

Asociación de Fibromialgia
Arco de la Villa Utrera

MEMORIA 2.019

Poner logo de la asociación y fondo acorde

SUMARIO

Página

3	Visita de SSMM Los Reyes Magos.
4	Sesiones de Quiro masaje.
6	Talleres de Patchwort, Punto, Manualidades etc.
16	Día Internacional de la Fibromialgia.
31	Asamblea de LIRA.
32	Balneario de Lanjaron.
35	Convivencias Viaje a Cádiz.
39	Convivencias en Matalacañas.
45	Balneario de Alhama de Granada.
49	Actividades culturales.
56	Cuentas de la Asociación, ingresos y gastos.
58	Estadísticas.

VISITA DE SSMM LOS REYES MAGOS.

Como en años anteriores, nuestra sede fue el punto de recepción y parada de SSMM Los Reyes Magos en su recorrido por varias calles de la barriada de la Fontanilla. En la parada en nuestra sede ofrecieron chocolate y pastas a todos los integrantes del cortejo, durante la merienda hicieron entrega de los regalos que traían y que habían sido encargados por los niños y niñas.



SESIONES DE QUIROMASAJE.

Desde primeros de enero y hasta finales de mayo, LIRA a la que pertenece nuestra asociación, ha contratado y puesto a disposición de las socias/os una profesional Terapeuta, durante las mañanas de los lunes en donde todas/os los interesados previo cumplimentación de un cuestionario de salud pueden solicitar hora para su tratamiento terapéutico.

LIRA corre con todos los gastos de la contratación, inclusive el material necesario para los tratamientos.

Por nuestra parte, gestionamos la agenda, facilitamos el espacio y el mobiliario, para ello hemos tenido que comprar una camilla plegable de aluminio.



Ya ha comenzado en cinco provincias andaluzas el Taller de Formación Socio Sanitario. Este Taller consiste en la prestación de un Servicio de Fisioterapia, cuyo objetivo fundamental es la formación de la persona afectada de una enfermedad reumática, en técnicas de autocuidado (ejercicios adaptados, correcciones posturales) de forma individual y grupal, supervisado por un/a profesional de la Fisioterapia y por otro lado, un Servicio de Atención Social, para todas las personas afectadas que lo requieran, atendido por profesionales del Trabajo Social.

Como se ha dicho antes, se está llevando a cabo en Jerez de la Frontera (Cádiz) con la colaboración de la Asociación AJEREA, en Córdoba con la colaboración de ACOARE, en Granada con la colaboración de AGRADE, en Estepona (Málaga) con la colaboración de AFIMES, en Jaén con la colaboración de AJEAR y en Sevilla, en la capital, directamente por LIRA y en la provincia, también se está desarrollando en Alcalá de Guadaira, con la colaboración de AFA, en Carmona, con la colaboración de AFICAR y en Utrera con la colaboración de ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA ARCO DE VILLA.

Durante todos los lunes desde enero hasta final de mayo, han hecho uso del servicio de fisioterapeuta un total de ciento cinco socias/os totalmente gratuito en la sede de la Asociación de Plaza de los Ríos (Espacio Sociocultural La Fontanilla).



Victoria Fernández, Carmen Muñoz, Macarena Coronilla, José M. Delgado, Consolación Muñoz.

El día 25 de marzo, recibimos la visita en nuestra asociación de D. José M. Delgado, Presidente de LIRA acompañado de la asistente social Carmen Muñoz, los recibimos en nuestra sede, pudimos compartir y valorar entre otras cosas, la gran aceptación que ha tenido el Taller Socio Sanitario impartido por la Fisioterapeuta Macarena Coronilla.

Durante la duración de la prestación de este servicio no ha quedado ni una sola hora libre, es por ello que para el año que viene solicitaremos a Lira para que dentro de sus posibilidades, una ampliación de servicio.

PATCHWORT, PUNTO, MANUALIDADES.

Esta técnica de confección que se ha puesto de moda en los últimos años cuenta con una extensa historia ya que las primeras evidencias de retales de telas cosidas entre sí ¡datan de la era egipcia!

El patchwork es un tejido hecho por la unión de pequeñas piezas de telas cosidas entre sí por los bordes. Ante todo el patchwork es creatividad. Con los fragmentos de tela se podrá llevar a cabo cualquier obra que tengas en mente. Este arte de unir retales de diferentes colores y tamaños utilizando múltiples técnicas, para llegar a crear distintos motivos y objetos, persigue la precisión en el trazado, corte y ensamblado de las piezas de tela. Cualquiera podrá desarrollar su propia creatividad sin requerir grandes conocimientos de costura.

El boom de patchwork llegó de la mano de las mujeres americanas a raíz de la Gran Depresión, cuando se puso de moda remendar las prendas a base de parches y así reciclar ya que la economía no permitía comprar prendas nuevas.

A menudo oímos ambos términos para hablar de la técnica de unir retales, sin embargo, estas palabras se refieren a diferentes conceptos. El quilt es una colcha, un edredón que tiene tres partes: una parte superior (decorada, es la parte que suele estar más elaborada); relleno en el centro (guata de algodón o sintética). Por otro lado el patchwork es la unión de diferentes piezas de tela sin ningún relleno.

PUNTO Y GANCHILLO

Otra manualidad con buena acogida es el punto y el ganchillo, que además de ser entretenido y ameno nos permite durante su realización conversar de temas variados. La gente suele confundir punto y ganchillo. Es comprensible que esto suceda estas artesanías comparten muchas similitudes y elementos comunes:

- Ambos utilizan la artesanía hilo o fibra, y usted puede hacer el mismo tipo de suéteres, chales, abrigos, mantas, afganos, bufandas, gorros, guantes, calcetines, con una u otra técnica.
- Tanto los tejedores y crocheters trabajan a partir de los patrones y las que llevan años realizando estas manualidades suelen hacerlas de memoria.
- Tejido de punto y ganchillo ambos requieren habilidades similares: la coordinación mano-ojo, un ojo para el color y el diseño, una afinidad por la fibra, la capacidad de planificar un proyecto de principio a fin y llevarlo a cabo. La capacidad matemática es útil, aunque no es estrictamente necesario, por cualquiera de las técnicas de artesanía.



Taller de punto y ganchillo



Uno de los puntos de información organizados durante este año.



RASTRILLO SOLIDARIO

**DÍA 13-14-15
MARZO 2019**

HORA 17:00 A 20:00 H.

EN LA SEDE DE LA ASOCIACIÓN
PLAZA DE LOS RÍOS ESPACIO
SOCIOCULTURAL LA FONTANILLA



Rastrillo solidario, como podemos ver muy concurrido.

Como en años anteriores organizamos un rastrillo solidario, las socias/os de van aportando objetos y utensilios que se les puede dar una segunda utilización y los donan a la Asociación con el fin de venderlos por precios simbólicos e incluso en casos de necesidad, se donan a familias que estén necesitadas de los mismos y no dispongan de medios económicos para hacerse con ellos.

Cada año va teniendo más aceptación por parte de la ciudadanía y cómo podemos apreciar en la instantánea nos visitan bastantes personas de pueblo y especialmente de la barriada de la Fontanilla por la proximidad al estar en la misma la sede de nuestra Asociación.

SESIONES MINDFULNESS Y TERAPIA DE GRUPO

Durante los meses de enero, febrero, setiembre, octubre, noviembre, diciembre, semanalmente se han llevado a cabo sesiones de mindfulness y terapia de grupo continuando la línea iniciada el año pasado y con un resultado muy satisfactorio, dirigidos por las Psicólogas, Carmen Andrade Rodríguez Colegiada AN07580 Terapeuta especialista en mindfulness, del Centro de salud Virgen de Consolación, en sesiones de grupo, a nivel personal se ha atendido los casos en que la Dra. ha considerado necesario y Ana Vázquez Valero Psicóloga, Sexóloga y experta en Género e Igualdad de oportunidades.

YOGA Y PILATES

La Sociedad Española de Meditación, a través de su iniciativa, medita ya destinada a acercar la meditación a la población en general, ha creado una serie de cursos y talleres en los que exponemos desde un punto de vista práctico, no-denominacional y no-religioso, las técnicas de meditación y prácticas espirituales, cuyo efecto transformador y beneficioso ha sido ya demostrado por diversos estudios científicos de primer nivel.

Entre otras aproximaciones, en los últimos años, científicos y profesionales del ámbito de la salud han investigado sus efectos benéficos, que podríamos clasificar en:

Aspectos físicos

Diferentes estudios han comprobado no sólo diferencias en el funcionamiento del cerebro tanto en meditadores expertos como en principiantes sino también efectos beneficiosos en:

- sistema cardiovascular
- sistema inmunitario
- alivio del dolor crónico, psoriasis, fibromialgia

Aspectos psicológicos

En este ámbito los estudios han comprobado la efectividad de la meditación en:

- reducción de estrés y ansiedad
- prevención de la depresión
- mejora de la concentración
- combatir los trastornos alimentarios
- equilibrio emocional

A pesar de los beneficios que la meditación aporta, no se debe olvidar que la meditación nació y se desarrolló como una práctica espiritual y que en el fondo su objetivo principal es ayudarnos a desplegar todo nuestro potencial espiritual interior.

Las técnicas de meditación que enseñamos en la Sociedad Española de Meditación son sencillas de practicar y se pueden incorporar a la vida diaria de forma progresiva, creando un espacio para cultivar el arte de ser uno mismo, en mayor empatía

con nuestro entorno. Son prácticas respetuosas con todas las tradiciones espirituales, no están adscritas a ninguna religión.

La meditación es el vehículo a través del cual establecemos el escenario en el que se produce un rico intercambio de ideas entre las diversas tradiciones espirituales cuyo resultado impredecible pueda traer al mundo un nuevo tiempo de entendimiento mutuo.

Los beneficios que aporta este curso son múltiples. Por poner algunos ejemplos: reduce el estrés, reduce el riesgo de recaída en personas que han sufrido depresión, desarrolla la capacidad de resolver problemas e incluso mejora la salud. Es por esto que en los países occidentales cada vez son más las personas que se acercan a la meditación para mejorar su calidad de vida, profundizar en su interior o aprender a manejar sus emociones.

Con la meditación se estimulan zonas del sistema nervioso relacionadas con las emociones positivas. Aumenta la secreción de serotonina y endorfinas. El mapa de actividad del cerebro cambia. Y esto es una gran noticia porque significa que con un adecuado entrenamiento y constancia podemos des-modelarnos para ser más felices y estar más sanos.

Además, no es necesario ser un consumado meditador para disfrutar de los beneficios de la meditación. Cualquier persona, que practique meditación con regularidad, en poco tiempo, empezará a notar los resultados. Gracias a la meditación podemos desarrollar cualidades como el pensamiento positivo, la empatía o la serenidad en momentos de crisis y alejar pensamientos y emociones negativas. Finalmente la práctica de la meditación lleva a un cambio de percepción de la realidad.



Compañeras en plena sesión de yoga

El taller de Yoga viene realizándose desde hace más de cinco años, teniendo una gran demanda y siendo muy apropiado para nuestra enfermedad, ya que los ejercicios que se llevan a cabo en el mismo están especialmente seleccionados por la profesora que los imparte.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS

- * Dar a conocer la práctica del Yoga como fuente de salud, **Especialmente dirigido a quienes padecen Fibromialgia.**

- * Desarrollar y recuperar el esquema corporal, las habilidades y destrezas y las cualidades físicas básicas mediante la práctica del Yoga. El enfoque sería reactivar movilidad articular y tono muscular perdido por la falta de actividad y como consecuencia de la dificultad en el movimiento, sobre todo enfermas de fibromialgia.

- * Potenciar la concentración, la atención, la conciencia corporal y el estado de relajación como herramienta de la práctica del Yoga. Fomentar y aprender a relajarse es fundamental en estas personas, a las que en muchas ocasiones la ansiedad y el estrés les afecta de un modo muy particular. (Dificultad para conciliar el sueño, aumento del dolor muscular, pequeños cuadros de depresión)

- * Utilizar la filosofía y el modo de entender de oriente y del yoga como herramienta para enfrentar la vida y desarrollar valores de igualdad, honestidad, coherencia y tolerancia.

- * Desarrollaremos charlas-coloquios sobre la visión que propone el yoga y Oriente frente a la vida, al mundo, a nosotros mismos.

- * Enderezamiento y proyección de la columna vertebral como eje central que sustenta mi vida. La columna no debe ceder, me debe sostener.

- * Tono y recuperación de toda la movilidad articular. Vencer los límites del movimiento de manera progresiva y adecuada.

- * Investigación en la respiración como experiencia globalizante. Una adecuada ventilación de todo el sistema trae una rápida regeneración y calidad en la vida cotidiana.

- * Descubrimiento anatómico y fisiológico del esquema corporal, el aprendizaje y desarrollo psicomotor a través de juegos de relación y equilibrios.

- * Aplicación de la práctica del Yoga al ritmo, al movimiento. Introducir movimiento frente a la tendencia sedentaria que la dolencia trae consigo.

- * Integración del juego y el cuento desde la perspectiva del Yoga. El valor de la relajación y de la visualización.

- * Educación en valores mediante la práctica y comprensión de la filosofía del Yoga, Yamas y Niyamas.

- * Espacios de relajación y visualizaciones como síntesis final de todo el trabajo. Equilibrio emocional y aceptación de mi realidad física, emocional y mental.

RESULTADOS

- * Encuentro con serenidad interior, espacios de paz y calma, mejora del equilibrio y del tono vital.

- * Despertar recursos que están disponibles en nuestro cuerpo pero a los que no hemos podido acceder.

- * Respiración profunda. La respiración como elemento que trae el valor de la relajación. Aprender a descomprimir el estrés, a dormir bien.

- * Potenciar patrones de autodescubrimiento, autorregulación y rehacer patrones de actuación.

- * Mejorar la relación de la alumna con el entorno, con sus relaciones familiares y con ella misma.

DIRIGIDO

* A todas aquellas personas afectadas de fibromialgia o a quienes se acerquen a la Asociación y quieran conocer el mundo del Yoga.

EXPERIENCIA PERSONAL EN FIBROMIALGIA

La experiencia en este campo de la transmisión del Yoga hacia personas que padecen fibromialgia, donde casi el 100 x 100 son grupos de mujeres ha sido muy positiva durante estos años.

La práctica continuada y mantenida del yoga, adaptada de manera especial a estos grupos por sus necesidades y cualidades, ha traído unos resultados muy satisfactorios, como:

- recuperar la capacidad para el descanso,
- auto valorarse de manera positiva,
- aliviar dolores de espalda y malestares en general,
- recuperar movilidad articular, especialmente de hombros y rotaciones en la columna vertebral.
- Aliviar dolores de ciática, lumbares y caderas.

Especialmente interesante el aprender a relajarse y dejar un poco de lado la problemática personal para entrar en un espacio diferente donde el ser escuchadas y reconocidas renueva su autoestima.

El trabajo en grupo y el contacto sincero, sin juicios ni críticas con otras mujeres en situaciones similares hace que se creen vínculos entre ellas que después se extienden más allá del espacio de la clase de Yoga.

PILATES

El Pilates, técnica que cumple un siglo de vida, combina diferentes ejercicios que se traducen en mejoras evidentes en cuerpo y mente en pocas semanas. Es precisamente el equilibrio es el precepto que ha llevado al Pilates a convertirse en una de las técnicas más utilizadas en todo el mundo para, mejorar el tono muscular, vencer la flacidez y también para conseguir alcanzar ese ansiado estado.

Este método tan completo para mantenerse en forma por dentro y por fuera, creado por Joseph Pilates a principios del siglo XX, conjuga pautas de entrenamiento físico y mental basadas en la gimnasia, la traumatología y el yoga. La principal característica que siempre define al Pilates es la conexión cuerpo-mente.

BENEFICIOS TERAPÉUTICOS DEL PILATES

El Pilates es un método indicado para personas de todo tipo de condición física ya que todos los ejercicios se pueden amoldar a las características de cada cuerpo. Es adecuado para personas que padecen algunas enfermedades articulares o musculares, ya que ayuda a fortalecer estas partes del cuerpo.



PRENSA, RADIO, TV.

Representantes de la Asociación ha asistido a programas de radio y Tv para dar información de las actividades programadas para el año 2019.

Actividades entre las que se encuentran las que se venían realizando en años anteriores como yoga, cursos de manualidades, charlas con información sobre los avances de nuestra enfermedad, jornadas de convivencia, viajes, Etc.



Consolación Mulero, Victoria Fernández y Mamen Sánchez.



ASOCIACIÓN AFECTADOS/AS DE FIBROMIALGIA
ARCO DE LA VILLA · UTRERA

15 Mayo · 17:30h.

**CHARLA INFORMATIVA
Y ASESORAMIENTO
A FAMILIARES Y ENFERMOS
EN LA CASA DE LA CULTURA**

APERTURA ACTO
SANDRA GÓMEZ CARO
DELEGADA PARTICIPACIÓN CIUDADANA

PONENTES
JUAN ANTONIO RUIZ
TERAPEUTA CRANEOSACRAL

ANA VÁZQUEZ VALERO
PSICÓLOGA

DR. RODRIGO RAMOS MORELL
REUMATÓLOGO

CONSOLACIÓN MULERO
MODERADORA

CIERRE ACTO
VICTORIA FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ
PRESIDENTA ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA ARCO DE LA VILLA

Plaza de Los Rios , s/n - Más información: Tlf 681 355 473
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR Aforo

12 MAYO
DÍA INTERNACIONAL
DE LA FIBROMIALGIA

  

Cartel Día internacional fibromialgia 2.019

7 AL 13 DE MAYO ACTIVIDADES DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROMIOALGIA

Durante las semanas del 6 al 19 de mayo se llevaron a cabo una serie de actividades dirigidas a toda la población y a los familiares de personas afectadas por la Fibromialgia.

Los días 10, 11, y 12 se montó una mesa informativa en el Espacio Socio cultural de La Fontanilla, en donde tiene la sede la Asociación, por donde pasaron personas interesadas en recabar información sobre la enfermedad, los servicios y actividades que se llevan a cabo durante todo el año, se les facilitó información verbal y documental a todas las que lo solicitaron y se les invito a asociarse y participar activamente en la Asociación.



Formada la mesa, nuestra tesorera, Consolación Mulero presento la composición de la misma y agradeció su participación desinteresada a los ponentes y como no, a todos los que tuvieron a bien acompañarnos en el transcurso del acto.

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera
Informe 2.019



Ponentes de la Mesa y miembros de la Junta Directiva de la Asociación.

Susana López, M^a Pepa Mulero, Juan Antonio Ruiz, Mamen Sánchez, Consolación Mulero, Victoria Fernández, Ana Vázquez y Dr. Rodrigo Ramos.



Aspecto de la sala durante una de las ponencias.

Sandra Gómez Caro, tuvo a bien acompañarnos en su última intervención como representante del Ayuntamiento Delegación de Participación Ciudadana, ya que nos comunicó que no repite en la lista de su formación política y por lo tanto no habrá posibilidad de reelección en su cargo.

Un año más se encargó de la apertura del acto, posteriormente y en su intervención agradeció en nombre de la Institución que representa la labor que se lleva a cabo en la Asociación animándonos a continuar con las actividades que realizamos en la misma.

Por motivos personales no pudo acompañarnos durante el desarrollo de las ponencias y al terminar su intervención se despidió, momento que aprovechamos para demostrarle nuestro agradecimiento por el trabajo llevado a cabo en la Delegación de Participación Ciudadana, su dedicación y la implicación con las asociaciones locales, se le hizo entrega de una placa conmemorativa del acto y a nivel personal se le hizo entrega de un ramo de flores.



Gracias Sandra, por tu atención, tu dedicación, por hacer tuyos los problemas de las asociaciones, por tener tu puerta siempre abierta, siempre tendremos un gran recuerdo de tu paso por el Ayuntamiento.



Juan Antonio Ruiz, durante su ponencia.

Juan Antonio Ruiz, fue el encargado de la primera ponencia, sobre la osteopatía sacro craneal y sus variantes, esta técnica se aplica en pacientes con dolores crónicos y sin tener un sitio concreto donde se localice el dolor y puede ser aplicable en cualquier edad.

La osteopatía craneal tiene muchas aplicaciones entre las que destaca que es una gran aliada para ayudarnos a mitigar trastornos de nuestra vida diaria como los problemas de espalda, los dolores de cabeza o migrañas, o el estrés. Con esta terapia que actúa sobre las articulaciones del cráneo de una manera eficaz y no invasiva se ayuda a recuperar el equilibrio, lo que a su vez permite activar el proceso de autocuración del cuerpo. Durante los últimos años estamos observando una mayor demanda de pacientes y de profesionales de la salud que desean formarse en esta técnica y terapia manual.

El sedentarismo, el agotamiento físico, la falta de sueño y de descanso, el estrés laboral y en casa, una mala alimentación, incorrección postural... todo suma y afecta al funcionamiento de nuestro cuerpo, que poco a poco va desarrollando dolencias en los diferentes sistemas nerviosos y musculares, así como en huesos, órganos... y lo que al principio empieza como un pequeño dolor con el paso del tiempo, si no se toman medidas, acaba convirtiéndose en una patología o enfermedad.

El objetivo de la Osteopatía Craneal es liberar las estructuras para que el cuerpo pueda aplicar su homeostasis y recuperar por sí mismo su equilibrio. Es decir, el objetivo de la Osteopatía Craneal es el mismo que el de la Osteopatía en las otras partes del cuerpo.

La **Osteopatía craneal** está incluida dentro de la **Osteopatía**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la Osteopatía como medicina complementaria. Algunos de los países que reconocen la Osteopatía dentro de su sistema de salud nacional son EEUU, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, y más cercanos a nosotros Portugal, Francia, Italia, Suiza, Suecia, Dinamarca y Gran Bretaña. De hecho el Parlamento británico en 1993 ya reconoció formalmente la profesión de Osteópata.

Ana Vázquez Valero, centro su ponencia en “El Papel del Familiar en la Fibromialgia”

Asociación de Afectados/as de Fibromialgia

ARCO DE LA VILLA de Utrera

15 de Mayo de 2019

EL PAPEL DEL FAMILIAR EN LA FIBROMIALGIA



Ana Vázquez Valero

Psicóloga, Sexóloga y
Experta en Igualdad de Género
Colegiada Nº AN-06416
con Habilitación Sanitaria
www.anavazquezvalero.es

LA FM DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

1ª ETAPA

- “Las fingidoras”.
- Desgaste emocional: dudas, frustración, irritabilidad, tristeza
- ¿Qué me pasa? ¿Por qué no tengo respuestas?

2ª ETAPA

- Aceptar el nuevo estado tras el diagnóstico.
- ¿Qué implica lo que tengo?
- ¿Qué puedo hacer ahora?

CON ROSTRO DE MUJER

- Es una enfermedad que padecen mujeres en su mayoría.
- A día de hoy se sigue estudiando el por qué se da esta diferencia de género, lo que está claro es que socialmente las mujeres no expresamos igual nuestro dolor y tampoco lo integramos igual en nuestra vida diaria → corte del documental *“Indefinida plural”* de Bárbara Boyero Rabasco, Roser Mateos Perea y Lidia Ruiz Navaridas.

LA IMPORTANCIA DEL O DE LA FAMILIAR

Es **esencial** que las familias conozcan la enfermedad: cuáles son los síntomas habituales y cuáles se dan en concretamente en mi familiar.

Como por ejemplo, entender el dolor crónico y su relación con la ansiedad y la depresión.

EL PAPEL DEL FAMILIAR

- La familia es el entorno más cercano y más íntimo donde quienes padecen FM expresan sus síntomas con “libertad”.
- La familia y en concreto, la pareja, se convierte en el principal apoyo para sobrellevar la FM.
- Sin embargo, no siempre es así, y por ejemplo, previo al diagnóstico, se cae fácilmente en la incomprensión de los síntomas, a ignorarlos o restarle importancia.
- Una vez conocido el diagnóstico, las familias y sus rutinas cambian tras el diagnóstico de la FM. →
EXTRACTO DEL DOCUMENTAL “Indefinida plural”.
Eso puede ocasionar resistencias en la modificación de las dinámicas familiares.

EL/LA FAMILIAR, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Porque la familia debe ser un equipo que planta cara a la enfermedad, como algo externo. La enemiga común es la enfermedad, no la persona que la padece.

- Y para ello hay que ser aliados/as de la persona que la padece con las siguientes estrategias:
 - **No reforzar las conductas de enferma/o de quien tiene FB.** Es decir, responder pronto y de manera solícita ante una queja. Quien tiene FB tiene que esforzarse en integrar su enfermedad a su vida diaria. Se trata de ayudar no de sobreproteger.
 - **Ayudar a quien tenga FB limite la expresión del dolor** a determinados momentos. El convertir las conversaciones en monotemáticas hace que la comunicación se desgaste y no da oportunidad a que surjan nuevos temas de conversación.
 - **Hablar en términos de escala del dolor del 0 al 10.** Así el/la familiar podrá ser más empático/a con el dolor que está sufriendo en ese momento y así se actuará en consecuencia.

LA ASOCIACIÓN, LA OTRA FAMILIA

- En ella se encuentran otras personas con la enfermedad, así que se convierte en un punto de encuentro.
- Se trata de saber que quien te escucha, tiene muchas cosas en común contigo y es por lo que se da la ayuda mutua.
- De la misma manera que quien tiene FB encuentra apoyo en la asociación, el/la familiar puede encontrar también esa ayuda para afrontar la enfermedad.
- La fibromialgia es compleja de aceptar y de integrar en la vida diaria, y en las asociaciones también tienen su lugar los y las familiares.

¡PIDE TU SITIO!



La ponencia de Ana, igual que las de los otros ponentes, fue seguida con mucho interés.

El Dr. Rodrigo Ramos Morell, nos ofreció su ponencia reconociendo la importancia de un diagnóstico preciso, en donde se aplican unos criterios clásicos como, dolor generalizado crónico, puntos dolorosos, fatiga, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, intestino irritable, disestesias y otros. Criterios actuales en los que se valora la persistencia de los síntomas en un tiempo superior a los tres meses, dolor en más de cinco áreas del cuerpo, y un índice de dolor generalizado.



- 1.-Diagnóstico de fibromialgia
- 2.-Valorar de forma sistemática:
 - Síntomas acompañantes
 - Existencia de factores que alivian o agravan los síntomas
 - Factores psicológicos
 - Existencia de limitación o interferencia en la calidad de vida
- 3.- Criterios de interconsulta-derivación
- 4.- Tratamiento en función de la afectación, manejo escalonado

La información inicial debe basarse en una serie de ideas clave:

- La FM es un conjunto de síntomas no graves, de curso crónico, de los cuales el más frecuente es el dolor muscular, acompañado de cansancio y sueño no reparador.
- Se desconoce la causa de la FM. Se sabe que existen factores agravantes y otros que alivian el dolor.
- El diagnóstico es clínico y no necesita pruebas especiales.
- A pesar de que es una enfermedad crónica, en muchos casos se logra un control aceptable de la enfermedad. En algunos casos la enfermedad es refractaria y conduce a limitaciones funcionales significativas.
- Con un tratamiento adecuado y la colaboración de la/el paciente, una gran parte de personas afectadas de FM mejora sustancialmente.
- Se trata con fármacos y medidas no farmacológicas, entre las cuales la más importante es el ejercicio físico adecuado para cada paciente.
- Los consejos para el autocuidado son muy importantes en el alivio de la sintomatología: evitar los factores desencadenantes, favorecer los aliviantes y hacer ejercicio físico con regularidad.
- Es importante para mejorar conocer y asumir la enfermedad.



Buena acogida y gran asistencia a los actos del Día Internacional de la Fibromialgia

Aspectos claves del manejo de la FM

1. EXPLICACIÓN de la naturaleza del proceso
2. EDUCACIÓN para evitar los factores agravantes
3. Tratamiento de las ALTERACIONES PSICOLÓGICAS ASOCIADAS si las hay
4. Cambio de COMPORTAMIENTO hacia una actitud positiva
5. EJERCICIO FÍSICO
6. El tratamiento con MEDIDAS LOCALES, como masajes y aplicación de calor, y el uso de analgésicos y otros MEDICAMENTOS que ayuden a aliviar el dolor

Orientaciones de autocuidado para mejorar la calidad de vida

- Mantener un peso ideal. Los problemas de sobrepeso son habituales por la tendencia al sedentarismo.
- Dieta hipo-proteica en general e hipocalórica por las noches. Mantener una alimentación equilibrada: rica en verduras, cereales integrales, frutos frescos y secos... Evitar alcohol, sal, azúcares refinados y edulcorantes, conservas y grasas saturadas.
- Ingerir líquidos en abundancia (alrededor de 2 litros al día) pues algunos pacientes presentan boca seca.
- No fumar. En fumadores establecer estrategia de deshabituación tabáquica.
- Favorecer un sueño reparador: mantener un ritmo de sueño vigilia regular, no ver la televisión ni trabajar con el ordenador por las noches. Puede ser útil la relajación y meditación o un baño caliente para conciliar y mantener el sueño.
- Intentar mantener o recuperar en la medida de lo posible su ritmo de actividades cotidianas normal y aumentar las actividades placenteras (dar pequeños paseos, escuchar música, actividades sociales...).
- Realizar ejercicio físico diario, adecuado a las preferencias y posibilidades. La práctica de ejercicio aumenta la tolerancia al dolor.
- Evitar levantar o sostener pesos excesivos.
- Hablar de su enfermedad y del dolor que le supone pero sin que llegue a monopolizar su vida, pues esto le impide mantener el control sobre él y empeora su calidad de vida.
- Evitar mente dispersa con técnicas de psicología positiva y aprender a disfrutar del momento (momentos flow). Expresarse en positivo: Intentar detectar los pensamientos negativos y transformarlos en otros más positivos y realistas. Ej: cambiar el "ya no puedo hacer las excursiones de antes" por "puedo ir de paseo".
- Puede ser beneficioso para seguir las recomendaciones terapéuticas formar parte de grupos de ayuda mutua o asociaciones, con el asesoramiento de profesionales.

Nuestra Presidenta cerró el acto agradeciendo a los ponentes su inestimable aportación y a los asistentes el interés demostrado en las actividades que durante todo el año llevamos a cabo en la Asociación, invitándoles a participar de forma activa en las mismas.



Nuestra presidenta agradeciendo la asistencia a los actos

Durante la tarde del día 15 de mayo de 17,30 a 21 horas en la Casa de la Cultura tuvo lugar una charla coloquio a la que asistieron más de cien personas, llenando totalmente la sala.

Una vez finalizado, se ofreció a todas las asistentes una maceta de las que utilizamos para adornar la mesa de presidencia.

Como en años anteriores el acto fue grabado por las televisiones locales, habiendo sido emitido en diferentes horarios y en varios días.

MANIFIESTO DEL DIA INTERNACIONAL DE LA FIBROMIALGIA Y DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Hoy, en el día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, vamos a hablar de Dolor y de Fatiga por partida doble, así como de Regresión. En el primer caso, hablamos de dolor y fatiga desde el punto de vista físico; en el segundo, de dolor y de fatiga social, entendiendo como tal el derivado de la interacción entre los agentes que conforman la sociedad. Finalmente, de determinadas acciones que tienden a devolver estas dos enfermedades al cajón de sastre del que parecía que ya habíamos salido.

Vayamos por partes: ¿Quién no ha sufrido, sufre o sufrirá algunos episodios de dolor o de fatiga a lo largo de su vida? Normalmente pensamos en dolor y fatiga como síntomas o consecuencias de una enfermedad, un accidente, ejercicio físico excesivo... y, naturalmente, se sobreentiende que este dolor o fatiga están circunscritos a un determinado espacio de tiempo y que desaparecerán (o quedarán residuales) con la causa que los provocó, y, a menudo, cuando alguno se queja de dolor o de fatiga, esta creencia se refleja en comentarios como “yo también tengo dolor” o “yo también estoy cansado” restando relevancia a estos síntomas.

Puede que la mayoría de las veces no se pretenda molestar o herir sensibilidades, pero se debería entender que cuando hablamos de Fibromialgia y Síndrome de fatiga crónica, el Dolor y la Fatiga extrema no son síntomas transitorios de una enfermedad, sino que son las enfermedades en sí mismas. Un Dolor y una Fatiga que no cesan nunca, mermando progresivamente las capacidades físicas, emocionales y funcionales en el tiempo ya que, actualmente, no tienen cura.

Pero es que, además, en la Fibromialgia y el Síndrome de fatiga crónica hay otro Dolor y otra Fatiga. La Fatiga de tener que demostrar día a día, todos los días, que el sufrimiento físico que comportan es real, que condiciona toda la vida, que truncan ilusiones, estudios, profesiones, seguridades económicas, relaciones personales, familiares o sociales...., o el Dolor añadido, fruto de la insensibilidad, de la incompreensión, de la duda, recelo, burla quizás, que crean más frustración en el intento de mantener la dignidad personal para convivir con el verdadero Dolor y Fatiga que condiciona nuestra vida.

Y llegamos al tercer punto: la Regresión. Durante muchos años, y fruto del esfuerzo de enfermos, familiares, asociaciones, profesionales, investigadores y, cada vez más algunas administraciones, habíamos ido avanzando en la prevención, el diagnóstico, el tratamiento, la formación, la investigación, la aplicación de los estudios y criterios de clasificación, etc. Más adelante, estas dos enfermedades fueron incluidas en un grupo más amplio denominado Síndromes de Sensibilización Central, junto con la Sensibilidad química múltiple y la Electrosensibilidad, y muchas asociaciones acogieron también estos dos síndromes todavía escasamente comprendidos.

Ahora, y después de tanto esfuerzo por conseguir el reconocimiento de la Fibromialgia y el Síndrome de fatiga crónica en el Sistema Público Sanitario y conseguidos avances en el reconocimiento por parte del Sistema Público Social, nos ponen en las manos la titulada “Guía de actualización en la valoración de fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, sensibilidad química múltiple, electrosensibilidad y trastornos somatomorfos” dirigida a los Médicos de Atención Primaria de los Centros de Salud Públicos y para ser implementada en todo el Estado.

Una guía que une en sus páginas la Fibromialgia, el Síndrome de fatiga crónica, la Sensibilidad química múltiple y la Electro sensibilidad con una entidad llamada “*trastornos somatomorfos*” que pertenece, a nuestro entender, a otro grupo de enfermedades, en concreto a las psiquiátricas. En definitiva, una guía que vuelve a poner la Fibromialgia y el Síndrome de fatiga crónica en el cajón de sastre de etiologías diversas, que puede crear confusión a los profesionales clínicos y, especialmente, a los evaluadores y, seguro, desasosiego en los enfermos.

Cuando quienes tienen competencias en políticas sanitarias y de prestaciones sociales que inciden en la gestión, atención, formación, evaluación y valoración de incapacidades publican un documento que parece que une de nuevo estas enfermedades a las psiquiátricas; presenta una manifiesta ausencia de especialistas clínicos, investigadores y sociedades científicas que han dedicado sus conocimientos y experiencia en la prevención, diagnóstico, tratamiento, investigación y formación de estas enfermedades; no incluye los últimos estudios y experiencias realizadas y reconocidas internacionalmente sobre impacto laboral y valoraciones, no se han consultado a los propios pacientes.

Se enciende otra vez una luz roja que vuelve a poner en alerta y moviliza a enfermos, asociaciones, profesionales, sociedades científicas, para evitar que se cometa una grave equivocación, con la consiguiente injusticia, hacia unas enfermedades que, poco a poco, iban ganando la dignidad y consideración que merecen los enfermos dentro del Sistema Público Sanitario y Social, y que los profesionales, investigadores y sociedades científicas vean reconocidos su competencia y excelencia.

Hoy y aquí decimos, de forma alta, clara y rotunda: **BASTA**. Nos sentimos doloridos, nos sentimos cansados y nos sentimos menospreciados. Queremos poder dirigir nuestras fuerzas a luchar contra las enfermedades que nos afectan, no a luchar contra molinos de viento que, parece, vuelven a reconstruirse cada vez que los derribamos.

12 de mayo de 2019

22/23/24/ marzo Asamblea LIRA en Lanjarón (Granada)



Compañeros de otras Asociaciones en la Asamblea de LIRA 2.019



Miembros de la directiva de LIRA en la asamblea general 2.019

Se trataron los asuntos del orden del día y entre ellos figuraba la propuesta de que LIRA pase a ser una Federación, en la que se incluirán todas las asociaciones que pertenecen a la misma, nuestras representantes votaron a favor saliendo aprobado por mayoría, por lo tanto en breve iniciaran los trámites oportunos para gestionar que LIRA se constituya como Federación, trámites de los que se nos comunicara con el fin de certificar que nuestra Asociación formará parte de la misma.



ORGANIZA
FIN DE SEMANA

BALNEARIO
LANJARÓN
29-30-31 DE MARZO

MEDIA PENSIÓN.
COMIDA DEL DOMINGO NO INCLUIDA.
DESPLAZAMIENTO EN COCHE PARTICULAR.

APORTACIÓN SOCIOS

110€

APORTACIÓN NO SOCIOS

140€

TLF.: 620 733 206
PLAZAS LIMITADAS

Nuestra tesorera nos representó en la Asamblea General de LIRA, en el XVII encuentro asociativo de LIRA en que se celebró la Asamblea anual en Lanjarón.

Se realizaron varios talleres, también visitamos El Museo de la Miel, y el museo de Costumbres Populares, sus calles con los típicos Tinaos, varias fuentes y nacimientos de agua y los más valientes se atrevieron a realizar una ruta a pie por el parque y el castillo.



Algunos de los asistentes al balneario de Lanjarón.

Tratamiento de balneario terapia

Los chorros a presión, efectúan un placentero masaje con agua a presión que relaja y tonifica la musculatura, aliviando los dolores de contracturas y ciáticas. A la vez, exfolian la piel dejándola más suave. Duración aproximada 5 a 7 minutos.

La profesionalidad del personal que aplica esta terapia, con la presión adecuada en el punto justo, hace que esta sea una de las técnicas estrella de este balneario.

Otro tipo de chorros, específicos para la zona lumbar o cervical, están especialmente indicados para las personas que por problemas óseos no soportan la presión del chorro completo, y también como complemento para contracturas cervicales o lumbares. Por otra parte, las duchas circulares, con casi cien micro chorros a menor presión rodeando todo el cuerpo son un tratamiento muy recurrido para reactivar la circulación.

Baño de inmersión

El baño de inmersión, de 15 minutos de duración, tiene todos los beneficios de los baños de burbujas y de hidromasaje, relaja toda la musculatura y reactiva la circulación.



29 junio día de convivencia con familiares en Cádiz.

Como viene siendo habitual cada año se organizan días de convivencia entre socio/as familiares y todo aquel que nos quiera acompañar, con un éxito rotundo, ya que se completó el autocar de 50 plazas y quedaron personas con ganas de acompañarnos, este año nos desplazamos a Cádiz en donde visitamos la Plaza de España en conmemoración de la Constitución de 1.812 (La Pepa) las inmediaciones del Gran Teatro de Falla, la Catedral, y lugares más emblemáticos de la ciudad, entramos a Cádiz por el puente de la Constitución. Es impresionante, con sus 185 metros de altura En realidad, es uno de los puentes marítimos más altos del mundo. ¡Oye, es incluso más alto que el puente Golden Gate de San Francisco!

En la sobremesa a medio día cada persona interesada participó exponiendo sus experiencias, inquietudes y relación con los familiares más allegados, recordando las ponencias que se llevaron a cabo en la Casa de la Cultura durante la semana de los actos llevados a cabo con motivo del Día Internacional de la Fibromialgia.



Gracias a los familiares que nos acompañaron, pasamos un día muy agradable



Con su cúpula dorada, el monumento más famoso de Cádiz se puede ver desde todas partes mientras se camina por la ciudad. Iniciada en 1722, la construcción de la **Catedral de Cádiz** se terminó sólo un siglo más tarde y así se mezclan varios estilos arquitectónicos como el barroco y el neoclásico.

La Catedral, situada en el centro histórico, fue apodada «**Catedral Nueva**» por los lugareños, en oposición a la «**Catedral Vieja**». La Catedral Vieja también es conocida como la **Iglesia de Santa María**, la cual, adivinaste, era la antigua catedral.

Así que, además de la catedral, no dudes en visitar la **Iglesia de Santa María**. Está cerca y la entrada es gratuita.

Durante su visita a la nueva Catedral, definitivamente debes subir a la **Torre de Poniente**, uno de los campanarios de la Catedral. Una vez en la cima, se puede disfrutar de una bonita vista panorámica de toda la ciudad. La vista desde arriba es particularmente impresionante.

El paseo por el **Campo del Sur**, nos llevó directamente a la entrada del paseo Fernando Quiñones, el camino que conduce al castillo.

Conectado a la ciudad por este muelle, el **Castillo de San Sebastián** está situado en una pequeña isla. La leyenda dice que aquí es donde se encontraba el templo de Cronos, en la antigüedad. Fueron los venecianos quienes lo llamaron «San Sebastián», para invocar su protección.

Un poco de historia: en el siglo XV, a los marineros de un barco veneciano contaminado por la epidemia de peste se les permitió instalarse allí y construir una ermita.

Se erigió entonces una torre de vigilancia para contrarrestar cualquier ataque. Luego, en 1706, se construyó el castillo para reforzar las defensas de la ciudad.

Hoy en día, el **castillo de San Sebastián** es la oportunidad de dar un hermoso paseo a lo largo del océano y admirar **una gran vista del paseo marítimo de Cádiz**. En su interior tendrá acceso a exposiciones gratuitas. En su patio se celebran a menudo conciertos y otros eventos.



Castillo de San Sebastián



ASOCIACIÓN AFECTADOS/AS DE
FIBROMIALGÍA
ARCO DE LA VILLA - UTRERA

ORGANIZA DÍA DE
CONVIVENCIAS EN

CÁDIZ

PLAYA DE LA VICTORIA

SÁBADO 29 JUNIO

SALIDA: 10:15 - SALESIANOS
10:25 - TRIANILLA

REGRESO: 19:00

   **ILUSTRELUS**
DISEÑO & MARKETING

APORTACIÓN SOCIO: 10€ / NO SOCIO: 12€ RESERVAS: 681 355 473
Y EN LA ASOCIACIÓN TODOS LOS MIÉRCOLES DE 17 A 19H.

27/28/29 Setiembre convivencias con enfermos y familiares.



 ASOCIACIÓN AFECTADOS/AS DE
FIBROMIALGÍA
ARCO DE LA VILLA · UTRERA

DÍAS DE CONVIVENCIAS
MATALASCAÑAS
AQUAGIM · YOGA · CONFERENCIAS
GRAN HOTEL DEL COTO 4*

27-28-29
DE SEPTIEMBRE
2019

ENTRADA HOTEL A PARTIR
12:00 HORAS
SALIDA HOTEL 12:00 H
ALMUERZO INCLUIDO

 **RESERVAS: 678 566 636 / 681 355 473**
Aportación: 105 €/Persona o 125 €/Persona con AUTOCAR

 **ILUSTRELUS**
ARCO DE LA VILLA · UTRERA

Durante los días de convivencia celebrados en Matalascañas tuvimos charlas coloquio, en donde cada una pudo exponer su día a día, su relación con sus familiares más allegados, los familiares también pudieron exponer sus puntos de vista, nos acompañó la psicóloga Ana Vázquez Valero, que nos orientó y ayudó a los familiares a expresar sus sentimientos y sus vivencias conviviendo con enfermos que padecen esta patología tan complicada y poco entendida.

En estas convivencias, nos sentimos arropados por nuestros familiares, a los que agradecemos su participación que como podemos comparar con años anteriores, cada vez son más, este año participaron 160, motivo por el cual continuaremos invitándoles a que nos acompañen y que compartan sus experiencias entre todas/os.

Hubo intervenciones de muy variados puntos de vista, de entender y convivir con enfermos de fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, pero todos ellos interesantes, y sobre todo muy sinceros en su exposición.



Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera
Informe 2.019



La intervención de los ponentes en estas jornadas fue seguida con gran interés por los asistentes.



Paseo en compañía de familiares



Durante estas jornadas se ha facilitado un dossier a los asistentes con una gran cantidad de información sobre nuestra patología, así como de las actividades, talleres, viajes culturales y servicios de fisio, psicólogo, terapias de grupo, etc. que llevamos a cabo durante todo el año en nuestra sede.

Instantáneas de los días de convivencia celebrados en Matalascañas, en donde aparte de las actividades programadas también dispusimos de tiempo libre, que algunos de los asistentes aprovecharon para visitar el Rocío y la Ermita de la Blanca Paloma, sabiendo que la imagen de la Virgen este año se encontraba en Almonte, algunos de los que nos acompañaron se desplazaron a visitarla.

Otros, se decidieron por realizar una visita al Parque Nacional de Doñana, en donde pudieron ver los distintos ecosistemas del mismo.



Parada en las dunas del Parque Nacional de Doñana



Sesenta y un componentes de las convivencias visitaron el Parque.



Grupo de ciervos comiendo en la vera



Parte de familiares que nos acompañaron.



DÍAS DE CONVIVENCIAS **BALNEARIO** ALHAMA DE GRANADA

Tratamientos de baños
y piscina termal exterior libre

4-5-6
DE OCTUBRE
2019

ENTRADA BALNEARIO 12:00 H.
12:00 HORAS
SALIDA BALNEARIO 12:00 H.
**MEDIA
PENSIÓN**



RESERVAS: 678 566 636 / 681 355 473
Aportación socias : 110 € - 135 € NO SOCIAS
PLAZAS LIMITADAS · NO INCLUIDO TRANSPORTE



Las aguas termales actúan de muchas maneras en el desempeño y equilibrio de las funciones orgánicas, con efectos calmantes, resolutivos y revitalizadores, teniendo capacidad analgésica, antiflogística (anti-inflamatoria), antialérgica, descontracturante re-equilibradora, rehidratante, antitóxica, queratolítica, laxante, antioxidante y sedante.



La piscina termal está situada en un enclave único, al aire libre, rodeada de jardines y arboledas, uniendo dos elementos maravillosos que definen al Balneario de Alhama de Granada, el agua termal y la naturaleza.

En ella podremos beneficiarnos del poder curativo de sus aguas termales a la misma vez que se relaja disfrutando del entorno natural que lo rodea.

Si las condiciones meteorológicas lo permiten, los sábados por la noche podremos deleitarnos con el baño nocturno en sus aguas calientes, una experiencia única para los sentidos y uno de los placeres secretos que ofrece el Balneario, uso libre incluido en todas las estancias.



Vista de Alhama de Granada



Iglesia del Carmen de Alhama de Granada



De turismo por las calles y monumentos de Alhama de Granada



Representes de nuestra asociación, durante la estancia en el balneario de Alhama de Granada

Actividades Culturales.

Organizado por LIRA y nuestra Asociación, socias/os han participado en visitas culturales realizadas a diferentes espacios de nuestra provincia, tales como la Iglesia de El Salvador, recientemente restaurada.



VISITAS CULTURALES Y EXCURSIONES OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Una de las consecuencias de padecer una enfermedad reumática que cursa con dolor y produce dificultar en los movimientos, es el aislamiento social.

Por ello, desde la Asociación, se viene organizando y gestionando recursos de ocio y tiempo libre, que ofrecen Entidades privadas y públicas, como por ejemplo, las visitas a exposiciones de pintura de Caixa Fórum, Fundación Cajasol, Museo de Bellas Artes de Sevilla y otros.

Las actividades y excursiones que se llevan a cabo, son fundamentales dentro de nuestra línea de actuación, para el desarrollo personal y garantía del principio de “participación actividad en el medio social”.

Creemos en la relevancia que tiene la ocupación del tiempo de ocio para todas las personas, cumpliendo una función terapéutica e integradora con el colectivo con el que trabajamos.

El programa se dirige a todas las personas interesadas, con mayor o menor dificultad en la movilidad, ofreciendo así un espacio de abierto, flexible e integrador, basado en la convivencia y el apoyo mutuo.

Respecto a los Objetivos, trabajamos para favorecer, a través de actividades culturales, deportivas, sociales, aspectos fundamentales que se agravan en nuestro colectivo al ser personas con Diversidad Funcional Física (Enfermedades Reumatológicas), como son: aumentar la autoestima y el auto concepto, generar emociones positivas, crear un espacio de ayuda mutua y relaciones sociales, dirigir el pensamiento positivo y otros valores implícitos.

Museo de Bellas artes, Exposición Permanente.



Impresionante cuadro de José Villegas Cordero (La muerte del maestro)



Representantes de nuestra asociación siguiendo la información de la guía.



Exposición de V. Kovatechev en la sala de exposiciones de la Fundación Cajasol.



Nuestras compañeras durante la visita a la sede de Emasesa en el conjunto monumental del antiguo convento de los Terceros Franciscanos y el palacio de los Ponce de León de Sevilla.



Visita al Parlamento de Andalucía

Otras actividades y asistencias.

Nuestra Tesorera Conso Mulero y Paco Cuesta asistieron en representación de la Asociación a la convocatoria de la mesa de la Salud que se celebró en el Hospital de Alta Resolución de Utrera.

Asistimos a cursos y talleres organizados por la Delegación de Participación, en donde se trató entre otras cosas, información para la justificación de subvenciones, Perspectiva de género en las asociaciones, Comunicación y redes sociales para asociaciones y otros de bastante interés.

Cada vez que se nos requiere, ofrecemos nuestra colaboración y la Sede se pone a disposición del Banco de Sangre de Sevilla, facilitándoles las instalaciones y mobiliario para que puedan llevar a cabo su labor.

Las Asociaciones afines de otras poblaciones nos invitan y les invitamos a participar en los actos que llevamos a cabo, como muestra esta instantánea que tomamos en San Juan de Alnafarache en donde la Asociación Fibroaljarafe llevo a cabo unas ponencias a las que representantes de nuestra Asociación asistieron.



Miembros y ponentes de Fibroaljarafe, acto al que fuimos invitados.



Extraordinaria la puesta en escena y la representación que nos ofrecieron los componentes de apdis.



Después de la obra de teatro

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera
Informe 2.019



Luis Gómez, Marta Cuberos, Alejandro Lara, Pablo Sánchez y Elena Diáñez, alumnos de la Universidad Pablo de Olavide, nos ofrecieron unos talleres durante los meses de marzo y abril sobre Información Alimenticia con una gran asistencia de socias/os, en la clausura degustamos varios platos elaborados por ellos.



Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera
Informe 2.019

A través de la Asociación, directa o indirectamente las socias/os y los ciudadanos de Utrera pueden participar en todas las actividades y servicios que se programan durante todo el año.

Yoga, Mail fundes.

Talleres de punto, ganchillo, alimentación sana, otros.

Terapia de grupo.

Asesoramiento y ayuda.

Visita a psicólogo bonificado.

Visitas a Osteópata bonificadas.

Visitas a psiquiatra bonificadas.

Días y viajes de convivencia.

Estancias en balnearios y centros terapéuticos bonificadas.

(Bonificaciones solo para socias/os al corriente de aportaciones mínimo 6 meses)

Información en el Tfno. 681 35 54 73 o en la sede todos los miércoles de 5 a 7 de la tarde, Plaza de los Ríos, (Espacio Sociocultural La Fontanilla).

WWW.fibromialgiautrera.com

info@fibromialgiautrera.com

Las actividades de Yoga y Terapias de grupo han sido financiadas en un con 1.045,32 € un 38,74 % de un total de 2.697,98 €, por el Excmo. Ayuntamiento de Utrera a través de la Delegación de Salubridad Pública y Consumo.

Las actividades y actos llevados a cabo para la celebración del Día Internacional de la Fibromialgia han sido financiadas por el Excmo. Ayuntamiento de Utrera a través de la Delegación de Ciudadanía con 1.832,50 € un 63,45 % de un total de 2.887,96 €.

Las actividades de Psicólogo, quiro masaje, convivencias, balneario terapia, ha sido financiado con 3.295,88 € un 28,01 % de un total de 11.766,04 €, por el Excmo. Ayuntamiento de Utrera a través de la Delegación de Bienestar Social.

La Obra Social La Caixa, a través de su oficina de la calle Santiago Apóstol, realizó un donativo de 1.500,00.- € para mobiliario y equipación.

INGRESOS

Subvenciones solicitadas al Ayuntamiento de Utrera (8.685,12 €)	100,00 %
Subvenciones concedidas Ayuntamiento de Utrera (6.173,37 €)	-28,92 %
Línea 3 Salubridad Pública y Consumo (1.045,32 €)	
Actividad 1 Yoga	754,51 €
Actividad 2 Terapias de Grupo	290,81 €
Línea 7 Participación Ciudadana (1.832,50 €)	
Actividad 1 Día Internacional Fibromialgia	1.280,00 €
Actividad 2 Actualización web	552,50 €
Línea 12 Bienestar Social (3.295,88 €)	
Actividad 1 Psicólogo y Profesionales de la Medicina. . .	150,62 €
Actividad 2 Quiro Masaje, Pilates	1.247,16 €
Actividad 3 Talleres, Tertulias, Convivencias, Excursiones	912,30 €
Actividad 4 Balneario Terapia	985,80 €
Donación de La Caixa	1.500,00 €
Aportación mensual socias/os	1.616,00 €
Aportación Usuaris/os Conviv. Baln. Excur.	7.593,00 €
Otros Ingresos (sorteos, rastrillo, otros)	978,24 €
TOTAL INGRESOS	17.860,61€

GASTOS

Compra de material y publicidad	3.286,36 €
Alquiler transportes	2.410,00 €
Alquiler locales asambleas	840,00 €
Servicios de profesionales	6.777,75 €
Balneario	3.359,00 €
Material informático y web	1.187,50 €
TOTAL GASTOS	17.860,61 €

Utrera, 31 diciembre 2019

Número de participantes en las diferentes actividades 2.019

Ene. Feb. Mar. Abr. May. Jun. Jul. Ago. Set. Oct. Nov. Dic. Total

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera
Informe 2.019

Taller password	Asociación	8	6	6	7	7	8	0	0	10	9	8	8	77
Taller ganchillo	Asociación	8	8	11	10	10	8	0	0	7	14	11	10	97
Taller manualidades	Asociación	6	8	9	7	8	9	0	0	8	8	7	9	79
Yoga	Activ. 3/1	14	33	36	32	33	28	0	0	19	28	32	24	279
Terapia de grupo y mindfulness	Activ. 3/1	22	32	23	24	23	23	0	0	16	26	23	22	234
Balneario	Activ. 3/2	0	0	15	0	0	0	0	0	0	24	0	0	39
39Día Inter. Fibromialgia	Activ. 7/1	0	0	0	51	178	33	0	0	0	12	18	0	292
Psicóloga	activ. 12/1	2	3	3	2	3	4	1	2	2	1	2	2	27
Pilates	Activ. 12/2	12	24	28	28	27	22	0	0	18	28	27	22	236
Quiromasaje	Activ. 12/2	18	24	21	15	17	12	4	4	12	14	11	13	165
Convivencias	activ. 12/3	0	19	14	15	59	55	0	0	166	0	63	17	408
Varios (cursos, Lira, Apdis, otros)	Asociación	4	6	21	8	9	13	4	5	12	11	5	8	106
Total participación														2.039

Agradecemos a todos los que desinteresada y altruistamente, nos han ayudado de una forma u de otra, nuestro especial agradecimiento a:

Dr. Rodrigo Ramos Morell (Reumatólogo).

Ana Vázquez Valero (Psicóloga).

Ayuntamiento de Utrera Participación (Sandra Gómez Caro).

Ayuntamiento de Utrera Igualdad y Área de la Mujer.

Ayuntamiento de Utrera Bienestar Social.

LIRA.

Publicidad Rápida - Ilustrelus S.L.

Obra Social La Caixa (Oficina San José).

Estudiantes de la Universidad Pablo de Olavide, (Luis Gómez, Marta Cuberos, Alejandro Lara, Pablo Sánchez, y Elena Dianeze).

Fisioterapeuta (Macarena Coronilla).

Osteópata, Susana López Colchón.

Paco Cuesta Cano.

Estos son los resultados obtenidos que podemos considerar como muy buenos, presentamos esta memoria en donde damos a conocer las actividades que se han llevado a cabo durante todo el año 2.019, resultados y grado de participación de la población y personal afín a la Asociación, con la sensación del deber cumplido y la ilusión de que en ejercicios venideros se pueda superar, sobre todo con la participación cada día de más personas involucradas en la Asociación.

Utrera, diciembre de 2.019