



# AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la  
FIBROMIALGIA de Catalunya

## MEMÒRIA D'ACTIVITATS 2019

*Compartir*

*Acompanyar*

*Lluitar*

*Acollir*

*Acceptar*

*Viure*

*Exigir*

*Somriure*

*Donar-nos la mà i seguir caminant*

**MEDALLA D'HONOR DE LA  
CIUTAT DE BARCELONA 2015**



**ADHERITS A L'ACORD CIUTADÀ  
PER UNA BARCELONA  
INCLUSIVA**



c/ Tossa, 13, local 2  
08032 Barcelona  
Mòbil 620 909 433  
afibrocatfm@hotmail.com  
www.afibrocat.com

<https://www.facebook.com/Afibrocat>  
@afibrocat al twitter

Horari d'atenció personal al local: us agraïrem que truqueu abans

## OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida
- Dinamitzar el col·lectiu de socis
- Promoure i donar a conèixer la nostra associació

## LA JUNTA DIRECTIVA

Presidenta:	<b>Montserrat Mas</b>	Responsable de la Memòria anual i professora al taller de manualitats
Vicepresidenta:	<b>Montse Martí</b>	Responsable d'acollida, teràpies i manteniment web
Secretària:	<b>Montse Martínez</b>	Responsable de Secretaria i del material de comunicació
Tresorera:	<b>Marta Pallarès</b>	Responsable de Comptabilitat i ajuda al material de comunicació
Coordinadora:	<b>Carolina Hornero</b>	Responsable de Voluntariat i confecció de Projectes

Hem comptat amb la col·laboració de les següents persones:

- **Manteniment local:** Juan i Ramón
- **Manteniment equip informàtic:** Sergi Hornero i Andrés
- **Taula Informativa Dia de Sant Jordi Oferint Roses:** Sòcies.
- **Xerrades informatives:** Carolina Hornero, Herminia Biescas, Montse Martí
- **Teràpies individuals:** Voluntàries psicologia
- **Voluntaris Reiki Grupal:** Voluntaris de Reiki
- **Voluntària Mindfulness i taller de Memòria:** Alicia Santos
- **Voluntari Defensa personal:** Albert Jiménez

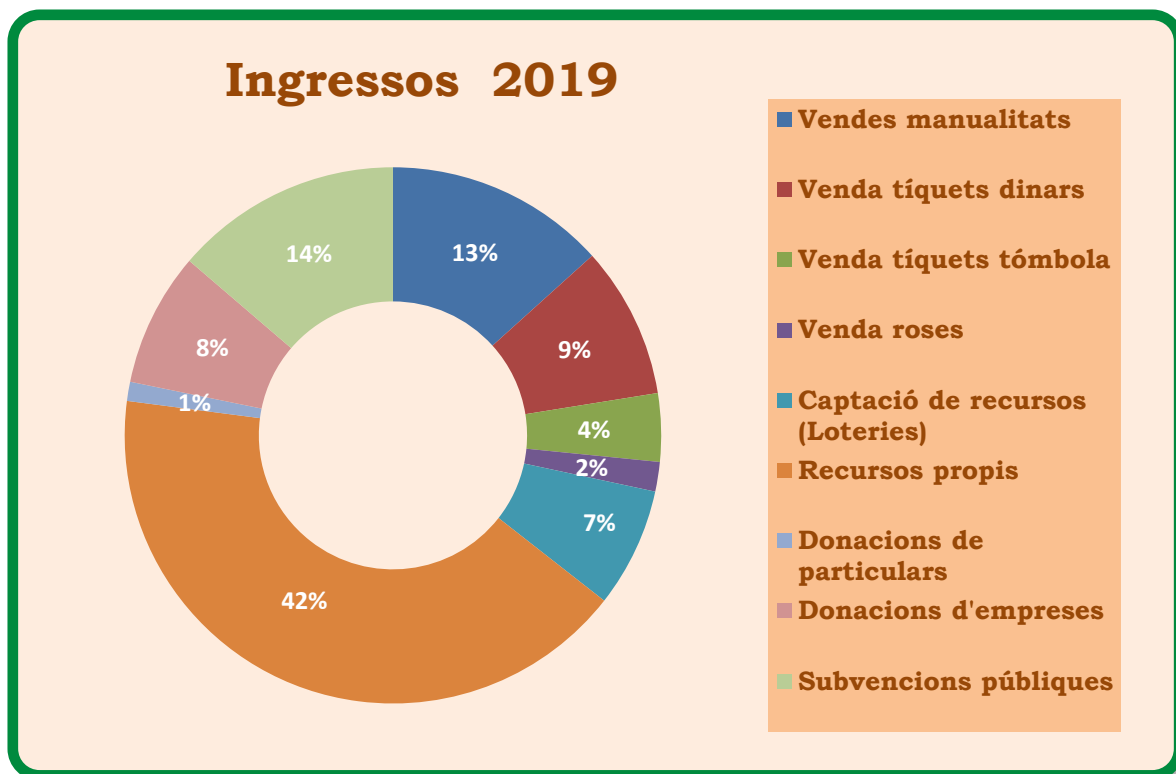


## I també de les entitats:

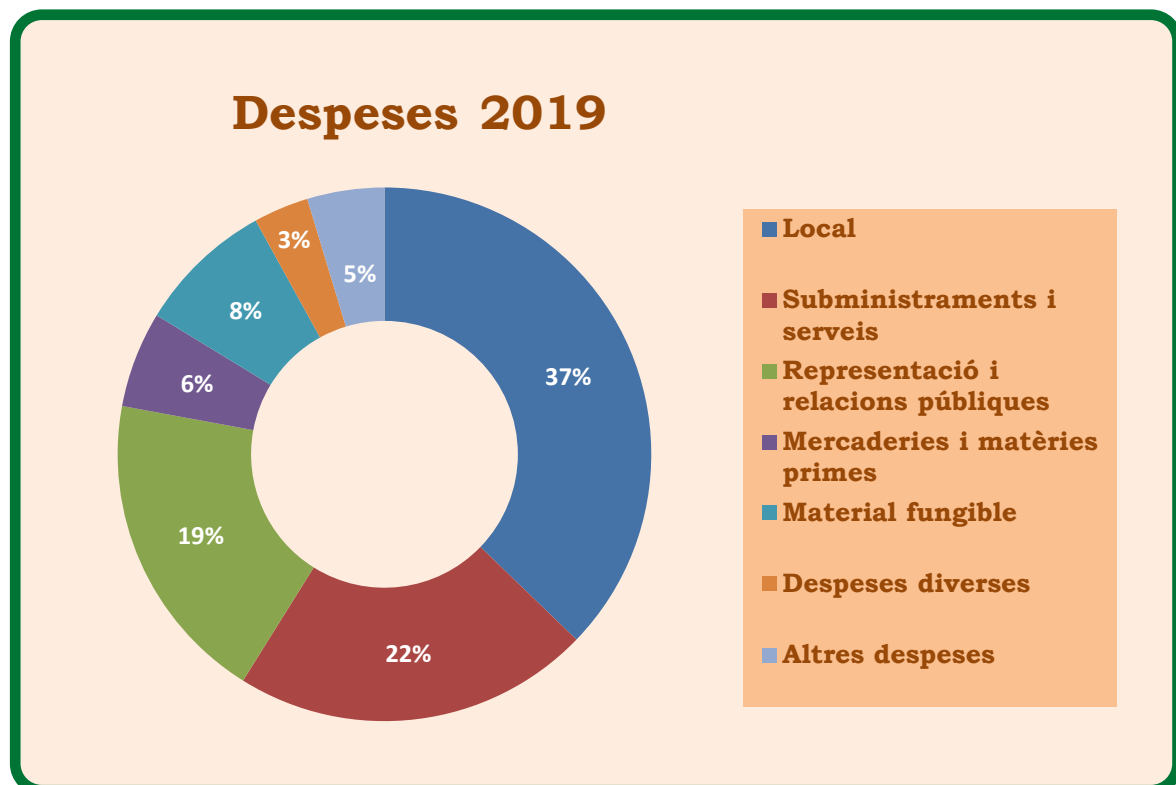
- Namasté
- Torre Jussana
- Centre Cívic Mas Guinardó
- Guilda Kuru
- Federació Catalana del Voluntariat
- Centre Cívic Matas i Ramis

# INFORMACIÓ ECONÒMICA

**PER FINANÇAR AQUESTES ACTIVITATS HEM OBTINGUT UNS INGRESSOS**



**I HEM ASSUMIT UNES DESPESES**



# ACTIVITATS

## De la Junta Directiva

**AFIBROCAT®** \*\* Data per determinar  
 Associació d'ajuda per la FIBROMIALGIA de Catalunya  
 Associació AFIBROCAT (Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya)

**agenda curs 19-20**

<b>Setembre 2019</b>	10. Començament Chikung 16. Assemblea General Ordinària	3. Cafè a l'Associació 17 h. 22. Visita guiada Laberint d'Horta	<b>Febrer 2020</b>
<b>Octubre 2019</b>	1. Començament de la resta de teràpies 7. Cafè a l'Associació 17 h. 19. Banys de Bosc	2. Cafè a l'Associació 17 h. **Xerrada Càpsulas de Autoestima (Dia Internacional de la Mujer)	<b>Març 2020</b>
<b>Novembre 2019</b>	4. Cafè a l'Associació 17 h. 30. Dinar de Nadal	3 al 13. Vacances de Setmana Santa 19. Visita a Can Coll (Collserola) 23. Paradedeta de Sant Jordi	<b>Abril 2020</b>
<b>Desembre 2019</b>	12. Últim dia devolució loteria Nacional 14. Paradedeta y Tómbola Nadal 19. Últim dia devolució La Grossa Cap d'Any	4. Cafè a l'Associació 17 h. 12 y 13. Taules Informatives 17. Comemoración Día Mundial FM ** Xerrada Aliments Antiinflamatoris	<b>Maig 2020</b>
<b>Gener 2020</b>	7. Començament teràpies	1. Cafè a l'Associació 17 h. 13. Dinar de Convivència Assemblea General Ordinària 19. Últim dia curs.	<b>Juny 2020</b>



Catorze reunions de Junta Directiva i dues Assemblees

Taula Síndromes de Sensibilització Central  
 Reunió al Saló del Consulat



Pla d'Usos del Mas Guinardó



Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones



Visita a l'Institut de Recerca de l'Hospital de Sant Pau



II Jornada d'Avenços en Síndromes de Sensibilització Central





## Xerrada al Parc de Salut del Mar Dia Mundial de la FM i SFC

## Assemblea General Ordinària de la FCVS Barcelona



## Redacció del Nou Pla de Voluntariat d'AFIBROCAT Sis reunions el 2018 i quatre el 2019



## Cursos de Formació Comunicació i assertivitat en l'acció voluntària

## Memòria 2018 Pla 2019

Federació Catalana de Voluntariat Social



## Federació Catalana de Voluntariat Social

Assemblea General i reunions mensuals de la Coordinadora d'entitats

## Altres activitats de la Junta Directiva

Consell de Salut del Districte  
Consell de la Dona del Districte  
Entrevistes al programa *La nit dels Ignorants*, de Catalunya Ràdio  
Participem al Balanç Social



## Visita al nostre local Regidora de l'Ajuntament de Barcelona, Montse Benedí

# Celebracions

**AFIBROCAT®**  
 Associació d'ajuda per la  
 FIBROMIÀLGIA de Catalunya  
 Asociación de ayuda para la Fibromiálgia de Catalunya

Vine a commemorar  
 amb nosaltres el  
**DIA MUNDIAL  
 DE LA  
 FIBROMIÀLGIA  
 I SÍNDROME DE FATIGA CRÒNICA**  
 A partir de les 12h  
 Grup de Ball  
**SAMSARA**  
 # Exposició i venda de manualitats  
 # Demostració de teràpies  
 # Activitats infantils

**Lloc: Plaça Eivissa**  
**Data: 12 de maig de 2019**  
**Hora: de 10 a 14 h**

amb el suport de:  
 Generalitat de Catalunya  
 Departament de Salut  
 Voluntaris.cat  
 Otre Social "la Caixa"



Parades per Sant Jordi, Dia Mundial i Nadal

**AFIBROCAT®**  
 Associació d'ajuda per la  
 FIBROMIÀLGIA de Catalunya  
 Asociación de ayuda para la Fibromiálgia de Catalunya

**mostra nadalenca de manualitats  
 fetes per les nostres sòcies**  
**14 de desembre de 2019**  
**Plaça d'Eivissa 10 a 19 h.**

diverses actuacions  
 activitats infantils  
 ajuda'ns

amb el suport de:  
 Generalitat de Catalunya  
 Departament de Salut  
 Voluntaris.cat  
 Otre Social "la Caixa"



Bany de Bosc



Activitat de Nadal



1a Jornada del Voluntariat

**16 de novembre de 2019**  
**1a jornada de voluntariat de l'ASSOCIACIÓ AFIBROCAT**

Instal·lacions Salesians Marí Codolar  
 Av. del Cardenal Vidal i Barraquer, 10, 08035 Barcelona

10:00 Benvinguda  
 10:15 xerrada informativa  
 11:15 pausa café  
 11:45 dinàmica de grup  
 13:30 dinar  
 15:00 comiat

**AFIBROCAT®**  
 Associació d'ajuda per la  
 FIBROMIÀLGIA de Catalunya  
 Asociación de ayuda para la Fibromiálgia de Catalunya



**Coneixem-nos!  
Fem un cafè...**

**Passejades guiades  
Collserola – Can Catà**



**Xerrada  
per resoldre dubtes**



**Jornada de Sensibilització**

**Teràpies  
individuals  
Psicologia**

**Tallers  
Exercici suau i  
Reflexologia podal**



**Teràpies  
de grup  
Chikung  
Reiki**



**Tallers  
Memòria – Mindfulness  
Autodefensa  
Creació de Manualitats**



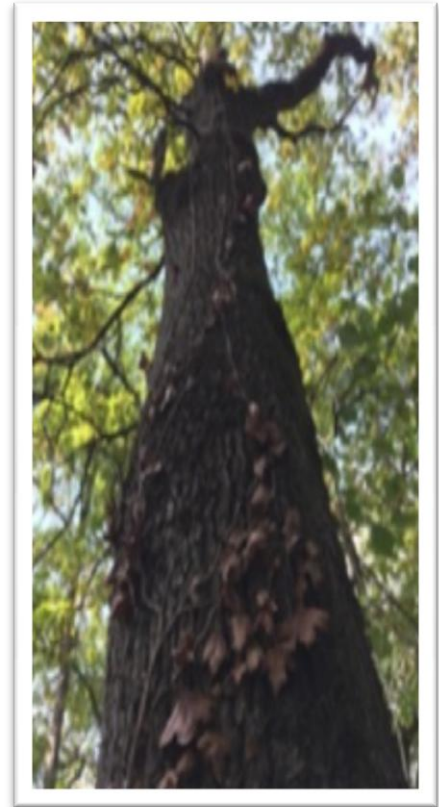
***L'associacionisme posa el talent a favor d'un col·lectiu que lluita per donar veu, en aquest cas, a la nostra malaltia.***

***INFORMA'T***

***ESCOLTA***

***RESPECTA***

***NO OPINIS SENSE SABER***



**AFIBROCAT**  
Associació d'ajuda per la  
FIBROMIALGIA de Catalunya

**MEDALLA D'HONOR DE  
L'AJUNTAMENT DE BARCELONA  
2015**

**ADHERITS A L'ACORD CIUTADÀ PER UNA BARCELONA INCLUSIVA**

Afibrocat és una entitat sense finalitat de lucre, destinada a l'acolliment de persones amb Fibromiàlgia i Fatiga Crònica mitjançant l'acolliment, les teràpies alternatives i les xerrades relacionades amb la malaltia.

AFIBROCAT "Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004"

Inscrita a la Direcció General de Dret d'Entitats Jurídiques de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 28646/B, amb data 19/02/2004.