



AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la
FIBROMIALGIA de Catalunya



MEMÒRIA ANUAL 2012



Índex

Carta de la presidenta	Pàg.3
1. Introducció	Pàg.4
2. Personal de l'entitat	Pàg.5
3.Objectius	Pàg.6
4.Organització Interna	
<i>4.1.Assemblees</i>	Pàg.9
<i>4.2 Memòria d'activitats i programació</i>	Pàg.9
5.Voluntariat de l'associació 2012	Pàg.37
6.Balanços Any 2012	Pàg. 39
7.Epileg	Pàg.40



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, mèdiques. Hem de continuar treballant per fer visible la nostra malaltia i poder seguir en la lluita. 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 Afibrocacat.



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

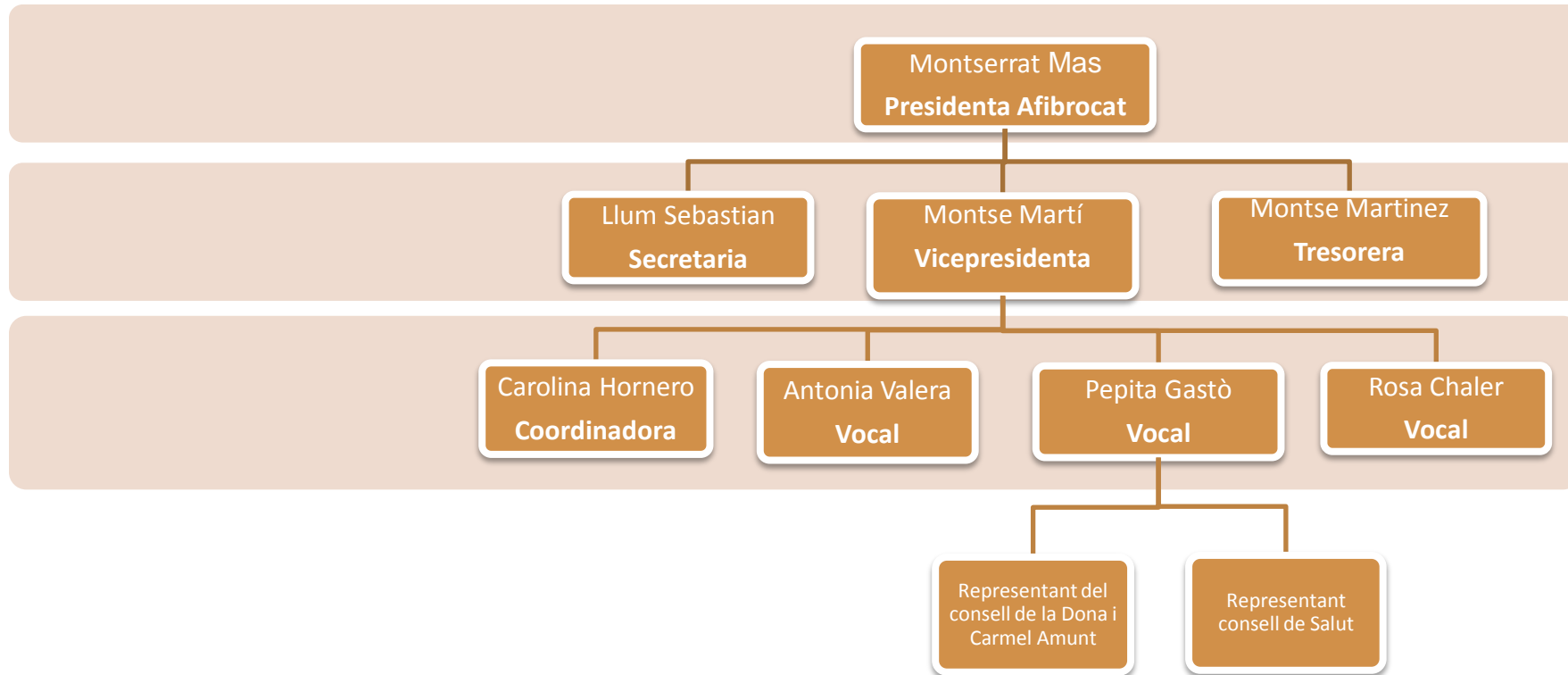
Afibrocat es una entitat sense ànim de lucre, destinat a l’acolliment de persones amb Fibromiàlgia i fatiga crònica a traves de teràpies alternatives i xerrades en relació a la malaltia.

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 2012... 122 persones. Des de la formació de la associació un total de 271 socis s’han beneficiat dels diferents projectes que hem anat fent.



2. Personal junta directiva de l'entitat





3.Objectius

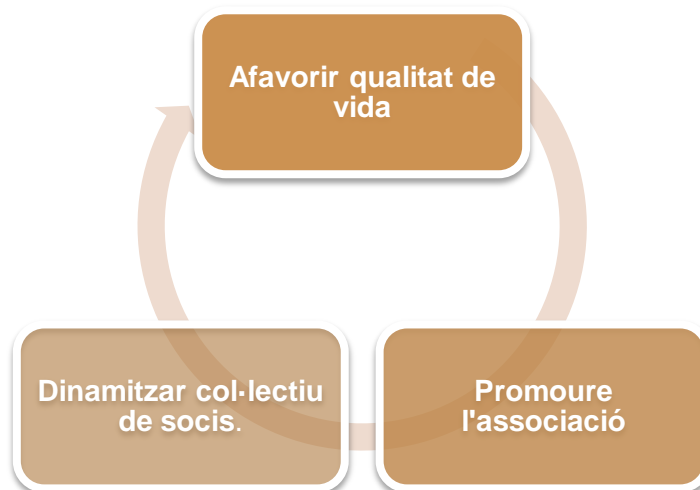
La nostra associació vol un millor acolliment a totes aquelles persones diagnosticades de Fibromiàlgia o Fatiga Crònica, a demes de millorar la seva qualitat de vida i la dels seus familiars. Per aconseguir-ho utilitzem teràpies, trobades lúdiques per implicar els familiars, xerrades informatives..Volem 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 2012 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

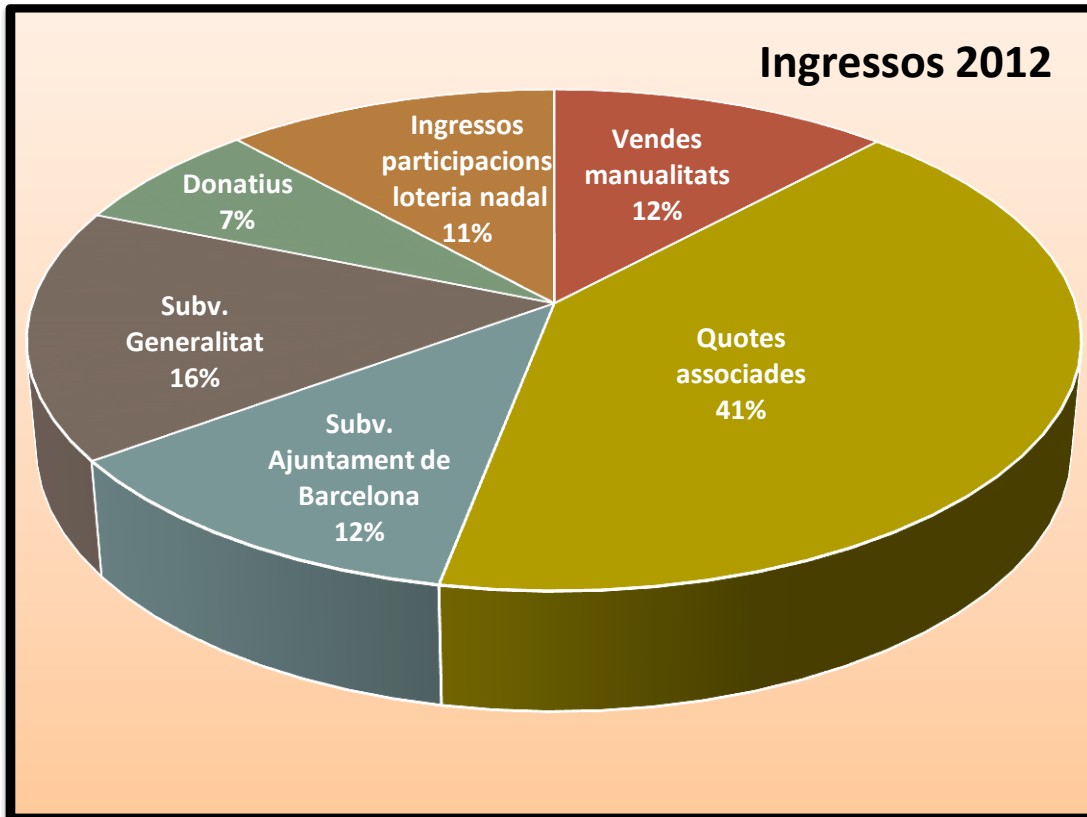
3.2 Informar a la gent durant els esdeveniments de l'any i festes significatives.

3.3 Promocionar l'associació a través de Xarxes socials

3.4 Oferir treballs manuals realitzats a les teràpies



Per portar a terme satisfactòriament aquests objectius hem necessitat de uns ingressos procedents de:



4. Organització Interna

19.01.2012 Reunió Junta local

14.02.2012 Reunió junta local.

28.02.2013 Reunió presidenta,vicepresidenta i tesorera local.

10.04.2012 Reunió junta local.

08.05.2012 Reunió junta local.

07.06.2012 Reunió junta local.

14.06.2012 Reunió assessorament amb Torre jussana al local.

02.07.2012. Reunió junta local.

21.08.2012 Reunió junta local.

06.09.2012 Reunió junta local.



25.10.2012 Reunió junta a casa Montse Marti.

13.11.2012 Reunió junta local.

4.1 Assemblees

Assemblees generals junta directiva

13.03.2012 Assemblea General Ordinària al Matas i Ramis

20.09.2012 Assemblea General Extraordinària (Aprovar el nou RRI)

20.09.2012 Assemblea General Ordinària al Mas Guinardó.

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 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

Reunions coordinadora Horta-Guinardo

Federació d'associacions FF

Assistència Cursos Formatius



4.2.1 Teràpies col·lectives

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

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:

Teràpia de Ball De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dilluns de 19 a 20 h.

Lloc Matas i Ramis (C/Feliu i Codina, 20)

Classes impartides per Xavier Bernal

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. Aquest curs s'han après nous passos.



Nombre d'assistents: 9 persones



Chi kung De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

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: 23 persones

Manualitats De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dimecres 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 sortit aquest potencial que portem i poder disfrutar dels resultats. També ens serveix per compartir els materials i l'espai.

Nombre d'assistents: 11 persones



Ofimàtica De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Divendres de 17 a 20 h.

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

Classes impartides per Montserrat Martínez Parreño.



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 Grupal De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dijous de 10 a 12 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 i subtil, i actua simultàniament en l'aspecte físic, mental, emocional i espiritual de l'esser humà.

Nombre d'assistents: 11 persones

Hipnosis De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dijous de 18:00 a 19:30h

Lloc Centre Cívic Mas Guinardo

Classes impartides per Miguel Alarcón



La hipnosi és un estat mental i físic en el qual "canviem" la manera de funcionar de la consciència. Normalment estem més o menys atents, però captant el que passa al nostre voltant. Si aprenem a "reduir" l'atenció difusa (la que es dirigeix a l'entorn, l'ambient), alhora que augmentem l'atenció interna, la

que es dirigeix al nostre propi pensament, arribarem a aconseguir un estat de "superconcentració", dirigida exactament a aquells continguts que ens interessin

Nombre d'assistents: 3 persones

Espai pel cos i la ment De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dilluns 17 a 18,30 h. (Quinzenal)

Lloc Centre Cívic Mas Guinardo

Teràpia impartida per les psicòlogues voluntàries : Evangelina



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: 8 persones



Taller de Memòria De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dimarts 17 a 18h

Lloc Centre Cívic Mas Guinardo

Teràpia impartida per: Nita



El taller de memòria es basa en estratègies i tècniques bàsiques adequades per millorar i resoldre les fallades de la memòria de la vida quotidiana. A més s'obté altres beneficis com la millora de l'estat d'ànim, de l'autoestima i participació en la comunitat.

Numero d'assistents: 10 persones

Taller de Risoteràpia De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2012

Horari Dimarts 18 a 19h

Lloc Centre Cívic Mas Guinardo

Teràpia impartida per: Nita

En risoteràpia s'utilitzen diferents tècniques que promouen la desconexió de les nostres preocupacions per mitjà del joc i la riada.



El somriure és una expressió innata que té un significat únic i universal. Però no només es tracta d'una expressió de comunicació, sinó que un somriure també produeix una sèrie d'efectes biològics en el nostre organisme, com la liberalització d'endorfines, la principal funció és la reducció del dolor físic i emocional .

Numero d'assistents: 11 persones

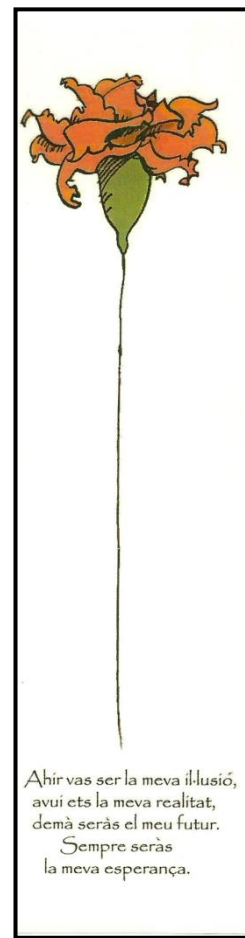
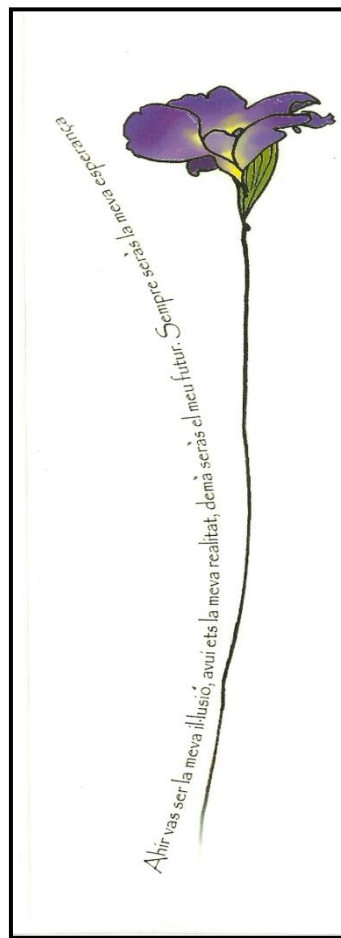
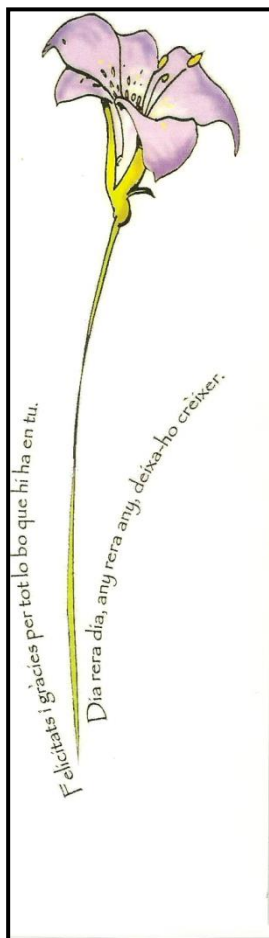


4.2.2 Celebracions Afibrocat

Dia de Sant Jordi 23.04.2012



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. Cada any, fem una tirada de nous punts de llibre per aquesta diada.





Celebració dia mundial de la FM i SF 11.05.2012

Taules informatives



Ens han rebut molt bé.

Aquest any, a diferència d'altres anys, ens hem trobat que venia més gent cap a la taula i molta més gent dient que tenia FM, però també gent que ens informava i ens donava consells.



Aquest any ens varen passar a visitar El Dr. Blanch i les infermeres del seu equip. Un grup de pacients que feien una teràpia a la unitat de psicologia, al acabar també ens varen venir a veure.



Caminada 13 -05- 2012

El passat dia 12 de maig es va celebrar el Dia Mundial de la Fibromiàlgia i la SFC (Síndrome de Fatiga Crònica). AFIBROCAT (Associació d'Ajuda a la Fibromiàlgia de Catalunya) ha organitzat una Caminada commemorativa el diumenge, dia 13. La caminada va partir del CAP Maragall i va arribar, al llarg de tot el passeig Maragall, fins a la plaça Eivissa, on hi havia una paradeta de venda de manualitats elaborades per les sòcies.



Amb la presència de familiars i amics i de representants de l'Ajuntament, les participants es van sentir recolzades en una jornada reivindicativa molt especial. El final de festa es va celebrar a la plaça Eivissa amb la lectura del manifest per part de la presidenta de l'associació i la intervenció de la consellera de Salut, la Sra. Iolanda Latorre. Finalment, la nota musical la va posar la juvenil banda de jazz K-Brass Band.





II Dinar de convivència 17.06.2012

RESTAURANT BONA LLUNA

Carrer Olesa,4 Bcn

La finalitat d'aquest dinar, és establir més lligams entre les sòcies i passar una bona estona.

El resum del dia va ser:

11h exposició fotos, diplomes tot prenent un bon te amb pastes.

12h Taller de Txi Kung a càrrec de la terapeuta Mar López

14h dinar de germanor

15,30 Bingo i regals





Fira de Artesania Festes d'Horta 15.12.2012

Lloc la Plaça Eivissa.

Paradeta informativa , exposició i venda de les nostres manualitats

El curs comença amb la Festa Major del barri d'Horta, que com cada any, ve ple de propostes que són possibles gràcies a un conjunt de persones liderades per la coordinadora d'Entitats.



El dia 15 es fa la fira d'artesanía a la plaça Eivissa i totes les entitats del barri , demanant posar la seva parada, per oferir el que treballant durant l'any. La plaça s'omple de llum i de colors.



Parada Manualitats 19.12.2012

Lloc la Plaça Eivissa.

Paradeta informativa, exposició i venda de les nostres manualitats.





Portem un parell d'anys, fent la nostra parada nadalenca. Encara que sigui passant una miqueta de fred, és una jornada molt maca. Procurem sempre estar en contacta amb el barri
I sobretot amb els nens, fent i preparant xapes amb dibuixos nadalencs



Sopar de Nadal als Lluïsos d'Horta 21.12.2012

Novament aquest any hem fet el nostre sopar de Nadal , sota el lema "I tu, que portes?". Es tracta de portar el que es vulgui, sigui dolç o salat. És una estona per compartir i desitjar-nos unes bones festes.

També varem fer la tradicional entrega de regalets, alguns fets per l'equip de



manualitats i aquest any hem volgut comprar-los a una altre entitat (Associació ALPI) persones amb disminució psíquica i que treballen molt bé les manualitats.

El grup de ball ens va fer una petita mostra, juntament amb el monitor del que han après

aquest primer trimestre i després ja varem ballar tots junts.

La presidenta va fer una lectura d'un conte Anònim Hindú, que es diu "El cuento de las dos tinajas".

Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados".

Bones Festes de Nadal!



4.2.3 Xerrades Informatives

Xerrada Dia de la dona treballadora 08.03.2012



Varem treballar els pensament i les emocions. Com actuar davant pensament automàtics, arrelats a nosaltres de forma negativa i poder donar-los la volta i canviar-los.

Podem canviar actituds, pensaments, estats d'ànims. Hem de fer un treball amb nosaltres mateixes i buscar la forma de poder viure amb el dolor, sense que això ens anul·li.

Taller d'autoestima i creixement personal 17-05-2012



Taller impartit per la Treballadora Social i Terapeuta Gestal Rosa Cañades.

Varem treballar la nostra nena petita amb fotos. La nena que portem dins i no cuidem

..



Conferencia sobre com viure la mort 24-11-2012



Aquesta conferència va ser duta a terme per part del Mossèn Jaume Camarassa al Centre Cívic Mas Guinardó.

Home compromès amb els moviments socials i veïnals, i d'església amb una forta inquietud per l'àmbit espiritual. Va estudiar Teologia per arribar a ser diaca.

Actualment compagina la seva tasca parroquial, i social amb conferències relacionades amb l'àmbit espiritual, evangèlic i la mort

L'any 1993, va marcar un abans i un després en la seva vida. Va patir un infart que li va provocar que experimentés un episodi de vida després de la mort. No era el moment de deixar encara aquest món i arrel de aquesta experiència i com el va transformar. Té el gran do de transmetre molta esperança i tranquil·litat, traient la por a tot el que ens és desconegut.



En la conferència a vingut un gran amic seu el Sr. Ramon Menal. Mentre el mossèn encara no havia arribat, ell ens ha anat comentat també experiències pròpies. Ens ha parlat sobre l'amor, el perdó, la convivència i la superació personal per intentar dins les nostres possibilitats construir un món millor



4.2.4 Federació Catalana del Voluntariat

13.01.2012 Coordinació entitats federades. Seu: c/Grassot

17.02.2012 Coordinació Entitats federades. Seu: c/Grassot

29.02.2012 Formació en RSO(Responsabilitat Social ONG). Seu: c/Grassot

23.03.2012 Sessió d'intercanvi d'entitats)seu: la Sedeta.

30.03.2012 Coordinació entitats federades. Seu: c/Grassot

27.04.2012 Coordinació entitats federades. Seu: c/Grassot

02.06.2012 Assemblea General Extraordinària i Ordinària. Seu: Centre Passatge

Jornades en RSO : Bones practiques de la Responsabilitat Social

Barcelona, 29.02.2012

Lloc: Casa del Mas

Assistents: Montse Marti i Rosa Chaler.



Josep Maria Canyelles, promotor de Responsabilitat Global, Enric Madrigal, Director Entre 2 Mons (E2M), han estat els formadors de la jornada Escenari 2013: Canviem o ens canvien? que s'ha dut a terme aquest dimecres 29 de febrer a la Casa del Mar de Barcelona amb l'assistència d'un centenar de persones



Assamblea General Extraordinària/Ordinària FCVS

Barcelona, 02.06.2012

Lloc: Fundació Viarany.

Assistents: Montserrat Mas

La primera cita era per votar una proposta de modificació dels estatuts i del Reglament del R.I

Els articles que es volien modificar eren 20.11.i el 22.2.



Presidenta Francina Alsina, la lletrada Victòria Rom i la Gerent eulàlia Mas.

La FCVS es va posar en amb una advocada amb la finalitat que values la possibilitat d'aquesta modificació, doncs si es confirmava la presidenta podria tenir la ultima paraula en la representació del coordinadors territorials.. Després de molts entrebancs i unes certes confusions, va sortir que NO. Després i amb el temps molt escurçat va començar l'assemblea Ordinària on es varen anar aprovant i ratificant els diferents punts presentat en l'ordre del dia referent a tot el que s'ha fet l'any 2011 i el que es proposa per el 2012.

Per acabar varem tenir una estona de reflexió compartida a càrrec d'Albert Florensa. Professor de IQS, sobre desigualtat i Model social.

Hem d'aconseguir eines i hem de tenir clares les raons per poder treballar a favor de la igualtat .



Jornades en RSO : Bones practiques de la Responsabilitat Social (2)

Barcelona, 17.07.2012

Lloc: Casa del Mas

Assistents: Mone i Rosa Chaler.

Quan comuniquem hem d'emocionar.

s'ha de comunicar amb un ordre: perquè? com? i què?

hem de poder comunicar a tothom. hem de deixar constància de com ens sentim. hem de vendre els nostres somnis i plans.

pensar

actuar

comunicar.





4.2.5 Jornades i diferents esdeveniments als que hem assistit

Acte de lliurament del premi Fibromialgia 2011 de la Fundació FF-Sociedad Española de Reumatología.

Barcelona, 23.02.2012

Lloc: Hospital Clínic

Assistents: Antònia Valera i Llum Sebastian

Programa de l'acte:

1. el director mèdic de l'hospital, el doctor Josep Brugada, presideix l'acte i dóna la benvinguda als assistents.
2. intervé la Dra. Peris, de la *Sociedad Española de Reumatología* i la Sra. Isabel Sánchez, Directora de la Fundació Grünenthal.
3. després intervé l'Emilia Altarriba, que presentar i lliura el premi.
4. a continuació s'exposa el treball premiat: "*¿Por qué las personas con Fibromialgia persisten en la actividad a pesar del dolor creciente?*", per part del guardonat, el Dr. Xavier Torres Mata.
5. clausura l'acte el Sr. Josep Davins, sots-director de Serveis Generals, en representació del Conseller de Salut.





Resum de la Intervenció del Dr. Xavier Torres Mata



Aquest doctor, guardonat tres cops, agraeix el premi, especialment perquè s'està premiant un treball encara no realitzat. Explica que s'observa en els afectats per Fibromiàlgia un patró de comportament caracteritzat per l'alternança de períodes breus d'activitat extenuant seguits de

períodes perllongats d'inactivitat. La modificació d'aquest patró pot comportar la reducció del dolor i els símptomes però, malgrat això, els malalts es resisteixen a canviar. Afegeix que es desconeix els motius que dificulten que els malalts vulguin canviar el patró o ritme malgrat el dolor creixent.

Per tant, **l'objectiu del seu estudi es construir un instrument fiable i vàlid** per a la medicació de les creences responsables del manteniment del patró de persistència en l'activitat.

Resum de la Intervenció del Sr. Josep Davins

El Sr. Davins disculpa l'absència del Conseller i remarca que el seu govern, malgrat el moment de crisi econòmica que estem vivint, en relació a la nostra malaltia vol:

- ✓ potenciar l'atenció primària
- ✓ potenciar les unitats territorials
- ✓ potenciar la integració de l'atenció

Mitja Marató de Barcelona 23.02.2012

Un Grup de participants col·labora amb Afibrocat



Fent publicitat a les seves samarretes

Accions com aquestes les agraiem moltíssim.

Assistents: Montse Martinez



Sopar de la Dona

Barcelona, 09.03.2012

Lloc: Centre cívic Matas i Ramis

Assistents: Pepita Gastó i Antonia Valera



El sopar de la dona, es va fer en Louise se va (discoteca) ubicada al carrer Sta. Amalia,26.

Un pica-pica mentre totes anàvem xerrant. Varem poder parlar una estona amb la regidora i les conselleres de l'ajuntament i ens varen agrair la nostra presència. Ja saben que per nosaltres, sortir de nit se'ns fa difícil, però no volíem perdre'ns l'acte, que des de fa molts anys que hi anem.

Després hi havia ball. Nosaltres ens varem retirar a les 11h de la nit.

VII Jornades CODO CON CODO

Madrid, 20.04.2012 i 21.04.2012

Lloc: Hotel Auditorium de Madrid

Assistents: Pepita Gastó i Antonia Valera

El pasado 20 y 21 de abril tuvo lugar en el Hotel Auditorium de Madrid las VII Jornadas Codo con Codo. Estas jornadas tuvieron como asistentes los cuadros directivos de las asociaciones de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica y la Federación Iberoamericana de FM.



El objetivo general de estas jornadas es proporcionar información de calidad relacionada con la FM y el SFC en todos sus ámbitos (clínica, fisiología, tratamiento, calidad de vida, impacto y soporte social, laboral, etc...) que ayude a un mejor control



de las enfermedades y de la calidad de vida de los pacientes asociados en diversas organizaciones de nuestro país.

X Jornades a la Vall Hebron de Barcelona

Barcelona, 09.05.2012

Un altre any hem estat presents a les X Jornades de la Vall d'Hebrón de Barcelona.

En primer lloc, va començar a parlar el **Dr. Casellas, digestòleg** de l' Hospital que va parlar del gluten, que pot estar molt relacionat amb problemes en SFC. Ja sabem que els celíacs, són persones que tenen intolerància al gluten i és una malaltia intestinal crònica que comporta malabsorció , malnutrició..i que es soluciona quan es deixa de prendre el gluten.

Els pacients celíacs amb SFC tenen pitjor qualitat de vida però la fatiga pot ser per una malaltia celíaca oculta. Encara hi ha poca informació.

Dra. Havas Biòloga de la Universitat d' Ontàrio.

Sensibilitat electromagnètica

Va parlar de la Sensibilitat electromagnètica, però més de les bombetes que fem servir, com les de baix consum que són molt perjudicials, res a veure amb les tradicionals. Les persones amb aquesta sensibilitat, els afecta els ulls, tenen migranyes, nàusees, fatiga, problemes a la pell... i afecten tan si estan obertes com tancades. La solució és eliminar-les.

SFC en els homes

Va parlar de la SFC en els homes. La proporció Home/ dona és 1/9. Per què són més les dones?. Per la seva base fisiopatologia (Immunologia, hormones...) i aspectes psicosocials.

L' edat d'inici és abans als homes joves que les dones i un dels desencadenants sols ser un procés infecció . La fatiga i el dolor venen a ser igual als dos sexes, pot tenir antecedents familiars i gradualment va a pitjor

Sergio Valero Psicòleg



Personalitat de les persones amb SFC

Va començar dient: ¿Quin lloc ocupen les persones amb SFC amb relació a d'altres trastorns psiquiàtrics?. Estan per sota de tots aquests trastorns, amb una activitat més baixa que els altres grups i en quan a sociabilitat, comparable a la població en general.

Dra. Calvo Psicòloga

Trastorns de la personalitat en la SFC

Miguel Casas Psiquiatre

Impacte en el fracàs escolar en adolescents amb SFC

Catalunya està per sobre del 32%.

Naia Sàez Psiquiatra

Segueix la segona part del mateix tema. Dia la Naia, que creu que els nens han pogut tenir algun problema o trauma en l' infància i que quan són adults els pot sortir, ja podien tenir SFC i no els diagnosticaven tan sols el 7% del adults té records d'aquests problemes en edat infantil.

Dra. García Quintana Internista

Importància dels marcadors biològics

Va parlar del criteris canadencs i els criteris actuals internacionals.

Diada de Catalunya

Barcelona, 11.09.2012

Lloc: Centre cívic Mas Guinardó

Assistents: Pepita Gastó

Aquest any la celebració s'ha fet al matí.



Hi havia la representació de l'ajuntament amb la Sra. Francina Vila, la Sra. Susanna Porcar, la Sra. Lina Huélamo, la Sra. Iolanda Latorre i el Sr Jordi Martí i grau President del Consell del districte.

Totes les entitats allí reunides, portaven rams de flors o coixins de flors i els anaven deixant als peus de la senyera i dient al mateix moment el nom de l'entitat.

Casal Entitats Mas Guinardó

Barcelona, 14.10.2012

Lloc: Centre cívic Mas Guinardó

Assistents: Montse Martí

L'equip tècnic del Casal proposen una trobada amb totes les entitats i grups usuaris per donar la benvinguda al nou curs. Es fa una presentació del funcionament de les sales, protocols etc.

A tots nosaltres ens posavem un cartell amb el nostre nom i l'entitat que representàvem.





Ens varem asseure en rotllana i un per un explicàvem a qui representàvem, que fèiem a l'associació i si fèiem teràpies al Mas, doncs hi havia grups nous.

Varem contactar amb el grup de manualitats, i esperem que alguna d'elles, vulgui venir a donar-nos un cop de mà a la nostra entitat ensenyant-nos noves coses per fer.

Amb un pica pica, varem acabar la trobada

Acte Commemoratiu del dia Internacional per la eliminació de la violència vers les dones

Barcelona, 26.11.2012

Lloc: Biblioteca Can-Mariner

Assistents: Montse Martí

Com cada any, des de el consell de la Dona del districte, es fa un acte per les dones que han mort per violència de gènere. Aquest acte es fa a la biblioteca de Can Mariner de Horta, davant l'estàtua de la Ventafocs i es llegeix el manifest.



A aquest any el Grup Geda, ha estat l'encarregat de llegir-lo. El resta de dones, amb veu alta van dient els noms de les persones que han mort i per cada una d'elles, posen un clavell blanc. Seguidament tallen d'una figura de dona, els cordills que durant la setmana han anat posant .



És un simbolisme de llibertat, per totes les que encara segueixen lligades al maltractament. Pepita Gastó. Vocal de l'Associació.

4.2.6 Reunions del Consell de Salut y Consell de la Dona

06.02.2012 Consell de la Dona

01.03.2012 Consell de Salut

19.04.2012 Consell de Salut / Consell de la Dona

07.06.2012 Consell de Salut

12.06.2012 Consell de la Dona

09.10.2012 Consell de la Dona

18.10.2012 Consell de Salut

4.2.7 Reunions coordinadora Horta-Guinardo

12.01.2012 Seu: Matas i Ramis

09.02.2012 Seu Matas i Ramis

08.03.2012 Seu Matas i Ramis

12.04.2012 Seu Matas i Ramis

10.05.2012 Seu Matas i Ramis

14.06.2012 Seu Matas i Ramis

12.07.2012 Seu Matas i Ramis

Ens hem donat de baixa.



4.2.8 Federació d'associacions FF

05.03.2012 Seu: FF

04.06.2012 Seu: FF

08.10.2012 Seu: FF (Dissolució de la Federació)

13.11.2012 Seu: FF Una moratòria d'un any més per continuar.

4.2.9 Cursos formatius a Torre Jussana

Reunió Subvenció Ajuntament 15.02.2012



Lloc: Torre Jussana

Assistent: Mone

Reunió informativa sobre les justificacions de les subvencions anuals, i explicació del procés d'aquest any per poder presentar el projecte i les factures per presentar la sol.licitud per demanar la subvenció.

Reunió de seguiment amb Torre Jussana 14.06.2012

Lloc: Local AFIBROCAT

Assistents: Montse, Mone, Monty, Rosa, Pepita, Carol. Per part de Torre Jussana: Cira Piquer.



Pla de treball:

1. Revisió de protocols
2. Millorar les reunions de la junta directiva.
3. Realitzar els qüestionaris d'avaluació
4. Les enquestes i la seva utilitat
5. Assessorament en eines de treball

Reunió Informativa Torre Jussana 16.11.2012

Tema: La Declaració d'Utilitat Pública comporta beneficis importants per a les entitats.

Lloc: Torre Jussana



Assistent: Montse Martínez (Tresorera)

Conclusions de la Ponència:

- El que una Associació sigui considerada de Utilitat Pública genera confiança en el entorn social.
- Per cursar la sol·licitud a optar a ella es necessari que s'hagi aprovat en Assemblea General i que consti en acta.
- Abans de cursar-la es necessari valorar els pros i els contres doncs la gestió comprendrà un treball afegit al que ja porta l'Associació.



5. Voluntariat i Col·laboracions de l'associació 2012

- Junta Directiva.
- Assessorament i confecció de projectes/Memòria: Carolina Hornero.
- Taules Informatives 12 de Maig. Diferents Sòcies
- Professores de la teràpia de Manualitats. Pepita Gastó i Montserrat Mas
- Creació i Manteniment Web: Montse Martí
- Manteniment local. Jordi, Juan, Marc y Ramón.
- Manteniment equip Informàtic. Sergi Hornero, Andrés
- Taula Informativa Dia de Sant Jordi Oferint Roses: Sòcies.
- Xerrades Informatives: Ponents.
- Teràpies Individuals: Dr. Quirós, Teresa Masó, Montserrat F.,
- Voluntària de comptabilitat: Marta Pallarès
- Voluntari de ball: Xavier Bernal
- Voluntàries Taller “ Espai pel Cos i la ment”: Evangelina
- Voluntària Osteopatia Bioenergètica: Maya Llorca
- Voluntària Taller de ofimàtica: Janira i Anna.
- Voluntaris Reiki Grupal: Associació Voluntaris Reiki

Entitats Col·laboradores

- Namasté: Realització de la teràpia chikung
- 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.
- Mas Guinardó: 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. Balançs Gener a Desembre 2012

balanç 2012			
DESPESES		INGRESSOS	
Materials manualitats	1.277,29 €	Vendes manualitats	2.802,07 €
Material divers y de consum	164,23 €	Vendes samarretes	108,00 €
Material Oficina	350,49 €	Venda xapes	70,93 €
Lloguer local	3.769,36 €	Servicio de picina	57,00 €
Neteja local	480,00 €	Devolucions rebuts	24,00 €
Segur local	178,39 €	Quotes afiliades	5.828,00 €
Segur resp. civil	65,28 €	Subv. Generalitat	2.300,00 €
Segur Federació Voluntariat	112,90 €	Subv. Ajuntament de Barcelona	1.700,00 €
Despeses cobro rebuts	80,30 €	DONATIUS La caixa	1.000,00 €
Despeses devolució rebuts	9,24 €	Ingressos participacions loteria	8.205,00 €
Altres despeses bancàries	59,75 €		
Representació, publicitat y relacions públiques	1.958,44 €		
Despeses participacions loteria	6.533,94 €		
Quota ff2cat	65,00 €		
Desplaçaments	81,00 €		
Acolliment sòcies	48,00 €		
Codo con Codo	118,60 €		
Paradeta Nadal 2012	0,00 €		
Electricitat	347,28 €		
Aigua	318,62 €		
Telefonia movil	611,90 €		
Telefonia fixa	558,53 €		
Fotocòpies	643,92 €		
Correus	454,72 €		
Cursos	20,00 €		
Teràpia picina	296,00 €		
Teràpia hipnosis	300,00 €		
Teràpia ball	300,00 €		
Terapia Chikung	600,00 €		
Psicoteràpia	1.900,00 €		
Taller de Risoterapia	135,00 €		
Taller de memòria	135,00 €		
Amortització inmovilitzat (ventilador)	102,90 €		
Benefici 2012	18,92 €		
Total despeses	22.095,00 €	Total ingressos	22.095,00 €



7. Epíleg

Sempre aprenem noves coses i coneixem a noves persones que amb la seva ajuda ens brinden noves maneres d'encarar la malaltia. Gracies a totes elles per compartir el seu temps i la seva ajuda per la nostre millora de la qualitat de vida.

Per últim és important fer referència a un dels diferents lemes que s'han escrit aquests anys, i creiem que és representatiu de tots/es nosaltres.

