



Memòria 2016

AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004

www.afibrocat.com



Índex

Presentació	Pàg. 1
1. Introducció	Pàg. 3
2. Missió, visió i valors	Pàg. 4
3. Presentació de l'entitat	Pàg. 5
4. Objectius 2016	Pàg. 9
5. Què fem?	Pàg.10
6. Informació econòmica	Pàg.14
7. Activitats 2016	Pàg. 15
<i>7.1. Desenvolupament activitats 2016</i>	Pàg.17
8. Les nostres teràpies	Pàg.40
9. Epíleg	Pàg.41

Presentació

Associació AFIBROCAT “Associació d’ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004” és una associació de proximitat situada al barri d’Horta, de Barcelona, des de l’any 2004. AFIBROCAT és una entitat sense finalitat de lucre, amb l’objectiu d’acollir les persones afectades de Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica i Sensibilitat Química, mitjançant teràpies alternatives i xerrades informatives en relació a la malaltia i d’altres temes d’interès per a les sòcies.

L’any 2015 ens va ser concedida la **Medalla d’Honor de l’Ajuntament de Barcelona**.

Som membres del Consell de salut i del Consell de la dona del districte d’Horta-Guinardó, de Barcelona.

Participem a la Taula de Síndromes de Sensibilització Central de l’Ajuntament de Barcelona.

Estem inscrits al registre de Grups d’interès de la Generalitat de Catalunya.

El nostre lema: **ACOLLIR I COMPARTIR**

Valors de la nostra entitat: Solidaritat, empatia, qualitat, eficiència, eficàcia, superació, creació.

1. Introducció

Nom: Associació AFIBROCAT, inscrita amb el nº 28646/B, amb data 19/02/2004, al Departament de Justícia, Direcció General de Dret i d'Entitats Jurídiques, de la Generalitat de Catalunya. CIF: G-63366983

Afibrocat és una entitat sense finalitat de lucre, destinada a l'acolliment de persones amb Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica a través de teràpies alternatives i xerrades en relació a la malaltia.

Què és la Fibromiàlgia?

La fibromiàlgia és la malaltia invisible i del dolor constant que incideix en la vida de les persones afectades i al seu entorn familiar, laboral, social, sanitari i la canvia totalment. L'OMS (Organització Mundial de la Salut) l'any 1992 la va reconèixer com a malaltia. La FM és una síndrome i es caracteritza per un conjunt de símptomes interrelacionats. La prevalença de la FM és del 2-3% de la població, de la qual el 90% són dones. Quins).

2. Missió, visió i valors

MISSIÓ

- Quina és la nostra essència i quina volem que sigui?
- Que som i que volem ser ?
- Que fem i que volem fer?
- Quines limitacions o restriccions tenim? Com les superem?
- Com volem que ens vegin els altres?

Serà el fil conductor i aglutinador de les diferents actuacions que han de portar a aconseguir els objectius fixats en el procés de planificació, essencialment, l'acolliment de les persones diagnosticades de Fibromiàlgia, Fatiga Crònica i Sensibilitat Química Múltiple.

VISIÓ

L'Associació AFIBROCAT, Associació d'Ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004, vol ser una entitat referent en el districte d'Horta-Guinardó, de Barcelona, en l'acolliment, el suport i l'acompanyament de les persones afectades de Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica i Sensibilitat Química Múltiple.

VALORS

Treball en equip, esperit d'acollida i de proximitat, solidaritat, esforç i creixement.

3. Presentació de l'entitat

HISTÒRIA

L'any 2004, un grup de dones del barri va decidir donar vida a aquesta associació. El començament va ser difícil. Els hem de donar les gràcies perquè sense elles, avui, no seriem aquí.

L'any 2009, va entrar l'actual junta i un dels primers reptes va ser llogar un petit local situat al carrer de Tossa número 13, de Barcelona. Poc a poc, i amb molt d'esforç, hem aconseguit que sigui el nostre centre neuràlgic.

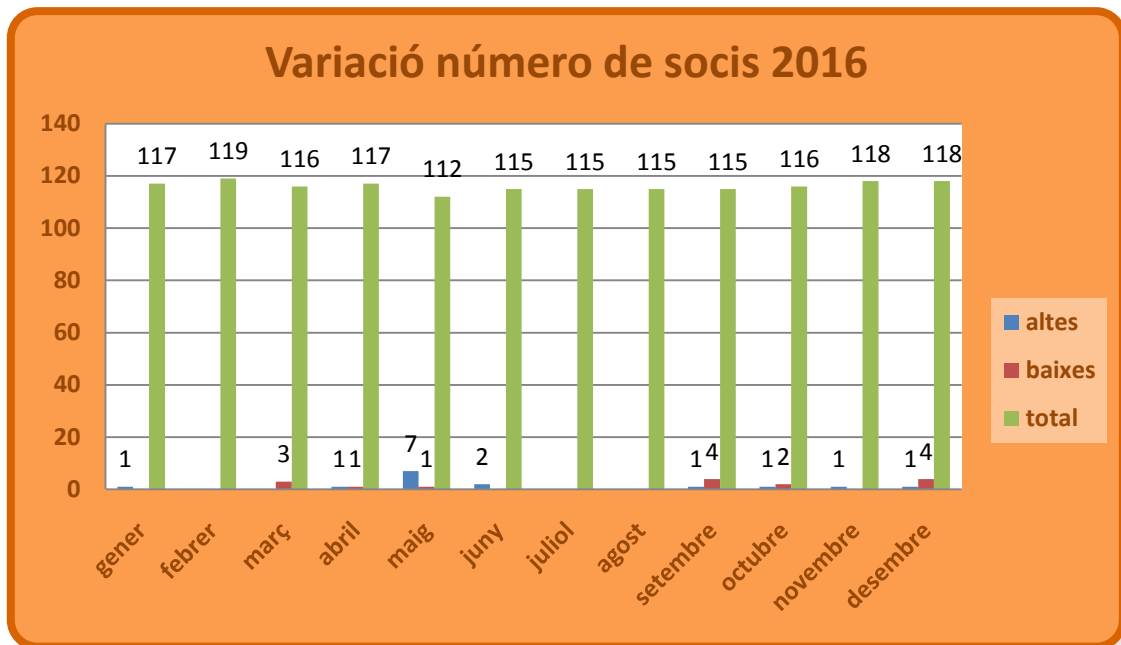
Hem aconseguit fer-nos presents al barri, com demostrà el districte Horta-Guinardó quan ens va creure mereixedors de la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona, en reconeixement a la nostra labor social, així com d'altres premis i reconeixements durant aquests 11 anys d'història.

LOCAL

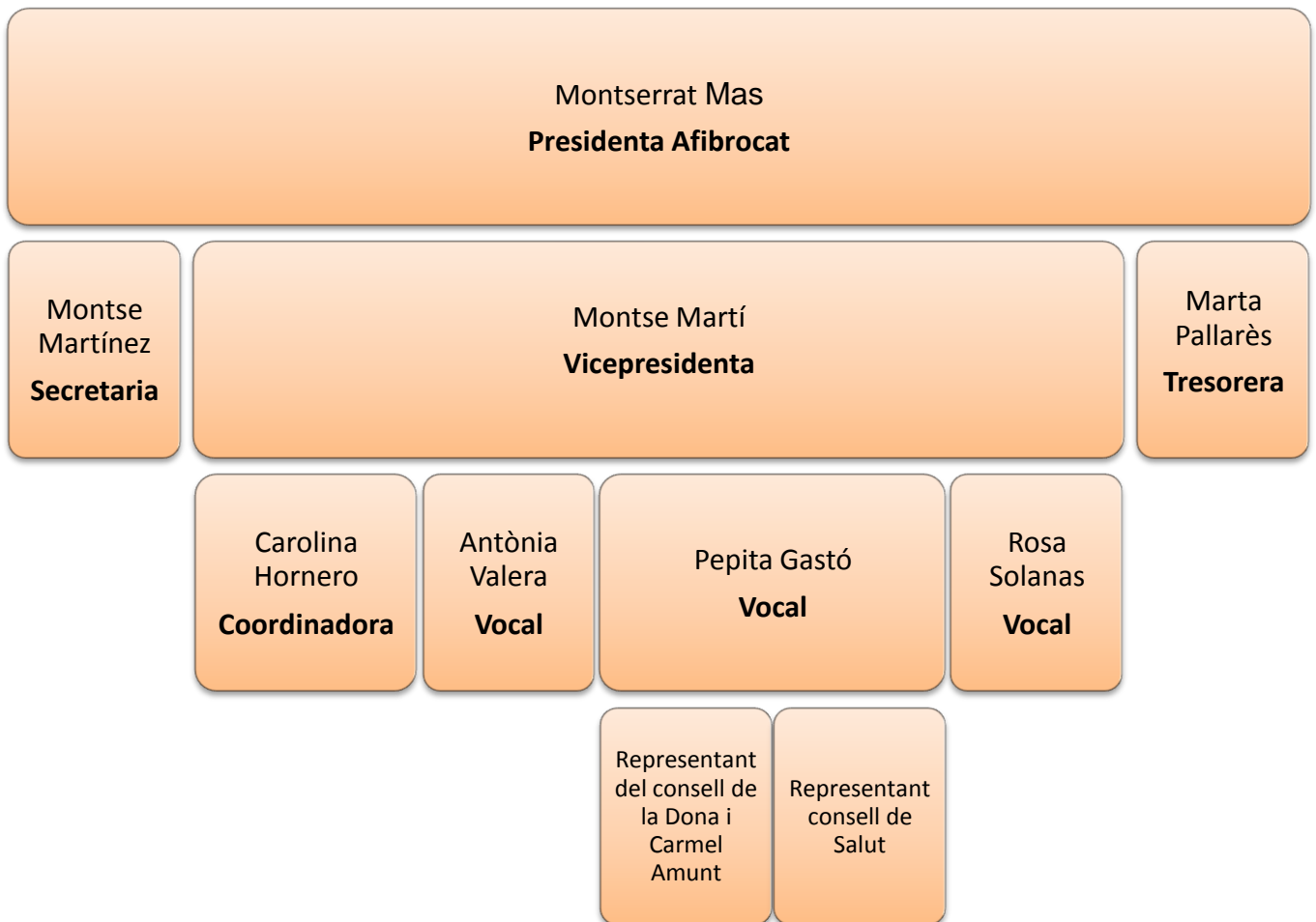


*El nostre espai.
On tenim tota la nostra informació i acollim les
noves sòcies*

QUADRE DE SOCIS/ES 2016



ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMENT



Presentació personal de la Junta Directiva:

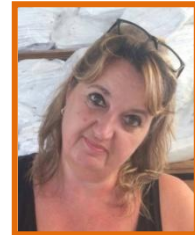


Em dic **Montserrat Mas**, sòcia des de l'any 2004 i, des del 2009, sóc la **Presidenta** d'Afibrocat

Abans de tenir aquest càrrec, vaig ser tresorera del 2004 al 2006

Em dic **Montse Martí**, sòcia des de l'any 2004 i, des de l'any 2009, sóc la **Vicepresidenta** d'Afibrocat

Abans de tenir aquest càrrec, vaig ser secretaria del 2004 al 2006



Em dic **Marta Pallarès** i vaig conèixer Afibrocat l'any 2010, quan demanaven una persona voluntària per portar la comptabilitat de l'associació

L'any següent (2011) em vaig fer sòcia i l'any 2014 vaig entrar a la Junta

com a **Tresorera**

Em dic **Montse Martínez (Mone)**

Sòcia des de l'any 2004 i des de l'any 2008 sóc **Secretària**.



Em dic **Pepita Gastó**, sòcia des de l'any 2004

Des del 2005 sóc **vocal de la Junta** i represento l'Associació al Consell de Salut i al de la Dona del districte d'Horta-Guinardó

Em dic **Antònia Valera**, sòcia des de l'any 2007

Sóc **Vocal** de la Junta des del mateix any.





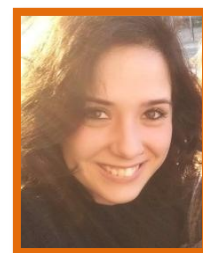
Em dic Rosa Solanas, sòcia des de l'any 2016

Sóc **Vocal** de la Junta des del 2016

Em dic Carolina Hornero, sòcia des de l'any 2009

Sóc la **Coordinadora del Voluntariat**

Ja fa 7 anys que vaig arribar per ajudar puntualment i m'hi vaig quedar



Junta AFIBROCAT 2016

4. Objectius 2016

Objectius d'AFIBROCAT

- Millorar el funcionament i organització interna i externa de la junta.
- Treballar les nostres assemblees, per fer-les entenedores i dinàmiques.
- Utilitzar tots els mitjans tècnics per arribar a les nostres sòcies i donar-nos a conèixer.
- Implicar-nos amb el barri i participar als actes
- Oferir a les noves sòcies una informació més acurada de qui som, que fem i com actuem.

Creiem que hem assolit els objectius previstos, tot el que teníem previst per al curs. Hem participat d'actes, activitats i formacions, així com d'altres esdeveniments previstos durant aquest any. Estem en el camí d'aconseguir fer possible les nostres metes, i per això necessitem continuar treballant amb esforç, temps i energia, tot i les mancances que ocasionen aquestes malalties.

5. Què fem?

L'ASSEMBLEA GENERAL

El dia més important per les sòcies i la pròpia junta és el dia de l'assemblea.

Motius pels quals creiem que un soci/a ha de venir-hi

- És un dret i un deure com soci
- És el moment de conèixer la teva junta i donar-li suport
- És el moment de preguntar tots els dubtes que puguis tenir
- És el moment que pots manifestar tot el que consideres que pot millorar
- És el moment de saber tot el que s'ha fet durant el curs
- És el moment de la presentació de les noves sòcies
- És el moment d'apuntar-se a les teràpies i participar de la feina que es genera dins l'associació
- És el moment per pensar i decidir nous relleus en la junta, ningú és imprescindible, tothom tenim capacitat per fer-ho
- No podem exigir que ens escoltin, vegin i millorin coses per la nostra malaltia, sinó som capaces de implicar-nos a la nostra associació

ESPAIS ON PARTICIPEM:

Per què en formem part? De quina manera s'hi participa?

Formem part, de forma activa, sobretot als consells de Salut i de la Dona que treballen activament pel barri. A la federació del Voluntariat, com entitat adherida, procurem sempre estar amatents per poder anar seguint directrius d'ajuda i poder aprendre a guiar la nostra entitat.

- ✓ Consell de Salut del districte Horta-Guinardó *(mensual)*
- ✓ Consell de la Dona del districte Horta-Guinardó *(mensual)*
- ✓ FCVS "Federació catalana del voluntariat social" *(mensual)*
- ✓ Acompanyament de Torre Jussana

CURSOS:

2016.11.08 Pla de comunicació de l'entitat

El cicle "El pla de comunicació de l'entitat" va constar de dues sessions teòriques i pràctiques on varem aprofundir en les estratègies comunicatives més adients per a la nostra organització i on analitzàvem l'estat actual de l'associació per fixar, promoure i desenvolupar les accions i els mètodes que ens permetin potenciar la comunicació des d'una vessant interna i externa.

1a sessió. Introducció al pla: qui som i què volem?

2a sessió. Implementació i avaluació: l'estratègia comunicativa

EL PLA DE COMUNICACIÓ A L'ENTITAT

Document que defineix les accions per comunicar adequadament qui som, què fem i què femem. Ens permet crear, promoure i desenvolupar la comunicació des d'una dimensió interna i externa a partir de la planificació estratègica de l'entitat.

Parla de d'un anàlisi real | Plantja objectius ambiciosos però realistes | Existeix riscament fet format paper o digital | Té data de implementació i de caducitat | És conegut per tota l'organització

CONSTA DE 3 FASES:

- 1 Qui som?**
Anàlisi de l'entitat
Anàlisi dels comunicadors
DAFO de "l'entitat"
DAFO comunicatiu
*DAFO: anàlisi de les debilitats, amenaces, fortaleses i oportunitats.
- 2 Què volem?**
Posicionament estratègic:
"Objectiu final i principi del pla de comunicació. El punt inicial on volem arribar a través de la planificació estratègica"
- 3 Com ho farem?**
Eixos estratègics + Accions
- Indicadors
- Calendari
- Responsable
- Recursos
+ avaluació dels resultats

Si voleu rebre un cop de mà en la planificació o l'elaboració del pla de comunicació de la vostra entitat, demaneu una assessoria gratuïta i personalitzada

ra Centre de Recursos per a les Associacions Joves de Barcelona
comunicacio@crjbcn.cat
93 255 52 19
www.crjbcn.cat

REUNIONS DE JUNTA AFIBROCAT 2016

- ✓ 2016.01.20
- ✓ 2016.02.10
- ✓ 2016.03.31
- ✓ 2016.05.05
- ✓ 2016.06.09
- ✓ 2016.06.30 FINAL DE CURS.
- ✓ 2016.09.08 INAGURACIÓ NOU CURS
- ✓ 2016.10.06
- ✓ 2016.11.10

ENTREVISTES AMB MITJANS DE COMUNICACIÓ

2016.04.07 ENTREVISTA A PRESIDÈNCIA - programa "JUNTOS" de Boiron

ENTREVISTES AMB TÈCNICS

- 2016.04.28 **VISITA DE LA REGIDORA DEL DISTRICTE I TÈCNIC DE SALUT.** (Sra. Mercedes Vidal – Regidora de Districte Horta- Guinardó, Sr. Victor Valls - Conseller de i Sr Pau González - Conseller Tècnic.)
- 2016.06.16 **VISITA DE CONSELLERÍA I REGIDORÍA DE DISTRICTE**(Sr. Raül Barahona - Conseller districte Horta Guinardó per ERC i Sra. Montserrat Benedi (Regidora Portaveu adjunta per ERC al Ajuntament de Barcelona)
- 2016.06.17 **VISITA DE LA TÈCNICA DE LA COMISSIÓ DE SALUT DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA** (Sra. Andrea Ramirez – Tècnica Comissió de Salut)
- 2016.10.25 **VISITA TÈCNICA DE DISTRICTE HORTA –GUINARDÓ** (Sra Cecilia Collado – Tècnica del barri)

XERRADES

2016.03.17 XERRADA DIA DE LA DONA TREBALLADORA – La Fibromiàlgia

2016.05.18 - XERRADA INFORMATIVA A L'AULA DEL COL·LECTIU RONDA – Les Invalideses

2016.11.17 XERRADA HOSPITAL CLÍNIC – Posem al dia la Fibromiàlgia

TERÀPIES

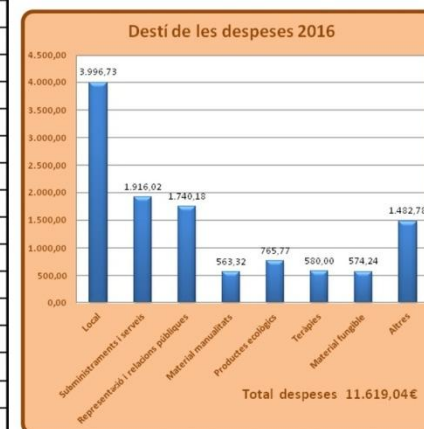
- CHI KUNG (Namasté) Mar López
- Taller de Mindfulness (C.C.Matas i Ramis) Alicia
- Taller de Memòria (C.C. Matas i Ramis) Alicia
- Reiki (en grup) (C.C Matas i Ramis) Associació de terapeutes Reiki a Catalunya

PARADES

- 2016.04.23 Parada DE SANT JORDI – C/ Lisboa
- 2016.05.15 Parada FESTA 12 DE MAIG – Plaça Eivissa
- 2016.09.17 Parada FESTA MAJOR D'HORTA - Plaça Eivissa
- 2016.10.01 Parada COMERÇ AL CARRER - Plaça Eivissa
- 2016.12.17 Parada de NADAL – Rambla del Carmel

6. Informació econòmica

DESPESES 2016			INGRESSOS 2016		
600	Compres mercaderies	203,55 €	700	Ventas manualidades	1.542,76 €
	Productes ecològics	765,77 €		Productes ecològics	765,77 €
601	Matèries primes manualitats	359,77 €	708	Devoluciones recibos	-12,00 €
	Material divers i de consum	102,85 €	721	Cuotas afiliadas	5.732,00 €
602	Material Oficina	390,91 €		Quotes alta	150,00 €
	Participacions loteria	80,48 €	722	Loteria Nadal	902,15 €
621	Lloguer local	3.279,14 €	723	Donacions	105,88 €
	Reparacions i manteniment	16,80 €		Donació CaixaBanc	500,00 €
622	Neteja local	480,00 €	725	Subv. Generalitat	
	Assegurança local	220,79 €		Subv. Ajuntament de Barcelona	1.500,00 €
625	Assegurança resp. civil	212,30 €			
	Assegurança Federació Voluntariat	88,40 €			
626	Despeses cobrament rebuts	110,32 €			
	Altres despeses bancàries	55,65 €			
	Representació, publicitat i relacions públiques (1)	1.565,65 €		(1) Representación, publicidad y relaciones públicas	
627	Quota ff2cat	60,00 €		9,95 € Domini web	
	Despeses assemblees	66,20 €		40,00 € Sopar de la Dona	
628	Electricitat	229,21 €		Cartells xerrada Dia de la Dona (inclòs a Fotocòpies)	
	Aigua	345,63 €		74,50 € Globus	
	Telefonia mòbil	433,46 €		347,29 € Dia Mundial FM	
629	Telefonia fixa	180,52 €		924,38 € Jornades Sensibilització i Integració Familiar	
	Fotocòpies	280,41 €		40,00 € Lloguer taules fira Festa Major	
	Correus	446,79 €		18,32 € Llibre record Teresa Maso	
	Acolliment sòcies	48,00 €		4,88 € Obsequi assessor comptabilitat	
650	Teràpia Chikung	85,00 €		53,60 € loteria no venuda	
	Psicoteràpia	495,00 €		52,73 € flors defunció sòcia	
651	Donatius altres entitats	100,00 €			
653	Despeses voluntariat	9,12 €			
654	Desplaçaments	39,21 €			
655	Rebuts incobrables	61,41 €			
639	Ajustaments positius IVA	806,70 €			
129	Benefici negatiu 2016	-432,48 €			
	Total despeses	11.186,56 €		Total ingressos	11.186,56 €



ADVERTÈNCIA: A conseqüència de les noves disposicions del Ministeri d'Hisenda per les quals hem de fer la declaració de l'IVA, les quantitats de cada apartat corresponen al què hem pagat per aquell concepte SENSE IVA. La part d'IVA que no ens hem pogut descomptar, i per tant hem d'assumir, està expressada amb el codi 639 (IVA prorrata - ajustament).

7. Activitats 2016

PRIMER TRIMESTRE (GENER- FEBRER- MARÇ 2016)

2016.02.20 GR Les corts

2016.02.21 Phorta Solidaria.

2016.02.25 Assemblea extraordinària - Centre Matas i Ramis

2016.03.04 Espectacle teixint xarxes -dones blanques. Plaça Eivissa

2016.03.04 Sopar de la dona- Foment Hortenc

2016.03.08 XXX Lliurament premis Aurèlia Capmany...

2016.03.15 Panoràmic d'associacions

2016.03.17 Xerrada dia de la dona

SEGON TRIMESTRE (ABRIL- MAIG- JUNY 2016)

2016.04.02 GR Sagrada Família

2016.04.06 Entrevista presidenta per el programa JUNTOS (Boiron)

2016.04.18 Invitació a xerrada a Caixa Fòrum

2016.04.23 Diada de Sant Jordi- Parada

2016.04.28 Visita regidora del districte

2016.05.11 Taula informativa Hospital de l' Esperança

2016.05.11 XIV Jornades del Vall d'Hebrón

2016.05.12 Taula informativa a Hospital de Sant Pau

2016.05.15 Dia Mundial de la Fibromiàlgia – Plaça Eivissa

2016.05.18 Conferència al Col·lectiu Ronda.

2016.05.28 Creatives fent xarxa al Mas Guinardó

2016.06.12 Assemblea General Ordinària

2016.06.12 IV Dinar de Convivència

2016.06.16 Reunió al local amb Raul Barahona i Montse Benedi

2016.06.17 Reunió al local amb Tècnica de Salut del Ajuntament

TERCER TRIMESTRE (JULIOL- AGOST- SETEMBRE 2016)

2016.09.16 Reunió de treball. (Presidenta. Vicepresidenta i Coordinadora voluntariat)

2016.09.17 Parada festa major Horta. Plaça Eivissa

2016.09.23 Reunió amb l'Ajuntament de Barcelona sobre SSC (Síndrome Sensibilitat Química)

QUART TRIMESTRE (OCTUBRE- NOVEMBRE- DESEMBRE 2016)

2016.10.01 Parada del Comerç al carrer. Horta - Guinardó

2016.10.25 Reunió amb Cecilia Collado del Ajuntament de Barcelona

2016.11.08 Curs Pla de Comunicació

2016.11.17 Xerrada Hospital Clínic Barcelona

2016.12.17 Parada de Nadal a la Rambla del Carmel

7.1 Desenvolupament

Activitats 2016

2016.02.20 - GR LES CORTS



Es tracta d'un projecte interessant per a la ciutadania dels barris on es realitzen els itineraris ja que permet a les persones que hi participen descobrir què els ofereixen les associacions que tenen

més a prop.

En aquest nou #GR_Associacions es va conèixer el teixit associatiu de les Corts. Un associacionisme divers, amb projectes consolidats i referents a la ciutat de Barcelona, i d'altres que tot just comencen el seu camí i que demostren el dinamisme i el bon futur associatiu del districte.



Entitats que es visiten:

1. Banc Solidari de Serveis Gratuïts
2. Associació Taller Ocupacional Ariadna
3. Plataforma d'Entitats Infantil i Juvenil de les Corts

4. Associació de les Companyies de Teatre de l'Auditori de les Corts
5. Societat Coral l'Espiga de Les Corts
6. Ateneu Popular de les Corts

2016.02.21 - PHORTA SOLIDÀRIA 2016

Aquest diumenge hem anat als Lluïsos a recolzar aquesta gran causa i gaudir d'una bona estona. Ens agrada poder compartir amb tots ells aquest dia que recullen el premi, com ara fa un any, érem nosaltres les que ho fíem. Com a entitat hem fet aportació a la fila zero.



PHORTA SOLIDÀRIA 2016 BATECS D'IL·LUSIÓ
BATEC D'IL·LUSIÓ MÀGIA DIRECTA AL COR – PHORTA SOLIDÀRIA
 5a EDICIÓ 2016

ALS LLUÏSOS D'HORTA Espectacle FAMILIAR solidari per
 L'ASSOCIACIÓ DE CARDIOPATIES CONGÈNITES (AACIC) amb:

MÀGIA DIRECTA AL COR: EL MAG FERRAN HOMAR I ELS ARTISTES
CHURCHES I PLUMETTI / EVA LA DAMA INQUIETA/JORDI MAG-DIVER
EZKER EMPARANZA.

21 de febrer de 2016 dues sessions a 10:30 h i a 12:00 h
 Preu únic 5 € aforament limitat
VENDA ENTRADES A L'ATENEU HORTENC; LLUÏSOS
D'HORTA I FOMENT HORTEN A PARTIR DE 9 DE FEBRER
FILA ZERO:
 Donatiu indicant fila zero a IBAN ES38-2013-3215-4102-0000-2028



2016.02.25 ASSAMBLEA EXTRAORDINÀRIA

Assamblea extraordinària realitzada al Centre Cívic Matas i Ramis per Informar sobre els canvis produïts en la gestió econòmica i el registre de Marca de L'entitat.

2016.03.04 - TEIXINT XARXES



Ahir a la Plaça Eivissa, Teixint xarxes per la justícia de gènere, una tarda d'activitats organitzada pel Consell de Dones d'Horta-Guinardó, el Centre Cívic Matas i Ramis i Metges del Món. Amb la participació de Maria Vera,

Marisa

Ordoñez, Oh Contes, Projecte Dona Cançó i Les Dones de Blanc. Amb la col·laboració de la Vocalia De La Dona Can Baro i de la Biblioteca d'Horta.



2016.03.04 - SOPAR DE LA DONA



Divendres 4 de març de 2016 al Foment Hortenc, una nova edició d'aquest acte de celebració del 8 de Març, enguany sota el lema Teixint xarxes per la justícia de gènere. Més de 150 dones i un munt d'entitats representades. Dinamització artística: Companyia Transtorners (www.transtorners.es),

actuació del grup de Teles del Foment Hortenc. Organització: Consell de les Dones d'Horta-Guinardó, amb el suport del Foment Hortenc.



2016.03.08 - XXX PREMI 8 DE MARÇ MARIA AURÈLIA CAPMANY 2016



El 8 de març de 2016 s'ha lliurat el XXX Premi 8 de Març – Maria Aurèlia Capmany a la Sala Moragues del Born Centre Cultural de Barcelona. La convocatòria d'enguany ha estat centrada en crear xarxes per la justícia de gènere.

L'acte ha comptat amb la presència de l'alcalde de Barcelona, Ada Colau, la regidora de Cicle de Vida, Feminismes i LGTBI, Laura Pérez, i la tinent d'alcalde de Drets Socials, Laia Ortiz.

El projecte guanyador ha estat "Amb la música, tu pots". La proposta utilitza la música com a eina educativa d'apoderament de les joves. L'han concebut un grup d'estudiants de grau superior i proposa com a accions principals la realització de tallers de prevenció i sensibilització en quinze centres educatius d'ESO de la ciutat.

2016.03.15 - Panoràmic de les Associacions de BCN 2015



Presentació del Panoràmic de les Associacions de BCN 2015. El panoràmic és la macro enquesta de les organitzacions. Pretén explicar i millorar l'impacte que generen les

organitzacions a la societat a través de l'anàlisi de la seva realitat, la seva funció i evolució i les activitats que desenvolupen.

Un any més Afibrocat ha contribuït ab l'estudi realitzant l'enquesta.



2016.03.17 XERRADA DIA DE LA DONA TREBALLADORA



Volem donar les gràcies a la Maite, per compartir aquesta tarda amb tots nosaltres el que ja sabem sobre les nostres malalties (fibromiàlgia, síndrome fatiga crònica, síndrome sensibilitat química i sensibilitat electromagnètica), però que sempre hi han coses que van succeint i que són importants saber-les. Sobretot per els familiars que'ls va servir per situar-se.

2016.04.02 – GR SAGRADA FAMÍLIA



El barri de la Sagrada Família té una rica tradició associativa i una gran diversitat d'entitats. En aquest GR el recorrerem a peu, tot visitant diversos projectes representatius d'aquesta heterogeneïtat, que

exposaran la seva acció, el seu funcionament i com han incidit en el desenvolupament de l'entorn.

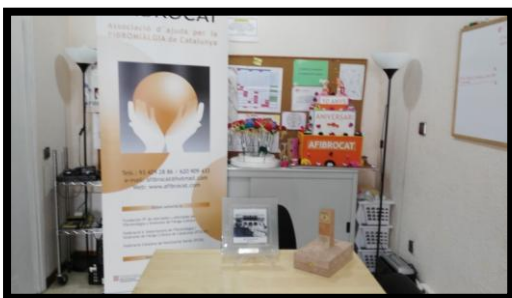
Es un barri que va començar sent agrícola, després va industrialitzar i finalment s'ha convertit en EL barri turístic més important de Barcelona.

Entitats que visitades:

1. Can Roger(c. Roger de flor cantonada Roselló)
2. Esbart Gaudí(Passatge Maiol, núm. 3)
3. Associació de Veïns i Veïnes Sagrada Família
4. Xarxa Dos Deu
5. Associació Hèlia
6. Fundació Aroa
7. Joves del Poblet
8. Grup de Consum Ecològic El Guaret
9. Banc del Temps



2016.04.07- ENTREVISTA A MONTSERRAT MAS(PRESIDENTA AFIBROCAT)



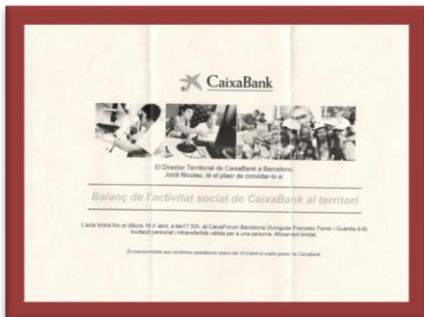
El programa "Juntos" de Boiron té com a finalitat fer visibles les entitats a través de la seva pàgina web e intenta interactuar entre les entitats d'Espanya, per fer-nos saber el que anem fent unes i altres.



Els interessava saber: Qui som. Els objectius de la nostra entitat, Les activitats que oferim , que em aconseguim i la manera de contactar amb nosaltres.

La entrevista la varem fer al nostre local.

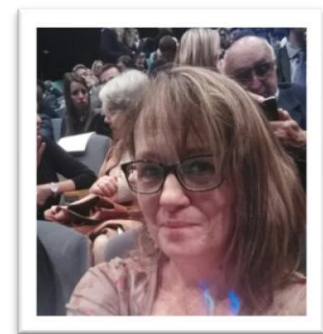
2016.04.18 - VISITA CAIXA FORUM.



La Obra social de la caixa, va reunir-nos a totes les entitats i clients de les seves xarxes, per explicar-nos l'inici de la seva historia i mostrar amb gràfics els diners que a través de la seva fundació arriben a les entitats i organitzacions que ho necessiten per continuar ajudant i acompanyant a les persones que

estan passant moments difícils amb tots els aspectes.

La caixa va ser creada el 1902 amb la finalitat d'ajudar els més desfavorits en la seva vellesa a traves de l'estalvi. Durant tots aquests anys, la seva finalitat, sempre ha estat potenciar la cultura, la ciència e investigació i ajudar al tercer sector.



Els seus valors son el *compromís, la responsabilitat i la confiança*. Després ens varen

oferir una copa a la terrassa, on la vista de Montjuic es preciosa



2016.04.23- DIADA DE SANT JORDI

Sant Jordi, dia de la Rosa i el llibre. Dia per oferir les nostres manualitats i donar acolliment aquí ens ho demani.

ROSES BELLES, PERFUMADES QUE AVUI ENGALANEN POBLES I CIUTATS. ROSES D'ABRIL ESTIMADES, QUE SON LES QUE M'AGRADEN A MI (P. G) Sòcia Afibrocat



2016.04.28 - VISITA DE LA REGIDORA DEL DISTRICTE.



Va venir la regidora del districte (*Sra. Mercedes Vidal, Sr. Victor Valls - Conseller de i Sr Pau González - Conseller Tècnic.*)

Va ser una estona on nosaltres els varem poder explicar qui som, que fem, que necessitem, com estem...

Crec que va ser molt profitós per ambdues parts. És important que des de l'ajuntament es conegui les entitats del barri i que fan per ells

2016.05.11 - 12 TAULES INFORMATIVES

Com cada any, posem una taula informativa al **HOSPITAL DE L'ESPERANÇA I HOSPITAL DE SANT PAU** amb la finalitat de poder estar en contacte amb pacients que es van a visitar, amb els metges i amb persones que s'apropen a demanar informació



2016.05.11 XIV JORNADA DE AVANCES EN EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

ORGANIZADORES <ul style="list-style-type: none">● Unidad del Síndrome de Fatiga Crónica Hospital Universitari Vall d'Hebrón.● Unidad de Fatiga Crónica Centro Médico Delfos, Barcelona.● Departamento de Medicina Universidad Autónoma de Barcelona.● Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.	
OBJETIVOS <p>Profundizar en los últimos avances en el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC).</p>	
DIRIGIDO <p>Profesionales, administración, asociaciones y fundaciones de pacientes afectados por SFC.</p>	
DÍA Y HORA <p>11 de Mayo de 2016 10 hrs. a 15 hrs.</p>	
LUGAR <p>Salón de Actos Edificio Pabellón Docente Hospital Universitari Vall d'Hebrón Barcelona</p>	
COLABORADORES	<p>XIV JORNADA DE AVANCES EN EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA</p> <p>11 de Mayo de 2016</p> <p>Salón de Actos Edificio Pabellón Docente Hospital Universitari Vall d'Hebrón</p> <p>DIRECTOR Dr. Tomás Fernández de Sevilla Ribosa</p> <p>COORDINADORES Dr. José Alegre-Martín Dra. Ana María García-Quintana</p>

Aquest any, les jornades han quedat reduïdes a un sol dia. Com sempre han presentat estudis i estadístiques sobre les investigacions que porten a terme els diferents departaments.

Han parlat de l'impacta familiar i social que provoca la nostra malaltia i el perjudici que això comporta. Aquest any s'ha parlat molt de la **Vitamina D**

Totes nosaltres tenim una gran manca i ens provoca un cansament muscular i de memòria.

2016.05.15 FESTA A LA PLAÇA EIVISSA. DIA MUNDIAL DE LA FM/SFC



AFIBROCAT
Associació d'ajuda per la
FIBROMIÀLGIA de Catalunya

Vine a celebrar amb nosaltres el
**DIA MUNDIAL DE LA
FIBROMIÀLGIA
I SÍNDROME DE FATIGA CRÒNICA**

Demostració de teràpies
Activitats infantils
Venda de manualitats
Actuacions

Lloc: Plaça Eivissa
Data: 15 de maig de 2016
Hora: de 10 a 14 h

amb el suport de

FUNDACIÓ FFFD Voluntaris.cat
Obra Social 'la Caixa' BCN
Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família
Direcció General
d'Actuacions Comunitàries i Cíviques

Ara que ja ha passat el dia 12 de maig i la nostra festa, és el moment de les reflexions ver la situació que vivim els malalts i malaltes de FM i SFC. Em pregunto, fins quan haurem de demanar disculpes i sortir a explicar que ens passa? Sembla que només quan arriba aquesta data hi ha un record per tots nosaltres i el resta de l'any?

Tal com deien en el manifest (FF) que vaig llegir :

- ✓ Continuem aspirant a una millor qualitat de vida.
- ✓ Continuem reivindicant que tenim somnis i aspiracions legítimes
Continuem demanant que aquestes malalties siguin plenament reconegudes i tractades dins el sistema públic o social.
- ✓ Continuem demanant respecte a tothom. Des de el ciutadà anònim, fins arribar a les institucions publiques, passant per els professionals sanitaris,empresaris.....
- ✓ Continuem esperant el compliment de la llei, des de la declaració universal dels drets humans fins la constitució espanyola i lleis autonòmiques
Continuem (les associacions) treballant per suplir les manques i deficiències del estat del benestar. Aprenent a viure i acceptar tot el que ens arriba. Fent la feina que hauria de ser d'altres.
- ✓ Continuem esperant que els avenços que es fan, siguin iguals per totes les comunitats. La malaltia no té nacionalitat.

- ✓ Continuem esperant que els professionals mèdics i socials reconguin la nostra malaltia i no haguem de passar i escoltar constantment una seria de barbaritats difícils de pair.
- ✓ Continuem esperant que l'accés al treball sigui mitjançant noves formules Continuem esperant les justes prestacions socials Continuem esperant la solidaritat per part de tots els estament. S'ha d'aconseguir una societat més justa i més humana.
- ✓ Llegir notícies que van apareixen a la premsa i constatar que no arriben a qui les necessita, em fa mal. La primera porta , és bàsica i ara com ara encara no ho és.
- ✓ La associació continuarà treballant com ho ha fet fins ara, per poder deixar un camí oberts als què venen darrera. No podem esperar ara com ara gaire cosa, per això ens hem d'unir més que mai. Lluitar junts

Montserrat Mas Conde - Presidenta



Durant la festa es van realitzar mostres de les activitats de l'associació i varem realitzar una actuació, així com mostra de manualitats realitzades per el taller de sòcies de l'entitat i activitats infantils.



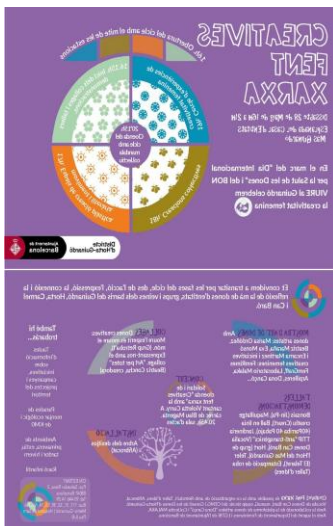
2016.05.18 – XERRADA COL·LECTIU RONDA



Xerrada informativa a l'aula del col·lectiu Ronda, a càrrec de la Paqui i el Miguel. Dos advocats que es dediquen als temes de les invalideses, la relació amb l'institut Català d'avaluacions Mèdiques (ICAM), etc. Va ser molt interessant i instructiva.



2016.05.28 TEIXINT XARXES



En el marc del “Dia Internacional per la Salut de les Dones i del BON VIURE”, al Casal d'entitats del Mas Guinardó, es va celebrar la creativitat femenina.

Afibrocat també hi va ser amb “l'Arbre del desitjos”, on moltes persones van escriure en unes targetes en les quals van plasmar els seus desitjos.

La Regidora d'Horta Guinardó i diferents consellers/eres i van ser en aquesta celebració.

Amb una música en directe, un ball meravellós de unes dones i una narració preciosa dels deus i deesses de la Mitologia Grega ens van explicar el naixement de les estacions. Després amb diferents comptes van viure les diferents estacions.

Finalment i assentats fent un cercle vam expressar el que aviem sentit amb aquella trobada.



Gràcies a la Doris Boira i a la Tere Torres i a les dones d'entitats, grups i veïnes dels barris del Guinardó, Horta, Carmel i Can Baró, "CREATIVES FENT XARXA" va a ser un èxit.



2016.06.12 ASSAMBLEA GENERAL ORDINARIA-RESTAURANT CASA SORIA

S'aprova l'acte anterior i es passa a presentar tot el que s'ha fet aquest curs, un repàs a les teràpies i com han evolucionat i la presentació de la part econòmica. La presidenta, però, abans de començar a dir unes paraules demanant més implicació i responsabilitat davant la associació i els actes i xerrades que es fan. Un cop acabada, hem fet el dinar de convivència



2016.06.12 JORNADA DE SENSIBILITZACIÓ I INTEGRACIÓ FAMILIAR



Novament hem fet aquest dinar que serveix per donar acollida a les noves sòcies i als familiars que ens acompanyen. Son unes hores molt agradables i sobretot ens serveix per coneixents més entre nosaltres i perquè els nostres familiars, entenguin i valorin tot el que es fa a la

associació i el que ens passa. Sempre per acabar fem un joc amb algun regal sorpresa, per fer més rodó el dia.



2016.06.16 REUNIÓ AL LOCAL

VISITA DE CONSELLERÍA I REGIDORÍA DE DISTRICTE (Sr. Raül Barahona - Conseller districte Horta Guinardó per ERC i Sra. Montserrat Benedi (Regidora Portaveu adjunta per ERC al Ajuntament de Barcelona)

Va ser una trobada molt distesa i amb moltes ganes de saber de nosaltres i del que necessitem en concret la associació , però també en general les persones que som portadores d'aquesta malaltia.

Els hi varem explicar els inicis de la nostra associació, fins a dia d'avui. Tot el que havíem anat fent i el que havíem aconseguit amb aquests 12 anys de vida.

Vàrem fer les nostres peticions i varem exposar els nostres dubtes amb com es gestiona actualment la nostra malaltia en els caps, hospitals, jutjats etc.

Molt agraïdes amb la seva visita.

2016/06/17 - REUNIO AMB LA TÈCNICA DE LA COMISSIO DE SALUT



VISITA DE LA TÈCNICA DE LA COMISSIO DE SALUT DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA (*Sra. Andrea Ramirez – Tècnica Comissió de Salut*)

Ha vingut per explicar-nos la constitució de la Taula de Síndromes de Sensibilització Central, que per un error no ens va arribar la cita i no hi vàrem poder ser. És una taula composta per 7 entitats i el departament de salut, representat per la Sra. Amanda Blanch i Sra. Andrea Ramírez.

Arrel de la Declaració institucional , amb data 16 de desembre, on s'emplaça a la constitució d'un grup de treball conjunt, amb entitats d'afectats, familiars i ajuntament, es constitueix la taula de treball per l'elaboració del programa de suport específic a persones afectades de síndromes de sensibilització central (SSC).

Les entitats hem de fer arribar aportacions e idees, del que creiem que ens és necessari. Es farà una altre trobada en la primera o segona setmana de juliol

2016.09.17 PARADA FESTA MAJOR D'HORTA



AFIBROCAT®
 Associació d'ajuda per la
 FIBROMIALGIA de Catalunya

FESTA MAJOR D'HORTA

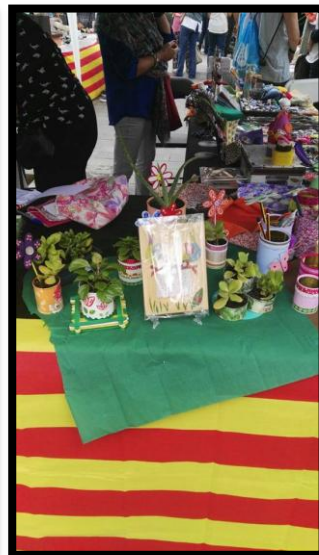


**AFIBROCAT hi serà a la
 Fira d'Artesania.
 Plaça d'Eivissa.
 DISSABTE, 17 DE SETEMBRE
 10:00 h – 20:00h**

Com cada any, estem a la plaça Eivissa per compartir la Festa Major amb altres entitats del barri.



Novament la nostre prioritat és donar-nos a conèixer a nosaltres i a la malaltia al barri i per altre banda mostrar les manualitats creades al taller de l'entitat ignagurant el racó del reciclatge.



2016.09.22 ASSAMBLEA GENERAL ORDINARIA

agenda curso 2016-17

Month	Day	Event
Septiembre	16	22... Asamblea General Ordinaria
Octubre	3	3... Comenzo terapias
Noviembre	4	4... Charla en el Hospital Clínic
Diciembre	16	13... ultimo día de devolución matrículas lotería de Navidad
Enero	17	3... Comenzo terapias
Febrero	17	10... Mesa Informativa Hospital de Figueras
Marzo	17	17... Charla por el Día de la Dama
Abril	17	22... Parades Sant Jordi
Mayo	17	10... Mesa Informativa Hospital de Figueras
Junio	17	10... Asamblea General Ordinaria

Presentació de les teràpies , a càrrec de la vice presidenta Montse Marti.

Hem fet una presentació de una agenda, perquè les sòcies puguin tenir a mà totes les activitats que es portaran a terme i en reservin aquests dies.



També s'ha comunicat que l'actual junta porta en el càrrec de del 2009, i que en el proper mes de juny s'hauria de votar una renovació. El hem demanat que es presentin candidatures per poder donar pas a noves idees i noves persones.

S'ha recordat a les sòcies la importància d'estar present en els actes que fa la associació i participar amb el seu ajut en les diferents tasques que es necessitin. La associació som TOTS

2016.09.23 REUNIÓ AMB L'AJUNTAMENT DE BARCELONA SOBRE LA SÍNDROME DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL.



Publicat el 26/09/2016 a les 13:39 h. barcelona.cat

Segona Reunió Taula Síndromes de Sensibilitat Central

Divendres, 23 de setembre de 2016, es va celebrar la segona reunió de la Taula d'entitats i familiars de persones afectades per Síndromes de Sensibilització Central, més de 50 malalties d'entre les quals es destaquen la Sensibilitat Química Múltiple, la Fibromialgia i el Síndrome de Fatiga Crònica / Encefalomièlitis Miàlgica.

Impulsada per la comissionada Gemma Tarafa, la Taula continua treballant per elaborar un programa de suport específic per a les persones afectades i els seus familiars.

Seguint amb la voluntat de situar Barcelona en el marc d'una ciutat saludable, l'Ajuntament ha presentat la sistematització del procés participatiu a les entitats, ha estat una feina intensa que deixa pas a una nova etapa en que l'elaboració del programa acara la seva recta final.

En un clima de bona sintonia i des d'una visió constructiva, entitats i Ajuntament col·laboren per tal que la població de Barcelona gaudeixi de millors condicions per la seva salut.

2016.10.01 COMERÇ AL CARRER



Avui estem al carrer Baixada del Mercat (al costat Pl. Eivissa) amb les manualitats fetes en el nostre taller per les sòcies de Afibrocat

La Federació de Comerç Cor d'Horta i Mercat, celebra l'1 d'Octubre, la 24ª festa del Comerç al Carrer, als carrers Tajo, Baixada del Mercat, Pere Pau i Plaça d'Eivissa.

Aquest any, més de 80 establiments de l'eix comercial han posat la seva carpa als carrers tallats al trànsit, per a promocionar, vendre i donar a conèixer els seus productes i serveis.

Al llarg del dia s'han realitzat activitats per amenitzar la festa, oferides pels associats participants: tallers infantils, exhibicions, demostracions, degustacions...

En finalitzar la mostra de comerç al carrer, s'ha iniciat a les 20:30h la XIV Desfilada de Moda Tardor- Hivern, on els establiments participants han presentat les seves noves col·leccions de moda, complements i bellesa.



2016.10.25 REUNIÓ AMB TÈCNICA DEL BARRI

Reunió al nostre local amb la Tècnica del barri d'Horta Cecilia Collado i la nostra tresorera Marta Pallarès.

Primer ens va fer una petita presentació d'ella i del temps que porta treballant al barri amb altres càrrecs. Seguidament li hem explicat que és el que fem i com ens movem per el barri. Ens ha comentat, que ens coneix i que tenim bones referències.

Després li hem explicat què aquest proper any, per celebrar el Dia Mundial de la Fibromiàlgia (12 de maig del 2017) ens agradaria fer una exposició per donar una visió positiva de les persones malaltes de Fibromiàlgia.

Pretenem donar una imatge positiva d'un col·lectiu de persones, malaltes de Fibromiàlgia (FM), Síndrome de Fatiga Crònica (SFC) i altres Síndromes de Sensibilització Central (SSC), que quan apareixen als mitjans de comunicació acostuma a ser per mostrar els problemes i les reivindicacions que la malaltia els comporta en el seu dia a dia.

Amb aquesta exposició volem mostrar la cara positiva i més amable d'unes persones que assumeixen la seva malaltia i fan un esforç per superar les traves amb les quals es troben diàriament.

Ens ha comentat que parléssim amb la biblioteca del barri i ella s'ha ofert per fer-ne difusió i fer d'enllaç amb els polítics si ho necessitem.

Ens ha comentat també, que passéssim aquest projecte a la Tècnica de salut, ja que com que som d'aquest àmbit ho hauria de saber

2016.11.17- XERRADA AL HOSPITAL CLÍNIC



Professionals del Clínic presenten un dels manuals més complets sobre fibromiàlgia

El 17 de novembre passat va tenir lloc la presentació del llibre *La fibromiàlgia. Consejos y tratamientos para el bienestar* a la Sala d'Actes Farreras Valentí de l'Hospital Clínic. El llibre ha estat elaborat per diversos especialistes del Clínic, entre els quals s'hi compta el Dr. **Antonio Collado**, reumatòleg i

coordinador de la Unitat Multidisciplinària per a l'Estudi i Tractament de la Fibromiàlgia del Clínic. És un dels manuals divulgatius més complets apareguts a Espanya que tracta una malaltia amb una altíssima prevalença: **arreu l'Estat la pateixen el 2,4% de població adulta, unes 800.000 persones.**



de
la

La presentació s'ha portat a terme en el marc de la xerrada *Posem al dia la fibromiàlgia*, organitzada per l'Associació d'Ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya (AFIBROCAT) i protagonitzada pels autors del manual. Segons el Dr. **Collado**, "**aquest és un dels pocs llibres dirigits tant a professionals com a pacients**". Els seus autors formen part de la Unitat de Fibromiàlgia de l'Hospital Clínic – Universitat de Barcelona, un dels grups investigadors sobre la malaltia amb més experiència clínica i científica d'Espanya, ja que va formar-se el 1998. **L'equip del Dr. Collado ha contribuït a conèixer els mecanismes fisiopatològics de la fibromiàlgia**, que durant molts anys van ser desconeguts. Conèixer-los és un pas imprescindible per tal de contribuir a una comprensió completa de la malaltia i poder oferir els tractaments més efectius.

A Europa, entre 3 i 4 de cada 100 persones es veuen afectades per la fibromiàlgia, la majoria de les quals són dones: **per cada home amb el síndrome hi ha entre 6 i 8 dones que el pateixen**. El problema més significatiu que provoca és el dolor: "*Les*



persones amb fibromiàlgia”, diu el Dr. Collado, “tenen dolor crònic durant tota la seva vida i al voltant del 40% es veuran discapacitades en menor o major grau”.

A banda dels problemes orgànics que ocasiona la síndrome de **la fibromiàlgia**, tal i com s’assenyala al llibre, també

comporta certa incomprensió: *“la invisibilitat del dolor en la fibromiàlgia, especialment abans del diagnòstic, podria produir un major grau de desconcert i malestar entre les parelles dels pacients”.* De fet, en un estudi recentment publicat, *“un 69% dels pacients manifesten que les seves parelles els ajuden i se senten recolzats en la lluita contra la malaltia. Tanmateix, un 45% dels pacients assenyala que les seves parelles no comprenen veritablement la malaltia”.*

Els altres autors del text són **Xavier Torres**, doctor en psicologia i consultor del Servei de Psiquiatria i Psicologia Clínica de l’Hospital Clínic, **Anna Arias**, terapeuta ocupacional, la Dra. **Emilia Solé**, internista, **Laura Salom**, fisioterapeuta, el Dr. **Emili Gómez**, reumatòleg, tots ells de la Unitat de Fibromiàlgia del Clínic, i **Laura Isabel Arranz**, farmacèutica, doctora en Alimentació i Nutrició i professora associada del Departament de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona.



Des de l’Associació Afibrocat no acostumem a fer publiques les converses amb les persones que ens recolzen i estan al nostre costat. Aquesta vegada volem compartir-ho amb vosaltres, ja que comptem amb el seu beneplàcit.

Junta Directiva.

Agraïment de Montserrat Mas i Conde (presidenta d'Afibrocat) al Dr Collado i el seu equip i al Dr Vilardell per la seva inestimable ajuda:

Benvolgut Dr. Collado

Ha valgut la pena, esperar tot un any, per què hem pogut fer una xerrada recolzada amb la sortida del vostre llibre.

Per primer cop, després de tants anys que porto amb aquesta malaltia, he comprovat que puc tenir un xic d'esperança i també que s'ha fet un llibre molt pràctic i fàcil de comprendre i llegir. Serà molt útil, per les malaltes .

Es pot comprovar que darrera, hi han metges que entenen, respecten i creuen amb aquest col•lectiu tant desemparat, com és el nostre.

En nom de l'associació vull donar les gràcies i m'agradaria que els hi fessis arribar a tots ells (tot i que no els conec, però llegint el llibre, puc copsar-ho):

Dr. Vilardell, perquè ens va ajudar en tot moment, per poder fer aquesta xerrada a la Sala Farreras Valentí.

Dr. Xavier Torres, perquè ha sabut copsar aquest món tant complexa de les nostres emocions.

Dra. Anna Arias, perquè orienta sobre com ser menys dependent i aconseguir ser més independent.

Dra. Emilia Solé, internista. Molt complicat tot el que envolta la nostra malaltia

Dra. Laura Salom. Com poder fer exercici sense fer-nos mal i acceptant que hem d'anar poc a poc

Dr Emili Gómez, reumatòleg

Dra. Laura Isabel, ens orienta en el tema alimentació. Tenim moltes intoleràncies

Per últim a tu, per la gran labor que fas de lluitar per totes nosaltres, posant nom a tot el que passa.

Perquè sempre, que set demana d'una xerrada informativa, ho fas amb molt respecte i consideració

Moltes Gràcies

Montserrat Mas, Presidenta

Resposta Dr. Collado:

Estimada Montse y miembros de toda la Junta directiva, Solo hay una palabra, Gracias, por vuestras palabras de consideración y agradecimiento que hare llegar a todos los autores.

Sin duda, sois un ejemplo a seguir de este movimiento asociativo de la lucha contra la enfermedad, que con toda su gran energia ha crecido enormemente pero todavía inmaduro y comprensiblemente, torpe y no consciente de su verdadera fortaleza.

AFIBROCAT y sus asociados, representa la verdadera fuerza, la visión de estar al lado más cercano del paciente y de sus familiares, en lo cotidiano, en el día a día, utilizando los instrumentos organizativos, sanitarios, sociales, comunicativos que nuestra sociedad de una forma insuficiente dispone, pero con la

voluntad de mejorarlos, desde la iniciativa de las personas y para las personas con nombre propio, huyendo de las especulaciones de gran formato.

De nuevo gracias de verdad.

Antonio Collado

2016.11.25 ACTE EN EL DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

Any rere any a Horta- Guinardó ens reunim per dir prou a la violència masclista, recordant aquelles que han perdut la vida i reivindicant més recursos i suport per aquelles que malviuen atrapades en un malson que també afecta les seves filles i fills. Ens apleguem entorn a l'estàtua de la Ventafocs per reclamar amb flors, música i paraules la fi d'aquest malson, amb l'esperança en un futur no gaire llunyà on les dones puguem viure i caminar tranquil·les, segures i lliures. Presideix l'acte la Regidora d'Horta-Guinardó, Mercedes Vidal.



- Lectura del Manifest 25 N de la Plataforma unitària contra la Violència de Gènere, a càrrec de la Vocalia de Dones de Sant Genis dels Agudells en nom del Consell de les Dones d'Horta-Guinardó.
- Ofrena floral a l'estàtua de la Ventafocs en memòria de les víctimes del 2016.
- Acompanyament musical a càrrec del guitarrista Pedro Merighi
- Instal·lació Fils de Vida. Coordinació Marisa Ordóñez

Organitza: Consell de les Dones d'Horta-Guinardó i Biblioteca d'Horta can Mariner



Pepita Gastó, la nostra representant al Consell de la dona i Mercedes Vidal Regidora de districte.

2016.12.17 PARADA NADAL



A la nostra paradeta podreu gaudir de les manualitats fetes per les nostres sòcies i comprar articles per a Nadal: coses de sempre, algunes novetats... Activitats infantils (xapes amb dibuixos

pintats per ells, pintarem la cara als infants que ho vulguin) i, sobretot, ACOLLIREM amb molt de caliu a totes les persones que s'apropin a demanar informació



2016.12.22 BRINDIS PER LES FESTES



El dia 22, podeu passar pel local de l'Associació, on hi tindrem les portes obertes de 18 a 21h. Farem "un brindis per les festes" i, a més, tindreu la possibilitat d'adquirir manualitats fetes per les nostres sòcies per a

aquells obsequis nadalencs que sempre fem.

!!! US HI ESPEREM!!!



8. Les nostres teràpies



Taller de Mindfulness



Taller de memòria



Taller de Reiki

Taller de Chikuna



9. Epíleg

EPÍLEG

La FM, la malaltia invisible, la malaltia del dolor. La que ens desballesta la nostra vida particular, familiar, social, laboral. La que ens fa créixer i buscar noves formes de viure. La que esperem que un dia no molt llunyà, es trobi la forma de poder pal·liar aquest desgavell que vivim. Però també la què ens dona força, la que ens regala persones per compartir i la què amb esperança i amb la força de tots/es a traves de les associacions podem anar trobant el camí. Encara que hi han dies que no pots ni respirar, en vindran d'altres que ho podràs fer. Seguiré lluitant com ho he fet fins ara.



Tenim dues mans, una per ajudar-nos a nosaltres mateixos i l'altre per ajudar als demés (A.H)

Montserrat Mas. Presidenta AFIBROCAT