



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:



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)
- Sábado, 11 (12h):** Recital de canto "El sueño de la razón produce música", por Ana María Blanco acompañada al piano por Marta Cocaña. Asoc. TOC-Zaragoza. Lugar: Fundación CAI-Roncal
- Sábado, 11 (18h):** Concentración - Performance por la salud mental. Lugar: ver QR
- 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 <http://mariajoseochoacepero.com/mayember/>
- 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/>
- 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 (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





SÁBADO, 18 DE MAYO: JORNADA DE TALLERES PRO SALUD MENTAL

POR LA MAÑANA

10 a 11.10h: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Acompaña: María José Ochoa Cepero (psicóloga)

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)*

POR LA TARDE

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



9.15 h: INAUGURACIÓN DE LA JORNADA

PRIMERA MESA (de 9.30 a 11.30h)

9.30h: "Diario de una suicida". Deyanira

10h: "Nuevas terapias para la depresión". Beatriz de Felipe (Stop Depression Stigmas)

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: "Conoce Somos más". Somos más

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.



somos

Estelar

Araprem
Asociación de Prematuros de Aragón



CAI fundación
CAJA INMACULADA