



MAYEMBER es un movimiento que surge para visibilizar lo difícil que a veces resulta vivir con una enfermedad mental a causa de los prejuicios y estigmas que muchos diagnósticos despiertan en la población y que se alimentan del miedo y de la desinformación.

La OMS dice que una de cada cuatro personas vamos a tener una dolencia de tipo mental, así que urge lograr una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste ni avergüence tener un trastorno o una enfermedad mental o ser neurodivergente. Vivir con una enfermedad mental puede ser difícil por la propia enfermedad. Pero, si además tenemos que esconderla, disimularla, dejar de hacer cosas por ella, evitar personas, renunciar a proyectos o, incluso, no querer saber nada ni de medicación ni de ir al psiquiatra o al psicólogo por el miedo a ser "descubierto", la enfermedad mental puede llegar a ser letal.

Respecto a la idea, somos deudores de MOVEMBER: Movimiento formado por Médicos que, en noviembre, se dejan crecer el bigote para, tras ser preguntados, hablar del cáncer de próstata. En MAYEMBER, en vez de bigote, llevamos un adorno en el pelo o en la solapa de **color naranja** (color que representa la Salud Mental en Aragón) y hablamos de **Salud Mental**.

Escogimos mayo por ser el mes en el que se celebra el Día del Orgullo Loco, reivindicación iniciada en 1993 en Toronto (Canadá) por personas que habían residido en un centro psiquiátrico para protestar contra los prejuicios que se encontraban en la calle, en su vecindario. Ahora este acto se celebra en todo el mundo con el objetivo de desestigmatizar, desprejuiciar la enfermedad mental, reivindicar la inclusión social, la igualdad de derechos y un trato digno.

Queremos una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste tener ni decir que se tiene un trastorno o una enfermedad mental o que se es neurodivergente.

Ni miedo ni vergüenza. ¿Te unes?

ORGANIZAN:



María José Ochoa
Psicología

COLABORAN:



PROGRAMA COMPLETO DE ACTOS del 29 de abril al 31 de MAYO (todos gratuitos y hasta completar aforo)

Lunes, 29 de abril (19h): Presentación de Mayember'24
Lugar: Espacio Joven de Ibercaja (P. Fernando el Católico, 1)

Jueves, 2 (19h): Charla: "Adolescentes y salud mental". Asoc. LIANA. En FNAC (Pza. España)

Viernes, 3 (19h): Concierto de música de Ester Vallejo y Beatriz Vallejo.
Lugar: Centro de Historias de Zaragoza (Plaza de San Agustín, 2)

Sábado, 4 (10.30-12h): Taller de Rui katsu (=quedada para llorar, sin más).
Musicoterapeutas: Víctor Luqui y Beatriz Vallejo. Lugar: Centro de Historias de Zaragoza

Martes, 7 (18.30h): Charla "Superación del TOC", por Manuel Guridi. Asoc. TOC- Zaragoza.
Lugar: FNAC (Plaza de España)

Miércoles, 8 (19h): Charla: "Salud mental. La otra cara del cáncer". Asoc. Amac Gema.
Lugar: FNAC

Jueves, 9 (19h): Charla: "Loca con papeles. Cuatro meses en una UTP", por Cristinica. Lugar: FNAC

Viernes, 10 (19h): Charla: "Familiares y pacientes recuperad@s hablarán de Trastorno de Conducta Alimentaria". Asoc. TCA Aragón. Lugar: FNAC (Plaza de España)

Martes, 14 (17h): Presentación del poemario "Vivir sucede", por Paco Valiente Castelló.
Lugar: Espacio Visiones de Rey Ardid (c/Mayoral, 39)

Jueves, 16 (19h): Charla: "Intervención integral del suicidio". Grupo de prevención del Suicidio del COPPA. Lugar: Fundación CAI Joaquín Roncal (c/San Braulio, 5)

Jueves 16 al viernes 31: Exposición Pantoneff800 en Espacio Visiones. Rey Ardid

Viernes, 17 (11h): Campeonato mundial de 100 versos libres. Rey Ardid. En: entrada Parque Grande.

Viernes, 17 (19h): Charla: "Visibilidad a la paraparesia espática familiar". Asoc. AEPEF. En: FNAC

Sábado, 18 (todo el día): Talleres de Salud Mental. Lugar: Fundación CAI Joaquín Roncal.
Programa en el código QR o en <https://mariajoseochoacepero.com/mayember/>
Puedes verlo online en: <https://fundacioncai.es/page/streaming-sala-1>

Lunes, 20 (19h): Charla: "Terapia y familia: dos agentes esenciales en la recuperación de los trastornos de la personalidad". Asoc. El Volcán. Lugar: FNAC (Plaza de España)

Jueves, 23 (18h): Teatro Kanalla: "¿Contagiamos?". Compañía Kanalla y Asoc. Paso a Paso.
Lugar: Centro Cívico Tío Jorge

Viernes, 24 (19h): Charla: "Generación de cristal". Asoc. PICA. En FNAC (Plaza de España)

Sábado, 25 (todo el día): Jornada de Salud Mental. Lugar: Fundación CAI Joaquín Roncal
Programa en el código QR o en <http://mariajoseochoacepero.com/mayember/>
Puedes verlo online en: <https://fundacioncai.es/page/streaming-sala-1>

Martes, 28 (19h): Charla: "Regulación emocional y salud mental. ¿Es algo ajeno a tod@s nosotr@s?".
Asoc. Psicara. Lugar: FNAC (Plaza de España).

Miércoles, 29 (de 18 a 19h): Charla: "Educación social y salud mental entre el límite del bien y del mal", por D. Royo (CEES Aragón). Lugar: FNAC (Plaza de España)

Y a las 19h: Charla: "Somos lo que hacemos: la ausencia de roles en personas con diagnóstico de Trastorno Mental Grave y sus familias", por M. Marín Berges (COPTOA). Lugar: FNAC

Jueves, 30 (19h): Charla: "Grupos de apoyo para la depresión y ansiedad". Asoc. AFDA. Lugar: FNAC

Viernes, 31 (de 10 a 14h): Celebración del Día Sin Estigmas. Rey Ardid. Univ. Zaragoza. En: Plaza San Francisco.

Viernes, 31 (18h): Concentración - Performance por la salud mental. Lugar: Plaza de España (en el lado de la DPZ)

Viernes, 31 (19h): Clausura de MAYEMBER con Proyección de cortos de cine de OTRAS MIRADAS.
Lugar: FNAC (Plaza de España)

En el reverso y en este código QR encontrará todos los actos que hemos preparado. Hay charlas, talleres, proyecciones de cortos, teatro, poesía, conciertos de música... Todos son gratuitos gracias a ponentes, artistas, asociaciones, facilitadores de espacios... que altruistamente han colaborado para lograr una sociedad más sana y más respetuosa. Gracias de corazón





MAYEMBER es el movimiento **naranja** (un adorno naranja es nuestro distintivo) que surge para visibilizar lo difícil que a veces resulta vivir con una enfermedad mental a causa de los prejuicios y estigmas que muchos diagnósticos despiertan en la población y que se alimentan del miedo y de la desinformación.

Queremos una sociedad en la que quepamos todos, en la que no asuste tener ni decir que se tiene un trastorno o una enfermedad mental o que se es neurodivergente.

Para ello, un buen número de asociaciones, instituciones, profesionales y artistas que trabajamos por la salud mental hemos organizado para este mes de mayo más de una treintena de actos en los que hablaremos de la enfermedad y la salud mental. En el QR podrás encontrar el programa completo.

*Ni miedo ni vergüenza
¿Te unes?*



SÁBADO, 18 DE MAYO: JORNADA DE TALLERES

En Centro Joaquín Roncal CAI (c/ San Braulio, 5-7)

Entrada libre hasta completar aforo

También por online: <https://fundacioncai.es/page/streaming-sala-1>



10 a 11.10h: REGRESO AL PRESENTE

Acompaña: Nati Pérez (docente y experta en Mindfulness)

11.30 a 13h: ESCUCHA CONSCIENTE: ¿SABES ESCUCHAR?

Acompaña: María Dubón (escritora y formadora)

*Por si te apetece: como nos gusta la buena conversación y conocer gente nueva,
comeremos por la zona en algún lugar económico*

17 a 18.30h: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTES

Acompaña: Ana Notivoli Rodrigo (psicóloga)

19 a 20.30h: ENVEJECER CON SALUD PARA SEGUIR BAILANDO

Acompaña: MAYEMBER

Si te apetece, tráete un ganchillo; si no, vente igual.

ORGANIZAN:



María José Ochoa
Psicología

COLABORAN:



fundación
CAJA INMACULADA



SÁBADO, 25 DE MAYO JORNADA DE PONENCIAS

En Centro Joaquín Roncal CAI (c/ San Braulio, 5-7)
Entrada libre hasta completar aforo
También por online: <https://fundacioncai.es/page/streaming-sala-1>



9.15 h: INAUGURACIÓN DE LA JORNADA

PRIMERA MESA (de 9.30 a 11.30h)

9.30h: "Diario de una suicida". Niramaría

10h: "Conoce Somos más". Somos más

10.30h: "Triada postparto, depresión y suicidio". Isabel Irigoyen (MovEnRed)

A continuación, preguntas y breve pausa

SEGUNDA MESA (de 11.30 a 13.30h)

11.30h: "De los pies a la cabeza" Javier Hernández Aguirán

12h: "La generación de cristal". PICA

12.30h: "Cuando el meteorito impactó sobre la tierra... Perdón, sobre nuestro cerebro". M^a José Ochoa

A continuación, preguntas

TERCERA MESA (de 17.00 a 18.30h)

17.00h: "Luz y color en las UCIS infantiles" (Asoc. ESTELAR) y "Padres ayudando a padres" (Asoc. ARAPREM)

17.45h: "Alcoholismo, enfermedad mental. Causas, consecuencias, soluciones". Javier (Albada)

A continuación, preguntas y breve pausa

CUARTA MESA (de 18.30 a 20h)

18.30h: "Mi vida antes y después de la depresión" (Pepe, Asoc. Con la casa en la mochila) y

"Carencias, expectativas y supervivencia" (Javier, Mochila solidaria)

19.15h: "La convivencia con personas con enfermedad mental grave". Pilar y María José (Asoc. Paso a Paso)

A continuación, preguntas

... y fin

ORGANIZAN:



María José Ochoa
Psicología

COLABORAN:



MovEnRed.
Movimiento en red
contra el suicidio.

