



# Nestore Informa

Ottobre 2002 - N° Tre

## Indice

*Un socio racconta.....*

*I programmi in corso:*

- “L’arte di invecchiare bene” - Tavola rotonda, 29 ottobre 2002
- Concorso fotografico sul tema: “Dal lavoro al pensionamento: ieri, oggi, domani”
- I corsi in programma per il 2003
- Prima convocazione del Comitato Scientifico
- Stato di avanzamento della ricerca

*Le attività svolte marzo-ottobre 2002*

- “Cosa sta succedendo alle pensioni?” - Incontro a più voci
- Follow-up al corso per i pensionandi del Comune di Milano
- Follow-up al corso CiEsseVi (41170) di preparazione al volontariato)
- Notizie dal Consiglio Direttivo

*Rubrica “I nostri soci”: presentiamo AISTP*

*Notizie varie*

## Un socio racconta....

“Ho scoperto Nestore da un trafiletto apparso sul 'Corriere', che pubblicizzava l'iniziativa di un corso per gestire il passaggio dalla fase lavorativa al pensionamento (il corso 41170 organizzato da Nestore, finanziato dal Ci Esse Vi)

Io ero già uscito dal lavoro da più di un anno, utilizzando la legge 223 che mi avrebbe permesso di andare in pensione, con il 1° gennaio 2002. Dunque, il 1° di Aprile del 2000, all'età di 53 anni, mi sono ritrovato senza l'impegno di un lavoro e senza l'impegno ai recarmi tutte le mattine in Ufficio.

L'impegno puntuale di alzarsi di mattino presto è stata una costante, che tra scuola e lavoro è durata ben 47 anni, cioè da quando

avevo 6 anni ( come tutti del resto).

La situazione la percepivo in un modo un po' strano, anche perché da parte delle persone del mio 'entourage' (famiglia, amici, colleghi) vedevo un'espressione di perplessità riguardo alla 'mia decisione'.

In effetti non sentivo quella serenità e soddisfazione che tutto sommato avevo immaginato durante quel poco tempo in cui ho preso la mia solitaria decisione.

Non riuscivo a mettere in pratica i pensieri o, se vogliamo, il sogno di essere 'libero' e 'felice'.

Dopo i primi mesi occupati in banalità, ho cercato di trovare impegni di ogni tipo per sentirmi comunque inserito in qualche contesto.....ho frequentato il corso per 'Volontari in strutture Geriatriche', organizzato dall'Unione Samaritana Onlus... ho iniziato a dedicare qualche ora alla settimana ad una struttura geriatrica vicina alla mia abitazione.....

Grazie ad un contatto casuale con una agenzia pubblicitaria, mi sono proposto come modello senior. Questa iniziativa è servita a gratificarmi, vedendo comparire la mia immagine varie volte, a pagina intera, su numerosi quotidiani, e inoltre ho avuto l'occasione di fare una piccola parte come attore in una nota telenovela su un canale privato.

Nel frattempo il *Corso Nestore* è arrivato a fagiolo. Ho detto; speriamo di capire da questo corso se ho fatto bene o no a lasciare il lavoro così presto. I mesi da novembre a febbraio (durata del corso), sono stati molto intensi anche se gli incontri avvenivano solo il giovedì mattina. Ogni settimana ci trovavamo a trattare argomenti a volte nuovi ed a volte già conosciuti ma che forse nelle nostre circostanze personali non avevamo considerato con il giusto peso. Ogni settimana mi trovo nella condizione di riflettere su tutto quanto ci

spinge a prendere decisioni e/o a tenere una dato comportamento. Poi verso la fine del corso trattando la fase del *'Bilancio delle Competenze'* sono rimasto come folgorato. Perché riflettendo sulle mie caratteristiche attitudinali e professionali e circostanze familiari, ho avuto la conferma che nella mia fase di età avrei dovuto continuare a lavorare, ma soprattutto avrei dovuto mettere in atto azioni (legittime) per ottenere il meglio dal mio lavoro, sia dal punto di vista dei risultati professionali che dal punto di vista economico. L'intervento di Nestore, con i suoi programmi e i suoi esperti, secondo me, dovrebbe avvenire molto prima di avvicinarsi al pensionamento, perché c'è una fase di età verso i 45 anni in cui per un lavoratore subordinato, si creano problemi e situazioni che non tutti sono in grado di superare (anche se adulti e vaccinati). Quindi Nestore, con la sua esperienza e la sua saggezza, può essere un valore aggiunto in qualsiasi fase di età.

Dobbiamo capire meglio perché i contadini lavorano fino a quando riescono a camminare, gli artigiani non smettono certamente al raggiungimento della pensione, i giornalisti e gli scrittori, non buttano di certo la penna al raggiungimento del 60° anno.

Io comunque, dopo il Corso Nestore, ho ripreso a lavorare facendo per il momento attività occasionali e part-time nel settore lavorativo di mia competenza, in modo da mantenere gli impegni che nel frattempo mi ero assunto nel mondo dei volontariato.

Grazie NESTORE

*Giuseppe Zelaschi*

## ***I programmi in corso***

### ***1. "L'arte di invecchiare bene": tavola rotonda 29 ottobre 2002***

Prima e dopo il pensionamento c'è un'arte e una scienza che vorremmo a ragione chiamare **"prevenzione"**, e che ci coinvolge tutti per prepararci agli anni futuri. L'Associazione Nestore si interroga sul "prima" e ci sensibilizza a tutto ciò che può preoccuparci o spaventarci in una fase di profondo cambiamento quale quella dell'abbandono del lavoro e della transizione al pensionamento. Ma che cosa si può fare per vivere serenamente il "dopo" e sfruttare le oppor-

tunità che la scienza, gli esperti e le nostre personali risorse fisiche e intellettuali ci offrono? L'incontro, organizzato con la Fondazione LN-A (Lotta alla non-autosufficienza) ci proietta avanti negli anni e ci offre risposte efficaci e intelligenti sulla base di un percorso creativo, etico e scientifico che nessuno di noi può ignorare.

I relatori sono: *Francesco Cefis*, Presidente della Fondazione LN-A; *Antonio Fumagalli*, psicologo, e *Aldo Tammaro*, geriatra. Introdurrà e concluderà gli interventi *Dante Bellamio*, socio fondatore dell'Associazione Nestore e docente di "Metodologie della Formazione Aziendale" all'Università di Milano Bicocca.

### ***2. Concorso fotografico sul tema "Dal lavoro al pensionamento: ieri, oggi, domani"***

Perché un **concorso fotografico**? Esprimere attraverso immagini le riflessioni e le esperienze vissute e prefigurate sul tema dell'abbandono del mondo del lavoro e della transizione al pensionamento, ci sembra un modo al tempo stesso poetico e suggestivo per raccontare un **passaggio**, spesso intriso di stereotipi e luoghi comuni, o drammaticamente percepito, e soprattutto per stimolare **la fantasia e la sensibilità individuali** su un tema che rappresenta la stessa ragion d'essere di Nestore.

Le immagini evocate nella fase del "prima" e del "dopo" possono essere assai diverse fra loro: simboliche, poetiche, tristi, metaforiche, spiritose e piene di speranza e aperture verso il futuro. Per fare qualche esempio: un nonno con un bambino, un anziano docente con i suoi allievi, la copertina di un libro sul tema, anziani che imparano ad usare un PC, un calendario dove sono segnati i giorni che mancano alla pensione, l'intensità di un volto, ecc.

Sul retro del volume di Ricardo Moragas che l'Associazione ha pubblicato nel 1998 abbiamo scritto: *"Una nuova età, un cambiamento radicale della propria esistenza: che da un lato ispira preoccupazioni, dall'altro offre occasioni e nuove opportunità.....ci si rende conto che uomini e donne costituiscono un patrimonio importante per la società; e che l'abbandono dell'abituale ruolo lavorativo può permettere a gran parte delle persone di indirizzare la propria potenzialità verso obiettivi, finalità e progetti di vita nuovi e diversi, prima impensati, talvolta accantonati....."*

### **Condizioni di partecipazione al concorso**

- a. Il concorso è aperto a tutti gli appassionati di fotografia, interessati al tema in oggetto.
- b. Ogni partecipante potrà inviare da una a tre foto, a colori o in bianco e nero, nel **formato 20x30 cm.**
- c. Ciascuna foto dovrà essere accompagnata da un foglio con il relativo titolo, il nome e l'indirizzo dell'autore/autrice e pervenire in busta chiusa all'Associazione Nestore – via Daverio, 7 – 20122 Milano, all'attenzione dell'**Arch. Emira Manina**, entro e non oltre il **20 novembre 2002**, al fine di consentire l'allestimento dell'esposizione.
- d. Le foto saranno esaminate da un'apposita giuria, composta da membri della Società Umanitaria, dell'Associazione Nestore e da qualificati esperti e professionisti, e saranno tutte inserite in una graduatoria.
- e. Tutte le foto pervenute saranno esposte nella **Biblioteca dell'Umanitaria**, a partire dal giorno **12 dicembre, ore 17.00** in occasione dell'incontro natalizio dell'Associazione Nestore.
- f. Le cinque foto giudicate migliori saranno premiate al termine dell'incontro, ciascuna con un regalo offerto da alcuni sponsor della manifestazione.

### **ATTENZIONE!**

Se le foto presentate saranno numerose, è intenzione dell'Associazione Nestore raccogliere le migliori e pubblicarle in un album dedicato al tema della transizione al pensionamento.

### **3. I corsi in programma per il 2003**

I corsi Nestore per la preparazione dei pensionandi e di coloro che vogliono dedicarsi ad attività di formazione e di volontariato nella fase successiva al pensionamento sono attualmente in fase di negoziazione per la riconferma dei fondi necessari. I corsi realizzati finora hanno riscosso notevole successo e interesse da parte di partecipanti, docenti e committenti (vedi paragrafi riguardanti i "follow-up") e si sono tenuti con la sponsorizzazione del Comune di Milano e del CiEsseVi (Centro Servizi per il Volontariato).

L'Associazione Nestore, inoltre, ha in corso contatti con altri possibili sponsor ed eventuali partners interessati alla realizzazione di nuovi progetti.

Non appena possibile ne sarà data informazione direttamente a tutti i soci e potenziali partecipanti.

### **4. Prima convocazione del Comitato Scientifico**

Giorgio Vitrotti, nominato coordinatore del Comitato, ha ripreso le fila del lavoro inerente l'attuazione di questa parte del nostro Statuto (Art. 5), ed è riuscito a convocare tutti i membri del Comitato Scientifico per il 26 novembre p.v. presso l'Umanitaria.

Saranno all'ordine del giorno tutti i problemi inerenti il ruolo ed il funzionamento del Comitato, nonché lo stato di avanzamento della ricerca ed eventuali altre aree future di competenza del Comitato stesso.

### **5. Stato di avanzamento della ricerca**

Il progetto elaborato dalle Prof.sse Antonietta Albanese (Università di Milano, Facoltà di Scienze Politiche) e Carla Facchini (Università di Milano Bicocca, Facoltà di Sociologia) è stato riproposto alla Fondazione Cariplo per un finanziamento al 50% dei costi preventivati, con una corsia preferenziale aperta per noi dalla Regione Lombardia, Assessorato Famiglia e Solidarietà Sociale. L'Assessorato ha manifestato grande interesse alla nostra ricerca e ha chiesto un ampliamento dei contenuti ed un'estensione a livello regionale. La Regione infatti, vede con favore un inserimento del nostro progetto nel quadro di un *volontariato civile* per gli anziani della Regione Lombardia, di nuova costituzione nell'ambito delle direttive europee.

Il lavoro per l'adeguamento del progetto è stato svolto nella tarda primavera ed è stato assai complesso e laborioso, anche se i tempi di decisione sono, come sempre, molto lunghi: come già nel 2001, ci armiamo di pazienza e attendiamo l'esito della nostra domanda che dovremmo conoscere a fine anno. Per quanto concerne il restante finanziamento pari al 50% dei costi (se la Fondazione Cariplo darà risposta affermativa per il primo 50%), confidiamo nella Regione Lombardia, nella Camera di Commercio di Milano ed abbiamo preso anche contatto con l'Ufficio Studi dell'Assolombarda.

### **Le attività svolte marzo-ottobre 2002**

#### **1. "Cosa sta succedendo alle pensioni? – incontro a più voci**

Mercoledì 10 aprile si è tenuta – come sempre

presso la Società Umanitaria – una tavola rotonda che ha avuto come relatori *Carla Facchini*, titolare della cattedra di Sociologia della Famiglia alla Facoltà di Sociologia dell'Università di Milano Bicocca; *Giovanni Germi* del Patronato INCA (Istituto Nazionale Confederale di Assistenza) della CGIL; *Fausto Panzeri*, giornalista indipendente ed esperto economico, collaboratore dell'emittente Telenova e del mensile *CLUB3*, che ha introdotto e moderato il dibattito.

Nato dal desiderio di fare il punto della situazione su un tema assai caldo e pieno di incognite, e stimolato dalla necessità di riflettere in anticipo sul futuro che ci attende, l'incontro ha dato spazio a tre diversi punti di vista sul tema: economico, sociologico, contrattuale, e ad un vivace dibattito fra gli interessatissimi, anche se poco numerosi, presenti in sala.

Per chi volesse saperne di più, al nostro incontro è stato dedicato un ampio resoconto sul N° di settembre del mensile *CLUB 3*.

## *2. Follow-up al corso per i pensionandi del Comune di Milano*

Mercoledì 12 giugno si è svolto in Umanitaria, nella Sala Ferri, l'incontro di follow-up con i docenti Dante Bellamio e Stefania Freddo, la tutor Silvia Ventura e i partecipanti al Corso di preparazione al pensionamento organizzato in primavera dall'Associazione Nestore per conto del Comune di Milano, tramite il Comitato Pari Opportunità.

Nella tradizione Nestore il "follow-up" è un momento importante del corso, che vuole accompagnare i partecipanti a distanza di tempo e fare il punto della situazione sull'utilità del programma frequentato, su quanto recepito, sulle difficoltà incontrate al rientro, e su quanto il corso ha contribuito a modificare atteggiamenti e situazioni nella realtà organizzativa di ognuno.

I partecipanti del Comune hanno in generale riscontrato un recupero delle attività individuali, come: letture, visite a mostre, cinema e sport quindi una maggiore cura del sé e dei propri interessi e contemporaneamente una maggiore disponibilità ai rapporti con gli altri. Il corso è stato anche ritenuto molto importante come opportunità di riflessione sul momento di passaggio dal lavoro alla pensione, che può essere vissuto come una vera occasione di rinnovamento sia nel personale sia nel sociale.

Per quanto riguarda le opportunità che il territorio offre vengono privilegiati la parrocchia, le asso-

ciazioni di volontariato e talvolta anche l'attività politica. E' stata poi esplorata la problematica del tempo riconquistato, che cambia rispetto a quando si lavorava, e risulta che effettivamente c'è una percezione di maggiore disponibilità, mentre lo spazio familiare e casalingo diventa di necessità più limitato, però oggetto di più cura e magari di rinnovamento.

Riguardo ai rapporti sociali, tutti hanno dichiarato che senz'altro si rinsaldano quelli con gli amici di sempre ma sembrano limitate e non incoraggianti le prospettive di allargare il cerchio a nuove amicizie. I rapporti con il coniuge risultano, nel caso di neo-pensionate donne, più centrati sulle necessità del marito ancora professionalmente attivo, e registrano comunque un maggior dialogo e un'accresciuta vicinanza affettiva. Per chi ha figli e nipoti la pensione diventa l'occasione per dedicarsi di più ai propri cari, sviluppando un rapporto più intimo e coinvolgente. E' stato evidenziato anche che l'impegno sociale che tutti i partecipanti all'incontro hanno iniziato - chi più chi meno - nel periodo, viene vissuto non soltanto come un "mettersi al servizio degli altri", ma come un giusto utilizzo delle competenze ed esperienze acquisite nella vita lavorativa a favore di chi ne ha bisogno.

Alla fine, prima della consegna dei relativi attestati, è stato chiesto se ci fossero eventuali suggerimenti e tutti sono stati d'accordo nel chiedere un **approfondimento dei temi trattati, allungando la durata del corso.**

## *3. Follow-up al corso CiEsseVi (41170) di preparazione al volontariato*

Martedì 22 ottobre nella bella "Sala Saba" dell'Umanitaria si è svolto l'incontro di follow-up al corso partito nel novembre 2001 e terminato a inizio febbraio 2002. Organizzato dalla nostra associazione con il finanziamento del CiEsseVi, aveva visto la partecipazione di 18 pensionati, 13 dei quali si sono ritrovati per raccontare quello che era successo nel frattempo. Alla riunione erano presenti il coordinatore del corso Dante Bellamio, il docente Giorgio Vitrotti, la tutor Silvia Ventura, due rappresentanti di Nestore e il signor Marco Cavedon in rappresentanza del CiEsseVi. Il corso nasce come preparazione per volontari nell'ambito del passaggio al pensionamento e mira a sviluppare negli adulti capacità di ascolto, aiuto, condivisione.

Va rilevato che il gruppo di partecipanti, costituito da persone, neo-pensionate o pensionate da tempo, che nella maggior parte dei casi già si de-

dicavano in modo sistematico o saltuario ad attività di volontariato, ha sviluppato durante il periodo del corso una grande coesione e affiatamento, che si è tradotto anche nell'adesione all'Associazione Nestore e alle attività che promuoviamo.

Tutti i presenti hanno riferito di avere notato un sensibile miglioramento nella capacità d'ascolto e una cresciuta apertura nei rapporti relazionali con il prossimo. Per qualcuno il corso ha avuto come effetto di creare più consapevolezza e sicurezza (effetto empowerment) stimolando nuove iniziative anche di carattere professionale. Lo stimolo per qualcuno è stato così importante da creare grandi aspettative (anche se la loro realizzazione è stata poi resa difficile da resistenze e ostacoli esistenti nelle istituzioni coinvolte).

Due sono state le aree di azione evidenziate: quella del sé, con iniziative personali, culturali, ludiche, e dell'aiuto verso gli altri. Per cui, mentre alcuni si sono inseriti in strutture di volontariato organizzate, altri si dedicano attualmente ad attività più occasionali che scaturiscono dal contesto di vita giornaliera. Alcuni hanno anche trasferito le nozioni apprese agli organismi di volontariato in cui già operano, e hanno fatto presente di conoscere altre persone interessate a compiere lo stesso percorso.

Come ha sottolineato il responsabile del CiEsseVi Marco Cavedon – che si è complimentato per la qualità e facilità di comunicazione del gruppo - il corso sembra aver lasciato in tutti una traccia ben precisa, creando e migliorando la disponibilità al volontariato.

Al termine dell'incontro Vitrotti ha ricordato che resta ancora aperta la domanda: “cosa farò concretamente dopo il corso”, e che c'è ancora da lavorare per dare una risposta efficace.

#### *4. Notizie dal Consiglio Direttivo*

Il 25 settembre nel pomeriggio si è tenuto in Sala Ferri all'Umanitaria il Consiglio Direttivo dell'Associazione Nestore. In apertura il Vice-Presidente Fiorella Nahum ha comunicato le dimissioni di due consiglieri – Giuseppe Di Liddo e Mauro Vaiani – per la sostituzione dei quali è stata approvata la nomina di Giovanna Bellasio (Segretario Generale) e Nadia Lattuada (nuovo Responsabile Amministrativo). Si è passati poi alla relazione riguardante i progetti in corso di realizzazione e quelli previsti per il 2° semestre 2002 e il 1° semestre 2003, secondo quanto illustrato in questo numero di Nestore Informa.

## **Rubrica “I nostri soci”: presentiamo AISTP**

### Volontari nel mondo del lavoro Professionisti nelle attività sociali

*“L'AISTP - Associazione Italiana per lo Sviluppo e il Trasferimento della Professionalità si è costituita nel 1992 a Ivrea dove ha la sua sede legale.*

*Oltre alla sede centrale di Ivrea, ha costituito le Sedi Territoriali di Milano e di Torino, per rispondere meglio alle specifiche esigenze locali, ed altre sedi territoriali sono in corso di avviamento.*

*E' iscritta nel Registro del Volontariato della Regione Piemonte, sezione Impegno Civile, con Decreto n.3290/1997 del 28 agosto 1997; questo le conferisce la qualifica di ONLUS - Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale. I soci dell'AISTP hanno una solida preparazione professionale, maturata e completata attraverso una vita lavorativa ricca di esperienze umane e nella quale hanno coperto posizioni di responsabilità.*

*La loro professionalità, quale che siano le loro competenze specialistiche, è caratterizzata da capacità di analisi dei problemi, da creatività nella scelta delle soluzioni, interdisciplinarietà degli approcci e capacità di relazione interpersonale.*

*Essi sono disposti a condividere il loro patrimonio di conoscenze e di esperienze con chi studia e chi ha difficoltà ad intraprendere, vivere o lasciare l'attività lavorativa.*

*Non offrono soluzioni, ma un supporto essenziale e personalizzato alla ricerca di soluzioni: consigli, informazioni, confronto di esperienze o, semplicemente, un dialogo con una persona di esperienza, riservata, competente, disinteressata.*

*Non sostituiscono in alcun modo i consulenti aziendali. Come loro, sono impegnati al segreto professionale ma, a differenza di loro, non traggono nessun vantaggio economico dai loro interventi. Il loro compenso è la stima e il riconoscimento, ma anche la crescita culturale e professionale che ne traggono.*

*Alcune attività svolte:*

- *Documentazione ed assistenza per l'avviamento di attività autonome.*
- *Assistenza ad operatori di piccole/medie imprese, Enti pubblici, cooperative, consorzi*

*ed organizzazioni non profit in difficoltà.*

- *Orientamento agli studi superiori e al lavoro.*
- *Monitoraggio della transizione scuola/lavoro.*
- *Assistenza a persone a rischio di usura.*
- *Sostegno a studenti in difficoltà.”*

Per avere informazioni più dettagliate vedere la pagina web [www.eponet.it/aistp](http://www.eponet.it/aistp) oppure mettersi in contatto con la Sede Territoriale di Milano via Daverio,7 - Tel. 02.57968324 Fax 02.5511846.

## **Notizie varie**

*Un grande passo avanti*

Da quest'estate l'Associazione Nestore dispone di un sito web:

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

e di un indirizzo e-mail:

**[associazionenestore@virgilio.it](mailto:associazionenestore@virgilio.it)**

Ringraziamo vivamente Giancarlo Bonghi, nostro socio, per il contributo e la collaborazione informatica.

### **Tavola rotonda: “L’arte di invecchiare bene”**

*martedì 29 ottobre - ore 17.00*

*Sala Cinema dell’Umanitaria, via Daverio 7*

Relatori: Francesco Cefis (Presidente LN-A), Victor Bella (Geriatra),  
Antonio Fumagalli (Psicologo)

Introdurrà e chiuderà gli interventi: Dante Bellamio (Socio fondatore Nestore)

### **Brindisi natalizio dell’Associazione**

*giovedì 12 dicembre - ore 17.00*

*Sala Biblioteca dell’Umanitaria, via Daverio 7*

Con l’occasione saranno esposte tutte le fotografie ricevute per il concorso: “La transizione al pensionamento ieri, oggi, domani”

### **Quote associative 2002 - 2003**

|                              |      |        |
|------------------------------|------|--------|
| Soci individuali             | Euro | 25,00  |
| Soci collettivi              | Euro | 80,00  |
| Soci individuali sostenitori | Euro | 130,00 |
| Soci collettivi sostenitori  | Euro | 390,00 |

Coordinate bancarie dell’**Associazione Nestore**:

Banca Popolare di Milano - Ag.21  
corso di P.ta Vittoria 28, Milano  
ABI 05584; CAB 01621; C/C 42676

#### **Redazione**

Via Daverio 7 - 20122 Milano  
Tel. 02/57968324 - Fax. 02/5511846  
e-mail: [associazionenestore@virgilio.it](mailto:associazionenestore@virgilio.it)