

VERBALE DELLA SEDUTA DELLA I COMMISSIONE DEL 04/01/2021

L'anno duemilaventuno , il giorno quattro del mese di gennaio si è adunata, in seduta ordinaria, su determinazione del Presidente della I Commissione del 29/12/2020 REGINT 174/2020, la I Commissione permanente della V Circoscrizione in modalità videoconferenza - mediante collegamento telematico "a distanza" - resta inteso che il luogo della riunione è da intendersi, convenzionalmente, presso i locali della V Circoscrizione siti in Via Adua n.22 Palermo, per trattare e deliberare sul seguente Ordine del Giorno:

1. " *Attività fisica per le persone in età senile*".

La pubblicità delle sedute verrà garantita dalla registrazione delle stesse e dalla loro pubblicazione, ad opera del webmaster, sul canale youtube:
<https://www.youtube.com/user/ComunediPalermo1>

Alle ore 8.33 risulta presente solo il Cons. Daniele Palazzo.

Assenti: Lo Sardo e Cavaliere.

Constatata la mancanza del numero legale, **il Cons. Daniele Palazzo** rinvia la seduta di un' ora, in seconda convocazione.

Alle ore 9,33, in seconda convocazione, procedutosi all' appello nominale, risultano presenti il Presidente Lo Sardo e il Cons. Daniele Palazzo.

Assente la Cons. Giuseppa Cavaliere.

Presiede l'adunanza il **Presidente della I Commissione, F. Umberto Lo Sardo, assistito dall' Istruttore Contabile, Sig. Pietro Palumberi n.q. di segretario.**

Constatata la presenza del numero legale, il Presidente dichiara aperta la seduta.

La seduta è aperta.

Il Presidente Lo Sardo chiede al segretario di dare lettura della proposta avente per oggetto: *Attività fisica per le persone in età senile*".

Il Segretario ne dà lettura.

Il Presidente Lo Sardo espone la proposta recitando che è fuor di dubbio che praticare attività sportiva faccia bene al corpo ed allo spirito, specialmente per le persona in età senile è una medicina, non necessariamente per perder dei chili, nonostante sia una cosa positiva, ma sicuramente fa bene allo spirito ed al corpo. Tanti sono i benefici che può portare l'attività fisica sugli anziani, dal punto di vista medico, come la dilatazione dei vasi sanguigni, che permette di migliorare la funzionalità dell'apparato cardiaco, i muscoli utilizzano meglio l'ossigeno trasportato dal sangue, ed il cuore si affatica molto meno, inoltre, si rafforza la coordinazione motoria, si avrà una diminuzione della pressione arteriosa e si rinforzano le ossa. Importante, altresì, l'equilibrio fisico e psicologico, specialmente in questo periodo particolare di grande stress.

Favorire l'attività fisica per gli anziani lo ritiene indispensabile, ed è fondamentale dedicargli una parte della giornata.

Spera che l' A.C. dia seguito a quanto proposto dalla Commissione Sport al fine di

poter organizzare questo corso, che sicuramente occuperà persone competenti, che abbiano la laurea ISEF o in scienze motorie.

Il Cons. Palazzo sottolinea che la proposta è chiara, e sarebbe utile aiutare tutte le persone che hanno subito il fattore COVID, quando ce ne saranno le condizioni. Molte persone in età avanzata sono rimaste chiuse, e a tutt'oggi, sono ancora chiuse dentro casa, con la paura di contrarre il virus, e ciò porterebbe oltre che un beneficio fisico per le stesse, un nuovo inizio per tornare alla normalità; l'attività fisica aiuterebbe a socializzare, a reinserirsi nella società, visto che la persona anziana, non potendo uscire, si sta abituando a rimanere da sola, e sarebbe un aiuto sia fisico che mentale.

Il Cons. Palazzo chiede al Presidente se ha già previsto le strutture da utilizzare per questo evento.

Il Presidente Lo Sardo risponde di lasciare la decisione al Consiglio, o di fare qualche proposta con qualche emendamento.

Il Cons. Palazzo propone di utilizzare le palestre delle scuole, visto che molte sono agibili, coinvolgendo anche gli insegnanti della scuole, chiaramente con un progetto adatto.

Il Presidente Lo Sardo si associa, evidenziando che lo sport è un vero toccasana per le persone di tutte le età, specialmente per quelle andate in pensione da poco, per aiutare a migliorare la propria salute.

Si dà atto che alle ore 09.44 entra la Cons. Cavaliere.

Il Presidente Lo Sardo sottolinea che è necessaria la presenza di persone specializzate, perché a seconda dell'età e delle condizioni fisiche, bisogna consigliare lo sport più adatto per ogni singolo soggetto.

Si associa all'idea del Cons. Palazzo sull'apertura delle strutture sportive scolastiche, le quali debbono essere messe a disposizione dei cittadini, dei ragazzi e delle persone anziane. Ricorda che prima tutte le strutture erano messe a disposizione del territorio, realtà che è andata persa negli'ultimi 15 anni.

Il Presidente Lo Sardo sottolinea che sarà compito della Commissione preparare qualche emendamento da presentare in Consiglio.

Si passa alla votazione della proposta di cui sopra.

Dalla votazione, risultano:

3 presenti: Lo Sardo, Cavaliere e Palazzo

3 voti favorevoli: Lo Sardo, Cavaliere e Palazzo

La Proposta è approvata all'unanimità.

Il Presidente Lo Sardo chiude la seduta alle ore 09:49.

Il Segretario
Istruttore Contabile
Pietro Palumberi

Il Presidente
F. Umberto Lo Sardo