



REGOLAMENTO

PALESTRA DI VITA (PdV)

ANNO 2026

Art. 1 - Definizione della PdV

La Palestra di Vita rappresenta una metodologia terapeutica di intervento, un metodo di lavoro polivalente bio-psico-socio-educativo, per migliorare la qualità della vita delle persone adulte e anziane e degli anziani fragili con ridotta autonomia o in una condizione di non autosufficienza, e di chi le assiste. Gli obiettivi principali mirano ad alimentare un progetto di vita e a non far deporre nel cassetto la voglia di vivere; a prevenire la rassegnazione, la chiusura su se stessi, a contenere il declino cognitivo, la patologia da ricovero, promuovere l'invecchiamento positivo, attivando le risorse possedute, affrontando il disagio psicologico e sociale prima che cristallizzi in malattia, oltre a favorire il lavoro di rete e la prevenzione del burn-out degli operatori. Si avvale di diversi saperi scientifici in campo medico, psicologico e sociale, altresì, delle diverse professioni sociali e sanitarie che ruotano intorno all'invecchiamento e alla disabilità, in un'ottica integrata ed olistica che assegna alla persona e non al corpo malato il ruolo di protagonista della salute.

“Le attività del metodo PdV rappresentano delle importanti opportunità di riattivazione della mente, del cuore e del cervello degli anziani e di chi li assiste” Prof. Marcello Cesa-Bianchi

Art. 2 – I Concetti fondamentali della PdV

1) Relazione etica; 2) pensare positivo; 3) stile di vita sano e impegnato; 4) cura della rete; 5) riconoscimento e sostegno della domiciliarità; 6) cura del setting; 7) raccolta della storia di vita; 8) auto e mutuo aiuto; 9) animazione; 10) progettazione, documentazione e verifica.

Art. 3 - I Pilastri della PdV

1) Pensare Positivo; 2) praticare uno stile di vita sano e impegnato; 3) cercare la calma; 4) comunicare bene; 5) accettare i limiti; 6) prendersi cura della domiciliarità.

Art. 4 - Gli Assunti di base della PdV

1) La triade (persona-operatore-familiare) costituisce un unico sistema interdipendente, operando sui singoli elementi del sistema e lavorando alla loro armonizzazione si punta al miglioramento della qualità della relazione tra i soggetti coinvolti, migliorando la qualità della relazione migliora la qualità del servizio; 2) Integrando e qualificando l'animazione e la riabilitazione psicologica si crea un setting ideale, un circolo virtuoso, per promuovere il benessere psicologico nelle residenze per anziani o nei centri di incontro e socializzazione; 3) Ogni persona possiede in sé le risorse/potenzialità per l'autorealizzazione, ma ha bisogno di un clima di facilitazione psicologica per esprimersi.

Art. 5 – Le Attività del metodo PdV

Il metodo PdV prevede più attività: 1) Conduzione PdV a gruppo allargato (realizzata da operatori formati, rivolta a gruppi di 25-30 persone residenti nelle RSA); 2) Conduzione PdV sul territorio (realizzata da operatori formati, all'interno dei Centri di Incontro, rivolta a gruppi di 25-30 anziani del territorio); 3) Conduzione PdV a piccolo gruppo (realizzata da operatori formati, rivolta a 8-10 persone disorientate e confuse); 4) Conduzione PdV multisensoriale, realizzata da

operatori formati, rivolta ad anziani con importanti disturbi cognitivi, del tono dell'umore e/o disturbi del comportamento, rivolta a 5-7 persone.
Art. 6 - La Domiciliarità
La PdV riconosce la domiciliarità (concetto elaborato dall'Associazione La Bottega del Possibile) come uno dei pilastri per stare bene e ritrovare la voglia di vivere, in quanto rappresenta un patrimonio dell'essere, uno strumento di appoggio per dare o ritrovare senso e significato allo stare nel luogo in cui si abita, in relazione con tutto ciò che sta accanto e a cuore alla persona.
Art. 7 – La Formazione alla conduzione della PdV
L'Associazione La Bottega del Possibile predispone, all'interno della sua programmazione, specifici percorsi formativi, al termine dei quali ai partecipanti che superano le prove previste, viene rilasciato l'attestato di conduttore della PdV, che autorizza l'operatore a praticare nei diversi setting di cura la metodologia. I conduttori sono tenuti ad iscriversi all'apposito Albo che è stato costituito e a partecipare a due incontri di formazione/aggiornamento/supervisione annuali realizzati dall'Associazione La Bottega del Possibile con la supervisione del Prof. Pietro Piumetti, ideatore della PdV. L'iscrizione e la partecipazione all'aggiornamento rappresentano i doveri dei conduttori al fine di poter esercitare la metodologia PDV.
Art. 8 – L' Albo dei Conduttori della PdV
È stato costituito l'Albo dei conduttori della Palestra di Vita, verso il quale tutti i conduttori sono tenuti all'iscrizione pena la non autorizzazione a praticare la PdV. L'Albo è tenuto e aggiornato da La Bottega del Possibile. Per l'iscrizione allo stesso è prevista una quota annuale che viene deliberata annualmente da parte del Comitato Scientifico. Qualora quanto sopra venga disatteso, i conduttori e gli enti coinvolti saranno invitati dall'Associazione La Bottega del Possibile, attraverso i competenti organi, a non utilizzare il nome e il marchio "Palestra di Vita". Qualora non ci si attenga a quanto prescritto dalla comunicazione, è facoltà de La Bottega del Possibile valutare come poter far rispettare il presente regolamento avvalendosi degli uffici legali e/o organi giudiziari.
Art. 9 – Il Responsabile scientifico del metodo PdV
Responsabile scientifico del metodo PdV è il dr. Pietro Piumetti, psicologo psicoterapeuta ideatore della PdV nel 1995.
Art. 10 – La Gestione del metodo PdV
La Gestione del metodo PdV è in capo a La Bottega del Possibile, che subentra senza nessun onere alle realtà che ne detenevano il marchio e la gestione (Associazione "Il Laboratorio" di Bernezzo e il Consorzio Csac di Cuneo, i quali avevano depositato il marchio PdV alla Camera di Commercio di Cuneo, registrato al n. 0001208701).