avviamento (Valeria).

Prima di passare alla fase più operativa, contatto/contratto con una scuola da individuare, intendiamo tarare la bozza di progetto, che avremo elaborato, con la Prof. Albanese, per trasformarla in un vero progetto quantizzato in risorse, tempi, obiettivi specifici.

*Eduardo Squillace*

## ***Il filo della memoria***

**D**al momento della sua originaria costituzione, il nostro gruppo ha subito qualche cambiamento: alcuni iscritti hanno rinunciato, altri si sono inseriti lungo il percorso.

Attualmente i componenti risultano essere: Rosan-

na Bonini, Dario Capozzi, Alberto Lumachi, Adriana Marini, Anna Montanari, Angela Ripamonti, Eduardo Squillace, Annamaria Tasca ed io, Ambra Zara nel ruolo di referente.

Siamo partiti facendo nostro il presupposto che, per dirla con il titolo di un famoso testo sull'autobiografia, “ogni vita merita un romanzo”.

Le esperienze che abbiamo vissuto e condiviso, frequentando presso l'Associazione il corso *Mnemon*, ci hanno permesso di intravedere quanto sia emozionante anche solo ascoltare le storie di vita delle persone. La nostra docente sosteneva a ragione che è come ricevere un dono.

A questo si aggiunge che i ricordi delle persone, oltre all'evidente impatto emozionale, hanno anche valenze storiche e sociali insostituibili perché sono unici e irripetibili! Così ci siamo messi a cercare i nostri potenziali “racconta storie”. Dal punto di vista organizzativo l'inizio non è stato semplice. Abbiamo dovuto innanzitutto chiarire, sia con gli organismi chiamati in causa, sia all'interno del nostro gruppo, le “regole d'ingaggio”: rapporti, autonomie, strategie e obiettivi. Chiariti e dibattuti questi punti (anche vivacemente a volte! n.d.r), abbiamo affrontato la definizione del progetto. Già durante gli incontri dell'anno scorso erano emerse alcune idee e su queste si sta concentrando attualmente il nostro lavoro.

Una prima ipotesi riguarda la raccolta delle memorie degli anziani in una piccola comunità del Monferrato. La seconda è relativa alle esperienze di volontariato all'interno dell'associazione ed una terza ipotesi invece prenderebbe corpo intorno alle testimonianze dei soci sulla transizione dal lavoro al pensionamento. Vi sono inoltre alcune proposte di lavoro per così dire “interdisciplinare” che potrebbero in futuro riguardare due gruppi contemporaneamente (memoria e rapporti intergenerazionali, memoria e counseling). Ma è prematuro parlarne.

Abbiamo evidenziato infine il desiderio di migliorare la nostra preparazione per acquisire maggiori competenze e professionalità. Abbiamo pertanto convenuto che, oltre ad una sorta di tirocinio/addestramento che faremo indubbiamente sul campo, ci scambieremo periodicamente informazioni, letture e materiale inerente alla materia in questione.

Non c'è che dire...un programma abbastanza impe-

gnativo! Ma siamo sicuri che, con le nostre forze e con quelle di quant'altri vorranno darci il loro contributo, in termini di risorse o di conoscenze, i risultati non tarderanno ad arrivare!

*Ambra Zara*

### ***Animazione e Festa di Natale***

Il nostro gruppo è partito con un discreto numero di partecipanti che, però nel tempo, si è quasi dimezzato per sopraggiunti impegni individuali.

Però, nelle riunioni periodiche che abbiamo fatto, siamo riusciti a mettere assieme un bel programma per intrattenere i soci Nestore che, ci auguriamo, parteciperanno numerosi alla Festa di Natale di martedì 15 dicembre (vedi locandina accanto). Naturalmente non posso anticipare nulla per non guastare la sorpresa.

Certo tutto è stato possibile grazie alla partecipazione fattiva e al contributo validissimo delle altre persone del gruppo: Alberto, Augusta, Emira, Mara, Patrizia e Rita. Per quanto riguarda il progetto "Animazione" dobbiamo rimetterci al lavoro per verificare le proposte scaturite sotto il profilo della fattibilità e convenienza e lo faremo senz'altro all'inizio del nuovo anno.

*Dario Capozzi*

### ***I giovedì del libro 2009-2010***

#### ***Un libro al mese cambia pelle***

A partire dal secondo semestre di quest'anno il ciclo di incontri organizzato dall'Associazione Nestore da oltre tre anni con il titolo "Un libro al mese", viene realizzato nell'ambito del più vasto programma culturale dell'Umanitaria, che lo pubblicizza trimestralmente sul suo periodico "Il Foglio", riservando una specifica pagina a queste presentazioni con il nuovo titolo "*I giovedì del libro*".

In realtà, se prescindiamo dal fatto che questa iniziativa Nestore è stata molto apprezzata dalla Società Umanitaria che ha voluto unificare sotto la responsabilità dell'Associazione tutte le presentazioni di libri che vengono realizzate presso la sua sede - presentandole a marchio congiunto - essa ha le stesse caratteristiche degli anni scorsi: è stata mantenuta la periodicità mensile e l'appuntamento di giovedì, secondo il nostro tradizio-

*Speriamo di incontrare alla Festa di Natale, il cui programma è esposto nella locandina qui sotto, tutti i nostri Soci (naturalmente in regola). Sarà una ottima occasione per intrattenerci insieme, scambiarsi gli auguri e, perché no, rinnovare la nostra adesione a Nestore.*

## **FESTA DI NATALE**

**Martedì 15 dicembre 2009**

**ore 17**

**Società Umanitaria**

**Sala Bauer**

### **Programma**

*"giovani" e coraggiosi autori in*

- poesie da ogni dove
- sketch surreale
- favola natalizia
- intermezzi musicali

ovvero

**UN**

**panettone di Natale  
sorprendente!**



Si ringrazia la

**Società Umanitaria**

per la cortese ospitalità

nale calendario, ed è stata confermata l'impostazione che Nestore ha sempre dato a questi incontri sia per la scelta dei testi, sia per l'organizzazione, sia per l'invito esteso agli autori, tutti italiani, ad essere presenti in prima persona ad ogni incontro.

La variante più significativa è l'orario, posticipato dalle 16.00 alle 18.00, in quanto più consono alle abitudini

del più vasto pubblico di interessati e frequentatori delle iniziative dell'Umanitaria, invitati agli incontri dallo scorso settembre assieme ai soci Nestore.

I giovedì del libro dovrebbero avere meno problemi organizzativi in quanto l'Umanitaria ha deciso che gli incontri si faranno tutti nella Sala Facchinetti o nel Salone degli Affreschi a seconda dell'importanza e della risonanza del libro prescelto che beneficerà anche di una maggiore diffusione esterna grazie ai potenti mezzi stampa dell'Umanitaria, per cui è possibile che vi sarà una maggiore affluenza di persone e una maggiore presenza sulla stampa.

Principale responsabile del ciclo sarà sempre la Dr.ssa Jenny Barbieri con il coinvolgimento e la collaborazione delle Dr.sse Fiorella Nahum, Vicepresidente Nestore e Maria Helena Polidoro, D.G. Umanitaria, e con il supporto della segreteria di quest'ultima.

Un percorso in salita quindi e una nuova sfida, non solo per quanto riguarda la professionalità e l'impegno da approfondire, ma anche per quanto riguarda la numerosità del pubblico atteso e la cadenza degli incontri che dovranno essere programmati sempre con tre mesi di anticipo, senza saltare nessun mese. Si tratta anche per noi della prima iniziativa realizzata in collaborazione sistematica con l'Umanitaria e vogliamo trarne buoni auspici per il futuro.

*E. N.*

## ***Gli incontri***

**Il 22 ottobre** è stato presentato un libro che descrive un caso sconvolgente di mala giustizia "*Rapita dalla giustizia*". Erano presenti gli autori, i giornalisti Caterina Guarnieri e Maurizio Tortorella, e Angela, la protagonista del libro-denuncia. Ha coordinato questo incontro l'Avv. Daria Pesce, con commozione e sdegno per i fatti raccontati.

È angosciante per tutti, e quasi insostenibile per chi ha figli piccoli, leggere la storia di Angela L.; prima di tutto, perchè è una storia vera e poi perchè è incredibile che possano accadere nel nostro Paese errori che sconvolgono l'armonia di una famiglia.

Angela racconta il suo calvario ai giornalisti. Tutto comincia a Masate, nel milanese, il 24 novembre 1995. Per lei che frequenta la prima elementare, è un giorno come un altro. Un bacio, l'appuntamento all'uscita e

via a scuola. Ma Angela non tornerà a casa quel giorno e non vedrà più i suoi genitori per i successivi dieci anni. I carabinieri l'hanno prelevata in classe, perchè suo padre è sospettato di avere abusato di lei. Lo accusa la cugina. Ma non è vero ed infatti il padre, prima incarcerato e condannato a 13 anni nel 1997, viene assolto in appello nel 1999 e in Cassazione nel 2001. Ma tutto ciò non basta per riavere la figlia, che nel frattempo è stata data in adozione.

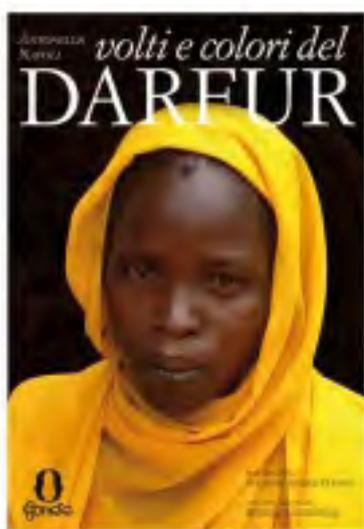
Ma i genitori non si danno pace e la ricercano fino a che nel luglio 2005 scoprono dove si trova Angela e al compimento dei 18 anni Angela, conosciuta la verità, torna a casa. Finalmente! Ma quali sofferenze! Quando Angela racconta il suo calvario si sente una tristezza nella sua voce e veramente commuove tutti i presenti. Auguri Angela, che la vita ti dia solo gioia per il futuro!

**Il 12 novembre** "*Vaticano S.p.A*" scritto dal giornalista Gianluigi Nuzzi. È presente, per approfondire e coordinare l'incontro, il giornalista de "Il Sole24Ore", Paolo Madron.

La storia raccontata parte da un archivio custodito in Svizzera e da oggi accessibile a tutti. Circa quattromila documenti riservati della Santa Sede: lettere, relazioni, bilanci, verbali, bonifici. Tutto grazie all'archivio di Monsignor Renato Dardozzi (1922-2003), tra le figure più importanti nella gestione dello IOR fino alla fine degli anni Novanta. Sembrava una storia conclusa con gli scandali degli anni Ottanta: Marcinkus, Sindona e Calvi. Invece tutto ritorna. Dopo la fuoriuscita di Marcinkus dalla Banca del Papa, parte un nuovo e sofisticatissimo sistema di conti cifrati nei quali transitano centinaia di miliardi di lire. L'artefice è monsignor Donato de Bonis. Conti intestati a banchieri, imprenditori, immobilariisti, politici tuttora di primo piano, compreso Omissis, nome in codice che sta per Giulio Andreotti. Titoli di Stato scambiati per riciclare denaro sporco. I soldi di Tangentopoli (la maxitangente Enimont) sono passati dalla Banca Vaticana, ma anche il denaro lasciato dai fedeli per le messe è stato trasferito in conti personali. Lo IOR ha funzionato come una banca nella banca. Una vera e propria "lavanderia" nel centro di Roma, utilizzata anche dalla mafia e per spregiudicate avventure politiche. Un paradiso fiscale che non risponde ad alcuna legislazione diversa da quella dello Stato Vaticano. Tutto in nome di Dio. "*Si ha la sensazione netta che ci*

si trovi di fronte, tutti, a un potenziale esplosivo inaudito, che deve essere doverosamente portato a conoscenza delle più alte autorità” (Lettera riservata di Angelo Caloia, presidente del Consiglio di sovrintendenza dello IOR, al Segretario di Stato, cardinale Angelo Sodano).

**Il 10 dicembre** in occasione della “Dichiarazione universale dei Diritti Umani” firmato a Parigi il 10 dicembre 1948, sarà presentato un libro simbolo dei diritti negati. “*I volti e i colori del Darfur*” di Antonella Napoli, giornalista e presidente dell’Associazione “Italians for Darfur” (che si occupa da anni della crisi in questa regione) con la partecipazione del giornalista del TG3, Andrea Riscassi. Il libro è una testimonianza nei campi profughi, testimonianze di sopravvissuti.



“*Il genocidio in Darfur è ancora in corso e deve essere fermato*” ha dichiarato il procuratore Ocampo del Tribunale Penale Internazionale dell’Aja che ha emesso il mandato di arresto per il presidente del Sudan Omar Hasan Ahmad al-Bashir. Quella in atto in Darfur – regione al confine tra Ciad e Sudan, dilaniata da un conflitto iniziato nel 2003 – è senz’altro una delle più gravi crisi umanitarie degli ultimi decenni. Le stime ONU parlano di un numero di vittime compreso tra le 200 e le 400mila e di oltre 2 milioni di sfollati. Tutto questo è avvenuto e continua ad avvenire nella quasi indifferenza dei media e di una parte consistente della comunità internazionale. “Italians for Darfur”, associazione italiana impegnata nella lotta per i diritti umani in Darfur, è nata per mobilitare l’opinione pubblica e per garantire una migliore qualità dei servizi della televisione ita-

liana e dei media in generale. Il costante impegno e la convinta partecipazione alla causa hanno oggi permesso all’emergenza del Darfur di trovare spazio sui maggiori quotidiani e telegiornali nazionali. “*Volte e colori del Darfur*” è un reportage fotografico realizzato ad Al Fasher, nel nord della regione del Sudan che ospita la maggior parte dei campi profughi. Un libro necessario, uno strumento per sensibilizzare l’opinione pubblica sul conflitto in atto in questo angolo remoto della terra, troppo spesso dimenticato. Le testimonianze di sopravvissuti alle violenze e le foto dei volti segnati dall’orrore devono servire a scuotere l’opinione pubblica e a tenere accesa la luce della speranza di chi convive quotidianamente con l’orrore della violenza.

Gli appuntamenti successivi sono:

**Il 28 gennaio 2010**, “*ORA MAI PIU’. Le leggi razziali spiegate ai bambini*”, da un’idea di Daniel Della Seta, realizzato dalla Associazione Culturale ex-alunni Scuola Elementare Umberto I – Roma (pagg. 219 – euro 15,00)



con la partecipazione di: Maurizio e Daniel Della Seta, del Prof. Michele Sarfatti, Direttore della Fondazione “Centro di Documentazione Ebraica Contemporanea” (CDEC), e di un noto giornalista.

**L’11 febbraio 2010**, “*Compagni, genitori, comunisti immaginari*”, di Caterina Duzzi (ed. Rizzoli – pagg. 156 – euro 15,00) con la partecipazione di Caterina Duzzi, Fausto Colombo, Docente di Teoria e Tecniche della Comunicazione all’Università Cattolica di Milano e di

Chiara Martucci, ricercatrice in studi politici dell'Università degli Studi di Milano.

L'11 marzo 2010, *“La guerra dei trentanni – politica e televisione in Italia 1975-2008”*, di Franco Debenedetti (ed. Einaudi – pagg. 306 – euro 19,00), con la partecipazione di Franco Debenedetti.

Come potrete notare sono tutti incontri molto interessanti per conoscere e approfondire avvenimenti importanti del passato e del presente.

J. B.

## *I soci si raccontano*

### *Cosa dicono Lenelli, Martinelli, Ungaro*

Caro Alberto, mi rivolgo a te perché è merito della tua irresistibile azione di convincimento se ho frequentato alla fine del 2004 il corso “Orientamento e preparazione ad attività di volontariato” e, alla fine del 2005, il corso “Mnemon 4”, con buona soddisfazione.

Ho sempre dichiarato, sia durante i colloqui che nei questionari, che il settore di attività nel quale avrei cercato di impegnarmi era quello Culturale. E così, terminata l'esperienza formativa presso Nestore, ho preso contatto con Archivi, Biblioteche, Centri di documentazione, Fondazioni culturali.

Ho trovato quello che cercavo, quindi da oltre 3 anni faccio volontariato presso **BiblioLavoro**, un'Associazione non profit per la promozione culturale del mondo del lavoro e del sindacato, che conserva, cataloga e mette a disposizione di studenti, insegnanti, ricercatori, operatori sindacali, una biblioteca specializzata, numerosi archivi storici e una moderna videoteca su lavoro e temi sociali.

Io, in particolare, mi sono occupato fin dalla nascita, della videoteca che attinge il suo materiale dai film concorrenti al Filmmaker Festival, che si tiene a Milano da 28 anni, e da numerose altre fonti.

Il primo risultato di questo mio lavoro è la pubblicazione del volume **“Ti conosco mascherino – Catalogo di una videoteca su lavoro e temi sociali”**, pubblicata come prima opera di una nuova iniziativa di BiblioLavoro, quella editoriale, che conta adesso 9 volumi in

2 collane. (gli autori responsabili sono il Direttore di Filmmaker (S. Cavatorta) e il Responsabile di BiblioLavoro (G. Andriani) e, nel retro del frontespizio sono riportati i nomi del team che ha realizzato l'opera) e **che mi vede come primo redattore delle sinossi**.

Mi sembra quindi di poter essere annoverato fra i “nestorini” che fanno volontariato, così come fatto per altri nel n° 16 di Nestore Informa, due delle quali hanno fatto il corso con me (Lea Miniutti e Adriana Grigolo). Nel frontespizio del volume che ho lasciato, ho scritto una lunga dedica al Direttivo di Nestore, per spiegare alcune delle cose che qui ho esplicitato meglio.

Con i migliori saluti a tutti gli amici dell'Associazione

Lorenzo Lenelli

Come socio dell'associazione “Seniores Italia” di Roma, con sede regionale a Milano, sono in missione in Armenia come Volontario esperto tecnico delle Nazioni Unite per un progetto da loro richiesto di purificazione di acque reflue.

Dall'inizio dell'anno sono socio dell'associazione AVULSS per il volontariato socio sanitario di Busto Arsizio e collaboro come volontario presso il reparto di Broncopneumologia dell'Ospedale di Circolo di Busto Arsizio. Collaboro anche come volontario con la Scuola Statale Manzoni di Busto Arsizio per il corso di lingua italiana per stranieri.

Sarò lieto di scambiare esperienze con altri volontari che hanno partecipato al corso di formazione quando sarò ritornato in ottobre e sono molto interessato al corso sull'autobiografia.

Ricordando con molto piacere l'esperienza fatta grazie a Nestore, ai docenti ed agli amici del corso, e nell'attesa di riincontrarci, vi invio un caloroso saluto.

Edoardo Martinelli

Carissimo Alberto, desidero esprimerti il mio ringraziamento per avermi consentito di conoscere “Nestore”. Il mio incontro ha consentito di entrare in contatto con una realtà a me lontana. Valore della relazione, approfondimento del meccanismo sul volontariato. Personalmente, in pensione, opero in ambito “culturale”, teatro. Ogni anno, con il mio gruppo, affrontiamo argomenti di valenza sociale, in particolare sul tema dell'immigrazione, del lavoro, ecc. Ogni occasione di incontro, attraverso

“Mnemon”, o sul volontariato, sono stati momenti importanti sull’approfondimento, sulle relazioni, all’interno stesso del mio gruppo di teatro. Sono convinto che la ricerca di condivisione, sulle iniziative, in particolare sul teatro, comporta sacrificio, ma contemporaneamente tanta soddisfazione, osservando il viso delle persone che abbiamo davanti. Desidero continuare il mio rapporto con “Nestore”, invitare tutti Voi alla prossima stagione teatrale che vedrà riproporre un testo sul tema della immigrazione. Rinnovo il mio ringraziamento e l’augurio di una proficua collaborazione.

*Cesare Ungaro*

### ***Le riflessioni di Sonia Maria Gagliardelli***

**N**on tutte le cose succedono per caso e penso veramente che la conoscenza dell’Associazione Nestore, sia giunta nella mia vita proprio nel momento in cui sentivo forte l’esigenza di raccontarmi, per cui quando mi venne prospettato il laboratorio di narrazione autobiografica, non solo mi sentii affascinata ma aderii senza tentennamenti a questa nuova esperienza, che durerà fino a dicembre, ma tanto basterà per rafforzare e valorizzare la memoria di un tempo passato, per approfondire la quotidianità del presente e progettare un futuro. Scrivere di sé, non sarà del tutto facile perché vuol dire calarsi ancora di più nel profondo della nostra anima ed esprimere al meglio quella sfera emotiva di sentimenti, emozioni, idee, sogni e progetti che sono in noi.

Sarà un dialogo con le varie parti di me, sarà uno svelare ed uno stupirsi di sé, per poi scrivere su carta la propria vita. E che cosa è in fondo una vita? Se non una piccola particella del vasto universo? Ma se noi siamo piccole particelle, perché non dobbiamo sentire il desiderio dentro di noi di conoscerci e di relazionarci? È come scavare, scardinare nel nocciolo del nostro intimo per seguire poi una personale traiettoria che è unica ed irripetibile.

Da parte mia, che già da qualche anno scrivo poesie, sarà un lavoro di cesellamento che sicuramente mi aprirà ed amplierà gli orizzonti di conoscenza e servirà ad intrecciare storie personali con altre persone desiderose di raccontarsi.

Un caloroso abbraccio,

*Sonia Maria Roberta Gagliardelli*

*P.S Chiamatemi solo Sonia (perché complicarsi la vita?)*

### ***La testimonianza di Ambra Zara***

**H**o avuto il privilegio di poter lasciare la scuola con i fatidici 19 anni 6 mesi e un giorno che lo Stato riconosceva allora come valido requisito per il pensionamento di una madre lavoratrice, così ho scelto di dedicare il mio tempo alla famiglia, ai figli adolescenti e alla madre anziana.

Certo essere “a riposo” tre mesi prima del compimento dei 40 anni è stato un forte cambiamento nella mia vita, così forte che tuttora mi riferisco come una famosa “signora” del mondo dello spettacolo ai miei primi 40 anni o quelli successivi come se fossero vite diverse!...

Prima di tutto per la perdita di ruolo. Sì, perché come ho lasciato la scuola le mie colleghe si sono dimenticate di me e certi amici mi hanno visto con altri occhi. O meglio...non mi hanno vista proprio più! (si chiama non visibilità dei pensionati? n.d.r.)

Così io, a casa a tempo pieno (un po’ inusuale per me che a 18 anni vincevo il concorso ed avevo il posto di ruolo), ho sofferto per la perdita del mio status, perdita aggravata dal fatto che nel frattempo avevo anche cambiato casa, spostandomi dal centro ai boschi, perdendo ulteriori punti di riferimento.

Le mie giornate non erano, come mi ero immaginata, più libere per frequentare amici o dedicarmi ad attività gradevoli, ma solitarie e silenziose e anche la presenza dei miei cari intorno non è bastata a evitarmi di cadere in depressione. Dopo il periodo delle terapie (e quando finalmente mi è parso di toccare il fondo n.d.r.!) è cominciata la lenta risalita.

Innanzitutto mi sono iscritta all’Università, carezzando il disegno lasciato sospeso da ragazza, di laurearmi in Pedagogia. Non frequentando e avendo comunque il carico della famiglia da curare, compresa la mamma che intanto si era aggravata, sono riuscita a regalarmi la laurea per il compimento dei 50 anni!!! Studiare “da grande” è stato meraviglioso e anche adesso mi manca il libro sotto braccio, anche se sostenere gli esami è stato indubbiamente faticoso e stressante.

Ma... mi ha messo in contatto con i giovani, mi ha permesso di viaggiare, dato che ero iscritta a Bologna, e soprattutto mi ha lentamente, ma progressivamente restituito l’autostima che avevo perso.

Inaspettatamente si sono presentate anche altre occasioni lavorative: con un’amica in un laboratorio artigianale

di composizione con i fiori secchi, esperienza che mi ha permesso di scoprire il mio lato creativo e una breve ma intensa collaborazione con una libreria in centro che mi ha messo in contatto con il mondo della cultura varesina e non solo.

Attraverso mia figlia Laura, che nel frattempo si era iscritta alla Facoltà di Scienze Politiche a Milano e collaborava con la professoressa Albanese, sono venuta a conoscenza dell'Associazione Nestore dove mi è capitato di ascoltare una conferenza sulla transizione al pensionamento. I relatori mi hanno subito favorevolmente impressionata, ma ho lasciato questa informazione a "dormire" per qualche anno.

Nel frattempo ho seguito come osservatrice un progetto di laboratorio intergenerazionale, che è consistito in una settimana di soggiorno in montagna, dove nonni e nipoti collaboravano in modo davvero proficuo e divertente, scambiandosi vissuti ed esperienze. Mi è persino venuto in mente di portare questa bella esperienza a Varese e mi sono attivata con gli enti che potevano essere interessati, ma mi sono ahimè arenata nelle solite complicazioni burocratiche!

Ho comunque continuato a sperimentare situazioni nuove e sono per così approdata al mondo del volontariato. Da anni sono una volontaria ANDOS e mi occupo principalmente degli ambulatori di senologia e delle relazioni con la stampa. La scoperta che donare agli altri il proprio tempo (o anche solo un sorriso) ci arricchisce immensamente, mi ha fatto aprire un'ulteriore porta verso il mondo. Tuttavia quando il grado di sopportazione della sofferenza per me si è fatto più difficile perché a mio figlio nel frattempo era stato diagnosticato un tumore (poi fortunatamente guarito), ho cominciato di nuovo a guardarmi in giro, in cerca di un ambito più tranquillo e meno doloroso, a contatto con gente senza problematiche di malattia.

Ecco che allora, ripensando a quella ormai lontana isolata esperienza, ho ripescato Nestore ed ho frequentato il corso di preparazione al volontariato che si è svolto la scorsa primavera. L'esperienza è stata positiva sotto ogni punto di vista, ma soprattutto perché, come mi è capitato di dire con Stefania Freddo, durante le giornate di riflessione sulla propria storia, ho sentito un senso di appartenenza al gruppo che non mi capitava di sentire fin dai tempi davvero lontani della scuola. Ora mi sto nuovamente mettendo in gioco, cercando di capire

"cosa farò da grande"!! Mi piacerebbe mettere a frutto le mie capacità per così dire pedagogico-didattiche e la sensibilità sviluppatasi nel tempo attraverso esperienze così varie e diversificate.

Attualmente, oltre al ruolo di moglie e madre che continua ad occuparmi nonostante i figli siano grandi, mi prendo più cura di me, vado a ballare, viaggio, studio lo spagnolo, mi diverto...

Quasi non mi basta il tempo che ho a disposizione!

Ma non farei cambio con i miei 40 anni perché, a parte gli evidenti vantaggi dell'età, sono stati piuttosto tormentati. Riconosco però che il percorso, non facile e a volte doloroso, mi è stato utile, anzi indispensabile, per crescere.

Ho le idee più chiare su di me e sul rapporto che cerco con gli altri e so che voglio vivere la mia vita, finché ne avrò la forza e la costanza, il più intensamente possibile, senza sprecare più nulla del tempo che mi resta. Come diceva Forrest Gump: la vita è come una scatola di cioccolatini...non sai mai cosa viene dopo...

*Ambra Zara*

## ***Le prospettive per il 2010***

### ***Riproponiamo un'edizione del corso "Volontariato"***

**È** in programma una nuova edizione del corso di "Preparazione e Orientamento al Volontariato", con avvio lunedì 15 febbraio 2010 alle 9.30 presso la sede Nestore alla Società Umanitaria.

Il corso, ormai istituzionalizzato, viene realizzato e finanziato totalmente dall'Associazione Nestore, pur in assenza del contributo CiEsseVi che è tuttora incerto. Sono rimasti invariati il programma, i docenti, la durata, l'orario e la gratuità per tutti gli iscritti, per non interrompere una tradizione, che ormai ci identifica e valorizza le nostre competenze.

Come è noto, il corso si propone di fornire ai partecipanti la conoscenze e le competenze di base per operare ed attivarsi nel campo del volontariato, e orientare gli interessi dei partecipanti, si svolge in 14 sessioni di mezza giornata nell'arco di due mesi, e si rivolge a tutti coloro che:

- pensano di proporsi come risorse per il volontariato;
- sono già volontari e desiderano acquisire nuove

competenze;

- scelgono di migliorare l'efficacia del loro operato sociale;
- e soprattutto considerano il volontariato una scelta sociale possibile e utile, e quindi sentono il bisogno di esplorare la motivazione personale in questa direzione.

Le metodologie utilizzate sono attive (lezioni, discussioni in classe e in sottogruppo, esercitazioni individuali e di gruppo, testimonianze e progetti), tipiche di partecipanti adulti che vogliono essere protagonisti della propria formazione.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al Dr. Alberto di Suni: tel. 0257968324 presso Associazione Nestore.

### ***Novità: preparare i pensionandi***

**P**rima o poi in pensione ci si va tutti. Nella maggioranza dei casi dopo aver concluso un ciclo di vita professionale e di lavoro che ci ha permesso di accumulare esperienze e competenze, spesso spendibili sul mercato, talvolta legate ad una rapida obsolescenza.

In questi ultimi anni siamo sempre più frequentemente messi di fronte a casi di prepensionamento obbligatorio che comportano sconvolgimenti imprevisi nella vita delle persone e cambiamenti sostanziali nella loro prospettiva di vita, con la necessità di dover far fronte ad un futuro precario e senza certezze.

Gli anni da vivere possono essere molti o pochi, ma chi ha dedicato la sua vita al lavoro in uno Stato moderno e democratico, deve poter avere la possibilità di continuare una vita dignitosa e integrata nella società, anche dopo il lavoro: in altri termini, sviluppare il suo "progetto di vita".

Alla responsabilità sociale dell'azienda verso i suoi lavoratori "invecchiati", e al trauma psicofisico che il lavoratore uscente deve affrontare, cerca di dare qualche risposta il percorso denominato "Prepararsi alla vita dopo il lavoro", (9 incontri di mezza giornata oltre ad una sessione di follow-up dopo qualche mese dalla fine del corso), che l'Associazione Nestore ha messo a punto con l'obiettivo di contribuire solidalmente ai problemi collettivi e individuali di una società in crisi che deve gestire periodi sempre più lunghi di vita delle persone. Il corso si rivolge sia agli individui sia alle organizzazioni profit (aziende) e non profit (enti e associazioni), con

lo scopo di valorizzare il trasferimento di esperienze e competenze dei pensionati ai giovani, a totale beneficio delle aziende.

### ***TLP (Transizione lavoro-pensionamento) per formatori***

**I**l tema della TLP ha una sua importanza evidente, e le sue problematiche sono intuitive, spesso basate su esperienze personali. Ma di là dei vissuti individuali, le problematiche TLP hanno anche una rilevanza sociale, i cui molteplici aspetti vanno studiati e approfonditi sulla base di un approccio culturalmente e "scientificamente" fondato. Solo così la preparazione al pensionamento assume rilevanza sociale e culturale e può essere proposta come "servizio sociale" anziché "assistenza".

L'Associazione Nestore ritiene importante operare per l'approfondimento e la diffusione di questa "expertise", e intende avviare, come inizio, un programma di alto livello, rivolto ai soci della Associazione, per la formazione di "Esperti TLP", che siano motivati e professionalmente preparati ad impegnarsi in questa direzione. Non si tratta di un corso di preparazione al pensionamento, ma di un corso finalizzato a formare operatori competenti nell'azione sociale di preparazione al pensionamento.

Il programma del seminario è in fase di definizione e sarà distribuito, quanto prima possibile via mail, a tutti i soci, assieme ad un questionario per sondarne l'interesse e il gradimento, per essere realizzato entro il 2010.

### ***Notizie in breve***

#### ***Gli Atti del Convegno***

**S**tanno per essere completati gli Atti del Convegno "Problema o risorsa" che si è tenuto l'11 dicembre 2008 nel Salone degli Affreschi della Società Umanitaria, e che ha avuto il contributo di numerosi relatori italiani e stranieri.

A distanza di un anno constatiamo con piacere che il tema affrontato è di attualità crescente e le relazioni presentate, tutte originali, offrono un contributo significativo di novità e di riflessione in merito, unitamente a specifici aspetti di confronto con la situazione europea. Purtroppo la registrazione imperfetta e la sbobinatura scadente consegnatoci, hanno prolungato notevolmente

il tempo necessario per la trascrizione e la revisione dei vari interventi, tanto più che si è voluto inserire negli Atti il rapporto finale della ricerca “*Dieci anni di Nestore: testimonianze dai soci*” e i relativi grafici, presentati a quattro mani (dai quattro relatori) nel corso della mattinata.

Gli Atti saranno inseriti nel sito Nestore: [www.associazioni.milano/nestore.it](http://www.associazioni.milano/nestore.it) e verranno confezionati sotto forma di dossier cartaceo o in dischetto, disponibili presso l'Associazione per tutti coloro che ne faranno richiesta, in attesa di eventuale pubblicazione.

Ringraziamo Dario Capozzi e Angela Maria Ripamonti per l'eccellente lavoro svolto.

### ***Nestore ha incontrato ALDAI e Internet Saloon***

Grazie all'appoggio dell'Ing. Fabio Pansa Cedronio, nostro Consigliere e Consigliere ALDAI, e del Dr. Roberto Brambati, Responsabile Servizio Formazione e Orientamento ALDAI, il 16 giugno scorso siamo stati invitati a presentare l'Associazione Nestore presso la loro sede nella Sala Viscontea, alla presenza di una cinquantina di dirigenti ALDAI, pensionandi e pensionati, che hanno ascoltato con interesse la nostra presentazione, intervenendo poi con numerose domande.

Ci siamo focalizzati sugli aspetti generali che caratterizzano l'Associazione, e sui progetti in corso: il nuovo programma del corso “*Prepararsi alla vita dopo il lavoro*”; sul nostro corso ormai istituzionalizzato “*Orientamento e preparazione al Volontariato*” e sul “*Laboratorio di narrazione (auto)biografica*” che è iniziato il 27 ottobre.

Il resoconto dell'incontro è stato pubblicato sul numero di ottobre del mensile ALDAI *Dirigenti Industria* e, grazie alla collaborazione dei nostri amici Pansa e Brambati, i risultati sono stati molto positivi. Lo scambio con ALDAI si è intensificato e numerosi dirigenti si sono già iscritti ai nostri corsi.

A presentare l'Associazione Nestore c'erano Fiorella Nahum, Dante Bellamio e Mauro Vaiani. A rappresentarla erano presenti anche Alberto di Suni e Fabrizio Ferrari.

Continuando nella consuetudine avviata da qualche anno, giovedì 4 giugno alle ore 17.00 Stefania Freddo, Alberto di Suni e Fiorella Nahum hanno presentato ai frequentatori di Internet Saloon la nuova

edizione del “*Laboratorio di narrazione (auto)biografica*” che sostituisce definitivamente Mnemon.

Internet Saloon è ormai uno degli interlocutori più assidui dell'Associazione, e il loro interesse ai nostri progetti sta crescendo: la lista di attesa che abbiamo ci consentirà di erogare una ulteriore edizione del Laboratorio nella prossima primavera, e il 18 gennaio 2010 siamo stati invitati ad un nuovo incontro promozionale in Corso Magenta per presentare il prossimo “*Corso di Orientamento e Preparazione al Volontariato*” che partirà il 15 febbraio.

### ***La Rivista AIDP ospita Nestore***

Fra i numerosi contatti avviati negli ultimi mesi, vi è stato un approccio con l'AIDP (Associazione italiana dei Direttori del Personale).

Fiorella Nahum e Piero Tongiorgi hanno incontrato il Dr. Enrico Cazzulani, Presidente della sezione AIDP di Milano, con lo scopo di sondare la possibilità di un interessamento dell'AIDP ai nostri corsi, e in particolare l'ultimo nato “*Prepararsi alla vita dopo il lavoro*” che potrebbe essere utile ad un bacino di utenti più giovani, tuttora in azienda e alla vigilia del pensionamento. A Milano ci sono circa 600 direttori del personale, ma l'incontro non ha dato frutti apparenti perchè non sembrano esservi le premesse per un loro coinvolgimento nei confronti del bacino dei pensionandi.

Tuttavia ci è stato aperto un possibile canale offrendoci di ospitare un articolo sulla Rivista AIDP.

L'articolo, redatto da Fiorella Nahum col titolo “*Andare in pensione: problema o risorsa?*” è stato effettivamente pubblicato nel numero di settembre 2009. Non ci resta che aspettare ulteriori eventuali sviluppi.

### ***Qualche apertura con la Provincia***

Il 21 ottobre Nahum e Tongiorgi hanno incontrato il Dr. Massimo Pagani, Assessore alla Provincia di Milano per la famiglia, politiche sociali, politiche per le persone con disabilità, associazionismo. Tra le varie attività che gli sono state presentate, l'Assessore ha manifestato soprattutto interesse per il Laboratorio di (auto)biografia ed ha espresso il desiderio di avviare un progetto di raccolta testimonianze con l'Associazione Nestore, su specifiche comunità territoriali, linguistiche, vecchie professioni, da realizzare con la sponsorizzazione e il

contributo finanziario della Provincia.

Non si tratterebbe di un semplice dossier, ma di un progetto più ambizioso e completo che potrebbe coinvolgere professionalità multiple ed esprimersi attraverso filmati, pubblicazioni, e interviste, da diffondere all'esterno nell'ambito di una politica più ampia di salvaguardia delle memorie passate a livello locale.

Se ne riparerà, se l'idea di Pagani sarà condivisa e si potrà coinvolgere in un progetto ad hoc il gruppo Nestore "Il filo della Memoria".

### ***I Concerti dell'Umanitaria - Kreisleriana***

Nel 2010 cade il duecentesimo anniversario della nascita di due dei più rilevanti compositori della storia della musica: Frederic Chopin e Robert Schumann. Celebrare questo evento appare quindi quasi una tappa obbligata per qualsiasi stagione concertistica e "I Concerti dell'Umanitaria" ovviamente non possono sottrarsi a tale dovere. L'idea di base della XXV Stagione, che appare evidente sin dal titolo, è però quella di rendere un omaggio ai due grandi artisti che non si limiti ad una riproposizione, l'ennesima, dei loro capolavori, ma quella di rendere per quanto possibile l'idea di quale sia stato l'impatto e soprattutto l'eredità lasciata da due figure così straordinarie nel panorama della storia della musica. Qui vi proponiamo i prossimi concerti, ***aperti gratuitamente ai soci Nestore*** (in regola con le quote sociali)

28 novembre 2009, ore 20.30

**Concerto di Premiazione dei Vincitori del XIX Concorso**, (prima edizione internazionale) per l'attribuzione di borse di studio a studenti di Italia, Francia, Lettonia, Lituania, Paesi Bassi e Portogallo

*Ingresso con prenotazione obbligatoria*

13 dicembre 2009, ore 17.00

**Concerto di Natale**

**Michele Di Toro**, pianoforte, *Improvvisazioni Jazz*

17 gennaio 2010, ore 17.00

**Beatrice Rana**, pianoforte, *musiche di Chopin*

31 gennaio 2010, ore 17.00

**Alessandro Trianni**, sassofono, **Giuseppe Fanciullo**, pianoforte, *musiche di: Schumann, Creston, Yoshimatsu, Desenclos, Demersseman, Iturralde*

14 febbraio 2010, ore 17.00

**Ivan Donchev**, pianoforte, *musiche di: Mozart, Schumann, Debussy*

28 febbraio 2010, ore 15.00

**Concerto maratona dedicato a Frédéric Chopin**

*In collaborazione con il Conservatorio "Giuseppe Verdi" di Milano*

14 marzo 2010, ore 17.00

**Stefania Saglietti**, arpa, *musiche di: Viotti, Beethoven, Parish – Alvars, Dizi, Bochsá, Godefróid, Dussek, Liszt*

28 marzo 2010, ore 17.00

**Concerto di Pasqua**

*musiche da definire*

## ***Si ricordano a tutti le***

### ***Quote associative 2010***

Soci individuali	Euro	35,00
Soci collettivi	Euro	150,00
Soci collettivi sostenitori	Euro	500,00

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](http://www.associazioni.milano.it/nestore)

e-mail: [associazionenestore@virgilio.it](mailto:associazionenestore@virgilio.it)