



MAYEMBER surge tras nuestra asistencia a una charla de MOVEMBER (médicos que se dejan bigote durante todo el mes de noviembre para que, tras ser preguntados por el cambio de look, hablen de la importancia de hacerse revisiones para prevenir el cáncer de próstata).

Tras la charla, miembros de Paso a Paso (Asociación de familiares de personas con un trastorno mental) y LIANA (Asociación aragonesa para la prevención del suicidio y de las conductas autolesivas) nos vinimos arriba: *¿Y si hacemos lo mismo? ¿Y si escogemos un mes y ponemos un señuelo para que nos pregunten?*

Escogimos el mes de mayo porque es el mes en el que se celebra el Día del orgullo loco y nos gusta lo que hay detrás de él, que no es otra cosa que buscar la desestigmatización y des-prejuiciación de las enfermedades mentales.

Vivir con una enfermedad mental puede ser difícil por la enfermedad en sí. Pero, si a eso además le añadimos el tener que esconderla, disimularla, dejar de hacer cosas, evitar personas, renunciar a proyectos o, incluso, no querer saber nada ni de medicación ni de ir a psiquiatras o psicólogos por el miedo a ser "descubierto", la enfermedad mental puede pasar a ser letal.

Queremos una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste tener ni decir que se tiene una enfermedad mental. Y esto es lo que contaremos cuando nos pregunten por qué llevamos ese mechón de pelo naranja o ese hilo naranja ensortijado en una trenza o cualquier otro adorno naranja en el pelo. ¿Y por qué naranja? Por ser el color que representa la salud mental en Aragón.

Ni miedo ni vergüenza.

¿Nos ayudas a construir esta sociedad poniéndote un mechón naranja^() y, cuando te pregunten, contar todo esto?*

^(*)Si no tienes forma de ponerte un mechón o adorno en el pelo, un lazo naranja en la solapa nos viene igual de bien.

ACTOS EN MAYO

(todos son gratuitos y hasta completar aforo)

- Domingo, 1 (12h):** Acto de apertura de MAYEMBER.
Lugar: Parque José Antonio Labordeta (bajo el Batallador). Presencia de María Dubón.
- Jueves, 5 (18h):** TEATRO "El peor día de mi vida". Lugar: Centro Cívico Rio Ebro.
Obra de teatro realizada por personas del Centro de día de Rey Ardid.
- Viernes, 6 (19h):** Charla-coloquio: La realidad de los Trastornos Alimentarios (Asociación TCA-Aragón). Lugar: FNAC (Plaza España)
- Sábado, 7 (19h):** Qué es el movimiento Mayember (Paso a Paso + LIANA).
Lugar: FNAC (Plaza España). Invitada: Beatriz de Felipe (Stop Depression Stigmas)
- Domingo, 8 (12h):** Quedada con Beatriz de Felipe (STOP DEPRESSION STIGMAS).
Lugar: Parque José Antonio Labordeta (bajo el Batallador).
- Miércoles, 11 (19h):** Charla-coloquio: "El TOC: Mucho más que manías"
(Asociación TOC-Zaragoza). Lugar: FNAC (Plaza España)
- Miércoles, 11:** Jornada de sensibilización: En primera voz. Asociación PASO A PASO.
Cuidados en Salud Mental. Universidad San Jorge.
- Sábado, 14 (todo el día):** Feria de la Psicología aragonesa en Huesca. Colegio Profesional de Psicología de Aragón
- Martes, 17:** Taller práctico sobre cómo hacer una contención verbal y física para un ingreso involuntario en enfermedad mental. Realizado por Asociación LAS ALMENAS.
Lugar: Facultad de Medicina. *Acto no abierto al público*
- Viernes, 20:** Celebración Día del Orgullo Loco (Rey Ardid). Lugar: Univ. de Zaragoza
- Sábado, 21 (de 10h a 20h):** Jornada dedicada a la Salud Mental. Lugar: Joaquín Roncal. Ponentes/asociaciones: Jorge Rioja (médico MOVEMBER), Isabel Irigoyen (psiquiatra), Sara Puente, José Manuel Dolader (Pte. de La Barandilla), Silvia García Esteban (formadora en salud mental), Pepe Fernández (Radio Topo: Con la casa en la mochila) y representantes de AFDA, ALBADA, TOC-Zaragoza, PICA, PASO a PASO y LIANA.
- Lunes, 23 (19h):** Charla-coloquio: "¿Locas? Cuidados, género y Salud Mental".
AFDA (Asoc. de Trastornos Depresivos de Aragón) Lugar: FNAC (Plaza España).
- Martes, 24 (19h):** Charla sobre Literatura Salud Mental con Concha Fernández (psiquiatra) y Gabriela Lardiés (psicóloga) con obras propias. Lugar: FNAC (Plz. España).
- Viernes, 27(18h):** Charla ¿Educamos con conocimiento a nuestros hijos?
PICA (Asoc. de Protección a la infancia contra el abuso). Lugar: FNAC (Plaza España).
- Sábado, 28 (de 10 a 14h):** Proyección de cortos + debate sobre Salud Mental (OTRAS MIRADAS).
A las 17h: Charla Orgullo Crítico con Silvia Chenlo (enfermera).
A las 18h: Obra de teatro "Patio Interior". Lugar: Centro Cívico La Jota.
- Domingo, 29 (12h):** III Concentración Aragón x la Salud Mental.
Lugar: Parque José Antonio Labordeta (bajo el Batallador).
- Lunes, 30 (19h):** Charla-coloquio: "Genio, creatividad y locura" con Javier Barreiro Bordonaba (escritor). Lugar: FNAC (Plaza España).
- Martes, 31 (19h):** Charla: "Cómeme tus miedos para renacer" con Marta Tena Briceño.
Lugar: FNAC (Plaza España). **Y clausura oficial de MAYEMBER.**

Os agradecemos de corazón (ponentes, asociaciones, los que nos habéis facilitado los lugares...) vuestra generosidad al decirnos que sí sabiendo que el presupuesto es cero (=nadie cobra).

ORGANIZAN:



COLABORAN:



www.labarandilla.org

TODO PASA EN FNAC | FNAC.ES



Mayo es el mes en el que se celebra el Día del orgullo loco y nos gusta su mensaje: la desestigmatización y des-prejuiciación de las enfermedades mentales.

Vivir con una enfermedad mental puede ser difícil por la enfermedad en sí. Pero, si a eso además le añadimos el tener que esconderla, disimularla, dejar de hacer cosas, evitar personas, renunciar a proyectos o, incluso, no querer saber nada ni de medicación ni de ir a psiquiatras o psicólogos por el miedo a ser "descubierto", la enfermedad mental puede pasar a ser letal.

Queremos una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste tener ni decir que se tiene una enfermedad mental. Y esto es lo que contaremos cuando nos pregunten por qué llevamos ese mechón de pelo naranja o ese hilo naranja ensortijado en una trenza o cualquier otro adorno naranja en el pelo. ¿Y por qué naranja? Por ser el color que representa la salud mental en Aragón. Ni miedo ni vergüenza. ¿Te unes?

Durante el mes de mayo hemos preparado una variedad de actos para hablar de la Salud Mental. Estos son los que tendrán lugar en la sede de la Fundación Joaquín Roncal:

SÁBADO, 21 DE MAYO

c/ San Braulio, 5-7 (entrada libre hasta completar aforo)

10.00-10.30h: INAUGURACIÓN DEL ACTO

Jorge Rioja (Médico y promotor del movimiento MOVEMBER en Zaragoza).

PRIMERA MESA (de 10.30 a 12.00h)

"El suicidio en Aragón" por Isabel Irigoyen (Psiquiatra del H. Clínico y Coordinadora del Plan General de Prevención de suicidio en Aragón).

"TOC: mucho más que manías" por Begoña García Díez (Presidenta de la Asociación TOC-Zaragoza).

Testimonio de Yann Lana- Renault Monreal (Asociación TOC-Zaragoza).

SEGUNDA MESA (de 12.30 a 14.00h)

"Salud mental y prevención del Suicidio" por José Manuel Dolader. Presidente de la Asociación LA BARANDILLA (Asociación de Prevención del suicidio, Madrid).

"La importancia del vínculo en salud mental" por Silvia García Esteban (formadora en salud mental).

Testimonio Asociación PASO A PASO (Asociación de familiares de personas con un trastorno mental).

TERCERA MESA (de 17.00 a 18.30h)

"Con la casa en la mochila" por Pepe Fernández. Director del programa de Radio Topo. Miembro del sindicato "El sin hogarismo (personas sin hogar)"

Testimonio de Sara Puente Gracia: "Hablando desde la depresión"

"El abordaje del bienestar" por Samara Sáez (Psicóloga sanitaria de la Asociación AFDA: Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón)

CUARTA MESA (de 18.40 a 20.00h)

"Peligro: Redes sociales" por Lorenzo Pérez y Fernando Sánchez (Asociación PICA: Asociación de Protección a la infancia contra el abuso).

Una mirada desde el alcoholismo a la Salud Mental. Depresión y Suicidio", por Javier Castejón (Asociación ALBADA: Asociación de alcohólicos rehabilitados de Zaragoza)

"... y el suicidio", por miembros de la Asociación LIANA (Asociación aragonesa de prevención del suicidio y conductas autolesivas).

20.00h: CLAUSURA

ORGANIZAN:



COLABORAN:



www.labarandilla.org