



Seu Central: Plaça Comas 13-14, baixos – Tel. 93 321 46 54 - 08028 Barcelona

E-mail: acsfcem@acsfcem.org Web: www.acsfcem.org

Delegació Sarrià-Sant Gervasi: Centre Cívic Vil·la Florida, carrer Muntaner, 544.

Delegació Llavanes: Casal de Llavanes, Avinguda Montserrat, 57.

Butlletí setembre 2011 núm. 24

RECOMENÇAR EL PRESENT, ACONSEGUIR EL FUTUR

Benvolgudes sòcies, benvolguts socis,

La nova junta directiva de l'ACSFCEM va sortir elegida després de l'última assemblea extraordinària del mes de juliol i vam comprometre'ns a treballar per a la nostra associació i per a la malaltia, així com, de forma prioritària, per a retornar la nostra associació a una situació econòmica viable i sostenible en el temps. Com ja sabeu, són moments molt difícils. La crisi econòmica i la manca de subvencions públiques tampoc ens ajuden. Però nosaltres vam entendre que la lluita per reconeixent de la malaltia i l'ajuda a les persones afectades de la síndrome de fatiga crònica havia de continuar després de la trajectòria de la nostra associació. Es per això que parlem de "recomençar". El nostre desig és aprofitar les experiències de més d'onze anys, però treballar perquè l'ACSFCEM sigui més gran, més potent i pugui incidir més en la societat.

Ara ens toca una època de treball lent però sense parar. El nostre principal objectiu és continuar treballant per a la difusió de la malaltia, per fomentar i donar suport a la recerca de la mateixa i aconseguir una atenció i informació personalitzades per a millorar la qualitat de vida de totes les persones afectades per la SFC.

Després d'una anàlisi profunda, us oferim novament tallers, però amb un canvi de rumb, eminentment econòmic, ja que l'associació no pot sufragar el cost tal i com ho venia fent fins ara. Nosaltres, tanmateix, ens hem orientat a potenciar les relacions amb els metges, a incidir i demanar la col·laboració de les institucions públiques, a divulgar la nostra malaltia, a buscar col·laboracions amb altres associacions i, fonamentalment, a insistir pel reconeixement mèdic i social de la nostra malaltia. També, com hem vingut fent des de fa anys, vetllarem i recolzarem la persona malalta pel síndrome de fatiga crònica. Sabem que molt sovint està sola i desorientada, desinformada i desatesa. El grup de voluntàries de la nostra associació, del qual n'he format part, serà l'eix fonamental per traslladar la nostra informació a totes aquelles persones que, potser, encara no tenen un diagnòstic o que senten que la seva situació està molt complicada.

Esperem fer-ho bé, esperem aconseguir un futur molt millor.

Ana Haro Orozco
Presidenta i Junta directiva de l'ACSFCEM.

QUÈ DESTAQUEM?

Engegem el nou curs 2011-2012.
Tornen els tallers de l'ACSFCEM
amb una profunda reorientació.

Truca i informa't!



Vols ser voluntari/a de l'ACSFCEM?

El grup de voluntàries ajuden aquelles persones que tenen dubtes sobre la malaltia, que estan a casa soles patint-ne les conseqüències, que necessiten orientació mèdica o legal...

L'ACSFCEM i l'Associació de
Tai Chi Taoista d'Espanya
iniciem un projecte juntes.



ELS TALLERS DE L' ACSFCEM

REORGANITZACIÓ DELS TALLERS DE L'ASSOCIACIÓ

Comença el nou curs 2011-2012 i engegarem novament els tallers. Tal i com es va explicar en la passada assemblea del mes de juliol, la junta considerava que calia una anàlisi profunda per poder continuar amb els tallers pels nostres associats degut al cost dels mateixos i a la falta de subvencions públiques.

Després de valorar exhaustivament la viabilitat dels tallers en aquest moments i també la repercussió en els nostres socis, així com les seves opinions, hem considerat que, actualment, ens calia una reorganització per poder-los mantenir. Per tant, hem previst que l'ACSFCEM ha de ser una plataforma per aconseguir terapeutes que treballin amb nosaltres amb un cost reduït i així poder oferir-vos la possibilitat d'accedir a teràpies o activitats a un cost més ajustat del que una persona de forma individual hauria de pagar.

Considerem que els tallers han de ser eminentment terapèutics, però també hem valorat les propostes d'algunes sòcies per engegar tallers lúdico-terapèutics, com el de rummi-kub, que fomentin la socialització combinada amb el divertiment, mentre treballem la memòria o l'estratègia a nivells bàsics.

Esperem que entengueu aquest canvi de rumb, que arribin temps millors i, sobretot, desitgem que els tallers siguin del vostre interès.

Consideracions:

- **Els tallers tindran una durada trimestral. Un cop finalitzat el taller, es passarà una valoració a cada assistent de tal manera que serveixi per a valorar la seva continuïtat o no en el següent trimestre.**
- **El cost del taller es repartirà entre els socis que assisteixin al taller.**
- **Hi haurà un mínim de persones per poder fer el taller. Si, un cop apuntades les persones interessades, no s'arriba a aquest número d'assistents, es cancel·larà el taller.**
- **Si, un cop iniciat el taller, la persona apuntada ha de donar-se de baixa, no es podrà retornar l'import del mes en curs.**

TALLER D'ABORDATGE PSICOSOCIAL

Cada sessió té una durada d'hora i mitja. El taller està format per 10 sessions. El mínim de participants per dur-lo a terme és de 6 i el màxim és de 8. El cost aproximat del taller és de 58€/trimestre (6 assistents) o 43€/trimestre (8 assistents).

El taller d'abordatge psicosocial a la SFC és un dels tallers terapèutics que formen part de l'eix vertebral de l'ajuda al malalt i que l'ACSFCEM porta fent des dels seus inicis. És un taller eminentment terapèutic, l'objectiu del qual és ajudar el malalt a l'acceptació i adaptació de la malaltia. Aquest taller treballa a partir de la teràpia de grup i de compartir experiències entre les persones afectades. És una activitat indicada per a tots aquells socis que acaben de saber que pateixen la síndrome de fatiga crònica i també per a aquells que estan duent a terme un procés d'adaptació a la malaltia. Amb l'ajuda d'un psicòleg especialitzat, el grup comparteix vivències i ajuda a descobrir nous recursos per afrontar la nova situació, enfortir l'autoestima, augmentar la confiança i millorar la dignitat personal. El terapeuta actua com a gestor del canvi i com a orientador.

TALLER DE SOFROLOGIA

Cada sessió té una durada d'hora i mitja. El taller està format per 10 sessions. El mínim de participants per dur-lo a terme és de 8 i el màxim és de 10. El cost del taller és de 72€/trimestre (8 assistents) o 58€ (10 assistents).

La sofrologia és una ciència que estudia la consciència i els valors existencials de l'ésser humà. El taller de sofrologia té per objectiu ajudar la persona afectada de la síndrome de fatiga crònica, oferint-li tècniques psicofísiques perquè aprengui noves estratègies per relaxar-se, respirar correctament i ampliar la seva consciència corporal, mental, emocional i espiritual. La finalitat del taller és adaptar totes aquestes tècniques a la vida diària del malalt i millorar-li la qualitat de vida. El taller treballa en grup els pensaments positius, les emocions, la respiració, el descans, l'energia vital, l'atenció, la concentració i la memòria.

La terapeuta d'aquest taller ofereix una primera classe gratuïta per a aquells socis que desitgin conèixer la sofrologia i decidir si els interessa el taller.



TALLER DE MICROGIMNÀSTICA

Cada sessió té una durada d'hora i mitja. El taller està format per 10 sessions. El mínim de participants per dur-lo a terme és de 8 i el màxim és de 10. El cost del taller és de 58€/trimestre (8 assistents) o 46€ (10 assistents).

La microgimnàstica és una teràpia a partir de postures molt estudiades (micro-moviments) i senzilles que, conjuntament amb la respiració, provoquen que es dirigeixi l'atenció de forma conscient cap a l'interior del cos. La pràctica d'aquesta teràpia proporciona flexibilitat i ajuda a tenir un to adequat a les diferents estructures musculars i articulars, disminuint les tensions i restablint la vitalitat en el nostre organisme. La microgimnàstica és l'altre eix fonamental de les teràpies que durant anys s'han dut a terme a l'ACSFCEM, ja que ens ofereix la possibilitat de revisar els nostres hàbits diaris i aprendre a canviar aquells que ens són tant perjudicials. La finalitat és retornar a l'organisme l'harmonia original per a sentir-nos bé en el nostre dia a dia.



TALLER DE MEDITACIÓ

Cada sessió té una durada d'hora i mitja. El taller està format per 10 sessions. El mínim de participants per dur-lo a terme és de 6 i el màxim és de 10. El cost del taller és de 48€/trimestre (6 assistents) o 29€ (10 assistents).

Per descobrir un món de teràpies naturals i per a conèixer la meditació Zen, el taller de meditació s'ofereix un cop per setmana. Cada sessió ajudarà a aprendre a meditar treballant amb la respiració (per aprendre a equilibrar-nos amb la respiració saludable), la meditació en silenci i amb so (aprendre a trobar el silenci enmig del soroll), la meditació corporal (escoltar el nostre cos), la visualització (detectar les imatges de l'inconscient que ens ajuden a conèixer-nos), el control de l'angoixa, les sensacions corporals, la meditació en la vida quotidiana, etc. Tot això de la mà d'en Marc, psicòleg especialitzat en teràpies naturals i en Meditació Zen.



ELS TALLERS LÚDICO-TERAPÈUTICS

GRATUÏT XERRADES -COL-LOQUI



Totes les xerrades seran els dimecres a la Seu Central de l'ACSFCEM de 17:00-18:00h.
 Calendari: 19 d'octubre, 16 de novembre i 14 de desembre.

Un cop al mes farem una xerrada de la mà d'una sòcia i malalta de la síndrome de fatiga crònica sota el títol **"Acceptació del present: ser feliç a pesar de la nova situació"**. Aquesta sòcia fa 20 anys que està diagnosticada de SFC i aportarà, de forma voluntària, la seva experiència en com acceptar i adaptar-nos a la nostra malaltia. Aquestes xerrades s'organitzaran en 20 minuts d'exposició i un col·loqui posterior per part dels assistents.

S'abordarà el tema del pensament i de les eines mentals per arribar a l'acceptació de la malaltia i a una situació d'equilibri.

Serà un espai obert per a totes les persones afectades.

GRATUÏT

TALLER DE MANUALITATS

Cada sessió té una durada de dues hores. El taller està format per 10 sessions. El mínim de participants per dur-lo a terme és de 4 i el màxim és de 10. És un taller gratuït per als socis de l'ACSFCEM. En la primera sessió es farà un pla de treball per les 10 sessions. El material corre a càrrec del soci.

Com a novetat i després de valorar les propostes de les sòcies, hem considerat oportú iniciar aquest taller lúdic-terapèutic. Les activitats que es duran a terme preveuen poden ser fetes sempre asseguts/des en una cadira o al sofà i no comporten fatiga. No es farà cap activitat amb productes químics o materials que puguin provocar malestar a les persones que hi participin. Hem pensat en activitats amb un petit exercici a les mans o a la memòria i que ens ajudin a relaxar-nos, a distreure'ns, a passar-ho bé, a socialitzar-nos, a parlar de la nostra malaltia, si ens ve de gust, o a no fer-ho. De la mà d'una sòcia i voluntària ens trobarem tots els dijous a la nostra seu.

Vols fer-te una bufanda per passar l'hivern sense mal de coll?



GRATUÏT

GRUP DE CAMINADES

Cada dimarts pots iniciar un petit viatge per la teva ciutat. Suma't al grup de les caminades. Gaudirem de l'aire fresc de la nostra ciutat i descobrirem petits racons. Tot, al nostre ritme.

Caminar ens va bé, ja ho diuen els nostres metges, però cal adaptar-ho al nostre ritme i al nostre horari. És per això que engegarem aquest taller de caminades adaptat a les persones que pateixen SFC. Aquesta proposta ens va arribar directament d'un grup de sòcies a les quals els agrada caminar, descobrir la nostra ciutat i gaudir dels jardins, compartint una petita estona.

Les caminades es programaran en grup i atenent a les necessitats de temps i distància considerades òptimes per a les malaltes de SFC.

La primera reunió informativa serà el dimarts dia 4 d'octubre, a les 10.30, a l'associació.

Et ve de gust descobrir el Parc de l'Oreneta caminant al teu ritme?

Només et cal un calçat còmode i voler gaudir d'una estona per a tu.



GRATUÏT

TALLER DE RUMMI-KUP

Cada sessió té una durada d'aproximadament 2 hores. El mínim de participants per dur-lo a terme és de 2 i no hi ha una màxim. Es dividiran les persones en grups de 4. És un taller gratuït per als socis de l'ACSFCEM.

El Rummi és un joc que ja té més de 50 anys i que ha estat considerat un dels millors jocs de taula. Es juga amb fitxes de colors numerades de l'1 al 13. Es pot jugar a partir de 2 jugadors, els quals han d'anar formant escales o tríos de manera que no es repeteixin les combinacions de números i colors. És un joc fàcil, però que requereix de concentració i estratègia a nivells bàsics. Considerem que pot ajudar-nos com a gimnàstica mental a un nivell còmode per a la nostra ment.

Només cal que vinguis amb ganes de passar-t'ho bé, d'estar una estona acompanyada

i de **fer treballar una mica el cap, sense estressar-te!**



HORARI	TALLERS I ACTIVITATS				
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.30-11.00					
11.00-11.30		CAMINADES 10.30-12.00 Seu Central ACSFCEM			
11.30-12.00				ATENCIÓ AL MALALT	MANUALITATS 11.00-13.00 Seu Central ACSFCEM
12.00-12.30	ABORDATGE PSICOSOCIAL 12.00-13.30 Seu Central ACSFCEM		MEDITACIÓ 12.00-13.15 Seu Central ACSFCEM		
12.30-13.00					
13.00-13.30					
13.30-14.00					
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30	ATENCIÓ AL MALALT	SOFROLOGIA 17.30-18.00 Seu Central ACSFCEM	XERRADA-COL-LOQUI "ACCEPTACIÓ DEL PRESENT" 17.00-18.00 Seu Central ACSFCEM	MICROGIMNÀSTICA 17.00-18.30 Centre Cívic Can Déu	RUMMI-KUP 17.00-19.00 Seu Central ACSFCEM
17.30-18.00			ATENCIÓ AL MALALT		
18.00-18.30					
18.30-19.00					
19.00-19.30					



Pots inscriure't als tallers durant la setmana del **26 al 30 de setembre** trucant a l'associació o enviant un mail a: acsfcem@acsfcem.org
NOMÉS CAL EL TEU NOM, EL TALLER QUE T'INTERESSA I UN NÚMERO DE TELÈFON.

De seguida ens posarem en contacte amb tu i et confirmarem la inscripció.

ELS TALLERS COMENÇARAN LA SETMANA DEL 3 D'OCTUBRE I ACABARAN LA SETMANA DEL 19 DE DESEMBRE.

COL-LABORACIÓ AMB L'ASSOCIACIÓ DE TAI CHI TAOISTA D'ESPANYA

Els beneficis del Tai Chi per a la salut són molt nombrosos. La medicina convencional mostra cada cop més el seu reconeixement envers aquesta pràctica. Centenars de persones han descobert en els suaus moviments del Tai Chi Taoista una teràpia eficaç per a una àmplia gamma de problemes de la salut.

Els metges especialistes en la SFC també ens aconsellen aquesta activitat.

Per tot això, hem iniciat una col·laboració amb l'associació de Tai Chi Taoista d'Espanya.

Els trobaràs al **carrer Papin núm. 35 de Barcelona** (molt a prop de la Seu Central de l'ACSFCEM).



L'associació de Tai Chi Taoista té centres a diferents barris de Barcelona, a ciutats de Catalunya i arreu d'Espanya. A qualsevol dels seus centres, només presentant el carnet de l'ACSFCEM, podràs gaudir de la quota de col·laboració amb la nostra associació, que té un **35% de descompte**.

Quota mensual soci ACSFCM: 16 euros/mes
(* Matricula de 20 euros.

Per tal de conèixer els centres on pots accedir i els horaris consulta www.taoist.org

o truca a la Seu Central de Catalunya: 93.284.04.91.



Només cal presentar el carnet de l'ACSFCEM i t'explicaran els avantatges de ser soci/a.

NOSALTRES

L'ACSFCEM té un grup de voluntàries molt arrelat i amb una gran voluntat de servir i donar. Totes diuen que se senten bé després de poder ajudar d'altres persones malaltes d'SFC i a totes els compensa. La síndrome de fatiga crònica és una malaltia que es viu amb molta solitud. Les anades i tornades al metge cercant el diagnòstic, els dubtes entorn a la malaltia i els seus tractaments, l'acceptació del diagnòstic, les temporades entre visita i visita a l'especialista, el procés judicial i els seus entrebancs, la necessitat de parlar i de compartir... Tot això es porta millor si darrera hi ha una persona que es troba en una situació com la teva o ja l'ha passada. Amb el voluntariat de l'ACSFCEM et retrobes, et sens útil, et sens satisfet, t'alegres. I tot això perquè ajudant algú com tu t'ajudes també a tu. Si tens voluntat de compartir, si pots destinar una petita estona del teu temps per ajudar als altres:

Vine a formar part del Grup de Voluntàries de l'ACSFCEM!

L'ACSFCEM I TU US NECESSITEU!

Informa't de com pots ajudar econòmicament l'associació.

- Directament al núm. de compte: **2100-3210-61-2200382443**
- Trucant al 93 321 46 54
- Enviant un mail a: acsfcem@acsfcem.org



L'ACSFCEM també participa en un projecte social de la Banca Cívica on els seus clients poden fer una donació solidària anomenada **"tu elegeixes: tu decideixes"**.

Pots veure el nostre projecte a la pàgina web: <http://www.cajanavarra.es/ca/>

Amb el suport de:

