



GIANNA COLETTI IN

# ALMENOPAUSA

di Valeria Cavalli e Gianna Coletti

regia Renzo Alessandri

scenografia Giovanna Angeli

progetto grafico e fotografia Sergio Bertani

un gentile ringraziamento a MARTINO MIDALI

produzione Teatro de Gli Incamminati

in collaborazione con Spericolata Quinta



## GIANNA COLETTI in ALMENOPAUSA

di Valeria Cavalli e Gianna Coletti

regia Renzo Alessandri

Produzione Teatro de Gli Incamminati - in collaborazione con Spericolata Quinta

*Un monologo divertente, arguto, provocatorio, per abbattere pregiudizi e stereotipi, e sdrammatizzare la paura di invecchiare. Uno spettacolo dissacrante sul tabù della **menopausa** e su come godersi la vita da **boomer**, prendendosi **cura di sé**.*

**Una Donna si racconta in due età diverse.**

I numerosi orologi sul palcoscenico fanno da sfondo alla **Donna** che entra in scena sul ticchettio di una sveglia. Si guarda allo **specchio** e le viene spontaneo fare un gesto molto comune a tante donne che non si ritrovano nell'immagine riflessa: con le dita

ai lati del viso tira la pelle verso l'esterno. Di colpo le rughe svaniscono e il volto appare più giovane. Sorride. Prende la chitarra in bella mostra vicino una sedia dalla forma bizzarra e inizia a canticchiare "*Forever young, I want to be forever young...*" famosa canzone degli anni ottanta.



foto di Hektor Leka

La **Donna**, sui **cinquant'anni**, è alle prese con un cambiamento incombente. Presa dal vortice della vita non si è accorta che il tempo è volato, quando improvvisamente bussa alla porta lei: **la menopausa**.

Sebbene sia un evento naturale ha difficoltà ad accettare ciò che le sta accadendo, sente il corpo che cambia e la mente è più inquieta. Uno dei motivi che le impediscono di accogliere questa nuova situazione è rappresentato dal **pregiudizio**, ancora

ben saldo nel contesto in cui viviamo, che la menopausa sia **l'inizio della vecchiaia in quanto donne**.



foto di Sergio Bertani

**Passano dieci anni.**

Sempre la stessa **Donna** rientra in scena ballando su una musica scat di *Ella Fitzgerald*, punta dritta allo **specchio** e si guarda sorridendo. È diventata una **splendida sessantenne**. Il tempo non è trascorso inutilmente; dopo tanti tormenti, ora vive con una diversa



foto di Sergio Bertani

consapevolezza questa nuova fase della vita.

Ci sono voluti anni per cambiare il punto di vista con cui guardava sé stessa, per capire cosa fosse essenziale per lei, ed è così che giorno dopo giorno ha imparato ad amarsi.

Vive con più **leggerezza**, che non vuol dire superficialità.

Davanti ai piccoli inconvenienti dell'età usa l'arma dell'**ironia**, uno

dei pochi rimedi omeopatici veramente efficaci. Lo scorrere del tempo non le fa più paura, anzi **si gode una libertà** che non aveva mai provato, tanto da vivere un amore incontrato sulla sua strada e poi lasciato andare al suo destino.

Parla con naturalezza di **passione** e **sessualità**, argomenti poco considerati quando si pensa alle donne "diversamente giovani".

Eppure i sessanta, i settant'anni di oggi non sono più quelli di una volta. Per queste **"ragazze di bella età"** è finalmente arrivato il tempo di realizzare una loro personalissima ri-evoluzione.

**ALMENOPAUSA** è uno spettacolo ritmico, parlato e cantato, pieno di musica; dedicato alla **Cura**, cura del corpo e della mente, al non prendersi troppo sul serio, all'importanza delle relazioni umane e al volersi bene.

*P.S. Spettacolo fortemente consigliato. Anche ad un pubblico maschile.*

**Durata: 60 minuti**



**Lo spettacolo circuita, oltre che nei teatri, anche in ambiti molto diversi.**

**Di seguito alcuni esempi:**

- **marzo 2025. Università di Padova:** lo spettacolo sarà inserito nella nuova edizione della rassegna *“Avvicinamenti Appassionati”* con Terza missione.
- **Centro di Documentazione sulla Salute di Genere.** Teatro Stabile di Brescia 2023, in questo caso l'evento era proprio lo spettacolo.
- **Fondazione Zoè (Zambon Farmaceutica)** - Rassegna *Gli Orizzonti della Salute* 2023. Teatro Comunale di Vicenza.
- **Ordine dei Giornalisti** - Spettacolo + convegno *“Informazione tra stereotipi, consapevolezza, genere, invecchiamento”* 2024. Patrocinio dell'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Ferrara e Servizio Sanitario Regionale dell'Emilia Romagna. Teatro Sala Estense di Ferrara
- **26 ottobre 2024. Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Cuneo.** Spettacolo + convegno *“Dialogo con i cittadini a più corde e voci sulla menopausa”*

## Link utili:

### Trailer – ALMENOPAUSA

[https://youtu.be/j6Gbw\\_GJtcM](https://youtu.be/j6Gbw_GJtcM)

### TELESTENSE - 22/02/2024 - SERVIZIO + INTERVISTA A GIANNA COLETTI

[https://youtu.be/Rdum\\_uuFI88](https://youtu.be/Rdum_uuFI88)

### TELESTENSE - 19/02/2024 – INTERVISTA A CAMILLA GHEDINI

<https://youtu.be/Mv8b2jZ8UY8>

### RASSEGNA STAMPA ALMENOPAUSA

<https://drive.google.com/drive/folders/1VZeY-JiDFCvkm0ZTwFJ7AihQ6jadNANA?usp=sharing>



*(...) **ALMENOPAUSA** è un'attenta e acuta lettura del trascorrere del tempo dalla menopausa alla post menopausa. La descrizione dei sintomi fisici e psichici di questa epoca di transizione è accurata, precisa nel modo di manifestarsi attraverso il corpo e di sorprendere la donna distratta ed immersa nella quotidianità accelerata che la travolge, che non le permette di prendere contatto con il suo declino ovarico ed i cambiamenti lenti ma costanti che il corpo le propone.*

*(...) Un testo vicino alle donne, capace di aprirsi come uno specchio a chi in menopausa sta transitando o si è già sperimentata, con quell'ironia, quella capacità di sdrammatizzare efficaci per entrare in contatto con le proprie paure e portare ad una capacità riflessiva piena e costruttiva quest'epoca di vita poco attenzionata e spesso demonizzata.*

**Dott.ssa Roberta Anniverno - Medico psichiatra, psicoterapeuta  
Responsabile Centro Psiche Donna, P.O.M.Melloni, Milano**

*L'acume delle considerazioni agrodolci che punteggiano il testo è enfatizzato dalla graffiante ironia dell'interpretazione offerta da Gianna Coletti. In un'ora di spettacolo, alternando il canto e qualche passo di danza al recitato, l'attrice con gran vigore racconta le diverse fasi della vita di una donna, abbattendo man mano falsi miti e spauracchi, rinnovando più e più volte l'invito ad amare ma soprattutto ad amarsi di più.*

**Silvana Costa - Giornalista  
Artalks - let's talk about art**



*Anche questa volta Gianna Coletti si è dimostrata un'abile osservatrice della realtà e una padrona del palcoscenico, facendolo diventare un salotto nel quale poter raccontare tranquillamente e senza pudore l'universo femminile.*

**Nadia Pastorcich – Giornalista  
IL PICCOLO di Trieste**

*Un monologo piacevole scorrevole ironico satirico autoironico. In scena lei, la Coletti, che ti prende per mano e fa ridere di gusto ripetutamente uomini e donne, giovani e vecchi. Da non perdere.*

**Silvia Palombi - Scrittrice**

*“... La libertà dell'essere donna, accogliendo ogni cambiamento con ironia e leggerezza...”*



*foto di Hektor Leka*



*foto di Hektor Leka*

## **GIANNA COLETTI**

**Attrice, autrice, cantante, chitarrista**



Lavora nella Compagnia Milanese di Piero Mazzarella. Collabora con svariati registi tra i quali Tato Russo del Teatro Bellini di Napoli, Pietro Garinei del Teatro Sistina di Roma, Andrée Ruth Shammah del Teatro Franco Parenti di Milano, Marco Bernardi del Teatro Stabile di Bolzano, Gino Landi, Carlo Mazzacurati, Giancarlo Sepe, Walter Manfrè, Antonio Syxty, Renzo Alessandri, Alberto Oliva, Emilio Russo, Roberto Recchia, Ivan Stefanutti, Dario D'Ambrosi, Gabriele Scotti. Per la televisione conduce “Fresco fresco”, programma pomeridiano di Rai 1, ed ha ruolo fisso nelle sit-com “Casa Vianello” e in “Cotti e mangiati” con F. Insinna, oltre a vantare partecipazioni in varie fiction.

Con Dario D'Ambrosi, fondatore del Teatro Patologico, lavora su diversi testi che riguardano la malattia mentale.

È la protagonista del film “Tra cinque minuti in scena” di Laura Chiossone, uscito nel 2013 nelle sale italiane e vincitore di numerosi premi: Cicae Art Cinema ad Annecy, Fice miglior film indipendente, miglior film al Miff di Mosca.

Nel 2017 debutta con lo spettacolo **MAMMA A CARICO – Mia figlia ha novant'anni**, regia di Gabriele Scotti, di cui è anche autrice. Testo scritto dalla stessa Coletti, tratto dal suo libro edito da Einaudi nel 2015.

Nel 2023 porta in scena **ALMENOPAUSA**, regia di Renzo Alessandri, di cui è anche autrice insieme a Valeria Cavalli.

## CONTATTI

**Gianna Coletti**

**Direzione Artistica**

cell. 347 361 76 75

mail: [giannacolettimail@gmail.com](mailto:giannacolettimail@gmail.com)

**Claudia Galli**

**Organizzazione**

cell. 340 475 65 42

mail: [claudia.galli@spericolataquinta.org](mailto:claudia.galli@spericolataquinta.org)

[WWW.GIANNACOLETTI.IT](http://WWW.GIANNACOLETTI.IT)

 [GIANNACOLETTIOFFICIAL](https://www.facebook.com/GIANNACOLETTIOFFICIAL)

 [GIANNACOLETTIOFFICIAL](https://www.instagram.com/GIANNACOLETTIOFFICIAL)

 [@GIANNACOLETTIOFFICIAL](https://www.youtube.com/@GIANNACOLETTIOFFICIAL)