



Memòria 2018

AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004

Compartir

Acompanyar

Lluitar

Acollir

Acceptar

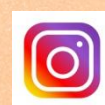
Viure

Exigir

Somriure

Donar-nos la mà i seguir caminant

www.afibrocat.com



Índex

Presentació	Pàg. 2
1. Introducció	Pàg. 3
2. Missió, visió i valors	Pàg. 4
3. Presentació de l'entitat	Pàg. 5
4. Objectius 2018	Pàg. 9
5. Què fem?	Pàg.10
6. Informació econòmica	Pàg.13
7. Activitats 2018	Pàg. 15
<i>7.1. Desenvolupament activitats 2018</i>	Pàg.17
8. Les nostres teràpies	Pàg.45
9. Epíleg	Pàg.46

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 i millorar les persones afectades de Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica, 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**

1. Introducció

Nom: Associació AFIBROCAT (Assoc. d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004), 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 (FM) i Síndrome de Fatiga Crònica (SFC) 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 les canvia totalment. L'any 1992, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) 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.

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?

La nostra missió serà orientar la nostra entitat a buscar com millorar la qualitat de vida de les persones malaltes, a sensibilitzar les administracions públiques competents i a la difusió cap a la ciutadania de la malaltia i de les seves conseqüències. Tenim limitacions, ja que la pròpia junta també està malalta. Actualment estem elaborant un nou Pla de Voluntariat, que ens ajudarà a gestionar millor els voluntaris que estan amb nosaltres i d'altres que es poden incorporar.

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 i Síndrome de Fatiga Crònica.

VALORS

Els nostres valors son la solidaritat, l'empatia, la qualitat, l'eficiència, la superació, la creació.

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 14 anys d'història.

LOCAL



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

COMPOSICIÓ DE LA BASE

QUADRE DE SOCIS/ES 2018



ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMENT



Presentació personal de la Junta Directiva:

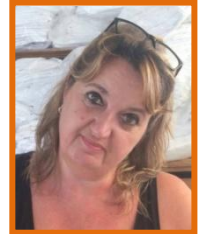


Em dic **Montserrat Mas**, sòcia des de l'any 2004 i, des del 2009, sóc la **Presidenta** d'Afibrocat

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**.

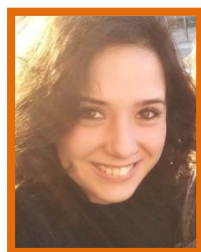


Em dic **Pepita Gastó**, sòcia des de l'any 2004

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 Carolina Hornero, sòcia des de l'any 2009

Sóc la **Coordinadora del Voluntariat**

Ja fa 10 anys que vaig arribar per ajudar puntualment i m'hi vaig quedar



Junta AFIBROCAT 2018

4. Objectius 2018

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 durant aquest curs. Hem participat d'actes, activitats i formacions, així com d'altres esdeveniments preparats per a 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

REUNIONS DE JUNTA AFIBROCAT 2018

- ✓ 17/01/2018
- ✓ 21/02/2018
- ✓ 04/04/2018
- ✓ 07/05/2018
- ✓ 14/05/2018
- ✓ 23/05/2018 Reunió Per el Nou Reglament de Protecció de Dades
- ✓ 18/06/2018
- ✓ 03/09/2018
- ✓ 08/10/2018
- ✓ 12/11/2018

REUNIONS ELABORACIÓ NOU PLA DE VOLUNTARIAT

- ✓ 06/10/2018
- ✓ 14/10/2018
- ✓ 19/10/2018
- ✓ 05/11/2018
- ✓ 17/11/2018
- ✓ 10/12/2018

ASSEMBLEES

- ✓ 11/04/2018 Assemblea general extraordinària -Centre Cívic Matas i Ramis
- ✓ 09/06/2018 Assemblea final de curs- Restaurant Andrade
- ✓ 21/09/2018 Assemblea principi de curs- Centre Cívic Matas i Ramis

XERRADES

- ✓ 2018/03/19 Xerrada taller tècniques amb pràctiques per millorar
- ✓ 2018/03/01 Xerrada - Càpsules d'autoestima. **Som el queensem**
- ✓ 2018/05/18 i 2018/06/08 Xerrada taller de Feldenkrais
- ✓ 2018/11/19 Xerrada - Càpsules d'autoestima. **Construïm relacions positives**

CURSOS

- ✓ 2018/10/15 Curs d'iniciació del voluntariat online
- ✓ 2018/11/19-21-26 Curs gestió de les emocions

TERÀPIES

- CHI KUNG (Namasté)
- Taller de Mindfulness (C.C.Matas i Ramis)
- Taller de Memòria (C.C. Matas i Ramis)
- Reiki (en grup) (C.C Matas i Ramis)
- Taller de Feldenkrais (C.C Matas i Ramis)
- Psicòlogues – Individual (C.C Mas Guinardó)

PARADES

- 2018/04/23 Parada DE SANT JORDI – Plaça Eivissa
- 2018/05/13 Parada FESTA 12 DE MAIG – Plaça Eivissa
- 2018/12/15 Parada de NADAL – Plaça Eivissa

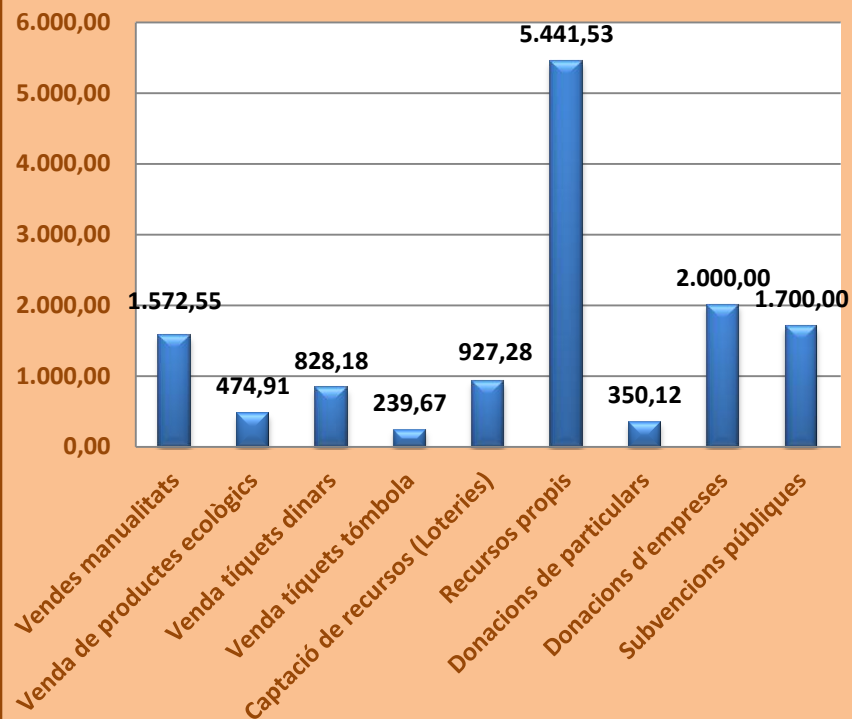
VISITES GUIADES

- 2018/01/27 Passejada Modernista – Guiada per part de Guilda Kudu-Scouts/Guies Adults de Catalunya.

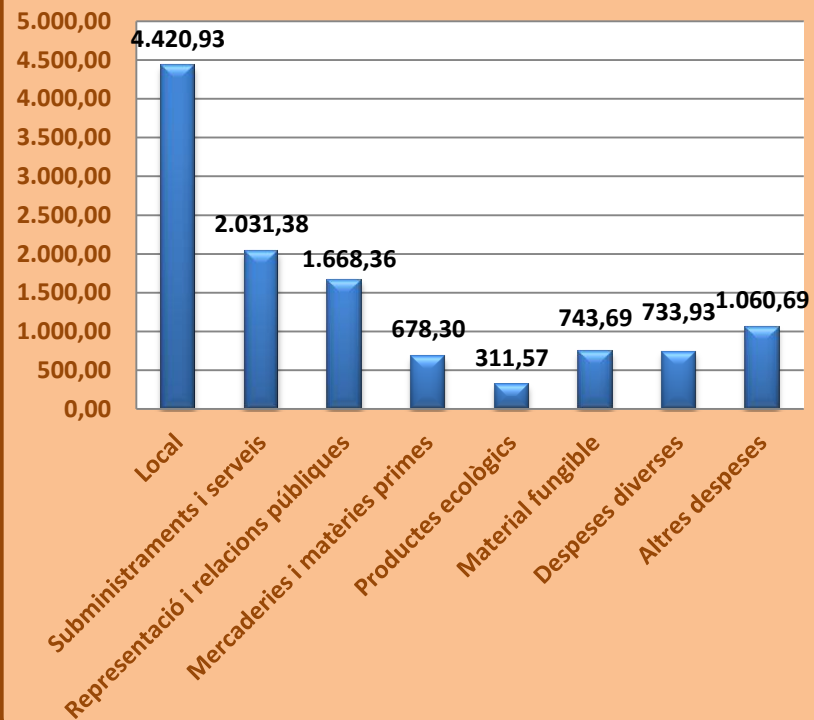
6. Informació econòmica

Comptes Anuals 2018. Associació AFIBROCAT					
DESPESES 2018			INGRESSOS 2018		
600	Compres mercaderies	225,00 €	700	Ventas manualidades	1.572,55 €
	Productes ecològics	311,57 €		Productes ecològics	474,91 €
601	Matèries primes manualitats	453,30 €		tiquets activitat Nadal	138,18 €
	Material divers i de consum	152,41 €		tiquets dinar convivència	690,00 €
602	Material Oficina	166,06 €		tiquets tómbola	239,67 €
	Participacions loteria	59,82 €	721	Cuotas afiliadas	5.351,53 €
	Participacions La Grossa	15,00 €		Quotes alta	90,00 €
621	Lloguer local	3.716,40 €	722	Loteria Nadal	607,44 €
622	Neteja local	480,00 €		La Grossa	319,84 €
623	Serveis d'assessorament jurídic	785,63 €	723	Donacions	350,12 €
	Assegurança local	224,53 €		Donació CaixaBanc	2.000,00 €
625	Assegurança resp. civil	212,30 €	724	Subv. Generalitat	
	Assegurança Federació Voluntariat	93,60 €		Subv. Ajuntament de Barcelona	1.700,00 €
626	Despeses cobrament rebuts	107,56 €			
	Altres despeses bancàries	76,25 €			
627	Representació, publicitat i relacions públiques (1)	1.112,88 €		(1) Representación, publicidad y relaciones públicas	
	Despeses assemblees	130,53 €		11,33 € Domini web	
628	Electricitat	282,01 €		29,24 € Dia Mundial FM	
	Aigua	383,01 €		40,98 € Pla voluntariat	
629	Telefonia mòbil	875,60 €		736,20 € Jornades Sensibilització i Integració Familiar	
	Telefonia fixa	85,40 €		126,34 € Activitat de Nadal	
	Fotocòpies	350,40 €		20,00 € loteria	
	Correus	405,36 €		12,00 € la grossa	
630	Taxes Generalitat	21,85 €		56,80 € Paradeta Nadal	
639.1	IVA prorata	-38,57 €		79,99 € Flors tanatori	
650	Acolliment sòcies	96,00 €			
	Dinar convivència	261,00 €			
651	Donatius altres entitats	50,00 €			
653	Despeses voluntariat	145,00 €		1.112,88 €	
654	Desplaçaments	18,95 €			
655	Rebuts incobrables	64,94 €			
678	Despeses no recurrents	50,00 €			
682	Amortización inmovilizado	275,06 €			
129	Benefici 2018	1.885,39 €			
	Total despeses	13.534,24 €		Total ingressos	13.534,24 €

Orígen dels ingressos 2018



Destí de les despeses 2018



ADVERTÈNCIA: A conseqüència de les 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 amb la part d'IVA que no ens hem pogut descomptar i per tant hem d'assumir. El codi 639 (IVA prorrata - ajustament) correspon a l'ajustament de final d'any.

7. Activitats 2018

PRIMER TRIMESTRE (GENER- FEBRER- MARÇ 2018)

- 2018.01.15 Reunió informativa Districte Horta
- 2018.01.27 Passejada modernista
- 2018.02.14 Teràpia taller de mindfulness
- 2018.02.12 Reunió local amb infermera de Sant Pau
- 2018.03.01 Xerrada taller *Càpsules d'autoestima*
- 2018.03.06 Aquàtic fibro
- 2018.03.19 Xerrada taller *Tècniques amb pràctiques per millorar*

SEGON TRIMESTRE (ABRIL- MAIG- JUNY 2018)

- 2018.04.05 Reunió Taula SSC (Ajuntament)
- 2018.04.11 Assemblea General Extraordinària
- 2018.04.16 Cinefòrum - **Unrest**- pel·lícula sobre la fatiga crònica
- 2018.04.23 Parada de sant Jordi
- 2018.05.08 Jornades Hospital Vall d'Hebron
- 2018.05.10 Nou reglament europeu de protecció de dades.

2018.05.12 Manifest FF (Fundació Fibromiàlgia)
2018.05.13 Dia Mundial de la Fibromiàlgia
2018.05.18 Taller Feldenkrais
2018.06.08 Presentació del programa de SSC –Ajuntament de Barcelona
2018.06.09 Assemblea General Ordinària
2018.06.09 Jornada de sensibilització i integració familiar
2018.06.15 Assemblea General Ordinària FCVS

TERCER TRIMESTRE (JULIOL- AGOST- SETEMBRE 2018)

2018.09.21 Assemblea General Ordinària

QUART TRIMESTRE (OCTUBRE- NOVEMBRE- DESEMBRE 2018)

2018.10.03 Informe de l'associacionisme a Catalunya
2018.10.06 Comencem l'elaboració d'un nou Pla del Voluntariat
2018.10.09 Xerrada Judith Benavent
2018.10.15 Curs d'*Iniciació del voluntariat* online
2018.10.17 Reunió Psicoxarxa
2018.10.20 Carta per la Tómbola
2018.10.22 Conveni amb Acció Social -Escola Sant Ignasi
2018.10.26 Reunió de la Coordinadora d'entitats Barcelona de la FCVS
2018.11.05 Fes un cafè amb l'Associació
2018.11.19 Xerrada - *Càpsules d'autoestima*
2018.11.19/21/26 Curs *Gestió de les emocions en el voluntariat*
2018.11.25 Dia internacional per l'eliminació de la violència vers les dones
2018.12.01 Dinar de Nadal Associació
2018.12.14 Dia internacional del voluntariat
2018.12.15 Parada de Nadal i tómbola

7.1 Desenvolupament Activitats 2018

2018.01.15 REUNIÓ INFORMATIVA AJUNTAMENT: LLICENCIES ACTES A LA VIA PÚBLICA

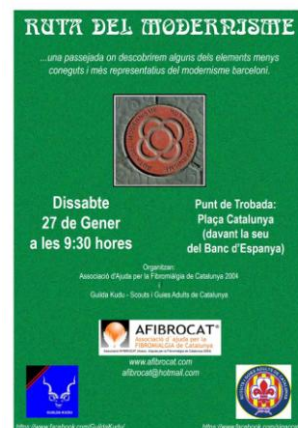
L'ajuntament va fer aquesta reunió per explicar com han de fer les entitats les sol·licituds per demanar l'espai al carrer. La variació està que la llicència la rebrem per correu electrònic.

La sol·licitud ens demanen que la fem amb suficient temps (mínim un mes) i si ens es concedida, rebre la llicència 15 dies abans de l'acte. Si tenim algun dubte, ens hem de posar en contacte amb la tècnica.

Sempre tindran prioritat les celebracions acabades en 0 (10, 20, 30...) o els 25 i 75 anys.

2018.01.27 RUTA DEL MODERNISME

La Ruta del Modernisme ha estat tot un èxit. AFIBROCAT dona les gràcies a l'equip organitzador de la Ruta del Modernisme -Guia Kudu- i a la seva guia Maria José. Acabada la ruta, alguns dels participants varen continuar la visita guiada a l'interior de les magnífiques dependències del Palau de la Música.





2018.02.12 REUNIO AL LOCAL

Avui ens hem reunit amb la Sra. Olga Aso, infermera gestora de la nova Unitat de Fibromiàlgia del Hospital de Sant Pau. Ens volia conèixer perquè tenia molt bones referències nostres .

Actualment hi ha unitats a l'Hospital de Sant Pau, a l'Hospital del Mar, a l'Hospital de la Vall d'Hebron i a l'Hospital Clínic.

Cadascuna d'aquestes Unitats l'han muntat amb criteri propi, el què van considerar més convenient per a ells. En algunes, s'hi ha inclòs un psicoterapeuta i en d'altres un fisioterapeuta. Nosaltres creiem que seria necessari que cadascuna tingués tots dos serveis.

Les funcions d'aquesta Unitat són assessorar i donar suport als equips d'atenció primària (EAP) en el procés diagnòstic i terapèutic, atendre directament els malalts derivats per a la confirmació diagnòstica i l'aplicació del tractament multidisciplinari, i realitzar el control evolutiu periòdic dels casos greus, especialment complexos o amb comorbiditat.

Hospital del Mar - Dr. Blanc (Cap de la Unitat) i Esther (infermera).

Vall Hebron - Dra. Míriam Almirall (Reumatòloga), Dr. José Alegre (SFC), Silvia Iniesta (infermera) i una fisioterapeuta.

Hospital Clínic - Equip del Dr. Antoni Collado, Anna Arias, Xavier Torres, Emilia Solé, Laura Salom, Emili Gómez.

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau - Dr. Jordi Casademont, Servei de Medicina Interna (Coordinador de la Unitat), Dr. Cèsar Díaz Torné, Unitat de Reumatologia (Secretari de la Unitat), Maribel Coma (Direcció d'infermeria i treballadora social) i Olga Aso (Infermera gestora).

2018.03.01 XERRADA TALLER CÀPSULES D'AUTOESTIMA

xerrada-taller

Càpsules d'autoestima

"som el que pensem"

En aquest taller les terapeutes Montse Martí Herminia Biescas ens han proporcionant eines per treballar la nostra autoestima i han contestat a les nostres preguntes

Organitza:  **AFIBROCAT®**
Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya
Associació sense ànim de lucre

Data: 1 de març de 2018, dijous

Hora: 18:00

Lloc: Centre CMC Matas i Ramis
C/Fellu i Codina, 20

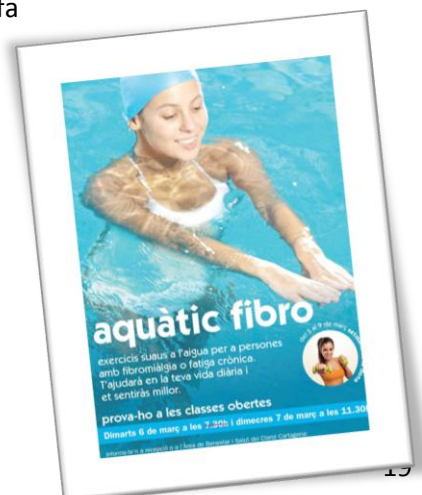


RS-037-18/08

2018.03.06 AQUÀTIC FIBRO

Dins el marc de la setmana de la dona, el centre Claror ens ha ofert la possibilitat d'assistir a una classe d'aigua gratuïta per les nostres sòcies. Des de fa anys la Dolors Bertran, va començar a treballar amb malaltes de FM. Ella es Técnica aquàtica especialitzada en classes especials . Particularment, la classe em va agradar molt.



2018.03.19 XERRADA-TALLER

XERRADA-TALLER
*Tècniques pràctiques
per a tractar
persones amb fibromiàlgia*
“ com realitzar d'una manera correcta
les nostres accions del dia a dia “



Ponents → Terapeuta ocupacional : Kina Paredes
Fisioterapeuta: Mónica López

Data → 19 de març de 2018, dilluns

Hora → 18:00

Lloc → Centre Cívic Matas I Ramis
C/Fellu I Codina , 20

Entrada Lliure

Organitza:  **AFIBROCAT**
Asociació d'ajuda per la fibromiàlgia de Catalunya
Associació d'afectats de Catalunya

80 mil lectors
    **Generalitat de Catalunya**
Departament de Salut

Avui hem realitzat un taller per aprendre quines son les formes correctes per a no fer-nos mal en les accions del nostre dia a dia.

Des de com aixecar-nos del llit, com fer les diferents feines de casa, com gestionar el dolor, etc.



2018.04.05 REUNIÓ TAULA AJUNTAMENT BARCELONA –SSC

Benvolgudes i benvolguts,

Per indicació de Pilar Solanes, cap del departament de salut de l'Ajuntament de Barcelona, em poso en contacte amb vosaltres per tal convocar una reunió de la Taula de Síndromes de Sensibilització Central.

En aquesta propera reunió us volem fer extensiu el Programa de Suport Específic als afectats de Síndromes de Sensibilització Central de la ciutat de Barcelona i les seves famílies, abans de la seva presentació.

Per a explicar-vos més detalladament el projecte, em plau convocar-vos el dia 05 d'abril de 2018 a les 17.00h hores al c/ València 344, 6na planta.

Preguem ens confirmeu la vostra assistència.

Esperant saludar-vos personalment.

Andrea Ramírez i Pena

Per al Departament de Salut - Àrea de Drets Socials- Ajuntament de Barcelona

Es reprenen les reunions, que varen quedar aturades a finals del curs passat. La finalitat d'aquella tarda era valorar el programa específic de suport per a familiars i persones afectades de Síndromes de Sensibilització Central 2018/2021. Un cop recollit tot el que es va treballar, ara ja només queda repassar-ho i ja es podrà fer la presentació.

En un principi es farà al Saló de Cròniques de l'Ajuntament de Barcelona, al voltant del mes de maig. Mentrestant, es crearan uns grups de treball que faran una reunió de Taula quadrimestral per tal de fer el seguiment del programa SSC.

També s'ha fet un recull de les accions que ja s'estan realitzant o bé que ja s'han realitzat

- A. Grup per al material de la pagina web (continguts)
- B. Grup de treball transversal, amb altres entitats
- C. Grup de treball informació i sensibilització de la ciutadania (Comunicació)

2018.04.11 ASSEMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA. RENOVACIÓ DE CÀRRECS

Tot i portar 9 anys com a Junta i davant l'evidència que ningú, ara com ara, està disposat/da a presentar-se, hem decidit continuar, ja que no volem perdre tot el que hem aconseguit fins al dia d'avui. **SEGUIM ENDAVANT!**



2017.04.16 CAIXA FORUM. DOCUMENTAL SOBRE LA FATIGA CRÒNICA



Vam anar al Caixa Fòrum a veure el documental *Unrest*. És un film que aborda en primera persona com afrontar el Síndrome de la Fatiga Crònica. Al finalitzar, s'ha fet un col·loqui amb el Dr. Jesús Castro (Investigador al Vall d'Hebron)

Dr. Raimón Cortada (Laboratori Vitae Natural Nutrition) i la Sra. Maria José Félix (Presidenta de la Confederació Nacional de SSC i l'Associació Nacional Dolfa de nens, adolescents i joves amb SSC)



2018.04.23 PARADA DE SANT JORDI



La llegenda de Sant Jordi diu que després d'un combat aferrissat del cavaller i el drac, la bèstia va caure travessada pel ferro esmolat i que de la sang en va néixer un roser que floria amb profusió cada mes d'abril. La tradició oral explica el costum de regalar roses per la diada de Sant Jordi, el 23 d'abril.

BONA DIADA.

2018.05.09 XVI JORNADA DE AVANCES EN SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

ORGANIZAN:

Unidades del Síndrome de Sensibilización Central del Hospital Universitario Vall d'Hebron.
Departamento de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona.

OBJETIVOS:

Profundizar en los últimos avances sobre temas concretos del Síndrome de Sensibilización Central.

DIRIGIDO A:

Profesionales, administración, asociaciones y fundaciones de SSC.

DURACIÓN:

Miércoles 9 de mayo de 2018, de 10 a 14 horas.

LUGAR:

Salón de actos del Pabellón Docente.
Hospital Universitario Vall d'Hebron
Barcelona.

SE RUEGA A LAS PERSONAS ASISTENTES
**NO LLEVAR COLONIA, AFTER-SHAVE,
NI OTROS PRODUCTOS CON PERFUME**
CON EL FIN DE PROTEGER LA SALUD
DE LAS PERSONAS AFECTADAS



I JORNADA DE AVANCES EN SÍNDROMES DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL

XVI JORNADA DE AVANCES EN SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Miércoles 9 de mayo de 2018

Salón de actos del Pabellón Docente.
Hospital Universitario Vall d'Hebron

DIRECTORA DE LA JORNADA

Dra. Sara Marsal Barril

COORDINADOR DE LA JORNADA

Dr. José Alegre Martín



I JORNADA DE AVANCES EN SÍNDROMES DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL

XVI JORNADA DE AVANCES EN SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

9 DE MAYO DE 2018

10:00. INAUGURACIÓN

10:30. PRIMERA MESA:

FIBROMIALGIA

Moderadora Dra. Sara Marsal Barril.
Jefa de Sección de Reumatología. Hospital Universitario Vall d'Hebron.

10:30. Fibromialgia y nutrición: proyectos de investigación en marcha.

Dra. Miriam Almirall. Coordinadora de la Unidad de Especialización en Síndrome de Sensibilización Central. Referente en Fibromialgia. Hospital Universitario Vall d'Hebron.

11:00. Transición del dolor agudo al crónico.

Dr. Antonio Montes. Jefe de la Unidad del Dolor del Hospital del Mar. Profesor asociado de la Universidad Autónoma de Barcelona. Vicepresidente de la Sección de Dolor SEDAR.

11:30. Sensibilización Central y Neuroimagen.

Dr. Joan Deus. Profesor agregado del Departamento de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Barcelona. Investigador colaborador de la Unidad de Investigación en RM del Pare de Recerca Biomèdica.

12:00-12:30. Pausa café.

12:30. SEGUNDA MESA:

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Moderador Dr. José Alegre Martín. Referente en Fatiga Crónica. Hospital Universitario Vall d'Hebron

12:30. Importancia del cuestionario COMPASS31 en el estudio de la disfunción neurovegetativa en el Síndrome de Fatiga Crónica.
Sra. Luisa Aliste. Grupo de Fatiga Crónica. Hospital Universitario Vall d'Hebron.

13:00. Estudio del ritmo circadiano en la valoración de la disfunción autonómica en el Síndrome de Fatiga Crónica.
Dra. Trinidad Cambras. Unidad de Fisiología de la Universidad Autónoma de Barcelona.

13:30. La fatiga en el superviviente del cáncer mama.
Dra. Marta Capelán. Servicio de Oncología. Hospital Universitario Vall d'Hebron.

14:00. CLAUSURA

2018.05.10 NOU REGLAMENT EUROPEU DE PROTECCIÓ DE DADES

NOU REGLAMENT EUROPEU DE PROTECCIÓ DE DADES



La Unió Europea ha renovat la seva normativa de protecció de dades, que entrarà en vigor durant aquest 2018.

Substituirà la normativa actual i, per tant, cal conèixer a què obliga en el cas de les associacions. La protecció de les dades personals és una obligació de qualsevol organització i un dret de les persones que cal preservar.

Curs realitzat a la Violeta de Gràcia. Molt dens i molta informació. Posar al dia tots aquests canvis, a les associació ens és molt complicat. S'ha de buscar ajuda del exterior.

NOU REGLAMENT EUROPEU DE PROTECCIÓ DE DADES

BLOC: Formació complementària
DATES: 10 de maig
HORARIS: de 17:30 a 20:30 h
DURADA: 3 h

LLOC DE REALITZACIÓ: La Violeta de Gràcia: C/Maspons, 6
[Veure lloc](#)

PERSONES DESTINATÀRIES: Juntes directives i tècnics d'associacions
MODALITAT: Curs presencial.

PROFESSORAT:
Equip tècnic de la **Federació d'Associacions de Veïns i Veïnes de Barcelona (FAVB)**.

Col·labora:

ITINERARI PREVI RECOMANAT:
Responsabilitats de la Junta Directiva*

*La inscripció és oberta tot i que recomenem haver cursat prèviament formacions sobre aquestes temàtiques.

INSCRIPCIONS:
www.bcn.cat/ijussana

OBJECTIUS:

- Entendre com funciona la Llei de Protecció de Dades de Caràcter Personal, i totes les novetats que planteja la normativa europea.
- Conèixer els protocols i procediments de la LOPD i la seva aplicació en les entitats sense ànim de lucre.

CONTINGUTS:

- Concepte dades personals – Nivell seguretat
- El consentiment – Els menors d'edat – Dret de supressió «El Dret a l'oblit»
- Privacitat per defecte i privacitat per disseny – Mesures de seguretat tècniques i organitzatives
- Codi de conducta i entitats de certificació
- Delegats de protecció de dades – DPD.
- Les Autoritats de Control i el Procediment Sancionador.
- L'avançat projecte de Llei de Reforma de la LOPD

METODOLOGIA:
Curs teòric-pràctic.

Aquesto formació és gratuïta per a les associacions però suposa un cost total de 270 euros. Per tal de fer un gestió eficient dels recursos públics demanem responsabilitat a totes les persones que s'hi inscriuen i que, per tant, tinguin assignada una plaça de la formació.

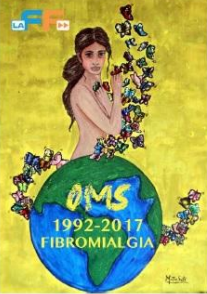
TORRE JUSSANA - CENTRE DE SERVEI A LES ASSOCIACIONS
Av. Cardenal Vidal i Barraque, 30 08035 Barcelona
Tel. 932 564 118 i Fax 932 564 095
051 480 734333
facebook.com/torrejussana | twitter.com/torrejussana

GESTIÓ DELS CURS



2018.05.12 MANIFEST FUNDACIO FF

XVI Manifest 2018 FMiSFC



**DIA INTERNACIONAL
DE LA FIBROMIÀLGIA
I DE LA SÍNDROME DE
FATIGA CRÒNICA**

2018

XVI Manifest 2018 FMiSFC


Amb motiu del **Dia Internacional de la Fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica**, aixequem de nou una única veu per reivindicar els nostres drets ciutadans, denunciar les diferències i deficiències del Sistema Sanitari i Social, i fer propostes per millorar els Plans d'Atenció sanitària i de cobertura social com per millorar la nostra qualitat de vida i la de les nostres famílies.

Aquesta única veu la canalitzem a través de les Associacions de pacients que, al llarg de tot l'any, recullen totes les nostres inquietuds i problemàtiques per poder elaborar aquest Manifest.

Manifest que parla del drama humà que comporta patir unes malalties que causen fatiga i dolor crònics, agreujat pel fet que, per ser invisibles, generen incomprensió o indiferència, creant estereotips i prejudicis que porten que se'ns consideri malalts de segona, per un costat, i al rebuig social i laboral, per un altre.

Si bé és de justícia destacar que la nostra situació d'indefensió davant la malaltia ha anat disminuint per una major implicació i compromís per part d'institucions, professionals, societat... el camí per recórrer és encara llarg i angost, encara que menys que la nostra determinació. Així, carreguem les nostres alforges per aquest pròxim any amb algunes de les nostres principals premisses:

- El mal que més ens dol continua sent el de la **INCOMPENSIÓ**, que encara persisteix. Per això, **reclamem el RESPECTE** en tots els àmbits de la societat, començant pel ciutadà anònim, passant pels professionals sanitaris i socials, empresaris i sindicats, científics i investigadors, fins a arribar a les institucions públiques com a garant dels nostres drets.




Logotip entitat

XVI Manifest 2018 FMiSFC

• **Afirmem**, una vegada més, que la malaltia i els malalts no tenen **NACIONALITAT** i, per això, no han d'existir diferències entre Comunitats Autònomes i és indispensable:

- Garantir l'**ACCÉS UNIVERSAL** dels pacients de fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica al Sistema Públic Sanitari i Social.
- Garantir l'**EQUITAT** del Sistema en totes les Comunitats Autònomes, mitjançant protocols únics de diagnòstic, tractament i prevenció; mesures d'inserció laboral i criteris d'avaluació de minusvalidades, i invalideses i drets a prestacions socials.
- Garantir la **QUALITAT** en l'atenció dels pacients per part dels serveis socio-sanitaris, amb els mitjans humans i tècnics necessaris.

• Mantenim que volem ser **CORRESPONSABLES** de la nostra salut i qualitat de vida. Per tant, volem participar en la planificació de les polítiques sanitàries i socials, i en els Plans Directors d'aplicació.

• Ens reafirmem en la necessitat de **CREAR SINERGIES** amb tots els afectats per malalties que cursen amb Dolor Crònic i amb les Associacions que els representen, per **UNIR FORCES** davant les problemàtiques comunes.

• Ens comprometem a tot això des de la col·laboració amb les associacions i federacions d'afectats i mitjançant el **VOLUNTARIAT SOCIAL**.


En definitiva, volem unir voluntats i esforços per reclamar, una vegada més, la **NORMALITZACIÓ** de la Fibromiàlgia i de la Síndrome de fatiga crònica, d'acord a unes **GARANTIES MÍNIMES** representades en els punts programàtics bàsics i irrenunciables assumits per les **ASSOCIACIONS** i **FEDERACIONS** en les jornades "**Codo con Codo**" i que es correspon també amb les conclusions de l'**Estudi EPIFAC**.

En aquest **DIA INTERNACIONAL**, també volem manifestar el nostre **reconeixement** a tantes persones que han lluitat i lluiten al nostre costat en aquest camí fins a la **NORMALITZACIÓ** i per mantenir la nostra **DIGNITAT** com a persones i com a pacients.

I citem a totes les persones, entitats, societats científiques, col·legis professionals, administracions i responsables polítics a ser els nostres còmplices, unir-se a les nostres reivindicacions i a acceptar el repte de crear **una societat més justa i equitativa**.

XVI Manifest 2018 FMiSFC

12 de Maig del 2018




Logotip entitat

2018.05.13 DIA MUNDIAL DE LA FIBROMIÀLGIA





Vine a commemorar amb nosaltres el

DIA MUNDIAL DE LA FIBROMIÀLGIA I SÍNDROME DE FATIGA CRÒNICA

Exposició i venda de manualitats # Demostració de teràpies
Activitats infantils

I a partir de les 12 h ACTUACIÓ DE

Lloc: Plaça Eivissa
Data: 13 de maig de 2018
Hora: de 10 a 14 h

Hi col·labora



Districte d'Horta-Guinardó



Generalitat de Catalunya Departament de Salut



amb el suport de



Voluntaris.cat



Obra Social "la Caixa"



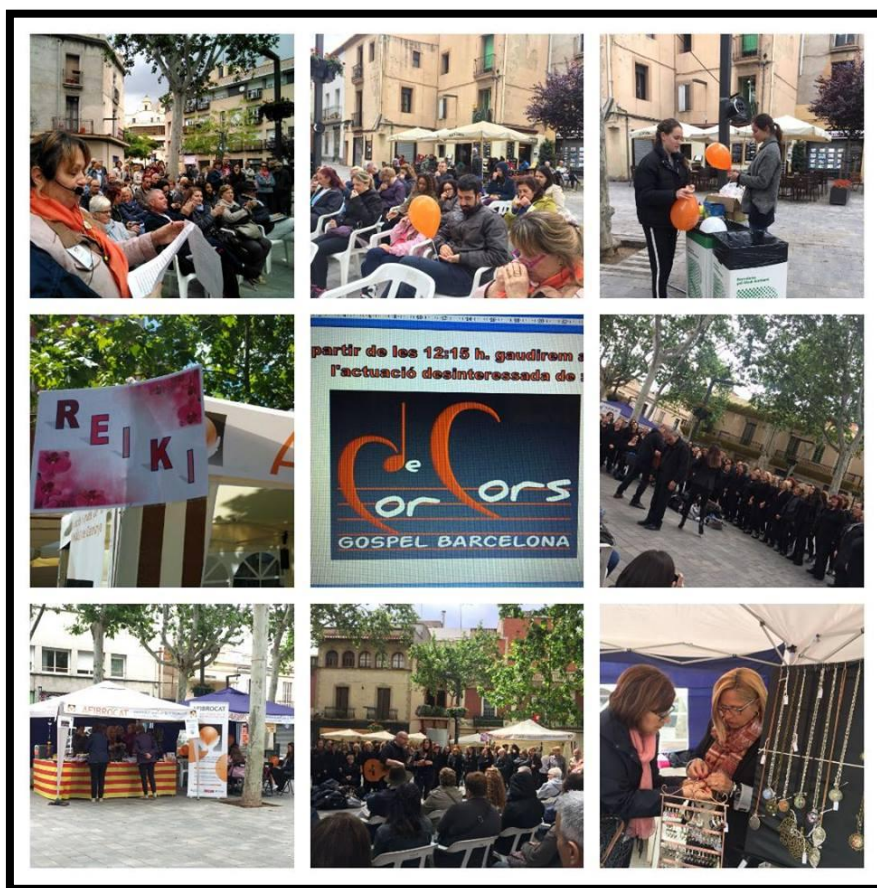
Hora: de 10 a 14 h
Data: 13 de maig de 2018

Ja fa 14 anys que l'associació Afibrocat, commemora el dia mundial de la Fibromiàlgia i la Fatiga Crònica. Si bé és de justícia destacar que la nostra situació d'indefensió davant la malaltia ha anat disminuint per una major implicació i compromís per part d'institucions, professionals, societat, etc. el camí a recorre és encara llarg.

Aquestes malalties estan incloses dins les Síndromes de Sensibilització Central.

Son malalties cròniques i complexes que poden arribar a ser invalidants. Per aquest motiu no podem defallir i esperar que ens ho arreglin els altres. Som nosaltres, amb la nostre actitud i lluita, les que hem de normalitzar i exigir a qui faci falta, que volem el mateix que altres malalties i que volem participar en totes les planificacions sanitàries i socials que es desenvolupin.

Son patologies que afecten el sistema nerviós, immunològic i endocrí i que provoquen, entre altres símptomes, una sensibilitat accentuada davant factors ambientals. Els símptomes no són visibles, però l'impacte en la vida de les persones que la patim son devastadors.



Afibrocat és una associació ubicada al barri d'Horta de Barcelona i que poc a poc ens hem anat fent conèixer. Ens agrada el tracte de proximitat i poder-nos ajudar les unes amb les altres. Procurem estar informades i estem en grups que treballen per la millora i per fer visible a nivell social, mèdic, laboral, familiar, tot allò que ens passa i que necessitem.

Per això, és important pertànyer i treballar en una associació. És la manera que les persones malaltes poden tirar endavant i anar trampejant la vida.

Moltes gràcies i ja sabeu, qualsevol tipus d'informació que necessiteu ens teniu al nostre local.

Expressem el nostre agraïment a:

- ✓ La Mar, la nostra professora de chikung
- ✓ La nostra voluntària Alicia, que fa el taller de minfulness
- ✓ Els companys/es voluntaris de reiki
- ✓ A les sòcies que estan a les carpes
- ✓ i a Cor de Cors Gospel Barcelona que de manera desinteressada i per segon any consecutiu ens han ofert la seva música.

En nom de l'associació: moltes gràcies!

2018.05.18 TALLER FELDENKRAIS

Ens ensenya nous moviments, lents i suaus, per recuperar les parts danyades. La majoria dels exercicis es fan estirats, sobre màrfeques (colchonetas), però algunes vegades es poden fer drets o bé asseguts.

El mètode Feldenkrais compta amb dues modalitats. La autoconsciència a través dels moviments i la integració funcional. La primera son una serie de secuencias de moviments guiades, en la qual la persona es conduïda de forma verbal individualment o grupalment. Poc a poc vas integrant aquests moviments i t'adones que es desbloquegen parts que no tenies consciència que ja no les movies correctament.



A càrrec de la terapeuta Marta Jiménez



2018.06.08 SALÓ DE CRÒNIQUES DE L'AJUNTAMENT DE BCN

Aquest programa és la culminació de la Declaració Institucional que es va signar el passat 2016, on es recollia la intenció de l'Ajuntament de Barcelona de dur a terme un Programa de Suport Específic a persones afectades de SSC i les seves famílies.

El programa ha estat treballat i consensuat per la Taula de Síndromes de Sensibilització Central, liderada per la comissionada de Salut, Gemma Tarafa, i on hi ha representants de les diferents entitats de persones afectades.

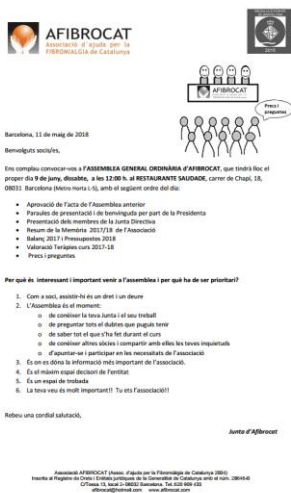
En aquesta taula s'ha treballat el programa, recollint i sistematitzant les necessitats d'aquest col·lectiu, sempre amb la voluntat de situar Barcelona en el marc d'una ciutat saludable, on no només es veuran beneficiades les persones afectades per SSC, sinó que els i les ciutadanes gaudiran de millors condicions per la seva salut.

AFIBROCAT pertany a aquesta Taula, juntament amb altres entitats.



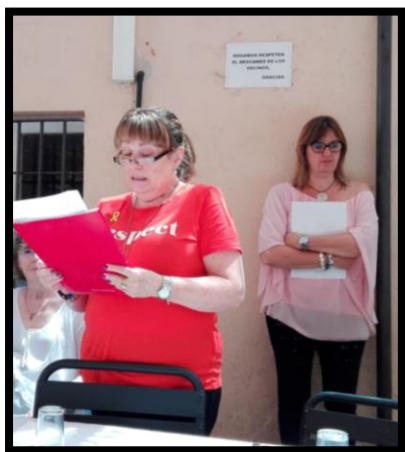


2018.06.09 ASSAMBLEA GENERAL ORDINÀRIA



Primer de tot donar-vos les gràcies a les persones que heu vingut. Com a presidenta, una de les meves funcions és informar sobre la marxa de l'associació i resumir en poques paraules, el que ha estat aquest curs 2017/2018

Hem renovat els càrrecs de la junta. Altre cop i atès que no s'ha presentat ningú i això significava que havíem de tancar, ens hem tornat a presentar. Recordem que portem exercint fa 8 anys i que la renovació i ajuda es bona i necessària.



Així doncs la Junta queda composta per:

Presidenta: Montserrat Mas, Vicepresidenta i encarregada de les teràpies: Montse Martí, Secretaria: Montse Martínez, Tresorera: Marta Pallarès, Coordinadora: Carol Hornero, Vocal i representant als Consells de la Dona i de Salut: Pepita Gastó, Vocal: Antonia Valero.



2018.06.09 JORNADA DE SENSIBILITZACIÓ I INTEGRACIÓ FAMILIAR

VIII DINAR DE CONVIVÈNCIA

És el dia per relacionar-nos amb els familiars i amb les noves sòcies. Durant unes hores, deixem tots els problemes i passem una bona estona tots junts. Ens és molt necessari tant per les famílies com per les pròpies sòcies.



2018.06.15 ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA DE LA FCVS



Després de resultar escollit com a nou President de la FCVS, Jordi Balot ha afirmat que els seus objectius prioritaris per aquest mandat són “**potenciar l’apoderament del voluntariat català** com a agent imprescindible per a construir una societat més justa i solidària amb les persones més vulnerables des de cada territori, així com la importància de **mesurar l’impacte de**

la nostra acció voluntària”.



Eleccions de Candidatura



Fent el recompte de vots.

2018.09.21 ASSEMBLEA GENERAL ORDINARIA



- 1) *Com a soci, assistir-hi és un dret i també un deure*
- 2) *L'Assemblea és el moment per a: Conèixer a la teva Junta i la feina que fa, preguntar tots els dubtes que puguis tenir, rebre informació de tot allò que es farà el proper curs, conèixer altres sòcies i compartir amb elles les teves inquietuds, apuntar-te a les teràpies i participar de les necessitats de l'associació*
- 3) *És el lloc on es dona la informació més important de l'associació*
- 4) *És l'espai on es prenen les decisions més importants de l'entitat*
- 5) *És un espai de trobada*
- 6) *La teva veu és molt important!! TU ets l'associació!!*

2018.10.03 INFORME DE L'ASSOCIACIONISME I VOLUNTARIAT

A Catalunya hi ha entre 23.000 i 25.000 entitats i s'estima que hi estan vinculades 510.000 persones voluntàries.

El Departament de Treball, Afers Socials i Famílies -a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària- juntament amb l'Observatori del Tercer Sector i la col·laboració de les entitats, han elaborat l'Informe de l'Associacionisme i el Voluntariat a Catalunya 2018. Un estudi que dibuixa un teixit associatiu dinàmic i en creixement, a partir de les respostes de més de 3.000 voluntaris i 2.000 entitats. Des de 2001 no es feia cap informe d'aquestes dimensions. L'informe és un requeriment de la llei 25/2015 que regula el model de l'associacionisme i el voluntariat a Catalunya.

Perfil del voluntariat

El temps de dedicació setmanal al voluntariat més freqüent és de fins a 5 hores setmanals (64%). Una de cada quatre persones dedica entre 6 i 10 hores setmanals. Per edats, són les persones més joves i més grans qui més temps dediquen al voluntariat (nascuts abans de la dècada dels anys 60 i després del 1990). El 60% de les persones voluntàries són dones mentre que els 40% són homes.

Pràcticament la meitat de les persones voluntàries (48%) compten amb estudis superiors i, en conjunt, tenen un nivell d'instrucció elevat. Pel que fa a la dedicació principal, el 43% treballa i el 29% es troba jubilat/da.



Els reptes

A més de recopilar dades, l'Informe de l'Associacionisme i el Voluntariat a Catalunya 2018 també planteja una sèrie de reptes, fruit del que s'extreu d'aquestes xifres, però també de les reflexions recollides en els grups de discussió. Són els següents:

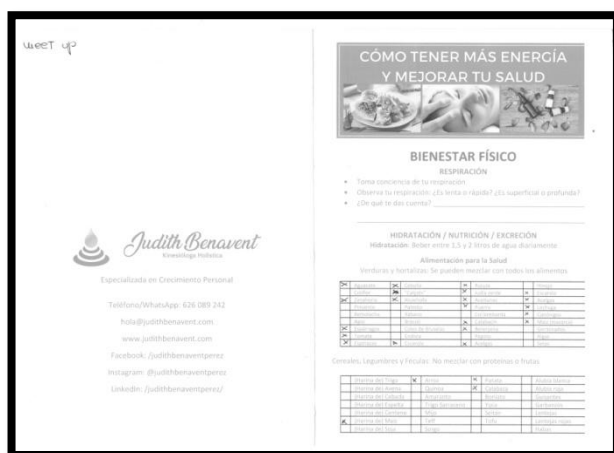
1. Cal una adaptació en clau territorial. S'haurien d'atendre de forma personalitzada les especificitats del territori, impulsant programes de suport de l'associacionisme ad hoc, facilitant el suport a la creació de noves entitats, assessorament, etc.
2. Aplicació de la llei 25/2015 a diferents velocitats. En general, les entitats valoren positivament i comparteixen el contingut de la llei, tot i que, algunes de petites i mitjanes pateixen per la càrrega burocràtica que els exigeix.
3. Cal promoure una millor visualització del rol i la importància del voluntariat, tant a l'interior de les entitats com cap a la ciutadania.
4. Clarificar el rol dels diferents perfils de persones que integren les entitats. Tot i que a la llei ja es recull, cal continuar donant elements a les entitats perquè puguin definir i clarificar què és voluntariat i què no ho és.

5. Apostar per la coresponsabilitat entre la persona voluntària i l'entitat per enfortir-ne el vincle i actuar amb més qualitat i compromís.
6. Impulsar la formació del voluntariat. Difondre i posar a l'abast de les entitats recursos formatius.
7. El relleu generacional i la consolidació del voluntariat. Tenint en compte que un gruix important del voluntariat és d'edat avançada, cal oferir-los tasques adequades i reconèixer-ne la vàlua.

Malgrat aquestes constatacions demogràfiques i les dificultats en el relleu generacional, en opinió de les persones participants, les entitats gaudeixen d'un bon estat de salut. Les dades indiquen el constant creixement del sector i el naixement continu d'entitats.

Aquest informe referma el compromís i l'interès del Govern per les polítiques públiques de l'associacionisme i el voluntariat i ha de servir per poder comparar les dades i afrontar els reptes que tenim al davant, en un món global dinàmic i canviant.

2018.10.09 XERRADA A CÀRREC DE JUDITH BENAVENT



Aquesta xerrada a càrrec de la Judith Benavent (Kinestologa Holistica integrativa) es va fer

en una sala del Restaurant Nou Mediterrani de Barcelona. Era una activitat gratuïta.

Per problemes de pluja, les persones apuntades no varen venir i solament en varem ser tres.

Ella el que va fer es presentar-nos unes pautes i explicacions, per una millora de la qualitat de vida. Va fer un repàs de la seva vida i el perquè va arribar a interessar-se per tot aquest món i el que pretén és acompanyar a les persones que ho necessitin a través de la Kinesologia Holística a acceptar, créixer, millorar alimentació, millorar el dolor etc.

Carne, pescado, huevos y lácteos: No mezclar con grupo anterior ni con frutas

<input checked="" type="checkbox"/>	Pollo	<input type="checkbox"/>	Ternera	<input type="checkbox"/>	Lengüado	<input type="checkbox"/>	Cambar
<input checked="" type="checkbox"/>	Pavo	<input type="checkbox"/>	Morco	<input checked="" type="checkbox"/>	Zanoga	<input type="checkbox"/>	Colombar
<input type="checkbox"/>	Cordero	<input type="checkbox"/>	Salmón	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol
<input type="checkbox"/>	Cerdo	<input type="checkbox"/>	Caballo	<input type="checkbox"/>	Atún	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua
<input type="checkbox"/>	Cerdo	<input type="checkbox"/>	Salmon	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua
<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Salmon	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua
<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Salmon	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua
<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Salmon	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua
<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Salmon	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua
<input type="checkbox"/>	Carne	<input type="checkbox"/>	Salmon	<input type="checkbox"/>	Merluza	<input type="checkbox"/>	Caracol de agua

Frutas: Comer solas (media hora antes o dos horas después de las comidas)

<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Mandarina	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input checked="" type="checkbox"/>	Mandarina	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input checked="" type="checkbox"/>	Naranja	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva
<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>	Arándano	<input type="checkbox"/>	Uva

Evacuación Intestinal: _____ veces al día (de 1 a 3)

MOVIMIENTO Y DESCANSO

¿Cuántas horas duermes? _____ ¿Descansas lo suficiente? _____

¿Cuántos minutos/horas al día te dedicas a ti? _____

¿Cuánto tiempo dedicas a moverte/hacer ejercicio? _____

¿Cómo está tu cuerpo aquí y ahora? ¿Qué necesitas aquí y ahora? _____

BIENESTAR EMOCIONAL

Sentir - Reconocer - Aceptar - Expresar - Integrar - Soltar

Técnica de Liberación Emocional: Tapping

"Yo soy yo, profundamente yo"

"Me acepto completa y profundamente"

"Ella le llama de paz interior"

Encara que pauto... Maccple (shole) pafundant

¡Quejas! ¡Quejas! ¡Quejas! ¡Quejas!

1. Respira de la nariz
2. Al lado del ojo
3. Bajo el ojo
4. Bajo el hombro
5. Bajo el codo
6. Bajo el brazo
7. Bajo el antebrazo
8. Bajo el puño
9. Bajo el codo
10. Bajo el hombro
11. Bajo el pecho
12. Bajo el cuello
13. Bajo el hombro
14. Bajo el cuello
15. Bajo el pecho
16. Bajo el cuello
17. Bajo el hombro
18. Bajo el cuello
19. Bajo el pecho
20. Bajo el cuello
21. Bajo el hombro
22. Bajo el cuello
23. Bajo el pecho
24. Bajo el cuello
25. Bajo el hombro
26. Bajo el cuello
27. Bajo el pecho
28. Bajo el cuello
29. Bajo el hombro
30. Bajo el cuello
31. Bajo el pecho
32. Bajo el cuello
33. Bajo el hombro
34. Bajo el cuello
35. Bajo el pecho
36. Bajo el cuello
37. Bajo el hombro
38. Bajo el cuello
39. Bajo el pecho
40. Bajo el cuello
41. Bajo el hombro
42. Bajo el cuello
43. Bajo el pecho
44. Bajo el cuello
45. Bajo el hombro
46. Bajo el cuello
47. Bajo el pecho
48. Bajo el cuello
49. Bajo el hombro
50. Bajo el cuello
51. Bajo el pecho
52. Bajo el cuello
53. Bajo el hombro
54. Bajo el cuello
55. Bajo el pecho
56. Bajo el cuello
57. Bajo el hombro
58. Bajo el cuello
59. Bajo el pecho
60. Bajo el cuello
61. Bajo el hombro
62. Bajo el cuello
63. Bajo el pecho
64. Bajo el cuello
65. Bajo el hombro
66. Bajo el cuello
67. Bajo el pecho
68. Bajo el cuello
69. Bajo el hombro
70. Bajo el cuello
71. Bajo el pecho
72. Bajo el cuello
73. Bajo el hombro
74. Bajo el cuello
75. Bajo el pecho
76. Bajo el cuello
77. Bajo el hombro
78. Bajo el cuello
79. Bajo el pecho
80. Bajo el cuello
81. Bajo el hombro
82. Bajo el cuello
83. Bajo el pecho
84. Bajo el cuello
85. Bajo el hombro
86. Bajo el cuello
87. Bajo el pecho
88. Bajo el cuello
89. Bajo el hombro
90. Bajo el cuello
91. Bajo el pecho
92. Bajo el cuello
93. Bajo el hombro
94. Bajo el cuello
95. Bajo el pecho
96. Bajo el cuello
97. Bajo el hombro
98. Bajo el cuello
99. Bajo el pecho
100. Bajo el cuello

NIVEL MENTAL

Mindfulness (atención plena aquí y ahora; conexión con mis necesidades)

CREAR OBJETIVOS

¿Qué quieres mejorar/cambiar en tu vida? (respuesta en positivo)

¿Qué dificultades/obstáculos ves para conseguirlo?

¿Qué recursos tienes?

¿Cómo vas a saber que lo has conseguido? (concreto y medible)

¿En cuánto tiempo quieres conseguirlo? (motivador y realista)

COMPROMISO

Yo (nombre) _____ me comprometo a (objetivo) _____ en (tiempo) _____

Ella principalment treballa amb la imatge d'una piràmide. A la base tenim el nivell físic. Sobre hi haurà el nivell emocional, després el mental i finalment espiritual

La Kinesiologia mitjançant una sèrie de testatges de determinats músculs i les seves cadenes associades, pulsologia, punts reflexos, moviment tissular, etc., ens indica en quin estat es troba l'individu, i què és el que enforteix els seus sistema i què és el que li debilita, en relació als seus camps bioquímico, energètic, estructural i emocional.

2018.10.15 CURS D'INICIACIO AL VOLUNTARIAT ONLINE

El curs d'Iniciació al voluntariat (en línia) es va realitzar del 15 d'octubre al 15 de novembre.



Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya

Els continguts van ser:

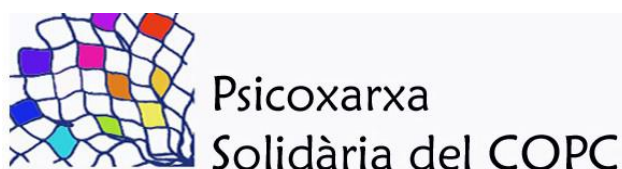
- ✓ El voluntariat (Definicions, característiques i valors de l'acció voluntària)
- ✓ La persona voluntària (motivacions, perfils, participació en l'entitat i límits del voluntariat)
- ✓ El paper del voluntariat en el marc de l'entitat (compromís, drets i deures i relació amb el personal remunerat)

- ✓ Eines i recursos pel voluntariat (àmbits del voluntariat, conèixer l'entitat i recursos per trobar informació sobre voluntariat)

Seguint el repte que tenim amb la elaboració del nou pla del voluntariat, la Junta ha decidit fer el curs online. És una Guia a partir de la qual nosaltres hem de fer les nostres pròpies reflexions i comprovar el progrés mitjançant les diferents activitats proposades a cada mòdul. Farem una aproximació al concepte del voluntariat i les seves implicacions socials i coneixerem els diferents àmbits d'intervenció, les funcions i les tasques.



2018.10.17 REUNIO COL.LEGIT DE PSICÒLEGS



QUÈ ÉS LA PSICOXARXA SOLIDÀRIA

Una xarxa de psicòlegs col·legiats que, de manera solidària, es posen a disposició de la ciutadania, a través del COPC, per donar atenció psicològica a persones amb pocs recursos econòmics.

Ens reunim el dia 17 d'octubre a les 15,30h Carolina Hornero i Montse Marti per part d'Afibrocat i la Sra. Dolors Liria per part del Col·legi de Psicòlegs.

OFERTA

Les condicions per participar en aquest projecte són:

- Ser psicòleg col·legiat
- Estar al corrent de pagament del col·legi
- Demostrar l'acreditació com a psicòleg
- Tenir com a mínim 5 anys d'experiència clínica, no de pràctiques.

En total hi ha un centenar de psicòlegs que participen en aquest projecte.

També hi ha centres amb serveis psicològics que hi participen.

DEMANDA:

La demanda pot ser feta de manera individual, o a través d'una entitat del tercer sector o a través d'un centre públic.

El col·legi, davant la demanda, ofereix un llistat dels psicòlegs que participen en el projecte i la persona es posa en contacte amb un. Si el psicòleg comprova que la persona no té recursos, la pot derivar a la Psicoxarxa.

El col·legi fa una valoració del pacient i decideix si entra al projecte o no. Farà una entrevista a la persona i buscarà la fórmula més adient, sempre i quan la persona demostrï la falta de recursos.

CONCLUSIÓ:

Atès que de d'Afibrocat no podem oferir un despatx a un centre cívic si hi ha intercanvi econòmic, l'única solució seria que fem un conveni de col·laboració, de manera que puguem oferir als nostres socis amb dificultats econòmiques la possibilitat d'entrar dins el projecte de Psicoxarxa per poder disposar d'un servei psicològic a un preu assequible.



18.10.01 CARTA PER LA TOMBOLA

Benvolguts comerciants,

Som l'Associació AFIBROCAT (Assoc. d'Ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004), amb seu al barri d'Horta, al carrer de Tossa, 13, local 2, i CIF G63366983.

El 15 de desembre de 2018, estarem tot el dia a la plaça d'Eivissa, on tindrà lloc la **mostra natalenca de les manualitats** elaborades al taller de manualitats per les nostres sòcies. També farem diverses activitats i actuacions, que encara estem concretant.

Un dels objectius d'aquesta diada és sensibilitzar i apropar la nostra realitat al barri, on tenim la nostra seu. És important fer aquestes jornades per a que les persones malaltes de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica puguin saber on adreçar-se per rebre informació i ajuda.

Us demanem la vostra col·laboració per tal de poder muntar una **Tómbola Solidària**, que servirà per ajudar a tirar endavant els Projectes de l'Associació.

Si feu donació d'algun article o servei, us portarem un **cartell d'establiment col·laborador** i el **nom del vostre establiment** sortirà (si així ho accepteu) a la carta d'agraïments de l'esdeveniment.

Moltes gràcies per la vostra atenció.

MONTSERRAT MAS CONDE
Presidenta

2018.10.22 ACORD VOLUNTARIAT AMB

JESUÏTES /SANT IGNASI

Horta (Barcelona), octubre de 2018

Associació AFIBROCAT (Assoc. d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004)
Inscrita al Registre de Drets i Entitats Jurídiques de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 28646-B
C/Tossa, 13, local 2- 08032 Barcelona. Tel.: 620 909 433
afibrocat@hotmail.com www.afibrocat.com

Ens varem trobar, per una part la Sra. Esther

Ribas, responsable d'Acció Social Batxillerat, que agrupa els joves estudiants de batxillerat que tenen la voluntat de fer accions vers entitats sense ànim de lucre, i per part de l'Associació la Presidenta, Montserrat Mas, i la Coordinadora, Carolina Hornero.

Abans de començar, varem fer un petit resum del que havia estat aquests anys la relació amb ells i com va anar el curs passat, que no va funcionar del tot bé. Després però, tant una part com l'altra, teníem ganes de poder continuar aquesta acció.

La Sra. Ribas ens va fer moltes preguntes de qui érem, que fèiem, com actuàvem, etc. Li vam donar un tríptic nostre, per mostrar-li tot el que fem i amb la informació per seguir per Internet les nostres activitats.

També ens va comentar que moltes vegades costa que els joves es prenguin seriosament aquestes accions i fins l'últim moment no decideixen apuntar-s'hi. Vam acordar que, per a tranquil·litat de tots, 15 dies abans faríem la sol·licitud i ells una setmana abans farien la confirmació. De tota manera, hem d'adequar la documentació que ens varen passar a la nova llei de protecció de dades i més en aquest cas, ja que els voluntaris son menors.

Va ser una conversa distesa i al mateix temps seriosa. Esperem doncs que aquest curs, les coses funcionin millor.



Compromís:

D'acord amb el conveni signat amb aquesta declaració de compromís entre l'Entitat i el Centre Educatiu, ambdues parts es comprometen a portar a terme conjuntament el projecte d'Anàlisi i Acció Social del Sant Ignasi per als alumnes de primer de Batxillerat, atès que comparteixen la voluntat de promoure i fomentar-los-hi accions de compromís cívic i social i exercici actiu de la ciutadania, i constaten que han acordat el següent:

- *El Centre Educatiu, amb la col·laboració del l'entitat, elaborarà una fitxa de voluntariat on constin els objectius de la prestació i la concreció de les persones referents d'ambdues parts, el calendari i horari de la activitat i, si s'escau, els mecanismes de seguiment i control.*

2018.10.26 REUNIÓ COORDINADORA D'ENTITATS DE BCN

Seguint aquest procés d'aprendre correctament el món del voluntariat, a partir d'aquest octubre anirem a les reunions que es fan cada mes.

Reprenem l'espai de reflexió i debat entorn a la formació de voluntariat. En aquesta ocasió ens acompanyen:

Isabel Román – Fundació Catalunya La Pedrera

Maria Cros – Fundació Amics de la Gent Gran

Ens expliquen la seva pròpia experiència, en resposta a les següents preguntes:

- Com es planteja la formació a la teva entitat?
- Quines dificultats et trobes?
- Què voldries compartir del teu model amb la resta d'entitats (tants aspectes positius com negatius)?

2018.11.30 REUNIÓ COORD. ENTITATS BCN

Ordre del dia.

- ✓ Dia Internacional del voluntariat. 14.12.2018
- ✓ Pla actuació 2019
- ✓ Presentació moodle per al treball en xarxa
- ✓ Proposta i Calendari de Formacions 2019
- ✓ Dinàmica grupal: Implicació de l'equip tècnic de les nostres entitats en el programa de voluntariat.
- ✓ Reflexió i debat entorn a la formació de voluntariat.

En aquesta ocasió ens acompanyen:

- Helena de Haro, de l'Obra social Cor de Maria, entitat impulsada i creada per voluntaris l'any 1983 i que avui dia compta amb 69 voluntaris que ofereixen més de 15 serveis sanitaris, socials o d'oci al col·lectiu de gent gran.
- Elisabet Puente, del Casal dels Infants, que va néixer l'any 1983 al barri del Raval de Barcelona de la mà de voluntaris, veïns del barri i d'altres barris del voltant, que es van voler organitzar per donar resposta a una sèrie de necessitats socials.

2018.11.05 FEM UN CAFÈ A L'ASSOCIACIÓ

"nova activitat"
primer dilluns de cada mes

Fem un cafè a l'associació
Coneixem-nos

5 de novembre de 16:30 a 18 h.

què farem ?

- desconnectar
- conèixer
- compartir
- crèixer
- riure

si voleu
podeu portar alguna cosa
per acompanyar al cafè

va ser molt divertit !!!

Aquesta nova activitat mensual, s'ha creat perquè sigui un espai per desconnectar-nos una estona i gaudir de la companyia de les altres sòcies. És un espai per conèixer-nos les unes amb les altres. I la primera premissa és: **AVUI NO EM FA MAL RES!**

2018.12.03 FEM UN CAFÈ AMB L'ASSOCIACIÓ- SEGONA TROBADA

primer dilluns de cada mes

Fem un cafè a l'associació
Coneixem-nos

3 de desembre de 17:00 a 18:30 h.
Afibrocat. C/Tossa,13 local.2

si voleu
podeu portar alguna cosa
per acompanyar al cafè

què farem ?

- desconnectar
- conèixer
- compartir
- crèixer
- riure

- vam compartir una bona estona
- compartimos un rato agradable

2018.11.19 CONSTRUÏM RELACIONS POSITIVES - CAPSULES D'AUTOESTIMA

Prendre consciència de la importància d'obtenir una bona autoestima per tal de gaudir de relacions series i positives.

amb motiu del 25N "Dia internacional contra la violència de gènere"

Capsules d'autoestima

"Construïm relacions positives"

Taller a on les terapeutes Montse Martí i Herminia Biescas ens proporcionaran eines perquè puguem treballar la nostra autoestima

Data: 19 de novembre de 2018, dilluns

Hora: 18:00

Lloc: Centre Cívic Matas i Ramis C/Feliu i Codina, 20

Organitza: AFIBROCAT

Entrada lliure

2018.11.19-21-26 GESTIÓ DE LES EMOCIONS, CREENCES I PENSAMENTS EN L'ACCIÓ VOLUNTÀRIA

La tasca voluntària implica trobar-se, en més d'una ocasió, davant de situacions difícils que posen les emocions a flor de pell i que cal controlar-les per no esclatar en aquell moment.

Potser també, alguna de les persones voluntàries han tingut converses amb les persones que acompanyen que han derivat cap a situacions incòmodes o de tensió perquè han fet aflorar pensaments i creences que no encaixen amb les que té el seu interlocutor.

Per això, la gestió les emocions, les creences i els pensaments és una d'aquelles coses que els voluntaris és importants que sàpiguen per ajudar-los en la seva acció voluntària.

Gestió de les emocions, creences i pensaments en l'acció voluntària
(10 hores presencials)

Organitza: **Voluntaris.cat**
Federació Catalana de Voluntariat Social

A qui s'adreça
Persones que ja desenvolupen la seva acció voluntària en el marc d'una entitat social i especialment a aquelles persones que fan atenció directe.

Què aprendràs en aquest curs

- Comprendre els mecanismes cognitius i emocionals que influeixen en l'acció voluntària
- Entrenar les habilitats de carvi i gestió de les emocions, pensaments i creences per afrontar l'acció voluntària.

Continguts

- **Emocions vs raó:** el paper de les emocions en l'acció voluntària, els drets emocionals del voluntari
- **Educació emocional:** estratègies i tècniques per a la gestió de les emocions
- **Creences i pensaments:** classificació, formació i spus
- **Canviar les creences i els pensaments:** tècniques i estratègies

Acreditació
Curs reconegut pel Pla de Formació de Voluntariat de Catalunya. Per tenir dret al títol s'ha d'assistir a un mínim del 80% del curs.

Docents
Dolors Guerra, psicòloga i dinamitzadora socio-laboral

INSCRIPCIÓ ON-LINE

Termini d'inscripció: 12 de novembre.

Places limitades.

Més informació: formació@voluntaris.cat

Diputació Barcelona

Dates: 19, 21 i 26 de novembre
Horari: 16 a 19:20h
Lloc: Barcelona—Aula de formació Voluntaris.cat (Grassot, 3, Plana Baixa)
Preu: 10€ entitats membres FCVSI20€ Altres

**Aquest curs està subvencionat pel PFVC i l'import de les matrícules representa només un 15% del cost total del curs.

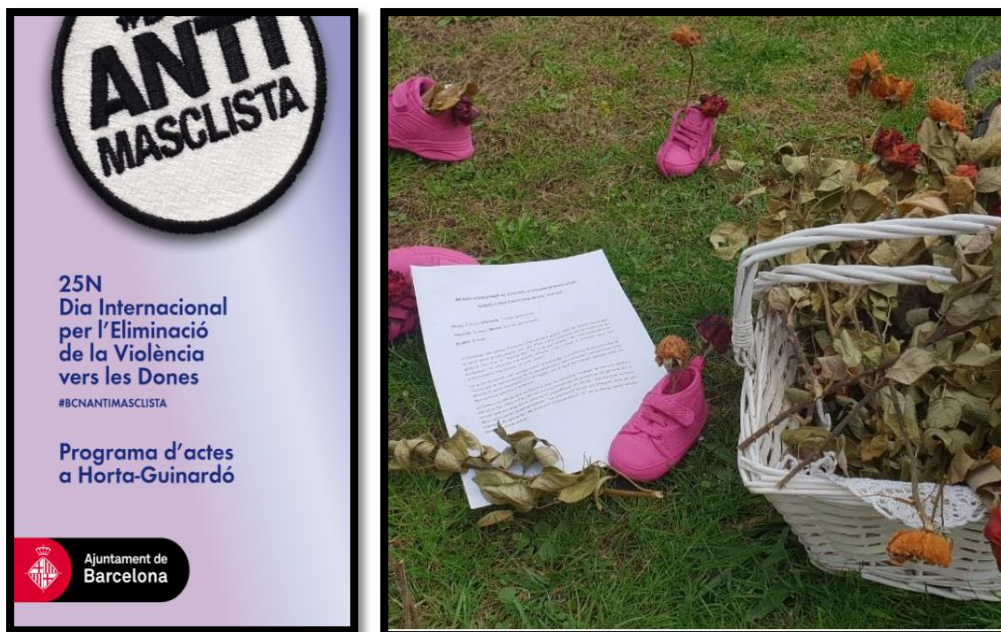
Durada: 10 hores

Dia: 19, 21 i 26 de novembre de 2018

Horari: 16 a 19:20h

2018.11.25 DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES

Enguany fa referència a les petjades que deixen les dones assassinades per la violència masclista. Es una petjada que no desapareix malgrat l'absència de la dona. Igual que en les imatges d'un sinistre de transit resten dispersos objectes personals de les víctimes, les sabates de les dones disperses per l'espai ens evocaran l'absència de dones que no han patit un accident sinó que han estat assassinades per les seves parelles o ex parelles.



Aquest 25 de novembre, sota el lema Creixem lliures de violència, va dedicat a combatre específicament la violència masclista vers infants i joves, una situació amb molta invisibilitat però també un problema social i públic gravíssim que cal treure a la llum; moltíssim nens, nenes i joves són també víctimes d'aquestes violències, bé de manera directa, perquè ho pateixen directament i arriben inclús a ser assassinats/des en molts casos pel seu propi progenitor, o bé de manera indirecta quan a la seva llar o entorn proper es dona una situació de violència.

No podem permetre que els i les més joves pateixin o creixin envoltats d'aquestes violències masclistes, no només perquè els afecta com a persones sinó perquè ens hi juguem el futur de la nostra societat. Així, com a veïns i veïnes ens hem de conscienciar de que aquesta xacra afecta a tothom i que cal el esforç conjunt de tots i totes per tal de detectar-la i combatre-la des dels nostres carrers, escoles, entitats, comerços, consultoris mèdics, negocis, equipaments esportius, etc.. des de tots els espais dels nostres barris, perquè sense el treball comunitari i en xarxa no hi podrem posar-hi fi. Per això us convidem a participar a les activitats que com cada any organitzem des dels equipaments, entitats, associacions de dones i Ajuntament, al Districte d'Horta-Guinardó, per commemorar el 25 de novembre, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència vers les dones, per tal que aquest dia en un futur pròxim no tingui sentit.

MercedesVidal Lago

Regidora d'Horta-Guinardó

2018.12.01 DINAR DE NADAL

Hem tornat a instaurar el dinar de Nadal. Varem passar un dia molt divertit, tot cantant nadales i menjant torrons i neules. Espais així son els que sempre ens ajuden .



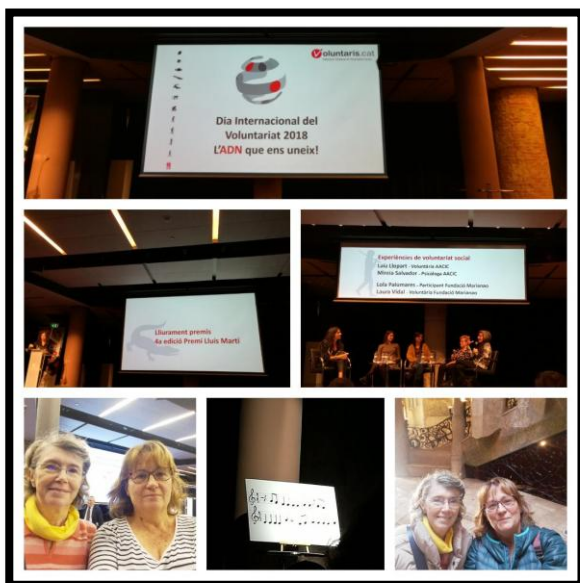
2018.12.29 DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT



La Federació Catalana de Voluntariat Social ha reunit a les persones voluntàries de la província de Barcelona en un acte que se s'ha celebrat a l'Auditori de La Pedrera. L'objectiu de l'acte a estat reivindicar la importància del paper del voluntariat dins

de la societat.

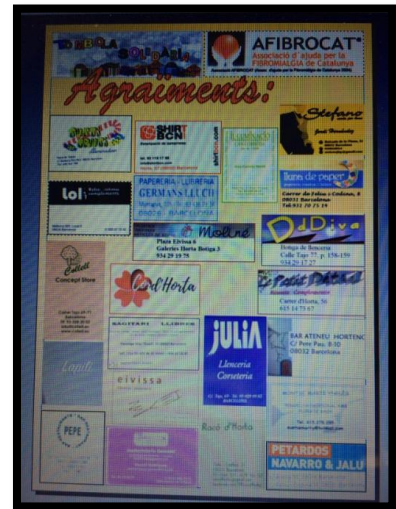
Aquest dia, s'ha posat valor a la tasca que realitzem les persones voluntàries de la mà de les entitats, per contribuir en les millores de les condicions de vida de les persones ateses



2018.12.15 PARADA DE NADAL I TÓMBOLA



Agraïm als comerciants del barri, que ens varen cedir material dels seus establiments per poder fer la tómbola solidària.



Ball de pastorets de Terrassa.



Cor de Cors



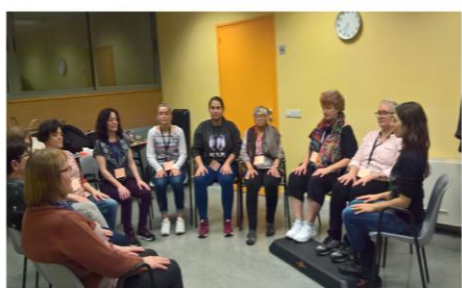
Carpa Manualitats



Carpa Infantil

8. Les nostres teràpies

Acaba el nostre curs i el mes de gener comencem de nou amb noves EXPERIÈNCIES



Taller de Mindfulness



Taller de memòria



Taller de Reiki



Taller de Chikuna



Taller de manualitats



Taller de Fedenkrais

9. Epíleg

EPÍLEG



L'associacionisme posa el talent a favor d'un col·lectiu que lluita per donar veu, en aquest cas, a la nostra malaltia.

A LA VIDA, QUEDA'T AMB AQUELLS QUE IL·LUMINEN EL TEU CAMÍ



Montserrat Mas - Presidenta