

## 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*