



# *ABRAZOS EN EL CAMINO*

La Salud Mental en las Personas Mayores

**GUÍA IN-FORMATIVA**

**Abrazos en el camino**

**La Salud Mental en las Personas Mayores**  
**Guía In-Formativa.**

**Edición y diseño:** Feafes Salud Mental Extremadura  
**Año de Edición:** 2024

**Financiación:** Diputación de Badajoz. Programa Red- Apoyo Rural en Salud Mental.



# ÍNDICE

---

1

INTRODUCCIÓN: ABRAZOS EN EL CAMINO

2

SOMOS FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

3

¿SABÍAS QUE...?

4

SALUD MENTAL Y MAYORES

5

TÉRMINOS CORRECTOS E INCORRECTOS

6

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LAS PERSONAS MAYORES.  
TRASTORNOS MÁS FRECUENTES

7

DECÁLOGO DE BUEN TRATO PROFESIONAL

8

BUENAS PRÁCTICAS. TIPS SOBRE SALUD MENTAL

9

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

# 1

## INTRODUCCIÓN



# Abrazos en el camino

La vida es un viaje lleno de **desafíos, sorpresas y aprendizajes**. A medida que avanzamos, encontramos momentos de alegría, pero también de dolor y dificultad. A lo largo de los años, es natural que nuestro camino se vea marcado por cambios, tanto internos como externos, que pueden afectar nuestra salud emocional. Sin embargo, cada etapa de la vida tiene su propio valor y oportunidad para encontrar la paz y el bienestar.

Abrazos en el Camino es una guía pensada para acompañar a las personas mayores en su recorrido hacia **el bienestar emocional** a través de pequeños gestos de autocuidado, apoyo mutuo y atención plena. De esta forma podrán abrazar su propio proceso y vivir con mayor serenidad, equilibrio y felicidad.

En estas páginas encontrarás herramientas y reflexiones para conectar contigo mismo, gestionar las emociones, fortalecer las relaciones interpersonales y, sobre todo, cultivar una actitud positiva ante los cambios que llegan con los años. Al igual que un abrazo que reconforta y llena de energía, estas páginas pretenden ser un apoyo cálido y cercano, que te anime a continuar tu camino con esperanza y bienestar.

# 2 SOMOS FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA

**Feafes Salud Mental Extremadura** es la Federación de Asociaciones de Personas con problemas de Salud Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias extremeñas, con un total de 10 asociaciones federadas.



## MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.



## VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.

## VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad, Equidad.



### Acreditaciones:

Miembro Salud Mental España.  
Miembro del CERMI Extremadura.  
Patrono de la Fundación Tutelar de Extremadura, FUTUEX.

### Premios:

- "Premio a la Tolerancia" por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura, ADHEX.
- "Premio de Buenas Prácticas Nacional" al Observatorio de Salud Mental por Salud Mental España.
- "Premio de Buenas prácticas Nacional" por el Programa "Mujer y Salud Mental".
- "Premio de Buenas prácticas Nacional" por el Proyecto socioeducativo "@croquetamental".



**PILARES** en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:

#### MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en su Comunidad”.

#### RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

#### EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

#### LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

## Nos detenemos en el Estigma

**ESTIGMA EN SALUD MENTAL = PREJUICIOS Y FALSAS CREENCIAS**

La base del Estigma son *“no verdades”* que hemos adoptado como sociedad a través del tiempo, que hemos normalizado y las consideramos como certezas.

Además, nos han educado en la creencia de que “el malestar” es signo de debilidad y que quién necesita ayuda es una persona “no válida”. En los casos más extremos de intolerancia e injusticia se utiliza el término “locos/as” como definición y condición llegando a la deshumanización de la persona.

El Estigma es la causa por la que las personas que tienen problemas de salud mental tengan que enfrentarse a actitudes discriminatorias, desprecio y rechazo social.

**Es importante:**



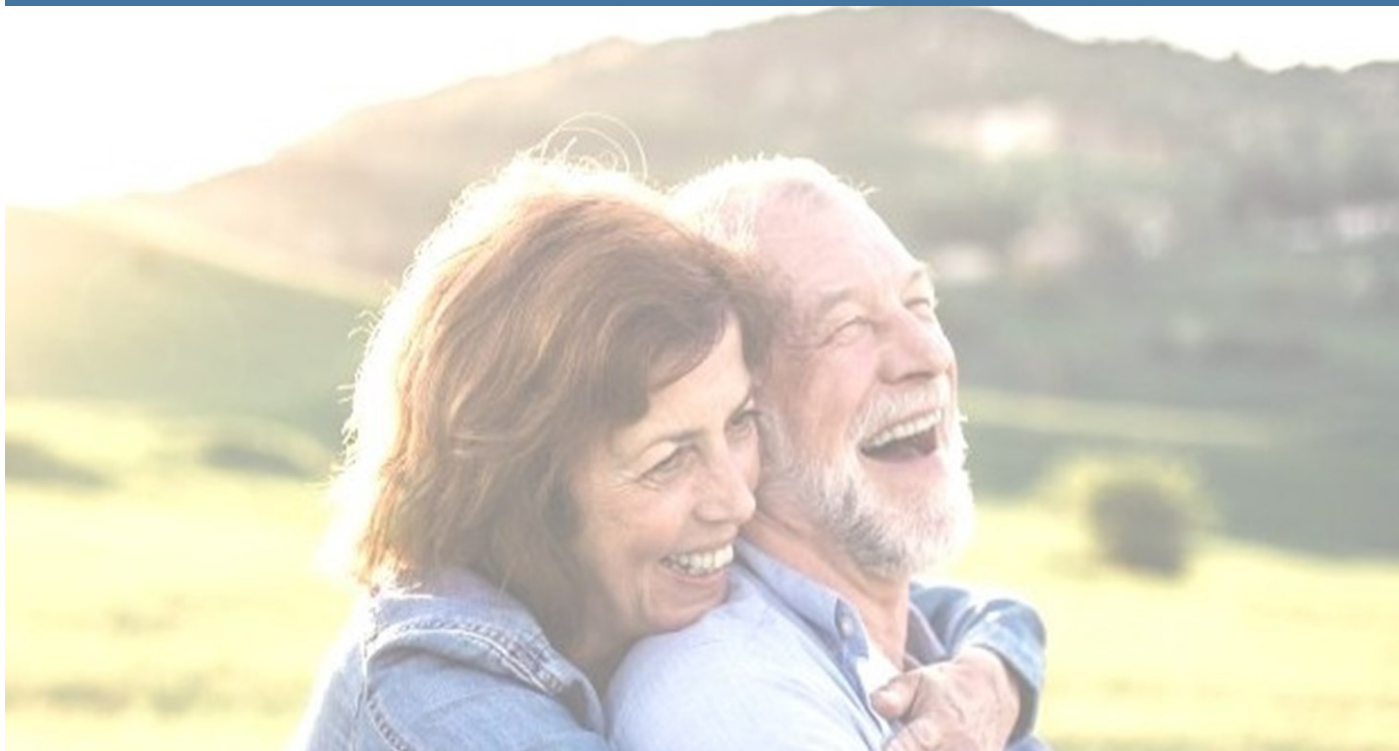
ALERTA  
ESTIGMA 682 632 100  
info@feafesextremadura.com

[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

Que la información sobre salud mental, problemas de salud mental y trastornos mentales graves nos lleguen a través de **profesionales de la salud** que nos puedan brindar **conocimientos reales** de cada problema y trastorno y herramientas de gestión y permitan una concepción de los problemas de salud mental **alejados del Estigma**.



La "Epidemia de la soledad" hace referencia al impacto negativo que la soledad no deseada y el aislamiento social tienen en la Salud Mental y la calidad de vida de las personas mayores



# 3 ¿SABÍAS QUE...?



El edadismo o discriminación por edad afecta al 50% de la población. Se trata de un problema calificado por la ONU como “una sigilosa pero devastadora desgracia para la sociedad”.

La OMS estima que aproximadamente el 7% de la población mundial adulta mayor de 60 años sufre de depresión.

Las personas mayores que experimentan aislamiento social tienen una probabilidad de un 60% mayor de desarrollar problemas de salud mental.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas mayores representan aproximadamente el 20% de todas las muertes por suicidio a nivel mundial, a pesar de constituir solo el 12% de la población total.

Se estima que alrededor del 10% al 15% de las personas mayores sufren de trastornos de ansiedad.

En relación a la ratio de profesionales de la psicología, la media europea es de 18 psicólogos/as por 100.000 habitantes mientras que en España desciende a 6 y en Extremadura la ratio es aún menor con 5 psicólogos por cada 100.000 habitantes

Existe una enorme demanda de psiquiatras cuyas ratios también son inferiores a la media.

Además, se siguen encontrando carencias de equipos multidisciplinares en salud mental.





# 4

SALUD  
MENTAL  
Y PERSONAS  
MAYORES

# PERSONAS MAYORES

La OMS (Organización Mundial de la Salud) determinó que a las personas **mayores de 60 años** en países en vías de desarrollo y **mayores de 65** en países desarrollados se les llamen **“Personas Mayores”** en lugar de utilizar el término Tercera edad.

Este grupo poblacional está en crecimiento debido al aumento de la esperanza de vida, impulsado por los avances en medicina, salud pública y tecnología sanitaria. A nivel global, la esperanza de vida promedio es de 87,5 años.

En España, la universalización del sistema de salud y las pensiones contribuyen al bienestar de las personas mayores, mejorando su calidad de vida y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

## EDADISMO ¿QUÉ ES?

Se refiere a la forma de pensar, sentir y actuar de forma negativa por razón de la edad.

Además, puede mezclarse con otras formas de discriminación, como las relacionadas con el sexo, la raza y la discapacidad, incrementándolas.

Es un **ERROR** pensar que la depresión está presente en las personas mayores sólo por el hecho de tener una edad y que el envejecimiento, por tanto, esté asociado directamente con este trastorno.



# 5

## TÉRMINOS CORRECTOS E INCORRECTOS



**CORRECTO**



**ADECUADO PERO  
INSUFICIENTE**



**INCORRECTO**



### **ASILOS**

En el pasado, los asilos eran lugares residenciales con un modelo asistencialista. Hoy, en las residencias se implementan programas de intervención, son abiertas y consideradas "hogares".



### **PERSONAS MAYORES**

Es un término objetivo en el que no hay carga ni valoración de ningún tipo.



### **JUBILADOS/AS**

Abarca solo a quienes han alcanzado la edad o circunstancia legal para dejar de trabajar. Pueden no ser personas mayores.



### **PASIVOS O CARGAS**

Son personas activas. Cuando estén en situación de mayor vulnerabilidad necesitarán apoyo, pero han aportado y siguen aportando a su comunidad, entornos familiares, a la economía y a la sociedad.



### **PERSONAS DE EDAD AVANZADA**

Término adecuado y neutral.



### **VIEJOS/AS O ANCIANOS/AS**

Son términos peyorativos y cargados de prejuicios, que no responden a la realidad.



### **VIEJO VERDE**

Expresión inadecuada. Extensión de esta imagen a la generalidad, por la cual se asume que cualquier hombre mayor desea tener contacto sexual con una chica joven.



### **VEJESTORIO:**

según la RAE, término despectivo para definir a una persona muy vieja.



### **ABUELOS/AS**

Se limita a la relación de parentesco. Tiene connotaciones paternalistas.



### **DEPENDIENTE**

No corresponde a la realidad.



### **BOOMER, (BABY-BOOMER):**

Hace referencia a la generación que nació entre los años 1943 y 1960. Se utiliza de modo despectivo para hablar de las personas mayores como personas cerradas de mente, "desagradecidas" y egocéntricas.



### **CARCA:**

persona a quien se atribuye, generalmente por su edad, una ideología retrógrada.



# 6 PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LAS PERSONAS MAYORES

No se deben normalizar los trastornos mentales en personas mayores, ni asociarlos a la edad. Es necesario diferenciar los problemas de Salud Mental del proceso de envejecimiento.

## Trastornos más frecuentes

### DEPRESIÓN

- Es el trastorno más frecuente en las personas mayores (más aún en mayores de 65 años)
- Se caracteriza por una visión pesimista del futuro y baja autoestima.
- Produce un gran sufrimiento y dificulta la vida diaria.
- En personas mayores, los síntomas de la depresión se suelen pasar por alto, solapados bajo los síntomas de otras enfermedades físicas, por lo que la depresión no suele ser debidamente tratada.

### CONDUCTA SUICIDA.

Las **ideas suicidas** siguen siendo un problema de salud mental significativo especialmente entre las personas mayores. Este grupo tiene un riesgo elevado de presentar pensamientos suicidas debido a una combinación de factores físicos, emocionales y sociales. En este contexto, entre el **65% y el 95% de los casos de suicidio** en personas mayores están vinculados a sentimientos de soledad, la conciencia de estar en el final de la vida o trastornos como depresión, ansiedad y demencia, entre otros factores de riesgo.



## ANSIEDAD

- Afecta al 3,8% de las personas mayores.
- Se caracteriza por un estado temeroso en el que la persona que lo sufre anticipa que se va a producir un mal, aunque no sepa determinar en concreto qué es lo que teme.
- El objeto que causa la ansiedad **no es concreto**, sino de carácter indefinido. La ansiedad va acompañada de sensaciones físicas como tensión muscular, palpitaciones o sudoración excesiva, pero también de otros síntomas psicológicos como problemas para dormir, pensamientos intrusivos, etc.
- Las reacciones de ansiedad a menudo provienen de un sentimiento de impotencia frente a la vida.

## TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS (DEMENCIA)

- Se refiere a un cuadro clínico que implica un deterioro global en uno o (generalmente) más dominios cognitivos. El deterioro debe ser suficiente para interferir con la independencia en las actividades cotidianas. Su naturaleza es crónica y progresiva; debe presentar un declive desde un nivel anterior más alto. Además, los déficits cognitivos no deben ocurrir exclusivamente en el contexto de un delirio o explicarse mejor por otro trastorno mental.

## TRASTORNO DEL SUEÑO

Los problemas de sueño son comunes en edades avanzadas y pueden estar relacionados con otros trastornos mentales.

**Insomnio:** Muchas personas mayores experimentan dificultades para conciliar el sueño o para mantenerlo, lo que puede llevar a irritabilidad y agotamiento.

**Apnea del sueño:** Interrupciones temporales de la respiración durante el sueño que pueden afectar la calidad del descanso y aumentar el riesgo de problemas cardiovasculares.

## CONSECUENCIAS DE LA SOLEDAD NO DESEADA

La falta de interacción social y el sentimiento de aislamiento pueden generar o empeorar trastornos de salud mental.

El aislamiento social está asociado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas.

También puede hacer que las personas se sientan menos motivadas para mantener su autonomía, lo que puede llevar a una mayor dependencia de los demás.



## PREVENCIÓN DE LA SOLEDAD

El envejecimiento activo implica un enfoque integral que fomente la salud, el bienestar y la participación social de las personas mayores.

- Es esencial ofrecer espacios y actividades que faciliten la interacción social
- Grupos de Apoyo Mutuo (GAM): Estos grupos se basan en el apoyo mutuo entre personas que comparten experiencias y dificultades similares.
- Apoyo emocional y psicológico: La terapia cognitivo-conductual y otras intervenciones psicológicas pueden ayudar a las personas mayores.

# 7

## DECÁLOGO DE BUEN TRATO PROFESIONAL

El buen trato por parte de los profesionales se fundamenta en poner en práctica enfoques de comunicación, relación y acción que favorezcan el bienestar de las personas mayores con problemas de salud mental.

1. Respeto y dignidad.
2. Escucha activa y empatía.
3. Comunicación clara y adaptada.
4. Promoción de la autonomía.
5. Cuidado integral y personalizado.
6. Cuidado y protección de la intimidad.
7. Actuar sin prejuicios ni estereotipos.
8. Fomento del bienestar emocional.
9. Trabajo colaborativo y multidisciplinar.
10. Compromiso con la formación continua.



# Tips sobre Salud Mental

8

BUENAS  
PRÁCTICAS EN  
SALUD MENTAL



1. Plantear objetivos, metas alcanzables y prioridades **ES SALUD MENTAL.**
2. Practicar la reminiscencia **ES SALUD MENTAL.**
3. Ser responsables y partícipes **ES SALUD MENTAL.**
4. Fomentar actividades de relajación **ES SALUD MENTAL.**
5. Pedir ayuda **ES SALUD MENTAL.**
6. Mantenerse activo **ES SALUD MENTAL.**
7. Reír **ES SALUD MENTAL.**
8. Escuchar música, pasear, escuchar, tomarse un café **ES SALUD MENTAL.**
9. Cuidar y mantener las relaciones sociales **ES SALUD MENTAL.**
10. Buscar ayuda cuando y comunicar el malestar **ES SALUD MENTAL.**





9

PROPUESTA DE  
ACTIVIDADES



# REMINISCENCIA



## DESCRIPCIÓN

La actividad de reminiscencia consiste en evocar recuerdos pasados a través de conversaciones, objetos, fotos o música, con el fin de estimular la memoria y fomentar el bienestar emocional.



## OBJETIVO

Fomentar la comunicación, mejorar la memoria, reducir la ansiedad y promover el bienestar emocional en personas mayores.



## RECURSOS

Fotografías antiguas, música o canciones del pasado y objetos significativos (ropa, utensilios, recuerdos).



## DURACIÓN

Entre 30 y 60 minutos, dependiendo de la capacidad de atención y la dinámica del grupo.



# INTERGENERACIONAL



## DESCRIPCIÓN

La actividad intergeneracional promueve la interacción entre personas de diferentes edades (por ejemplo, niños y personas mayores) para compartir experiencias, conocimientos y fortalecer los lazos comunitarios.



## OBJETIVO

Fomentar el entendimiento mutuo, reducir estereotipos y mejorar el bienestar emocional a través del intercambio de conocimientos y experiencias entre generaciones.



## RECURSOS

Juegos y actividades lúdicas, manualidades o talleres creativos, materiales para actividades (papel, colores, juegos de mesa, etc.)

## DURACIÓN



Generalmente entre 45 y 90 minutos, dependiendo de la actividad y la dinámica del grupo.



# VIVIR CON FELICIDAD

## DESCRIPCIÓN

Se planificarán 3 talleres mensuales, 1 por semana. Para cada taller la persona encargada preparará previamente el material que necesitará.

•**Semana 1: Risoterapia - Te paso mi risa:** En grupo formando un círculo un/a usuario/a sale al centro y tiene que intentar pasar la risa a otro /a compañero/a mirándole a los ojos.

•**Semana 2: Musicoterapia - ¿Qué recuerdo emocional te trae?:** Presentar una variedad de canciones al grupo y de entre las elegidas por ellos/as, hablar de recuerdos, emociones, etc.

•**Semana 3: Danzaterapia - El pañuelo:** El grupo cogido de las manos se moverá en círculo al ritmo de la música. Cada persona llevará un pañuelo en la mano y cuando el/la profesional haga una señal deberán juntarlos hacia el centro y después se moverán libremente con ellos.

## OBJETIVO

Trabajar la psicomotricidad y la expresión corporal de los/as usuarios/as.

## RECURSOS

Equipo de música y una sala.

## DURACIÓN

2 horas aproximadamente.



# GAM

## Grupos de Ayuda Mutua

### DESCRIPCIÓN

Los Grupos de Ayuda Mutua son una herramienta que facilita un espacio de encuentro en el que varias personas que comparten un mismo tema, en este caso de Salud Mental, se reúnen para acompañar, escuchar, ofrecer ayuda y apoyarse mutuamente.

Habrà una persona encargada de moderar.

Se reunirán una vez por semana y se sentarán en círculo para que todos/as puedan verse y facilitar así la comunicación.

### OBJETIVO

Compartir experiencias con la intención de mejorar su situación, aprender colectivamente y brindar apoyo de manera recíproca.

### RECURSOS

Una sala tranquila y sillas.

### DURACIÓN

Una hora aproximadamente.

*Feafes Salud Mental Extremadura elaboró en 2020 la guía "GAM Salud Mental. Guía práctica para la creación y funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental". Disponible para consulta y descarga en [www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)*

# LÍNEA DE LA VIDA



## DESCRIPCIÓN

La actividad consiste en crear una línea de la vida visual utilizando fotografías que representen momentos significativos de la vida de la persona. Se organiza cronológicamente para ayudar a evocar recuerdos y facilitar la reflexión personal.



## OBJETIVO

Estimular la memoria, promover la reflexión sobre la vida pasada y reforzar el sentido de identidad y autoestima en personas mayores.



## RECURSOS

Fotografías personales de diferentes etapas de la vida, cartulina o pizarra para crear la línea de la vida y marcadores o pegatinas para señalar eventos importantes



## DURACIÓN

Entre 45 y 60 minutos, dependiendo de la cantidad de fotos y el nivel de detalle que los participantes deseen compartir.



# MOSAICO CREATIVO

## DESCRIPCIÓN

La actividad consiste en crear un mosaico utilizando materiales variados (papel, cerámica, botones, piedras, etc.) para formar una imagen o patrón. Es una actividad creativa y terapéutica que fomenta la expresión artística y la coordinación motriz.

## OBJETIVO

Fomentar la creatividad, mejorar la motricidad fina y proporcionar una actividad relajante que estimule la concentración y el bienestar emocional.

## RECURSOS

Fotografías materiales para el mosaico (papel, azulejos, botones, piedras, etc.), pegamento o cemento para fijar los materiales, cartulina o tablero para la base y herramientas (pinzas, tijeras, pinceles).

## DURACIÓN

Entre 45 y 90 minutos, dependiendo de la complejidad del diseño y la velocidad de trabajo de los participantes.





# MINDFULNESS

## DESCRIPCIÓN

La actividad de mindfulness invita a los participantes a practicar la **atención plena**, enfocándose en su respiración, las sensaciones corporales y el momento presente. Esto les ayuda a reducir el estrés y aumentar la concentración, promoviendo la calma mental.

## OBJETIVO

Mejorar la salud mental, reducir la ansiedad, aumentar la concentración y promover la relajación.

## RECURSOS

Instrucciones guiadas de mindfulness y música suave.

## DURACIÓN

Entre 15-30 minutos, dependiendo de la atención y comodidad del grupo.



# APRENDER A DECIR "NO"



## DESCRIPCIÓN

"A veces negarse a según qué cosas puede crear un conflicto interior y otras, por miedo a la repercusión que pueda tener nuestra decisión no somos capaces de decir no, pero es esencial para discernir lo que hacemos por gusto de lo que hacemos por imposición".

Una vez realizada esta reflexión se abrirá un debate.



## OBJETIVO

Ayudar al grupo a comprender e interiorizar que está bien negarse a según qué cosas.



## RECURSOS

La guía para leer la frase de la explicación.

Una sala amplia y cómoda con sillas.



## DURACIÓN

2 horas aproximadamente.



# CUIDARSE ES QUERERSE



## DESCRIPCIÓN

Se impartirá un taller grupal semanal con temas monográficos sobre Salud Mental que se deberán elegir en grupo. Cabe la posibilidad de que el taller lo imparta algún profesional externo especializado.

Ejemplos de temáticas.

¿La tristeza es depresión?

Tolerancia a la frustración

La soledad y sus consecuencias.

Proyecto de vida. Vida activa



## OBJETIVO

Informar sobre cuestiones relacionadas con Salud Mental.



## RECURSOS

Una sala amplia con mesas y sillas, apuntes para el/la profesional con los temas a tratar, folios y bolígrafos para la primera sesión.



## DURACIÓN

2 horas aproximadamente.



# Bibliografía

---

- *Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, SEPAD y AUPEX. (2020). Plan Intergeneracional de Extremadura (PIEX) 2020- 2025.*
- *Confederación Salud Mental España. (2008). Mental Health in Older People. Consensus paper. Luxembourg: European Communities.*
- *Feafes Salud Mental Extremadura. (2020). GAM Salud Mental - Guía práctica para la creación y funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental.*
- *Feafes Salud Mental Extremadura. (2024). La Salud Mental, un estado de bienestar - Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura.*
- *Feafes Salud Mental Extremadura. (2024). Declaración de Derechos Humanos en Salud Mental en Primera Persona.*
- *Feafes Salud Mental Extremadura. (2020). Cuídate para cuidar. Cuaderno de tareas breves dirigido a familias.*
- *Feafes Salud Mental Extremadura (2023). 3ª Edición la croqueta mental. Guía práctica para el apoyo emocional de los jóvenes.*
- *Observatorio de personas mayores—IMSERSO (2010). La Salud Mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible.*

# ENTIDADES FEAFES #ENRED

## Haciendo Salud Mental en Extremadura

### FEAFES Salud Mental EXTREMADURA

C/ Bailén 15, Local  
06200 Almendralejo  
682632100  
info@feafesextremadura.com  
www.feafesextremadura.com

### FEAFES Salud Mental ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B  
06200 Almendralejo  
924664677 // 664295658  
info@feafesalmendralejo.com  
www.feafesalmendralejo.com

### SALUD MENTAL AEMIS

C/Rafael Cabezas, 4 Local A  
06005 Badajoz  
924238421 / 640375529  
aemis.ocio@gmail.com  
www.saludmentalaemis.org

### FEAFES Salud Mental CALMA

Av. Luís Álvarez Lencero N.1  
06800 Mérida  
651992607  
asociacioncalma@gmail.com  
www.feafescalma.es

### PROINES Salud Mental

C/ Molino, 6 Apto. Correo 161  
06400 Don Benito  
924805077  
proines@proines.es  
www.proines.es

### FEAFES Salud Mental PLASENCIA

Avda. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero.  
Pabellón 9  
10600 Plasencia  
927419887  
feafesplasencia@gmail.com  
www.feafesplasencia.wordpress.com

### FEAFES SALUD MENTAL EXTREMADURA, en Cáceres

Edificio Embarcadero. Módulo C  
10195 Cáceres  
613264294  
Feafesextremadura.caceres@gmail.com  
www.feafesextremadura.com

### APAFEM- BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.  
06011 Badajoz  
924267010  
teresa.caldito.botello31@gmail.com

### FEAFES Salud Mental CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A  
10800 Coria  
927504362  
coordinador.smcoria@gmail.com

### FEAFES Salud Mental MÉRIDA

Avda. de Lusitania, 10  
06800 Mérida  
924300457  
gerencia@feafesmerida.com  
https://www.feafesmerida.com

### FEAFES Salud Mental NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1º-1ºB  
10300 Navalmoral de la Mata  
623155010  
Feafesnavalmoraldelamata@gmail.com  
https://www.feafesnavalmoraldelamata.org

### FEAFES Salud Mental ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2  
06300 Zafra  
924555943  
gerencia@feafeszafra.com  
www.feafeszafra.com



**Envejecer es  
como escalar una  
gran montaña:  
mientras se sube  
las fuerzas  
disminuyen, pero  
la mirada es más  
libre y la vista  
más amplia y  
serena.**

Ingmar Bergman



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O.**

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**

[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

Financiado por:



**DIPUTACIÓN  
DE BADAJOZ**