

HIERBABUENA

ASOCIACIÓN PARA LA SALUD MENTAL

NUESTRA ESENCIA

Hierbabuena somos una asociación compuesta por personas con diversidad mental y experiencias de sufrimiento psicosocial que buscamos respuestas a los problemas vitales diagnosticables por la psiquiatría. Trabajamos para promover y apoyar toda clase de acciones destinadas a la mejora de la salud de la población, así como la autonomía, derechos y empoderamiento del colectivo ante las carencias de la situación actual.

PERSPECTIVA DE MENTE

Queremos que nos reconozcan y reconocernos como agentes de cambio que visibilicen las problemáticas relacionadas con el sufrimiento psicosocial para combatir el **cuerdismo***, promover la integración psicosocial y favorecer las condiciones de vida de las personas que han vivido experiencias inusuales y de sufrimiento emocional, intelectual y social. Para ello es necesario obtener la atención social, política e institucional adecuada.

"En Hierbabuena encontré amigos, descubrí mis derechos y aprendí que juntos podemos defenderlos mejor"

Andrea, socia de Hierbabuena

"Detrás de las etiquetas y los diagnósticos hay personas de carne y hueso que, independientemente de lo que piensen otros, tienen ideas, criterios, opiniones y ambiciones. Estas personas no son distintas de las demás, y quieren las mismas cosas básicas de la vida: unos ingresos adecuados; una vivienda decente; oportunidades educativas; una formación laboral que conduzca a un trabajo real y valioso; participación en la vida de la comunidad, amistades y relaciones sociales, y relaciones personales basadas en el afecto"

Judi Chamberlin, precursora del movimiento 'Orgullo Loco'

***Cuerdismo:** actitudes y comportamientos que, a semejanza del machismo o racismo, estereotipan, prejuzgan y discriminan a las personas diagnosticadas o tachadas de 'locas', desde una perspectiva de superioridad 'cuerda'.



NUESTROS CAMPOS DE CULTIVO

La *Mentha spicata*, conocida popularmente como hierbabuena, es una especie del género *Mentha* (existe una gran Diversidad Mental). Es una hierba aromática, intensa y fresca, muy empleada en gastronomía. Se adapta muy bien a una gran diversidad de climas, sólo necesita luz y humedad. En Asturias se dan las condiciones ideales para su cultivo.

OVIEDO

Fábrica de Ideas. C/ Historiador Juan Uría nº 15

C.P. 33011 · Oviedo

Hotel de Asociaciones Santullano. Avda. Joaquín Costa nº 48

C.P. 33011 · Oviedo

GIJÓN

Hotel de Asociaciones Sociosanitarias. Despacho 8

Avda. Hermanos Felgueroso nº 78

C.P. 33209 · Gijón

AVILÉS

Centro Municipal de Asociaciones El Arbolón. Avda. Gijón nº 5

C.P. 33402 · Avilés

Ingresos Voluntarios en nº Cuenta: ES59 2048 0076 0030 0014 4240

✉ asociación_hierbabuena@hotmail.com

☎ 672 044 919 / 697 294 595

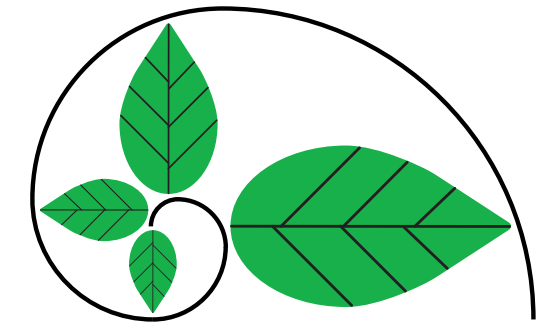
www.hierbabuena-asturias.org

Facebook: @as.hierbabuena

ESTE MATERIAL SE HA REALIZADO CON EL APOYO DEL CONSEJO DE LA MOCEDA DEL PRINCIPAU D'ASTURIAS (CMPA) DENTRO DE SU PROGRAMA DE FOMENTO Y APOYO DE LA COMUNICACIÓN INTERNA Y EXTERNA PARA ASOCIACIONES.

DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO: Nacho Quesada / FOTOGRAFÍA: Luis Hernando

DL: AS 01178-2017 / IMPRESO SOBRE PAPEL ECOLÓGICO LIBRE DE CLORO



HIERBABUENA

ASOCIACIÓN PARA LA SALUD MENTAL

Infusión de apoyo mutuo





HIERBACONSCIENTE

Infusión de intenso aroma a justicia y efecto empoderador. Tómala siempre en buena compañía.



HIERBACTIVA

Infusión de marcado sabor a compañerismo y saludables propiedades socializadoras. Tómate un tiempo para disfrutarla.



HIERBATÉATE

Participa en Hierbabuena de distintos modos: asóciate, haz voluntariado y colabora con la asociación.

Los derechos de las personas que padecemos un diagnóstico psiquiátrico son vulnerados diariamente. La legislación, que hoy los recoge, es una conquista muy importante; pero a pesar de figurar sobre el papel, aún no son realmente efectivos.

¿Has sentido la discriminación?

¿No te han tratado con respeto?

¿No tienes claro cuáles son tus derechos?

BUZÓN VERDE

Trabaja para la promoción, defensa y reivindicación de nuestros derechos.

Transmítenos tus opiniones, sensaciones o quejas e intentaremos buscar soluciones. ¡Verás que no estás sola!

Además, a lo largo del año organizamos y/o participamos en diversas charlas informativas, jornadas y mesas redondas relacionadas con el sufrimiento mental, la salud y el bienestar con el objetivo de aprender a desaprender viejas creencias, mitos y, en ocasiones, hablar de los tabúes que existen en nuestra sociedad.

CLUB SOCIAL: Tenemos mucho que expresar y comunicar. Todas y todos necesitamos crecer en autonomía. Buscamos compartir y apoyarnos mutuamente.

TALLERES SEMANALES: Aprender y crear siempre viene bien. “Charlar y caminar”, cocina, escritura, informática, sábados culturales son algunos ejemplos de actividades que solemos organizar con la colaboración de nuestro voluntariado.

VOLUNTARIADO: Nuestros talleres son impartidos por personas voluntarias, socias y miembros del colectivo o no, dispuestas a transmitir su energía e ilusión a los demás. También realizamos labores de voluntariado en apoyo a otros colectivos vulnerables o excluidos.

GRUPOS DE APOYO MUTUO: Espacios en los que compartir tus experiencias, ideas o emociones con personas que han vivido situaciones semejantes a las tuyas. Proporciona un marco seguro de confidencialidad en el que expresarnos y escucharnos. Nos ayuda a plantear respuestas, buscar soluciones y aprender a caminar hacia la conquista de nuestro bienestar y empoderamiento.

CREANDO ASOCIACION: Reunión asamblearia semanal en la que asociados y voluntariado de Hierbabuena nos juntamos con el objetivo de construir una asociación más participativa. Nos gustaría servir de plataforma tanto para tus necesidades como para tus sueños. Por una asociación horizontal, útil y transparente.

SOCIO, SOCIA ¡QUEREMOS CONOCERTE!

Pasos para preparar una infusión de Hierbabuena:

- 1) Seleccionar brotes tiernos: Elige las actividades que más te interesen.
- 2) Poner agua a calentar: Charla, camina, aprende, escribe, cocina, comparte y, como al echar el agua caliente, cuídate, cuida y déjate cuidar.
- 3) Esperar el tiempo adecuado: Mientras empiezas a sentir su esperanzador aroma se forjarán seguro amistades nuevas y proyectos ilusionantes!
- 4) Endulzar (o no) y... a disfrutar de su sabor y propiedades!

Ya hay una masa crítica a nivel internacional; por una salud mental que ponga en común nuestros problemas en lugar de solamente recetar pastillas. Súmate a ella a través de Hierbabuena!

*El mundu ta llocu, La llocura ye mundial
¡EL ACTIVISMO LO-CURA!*

Hierbabuena es una asociación sin ánimo de lucro. Puedes asociarte **desde 15 € al año**. Destinaremos estas aportaciones a imprimir más cartas de infusión como ésta que tienes en tus manos para poder llegar a más personas.

Rellena la ficha de inscripción y háznosla llegar.