



Egregio signor Sindaco, egregi signori Municipali,

con la presente avvalendomi della facoltà concesse dell'articolo 67 della Legge Organica Comunale e dell'articolo 34 del Regolamento Comunale, i sottoscritti consiglieri comunali a nome del gruppo FAI PER COMANO, sottopongono a questo Lodevole Legislativo la seguente

Mozione

“SPAZI FITNESS SENIOR”

Premessa:

Dallo studio “Sport Svizzera” del 2014 coordinato dall'Ufficio Federale dello Sport in collaborazione con Swiss Olympic emerge che:

- Il numero di persone inattive in Ticino (38%) è molto più elevato che nel resto della Svizzera 27%.
- La tendenza all'inattività aumenta con l'avanzare dell'età; fra il 45 e 59 anni il 42 % e fra i 60 e 74 il 52%.
- La mancanza di tempo risulta essere il motivo più frequentemente citato nel giustificare l'inattività sportiva.
- Per oltre il 70% degli intervistati lo “stare in compagnia” rappresenta un fattore primordiale e stimolante ai fini di una pratica sportiva.

Su richiesta del Ministero tedesco per le Politiche Sociali, il Dipartimento di Medicina dello Sport dell'Università Goethe di Francoforte ha testato gli effetti di un uso regolare (due volte alla settimana) di un parco fitness.

Da questo studio realizzato nel 2012 su un campione di individui di età compresa tra i 60 e i 94, risulta che:

- Oltre il 90% dei partecipanti, indipendentemente dall'età, hanno migliorato le loro capacità funzionali.
- La capacità di utilizzare un percorso fitness incoraggia ad adottare o a mantenere uno stile di vita sano e attivo.
- I risultati ottenuti sottolineano gli effetti positivi in materia di prevenzione e di promulgazione di salute collettiva.
- Per essere attrattivo il parco deve contenere un minimo di cinque o sei attrezzi.

Il Dipartimento di Scienze Umane e Assistenza Sociale della HOCHSCHULE di Darmstadt, in Germania, ha confermato gli effetti benefici sia dal punto di vista sociale che psicologico legati alla pratica regolare di esercizi fisici all'interno di queste strutture.

E veniamo a Comano:

Su un totale di 2037 abitanti (fonte consuntivo 2018) il numero di residenti nel comune tra i 50 ed i 59 anni è di 292 unità, mentre gli ultra sessantenni sono 605, con un totale che rappresenta oltre il 44% della popolazione.

Alla luce di quanto sopra e nel caso in cui il Lodevole Municipio prevedesse un intervento di riordino del Parco Prospò, concretamente si propone di:

destinare uno o più spazi all'aperto di interesse pubblico, adibiti alla pratica di un'attività fisica efficace e sicura, dotati di postazioni di lavoro con relativi attrezzi ginnici, che consentano di migliorare sia il tono muscolare che il sistema cardiovascolare.

Ad esempio il parco Prospò con la piazza "Nag Arnoldi" rappresentano un punto d'incontro apprezzato sia dal singolo cittadino, che dalle varie società organizzatrici nelle ricorrenti manifestazioni annuali. E' il centro di benvenuto per il nostro paese e la struttura è collegata a monte dal percorso pedonale verso il posteggio sterrato e proseguendo verso il marciapiede su Via Prospò si arriva direttamente al parco Vescampo. Questa zona centrale favorita da questo tratto già definito, favorisce la creazione di nuovi spazi "fitness" che consentirebbero inoltre di promuovere ulteriormente i rapporti sociali e le relazioni intergenerazionali.

Enti che sostengono il movimento, potrebbero sovvenzionare l'opera, consapevoli dell'importanza del promovimento della salute pubblica.

Conclusione:

In una prospettiva che considera la salute e il benessere come valori fondati sulla reciprocità, la pratica sportiva rappresenta una preziosa opportunità di crescita e un importante vettore promozionale delle relazioni interpersonali che va ben oltre il solo beneficio nell'ambito motorio.

Lo sport non può più pertanto considerarsi unicamente sinonimo di forma fisica, svago e divertimento ma rappresenta una tra le più interessanti ed importanti espressioni formative e sociali che una società, disinteressata e volontaria, possa proporre.

Per tutte queste ragioni, chiediamo a codesto Consiglio Comunale di valutare ed in seguito di approvare la mozione in oggetto.

Con osservanza.

I Consiglieri Comunali del FAI per Comano

Filippo Martinoli:



Simone Pedrazzini:



Comano, 14 ottobre 2019