

Indice

Prefazione	5
Andare pensando	7
Il frate	9
Nebbia e sudore	10
Ice	15
Uomini e cani	19
Papà a 84 anni	21
Patanella	22
Il buon senso a tavola	29
Rodolfo	35
Anche l'amore fa salute	36
Il Bepi	41
Il caffè tra storia e costume	43
La sciarpa rossa	48
Il caffè: confusione e pregiudizi	49
Gli Arturi	53
Mangia l'arancia che ti fa bene	56
L'ingegnere	59
Civiltà è capire i vecchi	62
Melania	66
Cibi raffinati e non solo	69
La malattia diverticolare	70
La Maria	73
La povertà ieri e oggi	75
La buelona	84
Il mare	89
Stipsi	90
...CheRemo... Checiao	94
Un'età da inventare	95

Odilia e Agnese.....	99
Il monsignore	100
Una specialità controcorrente.....	102
Le vasche	104
Scienza d'amore	106
Gino	109
El Tita.....	111
Non solo i farmaci fanno salute.....	117
La bicicletta celeste	120
L'albero.....	121
Eutanasia da abbandono	122
La giacca di velluto	130
La ricchezza dell'anziano	131
La Seicento celeste	135
Investire in salute.....	136
La Valpolicella.....	141
Sentirci bene	146
Scrivere sulla pietra.....	148
Il pettegolezzo come farmaco.....	149
Urashima	151
11 novembre 1945	154
Fossi e ruscelli	156
L'anziano e il suo mondo.....	157
L'uomo che fa le ceste.....	160
Lo stress fa bene	161
Muovere le gambe e muovere la testa.....	163
Facciamoli sentire importanti	165
Imparo ancora	167
Sofferenza anca destra.....	169
Morire per amore.....	171
Vorrei anche l'estetista.....	173
Le "sanguisughe"	176

Motorino rullo	178
La sessualità nell'anziano	179
Con Matteo, in moto.....	184
Bibliografia	187