



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 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 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, **revíselo, puede haber actualizaciones**) encontrará todos los actos que hemos preparado. Hay charlas, talleres, cortos, conciertos, terapia a pie de calle... Todos gratuitos gracias a ponentes, profesionales, asociaciones, facilitadores de espacios... que altruistamente empujan este proyecto. Gracias de corazón.*



GRUPO **LACASA**

ACTOS para el 30 de abril y MAYO en Zaragoza (todos gratuitos y hasta completar aforo)

Miércoles, 30 de abril (18h) en Sala Ebro (Univ. San Jorge en Plaza Santa Cruz s/n): Acto de apertura de Mayember'25 por la Excm. Justicia de Aragón.

Martes, 6 (18h) en Centro cívico Estación del Norte: Charla: "Abuso sexual. Descifrando señales y factores de riesgo para la prevención del suicidio". Fundación Vicki Bernadet.

Miércoles, 7 (18h) en FNAC (Plaza de España): Charla "Mujeres con discapacidad. Una mirada interseccional". Asoc. Amanixer.

Jueves, 8 en FNAC (Plaza de España): A las 18h: Charla "La importancia de saber escuchar". Por: Asociación El Volcán. **A las 19h:** Charla "La ansiedad y el estrés en el desarrollo de la personalidad". Por: Asociación P.I.C.A. Aragón

Viernes, 9 (19h) en FNAC (Plaza de España): Charla: "El Trastorno de conducta alimentaria en primera persona". Por: Asociación TCA-Aragón

Sábado, 10 (18h) en Fund. CAI-J.Roncal: Documental "Anxiety Club". Asoc. TOC-Zaragoza.

Lunes, 12 (19h) en CC Estación del Norte: Charla: "De los pies a la cabeza". Por J. Hernández.

Martes, 13 (19h) en CC Estación del Norte: Proyección de cortometrajes. Por Otras Miradas.

Miércoles, 14 (19h) en Centro de Historias de Zaragoza (Plaza de San Agustín,2): Charla: "¿Cómo nos sentimos ante la crisis ambiental?". Por: Asociación AFDA.

Jueves, 15 en Centro de Historias: A las 18h: Charla "Conviviendo con la enfermedad mental". Por: Asoc. Paso a Paso. **A las 19h:** Charla "Suicidio en la adolescencia" + Cuento: "Para mamá, mi cenicienta en zapatillas" Por: Asoc. LIANA y Carmina Martín

Viernes, 16 en C.C. Estación del Norte (c/ Perdiguera,7): A las 17.30h: Charla "La relación tóxica de la que nadie habla: nuestro cuerpo y la comida" por A. Barrios (psicóloga). **A las 19:** Charla "Manual de supervivencia para mentes revoltosas" por Martín Pinos.

Sábado, 17 (todo el día) en Fundación CAI J. Roncal.: Talleres de Salud Mental + Ruikatsu (=quedada para llorar o sentir, sin más). El Ruikatsu comenzará a las 18.30h. Programa en el código QR o en <https://mariajoseochoacepero.com/mayember/> Musicoterapeutas: Víctor Luqui y Beatriz Vallejo

Miércoles, 21 en Centro de Historias: A las 18h: Charla: "Intervención de la ideación en la enfermedad mental" Grupo de Prevención del Suicidio del COPPA; **A las 19h:** Charla: "La psicología en las emergencias y catástrofes" por GIPEC- COPPA.

Jueves, 22 en Centro de Historias: A las 18h: Charla "Aulas sensibles al trauma (TBRI)". Asoc. PETALES. **A las 19h:** Charla "CRIE Semana Cococuidarse" por Francisco Lamuela.

Viernes, 23 (18h) en Centro Cívico Estación del Norte: Charla: "La violencia de género y sus secuelas en salud mental desde una perspectiva educadora". Por Teresa Ballester (Asoc. Somos Más) y Puri Novella.

Sábado, 24 (todo el día) en Fundación CAI Joaquín Roncal: Jornada de Salud Mental. Programa en el código QR o en <https://mariajoseochoacepero.com/mayember/>

Domingo, 25 o viernes, 30: Concentración con atención psicológica y psiquiátrica gratuita en la calle. Lugar: ver en QR

Lunes, 26 (18h) en C.C. Estación del Norte: Charla-taller: "Hay que estar muy loco para mirarse dentro" Por: EnajenArte.

Miércoles, 28 (19h) en Ámbito Cultural de El Corte Ingles (Pº Independencia): Charla: "Charremos de salud mental" por Mayember.

Jueves, 29 (18h) en C.C. de La Almozara (Avda. Puerta Sancho,30): Charla: "Necesitas terapia ocupacional y aún no lo sabes". COPTOA.

Sábado, 31 (19h) en Centro de Historias de Zaragoza (Plaza de San Agustín, 2): Clausura de MAYEMBER con Concierto de música de Ester Vallejo y Beatriz Vallejo.