

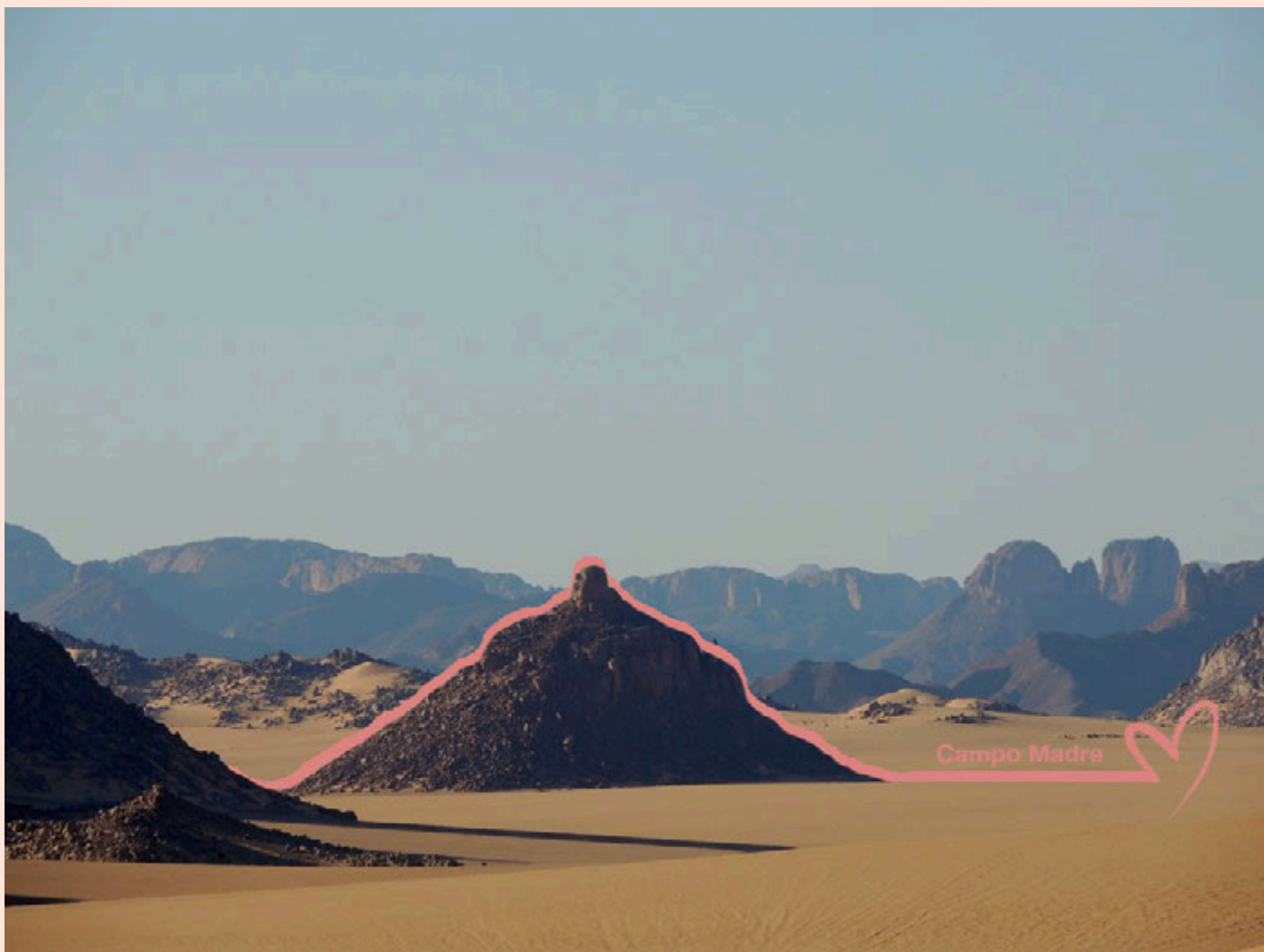


## **Manuela Colla**

### **Tumore al seno: una svolta nella tua vita**

La Rosa delle Donne — 5 Giugno 2019

*Una rosa di domande a Manuela Colla: il racconto diretto di una donna, una professionista, "curatrice" di se stessa e di chi accompagna nel deserto in un'esperienza tra cielo e terra, da vivere con l'intensità della propria natura, a cuore aperto, sino a riscoprire le radici e la forza primordiale dell'esistenza.*



## Progetto di Manuela Colla e Mohammed Alhamal

Info in breve:

- L'esperienza del Campo/Carovana Madre é dedicata a donne che hanno avuto un cancro al seno
- Il viaggio può essere un Campo base (Campo Madre) o una Carovana ad hoc (Carovana Madre)
- L'intento é quello di staccarsi dalla propria routine, immergersi e rinascere a nuova pelle
- Il deserto offre le condizioni ideali per questo processo
- Il processo avviene naturalmente attraverso il paesaggio, l'atmosfera, la vita semplice e autentica
- Il Cerchio delle Donne ha lo scopo di diventare consapevoli del processo e sostenerlo
- Mohammed e io ci impegnamo per viaggiare in sicurezza e ci occupiamo al meglio delle partecipanti
- Per iscriversi bisogna rispettare l'iter e il termine comunicato nell'intervista

## *Chi sono Manuela Colla e Mohammed Alhamal e come sono giunti a ideare e sviluppare, in 12 anni di attività, un progetto così innovativo e mirato alle esigenze femminili?*

L'idea mi è venuta in un attimo, naturale e lieve, spontanea, ma più che un'idea, direi un'intuizione: accompagnare nel deserto donne post esperienza di un cancro al seno, progettando un Campo Madre dedicato a loro... Per concretizzarla occorre unire i "fili": il filo del deserto nel Grand Sud algerino che amo e visito da quando ero giovane; il filo del Femminile, interesse profondo che coltivo e condivido con altre donne da tanti anni; il filo della spiritualità che vivo soprattutto nella natura e il filo del curare anche in senso olistico.

In 12 anni di attività, come infermiera di cure palliative soprattutto in ambito oncologico, ho imparato sia a conoscere le malattie, che a interagire con empatia con pazienti e familiari. Ho amato e svolto questo lavoro sino al 2015, nonostante nel 2006 la diagnosi di cancro al seno abbia colpito anche me e per quanto l'evento si sia rivelato triste e doloroso, ha avuto anche un risvolto "iniziatico", permettendomi una rimessa in cammino e in discussione, caratterizzata dalla consapevolezza che il tempo a disposizione, per essere chi sono chiamata a essere, andava scadendo. Così, dal 2007 con Mohammed, mio compagno, organizziamo viaggi carovana nel Parco Nazionale del Tassili N'Ajjer, a casa sua, con soddisfazione reciproca e successo. Mohammed è Tuareg del Kel N'Ajjer, nato e cresciuto nell'oasi di Djanet, ama e conosce da sempre il deserto di cui è figlio. Ha anni di esperienza come guida nel Sahara centrale e dal 2007 è guida del "Ritmo della Carovana". Io sono nata e cresciuta a Lugano. Siamo una coppia da diversi anni, ci fidiamo delle reciproche competenze, completandoci a vicenda. Amiamo il nostro lavoro e amiamo lavorare insieme in questi luoghi primordiali di superba bellezza.

## *Perché il deserto? Qual è il valore aggiunto per chi si mette in viaggio?*

Perché il deserto ti riporta all'essenziale, ma anche per un desiderio di avventura, per lasciarsi incantare dal salutare contatto con una natura intatta da millenni; per un time-out al 100%, per una profonda disintossicazione anche digitale e non da ultimo, per scoprire l'antica cultura tuareg. L'esperienza del deserto, come la offriamo noi, è rigenerante, smuove risorse di ben-essere, linfa vitale, prospettive. Crediamo nel potere della "Medicina del Deserto". Il valore aggiunto è il nostro piacere nel prenderci cura dei partecipanti, la nostra umiltà davanti alla bellezza del deserto e la nostra gratitudine per essere ogni volta accolti e protetti. Non è evidente e ne siamo consapevoli.

## *Dove si svolge l'esperienza e in cosa consiste quest'avventura tra sabbia, stelle, carovane, campo-Madre, cerchi delle donne ed escursioni?*

Parco Nazionale Tassili N'Ajjer, 138.000 km<sup>2</sup>, Djanet. Algeria.

Territorio culturalmente tuareg, Sahara centrale, Tropic del Cancro.

Il viaggio, interiore ed esteriore si dispiega tra dune, valli di sabbia e roccia in un susseguirsi di atmosfere. Le carovane classiche – Méharée – sono aperte a tutte e a tutti, ogni partecipante ha il proprio cammello e decide se camminare, da quattro a sei ore al giorno, o farsi portare. Il Campo Madre è dedicato a donne che hanno avuto un cancro al seno ed è un campo base da cui si intraprendono leggere escursioni facoltative, senza cammelli. Volendo, invece del Campo Madre, vi è la possibilità di una Carovana Madre ad hoc, con la quale si cammina una sola volta al giorno, da una a tre ore circa, ognuna con il proprio cammello. Il paesaggio che ci viene incontro,

rimanda al Femminile con le sue figure scolpite nella roccia; morbide natiche e fianchi seducenti nelle linee sinuose delle dune; seni, fessure, vagine invitanti e tombe pre-islamiche a forma di utero di-segnate sui versanti di alcune colline.

Anche il Maschile è ben presente: rocce falliche, guglie come peni in erezione; preziose testimonianze di arte rupestre, ci ricordano che veniamo da lontano, ricongiungendoci con la nostra storia di esseri umani, con le arcaiche radici e con qualcosa di più grande.

Per tutti un balsamo, e per donne che provengono dall'esperienza di cancro al seno, forse anche un'urgenza, quella di lasciarsi alle spalle ciò che è stato, purificarsi, auto-iniziarsi per rinascere ad una nuova pelle! I momenti di condivisione consapevole si svolgono in un cerchio protetto, nel quale il naturale processo in corso si rafforza. Offrono l'occasione di arricchirsi nello scambio per ricrearsi insieme, nel calore del fuoco serale, nell'abbraccio a cielo aperto di madre natura, dormendo rivestite di stelle... il contatto con la terra, con il femminile, il bacino, i seni e il cuore è sostenuto attraverso semplici esercizi e riflessioni.

Nei momenti vuoti c'è spazio per semplicemente essere, o per disegnare, meditare, fotografare, scrivere, contemplare, ammirare, raccontare...

### *Quali procedure burocratiche sono necessarie per partecipare?*

Per la richiesta del visto d'entrata bisogna compilare dei formulari e procurare alcuni documenti richiesti, tra cui polizze assicurative in caso di necessità mediche.

Informo in modo dettagliato le iscritte e mi incontro con loro per completare insieme il dossier di ognuna. La richiesta e il costo del visto, così come la prenotazione e i costi dei voli sono inclusi nel prezzo del viaggio; mi occupo di tutto.

A Djanet, Mohammed avvia e segue la procedura burocratica in Algeria.

Ci atteniamo scrupolosamente alle indicazioni del governo algerino in fatto di sicurezza interna e visitiamo esclusivamente le regioni dichiarate sicure e aperte ai turisti. Ogni partecipante si informa nel proprio paese sui consigli del proprio Dipartimento degli Esteri. Mohammed è conosciuto e apprezzato, conosce tante persone a Djanet e nelle tende, negli accampamenti dei nomadi. Il "passaparola" sulla situazione di sicurezza di una certa regione è per noi, oltre alle direttive governative, un alto valore aggiunto di cui teniamo conto!

### *In caso di emergenza sanitaria quali supporti sono disponibili?*

Tutto va sempre bene. Anche se dovesse esserci qualcosa, va tutto bene. Questa è la convinzione data dall'esperienza e anche il "Mantra" del Ritmo della Carovana. Un'auto, voluta qualche anno fa dal governo per motivi di sicurezza, viaggia con noi aspettandoci dove ci accampiamo per il pranzo e per la sera. Indicativamente, con l'auto, in circa un'ora di fuori-pista e un'ora sulla strada nazionale si raggiunge l'attrezzato ospedale di Djanet.

### *Quali costi vanno preventivati per partecipare? Dead-line per le adesioni?*

Campo Madre CHF 3.450.- p.p. t.c. per 4-6 donne/10 giorni

Carovana Madre CHF 3.850.- p.p. t.c. per 4-6 donne/10 giorni

Il viaggio può essere organizzato anche con 1-3 donne adeguando i prezzi.

L'iscrizione al Campo o Carovana Madre, con partenza il 23.10.2019, va effettuata entro fine luglio,

al più tardi inizio agosto 2019, poiché il dossier di richiesta per il visto deve pervenire al consolato due mesi prima della partenza e i voli necessitano di prenotazione anticipata.

*Cosa è importante sapere o portare con sé?*

La cosa più importante da portare con sé è la voglia di venire, anche con un po' di timore! Da sapere? Informo personalmente su questioni pratiche come abbigliamento, sacco a pelo, ecc. e preparo le partecipanti sia in gruppo che vis-à-vis.

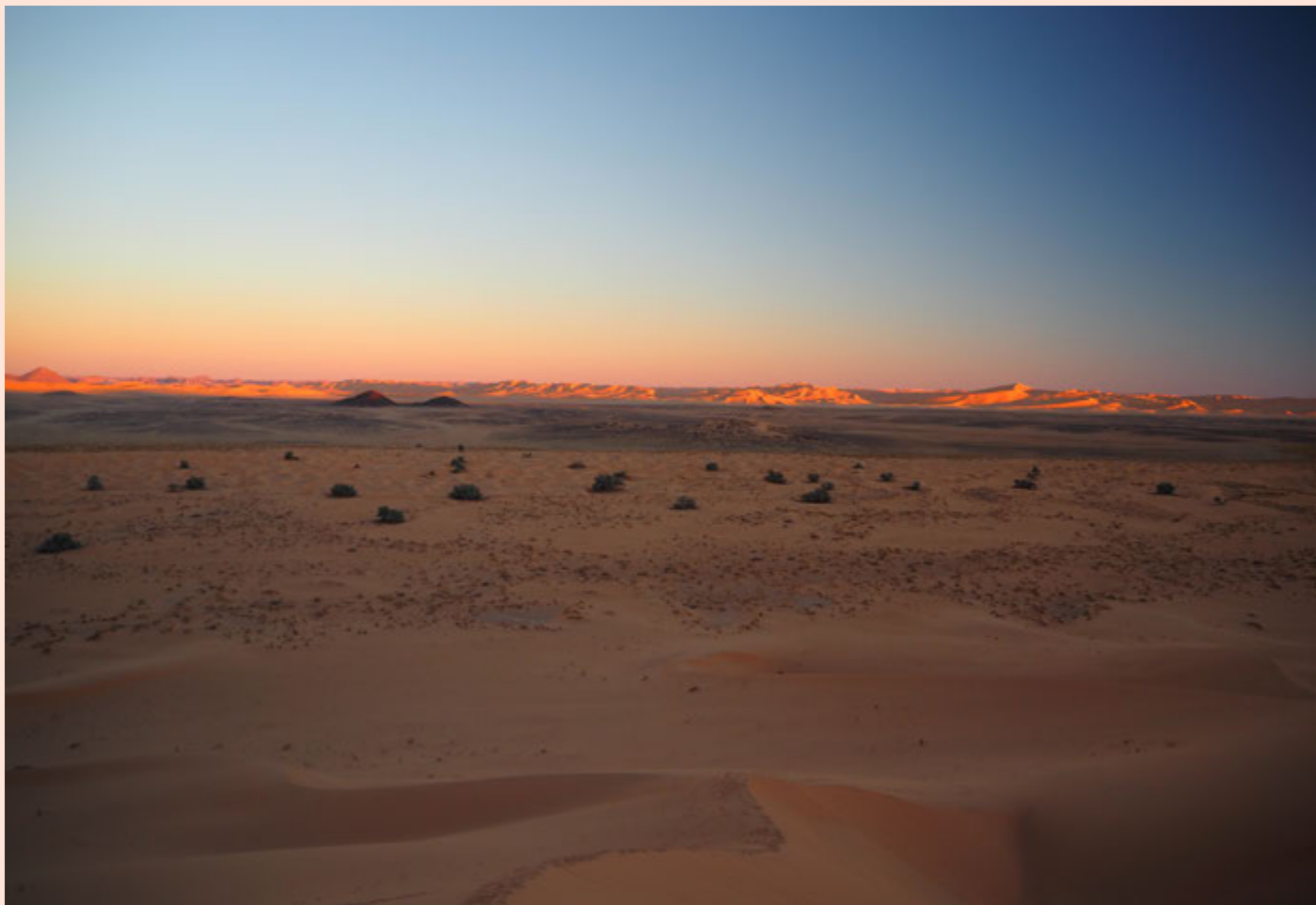
Mi fa piacere essere contattata! Sul sito [www.ilritmodellacarovana.ch](http://www.ilritmodellacarovana.ch) si trovano tanti approfondimenti e curiosità, che comunque non sostituiscono il piacere e la necessità di un incontro personale.

*Noi Rose, ringraziamo di cuore Manuela per quest'intervista che dice molto della passione sua e di Mohammed, anche tra le righe, offrendoci l'occasione di conoscere uno scenario alternativo di ben-essere.*

*Confidiamo in una grande condivisione da parte delle nostre associate e amiche, affinché questo progetto sia reso visibile a più occhi possibile.*













## Rosa delle Donne

L'Associazione Rosa delle Donne nasce il 20 marzo 2019 ad Aranno, in Malcantone per volontà di Mya Lurgo-Antonelli (Presidente), Bona Volchera (Direzione) e Cinzia Longoni (Segretariato). Il logo Rosa delle Donne simboleggia il fiorire, non solo nel ventre, ma di idee, sinergie, sorellanze, progetti culturali e di aggregazione sociale. Il cuore del bocciolo è fulcro di creatività, mentre i cerchi unificano passato-presente-futuro in un continuum generazionale, dove la femminilità è custodita ed elevata. In brevissimo tempo molte attività di aggregazione sono sbocciate all'insegna dello sport, della cultura, della bellezza, della formazione e del tempo libero.

Le radici che sostengono l'iniziativa polivalente sono le seguenti:

- » attivare cerchi di condivisione per evidenziare le tematiche del femminile e della sorellanza, ricercando le radici di un'antica sacralità ed empatia, priva di competizione;
- » promuovere laboratori di formazione e informazione sulle dinamiche atte al risveglio del Sé e del "noi" della donna quale figlia, madre, amica, moglie, sorella;
- » incentivare attività di aggregazione dedicate al benessere psico-fisico, allo sport, alla creatività, alla cultura del tempo libero, bypassando i limiti generazionali;
- » instaurare una rete nazionale e internazionale di contatti con altre associazioni (gemellaggi) affini negli intenti, per incoraggiare scambi e nuove sinergie per valorizzare il femminile;
- » offrire un ventaglio di agevolazioni per acquisti (sconti in negozi convenzionati) e servizi online per una migliore qualità della vita
- » avviare con il sostegno di sponsoring e volontariato un ricco calendario settimanale di attività e appuntamenti, presentate sul sito [www.rosadelledonne.ch](http://www.rosadelledonne.ch) e in costante aumento.

Le nostre tesserate, con un contributo annuale minimo di CHF 20.- possono entrare a far parte di una fitta rete di contatti collocati a vasto raggio in Canton Ticino, non solo per godere dei privilegi come Socie, ma per instaurare nuove amicizie e in taluni casi, scoraggiare la solitudine. Gli appuntamenti infatti, sono molteplici dallo yoga, alla camminata al Laghetto di Muzzano, al ballo "Dancing Freedom", al cinema, alla trasferta fuori porta o anche soltanto a una pizza "tra amiche". Ecco, proprio un rinnovato senso di amicizia ed empatia è il fiore all'occhiello di quest'Associazione No Profit, che abbraccia la donna-madre-nonna-sorella, senza scandalizzarsi davanti all'età, perché "il vissuto", l'esperienza di vita è riconosciuta quale valore aggiunto. Nella Rosa delle Donne, di fatto, sono accolte tutte le donne senza pregiudizi religiosi, politici o razziali.

In questo momento storico, dove la femminilità è punta sul vivo, nasce l'esigenza di stringersi in un abbraccio, in un cerchio dove il dialogo tra simili o "sorelle" può avvenire in scioltezza, così come il silenzio, il canto, l'arte e i laboratori formativi per crescere insieme e portare a completa fioritura i talenti che sono propri di ogni donna. A poco dalla nascita dell'Associazione stiamo già avendo riscontri positivi anche sulla pagina Facebook (1900 interazioni nei primi giorni) e contiamo di far crescere la Rosa anche grazie al sostegno di aziende locali. Non sponsoring tanto per esserci o favorirci, ma un dono che possa contribuire a sostenere il nostro operato, offrendo alle proprie clienti o impiegate la quota di tesseramento. Un gesto mirato, una spesa contenuta ma di grande importanza per quest'Associazione in divenire.

Mya, Bona, Cinzia

Sede sociale presso:

NELLIMYA ARTHOUSE  
via Ur Stradon 11  
CH-6994 Aranno

[info@rosadelledonne.ch](mailto:info@rosadelledonne.ch)

Orari segretariato:

Sig.ra Cinzia Longoni  
lunedì – venerdì  
14:00 – 17:00

Tel. +41793757976