



Memòria 2025

AFIBROCAT

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 2025.....	9
5. Què fem?	9
6. Informació econòmica	14
7. Activitats 2025	16
7.1 Desenvolupament Activitats 2025	18
8. Teràpies en Afibrocat	95
9. Epíleg	99



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 2025:

- Projecte Parlem Obertament a Horta-Guinardó
- Apropa-Cultura ciutat de Barcelona
- Som un punt Lila de la Xarxa de Punts Lila al barri d’Horta
- Fundació 12 de Maig

El nostre lema: **ACOLLIR, COMPARTIR I ACOMPANYAR**

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



1. Introducció

Nom: Associació AFIBROCAT, inscrita amb el N° 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 Síndrome de 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 3% de la població, de la qual el 90% són dones (encara que els últims informes que es tenen el situen al voltant del 70% de 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 que 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'aconseguir és reeducar aquest cervell. No tenim cap malaltia psicològica, 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 d'aconseguir viure -no sobreviure- el present.

Nosaltres no en som responsables, no volem que ens passi, però sí 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 més 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 el síndrome de 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

MISSIÓ

- 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.



Memòria d'activitats '25

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 a informar-los el que significa estar en una associació i el que, com a futur/o soci/a, pot donar i rebre.

Actualment ja tenim un protocol per fer les sòcies i socis presencialment i fer-ne un seguiment de totes elles, aconsellant que vinguin acompanyades d'un familiar (parella, fills o germans).

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 ganades 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 ganades de resoldre tots els obstacles que anaven sorgint.

L'any 2024, en què l'Associació va complir 20 anys de vida, una nova Junta va recollir el testimoni de mans de l'anterior, amb el compromís de continuar amb el camí que va iniciar un grup de dones valentes i, a més a més, col·laborar amb altres entitats i associacions que, com la nostra, tenen l'objectiu de fer més visibles les malalties que cursen amb les Síndromes de Sensibilització Central.

Hem aconseguit fer-nos presents al barri, com ho demostra que el any 2015, el districte d'Horta –Guinardó 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 21 anys d'història. I no només continuem amb aquesta línia, sinó que durant l'any 2025 hem incrementat la nostra participació en diferents projectes de salut, tant al Districte com a la ciutat de Barcelona.

Memòria d'activitats '25

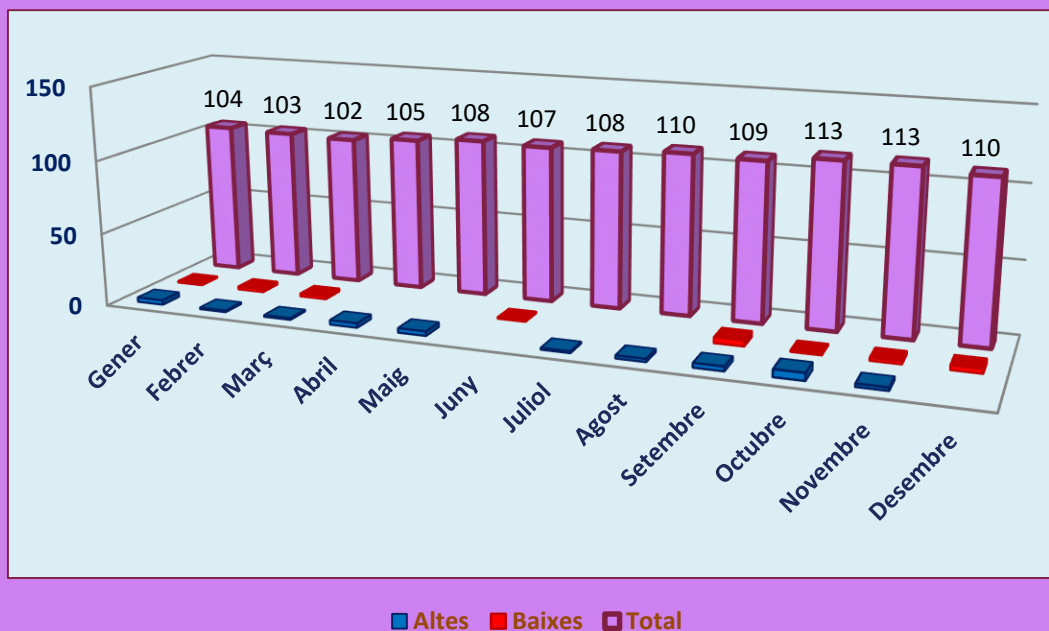
LOCAL



El nostre espai.

COMPOSICIÓ DE LA BASE

Variació nombre sòcies/socis 2025



Desembre 2024 = 102

Desembre 2025 = 110

Presentació personal de la Junta Directiva



Em dic **Sylvia Sáez**, sòcia des de l'any 2017 i des de febrer del 2024 sóc la **presidenta** d'Afibrocat.

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 de febrer del 2024 sóc el **vicepresident** d'Afibrocat.

- ✓ Representant i portaveu de l'Associació davant de les entitats oficials, públiques y privades.



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'Afibrocat, tasca amb la que puc aportar el meu granet de sorra

Em dic **Antonia Canales**, sòcia des de l'any 2022. Des de febrer de 2024 sóc la **secretària** d'Afibrocat



Em dic **Pilar García**, sòcia des de l'any 2009.

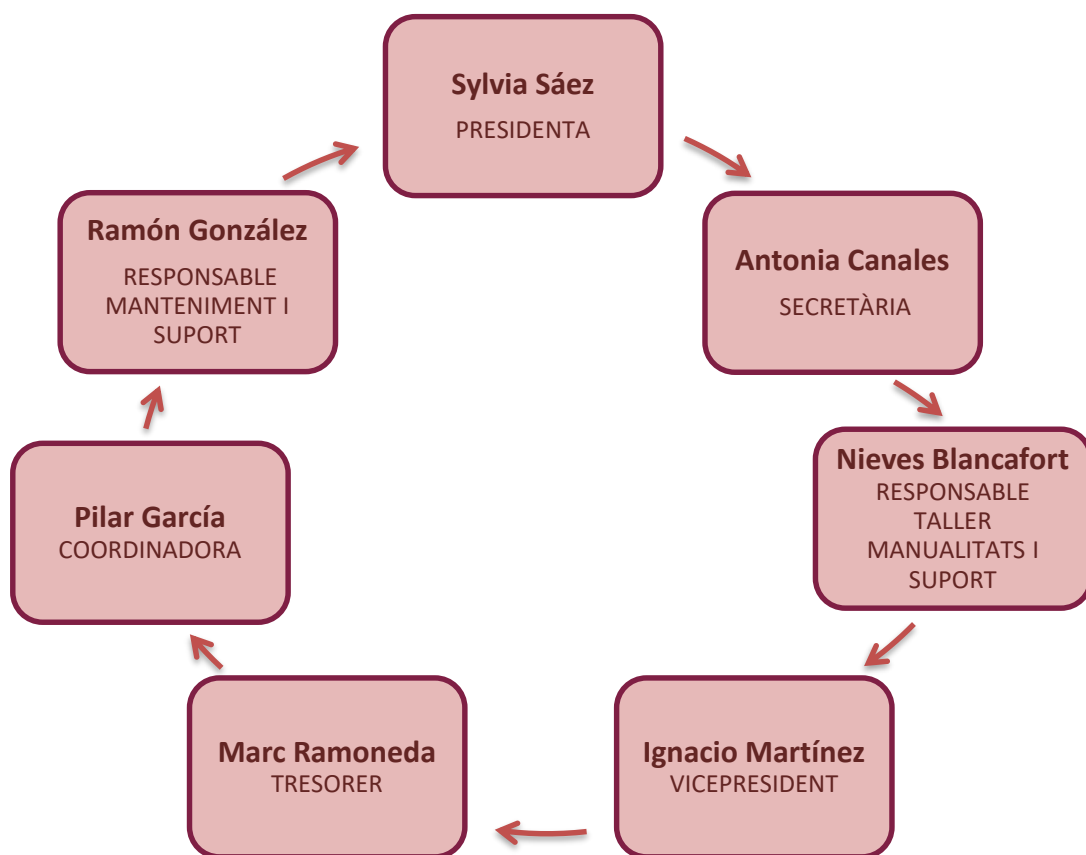
Des de febrer de 2024 sóc la **coordinadora** d'Afibrocat

Em dic **Nieves Blancafort**, sòcia des del 2004, quan va néixer Afibrocat. Sóc **vocal** de la Junta des de febrer de 2024



Em dic **Ramón González**, soci des de l'any 2023. Sóc **Vocal** de la Junta des de febrer de 2024

ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMENT



Junta AFIBROCAT 2025

4. Objectius 2025

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 socis 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 persones associades 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/socis 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 els/les socis/es.

5. Què fem?

L'ASSEMBLEA GENERAL

El dia més important per els/les socis/es 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/a
- ✓ 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 nous associats/des
- ✓ És el moment d'inscriure's a les teràpies i participar de la feina que es genera dins l'associació
- ✓ És el moment de demostrar-nos que l'associació és de tot el col·lectiu de sòcies i socis
- ✓ 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; a l'adhesió d'APROPA CULTURA des de la FCVS per poder tenir accés a museus, obres de teatre, dansa i altres espectacles, a preus reduïts per a persones amb discapacitat. Donarem més visibilitat a les nostres malalties a través de podcasts participant a la Radio que Rutlla.

A la **Fundació 12 de Maig**, creada al novembre d'enguany, **formem part del Comité Social i d'Acció Cívica**, amb l'objectiu principal d'impulsar **accions concretes per un millor coneixement científic, sanitari i social** d'aquestes malalties, millorar la **formació dels professionals de la salut i de l'àmbit social**, i amb la finalitat d'interès general de contribuir a una **atenció sanitària i social més adequada i efectiva, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones afectades.**

- Consell de Salut del districte Horta- Guinardó (*mensual*)
- Consell Dones del Districte Horta- Guinardó (*mensual*)
- Equip Coordinador Voluntariat de Barcelona (*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 pel Cap d'Horta
- Grup Impulsor per la Salut i Educació Infanto-Juvenil – Adults Barri d'Horta
- Adhesió al Compromís "Barcelona contra la Soledat" Ajuntament de Barcelona
- Projecte Parlem Obertament a Horta-Guinardó
- Apropa-Cultura ciutat de Barcelona
- Taula del Mas
- Som un punt Lila de la Xarxa de Punts Lila al barri d'Horta
- La Radio que Rutlla, radio comunitària creada aquest 2025 al Guinardó
- Fundació 12 de Maig



Memòria d'activitats '25

REUNIONS DE JUNTA AFIBROCAT 2025

- 2025.01.17PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.02.07PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.03.07PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.04.11PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.05.23PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.06.25PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.09.10PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.10.03PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.11.07PRESENCIAL, AL LOCAL
- 2025.12.05PRESENCIAL, AL LOCAL

ASSEMBLEES

- 2025.06.03 | A.G. ORDINÀRIA. *Centre Cívic Matas i Ramis*. Curs 2024
- 2025.09.04 | A.G. ORDINÀRIA. *Casal d'Entitats Mas Guinardó*. Presentació nou curs

REUNIONS AMB LA FEDERACIÓ CATALANA DEL VOLUNTARIAT SOCIAL (FCVS)

- 2025.01.30 - (*on-line*)
- 2025.02.07 - (*on-line*) Equip coordinació de Barcelona
- 2025.02.21 - SALA D'ACTES ROSA SENSAT. Avda. Drassanes, 3
- 2025.03.07 - (*on-line*) Equip coordinació de Barcelona
- 2025.03.28 - (*on-line*)
- 2025.04.11 - (*on-line*) Equip coordinació de Barcelona
- 2025.04.25 - (*on-line*)
- 2025.05.09 - (*on-line*) Equip coordinació de Barcelona
- 2025.05.30 - CALÀBRIA, 66 – EDIFICI MUNICIPAL
- 2025.06.06 - (*on-line*) Equip coordinació de Barcelona
- 2025.06.19 - (*on-line*) Assemblea General Ordinària FCVS
- 2025.06.27 - (*online*)
- 2025.09.17 - Apropa Cultura – LICEU DE BARCELONA
- 2025.09.19 - SALA D'ACTES ROSA SENSAT. Avda. Drassanes, 3
- 2025.10.31 - Bosc Turull
- 2025.11.28 - Apropa Cultura - TNC
- 2025.12.01 - DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT

CONSELLS DE SALUT I DE LA DONA

2025.01.23	CONSELL DE LA DONA. Seu Districte
2025.03.08	CONSELL DE LA DONA – Celebració Dia de la Dona
2025.03.20	CONSELL SECTORIAL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ- Casal del Carmel
2025.04.01	CONSELL DE LA DONA. Seu Districte
2025.05.05	CONSELL DE LA DONA. Seu Districte
2025.07.21	CONSELL SECTORIAL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ- Sala Actes Casal Mas Guinardó
2025.09.18	CONSELL DE LA DONA. Preparació 35 aniversari
2025.11.27	CONSELL SECTORIAL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA GUINARDÓ- Seu del Districte

ACTES I/O XERRADES QUE HEM ORGANITZAT NOSALTRES

2025.01.08	REUNIÓ AMB CONSELLERA DISTRICTE HORTA-GUINARDÓ, Seu del Districte
2025.01.31	CREACIÓ GRUPS DE TREBALL AMB SÒCIES I SOCIS, PER XERRADES I SORTIDES
2025.02.15	TROBADA DINAR VOLUNTARIS/ES AFIBROCAT – Casa de los Navarros
2025.03.29	SORTIDA AFIBROCAT GYMKANA – Curioses històries de Barcelona
2025.04.07	TROBADA AMB AFAMMCA – ACFAMES, c. Frederic Rahola, 33
2025.05.05	TROBADA RESPONSABLE CAP SANLLEHY – Psicòloga responsable programa Pacients FM i SFC
2025.05.15	TROBADA EQUIP CONSULTA'M, preparació taller grupal - Psicòlegs
2025.05.19	PRESENTACIÓ EQUIP PROFESSIONAL DEL CSMA, Carrer Arquitectura
2025.05.22	XERRADA DRA. ELISABETH BARBA, Sala actes Casal Mas Guinardó
2025.10.25	SORTIDA SOCIOCULTURAL MUSEUS PALMERO, Sant Genís
2025.11.21	TROBADA AMB PSICÒLOGA, possible taller de TERÀPIA-GRUPAL
2025.12.01	TROBADA AMB DIPUTACIÓ BARCELONA, millora projecte (<i>on-line</i>)

PARADES

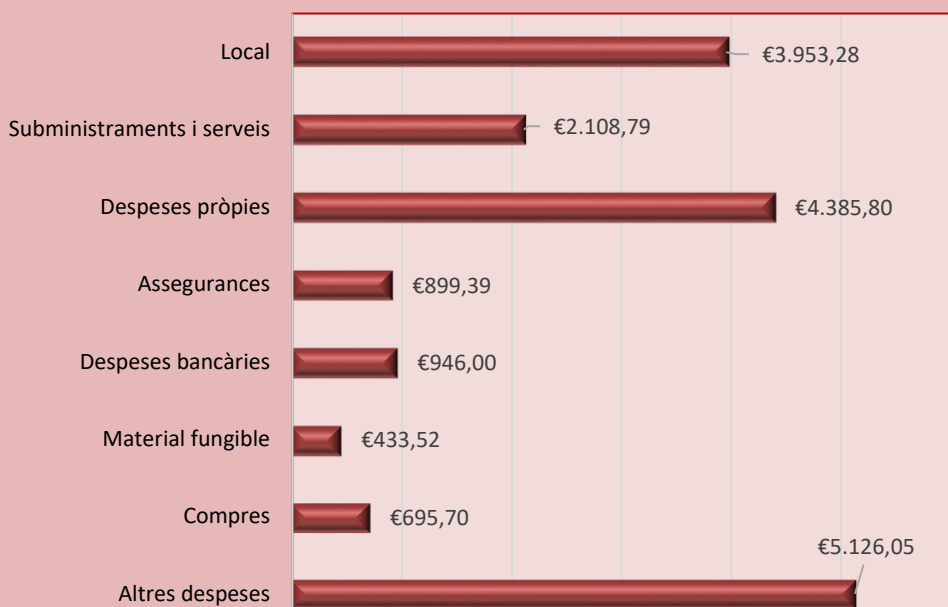
2025.04.23	PARADA SANT JORDI. Carrer Lisboa
2025.05.18	PARADA DIA MUNDIAL FM I FSC. Plaça d'Eivissa
2025.12.13	PARADA NADAL. Plaça d'Eivissa

ACTES O XERRADES EN QUÈ HEM ASSISTIT I/O PARTICIPAT

2025.01.09	PRESENTACIÓ SUBVENCIONS AJUNTAMENT 2025. <i>Torre Jussana</i>
2025.01.21	GRUP IMPULSOR PER A LA SALUT I EDUCACIÓ INFANTO-JUVENIL D'HORTA, <i>AVV Horta</i>
2025.02.06	JORNADA DE L'EXPERIÈNCIA DE PACIENT – <i>On-line</i>
2025.02.20	19a. TAULA DEL MAS GUINARDÓ
2025.03.05	PRESENTACIÓ SUBVENCIONS DIPUTACIÓ BARCELONA – <i>On-line - Local</i>
2025.03.06	CELEBRACIÓ DIA DE LA DONA EN CASAL D'ENTITATS MAS GINARDÓ
2025.03.08	CELEBRACIÓ DIA DE LA DONA – CONSELL DE LA DONA – <i>Casal Font d'en Fargues</i>
2025.03.17	PROJECTE PARLEM OBERTAMENT A HORTA-GUINARDÓ – <i>On-line</i>
2025.03.25	PROTOCOL FORMACIÓ D'ATENCIÓ EN CAS D'ACCIDENT, ARÇ, <i>On-line, Local</i>
2025.03.26	FORMACIÓ TÈCNICA I TRUCS PER COMUNICAR EFICIENTMENT XARXES, <i>Barcelona Activa</i>
2025.04.11	FORMACIÓ PER SUBTITULAR VÍDEOS (<i>APPS – Voluntaris</i>)
2025.04.30	PARLEM OBERTAMENT – <i>On-line</i>
2025.05.06	JORNADA PARLEM OBERTAMENT – <i>Plaça d'Eivissa</i>
2025.05.19	PÒDCAST en Ràdio Mas Guinardó, <i>presencial</i>
2025.05.29	CONSELL DE BARRI – <i>Horta-Guinardó, al Centre Cívic Matas i Ramis</i>
2025.06.05	TAULA DEL MAS GUINARDÓ, <i>al Casal d'Entitats Mas Guinardó</i>
2025.06.06	PARTICIPACIÓ CAP SANLLEHY, <i>Famílies de malalts amb FM i SFC</i>
2025.06.19	PARTICIPACIÓ FESTA CASAL GENT GRAN D'HORTA, <i>C. Feliu i Codina</i>
2025.06.21	FEM BARCELONA – Presentació entitats des de Regidoria, <i>L'Ateneu Horta</i>
2025.07.15	XARXA PUNTS LILA AL BARRI D'HORTA (3 dies formació) <i>Centre C. Matas i Ramis</i>
2025.07.16	TAULA DE SALUT AJUNTAMENT BARCELONA – Síndromes SSC
2025.10.09	TAULA DEL MAS, <i>Casal Mas Guinardó</i>
2025.10.20	TROBADA RADIO COMUNITÀRIA, "LA RÀDIO QUE RUTLLA" – <i>Casal Mas Guinardó</i>
2025.10.22	MAPEIG SALUT BARRI D'HORTA, Última jornada
2025.11.06	ASSEMBLEA CASAL MAS GUINARDÓ, <i>Casal Mas Guinardó</i>
2025.11.11	GRUP IMPULSOR SALUT INFANTO-JUVENIL D'HORTA, <i>Seu AVV Horta</i>
2025.11.13	CONFERÈNCIA MAYTE SERRAT. Cicle Vall Hebron, <i>Biblioteca Vall Hebron</i>
2025.11.24	COMISSIÓ SEGUIMENT CAP-CUAP LA CLOTA - HORTA
2025.11.25	PRESENTACIÓ FUNDACIÓ 12 DE MAIG, <i>Auditori l'ILLA</i>
2025.12.01	PARLEM OBERTAMENT, <i>On-line</i>
2025.12.11	TROBADA ENTITATS CASAL MAS GUINARDÓ, <i>Casal Mas Guinardó</i>

6. INFORMACIÓ ECONÒMICA

Destí de les despeses 2025



Origen dels ingressos 2025



COMPTES ANUALS 2025 Associació Afibrocat

DESPESES 2025			INGRESSOS 2025		
600	Productes ecològics	395,19 €	700	Venda de manualitats	1.831,00 €
601	Compra material manualitats	171,97 €	705	Venda de tiquets	120,00 €
602	Material divers i de consum	20,45 €			
607	Uszheimer (taller activació de la ment)	1.590,00 €	706	Venda de roses	1.200,00 €
	Artemisia (taller de Chi kung)	400,00 €			
	Taller d'Arteteràpia	450,00 €	721	Quotes de socis	6.635,00 €
	Taller d'Aquagym	1.347,20 €			
	Taller de Zumba	212,00 €	722	Loteria Nadal	969,00 €
621	Lloguer local	3.329,18 €		La Grossa	277,00 €
622	Reparació i manteniment	124,10 €			
	Neteja local	500,00 €	724	Subven. Ajuntament Barcelona	2.000,00 €
625	Assegurança Local	273,00 €			
	Assegurança Respon. Civil i Junta	540,39 €			
	Assegurança Federació Voluntaris	86,00 €	728	Donació Fundació La Caixa	2.000,00 €
626	Despeses bancàries (cobrament rebuts...)	946,00 €			
627	Publicitat (impressió, material de difusió)	128,54 €	740	Donacions diverses	240,00 €
628	Electricitat	324,00 €			
	Aigua	525,63 €			
629	Servei Comptabilitat externa	2.149,19 €	759	Per activitats diverses (tallers)	1.473,00 €
	Suport informàtic, hòsting i Dropbox	494,96 €			
	Telefonia mòbil	1.150,37 €	778	Extraordinari (La Grossa 2024)	535,50 €
	Fotocòpies i material oficina	241,87 €			
	Correus	108,79 €			
	Dietes, menjar, begudes	852,85 €			
	Transport	74,00 €			
	Material per activitats	171,20 €			
	Sortides en grup	200,00 €			
	Renovació patent i marca	1.548,05 €			
	Protecció de dades	193,60 €			
129	Resultat exercici	-1.268,03 €			
TOTAL			TOTAL		
		17.280,50 €			17.280,50 €

7. Activitats 2025

PRIMER TRIMESTRE (GENER – FEBRER - MARÇ 2025)

2025.01.08	Reunió amb la Consellera de Salut del Districte Horta-Guinardó, Sra. Alba Bermejo, a la Seu del Districte	Pàg. 18
2025.01.09	Presentació de subvencions Ajuntament de Barcelona 2025 (en Torre Jussana)	Pàg. 19
2025.01.17	Coordinadora Voluntariat Social de Barcelona – <i>ON-LINE</i>	Pàg. 20
2025.01.21	Grup Impulsor per a la Millora de la Salut Infanto-Juvenil d'Horta (seu AVV HORTA)	Pàg. 21
2025.01.23	Consell Dones del Districte Horta-Guinardó	Pàg. 21
2025.01.30	CONNECTA'T FCSV Sessió 2025 – <i>ON-LINE</i>	Pàg. 23
2025.01.31	Creació Grups de treball Afibrocat per preparar Sortides i Ponències (Casal Gent Gran d'Horta)	Pàg. 24
2025.02.06	Jornada de l'Experiència de Pacient i Participació, 1a. edició – <i>ON-LINE</i>	Pàg. 25
2025.02.07	Coordinadora Voluntariat Social de Barcelona – <i>ON-LINE</i>	Pàg. 26
2025.02.15	Jornada Convivència Voluntaris d'Afibrocat (Casa de los Navarros).	Pàg. 27
2025.02.20	19a Taula del Mas – Casal Mas Guinardó	Pàg. 28
2025.02.21	CONNECTA'T FCVS. Cultura i transformació social	Pàg. 30
2025.03.05	Presentació de Subvencions Diputació de Barcelona	Pàg. 32
2025.03.06	Celebració del Dia de la Dona, al Casal d'entitats Mas Guinardó	Pàg. 33
2025.03.08	Consell Dones del Districte Horta-Guinardó – Celebració Dia de la Dona	Pàg. 34
2025.03.17	Projecte Parlem Obertament, a Horta-Guinardó – <i>ON-LINE</i>	Pàg. 35
2025.03.20	Consell sectorial de la Salut, Districte Horta-Guinardó	Pàg. 36
2025.03.25	Protocol Formació d'atenció en cas d'accident personal voluntaris	Pàg. 38
2025.03.26	Sessions Tècniques i trucs per comunicar eficaçment a Instagram/Facebook	Pàg. 39
2025.03.28	CONNECTA'T FCSV. Àmbit social i esportiu - <i>ON-LINE</i>	Pàg. 40
2025.03.29	Sortida d'AFIBROCAT GYMKANA – Curioses històries de Barcelona	Pàg. 41

SEGON TRIMESTRE (ABRIL- MAIG - JUNY 2025)

2025.04.01	Consell de la Dona Horta - Guinardó, Seu del Districte	Pàg. 44
2025.04.07	Entrevista amb AFAMMCA - ACFAMES	Pàg. 46
2025.04.11	Curs aprendre a subtitular vídeos (APPS-Voluntariat)	Pàg. 47
2025.04.23	Diada de Sant Jordi – Paradeta d'Afibrocat	Pàg. 47
2025.04.25	Connecta't FCVS. Nova Borsa Voluntariat i Apropa Cultura (<i>ON-LINE</i>)	Pàg. 48
2025.04.30	Parlem Obertament SOBRE SALUT MENTAL- Preparació jornada (<i>ON-LINE</i>)	Pàg. 49
2025.05.05	Trobada CAP Sanllehy amb psicòloga clínica	Pàg. 50
2025.05.05	Consell de la Dona Horta Guinardó – Reunió preparatòria 35è aniversari	Pàg. 50
2025.05.06	1a Jornada a Horta-Guinardó Parlem Obertament, sobre salut mental	Pàg. 51
2025.05.09	Equip Coordinació de Voluntariat de Barcelona, <i>ON-LINE</i>	Pàg. 52
2025.05.15	KONSULTA'M reunió preparació taller per a octubre	Pàg. 53
2025.05.18	Dia Mundial de la Fibromiàlgia i Fatiga Crònica - Plaça d'Eivissa	Pàg. 53
2025.05.19	Presentació d'Afibrocat al Centre Salut Mental Adults	Pàg. 54

2025.05.19	Pòdcast Ràdio Comunitària del Guinardó (DONA'T SALUT)	Pàg. 55
2025.05.22	Xerrada Dra. Elisabeth Barba, al Casal Mas Guinardó	Pàg. 56
2025.05.29	Consell de Barri d'Horta, presencial al Centre Cívic Matas i Ramis	Pàg. 57
2025.05.30	Connecta't FCVS, 3a trobada de Nous Voluntaris amb xarxes socials i veïnals	Pàg. 58
2025.06.03	Voluntariat sociocultural APROPA CULTURA, <i>ON-LINE</i>	Pàg. 59
2025.06.05	Taula del Mas, presencial	Pàg. 59
2025.06.06	Equip Coordinador Voluntaris BCN	Pàg. 60
2025.06.06	Participació al CAP Sanllehy, famílies malaltes FM-SFC	Pàg. 61
2025.06.19	Assemblea FCVS	Pàg. 61
2025.06.19	Participació Festa Casal Gent Gran d'Horta	Pàg. 62
2025.06.21	FEM Barcelona – Presentació a entitats des de Regidoria	Pàg. 63
2025.06.27	Connecta't <i>ON-LINE</i> – Treball amb XCN de la Natura de Catalunya	Pàg. 64

TERCER TRIMESTRE (JULIOL - AGOST - SETEMBRE 2025)

2025.07.15	Crear una xarxa de punts liles al barri d'Horta – <i>ON-LINE</i>	Pàg. 65
2025.07.16	Taula Síndromes de Sensibilització Central	Pàg. 65
2025.07.21	Consell Sectorial de Salut Districte d'Horta-Guinardó	Pàg. 68
2025.09.17	Apropa Cultura – Presentació nova temporada tardor-hivern	Pàg. 74
2025.09.18	Consell de la Dona – Preparació 35 aniversari	Pàg. 74
2025.09.19	Connecta't. Espai intercanvi coneixement i coordinació d'entitats de BCN	Pàg. 76

QUART TRIMESTRE (OCTUBRE – NOVEMBRE – DESEMBRE 2025)

2025.10.02	Taller Regulació Emocional – KONSULTA'M	Pàg. 77
2025.10.09	21a Taula del Mas	Pàg. 78
2025.10.20	1a Trobada Ràdio Comunitària Mas Guinardó	Pàg. 79
2025.10.22	Mapeig Salut Barri d'Horta. <i>Última Jornada</i>	Pàg. 80
2025.10.25	Sortida cultural. Visita Museu Palmero	Pàg. 80
2025.10.31	Connecta't- Aliances socioambientals	Pàg. 81
2025.11.06	Assemblea del Casal Mas Guinardó	Pàg. 82
2025.11.11	Grup Impulsor Salut Infanto-Juvenil Barri d'Horta	Pàg. 83
2025.11.13	Conferència Dra. Mayte Serrat – <i>Cicles Hospital Vall d'Hebron</i>	Pàg. 84
2025.11.18	Formació en Pòdcast "La ràdio que rutlla"	Pàg. 85
2025.11.21	Reunió amb psicòloga, per efectuar teràpia grupal	Pàg. 86
2025.11.24	Comissió Seguiment del CIS la Clota – CAP-CUAP Horta	Pàg. 86
2025.11.25	Presentació Fundació 12 de Maig – <i>Auditori l'Illa</i>	Pàg. 87
2025.11.28	Trobada voluntariat Apropa Cultura i FCVS	Pàg. 88
2025.12.01	Reunió Diputació de Barcelona. Punts millora projecte	Pàg. 89
2025.12.01	Parlem Obertament	Pàg. 90
2025.12.01	Dia Internacional del Voluntariat – Saló de Cent Ajuntament	Pàg. 90
2025.12.11	Trobada entitats Casal Mas Guinardó	Pàg. 91
2025.12.13	Paradeta de Nadal Afibrocat –plaça d'Eivissa	Pàg. 92
2025.12.25	Berenar nadalenc de convivència sòcies i socis Afibrocat	Pàg. 93

7.1 Desenvolupament Activitats 2025

08.01.2025 REUNIÓ AMB LA CONSELLERA DE SALUT DEL DISTRICTE HORTA-GUINARDÓ, SRA. ALBA BERMEJO, A LA SEU DEL DISTRICTE

Iniciem el nou any amb una reunió sol·licitada per la nostra Associació, arran de la ponència que vam organitzar amb la Dra. Almirall a finals de novembre 2024, amb invitació a la nova Consellera de Salut del Districte, Sra. Alba Bermejo. La Dra. Almirall no va poder assistir i va ser representada per la regidora.

La consellera Sra. Alba Bermejo va estar acompanyada pel portaveu d'Assumptes Socials del Districte, Sr. Rodrigo Tayero. La representació de l'Associació va ser per part de la Junta en ple, a excepció de la secretària, absent per malaltia .



Reunió a la Seu del Districte Horta-Guinardo

La nostra presidenta fa una exposició de qui som, que fem, com ho fem i que volem continuar fent. Dona una petita explicació de cadascun dels tallers i teràpies que tenim actius, i de la posada en marxa enguany de l'Aquagym al Centre Municipal d'Esports d'Horta; del taller d'Activació de la Ment amb el grup Uszheimer. Van quedar gratament sorpresos de la nostra activitat i així ens ho manifesten. I va subratllar que el nostre lema és **ACOLLIR, COMPARTIR I ACOMPANYAR**.

El vicepresident, Ignacio Martínez, explica a on estem presents per fer veure i valorar aquestes malalties, com actuem i també -si cal- com conjuntem forces amb altres associacions per defensar posicions.

Es mostren molt interessats en com funcionem amb les sòcies i els socis, quines són les seves principals inquietuds. És el moment en què Pilar Garcia, com a coordinadora, explica que les visites als metges de família no acaben de ser prou eficients per determinar la malaltia (ni la Fibromiàlgia ni la Fatiga Crònica) i que la derivació a l'especialista es fa llarga, i això si arriba. La medicació no sempre és la encertada i adequada. Tenen una sensació d'estar totalment perdudes. Aquí també explica la seva experiència de fa alguns anys la nostra vocal Nieves Blancafort, passant de metge en metge, i la mala praxi d'un dels metges que la van atendre .

Finalment, els hi demanem la possibilitat que ens puguin facilitar els contactes dels CAP'S del Districte per poder presentar-nos com una entitat de Recurs de Salut, explicant-les que ja ho hem realitzat als CAPS d'Horta i El Carmel, i prenen nota per gestionar-ho.

Creiem que va ser una trobada necessària perquè coneguin millor la nostra Associació i quan ens posem en contacte o tinguem alguna necessitat tinguin present qui som.

09.01.2025 PRESENTACIÓ DE SUBVENCIONS AJUNTAMENT DE BARCELONA 2025 (EN TORRE JUSSANA)



Sala d'actes Torre Jussana

Comença el període de sol·licituds de la convocatòria general de subvencions per al 2025

El 9 de gener comença el període de sol·licituds de la convocatòria general de subvencions municipals per a 2025, amb diverses línies d'ajuts en àmbits com la cultura, l'esport, l'educació, salut i cures o la participació.

Taula Ponència:

Alba BermejoRegidora Districte Horta- Guinardó
 Elisabeth FernándezResponsable Recursos Interns - Distric. Horta-Guinardó
 Carmen BorregueroResponsable Coordinació Territori
 Nuria FarréResponsable Projectes Torre Jussana

Assisteixen per AFIBROCAT:

Marc RamonedaTresorer
 Ignasi MartínezVicepresident

Presenta la sessió la regidora del districte, Sra. Alba Bermejo, i qui portarà tota la ponència és la Sra. Elisabeth Fernández, amb aportacions de la Sra. Nuria Farré del equip de Torre Jussana i Carmen Borreguero .



Les bases són bàsicament com les de l'any anterior, i a través del Portal de tràmits. Recordatori que tots els camps marcats amb * s'han de contestar i omplir; molt important el telèfon i correu electrònic per poder contactar des de l'ajuntament, en cas d'alguna irregularitat.

Es torna a insistir que aquesta presentació és de Districte, no de la Ciutat!

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. L'import sol·licitat ha de ser el més ajustat al projecte, com més ajustat més valor tindrà.

Es remarca el document bàsic 2, tot es valora des de l'àrea tècnica del Districte, es valora molt bé l'històric que cada associació porta al districte treballant i aportant. Objectius i valors i a què ens dediquem és molt important que quedi clar.

Hem de justificar les despeses del projecte anterior, amb el màxim de factures, i s'ha de vigilar que disposem de temps fins a 21 de febrer. I com a mínim justificar el 80% del projecte.



Memòria d'activitats '25

NOVETATS:

- La nota de tall aquest anys no és 4, sino 5.
- A partir d'ara, el mínim de justificacions serà del 50% de la subvenció efectuada. I hi haurà interès de demora, emparat per la llei de subvencions, que comprendrà des del dia del reintegrament de la subvenció fins al dia del seu lliurament.
- No hi ha import màxim de sol·licitud.

TENIR EL CERTIFICAT ELECTRÒNIC DIGITAL ÉS BÀSIC.

Com en anys anteriors, Torre Jusana està per donar-nos suport, igual que l'espai de La Clota Cotreball, aquest últim el tenim a escassos 5 minuts del local. Va intervenir Sonia Hernando, directora del centre. 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.

17.01.2025 COORDINADORA VOLUNTARIAT SOCIAL DE BARCELONA – ON-LINE

Equip coordinador de Barcelona:

Enric Cànaves..... *Coordinador de Barcelona*
Nuria Monsalve *Técnica FCVS de Barcelona*
Judit Blanco..... *Fundació Marianao*
Maite Echegaray..... *Associació ASTE BCN*
Ignasi Martínez *AFIBROCAT*

A aquest grup de treball, com a Coordinadora de Barcelona de la FCVS, aquest nou any 2025 s'ha incorporat el nostre vicepresident, Ignasi Martínez, acceptant la petició del coordinador de Barcelona, Sr. Cànaves .

Ens reunim el primer divendres de mes i s'acaba d'arrodonir la preparació de les trobades de CONNECTA'T, amb la resta d'entitats. En aquesta ocasió, valorem el calendari anual, programant les reunions mensuals, i després ja hem treballat en el 1r Connecta't de l'any, programat per al 30 de gener.

Un punt dels que tractem és el nou voluntariat en xarxa, obrint espai i ampliant la xarxa cultural, esportiva i veïnal, per seguir creant sinergies. Per això, es prepara per a la sessió de febrer invitacions a entitats o federacions com: Federació d'Ateneus de Catalunya, l'associació Apropa Cultura i l'Associació Xanfrà. I valorem el perfil dels ponents de cada entitat.



Per acabar, dir que és enriquidor no només personalment sinó també com a Associació, ja que podem treure idees i posar-les en pràctica sempre que la nostra capacitat organitzativa i humana ens ho permeti

Reunió *On-line*: Ignacio Martínez
Enric Cànaves
Nuria Monsalve
Judit Blanco

21.01.2025 GRUP IMPULSOR PER A LA MILLORA DE LA SALUT INFANTO-JUVENIL D'HORTA (SEU AVV HORTA)



**Trobada amb Carmen de la ASS veïnes i veïns del barri d'Horta
 Per part d'Afibrocat, Ignacio Martínez.**



Es tracta d'una presa de contacte fora del grup per especificar alguns punts, com per exemple:

1. Donar continuïtat als acords al Consell de Salut del Districte.
2. Convocar les AFAS del barri, tant públiques com concertades.
3. Rellançar la petició d'un segon Institut.
4. Reivindicar l'Escola d'Adults majors de 18 anys.
5. Fer seguiment dels suports de professionals en psicologia als Centres Educatius.

23.01.2025 CONSELL DONES DEL DISTRICTE HORTA-GUINARDÓ

LLOC: *Seu del Districte d'Horta-Guinardó*

ASSISTENTS:

Pilar i Sylvia (*Afibrocat*),
 Lynn Strother (*Plataforma contra la Violència de Gènere*),
 Montserrat Montero (*AV El Carmel*),
 Teresa Rodríguez (*Associació de veïns i veïnes de Joan Maragall del Guinardó*),
 Ona Elena Bohórquez (*Centre Cívic Matas i Ramis*),
 Mercè Vidal (*Associació Nou Horitzó*),
 Marisa Ordóñez (*Dones d'Horta*),
 Carme Beltran (*F.C. Martinenc*),
 Alba Bermejo (*Consellera d'Igualtat i Feminismes del districte d'Horta-Guinardó, GMD PSC*),
 Núria Pi (*GMD ERC*),
 Irma Gracia (*GMD BCOMÚ*),
 Meritxell Sort (*Tècnica de Gestió del districte*).



Diverses assistents, entre elles Alba Bermejo

ORDRE DEL DIA:

1. Benvinguda i excusades
2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'anterior Consell
3. Preparació de l'acte central del 8M
4. Marxes exploratòries
5. Web Feminismes i LGTBI del districte
6. 35è aniversari del Consell de Dones
7. Precs i preguntes

Coordinadora d'Afibrocat, Pilar García



RESUM DE TEMES I ACORDS:

1. Benvinguda i excusades.

2. Aprovació de l'acta anterior.

Queda aprovada l'acta de la sessió anterior, que va tenir lloc el passat 8 d'octubre de 2024.

3. Preparació de l'acte central del 8M.

El 8M d'aquest any té com a temàtica "Trenquem la precarietat", en el sentit de lluitar contra la precarietat de les dones a la ciutat de Barcelona i promoure la igualtat de gènere millorant les seves condicions de vida.

S'acorda que la data de celebració de l'acte central del 8M al districte d'Horta-Guinardó sigui el dissabte 8 de març, d'11h a 14 h, a la Plaça de la Font d'en Fargues.

S'acorda l'**ESCALETA** següent:

- **11 h Rebuda i benvinguda.**
- **11.10 h Taller artístic "Reivindiquem la dignitat de les dones"**, a càrrec de l'escultora i pintora Marisa Ordóñez.
 - Introducció/explicació sobre el taller, a càrrec de Marisa Ordóñez.
 - Realització del taller.
El missatge final de la instal·lació busca que experimentem bàsicament les tensions, inseguretats i desigualtats que enfronten les dones diàriament, però també els èxits aconseguits i els que encara queden per aconseguir.
- **12.10 h** Es realitzaran simultàniament **dues activitats, en dos espais:**
 1. Taller sobre **identitat femenina/identitat de dona**, a càrrec de la Marta i la Montse Montero.
 2. Espai on hi haurà un **Joc de cartes feministes**.
- **13 h Parlaments institucionals.**
- **13.10 h Lectura del manifest.**
- **13.15 h Vermut i música.**
- **14 h Fi de l'acte.**

4. Marxes exploratòries.

Per causes sobrevingudes, la marxa exploratòria que hi havia prevista al Baix Guinardó per a finals del mes de gener es posposa a finals de febrer.

5. Web Feminismes i LGTBI del districte.

S'explica a les assistents que s'està treballant en la creació d'un apartat específic de Feminismes i LGTBI dins la web del districte.

6. 35è aniversari del Consell de Dones.

El setembre de 2025 farà 35 anys que es va constituir el Consell de Dones. Es proposa realitzar un acte de celebració.

Es planteja si aquesta exposició podria ser itinerant. Districte farà la consulta.

7. Precs i preguntes.

S'informa a les assistents que el districte enviarà per correu electrònic al Consell de Dones la data definitiva de les *Converses feministes* a Horta-Guinardó (hi ha hagut un canvi de data i d'espai).

30.01.2025 CONNECTA'T FCSV 1a SESSIÓ 2025 – ON-LINE

**Sessions Nous Voluntariats en Xarxa
 Telemàtica de 9:30h a 11h
 Assisteix per Afibrocat Ignasi Martínez**

ORDRE DEL DIA:

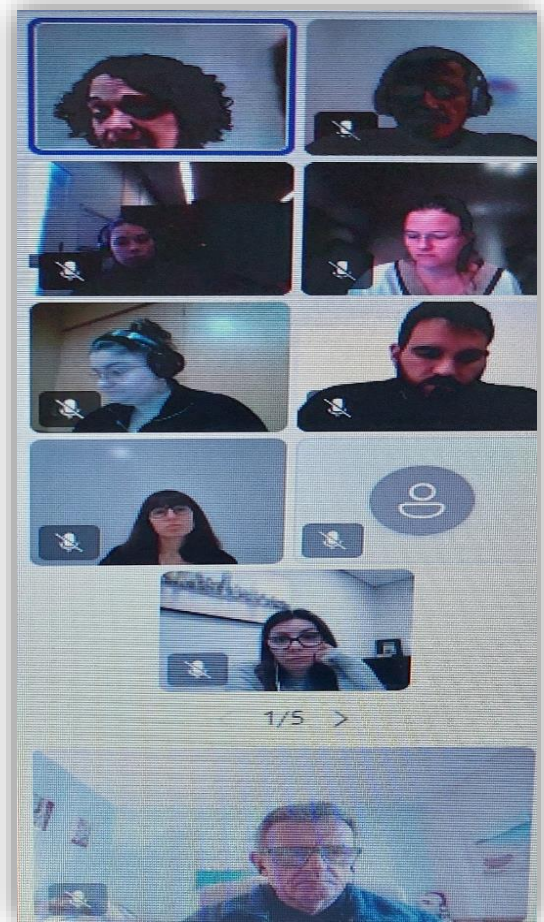
1. Presentació espais Connecta't 2025 a Barcelona, temàtiques i calendari.
2. Projectes, recursos i novetats 2025.
3. Presentació i benvinguda de noves entitats federades de Barcelona.
4. Torn obert de paraules, intervencions

ORDRE DEL DIA:

1. **Presentació espais Connecta't 2025 a Barcelona, temàtiques i calendari.**

Es presenta el calendari anual de les sessions de Connecta't 2025

- 21-02-25 Esfera Social
- 28-03-25 Sessió II en Xarxa voluntariat en xarxa. Social i Esportiu.
- 30.05.25 Sessió III nous voluntaris en xarxa social i veïnal
- 19.06.25 Assemblea FCVS
- 19.09.25 Presencial
- 31.10.25 Concretar activitats Projecte socio-ambientals
- 28.11.25 On-line
- Desembre, Acte celebració dia internacional del Voluntariat Social a Barcelona



2. Projectes, recursos i novetats 2025.

Objectiu: Promoure el coneixement i intercanvi amb nous àmbits i entitats del món cultural, veïnal, esportiu, que ens ajudin a enriquir, enfocar els projectes de les entitats de voluntariat social per abordar reptes socials actuals, créixer en capacitat i impacte social comunitari i ampliar la nostra base relacional. Bones pràctiques, coneixement d'experiències

3. Presentació i benvinguda de noves entitats federades de Barcelona.

- Marina Martínez, *Centre Heura*
- Laura Bosch, *YMCA*
- Raquel Pagès, *Fundació Privada Llegat Roca i Pi*
- Xavier Agramunt, *Obinso*
- Maite Fernández, *Fundació Mas Albornà*

4. Torn obert de paraules, intervencions

- *Anna E., de Fundació Bayt-Al-Thaqafa*, comenta que li sembla una idea molt útil la sessió de treball en el tema de certificació de competències amb l'eina del diccionari de competències de la Generalitat de Catalunya (PFVC).
- *Ignasi M., d'AFIBROCAT*, proposa que alguna de les sessions del Connecta't es pugui fer a Torre Jussana, equipament municipal de l'Ajuntament de Barcelona.
- *Des del xat ens fan proposta:* com a activitat lúdica, la CAL pot oferir dinamitzar actes amb jocs de paraules, jeroglífics, etc.

31.01.2025 CREACIÓ GRUPS DE TREBALL AFIBROCAT PER PREPARAR SORTIDES I PONÈNCIES (CASAL GENT GRAN D'HORTA)

Es creen dos grups de treball amb socis i sòcies per poder preparar futures sortides i ponències/xerrades, independents entre si. En ambdós grups hi ha qui pertany a la Junta, per poder donar orientació als components dels grups, quant a possibilitats econòmiques, socials, ambientals recollides per les experiències hagudes anteriorment.

Grup de Sortides: el componen Andrés Paredes, Jordi Cabau, Mari Poyatos, Ramón Gonzalez, Ignacio Martinez .



Grup de Ponències-Xerrades: el componen Alicia Marchante, Anna Gusso, Pilar García, Antonia Canales, Nieves Blancafort i Sylvia Sáez.



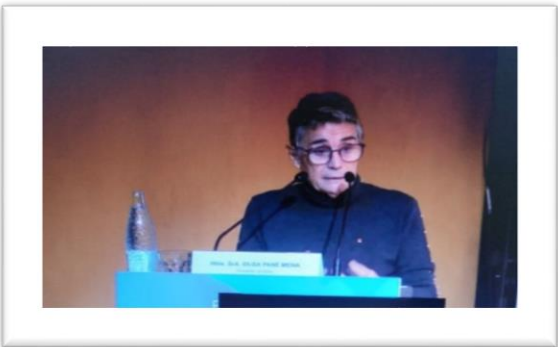
Una jornada de treball molt profitosa, amb moltes aportacions i sobretot plena d'il·lusió, ganes i optimisme. De fet, sortim amb una xerrada ja en marxa i una sortida tipus Gymkana, també ja en marxa. I seguirem treballant!

06.02.2025 JORNADA DE L'EXPERIÈNCIA DE PACIENT I PARTICIPACIÓ, 1a. EDICIÓ – ON-LINE

Presencial, només pels professionals sanitaris
On-line, per AFIBROCAT, en connexió Ignasi Martínez

Benvinguda institucional Honorable Sra.
 Olga Pané. Consellera de Salut.

El missatge d'aquesta jornada el resumeix a "avaluar bé el pacient" amb un objectiu clar: Promoure la cultura del pacient als centres i millorar-lo. Aportant vivències, experiències, etc. entre pacients i professionals.



Jordi Varela. Professor i consultor en gestió clínica.

- **Actitud**, informa, forma, educar i escoltar compartint.
- **Competències**, millorar la formació dels professionals clínics en el maneig de les entrevistes
- **Respecte**, senyals genuïns, cal canviar aquest estatus actual del qual el temps dels professionals és or, però el dels pacients és palla.
- **Els pacients** han de poder canviar les maneres com s'ofereixen els serveis.
- **El valor**, hi ha d'haver un marc evolutiu: et dono em dones ↔ em dones et dono.





Auditori ONCE, Barcelona.

Primera taula rodona. Elements facilitadors de l'Experiència de Pacient per a millorar la qualitat de l'atenció

- Joan Escarrabill. *Consultor emèrit de l'Hospital Clínic de Barcelona.*
- Joan Vinyets. *Cap de l'Àrea d'Experiència del Pacient. Direcció Qualitat i Experiència Pacient. Hospital Sant Joan de Déu.*
- Rosa Simon. *Directora de Qualitat i Organització del Consorci Sanitari de l'Alt Penedès i Garraf. Presidenta de la Societat Catalana de Qualitat Assistencial.*
- Elisabet González. *Directora de Qualitat i Seguretat del Pacient. Consorci Sanitari de Terrassa-Hospital Universitari.*
- Elisenda de la Torre. *Defensor del pacient.*

Moderen:

- Xus Labordena. *Gerent de Gestió Ciutadana. Servei Català de la Salut.*
- Rafael Ruiz. *Director d'Estratègia d'Atenció Primària i Comunitària. Departament de Salut*

Només puc aportar la riquesa d'aquesta taula rodona, i que si es pot portar a la pràctica només un 15 % del comentat això seria, des del meu punt de vista, un canvi enorme en l'experiència actual de l'atenció al pacient. Deixem a l'optimisme que és la primera vegada que els professionals sotmeten un debat com aquest als representants de diferents fundacions, associacions i entitats que representen milers i milers de pacients a Catalunya.

07.02.2025 COORDINADORA VOLUNTARIAT SOCIAL DE BARCELONA – ON-LINE

Equip coordinador de Barcelona:

Enric Cànaves..... *Coordinador de Barcelona*
 Nuria Monsalve *Tècnica FCVS de Barcelona*
 Judit Blanco..... *Fundació Marianao*
 Maite Echegaray *Associació ASTE BCN*
 Ignasi Martínez *AFIBROCAT*

Segona reunió de la coordinadora. En aquesta ocasió, ja centrem el tema en el CONNECTA'T del 21 de febrer.

Memòria d'activitats '25

S'enfoca al tema de la Cultura i el Voluntariat, com aporta la cultura a tots els nivells, salut, integració, socials, i per això, s'ha contactat amb:

- **Apropa Cultura**, que és un projecte de voluntariat social i la FCVS.
- **Federació d'Ateneus de Catalunya**, com la cultura des de fa més de 100 anys ha anat aportant als diferents barris i poblacions de Catalunya.
- **Xamfrà**. Música, escena i inclusió social, situat al barri del Raval



Tots ells ens aportaran la seva gestió i treball per poder crear, com sempre, les sinergies entre totes les entitats de la Federació.

Preparem cadascun de nosaltres una pregunta per al torn de preguntes, per si no hi hagués cap al fòrum. Aquesta vegada, el Connecta't serà presencial.

15.02.2025 JORNADA CONVIVÈNCIA VOLUNTARIS D'AFIBROCAT (CASA DE LOS NAVARROS)

Per tercer any, vam celebrar aquesta jornada encara que no vam poder fer el dia del voluntariat a la nostra Associació. Un dia molt important per a totes les persones que formem part d'aquesta gran família.



Sense els nostres voluntaris/es, seria molt, molt difícil i complicat poder tenir la dinàmica de tallers i teràpies, a més d'aquesta complicitat que es crea amb tots ells i les nostres associades i associats. Això és fantàstic!

VOLUNTARIS I VOLUNTÀRIES I MEMBRES DE LA JUNTA

Aquesta jornada ens serveix per poder intercanviar impressions, que ells entenguin encara més les nostres sensacions de la malaltia, inquietuds i que nosaltres puguem expressar el nostre immens agraïment per la seva dedicació, intervenint cadascun d'ells i cadascun dels membres de la Junta.

Al final, vam poder recarregar les nostres energies i transmetre'ns-les amb una intervenció més del nostre carismàtic voluntari i soci Juanma.

Esperem la propera jornada de convivència.



20.02.2025 19a. TAULA DEL MAS – CASAL MAS GUINARDÓ



Benvinguda i presentació dels assistents

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

Presentació dels serveis Konsulta'm

Es presenta el servei Konsulta'm, que va començar fa un mes, però que és un servei amb molts anys de trajectòria . Aquest servei de proximitat a la salut mental és gratuït i no requereix de cita prèvia, va adreçat a totes aquelles persones que necessitin fer una primera consuta sobre salut mental. També s'ofereixen tallers de salut mental en col·laboració amb agents comunitaris. Els tallers són de tipus "càpsula" i es fan a demanda, i també van dirigits a agents comunitaris que necessiten orientació sobre com gestionar certes situacions.

Coses del Mas

MARÇ ÉS DONA

6 de març, a las 19 h.

Presentació de la guanyadora de "Sala amb Nom de Dona"

Aquest projecte neix arran d'una iniciativa que pretén donar visibilitat a les dones referents del barri i del districte. Les candidates proposades d'enguany són:

Dolors Palau i Roure

Glòria Paradell

Mercè Ester Papiol

Mercedes Resino

Montserrat Cuxart



Espai de bones practiques (Taller d'Idees i Mercat de Pagès)

Taller d'Idees:

Grup de trobada setmanal de persones interessades a millorar la seva creativitat, dins de l'àmbit de la creació tèxtil i la pintura, entre altres tècniques artístiques. Posar en comú els coneixements i habilitats sobre tècniques decoratives de la llar i habilitats personals.

Mercat de Pagès:

- Iniciat el 2018, el Mercat de Pagès està present tots els dissabtes al matí, de 10 a 14 hores.
- Aquest mercat busca recuperar el control de l'alimentació per part de les productores, consumidores i veïnes, amb una compra directa entre les veïnes i les payeses.
- Fomenta l'alimentació sostenible, de km0, i el comerç just i social, conectan el món rural amb l'urbà.

Micròfon obert:



Eduard (Músic Lovers): Proposa que potser existeixi la possibilitat que totes les entitats puguin exposar breument les seves activitats i donar-se a conèixer a la Taula del Mas.

Ignasi (Afibrocat): S'ha de trobar la manera que totes les entitats i grups de la casa puguin fer difusió de la seva activitat i fer-se conèixer.

Yolanda (Mercat de Pagès): Potser una manera seria que les entitats i grups gravessin vídeos de màxim un minut i que aquests es poguessin anar projectant a les diferents Taules del curs.

21.02.2025 **CONNECTA'T FCVS. CULTURA I TRANSFORMACIÓ SOCIAL**

Presencial. Sala d'actes Ass.Mestres Rosa Sensat -Av. Drassanes,3

Cultura i transformació social. Les sessions de nous voluntariats amb xarxa tenen l'objectiu de promoure el coneixement i intercanvi amb nous àmbits i entitats del món cultural, veïnal, esportiu, que ens ajudin a enriquir, enfocar els projectes de les entitats de voluntariat social per abordar els reptes socials actuals, ampliar la nostra base relacional i impacte comunitari.

Presentació de la sessió a càrrec d'Enric Cànaves, coordinador de la FCVS a Barcelona: La cultura com a element de comunitat i transformació social.

Presentació de projectes i entitats.

Apropa Cultura - Projecte Voluntariat Social d'Apropa i FCVS a càrrec de Montse Tarrida, tècnica de Fem Xarxa d'Apropa Cultura

Presentació Federació d'Ateneus de Catalunya a càrrec d'Alfons Tiñena, Àrea de Coneixement i d'Estratègia Corporativa de la Federació d'Ateneus de Catalunya .

Xamfrà. Música, escena i inclusió social a càrrec d'Esther Bonal, directora

Apropa Cultura

L'accés a la cultura és un dret, dignifica a la persona i normalitza la seva inclusió a la societat. Més de 2.000 centres socials ja tenen accés a aquesta oferta cultural de primer nivell, sense barreres

BENEFICIS DE LA CULTURA

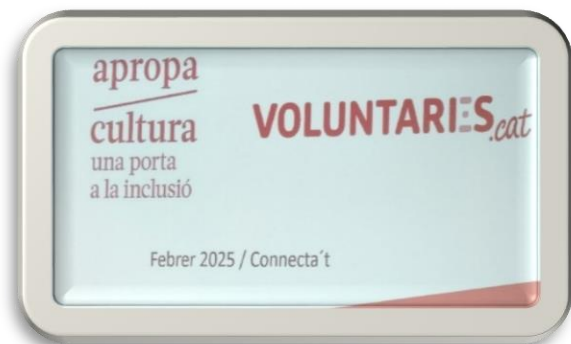
- 1- Gaudir
- 2- Inclusió
- 3- Relacions i autonomia
- 4- Treball emocional i terapèutic

FRENS PER ACCEDIR A LA CULTURA

- 1- Manca de temps i personal
- 2- La cultura és cara
- 3- "La cultura és pels entesos"
- 4- Cultura i lleure

APROPA US AJUDA. COM?

- 1- Entrades entre 0 i 3€
- 2- Espais i personal preparats en accessibilitat
- 3- Facilitem escollir i organitzar les activitats
- 4- Formació en art de persones de les entitats

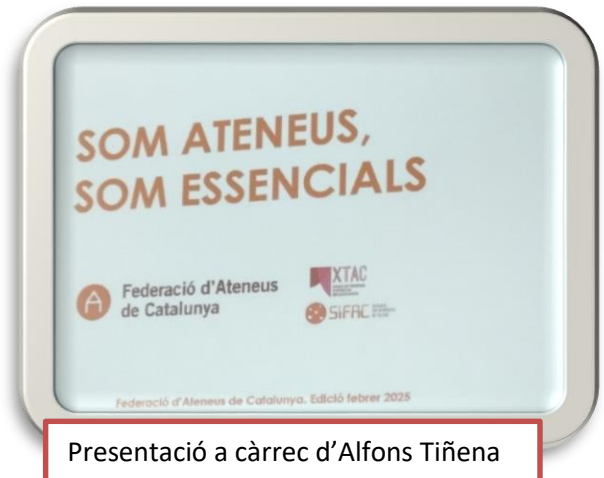


Presentació a càrrec Montse Tarrida, tècnica de la Xarxa

Presentació Federació d'Ateneus de Catalunya

Què és un ateneu?

El territori català agrupa nombroses tipologies d'entitats culturals que es van anar fundant des de mitjans del segle XIX fins l'actualitat. Entre elles, hi trobem els ateneus, associacions repartides per tot el territori, amb diferents denominacions i ideologies, però amb un objectiu comú: la voluntat de donar resposta a les necessitats de la societat civil.



Presentació a càrrec d'Alfons Tiñena

ELS PILARS DELS ATENEUS

- **LES PERSONES.** Els i les sòcies són el motor que fa funcionar els ateneus, la seva base i la justificació de la seva existència.
- **L'ACTIVITAT.** Els ateneus ofereixen un ventall d'activitats obertes a tothom, que fomenten la participació ciutadana i la dinamització cultural del territori.
- **ELS VALORS.** La xarxa associativa promou una catalanitat integradora no exclouent i es fonamenta en valors com la responsabilitat i la solidaritat, impulsant el suport mutu entre persones i entitats.
- **ELS ESPAIS.** Els ateneus són espais oberts de trobada per a l'activitat, el lleure i la reflexió, amb un gran patrimoni arquitectònic, teatres de gestió associativa i equipaments esportius.

Xamfrà

Neix de la Fundació L'Arc Música el 2004 al barri del Raval de Barcelona .

Un espai de trobada en el qual es treballa per garantir el compliment del dret universal a la pràctica artística. La generositat, el compromís , la permeabilitat, la confiança i la cooperació ens acompanyen en tot el que fem.

Creant espais artístics compartits, incloent-hi tot tipus de públics, realitzant acompanyaments educatius, fent xarxa ... i molt més.



Presentació a càrrec d'Ester Bonal, directora de Xamfrà

Intervencions

- Vanesa D. d'AECC pregunta si voluntaris/àries que ja estan en una entitat es podrien apuntar en el voluntariat social cultural de l'Apropa.
- *Montse T. d'Apropa respon que sí, que cap problema.*
- Sara, de Centre Heura, comenta l'existència d'ateneus llibertaris que no estan a la Federació d'ateneus, alguns al Raval i exposa també la seva labor d'acció social i comunitària destacada. Pregunta quina formació reben els voluntaris/àries d'Apropa Cultura.

- Alfons T., FAC, comenta que sí, que hi ha molta diversitat en el món ateneístic i no tots estàn federats. També els coneix.
- Montse T., d'Apropa, comenta que la formació als voluntaris social cultural es fa amb els responsables de voluntariat de l'entitat que l'acull. Des del programa es facilita un manual amb recomanacions que el voluntari/ària ha de visitar o veure: petits videos, preguntes FAQ per orientar-se i el propi coordinador també el situa.
- Apropa Cultura i la FCVS està present sempre per a qualsevol aspecte a treballar en aquest sentit amb el responsable de voluntariat. Aquest any seguirem treballant i de ben segur afegirem novetats i millores als material elaborats per als responsables de voluntariat i pel voluntariat.
- Ignasi d'Afibrocat suggereix a la FAC-Federació d'Ateneus de Catalunya si es podria oferir els seus espais per a realitzar trobades de voluntariat o activitats concretes a un preu mes reduït o especial.
- Alfons T.-FAC contesta que es podria valorar per part de l'ateneu i fer la consulta, en aquest cas els del districte d'Horta a Barcelona ciutat.

05.03.2025

PRESENTACIÓ DE SUBVENCIONS DIPUTACIÓ DE BARCELONA

On-line



Subvencions a entitats 2025

Sessió informativa de la convocatòria de subvencions a favor d'entitats sense finalitat de lucre de 2025

Assisteixen per part d'AFIBROCAT:

Marc Ramoneda, tresorer

Ignacio Martínez, vicepresident.

Per primera vegada, l'associació participa en la sessió informativa per a les subvencions que la Diputació de Barcelona disposa per a entitats sense finalitat de lucre per a aquest any 2025. La present Junta creu que podem optar a una subvenció que ens porti una mica més de tresoreria per al nostre projecte, en ampliació i qualitat de teràpies dirigides a les nostres sòcies i socis.

Intervenien per la Diputació :

Alba Barnusell, presidenta delegada de l'Àrea de Sostenibilitat Social, Cicle de Vida i Comunitat

Estrella Argüelles, coordinadora de Sostenibilitat Social, Cicle de Vida i Comunitat

Mercé Gresaille, Secció d' Estratègia Processos i Comunicació

Expliquen les 4 línies de subvencions. Nosaltres ens emmarquem en l'A) Cures a la Comunitat, integra persones cuidadores i projectes d'ajuda a la cura de la salut.

Les bases, requisits, objectius i estratègia d'aquesta àrea, la veiem completa com per presentar la sol·licitud.

David Belve, cap del Servei de Suport Intern, ens explica algunes matisacions sobre les subvencions un cop concedides. Només el 10% pot anar a despeses indirectes com pot ser aigua, electricitat o lloguers. Tema que tindrem en compte, tot i que el nostre objectiu és dedicar el 100% de l'import concedit als tallers de teràpies .

Un cop exposat en Junta tots els condicionants, presentem la sol·licitud.



Cap del Servei de Suport Intern, David Belver

06.03.2025 CELEBRACIÓ DEL DIA DE LA DONA, AL CASAL D'ENTITATS MAS GUINARDÓ

Durant el mes de març se celebra el dia de la Dona. Les entitats i grups del Casal proposen diferents activitats en clau de dona que miren a través del sedàs del feminisme i el paper de la dona en la societat.

La direcció del Mas Guinardo convida a Afibrocat el dia 06-03-2025 a les 19h a l'acte d'inauguració de "Sala amb Nom de Dona ". Va ser inaugurada per la directora, Yolanda Coll, i amb Montse Prats i Cristina, dues dinamitzadores.

Es va procedir a la lectura d'un poema en què revelen el nom de la "Sala amb Nom de Dona". Seguidament es va donar pas a un pisolabis amb el ritme de DJ Karmelas en una festa oberta a totes les dones on la Lissete i la Jimena ens van delectar amb les seves cançons clàssiques populars les quals convidaven a ballar al seu ritme.

SALA AMB NOM DE DONA "MERCÈ ESTER PAPIOL"



Van finalitzar el acte amb una gran ballada per part de les entitats.



Dinamitzadores Montse Prats i
 Cristina, Casal del Mas Guinardo



Representació d'AFIBROCAT:
 Marc Ramoneda, Pilar García i
 Sylvia Sáez

08.03.2025 CONSELL DONES DEL DISTRICTE HORTA-GUINARDÓ – CELEBRACIÓ DIA DE LA DONA

En el Consell de la Dona s'organitza un esdeveniment per festejar el dia 8 de Març, Dia internacional de les Dones, expressant el compromís a fer una lluita feminista. Volent denunciar totes i cadascuna de les desigualtats i discriminacions que pateixen les dones només pel fet de ser-ho.

I enguany volem posar el focus en la precarietat. Tota aquesta precarietat està lligada a les condicions laborals, altres aspectes com la pobresa del temps i l'accés a l'habitatge també són claus. A més, en moltes ocasions la precarietat en la vida de les dones s'expressa en problemes de salut (estrès, manca de son, ansietat, etc.), falta de participació, entre d'altres. S'ha de dedicar tot l' esforç i recursos necessaris per avançar la igualtat entre dones i homes.



Consellera del Districte
 Horta-Guinardó



Casal Font d'en Fargues
 Grup organitzador

Memòria d'activitats '25

El Consell de la Dona ha volgut organitzar un esdeveniment obert per a tothom a participar en activitats on es pot expressar aquesta desigualtat. Estava previst fer-ho a la Font d'en Fargues, però a causa del mal temps es va fer al Casal Font d'en Fargues. Tot i el temps, hi va haver gran aforament i la participació va ser molt bona. Es va acabar l'acte amb funcions musicals i un pisolabis.

El 8 de març, Dia Internacional de les Dones, l'Ajuntament de Barcelona manifesta el compromís de dedicar tot l'esforç i recursos necessaris per avançar la igualtat entre dones i homes. Per això, es comprometen a treballar conjuntament amb les entitats feministes, prioritzar mesures integrals per a la promoció econòmica de les dones, etc.



Casal Font d'en Fargues
Actuació musical



Presidenta d'AFIBROCAT Sylvia Sáez

17.03.2025 PROJECTE PARLEM OBERTAMENT, A HORTA-GUINARDÓ - ON-LINE

Participa *ON-LINE* per part d'AFIBROCAT:
Ignacio Martínez, vicepresident.

El 7 de març ens vam invitar, a través del Casal de la Gent Gran d'Horta, per participar en l'equip motor d'una iniciativa que es diu Parlem Obertament, impulsada per una entitat que es diu Cuida la Vida, i on també participen les companyes de l'àrea comunitària del CAP i alguna altra entitat més.

Aquest projecte té per objectiu promoure un espai de reflexió i sensibilització vers la salut mental i ho fan a partir de accions al carrer. S'han fet iniciatives a altres barris com Gràcia, estan interessades en que més entitats es puguin sumar a les reunions de preparació de la 1a trobada i, si més no, també per tal de conèixer la iniciativa, a més, suposava un espai on poder fer difusió de les diferents entitats i recursos del barri.



Memòria d'activitats '25

Evidentment la nostra resposta va ser un SI en majúscules.

Això va donar pas a les reunions telemàtiques del dia 17 de març (i posteriors 11 i 29 d'abril), on acabem de definir el programa per a la 1a Jornada a Horta-Guinardó **PARLEM OBERTAMENT SOBRE SALUT MENTAL** i celebrar-ho el dia 6 de maig a plaça Eivissa.

Organitzat per:

Cuida la vida

Casal de Gent Gran d'Horta

AFAMMCA

ACFAMES.

AFIBROCAT

Fundació 3 Turons

Xarxa de Dones Cosidores

Centre d'Atenció Primària d'Horta

Amb la col·laboració de:

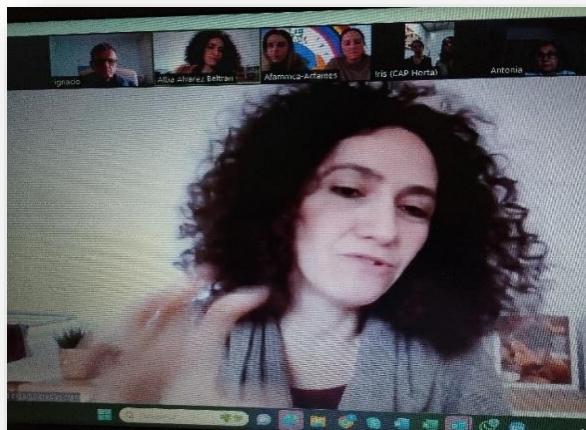
La Sala

El Petit

Espai Jove Boca Nord

Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona



Ignacio M. i Antonia C. d'AFIBROCAT
Alba A. de Cuida la Vida
Glòria, d'AFAMMCA
Iris, del CAP Horta
Ana, del Casal de Gent Gran d'Horta

20.03.2025 CONSELL SECTORIAL DE LA SALUT, DISTRICTE HORTA-GUINARDÓ

Presencial -Casal de Barri La Barraca del Carmel

Representants Ajuntament:

Alba Bermejo Consellera de Salut d'Horta-Guinardó.

Davide Malmusi Director de Serveis de Salut, Ajuntament de Barcelona

Lucía Artazcoz Directora de l'Observatori de Salut Pública

Carme Beltran Vicepresidenta Consell sectorial

Jordi Villar Tècnic de Salut i Esports districte Horta-Guinardó

Presentes per Afibrocat :

Sylvia Sáez..... Presidenta

Ignacio Martínez... Vicepresident

ORDRE DEL DIA

1. Aprovació, si escau, acta darrer Consell (5')
2. Contextualització del districte a nivell de territori (10')
3. Seguiment de llistes d'espera hospitals, consulta especialitats, activitat quirúrgica i consultes RAE i proves (en temps garantit) (20')

4. Presentació informe Salut (20')
5. Recollida de propostes de comissions de treball (10')
6. Seguiment de la inversió en equipaments (15')
7. Qualitat atenció al CAP Sardenya (5')
8. Altres informacions (10')
9. Torn obert (15')

Tots els punts queden contextualitzats en aquest resum :

Informe La Salut a Barcelona

Eina essencial per al monitoratge de la salut, les desigualtats en salut i la prioritització de polítiques.

Aquest any es commemoren la publicació de 40 anys de informes de salut a la ciutat. Per aquest motiu, "La salut a Barcelona" recull les tendències d'alguns indicadors durant aquest període i es publica un altre informe monogràfic de tendències.

REPTES PER A LA SALUT PÚBLICA

Context Físic: Canvi climàtic

A més, aquest any l'informe posa un accent especial en destacar les desigualtats en salut segons l'edat.

Els anys 2018 i 2022 van registrar el major nombre de dies amb temperatures superiors al llindar de calor intensa (5 dies, cada any). Les onades de calors es relacionen amb problemes de salut. Les dones i les persones de 75 o més anys són els grups més afectats.

Estat de salut: Salut mental

FONT: Enquesta de Salut de Barcelona.

Evolució de la prevalença de mala salut mental segons sexe. Barcelona, 2016-2021.

Augmenten els problemes de salut mental, principalment els de caràcter ansiós depressiu, sobretot a partir de la COVID-19.

La mala salut mental és més freqüent entre les dones, les persones joves i les de 75 o més anys.

Context Socioeconòmic: Soledat no desitjada

Població amb soledat no desitjada, per sexe i edat. Barcelona, 2021.

Gairebé el 10% de la població major de 15 anys a Barcelona declara sentir-se sovint sola, especialment les dones i les persones més joves, amb un augment a partir dels 75 anys.

Estat de salut: Malalties transmissibles

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) han augmentat de manera contínua.

La seva incidència és més alta en homes que en dones.

Hàbits relacionats amb la salut: Consum d'alcohol de risc

Evolució del consum d'alcohol de risc per sexe i edat. Barcelona, 2016-2021

Durant el període 2006-2021, ha augmentat el consum d'alcohol de risc, més freqüent entre les persones més joves, després de la pandèmia per la COVID-19.

Hàbits relacionats amb la salut: Problemes de son

Durant el període 2006-2021: al voltant de la tercera part de la població de Barcelona té problemes de son: dorm menys de 7 hores diàries o té mala qualitat del son, sobretot en dones i classes socials més desfavorides



Alba, Consellera districte Horta- Guinardó
 Lucía A., directora de l'Observatori de la Salut
 Jordi V., tècnic de salut i esport districte Horta-Guinardó
 Carmen B., vicepresidenta del Consell Sectorial
 David M., director de Serveis de Salut



AFIBROCAT: Sylvia S. – Ignacio M.

25.03.2025 **PROTOCOL FORMACIÓ D'ATENCIÓ EN CAS D'ACCIDENT PERSONAL VOLUNTARIS**

ON-LINNE

- ❖ Formador : **Javier Gómez Abellana**. El Javier és soci d'Arç cooperativa i expert en l'àmbit social.
- ❖ Tècnica FCVS responsable assegurances: **Elena García** (Girona)
- ❖ Assistentes d'AFIBROCAT:
Marc Ramoneda, tresorer; **Ramón Gonzalez**, vocal i **Ignasi Martínez**, vicepresident

Curs dissenyat per dotar els participants dels coneixements i eines necessàries per actuar correctament en cas d'un accident dins de l'entitat. Es treballaran els passos a seguir, la gestió de l'adhesió i quan activar la mútua o el servei d'emergències.

Adreçada a responsables de voluntariat, personal que gestioni persones, membres de l'equip de RRHH que supervisin la PRL i responsables d'activitats a l'entitat.

Objectius

1. Donar les eines, per poder prendre decisions correctes davant d'un accident.
2. Entendre a gestionar la nostra adhesió.
3. Conèixer els beneficis de la nostra pòlissa.

Continguts

1. Què hem de fer després d'un accident, quins passos hem de seguir.
2. Com funciona la nostra adhesió.
3. Quan truquem a la mútua i quan truquem al 112.
4. Què no hem de fer.

Com a nova Junta, considerem que era una formació bàsica que havíem d'efectuar. Amb dos objectius bàsics: consciència plena del perquè hem de tenir les assegurances dels voluntaris, i com respondre en cas d'un accident, tant en un taller en una teràpia o en qualsevol esdeveniment organitzat per l'Associació

Va quedar clara una conclusió, ja s'acudeixi a un centre privat o a un centre públic sempre cal comunicar a ARÇ el succeït, ells immediatament contactaran amb els centres indicats.



AFIBROCAT:
 presidenta Sylvia S. i vicepresident Ignacio M.



Assistents variis

26.03.2025 SESSIONS TÈCNIQUES I TRUCS PER COMUNICAR EFICAÇMENT A INSTAGRAM/FACEBOOK

Presencial: a Barcelona Activa, curs de dos dies (26 i 27 de març)

Professor: Jaume Pla

Assistents: Antonia Canales, secretària; Ramón González, vocal; Ignacio Martínez, vicepresident.



Professor: Jaume Pla

Conclusions sobre tècniques i trucs per comunicar eficaçment en INSTAGRAM, FACEBOOK

- La pàgina WEB és la PRIORITÀRIA, és la prioritat absoluta de qualsevol entitat, associació, fundació, empresa o particular. Tot el que tingui importància cal posar-lo a qualsevol xarxa social, però la primera que hem d'alimentar és CASA NOSTRA.
- Dos elements principals per als seguidors:
 - ✓ Foto-perfil, en el nostre cas "logo"
 - ✓ Biografia: curta i al peu
- De totes les xarxes socials INSTAGRAM és la més modèlica, suau, educada i pacífica per així definir-lo.
- A banda d'imatges tipus fotos, vídeos, també és important la comunicació textual, i la cromacitat de colors.
- Vídeos curts, 30" com a màxim 1'.

- **HISTÒRIES**
 - ✓ Publicacions temporals, si no les guardem als dos dies desapareixen. És per ensenyar el que estem fent en aquell moment. S'hi poden posar stickers.
 - ✓ No n'hem d'abúsar
- **REELS**
 - ✓ Vídeos amb text fix i el mateix vídeo de 3", perquè es pugui llegir. Es poden fer amb les mateixes eines d'Instagram que no tenen secrets .
- **Sobretot correcció ortogràfica i gramatical .**
- Els hashtags no són gaire recomanables. Són útils si estan ben escollits
- A PARTIR DE LA INTERACTUACIÓ VENEN MÉS SEGUIDORS!
- **Millors horaris per publicar:**
 - ✓ 8 hores del matí
 - ✓ Entre 13 h i 14 h. i
 - ✓ Entre 21 h i 22 h.



**Ramón González (vocal)
i Ignacio Martínez (vicepresident)**



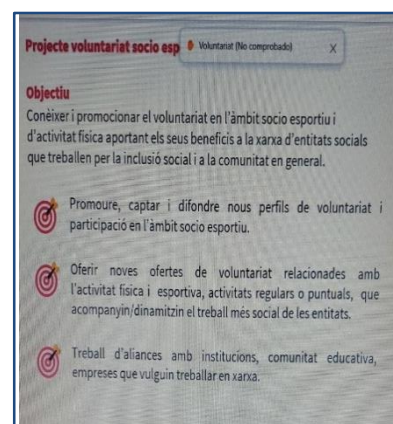
**Antonia Canales (secretària)
i Ignacio Martínez (vicepresident)**

28.03.2025 CONNECTA'T FCSV. ÀMBIT SOCIAL I ESPORTIU – ON-LINE

Coordinador Barcelona: Enric Cànaves
 Tècnica FCVS a Barcelona: Núria Monsalve
 Assisteix per AFIBROCAT: Ignaci Martínez -vicepresident

Ordre del dia

- **Presentació del treball en el nou àmbit de voluntariat socioesportiu de la FCVS**, a càrrec de Núria Monsalve, tècnica de la FCVS a Barcelona
- **Presentació d'entitats i experiències en l'àmbit socioesportiu.**
 - ✓ **Fundació per a l'Esport i l'Educació de Barcelona (FEEB)** – Presentació de l'entitat i projectes destacats a càrrec de Federació Kuffer, cap de projectes i Sergi González, director.
 - ✓ **La Casa Jove - Dar Chabab-Pere Claver Grup Suara Cooperativa** – Acompanyament integral a joves emigrants en situació de vulnerabilitat. Projecte de futbol de Sport Jove a càrrec de Nadia Recio, tècnica d'inserció i formació.
 - ✓ **Associació Afibrocat** – Experiència d'Albert Jiménez, voluntari de Defensa Personal Suau amb persones amb Fibromiàlgia de l'Associació Afibrocat.
- **Espai de preguntes i debat.**



Objectiu

Conèixer i promocionar el voluntariat en l'àmbit socioesportiu i d'activitat física, aportant els seus beneficis a la xarxa d'entitats socials que treballen per la inclusió social i a la comunitat en general.

Ofertes voluntariat en l'àmbit socioesportiu i físic

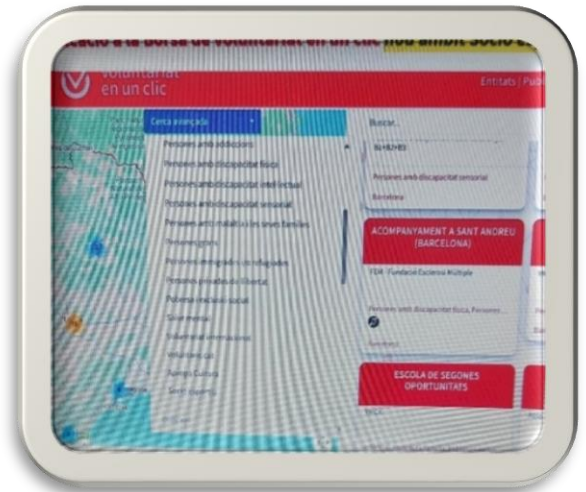
- Caminades, passejades per la ciutat, pels parcs (Rutes saludables d'AECC).
- Pilota, dansa. (IRES)
- Ioga, defensa personal, taichi. (Ass Afibrocat)
- Futbol sala, altres esports
- Tallers sobre hàbits saludables (Fundació Roure: activitats amb gent gran, escola envelliment actiu)

La FCVS oferirà suport en la redacció de les ofertes de voluntariat en l'àmbit socioesportiu i activarà la difusió per promocionar aquest nou perfil.

Treball conjunt amb les entitats. Consultes, informacions, derivacions i seguiment al mail de barcelona@voluntaris.cat.

Entitats col·laboradores i mitjans de suport en la difusió:

- Universitats, Instituts
- Mitjans de comunicació de la FCVS web i xarxes.
- Voluntariat en un clic, borsa de Voluntariat amb la selecció del nou àmbit: soci Esportiu
- Voluntariat corporatiu d'empresa-Volcor



29.03.2025 SORTIDA D'AFIBROCAT GYMкана – CURIOSAS HISTÒRIES DE BARCELONA

El dissabte 29 de març una vintena de persones de la nostra associació vam gaudir d'una matinal descobrint curioses històries de Barcelona.

Elegim la modalitat de GYMкана fotogràfica-cultural, en pla caminada pel barri gòtic de la nostra ciutat, amb 7 punts de referència, i els seus relats històrics. Imprescindible càmera a través d'un mòbil o més sofisticada. Lliurament a cada grup d'un mapa de la ruta amb les pistes necessàries per aconseguir la prova fotogràfica. I aquests eren els punts:

- Placeta Ramón Amadeu
- Plaça de la Vila de Madrid
- Carrer de Petritxol
- Plaça Sant Felip Neri
- Carrer de Santa Llúcia
- Avinguda de la Catedral
- Plaça Isidre Nonell

Memòria d'activitats '25

Ruta que comencem a les 10h a Portal de l'Àngel, on allà mateix ja vam tenir l'oportunitat d'escoltar i descobrir històries a través del nostre col·laborador Andrés, més conegut com a APU, especialista en temes històrics de Barcelona.

Al llarg del recorregut, divertit, ple d'aquesta riquesa de coses noves que a totes i tots no deixaven de sorprendre'ns, vam valorar les pistes per veure qui era el més intrèpid a descobrir i fotografiar la prova.

En l'últim punt la Plaça Isidre Nonell, pintor i dibuixant, on hi ha el fantàstic mosaic tipus mural compost de petites fotos plasmades en ceràmica conegut per "Moments de llibertat", la qual cosa d'alguna forma també pot definir cada sòcia i soci d'AFIBROCAT i que millor lloc per realitzar la foto de grup final.

Finalitzem a la terrassa del Cafè del Palau de la Música on acabem de comentar no només la matinal, sinó altres temes de convivència i millor coneixement entre tots/es nosaltres.

Gràcies una vegada més per la participació i la possibilitat d'aquestes trobades. Gràcies APU.



**El nostre
col·laborador Andrés
(APU), ens explica
com iniciar la
GYMKANA**

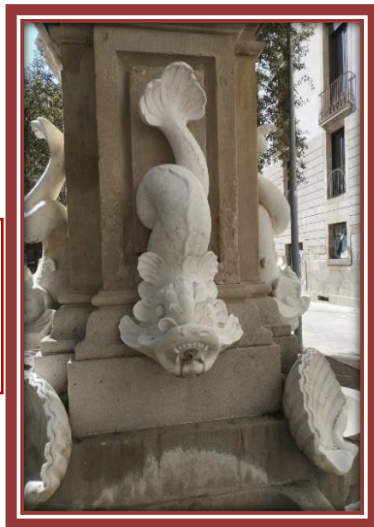


Memòria d'activitats '25



Bar Palau de la Música

Plaça de la Vila de Madrid



Fotomosaic mural situat a la paret d'una façana medieval, conegut com "MOMENTS DE LLIBERTAT" o "EL BESO", a la Plaça d'Isidre Nonell



FIN DE LA GYMKANA "GRUP DE SORTIDA"

01.04.2025 CONSELL DE LA DONA HORTA - GUINARDÓ

LLOC: *Seu del Districte d'Horta-Guinardó*

ASSISTENTS:

- Sylvia Saez (*Afibrocat*),
- Lynn Strother (*Plataforma contra la Violència de Gènere i Dones d'Horta*),
- Montserrat Montero (*Associació de veïns i veïnes d'El Carmel*),
- Teresa Rodríguez (*Associació de veïns i veïnes de Joan Maragall del Guinardó*),
- Mercè Vidal (*Associació Nou Horitzó*),
- M. Carme Catalán (*Associació de veïns i veïnes d'Horta*),
- Sonnia Ferris (*veïna*),
- Mar Ríos (*Biblioteca Horta-Can Mariner*),
- Alba Bermejo (*Consellera d'Igualtat i Feminismes del districte d'Horta-Guinardó, GMD PSC*),
- Núria Pi (*GMD ERC*), Laura Pi (*GMD ERC*),
- Judith Bonet (*GMD Jx-CAT*),
- Conxa Pont (*tècnica d'Igualtat i Feminismes del Districte*),
- Meritxell Sort (*tècnica de Gestió del Districte*).

ORDRE DEL DIA:

1. Benvinguda i excusades
2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'anterior Consell
3. Valoració de l'acte central del 8M
4. 35è aniversari del Consell de Dones
5. 25N
6. Informacions vàries
7. Precs i preguntes

RESUM DE TEMES I ACORDS:

1. Benvinguda i excusades.

Es dona la benvinguda a les assistents, es mencionen les excusades i es fa una ronda de presentacions.

2. Aprovació, si escau, de l'acta de l'anterior Consell.

Queda aprovada l'acta de la sessió anterior, que va tenir lloc el passat 23 de gener de 2025.

3. Valoració de l'acte central del 8M.

La majoria de les assistents manifesten que no es va entendre el missatge i el propòsit del *Taller sobre gestió del temps i finances personals per reduir l'estrès*, ja que no es corresponia amb el lema del 8M d'enguany, *Trenquem la precarietat*.

La consellera Alba Bermejo i les tècniques del Districte, la Conxa i la Meritxell, responen el següent:

- El taller sobre identitat femenina/identitat de dona, acordat al Consell de Dones, no es va poder dur a terme perquè la pròpia impulsora va valorar que la plaça de la Font d'en Fargues no era un espai adequat per al taller i ella mateixa va renunciar a fer-lo. Només l'havien realitzat una vegada i en un espai tancat.
- La Clota Cotreball va oferir al Districte diversos tallers en el marc del 8M. El dia del Consell de Dones, celebrat el 23 de gener de 2025, es va proporcionar un dossier imprès a totes les assistents

Memòria d'activitats '25

amb la informació relativa a aquests tallers, entre els quals hi havia el *Taller sobre gestió del temps i finances personals per reduir l'estrès*. Per tant, el Consell era coneixedor de l'existència d'aquest taller.

- L'acte central estava pensat per realitzar-se a l'exterior, a la plaça de la Font d'en Fargues, on les assistents podien moure's lliurement per l'espai i decidir si volien participar o no al taller. Davant la previsió de pluja pel dissabte 8 de març, es va haver de canviar a corre-cuita la ubicació de l'acte central i fer-lo en un espai tancat. Segurament s'hauria plantejat d'una altra manera si des d'un inici s'hagués treballat amb la previsió d'un espai tancat.
- També es destaca la dificultat de trobar un taller que tingui disponibilitat per fer-se un dissabte al matí, i més si es tracta del 8 de març.

4. **35è aniversari del Consell de Dones.**

El setembre de 2025 farà 35 anys que es va constituir el Consell de Dones. Es proposa realitzar un acte de celebració.

Sorgeixen diverses propostes arran d'una pluja d'idees:

- Contactar amb antigues membres del Consell.
- Fer una exposició amb els materials que s'han generat pel Consell de Dones des dels seus inicis (cartells dels actes centrals del 25N i 8M, agendes d'activitats, documents de fundació, samarretes, etc.). Es planteja si aquesta exposició podria ser itinerant.

Per fer aquesta exposició es podrien llogar els materials ("reixetes d'exposició"). O es podria realitzar en algun centre cívic que disposi d'aquest material (Centre Cívic Matas i Ramis o Mas Guinardó).

Possible data de l'exposició (i inauguració): divendres 3 d'octubre de 2025.

- Realitzar un vídeo (caldría preguntar a La Clota Cotreball si se'n podria ocupar) amb testimonis d'antigues membres del Consell de Dones.
- El fil conductor de l'acte podria ser: *El passat i el futur / El Consell de Dones, ahir i avui*. L'objectiu seria atraure dones joves perquè formin part del Consell.

S'acorda que, abans de prendre una decisió en ferm, cal veure amb quin material es compta per comprovar si realment és factible o no fer una exposició.

Es fixa la data següent per fer una reunió: **5 de maig de 2025, a les 17h.**

Aquest dia es realitzarà una taula/reunió preparatòria del 35è aniversari amb tot el material que s'hagi recopilat. Per tant, s'emplaça a tot el Consell de Dones a:

- Recopilar tot el material que es trobi.
- Recopilar tots els contactes d'antigues membres del Consell de Dones.
- Fer difusió del 35è aniversari entre els contactes.

5. **25N.**

De cara al proper 25N, Districte informa que es renovarà la pancarta del Consell de Dones.

Dates possibles:

- Dimecres 19 de novembre.
- Divendres 21 de novembre.

6. **Informacions vàries.**

Carme Catalán presenta el manifest que ha elaborat l'Associació de veïns i veïnes d'Horta i s'acorda incloure'l a l'ordre del dia del proper Consell de Dones per a la seva votació.

I sense més temes a tractar, s'aixeca la sessió a les 19h.

07.04.2025 ENTREVISTA AMB AFAMMCA - ACFAMES

Presencial als locals d'Afammmca-Acfames (Horta)

Assistents:

per AFAMMCA **Glòria Sebastián**, psicòloga de l'Associació
per ACFAMES **Alba Hernández**, terapeuta
per AFIBROCAT **Sylvia Sáez**, presidenta
Antonia Canales, secretària
Pilar García, coordinadora
Nieves Blancafort, vocal
Ignacio Martínez, vicepresident

Ambdues són Associacions de Familiars de Malalties Mentals de Catalunya. En el cas d'ACFAMES, de malalts amb esquizofrènia.

El contacte amb elles ve precedit pel projecte de Parlem Obertament al districte d'Horta-Guinardó. Estan ubicades des de fa 33 anys al barri d'Horta. En conèixer el tipus de teràpies que desenvolupaven, ens va fer avaluar la possibilitat d'aquesta trobada i valorar si des de les seves associacions podíem tenir a Afibrocat alguna possibilitat d'incloure en els nostres tallers, algun que fos alineat amb les malalties cognitives, de les pròpies malalties derivades de la fibromiàlgia i fatiga crònica.

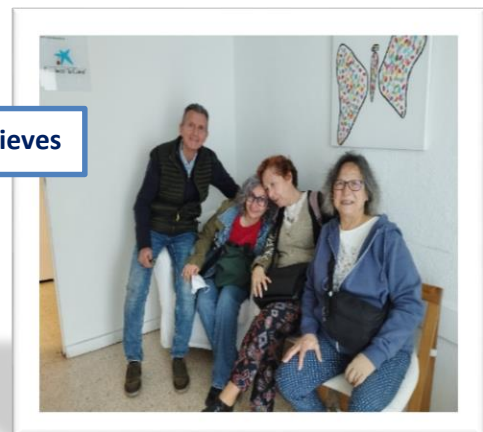
Ens van explicar amb tota mena de detalls, els tallers que desenvolupen per als seus associats, i les teràpies psicològiques individuals i grupals. Conferències, xerrades, formacions.

Al final, per ambdues parts ens vam adonar que no podíem tenir directament amb ells una relació de proveïdor – client. Però va ser profitós perquè ens van facilitar el contacte d'una de les terapeutes del taller que creiem més encaixa amb la nostra associació, com pot ser l'Art Teràpia. I així ha estat, doncs serà un taller que presentem per al curs 2025-2026, un cop posats en contacte amb la terapeuta i arribar a un acord per ambdues parts.

La nostra conclusió és no menysprear cap possibilitat de contactes i relacions, per a nosaltres aquesta és la clau de l'èxit. Tenim les referències directes i després l'entrevista.



Ignacio, Sylvia, Toñi, Pilar i Nieves



11.04.2025 CURS APRENDRE A SUBTITULAR VIDEOS (APPS-VOLUNTARIAT)

Presencial: Aules d'ACAPPS (C/ Nàpols 351)

Assistents Afibrocat: Sylvia Sáez, presidenta
 Antonia Canales, secretària

Professora: Èlia Sala

Material:

1. Ordinador portàtil propi
2. Auriculars
3. Algun vídeo propi per editar durant la sessió, però si no en teniu, nosaltres en podem proporcionar.



Escaleta:

09:00 - 09:45 - Presentació ACAPPS. Accessibilitat i serveis gratuïts per a les empreses

Teoria bàsica de la subtitulació:

1. Marc normatiu
2. Consideracions tècniques de la subtitulació
3. Consideracions lingüístiques de la subtitulació
4. Consideracions extralingüístiques de la subtitulació



Presentació dels softwares lliures. Pràctica inicial de la subtitulació



La finalitat d'aquesta trobada es seguir treballant conjuntament per fer els recursos audiovisuals de tots més inclusius i accessibles.



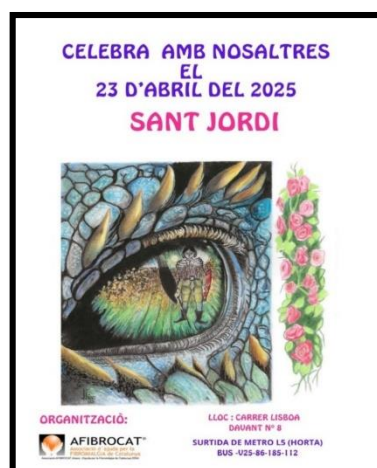
23.04.2025 DIADA DE SANT JORDI – PARADETA D'AFIBROCAT

La diada de Sant Jordi, un motiu per trovar-nos i recolzar l'associació.

Enguany la sort ens va ser propícia i un dia preciós de primavera, sense pluja ni vent, ens va acompanyar.

Veritablement va ser una diada en la que l'assistència de sòcies i socis que van vindre va ser molt numerosa, així com la de familiars, amics i coneguts.

Vam acabar amb l'existència de roses i també d'una gran part de les nostres manualitats, fetes per l'equip que componen aquest taller i que dediquen cada dimecres i alguns divendres a ser creatives amb les seves mans i ment.





Gràcies a tots i totes els que
 va poder venir i estar una
 estoneta amb naltres, veure les
 nostres manualitats i emportar-
 vos la rosa.



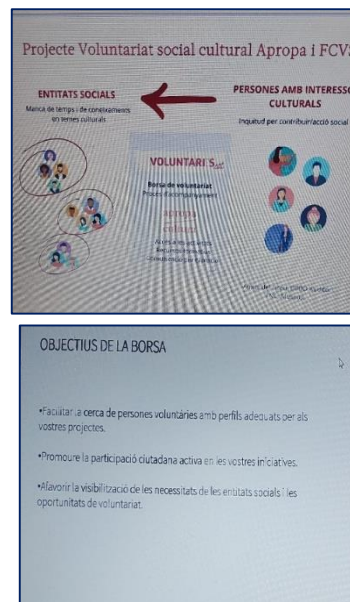
Tot això ajuda a l'associació a continuar fent camí!

25.04.2025 CONNECTA'T FCVS. NOVA BORSA VOLUNTARIAT I APROPA CULTURA (ON-LINE)

Coordinador Barcelona: Enric Cànaves
 Tècnica FCVS Barcelona: Núria Monsalve
 Assisteix per Afibrocat: Ignasi Martínez

Ordre del dia

- Presentació Nova Borsa de Voluntariat en línia** Voluntariat en un clic, a càrrec de Marina López, tècnica de promoció comunitària FCVS, que incorpora:
 - Nova arquitectura web
 - Incorporació d'imatges/fotografies
 - Selecció d' ODS i competències del voluntariat.
- Presentació del Projecte de Voluntariat social cultural de la FCVS i Apropa Cultura a Barcelona**, a càrrec de Montse Tarrida, tècnica referent d'Apropa Cultura.

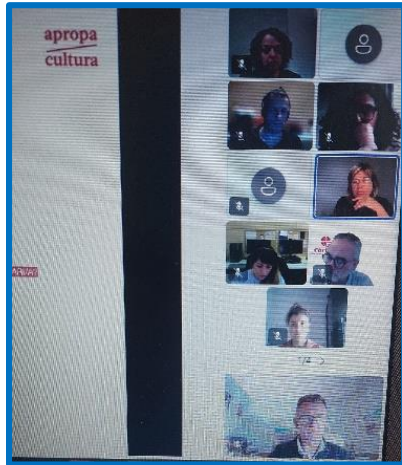
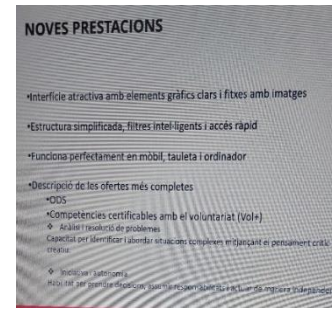


Marina López ens fa una presentació de les novetats a la Borsa del Voluntariat, en la qual podem incorporar logo de cada entitat o associació, així com fotografies del Voluntariat especial que es requereixi. S'ha buscat que sigui més novedós i estigui més actualitzat.

Montse Tarrida, per la seva banda, ens fa una exposició del que vol ser el Voluntariat a APROPA-CULTURA, en tota la seva visió sociocultural. Fent la cultura a col·lectius, amb múltiples activitats a Barcelona.

Beneficis

- Gaudir
- Inclusió
- Relacions i autonomia
- Treball emocional i terapèutic i escombrar les "etiquetes" que frenen
- Manca de temps i persones
- Espais i personal preparats en accessibilitat
- Facilitar escollir i organitzar les activitats
- Formació en art de persones de les entitats



Creiem que per a la nostra Associació pot ser una molt bona aportació, i que els associats puguin gaudir d'aquestes possibilitats a un cost d'1 euro.

Núria Monsalve, FCVS
Enric Cànaves, FCVS
Marina López FCVS
Montse Tarrida (APROPA CULTURA)
Ignasi Martínez (AFIBROCAT)

30.04.2025 PARLEM OBERTAMENT SOBRE SALUT MENTAL – PREPARACIÓ JORNADA (ON-LINE)

Estem presents les entitats que treballem en aquest projecte per presentar a plaça Eivissa el dia 6 de maig la taula de treball amb les aportacions de totes nosaltres.

Anna (Cuida la Vida) és l'organitzadora del projecte. Afibrocat s'ofereix per anar a buscar l'equip de música a Boca Nord, així com el muntatge a les 16h a plaça Ibiza del petit escenari. Es recolliran dues butaques a la biblioteca Can Mariner d'Horta, col·locarem les 100 cadires que l'Ajuntament ens facilitarà, alhora que la presa de llum.

Tant l'associació Xarxa de Dones Cosidores, com Els tres Turons estaran mitja hora abans per ajudar també en el muntatge.

Afibrocat participarà amb una ponència sobre com afecta cognitivament la salut mental, les malalties de Fibromiàlgia i Fatiga Crònica, a càrrec de la presidenta Sylvia Sáez, recolzada per la secretària, Antonia Canales, i la coordinadora, Pilar Garcia.

També disposarem d'una taula amb les manualitats que s'han fet al taller d'artesanía, i que és una teràpia per a l'estabilitat emocional dels qui realitzen manualitats de tota mena.



05.05.2025 TROBADA CAP SANLLEHY AMB PSICÒLOGA CLÍNICA

Assisteixen pel CAP:

- Blanca Parra – psicòloga clínica del CAP Sanllehy
- Sofia Rivero – psicòloga en pràcticas

Assisteixen per Afibrocat

- Antonia Canales
- Pilar Garcia
- Nieves Blancafort
- Ignacio Martínez



Trobada a través d'una de les nostres sòcies, que participa en el programa exclusiu amb pacients amb fibromiàlgia i fatiga crònica, compartit amb el fisioterapeuta del mateix CAP.

Ens presentem com a associació, explicant quina és la nostra finalitat en l'ajuda a enfermos/as amb aquestes activitats, amb les activitats dels nostres tallers, així com amb xerrades i sortides a la natura o de tipus cultural.

Ella ens explica quina és la finalitat del programa que des de Sanitat s'ha llançat i que en diversos centres d'atenció primària ja s'estan portant a la pràctica, amb resultats força acceptables en benefici de les pacients i on, a més, es creen grups de veritable amistat. La comprensió i llibertat per expressar el que tenen i senten és un dels pilars d'aquest tipus de programes i ella està molt satisfeta dels resultats.

Properament per acabar el programa, tenen una sessió on conviden els familiars d'aquests pacients a ser-hi presents i ens oferim per si els pot interessar que un de nosaltres sigui en aquesta sessió. Ens diu que sí i s'inclina per una persona que sigui familiar sense patir les malalties. Així que quedem que ens avisarà.

05.05.2025 CONSELL DE LA DONA HORTA – GUINARDÓ – REUNIÓ PREPARATÒRIA 35è ANIVERSARI

LLOC: Seu del Districte d'Horta-Guinardó

ASSISTENTS:

- Sylvia Saez (*Afibrocat*),
- Nieves Blancafort (*Afibrocat*),
- Sonnia Ferris (*veïna*),
- Mercè Gallart (*fundadora del Consell de Dones*),
- Marisa Ordóñez (*Dones d'Horta*),
- Ona Elena Bohórquez (*Centre Cívic Matas i Ramis*),
- Alba Bermejo (*Consellera d'Igualtat i Feminismes del districte d'Horta-Guinardó, GMD PSC*),
- Núria Pi (*GMD ERC*),
- Judith Bonet (*GMD Jx-CAT*),
- Susana Clerici (*GMD PP*),

- Irma Gracia (*GMD BComú*),
- Conxa Pont (*tècnica d'Igualtat i Feminismes del Districte*),
- Meritxell Sort (*tècnica de Gestió del Districte*).

S'EXCUSEN:

- Lynn Strother (*Plataforma contra la Violència de Gènere i Dones d'Horta*),
- Teresa Rodríguez (*Associació de veïns i veïnes de Joan Maragall del Guinardó*),
- M. Carme Catalán (*Associació de veïns i veïnes d'Horta*).

MATERIAL RECOPILAT PER PREPARAR L'EXPOSICIÓ DEL 35È ANIVERSARI DEL CONSELL DE DONES D'HORTA-GUINARDÓ:

Mercè Gallart, una de les fundadores del Consell de Dones, aporta diversos materials:

- Samarreta 2000
- Dona Ona
- 40è aniversari Centre Cultura de la Dona
- Dones de blanc
- Jornades feministes de Córdoba
- Fotografies
- Etcètera.



Marisa Ordóñez, de Dones d'Horta, també aporta material.

Des de Districte s'ha trobat material a l'arxiu, sobretot en relació a les actes dels Consells de Dona celebrats. També fotografies dels sopars del Consell de Dones. Es preguntarà al Departament de Comunicació i a l'Arxiu Municipal, per buscar fulletons/díptics/agendes al voltant del 8M i 25N.

S'ACORDA:

- Crear una primera comissió, integrada per Mercè Gallart i Sonnia Ferris, que s'encarregarà d'elaborar un llistat de contactes de les antigues membres, a les quals es podria convidar a l'exposició.
- Crear una segona comissió, integrada per la Marisa Ordóñez i el Districte, encarregada de revisar i seleccionar el material.
- Centrar l'exposició exclusivament en el Consell de Dones, i no en les entitats que hi ha al voltant, per no generar confusió.
- Descartar el sistema de gàbies per realitzar l'exposició, ja que és difícil de transportar. La idea és que l'exposició pugui ser itinerant.
- En una propera reunió es decidirà el suport/sistema que s'utilitzarà per realitzar l'exposició. Des de Districte es parlarà amb els diferents equipaments per veure quina seria la millor opció.
- Celebrar una nova reunió el proper dilluns 26 de maig, a les 16 hores, a la seu del Districte d'Horta-Guinardó, on es convida tot el Consell de Dones a aportar més material, revisar-lo i seleccionar-lo.

06.05.2025 1a JORNADA HORTA-GUINARDÓ PARLEM OBERTAMENT, SOBRE SALUT MENTAL

Lloc: Plaça d'Eivissa

Organitzat per:

*Cuida la Vida
 Casal de Gent Gran d'Horta
 AFAMMCA
 ACFAMES.
 AFIBROCAT
 Fundació 3 Turons
 Xarxa de Dones Cosidores
 Centre d'Atenció Primària d'Horta*

Amb la col.laboració de:

*La sala
 El Petit
 Espai Jove Boca nord
 Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya
 Ajuntament de Barcelona*

Obertura amb el teixir comunitari i presentació de les entitats organitzadores
"Teixint xarxa", un espai comunitari per teixir juntes amb membres de la Sala. Centre de creació i el Festival elPetit.

Salut i benestar al barri d'Horta amb Marina Calderò i Iris Cera, psicòlogues referents de benestar emocional i comunitari del CAP d'Horta.

La Casa de la Costura Comunitària, un espai de salut i comunitat amb Noelia Sotus Ramón, Gemma Ferrer García i Olga Fernández Fernández de La Xarxa de Dones Cosidores

Deteriorament cognitiu en Fibromialgia i Fatiga Crònica i l'acompanyament des de l'art, amb Sylvia Sáez, presidenta de AFIBROCAT.

Teràpies complementàries per la rehabilitació psicosocial, amb Glòria Sebastian i Florence Tessier, musicoterapeuta i arteterapeuta d'AFAMMCA - ACFAMES.

Una jornada realment emocionant, que va omplir bona part de la plaça d'Eivissa, amb moments molt emotius i excel·lents aportacions i vivències.

La nostra associació va fer, una vegada, més ressò del seu treball i aportació a persones amb malalties afectades per les síndromes de sensibilització central.

Aquesta jornada i les sessions preparatòries, també han estat una font de riquesa per interactuar amb altres entitats i conèixer teràpies i persones que ens poden anar molt bé per al proper curs 2025-26.



Diversos assistents
Taula d'AFIBROCAT:
PILAR GARCIA - ANTONIA CANALES

Diversos assistents
Taula d'AFIBROCAT:
SYLVIA SÁEZ - ANTONIA CANALES

09.05.2025 EQUIP COORDINACIÓ DE VOLUNTARIAT DE BARCELONA

ON-LINE

Enric Cànaves, *coordinador FCVS*
 Núria Monsalve, *tècnica FCVS*

Maite Echegaray
 Judit Blanco
 Ignasi Martínez

Preparem la propera trobada de Connecta't, el 30 de maig, que és presencial a Calàbria 66, un centre relativament modern. No és ni centre cívic, ni casal de barri, tot i així és un epicentre d'entitats del barri i amb el suport de l'ajuntament de Barcelona. És imprescindible la col·laboració de totes les entitats.

Preparem una sèrie de preguntes, per si no hi haguessin dels assistents. I sobretot, que forma jurídica és: si no és fundació ni associació, en què forma jurídica està constituïda? Hi poden participar persones o entitats, que no siguin del barri?

15.05.2025 KONSULTA'M REUNIÓ PREPARACIÓ TALLER PER A OCTUBRE

Presencial a Casal Mas Guinardo

- María Vera, psicòloga
- Alicia García, infermera en psicologia
- Sylvia Sáez
- Antonia Canales
- Pilar García
- Nieves Blancafort
- Ignacio Martínez

Per Afibrocat assisteixen:

Aquesta trobada ve precedida de la 19a Taula del Mas del 20 de febrer, on participem com a associació que aporta i té la cessió de sales. És un espai on s'aprofita per interrelacionar-nos entre les diverses entitats que hi participem. En aquesta ocasió, es va efectuar la presentació de l'equip de KONSULTA'M, dependent de l'Ajuntament de Barcelona i dins de CSMA-Horta Guinardó (Centre de Salut d'Adults).

Els dijous tenen el servei per atendre problemes emocionals i psicològics, això es portava fent a la biblioteca del Carmel i, des del març, també es posa al Casal del Mas Guinardó, en dijous alternatius.

Això va donar lloc a poder conèixer-nos i preguntar si es podria fer algun tipus de taller específic per a les persones amb malalties com Fibromiàlgia i Fatiga crònica, en obtenir una positiva resposta.

Sincerament aquest intercanvi d'idees i, sobretot, l'exposició per part de les persones de la nostra Junta que pateixen aquestes malalties, va donar un valor especial a com enfocar el taller.

Tant Maria com Alícia van coincidir a tenir un enfocament per gestionar les emocions, com ansietat, ira, frustració, tristesa, bloqueig, etc. Així que amb l'aprovació de totes, el taller serà enfocat a treballar la REGULACIÓ EMOCIONAL, i també vam posar data: 2 d'octubre 2025.



**Pilar García
 Ignaci Martínez
 Sylvia Sáez
 Antonia Canales
 Nieves Blancafort**

18.05.2025 DIA MUNDIAL DE LA FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA – PLAÇA D'EIVISSA

Un any més, 21 amb aquest, la nostra associació va celebrar el dia mundial de la FIBROMIÀLGIA, 12 de maig, que nosaltres el traslladem al primer diumenge després d'aquesta data. D'aquesta manera volem que més persones puguin participar de tots els actes que realitzem, que els gaudeixin i a més que ho facin extensiu a familiars, coneguts, amics, veïns...

Aquets dia és ple d'il·lússió de somriures i rialles, d'esperança constant i, sobretot, de satisfacció per tot el que cada malalt i malalt veu durant l'any, sobreposar-se a aquests dolors, a aquestes angoixes i ansies.

Enguany la nostra presidenta, Sylvia Sáez, va introduir en el manifest una poesia plena de tanta sensibilitat que va emocionar moltes i molts dels assistents. Poesia escrita per una persona amb aquestes malalties. Gràcies pels versos tan bells.





Memòria d'activitats '25

Es van realitzar les demostracions de gairebé tots els tallers que durant el curs s'organitzen, i que són una aportació i un acompanyament perfecte per gestionar molt millor aquestes malalties. Així ho aconsellen i ho aseguren els experts, des de metges, psicòlegs, fisioterapeutes, nutricionistes, etc.

Allà hi érem presents el tallers de Reiki, Defensa Suau, Aquagym, Chi-kung, Zumba adaptada, amb els nostres voluntaris i professors al capdavant. GRÀCIES! Si no fos per ells això no seria possible.



Demostració de grup
ZUMBA ADAPTADA

Gràcies també als voluntaris que ens ajuden al muntatge i desmuntatge de les carpes i parades, a l'organització de l'esdeveniment i a la l'entusiasme que hi posen, mil gràcies!

Gràcies a totes i tots als assistents, cada any més nombrós i extensiu, cada any més vibrant. I gràcies, també, a tot l'equip organitzador. Esperem que l'any vinent continuï sent tan emocionant i puguem seguir ajudant més malaltes i malalts.



Grup col·laborador



Marc Ramoneda
Ramón González
Nieves Blancafort
Sylvia Sáez
Ignasi Martínez
Antonia Canales
Nieves Blancafort
Pilar García
i Antonia Canales

19.05.2025

PRESENTACIÓ D'AFIBROCAT AL CENTRE SALUT MENTAL ADULTS

Presencial a CSMA -Horta, carrer Arquitectura

Pel CSMA, assisteix tot l'equip: 32 professionals entre psiquiatres i psicòlegs (28 presencialment i 4 online) Coordina Marta Berruezo.

Per Afibrocat, assisteixen: Antonia Canales, Pilar García, Ignacio Martínez

Seguint amb el nostre full de ruta, de presentar la nostra associació com una entitat d'ajuda a les persones amb fibromiàlgia i fàtiga crònica, i als seus cercles familiars i d'amistats, fem la nostra presentació a aquest equip de Salut Mental per a Adults d'Horta-Guinardo. Està molt clar que un percentatge molt elevat de les persones amb aquestes malalties, tenen unes derivades que perjudiquen i molt tot el sistema cognitiu com l'atenció, memòria, ansietat, depressió etc.

En una taula de treball al Mas Guinardó vam tenir l'oportunitat de conèixer Marta Berruezo, la coordinadora d'aquest Centre, quan li vam exposar aquesta possibilitat immediatament ens va donar l'oportunitat de fer la presentació en uns dels seus espais per a entitats de recursos de salut.

Sincerament quedem gratament sorpresos, no només de l'atenció prestada a la nostra exposició dels qui som, que fem i que pretenem aportar, sinó de la implicació amb les seves preguntes i acostament.

De fet, en aquest temps transcorregut ens han derivat pacients amb les patologies que la nostra associació ajuda i treballa.

Esperem seguir col·laborant en aquesta línia, per a nosaltres també va ser una grata experiència.



Ignacio Martínez, vicepresident d'Afibrocat



28 psiquiatres i psicòlegs del Centre de Salut Mental d'Horta - Guinardó

19.05.2025 PÒDCAST RADIO COMUNITÀRIA DEL GUINARDÓ (DONA'T SALUT)

Afibrocat va ser convidada pel Casal Mas Guinardó a participar en l'inici d'un podcast a la ràdio, com a iniciativa per posteriorment posar en marxa una ràdio comunitària al barri, en què els convidats són entrevistats per així informar de la seva divulgació de temes referents a les seves associacions o altres entitats.

En el nostre cas, per Afibrocat van intervenir Nieves Blancafort i Sylvia Sáez exposant que la **fibromiàlgia, fatiga crònica i sensibilitat química múltiple** són malalties silencioses, no es veuen i tampoc es poden avaluar amb proves, la qual cosa dificulta poder diagnosticar-les. Resta l'esperança que en un futur siguem visibles i no ens jutgin per la nostra aparença.

Com a associació volem informar i ajudar, dins de les nostres possibilitats, totes les persones que pateixen aquesta malaltia que no estan soles, que poden sortir del bucle en el qual es troben. Aquí queda la nostra mà estesa.



Les convidades pel Casal Mas Guinardó a l'inici del podcast:

Isabel Irlandés, escritora i afectada
 Josefina Altés, Minerva Dones Creadores de Gràcia
 Yolanda i Cristina, Ràdio Mas Guinardó
 Sylvia Sáez i Nieves Blancafort, d'Afibrocat

Memòria d'activitats '25



Les altres persones convidades van exposar les seves experiències, com la Isabel Irlandes que va exposar la seva experiència en l'accident de tren que va tenir, el qual va descarrillar, ocasionant molts morts i cremats. Ella va patir grans cremades al seu cos i va estar molt de temps convascent en la unitat de cremats i ho explica en un llibre que ha editat "Y no había música". Josefina Altés, del col·lectiu Minerva Dones Creadores de Gràcia, va poder desenvolupar "Veus de dones"

Isabel Irlandés, Josefina Altés, Nieves Blancafort i Sylvia Sáez

22.05.2025 XERRADA DRA. ELISABETH BARBA, AL CASAL MAS GUINARDÓ

Alteracions en l'hàbit defecatori en el pacient amb fibromiàlgia.



ENTRADA LLIURE
 Dijous 22 Maig 2025
 19.00 hores
 Casal Mas Guinardó
 Plaça Salvador Riera, 2

ORGANITZACIÓ:
AFIBROCAT
 Associació d'ajuda per la FIBROMIÀLGIA de Catalunya
 Patronat de l'AFIBROCAT (Creació: 1994) - Ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya (2004)

PONÈNCIA A CÀRREC DE DRA. ELIZABETH BARBA
 - Especialista en Aparell Digestiu.
 - Responsable de la Unitat de Motilitat Digestiva de l'Hospital Clínic.
 - Investigadora en les patologies de l'eix cervell-intestí.
 - Professora de la UB.
 - Ponent en congressos, cursos i simposis nacionals i internacionals.
 - Més de 100 comunicacions científiques i 40 publicacions.

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:
 Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, Obra Social Fundació 'la Caixa', VOLUNTARI S.2017

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

El dijous **22 de maig**, la doctora **Elizabeth Barba** ens va fer una xerrada-ponència sobre els diferents trastorns digestius que afecten les persones amb fibromiàlgia.

La ponent és especialista en l'aparell digestiu i responsable de la Unitat de Motilitat Digestiva de l'Hospital Clínic. També és investigadora en patologies de l'eix cervell-intestí i professora de la UB.

Una sala molt concorreguda on les persones assistents vam poder fer diverses preguntes i, fins i tot, exposar genèricament algunes experiències pròpies.

La Dra. Barba ens va donar un màster, amb molt bones aportacions que segur en molts casos es poden posar a la pràctica. Ho va fer amb un missatge molt planer, entendible en tot moment i molt propera en les inquietuds de totes les persones participants.

Quedem a fer una segona ponència per poder ampliar més el coneixement per a un bon tractament de l'aparell digestiu en aquestes malalties.



Características principales

Que alteraciones del tubo digestivo predominan:

1. Síndrome de intestino irritable (SII), especialmente tipo estreñimiento, pero también es frecuente la diarrea o un ritmo alterante
2. Tenesmo constante, urgencia defecatoria, sensación de evacuación incompleta
3. Distensión abdominal y aumento en las flatulencias



Grup de xerrades: Alícia Marchante i Sylvia Sáez.
 Exposa la Dra Elizabeth Barba

29.05.2025 CONSELL DE BARRI D'HORTA – PRESENCIAL AL CENTRE CÍVIC MATAS I RAMIS

Assistents Afibrocat: Ramón González, vocal
 Ignasi Martínez, vicepresident

Presideix la Mesa del Consell:
 Lluís Rabell, regidor de Districte
 Alba Bermejo, consellera Districte

- Ordre del dia:**
- . Informació d'obres i projectes del barri
 - . Presentació funcionament Serveis Socials
 - . **Informació sobre el CUAP d'Horta**
 - . Torn Obert de paraules



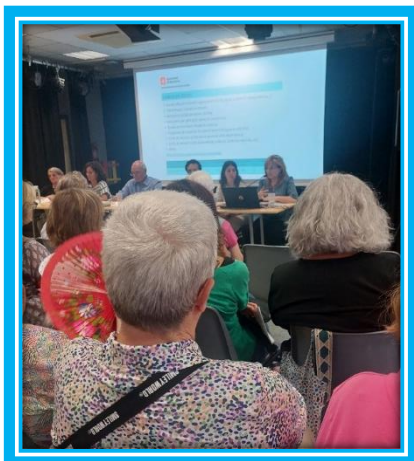
La nostra presència en aquest Consell de Barri, com a recurs de salut, era explícitament per a la defensa de la construcció del nou CAP d'Horta, on anirà inclòs el CUAP.

La presentació d'aquesta -no només reivindicació, sinó una aprovació de l'anterior equip de govern de l'Ajuntament de Barcelona- va ser realitzada per la representant de salut a l'Associació de veïnes i veïns d'Horta, recolzada, en aquest cas, per altres membres de diferents representacions del barri, entre elles AFIBROCAT.

Moltes de les nostres associades i associats, estan inscrits al CAP d'Horta, viuen al barri d'Horta i del Carmel, amb la qual cosa la possible no construcció o trasllat de l'actual CUAP a Horta al nou centre que es construeixi, i derivar-lo a l'Hospital de Sant Rafael, pot ser un greu inconvenient per a totes elles i ells.

Es va aconseguir que en aquest Consell de barri s'atengués la reivindicació i el 12 de juny, a la web del districte, es va fer la presentació amb la confirmació que el nou CAP d'Horta albergarà no només el CUAP, sinó els Centres de Salut Mental d'Adults i Joves, així com algun altre servei, derivat en aquests moments a Sant Antoni Maria Claret.

Afibrocat hi serà a la comissió de seguiment de la construcció del Nou CAP d'Horta.



Participants del Consell de Barri, junt al regidor del Districte, Lluís Rabell i la consellera del Districte, Alba Bermejo

30.05.2025 CONNECTA'T FCVS – 3a TROBADA DE NOUS VOLUNTARIS AMB XARXES SOCIALS I VEÏNALS

En aquesta trobada es treballa amb l'objectiu d'un millor coneixement del voluntariat social i veïnal, visitant *in situ* l'Espai veïnal de Calàbria 66.

Ens el presenta la seva directora Aida Leal.

Un espai, anteriorment ocupat per l'ONCE i actualment en possessió de l'Ajuntament, cedit com a espai comunitari.

Es basa en 3 Comissions: món cultural, món educatiu i món social.

Món educatiu. – Està integrat per uns 20 voluntaris que treballen la majoria d'ells, a temps parcial. Tots els infants vénen derivats de serveis socials. A l'estiu poden arribar a ser fins a 130 alumnes, sempre s'han mogut en un mínim de 88, i en aquesta època els voluntaris són més professionals, molts vénen del món del professorat ja en jubilació.

Món social. - Hi ha la cuineta, un espai de trobada, de confiança i d'ajuda mútua. Cada projecte té una comesa i els dimecres és cuina oberta, que vol ser un intercanvi de coneixements. No són tallers dirigits.

Món cultural. – Aquí destaca el punt Omnia, que es tracta d'alfabetització digital, també s'inclouen els horts de Sant Antoni.

Cada dos mesos és obligatori, per part de totes les entitats que utilitzen un espai cedit, efectuar la trobada d'ESPAI COMUNITARI.

Una vivència més de la que sempre s'aprèn i sobretot la vinculació amb el voluntariat social i en aquest cas veïnal, i poder incorporar alguna idea a la nostra associació, com projectes presents o futurs.



Aida Leal, directora de l'Espai veïnal Calàbria, 66



03.06.2025 VOLUNTARIAT SOCIOCULTURAL APROPA CULTURA – ON-LINE

Presentació *on-line* del programa Apropa Cultura a través del voluntariat, efectuat per la coordinadora d'Apropa Cultura, Montserrat Tarridas.

Explica com podem incorporar sortides culturals a les nostres associacions, triant des del perfil de les nostres associades i associats les sortides més adequades, des d'una integració del voluntariat cultural, normalment persones que han tingut un estret enllaç amb la cultura en general, bé per la seva vinculació professional o bé de lleure actiu. Es valoren les capacitats de cada persona en allò que pugui anar bé.

Les persones interessades es veuran enriquides per formacions molt específiques per realitzar aquest voluntariat i si des de les nostres entitats podem efectuar aportacions seria perfecte.

S'efectuaran ofertes genèriques en el sentit d'obrir un ventall ampli de voluntariat, des de visites guiades, museus, teatres, dansa, etc.

Assistència on-line:

- ✓ Marta Cuezva
- ✓ Núria Monsalve, de FCVS
- ✓ Casals d'Infants ASB
- ✓ Carolina, d'ABD
- ✓ Antonia i Ignasi, d'Afibrocat

Montserrat Tarrida,
 coordinadora d'Apropa Cultura



05.06.2025 TAULA DEL MAS - PRESENCIAL

Data: Dijous, 5 de juny de 2025.

Hora: 19:00 h

Ubicació: Sala d'actes

Número d'assistents: 70 persones

Membres de l'equip: Cristina (Dinamitzadora), Gerard (Informador), Montse (Dinamitzadora) i Yolanda (Direcció)

L'equip del Mas presenta un vídeo resum de l'escape room feminista, dut a terme a finals de març i va a ser el resultat d'un treball conjunt entre entitats, veïns i veïnes del barri a través d'un dels grups motors sorgits de la Taula del Mas.



Montse Porta i Cristina Tapia, part de l'equip de direcció del Mas Guinardó

Actualització del Pla d'Usos i renovació de l'Equip Gestor

S'ha adequat el pla d'usos per part de l'Equip Gestor, actualitzant aquelles parts que havien quedat desfasades, respecte als usos reals. També ha participat el departament d'Acció Comunitària de l'Ajuntament de Barcelona, assegurant-se i oferint suport, per tal de confirmar que les seves línies estratègiques quedin garantides en aquest equipament.

Aquest any es celebrarà l'assemblea per renovar l'Equip Gestor. Aquest ha d'estar format per 10 persones (que actuen en representació de tots els col·lectius vinculats al Casal Mas Guinardó i no d'un col·lectiu particular).



L'Assemblea se celebrarà el dia 6 de novembre d'aquest any.

El mes de maig es varen entregar les sol·licituds de renovació del conveni per al curs vinent.

Aquestes fitxes han de ser aprovades per l'Equip Gestor i serà a partir del 17 de juny que es començarà a trucar a les entitats i grups per iniciar el procés de signatura d'aquest.

Presentació del projecte Ràdio Comunitària.

Presenten el projecte dos membres del Taller Sant Camil: Amadeu i Sergi.

Aquest 2024 el Taller Sant Camil ha renovat un espai ja existent a les seves instal·lacions, reservat per fer activitats d'enregistraments de podcast i ràdio terapèutica.

Aquesta renovació ha estat possible gràcies al suport de la Fundació la Caixa.

És en aquest punt que el Casal de Barri Mas Guinardó comparteix projecte i objectius amb el Taller Sant Camil i "s'empodera" com a agent articulador i dinamitzador de la proposta "

La Ràdio Que Rutlla (RQR), el nom està encara per definir, actua com una plataforma digital per donar suport a projectes independents de ràdio i pòdcast del barri del Guinardó de Barcelona amb una mirada de suport mutu i bé comú.

06.06.2025 EQUIP COORDINADOR VOLUNTARIS BCN

Treballem per preparar les aportacions a l'Assemblea del Voluntariat Social de Barcelona.

S'efectuarà via TEAM'S, les votacions es podran efectuar abans d'acabar l'assemblea, i es faran només presencialment o bé, si es segueix l'assemblea per TEAM'S, a través de "decidim"; abans caldrà registrar-se com a entitat i pel representant legal de cada entitat membre de la Federació.

Enric Cànaves acaba el seu mandat com coordinador de la FCVS a Barcelona. Pel seu relleu es presenta Miriam Bonet, actualment directora de l'associació Pere Claver.

Per al Consell d'Associacions de Barcelona, es pensa en Torre Jussana.

Preparem per al proper Connecta't del 27 de juny, que serà presencial, visita a la Fundació Roca i Pi de Badalona, situada al Fòrum, donat que la coordinació de Barcelona arriba fins a Mataró. En aquesta trobada Ricard, de XCN -Xarxa Catalana per Natura- ens podria presentar aquets espai.

Per la propera reunió *on-line* s'esperarà que la nova coordinadora marqui les pautes que vulgui seguir.

06.06.2025 PARTICIPACIÓ AL CAP SANLLEHY, FAMÍLIES MALALTES FM-SFC



Presencial al mateix CAP Sanllehy

Psicòloga, Blanca Parra
 Fisioterapeuta, Toni Marcos

Dins del programa per a pacients i malalts de FM-SFC, amb una durada de tres mesos treballant sota la coordinació de la psicòloga juntament amb el fisioterapeuta, en l'última jornada es convida els familiars d'aquestes persones, que en aquest cas era un grup de 8 pacients, perquè participin en l'última jornada i així compartir i poder entendre molt millor aquestes malalties.

Vam ser convidats com a associació per poder aportar les nostres experiències i es va demanar que assistís un membre de la Junta que no pateixi aquestes malalties.

Hem de dir que quatre famílies van estar acompanyant i les altres quatre, per diferents motius, no van poder assistir.

Va ser molt enriquidor. Cadascuna de les malalties exposava les preguntes molt concretes per a aquella sessió de la psicòloga, com entenien i vivia el seu dia a dia, un darrere l'altre.

La comparativa amb qualsevol dels familiars que hem tingut dolor "temporal" era insignificant.

Volem ressaltar i també felicitar-nos, pel fet que aquests programes als CAP's siguin el fruit del treball que des de les associacions dedicades a visualitzar, defensar i reclamar més i millors recursos per al tracte d'aquestes malalties i que, a poc a poc, puguem anar veient algunes petites millores .

Seguirem treballant perquè això sigui així!

19.06.2025 ASSEMBLEA FCVS

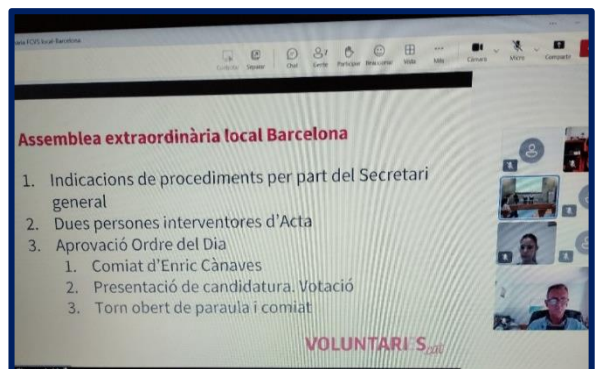
Assistència mixta (on-line i presencial) -Afibrocat assisteix presencialment

ORDRE DEL DIA

Benvinguda a càrrec del president
 Indicacions de procediment per part del Secretari general

Primera part

1. Sol·licitud interventors d'acta a la sala
2. Ordre del dia de l'assemblea d'enguany. Votació
3. Presentació de l'acta de l'assemblea anterior. Votació
4. Informació de baixes d'entitats en el període
5. Informació de beques parcials atorgades del període
6. Informació de beques totals atorgades del període
7. Ratificació d'altres d'entitats en el període. Votació
8. Ratificació de càrrecs del Consell Directiu en el període. Votació



Segona part

9. Memòria d'activitats i tancament econòmic 2024.

Votacions

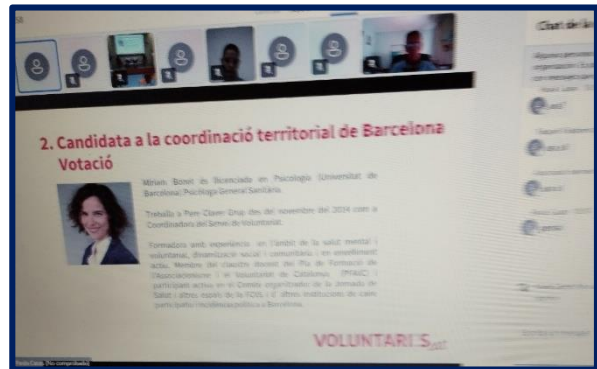
10. Pla d'actuacions i pressupost 2025. Votacions

11. Pòlissa de crèdit 2025. Votació

12. Quota anual d'entitat membre 2026. Votació

13. Torn obert de paraula

14. Comiat



Fem un resum molt escarrit de l'Assemblea. Com a temes destacats hi ha el comiat de l'actual coordinador de Barcelona, Enric Cànaves, un cop finalitzat el seu mandat com a tal, donant-li les gràcies i constant en acta per la bona coordinació i la dedicació efectuada en aquests quatre anys.

També es va fer la presentació de la nova coordinadora Míriam Bonet, actualment coordinadora servei voluntariat Pere Claver Grup.

Entre els punts de les beques concedides per no pagar la quota com a entitat federada, cal assenyalar la concessió un any més a Afibrocat, basada en el projecte presentat i el 100% de les persones voluntàries que formen la Junta i els equips de treball.

Entre les activitats destacades l'any 2024, figura el programa Connecta't, on participem molt activament, i és una projecció en el treball i el progrés entre el voluntariat social amb el cultural, medi ambiental i veïnal. Està assolint una interrelació entre aquestes entitats enriquint aportacions que poden incorporar-se en moltes ocasions entre totes aquestes entitats.

Aprovació de la continuïtat amb la pòlissa de crèdit per a moments puntuals.

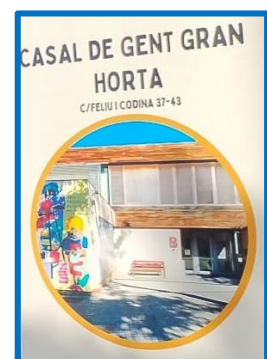
Es deixa constància que el suport obtingut per les entitats oficials s'hauria de veure correspost també en recursos econòmics i així es farà constar en el manifest del dia internacional del voluntariat.

19.06.2025 PARTICIPACIÓ FESTA CASAL GENT GRAN D'HORTA

Assistència presencial - Carrer Felú i Codina

Un any més, des del Casal de la Gent Gran d'Horta s'impulsa SURT AL CARRER.

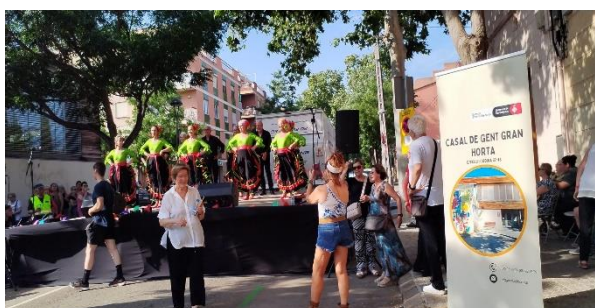
Tota l'activitat que durant l'any es realitza al Casal, fa les seves demostracions, tant dels diferents tipus de balls, sevillanes, country, Saló etc., com es reciten poesies, lectura de llibres, ping pong, etc.



La nostra Associació també va voler participar enguany sense demostracions, però amb la presència de part de la Junta, ja que hi ha una relació de treball i espai cedits pel Casal. A més, algunes de les nostres associades també són sòcies del Casal i això comporta tenir intercanvis socials, en tota mena d'activitats.



AFIBROCAT:
 RAMÓN GONZÁLEZ,
 ANTONIA CANALES
 i NACHO MARTÍNEZ



REPRESENTACIONS DIVERSES



21.06.2025 FEM BARCELONA – PRESENTACIÓ A ENTITATS DES DE REGIDORIA



Presencial a l'Ateneu Hortenc.

La nostra representació com a associació va recaure en la nostra secretària, M^a Antonia Canales, i en la nostra coordinadora, Pilar García.

Conjuntament es presenten els projectes duts a terme en els darrers anys des de la Regidoria del Districte Horta-Guinardo, tant de l'anterior equip de govern municipal, com de l'actual equip. Aquesta presentació s'efectua per a totes aquelles entitats que formen part de la xarxa tant en educació, social, salut, esportiva, cultural etc.

Per acabar, l'actual regidor Lluís Rabell també exposa i explica els projectes que es volen posar en marxa i els que ja hi són. Tot això després es treballa en els respectius Consells, tant de Barri, de Salut, Educatiu i Social.

Agrair la presència de M^a. Antonia i Pilar, tenint en compte que ha estat en dissabte, i on creiem que la nostra Associació ha d'estar present per poder seguir treballant en donar més visibilitat a les nostres malalties.



Regidor, Lluís Rabell



Regidora del Districte Horta Guinardó i col·laboradors

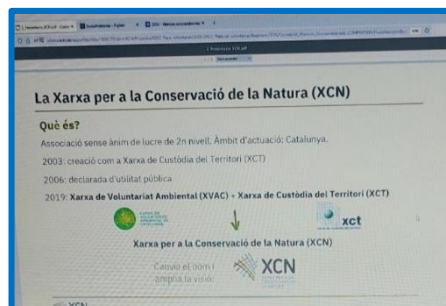
27.06.2025 CONNECTA'T ON-LINE – TREBALL AMB XCN DE LA NATURA DE CATALUNYA

- **Presentació Plataforma on-line de networking entre entitats de la FCVS i la XCN**, a càrrec de Paula Puy, responsable de voluntariat de la XCN-Xarxa per la conservació de la Natura i Núria Monsalve, tècnica FCVS a Barcelona.

- ✚ Hem creat FCVS i XCN i la presentació del catàleg de competències i meta competències que ens va fer el company de Fundesplai, Marc Alcaraz.

- ✚ Tenim el contacte a través dels correu ppuy@xcn.cat e info@voluntariatambiental.cat

- ✚ La veritat és que a nosaltres ens dona la possibilitat de fer sortides a la natura que, a més, siguin enriquidores a l'àmbit social, interactuant amb voluntaris d'aquests espais, així com amb usuaris de altres associacions .

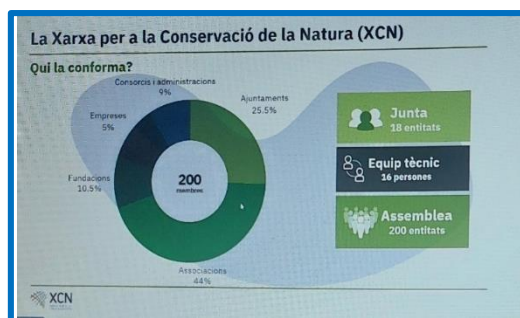


- **Sessió (in)formativa sobre el Catàleg de competències i metacompetències de voluntariat. Usos pràctics per a responsables de voluntariat.** a càrrec de Marc Alcaraz, cap d'estudis del Centre de Formació de Fundació Catalana de l'Esplai.

El fan servir per a estudiants de pràctiques que tenen, treballant eines en competències emocionals, assertivitat i empatia.

Perquè realment pugui ser eficaç cal basar-se en els tres punts fonamentals:

1. Planificació i disseny del projecte
2. Processos de selecció i acollida dels voluntaris o professionals
3. En la formació. En el nostre cas, una formació del coneixement d' aquestes malalties de les Síndromes de Sensibilització Central.



15.07.2025 **CREAR UNA XARXA DE PUNTS LILA AL BARRI D'HORTA – ON-LINE**

Amb motiu de crear per primera vegada una xarxa de punts lila al barri d'Horta, se'ns convida per si volem participar i la resposta és clara: Sí. A més d'estar a favor d'aquesta iniciativa, a la nostra entitat tenim constància d'associades que han patit en algun moment violència de gènere i això ens implica molt, ja que, amb una prevalença del 90% de dones entre les nostres associades i associats, això encara ens motiva més per ser un dels punts lila del barri.

La iniciativa és impulsada pels comerços que formen part del COR d'Horta, i és dirigida per l'entitat La SAL, recolzada, en tot moment, per la Conselleria del districte Horta-Guinardó.

Participen en aquesta primera trobada les següents entitats:

- Anna Campas de LA SAL
- Gemma Vasco – Tècnica del Districte Horta-Guinardo
- COR d'Horta
- Associació HEBE
- Casal Gent Gran d'Horta
- Centre Cívic Matas i Ramis
- Associació de veïnes i veïns d' Horta

S'exposa l'objectiu de crear aquesta Xarxa, tot i existir punts d'atenció ja designats des de l'actual Govern Municipal de la ciutat. Aquest és un projecte de barri, que en alguns barris de la ciutat ja existeix.

Es concreta que, entre octubre i novembre, es doni la formació adequada a les persones que hi vulguin participar com a punt lila. Formació a càrrec de l' entitat LA SAL, amb uns objectius concrets:

- 1 Reforçar la pedagogia sobre la violència de gènere.
- 2 Compartir amb la resta de recursos del barri.
- 3 Punt Lila, com a primer lloc d'atenció sent un lloc segur i com tractar des de la urgència i no urgència.
- 4 La derivació, saber com acompanyar i fer aquestes derivacions als professionals.

La formació serà en tres sessions presencials, a la franja de migdia per donar facilitat a les persones al capdavant dels comerços, de 2 hores cada jornada. Després, es crearà un grup motor per impulsar el projecte a la resta de recursos que no hagin pogut o acceptat en un principi aquestes formacions i que si s'hi vulguin implicar.

Per part d'AFIBROCAT seran la mateixa presidenta Sylvia Sáez i la coordinadora Pilar García, les qui assisteixin a aquestes jornades de formació.

16.07.2025 **TAULA SÍNDROMES DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL**

Presencial: a la Sala Josep Guinovart, Ajuntament de Barcelona

Hora: 10 – 11:30 h

Hi assisteixen:

- Albert Garcia Rodríguez, Departament de Salut Aj. Bcn
- Anna Font (de forma telemàtica)
- Anna Ganuza, Associació ACSFCEM
- Antonia Canales, Associació AFIBROCAT
- Cristina Montané, Plataforma de familiars FM-SFC
- David Cifré, Associació ACAF
- Ignasi Martínez, Associació AFIBROCAT
- Jordi Pou, Associació ACSFCEM
- Miriam Jiménez, Departament de Salut Aj.Bcn
- Regina Pérez, Departament de Salut Aj.Bcn
- Santi Cutura, Associació APQUIRA
- Sergi Estanyol, Associació ACAF
- Sylvia Sáez, Associació AFIBROCAT

1. Obertura de l'acte. Benvinguda. Presentació general.

La Regidora de Salut, Persones amb Discapacitat i Estratègia contra la Soledat, la Sra. Marta Villanueva, dona la benvinguda a aquesta taula a totes les persones presents.

Des del Departament de Salut de la Direcció de Serveis de Salut i Cures de l'Ajuntament de la ciutat, l'Albert Garcia Rodríguez agraeix l'assistència i presenta l'equip: Regina Pérez i Míriam Jiménez, tècniques del departament.

A continuació es presenten individualment les assistents.

2. Presentació de les accions realitzades i de la proposta del Pla de treball 25/26:

2.1. Accions dutes a terme: l'equip del departament de Salut les explica:

- Dia mundial: com cada any, des de l'Ajuntament de Barcelona, es dona suport al Dia mundial il·luminant la façana de l'edifici de color blau. També es fa una notícia a la pàgina web de Salut, es fa difusió de les activitats que les entitats realitzi i ens sumem a la campanya [#CatalunyadeBlau](#).

Cristina Muné pregunta sobre la il·luminació de les fonts. Enguany, ja sense decret de sequera, estan començant a funcionar algunes fonts i es preveu que poc a poc es vagin posant en marxa les que estan en manteniment; d'aquesta forma serà possible que en un futur es puguin sol·licitar de nou il·luminacions. Des del Departament de Salut s'explica que davant l'elevat nombre de peticions que arriben per il·luminacions per commemoracions relacionades amb temes de salut i el retard produït pel decret de sequera és complicat duplicar il·luminacions de façana i fonts.

- Relació amb les Unitats Hospitalàries d'Expertesa (H St. Pau, H. Clínic, H Vall d'Hebron i l'H del Mar): amb les quals hem treballat el nou material i volem continuar treballant, inclús participant de la taula i en els espais de treball que es puguin dur a terme.

- Actualització de l'apartat de SSC de la pàgina web de salut de l'Ajuntament de Barcelona (SSC i Taula): afegint tota la informació que s'havia acordat que apareixeria. Informació sobre salut ambiental ([qualitat de l'aire](#), [mapa de dades ambientals](#), [guia per la utilització de productes químics a la llar](#)), l'exposició a camps electromagnètics ([xarxa d'antenes del territori espanyol](#)) i cura per a les persones afectades.

Es sol·licita a les entitats que revisin la informació que apareix sobre elles a la pàgina així com els enllaços afegits. L'escrit de la pàgina web és un document viu que hem d'anar nodrint entre totes.

- Nou material comunicatiu (en [català](#) i en [castellà](#)): díptic i pòster – Ja disposem del nou material comunicatiu que hem elaborat entre totes i que ha comptat amb l'aval de les quatre UHE. Comptar amb els seus logotips permetrà que aquest material tingui una àmplia difusió.

David Cifré proposa que en la propera reimpressió del díptic i del pòster apareguin les quatre síndromes més habituals en la portada perquè sigui més fàcilment identificable.

Eduard Antequera proposa fer un acte de presentació del material en format presencial als metges i metgesses de família perquè el coneguin i en puguin fer ús. Suggereix contactar amb el grup de SSC i de salut ambiental de la [Societat Catalana de](#)

[Medicina Familiar i Comunitària \(CAMFIC\)](#). De fet, anima a que els fem partícips de la Taula SSC. Ens donarà el contacte. I també proposa convidar a la taula a la [Coalición Nacional de Fibromialgia, Fatiga Crònica, Sensibilidad Química Múltiple y Electrohipersensibilidad \(CONFESQ\)](#)



Memòria d'activitats '25

La Regidora proposa parlar amb la Gloria Gálvez que és la Secretària d'Atenció Sanitària i Participació de la Generalitat de Catalunya per poder arribar als metges i metgesses de família, ja que com a Ajuntament no tenen competències en aquest àmbit. Cristina comenta que els Referents de Benestar Emocional i Comunitari (RBEC) poden ser també una interessant forma d'entrar als CAPs.

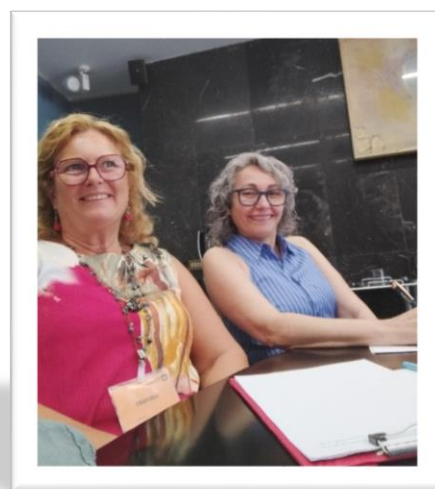
Albert Garcia comenta que un dels punts en el pla de difusió serà contactar amb el Consorci Sanitari de Barcelona per presentar-los el material i les entitats que donen suport a les persones afectades i a les seves famílies. I proposa crear un Grup de Treball amb les persones de la taula que hi vulguin participar per definir en un parell de sessions quins han de ser els passos a seguir per aquest Pla de difusió.

- Promoure la inclusió dels serveis i activitats que fan les entitats de la Taula al Cerca Salut Barcelona.

- S'ha contactat amb el Departament de Riscos Laborals de l'Ajuntament i comenten que adapten els llocs de treball segons requeriments.
- *Albert Garcia* explica que des del departament no són coneixedores de les patologies que tenen les persones treballadores, únicament de les adaptacions que requereixen i així ho fan. Santi explica el cas de la denegació del teletreball total per a una treballadora afectada de SSC. Des de Riscos Laborals van comentar que no adaptaven un teletreball al 100% a cap treballadora.
- *Eduard* comenta que la CONFESQ està elaborant un llibre sobre prevenció en riscos laborals relacionats amb les SSC que sortirà al novembre d'enguany. Estarem atentes per poder-ho enllaçar a la pàgina web.
- S'ha contactat amb l'Institut de Cultura de Barcelona (ICUB) per parlar de les activitats que es realitzen als centres cívics i que poden afectar a les persones amb SSC. Des de l'ICUB proposen treballar adaptacions quan es detectin casos puntuals.
- S'ha intentat el contacte amb el Col·legi de Metges i el Col·legi d'Infermeres de Barcelona sense èxit.



Marta Vilanova, Albert García, Ana Gamuza, Antonia Canales, Cristina Montané, David Cifré, Ignasi Martínez, Regina Pérez, Jordi Pou, Miriam Giménez, Santi Cutura, Sergi Estanyol i Sylvia Sáez



Sylvia Sáez i Antonia Canales d'AFIBROCAT

2.2. Proposta de prioritització d'accions per al període 2025-2026

El cap del Departament de Salut les enumera:

- Proposta d'una campanya de sensibilització i informació dins l'àmbit intern municipal sobre les SSC, amb possibilitat de modificació dels protocols de neteja.
- Difusió del nou material comunicatiu. El pla de difusió inclou els Centres de Serveis Socials i els Centres Cívics i, a nivell territorial, els Consells de Salut i les Taules de Salut dels districtes on les entitats presents podran col·laborar en aquesta difusió, sense oblidar els equipaments sanitaris.

Adaptacions del material comunicatiu a altres àmbits (comunitat de veïns, ...). Des del Departament de Salut s'ha pensat en contactar amb el Col·legi d'Administradors de Finques i des de la Taula són varies les opinions de que es faci directament amb les Associacions de veïns i veïnes. En aquest sentit, com s'ha comentat en el punt anterior, es farà difusió a través dels diferents Consells de Salut on estan presents també aquestes associacions.

- Santi recorda que si en una comunitat pinten o fan tractament amb fitosanitaris quan hi ha alguna persona afectada de SSC és un atemptat contra la salut pública.
- Ampliació dels recursos sobre SSC al Cerca Salut Barcelona
- Continuar treballant per col·laborar amb TMB.
- Barcelona Cuida – proposta de píndola formativa



Taula de treball amb alguns components



AFIBROCAT, Ignasi Martínez ACSFCM, Jordi Pou

3. Tancament del torn de paraula.

4. Cloenda per part de la Sra. Marta Villanueva.

21.07.2025 CONSELL SECTORIAL DE SALUT DISTRICTE D'HORTA-GUINARDÓ




Lloc: Sala d'Actes del Mas Guinardó (Plaça de Salvador Riera, 2), de 16:30 a 19 h

L'Ignasi Martínez, va representar a AFIBROCAT a la sessió ordinària de Juliol del Consell de Salut d'Horta-Guinardó, en què es van tractar de diferents temes relacionats amb la salut del barri.

Alba Bermejo, Carme Beltran i altres integrants del Consell

L'acta de d'aquesta sessió és la següent:



Districte d'Horta-Guinardó
Ronda del Guinardó, 49
08024 Barcelona
<https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo>

ACTA DEL CONSELL DE Salut

Identificació de la sessió

Data: 21 juliol de 2025
Horari: de 16.30 h a 19 h
Lloc: Sala d'Actes del Mas Guinardó (Plaça de Salvador Riera, 2).

Assistents

Consellers i conselleres de districte: Albert Martínez (GMD JuntsxCatalunya), Susana Clerici (GMD PP)

Alba Bermejo. Consellera de Salut d'Horta-Guinardó.
Carme Beltran. Vicepresidenta del Consell de Salut. FC Martinenc.
Davide Malmusi. Departament de Salut Ajuntament de Barcelona.
Lucia Artazacoz. Agència Salut Pública de Barcelona.
Lluís Espinosa. Consorci Sanitari de Barcelona.
Jordi Villar. Tècnic de Salut Serv. Persones i Territori d'Horta-Guinardó, secretari del Consell de Salut.

Representants dels serveis de salut i socials: Blanca Parra, Tamis Tejeda (EAP Sanllehy); Manel Borrego (Fundació Hospitalàries Barcelona); Andrea Acevedo, Yolanda Martos (EAP Horta).

Representants d'entitats i AVV del Districte: Mercè Vidal (Nou Horitzó); Teresa Rodríguez (AVV Joan Maragall del Guinardó); Maria Teresa Martínez i Carme Catalán (AVV Horta); Ignasi Martínez (Afibrocat); Enric Buscarons (AVV Baix Guinardó);

Convidats/des:

- Olga Fontova

Ordre del dia

1. **Lectura i aprovació de l'acta anterior (3')**
2. **Creació de Comissions de Treball Consell de Salut: (10')**
 - a. **Comissió Amiant**
 - b. **Comissió Dona i Salut**
 - c. **Comissió Gent Gran**
 - d. **Comissió de Seguiment nou CAP Horta**
3. **Estat de la integració Social i Sanitària a Horta-Guinardó (10')**
4. **Gestió de les interrupcions de l'embaràs a l'Hospital de Sant Pau (15')**
5. **Presentació del POCS i la seva aplicació en les residències de Gent Gran (15')**
6. **Presentació del Pla Calor (10')**
7. **Integració del barri de Can Baró a l'Estratègia Barcelona Salut als Barris de l'ASPB (5')**
8. **Torn obert de paraula (15')**

Desenvolupament de la sessió

1. **Aprovació acta de la sessió anterior**



Districte d'Horta-Guinardó
Ronda del Guinardó, 49
08024 Barcelona
<https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo>

Hi ha una esmena a l'acta, la Teresa Martínez (AVV Horta), demana que quan es parla dels dos equipaments que es parla en l'acta que es faci esment que eren el CAP i el CUAP d'Horta.

Amb aquesta esmena, s'aprova l'acta.

La Carme Beltran, explica que entre el darrer Consell de Salut i l'actual, hi ha hagut diverses reunions i òrgans de participació on s'ha parlat del CAP/CUAP d'Horta i d'altres temes, considera que aquesta és la feina dels membres del Consell, seguir treballant entre consell i consell.

Es fa un canvi en l'ordre del dia i es farà primer al presentació del POCS i la seva aplicació en les Residències de Gent Gran.

2. Creació de Comissions de Treball Consell de Salut:

- **Comissió Amiant**
- **Comissió Dona i Salut**
- **Comissió Gent Gran**
- **Comissió de Seguiment nou CAP/CUAP Horta**

- L'Alba Bermejo explica que s'ha creat la Comissió de l'Amiant del Districte d'Horta-Guinardó i que es volen crear les següents comissions. Qui vulgui formar part d'aquestes comissions han d'escriure al correu des d'on s'envien les convocatòries.
- La Carme Catalán pregunta qui pot formar part de les comissions.
 - L'Alba Bermejo explica que les comissions estan integrades a l'àmbit del Consell i en poden formar part les entitats membres, que poden delegar en qui considerin.
- La Carme Beltran explica la sessió constitutiva de la Comissió de l'Amiant de districte:
 - Hi ha espais detectats amb amiant i s'estan censant.
 - Hi ha espais pendents de detectar perquè no són visibles.
 - Es va explicar la intervenció al Parc de Tres Turons per solventar els focus que hi ha al parc.
- La Carme Beltran explica que les comissions han de ser operatives, tot i que la Comissió de seguiment del nou CAP/CUAP Horta hauria d'haver implicació del Consorci Sanitari.
- La Lucía Artazcoz explica que l'ASPB ha enviat les dades de mortalitat per mesotelioma.

3. Estat de la integració Social i Sanitària a Horta-Guinardó

- En Lluís Espinosa explica que la integració social i sanitària, que és una qüestió que fa anys que està en marxa. El que es pretén és que hi hagi un vincle entre Serveis Socials i Salut a l'hora de millorar la gestió de la ciutadania. Explica que els equips de Primària poden obtenir informació social.
 - Cristina Alós (CAP Carmel) explica que les residències amb grau de deficiències estan identificades. Explica que les dades compartides fa uns mesos que ja poden disposar aquestes dades. També els permet saber si estan fent ús d'algun servei i és una eina que funciona per les dues bandes (Salut i Serveis Socials).
- La Teresa Martínez explica que el que es volia saber si a tots els centres estava funcionant. Volia saber quins centres de Serveis Socials encara no estan fent servir aquesta comunicació amb els Centres d'Atenció Primària. Que hi havia un compromís que vindria algú de l'ICS i que explicaria en quin estaven.

Barcelona

Districte d'Horta-Guinardó
 Ronda del Guinardó, 49
 08024 Barcelona
<https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo>

Vol saber quins no ho fan servir i perquè? Es queixa perquè ja fa dos Consells de Salut en que aquesta resposta encara està pendent de resposta. Demana que aquestes dues preguntes estiguin respostes.

4. Gestió de les interrupcions de l'embaràs a l'Hospital de Sant Pau

- En Lluís Espinosa explica que l'IVE no s'està fent i s'està treballant perquè es pugui fer a l'Hospital 2 de Maig, està fent els passos per aconseguir l'autorització per fer aquestes intervencions. No pot donar terminis, però s'està treballant en aquesta línia. Es faria amb els professionals de l'Hospital de Sant Pau.
- La Teresa Martínez que li sembla una falta de respecte que no hagi vingut ningú de l'Hospital de Sant Pau per donar la cara per explicar aquest tema. I que expliqui perquè no compleix amb la Cartera de Serveis de Salut. Explica que no és excusa la titularitat per no assistir a rendir comptes als Consells de Salut.
- La Carme Catalán explica que és un dels punts que estaria bé tractar en el marc de la Comissió de Dona i Salut.

5. Presentació del POCS i la seva aplicació en les residències de Gent Gran

- Lluís Espinosa presenta el Pla en general. *(s'ha adjuntat a la convocatòria)*
- Cedeix la paraula a Samuel Lozano que presenta l'aplicació en les residències de Gent Gran del Pla. *(s'adjuntarà presentació posteriorment)*
 - o Es fa coordinació entre agents per afectació de la calor en col·lectius concrets, com per exemple, les residències de Gent Gran.
 - o Es tracta d'una població molt depenent i fràgil i amb situacions complexes.
 - o A Horta-Guinardó hi ha 52 residències i 4.000 llits, que tenen de referència a 7 equips d'Atenció Primària.
 - o Horta-Guinardó té unes característiques similars a les del conjunt de la ciutat de Barcelona.
 - o Explica el model de governança del Pla.
 - o El pla de l'any 2025:
 - La idea és oferir serveis de suport i acompanyament als equipaments d'Atenció Primària.
 - Es va enviar un qüestionari per determinar els indicadors on detectar les residències que poden necessitar més suport.
 - S'ha elaborat un guió de Pla d'Actuació, una recomanació.
 - S'ha establert un grup d'alertes per a gestionar situacions més crítiques.
 - També s'ha previst treballar en les avaluacions posteriors per implementar millores.
 - S'han iniciat tasques similars en centres per a persones amb discapacitat i persones amb trastorns de salut mental.
 - Aquest Pla és complementa amb d'altres actuacions que es fan des del Grup de Treball de les Residències de Gent Gran durant tot l'any.
 - S'està treballant en la incorporació d'uns circuits de gestió comuns
 - o Olga Fontova, explica que tot aquest Pla no funciona a la pràctica i explica la situació de la seva mare i pregunta per les dades de mortalitat del juliol de 2024 de persones que visquin en residències. També explica que part del problema és que no hi ha residències públiques. També explica que està defraudada perquè no se l'ha convocat a la reunió tècnica i considera que una factura d'un aire condicionat no és fiscalitzar la seva gestió.

Barcelona

Districte d'Horta-Guinardó
 Ronda del Guinardó, 49
 08024 Barcelona
<https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo>

- En Samuel Lozano reconeix que la situació exposada és inacceptable i que s'hauria d'haver actuat des de la inspecció del Departament de Drets Socials. També explica que és una situació en la que s'està treballant per tal que les recomanacions es vagin complint i la situació de les persones siguin millors.
- La Custodia Moreno explica que hi havia pendent una sessió extraordinària després de la pandèmia per analitzar la situació de les residències de Gent Gran. I pregunta, a la pràctica, com s'actua quan arriba una anomalia.
 - Demana que es recuperi aquesta sessió pendent. Les residències que hi ha i en quina situació es troben.
 - La Consellera explica que ella i la Gerent es va reunir amb l'Alvaro Ricomà per parlar de l'estat de les residències i que estava disposat a poder fer més explicacions.
- La Carme Catalan, considera que no s'hauria de parlar de recomanacions en alguns conceptes, si no que haurien de ser obligacions (com per exemple, les temperatures a les habitacions, etc.). Celebra que des del Districte s'adopti com a tema a tractar la gestió de les residències, perquè abans no era així. Considera hi hauria d'haver una millor dotació de recursos i començar a fer intervencions més preventives i no tant resoldre urgències.
- En Davide Malmusi explica que la gestió de les residències normalment no es tracta als Consells de Salut si no és en l'àmbit de l'atenció sanitària, només per posar-ho en context.
- La Lucía Artazcoz explica que durant la pandèmia hi va haver moltes experiències que actualment estan judicialitzades, la seva experiència és que el Departament de Drets Socials té les competències, però no fa expedients sancionadors i que és una reflexió que potser va més enllà de la dinàmica d'aquest consell.
- La Teresa Martínez explica que va proposar aquest punt de l'ordre del dia per tenir informació per a l'acció. I recorda que ella va demanar quantes residències del districte no tenien aire condicionat i és una informació que no s'ha facilitat. Demana que el llistat de les residències que no estan en una situació adient es publiqui perquè la ciutadania pugui actuar en conseqüència. Demana que document del POCS qui respon per la informació que s'hi publica? A qui s'ha d'interpel·lar quan es detecta algun incompliment? Explica que proposa temes de les residències de Gent Gran perquè volen que tots els temes de la cartera de serveis de Salut es puguin replicar dins les residències.
 - En Lluís Espinosa explica que qui fa el POCS és l'Agència de Salut Pública de Catalunya i que es va implementant en funció de com estigui configurat el territori.
- La Carme Beltran explica que ell si que considera interessant poder treballar aquest tema en el marc d'una comissió de treball. Proposa que en el marc de la comissió de Gent Gran es plantegin uns objectius a aconseguir i un pla de treball.

6. Presentació del Pla

- L'Alba Bermejo explica les principals línies d'actuació del Pla de Calor, que s'ha elaborat mitjançant un procés participatiu. En formen part:
 - Pla Clima Escola: a HG es fan intervencions a Coves d'en Cimany, Mas Casanovas, Els Pins i Torrent de Can Carabassa.
 - Microrefugis Climàtics

Barcelona

Districte d'Horta-Guinardó

Ronda del Guinardó, 49

08024 Barcelona

<https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo>

- Al Districte hi ha 46 punts refugi, aquest any s'afegiran durant el mes d'agost dos CGG i una Biblioteca.
 - S'està treballant per anar ampliant la cartera de refugis climàtics donada l'emergència climàtica.
 - Us farem arribar el Pla Calor.
 - Jocs d'aigua infantils i generar espais d'ombra als Parcs Infantils.
- La Carme Beltran pregunta si es planteja la possibilitat de canviar horaris laborals per evitar hores de màxim calor.
- L'Ignasi Martínez explica que hi ha empreses i serveis que ja fan canvis horaris a l'estiu.
 - La Carme Catalán explica que ha llegit que hi ha recomanacions que s'està treballant perquè siguin obligacions, però que si no hi ha una intervenció més clara en conscienciació i inspeccions laborals, serà difícil resoldre el problema.

7. Integració del barri de Can Baró a l'Estratègia Barcelona Salut als Barris de l'ASPB

- La Lucía Artazcoz explica que des de 2008 s'ha iniciat la Estratègia BCN Salut als Barris. Amb la nova mesura de govern s'incorpora el barri de Can Baró i que implicarà la creació d'una Taula de Salut Comunitària amb els agents de territori i fer la diagnosi i les principals línies de treball.
- En Davide Malmusi explica que posteriorment estan previstos La Clota i Montbau.
- La Teresa Martínez explica que es va fer una Taula Comunitària a Horta i si seria poder tenir un reforç per part de l'ASPB per poder donar continuïtat a aquesta iniciativa.
 - Des del CAP expliquen que hi va haver problemes per a la incorporació de l'ASPB en la Taula Comunitària.
 - La Lucía Artazcoz explica que no hi ha recursos per donar més suport.

8. Torn obert de paraula

- L'Ignasi Martínez explica que la setmana passada van fer trobada de la Taula de Síndrome de Desensibilització Central, que feia anys que no es convocava. Explica que s'ha trobat que en algun cas s'han trobat diagnòstics amb SDC tot i que són 4 malalties, enlloc d'una malaltia única. S'està treballant amb les comunitats de propietaris per aspectes relacionats amb la neteja de les façanes on es poden fer servir productes que no estan autoritzats per fer neteja. Explica que és un tema que també volen que es tractin en Consells de Salut i Consells de Barri. Hi ha un material de difusió (tríptics) que es posaran a disposició de les entitats.

I sense més temes a tractar s'aixeca la sessió.

Signatura secretari/ria del Consell

2025.12.0
 Ajuntament de Barcelona 2 11:26:19
+01'00'

17.09.2025 APROPA CULTURA – PRESENTACIÓ NOVA TEMPORADA TARDOR-HIVERN

Al foyer del Gran Teatre del Liceu

Assisteix part de l'equip de treball de sortides: **Ramón González, Andres Paredes i Ignasi Martínez**

La presentació de la programació arriba amb un nou format que busca, engresca i que permet conèixer de més a prop els equipaments culturals escènics de Barcelona. Un pas més perquè les entitats vinculades a la Federació Catalana del Voluntariat Social i Apropa Cultura, vagin tancant aquest nexa d'unió que es vol implantar i, amb això, apropar les moltes possibilitats a aquelles persones que, per diferents incapacitats, no troben el moment o l'obra per poder gaudir de la cultura en general i tot el que ella aporta a una bona salut mental.

En aquest nou format, se'ns va presentar les innombrables possibilitats, per poder visitar museus, edificis, òpera, dansa etc., a diferents espais de la nostra ciutat. Des del Gran Teatre del Liceu, Teatre Nacional de Catalunya, Auditori, Museu del Barça, El Grec En una tarifa reduïda per a la nostra entitat i només per a persones amb la targeta de discapacitat.

Una opció més que des de la Junta volem continuar treballant, indagant i madurant per poder oferir amb qualitat als i les nostres associats/des.



GRAN TEATRE DEL LICEU



**Andrés Paredes,
Ignasi Martínez i
Ramon González**

Per això, hem obert a la borsa del voluntariat de la FCVS, una demanda per poder tenir una persona dedicada al voluntariat a Apropa Cultura i que treballi amb l'equip de sortides ja creat.

18.09.2025 CONSELL DE LA DONA – PREPARACIÓ 35è ANIVERSARI

LLOC: *Seu del Districte d'Horta-Guinardó*

ASSISTENTS:

- Lynn Strother (*Plataforma contra la Violència de Gènere i Dones d'Horta*)
- M. Carme Catalán (*Associació de veïns i veïnes d'Horta*)
- Montse Montero (*Associació de veïns i veïnes d'El Carmel*)
- Joeey (*Espai Jove Girapells*), Lluís Miras (*Espai Jove Girapells*)
- Sylvia Sáez i Pilar García (*Afibrocat*)
- Alba Bermejo (*Consellera d'Igualtat i Feminismes del districte d'Horta-Guinardó, GMD PSC*)
- Conxa Pont (*tècnica d'Igualtat i Feminismes del Districte*)
- Meritxell Sort (*tècnica de Gestió del Districte*)





Memòria d'activitats '25

S'EXCUSEN:

- Teresa Rodríguez (*Associació de veïns i veïnes de Joan Maragall del Guinardó*)
- Elisabet Ferré Vidal (*ICS-Referent de Salut i escola*)
- Mar Ríos (*Biblioteca Horta-Can Mariner*) i Assumpció Forcada (*poetessa*)

EN RELACIÓ A L'EXPOSICIÓ DEL 35è ANIVERSARI DEL CONSELL DE DONES S'ACORDA:

- Com que se celebra el 35è aniversari, l'exposició es dividirà en plafons agrupats de 5 en 5 anys (1990-1995, 1995-2000, 2000-2005, 2005-2010, 2010-2015, 2015-2020, 2020-2025). Per tant, hi haurà un total de 7 plafons més un de presentació (8).
- Aquests plafons seran 8 roll-ups (de 2m x 84 cm), amb color de fons lila (en consonància amb el logo del Consell de Dones) i aniran fent un degradat de color (de més a menys intensitat, simbolitzant l'evolució històrica en el temps).
- El següent pas a fer és la selecció final del material i escanejar-lo a 300 de resolució. També cal redactar els textos que acompanyaran les fotografies de l'exposició. En Fernando Marín elaborarà la composició i el disseny i l'enviarà a impremta. Cal que li passem el material escanejat a 300 de resolució i els textos en format word.
- Les imatges han d'anar relacionades, cohesionades i contextualitzades amb el text. Tota l'exposició ha de tenir un fil conductor i ha d'estar ben lligada. També cal tenir en compte el context històric de cada imatge.
- S'hauria de fer una introducció sobre per què es realitza el 35è aniversari i una conclusió final. Passat, present i cap a on volem anar (futur). / Primeres veus, drets conquistats i lluites actuals (reptes pendents de futur).
- En els primers plafons s'hi haurien d'incloure les entitats pioneres que hi havia al Consell de Dones (paper taronja de l'any 1998).
- Carme Catalan farà recerca cronològica (principals fites cronològiques del moviment feminista).
- Per decidir els textos, es llegiran totes les actes del Consell de Dones per veure el context històric. S'extraurà un titular, una idea bàsica de cada acta. Per exemple: quan es van constituir les primeres vocalies de dones de les associacions de veïns.
- Es reparteixen les actes més recents entre les assistents a la reunió. La Montse Montero llegirà les actes de 2012 a 2017. I la Lynn Strother llegirà les actes de 2018 a 2023. S'extraurà un titular, una idea principal de cada acta.
- Les actes que estaven a l'arxiu històric (a partir de 1998 i fins a 2011) estan conservades amb els documents originals al Districte. Les tècniques (Conxa i Meritxell) i la consellera Alba Bermejo començaran a llegir-les. De tota manera, **es demanen voluntàries entre les membres del Consell de Dones per llegir aquestes actes de l'arxiu històric**. Es pot contactar amb les tècniques (Conxa i Meritxell) per correu electrònic o per telèfon perquè, qui vulgui, passi pel Districte a recollir les actes fotocopiades.

19.09.2025 **CONNECTA'T. ESPAI INTERCANVI CONEIXEMENT I COORDINACIÓ D'ENTITATS DE BCN**

Presencial: Seu FCVS-Av Drassanes, 3 - Sala d'actes

Benvinguda a la tardor amb una **sessió participativa i dinàmica** pensada per enfortir la cohesió d'equip entre el voluntaris.

Durant la trobada:

- Hem compartit activitats creatives i lúdiques per conèixer-nos millor.
- Hem reforçat el sentiment de pertinença i la connexió
- Descobrim eines per aplicar més endavant a les entitats i als nostres voluntaris/àries, sempre des de l'humor i el joc.

La sessió ha anat a càrrec de **Sheila Boudount Kouach**, especialista en comunicació i formació de **Marinva**, consultoria referent en l'ús del joc com a eina de transformació.

Tot el que hem après podrà ser aplicat més tard a la nostra entitat amb els nostres voluntaris/àries

Realment ha estat una sessió molt productiva, que durant hora i mitja ens ha servit per conèixer-nos millor entre nosaltres, fins i tot veure'ns a nosaltres mateixos com som i compartir-ho amb els altres, des de l'humor i l'empatia.

Ja pensem com aplicar-lo en alguna sessió amb els nostres voluntaris-ries, de les teràpies i incloent-hi l'equip que compon la Junta i, perquè no, els terapeutes i professors, encara que aquests no siguin voluntaris.



DINÀMICA DE TREBALL

02.10.2025 TALLER REGULACIÓ EMOCIONAL – KONSULTA'M

Presencial al Casal Mas Guinardo.

Obert per a totes les sòcies i socis d'AFIBROCAT.

Dirigit per: Maria Vera, psicòloga i Alícia García, infermera en psicologia, pertanyents a l'equip de CSMA d'Horta Guinardó

Servei per atendre els malestars emocionals i assessoraments a professionals del teixit comunitari. Un servei que al nostre districte està disponible els dijous en dos centres diferents: els dijous senars a Biblioteca del Carmel i dijous parells al Casal Mas Guinardó.

Un taller treballat prèviament amb les dues persones responsables de KONSULTA'M, i part de l'equip de la Junta, on aportem més informació sobre les malalties de Síndromes de Sensibilització Central i, en aquest cas, aprofundint més en la FM i SFC, com afecten en les funcions cognitives.

Com a punts a tractar deixem: "revisió del funcionament emocional " i "aprenentatge d'eines per a la gestió emocional".

A aquest taller hi van participar 26 persones. Primer es va informar què és el CSMA. A partir d'aquí es va anar introduint el tema amb preguntes molt properes i així donar aquest ambient de participació obert, i sentir seguretat en aquest entorn. Es va iniciar el taller amb una pregunta molt senzilla: *Quant porteu a Afibrocat?*, la segona ja més profunda: *Quant porteu amb la malaltia?*

Com passar de l'ansietat i entrar en aquesta dinàmica contínua, podem passar al pànic, aquesta va ser una aportació per anar treballant i conèixer en què moments i com es pot anar treballant l'ansietat.

1. Posar Límits
2. Saber dir NO
3. Demanar ajuda i deixar-se ajudar
4. Delegar tasques
5. Acceptar
6. Compaginar
7. Comprendre
8. Fluir



Aquests van ser els punts més significatius en les aportacions de les persones que hi van participar i trets per les dues professionals del taller.

Al final del taller, tant Alícia com Maria, van ratificar el benefici que les diferents teràpies i tallers que estem posant en marxa a l'Associació són molt beneficiosos per a la gestió de les funcions cognitives, des de l'exercici físic que aporten algunes d'elles fins a l'atenció plena i consciència de plena d'algunes altres, més enfocades a aquesta finalitat .



Sala del Mas Guinardó



09.10.2025 21a TAULA DEL MAS

Lloc: Sala d'actes del Casal Mas Guinardó

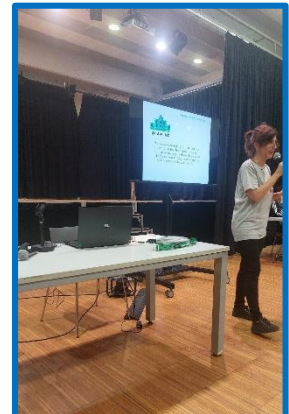
Número d'assistents: 72 persones

Membres de l'equip Mas Guinardó: Gerard (coordinador de projectes), Montse (coordinadora de projectes), Yolanda (Direcció)

Yolanda: Dóna la benvinguda i presenta la Taula del Mas.

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. Aquest és un lloc obert per presentar propostes, necessitats o qüestions que es volen treballar de manera col·lectiva.

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.



Yolanda, part de la Direcció del Mas Guinardó

Miquel (Taula de convivència i interculturalitat del Guinardó): Explica que des de la Taula i el Servei d'Interculturalitat del districte s'està treballant en un projecte de convivència interreligiosa. La idea és visitar els diferents centres religiosos i crear espais comuns de diàleg, on compartir vivències, experiències, etc. Es tracta d'una altra manera de donar impuls veïnal al barri. Seguirem informant!

Properes activitats

23 d'octubre a les 19 h: Obra de Teatre "Les Invisibles" (Festival Empodera't)

24 d'octubre a les 18 h: Cinema infantil: "La revolta dels contes" (Festival Empodera't)

31 d'octubre: "El Crit del Guinardó"

14 de novembre a les 18h: Renova la teva roba i Mercadet d'Intercanvi de segona mà del Mas Guinardó. Amb l'actuació de DJ Kongo.

11 de desembre a les 19 h: Trobada d'entitats nadalenca. Serà una jornada plena de sorpreses.

Assemblea del Casal /Eleccions a l'Equip Gestor.

Del 20 d'octubre al 6 de novembre: Exposició pública de les candidatures al plafó d'anuncis ubicat davant del taulell d'informació i altres canals del Casal.

6 de novembre: Es durà a terme l'assemblea del Casal i elecció dels nous representants, a la Sala Mercè Ester Papiol del Casal Mas Guinardó.

L'Equip Gestor ha d'estar format per 10 persones (7 membres de les entitats i grups, 1 direcció del Casal, 1 representant del Districte i 1 representant del bar).

També n'hi ha 5 suplents.

Espai de bones pràctiques (Petits amb Llum i el Grup de Ping-Pong)

Petits amb Llum:

En Hector i en Daniel ens presenten l'associació.

Petits amb Llum és una associació creada per mares, pares i familiars que hem patit la mort d'un o més fills durant l'embaràs o el part, amb l'objectiu de compartir experiències i generar recursos per aconseguir que es reconegui aquest dol.

El GAM permet compartir sentiments amb altres persones que han passat per una situació semblant.

L'objectiu d'aquest grup és acompanyar-nos i tenir un espai on expressar-nos per poder conviure amb aquesta absència de la millor manera possible.

Una vegada al mes es reuneixen (el quart dissabte de cada mes, de 10 a 12 h.)

Grup de Ping Pong:

El grup de ping-pong es reuneix cada dimarts i divendres, de 10 a 12 h.

En Ramón ens explica els beneficis tant físics com psíquics que aporta aquest esport. És una activitat senzilla de practicar i no cal gaire material per dur-la a terme. També comporta molts beneficis socials, ja que fomenta la interacció entre les persones i enforteix les relacions.

En Ramón anima tothom a participar-hi. Es tracta d'un esport molt recomanable per a persones majors de 65 anys.

20.10.2025 1a TROBADA RÀDIO COMUNITÀRIA MAS GUINARDÓ

Presencial al Casal del Mas Guinardó.

Ginebra, coordinadora de la Xarxa de Ràdios Comunitàries de Barcelona, en fa la presentació.

Amadeu, del Taller Sant Camil-Centre ocupacional, responsable del projecte.



En aquesta primera trobada amb les entitats que desitgen participar en aquesta ràdio comunitària que neix al Mas Guinardó, se'ns exposa els principis bàsics per generar notícies, en base de podcasts, que siguin senzilles, ràpides i que arribin a les persones que creiem han d'arribar.

Ha de ser una plataforma oberta amb codi obert, en la qual les nostres dades, correus i fotos no seran de difusió si nosaltres no acceptem o autoritzem. Una ràdio comunitària el formen un conjunt d' entitats de diversa índole i sectors per compartir experiències i enriquir-se' n. No deixa de ser una ràdio amb un accés obert a tots els públics, això sí, sense la dimensió que una ràdio normal té o pot tenir.

La diferència és que no tindrem una freqüència, sinó una plataforma i un filtre irrenunciable per a tothom com és UN CODI ÈTIC, de tot el que es vulgui transmetre, publicar o radiar.

La idea és generar continguts que cada entitat tindrà el seu propi programa i tempos. Pot ser setmanal, mensual, trimestral... l'important és que sigui amb la seva pròpia identitat.

COMUNICAR - Divertint-nos. Tindrem la nostra pròpia pàgina. L'equipament el posa el centre ocupacional Sant Camil, amb una petita cabina insonoritzada.

FORMACIÓ - De quatre jornades distribuïdes en dues setmanes, dimarts i dijous abans de final d' any.



Casal Mas Guinardó
 Sr. Amadeu, responsable del Taller Sant Camil

Com a associació de salut, no només veiem il·lusionant poder formar part del grup d'entitats motor d'aquest projecte, sinó també el poder arribar al màxim de persones afectades d'aquestes malalties de Síndromes de Sensibilització Central, compartint les experiències que les nostres associades i associats puguin aportar, donant algunes respostes molt comunes simplement amb les vivències del dia a dia. També què fem des **d'AFIBROCAT**, per poder portar aquest dia a dia, des de **l'ACOLLIR, COMPARTIR i ACOMPANYAR**, amb totes les nostres activitats.

22.10.2025 MAPEIG SALUT BARRI D'HORTA. ÚLTIMA JORNADA

Presencial en Biblioteca Can Mariner d'Horta

Equip de Salut comunitària CAP:

Olga Afuera

Iris Cera

Lourdes Adell

Convocada per l'equip de salut comunitària del CAP Horta, després de dos anys d'haver iniciat el 2018, i de compartir en diversos moments les dades i ampliades algunes d'elles amb comparatives recents a altres barris de la ciutat, arriba el moment de decidir si es constitueix la taula de salut del barri.

Olga fa un resum molt concís del mapa de salut ja concretant els punts forts i els febles, detectats per una bona representació d'enquestes realitzades a les veïnes i veïns.

A partir d'aquí i tenint en compte els Consells ja vigents tant a nivell Districte, com és el de Salut, així com el Consell de Barri, es determina constituir una taula de salut del barri, on es pugui valorar, gestionar i, sobretot, aportar que millores en salut es poden fer i s'han de prioritzar davant els diferents Consells ja creats. Estem parlant de la salut en la seva forma més genèrica, no en l'atenció de la salut primària més moderna exclusivament, sinó a nivell de lleure, espais, esports, cultura, etc.

AFIBROCAT, com en altres ocasions, es postula com a entitat promotora a aquesta taula de salut del barri, atès que un nombre molt important d'associades i associats són del propi barri, a més que la nostra raó social és al barri.

25.10.2025 SORTIDA CULTURAL. VISITA MUSEU PALMERO

El dissabte 25 d'octubre, amb la visita sociocultural al Museu Palmero, l'Associació va iniciar les sortides programades per aquest curs 2025-2026. Situat al barri de Sant Genís, al peu de Collserola, aquesta masia museu data del segle XV.

Actualment Freddy Palmero, net del Mestre Palmero i tercera generació, ha heretat el gust pel retrat i la tècnica del seu avi, amb una visió més moderna. La vintena de sòcies, socis i acompanyants vam tenir el plaer d'escoltar el relat de la història de la masia, comprada pel seu avi i restaurada per la pròpia família i sobretot, com Freddy ens va relatar, la col·lecció de la saga i amb èmfasis en 125 pintures sobre el Quixot que el seu avi va realitzar. També el perquè del seu èxit i el perquè d'anomenar-li "Maestro Palmero". Obres senzillament precioses i plenes de relat. Va acabar per mostrar i donar-nos les explicacions de les seves pròpies obres, més modernes i amb el toc de l'herència Palmero.



Com a curiositat, vam poder baixar a la cova sota la masia que, segons la llegenda, va utilitzar el bandoler Joan de Serrallonga.

Sens dubte, una experiència per a les persones que vam tenir l'oportunitat de compartir aquesta jornada, plena d'art, d'espiritualitat artística i, sobretot, d'inspiració per a la majoria de les nostres sòcies i socis que participen amb la seva creativitat en les activitats de l'associació.



Gràcies Freddy, i moltes gràcies a totes i tots els participants en aquesta trobada que després vam finalitzar amb un petit refrigeri de convivència.



31.10.2025 CONNECTA'T – ALIANCES SOCIOAMBIENTALS

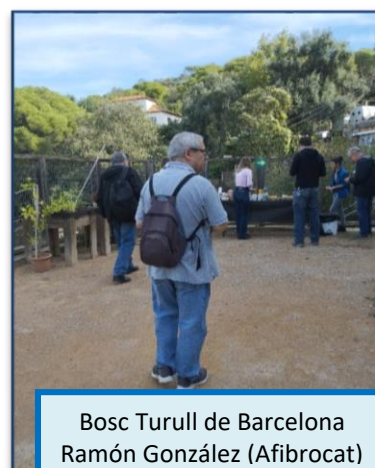
Presencial Bosc Turull – Parc Güell – Aula Ambiental del Bosc

Primera trobada presencial conjunta d'entitats de la Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS) i la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN) per fomentar les aliances socioambientals.

La FCVS i la XCN portem un temps treballant de la mà per fomentar sinergies entre entitats d'ambdues federacions, i ara em creat un espai de trobada presencial per seguir compartint les nostres iniciatives i cercar punts de trobada per generar projectes, contactes que incorporin la mirada social i ambiental, promoció del voluntariat etc.

Durant aquesta trobada:

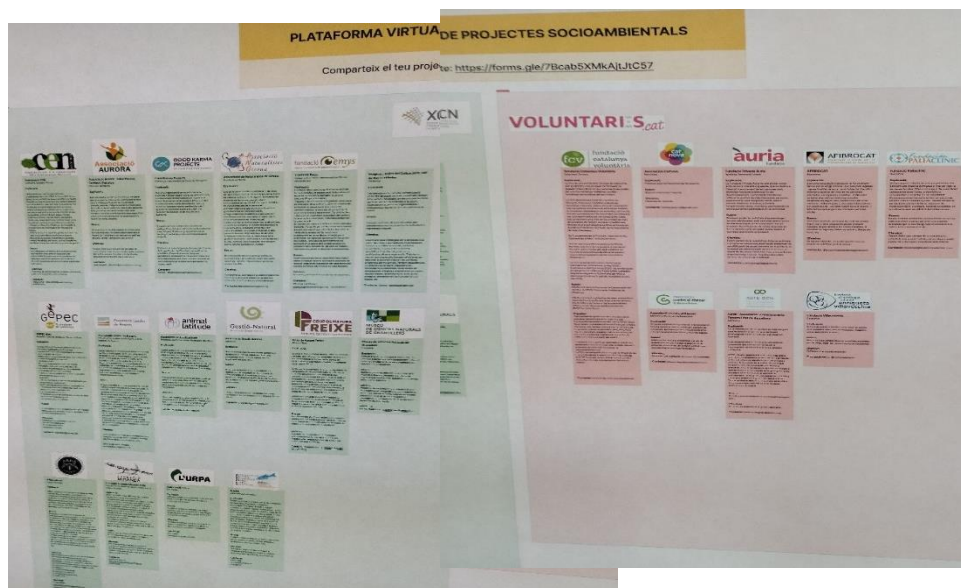
- Hem conegut projectes inspiradors
- Hem treballat conjuntament per cercar sinergies a partir del Mural d'Aliances Socioambientals.
- Hem conegut de prop, amb visita guiada, el projecte de l'Aula Ambiental Bosc Turull de Barcelona.



Bosc Turull de Barcelona
 Ramón González (Afibrocat)

Hi participen el vocal Ramón González i el vicepresident Ignacio Martínez, després de les presentacions de dues entitats que treballen des de fa anys a la XCN, a diferents comarques catalanes com són l'Alt Empordà en temes d'ocells en extinció, com a les comarques de Tarragona en el tema de la neteja de rius i de la seva fauna i flora. Vam tenir l'oportunitat de treballar en dos grups diferents que es van fer per poder fer aquestes sinergies en el Voluntariat social i l'espai, sent molt enriquidor.

D'aquí ja tenim dues possibilitats per poder fer algunes sortides socio-ambientals i poder fer experiències amb altres persones amb objectius iguals en segments o sectors diferents.



AFIBROCAT està al Mural d'Aliances Socioambientals.

06.11.2025 ASSEMBLEA DEL CASAL MAS GUINARDÓ

Presencial: Sala Mercè Ester Papiol – Casal Mas Guinardó

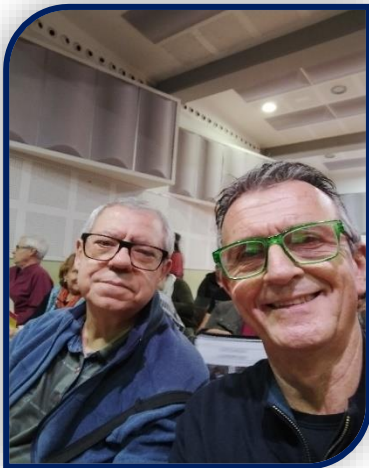
En aquesta assemblea del Casal s'efectuen les votacions per elegir el nou equip gestor format per 9 persones i 5 persones suplents, atès que aquest equip és elegit per dos anys de gestió.

D'aquestes 9 persones hi ha dos membres permanents. Una és la direcció del Casal amb veu i amb vot, i una altra persona la representant de la Direcció de Serveis a les Persones i al Territori amb veu i sense vot. La resta de les 7 places i les 5 suplents es trien a l'assemblea, prèvia presentació de candidatures. I sempre que pertanyin a les 46 Entitats i 16 Grups que tenen connexió o acords amb el Casal.



En aquesta ocasió es presenta Ignacio Martínez, el nostre vicepresident. Atenent que pels espais que ocupem i la relació amb el Casal, és perceptiu presentar candidatura, tot i sabent que la nostra entitat té la seu social a Horta, i el Casal és centre neuràlgic del Guinardó.

Memòria d'activitats '25



Després d'un resum de la memòria del Casal de l'any 2024, es procedeix a l'explicació de com és el sorteig i a la presentació personal de cada candidat amb un breu espai de temps.

El nostre candidat va sortir elegit com a membre suplent després dels 7 membres que formen el Consell.

AFIBROCAT
Ramón González i Ignasi Martínez



11.11.2025 GRUP IMPULSOR INFANTO-JUVENIL BARRI D'HORTA

Presencial - seu Associació de veïns i veïnes d'Horta

Seguint amb l'objectiu d'impulsar la salut infanto-juvenil del barri d'Horta, ens reunim en aquest cas amb 3 entitats o associacions:

- Associació de Veïns i Veïnes d'Horta
- Associació Hebe
- AFA Mare Nostrum
- Afibrocat

En aquesta reunió acordem, com a grup impulsor, ampliar a majors d'edat les nostres inquietuds per a la millora en salut comunitària .

Comencem per demanar, a través del Consell de Barri, l'ampliació de línies a primària i continuar amb 1r i 2n d'ESO, atès que l'únic col·legi públic al barri d'Horta és el Mare Nostrum.

Dues llars d'infants públiques, que pel nombre de nenes i nens per a llars d'infants és molt limitat, sent les privades una gran majoria, quedant les primeres sense places suficients per al nombre de demandes existents.

Passem a valorar una escola d'adults, inexistent al barri. Sí n'hi ha a Carmel i al Guinardo (plaça Castellana). Valorant el nombre de persones immigrants al barri és imprescindible tenir una escola d'adults per impartir classes de llengua castellana i catalana.

Per això, concloem amb les següents peticions:

CREACIÓ ESCOLA D'ADULTS AL BARRI:

- Graduat ESO
- Preparació a la UNI majors de 25 anys
- Alfabetització
- Cicles graus mitjans
- PFI Programes formació inicial

FORMACIÓ CONTINUADA

- Implicació de benestar social/educatiu.

SERVEI ACOLLIDA PER A PERSONES ESTRANGERES

- Idioma castellà
- Idioma català
- Coneixement de l'entorn del barri: salut, educació, tràmits, etc.

Acordem exposar-ho en:

- CONSELL DE BARRI del dia 26 de novembre
- CONSELL DE LA DONA
- CONSELL DE SALUT del Districte Horta-Guinardo

Enviar escrit a: les AFAS i escoles Bresol, al Regidor de Districte i a la Taula de Salut Comunitària

13.11.2025 CONFERÈNCIA DRA. MAYTE SERRAT – CICLES HOSPITAL VALL D'HEBRON

Presencial a Biblioteca Vall d'Hebron

Assistim a la conferència que la Dra. Serrat va realitzar en el curs de la setmana que engloba els cicles sanitaris de Vall d'Hebron.



**Sala del Vall d'Hebron
 DRA. MAYTE SERRAT**

La Dra Mayte Serrat ens explica, com a inici de la conferència, com fa un any que és diagnosticada com a persona autista i és un dels motius pels quals ara utilitza ulleres fosques perquè els llums li molesten, igual que el contacte físic també el rebutja, no com a rebuig personal sinó com a patologia .

Fa una puntualització important afirmant que les malalties de síndromes de sensibilització central són multiorgàniques, multisistèmiques. Són malalties complicades de tractar amb medicacions que siguin efectives ni a un 20 %.

També afirma que per molt que alguns professionals ens intentin explicar que l'haver tingut un trauma, sigui quin sigui (accident, familiar, personal, etc.), **NO ÉS LA CAUSA**. La malaltia estava allà sense aparèixer i el que sí que pot ser és un **DETONANT**, puntual o bé continuat.

Un altre tema que també va comentar, és que la prevalença de la malaltia, que fins fa poc es deia era d'un 90% en dones i un 10% en homes, actualment segons estudis més profunds estan acostant més aquest barem, sent del 60% en dones i un 40% en homes. Perquè el biaix de gènere? Doncs perquè les dones tenen més predisposició a anar al metge quan es troben realment malament, i el superdiagnòstic femení a dictaminar una dona amb Fibromiàlgia o Síndrome de fatiga crònica als professionals els és més fàcil. I, d'altra banda, hi ha l'infradiagnòstic masculí, perquè, tot i que es queixen més, no van al metge i si van, els professionals són més reticents a derivar-los a aquestes malalties.

Tampoc són malalties psicològiques, el dolor existeix, el dolor és aquí. Falta un model biomèdic, i això té unes influències socials, familiars que produeixen més ansietat i moments depressius.

Malalties amb unes oscil·lacions importants, fins i tot durant el dia. Pot ser que t'aixeques bé i al cap d'una hora o dues estiguis per tornar a tombar-te. Encara que no sigui psicològic, sí que influeix i molt en una manifestació del comportament, el que passa físicament el treiem físicament amb emocions, etc. Els pensaments intrusius afecten les funcions cognitives, els discursos interns ens "atrapen"

En definitiva, els que ja sabem ens falta un **BIOMARCADOR**.

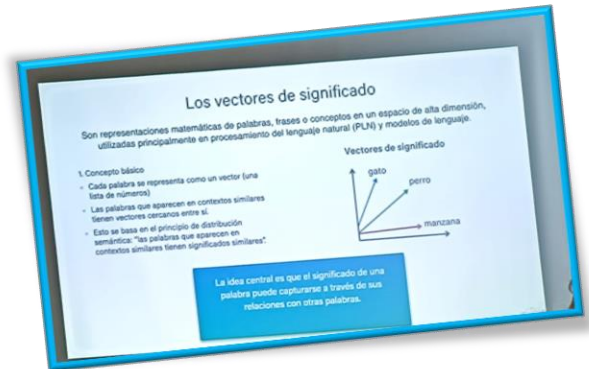
18.11.2025 FORMACIÓ EN PÒDCAST "LA RÀDIO QUE RUTLLA"

Lloc: les sessions es faran presencials entre **el Casal Mas Guinardó i el Taller Sant Camil**

Asistents:

- Antonia Canales,
- Ramón González
- Ignasi Martínez

Per poder donar forma al projecte col·lectiu de **La ràdio que rutlla**. Seran uns espais per aprendre, compartir i començar a fer rutllar la ràdio entre totes.



Calendari de sessions:

- **Dimarts 18 de novembre (17 – 19 h)** *Introducció al pòdcast. Definició, història, gèneres principals i guió.*
- **Dijous 20 de novembre (17 – 19 h)** *Edició bàsica amb Audacity.*
- **Dimarts 25 de novembre (17 – 19 h)** *Materials de gravació. Des del més bàsic fins a l'estudi de La ràdio que rutlla.*
- **Dijous 27 de novembre (17 – 19 h)** *Difusió del teu pòdcast + plataforma La ràdio que rutlla (aquesta la farem l'Amadeu i jo plegats).*

Amb moltes ganes de començar aquesta aventura radiofònica i de fer créixer, entre totes, una ràdio que de veritat rutlli pel barri!

La ràdio que rutlla. La ràdio comunitària del Guinardó.



Ramón González i Ignasi Martínez, d'AFIBROCAT



Gynebra, de la Xarxa Ràdio Comunitària Amadeu, dels Tallers Sant Camil



Sergio, de la Xarxa Ràdio Comunitària

Per no estendre'ns en aquest resum, només farem una reflexió. Han estat 4 sessions formatives intenses i molt interessants. Per a AFIBROCAT entenem que tenir aquesta possibilitat de fer ressò de la nostra Associació, com podem acollir, compartir i acompanyar totes les persones afectades per les malalties amb **Síndromes de Sensibilització Central**, així com aportar el coneixement de les mateixes a l'entorn familiar, social, etc., a través d'una ràdio precisament de barri de districte és una eina molt, molt important per a nosaltres, que a més, com a ràdio COMUNITÀRIA, arriba a moltes més persones de tota la ciutat de Barcelona. Vam aprofitar aquesta gran possibilitat, i per a l'objectiu és imprescindible començar per una correcta formació.

21.11.2025 REUNIÓ AMB PSICÒLOGA, PER EFECTUAR TERÀPIA GRUPAL

Presencial al local d'Afibrocat - Carrer Tossa, 13 de Barcelona

Asistents:

Ramón González:
 Ignasi Martínez
 Antonia Canales
 Pilar Garcia
 Nieves Blancafort
 Sylvia Sáez

Absència del tresorer, per treball
 Marc Ramoneda

Una de les possibilitats que a la Junta hem anat comentant en els últims mesos, era poder tenir un taller de teràpia grupal, on un cop al mes un grup de sòcies pogués efectuar aquesta teràpia dirigida per una contrastada professional en el món de la psicologia.

Vam tenir l'oportunitat de contactar amb una professional contrastada, i amb ella vam poder tenir una trobada per sondejar que era l'important d'aquesta teràpia i com podria enfocar-se. Eli, que així s'anomena la psicòloga, ens va explicar com funcionen les teràpies de grup, ja que no totes les persones que efectuen aquest treball en grup tenen els mateixos diagnòstics en malalties mentals i, per suposat, en patologies físiques.

En el cas de la nostra associació si hi ha un nexa comú, com són les malalties de Síndrome de Sensibilització Central i, a partir d'aquí, les derivacions en les funcions cognitives, que és el que realment volem que es treballi en aquest taller. Al final les conclusions podem dir que són aquestes:

- Sessions d'1h 1/2 màxim
- Un màxim de 8 persones i mínim de 6, per a un bon repartiment de temps
- 1 vegada al mes, d'octubre a juny 9 mesos, 9 sessions
- Grup tancat
- Determinar el cost per cada persona
- GRUP TANCAT. AIXÒ EXIGEIX COMPROMÍS D'ASSISTÈNCIA

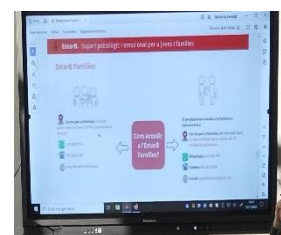
Un cop estudiat, és en l'últim punt on tenim els nostres més seriosos dubtes, atès que, en el seguiment dels tallers i activitats actuals, tot i estar molt satisfets amb l'assistència, no totes les persones adquireixen aquest compromís de constància, bé sigui per les pròpies malalties o bé sigui en altres casos per dependències familiars.

Taller que seguirem gestionant com a possibilitat per el curs 2026-27

24.11.2025 COMISSIÓ SEGUIMENT DEL CIS LA CLOTA – CAP - CUAP HORTA

Presencial seu Districte Horta-Guinardo

Consellera Districte Alba Bermejo
Consorci Salut Barcelona Jordi Vilajoana
Tècnic Salut i Esports Districte ... Jordi Villar
F.C.Martínez Carme Beltran
Associació Veïns i Veïnes Horta . Teresa Martínez
AFIBROCAT Ignasi Martínez



Aquesta comissió es constitueix per efectuar el seguiment de la construcció del que serà nou Cap de Salut del barri d'Horta, i que en els últims mesos ha portat a diferents actuacions per part de la ciutadania, en alterar algun dels plans ja aprovats en anteriors legislatures municipals, com, per exemple, el no trasllat de l'actual CUAP d'Horta al nou centre, sinó a Sant Rafael.

Un cop ratificat que el CUAP sí serà traslladat al nou centre, constituïm la taula de seguiment per aportar des de la ciutadania de les veïnes i veïns d'Horta tot allò que creiem pot millorar el futur CAP-CUAP. A primers de 2026 s'efectuarà la cessió a l'ICS per iniciar el concurs de construcció i proveïdors, en aquests moments queda alguna parcel·la pendent d'inscripció registral a nom municipal. S'efectuarà paral·lelament l'avantprojecte d'obra i després la licitació i lliurament als proveïdors.

Falta per determinar el PLA FUNCIONAL, que anirà en 9.400 m2. Si està aprovat que:

1. Base CEM, ambulàncies amb espais per al descans
2. CSMI
3. Especialistes R.A.E.
4. UBA. Unitat atenció bàsica (metge-infermera-o) per cada x pacients
5. Pediatria
6. ASIR
7. Equip Horta+Sant Rafael (equip atenció residències 3a. edat)
8. CSMA. Una part de l'equip professional baixarà al CAP-Horta

Es demana que una part de la radiologia bàsica de Sant Antoni M^a. Claret passi al nou centre, atès que un bon nombre de pacients del barri ha d'anar actualment a Sant Antoni Maria Claret.



Tot i que està pendent d'assignació de partida pressupostària, no hi ha res aturat esperant que hi hagi la cessió a l'ICS.

25.11.2025 PRESENTACIÓ FUNDACIÓ 12 DE MAIG – AUDITORI L'ILLA

Creació de la Fundació 12 de Maig

Observatori i Laboratori d'Idees per a l'Estudi i l'Atenció Sanitària i Social de la Fibromiàlgia, la Síndrome de Fatiga Crònica i la Sensibilitat Química



El 25 de novembre, en un acte celebrat a l'Auditori de l'Illa en Barcelona, al qual va ser convidada Afibrocat, es va anunciar la presentació de la Fundació 12 de Maig, una fundació privada dedicada a la fibromiàlgia, síndrome de fatiga crònica/encefalomielitis miàlgica i la sensibilitat química múltiple.

Es constitueix amb la voluntat de **fomentar l'estudi de coneixements, investigació i l'atenció en l'àmbit d'aquestes malalties, amb l'objectiu principal d'impulsar accions concretes per afavorir un coneixement científic, sanitari i social millor**. Aquesta fundació, promoguda per l'ACAF i la Plataforma de Famílies de FM-SQM, serà totalment independent.

A més del **primer Patronat i un Patronat d'Honor** es treballarà des de diferents comitès:

Comitè CIENTÍFIC:

Format i participat per professionals i experts de diferents àmbits sempre al món d'aquestes malalties

Comitè SOCIAL I D'ACCIÓ CÍVICA:

Òrgan consultiu i d'aportació com a funció social i cívica **format per 6 entitats, una d'elles AFIBROCAT, la Nostra Associació.** Gràcies a totes i tots vosaltres i serem per aportar el vostre granet de sorra.

Comitè de SALUT ACTIVA I BENESTAR:

Hi participen professionals de diverses disciplines: sanitàries, socials i de promoció de la salut. És il·lusionant i ens podem felicitar perquè representa un pas endavant per buscar un millor coneixement d'aquestes malalties.



**Sala d'actes de l'Auditori
l'Illa de Barcelona**



Junta d'AFIBROCAT

28.11.2025 TROBADA VOLUNTARIAT APROPA CULTURA I FCVS

Lloc: TNC-Plaça de les Arts, 1

Assistents:

Jordi Cabau, Andrés Paredes i Ignasi Martínez d'AFIBROCAT

CONNECTA'T - Espai d'intercanvi, coneixement i coordinació d'entitats de Barcelona

Visita guiada al TNC-Teatre Nacional de Catalunya

Vam conèixer el teatre "per dins" (quins espais hi ha, qui hi treballa, tot el que passa abans de poder gaudir d'una funció...).

Ens va situar en l'entorn cultural, i ajudà a entendre molt bé el valor de cada funció i donar moltes pistes per ajudar a preparar les sortides teatrals (siguin o no al TNC), extrapolable, de fet, a altres activitats artístiques.



Presentació de la Guia pràctica per a sortides de l'Apropa Cultura.

Es va presentar una guia pràctica per preparar i gaudir las sortides culturals, molt sencilla i a la vegada completa del que una/un voluntari ha de tenir en compte.

Espai per a presentacions

Van poder conèixer i compartir experiències entre els participants al projecte de voluntariat social cultural d'Apropa Cultura i la FCVS a Barcelona.

Anastasia, la primera voluntària que hi va haver entre Apropa i la FCVS, no va poder venir, per motius professionals, a explicar la seva experiència amb l'entitat amb la qual efectua el seu voluntariat. Sí ho van fer Sara i Conchita.

Sara, consultora social, ens va explicar la seva experiència en el grup Pere Claver, que treballa majoritàriament amb persones amb discapacitat intel·lectual. Criba cada mes o mes i mig entre les diferents ofertes d'APROPA i ja han pogut fer:

- Una visita al Palau de la Música
- Una visita al teatre



Andrés Paredes, Ignasi Martínez i Jordi Cabau, d'Afibrocat

Cal pensar que aquesta simbiosi entre APROPA i FCVS, no porta ni un any.

Conchita, professora d'Universitat, fa el seu voluntariat amb ACID, encara no ha pogut realitzar cap sortida, però sí que ha experimentat ja amb els associats i associades d'ACID, les seves tendències culturals. Bàsicament amb persones immigrants i les tendències són musicals.

Tots els participants estem d'acord que això exigeix un esforç extra, però que val la pena per la teràpia que representa per a les persones tot l'entorn cultural.

01.12.2025 REUNIÓ DIPUTACIÓ DE BARCELONA. PUNTS MILLORA PROJECTE

Reunió on-line des del local d'Afibrocat, carrer Tossa nº 13 barcelona

Cap de Servei a la Dependència i Vulnerabilitat social D.B.: Yolanda Moragues

Afibrocat: Marc Ramoneda, *tresorer* - Ignasi Martínez, *vicepresident*

La idea d'aquesta reunió és la de veure com podem millorar les puntuacions en el nostre projecte de salut, amb l'objectiu d'aconseguir una mínima subvenció de la Diputació.

Des d'un primer moment ja se'ns comenta que la Diputació dona més puntuació en el global a les entitats que estan fora de Barcelona, ja que entenen que l'Ajuntament de Barcelona ja aprova subvencions a les entitats de la ciutat.



Memòria d'activitats '25

Fem una sèrie d'anotacions que ens puguin ajudar a donar una millor realitat del nostre projecte, ja que entenem que el nostre projecte en sí és bo, però, en alguns punts cal fer-lo més visible per a les persones que hagin d'avaluar-lo.

Així doncs:

- **L'impacte positiu** que el nostre projecte té no només per a les persones afectades per aquestes malalties de Síndrome de Sensibilització Central, sinó també en benefici de la societat, professionals de la sanitat, família, entorn social, etc.
- Com a **objectiu general** que volem aconseguir. Què volem o anem a fer, relacionar-ho amb objectius específics.
- Com **ajustar el nostre pressupost** en cas de no aconseguir la subvenció.
- Elements de **qualitat, ètica i transparència**, fer constància dels principis definits en els estatuts.
- Especificar més i millor les **funcions de les teràpies o tallers**, fent constància en la qual els voluntaris estan.
- **El que s'ha treballat i gestionat** en la perspectiva de gènere, la formació per als punts Lila, etc. I la incidència social que tenim amb els casals i centres cívics, millorant la convivència de les persones, tant de l'associació com d'altres centres.

01.12.2025 PARLEM OBERTAMENT

On-line

Alba **de Cuida la Vida**
Aïna **de Moles de Petit**
Glòria **d' ACFAMES**
Ignasi Martinez . **d' Afibrocat**

Després de la bona acollida que va tenir la 1a Jornada de Parlem Obertament, continuem treballant per a la II Jornada, per poder seguir treballant en la millora de la salut mental.

Comentem d'enfocar aquesta jornada en com tenir en compte les persones cuidadores, les persones que estan al voltant dels malalts i amb patologies importants amb necessitat de cures diàries o bé amb periodicitat contínua.

Fer arribar la guia nova ja editada per a persones cuidadores, la importància de les cures:

- Persones coneixedores del nostre entorn social.
- Referències afectives per a la vida i la salut de les persones

TEMA: Podria ser "**Potencial sanador i potencial de les cures**" *ESCOLTAR*

01.12.2025 DIA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIAT – SALÓ DE CENT AJUNTAMENT

LLOC: Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona

El passat 1 de desembre, la Federació catalana de Voluntariat Social (FCVS) va organitzar un acte que es va fer al Saló de Cent de l'Ajuntament de Barcelona, per celebrar el Dia Internacional del Voluntariat.

La nostra associació va ser convidada a assistir-hi i l'Ignasi Martínez, vicepresident d'Afibrocat, va participar en la lectura del Manifest 2025 "Cap a una societat que reconeix, incorpora i garanteix el dret al voluntariat", compartint un dels seus punts: **"Reclamem recursos estables, formació contínua i el reconeixement oficial a les persones voluntàries i les entitats"**

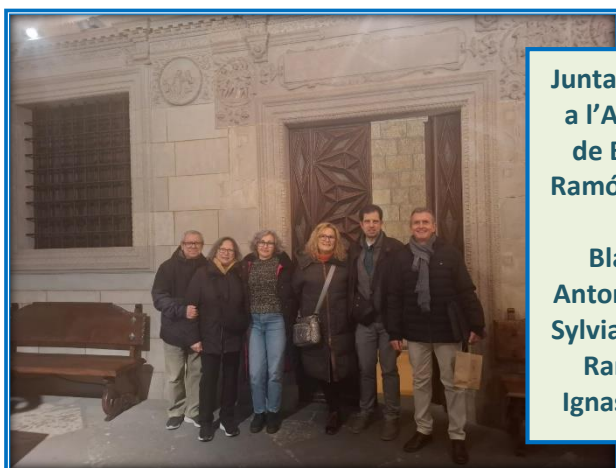
En el transcurs de l'acte es va lliurar l'**11è Premi Lluís Martí al Valor Socioambiental**, que va guanyar el **Grup ABD**, amb el projecte de agricultura urbana "El Jardí Fènix".

Es va fer esment del llegat de Barcelona com a primera **Capital Europea del Voluntariat (2014)** i es va anunciar la **Capital Europea del Voluntariat 2027**, que serà el **Comtat de Clare (Irlanda)**.

Va actuar el **Cor Jove Xamfrà** i es va finalitzar amb un espai de trobada entre entitats i voluntariat.



Ignasi Martínez en la lectura del Manifest



Junta d'Afibrocat a l'Ajuntament de Barcelona: Ramón González, Nieves Blancafort, Antonia Canales, Sylvia Sáez, Marc Ramoneda i Ignasi Martínez



Nieves Blancafort i Sylvia Sáez

11.12.2025 TROBADA ENTITATS CASAL MAS GUINARDÓ

El dia 11 de desembre, es va fer la trobada d'entitats que col·laboren, treballen, utilitzen els espais del Casal del Mas Guinardó.

Un total de 46 Associacions i 15 grups que durant tot l'any, dia a dia, anem treballant en les nostres respectives entitats. Que també treballem en l'anomenada TAULA DEL MAS, cada dos mesos per compartir experiències i poder treballar conjuntament en la millora i projectes que ens uneixen moltes vegades.



Sala del Mas Guinardó

Com bé diu la direcció del Casal, és un espai de convivència en què l'obligació d'assistir-hi se la posa cada entitat. Per part d'AFIBROCAT hem assistit a totes les convocatòries tractant sempre d'aportar des de l'experiència i, sobretot, d'absorbir tota aportació que pensem és útil per al bon desenvolupament de l'Associació.

Memòria d'activitats '25

La transversalitat és fonamental quan es comparteixen espais i hi som. Es van crear 7 taules amb 8 components en cadascuna d'elles, on "competim" en preguntes totes elles relacionades amb el CASAL MAS GUINARDÓ.

Les rialles, el bon rotllo, companyonia i, sobretot, el poder conèixer millor les persones va ser tot un èxit.

RESULTATS DE TAULES

Rondes	1	2	3	4	5	Total
Trivial	1	1	1	0		
Què és la pregunta	1	11	1	11		
Paraula mancada	11	1	1	11		
Mímica	1	1	1	11		
Total	5	3	4	6		20



TREBALLEM...

Per cert, la taula on va participar AFIBROCAT, anomenada "Justícia social", va ser la guanyadora, només perquè en quedi constància, ja que l'any anterior també vam guanyar amb un joc diferent, però amb el mateix objectiu CONÈIXER-NOS MILLOR.

13.12.2025 PARADETA DE NADAL AFIBROCAT – PLAÇA D'EIVISSA

El dissabte 13 de desembre, un any més vam poder compartir en una jornada plena d'il·lusió, esforç i molta, molta energia, les creacions que durant el curs les sòcies del nostre taller de manualitats i artesanía han anat efectuant dedicades al Nadal.

Gràcies a les voluntàries i voluntaris per la vostra imprescindible col·laboració per muntar, recollir i atendre la paradeta durant tot el dia.

Gràcies a totes les sòcies, socis i familiars que heu pogut venir i adquirir aquestes precioses creacions.



Exposició de manualitats



Grup de voluntàries

Gràcies a totes les persones que també han vingut i s'han acostat, havent adquirit o no alguna d'aquestes manualitats, ens han dedicat el seu suport, afecte i comprensió per continuar treballant en benefici que aquestes malalties siguin més i millor enteses i ateses.

El taller de Manualitats-Artesanies ha estat i és un vincle molt important dins l'Associació, un espai on durant una bona part del dia es conviu, es crea, s'obliden els moments dolents i s'inicien els bons moments, on es construeix amiat, compromís, empatia i una compassió que s'expandeix a la resta d'altres activitats.

I aquets moments, com el de la paradeta de Nadal, només fan que tancar i tornar obrir aquest cicle ple d'energia positiva.

GRÀCIES!



25.12.2025 BERENAR NADALENC DE CONVIVÈNCIA SÒCIES I SOCIS AFIBROCAT

Trobada al local de l'associació
 Carrer Tossa nº 13 de Barcelona,
 pel berenar del Nadal 2025

El passat divendres 19 de desembre, sòcies i socis ens vam ajuntar al local de la nostra associació per celebrar l'arribada del Nadal. Cadascun dels assistents va posar el seu granet de sorra en aportar alguna cosa de picapica, per compartir amb els altres.



Enguany, tot i que el local es petit i no permet un gran aforament, donem també la benvinguda a les sòcies, socis i a familiars que van voler acompanyar-nos. Què millor convivència perquè ens coneguin més i millor del que ara ens coneixen, i que aportin tot el que porten dins.

Entre rialles i xerrades vam passar una meravellosa tarda.

Tots plegats i units fem que sigui tot més fàcil.

AL PICA PICA DE NADAL AMB SÒCIES, SOCIS I FAMILIARS



Gràcies per la vostra implicació i companyia!

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

Enguany l'Associació també ha aconseguit el Segell del Balanç Social. En Afibrocat 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 Afibrocat

Zumba adaptat

Activitat que ajuda a la coordinació, enforteix musculatura, concentració: amb el ball aprendreu el ritme i enfortireu el cos i l'ànima



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 cicatrització i energitza tot l'organisme



Memòria d'activitats '25



Mindfulness

En aquest taller, després de diverses sessions, millorareu els nivells d'ansietat i depressió.
 Relaxació i respiració conscient



**Taller activació de la ment.
 Fundació Uszheimer**
 L'estimulació cognitiva és clau per enfortir les funcions mentals: millora la memòria i l'atenció, redueix la fatiga mental, millora la presa de decisions i ajuda a planificar el dia



Memòria

Taller on es motiva la concentració, la memòria i els moments divertits amb jocs de memòria, concentració, equilibri.

És beneficiós per a la circulació sanguínia, respiració, músculs, regula la postura i la tensió muscular.
 Ajuda amb l'insomni i l'ansietat. Regula l'estat anímic

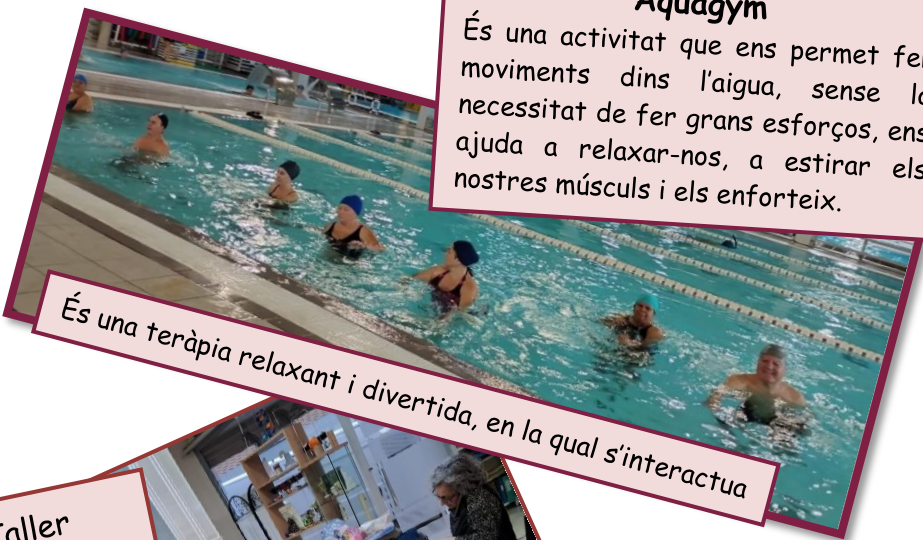


Ioga / Xi Kung

Memòria d'activitats '25

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 Suavefensa
 (Defensa personal adaptada)**

Activitat que aporta motivació, confiança en un mateix/a. Activa la circulació sanguínia i reforça la musculatura, així com la flexibilitat



Memòria d'activitats '25





Taller d'Arteteràpia

Un espai per reconnectar amb un mateix. Expressió a través del collage, escultura, pintura... segons necessiteu. Les necessitats s'adpten al grup per crear un espai segur i d'acollida



Taller de Biodansa

Millora el benestar del cos, ment i emocions a través de la música de tota mena. Per agafar equilibri i resistència. Tant de forma individual, per parelles o en grup.

 TALLERS CURS 2025-2026  Associació AFIBROCAT (Associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya 2004)					
DIES	TALLER	HORARI	LLOC	DIRIGIT	PREU
DILLUNS	ZUMBA ADAPTAT	11h a 12h.	Casal d'entitats Mas Guinardó Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona	Mariela	GRATUÏT
DIMARTS	REIKI (en grup)	10h a 12h.	CC MATAS I RAMIS, C/Feliu i Codina, 20 BCN	VOLUNTARIS DE REIKI	GRATUÏT (demanar hora)
	ACTIVACIÓ DE LA MENT	16.30h a 18h.	CC MATAS I RAMIS, C/Feliu i Codina, 20 BCN	Fundació Uszheimer	14€/mes
DIMECRES	Taller de MINDFULNESS <u>QUINZENAL</u>	18.30h a 19.15h.	Casal d'entitats Mas Guinardó Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona	Alicia Santos	GRATUÏT
	Taller de MEMÒRIA <u>QUINZENAL</u>	19.15h a 20h.	Casal d'entitats Mas Guinardó Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona	Alicia Santos	GRATUÏT
	IOGA / XIKUNG Fundació ARTEMISA <u>QUINZENAL</u>	18.30h a 19.30h.	Casal d'entitats Mas Guinardó Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona	Igor Lippolis	GRATUÏT
DIJOUS	AQUAGYM	12h a 13h.	U.E Horta C/ de Feliu i Codina 27	Priscila Dias	5€ al mes
	 Taller ARTETERÀPIA	18h a 19.30h.	Casal d'entitats Mas Guinardó Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona	Florence Tessier	6€ al mes
DIVENDRES	 BIODANSA	11h a 12:30h.	U.E Horta C/ de Feliu i Codina 27	Mercè Prats	GRATUÏT
	Taller SUAVEFENSA (Defensa Personal adaptada)	17h a 18h.	CC MATAS I RAMIS, C/Feliu i Codina, 20 BCN	Alberto Jimenez	GRATUÏT
TALLERS EXTERNS A L'ASSOCIACIÓ					
DIMARTS	Taller de manualitats Retroba't amb tu	17.30h a 19h.	Casal d'entitats Mas Guinardó Pl. Salvador Riera, 2. Barcelona	Inscripcions Tel. 93 446 14 29	GRATUÏT

9. Epíleg

Ja ha transcorregut un any més. El temps passa de pressa i durant aquest any continuo amb molta il·lusió i així ho transmeto a la resta de la junta que, conjuntament, hem iniciat el nostre camí amb la mateixa il·lusió que l'any anterior, amb més i millor experiència adquirida amb molt d'esforç.

Aquesta il·lusió i tenacitat ho transmetem a les nostres sòcies, socis i als diferents organismes en què estem presents, implicant-nos per donar més veu i visibilitat a aquestes malalties de Síndromes de Sensibilitat Central i també com l'entitat que som AFIBROCAT. Continuem enfortint els nostres valors: solidaritat, qualitat, eficiència, empatia, creativitat i superació.

Des del 2017 formo part d'aquesta entitat com a sòcia i voluntària. L'equip que formem la Junta estem treballant amb molta tenacitat i, a poc a poc, anem ampliant les nostres perspectives i que sòcies i socis se involucrin en la nostra feina. Per exemple; creant dos grups de treball, un de sortides i un altre de ponències, convidant professionals. Seguim treballant amb entitats del districte, Casal Mas Guinardó, Centre Cívic Matas i Ramis, Casal de Gent Gran d'Horta i CEM Horta realitzant-hi els nostres tallers i activitats.

La participació en el voluntariat és intensa, igual que el treball amb els equips professionals dels centres de salut Horta, Guinardó, Sanllehy, el Carmel i especialment CSMA.

Ha transcorregut un any des del 2024 en què vaig prendre la important decisió d'estar al capdavant d'aquesta associació, AFIBROCAT, al costat dels meus companys i em sento orgullosa, com ells, d'haver reactivat els contactes amb la Taula de Salut que l'Ajuntament de Barcelona va crear per treballar en favor dels Síndromes de Sensibilització Central. També impulsar el Grup de Salut Infanto-Juvenil d'Horta i reprendre el pols en el Consell de la Dona del districte Horta Guinardó; formar part de la creació del mapeig Salut del Barri d'Horta, ser membres de la formació de la Ràdio que Rutlla, etc.

La Junta també ha fet tallers de formació com el Protocol de formació d'atenció en cas d'accident del voluntariat, cursos de comunicació, curs d'aprenentatge de subtítols en vídeos, formació en Pòdcast.

Aquest any hem complert objectius incrementant dos nous tallers, el de Biodansa i Arteteràpia i continuant amb la resta de teràpies fent un total aquest curs de 11 activitats terapèutiques. Sent totes elles presencials i impartides per voluntaris qualificats o terapeutes professionals, així podem estar al costat de les persones, empatitzant amb elles donant-los el suport emocional que necessiten i el acompanyem en el dia a dia, dins de les nostres possibilitats, prioritant la convivència tan important i necessària.



Afibrocat és una petita associació quant a mida, tampoc pretenem gaire més, som una petita gran família. Així, entre tots, ens podem ACOLLIR, COMPARTIR I ACOMPANYAR i això ens fa ser grans.

Gràcies, una vegada més, per seguir recolzant-nos i confiar en nosaltres.

SYLVIA SÁEZ - PRESIDENTA