



GRUP IRIS

MEMÒRIA 2019

Usuari

Associació d'Empordaneses
Afectades de càncer de mama

INDEX

▪ Presentació entitat	3
▪ Qui som	6
▪ Objectius	7
▪ La nostra filosofia	8
▪ Àmbit general d'actuació	9
▪ Activitats portades a terme	10
▪ Impacte de participants a les activitats	31
▪ Donatius fets a altres entitats	42
▪ Subvencions i donatius rebuts	43
▪ Entitats oficials que ens donen suport	45
▪ Agraïments	46

On estem:

Associació d'Empordaneses Afectades de càncer de mama

Pi i Margall, 12, local 2 - 17600 Figueres (GIRONA)

Tel. 972918532 - 633055757

Facebook-Instagram: @grupiris

Web: www.grupiris.cat

Mail: contacte@grupiris.cat

Origens:

Després de diverses trobades entre una trentena de dones afectades de càncer de mama i de comprovar que la comarca no disposava de cap entitat que ens agrupés, vam decidir omplir el buit i crear una associació on donar abric a totes les dones que s'enfrontaven a la mateixa situació que nosaltres. Fins a aquell moment havíem estat desconnectades, però cada reunió que fèiem ens feia il·lusió i això també va contribuir a fer el pas.

Així doncs, Grup Iris, Associació d'empordaneses afectades de càncer de mama, neix de l'entusiasme malgrat el diagnòstic i, sobretot, de la il·lusió per cobrir les necessitats emocionals i físiques que deriven d'aquesta malaltia.

Totes nosaltres vivim a la comarca de l'Alt Empordà i l'entitat que hem constituït no té cap ànim de lucre.

El nostre objectiu principal és ajudar, acollir, recolzar, aconsellar i, en la mesura que sigui possible, educar a les persones que s'enfronten al diagnòstic. D'aquesta manera es pal·lien notòriament els efectes de l'etzibada de la desagradable notícia.

Més enllà dels aspectes mèdics de la malaltia, percebem vital el suport que unes i altres ens podem donar per afrontar aquest nou repte que es convertirà en una llarga etapa. Les que ja sabem el que és, entenem important conscienciar a les persones sobre la importància de tenir uns bons hàbits saludables per prevenir o bé alleugerir la càrrega de la malaltia.

A dia d'avui, el càncer encara continua essent un tabú i molts no estan resolts, però cada vegada n'hi ha més que tenen bon pronòstic i pensem que la millor manera de desmitificar-lo és compartint la nostra experiència i organitzant actes com els que Grup Iris ofereix.

Davant del diagnòstic sorgeixen moltes preguntes i pors. És important assessorar-nos, tenir experts que ens ajudin a dissipar-les, que ens resolguin els dubtes i envoltar-nos de persones que ens puguin regalar la seva experiència positiva; perquè tot plegat ens dota de mecanismes que ens ajuden a adaptar-nos i a normalitzar la vivència.

I és aquí on és clau el nostre grup. el GRUP IRIS. Perquè la nostra essència és aquesta "donar-nos recolzament anímic les unes a les altres, acompanyant-lo de suport professional".

Cal tenir en compte l'impacte emocional que acompanya la malaltia. Sovint és imprescindible rebre ajut psicològic per millorar l'autoestima i el benestar perdut.

Moltes de nosaltres hem superat el càncer, d'altres estem en procés de superar-lo, però totes estem plenes de vida, perquè tenim il·lusió per viure-la. Per això el nostre projecte s'anomena: **"Treballant amb elles i per a elles"**.

Massa social:

A 31 de desembre de 2019, comptem amb un total de 170 socis.

74 persones afectades + 96 persones no afectades.

Totes elles paguen una quota anual i disposen d'un carnet que els acredita com a socis del Grup Iris.

Presentant aquest carnet a una sèrie de botigues i comerços de la comarca que col·laboren amb nosaltres i poden dels descomptes que molt amablement ens han ofert.

El nostre agraïment a tots ells, perquè també són una part importantíssima de la nostra massa social.

Formem part de:

- ✓ Registre d'entitats de Figueres.
- ✓ Registre d'entitats de la Generalitat de Catalunya
- ✓ Taula d'inclusió Consell Comarcal.
- ✓ Taula de dones ICD.
- ✓ FECEC.

Lídia Albert i Riera **PRESIDENTA**

Mercè Casals **SECRETÀRIA**

Anna Mari Buscató **TRESORERA**

Encarni Del Castillo **VOCAL**

Isabel Gazules **VOCAL**

Margarita Peláez **VOCAL**

Mari Carmen Cabrera **VOCAL**

Pepi Ruíz **VOCAL**

Sílvia Argüelles **VOCAL**

- ✓ Donar suport emocional a les persones afectades, compartint experiències des de l'inici de la diagnosi.
- ✓ Promoure estratègies proactives d'enfrontament del diagnòstic i del procediment de curació.
- ✓ Afavorir la participació al grup i l'autoajuda.
- ✓ Oferir els nostres serveis a tothom qui ho necessiti.
- ✓ Ser una associació referent a la Comarca per a aquelles dones afectades de càncer de mama.
- ✓ Fer acompanyament a visites tant d'oncologia com de cirurgia, proves, estades hospitalàries.
- ✓ Programar activitats periòdiques impartides per professionals (xerrades formatives, taules rodones, tallers, activitats físiques...).
- ✓ Dotar-nos, directament o indirectament de l'equipament necessari perquè les dones afectades de limfedema -bastant habitual en les dones mastectomitzades i amb buidament axil·lar-, puguin rebre el tractament necessari.
- ✓ Dotar-nos de professionals que col·laborin en millorar la salut de les persones afectades: psicòleg, terapeuta, fisioterapeuta, nutricionistes, etc..

La nostra filosofia

El Grup Iris neix del desig de poder compartir l'experiència adquirida durant el procés de tractament de la malaltia amb altres dones afectades, per poder afrontar aquesta llarga i dura etapa de la vida amb més força i confiança. Tot i ser una associació relativament jove ja la formem prop de 200 sòcies i socis, dels quals una setantena, som dones afectades.

Som un grup heterogeni d'edats compreses entre els 28 i els 70 anys, amb diferent pensament polític, interessos diversos i nivell d'estudis o d'integració en el mercat laboral també diferents. Però tenim un important nexu comú: sobreviure al càncer.

El nostre objectiu inicial és, d'una banda, donar suport anímic i afectiu a les persones que per primera vegada s'enfrontaven a aquesta lluita inesperada alleugerint els efectes emocionals del llarg procés que s'inicia quan els metges fan el diagnòstic i protocol·litzen les actuacions contra el càncer, i d'altra banda, establir un seguiment perquè el diagnòstic ens acompanyarà sempre més i la majoria continuarem lligades al procés de curació tant físicament com psicològicament.

Superar o no un càncer, t'obliga a aprendre a viure de nou, dia a dia i a controlar aquells aspectes més rutinaris del procés de curació com poden ser els efectes secundaris que, en ocasions, són més durs que la malaltia mateixa.

La nostra experiència personal ens ha fet arribar al convenciment de que "ningú t'entendrà tan bé com ho podrà fer una persona que ha passat per la teva mateixa situació".

Àmbit general d'actuació

- ✓ Recolzament i assistència psicològica amb teràpies de grup i individualitzada.
- ✓ Promoció de tallers de creixement personal (meditació, ioga, alimentació, manualitats, txi-kung, ballteràpia)
- ✓ Fomentar, mitjançant especialistes canvi d'hàbits tant a nivell nutricional com d'actituds, etc. Tallers mensuals.
- ✓ Promoure activitats culturals i sortides conjuntes com per exemple trobades amb altres entitats per col·laborar en xarxa.
- ✓ Donar-nos a conèixer a la població per arribar a tot arreu i d'aquesta manera ser accessibles a tothom qui s'inicia en aquest procés.
- ✓ Informacions i publicitats per xarxes socials; facebook (Grup Iris), web (www.grupiris.cat). També estem al twitter (@grupiris) i a Instagram (@GrupIris).
- ✓ Consolidar la cursa benèfica que ofereix anualment Grup Iris al mes de novembre, La cursa de la dona de Figueres.
- ✓ Donar continuïtat als actes del 19 d'octubre, Dia Internacional del Càncer de Mama, que ja es van iniciar l'any 2013.
- ✓ Gestionar convenis amb professionals per a les sessions de rehabilitació, tractaments integratius, tractament limfedema, etc. que no queden cobertes per la sanitat pública.

Projectes i activitats portades a terme

TALLERS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Des dels inicis, Grup Iris sempre ha cregut en la importància de transmetre i donar a conèixer tot allò que aportí més qualitat de vida tant a les persones que estan afectades de càncer de mama com a la resta de la població, a partir de la difusió de la informació necessària per a la prevenció.

El projecte de Tallers d'alimentació saludable neix partint d'aquesta línia i amb una intencionalitat molt concreta: conscienciar la població de la necessitat de seguir una alimentació sana i absolutament equilibrada. En el nostre grup sabem, i en alguns casos ho hem experimentat, que aquest hàbit és fonamental per evitar malalties de tot tipus, i més encara en casos com el nostre que patim una de les més greus, el càncer. Per aquest motiu, la intenció dels tallers és transmetre la força i el positivisme d'un treball que pot servir com a eina per millorar les necessitats del cos a través d'una alimentació adequada.

No es pretén que es facin canvis dràstics en poc temps, sinó que amb el temps i la informació necessària cada persona vagi adaptant els coneixements adquirits al seu ritme, sent així un bon inici per aprendre a estar sans des de l'alimentació. Els canvis, per tant, han de ser adaptats a cada persona i a la situació de cada moment i són aquests petits canvis els que poden millorar l'alimentació per a una millor qualitat de vida.

Els tallers d'alimentació saludable són impartits per professionals experts en aquesta matèria, que proporcionen la informació necessària i alhora posen en pràctica receptes per a la iniciació de l'alimentació amb consciència.

1-Teràpies integratives

Les dones afectades de càncer de mama necessiten tornar a trobar l'equilibri en la seva vida quotidiana i tenen la necessitat de millorar la seva qualitat de vida.

El Reiki, la Reflexoteràpia, els Massatges, Flors de Bach i l'Acupuntura, entre d'altres, són eines de les que disposen, però són tractaments no inclosos en la salut pública. És per això que des de l'any 2017 Grup Iris aposta per facilitar l'accés a aquests tractaments a totes aquelles dones que els necessitin i que no se'ls puguin permetre.

2-Tractament del limfedema

El limfedema és l'acumulació anormal de líquid en el teixit tou a causa d'una obstrucció en el sistema limfàtic. Es produeix en el braç per la interrupció dels vasos sanguinis limfàtics a nivell de l'aixella.

És un trastorn crònic i progressiu, per la qual cosa és fonamental la seva prevenció i tractament per mantenir-lo controlat, ja que el 75% dels casos apareixen durant el primer any de la cirurgia.

La idea d'aquest projecte, a partir d'un conveni amb la Fundació Salut Empordà, és poder oferir sessions personalitzades de tractament amb una fisioterapeuta especialitzada per tal que les persones afectades de limfedema o susceptibles de patir-lo puguin gaudir d'una millor qualitat de vida.

3-Acompanyament i ajut a persones afectades i a familiars

El programa de sessions d'acompanyament i ajut a persones sòcies afectades de càncer de mama i familiars té el propòsit de crear un espai d'aprenentatge continuat on les persones puguin expressar, reflexionar i analitzar com viuen la malaltia i valorar si existeixen dificultats i resistències que condueixin a l'esgotament emocional.

Amb aquesta iniciativa es pretén ajudar les persones amb càncer i els familiars a poder entendre la malaltia i a minimitzar el dolor emocional que pot produir. D'aquesta manera es pretén que les persones afectades trobin noves motivacions que els ajudin en el procés de recuperació de la malaltia a partir de dinàmiques individuals i grupals on s'exposin continguts teòrics i s'analitzi com cadascú viu el seu procés de recuperació o tractament de la malaltia.

4- Fisioteràpia

Prevenir, preparar, mantenir i rehabilitar les seqüeles després el tumor són els principals beneficis d'aquestes sessions amb el fisioterapeuta. Així, és possible condicionar el nostre cos per afrontar millor una operació d'aquest tipus, ajudar a que les cicatrius després de la intervenció no afectin l'elasticitat de la pell, així com en els casos de limfedemes, una inflamació al braç com a conseqüència de la extirpació dels ganglis limfàtics de l'aixella.

A més, la cirurgia de càncer de mama o els tractaments amb radioteràpia poden fer que el pacient no tingui la mateixa mobilitat que abans en les seves extremitats superiors, pel que és recomanable la fisioteràpia. A l'igual que en els casos de recuperació de la capacitat respiratòria després d'una operació d'aquest tipus o causa dels tractaments pertinents de quimioteràpia.

Per si fos poc, en el cas d'una reconstrucció mamària, el nostre fisioterapeuta pot facilitar-nos una sèrie d'exercicis per afavorir la relaxació i millorar l'adaptació dels expanders que ajuden a que la pell i el teixit subcutani dilatin, per fer forat i albergar la pròtesi mamària definitiva.

ACTIVITAT FÍSICA I RELAXACIÓ

Txikung

Aquesta teràpia, complementària i natural que pertany al mateix grup que el Taichi o el Reiki, es pot compaginar amb d'altres de convencionals prescrites mèdicament com la quimioteràpia o la radioteràpia, permetent als pacients més angles d'acció per combatre la malaltia, fet que els proporciona pau i harmonia mental, ambdues tan necessàries en un procés com és el del càncer.

Marxa nòrdica

Activitat oberta a tothom i organitzada amb la col.laboració de DIPSALUT (proveïts per Urban Salut).

Dia: Cada dijous, a partir del dia 26 de setembre de 2019

Lloc de trobada: Davant de l'edifici dels bombers de Figueres.

Hora de sortida: 10h matí (preguem puntualitat).

Durada: 1 hora aproximadament.

Nivell: tots els nivells

La marxa nòrdica ens estableix el centre de gravetat i ens torna la postura alçada i natural. Ens relaxa les tensions del cos disminuint el dolor i l'estrès. A més l'ús de bastons fa que no generi impacte en les articulacions per el que disminueix el desgast en els ossos augmentant la flexibilitat. En el cas de persones afectades de càncer de mama, és molt aconsellable per a prevenir el limfedema.

Ballteràpia

Es va fer una sessió de ball amb el centre de dansa La BLUE el 25 de gener i dues sessions de salsa amb l'escola de dansa Dance Me de Figueres el 21 de febrer i el 9 de maig, totes al nostre local.

Aquest espai serveix per deixar-nos anar i alliberar tensions de la setmana, sempre aprofitant per fer exercici físic, que és la base d'una bona salut.

El ball relaxa el cos i té moltíssims beneficis sobre la nostra salut i el nostre ànim, no t'ho pensis més i vine a ballar amb nosaltres!



grupiris
Grup Iris



Taller de Ballteràpia
A càrrec del Centre de Dansa La Blue



LA Blue
CENTRE DE DANCE FIGUERES

Dia: Divendres 25 de gener
Lloc: Grup Iris (Pi i Margall, 12, local 2)
Hora: 18,30h

Confirmació d'assistència a:
contacte@grupiris.cat o al telèfon 633 05 5757 (tracada o whatsapp)



VINE A BALLAR SALSA
21 FEBRER - 18H

ORGANITZA:
grupiris

A CÀRREC DE:
DANCE ME
URBAN DANCE STUDIO BY SONIA NABARRO

DONATIU:
NO SOCS 10€ / SOCS GRATUÏT

CALL CONFIRMAR ASSISTÈNCIA:
contacte@grupiris.cat / 633 053 737

LLOC:
C/ PI I MARGALL, 12 - FIGUERES



VINE A BALLAR SALSA
9 DE MAIG - 18H

ORGANITZA:
grupiris

A CÀRREC DE:
DANCE ME
URBAN DANCE STUDIO BY SONIA NABARRO

DONATIU:
NO SOCS 10€ / SOCS GRATUÏT

CALL CONFIRMAR ASSISTÈNCIA:
contacte@grupiris.cat / 633 053 737

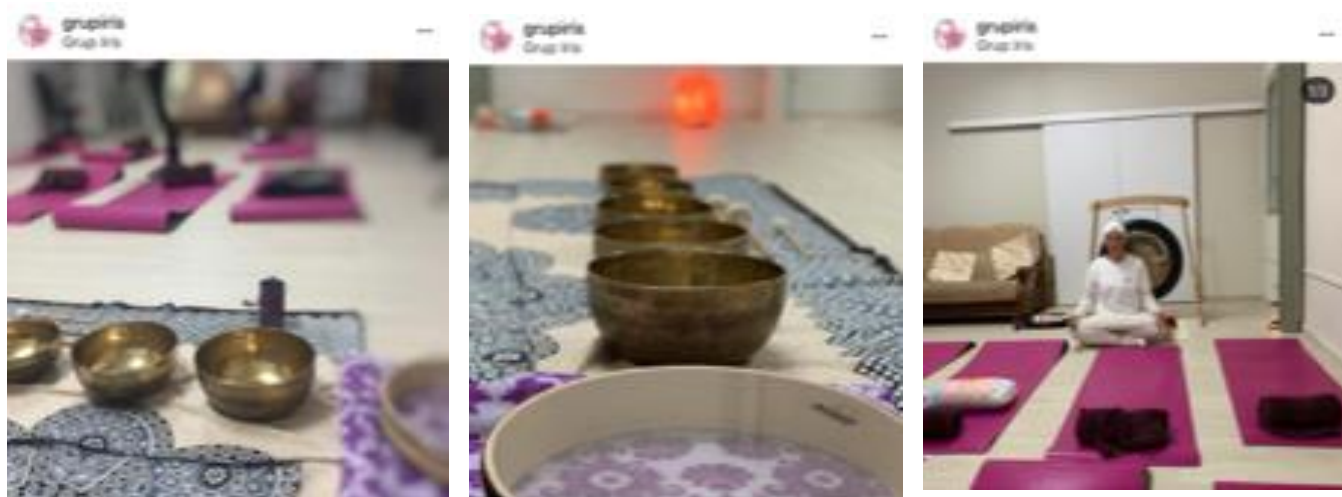
LLOC:
C/ PI I MARGALL, 12 - FIGUERES

Gongs

Des del 7 de febrer i durant tot l'any.

Bany de Gong consisteix en aconseguir un estat de profunda relaxació mitjançant la completa immersió en el so del Gong. Es tracta d'aconseguir una curació del cos física, mental i emocional i alliberar-te de pensaments i emocions que t'estan bloquejant.

Les ones que es produeixen en tocar el gong t'ajuden a purificar l'estrés i els problemes quotidians. Per això es diu "Bany de Gong", perquè banya cada cèl·lula del teu cos en els seus relaxants tons. És com tenir 8 hores de son en 45 minuts. Vikrampal Singh el defineix així: "Un dels tres pilars de Kundalini ioga és el so. El fem servir per connectar-nos amb el que és superior a nosaltres. És com una moneda. D'una banda, la veu, la música, el cant de mantres, de l'altra, la vibració del Gong ". ELS BENEFICIS QUE ET POT APORTAR UNA SESSIÓ DE BANY DE GONG SÓN: - Alliberar pensaments i sentiments que et tenen bloquejat. - Reduir l'estrés i les tensions. - Equilibrar la ment i les emocions. - Estimular el sistema glandular. - Regenerar el sistema nerviós. - Netejar, harmonitzar i guarir en tots els nivells. - Connectar amb la veritable essència.



Kundalini-Ioga

L'energia del Kundalini es troba a la base de la columna. Mitjançant exercicis, meditacions i el càntic de mantres, l'energia comença a despertar, aquesta puja a través dels xacres (rodes energètiques del cos) per elevar la consciència. Quan el cos i la ment estan sans, els canals del Prana (respiració) s'equilibren i l'energia flueix per l'organisme sense obstacles, llavors un pot pensar i actuar amb la màxima consciència.

Els beneficis que aporta la pràctica del Kundalini Ioga:

A través del Kundalini Ioga les persones alivien el dolor, les malalties físiques, les depressions mentals i les addiccions.

Amb la pràctica regular es pot gaudir dels següents beneficis:

-Millora del funcionament de tots els sistemes de cos: Digestiu, cardiovascular, nerviós, limfàtic i glandular.

- Millora la memòria.

- Augmenta la vitalitat.

- Augmenta la força, resistència, flexibilitat i voluntat.

- Un sentit conscient de benestar, resultat de l'augment d'energia i relaxació

- Equilibri emocional

- Millor intuïció

- Eliminació d'hàbits negatius

- Augment de la creativitat

- Relaxació

- Millor descans

- Un sentit espiritual elevat

- Potencia el benestar: La salut, equilibri emocional intern.

Equilibra el sistema Glandular, enforteix el sistema nerviós i millora el potencial creatiu de la persona. Mitjançant tècniques de respiració i meditació durant la

sessió de Kundalini Ioga, es pot aconseguir que la ment es relaxi per les experiències de profunda calma i seguretat internes. ...

Totes aquestes actuacions són gratuïtes per les persones que són sòcies afectades, Grup Iris se'n fa càrrec integrament del cost que suposa cadascuna de les teràpies que oferim, així com tots els tallers, xerrades i activitats diverses que també obrim a la població per tal de conscienciar en general de la importància dels bons hàbits.

Manualitats

Distreure la ment és una part fonamental per a la millora de les persones afectades i familiars. Amb els nostres tallers de manualitats aconseguim aquesta distracció i relaxació de la ment i el cos.

Cursa de la dona

El 2019 hem celebrat la 4^a edició de la Cursa de la Dona de Figueres, tot un repte anar repetint èxits any rere any, amb la participació de 5500 persones al 2019, 5000 al 2018, 4715 el 2017 i 3315 el 2016.

La preparació de la Cursa sol començar sempre sobre el gener i estem mesos preparant i organitzant els diversos temes per tal que, quan arribi el dia, que sempre sol ser la primera quinzena de novembre, ho tinguem tot a punt.

A banda de les membres de la Junta, disposem d'un equip consolidat de voluntaris i també comptem amb el suport de moltes empreses de la província que ens ajuden fent aportacions de diversa índole, ja sigui en espècies o bé econòmiques.

Sense tots ells, res no seria possible i n'estem profundament orgulloses.







Fotografia: Àngel Reynal



ALTRES ACTIVITATS

Exposició mocadors al vent – 11 al 30 d'octubre

El dia 19 d'octubre va ser el Dia Internacional del càncer de mama, per aquest motiu, des de Grup Iris vàrem organitzar l'exposició fotogràfica "Mocadors al Vent", a La Cate de Figueres.

Aquesta és una exposició fotogràfica que vol reflexar el procés de transformació i l'experiència viscuda per quatre dones, de Blanes, unides per la superació d'un càncer de mama.

Col.laboració també amb diverses escoles de Figueres, que van visitar l'exposició i van participar en el taller sobre l'exposició, organitzat expressament per a alumnes de 2n d'ESO.



Dinar aniversari 6 de juny

Assistents: 60 persones. Des de la fundació que celebrem aquest dinar (enguany ha fet 6 anys) i on tothom hi és benvingut. És un espai per compartir amb la família de totes les afectades, o amics i gent afí a Grup Iris, ho vàrem celebrar amb un dinar a l'Hotel Figueres Parc d'Hostalets de Llers. En els parlaments sempre agraim la complicitat de tothom qui és partícip de la nostra associació.



Acompanyament a l'hospital de Figueres – tot l'any

Aquesta iniciativa es porta a terme cada 15 dies (dilluns i dijous alternatius durant tot l'any), per tal de fer acompanyament i donar informació a les persones afectades de càncer de mama que acudeixen a la consulta a l'Hospital de Figueres i els donem l'opció d'assessorar-se posant-nos a la zona de consultes externes davant la porta de patologia mamària, on el propi hospital de Figueres ens habilita un espai amb taula i cadires.



Diada de Sant Jordi

Com és habitual des de que es va fundar la nostra associació, participem de manera activa a la diada de Sant Jordi de la nostra Ciutat, Figueres.

Com a entitat figuerenca, tenim dret a una parada en la qual vendre les nostres roses, que les membres de junta preparem i envolcallem amb cura i il·lusió una a una uns

dies abans. Aquest any també ha estat un èxit rotund, tot i la pluja caiguda a l'hora de muntar.





Ecofira Navata

Hi participem fa 3-4 anys. Sempre és fa la primera setmana d'octubre amb una temàtica general de productes ecològics. Aprofitem per fer les primers inscripcions de la cursa de la dona que es fa al novembre.

Dia Internacional de cancer de mama – 19 d'octubre

El celebrem cada any, a la Plaça de l'Ajuntament de Figueres.

"Dia Internacional del càncer de mama"

Lloc: Pl. Ajuntament de Figueres

Hora: 17,30h

Amb l'actuació de Beat Dance i de Covertons

Durant la jornada també va haver-hi gent que va aprofitar per a fer inscripcions per a la cursa. Ens satisfà plenament que la gent es solidaritzi en cada activitat que fem.



Xerrades a Instituts de secundària

- Inst. de Celrà. Xerrada per a alumnes de 1r Batxiller. Naixement i evolució d'una associació . Essència de Grup Iris.

- Inst. Alexandre Deulofeu de Figueres. Xerrada per a alumnes **de 3r d'ESO**. Creació de Grup Iris, voluntariat Cursa de la dona de Figueres. Aquest any l'Institut Alexandre Deulofeu ha col.laborat en la Cursa amb alumnes voluntaris.

Hem col.laborat fent enquestes, entrevistes i hem fet de suport a alumnes de diversos instituts per a tres TDR (Treballs de Recerca) relacionats amb el càncer de mama.



Homenatge als voluntaris -15 de novembre

Aquest any el varem fer al Casino Menestral Figuerenc, al mateix lloc a on varem estar entregant i venent les samarretes de la cursa, oferint un berenar que és aportació íntegra d' empreses col.laboradores.



Caminada benèfica del Cellar Masia Serra – 15 desembre

Un any més acompanyem a Masia Serra a la 4a caminada solidària de cada any en aquestes dates. La recaptació de les inscripcions va íntegrament a benefici de La Marató de TV3, aquest any dedicada a les malalties minoritàries.



Xerrada del Lama Thubten Wangehen – 23 de febrer

Ens va oferir una xerrada sobre “Importància de la salut i l’art de l’acceptació” al Casino Sport de Figueres.



Xerrada del Dr. José Luís Bimbela – 26 d'abril

Des del Grup Iris, en col.laboració amb Oncolliga Girona, varem oferir la conferència "Dolor i felicitat. Jo decideixo què fer amb el meu dolor", al Cercle Sport de Figueres, a càrrec del Dr. en Psicologia, José Luís Bimbela. Aquesta conferència està dirigida a tothom i també a qui tingui ganes de treballar la seva intel·ligència emocional, o descobrir com estimar-se més. En el mateix acte, es va fer la presentació del seu darrer llibre "Yo decido".

 ...



Grup Iris
En col.laboració amb
Oncolliga Girona

Us convidem a la conferència, a càrrec del Doctor en
Psicologia, **José Luís Bimbela**:

**"Dolor i felicitat. Jo decideixo
què fer amb el meu dolor"**

Dia: 26 d'Abril
Hora: de 19:30 a 20:30 h
Lloc: Cercle Sport de Figueres

*Cal confirmar assistència (Aforament limitat) mail: contacte@grupiris.cat
whatsapp: 633 055 57 57

En el mateix acte:
Presentació del seu darrer llibre: "Yo decido"



Xerrada Dra. Del Barco – 17 de maig

"COSES QUE ENCARA NO SAPS DE L'ONCOLOGIA", organitzada pels "Amics del Castell de Sant Ferran de Figueres" i Grup Iris.

Es va fer a l'emblemàtic Castell de la nostra Ciutat i amb la nostra entranyable Dra. Sonia Del Barco Berron, oncòloga, a qui bona part del col·lectiu de Grup Iris hem conegut durant el procés de la nostra enfermetat, un procés que arriba quan menys t'ho esperes i que gràcies a gent tan professional, empàtica i propera com ella, fan que aquest dur camí que ens ha tocat, esdevingui una mica més planer i entenedor, doncs ella sempre ens fa costat i està disposada a ajudar-nos.

La Dra. Del Barco és Llicenciada en Medicina per la Universitat Rovira i Virgili de Reus (Tarragona) i Doctora en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Granada. Actualment és metge adjunt del Servei d'Oncologia Mèdica a l'Institut Català d'Oncologia (ICO) de l'Hospital Josep Trueta de Girona. Forma part de la Unitat de càncer de mama i també és la responsable del tractament dels tumors cerebrals a la nostra província.

És professora associada a la Universitat de Medicina de Girona (UdG) i col·labora com a docent a les Universitats de Granada, Reus i Madrid.

Dedicada al càncer de mama des de fa més de 20 anys, ha participat en la seva investigació clínica tant a nivell nacional com internacional.



Us convidem a la conferència

COSES QUE ENCARA NO SAPS DE L'ONCOLOGIA

Amb l'oncòloga Dra. **Sonia del Barco Berron**

El **divendres 17** de maig de 2019, a les **20,00 h** a la Sala Martín Zermeno del Castell de Sant Ferran de Figueres

La presentació anirà a càrrec de la **Lidia Albert i Riera**, presidenta del Grup Iris.



Impacte de participants a les activitats

ACTIVITAT:	SESSIONS PSICOTERAPEUTA
-------------------	------------------------------------

DATA	NOM DEL TALLER	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
17 gener	XERRADA RICARD- 1a sessió: El camí de maduració personal	18	0	18
14 febrer	XERRADA RICARD- 2a sessió: La gestió de les situacions de crisi.	18	0	18
15 març	XERRADA RICARD- 3a sessió: La presa de decisions.	11	1	12
25 Abril	XERRADA RICARD- 4a sessió: Mindfulness. La plena consciència.	15	4	19
23 Maig	XERRADA RICARD- 5a sessió: Mindfulness i salut.	11	1	12
13 Juny	XERRADA RICARD- 6a sessió: Aprendre a renèixer. La mort del meu vell jo.	10	0	10
19 Setembre	XERRADA RICARD- 7a sessió: Aprendre acceptar.	12	0	12
17 Octubre	XERRADA RICARD- 8a sessió: La culpa i el perdó.	0	0	0
14 Novembre	XERRADA RICARD- 9a sessió: La transformació personal.	7	0	7
12 Desembre	XERRADA RICARD- 10a sessió: La plenitud.	10	3	13

TOTALS:	112	9
----------------	-----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	121
----------------------------------	------------

ACTIVITAT:	TALLERS ALIMENTACIÓ
-------------------	----------------------------

DATA	NOM DEL TALLER	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
15 febrer	Cristina Manyer-Transforma la teva cuina i guanya amb salut	23	15	38
13 març	Pilar - Taller especial budell, colon irritable, malaltia de Crhon, intoleràncies alimentàries, problemes digestius i intestinals i pa cuinat al vapor	17	5	22
10 abril	Pilar -Taller de menús dirigits a diferents patologies (colesterol, àcid úric, osteoporosis, osteopenia, vascular/limfàtic, psoriasis/pell atòpica, recursos en diabetes i nodrir el sistema nerviós	16	0	16
22 maig	Pilar -Taller de diferents cocccions i elaboracions de peix (com marinar peix, com evitar bacteries, evitar pèrdua Omega 3 , evitar acumulació de metalls pesats i evitar bisfenol	19	4	23
19 juny	Com aplicar l'economia a la nostra cuina. logourts vegetals, sobrassada vegana, hamburgueses veganes.	16	4	20
20 setembre	Cristina Manyer-Óssos forts sense làctics	14	7	21
11 desembre	Cristina Manyer -Cuina de Nadal	17	5	22

TOTALS:	122	40
----------------	------------	-----------

TOTAL ASSISTENTS 2019	162
------------------------------	------------

ACTIVITAT:	TERÀPIES INTEGRATIVES Reiki, Reflexoteràpia, Massatges i Flors de Bach
-------------------	---

	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
GENER	8	0	8
FEBRER	6	0	6
MARÇ	3	0	3
ABRIL	3	0	3
MAIG	8	0	8
JUNY	5	0	5
JULIOL	8	0	8
AGOST	5	0	5
SETEMBRE	6	0	6
OCTUBRE	7	0	7
NOVEMBRE	0	0	0
DESEMBRE	5	0	5

TOTALS:	64	0
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	64
----------------------------------	-----------

ACTIVITAT:	SESSIONS FISIOTERÀPIA
-------------------	----------------------------------

	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES	TOTAL
	Nº	Nº	
GENER	0	0	0
FEBRER	0	0	0
MARÇ	0	0	0
ABRIL	2	0	2
MAIG	3	0	3
JUNY	2	0	2
JULIOL	0	0	0
AGOST	0	0	0
SETEMBRE	5	0	5
OCTUBRE	7	0	7
NOVEMBRE	5	0	5
DESEMBRE	8	0	8

TOTALS:	32	0
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	32
------------------------------	-----------

ACTIVITAT:	TALLERS MANUALITATS
-------------------	--------------------------------

DATA	NOM DEL TALLER	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES	TOTAL
		Nº	Nº	
18 gener	Coixins cor terapèutics	19	0	19
1 febrer	Braçalets	17	0	17
6 febrer	Coixins cor terapèutics	12	0	12
8 febrer	Braçalets	10	0	10
13 febrer	Braçalets	9	0	9
20 febrer	Braçalets	8	0	8
22 febrer	roses petites san Jordi	12	0	12
27-02	Braçalets	11	0	11
6-3-19	tallar embolcalls sant Jordi	11	0	11
12-04-19	braçalets	12	0	12
20-04-19	risoterapia	10	4	14
22-04-19	preparar roses	27	1	28
23-04-19	sant Jordi	23	0	23
15-05-19	Coixins cor terapèutics	6	0	6
14-06-19	braçalets	7	0	7

TOTALS:	194	5
----------------	-----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	199
------------------------------	------------

ACTIVITAT:	ACUPUNTURA
-------------------	-------------------

	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES	TOTAL
	Nº	Nº	
GENER	4	0	4
FEBRER	4	0	4
MARÇ	4	0	4
ABRIL	5	0	5
MAIG	0	0	0
JUNY	4	0	4
JULIOL	5	0	5
AGOST	4	0	4
SETEMBRE	4	0	4
OCTUBRE	4	0	4
NOVEMBRE	3	0	3
DESEMBRE	5	0	5

TOTALS:	46	0
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	46
------------------------------	-----------

ACTIVITAT:	ALTRES-XERRADES
-------------------	------------------------

		ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
26-04-19	presentacio llibre Bimbela	23	47	70
17-05-19	xerrada dra. Del Barco	19	59	78

TOTALS:	42	106
----------------	----	-----

TOTAL ASSISTENTS 2019	148
------------------------------	------------

ACTIVITAT:	CURA LIMFEDEMA
-------------------	-----------------------

	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
GENER	8	0	8
FEBRER	6	0	6
MARÇ	9	0	9
ABRIL	6	0	6
MAIG	7	0	7
JUNY	8	0	8
JULIOL	8	0	8
AGOST	6	0	6
SETEMBRE	5	0	5
OCTUBRE	5	0	5
NOVEMBRE	4	0	4
DESEMBRE	8	0	8

TOTALS:	80	0
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	80
------------------------------	-----------

ACTIVITAT:	TXIKUNG
-------------------	----------------

	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES	TOTAL
	Nº	Nº	
GENER	47	0	47
FEBRER	42	0	42
MARÇ	44	0	44
ABRIL	23	0	23
MAIG	38	0	38
JUNY	16	0	16
JULIOL	0	0	0
AGOST	0	0	0
SETEMBRE	0	0	0
OCTUBRE	38	0	38
NOVEMBRE	15	0	15
DESEMBRE	22	0	22

TOTALS:	285	0
----------------	-----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	285
------------------------------	------------

ACTIVITAT:	IOGA-GONGS
-------------------	-------------------

DATA	NOM DEL TALLER	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
07/02/2019	IOGA/GONGS	13	2	15
28/02/2019	IOGA/GONGS	6	0	6
07/03/2019	IOGA/GONGS	8	1	9
21/03/2019	IOGA/GONGS	7	0	7
04/04/2019	IOGA/GONGS	6	0	6
24/04/2019	IOGA/GONGS	6	0	6
30/05/2019	IOGA/GONGS	4	0	4

TOTALS:	50	3
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	53
------------------------------	-----------

ACTIVITAT:	BALLTERÀPIA
-------------------	--------------------

DATA	NOM DEL TALLER	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
25/01/2019	Ball amb La Blue	12	0	12

TOTALS:	12	0
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	12
------------------------------	-----------

ACTIVITAT:	BALLTERÀPIA
-------------------	--------------------

DATA	NOM DEL TALLER	ASSISTENTS SOCIS/SÒCIES Nº	ASSISTENTS NO SOCIS/NO SÒCIES Nº	TOTAL
21/02/2019	Ball amb Dance Me	11	0	11
09/05/2019	Ball amb Dance Me	6	0	6

TOTALS:	17	0
----------------	----	---

TOTAL ASSISTENTS 2019	17
------------------------------	-----------

Donatius fets a altres entitats

DONATIU A IDIBGI

Al mes de desembre vàrem fer un donatiu de 10.000.-€ a l'IDIBGI (Institut d'Investigació Biomèdica de Girona Dr. Josep Trueta), gràcies a les recaptacions any rere any de la Cursa de la Dona.



DONATIU A HOSPITAL DE FIGUERES

Al mes de desembre vàrem poder fer donació a l'Hospital de Figueres, d'un import de 2.500€ per a la col.laboració a la construcció del Jardí Terapèutic del Centre Sociosanitari Bernat Jaume de Figueres, sens dubte, una inversió necessària pel benestar de moltes persones. Un espai ple de llum i tranquil.litat a la terrassa perquè tots els malalts el puguin gaudir.



Subvencions i donatius rebuts

Ajuntament de Figueres:

Aquest és el quart any que rebem una subvenció de l'Ajuntament de Figueres, per les activitats anuals de tractament de limfedema i tallers d'alimentació saludable que oferim, per un total de 2000€ (1000€ tractament limfedema a sòcies afectades+1000€ tallers d'alimentació saludable)

Col.laboradors:

Durant l'any 2019 hem comptat amb l'ajuda de més de 120 patrocinadors i col.laboradors, tots ells empreses i negocis de la comarca, que ens han ajudat o econòmicament o amb descomptes directes a socis o bé en espècies per les participants el dia de la cursa.

Gràcies a aquestes col.laboracions, podem obtenir financiació per a portar a terme les teràpies, xerrades, tallers, activitats, cursa de la dona, etc.

Organitzar tot el que fem suposa una despesa considerable, però tenim la immensa sort de comptar amb tots aquests patrocinadors i col.laboradors, fet que volem remarcar especialment, doncs sense ells, res seria possible.

ALTRES

Durant l'any :

Hem participat en diferents actes i activitats, com per exemple la Cursa d'oncolliga Run for cancer, Cursa de la Dona de Roses, etc..

Hem rebut el que nosaltres considerem regals , com són donatius de cabell que contribueixen a poder fabricar perruques amb cabell natural (sempre que rebem donatius els fem arribar a entitats especialitzades). Esperem en un futur poder gestionar des de Grup Iris un banc de perruques.

Entitats oficials que ens donen suport

- ✓ Ajuntament de Figueres i el Servei d'atenció a la dona de Figueres SIAD.
- ✓ Institut Català de les Dones de la Generalitat de Catalunya ICD: suport institucional assistint a presentacions oficials.

Agraïments

Gràcies a Revista Mira'm, Jordi Oliveras, Àngel Reynal i Rafel Ortega, per regalar-nos algunes de les fotografies que surten en aquest document.

Gràcies a tots els socis i sòcies per ser-hi un any més, doncs amb el vostre gest solidari també contribuïu a que des de Grup Iris es puguin fer moltes coses pel benestar de les persones malaltes de càncer de mama i pels seus familiars.

Gràcies al públic en general, que ens segueix a les nostres xarxes dia a dia i que s'apunten a les nostres activitats, ajudant-nos a confiar en el que fem.

Agraïments especials als nostres patrocinadors i col.laboradors:







Gràcies per tanta energia positiva.

Guapes

Referents

Uniques

(im)**P**erfectes

Increïbles

Rialleres

Il.lusionades

Solidàries

Gràcies per fer-ho possible.

Grup Iris som tots.

