

Presentazione

Pietro Piumetti

Prefazione

Salvatore Rao

Perché è stata inventata la Palestra di Vita - Intervista di Anna Lidia Giacardi a Pietro Piumetti

1. Comunità, domiciliarità e luoghi dotati di senso

Luana Ceccarini e Salvatore Rao

1.1. La comunità: come definire un sistema complesso

1.2. Tre prospettive interdipendenti per guardare alla comunità

1.3. Luoghi condivisi: le differenze tra luoghi e non-luoghi

1.4. La cultura della domiciliarità

1.5. Le tre I della domiciliarità: intero, interno e intorno

1.6. La promozione della cultura della domiciliarità

2. Il metodo Palestra di Vita

Pietro Piumetti

2.1. Una nuova visione della vecchiaia

2.2. Che cos'è la Palestra di Vita

2.3. Il contributo delle Neuroscienze

2.4. Le basi della Palestra di Vita: i 6 pilastri

2.5. Una sintesi dei concetti fondamentali della Palestra di Vita

2.6. Perché realizzare la Palestra di Vita: 11 buone ragioni

3. Gli approcci della Palestra di Vita

Paolo Briatore, Christiane Franceschini, Massimo Schinco, Giuseppe Andreis, Pietro Piumetti e

Salvatore Rao

3.1. Approccio cognitivo-comportamentale

Paolo Briatore

3.2. Approccio bioenergetico

Christiane Franceschini

3.3. Approccio sistemico-relazionale

Massimo Schinco

3.4. Approccio psicoanalitico

Giuseppe Andreis

4. Le attività della Palestra di Vita: un allenamento per la mente e il corpo

Cinzia Basso

4.1. Una definizione di salute

4.2. L'invecchiamento e la memoria

4.3. L'allenamento mentale

4.4. La Reality Orientation Therapy (ROT)

4.5. La Psicomotricità

4.6. La ginnastica dolce

4.7. Il rilassamento: la respirazione

5. I momenti di ascolto e condivisione della Palestra di Vita

Alessia Morelli

5.1. L'auto mutuo aiuto: origini e definizione

5.2. I benefici dell'auto mutuo aiuto

5.3. L'auto mutuo aiuto come strumento della Palestra di Vita

5.4. L'importanza della propria storia di vita

5.5. Il racconto di sé nella Palestra di Vita: il giornale vivente

6. La borsa degli attrezzi della Palestra di Vita

Anna Lidia Giacardi

6.1. La Palestra di Vita: gruppo allargato e piccolo gruppo

6.2. Il setting

6.3. L'accoglienza

6.4. La verifica dello stato di salute

6.5. Un canto per iniziare e per concludere

6.6. L'allenamento mentale e fisico

6.7. Gli interventi a rotazione: incontri con il territorio, auto mutuo aiuto (AMA) ed educazione alla salute

6.8. Il giornale vivente

6.9. La ruota della vita e i sacchetti sensoriali

## 6.10. La verifica del gradimento

Palestra di Vita e Peer Education - La Palestra di Vita nella scuola

Pietro Piumetti e Anna Lidia Giacardi

Bibliografia

Gli Autori