

DOSSIER

DE PREMSA

FREC
FREC

LA GIMCANA M A



un monòleg de Lorena Serra

LA GIMCAMANA

FREC A FREC

Frec a Frec som una companyia de teatre amb una llarga experiència teatral, creativa i pedagògica. Vàrem néixer fa més de vint anys amb el propòsit d'utilitzar l'experiència teatral com a revulsiu per conèixer, analitzar i millorar les actituds i els possibles malentesos o conflictes que es donen en un col·lectiu determinat i entre diferents col·lectius, per així afavorir el creixement personal i del sector a qui va dirigit l'espectacle.

Son més de dos milers i mig de funcions per a adolescents i grups d'adults, i hem creat un model de teatre en què l'espectador es veu reflectit en allò que representen i se sent impulsat a participar d'una manera directa.

”

Frec a Frec utilitza l'experiència teatral com a eina per a l'educació en valors, la transformació social i personal.



**FREC
FREC**



LA GIMCAMAMA

TRENCANT TABÚS

Hi ha moments a la vida en què penses que t'esclatarà el cap. Moments en el que es produeix un trencament entre els teus pensaments i emocions, entre els teus desigs i la realitat. Moments en què t'adones que, o bé ho mires tot des de la perspectiva de l'humor, o es farà massa amunt continuar. I és en un d'aquests moments en què la Lorena Serra es va assegurar a escriure "La Gimcamama", un monòleg autobiogràfic on recull 14 anys d'intents d'embaràs mitjançant diferents tècniques de reproducció assistida. En el moment en el què decideix deixar d'intentar-ho, però també deixar de patir, programar, fracassar... i comença a riure, gaudir i compartir una de les etapes de més aprenentatge de la seva vida.

!

Lorena Serra contribueix a visualitzar la infertilitat femenina, una malaltia física i social, amb molt d'humor, proximitat i emoció.

"La Gimcamama" és el monòleg d'Ella (una dona qualsevol), acompanyada d'un Còmplice escènic que aporta tocs musicals a l'espectacle. A través de diferents escenes, s'explica el viatge emocional i hormonal, també econòmic i físic, tot el patiment viscut però també anècdotes i peripècies de la infertilitat femenina.

Un monòleg que no deixa indiferent a ningú, en el que es parla sense embuts sobre una malaltia que encara és un tema tabú per a la nostra societat i que avui dia les dones l'amaguen darrere el dolor i, en moltes ocasions, la vergonya.

FREC
FREC

LA GIMCAMAMA

TEMES

I OBJECTIUS

La infertilitat femenina és el pretext que dóna origen a un monòleg ple de vida, música i humor, amb altres temes vertebradors tan diversos com la mort, els somnis no complerts, la crítica al sistema sanitari, la solitud... Detallem els més significatius, amb els objectius perseguits al llarg del monòleg.

FREC
FREC

* L'abortament

Reivindicar el dret de la dona a decidir sobre el seu propi cos, sigui per estètica, per benestar, per salut o per la raó que sigui. El dret a l'avortament, que a "La Gimcamama" es planteja de manera reiterativa, tan de manera induïda com a causa de pèrdues gestacionals.

Promoure el respecte per la diversitat corporal, combatent la grassofòbia, sigui per embaràs o no, al mateix temps que analitzem els canvis en el cos de la dona provocats per les hormones i pels medicaments hormonal.

* Canvis en el cos





* Autoestima sana

Combatre l'autocrítica i el despotisme contra un mateix, jutjant-se per les accions i els pensaments al voltant d'una malaltia com és la infertilitat i els sentiments de frustració, impotència i dolor cap a un mateix, i de rebuig o enuig cap als altres. Fomentem la necessitat de parlar-nos amb més respecte.

* Somnis redefinits

Proposar una nova visió sobre els desigs i contribuir a la creació de nous somnis personals, més enllà de la maternitat. La vida pot ser molt plena i significativa sense contribuir a la societat aportant fills.



* Dol perinatal

Crear un espai segur per parlar obertament i acompanyar en el dol perinatal, des de la proximitat, el caliu i la sinceritat, trencant tabús sobre com afecta profundament al benestar psicològic.

* Patrons lingüístics

Reflexionar sobre totes les frases fetes que fem servir socialment, dites amb la millor de les intencions, sense pensar en les conseqüències emocionals i els mecanismes de pressió en l'altra persona en funció del seu moment vital.



LA GIMCAMAM

LLOCS D'ACTUACIÓ



FREC
FREC

Poblacions on hem actuat:

- 25 d'abril de 2025 - LA TRAMOLLA (Mollet del Vallès).
Estrena en doble sessió a les 17 h i 19 h.
- 18 d'octubre de 2025 - TEATRE EL NOU CASINO (Figaró-Montmany).
Representació a les 17 h, amb col·loqui post funció, coincidint dins els actes del Dia Internacional del dol Gestacional, Perinatal i Neonatal.
Espectacle recomanat per l'Obra Social de Sant Joan de Déu la mateixa setmana (13 al 19 d'octubre), inclòs en els esdeveniments per combatre la Soledat no desitjada.
- 8 de novembre de 2025 - LA FILANDA (la Garriga).
Gravació de l'espectacle a les 19 h amb públic amic (fotografia).

LA GIMCANA

FITXA

ARTÍSTICA

Idea original
Lorena Serra

Disseny gràfic
Lorena Serra

Coach vocal
Vicky Amador

Intèrprets
Lorena Serra
Esteve Aspa

Fotografies
Ramon Ferrandis

Il·lustracions
Judit Font
Yol Figa Laypanda

Direcció
Joan Monells

Tècnic de so
Noel Jiménez
(Platea Events)

Audiovisual
Judit Font

Ajudant de direcció
Laia Burton

Escenografia
Xavier Gotanegra

Traducció i dicció anglesa
Emilio Vizcaíno

Producció executiva i comunicació
Lorena Serra i Frec a Frec

Veu en off
Frank Capdet

Video
Coconut Audiovisual

Agraïments:

A la Lali, la Thais i la Carme, tres professionals de la salut que han acompanyat i assessorat a la Lorena Serra durant més de 14 anys (farmacèutica, psicòloga i nutricionista); a la Lloï; a la Lloï; a l'Eva Font; a la Tania Iqbal i el seu Club de Boxeig Femení; a l'Albert Sitges; el Ferran Jiménez i La Tramolla, la Diana Martín i la Carla Penna (comunitat la Filanda); a la Montse i la Yolanda, del Centre d'Estètica Checa; a la Liunara Bodas i la Montse Varela, pel seu assessorament i arrenjaments del vestuari; a l'Abril, l'Àngela, l'Iker i en Roger, comunicadors en xarxes; a la Noemí Pes dels col·lectius Nàïades del Figueró, Sant Joan de Déu Solidaritat i Guillemona Artiguella; i a l'Emma Muixí de l'Ajuntament de Figaró-Montmany.

Durada: 100 minuts



FREC
FRECE

LA GIMCAMANA

EQUIP

ARTÍSTIC



Lorena Serra, Ella

Actriu, autora, promotora i directora de l'obra. És redactora publicitària, llicenciada en Ciències de la Comunicació a la Ramon Llull. Actriu amateur, compta amb dos premis com a millor actriu principal i secundària. Ha rebut formació a les escoles de teatre la Saleta, de Granollers, i al Memory i el Timbal de Barcelona.



Esteve Aspa, el Còmplice

De família de músics, l'Esteve s'ha format en estudis musicals al TRAM i Aules (la Garriga) i al Taller de músics Microfusa (BCN). Toca la guitarra acústica i l'elèctrica com a principals, també el piano i la bateria.



Joan Monells i Laia Burton, direcció escènica

Joan Monells és un dels membres fundadors de la companyia Frec a Frec. Actor i pedagog de professió, sempre s'ha rodejat dels millors professionals, en aquest cas l'acompanya la Laia Burton, actriu, cantant i professora de teatre i de música.





? Xavier Gotanegra, escenografia

Tant el veiem entre bambolines dirigint, dalt d'escena fent d'actor, amb un focus il·luminant l'escenari o cosint el repunt d'un vestit. A "La Gimcamama" l'hem tingut dissenyant i, amb el trepant a la mà, muntant l'escenari.

? Frank Capdet, veu en off

Actor especialista del gènere musical, nominat cinc cops com a Millor Actor de Teatre Musical als Premis Butaca. També ha fet televisió, cinema i teatre de text. Actualment, dirigeix la sala La Diminuta.

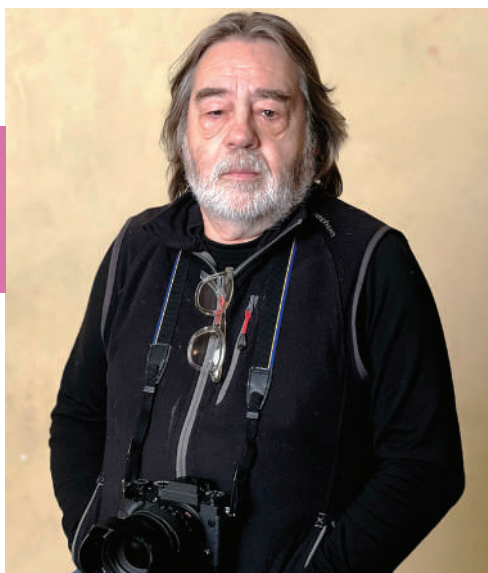


? Vocky Amador, coach vocal

Professora de cant des de fa 25 anys. Fa 18 que treballa a l'Escola Municipal de Música de Montornès. Cantant de blues, jazz i formació en cant gregorià, lied i música barroca.

? Ramon Ferrandis, fotografia

Fotoperiodista dedicat durant més de 40 anys a la fotografia. Es va formar a l'Institut d'Estudis Fotogràfics de Catalunya (IEFC) i a l'escola Superior d'Imatge i Disseny (IDEP). Va ser cap de secció de fotografia d'El9Nou Vallès des del 1989 al 2018.



**EFEC
FREC**

LA GIMCAMAMA

RIDER

TÈCNIC

“La Gimcamama” és un espectacle pensat per poder-se adaptar a diversos teatres i a les opcions que tinguem a cada espai per treballar. Tot i així, a continuació especifiquem les necessitats bàsiques que requereix per a una posada en escena tal com està plantejada al text.

Actuen dos intèrprets dalt de l'escenari, en una escenografia formada per tres biombos amb rodes semitransparents, un espai de vestidor amb penja-robes i altres elements propis, un tamboret, una cadira i un atrill.

Cal un projector per projectar imatges i paraules sobre els biombos a dues escenes de l'obra “La Gimcamama”.

ESCENARI

- Escenari sense inclinació, amb una resistència de 500 Kxm².
- Els intèrprets han de poder accedir a l'escenari per la dreta i esquerra.
- Hi ha interacció amb el públic, per la qual cosa, cal poder accedir fàcilment a platea amb una escala per pujar a l'escenari i un pati de butaques amb un passadís al mig.

MIDES

- Amplada: 6 m (mínim 4 m).
- Profunditat: 4 m (mínim 3 m).
- Alçada: 4 m (mínim 3 m).

FREC
FREC





Un espectacle de petit format, concebut per adaptar-se a espais diversos, ideal per a la reflexió sobre l'ontologització o essencialització del disseny maternal.

TEMPS

- 6 h de muntatge abans de l'obertura de portes.
- 1,40 h de representació.
- 1,5 h de desmuntatge.

PÚBLIC

- L'accés de públic a sala no pot ser mai abans de mitja hora de l'inici de l'espectacle.
- Cal avisar amb anticipació a la companyia de l'obertura de portes.
- L'aforament recomanat per l'espectacle és de màxim 200 persones.

SO

- P.A. que cobreixi la sala correctament.
- Un monitor de referència a l'escenari.
- Taula de so.
- Entrada amb minijack.
- Un micròfon sense fils amb peu.
- Un micròfon de diadema.
- Micròfons d'ambient per a una millor acústica.

VÍDEO

Cal un projector que pugui omplir els tres biom-bos (3 m x 2 m) de fons amb potència de 4.000 lumens.

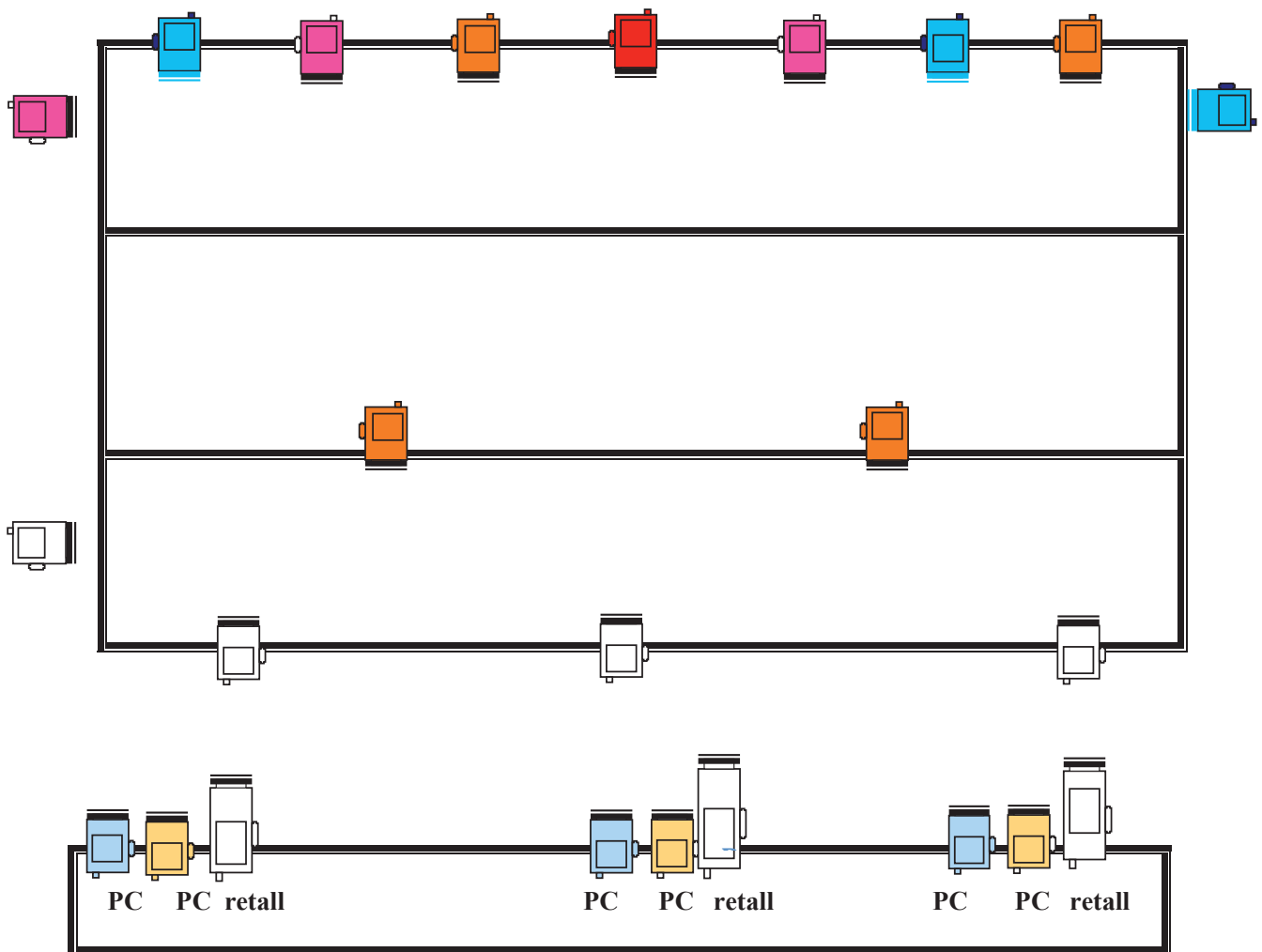
HOSPITALITAT

- Reserveu una plaça d'aparcament per a la furgoneta.
- El muntatge de l'espectacle es pot fer un dia diferent de la funció.
- Cal disposar d'una escala o plataforma elevadora per poder enfocar.
- El control tècnic se situarà al frontal de l'escenari, preferentment darrere del públic i ha de tenir bona visibilitat i accés ràpid a l'escenari.
- Cal disposar d'aigua potable per a persones des de l'arribada fins a la fi del desmuntatge.
- Cal un camerino o espai privat per canviar-se que permeti tenir la roba i objectes personals segurs durant l'espectacle. Aquest espai ha de tenir un mirall i accés directe al lavabo.

LA GIMCAMA A

DISSENY

DE LLUMS



- Els contres de l'última barra i carrers millor si són PC Led, igual que els carrers, per tal d'evitar projectors.
- Els colors als filtres (aproximadament).

LA GIMCAMAMA

DADES

CONTACTE

Companyia:	Frec a Frec
Web:	www.frecafreccom
Títol de l'espectacle:	"La Gimcamama"
Telèfon:	626 920 211 (Lorena)
Correu:	lagimcamama@gmail.com
Instagram:	@gimcamama
Durada aproximada:	100 minuts
Data:	desembre 2025

*L'espectacle s'inclourà dins el Programa.cat i es podrà demanar la subvenció en el període del 3 al 16 de febrer de 2026.

**FREC
FREC**