



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 tener 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 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 Toronto (Canadá, 1993) 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?



*En el reverso y en este código QR (por favor, **reviselo, puede haber actualizaciones**) encontrará todos los actos que hemos preparado. Hay charlas, cortometrajes, conciertos, terapia a pie de calle... Todos gratuitos gracias a ponentes, profesionales, asociaciones, facilitadores de espacios... que altruistamente empujan este proyecto. Gracias de corazón.*

ACTOS de MAYO en Zaragoza (todos gratuitos y hasta completar aforo)

Martes, 5 en FNAC (Plaza de España):

A las 18h: Acto de apertura de Mayember´26

A las 18.15h: Charla "Expectativas, frustraciones y realidades", por J. Pucelano, presentador y coordinador del programa Con la casa en la mochila (Radio Topo)

A las 19.30h: Charla "Familiares, codependientes", por Begoña Fernández y Josefina Mususlen, de Asociación ALBADA

Miércoles, 6 (15.45 a 16.30h) entrevista a Mayember sobre Salud mental en ABEJAR Radio por Diego Royo. Lugar: Colegio Sagrada Familia (Pº Infantes de España, 4)

Jueves, 7 (10.30h): Proyección del documental sobre salud mental "Vidas normales" de alumnos de 4º de Periodismo de UNIZAR (asignatura Proyecto de Documental). Lugar: Salón de Actos de la Biblioteca María Moliner (campus San Francisco)

Viernes, 8:

A las 10.30h: La actividad "Recitar es urgente" organizada por Rey Ardid. Lugar: Parque José Antonio Labordeta (bajo la fuente del Batallador)

A las 19h: Concierto de música de Backlava + posterior mesa redonda sobre Depresión. Lugar: Centro de Historias de Zaragoza (Plaza de San Agustín,2)

Sábado, 9 (a partir de las 18h): Concentración en la que se dará atención psicológica y psiquiátrica gratuita. Gesto para visibilizar la falta de profesionales de salud mental en la Sanidad pública. Lugar: Plaza de España (junto a la DPZ)

Martes, 12 en FNAC (Plaza de España):

A las 18h: Charla "El apego: construyendo seguridad y salud", por María José Ochoa Cepero, psicóloga y cocreadora de MAYEMBER.

A las 19.30h: Charla "El papel decisivo de la familia en los Trastornos de Personalidad: comprender, acompañar y cuidarse", por Beatriz Abadía, psicóloga de Asociación El Volcán

Viernes, 15 (10-14h): Mesas informativas sobre Salud mental. Lugar: Plaza del Castillo, Casetas (barrio de Zaragoza)

Sábado, 16 (12h): Ruikatsu (=quedada para llorar o sentir, sin más). Musicoterapeutas: Víctor Luqui y Beatriz Vallejo. Lugar: C. de Historias de Zaragoza (Pza. S. Agustín,2)

Martes, 19 en FNAC (Plaza de España):

A las 18h: Charla "TOC: Entender, afrontar, avanzar". Por Asociación TOC-Zaragoza

A las 19.30h: Proyección de cortometrajes sociales. Por: OTRAS MIRADAS

Miércoles, 20 (11h): Desfile de ropa solidaria. Organizado por Rey Ardid y aRopa2. Lugar: Centro Cívico Río Ebro (Edificio Fernández Ordoñez, c/María Zambrano, 56)

Sábado, 23:

De 11.30h – 13.30h: Cuida de tu salud mental: ¡Medita! Por Mar López, enseñante de meditación zen y directora de ZenCare. Lugar: Instituto de Biofeedback Clínico en Avda Tenor Fleta, 10 (entresuelo 3). Se aconseja venir con ropa cómoda.

A las 18h: Proyección del corto "Entre un mar de árboles" de Jorge Aparicio García + mesa redonda con expertos en salud mental. Lugar: Centro de Historias de Zaragoza (Pza. S. Agustín,2)

Sábado, 30 (19h): Clausura de MAYEMBER con Concierto de música de Ester Vallejo y Beatriz Vallejo. Lugar: Centro Cívico Tío Jorge (Plaza San Gregorio, s/n)