



# AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la  
FIBROMIALGIA de Catalunya

## MEMÒRIA 2011





## **Índex**

<b>Carta de la presidenta</b>	<b>Pàg.2</b>
<b>1. Introducció</b>	<b>Pàg.4</b>
<b>2. Personal de l'entitat</b>	<b>Pàg.5</b>
<b>3.Objectius</b>	<b>Pàg.6</b>
<b>4.Organització Interna</b>	
<i>4.1.Assemblees</i>	<b>Pàg.8</b>
<i>4.2 Memòria d'activitats i programació</i>	<b>Pàg.8</b>
<b>5.Voluntariat de l'associació 2011</b>	<b>Pàg.24</b>
<b>6.Balanços Any 2011</b>	<b>Pàg. 26</b>
<b>7.Epileg</b>	<b>Pàg.27</b>



## **Benvolguts i benvolgudes amics i amigues**

Acolliment, continua sent la nostra paraula clau. Aquesta premissa és idènticament igual als altres anys.

Continua sent la porta d'entrada a l'Associació, per a totes les persones malaltes , que tot just els acaben de diagnosticar o bé les que ja fa temps que han estat diagnosticades. Persones, en actiu o de baixa, del país o de fora d'ells, amb família o sense.

La nostra Associació va caminant poc a poc, treballant molt i obrint-nos a nous sistemes online, per poder arribar a més persones. Procurant estar a tots els llocs, on creiem que podem aprendre i ajudar . Si volem adaptar-nos als nous canvis socials, hem de continuar fent més cursos, i anar a més actes.

Estem en moments difícils a nivell mundial amb la economia, això vol dir que hem de treballar més perquè la nostra Associació, pugui acollir i lluitar perquè la nostra malaltia sigui visible.

La incomprensió, continua sent el dolor que més ens dol. La sanitat publica, ha d'ajudar-nos més. Son els primers que ens haurien d'acollir, escoltar, valorar i encaminar, per aquest camí ple d'entrebancs que trobem.

La nostre vida laboral , moltes vegades no la podem portar a terme. El mon polític ha d'unir-se i comprometre's a resoldre aquests temes. Ha de promoure, impulsar, fomentar accions per resoldre molts dels temes que tenim sobre la taula.

Per això és tant important les associacions, on podem compartir les nostres situacions familiars, laborals, mediques. Fer teràpies que ens ajuden i molt.

Desitjo, que aquest nou any, sigui per visibilitzar més la nostra malaltia i poder seguir en la lluita.

Esperem poder continuar comptant amb l'ajuda de l'Ajuntament, la Generalitat i de la Caixa.



També fer un agraïment a totes i cada una de les persones que ens han ajudat i ens ajuden voluntàriament, només per el sol fet de voler-ho fer. Sense totes elles seria molt mes complicat i difícil.

Que tot l'esforç iniciat, no s'aturi.

“ Cal tenir pensaments positius,perquè aquests es materialitzin “(v.d.b)



Montserrat Mas i conde, Presidenta Afibrocat.



## 1.Introducció

Nom AFIBROCAT “ Associació d’ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004 ”.  
Inscrita amb el nº 28646/B data 19/02/2004 en la Generalitat de Catalunya.  
Departament de Justícia. Direcció General de Dret d’entitats Jurídiques. Servei de registre i suport a les entitats .

CIF. G-63366983

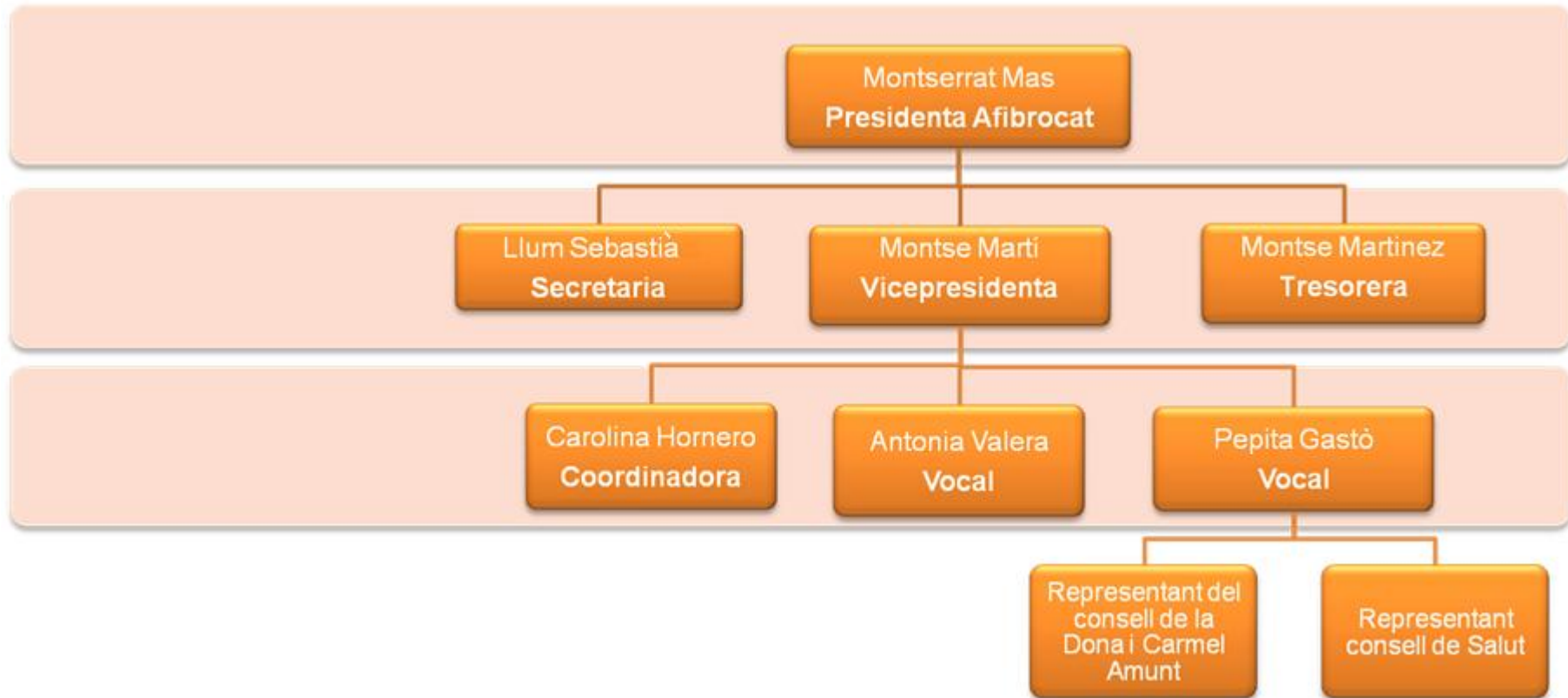
Afibrocat es una entitat sense ànim de lucre, destinat a l’acolliment de persones amb Fibromiàlgia i fatiga crònica a traves de teràpies alternatives i xerrades en relació a la malaltia.

Aquestes malalties es caracteritzen per un dolor crònic, no articular, que predomina als músculs, amb una extensa i generalitzada sensibilitat local a la pressió en múltiples punts predefinitos i esgotament permanent. ( OMS 1989 ).

SOCIS en Desembre de 2011... 129 persones. Des de la formació de la associació un total de 262 socis s’han beneficiat dels diferents projectes que hem anat fent.



## 2. Personal junta directiva de l'entitat





### 3.Objectius

La nostra associació vol un millor acolliment a totes aquelles persones diagnosticades de Fibromiàlgia o Fatiga Crònica, a demes de millorar la seva qualitat de vida i la dels seus familiars. Per aconseguir-ho utilitzem teràpies, trobades lúdiques per implicar els familiars, xerrades informatives..Volem construir un espai comú per a treballar tots/es per a un millor futur.

Des de la associació procurem estar en contacte amb els estaments, administracions,organitzacions, que directa o indirectament, ens puguin facilitar ajudes econòmiques i d'altres. En l'actualitat estem en un punt que les ajudes socials, estan molt justes i costa moltíssim que ens arribin subvencions, sense les quals la nostra vida associativa pateix.

També procurem tenir cura especial en l'atenció directa de les persones que ens arriben amb la desesperació i la frustració que significa el diagnòstic d'aquestes malalties, dependrà d'aquesta acollida , el que els podrà ajudar a enfrontar-se a les dificultats que suposa una falta de tractament en l'actualitat.

L' acollida es el nostre principal objectiu. Nosaltres com afectades podem fer un acompanyament a traves de l'experiència i així pal·liar el malestar i patiment que els ocasiona el diagnòstic.

El curs 2010-11 ha estat positiu gracies a l'esforç de l'equip directiu i tècnic i d'altres persones que com nosaltres voluntàriament posem a disposició dels altres el nostre temps .





### **3.1 Objectius generals**

#### **1. Afavorir la qualitat de vida.**

1.1 Incrementar les teràpies

*1.1.1 Consolidar les teràpies gratuïtes.*

*1.1.2 Conèixer noves teràpies*

1.2 Estimular l'activitat física.

1.3 Prevenir la depressió i la soledat

*1.3.1 Disminuir les apaties, tristeses i dolors*

#### **2. Dinamitzar el col·lectiu de socis.**

2.1 Augmentar el nombre de socis pel nostre projecte

2.2 Construir un grup, per lluitar tots junts i obtenir resultats per la nostra malaltia.

2.3 Impulsar noves idees

2.4 Compartir estones d'oci.

#### **3. Promoure i donar a conèixer la nostra associació**

3.1 Assistir a totes les convocatòries

*3.1.1 Assistir a les convocatòries d'entitats de Barcelona*

*3.1.2 Assistir a les convocatòries del tercer sector*

*3.1.3 Assistir a les convocatòries del consell de salut i consell e la Dona*

*3.1.4 Assistir al II congrés d'associacions de Barcelona*

3.2 Informar a la gent durant els events de l'any i festes significatives.

3.3 Promocionar l'associació a través de Xarxes socials

3.4 Oferir treballs manuals realitzats a les teràpies





## **4. Organització Interna**

### **4.1 Assembles**

#### Reunions generals junta directiva

20.01.2011 Reunió junta al Centre Civic Matas i Ramis

10.03.2011 Reunió junta al Centre Civic Matas i Ramis

06.04.2011 Reunió junta

28.04.2011 Reunió junta

24.05.2011 Reunió junta

26.05.2011 Trobada junta amb Torre Jussana

09.06.2011 Reunió junta al Mas Guinardó

12.07.2011 Reunió junta al Mas Guinardó

19.07.2011 Reunió junta al Mas Guinardó

29.10.2011 Reunió junta

08.11.2011 Trobada junta amb Torre Jussana

27.11.2011 Reunió junta

#### Assembles generals i correspondència informativa als socis

04.2011 Celebració Assemblea General Ordinària

13.09.2011 Celebració Assemblea General Ordinària

### **4.2 Memòria d'activitats i programació**

Durant tot el curs s'han dut a terme una gran varietat d'activitats, jornades de difusió i conferències. Volem fer encís en el gran èxit de totes les activitats al llarg de l'any i agrair als socis i a tots els col·laboradors d' AFIBROCAT , per la gran participació i aflluència a tots els actes i activitats.



Terapies
Celebració dia mundial de la FM i SFC
Assistència Jornades i Congressos Informatius
Xerrades Informatives
Assistència Reunions Consell de la Dona i Salut
Assistència Reunions FCVS
Assistència Cursos Formatius

#### 4.2.1 Teràpies col·lectives

( De Gener a Juny i d'octubre a desembre 11)

Treball realitzat: Hem anat reflexionant sobre el paper que feia cada una d'elles sobre el grup, per poder anar junts fent aquest camí complicat i dolorós.

Ens permet pensar en les dificultats i en els recursos personals i familiars que tenim cadascun de nosaltres, ens permet poder afrontar junts els conflictes, ansietats, incerteses, de la millor manera possible. Compartim experiències que ens ajuden a viure millor. Procurem no quedar-nos atrapats en la pèrdua i afrontar la situació des de la fortalesa, enfront el patiment i les dificultats que la vida ens depara.



Els grups de treball d'aquest any, han estat:

**Creixent Junts (GESTALT)** De Gener a Juny 11

Horari Divendres 17 a 18,30 h.

Lloc Centre Cívic Matas i Ramis (C/Feliu i Codina,20 Barcelona).

Teràpia impartida per les psicòlogues voluntàries : Olga Sánchez Jorcano i Julia Romero Valentín



Es un taller de creixement, una teràpia de relaxació i aprenentatge. Les sòcies recuperen recursos personals propis que han oblidat o ignorat, aprenen noves eines per saber comunicar-se i per saber gestionar les emocions ,experimentant sensacions de confiança,acceptació i solidaritat.

Es fan jocs i exercicis de grup en un espai de confiança creat per elles i es poden dedicar un temps

per compartir amb els demés.

Numero d'assistents 9 persones

**Teatre** De Gener a Juny 11

Horari Dilluns de 16,45h a 17,30h.

Lloc Centre Cívic Matas i Ramis (C/Feliu i Codina,20 en Barcelona).

Teràpia impartida per Miquel Pacheco Vidal

Les tècniques teatrals ens proporcionen eines per una recuperació i reconstrucció personal.

Procediments de aprenentatge, dinàmica integradora, treballar en equip,exercicis de comunicació, practica de la memòria, la creativitat, la autoestima, posar-se en el lloc de l'altre,i sobretot es una DIVERSIÓ.

Número d'assistents 9 persones





**Ball** De Gener a Juny i d'octubre a desembre 11

**Horari** Dimecres de 19 a 20 h.

**Lloc** Sala Parròquia de Sant Marcel (C/Petrarca en Barcelona).

**Classes impartides per** Ildefons Vilanova.

Ens ha ajudat a perdre la vergonya. Hem après a moure el cos i ha tenir ritme. Hem exercitat la memòria per recordar els passos i sobretot ens ha servit per passar una estona molt agradable i disfrutar- la sense haver de pensar en res.



**Nombre d'assistents** 12 persones

**Piscina** De Gener a Juny i d'octubre a desembre 11

**Horari** Dilluns de 16,45h a 17,30h.

**Lloc** CEM GUINARDÓ c/Telègraf, 31



Fer exercici en una piscina és una excel·lent solució per la nostre malaltia, ja que l'aigua alleuja la pressió sobre les articulacions, alliberant-nos del dolor que experimentem normalment en fer exercici. A més, són molts els exercicis que podem realitzar-se sota l'aigua, però per aquells que són principiants, simplement córrer en l'aigua és un excel·lent començament. Tot fet amb molta suavitat i amb la temperatura de l'aigua calenta.

**Numero d'assistents** 6 persones



**Chi kung** De Gener a Juny i d'octubre a desembre 11

Horari Dimarts de 10,30 a 11,45 h. Dimecres 18'30h a 19'45 h.

Lloc Associació Namasté - Varsòvia, 52-54 bxs. - Barcelona

Classes impartides per Mar López



Beneficis:

Regular el sistema nerviós

Augmentar i enfortir la nostra immunologia

Millorar la nostra vitalitat, i resistència física

Millorar la capacitat de concentració

Millorar la flexibilitat del nostre sistema articular

Regular el funcionament dels nostres òrgans.

Número de Assistents 17 persones

**Manualitats** De Gener a Juny i d'octubre a desembre 11

Horari Dimarts de 17 a 19 h. i Dijous de 18 a 20 h.

Lloc local (C/Tossa,13 local 2).

Classes impartides per Pepita Gastó i Montserrat Mas.

Fer manualitats, et permet deixar fluir molta de la energia que tenim dins i que serveix per crear. Són estones de silenci que tothom les utilitza per deixar sortir aquest potencial que portem i poder disfrutar dels resultats. També ens serveix per compartir els materials i l'espai.

Nombre d'assistents14 persones





**Ofimàtica** De Gener a Juny i d'octubre a desembre 11

Horari Dilluns de 18 a 20 h. i Divendres de 18 a 20 h.

Lloc local (C/Tossa,13 local 2).



Classes impartides per Montserrat Martínez

El Taller d'Ofimàtica ens permet observar millores en la mobilitat de les persones afectades i ajuda a la coordinació i memòria.

Nombre d'assistents 12 persones

**Reiki Grup** D'octubre a desembre 11

Horari Dijous de 10 a 11 h

Lloc local (C/Tossa,13 local 2).

Classes impartides per Associació voluntaris Reiki.



El Reiki és un sistema de curació i de restabliment de l'equilibri bioenergètic mitjançant la transmissió de l'energia universal curativa a través de les mans.

L'energia Reiki harmonitza i reequilibra el flux energètic en el nostre cos físic, mental, emocional i espiritual de l'esser humà.

Nombre d'assistents 15 persones

**Taller de Bellesa** D'octubre a desembre 11

Horari Dimecres de 18 a 19:30 h.

Lloc local (C/Tossa,13 local 2).

Classes impartides per Susana Fernández.



El taller vol donar la volta de l'estat d'ànim, on a través del tractament del nostre cos ajuda a veure de forma positiva la pròpia autoimatge de la persona afectada.

Nombre d'assistents 12 persones



### **Hipnosis** D'octubre a desembre 11

Horari Dimarts de 17 a 19 h. i Dimecres de 10 a 12 h.

Lloc Centre Cívic Mas Guinardó

Classes impartides per Miguel Alarcón

La hipnosi és un estat mental i físic en el qual "canviem" la manera de funcionar de la consciència.

Nombre d'assistents 8 persones

### **Espai pel cos i la ment** D'octubre a desembre 11

Horari Dilluns 10 a 11,30 h.

Lloc Centre Cívic Matas i Ramis (C/Feliu i Codina,20 Barcelona).

Teràpia impartida per les psicòlogues voluntàries : Cristina i Eva



Es un taller de creixement, una teràpia de relaxació i aprenentatge. Les sòcies recuperen recursos personals propis que han oblidat o ignorat, aprenen noves eines per saber comunicar-se i per saber gestionar les emocions ,experimentant sensacions de confiança,acceptació i solidaritat.

Numero d'assistents 7 persones

### **4.2.2 Celebracions Afibrocacat**

#### **Dia de Sant Jordi 23-04-2011**



Taula Informativa i donatius a canvi de Roses i llibres( Obtinguts del nostre entorn social) organitzat i portat a terme per voluntaris de l' associació així com dels seus familiars.



## Celebració dia mundial de la FM I SF 12.05.2011

### Taules informatives



### Caminada 15 -05- 2011

En commemoració del dia Mundial de la FM y SFC(12 de Maig) varem celebrar el primer diumenge després del 12 de Maig una Caminada Popular amb festa al final (animada per Correfoc Carmel i Foment d'Horta) que va actuar gratuïtament i la lectura del Manifest de La Fundació de la FM y SFC a càrrec de la presidenta de l'associació Montserrat Mas.







## Trobada de germanor Afibrocat 16.06.2011

Aquest any, és el primer que hem volgut fer-ho trobant-nos tots/es al voltant de la taula, sense que cap de nosaltres portes res. Varem compartir una bona estona, plena de rialles i de bon menjar. Per acabar, en el parc que teníem davant del restaurant, varem fer fotos i un sorteig amb petits obsequis, com a record d'aquest dia tant entranyable



## Fira de Artesania Festes d'Horta

Lloc la Plaça Eivissa.

Paradeta informativa , exposició i venda de les nostres manualitats



## 15a Mostra d'Associacions de Barcelona. Setembre de 2011

Els dies 24, 25 de setembre de 2011, en el marc de les Festes de la Mercè.

Varem estar al estand integrat de la Llotja de la Mostra.





Actuació durant la mostra de la teràpia de ball, realitzat per les sòcies, el dia 25 de Setembre a càrrec d' Ildelfons Vilanova i amb la participació dels assistents al acte. El mateix dia també varem participar al flashmob de la federació Catalana del voluntariat Social que es va portar a terme a Plaça Catalunya



Vam ser visitades entre d'altres per l'alcalde de Barcelona, Sr. Xavier Trias, la consellera de salut Cristina Iniesta i per Jordi Hereu anterior alcalde de Barcelona



### **Berenar de Nadal Afibrocat 19.12.2011**

Aquest any, en lloc de fer un sopar hem fet un berenar. Com sempre, aquestes trobades ens serveixen per compartir bones estones, per conèixer-nos totes plegades una miqueta més i compartir els plats que hem portat cada una de nosaltres.





## Parada Manualitats 19.12.2011

Lloc la Plaça Eivissa.

Paradeta informativa, exposició i venda de les nostres manualitats.



### 4.2.3 Xerrades Informatives

#### Presentació del llibre de la Fibromialgia al matís i ramis 15.04.2011



#### Participació en el Estudi de Celíacs 24.05.2011

Han cooperat sòcies amb l'Associació de Celíacs de Catalunya, de forma totalment voluntària, amb unes mostres de sang per a un estudi del gen causant de la celiaquia en pacients diagnosticats de Fibromiàlgia i fatiga crònica





### **Conferencia Mar Lopez 03.2011**

Aquesta xerrada es va fer coincidir amb el acte commemoratiu de la celebració del dia de la Dona

Centre Cívic Matas i Ramis. C/Feliu i Codina,20



### **4.2.4 Federació Catalana del Voluntariat**

#### **Reunions Coordinació Entitats federades de Barcelona**

Reunions bimensuals amb l'objectiu de fer reunions informatives i de treball conjunt per tal de crear un espai de relació proper amb les entitats federades al territori de Barcelona.

Assistents: Rosa Chaler (Representant)

#### **Assemblea Federació Catalana del Voluntariat Social 21.03.2011**

Lloc Centre Passatge de Barcelona

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta)





## **Marketplace 11/11/2011**

Lloc Museu Marítim

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta) Montse Martí (Vicepresidenta)  
Carolina Hornero (Coordinadora) Rosa Chaler (Representant)

Més de 900 persones i una cinquantena d'estands participen a la primera trobada d'intercanvi entre empreses i entitats de voluntariat a Catalunya organitzat per la Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS) dins del marc del 2n Congrés Europeu del Voluntariat organitzat per la Generalitat de Catalunya en motiu de l'Any Europeu del Voluntariat.



### **4.2.5 Jornades i diferents events als que hem assistit**

#### **Entitats i grups de suport en el àmbits Social i de Salut a la ciutat de Barcelona 23.03.2011**

Lloc Museu Picasso ( Ciutat Vella)

Assistents : Antonia Valera (Vocal)

Es fa una Valoració de l'estudi realitzat per el treball de camp del centre de serveis d'associacions de Torre Jussana amb col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona i Consell d'associacions de Barcelona.



### **III congrés del tercer Sector Social 24 i 25/03/2011**

Lloc Centre de Convencions Barcelona

Assistents: Carolina Hornero (Coordinadora)



La Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya va convocar el III Congrés del Tercer Sector Social al amb l'objectiu d'enfortir d'identitat, els valors i les capacitats del Tercer Sector, reclamar mes i millors polítiques socials públiques en un context de crisis econòmica, i enfortir l'aliança del Tercer Sector Social amb els poders públics i els altres agents socials.

### **Inauguració del casal d'entitats Mas Guinardó 27.03.2011**



Lloc Mas Guinardó

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta) Pepita Gastó (Vocal)

### **2n Congrés d'Associacions de Barcelona 29 i 30 .04.2011**

Lloc Centre Cívic Matas i Ramis

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta) Montserrat Martínez (Tresorera)



Les associacions i els moviments socials d'Horta- Guinardó es reuneixen per debatre sobre l'ús de l'espai públic. L'objectiu de la sessió de debat era parlar de la singularitat de les associacions en la utilització de l'espai públic per reforçar el model de ciutat, de barri i de relacions humanes que es proposa des de les entitats, així com les formes d'us i gestió de espais municipals i privats



## **La responsabilitat social dels mitjans de comunicació a Catalunya - Monica Terribas 06.06.2011**

Esmorzar al carrer Sepulveda a càrrec de la taula d'entitats del III Sector Social de Catalunya

## **XVII Fòrum la Primavera de les Associacions “Voluntariat, és el teu entorn” 27 i 28 .06. 2011**



Lloc: Torre Jussana - Centre de Serveis a les Associacions.

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta)  
Montserrat Martínez (Tresorera) Carolina Hornero (Coordinadora)

## **Reunió del casal d'entitats Mas Guinardó 02.06.2011**

Lloc: Mas Guinardó

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta) Pepita Gastó (Vocal)

## **Dia de la Violència de Gènere 24.11.2011**

Lloc: Biblioteca d'Horta (Can Mariner)

Assistents: Pepita Gastó (Vocal)



Davant de la escultura de la Dona, el acta de repulsa i de record per les dones mortes aquest any, van estar diferents polítics la Regidora Francina Vila ( es la que porta un mocador blanc el coll ) , es va llegir el manifest i seguidament cada una va llegir tres mots de dona i un clavell per cada una que aquest any ens en deixat per la violència masclista



## **Entrega de premis de FF al Centre de recerca Genòmica 02.11.2011**

Lloc Centre de Recerca Genòmica de Barcelona

Assistents: Antonia Valera (Vocal)

Al Centre de Recerca Genòmica de Barcelona va tenir lloc l'entrega de premis als investigadors d'aquest any que la Fundació FF atorga als investigadors de FM i SFC. El premi s'ha atorgat al Dr. Estivill i al grup de gent que treballa aquest projecte.



### **4.2.6 Reunions del Consell de Salut y Consell de la Dona**

Consell de Salut 16.03.2011

Consell de la Dona 09.02.2011

Sessions formatives del Consell de la Dona 11.05 - 18.05 -11.06 del 2011

Sopar del Consell de la Dona al centre de dones de la Taxonera 15.06.2011

### **4.2.7 Cursos formatius a Torre Jussana**

#### **Sessió Informativa Torre Jussana 06.04.2011**

Lloc: Torre Jussana

Assistents: Carolina Hornero (Coordinadora) Llum Sebastià (Secretaria)

Tema tractat: Adaptació dels estatuts de les entitats a la nova Llei d'Associacions

#### **TALLER – FACEBOOK I TWITTER PER A ASSOCIACIONS**

Lloc: Torre Jussana

Assistents: Montse Marti (Vicepresidenta)





## Sessions informatives sobre el procés de sol·licitud de subvencions

Lloc: Torre Jussana

Assistents: Montse Martínez (Tresorera)

## Procés d'acompanyament de Torre Jussana per Afibrocat 19 / 26.05.2011

Lloc: Centre Cívic Matas i Ramis

Assistents: Montserrat Mas (Presidenta) Montse Marti (Vicepresidenta) Llum Sebastià (Secretaria) Montse Martínez (Tresorera) Carolina Hornero (Coordinadora)



## 5. Voluntariat i Col·laboracions de l'associació

- Junta Directiva.
- Taules Informatives 12 de Maig. Diferents Sòcies
- Professores de la teràpia de Manualitats. Pepita Gastó i Montse
- Creació i Manteniment Web: Montse Martí
- Manteniment local. Jordi, Juan, Marc y Ramón.
- Manteniment equip Informàtic. Sergi Hornero, Andrés
- Actuació Caminada FM- Correfoc Carmel i Foment d'Horta.
- Taula Informativa Dia de Sant Jordi Oferint Roses: Sòcies.
- Xerrades Informatives: Ponents.
- Teràpies Individuals: Dr. Quirós, Teresa Masó
- Voluntari teatre: Miquel Pacheco Vidal
- Voluntàries Creixent Junts: Olga Sánchez i Julia Romero
- Voluntària assessorament Comunicació : Lidia Carbonell
- Voluntàries Taller " Espai pel Cos i la ment": Cristina i Eva



- Voluntari Hipnosis: Miguel Alarcón
- Voluntària Taller de Bellesa: Susana Fernández
- Voluntaris Reiki Grupal: Associació Voluntaris Reiki

### **Entitats Col·laboradores**

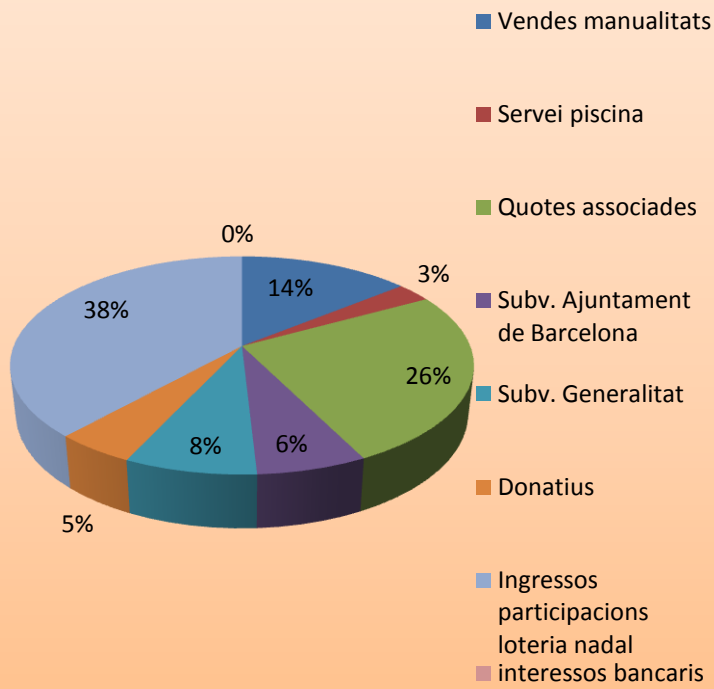
- Namasté: Realització de la teràpia chikung
- Fundació Adsis: Durant uns mesos unes noies ens han ajudat en la nostra teràpia d'ofimàtica i estem pendents de continuar treballant junts.
- Associació Arep (associació de persones amb malalties mentals) que elaboren cava i els hi comprem quan tenim alguna festa
- Torre Jussana: Realització de cursos formatius per la millora de la administració i organització interna de l'associació i treball conjunt per la millora de l'associació.
- Federació Catalana del Voluntariat: Treball per promoure el voluntariat social i reconeixement de la seva importància per poder realitzar un treball conjunt d'aprenentatge . Poder disposar de voluntaris per la realització de teràpies.
- Carmel Amunt: Treball conjunt entre veïns, entitats, serveis del territori local i autonòmica per impulsar processos de participació i xarxes de relació.
- La parròquia de St. Marcel : sales per realitzar Teràpies.
- Matas i Ramis : Sales per realitzar Teràpies.
- El Mercat d'Horta : Donació de subministraments en diversos actes
- Associació de Celíacs: Assessorament i recolzament en tema de loteria i altres.
- CEM Guinardó : Teràpia de Aigua-gym



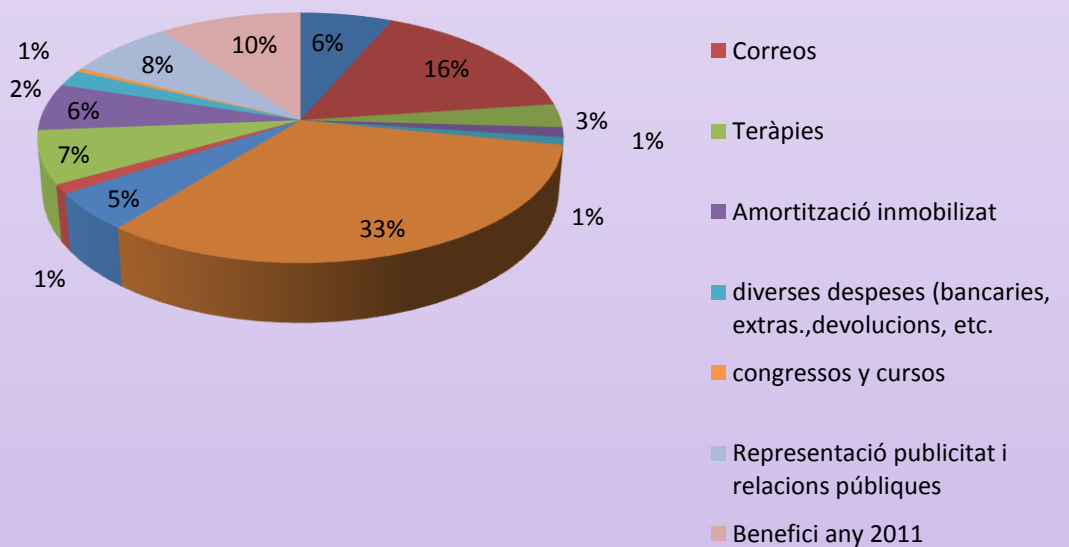
## 6. Balanços Gener a Desembre 2011

## gràfics 2011

### ingressos



### Despeses





## 7. Epíleg

Conscients que els temps que ens toca viure actualment no son els millors per rebre ajudes de les diferents entitats, hem fet la memòria del voluntariat, perquè desitgem que a partir d'aquest nou curs ens puguem moure en aquest món. Nosaltres vivim dels 12 euros trimestrals que ens paguen les sòcies i de les possibles subvencions. Si aquestes no arriben, el que hem pogut fer fins ara, que era oferir gratuïtament a les postres associades les teràpies gratuïtes, a partir d'ara no ho podrem fer. Per això ens hem posat en contacte amb la federació del voluntariat i que ells ens orientin en aquest nou camí. Serà diferent, però aprendrem noves coses i coneixerem a noves persones que amb la seva ajuda ens brindaran noves maneres d'encarar la malaltia