

Sobre los GAM

- Pertener al GAM es algo **voluntario**, aunque quienes forman parte del grupo tiene que **comprometerse** a asistir.
- La **participación es libre**, es decir, no se puede obligar a hablar si alguien no quiere en ese momento.
- **Todas las voces son importantes**, debe haber igualdad entre los miembros del grupo.
- Cada uno/a participa **desde su experiencia**.
- La temática puede girar en torno a cuestiones relacionadas con la **salud mental o sobre otros aspectos de la vida: ámbito laboral, social, familiar, cultural...**



Contacto

623155010

Avenida del Magisterio, 1. 1ºB
Navalmoral de la Mata
Cáceres

feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

www.feafesextremadura.com



[/feafesextremadura](https://www.facebook.com/feafesextremadura)
[/Feafes-SM-Navalmoral](https://www.facebook.com/Feafes-SM-Navalmoral)

Horario de atención al

público:

Lunes - Viernes
9.00 a 14.00

GAM

Salud Mental

(Grupos de Ayuda Mútua)



FEAFES Salud Mental
NAVALMORAL

¿Qué son los GAM

Este grupo de ayuda mútua será un espacio de encuentro en el que varias personas que comparten un problema similar se reúnen para acompañar, escuchar, ofrecer ayuda y apoyarse mutuamente.

¿Cuándo?

Todos los viernes a las 11.30
Durarán aproximadamente 1 hora y media

¿Dónde?

En el Espacio de Creación Joven de Navalmoral de la Mata (Recinto Ferial)

Escucha

Crecimiento

Confianza

Cooperación

Reciprocidad

Apoyo

Seguridad

Interacción

Socialización

Pertenencia

Cohesión

Comunicación

Experiencia

Intercambio

Emociones

Relación

Aprendizaje

Conexión

Humanidad

Ayuda

Participación

Compresión