

MEMÒRIA 2015

AFIBROCAT

MEDALLA D'HONOR DE LA CIUTAT DE BARCELONA 2015

Associació d'ajuda per la fibromiàlgia de Catalunya 2004



www.afibrocat.com
afibrocat@hotmail.com
www.facebook.com/Afibrocat
[@afibrocat](#)

Índex

Presentació	Pàg. 2
1. Introducció	Pàg. 3
2. Missió, visió i valors	Pàg. 4
3. Presentació de l'entitat	Pàg. 5
4. Objectius 2015	Pàg. 9
5. Què fem?	Pàg.10
6. Informació econòmica	Pàg.16
7. Activitats 2015	Pàg. 18
<i>7.1. Desenvolupament activitats 2015</i>	Pàg.21
8. Epíleg	Pàg.50

Presentació

Us dono la benvinguda a AFIBROCAT (Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004), una entitat amb 11 anys de vida ubicada al barri d'Horta, al districte d'Horta-Guinardó de Barcelona, i amb 118 socis.

La nostra tasca és acollir a totes les persones que s'acosten a l'Associació després de rebre el diagnòstic de FM i SFC o bé que ja el té de fa temps.

Som conscients dels moments que vivim i per això creiem que si fem una bona tasca podem assolir una millor qualitat de vida.

En aquesta memòria, trobareu les xifres que us expliquen com hem administrat la part econòmica, així com informació sobre les nostres activitats: Parades, reunions, xerrades, cursos, teràpies, entrevistes, reconeixements...

També coneixereu les persones que conformen la Junta Directiva, totes malaltes, però que amb esforç i il·lusió tiren endavant el projecte.

1. Introducció

Nom: Associació AFIBROCAT, inscrita amb el nº 28646/B, amb data 19/02/2004, al Departament de Justícia, Direcció General de Dret i d'Entitats Jurídiques, de la Generalitat de Catalunya. CIF: G-63366983

Afibrocat és una entitat sense finalitat de lucre, destinada a l'acolliment de persones amb Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica a través 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 predefinits i esgotament permanent (OMS 1989).

2. Missió, visió i valors

MISSIÓ

- Quina és la nostra essència i quina volem que sigui?
- Que som i que volem ser ?
- Que fem i que volem fer?
- Quines limitacions o restriccions tenim? Com les superem?
- Com volem que ens vegin els altres?

Serà el fil conductor i aglutinador de les diferents actuacions que han de portar a aconseguir els objectius fixats en el procés de planificació, essencialment, l'acolliment de les persones diagnosticades de Fibromiàlgia o Fatiga Crònica.

VISIÓ

L'Associació AFIBROCAT, Associació d'Ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004, vol ser una entitat referent en el districte d'Horta-Guinardó, de Barcelona, en l'acolliment, el suport i l'acompanyament de les persones afectades de Fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica i Sensibilitat Química Múltiple.

VALORS

Treball en equip, esperit d'acollida i de proximitat, solidaritat, esforç i creixement.

3. Presentació de l'entitat

HISTÒRIA

L'any 2004, un grup de dones del barri va decidir donar vida a aquesta associació. El començament va ser difícil. Els hem de donar les gràcies perquè sense elles, avui, no seriem aquí.

L'any 2009, va entrar l'actual junta i un dels primers reptes va ser llogar un petit local situat al carrer de Tossa número 13, de Barcelona. Poc a poc, i amb molt d'esforç, hem aconseguit que sigui el nostre centre neuràlgic.

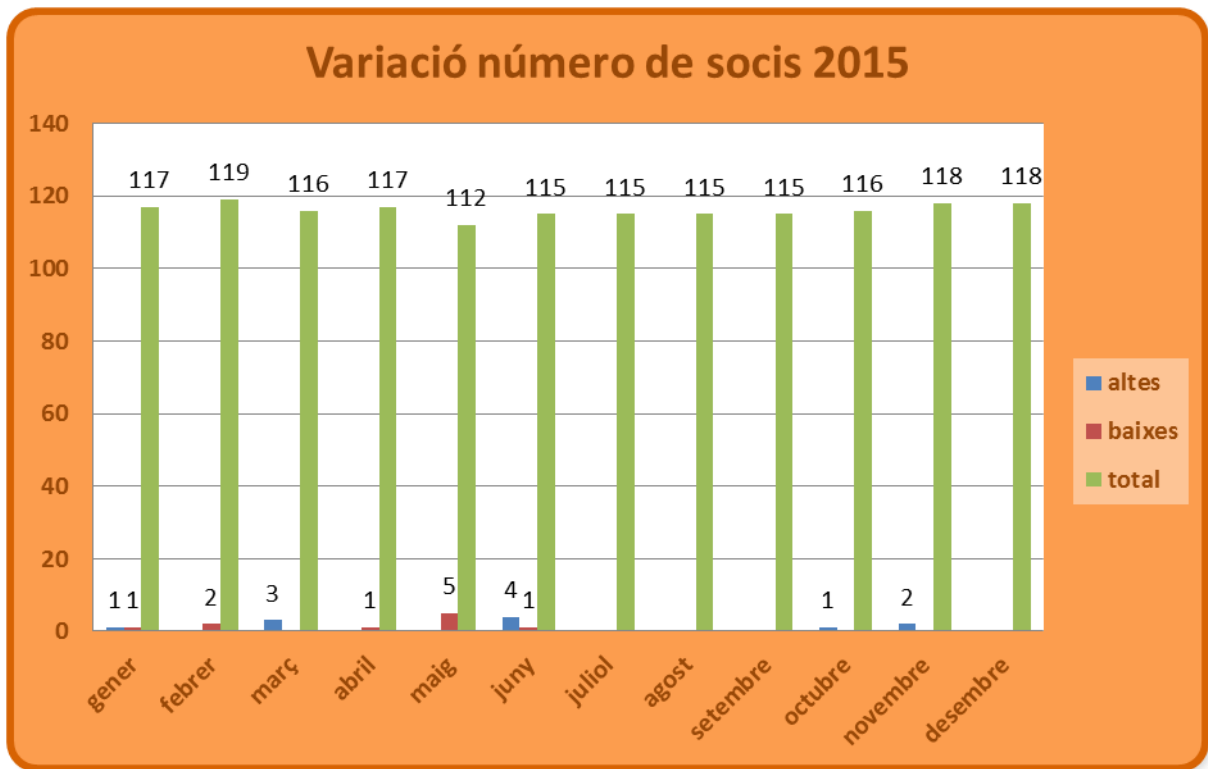
Hem aconseguit fer-nos presents al barri i aquest 2015 hem rebut dos reconeixements importants a la feina feta amb esforç i responsabilitat. PHorta Solidària ens va fer destinataris de la recaptació del seu Festival solidari amb les entitats del barri. I el Premi al nostre projecte, el districte Horta-Guinardó va creure que érem mereixedors de la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona, en reconeixement a la nostra labor social.

LOCAL

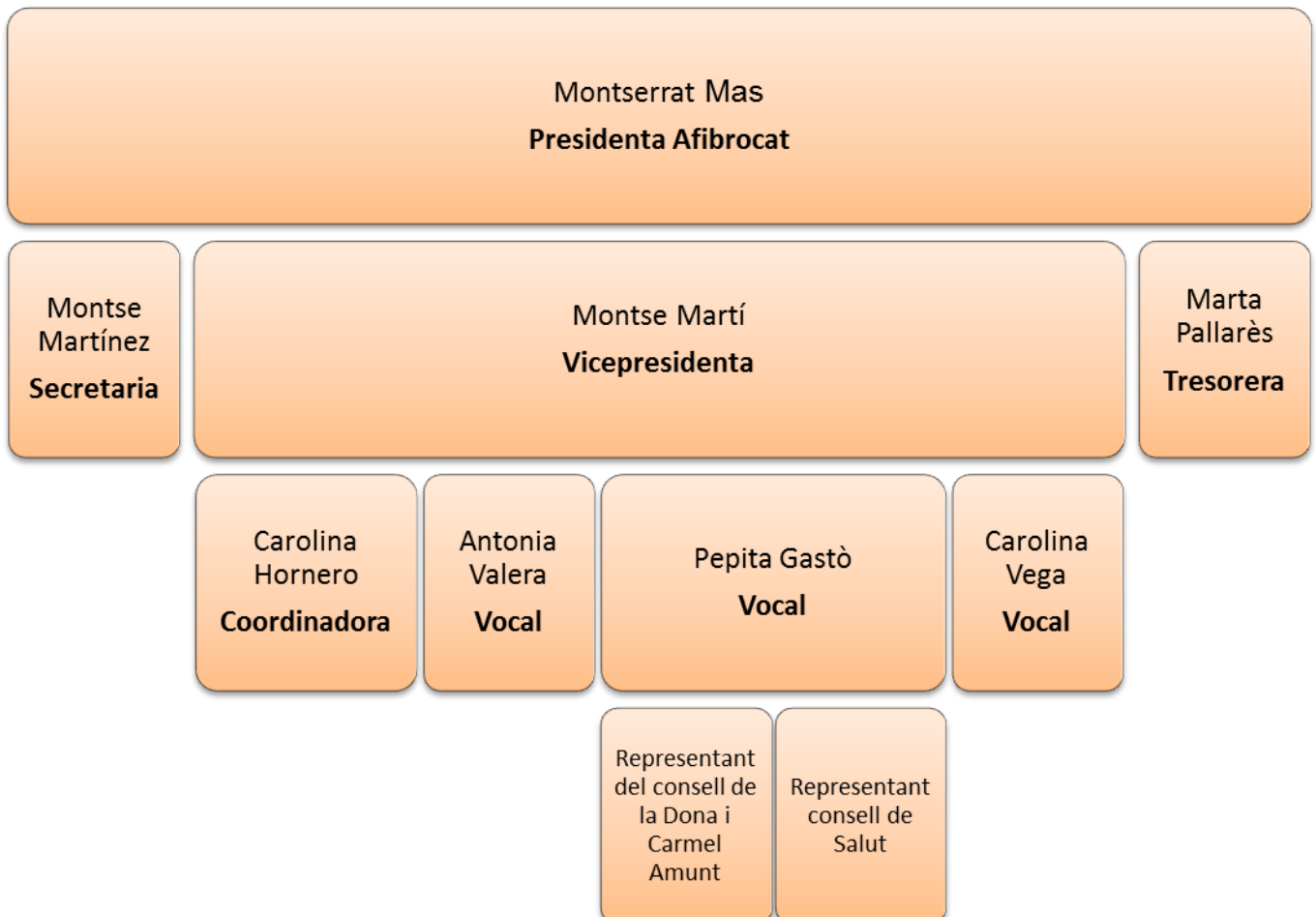


*El nostre espai.
On tenim tota la nostra informació
i acollim les noves sòcies*

COMPOSICIÓ DE LA BASE SOCIAL



ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMENT



Presentació personal de la Junta Directiva:



- ✓ Em dic **Montserrat Mas**, sòcia des de l'any 2004 i, des del 2009, sóc la **Presidenta** d'Afibrocat
- ✓ Abans de tenir aquest càrrec, vaig ser tesorera del 2004 al 2006

- ✓ Em dic **Montse Martí**, sòcia des de l'any 2004 i, des de l'any 2009, sóc la **Vicepresidenta** d'Afibrocat
- ✓ Abans de tenir aquest càrrec, vaig ser secretaria del 2004 al 2006



- ✓ Em dic **Marta Pallarès** i vaig conèixer Afibrocat l'any 2010, quan demanaven una persona voluntària per portar la comptabilitat de l'associació
- ✓ L'any següent (2011) em vaig fer sòcia i l'any 2014 vaig entrar a la Junta com a **Tresorera**

- ✓ Em dic **Montse Martínez** (Mone)
- ✓ Sòcia des de l'any 2004 i des de l'any 2008 sóc **Secretària**.





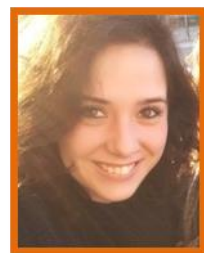
- ✓ Em dic **Pepita Gastó**, sòcia des de l'any 2004
- ✓ Des del 2005 sóc **vocal de la Junta** i represento l'Associació al Consell de Salut i al de la Dona del districte d'Horta-Guinardó

- ✓ Em dic **Antònia Valera**, sòcia des de l'any 2007
- ✓ Sóc **Vocal** de la Junta des del mateix any.



- ✓ Em dic Carolina Vega, sòcia des de l'any 2011
- ✓ Sóc **Vocal** de la Junta des del 2013

- ✓ Em dic Carolina Hornero, sòcia des de l'any 2009
- ✓ Sóc la **Coordinadora del Voluntariat**
- ✓ Ja fa 5 anys que vaig arribar per ajudar puntualment i m'hi vaig quedar



4. Objectius 2015

Objectius d'AFIBROCAT

Torre Jussana ens fa un acompanyament per:

- Millorar el funcionament i organització interna i externa de la junta.
- Treballar les nostres assemblees, per fer-les entenedores i dinàmiques.
- Utilitzar tots els mitjans tècnics per arribar a les nostres sòcies i donar-nos a conèixer.
- Implicar-nos amb el barri i participar als actes
- Oferir a les noves sòcies una informació més acurada de qui som, que fem i com actuem.

Creiem que hem assolit els objectius previstos, tot el que teníem previst per al curs. Hem participat d'actes, activitats i formacions, així com d'altres esdeveniments previstos durant aquest any. Estem en el camí d'aconseguir fer possible les nostres metes, i per això necessitem continuar treballant amb esforç, temps i energia, tot i les mancances que ocasionen aquestes malalties.

5. Què fem?

L'ASSEMBLEA GENERAL

El dia més important per les sòcies i la pròpia junta és el dia de l'assemblea.

Motius pels quals creiem que un soci/a ha de venir-hi

- És un dret i un deure com soci
- És el moment de conèixer la teva junta i donar-li suport
- És el moment de preguntar tots els dubtes que puguis tenir
- És el moment que pots manifestar tot el que consideres que pot millorar
- És el moment de saber tot el que s'ha fet durant el curs
- És el moment de la presentació de les noves sòcies
- És el moment d'apuntar-se a les teràpies i participar de la feina que es genera dins l'associació
- És el moment per pensar i decidir nous relleus en la junta, ningú és imprescindible, tothom tenim capacitat per fer-ho
- No podem exigir que ens escoltin, vegin i millorin coses per la nostra malaltia, sinó som capaces de implicar-nos a la nostra associació

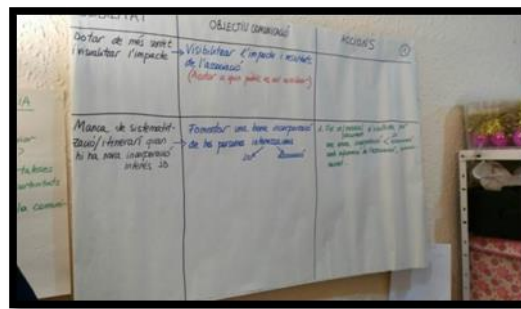
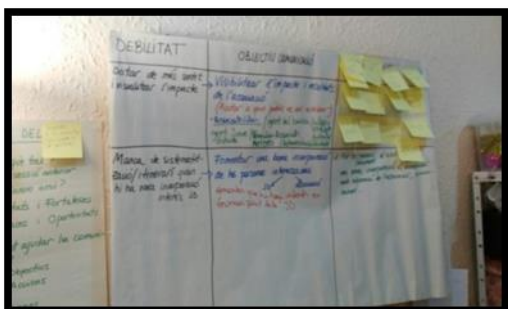
ESPAIS ON PARTICIPEM:

Per què en formem part? De quina manera s'hi participa?

Formem part, de forma activa, sobretot als consells de Salut i de la Dona que treballen activament pel barri. A la federació del Voluntariat, com entitat adherida, procurem sempre estar amatents per poder anar seguint directrius d'ajuda i poder aprendre a guiar la nostra entitat.

- ✓ Consell de Salut del districte Horta-Guinardó (*mensual*)
- ✓ Consell de la Dona del districte Horta-Guinardó (*mensual*)
- ✓ FCVS "Federació catalana del voluntariat social" (*mensual*)
- ✓ Acompanyament de Torre Jussana

A més d'assistir als cursos que imparteix Torre Jussana, també ens fan un acompanyament per millorar la gestió interna de la Junta.



Repte 1. Millorar el funcionament i l'organització interna de la junta directiva

- Avaluació del funcionament intern
- Determinació del compromís i grau d'implicació de cada persona membre de la junta directiva.
- Definició d'un calendari de treball anual
- Realització d'un protocol de reunions presencials
- Plantejament de fer relleus a la junta directiva
- Realització d'un manual d'acollida per a noves membres
- Revisió del Reglament de Règim Intern

Repte 2. Millorar la participació de les persones associades i la difusió de l'associació.

- Gestió de la participació de forma transversal
- Conèixer el perfil i els interessos de les sòcies
- Disposar d'una bona base de dades per gestionar la comunicació

- Anàlisi i definició dels espais i els canals comunicatius amb les persones associades
- Treballar la comunicació interpersonal
- Generació de bons continguts i d'opinió
- Revisió de la web i dels seus continguts
- Tenir cura dels enviaments per correu electrònic
- Definició de l'estratègia comunicativa a través de les xarxes socials
- Realització de campanyes comunicatives

Calendari de reunions

Descripció	Data
Reunió de diagnosi	Octubre 2014
Reunió de proposta de col·laboració	Novembre 2014
Inici del procés	26 Gener 2015
Sessió de treball: Propostes de millora Junta directiva	19 Febrer 2015
Sessió de treball: Estratègia comunicativa	Març 2015
Sessió de treball: Comunicació	Abril 2015
Sessió treball: Comunicació	Maig 2015
Avaluació del procés	Maig-Juny 2015

CURSOS AMB TORRE JUSSANA

- ✓ 24.02.2015 → EINES DIGITALS (Montse Martí)
- ✓ 25.02.2015 → NOVETATS FISCALS (Marta Pallarès)
- ✓ 11.05.2015 → CURS ORGANITZACIÓ ESDEVENIMENTS (Mone)
- ✓ 26.05.2015 → OBLIGACIONS FISCALS (Marta Pallarès)
- ✓ 02.07.2015 → CURS DE RELATORIES VISUALS (Mone i Marta)
- ✓ 10.11.2015 → CURS DE COMPTABILITAT AVANÇADA (Marta Pallarès)

EINES DIGITALS / 24.02.2015

Taller dirigit a persones que participin d'organitzacions o entitats i que necessitin capacitar-se en l'ús de les noves tecnologies digitals per tal d'enfortir les seva organització a través de l'edició, la difusió i la comunicació de les seves activitats.

NOVETATS FISCALS / 25.02.2015

Reforma fiscal

1. Obligació de tributar per l'Impost de Societats (IS)
2. Obligació de portar una comptabilitat de partida doble
3. Obligació de presentar el mod. 347 (en cas de clients o proveïdors amb un volum superior als 3000 €)
4. Obligació de complir amb la Llei de Transparència



ORGANITZACIÓ D'ESDEVENIMENTS / 11.05.2015

Curs teòric i pràctic per conèixer les tipologies d'esdeveniments que existeixen, conèixer les fases per a l'organització i execució d'un esdeveniment, adquirir eines que permetin optimitzar recursos, aprendre a planificar i executar un esdeveniment propi i donar idees per fer esdeveniments sostenibles.

OBLIGACIONS FISCALS / 26-28.05.2015

Les entitats sense finalitat lucrativa no disposen d'una regulació específica en matèria fiscal, per tant, estan subjectes a les mateixes regulacions que la resta de persones jurídiques, en les quals, la majoria d'impostos graven la consecució d'ingressos sense tenir en compte a quina finalitat es destinen.

Les obligacions fiscals d'aquest tipus d'entitats són:

1. Petició de NIF i declaració censal (a l'Agència Tributària)
2. Impost d'Activitats Econòmiques (IAE)

3. Impost sobre el Valor Afegit (IVA)
4. Impost sobre Societats (IS)
5. Comptabilitat per Criteri de Meritació (comptabilitat oficial)
6. Altres obligacions (retencions IRPF, mod. 347, prevenció del blanqueig de capitals, transparència)

CURS RELATORIES VISUALS / 02-09-16.07.2015

Curs presencial basat en activitats pràctiques i vivencials per conèixer i introduir les tècniques bàsiques de la relatoria visual, explorar diferents aplicacions a l'activitat de les associacions i potenciar activitats artístiques.

CURS COMPTABILITAT AVANÇADA / 10-12-17-19.11.2015

Curs presencial per aprofundir en l'aprenentatge de la gestió econòmica i financera de les entitats sense finalitat de lucre.

REUNIONS DE JUNTA AFIBROCAT 2015

- ✓ 19.01.2015
- ✓ 19.02.2015
- ✓ 20.04.2015
- ✓ 29.04.2015
- ✓ 28.05.2015
- ✓ 18.06.2015
- ✓ 03.09.2015
- ✓ 08.10.2015
- ✓ 29.10.2015
- ✓ 03.12.2015

ENTREVISTES AMB MITJANS DE COMUNICACIÓ

09.03.2015 → Radio Kanal

12.05.2015 → Punt Avui TV

15.05.2015 → Set de Ràdio

XERRADES

24.03.2015 → XERRADA TALLER “Celebrando lo Femenino”

TERÀPIES

- Curs d'iniciació informàtica (C.C Matas i Ramis) Mone i Marta
- CHI KUNG (Namasté) Mar López
- Taller Mensual de Silvia Hernández (C.C.Matas i Ramis)
- Taller de Mindfulness (C.C.Matas i Ramis) Alicia i Iris
- Taller de Ball (C.C. Matas i Ramis) Xavier
- Teràpia Gestalt (C.C. Matas i Ramis) Lara
- Taller de Memòria (C.C. Matas i Ramis) Alicia i Iris
- Reiki (en grup) (C.C Matas i Ramis) Associació de terapeutes Reiki a Catalunya

PARADES

- 23.04.2015 → Sant Jordi. Carrer Lisboa
- 17.05.2015 → Diada Fibromiàlgia. Plaça Eivissa
- 19-20 i 24.09.2015 → Fira de la Mercè. Plaça Catalunya
- 12.12.2015 → Parada de Nadal. Plaça Eivissa

RECONEIXEMENTS

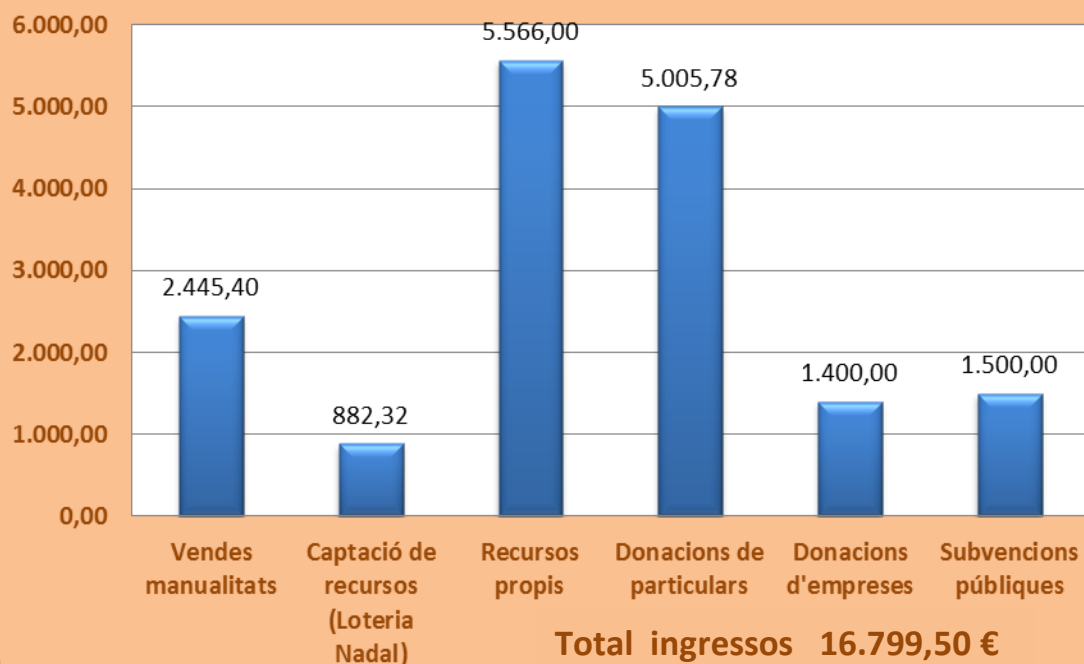
- 22.02.2015 → PHorta Solidària - Foment Hortenc
- 26.11.2015 → Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona

6. Informació econòmica

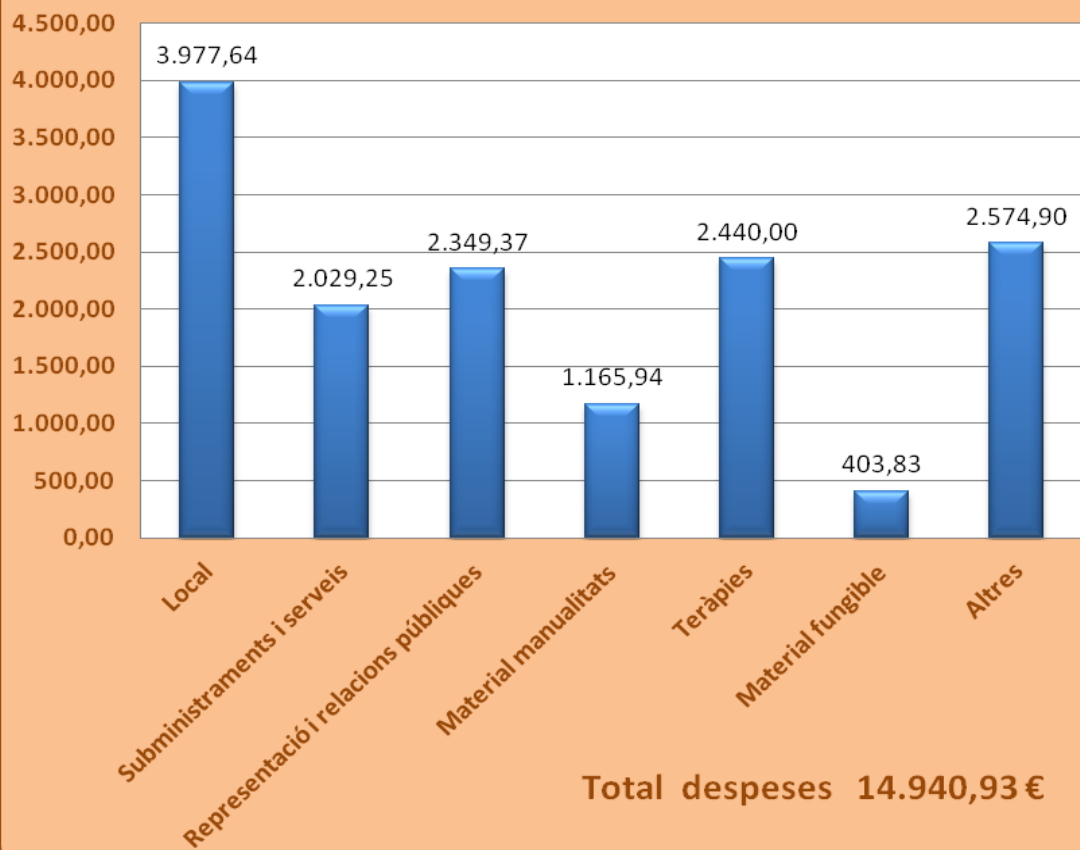
BALANÇ any 2015. Associació AFIBROCAT					
DESPESES 2015			INGRESSOS 2015		
600	Mercaderies	381,90 €	700	Ventas manualidades	2.445,40 €
601	Materials manualitats	784,04 €	708	Devoluciones recibos	-48,00 €
602	Material divers i de consum	75,68 €	721	Cuotas afiliadas	5.504,00 €
	Material Oficina	264,15 €		Quotes alta	110,00 €
	Despeses loteria	64,00 €	722	Captació recursos - loteria Nadal	882,32 €
621	Lloguer local	3.279,08 €	723	Donacions	2.287,34 €
622	Neteja local	480,00 €		Donació Phorta Solidària	1.865,00 €
623	Serveis professionals externs (advocat)	1.030,00 €		Donació Banda patilla	853,44 €
625	Assegurança local	218,56 €		Donació CaixaBanc	1.400,00 €
	Assegurança resp. civil	212,30 €	724	Subv. Generalitat	
	Assegurança Federació Voluntariat	88,40 €	Subv. Ajuntament de Barcelona	1.500,00 €	
626	Despeses cobrament rebuts	108,35 €			
	Despeses devolució rebuts	16,94 €			
	Altres despeses bancàries	63,85 €			
627	Representació, publicitat i relacions públiques (1)	1.444,26 €	(1) Representación, publicidad y relaciones públicas		
	Quota ff2cat	60,00 €	9,95 €	Domini web	
	Dia Mundial Fibromiàlgia	758,98 €	120,26 €	Flors tanatori	
628	Electricitat	361,04 €	32,10 €	Esmorzar Phorta Solidària	
	Aigua	346,89 €	11,37 €	Cartells xerrada Dia de la Dona	
629	Telefonia mòbil	412,41 €	76,00 €	Sopar de la Dona	
	Telefonia fixa	180,00 €	156,70 €	Globus	
	Fotocòpies	362,28 €	949,00 €	dinar convivència	
	Correus	366,63 €	13,25 €	Pica-pica Assemblea	
629.1	Teràpia Chikung	575,00 €	49,60 €	Loteria no venuda	
	Psicoteràpia	1.865,00 €	26,03 €	Regalets sopar Nadal	
630	Taxes Generalitat	20,00 €	1.444,26 €		
650	Acolliment sòcies	96,00 €			
653	Compensació despeses voluntariat	49,96 €			
654	Factura pendent ATM (targetes metro)	36,17 €			
639	IVA prorratea - ajustament	861,95 €			
682	Amortizació inmovilizado	77,11 €			
129	Benefici (o pèrdua) 2015	1.858,57 €			
Total despeses		16.799,50 €	Total ingressos		16.799,50 €

ADVERTÈNCIA: A conseqüència de les noves disposicions del Ministeri d'Hisenda per les quals hem de fer la declaració de l'IVA, les quantitats de cada apartat corresponen al què hem pagat per aquell concepte SENSE IVA. La part d'IVA que no ens hem pogut descomptar, i per tant hem d'assumir, està expressada amb el codi 639 (IVA prorratea - ajustament).

Origen dels ingressos 2015



Destí de les despeses 2015



7. Activitats 2015

PRIMER TRIMESTRE (GENER- FEBRER- MARÇ 2015)

- 29.01.2015 → Conferència *FM i SFC: què és i què fem*, a l'Hospital de Sant Pau (Marta i Carolina V.)
- 22.02.2015 → PHorta Solidària al Foment Hortenc (Junta)
- 24.02.2015 → Curs de Torre Jussana. Eines digitals (Montse Martí)
- 25.02.2015 → Curs de Torre Jussana. Novetats fiscals (Marta)
- 04.03.2015 → Acte d'itineraris històrics. (Pepita)
- 05.03.2015 → Acte lliurament del XXIX premi Maria Aurèlia Capmany (Pepita)
- 06.03.2015 → Sopar de la dona Foment Hortenc (Pepita, Antònia Q., Antonia V. i Llum)
- 09.03.2015 → Entrevista Ràdio Kanal Barcelona (Montse Martí)
- 19.03.2015 → Adjudicació de la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona, al Plenari del Districte a favor de la nostra associació (Montserrat)
- 24.03.2015 → Xerrada taller "Celebrando lo femenino"

SEGON TRIMESTRE (ABRIL- MAIG- JUNY 2015)

- 09.04.2015 → Panoràmic de les associacions de Barcelona (Mone i Montserrat)
- 11.04.2015 → Portes obertes al Mercat del Guinardó (Pepita i Mone)
- 18.04.2015 → GR-associacions la Sagrera (Pepita i Mone)
- 23.04.2015 → Parada de Sant Jordi
- 11.05.2015 → Curs de Torre Jussana. Organització esdeveniments (Mone)
- 12.05.2015 → Entrevista a la Presidenta al programa *l'Illa Robinson*, de Punt Avui TV
- 12.05.2015 → Exposició a la Pedrera (Antonia V., Antònia Q., Pepita, Carolina V.)
- 12.05.2015 → Taula informativa a l'Hospital de Sant Pau
- 13.05.2015 → Taula informativa a l'Hospital de l'Esperança
- 13.05.2015 → Jornades a l'Hospital de la Vall d'Hebron (Montse M. i Antònia Q.)
- 15.05.2015 → Entrevista a la Presidenta a l'emissora 7 de Ràdio
- 17.05.2015 → Celebració del Dia Mundial de la Fibromiàlgia a la pl. Eivissa
- 26.05.2015 → Assamblea General de la FCVS (Montserrat)
- 26.05.2015 → Curs de Torre Jussana. Obligacions fiscals (Marta)
- 28.05.2015 → Trobada "Dones i salut" (Pepita i Antònia Q.)
- 10.06.2015 → XXI Fòrum Primavera de les Associacions (Carolina V.)
- 14.06.2015 → Assemblea General Ordinària (Casa de Soria)
- 14.06.2015 → V Dinar de Germanor al restaurant Casa de Soria

TERCER TRIMESTRE (JULIOL- AGOST- SETEMBRE 2015)

02.07.2015 → Curs de Torre Jussana. Relatories visuals (Marta i Mone)

17.09.2015 → Assemblea General d'Afibrocat

19.09.2015 → Parada a la Fira de la Mercè

20.09.2015 → Parada a la Fira de la Mercè

24-09.2015 → Parada a la Fira de la Mercè

QUART TRIMESTRE (OCTUBRE- NOVEMBRE- DESEMBRE 2015)

17.10.2015 → GR-associacions el Guinardó (Mone)

23.10.2015 → Registre de marca

25.11.2015 → Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència de Gènere

26.11.2015 → Lliurament de la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona a la nostra entitat (Junta)

28.11.2015 → GR-associacions el Clot-Camp de l'Arpa (Carolina V.)

02.12.2015 → Jurat dels Premis Horta-Guinardó (Pepita)

10.12.2015 → 29a edició dels Premis Horta-Guinardó (Pepita)

12.12.2015 → Parada d'hivern a la plaça d'Eivissa

18.12.2015 → Sopar de Nadal amb sòcies i familiars

7.1 Desenvolupament

Activitats 2015

XERRADA SOBRE FATIGA CRÒNICA I FIBROMIÀLGIA A L'HOSPITAL DE ST. PAU 29.01.2015

La presenta la cap del Servei d'Atenció a l'Usuari, dins de les sessions de Medicina al Teu Abast, organitzades per l'Hospital de St. Pau. Estava previst que la fes el Dr. Casademont, de Medicina Interna de l'Hospital de St. Pau, però per un problema d'agenda la fa el Dr. Cèsar Díaz López, que va ser el reumatòleg que visitava les malalties de Fibromiàlgia fins que es va jubilar fa dos anys. La Sala Polivalent de l'Hospital on es feia la xerrada estava plena, fins i tot van haver de portar algunes cadires més.

El Dr. Díaz va dir que els reumatòlegs van començar a tractar els malalts de FM i SFC ja que els reumatòlegs tracten el dolor i la inflamació. Però les investigacions que s'estan fent d'aquestes malalties sembla que porten a creure que l'origen està en el Sistema Nerviós Central, i que potser els especialistes que les hauran de tractar en un futur seran els neuròlegs. També va dir que a les facultats de medicina hi ha un dèficit d'ensenyament sobre causes i tractament del dolor.

L'any 1990, es van establir uns criteris de detecció de la FM. Primer: que fos un dolor generalitzat que durés més de tres mesos i que no tingués cap origen detectable amb les diverses exploracions. Segon: que si dividim el cos en

quatre quadrants, hi hagi dolor en tots quatre. Tercer: fer pressió en 18 punts del cos amb el dit polze fins que la ungla es torni blanca, i que el pacient tingui dolor en 11 dels 18 punts. Aquest tercer punt va ser controvertit, ja que la pressió que es feia amb el dit podia ser diferent en cada metge.

Per tant, l'any 2010 es van establir uns nous criteris de detecció. Es van establir 19 àrees de dolor i es va fer una llista de 38 símptomes, els més significatius dels quals la fatiga, les alteracions del son i la dificultat de fixació en la memòria dels fets quotidians. Per diagnosticar la FM cal que, com a mínim, hi hagi dolor en 7 àrees i que es tinguin 5 dels símptomes.

Els estudis que més de 200 laboratoris de tot el món estan duent a terme, s'ha descobert que les persones que pateixen totes aquestes malalties tenen en comú l'alteració dels canals de transmissió del dolor. Aquests canals són de doble sentit, és a dir, envien des del cos al cervell un senyal d'anada de dolor i també des del cervell al cos un senyal de tornada que avisa al cos que ha rebut l'alarma. Quan el cos rep el senyal de tornada, deixa d'enviar senyal de dolor i aquest cessa. Les persones que pateixen aquestes malalties tenen alterat el senyal de tornada: com que el cervell no avisa a la resta del cos que ha rebut el missatge de dolor, el cos continua "queixant-se" i no atura el dolor.

El Dr. Díaz diu que els malalts s'han de recolzar en les associacions de malalts que hi ha als barris, que són els canals adients per parlar amb l'Administració i fer arribar les mancances que els pacients troben.



Carolina V. i Marta

PHORTA SOLIDARIA AL FOMENT HORTENC 22.02.2015

Afibrocat ha estat l'entitat beneficiària de l'acció solidària de l'entitat PHorta Solidària, promoguda pel Foment Hortenc, els Lluïsos d'Horta i l'Ateneu Hortenc. Tres entitats molt arrelades al barri i que gestionen moltíssimes de les coses que s'hi organitzen.

Es va fer un espectacle familiar al Foment Hortenc amb circ, ball, cant, teatre. Tot el que es va recaptar, es va destinar íntegrament a la nostra entitat.



Ja ha passat aquest gran dia per totes nosaltres. Jo encara l'estic processant dins meu. Dia ple d'emocions i de sentir que la feina ben feta té la seva recompensa. Sempre he dit que aquesta malaltia m'ha pres moltes coses, però també sempre he dit que me n'ha donat d'altres infinitament precioses.

Aquestes coses són les que ajuden a viure. Trobar un grup de persones que pateixen el mateix i que també volen tirar endavant. Que tot i que la vida no ens és fàcil, pel propi dolor i per totes les càrregues portem a sobre, encara trobem un temps per lluitar i aconseguir i acompanyar.

Vull donar les gràcies a les persones que aquesta malaltia m'ha regalat: Llum, Montse, Mone, Marta, Antònia, Carolina H, Pepita, Carolina V.



El tema d'avui era Vull estar amb tu, doncs jo vull estar amb vosaltres. (Reflexió M.M.)

**ACTE DE PRESENTACIÓ DEL LLIBRE DONES DE NOU BARRIS:
ITINERARIS HISTÒRICS, D'ISABEL SEGURA I SORIANO 04.03.2015**

A les 19 h, a la Sala de Plens de la seu del districte de Nou Barris

Francina Vila i Valls

Regidora de Dones i Drets Civils

Irma Rognoni i Viader

Regidora del districte de Nou Barris

Presentació del llibre **Dones de Nou Barris: itineraris històrics**. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 2015, a càrrec de la seva autora, **Isabel Segura i Soriano**, historiadora, i de les representants de les dones de Nou Barris que han participat en el llibre mitjançant el seu testimoni.

**ACTE DE LLIURAMENT DEL XXIX PREMI 8 DE MARÇ MARIA AURÈLIA
CAPMANY: PER LA IGUALTAT SALARIAL 05.03.2015**

A les 19 h, al Saló de Cent, de l'Ajuntament de Barcelona

En el decurs de l'acte es lliura el guardó a la campanya HeforShe d'ONU-Dones, que és recollit per la Sra. Begona Lasagabaster, Cap de la Divisió de Política de l'ONU-Dones. Així mateix, les senyores Muriel Casals i Carme Forcadell han rebut un reconeixement per la seva tasca de lideratge de la campanya *Ara és l'hora*.

SOPAR DE LA DONA. DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ 06/03/2015



El sopar d'aquest any s'ha fet al Foment Hortenc

Ens van representar: Antònia Valera, Pepita Gastó, Llum Sebastià i Antònia Quintana.

ENTREVISTA RADIO KANAL BARCELONA 09.03.2015

<https://www.facebook.com/pages/RADIO-KANAL-BARCELONA/201677293189580>

El tema ha estat sobre la nostra malaltia, el que oferim a les nostres sòcies i el que representa la nostra associació.

RADIO KANAL BARCELONA 106.9 fm	
	CLUB WOMEN, EL CLUB DE LAS MUJERES
	ENTREVISTA del Periodista CARLOS IBÁÑEZ LORENTE a Montse Martí Vicepresidenta d'Afibrocat el 09.03.15 , dilluns
	

CELEBRACIÓ DEL PLENARI DEL DISTRICTE

18.03.2015

La sessió començà amb un minut de silenci en record del conseller del grup del PSC, Joan Martínez, qui va morir fa escasses setmanes.

Al Plenari es manifesta, per unanimitat, per la proposta d'atorgar Medalles d'Honor de Barcelona a **Afibrocat** i a Joan Martínez.



TWITTERS REBUTS:

[SI Horta-Guinardó @SIHortaGuinaldo 18 de mar. #plehg](#) Donem ple suport a la proposta de medalla d'honor per a Afibrocat. [@MillorBCN](#)

[Toni #BCNenComú @tonisalado 18 de mar.](#) El Districte [#hg7](#) proposa per unanimitat atorgar Medalla d'Honor de BCN a AFIBROCAT i a títol pòstum a Joan Martínez Vendrell [#plehg #plehg7](#)

TALLER/XERRADA. MATAS I RAMIS 24.03.2015



DIA DE LA DONA TREBALLADORA

xerrada-taller
Celebrando lo fememino

entrada lliure

a càrrec de la coach, mestra de Reiki, terapeuta de sanació Akashica:
Sílvia Hernández Muñoz

i de la terapeuta de Gestalt Corporal:
Lara Terrades Campanario

Una invitació a redescobrir i expressar allò que de femens, autoconsciència, dia de l'observació i la comunicació

24 de març de 2015 (dijarts) 18 h.

Lloc: Centre Cívic Matas i Ramis
C/Peu i Codina, 20
(Horta) 08031 Barcelona

Organitza:  **Centre Cívic Matas i Ramis**

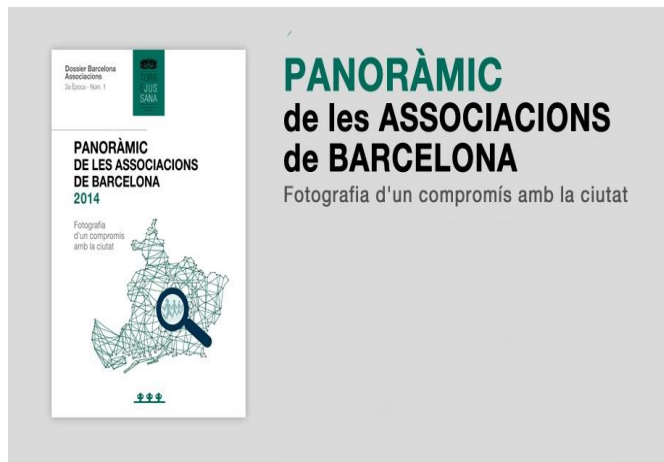
La xerrada-taller va estar conduïda per la **Sílvia Hernández**, coach i mestra de Reiki, i la **Lara Terrades** terapeuta de gestalt corporal.

Una invitació a redescobrir i expressar des de l'escolta, la comunicació sincera, l'observació, la feminitat en un mateix, en l'altre, en tot el que és.



PANORÀMIC DE LES ASSOCIACIONS DE BARCELONA

09.04.2015



EL 9 d'abril es va presentar l'Informe Panoràmic de les associacions de Barcelona 2014 al Palau Macaya de Barcelona. AFIBROCAT va ser una de les associacions que va contestar un dels qüestionaris . Un ambiciós projecte que per primera

vegada aplega dades reals sobre el sector associatiu de Barcelona. El document recull una visió panoràmica de la realitat associativa de la ciutat i presenta alguns dels principals reptes expressats per les mateixes associacions.



The image is a vertical poster for an event. At the top, it says 'Districte d'Horta-Guinardó' and 'Ajuntament de Barcelona'. The main title is 'JORNADA DE PORTES OBERTES' in large blue letters, followed by 'RECUPEREM EL NOSTRE ESPAI' in red. Below that, it says 'EQUIPAMENTS DE L'ILLA DEL MERCAT DEL GUINARDÓ' and 'DISSABTE 11 D'ABRIL, DE 10.30 A 14 HORES'. There are three bullet points of activities: 11.00 hores: Ballada de sardanes... 13.00 hores: Vermut popular... and a note about a tableada at 11.00 hores. At the bottom, it says 'Amb la col·laboració de la Coordinadora d'Entitats del Guinardó'.

Portes Obertes als equipaments de l'illa del Mercat del Guinardó 11.04.2015

Sobre el terreny que ocupava el vell mercat del Guinardó s'ha bastit una illa d'equipaments. La Jornada de Portes obertes va tenir lloc el dissabte, 11 d'abril, de 10.30 a 14.00 hores. Per celebrar-ho, hi va haver ballada de sardanes des de les 11 del matí amb la Cobla de Sant Jordi-Ciutat de Barcelona i la



participació de la Colla Sardanista Violetes del Bosc i el Grup Sardanista Horta.

Vam assistir a aquest esdeveniment en el qual compartim aquesta jornada costat de la la Regidora Francina Vila i les Conselleres del districte d'Horta-Guinardó. A última hora va venir l'alcalde, Sr. Xavier Trias.

Vam visitar el Mercat, la Pepita va ballar sardanes i ens van explicar els equipaments entre els quals hi haurà un espai per a joves i un altre per a gent gran.



Vam fer contacte amb el grup "Els Últims del Titànic" que es van oferir a venir el dia 17 de maig a la plaça d'Eivissa per si els de Mas Gospel del Guinardó no poguessin venir.

Finalment ens van convidar a un vermut.

GR-ASSOCIACIONS¹ LA SAGRERA 18.04.2015



1. Centre Cívic de la Sagrera - La Barraca
2. Associació de Dones Mirada de Dona
3. Associació Casal de la Gent Gran La Palmera
4. Nau Ivanow
5. Espai 30
6. Comissió de Festes de la Sagrera
7. Centre Cívic la Sagrera

¹GR significa Grans recorreguts.

Algunes d'aquestes associacions són:

Associació de Dones "MIRADA DE DONA"

La Presidenta (Sra. Margarida) va explicar que porten 11 anys de funcionament i que actualment tenen 3 activitats setmanals:

- Taller d'Història i Cultura
- Taller Ment Activa
- Taller "El Teu Cos"

Associació Casal de la Gent Gran La Palmera



President: Sr. Josep.

Abans ho portava una junta i des de fa 8 anys, és una empresa: la Fundació Pere Tarrés.

Nau Ivanow

És un espai de creació i difusió de la cultura. Va néixer fa 17 anys, aprofitaven les fàbriques que tancaven i demanaven a l'Ajuntament les naus per crear aquests espais de "Lloc de Trobada" tan necessaris en un barri.

Espai 30

És un col·lectiu de 30 persones que vol implantar una nova filosofia de servei al barri i esdevenir un lloc de trobada per acollir i potenciar una diversitat d'activitats de diferents disciplines de les arts i la cultura, adequats a les característiques de l'espai. Fotografia, música, coneixement, tertúlies, debats, projeccions, monòlegs...



En aquest espai hi ha un grup d'uns 60 fotògrafs que, encara que la seva seu és al Centre Cívic, poc a poc s'estan instal·lant aquí. També fan formació en l'art de la fotografia i està obert a altres barris i municipis.

Comissió de festes

Fa 40 anys que va ser fundada. Té la mateixa antiguitat que, entre d'altres, té l'esplai de la Sagrera.

Fa uns anys era un barri de gent obrera, amb fàbriques com la Hispano

Suïssa, després Pegaso; la Fabra i Coats, coneguda com La Espanyola, sucursal de la fàbrica tèxtil que hi havia a Sant Andreu; Catifes Sert; la farinera l'Esperança, posteriorment Inoxcrom...



Però actualment és un barri dormitori i de serveis que últimament i a conseqüència de l'AVE ha patit molts canvis.



Actualment tenen diversos espais on les associacions es poden reunir: Centre Cívic, Casal de Joves, Nau Ivanow, Centre Parroquial...

No els consta que hi hagi cap Associació d'ajuda a la Fibromiàlgia al seu barri.

Banc del temps

Ajuden els col·legis amb nens amb problemes d'exclusió social amb un projecte que consisteix en un mercat amb objectes que fan els nens i la recaptació va íntegrament a aquests col·legis.

Van explicar-nos que, al mercat de Felip

II, actualment, hi van dues vegades a la setmana a recollir aliments que els comerços del mercat aporten i els reparteixen entre persones que els serveis socials els envien.



Tenen també un nou projecte perquè l'Ajuntament els deixi un espai on estava situada l'empresa Bostic. És una superfície que s'urbanitzarà, però com que no ho faran fins d'aquí uns 5 anys, ells han demanat que aquest temps els deixin utilitzar-la.

DIA DE SANT JORDI 23.04.2015

Taula informativa i donacions a canvi de roses i llibres obtinguts del nostre entorn social. Organitzat i portat a terme per voluntaris de l'associació i també els seus familiars. Cada any fem una tirada de nous punts de llibre per aquesta diada.



ENTREVISTA DE PUNT AVUI TV A LA NOSTRA PRESIDENTA MONTSERRAT MAS

12.05.2015

La nostra presidenta participant a la taula rodona.

Amb motiu del Dia Mundial de la Fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica, l'[#illarobinson](#) ha convidat al coordinador de la unitat de fibromiàlgia de

l'Hospital Clínic, la presidenta de Afibrocat, un advocat especialista en drets laborals i a una afectada de fibromiàlgia



[L'illa de Robinson on Twitter](#)

“Avui és #DiaMundialFibromialgia, trastorn que causa dolors musculars i fatiga #illarobinson @afibrocat @hospitalclinic”

TAULES INFORMATIVES 12/05/2015

Taula Informativa d'Afibrocat al vestíbul de visites externes de l'Hospital de Sant Pau, amb l'objectiu de donar informació sobre la malaltia, l'Associació i el Dia Mundial de la Fibromiàlgia



TAULES INFORMATIVES 13/05/2015

Taula Informativa d'Afibrocat al vestíbul de visites externes de l'Hospital de l'Esperança, amb El Dr. Blanch i les infermeres Esther i Maribel.



SUBASTA D'ART SOLIDARI 12.05.2015



El dia 12 de maig, dia Mundial de la Fibromiàlgia i la Síndrome de Fatiga Crònica, va tenir lloc a l'Edifici la Pedrera del passeig de Gràcia de Barcelona una subhasta d'art solidari a favor de la investigació en FM i SFC. Hi ha dos projectes d'investigació principals per als que es fa la subhasta:

En Fibromiàlgia, banc ADN de FM i SFC: immortalització de les línies cel·lulars de 100 pacients mitjançant l'obtenció de línies cel·lulars linflabastoides.

I en SFC: Caracterització immunològica del SFC/ Encefalitis Miàlgica: Estudi multi-cèntric de tres cohorts internacionals.



XIII JORNADA SOBRE AVENÇOS DE LA SFC A LA VALL D'HEBRON DE BARCELONA 13/05/ 2015.

<p>ORGANIZAN Unidades del Síndrome de Fatiga Crónica, Hospital Universitario Vall d'Hebron y del Centro Médico Delfín, Barcelona; Departamento de Medicina, Universidad Autónoma de Barcelona; Fundación de Alérgicos y Alérgicas de Farmacología y Síndrome de Fatiga Crónica.</p>		<p>XIII JORNADA DE AVANCES EN EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA</p>	
<p>OBJETIVOS Profundizar en los últimos avances sobre temas concretos del Síndrome de Fatiga Crónica.</p>		<p>13 de Mayo de 2015</p>	
<p>DIRECCIÓN Profesores, administrativos, asistentes y Fundadores de pacientes afectados por SFC.</p>		<p>Salón de Actos Edificio Pabellón Docente Hospital Universitario Vall d'Hebron</p>	
<p>DURACIÓN Día 13 de Mayo de 11h - 19h.</p>		<p>DIRECTOR DE LA JORNADA Dr. Tomás Fernández de Sevilla Ribera</p>	
<p>LUGAR Salón de Actos del Pabellón Docente Hospital Universitario Vall d'Hebron Barcelona.</p>		<p>COORDINADORES DE LA JORNADA Dr. José Alegre-Martin Dra. Ana María García-Quintana</p>	
<p>11.00h INAGURACIÓN</p>	<p>14.00h COMIDA</p>	<p>16.00h MESA DE INVESTIGACION</p>	<p>18.00h MESA DE INVESTIGACION</p>
<p>11.30h CONFERENCIA DE LA MAÑANA</p>	<p>ESTUDIO DE LA DISFUNCIÓN NEUROVEGETATIVA EN EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA</p>	<p>Dr. José Alegre-Martin. Coordinador de la Jornada</p>	<p>Dr. Rosa Escobedo. Psicóloga UAB</p>
<p>MODERADOR Dra. Ana María García-Quintana</p>	<p>MODERADOR Dra. Ana Alegre. Farmacóloga Hospital Vall d'Hebron Barcelona.</p>	<p>DESCANSO</p>	<p>Importancia de los diagnósticos serológicos en el estudio de la disfunción neurovegetativa.</p>
<p>Coordinadora de la Jornada y de la Unidad del SFC del Centro Médico Delfín de Barcelona.</p>	<p>POSIENCIAS Dra. Laura Altes. Estadística del Grupo de Fatiga Crónica. Hospital Vall d'Hebron.</p>	<p>CONFERENCIA DE CLAUSURA</p>	<p>Tratamiento farmacológico de la disfunción neurovegetativa.</p>
<p>PONENTE Dra. Andrea Suarez.</p>	<p>Impacto de la fisiopatología neurovegetativa en el SFC.</p>	<p>Dr. Mónica Faro. Médico Asesor Psiquiatra.</p>	<p>Impacto de los tratamientos convencionales en el estudio del síndrome de fatiga crónica.</p>
<p>Especialista en Medicina Deportiva</p>			
<p>Aportaciones de la implementación al ejercicio físico en la valoración del SFC.</p>			

Es va iniciar la sessió a les 11 del matí amb la taula de presentació de l'acte on van parlar la presidenta de la Fundació FF, el representant de salut de la Generalitat, el director de Medicina de la Universitat ... i el Dr. Josep Alegre que juntament amb la Dra. Garcia Quintana són els promotors de l'acte cada any.

El Dr. Blanc treballa i investiga a l'Hospital de Can Ruti de Badalona i

va parlar sobre "Anàlisi de les cèl·lules NK en malalts amb SFC". Va estar molt brillant en la seva explicació però molt tècnic i amb moltes inicials que qui no està dins del món científic i mèdic li és difícil seguir.

Dra. Naia Saez (psiquiatra) Va parlar sobre "Estudio de la Depresión en el SFC"

Dr. Jesús Castro "Neurobiología de la disautonomía en el SFC"

Dra. Mónica Faro (atenció primària) "fenómenos asociados al SFC".



ENTREVISTA A LA NOSTRA PRESIDENTA A 7 DE RADIO 15.05.2015

Entrevista a la presidenta d'Afibrocat per explicar la malaltia i el funcionament de l'Associació al districte d'Horta-Guinardó



DIA MUNDIAL FM/SFC 17.05.2015



Les nostres paradetes, demostració de teràpies, lectura del manifest del Dia Mundial de la Fibromiàlgia per la nostra Presidenta, Montserrat Mas, agraïment a Pablo en representació de la Banda Patilla per la seva generositat, paraules de la Regidora de l'Ajuntament de Horta-Guinardó, Francina Vila i, per finalitzar, l'actuació dels grups *Els Últims del Titànic* i *Mas Gospel* del Guinardó.



ASSAMBLEA GENERAL EXTRAORDINÀRIA/ORDINÀRIA FCVS

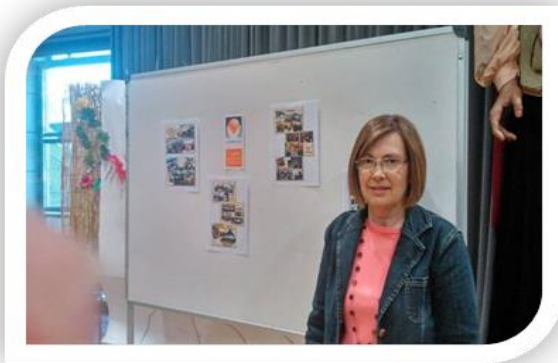
26.05.2015

Assemblea general Ordinaria amb totes les entitats federades.

Francina Alsina es presenta a la renovació del càrrec per a quatre anys més, al costat dels companys que ocuparan la vicepresidència, la secretaria general i la tresoreria, així com també dels vocals. Els quatre coordinadors territorials, escollits en les assemblees locals, seran ratificats avui



DONES I SALUT 28.05.2015



AFIBROCAT, va estar ahir, dijous, al Casal d'entitats Mas Guinardó, a la Trobada sobre "dones i Salut" en el marc del "Dia Internacional de la Salut de les Dones.



XXI FORUM PRIMAVERA DE LES ASSOCIACIONS

10.06.2015



L'acte el va obrir el Sr. Carles Agustí (comissionat de Participació Ciutadana i Associacionisme de Barcelona) i el Sr. Ramon Terrassa (director general d'Acció Cívica i Comunitària del departament de Benestar Social i Família).

El Sr. Agustí va començar explicant que, a Barcelona, hi ha unes 6.000 associacions. Aquest fòrum està pensat per parlar sobre la felicitat de la societat civil. Va explicar la importància de l'associacionisme i va donar la paraula al Sr. Terrassa, el qual va dir coses similars i que la felicitat es pot quantificar ara una miqueta millor, ja que la crisi ha fet molt de mal.

Marta Portela (doctora en economia aplicada per la universitat de Santiago de Compostela), experta en economia de la felicitat, capital social i desenvolupament econòmic. Va explicar que les classes més pobres acostumen a saber viure amb el que tenen i troben la seva pròpia felicitat.

El Sr. Lucipinio Iñiguez (doctor en Filosofia i Lletres (psicologia) i catedràtic de psicologia social) va parlar dels principis de l'associacionisme i de la importància de pertànyer a un grup, ja que així és més fàcil sentir-se feliç.



ASSAMBLEA ORDINARIA FI DE CURS I V DINAR DE GERMANOR
RESTAURANT CASA SORIA 14.06.2015

Aquest any, hem fet coincidir l'assemblea amb el dinar de germanor.

A l'assemblea, hem variat l'exposició de les dedes. Ha estat molt més dinàmica i presentada amb gràfics a tot color i fotos.



El Dinar de Germanor serveix per fer-nos visibles a les famílies i compartir aquesta estona totes juntes. Entre familiars, terapeutes, col·laboradors i socis/es érem més de 50 persones.

També és un dia d'acolliment a les noves sòcies.

Per acabar la diada, vam jugar una estona al bingo. Realment és una estona que serveix per



oblidar-nos de moltes de les càrregues que portem a sobre nostre i també per crear lligams i relacions entre les sòcies.

ASSAMBLEA COMENÇAMENT DE CURS 17.09.2015



Comencem el nou curs, després de les vacances.

És el moment del retrobament i de la presentació de les noves teràpies i dels nous terapeutes.

FIRA DE LA MERCÈ A LA PLAÇA CATALUNYA

24.09.2015

Poder estar els tres dies a la Fira de la Mercè, per nosaltres és molt important. Sortim del nostre barri i ens instal·lem al centre de Barcelona, oferint les nostres manualitats i tota la informació que fa referència a la nostra associació i a la nostra malaltia. Ens donem a conèixer i el més important és poder donar la mà a les persones que s'apropen a demanar informació.





GR-ASSOCIACIONS EL GUINARDO 17.10.2015

1. Nou Horitzó
2. Equipaments Municipals UA3
3. Associació Gressol
4. Cooperativa Roca Guinarda
5. Grup Torxa

1. Nou Horitzó



Casal de Gent Gran. Gràcies a una herència disposen d'una casa a més a més de comptar amb les instal·lacions del Mas Guinardó .

Realitzen diferents tipus de xerrades, com per exemple la de "Curiositats Històriques".

El seu lema és que als 80 anys les coses ja no les resols tu, ho fan els altres.

2. Equipaments Municipals UA3

- Escola BRESOL de 1000 m2
- CAP
- Edifici Espai Gent Jove
- Escola Guinardó -Cooperativa de Mestres
- Mercat (han conservat la façana de l'antic mercat)
- Hipermercat



3. Associació Gressol



Existeixen des de l'any 1989. Està declarada com a entitat d'utilitat Pública i guardonada amb la Medalla d'Honor de Barcelona 2012.

Un dels seus objectius és intervenir de forma urgent davant necessitats puntuals de persones en risc d'exclusió social. Per altra banda, formen part del programa Proinfància, i destinen ajudes a nens de 0 a 18 anys.

4. Cooperativa Roca Guinarda

Varen néixer l'any 1978. Realitzant la tasca d'apropar la cultura a la gent de barri de forma cooperativa. La definició de Cooperatives és: *Una cooperativa és una associació autònoma de persones unides voluntàriament per formar una organització democràtica l'administració i gestió s'ha de fer de la manera que acordin els socis, generalment en el context de l'economia de mercat o l'economia mixta, tot i que les cooperatives s'han donat també com a part complementària de l'economia planificada. La seva intenció és fer front a les necessitats i aspiracions econòmiques, socials i culturals comunes a tots els socis mitjançant una empresa.*



5. Grup Torxa

Lleure, participació, cultura i tradicions.

Grup Torxa ha complert 41 anys en actiu; en la seva història han disposat de grup excursionista, teatre o coral, actualment obsoletes, i actualment tenen un espai amb nens de 5 a 18 anys i Diables.

El Grup Torxa organitza cada any la rebuda de la Flama del Canigó al Guinardó



REGISTRE DE LA MARCA 23.10.2015

Seguint el consell d'un gabinet d'advocats i de Torre Jussana, hem registrat el nom i el logotip de l'associació. Amb aquesta acció, estarem més protegides de possibles plagis o informacions que puguin resultar errònies i que perjudiquin a l'Associació.

DONANATGE DEL CONSELL DE LES DONES D'HORTA-GUINARDÓ A LES DONES VÍCTIMES DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

25.11.2015



Dona-natge: paraula que convida a la relectura del terme "homenatge" en clau feminista, fugint de la seva càrrega simbòlica androcèntrica.

Any rere any les dones d'Horta-Guinardó es reuneixen per dir "prou!" a la violència masclista, recordant aquelles que han perdut la vida i reivindicant més recursos i suport per a les que malviuen atrapades en un malson, que també afecta les seves filles i fills. Aplegades entorn a l'estàtua de la Ventafocs per reclamar amb flors, música i

paraules, la fi d'aquest malson, amb l'esperança en un futur no gaire llunyà on les dones puguin viure i caminar tranquil·les, segures i lliures.

Va presidir l'acte la Regidora del districte, Mercedes Vidal.



Ofrena floral a l'estàtua de 'La Ventafocs' en memòria de les dones assassinades durant el 2015.

Es va cloure l'acte amb la performance "Fils de Vida". Durant els dies previs es va instal·lar una figura femenina al jardí de Can Mariner i tothom que ho desitjà va poder atansar-se a col·locar el seu propi fil, els quals es tallaren i s'alliberà la teranyina.



Regidora del Districte

LLIURAMENT DE LA MEDALLA D'HONOR DE LA CIUTAT DE BARCELONA A LA NOSTRA ENTITAT

26.11.2015

Com a Presidenta d'Afibrocat i representant de la nostra entitat em sento orgullosa i agraïda per aquest premi.



Són 11 anys de fer una feina que no es veu, però que es va fent dia a dia. Hi ha moments de tot, saps que s'ha de tirar endavant, i la nostra entitat, encara que petita, fa una labor molt gran al barri.

Aquest premi també et fa pensar que la feina està ben feta, que hem de continuar en aquesta línia i, fins i tot, intentar millorar-la.

Crec molt en l'associacionisme i el que representa per a totes nosaltres. Sense l'Associació, moltes de les sòcies ens haguéssim perdut entre el dolor, la indiferència, la incompetència...

Aprofito per donar les gràcies a les persones que han fet possible aquest reconeixement.

Montserrat Mas

Presidenta d'Afibrocat

(Paraules d'agraïment a l'acte de lliurament)



Carta de felicitació que vam rebre de la Federació pel reconeixement obtingut



Barcelona, 14 de desembre de 2015

Montserrat Mas

Presidenta d'AFIBROCAT

Barcelona

Benvolguda presidenta,

En nom de la Fundació d'Afectats de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica (Fundació FF), i en el meu propi, voldríem felicitar-la a vostè i a l'associació que representa, Associació d'Ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya (AFIBROCAT), per haver rebut la Medalla d'Honor de l'Ajuntament de Barcelona.

És un plaer poder felicitar-la per aquest important reconeixement dedicat a l'esforç i dedicació de la vostra entitat. Desitgem que aquesta experiència hagi estat un èxit i que ajudi a fer més visible al col·lectiu de persones afectades per Fibromiàlgia.

Aprofitem l'ocasió per a agrair-li la seva trajectòria i implicació al capdavant de l'entitat. Estem convençuts que el projecte que duu a terme continuarà i perseverarà el treball de la vostra associació que sustenta compromisos fermes vers la societat.

Felicitant-la de nou pels èxits de la vostra entitat, des de la Fundació FF esperem poder seguir comptant amb el seu suport i col·laboració.

Afectuosament,

Emília Altarriba Alberch

Presidenta Patronat Fundació d'Afectats de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica

GR-ASSOCIACIONS EL CLOT- CAMP DE L'ARPA 28.11.2015

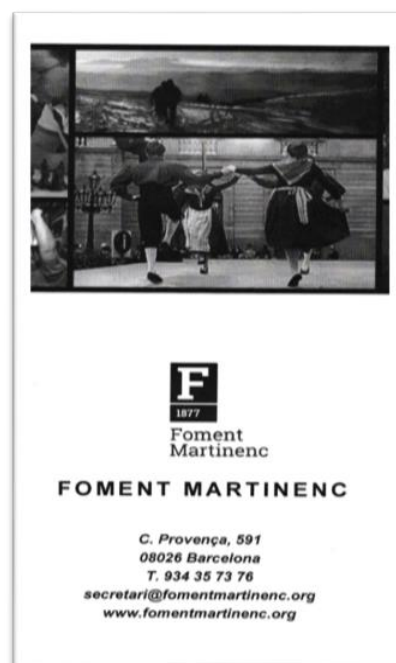


Entitats visitades:

1. Foment Martinenc
2. Formiga Martinenca
3. Ateneu la Farinera del Clot
4. Esplai SCV Clot
5. Orfeó Martinenc
6. Centre Cultura la Farinera del Clot

1. Foment Martinenc

És una entitat fundada l'any 1877. Actualment disposa aproximadament d'uns 1.000 socis en diferents grups, com ara: la penya blaugrana des de 1960, Dones al Foment, Club d'Escacs, Grup Excursionista i Esbart Dansaire, entre d'altres seccions. Estan molt compromesos amb el món associatiu i han guanyat diferents premis. El 2012 van fundar un grup anomenat Petits Somriures, en el qual totes les persones són voluntàries i atenen els nens i nenes de 0 a 16 anys, per donar atenció i assistència a les necessitats bàsiques no cobertes pel sistema públic de salut, com ara ortopèdia, dentistes, ulleres, medicines...



2. Fomiga Martinenca,

Es va fundar l'any 1903 com a societat cooperativa catalana limitada. L'Entitat està formada per diferents serveis:

- Associació de Veïns i Comerciants Camp de L'Arpa
- Escola d'Actors de Barcelona
- Títeres Arte (és una escola de titelles)
- Grup d'Esperanto
- Club Esportiu Enforma, per a persones amb discapacitat

3. Ateneu la Farinera delClot

Fundat l'any 1978. Actualment tenen 180 socis. Disposen d'un agrupament escolta, un programa de radio per internet, grup d'amics de la papiroflèxia i per l'associació d'artistes Clot Camp de L'Arpa.

4. S.V.C Associació centre de L'esplai el Clot

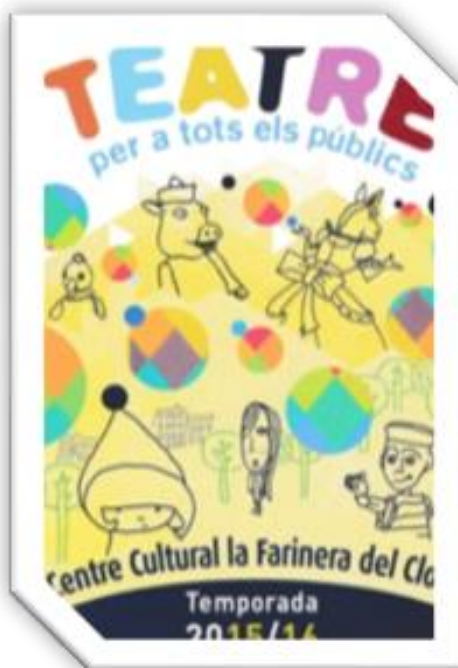
Esplai amb mes de 50 anys de vida. Donen servei a nens des dels 4 als 17 anys, i el seu local es troba en un edifici de veïns, cosa que els dificulta la dinàmica. Són membres de la federació d'Esplais catalans.

4. Orfeó Martinenc

Entitat privada fundada el 1910 per un grup de mestres i afeccionats al cant coral que van fundar l'escola coral Martinenca. El 2008 es va inaugurar la nova seu. El grup de cant coral ha gravat un cd amb l'obra *Carmina Burana*, amb el qual han viatjat arreu d'Espanya, França e Itàlia. També tenen un esbart dansaire i una penya blaugrana. L'any 2010 van celebrar els 100 anys.

5. la Farinera del clot

És un Centre cultural. Varen aprofitar l'edifici principal de l'antiga fàbrica de farina i hi van afegir un altre edifici totalment accessible amb un teatre, amb aforament de 120 persones, per realitzar concerts així com d'altres activitats. Realitzen exposicions diverses, tallers i disposen de grups de teatre. Des de l'any 2000 existeix una col·laboració amb l'Institut de Cultura de Barcelona que, a més a més, es promotor del projecte entre la Farinera i el Museu d'Història de Barcelona.



JURAT DELS PREMIS HORTA-GUINARDÓ 2015

02.12.2015

El districte d'Horta-Guinardó, en reconeixement de la important tasca que duen a terme les entitats cíviques i les persones a títol individual, convoca, com cada any, la concessió dels Premis Horta-Guinardó.

Enguany es va celebrar la XXIX edició d'aquests guardons que, des de l'any 1987, signifiquen un acte públic d'agraïment a la tasca de dinamització i millora de la vida ciutadana, sociocultural i cívica d'Horta-Guinardó.

Les persones i entitats guardonades l'any passat amb els Premis Horta-Guinardó i les entitats i persones d'Horta-Guinardó guardonades amb la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona de l'any en curs, tenen el privilegi de formar part del jurat. La nostra entitat, pel fet de ser guanyadores d'aquest any, hem pogut participar-hi.

XXIX EDICIO DELS PREMIS HORTA-GUINARDO

10.12.2015

Enguany s'ha arribat a la seva XXIX edició i, un any més, va servir per fer un reconeixement a la tasca de dinamització i millora de la vida ciutadana, sociocultural i cívica del nostre barri.

A l'acte hi assistiren unes 250 persones, bàsicament representants del teixit associatiu de tots els barris del Districte.

El recinte de l'hotel Alimara va ser el lloc escollit per fer el lliurament d'aquests guardons, que enguany van tenir quatre premiats.



Després d'una salutació del President del Consell del Districte, el Secretari Tècnic d'Horta-Guinardó i Secretari dels Premis, Pau González, va donar a conèixer el primer guardonat.

Concretament, es va reconèixer la tasca de Caliu-Espai d'Acolliment, una entitat vinculada al barri d'Horta, premiada per la seva contribució a la millora de la situació de les persones en risc d'exclusió.

En segon lloc, es va premiar la Cultural Deportiva Carmelo, una entitat de 50 anys de vida que era reconeguda per fomentar l'esport entre els nens i les nenes del barri, i la seva col·laboració amb diferents entitats d'àmbit social.

A continuació, es va lliurar el premi a Alfred Porcar i Alarcón, per la seva implicació en l'àmbit associatiu del barri del Guinardó.

Finalment, també rebé una distinció especial del Jurat, Núria Salamé i Real, per la seva llarga trajectòria com a fundadora i cooperant de Sàhara Horta.

Un cop fet el lliurament dels premis, la Regidora del Districte, Mercedes Vidal, adreçà unes paraules als assistents.



PARADA D'HIVERN A LA PLAÇA EIVISSA

12.12.2015

És la última parada que fem l'any, i ens agrada estar en contacte amb el barri



SOPAR DE NADAL 18.12.2015

És important no perdre les tradicions i fer un berenar-sopar per Nadal. Cada sòcia aporta alguna cosa cuinada per ella mateixa a casa. També convidem els familiars que vulguin acompanyar-nos.



8. Epíleg

EPÍLEG

El resum d'aquest any és esperançador. El fet d'haver aconseguit dos reconeixements, tots dos molt importants, fa pensar que la feina feta fins ara ha estat bona, tot i que queda molt per fer. Principalment, entendre què és una associació i el que comporta estar-hi dins. Una associació aporta un valor únic, per la capacitat de generar cohesió social, connectar les persones amb el seu entorn, amb els veïns del barri, per canalitzar la creativitat i passar a ser un motor de creixement individual i grupal.

Jo el que demanaria de cara el pròxim any, és poder continuar fent feina i sobretot que les sòcies entenguessin el que significa caminar en bloc i donar per rebre i rebre per donar.



***Néixer per a existir. Existir per a experimentar.
Experimentar per a aprendre. Aprendre per a viure.
Viure per a estimar. I estimar per a ser feliç.***
(Borja Vilaseca)

Montserrat Mas. Presidenta AFIBROCAT