



# Memòria 2024

# AFIBROCAT

[www.afibrocat.com](http://www.afibrocat.com)

Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004



## **ÍNDEX**

---

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Presentació .....                         | 2  |
| 1. Introducció .....                      | 3  |
| 2. Missió, visió i valors.....            | 4  |
| 3. Presentació de l'entitat .....         | 5  |
| 4. Objectius 2024.....                    | 9  |
| 5. Què fem? .....                         | 9  |
| 6. Informació econòmica.....              | 13 |
| 7. Activitats 2024.....                   | 15 |
| 7.1 Desenvolupament Activitats 2024 ..... | 16 |
| 8. Teràpies en Afibrocac .....            | 69 |
| 9. Epíleg .....                           | 73 |

## Presentació

---

**Associació AFIBROCAT “Associació d’ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004”** és una associació de proximitat situada al barri d’Horta, de Barcelona, des de l’any 2004. AFIBROCAT és una entitat sense finalitat de lucre, amb l’objectiu d’acollir i millorar la qualitat de vida de les persones afectades de Fibromiàlgia i/o Síndrome de Fatiga Crònica, mitjançant teràpies alternatives i xerrades informatives en relació a la malaltia i d’altres temes d’interès per a les sòcies.

L’any 2015 ens va ser concedida la **Medalla d’Honor de l’Ajuntament de Barcelona**.

Som membres del Consell de Salut i del Consell de Dones del districte d’Horta-Guinardó, de Barcelona.

Participem a la Taula de Síndromes de Sensibilització Central de l’Ajuntament de Barcelona, juntament amb altres entitats, i al Balanç Social de la Xarxa d’Economia Solidària de Catalunya (XES)

Estem adherits a la Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS) de Barcelona.

Estem inscrits al registre de Grups d’interès de la Generalitat de Catalunya.

Som membres de la Sociedad Española de Fibromiàlgia i Síndrome de Fatiga Crònica (SEFIFAC).

Membres del Consell Tècnic Comunicació global del Consell Consultiu de Pacients de la Generalitat de Catalunya.

Seguim i participem sempre que ens és possible amb Acord Ciutadà i Consell consultiu de pacients.

Entitats noves o grups als que ens hem adherit en el 2024:

- Grup Impulsor Horta Educació i Salut Joves i Infants
- Adhesió al Compromís “Barcelona contra la Soledat” Ajuntament de Barcelona

El nostre lema: **ACOLLIR I COMPARTIR**

Valors de la nostra entitat: Solidaritat, empatia, qualitat, eficiència, eficàcia, superació, creació.

### 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, el suport i el tractament multidisciplinari** de les persones afectades de Fibromiàlgia i Fatiga crònica, mitjançant teràpies alternatives que, encara que els seus efectes beneficiosos són àmpliament reconeguts pels facultatius que exerceixen la medicina convencional, no es contemplen a la sanitat pública.

### Què és la Fibromiàlgia?

La Fibromiàlgia (FM) és la malaltia invisible i del dolor constant que incideix en la vida de les persones afectades i al seu entorn familiar, laboral, social, sanitari i la canvia totalment. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) la va reconèixer com a malaltia l'any 1992. La FM és una síndrome i es caracteritza per un conjunt de símptomes interrelacionats. La prevalença de la FM és del 2-3% de la població, de la qual el 90% són dones.

Sovint s'acompanya d'altres malalties com ara la Síndrome de Fatiga Crònica, la Sensibilitat Química Múltiple, la síndrome de cames inquietes, la síndrome de l'intestí irritable, al·lèrgies i intoleràncies.

La causa de la Fibromiàlgia és desconeguda. Les investigacions més recents apunten cap a l'anomenada NEUROCIÈNCIA DEL DOLOR. Tot el nostre dolor queda englobat dins una part psicològica, una social i biomèdica. El dolor es produeix quan el nostre cervell rep avís que hi ha un perill imminent de lesió al nostre cos. Al rebre aquest avís, que en el nostre cas no tenim cap perill, en un principi imminent, activa el programa de curar aquesta lesió. A partir d'aquest moment, són constant les descàrregues que ens envia a diferents parts del cos.

El nostre dolor ES REAL EL SENTIM I EL VIVIM. Perquè ens passa? No ho saben. No se sap perquè el nostre cervell confon aquest estat de perill constant, això motiva també què el nostre sistema nerviós quedi alterat. Nosaltres no tenim els teixits malament, però al rebre constantment aquestes descàrregues, fem contraccions i quedem moltes vegades rígides.

El que hem d'intentar és reeducar aquest cervell. No tenim cap problema psicològic, això no vol dir que no hi hagi la necessitat de passar per aquest professional. Mantenir un dolor tot el dia, no poder portar moltes vegades una vida normal, perdre feines, amistats o parelles, és un dol que necessita ser orientat. Passem a ser una altra persona. El passat el perdem... però hem de aconseguir viure i no sobreviure el present.

Nosaltres no en som responsables, no volem que ens passi, però si que podem anar buscant la manera de poder viure amb més tranquil·litat i sense tenir tant dolor. Sense por hem d'anar endinsant-nos al exercici del nostre cos, agafant força muscular i flexibilitat, perdre pes i estar mes àgils.

A FM/SFC se sap que hi ha dos processos alterats que porten al empitjorament dels símptomes i entre ells s'autoalimenten; són l'estrès oxidatiu i la inflamació crònica:

- L'estrès oxidatiu és un procés que es dona a les cèl·lules i al que es produeix un excés de substàncies oxidants que són tòxiques. El nostre cos lluita contra això amb substàncies antioxidants internes sobretot amb els aliments
- La inflamació crònica és un procés en què s'acumulen a l'organisme substàncies inflamatòries que, fins i tot a nivells baixos, provoquen l'empitjorament de la simptomatologia.

### Què és la fatiga crònica?

La causa també és desconeguda, però les infeccions per virus i la inhalació de substàncies químiques, sabem que desencadena la síndrome a persones predisposades genèticament. Malaltia complexa i crònica.

El 1989 la OMS la va classificar com malaltia del sistema nerviós central. Malaltia persistent davant els petits esforços, tant físics com mentals. Dolor generalitzat i crònic, deteriorament cognitiu, un son gens reparador.

Tot això fa que sigui una malaltia multi sistèmica e incapacitant, a causa dels múltiples trastorns immunològics, neurològics, neuromusculars, neuroendocrins.

## 2. Missió, visió i valors

---

### MISSION

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

La nostra missió serà orientar la nostra entitat a buscar millorar la qualitat de vida de les persones malaltes, sensibilitzar les administracions públiques competents i a la difusió cap a la ciutadania de la malaltia i les seves conseqüències.

La principal missió, però, és poder acollir les persones afectades, explicar-los què és aquesta malaltia i deixar-les a elles que puguin expressar totes les seves pors i dubtes. Després passar-los a explicar el que significa estar en una associació i el que ella, com a futura sòcia, pot donar i rebre.

Encara anem fent les entrades telemàticament, perquè hi ha futures sòcies que els costa poder apropar-se al local, però ja s'ha anat preparant un protocol per poder-ho fer presencialment i fer-ne un seguiment de totes elles.

### 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 i Síndrome de Fatiga Crònica.

### VALORS

Els nostres valors són la solidaritat, l'empatia, la qualitat, l'eficiència, la superació. La nostra paraula que ens defineix és ACOLLIMENT

## 3. Presentació de l'entitat

---

### HISTÒRIA

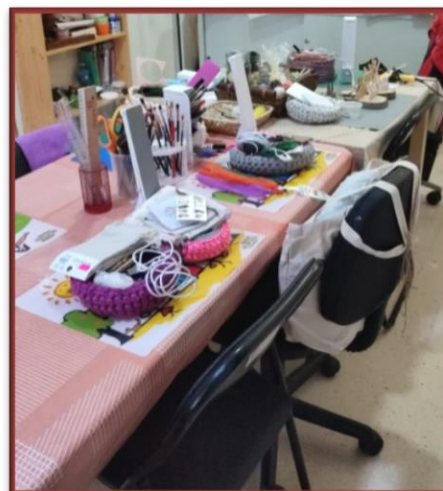
L'any 2004, un grup de dones del barri, va decidir muntar aquesta associació. Els hem de donar les gràcies, perquè sense elles, avui no estaríem aquí. Els començaments van ser molt difícils, no disposàvem de cap infraestructura, no teníem local. Només disposàvem dels diners dels rebuts de les sòcies, i **les ganes de fer alguna cosa per millorar la nostra qualitat de vida.**

Des de l'any 2009 i durant quinze anys, va estar al capdavant de l'associació una Junta que va fer un esforç molt gran, van llogar un petit local situat al carrer de Tossa, número 13, de Barcelona, que va passar a ser el centre neuràlgic d'Afibrocat... Van fer un camí d'esforç constant, però amb moltes ganes de resoldre tots els obstacles que anaven sorgint.

Aquest 2024 l'Associació ha complert 20 anys de vida i des del mes de febrer una nova Junta recull el testimoni de mans de l'anterior, com si fos una carrera per fer entendre a tothom com ens afecta la fibromiàlgia i altres síndromes de sensibilització, i vol continuar amb el camí que van iniciar un grup de dones valentes que van fer visible que el que patien era una malaltia real i dolorosa.

Hem aconseguit fer-nos presents al barri, com demostra què el districte d'Horta –Guinardó l'any 2015 ens va creure mereixedores de la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona, en reconeixement a la nostra labor social, així com d'altres premis i reconeixements durant aquests 20 anys d'història.

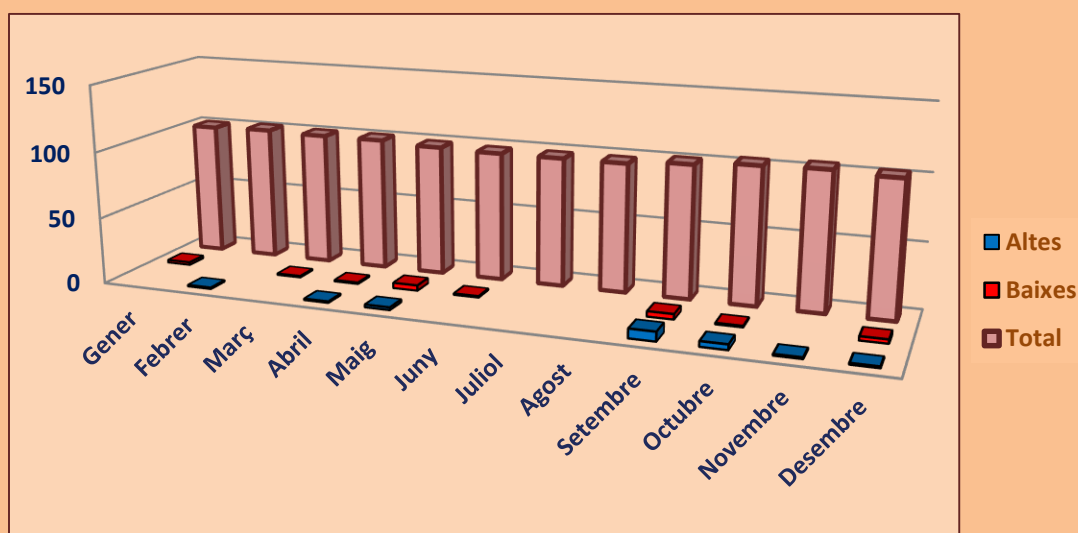
**LOCAL**



*El nostre espai.*

**COMPOSICIÓ DE LA BASE**

**Variació nombre socis/sòcies 2024**



Desembre 2023 = 102

Desembre 2024 = 102

## Presentació personal de la Junta Directiva



Em dic **Sylvia Sáez**, sòcia des de l'any 2017 i des de febrer d'enguany, sóc la **Presidenta** d'Afibrocacat.

Abans d'ostentar aquest càrrec, he estat aquest darrers anys al taller de Manualitats, col·laborant en les tres parades anuals.

- ✓ Responsable dels Voluntaris, Teràpies i Tallers.
- ✓ Representant al Consell de Dones

Em dic **Ignasi Martínez**, soci des de l'any 2023 i voluntari col·laborador des del 2015. Des del 2024 sóc el **Vicepresident** d'Afibrocacat.

- ✓ Representant a la Federació Catalana de Voluntariat Social
- ✓ Representant al Consell de Salut del Districte d'Horta - Guinardó
- ✓ Representant al Consell Tècnic Global del Consell Consultiu de Pacients Catalunya
- ✓ Representant en el Grup Impulsor per la Salut del Joves e Infants d'Horta.



Em dic **Marc Ramoneda** i vaig conèixer l'associació a través de la meua parella i, amb el temps, m'he fet soci per recolzar-la, a ella i a totes les sòcies.

Des de juny del 2023, sóc el **Tresorer** d'Afibrocacat, tasca amb la que puc aportar el meu granet de sorra

Em dic **Antonia Canales**, sòcia des de l'any 2022. Des de febrer d'enguany, sóc la **Secretària** d'Afibrocacat



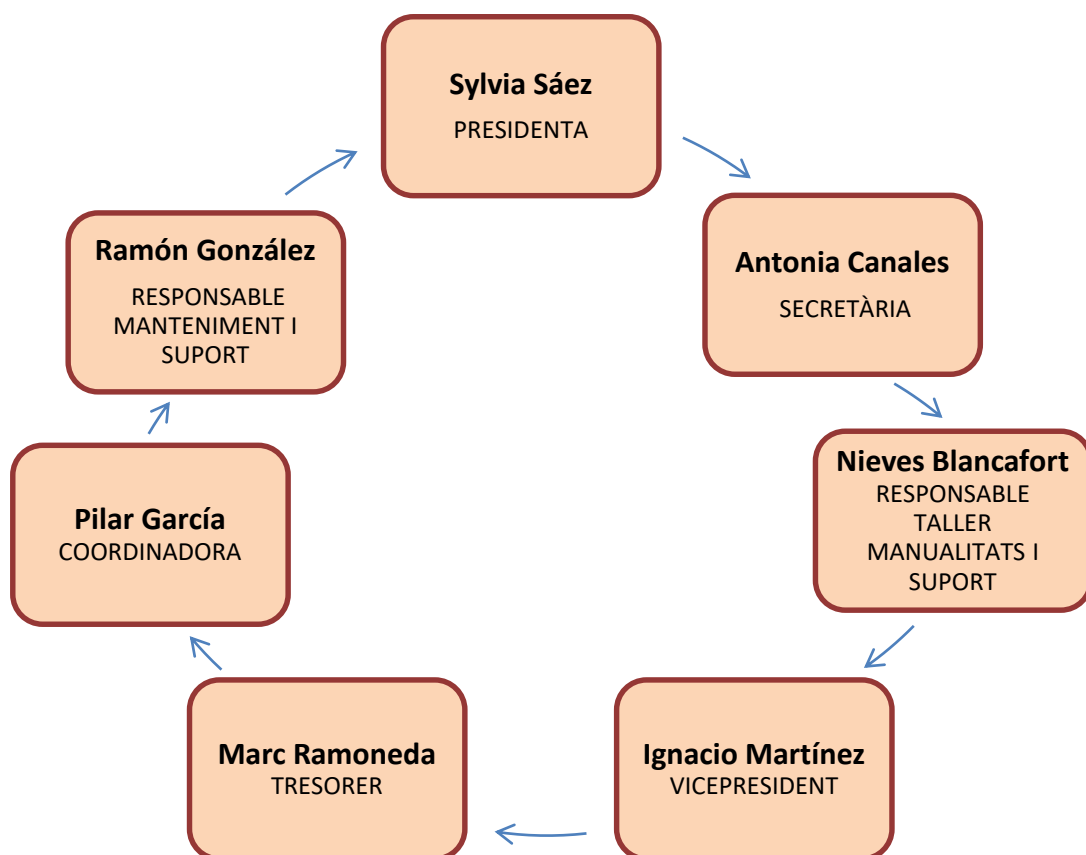
Em dic **Pilar García**, sòcia des de l'any 2009. Des de febrer d'enguany sóc la **Coordinadora** d'Afibrocacat

Em dic **Nieves Blancafort**, sòcia des del 2004, quan va néixer Afibrocacat. Sóc **Vocal** de la Junta des de febrer d'enguany



Em dic **Ramón González**, soci des de l'any 2023. Sóc **Vocal** de la Junta des de febrer d'enguany

## ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMENT



Junta AFIBROCAT 2024

## 4. Objectius 2024

---

### Objectius d' AFIBROCAT

- ✓ Millorar el funcionament i organització interna i externa de la junta. Fer cursos acompanyants de Torre Jussana
- ✓ 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.
- ✓ Motivar-les perquè acceptin i vulguin continuar lluitant per la seva vida.
- ✓ Implicar-nos amb el barri i participar als actes.
- ✓ Oferir a les noves sòcies una informació més acurada de qui som, què fem i com actuem.
- ✓ Avançar en la lluita i investigació de la malaltia.
- ✓ Intercanviar amb altres entitats informació i crear noves sinergies entre totes.
- ✓ Realitzar noves dinàmiques envers les sòcies i les seves famílies.
- ✓ Demostrar-los que s'ha de fer un relleu i entrar persones noves.
- ✓ Cuidar de tots els nostres voluntaris, sense ells no podríem oferir les teràpies per les sòcies.

## 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 les persones associades hi han d'assistir:**

- ✓ És un dret i un deure com a 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 es 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'inscriure's a les teràpies i participar de la feina que es genera dins l'associació
- ✓ És el moment per pensar i decidir nous relleus a la junta. Ningú és imprescindible, tothom tenim capacitat per ser-ne
- ✓ No podem exigir que ens escoltin, vegin i millorin coses per la nostra malaltia, si no 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, assistim a totes les trobades mensuals i d'altres que siguin proposades.

- Consell de Salut del districte Horta- Guinardó (*mensual*)
- Consell Dones del Districte Horta- Guinardó (*mensual*)
- FCVS "Federació catalana del voluntariat social" (*mensual*)
- Taula de Salut de l'Ajuntament de Barcelona
- Consell pacient salut
- Acord Ciutadà per una Barcelona Inclusiva
- Balanç Social del Tercer Sector, *Ensenya el cor*
- Baròmetre del Tercer Sector Social
- Mapatge d'Horta Guinardó. Porta't per el Cap d'Horta
- Poder treballar juntament amb Vila Veïna
- Grup Impulsor per la Salut i Educació Infanto-Juvenil – Barri d'Horta

### REUNIONS DE JUNTA AFIBROCAT 2024

- 2024.01.26 .....PRESENCIAL, AL CASAL D'AVIS D'HORTA GUINARDÓ
- 2024.02.23 .....PRESENCIAL, AL CASAL D'AVIS D'HORTA GUINARDÓ
- 2024.03.22 .....PRESENCIAL, AL CASAL D'AVIS D'HORTA GUINARDÓ
- 2024.04.26 .....PRESENCIAL, AL CASAL D'AVIS D'HORTA GUINARDÓ
- 2024.05.24 .....PRESENCIAL, AL CASAL D'AVIS D'HORTA GUINARDÓ
- 2024.07.17 .....PRESENCIAL, AL CASAL D'AVIS D'HORTA GUINARDÓ
- 2024.09.04 .....PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2024.10.04 .....PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2024.11.08 .....PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2024.12.11 .....PRESENCIAL, AL LOCAL

### ASSEMBLEES

|            |                                                                            |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 2024.02.08 | A.G. EXTRAORDINÀRIA. <i>Casal Mas Guinardó</i> . Renovació Junta Directiva |
| 2024.06.14 | A.G. ORDINÀRIA. <i>Biblioteca Can Mariner</i> . Curso 2023                 |
| 2024.09.18 | A.G. ORDINÀRIA. <i>Centre Cívic Matas I Ramis</i> . Presentació nou curs   |

### REUNIONS AMB LA FEDERACIÓ CATALANA DEL VOLUNTARIAT SOCIAL (FCVS)

- 2024.01.19 (online)
- 2024.02.23 CASAL TRANSFORMADORS DE BARCELONA
- 2024.03.22 (online)
- 2024.05.03 (online)
- 2024.05.31 (online)
- 2024.06.14 ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA 2024
- 2024.09.27 (online)
- 2024.10.25 (online)
- 2024.10.30 INEF BARCELONA
- 2024.11.29 (online)
- 2024.12.12 DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT.

### CONSELLS DE SALUT I DE LA DONA

|            |                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.02.12 | CONSELL DE SALUT. <i>Seu del Districte Horta-Guinardó. Sala Lluís Companys</i> |
| 2024.07.02 | CONSELL SECTORIAL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ- Seu Districte           |
| 2024.09.12 | CONSELL DE LA DONA. Seu Districte                                              |
| 2024.12.10 | CONSELL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ. Seu Districte                     |

### ACTES I/O XERRADES QUE HEM ORGANITZAT NOSALTRES

|            |                                                                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.01.27 | TROBADA DINAR VOLUNTARIS AFIBROCAT. <i>Racó de la Clota</i>                         |
| 2024.03.05 | TROBADA ACCIÓ COMUNITÀRIA DISTRICTE-HORTA GUINARDÓ. <i>Local Afibrocat</i>          |
| 2024.04.08 | PRESENTACIÓ RECURS COMUNITARI D'AFIBROCAT AL CAP D'HORTA.<br><i>CAP Horta</i>       |
| 2024.06.13 | VISITA U.E. HORTA – <i>C.E.M. Horta</i>                                             |
| 2024.09.26 | FIRMA ACORD AMB U.E. HORTA – <i>C.E.M. Horta</i>                                    |
| 2024.10.19 | SORTIDA LA SELVA DE L'AVENTURA. CIRCUIT ETERNA. <i>Montseny</i>                     |
| 2024.11.26 | PRESENTACIÓ RECURS COMUNITARI D'AFIBROCAT AL CAP EL CARMEL.<br><i>CAP El Carmel</i> |
| 2024.11.27 | XERRADA DRA. ALMIRALL "FIBROMIÀLGIA; MITES I VERITATS"                              |
| 2024.12.18 | TROBADA NADALENCA SÒCIES. Local Afibrocat                                           |

### PARADES

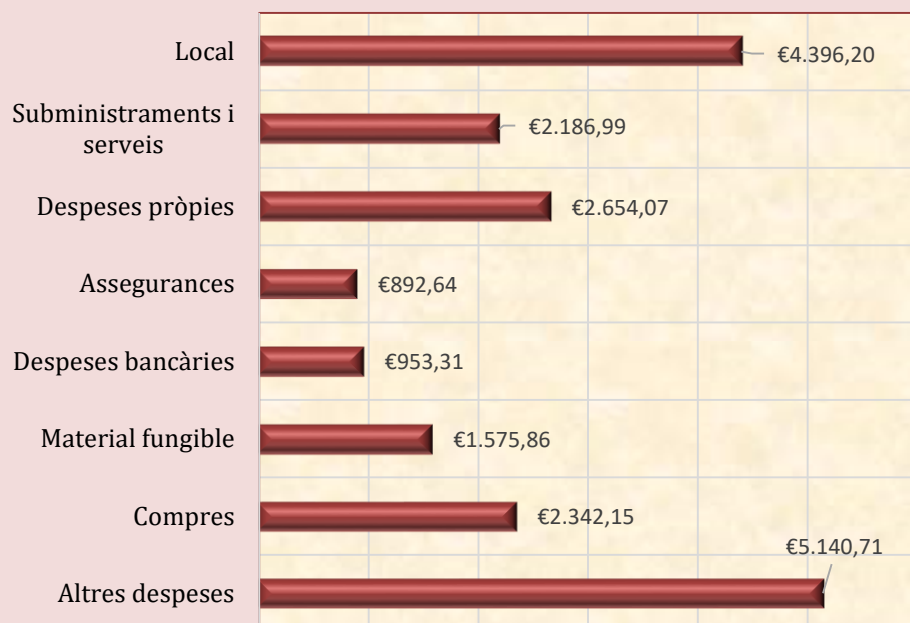
|            |                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.04.23 | PARADA SANT JORDI. <i>Carrer Lisboa</i>                                                     |
| 2024.05.12 | PARADA DIA MUNDIAL FM I FSC i 20è ANIVERSARI AFIBROCAT<br><i>Parc de les Rieres d'Horta</i> |
| 2024.12.14 | PARADA NADAL. <i>Plaça Eivissa</i>                                                          |

### ACTES O XERRADES QUE HEM ASSISTIT I/O PARTICIPAT

|            |                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2024.01.08 | PRESENTACIÓ SUBVENCIONS AJUNTAMENT 2024. <i>Seu Districte</i>                |
| 2024.01.10 | ENTREVISTA PARTICIPACIÓ CIUTADANA. <i>Campus Vall d'Hebron</i>               |
| 2024.01.25 | TROBADA FESTIVA ENTITATS I GRUPS. <i>Casal Mas Guinardó</i>                  |
| 2024.01.26 | XARXA PER LA CONSERVACIÓ DE LA NATURA. <i>Online</i>                         |
| 2024.01.31 | PRESENTACIÓ ESCOLA DE SALUT CATALANA. GENERALITAT. <i>Online</i>             |
| 2024.02.22 | TROBADA AMB XES XARSA ECONOMIA SOLIDÀRIA. <i>Online</i>                      |
| 2024.02.22 | 16a TAULA DEL MAS GUINARDÓ                                                   |
| 2024.03.12 | 1a ASSEMBLEA CONSELL CONSULTIU PACIENTS DE CATALUNYA. <i>Online</i>          |
| 2024.04.04 | EXPLORANT EL BENESTAR DEL JOVENT D'HORTA. AVV Horta. <i>Bibl.Can Mariner</i> |
| 2024.05.11 | RETORN RESULTATS MAPATGE SALUT BARRI D'HORTA. <i>Clota Cotreball</i>         |
| 2024.05.15 | PER LA MILLORA SALUT INFANTO-JUVENIL BARRI D'HORTA. <i>Local AVV Horta</i>   |
| 2024.05.24 | SESSIÓ INFORMATIVA SUBVENCIONS AJUNTAMENT. <i>Online</i>                     |
| 2024.06.06 | 17a TAULA DEL MAS GUINARDÓ                                                   |
| 2024.06.20 | 2a ASSEMBLEA CONSELL CONSULTIU DE PACIENTS DE CATALUNYA                      |
| 2024.09.12 | TROBADA PRESENTACIÓ FESTA ASSOCIA'T. <i>Torre Jussana</i>                    |
| 2024.09.13 | RESULTATS FINALS MAPATGE SALUT BARRI D'HORTA. <i>Biblioteca Can Mariner</i>  |
| 2024.09.20 | REUNIÓ CASAL GENT GRAN BARRI D'HORTA                                         |
| 2024.09.22 | FESTA ASSOCIA'T LA MERCE. <i>Parc de la Ciutadella</i>                       |
| 2024.09.25 | GRUP IMPULSOR PER LA SALUT I EDUCACIÓ INFANTO-JUVENIL BARRI D'HORTA          |
| 2024.11.07 | PONÈNCIA SALUT INFANTO-JUVENIL D'HORTA. <i>Biblioteca Can Mariner</i>        |
| 2024.11.07 | 18a TAULA DEL MAS GUINARDÓ                                                   |
| 2024.11.20 | XERRADA: FIBROMIÀLGIA COM L'ESPORT T'AJUDA. <i>U.E. Horta</i>                |
| 2024.11.21 | GUIA PREVENCIÓ I DETECCIÓ PERSONES SITUACIÓ DE SOLEDAT. <i>Seu Districte</i> |

## 6. INFORMACIÓ ECONÒMICA

### Destí de les despeses 2024



### Origen dels ingressos 2024



## COMPTES ANUALS 2024 Associació Afibrocac

| DESPESES 2024      |                                               |                    | INGRESSOS 2024     |                           |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|
| 600                | Productes ecològics i compra mercaderies      | 393,12 €           | 700                | Venda de Manualitats      | 1.679,33 €         |
| 601                | Compra material manualitats                   | 449,56 €           |                    | Venda Tómbola             | 441,32 €           |
| 602                | Material divers i de consum                   | 56,74 €            |                    |                           |                    |
|                    | Compra material activitats (20è anivers.)     | 899,83 €           | 706                | Venda Roses               | 809,92 €           |
| 607                | Uszheimer (taller activació de la ment)       | 1.515,00 €         |                    |                           |                    |
| 621                | Lloguer local i sales                         | 3.883,35 €         | 721                | Quotes socis              | 7.328,24 €         |
| 622                | Reparació manteniment                         | 62,85 €            |                    |                           |                    |
|                    | Neteja Local                                  | 450,00 €           | 722                | Loteria Nadal             | 909,00 €           |
| 623                | Plaques commemoratives 20è aniversari         | 754,25 €           |                    | La Grossa                 | 248,00 €           |
| 625                | Assegurança Local                             | 265,14 €           |                    |                           |                    |
|                    | Assegurança Respon. Civil i Junta             | 537,30 €           | 724                | Subvenció Generalitat     | 449,44 €           |
|                    | Asseg. Federació Voluntariat                  | 90,20 €            |                    | Subvenció Ajuntament      | 2.500,00 €         |
| 626                | Despeses bancàries (cobrament rebuts...)      | 953,31 €           |                    |                           |                    |
| 627                | Publicitat (impressió samarretes i bolígrafs) | 745,22 €           | 728                | Donació Fundació La Caixa | 2.000,00 €         |
| 628                | Electricitat                                  | 300,41 €           |                    |                           |                    |
|                    | Aigua                                         | 477,13 €           |                    |                           |                    |
| 629                | Servei Comptabilitat externa                  | 2.022,62 €         |                    |                           |                    |
|                    | Suport informàtic, hòsting i Dropbox          | 448,60 €           |                    |                           |                    |
|                    | Telefonia mòbil                               | 1.124,97 €         |                    |                           |                    |
|                    | Fotocòpies i material oficina                 | 619,29 €           |                    |                           |                    |
|                    | Correus                                       | 284,48 €           |                    |                           |                    |
|                    | Dietes, menjar, begudes 20è aniversari        | 1.119,75 €         |                    |                           |                    |
|                    | Protecció de dades                            | 182,85 €           |                    |                           |                    |
|                    | Transport                                     | 554,40 €           |                    |                           |                    |
|                    | Lloguer escenari, so i llum 20è aniversari    | 1.288,05 €         |                    |                           |                    |
|                    | Despeses actuació 20è aniversari              | 300,00 €           |                    |                           |                    |
|                    | Sortides en grup                              | 363,51 €           |                    |                           |                    |
| 129                | Resultat exercici                             | -3.776,68 €        |                    |                           |                    |
| <b>TOTAL .....</b> |                                               | <b>16.365,25 €</b> | <b>TOTAL .....</b> |                           | <b>16.365,25 €</b> |

## 7. Activitats 2024

### PRIMER TRIMESTRE (GENER – FEBRER - MARÇ 2024)

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2024.01.09 | Acte presentació Subvencions Ajuntament Horta – Guinardó           |
| 2024.01.10 | Entrevista Participació Ciutadana. Campus Vall d'Hebron            |
| 2024.01.19 | Primera Reunió d'any FCVS (ONLINE) CONNECTA'T                      |
| 2024.01.25 | Trobada Festiva Entitats i Grups Casal Mas Guinardó                |
| 2024.01.26 | Trobada (ONLINE) Xarxa per la Conservació de la Natura             |
| 2024.01.27 | 3a Trobada Dinar Voluntaris                                        |
| 2024.01.31 | Presentació Escola de Salut Catalana                               |
| 2024.02.02 | Trobada (ONLINE) amb Xarxa d'Economia Solidària XES                |
| 2024.02.12 | Consell de Salut Districte d'Horta Guinardó                        |
| 2024.02.22 | 16a. Taula del Mas – Casal Mas Guinardó.                           |
| 2024.02.23 | Reunió FCVS CONNECTA'T (Nous Voluntaris i Voluntariat Virtual)     |
| 2024.03.05 | Trobada amb el Servei d'Acció Comunitària Districte Horta-Guinardó |
| 2024.03.12 | 1a. Assemblea del Consell Consultiu Pacients de Catalunya (ONLINE) |
| 2024.03.22 | FCSV – CONNECTA'T "Estratègia contra la soledat no volguda"        |

### SEGON TRIMESTRE (ABRIL- MAIG - JUNY 2024)

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2024.04.04 | Trobada "Explorant el Benestar del Jovent d'Horta"                 |
| 2024.04.08 | Recursos Comunitaris CAP Horta. Presentació AFIBROCAT              |
| 2024.04.23 | Paradeta Afibrocat Diada Sant Jordi                                |
| 2024.05.03 | Trobada FCSV CONNECTA'T. Sessió Nous Voluntaris                    |
| 2024.05.11 | Jornada Retorn resultats del Mapatge Salut Barri d'Horta           |
| 2024.05.12 | Dia Mundial FM i 20è ANIVERSARI D'AFIBROCAT                        |
| 2024.05.15 | Per a la Millora Salut i Educació Infanto-Juvenil al Barri d'Horta |
| 2024.05.24 | Sessió informativa Subvencions i Resolucions Ajuntaments Barcelona |
| 2024.05.31 | Trobada FCVS CONNECTA'T – Voluntaris Compartim                     |
| 2024.06.06 | 17a. Taula del Mas – Casal Mas Guinardó                            |
| 2024.06.13 | Visita U.E. Horta, Centre Esportiu Municipal Horta                 |
| 2024.06.14 | Assemblea General Ordinària FCVS 2024                              |
| 2024.06.20 | 2a. Assemblea del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya       |

### TERCER TRIMESTRE (JULIOL - AGOST - SETEMBRE 2024)

|            |                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2024.07.02 | Consell Sectorial de Salut Districte d'Horta-Guinardó             |
| 2024.07.12 | Reunió resultats Mapatge Salut barri d'Horta II                   |
| 2024.09.12 | Trobada presentació Festa de la BCN que es Mou. ASSOCIAT          |
| 2024.09.12 | Consell de la Dona                                                |
| 2024.09.13 | Reunió resultats finals Mapatge Salut barri d'Horta III           |
| 2024.09.20 | Resumen trobada Casal Gent Gran Barri d'Horta.                    |
| 2024.09.22 | FESTA de la BCN que es MOU. ASSOCIAT – LA MERCÈ                   |
| 2024.09.25 | Reunió Grup Impulsor per Salut i Educació Infanto-Juvenil d'Horta |
| 2024.09.26 | Trobada U.E. HORTA – C.E.M. HORTA                                 |
| 2024.09.27 | Trobada FCVS CONNECTA'T – Sessió Voluntaris III                   |

## QUART TRIMESTRE (OCTUBRE – NOVEMBRE – DESEMBRE 2024)

|            |                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------|
| 2024.10.19 | Sortida La Selva de l'Aventura - ETERNA                           |
| 2024.10.25 | Trobada FCVS CONNECTA'T Voluntariat i Ambiental                   |
| 2024.10.30 | FCVS Reunió amb INEF                                              |
| 2024.11.07 | Ponència Salut Joves-Infants d'Horta                              |
| 2024.11.07 | 18a. Taula del Mas – Casal Mas Guinardó                           |
| 2024.11.20 | Xerrada "Fibromiàlgia. Com l'exercici t'ajuda"                    |
| 2024.11.21 | Guia prevenció, detecció de persones grans en situació de soledat |
| 2024.11.26 | Presentació al CAP El Carmel com a recurs del Districte           |
| 2024.11.27 | Xerrada Dra. Almirall "Fibromiàlgia; mites i veritats"            |
| 2024.11.29 | Trobada FCVS CONNECA'T – Ben a prop teu                           |
| 2024.12.10 | Consell de Salut. Districte Horta-Guinardó                        |
| 2024.12.12 | Dia Internacional Voluntariat Social - BARCELONA                  |
| 2024.12.14 | Paradeta de Nadal AFIBROCAT 2024                                  |
| 2024.12.18 | Trobada Nadalena de Germanor Afibrocat 2024                       |

## 7.1 Desenvolupament Activitats 2024

### 08.01.2024 ACTE PRESENTACIÓ SUBVENCIONS AJUNTAMENT HORTA-GUINARDÓ



Comença el període de sol·licituds de la convocatòria general de subvencions per al 2024

El 8 de gener comença el període de sol·licituds de la convocatòria general de subvencions municipals per a 2024, amb diverses línies d'ajuts en àmbits com la cultura, l'esport, l'educació, les cures o la participació, a nivell de districte o de ciutat.

El dimarts 9 de gener hi haurà una sessió informativa per resoldre'n els dubtes, que es farà a la seu del Districte d'Horta-Guinardó.

#### Taula Ponència:

Sabrin Araibi - *Regidora Districte Horta- Guinardó*

Jesús Llacuna - *Coord. Ajuntament Barcelona*

Gemma Velasco - *Coord. Entitats Distric. Horta Guinardó*

Nuria Farré - *Responsable Projectes Torre Jussana*

**Assisteixen per AFIBROCAT:**

Antonia Canales - *Vocal Secretària*

Marc Ramoneda - *Tresorer*

Ignasi Martínez- *Vocal Presidència*



Presenta la sessió la regidora del districte, Sra. Sabrin Araibi. Qui portarà tota la ponència és la Sra. Nuria Farré, amb aportacions de la Sra. Gemma Velasco.

Bàsicament és com l'any passat amb algunes aportacions noves, més que canvis significatius. Apartats A i B que són els formularis de la Sol·licitud i el del Projecte. En el cas del Projecte el més ampli possible des de l'1 de gener fins el 31 de Desembre com és el nostre cas a Salut.

En el PROJECTE , que quedi clarament reflectit com volem Activar-lo i quin és el nostre públic Objectiu. Podem sol·licitar fins a un màxim del 50% del cost del projecte. Tot es valora des de l'àrea tècnica del Districte i es dona unes puntuacions, sent la mínima de 4 per optar a la subvenció, es valora molt bé l'històric que cada associació porta al districte treballant i aportant. Hem de justificar les despeses del projecte anterior, amb el màxim de factures ULL tenim fins a 20 Febrer. I com a mínim justificar el 80% del projecte.

**NOVETATS:**

A partir d'aquest any qualsevol petició des de l'Ajuntament la rebrem via NOTIFICACIÓ ELECTRÒNICA, i en aquest cas hi ha uns dies limitats per respondre o aportar si ens demanen documentació, ja sigui pel projecte o qualsevol altre tema.

S'obren 3 àmbits, que no necessàriament s'han de complir:

- Perspectiva Ambiental del projecte
- Perspectiva de gènere del projecte
- Perspectiva intercultural del projecte

TENIR EL CERTIFICAT ELECTRÒNIC DIGITAL ÉS BÀSIC. Compte si hi ha canvis de Junta, perquè el tràmit de nou Certificat triga temps

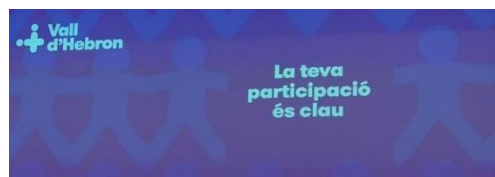
Preguntem si en el Projecte bàsic podíem incloure la celebració del 20 Aniversari de l'Associació, la resposta ens la va facilitar la Sra. Gemma Velasco. Va comentar-nos que es feia apart. També ens van recalcar en diverses ocasions que Torre Jusana està per donar-nos suport, igual que l'espai de tallers de La Clota, aquest últim el tenim a escassos 5 minuts del local. Ells tenen els locals gratuïtament per part de l'Ajuntament i la seva obligació com a contraprestació és donar suport a les Associacions del Districte, per exemple: . Fotògraf, Comptable, Disseny etc. etc.

En acabar, ens vam presentar i vam estar parlant amb Sabrin Araibi, recordant-li la seva presència el dia de la parada de Nadal, ho recordava perfectament i es va alegrar moltíssim, es va oferir una i deu vegades en el que ens faci falta que comptem amb ella, serà la que ens faciliti la relació amb la persona responsable de tallers La Clota. El mateix vam fer amb Nuria Farré de Torre Jussana. Sabia perfectament de nosaltres i les nostres reunions amb Olalla i l'Anna, a qui va lamentar moltíssim que ja no hi fos, també se'ns va oferir encara que ja sap de la nostra comunicació amb ells.

## **10.01.2024 ENTREVISTA PARTICIPACIÓ CIUTADANA – CAMPUS VALL D'HEBRON**

### **VALL D'HEBRON posa en marxa un nou model de participació de pacients, famílies, associacions i professionals en la presa de decisions**

Primera trobada amb la responsable Departament Sra. Clara Grau, i per part d' Afibrocac Ignasi Martínez, vocalia presidència



La Sra. Grau, més endavant Clara, fa la seva exposició de què pretén aquest nou departament creat al setembre 2023. Es crea per a tot el Campus de l'Hospital, amb la finalitat d'englobar totes les Entitats (Associacions, Fundacions, Grups familiars etc.) que d'una manera o altra vulguin involucrar-se en millores, suports, aportacions de tota mena per a la millor entesa i millores dels malalts i pacients, sigui del tipus que sigui i de l'especialitat que sigui, no hi ha distincions, ni tampoc hi ha limitacions a les aportacions. La seva funció és la mediació entre el cos mèdic i els malalts i familiars.

Va utilitzar les sigles **I.C.E-VH** (INFORMACIÓ, CO-CREACIÓ, ESTRATÈGIA)

Aquest projecte neix amb l'objectiu de promoure la participació ciutadana en salut, recerca i assistència sanitària. Una aposta per l' escolta activa de la ciutadania, generant estructures estables i implicant de forma conjunta pacients, entitats de pacients i professionals a través de la participació real per millorar els resultats en salut, l'experiència del pacient i la qualitat assistencial i de recerca.

Per part nostra, vaig explicar qui som, que fem i que hem fet en aquests 20 anys. Som una Associació amb un centenar de socis, ubicats al districte d'Horta-Guinardó, que va fluctuant al llarg de tot el curs.

Es va produir un canvi durant la pandèmia, perquè per poder fer un bon seguiment de les nostres sòcies vàrem introduir les comunicacions online, via telefònica i tallers també online. La prevalença és de 90% dones i 10% homes. Funcionem amb les subvencions de la Generalitat, l'Ajuntament i, des de fa un parell d'anys, sol·licitant la Donació a través de la Fundació la Caixa. La quota fins aquest últim any era de 4 euros mensuals i després de 20 anys, aquest l'hem pujat a 5 euros mensuals.

El nostre objectiu no és créixer de forma desmesurada la base dels socis i sòcies, sinó d'arribar al màxim de malaltes possibles, i així puguin tenir un mitjà per compartir experiències i de poder realitzar teràpies o tallers compartits. Li va interessar molt i va preguntar si era obert al públic i li vaig respondre que era per les sòcies . Les teràpies les fem als centres cívics del barri i també al Casal de la gent gran d'Horta Guinardó. Quan fem xerrades les obrim normalment al públic . procurem estar en contacte amb doctors com la Dra. Almirall o bé el Dr. Collado del Clínic, la Dra. Maite Serrat del Vall d'Hebron per poder estar al dia de noves informacions i aprenentatges.

Nosaltres estem adherides a la Federació Catalana del Voluntariat Social, doncs així podem fer taller i les nostres sòcies hi poden participar.

Es va mostrar molt receptiva en què podem col·laborar, si en una Jornada muntada al Campus, amb algun metge o especialista. Es va quedar dos tríptics, el primer que va fer a part de mirar-los i agradar-li, és que en cap apartat posés res d'aportacions" o "peticions dineràries", li vaig dir que en això nosaltres ni hi hem pensat -ni ho volem- i em va contestar que em faria creus del que ha vist aquests mesos. D'ella va sorgir la idea que si hi cabia la possibilitat de posar un "expositor" per posar els tríptics, on ho posaria. ràpid li vaig contestar que a les consultes dels metges de Fibromiàlgia i Fatiga crònica, Després vam parlar de la possibilitat de fer-ne una jornada d'informació de l'Associació, com a mitjà per donar-nos a conèixer i poder "orientar" els malalts, i en va prendre nota.

### 10.01.2024 PRIMERA REUNIÓ D'ANY FCVS (ONLINE) CONNECTA'T

**VOLUNTARI.S<sub>cat</sub>**

#### CONNECTA'T

Espai de treball compartit i coordinació d'entitats de la província de Barcelona

**Divendres 26 de gener** de 9.30 h a 11h

LLOC: Sala de reunions virtual (Plataforma Teams)\*

**Ordre del dia:**

- Presentació espai Connecta't 2024 a Barcelona noves temàtiques a treballar i calendari.
- Presentació i benvinguda de noves entitats federades de Barcelona.
- Representacions en espais referents de voluntariat, i associacionisme a Barcelona. Noves crides.
- Torn obert de paraules, intervencions



Av. Drassanes, 3 3r 08001 Barcelona 93 334 19 00 www.voluntaris.cat

#### VOL+



Des de l'any 2019, **VOL+** ofereix l'oportunitat de **certificar les competències assolides** per una persona en fer voluntariat. Les persones voluntàries poden enriquir el seu currículum laboral i, en sol·licitar feina, mostrar els coneixements i l'experiència que han adquirit en exercir la tasca voluntària.

En col·laboració amb la PVE-Plataforma de Voluntariado de Espanya.

Sessions informatives, assessorament a les entitats per acreditar als seus voluntaris (en especial les persones més joves).

Tècnic referent: Víctor Ajuria [formacio@voluntaris.cat](mailto:formacio@voluntaris.cat)

ACTIVITATS BARCELONA 2024
VOLUNTARI.S<sub>cat</sub>

#### VOLCOR



El Programa Vol.Cor promou l'acompanyament a mida per a empreses que volen desplegar un programa de voluntariat.

Afavorim el contacte entre **empreses i entitats** per a realitzar accions de voluntariat ja siguin puntuals o regulars. Totes les activitats de les entitats socials es treballen des de la proximitat i els ODS-Agenda 2030.

Accés a ofertes d'empresa a través de la [Borsa de Voluntariat en línia de la FCVS](#), entrant amb el vostre usuari i contrassenya.

ACTIVITATS BARCELONA 2024
VOLUNTARI.S<sub>cat</sub>



### JORNADA CATALANA DE SALUT

La Jornada se celebrarà en format presencial, streaming i virtual els dies **24 i 25 de maig** al Col·legi d'Infermeres i Infermers de **Barcelona**.

Compartirem sabers, experiències i bones pràctiques en matèria de voluntariat, salut i soledat no desitjada.

#### Objectiu

Oferir a persones voluntàries, responsables de voluntariat, professionals de salut i alumnat universitari un espai de formació útil pel desenvolupament de les seves tasques.



Presentació del què fa la FCVS. També ens han facilitat ja les dates de les trobades, de l'assemblea general i del dia Mundial del Voluntariat. Han explicat les diferents trobades el què anirem fent. Seran mixtes. Online i presencial i seran a diferents espais.

### FORMACIONS

- Perspectiva de Gènere i LGTBI+**  
Webinars formatives Sistema sexe-gènere nomenclatura exercicis pràctics per aplicar correctament aquestes perspectives als programes de voluntariat.  
12 juliol, 20 setembre i 8 de novembre
- Mesurar impacte entitats socials**
- Aplicar ODS a les entitats socials**
- Canvi climàtic**
- Assetjament sexual** 
- Formació a mida**



### Cicle formatiu Competències emocionals del voluntariat

Tallers formatius per a treballar que són les competències emocionals en el voluntariat. Facilitarà eines, recursos per la gestió d'emocions en l'acció voluntària (un mateix i gestió amb els altres). Adreçada a responsables i coordinadors de voluntariat.

- 7 de març
- 11 d'abril
- 30 maig

• Horari: 9.30h a 13.30h  
• Seu FCVS Av Drassanes, 3 2 planta Barcelona.

• Formador:  
• Angels Gordillo, Formadora en Comunicació NoViolenta certificada pel Center for nonviolent communication, diplomada en teràpia narrativa, actriu i pallassa d'hospital. A més de la seva activitat docent en habilitats de comunicació i gestió de conflictes, he estat coordinadora i gerent de l'entitat de pallassos d'hospital Xaropclown des del 2011 al 2019 (any de la seva fusió amb Pallapupas).




### VOL-IN

#### 2- Impuls voluntariat per a les persones migrades/novingudes

- Acte del Dia Mundial de les persones refugiades a Barcelona
- Treball amb entitats de l'àmbit de refugi, persones novingudes i tècnics d'acollida municipals.
- Formacions a mida sobre voluntariat, sessions (in)formatives i assessoraments



### VOL-IN

#### 4- Impuls voluntariat social i ambiental per la transició ecosocial

- Nova formació voluntariat per a joves:** motivació i crida a la participació, mobilització en els àmbits social i mediambiental.
- Trobada Connecta't** per conèixer projectes i entitats dels dos àmbits, necessitats de voluntariat, sinèrgies i col·laboracions (prevista a l'octubre).
- 10a edició del Premi Lluís Martí al valor socioambiental- 2024-One Health-salud global.**



Nosaltres els varem demanar un acompanyament i una bona base per la nova junta, tot i que jo pugui ser-hi.

Utilitzar el decidim, que és on la FCVS penja les actes e informa de qualsevol tema

### Recull d'intervencions

- Ignasi d'Afibrocat ens comunica un contacte expert en temes de soledat no volguda, Montse Cedran, psicòloga especialitzada en aquest àmbit.
- Montserrat d'Afibrocat comenta que voldria fer reunió per a que l'assessorem en el procés de relleu de noves persones a l'associació perquè conegui bé tots els serveis i recursos de la FCVS i planificar bé el relleu.
- Algunes entitats ens demanen que indiquem les sessions del Connecta't que seran presencials o virtuals, adjuntem en aquesta acta aquesta informació.
- Eloi Cortes de Fundació Jes, expressa la seva voluntat de col·laborar en temes de joventut, voluntariat amb les entitats federades que ho vulguin, conèixer entitats, veure sinèrgies etc.
- Claudia Pregonas de l'Obra Santa Lluïsa de Marillac destaca activitats que han fet amb la FCVS: en concret una formació a mida amb els voluntaris que va ser molt positiva per ella i pels voluntaris de l'entitat. També destaca la Jornada de voluntariat penitenciari. S'ofereix també a treballar amb entitats de Barcelona per veure sinèrgies.
- Enric C presenta els espais de representació on la FCVS a Barcelona participa i a on hi va el mateix i les entitats de coordinació de Barcelona.
- Enric C convida a la participació dins l'equip de coordinació de Barcelona, format per 4 entitats en l'actualitat i en els diversos espais de representació al CMBS; Acord Ciutadà, etc que hem presentat.

**VOLUNTARI: S<sub>off</sub>**

## **25.01.2024 TROBADA FESTIVA ENTITATS I GRUPS DEL CASAL MAS GUINARDÓ**

Aquesta trobada té com a finalitat efectuar la FESTA de la Taula del Mas, amb invitació a totes les entitats que compartim aquest espai i on amb una periodicitat calendaritzada ens reunim per compartir vivències, coneixements i poder enriquir socialitzant entre tots i totes.

En aquesta ocasió, el treball va consistir a fer taules compartides per 4 persones de diferents entitats, formant una circumferència, on durant uns minuts programats i amb la base de 4 preguntes ja seleccionades per l'organització del Mas, ens coneguéssim més a fons. L'enriquidor era que cada temps programat, dos membres de cada taula anaven saltant a la taula del costat, de manera que al final tots els participants haguéssim pogut conèixer i preguntar amb la base o sense la base de les preguntes ja predisposades.



**Montse Martí**, participant en una de les taules de treball



**Ignacio Martínez**, participant en altra de les taules de treball

La veritat que no sabíem la finalitat, però va ser molt divertit, entretingut i estic convençut que a la propera reunió de la Taula, les salutacions seran més pròpies de persones que es coneixen que de simple cortesia. les preguntes anaven dirigides a les persones les entitats de les quals pràcticament no coneixíem, i això va donar els seus fruits, ja que al final de la roda i compartint un petit pica pica. La finalitat és definir amb poques paraules i instruments a una associació d'aquesta activitat convida a participar en un joc de **CONVIVÈNCIA i CONEIXEMENT**.

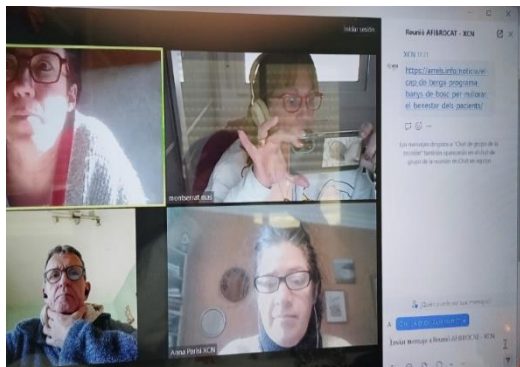


Taula guanyadora dels treballs en grup amb un component de la nostra associació, **Ignacio Martínez**

## 26.01.2024 TROBADA ONLINE XARXA PER LA CONSERVACIÓ DE LA NATURA

Aquesta trobada la varem demanar nosaltres, arrel de saber d'elles en una trobada del FCVS. Volíem fer novament un bany de bocs i el que hem fet avui és explicar qui som i que ens orientessin sobre quins programes de natura podem oferir a les nostres sòcies

Pel que sembla a Girona, estan funcionant: Centres d'Atenció Primària i centres cívics que, juntament amb entitats, estan generant sortides de natura i de mar, per una millora de la salut. Aquí, a Barcelona, de moment aquests moviments no han arribat, però si que ens faran arribar tot el que elles creuen que ens pot ajudar per a la nostra associació, de tipus natura i entitats ambientals.



Hi ha el programa RBEC (referents en benestar emocional i comunitari) gestionat des dels CAP de Girona, on les treballadores de benestar emocional dels CAP s'estan implicant molt per la millora de les persones promovent activitats.

<https://arrels.info/noticia/el-cap-de-berga-programa-bany-de-bosc-per-millorar-el-benestar-dels-pacients/>

### ***Les plantes vibren positivament i, si ets a prop de les plantes, et sents bé. (Joan Carulla)***

Aquesta és la base, per poder fer i buscar espais i tallers perquè les nostres sòcies també trobin la seva energia i pau.

*La missió de la XCN (Xarxa per a la Conservació de la Natura) és **promoure la conservació de la natura mitjançant la implicació social, principalment a través de les entitats de custòdia i de voluntariat ambiental**, a qui la XCN dóna suport i amb qui treballa de forma col·laborativa, i establint aliances per fer compatibles les activitats humanes amb la sostenibilitat dels ecosistemes*

## 27.01.2024 3a TROBADA DINAR VOLUNTARIS

Avui novament ens trobem amb els nostres voluntaris. Aquesta vegada és la junta que sortirà i la junta que entrarà, per poder conèixer-nos i posar en comú totes les inquietuds.

Per la majoria d'entitats sense ànim de lucre el voluntariat és una peça clau per el seu funcionament. Té un paper bàsic com a transformador social. Promou valors com la solidaritat, la cooperació, la responsabilitat, el compromís, el respecte, el civisme, el diàleg etc.

Abans d'incorporar la persona voluntària, hem de tenir en compte la tasca que desenvoluparà. Com serà la primera acollida i com farem la selecció per tal que puguin participar en l'activitat més adequada segons perfil.

Ha estat un dinar molt distes i hem pogut conèixer-nos uns i altres. És vital per el bon funcionament del voluntariat aquest tipus de trobada i bona acollida i que facilitarà tota la comunicació entre nosaltres.



### Gràcies!

a Ramón, Nieves, Mone, Juanma, Ignasi, Julian, Oriol, Paula, Montserrat, Alberto, Antònia, Pilar, Miguel, Montse, Sylvia i Marc.

I als que no han pogut estar avui amb nosaltres:  
 Carolina, Enrique, Alicia, Iris

## 31.01.2024 PRESENTACIÓ ESCOLA DE SALUT CATALANA

Benvolgut, benvolguda,

El proper dimecres 31 de gener de 2024, de les 13 h a les 14.30 h, es farà la presentació de l'**Escola de Salut Catalana**, adscrita a la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació, a la seu del Departament de Salut a Barcelona.

Com a representants de les entitats i associacions de pacients integrades dins del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya, ens complau fer-vos arribar l'enllaç per poder fer el seguiment de la Presentació via Zoom.

L'Escola de Salut Catalana, adscrita a la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació, neix amb la finalitat d'aportar als pacients, familiars, cuidadors i ciutadania en general, una font d'informació i eines de formació, amb evidència científica, que afavoreixi la capacitat per a la presa de decisions individuals i col·lectives, i propiciant canvis que fomentin una vida i un entorn més saludables des d'una perspectiva salutogènica.

Podreu connectar-vos directament [des d'aquí](https://gencat.zoom.us/join/9876543210) o posant en el vostre navegador [https://gencat.zoom.us/webinar/register/WN\\_5wb7ZihVTs6iM2nicc58kg](https://gencat.zoom.us/webinar/register/WN_5wb7ZihVTs6iM2nicc58kg)

Salutacions cordials,

#### Programa previst:

|                   |                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.00 h - 13.15 h | Inauguració                                                                                        |
| 13.15 h - 13.30 h | Presentació de les línies estratègiques, objectius genèrics i valors de l'Escola de Salut Catalana |
| 13.30 h - 14.00 h | Taula d'experiències                                                                               |
| 14.00 h - 14.15 h | Àmbits i línies d'actuació de l'Escola de Salut Catalana                                           |
| 14.15 h - 14.30 h | Cloenda                                                                                            |

**/Salut**  **Generalitat de Catalunya**

Programa Escola de Salut Catalana  
 Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació  
 Departament de Salut

Travessera de les Corts, 131-159 (Pavelló Ave Maria) | 08028 Barcelona | Tel. 935 56 63 55  
 A/e: [escola.salut@gencat.cat](mailto:escola.salut@gencat.cat) | <http://canalsalut.gencat.cat> | [twitter.com/salutcat](https://twitter.com/salutcat) |  
[YouTube.com/salutgencat](https://www.youtube.com/c/salutgencat)

Aquest missatge s'adreça exclusivament a la persona destinatària i pot contenir informació privilegiada o confidencial. Si no sou la persona destinatària indicada, us recordem que la utilització, divulgació i/o còpia sense autorització està prohibida en virtut de la legislació vigent. Si heu rebut aquest missatge per error, us demanem que ens ho feu saber immediatament per aquesta via i que el destruiu.

Abans d'imprimir aquest correu, assegureu-vos que és realment necessari.

L'Escola de Salut Catalana, adscrita a la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació, neix amb la finalitat d'aportar als pacients, familiars, cuidadors i ciutadania en general, una font d'informació i eines de formació, amb evidència científica, que afavoreixi la capacitat per a la presa de decisions individuals i col·lectives, i propiciant canvis que fomentin una vida i un entorn més saludables des d'una perspectiva salutogènica.

Es crea amb la pretensió d'atendre recursos per als pacients i les seves famílies, per tant un objectiu molt pretensions. És en definitiva una decisió al final dels propis pacients i això és el que aquesta Escola pretén. Oferir recursos d'educació en salut, amb evidència científica, tots ells validats per un comitè pedagògic d'experts que vetllarà per la seva actualització e innovació pedagògica.

L'objectiu final és afavorir la capacitació i l'apoderament per a la presa de decisions individuals i col·lectives en totes les qüestions de salut, des de l'àmbit de la prevenció i la promoció, com també en les diferents fases d'una malaltia i en el seu acompanyament, tant des de el punt de vista del pacient com del seu entorn.

|                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |  |  |  |                                          |  |  |
| <b>Lou Hevly</b>                                                                                                                                | <b>Rosa Cobacho</b>                                                               | <b>Arcadi Armangué</b>                                                            | <b>Pilar Barceló</b>                                                              | <b>Silvia Gartner</b>                                                                                                     | <b>Vicky Rodríguez</b>                                                              | <b>Montse Masó</b>                                                                  |
| Filòleg, músic i escriptor.<br>Pacient de malaltia crònica                                                                                      | Parella i cuidadora del Lou, infermera jubilada                                   | Pacient de malaltia genètica i crònica                                            | Mare de l'Arcadi i Secretària de la Fundació Arcadi                               | Metgessa de l'Arcadi i coordinadora de Nens de la Unitat de Fibrosi Quística de HUVH                                      | Cuidadora experta en demències formada en el programa Cuidador Expert® Catalunya    | Infermera d'APIC i referent del Programa Pacient Expert® Catalunya                  |
| <i>"Assabentar-te definitivament que pateixes una malaltia degenerativa sense cura representa, sense dubte, un punt d'inflexió en la vida."</i> |                                                                                   | <i>"Hem de mirar el got ple perquè mig buit ja el tenim."</i>                     |                                                                                   | <i>"Cuidar és una experiència. He après a estimar, a compartir i a posar en valor els que m'envolten i a mi mateixa."</i> |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>TAULA D'EXPERIÈNCIA</b>                                                                                                                      |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                     |

Acte presentat pel conseller de Salut, l'Hble. Sr. Manel Balcells, acompanyat de Carme Bertral, secretària de Atenció Sanitària i Participació, i Teresa Sánchez, coordinadora del Programa Escola de Salut Catalana.



A l'acte de presentació, el conseller Manel Balcells ha remarcat que *"l'Escola és un projecte de país, ambiciós i treballat, que ha de generar xarxa" i confia que serà "una eina útil per als professionals i també per a la ciutadania a la hora de prendre decisions informades sobre la salut"*.

La Sra. Bertral, dóna les gràcies als presents tant presencial com online, i especialment a les Associacions que representen els malalts. Donà una pinzellada del que en els orígens es va fer a Canadà, i que parlen de:

- Reforçar l'atenció Comunitària, en aquest cas involucrar que els Ajuntaments liderin aquest reforç.
- Desenvolupar actituds personals, just el que incorpora l'Escola de Salut Catalana, poder prendre decisions amb un entorn tan bé com sigui possible
- Crear ambients afavoridors, és a dir entorns de la família, del veïnatge, fer aquest entorn el més agradable possible.
- Actuar com a mediadors promocionals i proporcionar mitjans. Tant el Departament com ara l'Escola cada dia reben associacions i es procura orientar problemes, no sempre s'aconsegueix però aquesta és la voluntat.

- Promocionar conceptes, concepte de com resoldre problemes tot i que parlem de malalties, amb les malalties hem de conviure i fer-ho de la millor i més agradable possible, per a aquelles persones que el pateixen i promocionar l'Escola de Salut Catalana.
- -Reorientar el sistema de salut, i en això s'estan fent canvis perquè el sistema de salut sigui sostenible i continuï per molts més anys.

### Funcions de l'Escola de Salut Catalana

L'escola té quatre funcions destacades que impliquen planificar, dissenyar i gestionar activitats formatives; avaluar i validar recursos externs existents per fer d'altaveu; fomentar la participació ciutadana a l'educació per a la salut i, finalment, treballar des de la perspectiva de la igualtat de gènere i altres factors d'equitat en salut. Tots els continguts de l'escola comptaran amb una comunicació comprensible, clara i accessible.

Durant l'acte de presentació, també s'ha fet una taula d'experiències amb la participació de pacients, familiars i professionals que han compartit les seves vivències i coneixements. L'escola està adscrita a la Secretària d'atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut i està alineada amb el Pla de salut 2021-2025. Nou Comitè de Direcció d'Infermeria

D'altra banda, la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran ha constituït per primer cop un Comitè de Direcció d'Infermeria, ens estarà integrat per representants de les direccions d'Infermeria de les entitats proveïdores de salut, tant de l'Atenció Primària com de l'hospitalària, així com per responsables de la mateixa regió.

L'acte de constitució, que ha tingut lloc aquest dimecres a la Fundació Hospital de Puigcerdà, també ha comptat amb la presència de la directora de Cures del Sistema de Salut de Catalunya, Carme Planas; del gerent de la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran, Miquel Abrantes; i la directora de sector de la Regió, Cristina Subías. Les entitats de salut representants al Comitè són l'Aran Salut, la Fundació Hospital de Puigcerdà, l'Hospital de Cerdanya, l'Hospital Comarcal del Pallars, la Fundació Sant Hospital i l'Institut Català de la Salut.

L'objectiu d'aquest ens és que el col·lectiu infermer estigui informat de manera directa de les accions de Salut i, alhora, implicar-lo en els processos i els projectes que es desenvolupin al territori. La posada en marxa del Comitè, que respon a una antiga reivindicació d'Infermeria, també ha de facilitar escoltar de primera mà les inquietuds, les situacions i les casuístiques amb què es troben cadascuna de les direccions. D'aquesta manera, es podrà definir una estratègia de treball i creixement comú, compartida i molt més oberta.

A la web està descrit tota la finalitat del que pretén l'Escola, inscrita Secretària d'atenció Sanitària i Participació, com no podia ser d'una altra manera. L'escola com a tal no és un lloc físic, és un espai on les 24 hores pot donar servei i tant de bo sigui referència a nivell mundial per això s'ha treballat el projecte. Es pretén que les persones que hi accedeixin, adquireixin habilitats per millorar la salut de qualsevol tipus, i poder trobar informació, professional contrastada. Amb un equip d'experts professionals per poder no només informar sinó formar. Hi ha moltes entitats que ho estan fent i fent molt bé, i ells pretenen posar-se a disposició de tots ells, que sigui un punt de trobada. Molt important saber per part de l'Escola, escoltar i ser receptius. Hi haurà un espai web per poder-ho fer, es presenta una diapositiva on s'explica les 4 temàtiques que es pretenen.

Ha estat molt enriquidor. L'acte l'acabat el subdirector general de Coordinació, Sr. Rafael Ruiz, i Teresa García, coordinadora de l'escola.

## 2.02.2024 RESUMEN TROBADA (ONLINE) AMB XARXA D'ECONOMIA SOLIDÀRIA - XES

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Por XES       | Marc Becat Busquet |
| Por AFIBROCAT | Ignacio Martínez   |

Aquesta trobada va ser sol·licitada per Afibrocat, amb l'objectiu de millorar en el Balanç Social , d'Economia Social i Solidària, i acabar d'entendre els diversos apartats . Tenim l'OK del Balanç 2023, igual que els 3 anys anteriors. Per a nosaltres un gran què! El lema de XES és "ENSENYAR EL COR "i des de la nostra Associació està dins dels nostres valors, transparència no només amb les associades i associats, sinó amb la societat en General.

Per començar, Marc comenta que estem amb un 5,46, per sobre de la mitjana de les Associacions i Cooperatives petites i mitjanes, així que podem estar satisfets. En general, molt bé.

- En els **apartats d'Equitat i Treball Digne**, no ens correspon doncs no tenim personal contractat, tot és voluntariat.
- **Compromís amb l'Entorn.-**  
 Aquí si treballàrem amb una entitat Bancària, que sigui Banca Ètica , seria un punt positiu . El tema està que només n'hi ha dos a Barcelona, que són Triodos Bank i Caixa d'Enginyers, clar hauríem d'asseure'ns i veure si té Fundació i si tindríem possibilitats de tenir donació anual , cosa que ara no crec hauríem de valorar .  
 A més a més, participant en el "Mapa palm a palm", també a valorar.
- **Cooperació**  
 Aquí podríem millorar si féssim visibles les actes de les Juntes a les sòcies i socis, igual que publicar les altes de la nostra base social . Punts que podem valorar.
- **Sostenibilitat ecològica**  
 Anem bé i enguany podem millorar-lo per la inversió per exemple en el Generador elèctric .

## 12.02.2024 CONSELL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA - GUINARDÓ

**Es presenta el nou equip de govern després de les últimes eleccions Municipals:**

Regidora del Districte en funcions per baixa del titular ..... Sra. Marta Villanueva  
 Consellera del Districte..... Sra. Sabrin Araibi  
 Representen Salut Ajuntament ..... Sr. Jordi Armengol  
 Responsable tècnica dades de salut de la Ciutat ..... Sra. Lucia Cardó  
 Tècnic de Salut del Districte ..... Sr. Jordi Villar

**Com a representants d'Afibrocat** ..... Montserrat Mas, Sylvia Sáez i Ignacio Martinez





Lloc: Seu del Districte Ajuntament Horta – Guinardó. Sala Lluís Companys

**El Sr. Armengol** exposa els nous rols professionals que ja han començat a funcionar en els diferents Centres d'Atenció Primària com són, Fisioterapeutes, Dietistes -nutricionistes, Higienistes dentals, Referents del benestar emocional, donant explicació de les funcions que cadascun d'ells desenvoluparà, amb la distribució física a cada centre d'atenció primària, p.e. referents del benestar emocional hi haurà un professional a cada centre dels que hi ha hagut al Districte, i en cas dels Higienistes dentals seran 1 o 2 dies en centres de major volum de pacients, igual que els fisioterapeutes que poden haver-hi 2 professionals en algun centre.

A final d'aquest mes estarà constituït el Comitè de Salut del barri, per revisar i avaluar les actuacions dels nous rols professionals

**La Sra. Marta Villanueva**, explica en el que han estat treballant aquests mesos des del canvi de mandat, amb el nou equip gestor.

S'efectuaran 12 actuacions en Atenció Primària, bé en reformes o bé en nous espais, com en el cas d'Horta, que passarà a denominar-se Horta-La Clota, amb un nou equipament de més de 1.200 m<sup>2</sup>. Amb una inversió de 18 MM. d'euros. En aquests moments el procés està en passar algunes propietats privades a municipals, i posterior reparcel·lació amb canvi d'usos, per procedir a una cessió a la Generalitat i poder construir el nou emplaçament.

Així mateix es vol reforçar alguns apartats que van directament a millorar l'impacte en salut de les persones, en aquest cas:

- a) Ser més receptius en el pla Esportiu, ja que té un impacte positiu, en la salut física, mental i alimentària.
- b) Reforçar les prevencions sobre salut mental, addiccions, solitud etc.

Intervé la Sra. Teresa Martín de l'ASSVV Horta, per demanar que es creï un espai per compartir juntament amb la ciutadania del barri, diferents aspectes que puguin optimitzar el Centre, ja que som plenament coneixedors de força de les necessitats dels ciutadans del barri. La Sra. Villanueva pren nota.

**La Sra. Lucia Cardó**, exposa les dades de salut del Districte, comparativament amb la resta dels Districtes i barris de Barcelona, en qüestió de medi-ambient, sorolls, contaminació, espais, pobresa etc. En pràcticament tots els paràmetres el Districte està més ben situat i per sobre de la mitjana, positivament.

## Precs i Preguntes

Per part d'associacions del Carmel, s'exposa amb certa vehemència la queixa de la suspensió del Programa VILA VEÏNA, cal dir que en aquest barri es va iniciar el projecte que en aquests moments és ja una realitat, amb diferents actuacions, tallers i teràpies, que en aquests moments si s'ha de desplaçar al Casal de Gent Gran, no hi ha cap capacitat ni de recursos humans ni espais, es demana que mentre no es tingui una solució fidedigna es mantingui el programa.

Per part d'AFIBROCAT, es fa suport a la bona feina feta per Vila Veïna, tot i que la seva posada en escena va ser posterior a la d'altres barris com la del Carmelo, la seva participació i en concret de la persona responsable del Programa a Horta, ha donat moltes sinergies entre les nostres associacions a més de participar intensament en el Mapeig de Salut del Barri.

Es pren nota, i s'estudiarà al mateix temps de recordar, per part de la regidora Sra. Villanueva, que tots els projectes tenen un temps per a posteriorment avaluar si són positius i aporten per a la ciutadania, tant qualitativament com quantitativament, i aquesta avaluació és externa, no des de l'Ajuntament.

Finalment, es recorda la vacant que hi haurà en el lloc de Vicepresidència del Consell, ja que ha de ser cobert per la ciutadania. La Sra. Custòdia cessa en la seva tasca, pensa que és moment d'un canvi.

## 22.02.2024 16a TAULA DEL MAS – CASAL MAS GUINARDÓ

S'inicia la jornada amb la presència de 39 entitats. Per iniciar la Taula del Mas, peça teatral a càrrec de Kelly de No somos WG.

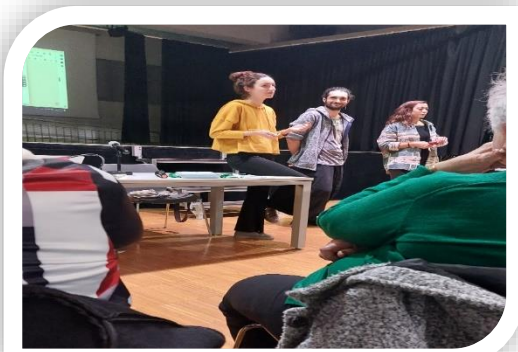
Espai seminari de bones pràctiques del Mas (Mas Gòspel i Vaquetes de l'Alfés)

**Mas Gòspel** : Va néixer l'any 2012. Són 45 persones, fa deu anys que canten gòspel. Acostar el gòspel al públic en general serveix com a eina terapèutica

Per exemple, han col·laborat amb: La Casa dels Xuclis, El banc de sang de Sant Pau, la presó de dones de Wad Ras, el Casal de nens del Raval, etc.

Però avui, volen parlar d'una col·laboració molt especial que han establert amb una ONG que té incidència a Gàmbia i Senegal, anomenada Yokutté.

Yokutté és una associació que s'encarrega d'ajudar al progrés en els entorns rurals de Gàmbia i Senegal. També promou i vol ajudar que les noies menors d'edat d'aquests països no siguin obligades a casar-se. Per tot això, van realitzar un concert benèfic el diumenge 5 de novembre a Sant Vicent dels Horts.



*Components del grup Vaquetes de l'Alfés*

**Vaquetes de l'Alfés**: és un grup de percussió que pertany al Grup Torxa. Està format per joves que funcionen de manera horitzontal, és a dir, no hi ha posicions jeràrquiques entre ells, malgrat haver-hi un cap de grup. Els seus assajos són espais de desconexió i fins i tot serveixen com a teràpia personal i col·lectiva.

### 3 Coses del Mas. MARÇ ÉS DONA

- 4 de març:** Taller de resiliències col·lectives, organitza't per la Fundació Salut i Comunitat.
- 4 de març:** Xerrada i presentació del llibre "*Voces desde las economías feministas*".
- 6 de març:** Acte central de Dona. També és mostrarà la guanyadora del "Sala amb nom de dona", a les 19 h.



### 23.02.2024 REUNIÓ FCVS CONNECTA'T



**Enric Cànaves** - Coordinador Territorial FCVS Barcelona



**Marta Roquet** - Fundació Ajuda i Esperança

Des de la pandèmia s'ha potenciat una altra manera de fer el voluntariat, a través de videotrucades, mòbil, tablet i, en aquest cas, tenim dues associacions que en uns casos han potenciat la possibilitat d'atendre més persones i en un altre una innovació totalment virtual.

1.- Fundació CIBERvoluntarios.org. En aquest cas s'han situat en l'actualitat social, sobretot a persones de més edat, ajudant en com treure certificats digitals, accés a eines com el mòbil, formacions gratuïtes en tècniques digitals, són formacions de formes diferents d'actuar. Bàsicament per a associacions petites, totalment gratuïtes i tant presencials com al web. És arribar a més persones des de casa.

Marta, una de les seves voluntàries, explica com fan tutories, ponències de formació a escoles o grups d'estudiants per al tema de la seguretat a les xarxes Socials.

2.- Oncolliga, Jordi Abad ens comparteix com des d'aquesta associació per a malalts oncològics ha estat fonamental la videotrucada en època de pandèmia i postpandèmia, pacients amb molt baix nivell de defenses. No obstant això, ells en l'actualitat deixen com a últim recurs el contacte virtual, i continuen potenciant el presencial, pel tipus de necessitats de les persones que ho necessiten.

**3.- Fundació Ajut i Esperança.** Marta Roquet , explica des de la creació del telèfon de l'esperança l'any 1969 , com ha anat evolucionant i que abans tots els voluntaris havien d'anar a la Fundació per atendre les trucades , ara després de la pandèmia han donat la possibilitat , de poder atendre des de casa , Entenen que les formacions als voluntaris i les bases de tots ells després d'unes seleccions molt concretes hi han donat espai , el que els ha permès arribar en aquests moments a 400 voluntaris , podent estar en altres punts de Catalunya que abans en ser presencial a la fundació o en seu oficial de la fundació no era possible.

Hi ha dues noves línies més recents després del telèfon de l'Esperança

- Servei Xat-Joves de 14 a 25 anys, on s'atenen moltes trucades d'assetjament, bulling, soledat etc. és confidencial però no anònim, ja que, si el voluntari detecta que cal atendre ràpidament la persona, puguin actuar.
- Telèfon prevenció del Suïcidi, anònim, però és visual en tot moment el telèfon que truca, pel mateix que l'anterior, actuació ràpida i urgent.

La veritat és que, en el nostre cas, podem fer ús com a associació de la Fundació Cibervoluntarios.org, ja que podem potenciar les nostres mancances en xarxes socials, per poder arribar millor i més a les nostres associades i persones malaltes que puguin detectar-nos millor i donar-nos a conèixer oferint la nostra experiència i acolliment.

#### **5.03.2024 TROBADA AMB SERVEI ACCIÓ COMUNITÀRIA DISTRICTE HORTA-GUINARDÓ**

En aquesta trobada va assistir la Sra. Ariadna Rodríguez, en representació del Districte, i Ramón González i Ignacio Rodríguez per part d'Afibrocat.

Es tracta d'una primera presa de contacte per valorar les possibilitats que, a nivell comunitari, podem oferir i tenir amb la resta d'associacions, grups, entitats. En definitiva, no només de l'àmbit de salut sinó amb altres fins, sempre en benefici de la ciutadania.

En aquesta ocasió cabia la possibilitat de participar a CLOTA MARKET, el 11 de maig, però hem hagut de declinar, ja que l'endemà es commemora el Dia Mundial de Fibromiàlgia i, a més a més, celebrem el nostre 20è aniversari.

No obstant això, quedem a seguir molt estretament comunicats, per interconnectat amb Serveis Socials de Sant Genís, Horta, Guinardó, fins i tot Montbau. I ens emplacem per després de Setmana Santa a tornar a veure'ns.

#### **12.03.2024 1a ASSEMBLEA DEL CONSELL CONSULTIU PACIENTS DE CATALUNYA (ONLINE)**



Afibrocat va estar present com uns dels 41 membres que van participar en aquesta 1a Assemblea del Consell Consultiu, amb la presència del nostre Vicepresident, Ignasi Martínez Germán.

Sempre amb la idea d'aportar i defensar les inquietuds de les nostres sòcies i socis, malalts i familiars de la malaltia de Fibromiàlgia i Fatiga Crònica.

Hble. Sr. Manel Balcells, Conseller de Salut de la Generalitat de Catalunya

**Obertura i benvinguda del president del CCPC i conseller de Salut, Hble. Dr. Manel Balcells.**

**Salutació de la secretària d'Atenció Sanitària i Participació, Dra. Carme Bertral.**

**La participació ciutadana: oportunitats i reptes en l'àmbit de la salut, Sr. Jaume López, director general de Bon Govern, Innovació i Qualitat Democràtiques.**

**Concepte i funcionament del CCPC**

- **Concepte de participació i impacte en el Sistema, Sr. Raül Serra, coordinador de la SASiP.**
- **Presentació de l'equip de coordinació del CCPC, Sr. Jordi Pacheco i Sra. Charo Hernando.**
- **Funcions de l'Assemblea i el Plenari i debats genèrics sobre malalties, Sra. M. Àngels Ayra, de l'Associació contra el Càncer.**
- **Què implica una vocalia? Il·l·lusió, dedicació, compromís, preparació i vàlua, Sra. Cristina Montané, de l'Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central.**

**Ratificació dels criteris per a la designació i cessament de vocals en representació de les entitats de pacients, aprovats en el Plenari de 17 d'abril de 2023.** Van ser ratificats per 41 vots a favor, 8 en blanc i cap en contral.

**Presentació i aprovació de l'informe d'activitat 2022 i 2023 del CCPC.** Va ser aprovat per 38 vots a favor, 2 en blanc i 1 vot en contra.

**Recollida de preguntes i comentaris, Sr. Raül Serra, coordinador de la SASiP.**

**Cloenda, Dra. Carme Bertral, secretària d'Atenció Sanitària i Participació del Departament de Salut.**

## 4

### Concepte i funcionament del CCPC

Presentació de l'equip de coordinació  
 Sr. Jordi Pacheco i Sra. Charo Hernando



### MPCS – Característiques

#### CARACTERÍSTIQUES DE LA PCS



**1. DELIBERACIÓ** Es busca el **debat** per tal d'enriquir la presa de **decisions**

**2. DIVERSITAT DE VISIONS** Es **dona veu** a la **diversitat** ciutadana, tant a nivell individual com col·lectiu, per tal de compartir i aprofitar les diferents percepcions i opinions

**3. RESPONSABILITAT DELS DECISORS PÚBLICS** La participació ciutadana **no substitueix la legitimitat dels decisors públics** a l'hora de prendre les decisions sobre les quals hauran de retre comptes

**4. ACCIÓ TRANSFORMADORA** Ha de **suposar canvis**, avançant cap a mecanismes de codificació, amb la coresponsabilitat de tots els implicats



## 22.03.2024 FCVS – CONNECTA'T. ESTRATÈGIA CONTRA LA SOLEDAT NO VOLGUDA

Trobada online: Estratègia contra la soledat no volguda. Eines i recursos, i formacions

Hi intervenen: Carme Pollina, tècnica de l'Estratègia municipal contra la soledat 2020-2030 de l'Ajuntament de Barcelona

Albert García Rodríguez, cap del Departament de Salut de l'Ajuntament de Barcelona



### Presentació Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat

Pilar Pascual, Cap del Departament de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona i Pere Soler, co-autor de la Guia, Doctor en Pedagogia. Co-coordinador de Liberi, Grup de recerca en infància, joventut i comunitat de la UdG-Universitat de Girona.

Trobada mensual que realitzem com a membres de la FCVS, representats pel nostre vicepresident, Ignacio Martínez.

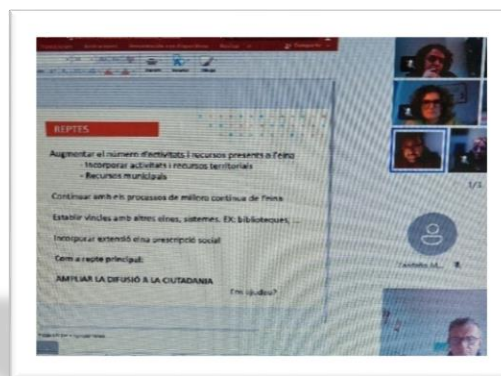
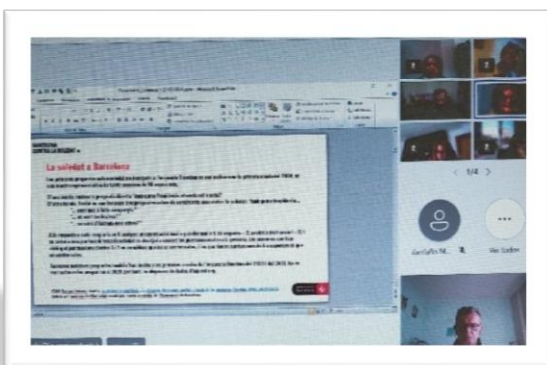
Es presenta en 2 blocs:

1. Ajuntament de Barcelona
2. Guia prevenció, detecció i acompanyament

Entre el 2020 i el 2023, l'increment de la solitud no desitjada a Barcelona ha estat força notable. Molt puntualitzat entre les edats de 10 a 14 anys.

El pla de l'Ajuntament posat en marxa a principis d'aquest any, en contacte directe amb l'oficina municipal reforçada per a aquest pla, creant activitats entre les persones detectades i en contacte també amb entitats culturals, esportives sobretot on tinguin contingents per a aquestes persones totalment gratuïtes.

Així mateix s'ha creat una guia a disposició d'associacions i entitats per a la prevenció, detecció i acompanyament.



## 4.04.2024 EXPLORANT EL BENESTAR DEL JOVENT D'HORTA

### Taula rodona, organitzada per la AAVV d'Horta



Després de 2 jornades de treball a Febrer i Març, on hem participat en la confecció del **Manifest per a la millora de la salut i l'educació infanto-juvenil en Horta**, avui 4 d'abril es presenta una Taula Rodona, a la Sala de Conferències de la Biblioteca d'Horta, Can Mariner.

#### **Intervenció de la Pilar Ramos, Tècnica de Salut Pública. Servei de Salut als barris**

La intervenció resulta molt interessant tant per l'aportació de dades sobre Salut Pública en general, com pels comentaris que es van afegint.

- La presència a les escoles de Diòxid de Carboni NO<sub>2</sub>, el districte d'Horta Guinardó presenta un nivell força baix respecte altres barris.
- El percentatge de pobresa al nostre districte és del 18%
- El dèficit de salut mental juvenil al districte és del 22% en homes i el 32% en dones. L'índex de suïcidis és del 8,7 en dones i 23% en homes.
- No hi ha gaire diferència per edats en la taxa d'avortaments, que ronda l'11%

#### **Intervenció de l'Alex Aibar en representació de l'Agrupament Escolta Sant Francesc Xavier**

A partir de la proposta, es planteja en una primera part la detecció de les problemàtiques que afecten a infància i joves i una segona part de propostes i demandes de millora.

#### Àmbit socioeconòmic

- L'entorn cultural actual és generador de tensions a través de la imposició de determinats models estètics o el foment de les relacions virtuals en detriment dels espais físics de trobada. El creixement i evolució dels entorns digitals genera una necessitat de protegir els més joves.

#### Àmbit educatiu.

- La psicologització, patologització i medicació de determinats comportaments que s'haurien d'abordar des de l'àmbit educatiu.
- Falta de formació i capacitació dels equips de caus, esplais o agrupaments. Hi ha poca disponibilitat i pocs recursos per poder accedir-hi. Falta d'eines i estratègies comunicatives per abordar determinades situacions.

### Àmbit familiar

- La falta de conciliació familiar per estar amb pares/mares/germans, està desdibuixant l'impacte positiu de les relacions familiars.
- Sensació de soledat dins de l'àmbit familiar.
- Model sobreprotector de les famílies que genera poca tolerància a la frustració, falta de límits, etc.

### Demandes davant d'aquesta situació:

- Promoure activitats d'oci i lleure canalitzant les conductes positives.
- Educar en valors i principis alternatius al model socioeconòmic actual.
- Generar més espais de reflexió i debat entre entitats i organitzacions del barri per mantenir una línia d'actuació conjunta.

### **Intervenció de la Marta Ramon, en representació de l'AFA Mare Nostrum**

S'enumeren algunes de les problemàtiques actuals que preocupen a les famílies: Salut sexual i reproductiva, Insatisfacció corporal i autoimatge, Sobreprotecció

- Es destaca l'abús i mal ús de les pantalles, amb conseqüències físiques i psicològiques, per exemple el primer accés a la pornografia es situa al voltant dels 8 anys de promig.
- S'incideix en què hi ha una responsabilitat per part de les famílies i una pressió social molt alta.

### **S'obre l'espai de debat:**

- Es comenta que s'està vivint una pèrdua de valors per part de les famílies i s'incideix en el respecte a la gent gran, per exemple.
- Es pregunta: què fan les famílies mentre la infància a càrrec està mirant una pantalla? S'hauria d'apostar per un temps de lleure compartit i alternatiu.
- S'incideix en que el lleure hauria d'estar present a les escoles.
- S'ha d'apostar per la conciliació i la reducció de la jornada laboral.
- S'incideix en la necessitat d'un institut públic a Horta.
- Es presenta la Unitat d'Acompanyament psicopedagògic de pediatria del CAP d'Horta.
- S'informa que l'11 de maig a La Clota MKT es presentarà el mapa d'actius d'Horta.

## **8.04.2024 RECURSOS COMUNITARIS CAP HORTA. PRESENTACIÓ D'AFIBROCAT**

A l'espai creat al CAP d'Horta, per conèixer els recursos comunitaris del barri, a la majoria de professionals del centre, metges, infermeres, treballadors socials, nutricionista i administració. Demanem, des de l'Associació, una trobada poder donar a conèixer els nostres fins i treball.



Sala de Reunions. CAP d'Horta

42 Persones professionals de l'equip del CAP d'Horta  
 Coordinadora CAP **Ainara Ureña**  
 (treballadora Social )

Afibrocat: **Maria Antonia Canales**, secretària  
**Pilar Garcia**, coordinadora  
**Ignacio Martínez**, vicepresident

Vam tenir l'oportunitat de presentar la nostra Associació, amb els objectius clars d'acollir i acompanyar. En aquesta ocasió sobre el desenvolupament de la malaltia no va fer falta ser gaire explícits, atès la professionalitat de l'auditori.

Si que enfortim la dedicació en els tallers que realitzem, tant amb una certa activitat física (Zumba adaptada, Defensa Personal adaptada) com en la resta de moviments més compassats com Chicung, Mindfulness i Memòria i més terapèutic com el Reiki, també el d'activitat de la ment amb el grup Uszheimer.

Un altre punt a destacar va ser l'entesa i compromís de l'entorn dels malalts, a nivell familiar, social i laboral, com podem arrossegat per les experiències de les pròpies sòcies i socis o bé d'alguns professionals.

El nostre objectiu no és el del creixement de la nostra base, sinó el que més persones amb aquestes malalties de Fibromiàlgia i Fatiga Crònica puguin tenir un dia a dia sentint-se més fortes i sàpiguen que no estan sols/es.

Una molt bona acollida per part dels professionals, que esperem es pugui veure reflectida en contactes derivats des del mateix CAP.

#### **23.04.2024 PARADETA AFIBROCAT DIADA DE SANT JORDI 2024**

Un any més, celebrem la Diada de Sant Jordi d'Afibrocat. La nova Junta s'estrenava amb el seu primer repte en muntar una paradeta per primera vegada. Nervis, entusiasme i molta, molta il·lusió, sobretot de l'equip de manualitats i artesania, ja que són les veritables protagonistes de l'exposició que es realitza.

Encara que el dia era una mica fresquet, aquesta vegada la pluja va respectar la nostra estrena, i va valer la pena, ja que a les 3 hores no quedava ni una sola de les 200 roses, que, amb la col·laboració d'algunes sòcies, el dia anterior s'havien confeccionat perquè quedessin el més precioses possible. I què dir de les meravelloses manualitats! A l'hora de tancar quedaven molt poques peces per recollir i guardar.





Gràcies a la participació de totes i tots, sòcies i socis, va ser un magnífic dia per a l'Associació; una vegada més ja hi havia persones que buscaven la nostra paradeta per emportar-se la seva rosa o artesanania.

### **3.05.2024 TROBADA FCVS CONNECTA'T. SESSIÓ NOUS VOLUNTARIS**

Les sessions de nous voluntariats que treballarem al 2024 tenen l'objectiu de funcionar en xarxa des de nous perfils, noves maneres d'enfocar els nostres projectes de voluntariat atents a les necessitats socials actuals i a nous reptes i metodologies (virtual, mentoria, aps...) per a implicar a públic divers i ampliar la nostra base social (joves, altres).

#### **Què és la mentoria social?**

Acompanyar persones amb vulnerabilitat amb risc d'exclusió social.

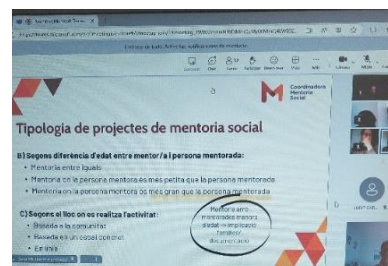
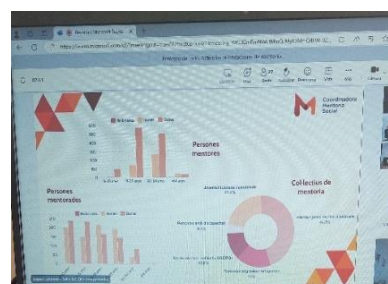
#### **Mentoria i voluntariat, quines característiques ha de complir un projecte de mentoria social?**

Sempre que la mentoria sigui entre iguals, per fer-la més creïble, i que el voluntariat sigui jove sense excloure l'experiència de més edat.

#### **Presentació i experiències d'entitats amb mentoria social**

1. Associació Punt de referència, Marina Montoya
2. AFEV-Associació d'estudiants Marta Toro

Ens expliquen les seves experiències, i la trobada internacional que van tenir a França per primera vegada.

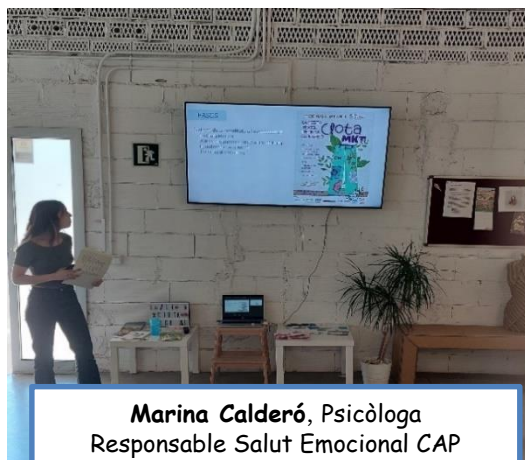


## 11.05.2024 JORNADA RETORN RESULTATS DEL MAPATGE SALUT BARRI D'HORTA

**Lloc**..... La Clota - Cotreball  
**Pel CAP Horta** ..... Marina Calderó, Sara i Ivan  
**Per l'Afibrocat** ..... Ignasi Martínez

S'exposa el retorn de les jornades on es van realitzar enquestes als veïns del barri d'Horta, aprofitant la Festa Major del barri, al setembre de 2023.

**Punts importants.** Construïm la ciutat que volem, on es detecten que punts són els més importants en salut per a les veïnes i veïns, marcats en un mapa del barri: jardins, places, llocs d'esbarjo, oci... en definitiva, benestar social.



**Marina Calderó, Psicòloga**  
 Responsable Salut Emocional CAP

### Propostes de millora.

Es detecten com a més sol·licitats:

- Millores arquitectòniques, carrers i places.
- Més espais comunitaris.
- Reduir el trànsit.
- Augment de la neteja.
- Accessibilitat al centre de salut.
- Augment de la Seguretat.



En menor mesura, un institut públic i millores a les escoles actuals. També millora en el medi ambient i la relació-contacte humà.



Se seguirà treballant a anar avançant les fases finals d'aquest any, amb l'objectiu de treballar-lo a través d'altres grups de Salut, com per exemple El Consell de Salut del Districte.

Per donar-li continuïtat ens emplacem a mitjans de juliol, amb dades més definides i propostes més clares.

Marina Calderó, Sara (infermera) i Ivan (nutricionista)

## 12.05.2024 DIA MUNDIAL DE LA FM – 20è ANIVERSARI D'AFIBROCAT

El 12 de maig és un dia molt especial perquè es commemora el **DIA MUNDIAL DE LA FIBROMIÀLGIA** i aquest any va coincidir amb el **20è aniversari d'Afibrocat**, ja que es va fundar l'any 2004 i, des de llavors, aquesta associació ha romàs activa. Durant tot aquests anys han passat molts socis i sòcies, als quals agraïm que encara estem actius per ajudar-los he informat sobre la nostra malaltia (no visible).

En aquesta data tan assenyalada cal destacar que s'ha format una nova junta de 7 membres i conjuntament amb la junta sortint hem celebrat aquesta commemoració de FM, han estat dies durs d'organització, coordinació ... tot un any! Però, al final, va arribar el dia i els nervis afloraven perquè tot sortís com es pretenia i, sobretot, que tots i totes les nostres associats/des poguessin gaudir d'aquell dia tan important per a tots i totes en data tan assenyalada, 12 de maig de 2024.

L'esdeveniment es va organitzar a la plaça de les Rieres d'Horta. Ens va fer un dia esplèndid i a poc a poc va anar prenent forma d'activitats per a infants, punt d'informació i una gran exposició que mostrava un resum de fotos dels 20 anys d'Afibrocat, tot això acompanyat a l'escenari de les demostracions de part les activitats que es fan a l'associació com **Zumba, Xikung, Defensa Personal, Reiki**.



També van ser convidats l'escola de música de Can Fargues en què els infants ens van delectar gratament amb els seus instruments musicals, a la colla de bastons amb les seves danses enriquidores, l'escala d'UP!Dansa amb demostració dels seus balls.



**Grup UP!Dansa**



La cantautora **Laura Làzaro** va emocionar amb una veu extraordinària igual que les seves lletres i l'actuació de la coral **Mas Gospel** un conjunt de veus que ens van fer moure al seu ritme.



**LAURA LÀZARO**



**MAS GOSPEL**

Vam tenir la presència del **Ramon Torra**, coordinador de Torre Jussana, **Núria Monsalve** de la Federació Catalana del Voluntariat Social. També van ser convidats representants dels estaments públics com **Generalitat, Ajuntament i els Centres cívics** on participem, però que, a causa coincidir amb el dia d'eleccions van excusar la seva absència.



**RAMON TORRA**



**NÚRIA MONSALVE**

Tota una festa, en la qual no va manca un pastís representant els 20 anys, i conjuntament la junta sortint i la junta entrant apaguem les espelmes.



## DIVERSOS MOMENTS DEL DIA



En resum, va ser un gran dia, en què us donem les gràcies a tots i totes les sòcies i socis per la vostra col·laboració i assistència, igual que a tots els familiars i amics que també viuen la nostra malaltia i han col·laborat estretament.



# GRÀCIES DE TOT COR!

**15.05.2024 PER A LA MILLORA SALUT I EDUCACIÓ INFANTO-JUVENIL AL BARRI D'HORTA**

## Sessió Nous voluntariats II: Aprofundim en mentoria social

Les sessions de nous voluntariats que farem al 2024 tenen l'objectiu de treballar en xarxa des de nous perfils, noves maneres d'enfocar els nostres projectes de voluntariat atents a les necessitats socials actuals i a nous reptes i metodologies (virtual, mentoria, aps...) per a implicar a públic divers i ampliar la nostra base social (joves, altres).

### **Què és la mentoria social?**

Acompanyar persones amb vulnerabilitat amb risc d'exclusió social.

### **Mentoria i voluntariat, quines característiques ha de complir un projecte de mentoria social?**

Sempre que la mentoria sigui entre iguals, per fer-la més creïble, i que el voluntariat sigui jove sense excloure l'experiència de més edat.

### **Presentació i experiències d'entitats amb mentoria social**

- Associació Punt de referència, Marina Montoya
- AFEV-Associació d'estudiants Marta Toro

Ens expliquen les seves experiències, i la trobada internacional que van tenir a França per primera vegada.

## 24.05.2024 SESSIÓ INFORMATIVA SUBVENCIONS I RESOLUCIONS AJUNTAMENT DE BARCELONA

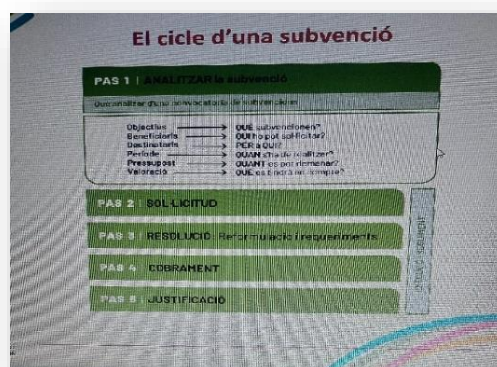
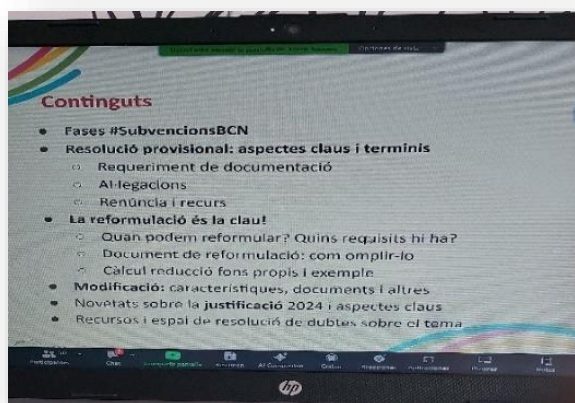
Presentació a càrrec de Núria Farré, de Torre Jussana  
 Representant a Afibrocat: Ignacio Martínez, vicepresident

El dia 22-5-24 s'han publicat les resolucions provisionals. Resolució Provisional que en cas de l'entitat que no tingui reformulació o aportació de documents, es pot donar per definitiva. En el nostre cas, no ens ha requerit cap document addicional, i a més els imports resolts són els que hem sol·licitat, per aquest motiu ni realitzem reformulació ni al·legacions.

Enguany demanem pel 20è aniversari una subvenció especial que ens ha estat concedida.

Com a tema important és tenir el Certificat Digital, cosa que la nova Junta varem fer immediatament després de tenir l'autorització de Justícia de la Generalitat, com a aprovació de Nova Junta de l'Associació.

L'altre tema important és la NORMATIVA GRAFICA DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA, sempre els logos aprovats per a qualsevol publicació que realitzem amb els logos de l'Ajuntament.



## 31.05.2024 TROBADA FCSV CONNECTA'T – VOLUNTARIS COMPARTIM

Espai de treball compartit d'entitats de la província de Barcelona

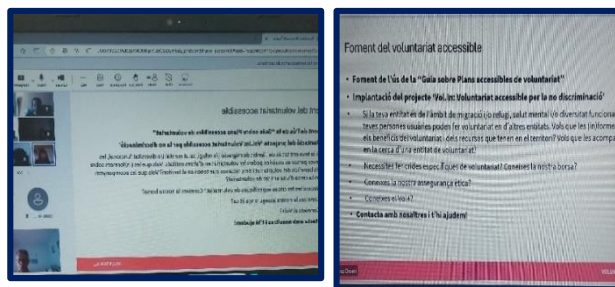
- Presentació Programa Pròxim de Barcelona Activa (subvenció ACOL)**, a càrrec d'Emma Sánchez, Tècnica d'orientació sociolaboral Barcelona Activa
- Presentació Projecte VOL-IN de la FCVS-Voluntariat accessible per a la no discriminació**, a càrrec de Marina López, tècnica de promoció comunitària de la FCVS.

**La participació del nostre voluntariat a les trobades i formacions de voluntariat. Què fem, com ho fem, reptes.**

Taula rodona amb Creu Roja, Fundació Marianao i Afanoc, per iniciar el debat conjunt i compartir accions i experiències.

Espai de debat, intervencions.

El resum de les representacions tenen un fil comú: "una abans i un després de la Pandèmia". Com s'han renovat noves formes d'arribar als pacients a través de les voluntàries i voluntaris. Igualment l'estratègia en les reunions de preparació i el més important, no cal sempre la presencialitat per organitzar, repassar i preparar noves tècniques, això sí importantíssim la presencialitat amb les persones en teràpies o necessitats.



### 6.06.2024 17a TAULA DEL MAS – CASAL MAS GUINARDÓ

#### Membres de l'equip

Cristina (Dinamitzadora), Gerard (Informador), Montse (Dinamitzadora) i Yolanda (Direcció)

#### Entitats assistents

Jin-Pa  
 AEIG Perot Guinarda  
 Associació música inclusió- CLAMS  
 Caporales Sant Simon USA  
 AFA Espai Aigua  
 Grup de l'hort  
 Arca  
 Petits amb Llum  
 Ball de la Gent Gran  
 Taller Escola Sant Camil  
 Grup de Ping- Pong  
 Grup de teatre comunitari- ALKAS  
 Peona i Peó  
 Ludàlia  
 El Cisne Negro  
 Lonestar Cultura  
 Creart  
 APYFAB  
 Educació 22  
 Power Cia Teatre  
 Grupet de guitarreo  
 La Pestanyeta  
 Mas Gospel  
 UT Música  
 Vaquetes del Guinardó  
 Ass. AmbDrets  
 AVV Joan Maragall  
 Crec en tu  
 Xerrac  
 Scout Mas Guinardó 31  
 Grup de convivència i interculturalitat del Guinardó  
 Esplai Torxa

Ass. Cultural La Era del Caos  
 EE Mare de Déu de Montserrat  
 Gresol  
 No Somos Whoopi Goldberg  
 El Pou, grup d'estudis  
 Tallers d'idees  
 El Garrofer  
 Kalyan Ass. Nou Horitzó  
 Coordinadora d'entitats del Guinardó  
 Poetes del Guinardó  
 Grup de Teatre del Guinardó- Les Teatreres  
 Afibrocat  
 Ass. Amics del Bridge  
 Asmusic +G  
 KAO  
 Okinawa Budo Shorei-Kan  
 APV- Secció Música  
 Mama G  
 APV Gent Gran  
 Nace- No al Acoso Escolar. Stop Bullying  
 Coop. Cultural Rocaguinarda  
 Amics de la gent gran  
 Taller d'idees  
 Grup Tai xí del Guinardó  
 APV petanca  
 APV-Escola de Dansa  
 APV Guinardó  
 Associació Akbal  
 GR Feminista  
 Gam: Esclerosi Múltiple  
 Fundació Salut i Comunitat  
 Malignes del Guinardó  
 Mercat de Pagès (entitat externa al Casal)

## **Ordre del dia**

1. Benvinguda i presentació dels assistents.
2. Presentació d'una nova entitat: GR Feminista (Gran Recorregut Feminista)
3. Coses del Mas
  - 3.1 Activitats pròximes al Casal
  - 3.2 Tancament per vacances i endreça dels espais comuns.
4. Espai de bones pràctiques (Espai i Kao)
5. Recull d'activitats i propostes
6. Homenatge al Pep Melendres
7. Micròfon obert i anunci d'activitats per part de les entitats

1. Benvinguda i presentació dels assistents Yolanda dona la benvinguda i presenta la Taula del Mas. Recorda que l'assistència a la Taula és un deure de les entitats signants del conveni i que determina la prioritat a l'hora de reservar espais. Aquest espai és un espai obert a tothom, tant a col·lectius que teniu una relació més periòdica i habitual amb el Casal i també a la resta encara que mai hàgiu tingut cap mena de col·laboració amb la casa.

2. Presentació d'una nova entitat: GRFeminista (Gran Recorregut Feminista) GR Feminista neix l'any 2021 amb la intenció d'oferir activitats acció social i cultural, d'educació, d'animació sociocultural i dinamització comunitària, així com assessoria i acompanyament en el disseny i planificació d'iniciatives en aquests àmbits d'actuació, en totes les etapes de la vida, des de la infantesa fins la vellesa. Sempre amb una mirada crítica i feminista, interseccional i amb perspectiva LGTBIQ+. Treballar i col·laborar amb el Casal, pot ser una eina per implantar-se al territori i així poder participar de les activitats que es desenvolupen conjuntament amb totes les entitats i grups que participen d'aquest espai. Al Mas volen explotar la part cultural i artística de l'associació. "Teatre chic" teatre en petit format, fa un mes que estan a l'equipament treballant amb aquest projecte.

### **3. Coses del Mas**

#### **3.1 Activitats pròximes al Casal**

CINECLUB GUINARDÓ 4 de juliol a les 18 h: "Cineclub infantil". Projectarem "El Gegant de ferro" a la sala d'actes. 18 de juliol a les 22 h: "Cineclub a la fresca". Projectarem la pel·lícula "El Jovencito Frankenstein" dirigida pel Mel Brooks.

#### **3.2 Tancament per vacances i endreça dels espais comuns.**

El dia 29 de juliol és l'últim dia que el Casal estarà obert abans de vacances. Del dia 30 de juliol a l'1 de setembre el Mas Guinardó romandrà tancat i no està permès l'accés. Si alguna entitat ha d'accedir al Casal, per alguna causa molt excepcional durant aquest període, ho haurà d'avisar prèviament a la direcció d'aquest i esperar la validació per poder entrar. També, com cada any, les entitats i grups hauran de venir per endreçar els seus espais (magatzems i armaris). Després l'equip tècnic desarà o reciclarà tot allò que no estigui etiquetat o al seu lloc establert.

4. Espai de bones pràctiques (AFA Espai Aigua i Kao) AFA Espai Aigua L'espai Aigua és una escola d'educació lliure que es troba al barri del Guinardó. L'any 2019 un grup de pares i mares es van organitzar i varen crear l'AFA de l'escola. Neixen amb l'objectiu de col·laborar i participar en la vida associativa del barri. Al Mas Guinardó desenvolupen algunes de les extraescolars per als infants.

També celebren que existeixin espais com la Taula del Mas, ja que aquest, esdevé un lloc de trobada on conèixer altres entitats i grups i així poder formar part en futures col·laboracions i poder crear múscul associatiu entre totes nosaltres. **L'Espai Aigua** i per conseqüència la seva AFA ha passat per molts alts i baixos, puix que és una escola petita que viu del finançament de les seves famílies, però, tenen forces de continuar col·laborant i participant en totes les activitats que sorgeixin del Casal.

**KAO** és una entitat que neix l'any 2017. Són un grup de percussió i dansa format per quatre persones que treballen amb tecnologia i instruments no convencionals. Al Mas, fa anys que treballen i han col·laborat en diverses activitats. Tres integrants del grup, preparen una petita dinàmica participativa per a tots els assistents de la Taula. Aquesta consisteix a fer ritmes i música amb tots els possibles materials, objectes i mobiliari que es troba en aquell moment a la sala. Es recorda que a "l'Espai de les Entitats", espai virtual destinat a aquestes es poden trobar totes les fitxes omplertes de totes aquelles entitats que ja han presentat les seves bones pràctiques en alguna Taula del Mas. Els pròxims col·lectius que han de presentar-se a l'espai de bones pràctiques són: - Okinawa Budo Shorei-Kan - El Pou, grup d'estudis 4. Recull d'activitats i propostes: Aquestes són les propostes de caixes que es presenten: - El Guinardó Respira (27 de setembre) - "Al Guinardó, un Món al Barri" (30 de novembre) - Escape Room Feminista (no n'hi ha data encara) - Altres propostes.

5. Homenatge al Pep Melendres L'Enric de Peona i Peó ens presenta un vídeo d'homenatge a la figura del Pep Melendres, fundador del Club Peona i Peó. El dissabte 1 de juliol van realitzar una jornada d'homenatge a l'Escola del Mar. També es proposa que en un futur també es podria retre un homenatge al Mas Guinardó.
6. Micròfon obert Afibrocat: Projecten un vídeo de totes les activitats que van realitzar per celebrar el seu vintè aniversari, destacant la col·laboració que van fer amb l'Associació Mas Gospel, fruit de la trobada dels dos col·lectius a la Taula del Mas.



Sylvia Sáez i Ignacio Martínez,  
d'AFIBROCAT



## **13.06.2024 VISITA U.E. HORTA. C.E.M. HORTA**

Per U.E. HORTA      Carles Martínez, Coordinador -Gerència  
 Per AFIBROCAT      Pilar Garcia, Coordinadora  
                               Antonia Canales, Secretària  
                               Ignacio Martínez, Vicepresident

Carles Martínez, ens exposa la unificació des del 2009 de la UE Horta i la UA Horta, així com també de C.E.M. Horta (Centre Esportiu Municipal Horta). Una superfície de 15.000m<sup>2</sup>, amb activitats esportives com futbol, basquet, hoquei, waterpolo, en competicions esportives. Gimnàs on es realitzen tota classe d'activitats esportives, que són elementals en un gimnàs.

També com funciona el sistema de socis i abonaments mensuals, trimestrals, fins i tot per hores, gaudint dels diferents espais que el Poliesportiu ofereix.

Fem la nostra presentació, com a Associació i els nostres objectius i motivació com a entitat sense ànim de lucre.

El nostre objectiu principal és poder tenir el taller o activitat d'AQUAGYM i a ser possible enfocat a persones amb Fibromiàlgia i Fatiga crònica. De les converses, acordarem que gestionarà un dia a la setmana i concretarà horaris que puguin encaixar. Prèviament nosaltres li enviarem la nostra petició concreta de possibles dies, horaris i vegada a la setmana que millor ens vagin per la resta de tallers, per mirar d'encaixar-lo. Aquest espai o hora serà totalment gratuït. On haurem de gestionar serà la possibilitat de monitorar i veure que cost pot representar, si no trobem voluntariat.

Altres possibilitats que se'ns han obert, és cessió d'espais per a algun taller, sempre que les sales estiguin disponibles, tant amb una periodicitat establerta o per a un dia esporàdic. Hi ha sales propícies per al nostre tallers, siguin Zumba, Xikung, Mindfulness etc.

Una altra possibilitat és la d'un acord de col·laboració, en el qual els/les nostres associats/des, puguin gaudir d'un descompte "X", si volguessin abonar-se a la UE HORTA.

Hem fet un recorregut pel centre amb Carles i ens ha semblat estupend, per les característiques i prestacions que ens pot donar.

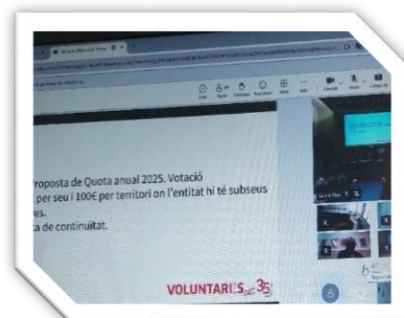
Següent pas serà acabar de valorar en pròxima Junta i enviar-li amb concreció les nostres peticions.

## **14.06.2024 ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA FCVS 2024**

Representant a Afibrocacat: **Ignasi Martínez, Vicepresident**

Benvinguda a càrrec del president de la FCVS, ací s'exposen els diferents punts de l'ordre del dia de l'Assemblea. Hi ha quòrum total en cadascun dels punts. Pel que fa a la renovació de la pòlissa de crèdit, ok pel mateix import.

Res més a destacar. L'agraïment a totes les entitats que fan possible el desenvolupament i bon funcionament de la Federació.



Ordre del dia de l'assemblea d'enguany. **Votació**  
 Acords de l'acta de l'assemblea anterior. **Votació**  
 Informació de baixes d'entitats del període  
 Ratificació d'altres d'entitats en el període. **Votació**  
 Ratificació de nous càrrecs del Consell Directiu en el període. **Votació**  
 Memòria d'activitats i tancament econòmic 2023. **Votacions**  
 Pla d'actuacions i pressupost 2024. **Votacions**  
 Pòlissa de crèdit 2024. **Votació**  
 Quota anual 2025. **Votació**



## **20.06.2024 SEGONA ASSEMBLEA DEL CONSELL CONSULTIU DE PACIENTS DE CATALUNYA**

Dijous, 20 de juny de 2024, de 16.00 h a 18.00 h

Formulari d'inscripció: <https://salutweb.gencat.cat/ca/forms/assemblea-ccpc>

- **Ordre del dia:**

Obertura i benvinguda del president del CCPC i conseller de Salut

- **Hble. Dr. Manel Balcells.**

Salutació de la secretària d'Atenció Sanitària i Participació

- **Dra. Carme Bertral.**

Lectura i aprovació de l'acta anterior, si escau

Descripció del procés de selecció

Presentació de les candidatures

- Associació Catalana de Fibrosi Quística
- Associació Salut i Família
- Associació de Fissurats de Catalunya (FíCAT)
- Lliga Reumatològica Catalana. Reu+
- Associació SMAP Celíacs de Catalunya
- Fundació Jubert Figueras
- Asociación Nacional Síndromes de Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud (ANSEDH).
- Federació Salut Mental Catalunya
- Associació CTNNB1

**Ratificació de les noves vocalies de les entitats de pacients**

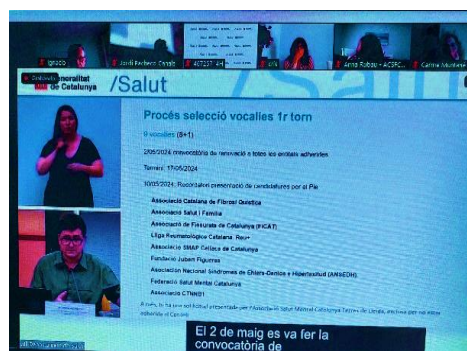
**Agraïment a les vocalies sortints**

- **Dra. Carme Bertral**, secretària d'Atenció Sanitària i Participació

**La representació del CCPC en consells i comissions en el Sistema de Salut**

**Cloenda**

- **Hble. Dr. Manel Balcells**, president del CCPC i conseller de Salut.



**Ple del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya**

| Entitats que cedeixen la vocalia l'any 2024                                              | Entitats que han presentant candidatura                                | Entitats que cedeixen la vocalia l'any 2026                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acció Psoriasi                                                                           | Asociación Nacional Síndromes de Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud (ANSEHD) | Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i d'Altres Síndromes de Sensibilització Central (FM-SFC/EM-SQM-EHS) (ACAF) |
| Asociación de Víctimas de la Talidomida en España y otras inhabilidades. AVITE Catalunya | Associació Catalana de Fibrosi Quística                                | Associació Catalana per al Parkinson                                                                                                  |
| Associació Catalana de Persones amb accident Vascular Cerebral. AVECE Ictus              | Associació CTNNB1                                                      | Associació Contra el Càncer                                                                                                           |
| Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB)                                         | Associació de Fissurats de Catalunya (FICAT)                           | Associació d'Afectats d'Hipertensió Pulmonar                                                                                          |
| Associació Tourette Catalunya                                                            | Associació Salut i Família                                             | Associació de Malalts de Ronyó. ADER                                                                                                  |
| Comitè 1r Desembre - Plataforma Unitària d'ONG Sida de Catalunya                         | Federació Salut Mental Catalunya                                       | Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER)                                                                                     |
| Fundació Esclerosi Múltiple (FEM)                                                        | Fundació Jubert Figueras                                               | Fundació Catalana d'Esclerosi Lateral Amiotròfica Miquel Valls                                                                        |
| SMAP Associació Celíacs de Catalunya                                                     | SMAP Associació Celíacs de Catalunya                                   |                                                                                                                                       |
|                                                                                          | Lliga Reumatològica Catalana. Reu+                                     |                                                                                                                                       |

**02.07.2024 CONSELL SECTORIAL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ**

Data: 02/07/24

Sala Lluís Companys – Seu Districte Horta-Guinardó

Inici: 16.30 h



**Assistents:**

**Alba Bermejo.** Consellera de Salut d'Horta-Guinardó

**Custodia Moreno.** Vicepresidenta del Consell de Salut. Vocal de Salut AVV Can Baró

**Jordi Armengol.** Consorci Sanitari de Barcelona

**Davide Malmusi.** Departament de Salut Ajuntament de Barcelona

**Lucia Artazacoz.** Agència Salut Pública de Barcelona

**Jordi Villar.** Tècnic de Salut Serv. Persones i Territori d'Horta-Guinardó, secretari del Consell de Salut.

Grups municipals: **Lina Huélamo** GM JxCAT i **Carla Yerbes** GM Vox.

Representants dels serveis de salut i socials: **Blanca Parra** (CAP Sanllehy)

Representants d'entitats i AVV del Districte:

**Mercè Vidal** (Nou Horitzó),

**Carme Beltran** (FC Martinenc),

**Teresa Rodríguez** (AVV Joan Maragall del Guinardó):

**Maria Teresa Martínez i Carme Catalán** (AVV Horta);

**Ignasi Martínez** (Afibrocat);

**Andreu Rojas** (Salvem Guinardó)

Assistents a títol individual: **Ramona Lucas**

Es presenta la nova consellera de salut d'Horta Guinardó, **Alba Bermejo**, substituint l'anterior consellera actualment representant al Parlament.

Punts de l'ordre del dia:

- Votació del nou Reglament del Consell de Salut d'Horta-Guinardó
- Recollida de propostes de temes a tractar en els propers Consells de Salut
- Es torna a recordar les noves candidatures per a la comissió permanent del Consell de Salut del districte, així com per a la Vicepresidència del mateix.
- S'aprova per unanimitat el nou Reglament del Consell de Salut del districte Horta-Guinardó.

Diferents temes a tractar en aquest període i s'exposa a la taula :

- Punts refugi climàtic per a aquest estiu
- Ajuda en espais públics i esportius per no fumar en les grades
- Informació sobre les residències actuals de la tercera edat, pel que fa a equips d'atenció, dinars, sortides, etc.
- Més i millor atenció sanitària als centres d'atenció Primària.

Es prega resposta en la propera Junta sobre el projecte de Vila Veïna, actualment en stand-by. Així mateix, les proves pilot no se segueixen. Es llancen i després no se segueixen

## **12.07.2024 REUNIÓ RESULTATS MAPATGE SALUT BARRI D'HORTA**

### **Assistents**

- **Taula Comunitària Horta:** Ainhoa Diaz, Iris Cera, Ivan Falcón i Marina Calderó.
- Olga Fontova – **Plataforma Els Estels Silenciats (familiars de residents)**
- Maria Heredia – **AVV Horta**
- Teresa – **AVV Horta**
- Ramón – **Torre Jussana**
- Maria – **Punt 7**
- Edgar – **Tècnic Consell de Joventut H-G**
- Martina – **Tècnica Consell de Joventut H-G**
- Laia Miralles – **Escola Immaculada Concepció**
- Rafel – **Coordinadora d'Entitats**
- Silvia – **Afibrocat**
- Toñy – **Afibrocat**
- Ignasi – **Afibrocat**



Es presenten els resultats de les enquestes realitzades durant la Festa Major d'Horta, al setembre del 2022, a les escoles (Mare Nostrum i Immaculada Concepció) i a les residències (Bonaire, Campoamor, El vent), i es presenta el mapa d'actius en salut digital, creat de forma participativa amb la població.

Aportacions de les persones assistents:

- S'apunta a un possible biaix de representació pel fet que certa part de la població no hagi pogut participar de les enquestes ni dels espais de reunions (manca de temps, horaris, conciliació...).
- S'exposa la manca de representació i participació de les persones novingudes als espais, actes i activitats del barri, considerant-se un aspecte important a treballar.

- Infància i adolescència. Es comenta el fet que els adolescents de 15 a 19a no hagin donat resposta a la pregunta “què necessiteu”. Es considera caldrà apropar-s’hi d’una altra manera, amb una altra perspectiva i/o metodologia (grup focal, dinàmiques participatives, photovoice, dins els espais i caus...).

Es proposa aprofitar l’assignatura d’aprenentatge i serveis de les escoles, per tal de treballar amb infància i tercera edat (intergeneracional).

- Es proposa participar al proper consell de barri per tal d’exposar els resultats del mapatge i poder reivindicar alguns aspectes que hi ha sorgit. Comentem al proper (17/7/24 a les 19h al Centre Cívic Matas i Ramis) no hi podem assistir però proposem fer-ho al que es faci després de l’estiu i demanar un punt a l’ordre del dia.
- Es reivindica la necessitat de que els espais públics del barri siguin per a que els utilitzi la gent que els necessita i no sempre les mateixes persones. En relació a aquest punt, es proposa plantejar al districte que faci una prospecció de quins son aquells actius en salut amb major incidència per al benestar de les persones, qui hi té accés i qui no pot accedir- hi i per què. I, posteriorment, unint-ho amb les dades de la salut de la població del barri (mortalitat, salut mental, hipermedicalització...), reivindicar quins equipaments i actius en salut cal potenciar, així com plantejar convenis amb aquests per a la prescripció social.
- Es planteja la creació d’una taula de salut del barri, com a espai d’interconnexió per conèixer què hi ha, què fem i valorar prioritització de necessitats per plantejar línies de treball, organitzant-nos amb subcomissions.

#### Acords

- Convocar nova sessió de retorn dels resultats i debat: 13/9/24 a la Biblioteca d’Horta, a les 18h
- Convocar darrera reunió per tal de concretar prioritització i pla de treball en xarxa.

#### **12.09.2024 TROBADA PRESENTACIÓ FESTA DE LA BCN QUE ES MOU ASSOCIA’T**

Presentació a Torre Jussana, per part de l’equip de Torre Jussana.

Juan Manuel Parici, President Consell d’Associacions

Damià, Torre Jussana

Joan Carles, Torre Jussana

Remei Saez, Representant contra la violència masclista. Punt lila

Per part d’Afibrocacat: Ramón Gonzalez i Ignacio Martínez

Es presenta el full de ruta de la Festa, del 21 al 24 de Setembre. Amb dues ubicacions, una a l’Av de La Catedral i l’altre al Parc de la Ciutadella.

Més de 80 Associacions tornarem a participar en aquesta Festa, on es dona visibilitat al teixit associatiu de la ciutat, amb una gran i enorme aportació a la salut de la ciutadania .

Enguany es posa per primer cop un punt Lila. S’adequa també una carpa a l’espai de la Ciutadella, on s’ubicaran les ràdios més involucrades, ràdio entre elles, on s’efectuaran entrevistes a persones influents en el món associatiu.





J.Manuel Parici, Damià Joan Carles i Remi



Ramón González i Ignacio Martínez  
 AFIBROCAT

La nostra representació serà el diumenge 22 , a les 13h , amb mostra dels nostres tallers-teràpies: Taitxí i Txikung.

### 12.09.2024 CONSELL DE LA DONA

Lloc: Ajuntament del Districte Horta-Guinardó.  
 Assisteixen al Consell com a representació d'AFibrocat:  
 Antonia Canales, Pilar García i Nieves Blancafort,  
 pertanyents a la Junta d'AFIBROCAT .

Queda fixada la data del 21 de Novembre a les 17h, la  
 marxa reivindicativa per la igualtat de sexe . Sortirà de Pg.  
 Maragall , fins al centre cívic del Matas i Ramis.

Es proposa fer la marxa amb una batucada, vestimenta  
 negra, foulard lila i, possiblement, una vela.



### 13.09.2024 REUNIÓ RESULTATS FINALS MAPATGE SALUT BARRI D'HORTA III

Trobada en la Biblioteca Can Mariner d'Horta.

Es procedeix, per part d'equip del CAP d'Horta, a la presentació del mapatge després de un any de treball,  
 en el que nosaltres, com Associació, hem participat activament en la recollida de enquestes i contactes  
 en el centres de educació, perquè l'equip tingues millor  
 acollida a l'hora de fer el seu treball .

Al final aproximadament mes de 500 enquestes, entre  
 diferents edats. A part de las enquestes al carrer  
 aprofitant las festes d'Horta, es va fer també en dos  
 escoles i dos residencies, per obtenir un bagatge millor en  
 aquestes franges d'edats.



Farem un treball transversal amb Consell de Barri, Consell de Salut i el grup impulsor per la Salut dels infants i Joves d'Horta.

Donarem continuïtat perquè el actius i recursos del barri siguin més coneguts i per sol·licitar els recursos que la ciutadania més demana.

## **20.09.2024 RESUMEN CASAL GENT GRAN BARRI D'HORTA. TROBADA**

Ens ha atès l'Anna, ens ha explicat que la sala ja ens la tenia reservada els divendres de 16 h a 19.30h. Explica els diferents tallers que hi ha, tant gratuïts com de pagament. Són grups tancats d'unes 15 persones.

El fer-se soci del Casal és gratuït i està enfocat a les persones que tinguin la targeta rosa (tarifa gratuïta o amb reducció i presentant fotocòpia DNI) no servint la dels transports públics i majors de 60 anys. Tot i que opcionalment accepten majors de 55 anys cobrant prestació de subsidi. Per apuntar-se a partir del 30 de setembre, de dilluns a divendres, de 10 a 13h i de 16 a 18h. També tenen beques per a persones en situació precària.

Tenen 3 formes de tallers:

- De pagament
- Amb voluntaris.
- Tallers d'entitats com Creu Roja, La Caixa

Aquests tallers de pagament, depenent de la targeta que tinguis, fan diferents descomptes.

Ens ofereix la possibilitat de fer nosaltres un taller amb la condició que sigui obert i guardar 4 o 5 places per a les persones sòcies que ho desitgin (pendent de parlar i demanar-ho el més aviat possible. Per poder quadrar i oferir-nos una aula adequada, cal enviar un correu electrònic.

Comenta que el 31 d'octubre fan una castanyada a la biblioteca Can Mariner.

La nostra coordinadora li explica la xerrada que es fa de la doctora Almirall i ens donen l'opció de posar el cartell al tauler d'anuncis. Tenen espai per a xerrades o conferències els divendres de 11:30 a 12:30h, a la sala que utilitzen per a balls (el tercer divendres de cada mes està reservada).

Interactuen amb el programa Radars, de l'Ajuntament i del Barri d'Horta, es reuneixen 1 vegada al trimestre i ens conviden per acudir a una reunió (enviarà la informació),actuant a favor de la gent gran que estan sols o se senten sols. Col·laboren amb el Cor d'Horta, Associació de veïns entre d'altres.

Ens demanen si és possible fer una xerrada interessant (de nutrició estaria força bé) o ser voluntaris en alguna activitat que facin.

Signat el contracte de la sala de lectura per a tot el curs.

Destacar l'actuació de la coordinadora i la vocal de la nostra associació fent preguntes precises, concretes i molt encertades.



**Casal de Gent Gran d'Horta  
al carrer de Feliu Codina, 43**

## **22.09.2024 FESTA DE LA BARCELONA QUE ES MOU. ASSOCIA'T. LA MERCÈ**

El segon any consecutiu que participem activament a la Festa de L'Associa't, que es realitza durant les festes de la Mercè, on el teixit associatiu de la ciutat demostra la seva fortalesa i com és un dels eixos principals i importants i on la ciutadania pot trobar un nexa d'unió, bé sigui cultural, recreatiu, infantil, acollida, tercera edat, salut, etc.

Enguany i malgrat la pluja més de 8.000 barcelonines i barcelonins van passar per la festa d'Associa't en tres dies de durada, amb dos punts de trobada: el parc de la Ciutadella i l'Av. de La Catedral.



La nostra participació en aquesta edició de l'Associa't es va basar en el nostre taller-teràpia de txi-kung. Agrair a algunes vianants que unissin al grup i poder gaudir d'aquesta tècnica tan enriquidora que ajuda a regular el sistema nerviós.



Parc de la Ciutadella  
 Participants al taller txikung

## **25.09.2024 REUNIÓ GRUP IMPULSOR PER A LA SALUT I EDUCACIÓ INFANTO-JUVENIL D'HORTA**

La reunió de treball la vàrem realitzar el passat dimecres 25 de setembre, amb la assistència d' Ignasi Martínez, Meritxell Bofill, Teresa Martínez, Encarna Vallespí, Marina Heredia i Carme Catalán. Disculpen l'assistència: Rebeca (hebe), Marta Ramon, Marina Calderón, Montse Gistau i Sonia (Narcís Monturiol).

- El tema d'adhesions al Manifest. Es va informar que formalment s'havien adherit: la Coordinadora d'entitats d'Horta, l'AVVHorta, Els Lluïsos, Òmnium Horta Guinardó, Associació Afibrocat i Associació Hebe.

- L'acte de sensibilització que tenim previst realitzar el dia 7 de novembre. Es proposa parlar del tema de l'educació dels nens i nenes sense violència posen el èmfasi amb recursos per una educació no sexista i respectuosa amb les diferències, doncs malgrat que hi ha un treball de molts anys per evitar la violència de gènere, aquesta es reproduceix (enquesta FRESC ) i un dels forats pensem que és que no es treballa prou la prevenció. També d'educació afectiva sexual i reproductiva, que malgrat està en el currículum no hi ha certesa de que s'imparteixi de forma generalitzada.

Per tant, cercarem una o un ponent, contactarem amb el grup Candela o altres expertes, per fer una ponència i també intentar complementar des del públic i si es pot des d'una fila o el tema.

## **26.09.2024 TROBADA UNIÓ ESPORTIVA HORTA – C.E.M. HORTA**

Segona trobada amb Carles Martínez Director de U.E. Horta – C.E.M.Horta.

Després d'obtenir l'espai per a l'Aquagym els dijous de 12.00h a 13:00h, aquesta segona trobada serveix per exposar la dificultat d'obtenir un voluntari com a monitor d'aquesta activitat esportiva, tan beneficiosa per els/les nostres associats/des, i la possibilitat que des del centre esportiu poder tenir la disponibilitat de monitora o monitor. Per part de Carlos comenta que es posa a estudiar els horaris i espais per veure si es pot comptar amb alguna persona, concretament com a aportació d'Afibrocat que fins a la possibilitat de tenir algun/a voluntari/a , i perquè ell pugui gestionar millor, ho faríem per mesos tancats.

En aquesta segona trobada tanquem la col·laboració per a les nostres associades, que si volen apuntar-se com a socis del centre Esportiu, la inscripció serà gratis i de la tarifa que escullin un 10% de descompte.

Un cop passi per la junta i s'aprovi, ho farem públic a les associades /us.

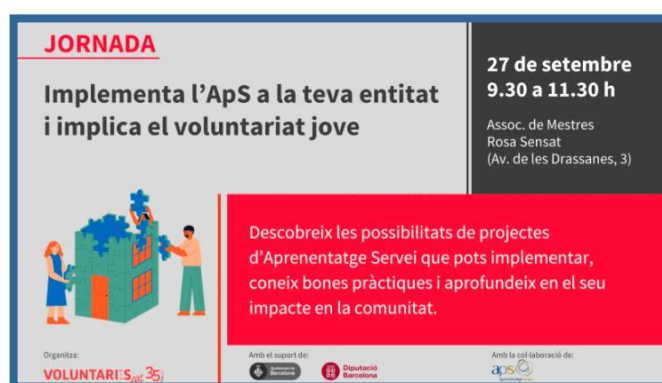
## **27.09.2024 TROBADA FCSV CONNECTA'T – SESSIÓ VOLUNTARIS III**

Presencial a la seu de FCSV, Av. Drassanes, 3

Presenten la sessió:

Enric Cànaves i Núria Monsalve, coordinador i tècnica de FCVS de Barcelona.

- Assisteixen 17 Entitats
- Ignasi Martínez, en representació d'Afibrocat



Metodologia APS a les entitats socials: com la metodologia pot inspirar als projectes de voluntariat de les entitats, fent impacte a la comunitat.

La definició més curta i clara es triada per definir la APS, va ser: **Aprenentatge diversitat a través de un servei .**

Presentació per part de dos Associacions del resultat de implementar la APS

Institut de Poble Nou. Títol Ments Despertes,  
 Presentat per Carmen Yáñez.

Punts principals :

- Conèixer-me a mi mateix
- Diàleg intern
- Practicar l'aquí i ara
- Persones Vitamina

La reflexió final, molt positiva com, en joves de 15 a 16 anys, reflexionen i agraeixen poder arribar a comprendre's a si mateixos.

Projecte Rubricat. A Rubí la integració d'immigrants en programes de treball  
 Presentat per Lucia Arqués i Alba Alegre .

Resultat final , amb una participació de 6 persones, com totes elles van agrair l'acollida i el tracte a més d'aprendre i posar en pràctica uns petits aprenentatges que els feia tenir més valor .

## 19.10.2024 SORTIDA D'AFIBROCAT A "LA SELVA DE L'AVENTURA" CIRCUIT ETERNA

El passat dissabte 19 d'octubre, la nostra Associació va fer un recorregut en plena natura anomenat **Eterna, Estructures terapèutiques a la natura.**

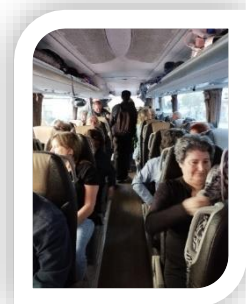
Conduïts per Cándido Granada Álvarez, artista terapèutic holístic/emocional i president de l'associació de càncer i vida.

La Selva de l'Aventura és a Arbúcies, al parc natural del Montseny a una hora de Barcelona, així que empenem la marxa a la 9.30 h del matí en autocar amb ganes i il·lusió sense saber que trobaríem durant el recorregut de 2 hores en plena natura.

Prenem força amb uns entrepans i ens posem en marxa.



Els participants d'aquesta sortida van experimentar –a través de 22 estructures artístiques i terapèutiques- una nova manera de formular-se, a un mateix, noves preguntes per poder trobar noves respostes i, així, poder percebre el món a través de diferents perspectives.



Un cop acabat el recorregut, compartim les diferents sensacions per part dels assistents mentre mengem en plena natura en unes instal·lacions ja preparades per menjar i descansar.

Una experiència molt grata encara que cansades per a algunes sòcies, però totes i tots satisfets del dia que van passar en la grata vivència de sensacions i emocions en plena natura.



## **25.10.2024 TROBADA FCVS CONNECTA'T VOLUNTARIAT SOCIAL I AMBIENTAL**

### **Voluntariat social i ambiental: Aliances socioambientals per un voluntariat transformador**



En representació d'Afibrocat participa: Ignasi Martínez, vicepresident

La sessió té per objectiu conèixer-nos les entitats socials i ambientals de la FCVS i la XCN, compartir experiències de voluntariat, pensar de manera conjunta necessitats i sinèrgies on el voluntariat esdevingui motor de transformacions positives per la societat i l'entorn natural.

#### Presentació d'accions de voluntariat en l'àmbit social i ambiental

-Presentació de la FCVS i la XCN. Propostes de voluntariat en el marc social i ambiental que les entitats federades estan desenvolupant en col·laboració i que ens poden inspirar. Paula Puy- XCN i Núria Monsalve-FCVS

#### Bones pràctiques i experiències de connectar el voluntariat social i ambiental

- Projecte "Flueix" de l'entitat ADEFFA a càrrec de Núria Valls.  
Projecte que té per objectiu potenciar les bones pràctiques entre el col·lectiu ramader i restaurar finques de custòdia d'espais protegits a través del voluntariat.
- Taula Salut i Natura. Presentació a càrrec d'Anna Parisi-XCN  
La Taula Salut i Natura és un fòrum d'agents públics i privats centrat en la natura com un garant essencial de la salut i el benestar de les persones.

### Dinàmica participativa de coneixement i intercanvi

La nostra proposta, en format dinàmic, és fer un mapeig de la província de Barcelona amb totes las entitats socials i ambientals i els llocs on es poden fer aquestes experiències, que creiem són molt bones tant pel benestar físic com mental.

### **30.10.2024 TROBADA FCVS AMB INEFC, VOLUNTARIAT ESTUDIANTS UNIVERSITARIS**

Assistents:

- FCSV. Núria Monsalve , Marina López
- Afibrocat. Ignasi Martínez
- INEFC. Coordinadora professorat, Susana M.; professors crèdits alternatius, Santiago V. i Carmen.

Com a continuació de la necessitat de poder tenir un voluntariat per a segons que tipologia de dinàmiques i tallers, tipus exercicis físics suaus, balls, exercicis aquàtics (per. Exemple Aquagym), etc., es va proposar tenir una trobada entre FCVS i INEFC, on es va convidar el nostre vicepresident, Ignacio Martínez, ja que des de la nostra Associació, va partir la idea i necessitat.

Resumint, la trobada va ser molt fructífera, s'aniran donant els passos treballant i buscant una motivació i, alhora, una aproximació per als estudiants, que els faci sentir-se valorats amb aquesta oferta de voluntariat, on puguin ampliar les seves bases socials, humanístiques i de coneixements professionals.

### **7.11.2024 GRUP IMPULSOR PER A LA MILLORA DE LA SALUT I EDUCACIÓ HORTA**

#### **Conferència: Coeducació i perspectiva de gènere als centres educatius. Puc ser qui vull ser?**

A càrrec de: Gemma Martret i Rodríguez

A la Biblioteca Can Mariner, el proper dijous 7 de novembre, a les 18 hores, es farà una conferència que tracta sobre la "Coeducació i perspectiva de gènere als centres educatius. Puc ser qui vull ser?"

Una interessant conferència que s'afegeix al tema de salut "Explorant el benestar del jovent d'Horta". La nostra associació col·labora en aquest acte, i en el grup creat a finals del 2023, com impulsors per la millora de la salut i educació en els infants i joves d'Horta.

Lidera aquest grup l'Associació de veïnes i veïns del barri d'Horta.



A la dreta, Gemma Martret i Rodríguez (ponent)

**7.11.2024 18a TAULA DEL MAS. CASAL MAS GUINARDÓ**

**Què fan? - Tallers quinzenals de teatre - Tallers sostenibilitat (costura sostenible) –**

**1.- Benvinguda i presentació dels assistents**

Yolanda dona la benvinguda i presenta la Taula del Mas. Recorda que l'assistència a la Taula és un deure de les entitats signants del conveni i que determina la prioritat a l'hora de reservar espais.

Aquest espai és un espai obert a tothom, tant a col·lectius que teniu una relació més periòdica i habitual amb el Casal i també a la resta encara que mai hàgiu tingut cap mena de col·laboració amb la casa. Alguns dels objectius de la taula són: crear vincles i cohesió entre les entitats i grups de la casa, construir espais de programació conjunta, crear comunitat, ampliar la mirada, etc.

**2.- Presentació d'una nova entitat: Associació AKBAL.**

Akbal és una associació artística intercultural per a la transformació social, educació per al desenvolupament, medi ambient, diversitat cultural i igualtat de gènere. Generen processos artístics de transformació social i intercultural que potencien el diàleg, l'aprenentatge a través de projectes socioeducatius mitjançant la dansa, el teatre i la construcció sostenible dirigits a la població.

Treballen la seva part cultural a través de dues branques: la dansa i el teatre. També fan tallers reparació de bicicletes i jornades de recollida de brossa als parcs.



**3.- Presentació del Servei de Famílies Col·laboradores (SFC).**

A Barcelona existeixen famílies que, de manera temporal i per diferents circumstàncies, necessiten que altres persones els donin un cop de mà per atendre i cuidar els infants. **El SFC** és un servei de l'Ajuntament de Barcelona que pretén donar suport a aquestes famílies oferint-los una altra família propera que, durant un temps determinat, les complementi en la cura dels seus fills i filles.

Aquestes col·laboracions són: temporals, pròximes, complementàries i sempre acordades. Qualsevol persona pot col·laborar, no fa falta que tingui fills o filles. En aquest projecte han participat persones que estan solteres, companyes de pis, etc. Si voleu més informació, podeu escriure al **següent correu:** [sfc@bcn.ca](mailto:sfc@bcn.ca)

**4.- Espai de bones pràctiques. Okinawa Budo Shorei-Kan**

Okinawa Budo Shorei-Kan és una associació que vetlla per difondre les pràctiques i la filosofia de l'escola Shorei-Kan, també anomenada "de la cortesia i de les bones maneres", al Mas Guinardó. Shorei-Kan és una escola amb arrels del budisme zen que, a través de la pràctica marcial, persegueix l'equilibri integral de cos i ment. L'associació, afiliada a la Federació espanyola de Kobudo i a l'Associació del Mestre Toshio Tamano, hereu de la tradició Shorei-Kan, impulsa diversos tallers de defensa personal femenina i accions de suport a col·lectius en risc d'exclusió social. Així mateix, desenvolupa activitats relacionades amb la salut, com ara tallers gratuïts de primers auxilis i consciència corporal, entre altre.

### **El Pou. Grup d'estudis de la Vall d'Horta i la Muntanya Pelada.**

El Pou és un grup format per historiadors i divulgadors del patrimoni històric que té com a objectiu investigar, recuperar, fer valdre i difondre la història i el patrimoni dels barris del Districte d'Horta-Guinardó per apropar-lo a la ciutadania i vetllar per la seva preservació. Entre els seus eixos de treball es troben: la identificació d'espais i elements de memòria històrica susceptibles de desaparició, degradació o transformació, la cura pel manteniment i protecció del patrimoni, la recerca històrica d'elements poc documentats, així com la col·laboració amb associacions per treballar sobre aquestes qüestions. El Pou entén el coneixement del patrimoni històric com un element de sensibilització, cohesió social i transmissió de valors. Per això, promou activitats de divulgació com són les xerrades, rutes, xerrades o publicació d'una revista, entre altres.

### **6.- Micròfon Obert**

Ignasi (Afibrocat): Animem a tots i totes a assistir a la xerrada que tindrà lloc el 27 de novembre a les 18 h al Casal, sota el nom de **"Fibromiàlgia: realitats i mites"**.

Yolanda (Mercat de Pagès): Convida a assistir i a apropar-se al mercat que es realitza tots els dissabtes no festius a la pl. Carles Cardó Santjoan, de 10 a 14.30 h.

## **20.11.2024 XERRADA "FIBROMIÀLGIA, COM L'ESPORT T'AJUDA" U.E. HORTA**

A càrrec de la **Fundació Ared**. Agueda Rivas

Suport de l' **ACAF** Sonia Cejuela

Ponent **Ana Lobato**, fisioterapeuta de l'**Hospital del Mar**

Es fa una exposició de les malalties de Fibromiàlgia i Fatiga Crònica, per situar-nos en el marc real de la situació per poder efectuar exercici físic. Entenent que, com a malalties, no són de gravetat, tot i que el símptoma generalitzat és un 100% de dolor i un 83% de fatiga crònica, que comporta -com bé se sap- a alteracions cognitives, memòria, dèficit d'atenció.

Beneficis de l'exercici físic :

- Poder analgèsic
- Adrenalina, energia i vitalitat
- Dopamina, hormona del plaer
- Serotonina, estímul, confiança
- Endorfines: és un opioide Natural
- Oxicotina, hormona de l' amor
- Efecte directe sobre SNC i MSK (Sistema Nerviós Central i Muscular)

Recomanable l'**exercici aeròbic**, amb intensitat baixa o moderada.

**Força i resistència**, per exemple **Aquayim**. Contraccions muscular contra una resistència externa **loga**, **Taitxí**, **Txi-kung**, exercicis de concentració i relaxació mental.



La ponent, Ana Lobato



En definitiva, ens va servir per ratificar i contrastar els tallers que nosaltres ja estem oferint a nostres associats .

Ha servit també per donar-nos a conèixer a força persones de les assistents a la xerrada i a establir contacte amb la Fundació Ared .

## **22.11.2024 PRESENTACIÓ GUIA PER A LA PREVENCIÓ, DETECCIÓ I ACOMPANYAMENT DE PERSONES GRANS EN SITUACIONS DE SOLEDAT**

Ponent: Regina Martínez. Psicòloga responsable àrea de Solitud Ajuntament de Barcelona .

Moderadora: Gemma Páez. Responsable regidoria Gent Gran Districte

Afibrocat: Sylvia Sáez, Antonia Canales, Pilar Garcia, Ignacio Martínez

Un pas més dins de l'**estratègia municipal contra la soledat** que abasta el període **2020-2030**. Presentat bàsicament per als professionals, treballadores socials dels CAPS del districte, dels Casals de Gent Gran del districte, grups de treball dependents de l'Ajuntament i invitació a entitats que formen part de la taula de salut del Districte, entre elles **AFIBROCAT**

Complicat fer un resum escrit d'una temàtica tan densa:

- 1. Distingir entre la soledat i la gent gran de l'aïllament**, per això es relacionen uns factors de risc, inclosos en la guia que ens presenten.
- 2. Recomanacions i orientacions.** Atendre l'**acumulació de factors de risc descrits. Considerar les verbalitzacions indirectes** que puguin mostrar que les persones se senten soles. Construir **un mapa relacional** d'aquestes persones que creiem estan patint soledat o aïllament.



**3. Recurs de l'entorn amb els quals podem treballar conjuntament.** Com a, per exemple, Radars, Vincles, Barcelona cuida, Serveis Socials, etc.

En el nostre cas ja hem posat en pràctica i en marxa, a través de la coordinadora de socis/sòcies, un seguiment de les persones que menys utilitzen o no utilitzen els nostres serveis (teràpies, tallers, xerrades, sortides).

També els grups reduïts de les teràpies, perquè hi hagi una socialització i relacions personals (amb cert ordre).

Posarem en marxa en el moment de l'entrevista un diàleg que aconseguixi detectar una situació social de solitud o, perquè no, d'aïllament .

Tornar a incloure les tardes del cafè .



## **26.11.2024 PRESENTACIÓ AL CAP EL CARMEL COM A RECURS DE SALUT DEL DISTRICTE**

Continuant la nostra ruta marcada, per presentar la nostra associació al màxim d'espais de salut del districte, en aquesta ocasió seguim amb al CAP del Carmel, amb els professionals del centre, metges, infermeres, treballadors socials. Demanem des de l'Associació poder donar a conèixer els nostres fins i treball.

Assistents: 15 Persones professionals de l'equip del CAP del Carmel  
 Coordinadora CAP Ainhoa -Treballadora Social

Afibrocat: Maria Antonia Canales, secretària  
 Pilar Garcia, coordinadora  
 Ignacio Martínez, vicepresident

Vam tenir l'oportunitat de presentar la nostra Associació, amb els objectius clars de acollir i acompanyar. En aquesta ocasió sobre el desenvolupament de la malaltia no va caldre ser molt explícits, atès la professionalitat de l'auditori.

Si que enfortim la dedicació en els tallers que realitzem, tant amb una certa activitat física, **Zumba i Defensa Personal adaptada**, com en la resta de moviments més compassats com **Xikung, Mindfulness i Memòria** i més terapèutic com el **Reiki** , també el d'activitat de la ment **amb el grup Uszheimer** .

Un altre punt a destacar va ser l'entesa i compromís de l'entorn dels malalts, a nivell familiar, social i laboral, com podem comprovar per les experiències de les pròpies sòcies i socis o bé d'alguns professionals .

El nostre objectiu no és el del creixement de la nostra base, sinó el que més persones amb aquestes malalties de Fibromiàlgia i Fatiga Crònica puguin tenir un dia a dia amb més qualitat i sàpiguen que no estan soles.

Una molt bona acollida per part dels professionals, que esperem es pugui veure reflectida en contactes derivats des del mateix CAP.

**27.11.2024 XERRADA A CÀRREC DRA. ALMIRALL. "FIBROMIÀLGIA; MITES I VERITATS"**

**Interessant xerrada dels mites i veritats sobre la Fibromiàlgia, per la Dra Almirall**

La conferència que va fer de la doctora Almirall el 27 de novembre al **Casal d'Entitats Mas Guinardó** va ser tot un èxit.



Dra. Míriam Almirall i Sylvia Sáez



**FIBROMIÀLGIA;  
MITES I VERITATS**

**ENTRADA LLIURE**

**PONÈNCIA A CÀRREC DE  
DRA. MÍRIAM ALMIRALL**

- Reumatòloga amb àmplia experiència en fibromiàlgia.
- Coordinadora de la Unitat d'Expertesa en Síndromes de Sensibilització Central a Vall d'Hebron.
- Responsable de la línia de Fibromiàlgia, líder d'equip multidisciplinari.
- Ponent en congressos, cursos i simposis nacionals i internacionals.
- Més de 70 comunicacions científiques i 25 articles publicats.

**27 DE NOVEMBRE  
18:00H**

**PLAÇA DE SALVADOR RIERA,  
2. HORTA-GUINARDÓ 08041  
(CASAL MAS GUINARDÓ)**

**ORGANITZACIÓ:**  
 **AFIBROCAT®**  
 Associació d'ajuda per la FIBROMIÀLGIA de Catalunya

**ATENCIÓ!**  
 ES PREGA ALS ASSISTENTS EVITAR  
 FER SERVIR PRODUCTES QUE  
 CONTINGUIN PERFUM PER TAL DE  
 PROTEGIR LA SENSIBILITAT DE  
 LES PERSONES AMB SQM, SPC I FM.

**AMB LA COL·LABORACIÓ DE:**

 **Generalitat de Catalunya**  
 Departament de Salut

 **Obra Social**  
 Fundació Tel. 091

 **VOLUNTARI** 

**PONÈNCIA DRA. ALMIRALL EL  
27 NOVEMBRE!**

La seva xerrada va estar molt interessant, ja que va exposar l'estudi realitzat juntament amb el seu equip de la Fibromiàlgia, fatiga i sensibilitat múltiple. Va ser distesa en les causes, motius i els detonants que poden causar aquesta malaltia.

Mes de 60 persones, que al final van participar en precís i preguntes molt interessants, resoltes totes per la Dra. Almirall.



Participació de socis i sòcies

**Gràcies a totes i a tots per haver assistit i participat en aquest esdeveniment.  
Sense la vostra presència no hagués estat possible!**

**29.11.2024 TROBADA FCVS CONNECTA'T – BEN A PROP TEU**

**VOLUNTARIS.cat**

**CONNECTA'T**

Espai de treball compartit i coordinació d'entitats de Barcelona

**Divendres 29 de novembre** de 9.30 h a 10.30h

LLOC: Sala de reunions virtual (Plataforma Teams)\*

**Ben a prop teu!**

Sessió d'intercanvi i coneixement amb Enric Canet,  
**vocal de pobresa de la FCVS.**

**Enric Canet** és una figura clau en el panorama de l'activisme social a Catalunya, conegut per la seva tasca educativa i de suport a les comunitats més vulnerables. Des de fa anys, la seva vida i trajectòria s'han centrat en la lluita per la igualtat d'oportunitats i la justícia social, especialment a través del Casal dels infants del Raval i altres entitats rellevants del tercer sector.

**Fer Xarxa**

Casal dels Infants  
 Fundació Tot Raval  
 Consell Associacions Barcelona  
 Consell Cooperació Solidaritat Sta. Coloma  
 Consell de Ciutat Barcelona  
 FCVS  
 ECAS  
 Consell Associacionisme Voluntariat

Enric Canet (ecanet@casaldelsinfants.org)

**Casal dels Infants**  
 acció social als barris

**O servim a la transformació social ...  
 o no servim per a res**

Ben a Prop  
 29 novembre 2024



**Conclusió de la jornada**

En l'actualitat es fa cada vegada més complicat la integració de les persones vingudes de fora, tant per les diferents cultures i religions d'aquestes persones, com per part de la societat catalana en general. Menys empatia, més egoisme, menys temps de dedicació altruista. No obstant això, la joventut cada vegada integra més i millor aquests valors.

I des de la FCVS i les entitats, associacions federades com la nostra, seguirem treballant en aquesta línia d'integració, on entitats com Afibrocat, molt enfocades en la salut de les persones, també podem continuar fent que aquesta integració sigui més notable.

## 10.12.2024 CONSELL DE SALUT DISTRICTE HORTA - GUINARDÓ

Dia 10 de desembre de 2024, a les 17.30 h

Lloc: Sala Biblioteca de l'Hospital Sant Rafael

Assisteixen per part d'Afibrocat: **Pilar Garcia**, coordinadora i **Ignacio Martínez**, vicepresident

Amb el següent **ordre del dia** :

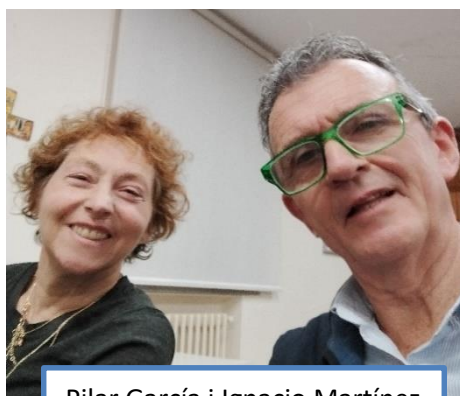
1. Aprovació, si s'escau, de la darrera acta
2. Presentació de la memòria de la Taula de Salut Mental del districte d'Horta-Guinardó
3. Estat de l'accessibilitat a l'Atenció Primària
4. Presentació de les candidatures a la Vicepresidència del Consell i a la Comissió Permanent, invitacions en els casos que s'escaigui.
5. Torn obert de paraula

Queden aprovades els punts 1 i 4 .

Es proposa per als propers Consells de Salut, que a més d'una exposició de resultats numèrics, sigui més participativa pel que fa a les demandes de les entitats allà representades i que componen el Consell de Salut del Districte .



Jordi Villar, Tècnic de Salut del Districte  
 Alba Bermejo, Consellera de Salut d'Horta-Guinardó



Pilar García i Ignacio Martínez

## 12.12.2024 DIA INTERNACIONAL VOLUNTARIAT SOCIAL

**Assisteixen: LA JUNTA EN PLE, a excepció del tresorer per motius de treball.**

"En el marc del Dia Internacional del Voluntariat, reivindicuem el reconeixement del voluntariat per la seva contribució al progrés social i a la convivència.

A Catalunya, un 13% de la població fa voluntariat. Amb situacions d'emergència com la de la COVID o la DANA la implicació de la població augmenta.

Però la realitat és que **1,9 milions de persones reben acompanyament de les entitats socials**, per tant, el voluntariat és necessari cada dia per transformar una societat cada cop més desigual."

**Quin és el perfil de la persona que fa voluntariat?**

60% són dones  
 59% tenen 55 anys o més  
 86% nascudes a l'Estat espanyol  
 56% amb estudis universitaris  
 67% es defineixen d'esquerreres o centre esquerra

Font: 'Acceso y participación al voluntariado en España' (Novembre 2024, FCVS)

## Feliç Dia Internacional del Voluntariat!

En un any en què les inundacions de la DANA han fet evident la **força transformadora del voluntariat**, volem reconèixer la tasca de totes aquestes persones voluntàries, i també les que us comprometeu dia a dia amb les entitats per promoure una societat més justa que prioritzi el bé comú.

**Gràcies pel vostre compromís** per desenvolupar una societat més humana, corresponsable i democràtica!



### 10.15 h – Taula rodona ‘Voluntariat transformador i acció social comunitària: reptes de futur’

- Montse Tarridas, tècnica de Fem Xarxa d'Apropa Cultura
- Regina Garcia, tècnica de voluntariat i acció comunitària de la Fundació Marianao
- Aida Leal, directora de l'Espai Veïnal Calàbria 66
- Anna Alonso, treballadora social de la Fundació Casa Asil de Sant Andreu i membre de la Taula de Salut Comunitària de Sant Andreu
- Beth Bàrbara, cap de Departament d'Equipaments de Proximitat i Política Comunitària de l'Àrea de Drets Socials, Salut, Cooperació i Comunitat de l'Ajuntament de Barcelona

Nosaltres, com Afibrocat i entitat federada, ens sentim de ple identificats amb aquest compromís de voluntariat, i seguirem en aquesta línia, d'acollir i acompanyar. Els nostres tallers i teràpies també estan dirigits majoritàriament per voluntaris, sense ells seria molt difícil i complicat donar tot el que estem donant. **ÉS UN ORGULL!**



D'esquerra a dreta:  
 Tonyi Canales  
 Nieves Blancafort  
 Sylvia Sáez  
 Ramon González  
 Pilar García  
 Ignacio Martínez

## 14.12.2024 PARADETA DE NADAL 2024

Dissabte 14 de desembre, es va presentar fred i una mica ventós, però això no va desanimar ni als voluntaris que van muntar i atendre la paradeta, ni a tots els que es van apropar a compartir unes bones abraçades i col·laborar amb l'adquisició de les precioses creacions nadalenques, fetes per les sòcies del Taller de manualitats.

Artesania pura i enguany podríem dir que més del 80% material reciclat i natural. És una de les tres paradetes on la teràpia de creativitat i desenvolupament cognitiu, queda reflectida en el final d'aquestes peces, donant més que satisfetes i emocionades les hores i hores que aquest taller de socis – sòcies dediquen durant l'any.





**VISITA DE LA CONSELLERA ALBA BERMEJO  
 A LA PARADETA D'AFIBROCAT**

Quan ja es va fer fosc, van rebre la visita de l'**Alba Bermejo, Consellera de Salut d'Horta-Guinardó**, que es va fer una foto amb els voluntaris que hi havia a la carpa d'Afibrocat en aquell moment.

**18.12.2024 TROBADA NADALENCA DE GERMANOR AFIBROCAT 2024**

Quina millor manera de tancar l'any que d'una manera simpàtica i entretinguda, en la qual poder parlar, riure, compartir i, perquè no, descarregar-nos d'algun mal moment, que trobar-nos al local, les persones de l'associació que van poder fer-ho.

Són aquests espais, a més dels tallers i teràpies, on es fa la fortalesa de l'associació, ens quedem amb ganes de més temps i esperem poder repetir-ho en més ocasions l'any 2025 .



**Unes bones imatges millor que mil paraules!**

## BALANÇ SOCIAL. ENSENYA EL COR. XARXA ECONÒMICA SOLIDÀRIA - XES

Enguany l'Associació també ha aconseguit el Segell del Balanç Social. En Afibrocacat ens esforcem per contribuir als valors de una economia social i solidària.



Benvolguts/des Associació AFIBROCAT "Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004",

Des de la comissió de Balanç Social de la XES ja hem validat les dades del vostre balanç i us informem que la vostra organització compleix amb els estàndards ètics de l'economia social i solidària.

A partir d'ara, ja teniu disponible el vostre informe de resultats en PDF i el segell del balanç social amb el vostre NIF a la vostra àrea de DOCUMENTS d'Ensenya el Cor (part superior esquerra del taulell d'inici, una vegada introduïts el vostre usuari i contrasenya). Us animem a ensenyar el cor! feu-los públics i a difoneu-los com a element de transparència.



## LA LOTERIA AMB QUÈ COMPARTIM SORT I COL·LABORACIÓ



## 8. Teràpies en Afibrocacat

### Zumba adaptat



### Reiki

Teràpia natural basada en canalitzar l'energia a través de les mans.

Serveix per aconseguir un equilibri mental, emocional i físic.

Té un efecte immediat, ja que proporciona calma i tranquil·litat.

Activa el sistema immunològic, equilibra i incrementa el benestar, modifica patrons de conducta

### Alleuja tensions físiques i mentals



### Alleuja el dolor



És una teràpia complementària i de suport als tractaments mèdics, ja que ajuda a la cicatriçació i energitza tot l'organisme

**Taller activació de la ment.  
Fundació Uszheimer**



**Memòria i Mindfulness**



**Chikung  
suau**





**Aquagym**  
 És una activitat que ens permet fer moviments dins l'aigua, sense la necessitat de fer grans esforços, ens ajuda a relaxar-nos, a estirar els nostres músculs i els enforteix.



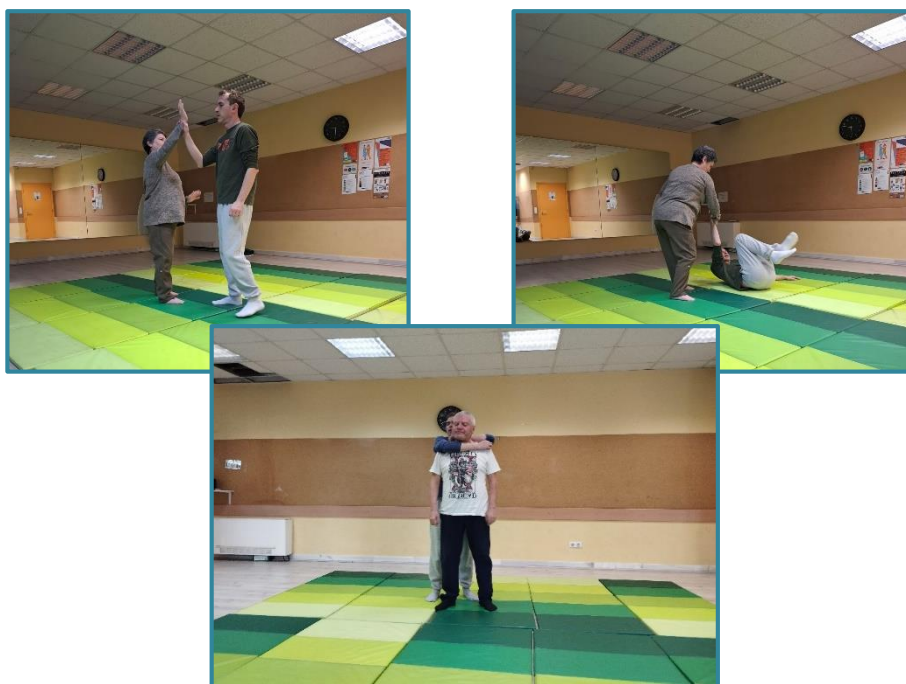
És una teràpia relaxant i divertida, en la qual s'interactua

**Taller  
de  
Manualitats**



### Taller d'autodefensa personal

Dirigit pel nostre voluntari **Albert Jiménez**, on passem estones on riem, ens ajuda a reforçar el nostre empoderament i ens ensenya que, malgrat les nostres limitacions, tenim recursos molt potents



|  <b>TALLERS CURS 2024-2025</b><br>Associació AFIBROCAT (Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004)  |                                                                                                                    |                 |                                                                   |                                   |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| DIES                                                                                                                                                                                                                                                                                       | TALLER                                                                                                             | HORARI          | LLOC                                                              | DIRIGIT                           | PREU                       |
| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ZUMBA ADAPTAT</b>                                                                                               | 11:00h a 12:00h | Casal d'entitats Mas Guinardó<br>Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona | Mariela                           | GRATUÏT                    |
| DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>CHI KUNG Mar</b>                                                                                                | 10:30h a 11:45h | Namasté, c/Varsòvia, 52 BCN                                       | Mar López                         | 25 €/mes                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>REIKI (en grup)</b>                                                                                             | 10:00h a 12:00h | CC MATAS I RAMIS,<br>C/Feliu i Codina, 20 BCN                     | VOLUNTARIS DE REIKI               | GRATUÏT<br>(demandar hora) |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>ACTIVACIÓ DE LA MENT</b>                                                                                        | 16:30h a 18:00h | CC MATAS I RAMIS,<br>C/Feliu i Codina, 20 BCN                     | Fundació Uszheimer                | 14€/mes                    |
| DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>CHI KUNG Mar</b>                                                                                                | 19:00h a 20:15h | Namasté, c/Varsòvia, 52 BCN                                       | Mar López                         | 25€/mes                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Taller de MINDFULNESS<br/>QUINZENAL</b>                                                                         | 18:30h a 19:15h | Casal d'entitats Mas Guinardó<br>Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona | Alicia Santos                     | GRATUÏT                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Taller de MEMÒRIA<br/>QUINZENAL</b>                                                                             | 19:15h a 20:00h | Casal d'entitats Mas Guinardó<br>Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona | Alicia Santos                     | GRATUÏT                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Taller CHIKUNG "suau"<br/>QUINZENAL</b>                                                                         | 18:30h a 19:30h | Casal d'entitats Mas Guinardó<br>Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona | Kath Ramos Lagos                  | GRATUÏT                    |
| DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>AQUAGYM</b>                  | 12:00h a 13:00h | UE Horta<br>C/ Feliu i Codina, 27                                 | Priscila                          | GRATUÏT                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Taller de MANUALITATS</b>  | 18:00h a 19:00h | Casal d'entitats Mas Guinardó<br>Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona | Nieves i Sylvia                   | GRATUÏT                    |
| DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Defensa Personal</b>                                                                                            | 17:00h a 18:00h | CC MATAS I RAMIS,<br>C/Feliu i Codina, 20 BCN                     | Alberto Jimenez                   | GRATUÏT                    |
| TALLERS EXTERNS A L'ASSOCIACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                    |                 |                                                                   |                                   |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Xikung Activa't als Parcs</b>                                                                                   |                 | Parcs de Barcelona                                                | Triptic                           | GRATUÏT                    |
| DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Taller de manualitats<br/>Retroba't amb tu</b>                                                                  | 17:30 a 19:00h. | Casal d'entitats Mas Guinardó<br>Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona | Inscripcions<br>Tel. 93 446 14 29 | GRATUÏT                    |

## 9. Epíleg

Enguany, a més de complir els 20 anys, ha estat un any diferent per a l'associació, ja que al capdavant estem una nova Junta. Persones disposades a prendre el testimoni amb il·lusió, encara que sabem que no és fàcil i seguirem amb el mateix lema d'acollir il·lusionat, reforçant els valors de l'entitat: solidaritat, qualitat, eficiència, eficàcia, empatia, creació i superació.

Vaig començar a formar part d'aquesta associació l'any 2017 i em vaig unir com a voluntària al taller de manualitats compartint amb altres sòcies aquesta tasca de crear, sent ben acollida -un dels lemes d'aquesta entitat- i, a poc a poc, vaig ser un esglaó més compartint el poder aportar algunes idees diferents per poder treballar en equip, col·laborant en altres activitats.

Va arribar el moment decisiu, prendre la decisió d'agafar, juntament amb altres companyes i companys, les regnes d'Afibrocat, amb l'ànim de no deixar que l'associació arribés a la seva fi. Em semblava molt trist que els socis i sòcies quedessin deseparats, tot i que sempre hi ha un principi i un fi, per a la nostra Associació encara no ha arribat aquest moment.

La il·lusió d'aquest curs ha estat aconseguir nous tallers i reforçar els ja existents, treballar al costat de les persones, donant un suport emocional, mostrar un acompanyament en el dia a dia, veient si se'l pot ajudar dins de les nostres possibilitats, entre altres moltes coses més.

Volem que el soci i sòcia s'impliqui i participi en aquesta petita associació, per així poder mitigar aquesta malaltia i que es faci més gran amb la nostra empenta, fortalesa i ganes. Estic segura que ho aconseguirem!

A tots els components d'aquesta associació us dono les gràcies.

*Les nostres ments són, per naturalesa, lluminoses.  
 En tot moment, des del primer instant en què sorgeix  
 la consciència, la seva espurna és brillant.  
 No obstant, a la ment no il·luminada, aquesta  
 espurna queda coberta per les impureses de  
 l'avarícia, l'odi i l'engany. Aquestes impureses  
 obstrueixen la brillantor de la ment, deixant-la fosca i  
 miserable.*

**Bhante Henepola Gunaratana**  
*(Vuit passos de plenitud mental cap a la felicitat)*



**SYLVIA SÁEZ - PRESIDENTA**