



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	Pàg.8
<i>4.1.Assemblees</i>	Pàg.9
<i>4.2 Memòria d'activitats i programació</i>	Pàg.9
5.Voluntariat de l'associació 2013	Pàg.35
6.Balanços Any 2013	Pàg. 37
7.Epileg	Pàg.38



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 familiar , laborals, mediques. 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 ”

Montserrat Mas i conde, Presidenta Afibrocac





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

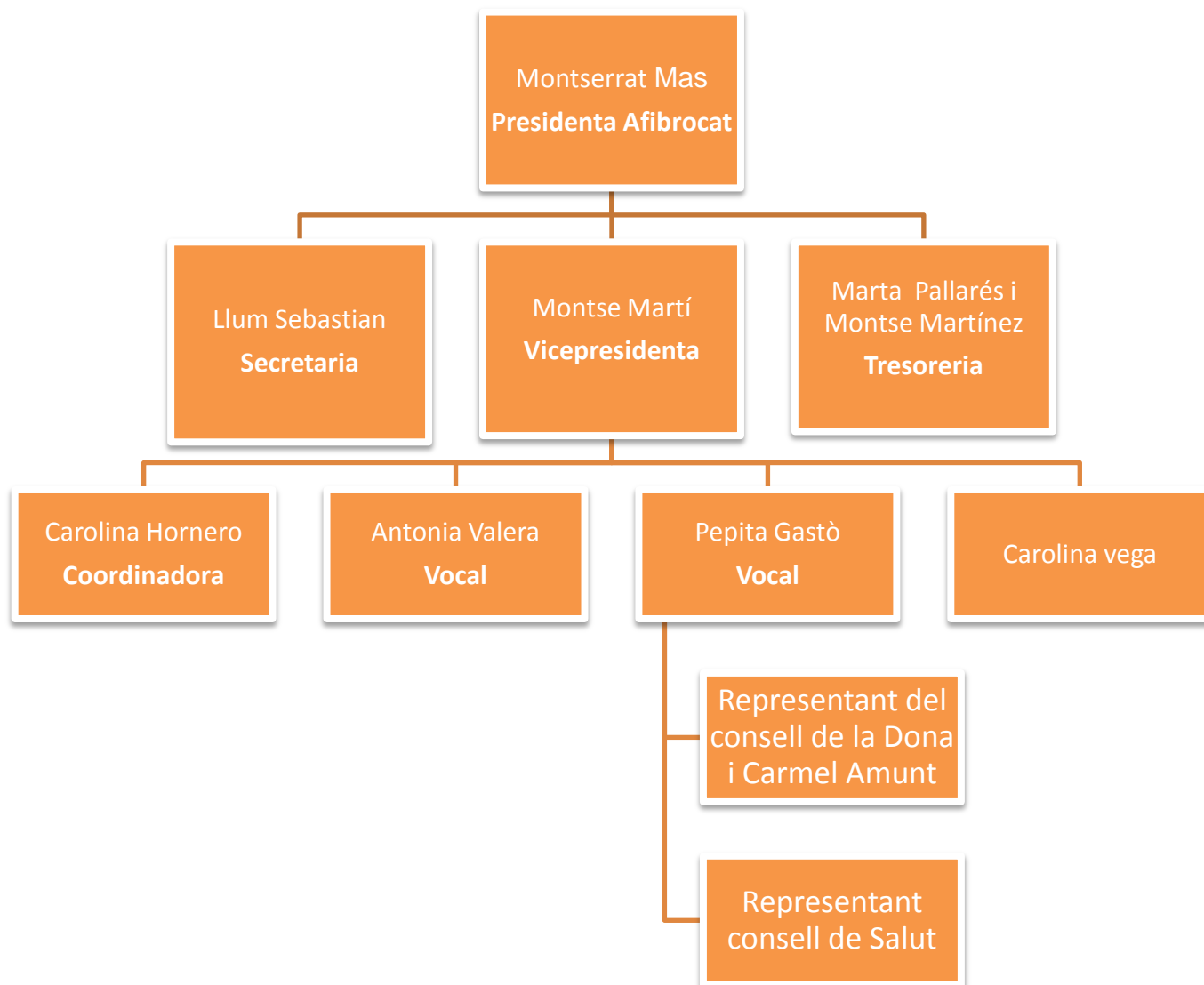
Afibrocat es una entitat sense ànim de lucre, destinat a l’acolliment de persones amb Fibromiàlgia i fatiga crònica a traves de teràpies alternatives i xerrades en relació a la malaltia.

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 2013 , 123 persones. Des de la formació de la associació un total de 322 socis s’han beneficiat dels diferents projectes que hem anat fent.



2. Personal junta directiva de l'entitat





3.Objectius

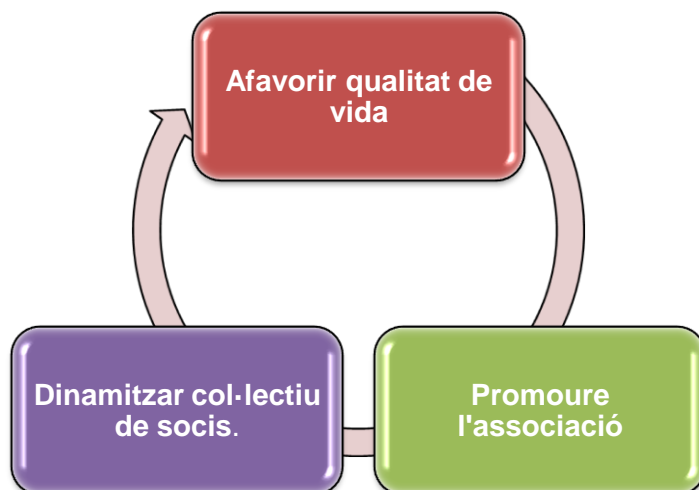
La nostra associació vol un millor acolliment a totes aquelles persones diagnosticades de Fibromiàlgia o Fatiga Crònica, millorar la seva qualitat de vida i la dels seus familiars. Per aconseguir-ho utilitzem teràpies, trobades lúdiques per implicar els familiars, xerrades informatives.. Volem construir 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 2013 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

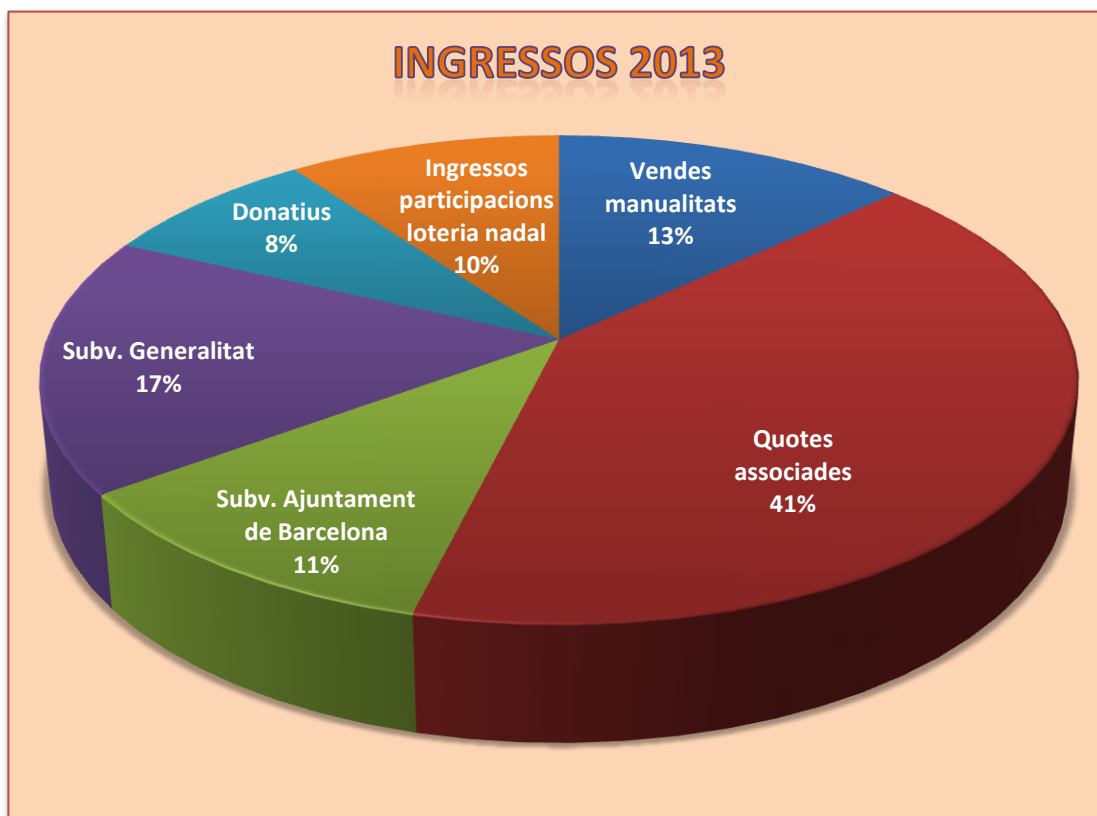


3.5 Sensibilitzar la població

3.6 Consolidar i augmentar el nombre de socis

3.7 Explicar el que significa una Associació i el fet d'estar-hi.

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



4. Organització Interna

10.01.2013 Reunió Junta local

15.02.2013 Reunió Junta local

22.03.2013 Reunió junta local

20.06.2013 Reunió junta local

01.08.2013 Reunió junta local.

12.09.2013 Reunió junta local.

10.10.2013 Reunió junta local.

15.11.2013 Reunió junta local



4.1 Assemblees

Assemblees generals junta directiva

25.04.2013 Assemblea General .Centre Cívic Matas i Ramis.

19.09.2013 Assemblea General. Centre cívic 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.

Teràpies

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



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 2013

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: 5 persones

Terapia de Chikung De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2013



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 2013

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 sortir 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 2013

Horari Divendres de 17 a 20 h.

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

Classes impartides per Montserrat Martínez Parreño, amb l'ajuda de dues voluntàries

Janira Peces i Anna Colom

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: 9 persones



Reiki Grupal De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2013

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: 12 persones

Espai pel cos i la ment De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2013

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

Lloc Centre Cívic Mas Guinardo

Teràpia impartida per les psicòlogues voluntàries : Evangelina di Gerónimo

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 2013

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: 6 persones

Taller de Risoteràpia De Gener a Juny i d'octubre a desembre 2013

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 riulla.





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 .

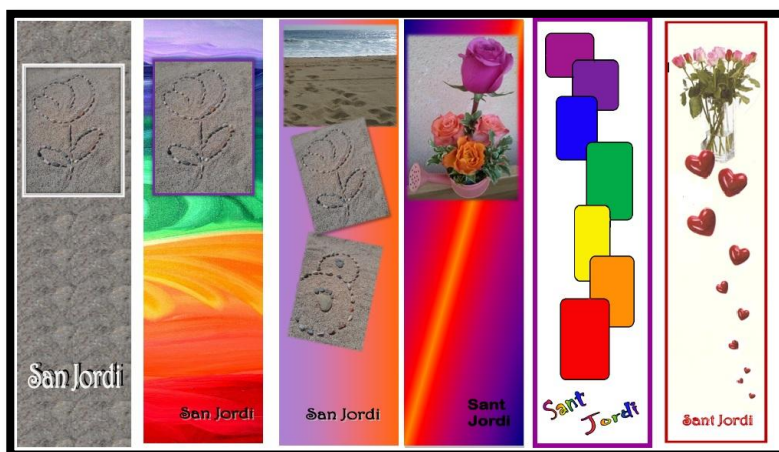
Numero d'assistents: 6 persones

4.2.2 Celebracions Afibrocat

Dia de Sant Jordi 23.04.2013



Com cada any, hem celebrat la diada de sant Jordi.
Flors, manualitats i els nostres punts de llibres.
Cada any ,procurem fer-ne de nous.





Celebració dia mundial de la FM i SF 08.05.2013

Taules informatives/ Hospital de l'Esperança i Sant Pau

Un any més hem pogut posar la nostra taula, amb díptics, llaços blaus xapes i amb moltes ganes de donar informació sobre la nostra malaltia.

Certament aquest hospital, la rebuda que ens fan per part del centre, sempre és molta atenta i acollidora. Ens brinden totes les comoditats per poder fer bé la nostra feina.

Acostumen a passar els metges de reumatologia, per saludar-nos

08.05.2013 HOSPITAL DE L'ESPERANÇA

10.05.2013 HOSPITAL DE SANT PAU



Caminada 12.05.2013





Com a presidenta d'Afibrocat , dono les gràcies a totes les persones que ens han acompanyat caminant i a les que ens han esperat a la plaça Eivissa.

Aquest any he demanat fer-nos visibles a les famílies. Per nosaltres és tant o més important que les nostres parelles, fills, pares ens entenguin, ens ajudin, no posin en dubte el que diem o sentim.

Si el nostre eix vertebral el tenim fort i al nostre costat, nosaltres tindrem molta més força per sortir al carrer a demanar i exigir el que és just.

III Dinar de convivència 16.06.2013

CASA DE SORIA

Ja son 3 anys. Això vol dir que anem consolidant aquesta trobada.

Aquest any érem 73 persones, entre socis, familiars i voluntaris/col·laboradors. Compartint un espai, entre rialles, dinar i jocs. Vàrem poder acollir a les noves sòcies i fer relació amb els nostres voluntaris/col·laboradors





FESTA MAJOR DE BARCELONA.

MERCÈ 2013

21/22 i 24.09.2013



Tres dies gaudint de la festa major de Barcelona, dins la carpa per les associacions.

La nostre Demostració de chi-kung



La nostra parada.



Jornades molt intenses i productives.



Parada de Nadal

05.12.2013



LA SOLIDARITAT NO DEGENERA

Com cada any, en aquestes dates, aprofitem que nosaltres fem la parada de les manualitats, per poder participar en el recapte de la Marató.



Dir que el 15 de desembre és La Marató de TV3 és sinònim d'un dia de festa, de participació, de solidaritat amb majúscules. Una festa que té la capacitat d'estendre's per totes les poblacions de Catalunya i que implica milers de ciutadans al voltant de diferents fórmules de participació. És tan gran la força d'aquesta mobilització que ja s'ha convertit en un tret característic de La Marató, sense el qual no seria possible explicar la magnitud del projecte ni el seu valor humà i social.



Sopar Nadal al local de CDC a Horta Guinardó 20.12.2013

El nostre objectiu es continuar treballant per millorar la nostra qualitat de vida i compartir aquestes estones amb els nostres familiars, amb plats preparats per cada una de nosaltres i cantant nadales.





Fira de Nadal . Casal d'entitats Mas Guinardó 21.12.13



Taller de punt



Per tercer any consecutiu, el Casal celebra la FIRA DE NADAL amb un grapat d'activitats lúdiques, tallers, paradetes informatives, demostracions i actuacions variades de la mà d'entitats i grups del Casal i del barri.

A l'esplanada del Casal, de 10.00h a 14.00h i de 16.00 a 20.00h. Entitats i grups participants: Xerrac, Colla de Geganters, Afibrocat, Acaf, FC Martinenc, JIN-PA, PAE, Grup Torxa, El Pou, APV, Coordinadora d'Entitats, ACEM, Donants Voluntaris de Sang de

l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, mamaG, Cooperativa Cultural Rocaguinarda, Mas Gospel, Scouts APV, Taller d'Idees, Grup de l'Hort del Mas, Grup de Tai Txí i d'altres.

Organitza: Comissió Gestora del Casal d'Entitats Mas Guinardó.

La geganta amb els nostres clips





4.2.3 Xerrades Informatives

10.05.2013 XERRADA COL·LOQUI DR. JOSEP ALEGRE

XERRADA-COL·LOQUI

*Avanços en la malaltia de la SFC,
Fibromiàlgia i les Hipersensibilitats
química i electromagnètica*

ponent: *Dr. José Alegre Martín*
Servei de Medicina Interna i Unitat de SFC
Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona

10 de Maig 2013 (divendres), 18 h.

Lloc: Casal d'entitats Mas Guinardó
Plaça Salvador Riera, 2
(Horta-Guinardó) Barcelona
bus: 31-32-39-55-74 (Pica Nen de la Rutlla),
1 metro: L4 Guinardó - Hospital de Sant Pau.

**entrada
lliure**

organitza:
AFIBROCAT
ASSOCIACIÓ D'AJUDA PER LA
FIBROMIÀLGIA DE CATALUNYA

Ajuntament de Barcelona | Generalitat de Catalunya | Universitat de Barcelona | Direcció General d'Iniciatives, Cooperatives i Clusters | C/Torre13 local 2 - 08033 Barcelona | 93 429 28 86 - 620 900 433 | www.afibrocat.com

Nova xerrada al Casal d'entitats del Mas Guinardó.

XERRADA-COL·LOQUI **10 de Maig 2013 (divendres), 18 h.**

Lloc: Casal d'entitats Mas Guinardó
Plaça Salvador Riera, 2
(Horta-Guinardó) Barcelona

Dr. José Alegre Martín
Servei de Medicina Interna i Unitat de SFC
Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona

*Avanços en la malaltia de la SFC,
Fibromiàlgia i les Hipersensibilitats
química i electromagnètica*



4.2.4 Federació Catalana del Voluntariat Social



Federació Catalana del voluntariat Social

Sòcia que ens representa: Maria Teresa Lozano

25.01.2013 Reunió coordinació entitats federades. Seu social

22.02.2013 Reunió coordinació entitats federades. Seu social.

01.06.2013 Assembla General Ordinària. Palau Macaya

01.07.2013 S'engega el Mercat social. Venda online per les entitats federades.

27.09.2013 Presentació entitat representant de la FCVS. Fundació Jubert Figueres. Seu social

29.10.2013 Reunió coordinació entitats federades. Seu social

03.07.2013 La Taula del III sector proposa 12 actuacions prioritàries al President de la Generalitat.

19.07.2013 Iniciativa per portar a terme el Mercat Social. Eina per les entitats que tenen reinserció laboral, apart d'afavorir la compra responsable.



21.10.2013 La taula del III sector, es reuneix per fer balanç del pla de suport al tercer sector

4.2.5 Jornades i diferents esdeveniments als que hem assistit

Espai Nova fontana . 11 01 2013

Vàrem anar al espectacle que varen fer el grup kittys cabaret a la jove fontana.

Aquest grup es va posar en contacte amb nosaltres per que volien ajudar-nos amb una petita aportació, doncs una dels components té un familiar amb la nostra malaltia.

Vàrem poder posar una taula amb els nostres díptics i atendre a les persones que anaven a veure l'espectacle.



La Otra Navidad....

Un espectáculo de baile donde la ilusión y la magia pueden convertir tus sueños en realidad.
Con actuaciones diversas de Sensual Dance, Burlesque, Bollywood, Tribal Fusion, Hip Hop, Jazz, Theatrical Belli Dance, Danza Clásica, Danza Contemporánea, Teatro, Música, etc.....
¿¿¿Te lo vas a perder???



Kitty's Cabaret

El 11 de enero del 2013
en el Espai Jove de la Fontana a las 21.30h
(abrimos puertas a las 21h).
Entrada 4 euros
Colaboración con AFIBROCAT,
Asociación d'Ajuda a la Fibromialgia de Catalunya).

Del que varen recollir, ens varen fer arribar un percentatge.

Estem mol contents amb aquestes situacions, perquè de fet ens ajudem mútuament.

Elles les tindrem en compte amb alguna altre cita nostra.

Assistència: Montse, Llum i Pepita.

SOPAR CONSELL DE LA DONA

Barcelona, 15.03.2013

**Acte central de celebració del
Dia internacional
de les Dones**



8 DE MARÇ
DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

Divendres 15 de març

Actuació a càrrec de *Fil a l'Agulla*, un toc d'humor "de gènere". A les 20 hores

Sopar festiu i ball a ritme de DJ. A les 21 hores
A la **Casa de los Navarros** (Pg. Maragall, 375)

Compra de tiquets:
Del 27 de febrer a l'11 de març a la Direcció de Serveis a les persones (carrer Marina, 343).
Els matins de 9 a 14 hores i el dijous 7 març, de 16 a 19 hores.
Preu: 15 euros

Organitza:
Consell de les Dones Districte d'Horta-Guinardó
Col·labora: Districte d'Horta-Guinardó

Com cada any, per aquestes dates el consell de la dona fa el seu sopar per la celebració del Dia Internacional de les Dones. Es va fer el dia 15/3/013 en el Restaurant Casa de los Navarros d'Horta a les 20h. Varen assistir diferents entitats del Consell de la Dona.

Va començar el acte amb un representació de un compte explicant per un grup de dos dones, fen veure la par masclista i canviant el rol del mateix, tot seguit la Regidora Sra. Francina va dir unes paraules am defensa per la igualtat de la dona.



A les 11'15 es vàrem acomiadar de les companyes de taula com de la Regidora i de les conselleres.

INAGURACIÓ LOCAL CDC

Barcelona,02/05/2013

El local que té CDC al barri, li han fet unes reformes i varen fer una inauguració, convidant les entitats del barri.

La nostra vocal Pepita i va anar-hi. Vàrem poder parlar amb la Regidora del districte Sra. Francina, amb la tècnica Susanna Porcar i la consellera d'Horta Guinardó Lina.

La Susanna Porcar , en el seu discurs va comentar que el local era per els militants, però també per la gent del barri..





INAGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ CARAM! Obres per la Fibromiàlgia i la Síndrome de la fatiga crònica.

06.05.2013

Aquesta es una exposició que des de fa un any, va donant voltes per arreu de Catalunya,

11.00h. a la Sala de les Palmeres del Departament de Salut (Travessera de les Corts, 131-159

Pavelló Ave Maria) de Barcelona



15.05.2013 XI Jornades a la Vall Hebron de Barcelona

La Dra. Naia Sáez, psiquiatra del Grupo de SFC del Vall d'Hebrón sobre FATIGA


Organizan
Las Unidades del Síndrome de Fatiga Crónica del Hospital Vall Hebron y Centro Médico Delfos de Barcelona. El Departamento de Medicina de la Universidad Autónoma de Barcelona. El Instituto Fundación de Investigación y Docencia Hospital Vall Hebron y la Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.

Objetivos
Profundizar en los últimos avances sobre temas concretos del síndrome de fatiga crónica.

Dirigido a
Profesionales, enfermos y enfermas, asociaciones, federaciones y fundaciones del SFC.

Duración
15 de mayo de 11.00 a 20.00 h.

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


Vall d'Hebron Hospital


XI Jornada de avances en el síndrome de fatiga crónica


15 de mayo de 2013
de 11.00 a 20.00 h

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


Director de la Jornada
Dr. Tomás Fernández de Sevilla Ribosa


Coordinación de la Jornada
Dr. José Alegre Martín
Dra. Ana María García Quiriana



Vall d'Hebron Institut de Recerca


UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Con la colaboración de:


VITAE


LCN





CENTRAL EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON.

El Dr. Ferré, neurofisiòleg sobre CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO EN SFC

Dr. Albarés, neurofisiòleg sobre SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

Dr. Xavier Vila sobre Apneas

Dr. Antonio Fernández Solá internista grupo sfc-fm sobre importancia de los criterios diagnósticos en el sfc.

Dr. Fernández Huertas Internista del H. Clínic sobre FENÓMENOS COMÓRBIDOS EN EL SFC

01.06.2013 XIX FÒRUM DE LA PRIMAVERA DE LES ASSOCIACIONS



Hi varen assistir la nostre Tresorera Mone i la vocal Carolina Vega.

Un espai anual de trobada i reflexió de les entitats de Barcelona que se centrarà en l'anàlisi de la participació i la mobilització avui.

L'objectiu d'aquest any és conèixer els aspectes més rellevants de les darreres mobilitzacions de la societat civil catalana per extreure'n idees i propostes que siguin útils per fomentar i





ampliar la participació de les bases socials de les diverses organitzacions existents.

Varen parlar de la necessitat d'evolució o morir:

Marta Cruells (investigadora a l'IGOP i prof. Univ. Vic), Dolors Reig (sociòloga social y responsable del bloc el Caparazón) i Miquel de Paladella (director de Social Innovation for Communities a Up

Social. La moderació a càrrec de Maria Assumpció Vila (síndica de Greuges de Barcelona).

Exemples de mobilització per la transformació

1.-TARPUNA (Germán Martínez) www.tarpunacoop.org:



Cooperativa que a través de la agricultura (urbana y social) ofereix ajuda a tothom que ho necessiti. Els ensenyen a treballar la terra i diferents formes de viure d'ella.

2.- NOVA, centre per a d'innovació social (Sr. Olivella) Nova.cat.

Construir la pau i la no violència activa.

3.-VIU LA TERRA (Sandra Carrera) www.viulaterra.cat:

La importància de comunicar, educar al nostre entorn social



ELS QUE DIUEN QUE ÉS IMPOSSIBLE NO HAURIEN DE MOLESTAR ALS QUE HO ESTAN FENT. (Frase que ens va agradar molt)



17.10.2013 exposició 1714: L'APOSTA CATALANA



28.10.2013 Premis Horta-Guinardó 2013

Els guardons han estat per a Voluntaris del Guinardó, Roser Vallhonestà i Antonio Novalbos, a més d'un reconeixement especial a la il·lustradora Roser Capdevila

Durant l'acte, que va tenir lloc a l'Hotel Alimara,



es va donar

a conèixer que els Premis havien recaigut en Roser Vallhonestà, Antonio Novalbos i a Voluntaris del Guinardó. Aquests tres guardons han premiat la tasca de dinamització i millora de



la vida ciutadana als barris del Districte, realitzada per entitats cíviques i persones a títol individual.

10.11.2013 DIADA NACIONAL DE CATALUNYA



El dimarts 10 de setembre , vigília de la Diada Nacional de Catalunya, a la plaça Comas, es va celebrar amb un concert d'havaneres a les 19,30 . El grup va ser Havana Xica i vàrem poder degustar el tradicional rom cremat

Va assistir la Regidora del districte, Francina Vila. Aquest any s'ha fet una homenatge en memòria dels que lluitaren per la ciutat i per Catalunya durant el setge de Barcelona.

L'acte va ser conduït per el Sr. Lluís Bou, Conseller de Cultura del Districte.

Mentre s'ha hissat la senyera a càrrec de la Guardia urbana i dels mossos d'esquadra, la coral horta ha interpretat el cant de la senyera

És el tercer any que es celebra la diada al Mas.

Varen fer parlament el president del consell del districte, sr Jordi Martí i la regidora, Sra. Francina vila. Seguidament la ofrena floral



25.11.2013 CONTRA LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES

Acte commemoratiu del dia Internacional per a l'eradicació de la Violència vers les dones 25 de novembre, a les 18 h Jardí de la Biblioteca Horta-Can Mariner (Vent, 1)
Lectura del manifest de la Plataforma Unitària contra les violències de gènere, enguany per part de Dones Taxonera en representació de les entitats del Consell de les Dones d'Horta-Guinardó. Acte d'homenatge a les dones víctimes de la violència masclista del 2013. Presidirà l'acte la Il·lma. Sra. Francina Vila i Valls, Regidora de Dona, Drets Civils i del Districte d'Horta-Guinardó. Actuació musical a càrrec de la violinista Meritxell Tiana Alzina, professora de l'escola de música Pausa. Com a cloenda de l'acte: performance *Fils de Vida*. S'alliberarà la figura femenina de la teranyina.



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



4.2.9 Cursos formatius a Torre Jussana

Taller: Els relleus de les juntes directives.

Barcelona, 4,6,11 març 2013

Taller relleus de les juntes directives

Lloc: Torre Jussana

Assistent: Mone

Objectius: Mostrar els diferents aspectes que cal tenir en compte per tal de planificar, realitzar i avaluar un procés de relleu en la Junta directiva

Intercanviar i conèixer eines per a facilitar els processos de relleus.



4.2.6 Reunions del Consell de Salut y Consell de la Dona

Consell de salut i Consell de la Dona (Pepita Gastó i Antònia Quintana)

Lloc: Seu del Districte

15.01.2013 Consell de la Dona a la Seu del Districte

28.01.2013 Consell de la Dona a la Seu del Districte

29.01.2013 Consell de Salut al Casal d'Entitats Mas Guinardó.

06.02.2013 Consell de la Dona a la seu del Districte.

07.05.2013 Consell de salut al Casal d'Entitats Mas Guinardó

28.05.2013 Consell de la Dona a la Seu del districte.

01.10.2013 Consell de la Dona a la Seu del districte.

05.11.2013 consell de salut al d'Entitats Mas Guinardó

10.12.2013 consell de la dona A LA Seu del Districte.



13.05.2013 ENTREVISTA TERESA LOZANO

REUMATOLOGÍA | Día Internacional

Luces y sombras de la fibromialgia

María Teresa Lozano, afectada por fibromialgia y fatiga crónica. | Antonio Moreno

Laura Tardón | Madrid



“Lo peor no es el dolor físico, sino la incomprensión de la gente, incluso de muchos médicos que aún no creen que la fibromialgia sea una enfermedad real. El desconocimiento y el escepticismo llega a tales niveles que "inspección médica me

denegó la incapacidad a pesar de tener los informes firmados por sus propios médicos sobre la mesa", atestigua María Teresa, una mujer de 60 años afectada por fibromialgia y fatiga crónica. "Tuve que llevarles a juicio y ahora me han reconocido la incapacidad absoluta, aunque no es definitiva porque inspección ha recurrido la sentencia".

Una batalla tras otra. Esta última empezó cuando su marido murió, hace seis años. "Tenía la enfermedad de Huntington y cuidé de él hasta el final. Antes, también cuidé de su padre, que tenía la misma afección". Con todo el estrés que soportaba, la fibromialgia se mantenía camuflada. "Tenía dolores y me encontraba muy cansada, pero la doctora lo achacaba a mi situación familiar". Cuando se quedó sola, su estado de salud empeoró.

Después de un periplo por las consultas de varios médicos, se confirmó que lo que tenía no era estrés, sino fibromialgia, una enfermedad crónica que, según la Sociedad Española de Neurología, afecta a unos 900.000 españoles (el 2,4% de la población), sobre todo a mujeres (95% de los casos). “



01.09.2013 DÍPTIC DE L'ASSOCIACIÓ AFIBROCAT

Què podem oferir-te ?

- Informació personalitzada i suport.
- Orientació Jurídica.
- Tallers i teràpies alternatives a la medicina tradicional.
- Conferències i xerrades.
- Altres.

Amb la col·laboració de:

- L'Ajuntament de Barcelona.
- Generalitat de Catalunya.
- Fundació La Caixa

Estem adherits a:

- Fundación FF de afectados y afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.
- Federació d'Associacions de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crónica (ff2cat).
- Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS).

AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la
FIBROMIALGIA de Catalunya



AFIBROCAT

Associació d'ajuda per la
FIBROMIALGIA de Catalunya

Tossa 12, local 2
08032 Barcelona

Tels.: 93 429 28 86
620 90 94 33

afibrocat@hotmail.com
www.afibrocat.com

Qui som ?

L'Associació AFIBROCAT neix l'any 2004 per acollir, recolzar i oferir informació qualificada a persones malaltes de Fibromiàlgia i SFC i al seu entorn. Això ho fem amb el suport d'uns espais i un equip de professionals de diferents àmbits.

Què és la Fibromiàlgia ?

- La OMS (Organització Mundial de la Salut) l'any 1992 la va reconèixer com a malaltia.
- La FM es caracteritza per un dolor crònic generalitzat, no articular, que predomina als músculs, amb una extensa i generalitzada sensibilitat local a la pressió en múltiples punts predefinits.

Quins són els símptomes ?

- Dolor muscular - esquelètic.
- Fatiga.
- Trastorn de l'estat d'ànim.
- Trastorn del son.
- Formigueig a les mans o a les cames.
- Migranyes.
- Dificultat de concentració i memòria a curt termini.
- Sequedat ocular o bucal.
- Colon irritable.

Quines són les possibles causes ?

Encara no són prou ben conegudes, però sovint s'observen en les següents situacions: Traumatismes i càrregues físiques o emocionals severes, malalties inflamatòries cròniques, alguns processos infecciosos vírics, etc.



Quins són els criteris per a diagnosticar-la ?

Per establir el diagnòstic calen dos criteris:

- **Primer:** Historial crònic generalitzat de més de tres mesos de durada, dolor almenys en tres dels quatre quadrants del cos i dolor a l'esquelet axial (columna cervical, dorsal, lumbar i paret toràcica anterior).
- **Segon:** dolor a la pressió en 11 dels 18 punts possibles.

Què han de saber els familiars dels pacients amb FM ?

Produeix algun desequilibri en el si de la família. Només amb una informació detallada del procés, dels símptomes i de com afrontar-los, serà possible disminuir patiments o conflictes innecessaris i restablir atxí una dinàmica familiar positiva.

Quin tractament és el més adequat ?

- El tractament ha de ser individualitzat.
- Realització d'exercici físic d'acord amb l'estat de la persona.
- Administració d'alguns fàrmacs de tipus relaxant, antiinflamatoris, etc.
- Suport psicològic a través de grups d'ajuda mútua.
- Teràpies alternatives.



5. Voluntariat i Col·laboracions de l'associació 2013

- 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.
- Festa Major de Barcelona. Dies 21, 11 i 24 de setembre a la Carpa "Mostra d'Associacions"
- Xerrada Informativa: Ponent Dr. Josep Alegre
- Teràpies Individuals: Dr. Quirós, Montserrat Fernández,
- Voluntària de comptabilitat: Marta Pallarès.
- Voluntari de ball: Xavier Bernal
- Voluntària Taller "Espai pel Cos i la ment": Evangelina Di Geronimo
- Voluntària Osteopatia Bioenergètica: Maya Llorca
- Voluntaris Reiki Grup: Associació Voluntaris Reiki
- Voluntàries Informàtica: Janira Peces Margallo i Anna Colom Casadellà.
- Col.laboracions: Teresa Masó, Mar López, Encarnación Ibernón.

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 Social (FCVS): 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



6. Balanços Gener a Desembre 2013

balanç 2013				
DESPESES			INGRESSOS	
Materials manualitats	1006,89 €		Vendes manualitats	2662,66 €
Material divers y de consum	238,09 €		Vendes samarretes	110,00 €
Material Oficina	269,63 €		Venda xapes	53,80 €
Lloguer local	3904,23 €		Devolucions rebuts	-36,00 €
Neteja local	480,00 €		Quotes afiliades	5.560,00 €
Segur local	215,25 €		Subv. Generalitat	2.300,00 €
Segur resp. civil	66,91 €		Subv. Ajuntament de Barcelona	1.500,00 €
Segur Federació Voluntariat	0 €		DONATIUS	1.090,00 €
Despeses cobro rebuts	107,83 €		Ingressos participacions loteria	7.382,00 €
Despeses devolució rebuts	21,61 €			
Altres despeses bancàries	58,00 €			
Representació, publicitat y relacions públiques	1.423,69 €			
Despeses participacions loteria	6.034,31 €			
Quota ff2cat	65,00 €			
Desplaçaments	122,45 €			
Acolliment sòcies	108,00 €			
Electricitat	301,28 €			
Aigua	363,07 €			
Telefonia movil	306,35 €			
Telefonia fixa	513,42 €			
Fotocòpies	414,27 €			
Correus	358,94 €			
Osteopatia Bioenergètica	50,00 €			
Teràpia Chikung	635,00 €			
Psicoteràpia	1.860,00 €			
Taller de Risoteràpia	225,00 €			
Taller de memòria	225,00 €			
Taxes Generalitat	13,00 €			
Amortització inmovilitzat (ventilador)	226,46 €			
Benefici 2013	1008,78 €			
Total despeses	20.622,46 €		Total ingressos	20.622,46 €



7. Epíleg

Per acabar fer un repàs del que ha estat tot aquest curs.

Donem un adéu a tot el que hem viscut de la millor forma possible i obrirem el 2014 amb noves sòcies, nous reptes i sobretot amb la gran festa que representarà per nosaltres poder celebrar els nostres 10 anys de vida.

Hem de felicitar-nos per l'esforç que estem fent i espero poder continuar-lo. L'èxit radica en la nostra voluntat i capacitat de superar-nos davant les adversitats

Som més forts/es del que moltes vegades pensem. A vegades les complicacions no ens deixen veure la llum, però la continuarem buscant entre tots/es.

El objectiu per el pròxim any, serà el mateix que portem des de fa temps, treballar per millorar la nostra qualitat de vida, unir forces per aconseguir el que creiem que es just per tots nosaltres.