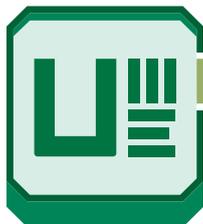


# UNITRE PAVIA NOTIZIE



• Mensile di informazione riservato ai Soci dell'UNITRE • Università delle Tre Età di Pavia •  
Redazione: via Porta Pertusi, 6. Pavia • telefono 0382 530619 • fax: 0382 228930 • e-mail: redazione@unitrepavia.it •  
indirizzo on-line: <http://www.unitrepavia.it> • Direttore Responsabile: Maria MAGGI • Iscrizione Tribunale di Pavia n° 411/92 del  
10.12.1992 • Spedizione in abbonamento postale - Comma 2, Art. 1 del D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004) • PAVIA

Anno XXXI • N° 9 • LUGLIO 2020



A giugno non si è tenuta la tradizionale cerimonia di chiusura del nostro Anno Accademico e conseguentemente non c'è stata nemmeno l'esposizione dei lavori realizzati nei laboratori artistici dell'Unitre. Abbiamo pensato che i nostri lettori avrebbero gradito vedere le immagini di lavori realizzati prima della chiusura forzata a marzo e abbiamo quindi proposto ai coordinatori dei vari laboratori di inviarcene alcune. La nostra proposta è stata accettata con entusiasmo e siamo stati sommersi dalle foto dei lavori già ultimati. Siamo veramente soddisfatti del successo di questa iniziativa e ringraziamo i Soci che vi hanno aderito. Nel notiziario di luglio ne pubblichiamo alcune e continueremo a settembre. In questa pagina appare un dipinto eseguito nel laboratorio "LA PITTURA AD ACQUARELLO" come augurio e speranza per una estate di nuovo tranquilla e serena. **È il nostro manifesto del ritorno alla normalità.**

## IN QUESTO NUMERO

Intervista con l'Autore · RAFFAELE MANNI: Sonni difficili in tempo di Covid . pag.	2
LE DIECI REGOLE DEL BUON SONNO . . . . . pag.	3
Invito alla lettura . I libri del mese consigliati da Caterina Caparello . . . . . pag.	4
Inferno . Purgatorio . Paradiso ovvero LA DI-VIRUS TRAGEDIA . . . . . pag.	6
FAI . I Luoghi del cuore . La cripta di Sant'Eusebio a Pavia. . . . . pag.	7
Un avviso importante . SOSTIENI LA TUA UNITRE! . . . . . pag.	8
Fotografie di lavori eseguiti da Allievi dei Laboratori di Corsi Artistici . alle pagine:	3, 5, 7 e 8

# Sonni difficili in tempo di Covid. E non solo

intervista con l'autore 

di Pierangela Fiorani

**Raffaele Manni** è un neurofisiopatologo del Mondino esperto in medicina del sonno. Il tema degli incontri che ogni anno dedica alla Giornata mondiale del sonno richiama sempre molte persone e nell'anno accademico 2020-2021 dell'UNITRE terrà un corso intero dedicato al dormire bene. Argomento importante, cruciale per chiunque, in qualunque momento della vita. "Dormire... forse sognare". Chi non ricorda il famoso monologo dell'Amleto di Shakespeare... e chissà quante volte avremo ripetuto queste parole nei lunghi mesi di chiusura e stravolgimento delle nostre vite causa Covid. Non a caso. Perché, anche chi ha avuto la fortuna di non dover affrontare conseguenze tragiche della pandemia, ha avuto a che fare con ritmi cambiati di sonno-veglia, giornate e notti immobili e movimentate insieme. E ancora adesso dichiara: il Covid mi ha rubato e mi ruba il sonno.



## È proprio così, professor Manni?

«Sì. Ce lo dicono gli studi sul sonno fatti al tempo del Covid un po' in tutto il mondo, ce lo confermano anche i dati di casa nostra raccolti dall'Associazione Italiana Medicina del Sonno. E l'aumento consistente del consumo di ipnotici-sedativi da parte di tanti che, davanti al problema, hanno cercato qualcosa che offrisse loro il più immediato degli effetti. Gli insonni hanno veramente esagerato nell'uso di farmaci».

## Quali altri fenomeni spiacevoli hanno reso tribolate le notti di tanti?

«I disturbi hanno riguardato i ritmi del sonno. Chi già aveva tendenza ad addormentarsi tardi la sera e a non svegliarsi presto (i cosiddetti *gufi*) e coloro che invece andavano a letto presto e si destavano molto presto il giorno dopo (le *allodole*) hanno visto accentuarsi queste tendenze. Hanno esagerato. Nel lockdown hanno sfasato i loro ritmi già particolari. Colpa dell'isolamento e della mancanza di riferimenti della vita normale. Una volta però passato il periodo di stop, con la ripresa di una vita più normale, stanno tornando alla normalità».

**Chi ha sofferto di più di disturbi del sonno? Forse coloro che hanno di solito una vita di lavoro o impegni scola-**

## stici fuori casa?

«In realtà un po' tutti. Certamente persone di ogni età che hanno avuto lutti in famiglia o tra gli amici. Gli anziani che, pur non avendo una vita attiva di lavoro, hanno visto, come tutti, stravolte le loro abitudini quotidiane. Molto anche i bambini che hanno accusato insonnia da addormentamento. Incubi. Qualcuno ha patito anche "pavor notturno" che, a differenza dei sogni di paura che avvengono durante la fase rem, provoca episodi per cui i piccoli si svegliano piangendo, sono tachicardici, sudati, ma non ricordano la mattina dopo cosa è successo. Si sono accentuati anche i casi di sonnambulismo. La mancanza della scuola e delle altre forme di socialità ha avuto conseguenze anche sui piccoli studenti di 6/7 anni. E non dimentichiamo gli adolescenti che, dopo essere stati ore davanti agli schermi per la scuola a distanza, avranno tenuto acceso i loro dispositivi fino a tarda notte per stare in contatto con gli amici. Per loro c'è stata spiccata insonnia insieme a disturbi dei ritmi del sonno».

**Tanti raccontano in realtà che i disturbi non sono passati del tutto anche perché non siamo di fatto tornati alla nostra vita di prima. Per molti lo smart**

## working continua. Quanto alla scuola non è certo cosa succederà a settembre. Senza contare che chi può sta ancora riparato. Che fare, allora, per migliorare le nostre notti?

«La scelta dei farmaci non è consigliabile».

## Quindi?

«Occorre cercare di non perdere l'agancio con la realtà per regolare meglio il ritmo ed è importante mantenere chiavi di riferimento come quella della luce e del buio, anche se la solita routine è sconvolta. Per l'insonnia che è legata all'ansia, all'emotività, è consigliabile lavorare su quella che chiamiamo igiene del sonno. Cercare di fare attività di giorno, andare a letto la sera alla stessa ora, senza forzature, quando si sente di avere sonno. Evitare la luce di sera (i dispositivi non schermati sono nocivi), non fare attività fisica tardi la sera dopo cena, tenere costante l'ora del pasto serale, fare una cena ipocalorica, meglio se senza alimenti proteici, preferendo invece il consumo di riso, pasta, verdure rispetto alla carne. E poi si possono utilizzare tecniche di rilassamento che preparino meglio al sonno. Così ci si addormenterà in modo naturale e ci si sveglierà riposati il giorno dopo».

# LE DIECI REGOLE DEL BUON SONNO

**1** Utilizzare la stanza da letto solo per dormire.

No a TV e computer in camera.

**2** La stanza in cui si dorme deve essere buia, silenziosa, con atmosfera non troppo secca né troppo umida.

**3** Evitare bevande stimolanti (caffè, tè, cioccolata) nel tardo pomeriggio o sera. Evitare alcolici (vino, birra, superalcolici) e il fumo di tabacco, in particolare di sera.

**4** Consumare i pasti ad orari regolari ed evitare pasti serali abbondanti, molto calorici o ad alto contenuto proteico.

Ammesso breve sonnello dopo pranzo. No assoluto a sonnello dopo cena sul divano davanti alla TV.

**6** Non intraprendere attività impegnative o coinvolgenti sul piano emotivo o mentale (studio, lavoro al computer) nell'ora prima di coricarsi. Da evitare anche l'attività fisica nelle ore serali.

Evitare bagni caldi prima di coricarsi.

**8** Evitare di esporsi alla luce intensa nelle ore serali (tablet, cellulari) eventualmente solo con filtri per banda di luce blu.

**9** Cercare, per quanto possibile, di coricarsi la sera e di alzarsi al mattino ad orari regolari, cercando di assecondare la propria tendenza naturale al sonno. Rispettare stessi orari nel fine settimana e in vacanza.

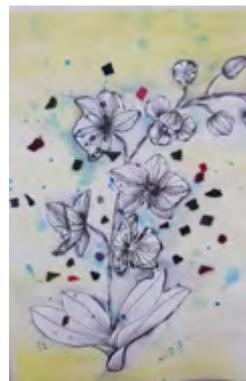
**10** Rimanere a letto solo il tempo necessario per dormire. In caso di difficoltà nel prender sonno, meglio alzarsi e svolgere attività finché si percepisce sonnolenza. Via la sveglia dal comodino se la si guarda troppo. Al mattino, al risveglio, non restare a letto più del necessario.



## laboratorio di ACQUARELLO



## laboratorio di ATELIER D'ARTISTA



## laboratorio di LA PUGLIA IN UN PIATTO



Questo mese Caterina Vi consiglia...



Elisabetta BRICCA

**CERCANDO  
VIRGINIA**

Garzanti



AUTORI VARI

**GIALLO SARDO**

Piemme

Battersi contro la violenza di genere e gli stereotipi, lottare per la parità di genere, la considerazione e la meritocrazia, si trovano alla base del concetto femminista dei nostri giorni. Tutte battaglie ancora aperte. Elisabetta Bricca con *“Cercando Virginia”*, pubblicato da Garzanti, approfondisce queste continue lotte. E lo fa attraverso le pagine scritte da Virginia Woolf. Tutto inizia nel 1976, con la protagonista Emma che nasconde un segreto: la libertà che la curiosità e la lettura le suscitano. Il primo libro sui cui la giovane posa gli occhi è *«Una donna»* di Sibilla Aleramo. Un romanzo che le parla, le racconta e rivela la sua condizione di donna che sta vivendo e che invece dovrebbe vivere. Ed è proprio la costrizione in un ruolo che non le appartiene, essere una cameriera, porterà Emma ad un incontro singolare con la ricca datrice di lavoro dallo pseudonimo di “Signora Dalloway”. Ecco che Virginia Woolf entra, come un fiume in piena, nella vita di una giovane donna alla ricerca del suo reale posto nel mondo. E non in quello che gli uomini hanno scelto per lei. L'autrice, tramite Emma, dà la possibilità di afferrare la paura e il disagio dell'etichetta cucita addosso ad ogni donna, per portarle a compiere azioni di libertà ed emancipazione, affrontare e vivere le proprie passioni. Cercare Virginia per trovare sé stessa. Trovare Virginia, tra le pagine e i luoghi della sua vita, per capire come la libertà sia una scelta. Perché non posso rimanere fedele a me stessa? Non merito anche io una vita migliore che possa farmi stare bene? Domande che rimbombano nella testa della protagonista. Parole che risuonano spesso familiari in chi legge. Emma compie soprattutto un viaggio interiore che la porta a conoscere il sapore della libertà di scelta, rendendola consapevole di come sia necessario prendere quelle decisioni che spesso ci fanno paura. «Perché lei, al contrario di me, ha coraggio» sono le considerazioni che escono dalla bocca di un uomo, il signor Cavendish, all'interno del romanzo. Ed è il coraggio la chiave di tutto. Il coraggio di crederci, di saper dire di no, di aver fiducia nelle proprie capacità. Il coraggio di non doversi sentire fuori posto perché donna. Emma troverà Virginia, Emma troverà sé stessa. Il 1976 non sarà sicuramente il 2020 ma la condizione femminile e la sua percezione non sono cambiate di molto. *“Cercando Virginia”* riunisce passato e presente delle donne, affinché speranza, consapevolezza e cambiamento del futuro possano infondere quel coraggio che delle volte manca. Traino forte della vicenda e della visione femminista è Virginia Woolf che rappresenta, ancora oggi, il faro delle donne che non devono mai dimenticare di avere coraggio

« *A s'inimigu parare, a sa giustizzia fuire* » (Al nemico fai fronte, la giustizia temila) dice un proverbio sardo. Ed è bello quando, davanti al nemico, si combatte tutti insieme. Marcello Fois, Francesco Abate, Ciro Auriemma, Elias Mandreu, Carlo Augusto Melis Costa, Eleonora Carta, Renato Troffa, Fabio Delizzos, Roberto Delogu, Piergiorgio Pulixi, Ilenia Zedda e Gavino Zucca decidono di unire le forze e di lottare contro nemici apparentemente invisibili. Questi scrittori e amici raccontano con voci e stili diversi un'isola madre e matrigna, la meravigliosa Sardegna. Un'isola di delitti, misfatti e investigazioni. Una terra ricca di narrazioni feroci, vicende misteriose e avventure rocambolesche. Banditi e sicari, spietati assassini e informatori, ladruncoli e rapitori osteggiati da investigatori testardi, poliziotti usurati dal mestiere, carabinieri disillusi ma non per questo pronti ad arrendersi all'avanzare della malavita, veggenti che scrutano e cambiano il destino degli uomini e vittime innocenti che mettono la loro esistenza nelle mani sbagliate. Dal thriller allo spionaggio, dal poliziesco sino al noir storico, la Sardegna è stata spesso narrata attraverso le trame del giallo. Ed ecco che per la prima volta un gruppo di scrittori isolani (che durante la loro carriera si sono confrontati con la narrativa di genere) vengono riuniti per offrire ai lettori un mosaico di storie policrome obbligatoriamente ambientate nella loro terra. Ogni racconto un luogo, una provincia, una lingua che conducono il lettore in un labirinto inestricabile di tradizioni e superstizioni, alibi e delitti perfetti. O quasi. Un genere che ha radici profonde e questo lo dimostra un'intera generazione di scrittori che si è messa in gioco spesso con il giallo noir. Perché l'isola insegna a lottare con le unghie e con i denti, salendo le vette più alte. « *Credo che ognuno di noi scrittori si dia dei padri e delle madri. Decidi di scrivere una storia, la prima volta, perché ti senti chiamato a raccogliere un'eredità. La scelta del noir mediterraneo è per me figlia di questo tentativo di appartenenza* » scrive Auriemma. *Giallo Sardo* è una raccolta che racconta l'isola da Nord a Sud, dai tempi andati ai giorni nostri, con un ritmo frenetico e avvincente.

laboratorio di  
**DIVERTIAMOCI  
A DIPINGERE INSIEME**





# INFERNO · PURGATORIO · PARADISO

## ovvero LA “DI-VIRUS” TRAGEDIA

testo di Filiberto RABBIOSI  
illustrazione di Gustave DORÉ  
(maggio 2020)

“Stavvi COVID orribilmente e ringhia.”

Nel mezzo di un febbraio già assolato  
Una notizia arriva dalla Cina:

Un virus che “corona” vien chiamato  
Sta scatenando una carneficina.  
Son certo che qualcuno avrà pensato:

«E che cce frega a noi? Mica è vicina  
La terra del “Miliòn” di Marco Polo!». Ed ha sbagliato.  
Insieme ad un aereo passeggero,  
Il “virus” anche in Italia – ahime! – è atterrato.

Nel gir di pochi giorni il mondo intero  
Si rende conto della situazione:  
Il virus ci ha beccato, per davvero!

Negli ospedali si è in fibrillazione:  
I decessi si contano a decine.

E un vaccino, per ora, è un’illusione.

Medici ed infermieri senza fine  
Si dan da fare per curar malati.

Han pari a metter tute e mascherine!

Sembra che tutti vengan contagiati  
E che ‘sta peste non finisca mai.

Però una norma dettan gli scienziati:  
Se un metro di distanza manterrai,  
Al virus «marameo» tu puoi fare  
Ed evitar di metterti nei guai.

Porte e finestre ti convien sbarrare  
E se per caso uscire vuoi tu fuori  
Rischi un’ingente multa di pagare  
Se ti beccan dell’ordine i tutori.  
Così trascorre marzo ed anche aprile.  
E la Natura arriva coi suoi fiori.

Oh, virus maledetto! Sei un vile!  
Oltre agli affetti noi abbiam perduto  
L’impagabil tepor primaverile.

Solo un vantaggio va riconosciuto  
– E la morale ora vien mostrata –:  
Il buono che c’è in noi ci fu d’aiuto.

Con l’aiutarci anche stavolta è andata!  
E presto potrem darci ancor la mano...  
Purché, naturalmente, “ben lavata”!

Quando fu chiaro ch’era ormai trascorso  
Il tempo dei ricoveri e dei lutti  
A una nuova stagion si diede corso.

«OK, amici! Via! Liberi tutti!  
Oggi si inizia la seconda fase  
e del “lockdown” potrem cogliere i frutti! »

Però, attenzione, quest’attesa frase  
Dev’esser saggiamente interpretata.  
Se “liberi” vuol dir “fuor dalle case”

Allora sia per noi “ben arrivata”.  
Ma se qualcun l’intende come “festa”  
con baci e abbracci in un’ammucchiata,

Sarà opportun levarla dalla testa.

Quello ch’essa ci chiede è assai importante  
Per non tornare a un’epoca funesta.

In primis devi stare ben distante  
Da chi rispetto a te ti sia vicino;  
Per cui se in pizzeria o al ristorante

Ti occorre, a esempio, l’olio o il sale fino,  
di mano in man non farteli passare!  
Manda richiesta col telefonino.

E se per caso al mare vuoi andare

E scegli i lidi liguri o toscani,

Ti accorgi che il vicin si può bagnare

Soltanto nei marosi siciliani.

« Guanti alle mani e maschera sul viso! »

Tutti assomiglieremo a dei marziani

E non vedremo più quel bel sorriso

Che gradevol rendeva una persona.

Amara libertà! Così è deciso.

Qualcosa avrà insegnato ‘sto “corona”

Che di regale non ha proprio niente.

Forse ci ha detto che è la volta buona

Per liberare un po’ la nostra mente

Da tutte le certezze del passato

e da una sicumera prepotente.

Se il peggio del contagio è superato

State pur certi – e se ne han già le prove –

Che ‘sto drago cinese sta in agguato

Per apportar tribolazioni nuove.

Nel conto degli orribili flagelli

Or sarà venti e non più diciannove.

Parlar di paradiso, amici belli,

Col virus che si insinua nel polmone,

È una solenne presa pei fondelli

Di color che in sì tragica occasione

La vita han perso nel lenir gli affanni

Di un numero infinito di persone.

Ora dobbiamo riparare i danni

Del terremoto giunto d’oltremare.

E – credo di capir – ci vorrann anni.

Dell’Eden quindi è meglio non parlare.

Questo è il momento di rialzar la testa

Con la sua mascherina tutelare.

Come possiam, amici, fare festa

E cancellar di colpo ogni dolore?

Il pensier mio alla gioia non si presta.

Mi dite che il futur sarà migliore

E che saremo felici tutti quanti.

Se ciò succederà, a voi l’onore

Di esser venerati in mezzo ai santi.

Che l’ultima a morir sia la speranza

Ci dà la forza di guardare avanti.

E mentre ancora chiuso in questa stanza

Rimuginò pensier non così sciocchi,

A poco più di un palmo di distanza

“Sento” lo sguardo dolce dei suoi occhi;

Sotto la mascherina di clausura

Sboccia il più bel sorriso che mi tocchi.

Svanisce sull’istante ogni paura

E nella mente mia si fa palese

Ch’ogni “corona”, anche la più dura,

Si possa rimandare a quel paese

E confidar che, grazie ad un sorriso,

La reclusion durata più di un mese

Debba lasciare il posto al Paradiso.

Fra breve si riparte: tutti a bordo!

Con nuove mete e – detto per inciso –

Se finalmente andrem un po’ d’accordo,

Potendo fare tante cose belle,

La quarantena resterà un ricordo!

...E fuori uscimmo a riveder le stelle.

laboratorio di  
**DIVERTIAMOCI  
A DIPINGERE INSIEME**



laboratorio di  
**RICAMI ATELIER**



Il FAI invita tutti coloro che apprezzano il patrimonio artistico pavese a votare come Luogo del Cuore del FAI la **Cripta di Sant'Eusebio** di Pavia, testimonianza fondamentale del passato, non solo della nostra città, ma di tutta l'Italia e dell'epoca longobarda.

"**I Luoghi del Cuore**" è una campagna nazionale per i luoghi italiani da non dimenticare, promossa dal FAI in collaborazione con Intesa Sanpaolo. È il più importante progetto italiano di sensibilizzazione sul valore del nostro patrimonio, che permette ai cittadini di segnalare al FAI, attraverso un censimento biennale, i luoghi da non dimenticare. Chi volesse aderire a questo invito può votare online al sito

[www.iluoghidelcuore.it](http://www.iluoghidelcuore.it)

laboratorio di  
**LA PITTURA  
AD ACQUARELLO**



laboratorio di  
**LAVORARE  
CON FANTASIA**



Quest'anno la scadenza della dichiarazione dei redditi sarà alla fine di settembre.

Invitiamo i Soci a privilegiare la nostra Associazione per destinare il 5 per mille IRPEF. L'operazione non comporta alcun onere per chi la effettua.

**SOSTIENI LA TUA UNITRE!**

**C.F. 96012820187**

**UNITRE  
PAVIA  
NOTIZIE**



**Anno XXXI . N° 9 • LUGLIO 2020**

*Direttore responsabile: Maria Maggi*

*Condirettore: Anita Diener*

*Redazione: Pietro Ardigò, Luisa Bioni, Pierangela Fiorani, Fiorella Nuzzo, Gian Paolo Parmini, Giuseppe Piccio*

*Progetto grafico: Filiberto Rabbiosi*

*Stampa: Tipografia Mondo Grafico - Pavia*

*Redazione: via Porta Pertusi, 6  
tel. +39 382 530619 – fax +39 382 22830  
Iscrizione Tribunale di Pavia n. 411/92 del  
10.12.1992 • Spedizione in abbonamento postale:  
Comma 2 Art. 1 del D.L.353/2003  
(conv. in L.27/02/2004) · PAVIA  
Indirizzo on line: <http://www.unitrepavia.it>  
e-mail: [redazione@unitrepavia.it](mailto:redazione@unitrepavia.it)*

**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ**



**UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ**

**APS**

**SEDE DI PAVIA**

**Casa degli Eustachi • via Porta Pertusi, 6 • 27100 PAVIA tel. 0382**

**530619 • fax 0382 22830**



**REGOLAMENTO GENERALE  
DELLA UNITRE DI PAVIA**

*Approvato dal Consiglio Direttivo*

*del 18 giugno 2020*

### **Art. 1 • Finalità del Regolamento**

- 1) Il presente Regolamento è adottato in attuazione dello Statuto dell'UNITRE di Pavia per la disciplina delle attività della stessa.
- 2) Il presente Regolamento, per la sua stessa natura, è approvato e può essere modificato con delibera del Consiglio Direttivo.

### **Art. 2 • Denominazione - Sede**

- 1) Denominazione UNITRE, sigla, emblemi e marchio sono di proprietà dell'Associazione Nazionale e come prescritti dallo Statuto.
- 2) L'utilizzo in Sede locale sia della sigla che del marchio ricade sotto la diretta responsabilità del Consiglio Direttivo.
- 3) L'indicazione in Statuto dell'indirizzo della UNITRE di Pavia è prescritta per legge ed è fissata in  
**Via Porta Pertusi, n. 6 - PAVIA.**
- 4) La variazione di indirizzo non costituisce motivo di modifica statutaria.

### **Art. 3 • Adesioni**

- 1) Possono aderire all'Associazione le persone fisiche che, avendo raggiunto la maggiore età, ne condividano le finalità e le attività e facciano espressa domanda di adesione.
- 2) Con l'iscrizione, accettata dalla UNITRE di Pavia e annotata nel registro degli Associati, l'Associato diviene a tutti gli effetti iscritto anche della Associazione Nazionale UNITRE - APS.
- 3) La quota annuale di associazione non è una quota di partecipazione ai corsi gestiti dall'UNITRE di Pavia, ma rappresenta la quota di adesione all'Associazione. Essa non è mai trasmissibile e non è rimborsabile in caso di perdita della qualifica di associato.
- 4) Gli Associati non in regola con il pagamento della quota annuale

non decadono dallo status di Associato ma non possono partecipare alla vita sociale ed esercitare i diritti conseguenti.

#### **Art. 4 • Associati**

- 1) Si considerano Associati all'UNITRE di Pavia:
  - a) Associati fondatori: sono i firmatari dell'atto costitutivo dell'Associazione;
  - b) Associati onorari: vengono nominati su proposta di almeno venti Associati. La proposta viene deliberata dal Consiglio Direttivo e sottoposta alla ratifica dell'Assemblea.
  - c) Associati docenti: che prestino la loro attività in modo gratuito e continuativo.
  - d) Tutti coloro che, avendo raggiunto la maggiore età, chiedano di aderire alla Associazione per dividerne le attività.
- 2) Tutti gli Associati sono tenuti al pagamento della quota di associazione annuale.
- 3) Tutti gli Associati hanno diritto all'elettorato attivo e passivo decorsi almeno tre mesi dall'iscrizione nel libro degli Associati.
- 4) Tutti gli Associati hanno diritto di accesso ai libri sociali, facendone semplice richiesta scritta al Presidente, che fisserà la modalità di consultazione, nel termine massimo di 30 giorni dalla richiesta.

#### **Art. 5 • Assemblee degli Associati**

- 1) La partecipazione alla Assemblea ordinaria o straordinaria è un diritto/dovere di tutti gli Associati, ognuno con diritto a un voto.
- 2) Per la partecipazione all'Assemblea non sono ammesse deleghe.
- 3) Le votazioni sono normalmente palesi: sono segrete quando riguardano persone e per l'elezione del Presidente e degli Organi sociali.

- 4) Nella convocazione dell'Assemblea, sia ordinaria che straordinaria, può essere prevista l'espressione del voto per corrispondenza o in via elettronica con modalità che consentano la verifica dell'identità dei votanti pur mantenendo il voto segreto, ove richiesto.
- 5) Per quanto riguarda le competenze dell'Assemblea e le modalità di convocazione si fa riferimento all'art. 8 dello Statuto.

### **Art. 6 • Organi e cariche**

- 1) Sono organi dell'UNITRE di Pavia:
  - a) L'Assemblea degli Associati;
  - b) Il Consiglio Direttivo;
  - c) L'Organo di controllo;
  - d) Il Collegio dei Proviviri.
- 2) Sono cariche dell'UNITRE di Pavia:
  - a) Il Presidente;
  - b) I due Vice Presidenti;
  - c) Il Direttore dei corsi;
  - d) Il Segretario;
  - e) Il Tesoriere;
  - f) I Consiglieri.
- 3) Per l'elezione del Presidente e degli Organi dell'Associazione, compresi i Consiglieri componenti il Consiglio Direttivo, si fa riferimento all'art. 8 dello Statuto.
- 4) Le cariche di Vice Presidente, di Direttore dei corsi, di Segretario e di Tesoriere, sono deliberate nella prima seduta del Consiglio Direttivo, su proposta del Presidente.
- 5) Tutti gli organi e le cariche associative hanno durata di tre anni accademici e sono sempre rinnovabili.

### **Art. 7 • Consiglio Direttivo**

- 1) La composizione del Consiglio Direttivo è quella fissata dall'art. 9 dello Statuto, con la partecipazione dei Consiglieri fissata nel numero di otto.
- 2) La nomina a componente del Consiglio Direttivo ha una durata triennale ed è sempre rinnovabile, ma ciascun componente decade quando viene a mancare la condizione di Associato all'UNITRE di Pavia.
- 3) Il Consiglio Direttivo viene di norma convocato con ogni mezzo atto a garantirne la ricezione con un preavviso di otto giorni.
- 4) Al Consiglio Direttivo possono essere invitati, senza diritto di voto, gli Associati particolarmente esperti sugli argomenti posti all'ordine del giorno.

### **Art. 8 • Organo di controllo**

- 1) L'Organo di controllo è composto da tre membri effettivi e due supplenti; viene eletto dall'Assemblea degli Associati, anche al di fuori dei propri componenti.
- 2) Ha durata triennale e può sempre essere rieletto.
- 3) Nella prima seduta di insediamento, l'Organo di controllo provvede alla nomina del Presidente tra i propri membri effettivi, che abbiano i requisiti di legge.
- 4) L'Organo di controllo esercita i compiti previsti dall'art. 15 dello Statuto e dall'art. 30 del D. Lgs 117/2017.
- 5) I componenti l'Organo di controllo possono assistere alle sedute del Consiglio Direttivo senza diritto di voto.

### **Art. 9 • Direttore dei corsi**

- 1) Il Direttore dei corsi coordina l'attività culturale e didattica dell'UNITRE di Pavia e presiede allo svolgimento dei corsi e laboratori approvati dal Consiglio Direttivo, nonché a ogni altra at

tività didattica e culturale, avvalendosi della collaborazione della Commissione Didattica e dei docenti.

- 2) Il Consiglio Direttivo nomina il Direttore dei corsi e, su proposta di questi, il Vicedirettore dei corsi.
- 3) Il Direttore dei corsi può avvalersi della collaborazione, oltre che del Vicedirettore, anche di una Commissione Didattica composta dal Direttore dei corsi, dal Vicedirettore e dai coordinatori delle aree in cui è articolata l'attività didattica.
- 4) L'organizzazione e il funzionamento della Commissione Didattica sono disciplinate da apposita regolamentazione approvata dalla stessa.

#### **Art. 10 • Norme didattiche**

- 1) I corsi e i laboratori, per essere considerati tali, devono prevedere lo svolgimento di attività articolate in più giorni, anche con docenti diversi.
- 2) Ogni Associato è libero di richiedere di frequentare qualsiasi corso o laboratorio a propria scelta. I corsi saranno assegnati tenendo conto dei criteri generali fissati dalla Commissione Didattica.
- 3) Per ragioni tecniche di organizzazione, il Consiglio Direttivo, su proposta del Direttore dei corsi, può stabilire, per taluni corsi, un numero massimo o minimo di studenti.
- 4) Per i corsi e laboratori, il Consiglio Direttivo può determinare una quota integrativa di partecipazione alle spese di gestione della specifica attività, richiesta oltre alla quota associativa annuale.

#### **Art. 11 • Docenti**

- 1) L'UNITRE di Pavia, per lo svolgimento delle proprie attività didattiche, si avvale della collaborazione, a titolo gratuito, di docenti volontari, che possono essere Associati, volontari o, in alcuni casi, collaboratori esterni.

### **Art. 12 • Assistenti**

- 1) Qualunque Associato dell'UNITRE di Pavia può fare l'Assistente ad un corso al quale risulti iscritto.
- 2) La sua opera consiste nel registrare la presenza di ogni singolo studente/partecipante e nello svolgere quei compiti di coordinamento tra studenti, docenti e Commissione Didattica per assicurare il regolare svolgimento della lezione, soprattutto sotto l'aspetto organizzativo.

### **Art. 13 • Accademia di Umanità**

- 1) L'Accademia di Umanità, in linea con le finalità previste dallo Statuto, concorre a realizzare le attività sociali, culturali, ricreative e assistenziali che integrano e ampliano l'azione dell'UNITRE di Pavia.
- 2) Il Consiglio Direttivo nomina tra i propri componenti e su proposta del Presidente, il Coordinatore dell'Accademia di Umanità.
- 3) Il Coordinatore coordina i Gruppi di lavoro degli Associati che curano le seguenti attività:
  - la redazione del notiziario;
  - la biblioteca dell'Associazione;
  - la partecipazione a spettacoli teatrali e di musica e la loro organizzazione;
  - l'organizzazione di viaggi e momenti di intrattenimento;
  - le attività di interesse sociale
  - le altre attività che dovessero essere attivate tra quelle riconducibili allo Statuto.
- 4) Le attività dell'Accademia di Umanità sono organizzate per il tramite di una Commissione composta dai Consiglieri eletti nel Consiglio Direttivo e dai Responsabili dei Gruppi di lavoro.
- 5) I rapporti con gli altri organi dell'Associazione sono tenuti dal

Coordinatore dell'Accademia di Umanità.

- 6) L'organizzazione ed il funzionamento dell'Accademia di Umanità sono disciplinate da apposita regolamentazione approvata dalla stessa.

#### **Art. 14 • Gruppi di lavoro**

- 1) Sono denominati "Gruppi di lavoro" le aggregazioni di Associati che, in spirito di puro volontariato, si assumono il compito di proporre e realizzare le attività di uno dei settori, come individuati nell'art. 13.
- 2) Tali gruppi costituiscono la parte operativa dell'Accademia di Umanità.

I Responsabili dei Gruppi di lavoro, individuati all'interno di ciascun gruppo, partecipano alle riunioni della Commissione dell'Accademia di Umanità.

#### **Art. 15 • Autonomia delle Sedi locali**

- 1) Il versamento della quota associativa all'UNITRE di Pavia dà diritto a frequentare i corsi e le attività della sede e non prevede la partecipazione alle attività di altre sedi UNITRE.
- 2) Eventuali convenzioni stipulate fra sedi limitrofe possono prevedere la reciprocità di partecipazione degli Associati alle attività delle sedi convenzionate, salvaguardando il diritto di priorità, nell'iscrizione ai laboratori o corsi, dell'Associato dell'UNITRE di Pavia.