

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 • 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 XXXV • N° 9 • LUGLIO 2024



Casa Eustachi sta crollando?

Assolutamente **NOOOO!**

Non facciamo allarmismi!

L'edificio é solido e bello come sempre.

Peró, come tutte le "persone anziane",
ha bisogno di piccoli interventi
che lo rendano sicuro e fruibile
ancora per tanti anni.

Si spiegano cosí cantiere e ponteggi
che ne celeranno la vista per qualche tempo.

IN QUESTO NUMERO

| | |
|--|-------------|
| CHIUDE L'ANNO ACCADEMICO 2023-24 (35°) • Resoconto della manifestazione | pagg. 2 - 3 |
| Comunicato per il TRAFERIMENTO DELLE ATTIVITÀ di UNITRE nella sede di Piazza della Vittoria, 21 | pag. 3 |
| PROBLEMI DI SONNO? Ecco cosa dice l'esperto • Intervista di Laura Marelli | pagg. 4 - 5 |
| CALENDARIO DEI VIAGGI DELL'UNITRE da settembre a dicembre | pag. 5 |
| GERARDO INNARELLA: scrivere e fare teatro • Intervista di Pierangela Fiorani | pag. 6 |
| L'UNITRE A SANTA MARIA DI CANEPANOVA per ascoltare l'"Armonico Tributo" | pag. 7 |
| ANCHE UN PAVESE MAGLIA GIALLA | pag. 7 |
| DUE PUNTI e non VIRGOLA | pag. 8 |
| Promemoria per i Soci interessati al VIAGGIO A NEW YORK | pag. 8 |
| INVITO a devolvere il 5 per mille dell'IRPEF alla nostra Associazione | pag. 8 |
| Una freddura di Alessandro Bergonzoni (per combattere il caldo) | pag. 8 |
| Calendario degli eventi futuri UNITRE | pag. 8 |

CHIUDE L'ANNO ACCADEMICO 2023-2024 (35°)



Il presidente Robecchi Majnardi e la vicepresidente Cinquini durante il discorso di chiusura

Il 9 giugno ci siamo trovati come di consueto nell'Aula del '400 per la chiusura del nostro anno accademico. Ma non eravamo soli! Attratti dalla bella locandina di Marco Giusfredi (che ancora una volta ha impreziosito e valorizzato i nostri eventi con la sua magica fantasia) diversi passanti sono entrati per vedere cosa si stava celebrando, e si sono soffermati a guardare l'esposizione dei lavori che riempiva l'ingresso: quadri, gioielli, ricami, ceramiche... tanti bellissimi prodotti dei tanti laboratori che l'UNITRE offre ai suoi associati e alle associate. Da lì sono passati nel grande salone, dove insieme ai soci hanno ascoltato la relazione finale del Presidente, Ambrogio Robecchi Majnardi, e senz'altro si sono meravigliati sentendo quanti eventi, quante attività, quanti viaggi sono stati organizzati nell'ultimo anno. «Ogni uomo deve tendere a migliorare se stesso fino all'ultimo giorno della sua vita», già diceva il nonno del nostro Presidente, riprendendo un concetto caro agli uomini più saggi e ai governanti più illuminati della storia, come Leopoldo di Lorena, Granduca di Toscana, che aggiungeva l'im-

portanza di “fare la felicità del cittadino rendendolo colto”. E noi dell'UNITRE pavese abbiamo fatto nostre queste massime, organizzando per i 1160 iscritti di questo ultimo anno ben 105 corsi, che toccano le discipline e gli ambiti più vari. E si sono fatti viaggi in tante località italiane e straniere: da settembre a maggio sono state raggiunte 17 mete, e si è stati costretti spesso a chiudere anzitempo le iscrizioni per esaurimento dei posti. E poi iniziative in ogni campo, anche per celebrare in modo degno i 35 anni dalla costituzione della nostra Associazione. L'evento finale, il più grandioso, si è tenuto al Teatro Fraschini grazie all'impegno della compagnia Pasino degli Eustachi, unica compagnia teatrale dell'UNITRE riconosciuta per la Lombardia: platea gremita, primo ordine di palchi completo, per assistere alla commedia “...al settimo piano”.

Ma durante l'anno gli eventi straordinari, che l'UNITRE ha organizzato non solo per gli associati/e sono stati numerosi e hanno avuto tutti un grande seguito: dalla prolusione *Color Manzoni*, al concerto d'organo in Carmine, al

concerto dell'*Armonico Tributo* in Santa Maria di Canepanova, dalla conferenza a più voci su *Calvino a Parigi* (al Salone Tereciano) a *I Promessi Sposi come non li avete mai letti* (Aula magna del Seminario Vescovile), alla conferenza sull'*Ictus Cerebrale*, e poi, in occasione della giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, il reading con musica *Leggi i segnali* nelle biblioteche di quartiere del Vallone e di Città Giardino e nel salone della Casa degli Eustachi, e in occasione dell'8 marzo al Broletto le letture sceniche *Voci di donne...* Insomma, un numero davvero ragguardevole di eventi di ottimo livello. E tra le attività sono senz'altro da segnalare il cineforum nella Casa Circondariale e la serie di film per gli associati all'Auditorium San Tommaso. Fondamentale in tutti questi eventi l'apporto dell'Accademia di Umanità.

Da ricordare anche il fatto che da quest'anno l'UNITRE è entrata a far parte della Rete Interistituzionale Territoriale Antiviolenza di Pavia, per cui tutte le iniziative che da anni porta avanti in questo campo d'ora in poi avranno una

risonanza anche al di fuori della Associazione. Per la diffusione di tutto quello che l'Unitre organizza è fondamentale il ruolo del Notiziario, che ogni mese informa tutti gli associati e le associate, online o su carta: siamo orgogliosi anche di questo, perché ben poche sono in Italia le UNITRE che possono godere di una comunicazione costante e continuativa come quella che noi possiamo avere, anche in questo caso grazie al lavoro di tanti volontari, che, è bene ricordarlo, sono coloro che consentono all'UNITRE di operare come da 35 anni sta facendo.

Il discorso del Presidente si è chiuso con la comunicazione ufficiale dei lavori di ristrutturazione che per diversi mesi impediranno l'accesso ai piani superiori della Casa degli Eustachi e l'annuncio della sede provvisoria.

A conclusione, una vera e propria ovazione è venuta da tutta la platea per il dottor Bignamini, nostro tesoriere nonché punto di riferimento per tutti quelli che lavorano in UNITRE. Dopo 22 anni lascerà la carica, ma con la pro-

messa di continuare a dare la sua assistenza a chi dovrà sostituirlo: non lo perderemo dunque come volontario. Anche da queste pagine un grazie di cuore da parte di tutte e di tutti al dottor Bignamini per la preziosa e generosa opera che ha prestato in tutti questi anni.

L'Ensemble "FaRe muSica in tre" ha chiuso il pomeriggio con un concerto per flauto, clarinetto e pianoforte che ci ha portati indietro nel tempo. Ludmilla Brambilla,

Vittorio Perotti e Paola Barbieri ci hanno fatto rivivere gli anni gloriosi della televisione in bianco e nero, quella con le "ragnatele" a inizio e fine programmi, quella delle pecore nell'intervallo, e del Carosello, con tutti quei jingle che sono rimasti impressi nella nostra memoria anche più dei prodotti che reclamizzavano. E con *Domenica è sempre domenica* ci siamo lasciati, per darci appuntamento all'apertura del nuovo anno accademico.



il Trio con Ludmilla Brambilla che annuncia l'inizio delle trasmissioni televisive



TRASFERIMENTO DELLE ATTIVITA' DI UNITRE NELLA SEDE DI PIAZZA DELLA VITTORIA, 21

Facendo seguito alla comunicazione già data con il notiziario di giugno, informiamo le nostre associate ed associati che i lavori di consolidamento della CASA DEGLI EUSTACHI di via Porta Pertusi 6, nostra sede storica, sono iniziati il 18 giugno, purtroppo con oltre un mese di ritardo sul programma fornitoci a suo tempo dal Comune di Pavia. Di conseguenza, è difficile prevedere una data di completamento dei lavori, che verosimilmente non si completeranno entro l'anno corrente.

Durante l'intera durata delle attività di consolidamento dell'edificio, **la sede degli Eustachi NON SARA' AGIBILE per motivi di sicurezza agli associati**, che riceveranno ulteriori informazioni sul futuro accesso attraverso il notiziario e via mail. A partire dal 3 giugno 2024 l'attività di UNITRE rivolta alla generale utenza degli associati viene assicurata tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 fino alle ore 12:00 presso la sede distaccata in **Pavia, piazza Vittoria 21, 1° piano**, concesso all' UNITRE dal Comune di Pavia fino al 31 dicembre 2025. Questa sede è dotata di citofono esterno e di ascensore. Ricordiamo che l'UNITRE di PAVIA rimane **CHIUSA PER FERIE da lunedì 15 luglio fino a venerdì 23 agosto 2024**. Da lunedì 26 agosto l'UNITRE riaprirà agli associati SOLO nella sede provvisoria di Piazza della Vittoria, 21, dalle 9:30 alle 12:00.

Riassumiamo di seguito gli orari utili ai fini delle iscrizioni all'Anno Accademico 2024/25 e dei Viaggi, dei quali vi preghiamo di prendere nota:

SEDE E ORARI DI FUNZIONAMENTO

L' ACCESSO ALLA CASA DEGLI EUSTACHI, PER MOTIVI DI SICUREZZA, NON È CONSENTITO AL PUBBLICO.

Il pubblico potrà accedere alla sede distaccata di **Piazza della Vittoria, 21 - Pavia - 1° piano**, secondo il calendario seguente:

Per le **ISCRIZIONI** (cell. 351 521 0386) a partire dal 2 settembre 2024 dal lunedì al venerdì, dalle ore 9:30 alle ore 11:30

Per i **VIAGGI** (cell. 351 521 0386) a partire dal 2 settembre 2024, solo al lunedì e al mercoledì dalle ore 9:30 alle ore 11:30.

La **BIBLIOTECA** presso la sede di Casa degli Eustachi è chiusa fino al termine dei lavori di consolidamento. A settembre riprenderà il servizio di consegna e restituzione dei libri prenotati (presso la sede distaccata di Piazza della Vittoria, 21) nei giorni ed orari che verranno comunicati. Per informazioni e prenotazioni dei libri desiderati si consiglia di inviare una mail a: bibliotecauni@gmail.com. Ringraziamo i nostri associati per la comprensione e la collaborazione che dimostreranno in questa delicata circostanza e assicuriamo l'impegno e l'attenzione dei volontari per ridurre i disagi legati alla chiusura temporanea della nostra sede storica ed auguriamo piacevoli vacanze in attesa di ritrovarci ad inizio settembre.

UNITRE augura BUONE VACANZE a tutti i soci.



PROBLEMI DI SONNO ? Ecco cosa dice l'esperto

Intervista di
**LAURA
MARELLI**

Il dottor **Raffaele Manni**, neurologo ed esperto di tutto ciò che ruota attorno al sonno e alle sue problematiche, nonché docente della nostra UNITRE, ha recentemente pubblicato insieme al dottor **Riccardo Cremascoli** il testo *Igiene del sonno e salute psicofisica*, corredato dai disegni di Marco Giusfredi. Gli abbiamo chiesto di darci qualche anticipazione, rispondendo ad alcune domande che tutti noi vorremmo fargli, e a cui ha cortesemente risposto.

Il sonno ha da sempre affascinato l'umanità, che lo ha sempre circondato di mistero: Hypnos, il dio del sonno, sua moglie Pasitea, la rilassatezza, Morfeo, che appare in forma umana a chi si addormenta... Ci sono ancora aspetti del sonno avvolti nel mistero o la scienza ha già scoperto tutto?

«No, la scienza è ben lungi dall'aver scoperto tutto sia per quanto riguarda i meccanismi cerebrali che regolano il sonno sia per quanto riguarda il suo significato biologico, anche se l'affinamento delle tecniche neurofisiologiche, la moderna neuroradiologia funzionale e la biologia molecolare hanno contribuito moltissimo alla comprensione del sonno rispetto al passato. Molte sono attualmente le aspettative rispetto a quello che potrà dirci l'Intelligenza Artificiale.»

A cosa serve il sonno? A riposare il corpo (che però si riposa anche da sveglia, se non fa sforzi) o la mente, che peraltro sembra molto attiva nei sogni?

«Fino agli anni 40 del novecento si pensava che il sonno fosse un fenomeno passivo. Oggi

sappiamo che il sonno risulta dall'attività di complessi circuiti neuronali anatomicamente e funzionalmente distinti da quelli che regolano la veglia. Come ebbe a dire, nel secolo scorso, l'illustre neurofisiologo Rechtschaffen, quasi con una dimostrazione per assurdo, "Se il sonno non ha una funzione essenziale vitale, rappresenta allora il più grande errore che il processo evolutivo biologico abbia fatto". E infatti oggi invece noi sappiamo che il sonno ha diverse funzioni nel campo dei processi dell'apprendimento e della memoria, nella regolazione del tono dell'umore, con particolare importanza in questo del sonno REM e della correlata attività onirica. Il sonno ha inoltre funzioni di regolazione delle secrezioni ormonali, del metabolismo glicemico, del sistema cardiocircolatorio, delle difese immunitarie e dei fattori dell'infiammazione. Un sonno di adeguata durata, qualità e ritmo è fondamentale per il nostro benessere fisico e psichico nelle varie età della vita.»

Cosa si intende esattamente per igiene del sonno? Perché avete pensato di scrivere un libro interamente dedicato all'igiene del sonno?

«Per igiene del sonno si intende il rispetto di alcune caratteristiche dell'ambiente in cui si dorme (gli orientali hanno avuto attenzione a questo molto prima di noi occidentali, si pensi al Feng Shui) e di alcuni comportamenti nel corso della vita diurna, volti a favorire la ricorrenza di un sonno notturno di adeguata durata, buona qualità e ritmo. Una corretta igiene del sonno è il primo passo sia per la prevenzione sia per la cura di molti disturbi del sonno, primo tra tutti l'insonnia. Nonostante ciò, la diffusione delle norme di igiene del sonno è ancora deficitaria anche in ambito sanitario, la loro presentazione è spesso frettolosa e semplificata, soprattutto sui media, con il risultato di coinvolgere poco gli individui. Per questo abbiamo pensato di dedicare un trattato divulgativo all'igiene del sonno in cui spiegarne i principi fisiologici e gli effetti benefici sulla salute psicofisica, sperando di aumentare la consapevolezza individuale, ma anche collettiva e delle Istituzioni, circa la loro importanza ed effettiva pratica, nella routine quotidiana, nei luoghi di studio o lavoro, e – cosa attualmente ancora molto trascurata –

nei luoghi di ricovero e cura.»

Tra i giovani sottoposti a ritmi di lavoro estremi (ce ne sono tanti in Italia, anche se se ne parla poco) è diffuso il sonno polifasico, che prevede brevissimi periodi di sonno in tutto il giorno, per un totale di 4 o addirittura 2 ore. Dicono di riuscire ad andare avanti così per mesi. Ma è salutare?

«L'adozione di pattern di sonno polifasico è sostanzialmente funzionale alla produttività degli individui, ma ha vari effetti negativi; ad esempio, comporta una riduzione della nostra capacità attentiva, con allungamento dei tempi di reazione e quindi maggior rischio di incidenti autostradali, domestici e sul lavoro. Inoltre il sonno polifasico altera i ritmi fisiologici circadiani e riduce il tempo totale di sonno di cui l'individuo ha bisogno, aumentando nel tempo il rischio di disfunzioni ormonali, metaboliche e cardiocircolatorie.»

Per noi della terza età quante ore di sonno sono raccomandabili?

«Secondo le attuali conoscenze, tra le 7 e le 8 ore.»

È vero che mantenere un rituale prima di dormire facilita il sonno?

«Sì, è vero; ognuno può avere i suoi, l'importante è che creino una condizione di rilassamento fisico e mentale. Nel processo di ritualizzazione dovrebbero anche rientrare la costanza e regolarità degli orari in cui ci si corica la sera e in cui ci si alza la mattina, ovviamente secondo le nostre propensioni naturali, di mattinieri (allodole) o serotini (gufi).»

Spesso ci si sente consigliare di assumere melatonina per combattere l'insonnia, anche se non si hanno problemi di jet lag. Ma è consigliabile? Visto che il nostro corpo produce melatonina non c'è il rischio di assuefazione e che la produzione cali e il nostro ritmo circadiano venga compromesso?

«Assuefazione in senso proprio no; ma eccessiva interferenza con il ritmo naturale di secrezione della melatonina e quindi perdita degli effetti benefici di questo ormone sul sonno e il suo ritmo sì. Per quanto riguarda l'uso della melatonina nell'insonnia in età adulta, l'unica indicazione consigliata nelle *Linee guida internazionali per la cura dell'insonnia* è quella dei preparati a base di melatonina a basso do-

saggio e a rilascio prolungato, nei soggetti di età superiore ai 55 anni. Questa indicazione si basa sul dato biologico della carente secrezione di melatonina naturale con l'avanzare dell'età. E anche in questo caso è comunque vivamente consigliato di non superare 3 mesi di trattamento continuativo.»

Si sentono pareri controversi sugli effetti dei sonnellini diurni sul sonno notturno. Qual è l'orientamento attualmente prevalente?

«Ora deprecato, ora – e in particolare a certe latitudini – magnificato, il sonnellino diurno è, di fatto, un fenomeno, per molti individui, fisiologico. Importanti sono l'orario in cui si schiaccia il sonnellino e la sua durata. Un sonnellino postprandiale che non ecceda i 30 minuti è ritenuto attualmente, nella comunità scientifica, benefico per la salute e privo di interferenze negative sulla durata e qualità del successivo sonno notturno.»

È abbastanza diffusa l'opinione che l'assunzione di alcolici la sera favorisca un buon sonno. Cosa c'è di vero e cosa di falso?

«È vero che l'alcol è sostanzialmente un sedativo (agisce sugli stessi recettori su cui agiscono le benzodiazepine, note molecole sedativo-

ipnotiche) tanto che alcuni tra gli individui che soffrono di insonnia, lo usano in tal senso. In realtà è del tutto sconsigliabile farne questo uso in quanto l'alcol tanto viene rapidamente assorbito altrettanto rapidamente viene eliminato dall'organismo, lasciando, dopo un iniziale quanto effimero effetto sedativo, il sistema nervoso centrale in uno stato di ipereccitabilità con conseguente instabilità del sonno. L'uso reiterato dell'alcol ha inoltre effetti distruttivi sui ritmi circadiani e sulla struttura fisiologica del sonno con riduzione del sonno lento profondo NREM e del sonno REM, riducendone gli effetti benefici.»

Si sente sempre più spesso parlare degli effetti della luce sul sonno. In che modo l'esposizione alla luce influenza il nostro sonno?

«La luce, soprattutto se di banda blu (come quella emessa dagli schermi di cellulari e tablet per esempio) attraverso le connessioni tra determinate cellule della retina con l'ipotalamo, influenza i ritmi di produzione e secrezione della melatonina a livello della ghiandola epifisaria. Se ci si espone alla luce nelle ore prossime all'ora di coricarsi, la secrezione della melatonina viene inibita e posticipata e contemporaneamente vengono attivati i centri nervosi della

veglia, con conseguente ritardo dell'addormentamento. L'esposizione alla luce nelle ore che seguono il risveglio mattutino modula invece la secrezione della melatonina serale facendola anticipare e quindi favorendo l'addormentamento serale.»

Grazie, dottor Manni. Seguiremo le sue indicazioni per ottenere notti tranquille e godere dei benefici del sonno e dei sogni, di cui parleremo una prossima volta.



SETTEMBRE

Soggiorno ad Alassio
dal 28 settembre al 5 ottobre

OTTOBRE

Al Museo Egizio di Torino
data da definire

Viaggio a New York
dal 26 ottobre al 1° novembre

NOVEMBRE

Viaggio a Granada
data da definire

A Novara, alla mostra "Paesaggi"
data da definire

DICEMBRE

Due giorni in Alto Adige
data da definire

A Milano, per "L'artigiano in fiera"
data da definire



I VIAGGI DELL'UNITRE

**CALENDARIO
DA SETTEMBRE
A DICEMBRE 2024**



GERARDO INNARELLA: SCRIVERE E FARE TEATRO

Il professore del Copernico racconta il suo amore per le storie

Gerardo Innarella, classe 1982, docente di Lettere, uomo di teatro, scrittore, è nato a Napoli e vive a Pavia dal 2009. È insegnante di italiano, latino e storia al liceo Copernico dopo aver lavorato per cinque anni alla media Leonardo Da Vinci e, in precedenza, al classico di Voghera, al Pollini e al Galilei di Mortara e alla media di Santa Giuletta. A Napoli ha fatto tutti i suoi studi fino all'università: si è laureato in Lettere classiche alla Federico II con una tesi di letteratura greca. Nel capoluogo partenopeo ha studiato anche teatro e scrittura teatrale. L'amore per la drammaturgia gli ha permesso di inserirsi sempre meglio anche nel mondo pavese: proprio al Fraschini ha conseguito il diploma di recitazione e in città ha fondato la compagnia teatrale "Tra il dito e la luna". Lui è regista, autore di testi da mettere in scena e narratore. Ha pubblicato testi brevi in raccolta ("Veglia per una tigre e altri corti teatrali") e per la casa editrice Longanesi è uscito il suo primo romanzo. Titolo "Per amore di un'ombra", dove si racconta la storia di un ragazzino, Flaps, alla ricerca della madre e dell'intenso e particolare rapporto costruito con lei fino alla sua scomparsa. Ma anche dell'incontro del bambino con altri personaggi che lo aiuteranno a crescere.



Innarella, come e quando comincia il suo amore con la scrittura e il narrare?

«Viene da lontano. Da piccolo mi piaceva giocare da solo, inventare storie. Una passione che è durata fino a tutto il tempo delle elementari. Poi, proprio partendo

dalla scuola, la scrittura è diventata qualcosa di costrittivo. L'ho odiata. Mi è tornato il piacere del raccontare quando preparavo la tesi di laurea magistrale. In quel contesto ho presentato anche una mia rivisitazione del mito di Edipo. Fu l'occasione che mi restituì l'antico piacere della scrittura. Da allora ho sempre scritto racconti brevi e testi di drammaturgia. E all'università sono diventato anche più consapevole lettore. Fino a 18 anni avevo letto davvero poco. Amavo la cultura classica, grazie a un mio insegnante di liceo, ma è stato l'incontro con Julio Cortázar a illuminarmi, a cambiare il mio modo di affrontare e riaffrontare altri autori. Grazie a lui ho riletto sotto altra luce scrittori come Kafka, Poe. Sì, è da lì che sono diventato anche un lettore forte».

Il teatro, un altro elemento importante di creatività.

«Teatro e scrittura hanno sempre viaggiato insieme. Ho fatto un master a Napoli. Ho studiato scrittura creativa e drammaturgia. Una volta venuto al Nord ho frequentato il teatro Ringhiera a Milano, la scuola di teatro Paolo Grassi. E la scuola di scrittura Belleville».

Come è arrivato a Pavia?

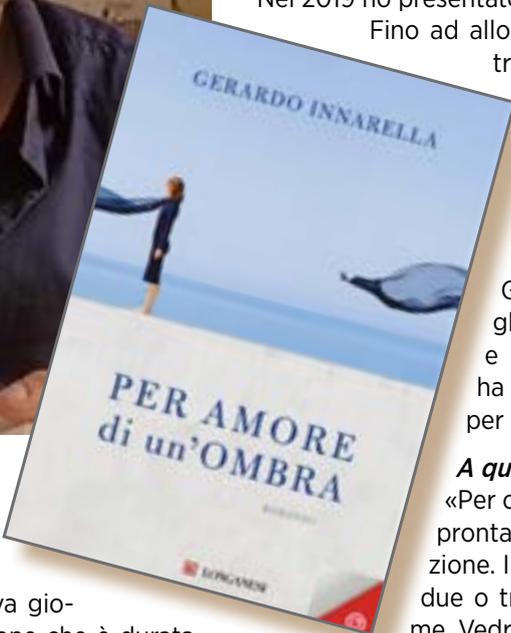
«Lasciare Napoli, la mia terra, era l'unico modo - in quel momento - per intraprendere la carriera dell'insegnamento. Ho una zia che abita a Cava Manara, un punto di riferimento certo. Il primo impatto con la città non è stato facilissimo. Mi ha aiutato proprio il teatro, la frequentazione del corso del Fraschini, dove mi sono diplomato in recitazione. Stare sul palcoscenico apre a nuove conoscenze e invita a costruire rapporti. Come l'insegnamento del resto. Ci si mette in gioco, si ricrea, si rivive, si entra in contatto vero con gli altri che hanno aspettative nei tuoi confronti. È stato un po' come ritrovare i momenti più felici della mia infanzia creativa. Stare sul palco e scrivere: le due cose in me, che produco anche testi da mettere in scena, convivono benissimo».

Come è nato il romanzo?

Nel 2019 ho presentato un progetto a un concorso a Milano. Fino ad allora avevo scritto racconti. La vicenda trae spunto da un episodio della mia infanzia. I personaggi mi ballavano in testa da 15/20 anni, ma ognuno di loro viveva separato dagli altri e spuntava nei singoli racconti. La storia che è riuscita a unirli ha preso forma mentre frequentavo la Paolo Grassi: lì ha trovato stile, voce, dialoghi. Il mio soggetto è stato selezionato e notato dall'editore Longanesi che lo ha voluto e mi ha dato così l'input giusto per farne un libro».

A quando il prossimo romanzo?

«Per ora scrivo racconti brevi. Tra poco sarà pronta una nuova raccolta per la pubblicazione. Il romanzo è cosa più impegnativa. Ho due o tre progetti che stanno maturando in me. Vedremo».



L'UNITRE a Santa Maria di Canepanova per ascoltare l'"Armonico Tributo"



Quando la presento ai visitatori mi piace chiamarla la "chiesa delle donne", per via delle eroine bibliche dipinte nei grandi quadri barocchi e delle otto sibille che ornano i pennacchi della cupola minore di quel gioiello che è la chiesa di Santa Maria di Canepanova. Un gioiello insospettato, una sorpresa di solito per chi diffidente va oltre la facciata così spoglia e poco attraente. Il 30 maggio però erano tutti pavesi, e consapevoli del bellissimo luogo in cui entravano, quelli che hanno riempito la chiesa: tutto lo spazio era occupato, dalle panche alle sedie, ai gradini degli altari e dei confessionali. E ne è valsa la pena. Il trio l'"Armonico Tributo" ha fatto risuonare le note di Vivaldi, di Händel, di Porpora e di Bach in un concerto intitolato *Höret nur, des erblühenden Frühlings Pracht* (*Ascoltate lo splendore della primavera che sboccia*). Un vero e proprio omaggio alla primavera, alle sensazioni che regalano i colori, i suoni, i profumi della vita che torna a fiorire. E come ha ben sottolineato Guido Andreolli nella presentazione, la sinestesia è stata la figura retorica prevalente, non solo perché le sensazioni si fondevano nei testi poetici, ma anche perché la musica stessa sembrava suggerire colori, profumi, tepori primaverili. La cantante Ilaria Torciani ha duettato con l'oboe di Giuseppe Lopreiato, il violino di Luca Torciani e il clavicembalo di Guido Andreolli nelle cantate di Händel sui versi di B. H. Brockes. Una esecuzione partecipata, calda, emozionante, bellissima conclusione degli eventi con cui l'UNITRE ha voluto celebrare i suoi 35 anni. Associati e invitati hanno applaudito a lungo e con convinzione musicisti e cantante.

L. M.



Il primo luglio il Tour ha attraversato la provincia di Pavia nella tappa Piacenza-Torino. Un evento eccezionale in un tripudio di popolo. Al Tour de France, la più grande corsa ciclistica del mondo, anche gli italiani si sono fatti valere. Hanno vinto 10 Tour. Hanno fatto la doppietta Ottavio Bottecchia, 1924-1925, Gino Bartali, 1938-1948, e Fausto Coppi, 1949 e 1952. Poi hanno vinto il Tour anche Nencini, Gimondi, Pantani e Nibali. Quest'anno si celebra il centenario della prima vittoria italiana al Tour. Un trionfo memorabile. Bottecchia indossò la maglia gialla al termine della prima tappa e la portò, invulnerato e invulnerabile, fino a Parigi. Per capire la sua grandezza bastano tre numeri: Bottecchia ha collezionato 34 maglie gialle, Bartali 23, Coppi 19.

Il Tour è nato nel 1903, sei anni prima

del Giro d'Italia. Quella corsa fu vinta da Maurice Garin, nato ad Arvier in Val d'Aosta, emigrato in Francia come spazzacamino, che - dopo aver vinto da italiano due Parigi-Roubaix, e la Parigi-Brest-Parigi del 1901 - aveva appena ottenuto la cittadinanza francese.

Un cittadino italiano, ormai trapiantato a Parigi, il livornese Rodolfo Muller, si piazzò al quarto posto. Muller era così stimato, che Henri Desgrange, l'organizzatore del Tour, due mesi prima della gara, lo mandò a provare il percorso e poi fece le variazioni di percorso suggerite dall'italiano.

Nella storia del Tour hanno brillato anche due pavesi. Nel 1904 il leggendario *Baslòt* Rossignoli, con Gerbi, *Il Diavolo Rosso*, partì in bicicletta da Pavia, scavalcò le Alpi pedalando e raggiunse Parigi: quando prese il via, il Tour de Fran-

ce lo aveva già fatto. Di Tour ne disputò 8. Nel 1926, a 43 anni e 8 mesi, battendo 81 avversari, vinse la classifica dei *touristes-routiers*, cioè degli isolati.

Un pavese è tra i 28 corridori italiani che hanno indossato la maglia gialla. Il 30 giugno 1966 la prodezza riuscì a Tommaso De Prà, di Mortara. Si disputava la Bayonne-Pau sui Pirenei. De Prà andò in fuga a 170 km dal traguardo. Fece la selezione sull'Aubisque. Gli resistette solo il belga Willy In't Ven che De Prà regolò allo sprint. Fu il giorno più bello della sua vita. Anche se tolse la maglia gialla al suo capitano della Molteni, il tedesco Rudi Altig.





DUE PUNTI e non VIRGOLA

Molto spesso, quando ci capita di dover scrivere un orario (in una lettera o in un articolo, o anche solo in un documento) siamo soliti usare questa espressione

ora , minuti.

Usare la virgola tra ora e minuti è un errore molto comune che dovremmo cercare di modificare.

Cerco di spiegare il perché.

La ripartizione dei minuti (primi e secondi) è sessagesimale e non centesimale. In altre parole, il 58 che appare dopo il 10 (nell'orologio in figura) significa che i minuti sono 58 su sessanta (di un'ora) e non 58 su cento (come per esempio nei decimali di un euro).

Per indicare questa condizione è ormai universalmente adottata l'annotazione seguente:

ora : minuti.

Se vogliamo stare al passo coi tempi è buona cosa adottare la versione corretta. Sempre.

Così si spiega perché in un orologio digitale si vedono due punti tra ora e minuti (due punti – e non una virgola – che spesso lampeggiano per attirare la nostra attenzione e dirci che il tempo trascorre, inesorabile).

**SEI
ANCORA IN TEMPO**

**a privilegiare
la nostra Associazione
destinando il tuo**

**5 per mille
IRPEF**

Ricordiamo che quest'anno la scadenza della dichiarazione dei redditi sarà alla fine di settembre.
L'operazione non comporta nessun onere per chi la effettua.

**Mai come quest'anno
abbiamo bisogno della tua decisione
PER SOSTENERE LA TUA UNITRE.**

**C.F.
96012820187**

**IL TUO AIUTO È PREZIOSO
OGGI PIÙ CHE MAI !**



Se il caldo vi opprime
e vi si è rotto il condizionatore,
rinfrescatevi con questa freddura
di Alessandro Bergonzoni:

**DOMANI VADO A FAR COMPAGNIA
ALLE TENDE DA SOLE.**

Se non l'avete capita, scriveteci.

**UNITRE
PAVIA
NOTIZIE**



Anno XXXV . N° 9 • LUGLIO 2024

Direttore responsabile: **Maria Maggi**

Condirettore: **Anita Diener**

Redazione: **Luisa Bisoni, Maurizio Fabi,
Pierangela Fiorani, Gian Paolo Parmini,
Vittorio Pasotti, Giuseppe Piccio**

Progetto grafico: **Filiberto Rabbiosi (Filo)**

Stampa: **Tipografia Mondo Grafico - Pavia**

Redazione: via Porta Pertusi, 6
tel. +39 382 530619

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



Ricordiamo ai nostri Soci
che dal 26 ottobre
al 1° novembre 2024
è in programma
il viaggio a **NEW YORK**.
L'occasione di visitare
"la grande mela" è unica.
Non perdetela!

NON DIMENTICATE CHE PER IL VIAGGIO È NECESSARIO IL PASSAPORTO VALIDO

CALENDARIO EVENTI FUTURI UNITRE

SETTEMBRE

sabato 28 ... sabato 5 ottobre • Soggiorno ad Alassio

(vedi Notiziario di GIUGNO, pag. 6)

OTTOBRE

sabato 26 ... venerdì 1° novembre • Viaggio a New York

(vedi Notiziari di GIUGNO, pagg. 4-5)