



# Nestore Informa

Ottobre 2007 - N° Tredici

## Indice

***Uno sguardo all'Europa: Convegno internazionale sull'invecchiamento attivo***

***Modifiche allo Statuto e rinnovo Consiglio Direttivo 2007-2010***

***Riflessioni di una corsista "anomala"***

***Mnemon e memoria: raccontare e raccontarsi***

***L'ambiente in cui viviamo: si ampliano le prospettive dell'Associazione***

***Leggere un libro al mese: le proposte di Nestore nel 2007***

***Perchè Nestore?***

***Notizie in breve 2007***

- *Abbonamenti omaggio ai concerti dell'Umanitaria*
- *Le virtù nel contesto del volontariato*
- *"Come rimanere a casa propria da anziani" (Leonardo International)*
- *Convegno "La memoria che cura: perché ricordare può essere una terapia"*
- *Convegno "Le scoperte dell'età di mezzo", Bologna 18 maggio*
- *Nel 2008 Nestore compie dieci anni*

## ***Uno sguardo all'Europa: Convegno internazionale sull'invecchiamento attivo***

**S**i è tenuto a Trento nei giorni 20 e 21 settembre 2007 un interessante Seminario internazionale promosso dall'ISFOL e dalla Provincia Autonoma di Trento, che ha raccolto attorno al tavolo oltre 200 rappresentanti da 35 enti e associazioni che operano su questa tematica a livello dei principali Paesi europei.

Lo scopo dell'incontro, cui è stata invitata per l'Italia anche l'Associazione Nestore, (per la quale ha partecipato con un intervento la Vicepresidente Fiorella Nahum), è stato principalmente quello di incoraggiare l'attuazione di strategie e di approcci innovativi in materia attraverso lo sviluppo di una riflessione approfondita sul tema dell'invecchiamento attivo, così da valorizzare le esperienze di successo realizzate in questi anni a livello internazionale e consolidare il networking europeo per lo scambio di buone pratiche.

È noto a tutti come è in atto una vera e propria rivoluzione in campo demografico. Il combinarsi degli effetti dell'aumento della speranza di vita e della riduzione dei tassi di natalità è destinato a provocare un rilevante invecchiamento della popolazione e della forza lavoro. Ciò richiederà notevoli sforzi di revisione delle coordinate e degli strumenti tradizionali delle politiche del lavoro, della formazione e del welfare, al fine di consentire il mantenimento e, possibilmente, lo sviluppo dei nostri sistemi economici e sociali. Considerare "il pensionato", l'"anziano" come un residuo a perdere, in queste condizioni è per la società un crescente suicidio, e perciò diventa imperioso un netto cambio di direzione. Come ha puntualizzato Aviana Bulgarelli del CEDEFOP, "l'invecchiamento attivo deve diventare per l'Europa una

nuova strategia”.

In questa luce, il seminario si è focalizzato su tre principali prospettive, cui sono state dedicate altrettante sessioni parallele nella seconda mattinata: quella del lavoro, visto come un auspicabile sbocco per il reimpiego e l'utilizzo proficuo e finalizzato della risorsa anziana, oltre i limiti dell'età lavorativa vera e propria; quella dell'apprendimento permanente, inteso come possibile modalità di “empowerment” e strumento indispensabile per l'acquisizione e il mantenimento di nuove competenze in tutto l'arco della vita; e quella del welfare, ovvero la solidarietà e le iniziative finalizzate ad aumentare il benessere individuale dell'anziano e a valorizzare le sue esperienze e competenze a fini di utilità sociale, in senso generale e verso le giovani generazioni.

Gli elementi interessanti emersi dall'incontro sono stati, a mio parere, numerosi: a prescindere dall'eccellente ospitalità della Provincia Autonoma di Trento e dall'organizzazione impeccabile della Conferenza (a tutti i partecipanti saranno spediti gli Atti in un CD, che potrà essere consultato presso l'Associazione Nestore), mi sembra interessante sottolineare la vivacità del dibattito e la grande affluenza degli enti/organismi/associazioni partecipanti al Seminario, provenienti da molti Paesi europei, alcuni dei quali apparentemente marginali rispetto alla realtà europea quali la Lituania, la Danimarca, il Piemonte, la Provincia Autonoma di Bolzano o il Portogallo (oltre naturalmente ai soliti Francia, Germania, Inghilterra, Spagna, Italia, ecc.), tutti portatori di esperienze di notevole originalità e interesse.

In secondo luogo sono stati affascinanti ed estremamente variegati il contributo di idee e gli approcci utilizzati nelle differenti iniziative, tutte improntate al comune denominatore condiviso dai partecipanti alla conferenza, e cioè l'importanza e la necessità di un “invecchiamento attivo”, al di là dei mezzi finanziari disponibili o della rilevanza specifica delle iniziative.

In terzo luogo ho constatato (con rammarico) il contributo diffuso che gli enti presenti hanno ricevuto dall'Unione Europea attraverso l'Art. 6 del Fondo Sociale o il Progetto Equal, quest'ultimo ormai in fase di esaurimento. L'interesse e l'appoggio dell'Europa a tutte, o quasi, le iniziative presentate (da cui purtroppo l'Asso-

ciazione Nestore si è finora autoesclusa) ha reso evidente il cammino che tutti gli organismi dediti alle iniziative volte agli anziani hanno percorso in questi anni e come ormai sia avanzato il dibattito su questa tematica al di fuori dell'Italia (e anche in alcuni segmenti del nostro Paese): se vogliamo essere innovativi, abbiamo davanti a noi molte possibilità di sinergie finora trascurate, sinergie da cercare nello scambio con gli altri, nella partecipazione ad un networking più fitto e allargato a livello nazionale e internazionale, nel mantenimento di rapporti più continuativi e sistematici con le iniziative esterne.

Mi è sembrato questo il vero salto di crescita e di prospettiva che dobbiamo intraprendere se non vogliamo diventare un club di élite, che ha sì i suoi vantaggi, ma soprattutto i suoi limiti.

Infine ho notato che l'età media di coloro che si occupano di “anziani attivi”, per quanto adulta e matura, sembra tendere ad un ringiovanimento, (molti rappresentanti degli enti presenti rivelavano un'età non superiore ai 50 anni e molti assai meno), segno questo di una presa di coscienza più allargata ed estesa alle giovani generazioni, dell'importanza connessa alla valorizzazione degli anziani e ad una migliore loro integrazione nella società tutta, nell'interesse e a beneficio di tutti.

La partecipazione dell'Associazione Nestore va vista, a mio avviso, sia come un riconoscimento all'originalità dell'idea e della filosofia che ci sottende, e cioè “la preparazione al pensionamento”, sia alla qualità delle iniziative realizzate finora, in particolare la ricerca “Dal lavoro al pensionamento: vissuti e progetti” che ci ha valso la segnalazione da parte della Regione Lombardia per questa iniziativa.

Qualche occasione è stata persa: sarebbe stato possibile regalare il volume della ricerca a tutti i partecipanti se lo avessimo saputo prima, e sarebbe stato utile partecipare almeno in due al seminario per massimizzare le occasioni di contatto concentrate in due soli giorni. Ma tant'è...!

La privacy ha fatto il resto e ha limitato la possibilità di avere nomi e indirizzi.

Ora aspettiamo gli Atti del Seminario, e ne ripareremo.

*Fiorella Nahum*

## Modifiche allo Statuto e rinnovo del Consiglio Direttivo

Nell'Assemblea Straordinaria del 22 marzo 2007, tenutasi dopo quella Ordinaria dello stesso giorno, sono state portate alcune modifiche allo Statuto dell'Associazione ed è stato rinnovato il Consiglio Direttivo.

a) Le modifiche più salienti allo Statuto sono:

- Sostituzione ovunque del termine "quiescenza" con il termine "*pensionamento*".
- Obbligo di preavviso per le dimissioni dei soci collettivi con la dicitura "*Le dimissioni da socio collettivo vanno presentate almeno tre mesi prima della fine dell'anno sociale e valgono per l'anno successivo*" – art. 3
- Prolungamento della durata del Consiglio Direttivo da due a *tre anni*
- Potere conferito al Consiglio Direttivo di "*cooptare nel corso del suo mandato nuovi componenti fino a un massimo di 1/5 della sua consistenza*" (da ratificarsi nell'Assemblea successiva) – art. 4.2
- Introduzione in Statuto della carica di "Vicepresidente" con la dicitura "*Il Vicepresidente coordina e realizza le attività dell'Associazione su delega del Presidente*" - art. 4.4

b) Nel primo Consiglio Direttivo riunitosi dopo l'Assemblea il 17 aprile 2007, le cariche sociali per il triennio 2007-2010 sono state confermate come segue:

Amos Nannini, Presidente	Presidente Società Umanitaria, Milano
Fiorella Nahum, Vicepresidente	Dirigente in pensione, Manageritalia, consulente
Nadia Lattuada, Tesoriera	Consigliera, Andromedia s.a.s., formatrice
Jenny Barbieri	Dirigente in pensione, Manageritalia, consulente
Dante Bellamio	Docente universitario, formatore, consulente
Gianfranco Bigatti	Presidente ANLA Provinciale, Milano
Giancarlo Bonghi	Dirigente in pensione, ALDAI, consulente
Alberto di Suni	Dirigente in pensione, ALDAI
Fabrizio Ferrari	Consigliere AISO, dirigente in pensione
Fabio Pansa Cedronio	Vicepresidente ALDAI
Giovanni Pucci	Vicepresidente AUSER, Milano
Giancarla Spitaleri	Consulente, libera professionista
Mauro Vaiani	Docente, libero professionista
Antonio Vetri	Dirigente in pensione, Rappresentante AISTP, Milano
Giorgio Angelo Vitrotti	Dirigente in pensione, ALDAI, psicologo

### *Riflessioni di una corsista "anomala"*

“**H**o partecipato al corso di Orientamento al Volontariato proposto dall'Associazione Nestore, intanto perché l'argomento mi interessava, ma soprattutto, lo confesso, per curiosità. Sì, curiosità, perché da quasi un anno ormai frequento questa Associazione dei cui scopi sono profonda sostenitrice, pur non essendo né pensionata, né pensionanda, e volevo vedere,

verificare "con mano", che cosa un corso Nestore si propone di offrire.

Come un pesce fuor d'acqua, quindi, data la mia "diversità" rispetto ai miei colleghi di corso, tutti pensionati o prossimi alla pensione, ma con la spinta a provare a respirare un'aria diversa, ho seguito tutti gli incontri, scoprendo che un corso di Orientamento al Volontariato, così come ideato da quelli di Nestore, è soprattutto un viaggio alla scoperta di sé, della propria storia, delle

proprie inclinazioni e della valorizzazione delle proprie capacità e competenze. E che, straordinariamente, pensare di *impiegarsi* nel volontariato, necessita proprio di questo. Mi spiego: il termine “volontariato” è, a mio avviso, oggi molto usato e propagandato come spiegazione di nobili azioni in favore della collettività, con particolare riferimento a categorie sociali disagiate. Così, si può finire col credere che un po’ di buona volontà, il desiderio di donarsi “gratuitamente” e l’averne un po’ di tempo libero siano ingredienti sufficienti per *darsi*, restando magari anche un po’ delusi quando, bussando alla porta di una qualche associazione ci si sente quasi respinti, oppure si avverte come la sensazione di essere indiscriminatamente arruolati senza particolare apprezzamento per ciò che si ha da offrire.

Il percorso proposto da subito ha suscitato in me riflessioni importanti, una delle quali è che la *transizione*, il passaggio cioè da una condizione di vita ad un’altra, porta inevitabilmente ad una serie di incertezze e di timori, oltre che un senso di perdita di scopi e di ruoli e che a tutto questo si può e si deve porre rimedio. Pensare di svolgere attività di volontariato può essere un modo per rimettere in circolo il bagaglio di esperienze acquisito.

I docenti, svolgendo il programma che sulla carta poteva quasi sembrare... accademico e noioso, hanno invece fornito una serie di strumenti, anche attraverso stimolanti esercitazioni, grazie ai quali, ora, ritengo se non altro di avere le idee più chiare sul volontariato: non solo una buona azione, non solo colmare un “vuoto”, ma una scelta di vita che implica, fra l’altro, la riscoperta di sé e delle proprie competenze e capacità, e perché no, delle proprie inclinazioni, e la verifica della propria disponibilità a metterle in gioco.

Non sono mancate le nozioni di tipo più tecnico sui vari tipi di volontariato, su come un’associazione di volontariato è normalmente organizzata (ma anche... non organizzata!), sui principi e i valori contenuti, appunto, nella Carta dei Valori del Volontariato.

Il risultato? Ho conosciuto e mi sono confrontata con 20 eccezionali compagni di viaggio, ho scoperto che la mia *vocazione* al volontariato è più di tipo idealistico che pratico, ma soprattutto che questo benedetto *Terzo Settore* che tanto fa e tanto si adopera in questa nostra sgangherata società, supplendo a carenze anche gravi, richiede e pretende, giustamente, una “preparazione di base”, se non altro un’idea un po’ più precisa e meno

mitizzata di ciò che il volontariato è e vuole essere e di quello che si aspetta che siano le persone che intendono accostarsi.

Giancarla Spitaleri

## ***Mnemon e memoria: raccontare e raccontarsi***

**C**ontinuità: è questa la parola che esprime il concetto di conservazione della memoria. Viviamo in un contesto sociale intrappolato nel consumo del presente e il modello di una individualità che si riconosce solo nel quotidiano è ormai diventato dominante. L’epoca della comunicazione poco spazio concede alla memoria. Ricordare è conoscere.

“Non dobbiamo chiederci perché ricordiamo”, dice la psicanalista Silvia Vegetti Finzi, “ma perché dimentichiamo. La fretta di oggi spinge a una esistenza in funzione del presente. Non sopportiamo più l’attesa: eppure saper aspettare è un dono”.

L’esercizio del ricordo diventa uno strumento doppio: rileggere il passato per inventare un domani.

Quanto più si cresce nell’età, tanto più sbiadisce il futuro. Fantasia e invenzione diventano in questo caso un *must*.

Il 2 ottobre ultimo scorso è partita la sesta edizione di “Mnemon: raccontare e raccontarsi per sé e per gli altri” che, attraverso otto sessioni, arriverà alla conclusione il prossimo 13 dicembre.

Nestore ha cominciato anche ad aprirsi verso l’esterno con la presentazione del corso ad associazioni interessate. Il 28 maggio il corso è stato illustrato presso l’AIM (Associazione Interessi Metropolitan), Internet Saloon di Corso Magenta alla presenza di 25 persone, 10 delle quali si sono iscritte al corso, che ha poi registrato un totale di 26 partecipanti.

Mnemon, come ormai noto, è un progetto per la raccolta e lo studio di storie individuali, nato per iniziativa della Cattedra di Educazione degli Adulti dell’Università degli Studi di Milano Bicocca, in collaborazione con la Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari. Si tratta di un percorso formativo mirato a recuperare l’immenso patrimonio delle storie di vita attraverso la narrazione autobiografica. Si impara a scrivere e a leggere le autobiografie proprie e altrui, e ad apprendere

da esse.

Narrare la propria vita consente di arricchire il senso di identità e di dignità umana di chi narra, di sottrarre alla dispersione e all'oblio ricordi ed esperienze preziose e di trasmettere ad altri, soprattutto alle nuove generazioni, il valore di ogni vita e gli intrecci tra le storie individuali, le vicende locali, la grande storia.

“Mai come adesso il presente ha bisogno di storia”, dice il filosofo Salvatore Natoli, “la memoria ci indica dove siamo e dove stiamo andando. È uno strumento indispensabile per orientarci. Guai a farne a meno”.

Mi sembra interessante in proposito riportare quello che ci scrive una socia:

*“Sono Adriana Grigolo, mi sono iscritta a un corso Mne-  
mon perché volevo acquisire un metodo per raccogliere le  
storie delle persone.*

*Io lavoro con le donne straniere — insegno nei corsi di  
Italiano — e sentendole raccontare le loro vite, le loro espe-  
rienze, vedendo il loro desiderio di comunicare penso sem-  
pre che questi racconti non debbano andare perduti. Sono  
testimonianze della loro determinazione, del loro coraggio,  
del loro amore per la vita. Sono frammenti di storia. Della  
storia del nostro tempo.*

*Ho cominciato a frequentare il corso e sono stata invitata  
a partire da me, dalla mia storia, ad andare indietro nel  
tempo, a rievocare i più lontani ricordi, ad ascoltarmi. L'ho  
fatto con un po' di diffidenza perché se da un lato mi piace  
molto ascoltare, dall'altro ho una certa resistenza a parlare  
di me, ad aprirmi agli altri. Ma ho trovato un'atmosfera  
accogliente, le persone intorno a me erano amichevoli, at-  
tente e rispettose.*

*Abbiamo cominciato a parlare di noi, a scambiarci i nostri  
ricordi. Ad ogni incontro c'era sempre più forte il desiderio  
di continuare in questo viaggio di ricerca, nello scambio di  
ricordi e di emozioni. Ho vissuto — abbiamo vissuto insie-  
me — dei momenti bellissimi, di gioia e di lacrime!*

*Abbiamo cominciato a scrivere quello che ci raccontavamo  
e abbiamo capito che stavamo scrivendo la nostra storia,  
la nostra autobiografia. E noi che pensavamo di non avere  
una storia! Noi che siamo persone comuni, che abbiamo  
vissuto una vita normale. Eppure non sono vite banali,  
nessuna vita lo è, perché sono vere, vive, ricche di avveni-  
menti, di incontri, di gioie e di dolori. È stato bello scoprire  
che abbiamo accumulato con gli anni una ricchezza dentro  
noi, una specie di tesoro.*

*Infine è venuto il momento dell'intervista incrociata, a due  
a due: io ti racconto qualcosa di me, tu mi ascolti, registri,  
trascrivi. Poi tu racconti e io ti ascolto, registro, trascrivo.*

*Sono state spesso esperienze molto intense. Due persone che  
si parlano e si ascoltano davvero vivono un momento di  
grazia, di dono reciproco “consapevole”. È questo il bel-  
lo! Io parlo perché sento che tu mi ascolti veramente. E tu  
puoi fare lo stesso con me. Anch'io ti ascolto. Tra noi passa  
un'emozione forte, profonda, la viviamo insieme, consa-  
pevolmente. Può essere l'inizio di un'amicizia che durerà  
anche dopo la fine del corso.”*

Si è chiuso un periodo, si è aperta una vita, e un futuro.

Alberto di Suni

## ***L'ambiente in cui viviamo: si amplia- no le prospettive dell'Associazione***

L'Associazione Nestore, avviata verso un percorso sempre più aperto al sociale, al dialogo con le nuove generazioni, e al territorio in cui si svolge la nostra vita, si sta interrogando su uno dei temi più attuali, controversi e ricchi di conseguenze per noi e le generazioni future, e cioè il rapporto con l'ambiente e l'educazione ambientale.

Da sempre i problemi ambientali presentano un duplice rilievo per Nestore, ma per la prima volta sono state avviate alcune riflessioni:

- In senso soggettivo perché la fragilità della nostra categoria, abbastanza avanti negli anni, ci rende maggiormente vulnerabili e sensibili ai guasti prodotti da un ambiente deteriorato per quanto concerne la qualità della nostra vita, la salute, l'alimentazione, l'educazione civica, l'uso e lo spreco delle risorse, ecc.;
- In senso oggettivo perché l'esperienza maturata nei nostri anni di vita ci ha permesso di acquisire consapevolezza e confronti con ambienti ed epoche diversi e ci mette in grado di offrire un contributo alla gestione e al miglioramento delle situazioni nelle quali siamo attualmente immersi, a beneficio non solo nostro, ma di tutta la società che ci circonda, giovani compresi.

Perciò abbiamo ritenuto importante cominciare a inte-



ressarci all'ambiente, come modalità di un agire sociale che ci rende maggiormente partecipi e interattivi con la società nella quale viviamo e con la quale siamo disponibili e aperti ad integrarci. Sentiamo che questo è un nostro diritto e un nostro dovere. Possiamo essere una risorsa cui attingere in chiave attuale e futura, individuale e collettiva.

Uno dei primi passi che ci vedono coinvolti in questa direzione è una mostra collettiva di fotografie a colori e in bianco e nero che riguardano la qualità dell'habitat milanese, cui i soci Nestore sono stati invitati a contribuire. L'iniziativa è a breve termine e coincide con l'incontro annuale programmato per Natale 2007, in quanto la Mostra, che si terrà nei corridoi della Fondazione Humaniter, resterà aperta dal 12 al 20 dicembre, con il consueto brindisi natalizio programmato per il 13 dicembre, alla presenza dei numerosi "sponsor" che hanno reso possibile l'organizzazione dell'evento. Il titolo accattivante "*Milano la mia città: come la vedo, come la vivo*" ha ottenuto una certa eco e una risposta indubbiamente positiva dai soci invitati a partecipare. Lo scopo sotteso alla raccolta di queste fotografie non è tanto quello estetico, e indubbiamente gradevole, di sottoporre agli sguardi dei visitatori una serie di vedute belle e inedite della nostra città, ma anche quello di sottoporre agli occhi di chi si occupa professionalmente di ambiente, di educazione all'ambiente e di guasti ambientali, uno o più stimoli critici per la sensibilizzazione e l'avvio di eventuali azioni sociali ben al di là dei contributi dell'Associazione. Ci riferiamo al Comune di Milano, alla Provincia, all'Associazione Meglio Milano, e altri ancora.

Al di là di questa iniziativa si colloca il progetto di una ricerca sull'educazione ambientale, iniziativa ben più complessa e impegnativa, nella quale siamo stati da poco coinvolti dall'Università Statale di Milano, con la prospettiva di una realizzazione a medio termine (e cioè nell'arco minimo di due anni), cui parteciperanno i ricercatori dell'Università e dell'Associazione

Esiste un progetto che, oltre ad investigare atteggiamenti e comportamenti nel campo dell'ambiente, coinvolge generazioni anziane e giovani in una trasmissione di conoscenze ed esperienze con beneficio reciproco: si tratta ora di reperire i necessari finanziamenti che ne rendano possibile l'attuazione.

*f.n.*

## ***Leggere un libro al mese: le proposte Nestore nel 2007***

Dopo la presentazione del libro di Duccio Demetrio "Raccontarsi: l'autobiografia come cura di sé" avvenuta a febbraio 2007, proseguiamo presentando le altre proposte Nestore per il 2007



L'integrazione degli extra-comunitari è diventata il problema del giorno e questo non soltanto in Italia, ma in tutta Europa. L'Associazione Nestore ha voluto affrontare l'argomento presentando il libro dal titolo "In che razza di società vivremo? L'Europa, i razzismi, il futuro", uscito nel gennaio 2007, che Laura Balbo ha dedicato a queste problematiche.

L'incontro si è svolto il 27 marzo e oltre all'autrice, docente di Sociologia a Padova e ex-ministro delle Pari Opportunità, hanno partecipato Alberto Martinelli, ordinario di Scienza della Politica a Milano, e Geneviève Makaping, docente di Introduzione all'Antropologia all'Università di Cosenza.

Attenta alle più recenti analisi sociali, così come al linguaggio e alla terminologia del parlare comune e delle ricerche scientifiche, e dando voce a coloro che non hanno mai avuto diritto di parola, Laura Balbo offre interessanti spunti di riflessione: piccolo tassello di una costruzione politica e intellettuale della quale c'è urgente bisogno e che deve essere il risultato di un lavoro individuale e collettivo che tutti siamo chiamati a svolgere. Il libro, definito dall'autrice "un libro per lavorare", si propone di far riflettere i lettori sui cambiamenti che la nostra società europea deve affrontare con sempre più

etnie e culture che si incrociano, si mescolano, convivono con noi e tra di loro. Il futuro prevede un'Europa razzializzata con nuovi europei diversi tra loro per provenienza, progetti, cultura e tradizione e bisogna prepararsi per tempo.

Come ha ribadito il Prof. Martinelli, che ha moderato l'incontro, la nuova Europa si deve confrontare non solo col presente e con la realtà dei cambiamenti in corso, e cioè allarme, paura, insicurezza, ma anche con il passato, che vuol dire scoperte, conquiste, colonizzazione, persecuzione e stermini. In altri termini la nuova Europa deve essere pensata come una società che si ridefinisce, che tiene conto dei cambiamenti e che si ristrutturata.

A questo proposito è stato illuminante e di grande interesse il vivace resoconto del percorso integrativo e di crescita affrontato dalla dottoressa Makaping, originaria del Camerun, arrivata in Italia negli anni 80 per frequentare la facoltà di Lingue e Letterature Straniere Moderne presso l'Università degli Studi della Calabria, dove si è poi laureata nel luglio del 1993. Oggi Geneviève Makaping è professore a contratto a Cosenza, ma svolge anche un ruolo difficile e di grande impegno quale Direttore Responsabile del quotidiano "La Provincia Cosentina". Ci ha raccontato con dovizia di particolari tutti i problemi, gli ostacoli e le trappole che ha dovuto affrontare per affermarsi a dispetto della sua origine "africana", delle incomprensioni di linguaggio e del superstite maschilismo meridionale.

Bella la conclusione di Laura Balbo con un monito per tutti noi. Ci esorta infatti a fare incontri, astringere amicizie con persone che appartengono a mondi diversi dai nostri, perchè questa è la modernità.



Non è certo la gioventù una caratteristica dell'età della pensione, e allora è proprio il caso di parlare dell'"arte di invecchiare". È questo il sottotitolo del libro di Marcello Cesa Bianchi, presentato il 10 maggio nell'ambito del ciclo "Un libro al mese" con l'intervento del giornalista Giangiacomo Schiavi del Corriere della Sera.

Un'illusione antica, quella di essere giovani per sempre. La ricerca scientifica ha ormai sfatato i pregiudizi che vedevano nell'invecchiamento una perdita progressiva e irreversibile delle caratteristiche e competenze personali, solo malattia e sofferenza. Oggi è dimostrato che si può invecchiare positivamente curando l'esercizio dell'attività fisica e di quella mentale, accettando le limitazioni che si manifestano, evitando di essere giovani per sempre, ma potenziando le proprie capacità, diverse da individuo a individuo. Giangiacomo Schiavi ci ha raccontato alcuni aneddoti, tratti dalla sua esperienza di cronista, per dimostrarci che il volontariato, per esempio aiutare i propri coetanei o i ragazzi in difficoltà, consente di ritrovare il senso della propria identità e che è un "toccasana" per l'equilibrio psicofisico.

Forse la fama dell'autore del libro, una personalità indiscussa in ambito accademico nel campo della psicologia e maggior esperto italiano di psicologia dell'invecchiamento, o forse un certo interesse personale per l'argomento proposto, hanno richiamato un pubblico numeroso (erano presenti oltre un centinaio di persone) che ha seguito con attenzione e gradimento la presentazione. Il gradimento è stato provocato in particolare

dallo stile dell'autore e dall'atmosfera di simpatia che è riuscito a destare.

Non è frequente infatti che una importante personalità accademica sappia presentare, sì con autorevolezza, ma soprattutto con semplicità e ironia, un argomento per sua natura delicato e complesso. Le sue affermazioni sono state complessivamente un invito a saper sviluppare quegli aspetti intellettivi e affettivi che, con l'età, si presentano come occasioni di "vedere il mondo con occhi diversi".

Il messaggio finale che è scaturito dall'incontro con l'autore e con il giornalista invitato è stato di un ragionevole ottimismo e di una piena fiducia sulle risorse che sono proprie di una persona nell'età della maturità. È un'occasione di riflettere su noi stessi e di considerare in termini concreti le operazioni da compiere per invecchiare serenamente continuando a vivere e non a sopravvivere.



Il 14 giugno durante la tavola rotonda dal titolo molto significativo "Noi e gli altri", il Prof. Francesco Ravaccia, docente di psicologia clinica alla Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università di Milano – ha sottolineato l'importanza di saper dare e ricevere sostegno e amore e che a volte una parola, uno sguardo bastano per stabilire rapporti forti, di scambio solidale, che infondono la voglia di andare avanti, di vivere e di tornare a combattere siano essi adulti o ragazzi.

"L'amore che cura. Guida alla relazione di aiuto." di Carlo Lazzari, medico e psicologo, e di Maria Angela Masino, giornalista, hanno affrontato un problema molto sentito ai giorni nostri. In un mondo dominato dalla

fretta, dalla competizione socio-economica e dalla perdita di contatto umano è alto il rischio di vivere sotto il segno della solitudine, del sospetto, della paura. E sempre più frequente si fa strada il desiderio di essere protetti e aiutati. Ma *come, quando, perché* nascono, si sviluppano e si consolidano le relazioni di aiuto? Queste sono le domande a cui il volume vuole dare risposta, attraverso una ricca casistica di esempi concreti tratti dall'esperienza, la loro discussione ed un utile «apparato di esercizi per focalizzare attitudini e atteggiamenti. Gli autori indagano il rapporto helper-fruitore suggerendo al lettore come imparare ad aiutare ed ad essere aiutato; perché "l'amore ...curi"».

Nei luoghi di ascolto psicologico destinati agli adolescenti a scuola arrivano sempre più spesso ragazzi stranieri, arrivati in Italia da più o meno tempo. Claudia Bruni, psicologa e psicoterapeuta, autrice del libro "Ascoltare altrimenti. Adolescenti stranieri a scuola", indaga sulle ansie derivanti dall'inserimento in una nuova società che hanno molto in comune con quelle che caratterizzano il passaggio dall'infanzia all'adolescenza; i ragazzi stranieri lasciano quindi due paesi contemporaneamente uno reale e uno simbolico. In questo contesto diventa fondamentale avere nei loro confronti un atteggiamento accogliente e curioso verso la differenza, che ne faciliti il racconto, la valorizzi. Ma operativamente che cosa succede nell'incontro con la diversità? Come trasformare, specialmente a scuola, modalità e strumenti di lavoro? Come riuscire ad adottare processi flessibili, verificabili e modificabili in "itinerari"? Claudia Bruni propone una rassegna di casi su cui riflettere creativamente alla luce di teorie, concetti ed esperienze che provengono da diverse voci italiane ed europee.







Il 27 settembre abbiamo incontrato Adele Grisendi, autrice di *“L'amore mancato”*. Questo libro della memoria rievoca un rapporto familiare di grande sofferenza e uno spaccato della vita contadina del primo dopoguerra nella campagna emiliana, vita di duro lavoro, di sofferenza e di speranza.

Isabella Bossi Fedrigotti, scrittrice e nota giornalista del Corriere della Sera, ha sottolineato la bellezza di questo libro, un libro toccante, di stati d'animo duri e dolci insieme, che rievoca con rara capacità introspettiva la sofferenza provocata nell'infanzia, nell'adolescenza e nell'età matura dal “male oscuro” e che fa emergere la sofferenza di entrambe le vittime “la madre e la figlia”. L'autrice ci ha spiegato che, malgrado la sofferenza nel rievocare quel terribile dramma, con anni segnati per madre e figlia dalla difficoltà di accettarsi, ha voluto mettere a nudo questo dramma per aiutare le giovani madri e le loro famiglie a non sottovalutare i sintomi della depressione post parto.

È un'opera di bruciante attualità, che a una scrittura limpida e spontanea unisce il gusto del dettaglio e la sensibilità nel ritrarre con realismo e sentimento persone e luoghi di un passato ancora presente.



## *Notizie in breve*

### *Abbonamenti omaggio ai concerti dell'Umanitaria*

Il Presidente Amos Nannini offre un abbonamento gratuito alla XXIII Stagione dei Concerti dell'Umanitaria “*Le vie dei Canti*” ai soci Nestore, in regola con la quota sociale per l'anno 2008, che fossero interessati. Per il programma e per le modalità di abbonamento vi preghiamo di rivolgervi ai nostri uffici, chiedendo di Fabrizio Ferrari e/o Alberto di Suni (tel. 02 57968324; e-mail: [associazioneenestore@virgilio.it](mailto:associazioneenestore@virgilio.it))

### *Le virtù nel contesto del volontariato*

Su questo tema l'Associazione Seneca organizza un Ciclo (3 ore) di incontri che si tengono il sabato mattina in Via Eupili 4, presso “Open Human Solutions”, dal 27 ottobre al 1 dicembre 2007.

Gli incontri sono tenuti dal Dott. Luigi Di Iorio, sono gratuiti e aperti a tutti coloro che desiderano partecipare. Il calendario è il seguente:

- **Pazienza** (3 ore), Sabato 27 ottobre, ore 9.30 – 12.30
- **Coraggio** (3 ore), Sabato 10 novembre, ore 9.30 – 12.30
- **Flessibilità** (3 ore), Sabato 17 novembre, ore 9.30 – 12.30
- **Determinazione** (3 ore), Sabato 24 novembre, ore 9.30 – 12.30
- **Gentilezza** (3 ore), Sabato 1 dicembre, ore 9.30 – 12.30

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a:  
Associazione Seneca, Via Solari 19, 20144, Milano; e-mail: [associazione.seneca@libero.it](mailto:associazione.seneca@libero.it); tel. 02.89420532

### *“Come rimanere a casa propria da anziani”* (Leonardo International)

È il titolo del libro presentato il 10 ottobre nella sede della Banca Popolare di Milano in Via S. Paolo 12, dalla Comunità di Sant'Egidio. Si tratta di una guida rivolta alla popolazione anziana della città, articolata per schede di facile consultazione divise per indice tematico: assistenza sanitaria, necessità economiche, pen-

sioni, cultura, tempo libero, volontariato, ecc. Il volume è distribuito gratuitamente da Famiglia Cristiana, nelle parrocchie e dagli enti sostenitori: Provincia di Milano, Istituto Auxologico Italiano, Edison e Edipower.

Una copia del volume, è disponibile per consultazione presso l'Associazione Nestore, per la quale ha partecipato alla presentazione Jenny Barbieri.

Per ulteriori informazioni: Comunità di Sant'Egidio: [santegidio.milano@tiscali.it](mailto:santegidio.milano@tiscali.it); tel e fax: 02.86451309

### ***Convegno "La memoria che cura: perché ricordare può essere una terapia"***

Il Gruppo Segesta ha organizzato il 19 ottobre presso il Collegio delle Stelline in Corso Magenta 61, un Convegno di un'intera giornata dedicato a questo tema. Il Convegno, gratuito e aperto a studiosi, rappresentanti di associazioni e singoli interessati si è svolto dalle 9.30 alle 17.30, ed è stato articolato in sessione plenaria per l'intera mattinata, con la partecipazione di noti relatori e testimoni. Il pomeriggio è stato suddiviso in tre workshop separati, coordinati da esperti che hanno presentato e coinvolto testimoni ed esperti per discutere aspetti di particolare interesse:

- a) Percorso della memoria attraverso la narrazione musicale;
- b) Percorso della memoria attraverso la narrazione di storie di vita o di autobiografie;
- c) Percorso della memoria attraverso l'arte.

Il Convegno, di eccellente livello, ha avuto fra i relatori della mattinata Duccio Demetrio, Sergio Tramma, Rosa Tamborrino, Giampietro Savuto, Laura Formenti, Giorgio Bert, Laura Salvatore.

Il materiale distribuito è disponibile per consultazione presso l'Associazione Nestore, in rappresentanza della quale hanno partecipato Fiorella Nahum e Giorgio Vitrotti. I risultati del Convegno saranno pubblicati in forma cartacea o sotto forma di CD.

Per ulteriori informazioni si può telefonare o scrivere al Gruppo Segesta, Via M. Quadrio 14, 20154, Milano; tel. 02.72094318, fax 02.6289524.

### ***Convegno "Le scoperte dell'età di mezzo", Bologna, 18 maggio 2007***

Le organizzatrici del Convegno Patrizia Stefani e Loretta Borelli, rispettivamente titolare e ricercatrice di un'associazione di comunicazione, formazione, progettazione e consulenza sociale, ubicata a Bologna, e denominata ELP, hanno iniziato da poco un percorso di approfondimento e studio in direzione della transizione al pensionamento e hanno chiesto all'Associazione Nestore alcuni suggerimenti e alcune testimonianze per potersi orientare circa il lavoro da intraprendere. Fiorella Nahum è intervenuta al Convegno del 18 maggio con una relazione.

Il Convegno, che aveva lo scopo di presentare le riflessioni fatte finora a studiosi, enti locali, sindacati, rappresentanti di associazioni e organi istituzionali cittadini per verificarne l'interesse, si è svolto a Bologna nell'arco di una mattinata. Fra i relatori presenti ricordiamo il *Presidente della Società "Bologna per gli Anziani"*, Giuseppe Valdisseri, l'*Assessore alle Politiche Sociali, Educative, Immigrazione, Volontariato, Associazionismo e Terzo Settore della Regione Emilia Romagna*, Annamaria Dapporto, la Prof.ssa Dina Guglielmi, *docente e ricercatrice della Facoltà di Psicologia all'Università di Bologna*, il *Sindaco di Granarolo Emilia*, Loretta Lambertini, e altri ancora.

Interessante la presenza di gente assai più giovane della media Nestore, e la constatazione che il tema della transizione al pensionamento interessa e stimola studiosi e operatori quarantenni.

Il materiale del Convegno e le informazioni su ELP sono disponibili negli uffici dell'Associazione a Via Daverio.

### ***Nel 2008 Nestore compie 10 anni.***

Si tratta di un anniversario importante che vorremmo festeggiare con una grande Convention di tutti i soci e gli ex partecipanti ai corsi. Chi avesse qualche idea è pregato di prendere contatto con noi.

# PERCHÉ NESTORE?



- **P**erché, quando il lavoro finisce, inizia una fase delicata e importante della vita che ha bisogno di riflessione, condivisione e appoggio al fine di ritrovare **slancio e ottimismo** per guardare avanti.
- **P**erché Nestore propone percorsi di gruppo che aiutano a superare il rischio di solitudine e molti stereotipi e condizionamenti negativi legati alla fine dell'attività lavorativa. **Riappropriarsi del proprio tempo** può essere infatti un privilegio: l'occasione per un incontro con se stessi e con gli altri più autentico e soddisfacente.
- **P**erché Nestore è un'associazione senza scopo di lucro che aiuta a conoscere un mondo più ampio e a rivalutare il patrimonio di energie e di esperienze individuali indirizzandole verso nuovi progetti di vita e **attività socialmente utili**.

# MOSTRA FOTOGRAFICA

“MILANO LA MIA CITTA’: come la vedo, come la vivo”

*Fondazione Humaniter (1° piano) – Via Daverio 7*

*Milano, 12 – 20 dicembre 2007*

Il 13 dicembre, alle ore 17.00 nella Sala Facchinetti della Società Umanitaria, è previsto un incontro con gli sponsor che hanno reso possibile la realizzazione della Mostra

Soci e amici sono cordialmente invitati.

*Seguirà un brindisi natalizio.*

Si ringraziano

*Comune di Milano, Provincia di Milano, Associazione Meglio Milano, ALDAI, Banca Popolare di Milano, Fondazione Humaniter.*

## *Quote associative 2008*

Soci individuali	Euro	30,00
Soci collettivi	Euro	100,00
Soci individuali sostenitori	Euro	150,00
Soci collettivi sostenitori	Euro	400,00

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  
sito Web: [www.associazioni.milano.it/nestore](http://www.associazioni.milano.it/nestore)  
e-mail: [associazionenestore@virgilio.it](mailto:associazionenestore@virgilio.it)