

Asociación de Fibromialgia  
Arco de la Villa Utrera

MEMORIA 2.018

## SUMARIO

### Página

2	Sumario.
3	Elecciones Junta Directiva.
5	Talleres de Patchwort, Punto, Manualidades.
7	Rastrillo solidario.
9	Terapias de Grupo.
14	Prensa, Radio, Tv.
16	Día Internacional de la Fibromialgia.
21	Asamblea General LIRA.
23	Balneario Terapia Lanjarón.
27	Viaje a Granada/Montefrío.
32	Viaje a Cádiz.
34	Convivencias en Matalascañas.
39	Otras Actividades.
42	Viaje a la Sierra de Aracena.
44	Información Actividades y Asistencias.
45	Cuentas de la Asociación 2.018.
46	Cuadro de Participación

### **ELECCIONES JUNTA DIRECTIVA.**

De acuerdo con lo establecido en los Estatutos de la Asociación, se convocan elecciones para el nombramiento de la nueva junta directiva. Cumpliendo con los plazos establecidos en los mismos, se llevaron a cabo el día 7 de marzo de 2.018 habiéndose presentado una sola lista, se procedió a la votación en la que participaron treinta y dos socias/os dando un resultado final de:

- Nº Asistentes: treinta y dos (32)
- Votos a favor: treinta y dos (32)
- Votos en contra: cero (0)
- Abstenciones: cero (0)
- Votos nulos: cero (0)

Con el resultado obtenido, queda formada la Junta Directiva por las siguientes socias:

<b>Presidenta</b>	<b>Victoria Fernández Rodríguez</b>
<b>Vicepresidenta</b>	<b>M<sup>a</sup> Carmen Sánchez Gívica</b>
<b>Secretaria</b>	<b>M<sup>a</sup> Josefa Mulero Moguer</b>
<b>Tesorera</b>	<b>Consolación Mulero Moguer</b>
<b>Vocal</b>	<b>M<sup>a</sup> Dolores Ortega Rodríguez</b>
<b>Vocal</b>	<b>Rosario Triguero Crespillo</b>



Junta Directiva elegida en las elecciones celebradas el día 7 de marzo 2.018.  
De izquierda a derecha: Rosario, M<sup>a</sup> Pepa, Conso, Victoria, M<sup>a</sup> Dolores, Mamen.

Una vez tomada posesión la nueva Junta Directiva, y no habiendo variación en los objetivos marcados por la anterior Directiva, ya que no se han producido bajas de las integrantes en la misma, si bien, se han incorporado dos nuevas vocales estas están de acuerdo con los planteamientos y actuación planificada para este año.

Por lo tanto, acuerdan Seguir la línea establecida por la anterior Junta Directiva de la Asociación en años anteriores ya que los resultados en cuanto a participación y sobre todo en la incorporación de nuevas socias/os nos indican que esta es la línea a seguir.

## **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.

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018



Taller de punto y ganchillo



Uno de los puntos de información organizados durante este año



**ORGANIZA**

**RASTRILLO  
SOLIDARIO**

**EN LA SEDE DE LA ASOCIACIÓN  
PLAZA DE LOS RIOS ESPACIO SOCIOCULTURAL  
LA FONTANILLA**

**22, 23 y 24 FEBRERO**  
JUEVES VIERNES SABADO



Excmo. Ayuntamiento  
**UTRERA**  
Área de la Mujer



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



**ILUSTRELUS**  
AGENCIA GRÁFICA

## RASTRILLO SOLIDARIO



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 y febrero 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 Carmen Andrade Rodríguez Colegiada AN07580 Psicóloga y 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.

## **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
- drogodependencias y consumo de alcohol

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 pequeñas 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 2018. 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.



Conso Mulero, Victoria Fernández y Mamen Sánchez.

La revista Hablemos de Utrera, publicó una entrevista sobre la Asociación en la que se pone de manifiesto las inquietudes, las necesidades más urgentes, los servicios y actividades que se llevan a cabo durante todo el año.

## Asociación Arco de la Villa, un gran apoyo para los afectados de fibromialgia

Texto y fotos: Pilar Velázquez

La fibromialgia es una enfermedad que fue reconocida en 1982 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diversas organizaciones médicas internacionales como una patología de naturaleza no articular, que se caracteriza por un cuadro de dolor muscular espontáneo crónico y generalizado de origen desconocido, así que existen otras patologías o alteraciones que lo explican.

La enfermedad afecta entre el 3,7 y al 2% de la población y afecta mayormente a las mujeres. Como en la case más frecuente de dolor artro muscular generalizado y crónico, genera un estado ánimo negativo que afecta de forma gradual a todas las áreas de desempeño de la persona, incluyendo la laboral, la social y familiar.

Los síntomas principales de esta dolencia son el dolor localizado en la zona lumbar, cervical, hombros y muñecas, el agotamiento a fatiga crónica severa, trastorno del sueño, síndrome del colon irritable, síndrome de rango limitado, rigidez del cuerpo (generalmente matutina), náuseas, malestar abdominal, parálisis, entumecimiento y mareos. Además el 50% sufre cuadros como ansiedad o depresión, y trastornos cognitivos como dificultad para concentrarse o retener información.

Al inicio de una enfermedad crónica y progresiva no tiene tratamiento curativo pero se ha demostrado que la realización de actividades tales como la musculoterapia, la terapia cognitivo-conductual, el ejercicio aeróbico y la danza terapia son muy efectivas. Precisamente en esta línea, trabaja desde hace más de diez años la asociación utrerana Arco de la Villa, sus principales objetivos son colaborar en la defensa de los derechos de aquellas personas que sufren esta enfermedad y que a veces se encuentran a la sombra de ella. En este número tenemos la suerte de conocer al trabajo que realizan en su día a día.

**MDU: ¿Cómo y cuándo se creó la Asociación de Fibromialgia de UTRERA "ARCO DE LA VILLA"?**

La Asociación se creó el día 19 de mayo de 2002 y sus estatutos fueron aprobados el 23 de noviembre de 2004.

**MDU: ¿Cómo fueron los primeros pasos?**

Fueron difíciles, como cualquier otra Asociación en proceso de hacer que se oiga de la nada sin medios y sin financiación económica.

**MDU: ¿Cuáles son los principales objetivos de vuestra asociación?**

Escuchar e informar a las personas y a los familiares

afectados por esta enfermedad.

**MDU: ¿Con cuántas familias cuenta en la actualidad?**

La asociación cuenta con más de 450 familias que en su día se apuntaron a la misma, si bien actualmente que realizan y participan en las actividades de la asociación contamos con algo más de cinco familias.



**MDU: ¿En qué consiste esta enfermedad?**

Actualmente se desconoce la causa, aunque se han encontrado alteraciones genéticas, neurofisiológicas, psicológicas y en los sistemas gustativo, auditivo, entérico e inmunológico que producen una alteración de la percepción y de la modulación del dolor.

**MDU: ¿Cómo es el día a día de una persona que padece esta enfermedad?**

Dolor generalizado en el aparato locomotor, fatiga intensa, alteraciones del sueño, hormigueos y zumbidos en extremidades, depresión, ansiedad, rigidez matutina, síndrome de piernas inquietas, migraña.

**MDU: ¿Cómo de importante es su diagnóstico precoz?**

El diagnóstico es principalmente clínico, no existiendo ninguna prueba específica que pueda determinar la existencia de la enfermedad.

**MDU: ¿Es esta enfermedad la gran desconocida?**

Al desconocer la causa, nos encontramos incluso con familiares que no la reconocen la dolencia.

**MDU: En lo referente a las políticas sociales, ¿qué opinión tendrían de ellas? ¿Pensáis que se está haciendo el suficiente tiempo y dinero en la investigación de la fibromialgia?**

No sabe duda de que poco a poco se está haciendo en el tema, pero creemos que ante la gran cantidad de personas afectadas por la misma, en lo se da la importancia que tiene en su destino el tiempo y los medios económicos necesarios para avanzar en las investigaciones.



**MDU: ¿Hay suficiente cohesión social alrededor de esta enfermedad?**

No, falta mucha información y sobre todo formación para las personas que conviven con los afectados y que sufren los efectos de la enfermedad.

**MDU: ¿La familia juega un papel importante a la hora de asumir el padecimiento de esta enfermedad?**

La realidad imprescindible es la aceptación, ya que esta enfermedad al no presentar síntomas visibles no es fácil de entender.

**MDU: ¿Qué instrumentos se le pueden dar a la familia para tener el camino más fácil?**

Información, información y más información.

**MDU: Vuestra asociación suele organizar algunas charlas, conferencias o reuniones. ¿Cuáles están en marcha y cuáles tendrán lugar próximamente? ¿Qué objetivos tienen?**

En nuestra asociación continuamente se organizan charlas, conferencias, conferencias o talleres a familiares. Próximamente en abril tenemos previsto asistir a unas conferencias en el balneario de Lanzarote y durante la semana del 7 al 13 de mayo celebramos el V día internacional de la fibromialgia con bastantes actividades. Además tenemos actividades como yoga y pilates dos días a la semana.

El principal objetivo que perseguimos es ofrecer información a los afectados y a los familiares, mejorar su calidad de vida y aumentar su bienestar.

**MDU: ¿Con qué apoyo cuenta vuestra asociación?**

Nuestra asociación cuenta con la colaboración que da el Ayuntamiento de Utrera previo presentación de proyectos y justificación de haberlo llevado a cabo durante el plazo previsto.

Hace tres años la Cáceres realizó una donación, que nos ha permitido hacer frente a las deudas contractadas y retomar actividades y servicios que se habían tenido que dejar de prestar por falta de medios económicos y apoyo físico en donde tener la sede.

**MDU: ¿Todas las personas que tienen esta enfermedad tienen los mismos síntomas, en general?**

No, hay muchos síntomas que definen esta enfermedad, pero esto no quiere decir que todos los afectados los sufran en su totalidad ni mucho menos en el mismo grado.

**MDU: ¿Cómo la medicina española enfrenta actualmente a la fibromialgia para combatir esta enfermedad?**

Se está avanzando en el tema pero creemos que requieren estudios para informados.

**MDU: ¿El sistema de fibromialgia sufre en silencio en esta sociedad?**

Cada día y gracias al trabajo que se lleva a cabo en los centros de salud, los medios de comunicación y sobre todo las asociaciones, los enfermos se encuentran más atendidos, si bien hay mucho camino por recorrer para que deje de ser una enfermedad desconocida y poco aceptada socialmente.

**MDU: ¿Qué papel juega la aceptación en esta enfermedad?**

A nivel familiar, el apoyo hecho de sentirse apoyado por su entorno más próximo ya es un gran apoyo para los afectados.

**MDU: ¿Qué consejo le daría a alguien que acaba de recibir un diagnóstico de fibromialgia?**

Le diría que no es la única persona que lo padece, que es posible mejorar su enfermedad y aprender a convivir con ella, informarse de los recursos disponibles y participar en actividades que pueda encontrar entre otros sitios en asociaciones como la nuestra.

**MDU: Es recomendable y beneficioso practicar ejercicio moderado si padeces esta enfermedad?**

Además del tratamiento médico, conviene realizar ejercicio físico adecuado, aprender a relajarse y mantener una buena alimentación e higiene del sueño.

**MDU: Por último, ¿qué necesidad más básica tiene vuestra asociación hoy en día?**

Actualmente nos encontramos en un local facilitado por el Ayuntamiento de Utrera, pero es pequeño y no nos permite ofrecer a los usuarios todos los servicios que queremos. ■

Reportaje publicado por la revista Hablemos de Utrera en el nº 49 Marzo de este año



**9 Mayo · 18:00h.**

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

**APERTURA ACTO  
SANDRA GÓMEZ CARO**  
DELEGADA PARTICIPACIÓN CIUDADANA

**PONENTES  
DR. JUAN CARLOS MORAL PENTEÑO**  
TRAUMATÓLOGO CHARE

**FRAN ORTEGA GALINDO**  
COACH INTEGRAL LIDERAZGO CONSCIENTE

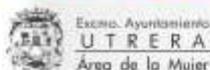
**CONCHA TAGUA CARRETERO**  
LAS REDES DE APOYO MUTUO Y LA FAMILIA

**SUSANA LÓPEZ COLCHÓN  
ROCÍO LUCERNILLA**  
OSTEÓPATAS

**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**

**12MAYO**  
DÍA INTERNACIONAL  
FIBROMIALGIA



## 7 AL 13 DE MAYO ACTIVIDADES DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROMIOALGIA

Durante la semana del 7 al 13 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 9 y 10 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.



Ponentes de la mesa.

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 2.018



Ponentes e Integrantes de la Mesa.

Dr. Juan Carlos Moral, Sandra Gómez, Consolación Mulero, Concha Tagua, Fran Ortega,  
Victoria Fernández, Susana López, Rocío Lucernilla.



Aspecto de la sala durante una de las ponencias.

Sandra Gómez Caro, tuvo a bien acompañarnos y 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, en el acto de apertura se nos hizo entrega de un azulejo conmemorativo en nombre de la Corporación en reconocimiento a las labores sociales llevadas a cabo desde la Asociación que fue recogido por nuestra presidenta, agradeciendo la distinción con que nos honra y nos da ánimos para continuar.

El Dr. Juan Carlos Moral Pinteño, 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.

Fran Ortega, expuso su forma de entender y aceptar la fibromialgia, invitando a todos los presentes a realizar una sección de autocontrol de nuestro cuerpo y sensaciones, al que se sumaron todos los asistentes incluida la mesa de ponencias, varias de las asistentes invitadas por Fran, tomaron la palabra para exponer sus sensaciones y experiencia personal, el resultado fue muy satisfactorio y aplaudido una vez finalizado.

Concha Tagua, ha sido invitada nuevamente este año ya que su intervención el Día Internacional de la Fibromialgia de año pasado fue sumamente interesante y como siempre, ¡dispuesta a colaborar! a título personal, o como Técnica de Área de la Mujer del Ayuntamiento de Utrera, informo y asesoró a las asistentes a la conferencia sobre la Redes de apoyo mutuo y la familia, servicios que este Ayuntamiento dispone y ofrece a la población.

Como cada año nos acompañaron las Osteópatas Susana López y Rocío Lucernilla que tuvieron a bien realizar un taller de estiramiento indicado para nuestra patología, el taller fue seguido con mucha atención por todos los asistentes.

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.



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

Durante la tarde del día 9 de mayo de 18 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.

**27/28/29/ abril Asamblea LIRA en Lanjarón (Granada)**



Asistentes a la Asamblea General de LIRA 2.018



Compañeros de otras Asociaciones en la Asamblea de LIRA 2.018

Presidenta y Tesorera de nuestra Asociación junto a representantes de otras asociaciones que forman parte de la LIRA, en el XVI encuentro asociativo de LIRA en que se celebró la Asamblea anual en Lanjarón.



Se realizaron varios talleres, entre los que cabe destacar “Como Agua de Mayo”. También visitamos El Museo de la Miel, Costumbres Populares, varias fuentes y nacimientos de agua y los más valientes se atrevieron a realizar una ruta a pie por el parque y el castillo.



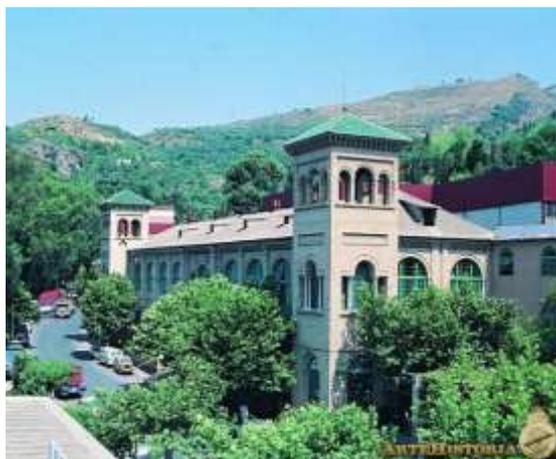
Mirador en el Castillo de Lanjarón



Fuente dentro del balneario



Panorámica de Lanjarón



Balneario de Lanjarón

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018



Grupo asistentes a Lanjarón realizando ejercicios



Este año la asistencia al balneario ha sido superada a la de años anteriores



## FIN DE SEMANA BALNEARIO DE LANJARÓN (GRANADA)

**27,28 Y 29  
DE ABRIL**

ESTANCIA Y MEDIA PENSIÓN

ENTRADA 27 ABRIL

**A PARTIR 12:00H**

SALIDA 29 ABRIL

**DESPUÉS DEL DESAYUNO**

DESPLAZAMIENTO NO INCLUIDO

- SERVICIO MÉDICO ESPECIALIZADO
- BAÑO DINÁMICO
- DUCHA CIRCULAR CON MASAJE DE CHORRO
- BAÑO DE VAPOR
- PASILLO CANTOS RADADOS
- SERVICIO DE ALBORNOZ

**SOCIOS 90 EUROS | NO SOCIOS 115 EUROS**

RESERVAS EN LA SEDE DE LA ASOCIACIÓN  
PLAZA DE LOS RIOS (MIÉRCOLES DE 17:00 A 19:00)

**RESERVAS: 681 355 473**



### **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.

### **Piscina Termal**



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

VIAJE A  
**GRANADA**

VISITA:  
**CRIPTA DE FRAY LEOPOLDO**

VISITA:  
**MONTEFRIO**

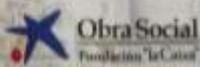
**SÁBADO**  
**26 DE MAYO**

SALIDA A LAS  
**7:00 HORAS**  
PARADA MERCADONA  
**21:00 HORAS**  
REGRESO APROXIMADO

**APORTACIÓN** | Includo en la Aportación:  
**20** EUROS | Autocar  
Almuerzo  
Tren Turístico

**RESERVAS: 681 355 473**

 Ayuntamiento UTRERA  
Políticas Sociales

 Obra Social  
Fundación 'La Caixa'

 SUDITHALUD

**26 de Mayo Viaje cultural y de convivencia a Granada y Montefrío.**



Parte del nutrido grupo del viaje a Granada en los jardines del Triunfo



Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018

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 60 plazas y quedaron muchas personas con ganas de acompañarnos, este año nos desplazamos a Granada en donde visitamos la Cripta de Fray Leopoldo, Jardines del Triunfo, Plaza del Carmen, Alcaicería, Catedral, Gran Vía, entre los lugares más emblemáticos de la ciudad,

En el descanso a medio día se hizo una asamblea, en donde cada persona interesada participó en la sobremesa exponiendo sus experiencias, inquietudes y relación con los familiares más allegados.



Posteriormente realizamos una visita turística en tren turístico por los miradores y sitios emblemáticos de Montefrío, visitamos el Convento de San Antonio, Iglesia de la Encarnación con su imponente cúpula circular, Museo del Olivo con cata de aceite de la Cooperativa San Francisco de Asís, en donde nos informaron que cuenta con más de 1.900 socios y es una de las Almazaras con mayor capacidad de Andalucía, contando en la actualidad con dieciséis líneas de sistema continuo ecológico que confieren una capacidad de molturación que puede superar el millón de kilos de aceituna diarios.



Visita turística en tren por los miradores de Montefrío



Viendo el documental en el Museo del Olivo

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018



De regreso, después de un gran día en Granada y Montefrío



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

ORGANIZA DÍA DE  
CONVIVENCIAS EN

**CÁDIZ**

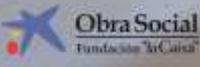
PLAYA DE LA VICTORIA

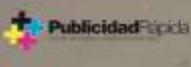
**SÁBADO 30 JUNIO**

**SALIDA: 9:45 - SALESIANOS**  
**10:00 - MERCADONA**

**REGRESO: 19:00**

 Ayuntamiento  
**UTRERA**  
Área de la Mujer

 Obra Social  
Fundación 'la Caixa'

 Publicidad Pápida

**APORTACIÓN SOCIO: 10€ / NO SOCIO: 12€ RESERVAS: 681 355 473**

**30 Junio día de convivencia con familiares en Cádiz.**



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





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

DÍAS DE CONVIVENCIAS  
CON FAMILIARES

**MATALASCAÑAS**

AQUAGIM · YOGA · CONFERENCIAS

**28-29-30** | SALIDA A LAS  
**DE SEPTIEMBRE** | **10:30 HORAS**  
SUPERSOL



 Excmo. Ayuntamiento  
**UTRERA**  
AYUNTAMIENTO DE UTRERA

 Excmo. Ayuntamiento  
**UTRERA**  
Área de la Mujer

 **Obra Social**  
Fundación 'la Caixa'

 **Publicidad Rápida**

**RESERVAS: 681 355 473 · Aportación: 112 €/Persona con BUS Ida y Vuelta  
o 100 €/Persona sin BUS**

### **28/29/30 setiembre convivencias con enfermos y familiares.**

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 y los familiares también pudieron exponer sus puntos de vista, nos acompañó la psicóloga Ana Vázquez Valero, que nos orientó y ayudo 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 96, motivo por el cual continuaremos invitándoles a que nos acompañen y que compartan sus experiencias entre todas/os.

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





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.



Otra de las actividades programadas, sesiones de yoga

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018



Algunos de los familiares que nos acompañaron durante estos días de convivencias



Varios de los asistentes visitaron el Parque Nacional de Doñana

### **Otras actividades y asistencias.**

Nuestra Presidenta asistió en representación de la Asociación a la convocatoria de la Mesa de Salud que se celebró en el centro de Salud Utrera Sur, celebrado en la Biblioteca del Centro de Salud Virgen de Consolación.

VI ENCUENTRO MUJERES Y SALUD Durante la jornada se realizaron actividades como gimnasia en el parque, una caminata, talleres de yoga, actividad final de movimiento creativo.

El día 8 de marzo asistimos a los actos celebrados en el parque de V Centenario con motivo de recaudar fondos para la Fundación Vicente Ferrer.

Asistimos al curso organizado en la Delegación de Participación, en donde se trató como ofrecer información para la justificación de subvenciones.

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.

Hemos firmado un acuerdo de colaboración con la Asociación Unión Musical de Utrera en concepto de colaborador en el proyecto “Fomento de la música instrumental” que se llevo a cabo durante el tercer domingo de noviembre de 2.018 en las inmediaciones de nuestra sede en la barriada de la Fontanilla.





Monitores del Club de Padel Molino Hondo durante su exposición

Monitores del Club Molino Hondo (Club de Padel Almazara) relizaron un taller en nuestra sede sobre alimentación sana, al finalizar el acto nos invitaron a ver sus instalaciones y una vez funalizada la visita, por parte de la Directiva del Club nos ofrecieron un desayuno corriendo por cuenta del Club.



Nuestras representantes asistieron a la obra de teatro ofrecido por miembros de la Asociación apdis

### **Talleres de autoestima**

Durante los meses de octubre, noviembre y diciembre se han llevado a cabo los talleres de autoestima impartidos por la psicologa Ana Vazquez Valero, en donde han participado un grupo bastante significativo.

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018



La Psicóloga Ana Vazquez, en plena actividad durante una de las sesiones de autoestima

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018

Durante el día seis de noviembre y organizado por LIRA varias personas de nuestra Asociación realizaron una visita guiada en la Iglesia de la Magdalena de Sevilla.

El sábado tres de Noviembre se llevó a cabo otra jornada de convivencias con nuestros familiares, visitamos la sierra de Aracena y participamos en una jornada micológica.



Con las lluvias, se prevé una buena temporada de setas, buena mano de niscalos



Representantes de la Caixa y del Ayuntamiento, junto con miembros de las diferentes asociaciones de Utrera que han presentado proyectos a la Obra Social de La Caixa.

Debido a las campañas de captación y al fomento en la participación en las actividades llevadas a cabo por la Asociación en donde se ha dado entrada además de a los familiares, a la población en general, este año hemos tenido veintitrés altas nuevas.



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 para todo el año.

Yoga.

Talleres de manualidades.

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](http://WWW.fibromialgiautrera.com)

[info@fibromialgiautrera.com](mailto:info@fibromialgiautrera.com)

Las actividades de Yoga y Balneario terapia han sido financiadas en un con 1.256,68 € un 18,76% de un total de 6.697,43 €, por el Excmo. Ayuntamiento de Utrera a través de la Delegación de Salubridad Pública y Consumo.

Las actividades llevadas 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 1.280,00 € un 68,35 % de un total de 1.872,74 €.

Las actividades de Psicólogo, Quiro masaje y convivencias, ha sido financiado con 3.045,00 € un 42,52 % de un total de 7.160,50 €, por el Excmo. Ayuntamiento de Utrera a través de la Delegación de Bienestar Social.

La Obra Social de la Caixa nos ha donado un ordenador portátil y una impresora, pagando las facturas por importe de 2.000,00 € 87,83 % de un total de 2.277,15 €.

INGRESOS Y GASTOS EJERCICIO 2.018  
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA ARCO DE LA VILLA

**INGRESOS**

Subvenciones concedidas por Ayuntamiento de Utrera (5.581,68 €) 31 %

**Línea 3 Salubridad Pública y Consumo** (1.256,68 €)

Actividad 1 Yoga y Terapias de grupo	504,93 €
Actividad 2 Balneario terapia	751,75 €

**Línea 7 Participación Ciudadana** (1.280,00 €)

Actividad 1 Día Internacional Fibromialgia	1.280,00 €
--	------------

**Línea 12 Bienestar Social** (3.045,00 €)

Actividad 1 Psicólogo y Profesionales de la Medicina. . .	250,00 €
Actividad 2 Quiro Masaje, Pilates	1.800,00 €
Actividad 3 Talleres, Tertulias, Convivencias, Excursiones	995,00 €
Donación de La Caixa	2.000,00 €
Aportación mensual socias/os	1.550,00 €
Aportación Usuaris/os Conviv. Baln. Excur.	7.806,47 €
Otros Ingresos (sorteos, rastrillo, otros)	1.069,67 €

---

TOTAL INGRESOS 18.007,82 €

**GASTOS**

Compra de material y publicidad	3.264,06 €
Alquiler transportes	2.651,00 €
Alquiler locales asambleas	1.620,00 €
Servicios de profesionales	5.219,67 €
Balneario	2.975,94 €
Material informático	2.277,15 €

---

TOTAL GASTOS 18.007,82 €

Utrera, 31 diciembre 2018

Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica Arco de la Villa de Utrera  
Informe 2.018

**Número de participantes en las diferentes actividades 2.018**

Actividad	Línea	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Totales
Taller password	Asociación	11	12	11	14	14	14	0	0	14	16	11	8	125
Taller ganchillo	Asociación	8	8	11	10	10	8	0	0	7	14	11	10	97
Taller manualidades	Asociación	6	12	15	12	14	9	0	0	8	12	14	14	116
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	12	3	2	4	2	3	0	0	1	16	23	2	68
Balneario	Activ. 3/2	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	30
Día Inter. Fibromialgia	Activ. 7/1	0	0	0	45	198	37	0	0	0	26	33	0	339
Psicóloga	activ. 12/1	2	5	5	7	4	6	2	4	4	16	23	12	90
Pilates	Activ. 12/2	12	24	28	28	27	22	0	0	18	28	27	22	236
Quiromasaje	Activ. 12/2	9	10	12	15	18	16	6	4	15	24	18	16	163
Convivencias	activ. 12/3	0	19	14	15	59	55	0	0	96	0	63	17	338
Varios (cursos, Lira, Apdis, otros)	Asociación	4	6	41	8	15	23	4	5	12	21	5	8	152
<b>Total participación 2.018</b>		<b>78</b>	<b>132</b>	<b>175</b>	<b>220</b>	<b>394</b>	<b>221</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>194</b>	<b>201</b>	<b>260</b>	<b>133</b>	<b>2.033</b>

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

Obra Social La Caixa (oficina San José).

Coherencia y Equilibrio (Fran Ortega).

CHARE de Utrera (Dr. Juan Carlos Moral Pinteño).

Ayuntamiento de Utrera Participación (Sandra Gómez Caro).

Ayuntamiento de Utrera Igualdad y Área de la Mujer (Concha Tagua Carretero).

Ayuntamiento de Utrera Bienestar Social.

Publicidad Rápida-Ilustrelus S.L.

Monitores Club Pádel Almazara.

Asociación Unión Musical de Utrera.

Ana Vázquez Valero.

Osteópatas, Susana López Colchón y Rocío Lucernilla.

Paco Cuesta Cano.

Continuando con 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 2.018, 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 2.018