



CHIBARCELONA

Asociación sin ánimo de lucro

Memoria de las actividades 2023



31/12/2023

CHIBARCELONA

Pasaje prunera, 08-10 int.3
08004 Barcelona (Barcelona)
Tel.: 606598010

gibarcelona@gmail.com

Asociación sin ánimo de lucro que cuenta con más de 200 socios
Registro de asociaciones C.I.F.: G01820521 en fecha de 02/2021
web: chibarcelona.com
instagram: [@chi.barcelona](https://www.instagram.com/@chi.barcelona)
facebook: [chibarcelona](https://www.facebook.com/chibarcelona)

A - Visión general

Motivación e interés relajarse en mejorar el estado anímico, físico y mental de las personas necesitadas con el fin de mantener y mejorar su estado de salud.

“Asistencia psicológica” y “reconexión con el cuerpo”.

1 - CARACTERÍSTICAS Y VALORES

Los valores que nos caracterizan:

1. la transparencia en nuestra gestión.
2. la familiaridad en el trato a los usuarios y sus familiares.
3. la participación de todos los que integran este proyecto.
4. la constante búsqueda de la máxima calidad.

2 - BREVE HISTORIA

Creado después de la pandemia en 2021, a raíz de la poca o nula posibilidad de relacionarse sin miedo. Nuestro principal objetivo es promocionar actividades que permitan mantener un nivel alto de estímulo físico, mental y emocional en especial para las personas mayores y/o necesitadas. Actualmente y gracias al arduo esfuerzo de todos, la asociación cuenta al día de hoy con más de 200 socios. Nuestro fin desde el inicio, es ayudar a mejorar la comunicación y promocionar actividades al aire libre (salidas culturales, caminatas, Tai Chi, chikung, práctica con abanicos...)

B - Colaboración con Proyectos Sociales

Nuestros proyectos fueron, desde un principio, atender a las diferentes necesidades que surgieron a raíz de la pandemia (en particular las personas mayores y/o enfermas). Manteniendo una relación de confianza con ellos y promoviendo salidas y encuentros, tanto a nivel cultural como deportivo.

A medida que las restricciones y las medidas del covid han ido evolucionando y relajándose, nuestro equipo ha podido mejorar y expandir los grupos para los proyectos, haciéndolos más accesibles y llevaderos.

Conseguimos relaciones de compañerismo con diferentes entidades de atención a las personas en vía de exclusión, que ya estaban en funcionamiento. Y gracias a ellos, amplificamos nuestra gama en diferentes ámbitos y personas, dando fruto con mucho aprendizaje y risas.

I. 1 - Proyecto “caminatas y salidas culturales con Chi”

Conseguimos crear diferentes grupos de más o menos 10 personas en cada uno, dónde se re-establece la conexión con Barcelona y el movimiento de caminar, que tanto necesita nuestro cuerpo. Esto fue posible gracias al vínculo de amistad que se formó entre todos.

Las actividades están comunicadas por vía oral o vía WhatsApp. Para que así, todos puedan estar al tanto de las salidas programadas.

Pasos a seguir para montar cada caminata:

1. Informar de la caminata o de la actividad.
2. Apuntar a los socios interesados.
3. Encontrar la persona encargada de hacer la salida.
4. Reservar y pagar.
5. Buscar la mejor ruta para llegar al destino.
6. Enviar mensaje de punto de encuentro, información necesaria y equipo reglamentario.
7. Resolver incidencias.



*Caminata por Montjuic
jardín de los cactus, y por los
pirineos*



La plataforma de la Asociación tiene un seguro de responsabilidad civil, obligatorio para asegurarnos de cubrir posibles daños de las personas a nuestro cargo.

Siendo una asociación sin ánimo de lucro, la mayoría de las actividades han sido organizadas con muy poca margen de beneficios (la mayoría sin beneficio).

Gracias a la colaboración económica de la asociación del casal del barrio de la Pau, en las salidas del Besos, hemos podido pagar al monitor.



II. 2 - Proyecto “Amb familia Fem salut”

Este proyecto fue ideado para abrir a las familias con niños menores de diez años, un espacio de actividades lúdicas mejorando la conexión cuerpo mente y emoción.

Proyecto en curso y financiado por la vía de una subvención de la Caixa. El inicio de la actividad será el 9 de febrero. Recursos humanos previstos originalmente por dos personas voluntarias pero actualmente en el camino de nueva contratación una persona en curso de reinserción social y económica. Los costes estarán totalmente cubiertos por la subvención.



Actividad con familias y niños menores de 10 años

III. 3 - Proyecto de atención a personas discapacitadas.

Este nuevo proyecto consiste en atender a los usuarios con discapacidad física y mental con la colaboración de Tallers blancs, Organización de Servicios Sociales de Barcelona sin ánimo de lucro.

Esta cooperativa constituida en 1981 y dedicada a la atención de personas con discapacidad intelectual y/o física, ha recibido el premio de la entidad de honor de Sagrada familia 2023.

Actualmente 2 grupos atendidos por 2 personas voluntarias para atender a 10 a 15 personas en dos talleres semanales de 1 hora cada uno.

No está previsto ningún coste ni tampoco ningún beneficio



*El amor lo sana todo.
Conseguir mejor conexión
cuerpo-mente y emocional.*



IV. 4 - ACAF Proyecto de atención a personas con fibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad caracterizada por dolor muscular difuso e intenso, rebelde al tratamiento y de causa desconocida. Por eso mismo, este taller sirve para ayudar a estas personas a intentar apaciguar el dolor.

En el proceso de la enfermedad crónica, se recomiendan ejercicios regulares sobre

- . Técnicas de relajación.
- . Una mejor consciencia de la respiración.
- . Mejora de Expresión de sus sentimientos.
- . Técnicas de coordinación y equilibrio.

La mejora de los reflejos permiten evitar caídas, evitando lesiones mayores.

La concentración les puede ayudar en el proceso de memoria, y la respiración consciente ayuda a bajar la tensión en el cuerpo.

Al disminuir la tensión física y mental, se pueden evitar dolores y entonces menos medicación...

Acabamos el año con un grupo de 23 personas contratado con los recursos financieros que aporta la acaf a chi barcelona.



Nuestro apoyo para celebrar el día de la salud

V. 5 - Proyecto Espigadoras

Fundamental, no desperdiciar comida



Las Espigadoras y la aventura de "Espigar": En esta sociedad de consumo, producir y tirar van muchas veces de la mano. En épocas de crisis, es cuando las necesidades abren paso a la creatividad.

Hará pronto un año que surgió este grupo en el Poble-sec, pequeño proyecto de lucha contra el despilfarro de la comida... Cuenta actualmente con 71 miembros.

Chi Barcelona participa de este proyecto. Cada semana la comida es repartida y/o cocinada para otro uso.

No hay beneficios monetarios.

VI. 6 - Proyecto Turisme de Barcelona

Proyecto de la empresa de organizar en el tiempo de trabajo unas clase de ejercicios físicos gratis para los usuarios que ayudan a relajarse y a aumentar la productividad.

Conseguimos fidelizar un grupito pequeño. Para tener más éxito, aconsejariamos otro espacio de práctica.

VII. 7 - Proyecto vine al parcs de Hospitalet y practica Taichi y chikung organizado por el ayuntamiento de Hospitalet

Proyecto de organizar en el tiempo de verano unas clases de ejercicios físicos para mantener una rutina de ejercicios, relacionarse y relajarse.

Los parques donde se hicieron las clases son los Parques de Clan Cluset, de la Remunta, de Bellvitge, de l'Alhambra, de las Planes



Mucho éxito en nuestras clases en los parques de hospitalet l'Alhambra al Cluset pasando por Bellvitge. Una entrevista con la cadena de televisión de Hospitalet immortaliza este periodo... (Web)

VIII. 8 - Marató TV3 con taichi



Participación importante a la maratón de TV3. Recoger dinero para financiar nuevos medicamentos. Este año están priorizadas las enfermedades sexuales.

IX. 9- Proyecto Banco de alimentos

Diferentes miembros de nuestra Asociación participan voluntariamente en este proyecto en diferentes Barrios de Barcelona así como Poble Sec, Trinidad Vella, la Pau...

No tiene ni coste ni beneficio monetario.

Objetivos y valoración cuantitativa

Constituido por colaboradores de mundos totalmente diferentes y de sectores complementarios, mediante relaciones estrechas con:

- Asociaciones de Barcelona en particular las del barrio de Poble Sec,
- Diversas parroquias
- Diferente ayuntamientos



Y mediante ayuda tecnológicas y humanas de sus miembros

El objetivo de nuestro equipo era mejorar los canales de información en Barcelona y promocionar sus actividades en particular las culturales y deportivas a través de nuestro grupo de whatsapp, web, instagram, facebook,...), compartiendo links de interés (CAP, Viu Montjuic, actividades ayuntamiento...)

Encuentros y debates en temas de organización y planificación

Después de 2 años de funcionamiento, podemos contar con una participación satisfactoria y una organización sólida.

Recursos - coste = beneficios casi nulo.

Nos gustaría que contamos con algunos voluntarios con el deseo de cobrar su trabajo..

C Pluri-Actividades tocando el sector del deporte, de la cultura, y de la salud

Abrimos conocimientos tanto culturales como físicos pero también promocionando el contacto social. El punto en común de todas nuestras actividades contienen beneficios en la salud

“

Una mente sana en un cuerpo sano

-De Juvenal Sátira X 356

”

X. 1- Actividades culturales

Algunos proyectos llevados a cabo

- ❖ a- Visita de la casa de l'aigua y Museo de real Academia de la ciencia y Artes así que la iglesia de Sant Pere de les Puelles - ✕



A muchos de nosotros nos interesa conocer mejor nuestra ciudad.

Fuimos a visitar la casa del agua y los depósitos de agua.

Otro día descubrimos la evolución del museo de ciencia a

través de la historia de la medicina en Barcelona.



La visita guiada de la iglesia de Sant Pere de les Puelles tuvo mucho éxito. Un lugar lleno de historia - X

❖ b- Monasterio de Sant Jeroni de la Murtra en Badalona

Caminando por los senderos de montaña, llegamos al monasterio, descubriendo un edificio de lo mas hermoso



La luz que nos conecta con nuestro universo interior y exterior conducen a una energía positiva, alegrías y risas, sueños que se hacen realidad y una salud desbordante.

XI. 2- Actividad de deporte

❖ a- Caminata semanal de marcha nórdica

Las características de la marcha nórdica muestran beneficios extraordinarios a nivel de salud. Nuestros encuentros semanales en la playa pero también en los parques nos llenan de energía. Sin o con bastón, la caminata es muy recomendable



❖ b- Chi kung y Taichi clases semanales en la playa y en los parques

➤ ~Taichi en la playa



Muchos beneficios buena salud se adquieren respirando el aire salino. Además ejercitamos los músculos de la vista ya que podemos ver lejos

de

➤ ~ Taichi en los parques

En el parc de Buxeres, de Miralletes, de Montjuïc, de Magoria,



*Práctica de coordinación,
equilibrio y armonía,
Con un espíritu de grupo*



❖ c - Clase de yoga en el centro social de Sants

Cada semana, nos encontramos para practicar posturas de athayoga



*Mantente en forma,
¡Únete a nosotros y
pasalo bien!*



❖ d- Festival de fin de curso

*¡Participa a nuestro
fiesta de navidad !*

Actividad gratuita sin ánimo
unas 12 personas. Las salidas
recursos,

coste-beneficios = 0



final de curso y vente a la

de lucro, con la participación de
están organizadas con pocos

XII. 3- Actividad en relación con la relajación y el Arte

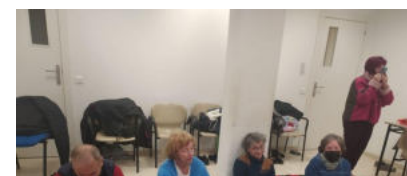
¿Cuáles son los 5 sentidos del ser humano?

El ser humano tiene cinco órganos de los sentidos: los ojos, que proporcionan la vista; los oídos, que además de captar los sonidos controlan el equilibrio; la lengua, con la que se distinguen sabores con el sentido del gusto, la nariz, mediante la que se perciben los olores, y la piel que permite el tacto;

Más allá de los cinco sentidos que todos conocemos (vista, oído, tacto, olfato y gusto), hay dos sentidos más que se relacionan con el cuerpo, su percepción y movimiento así que el sentido del calor:

Movimiento, equilibrio vital, térmico, del yo ajeno, intelectual y verbal.

Realizamos unas actividades relacionadas con el tacto y el olfato como



Masaje y aromaterapia



- ❖ . de la Aromaterapia en el parque del Guinardó
al automasaje con una doctora en medicina china

Para ejercitar la vista y el oído, hemos propuesto el Auditori

- ❖ . Concierto de fin de año en el Auditori y visita del museo de la música

13 personas en total acuden al concierto de fin de año dirigido por Salvador Brotons.

Un regalo para los oídos



Coste 223 euros

4,45 euros de beneficio

- ❖ . Múltiples celebraciones con encuentros para desayunar, comer o cenar
juntos



múltiples ofertas de encuentro

!A disfrazarse para el carnaval!

Se ha comprobado que el dibujo de las moléculas del agua se modifican en un hermoso hexágono al oír una música apaciguante (los mensajes del agua de Masaru Emoto).

El cuerpo humano está compuesto de más de 75% de agua. Al transformarse en agua Hexagonal, las células sanas y el ADN están más protegidos, el organismo almacena una mayor cantidad de energía y reacciona más rápidamente a la información. Además que los nutrientes penetran más fácilmente en el interior de las células.

Proponemos ir a cantar habaneras y así cuidar del ejercicio del sonido, de la expresión, y del verbal.

❖ . los sentidos del canto de las Habaneras en Poble sec



Los olores, los cantos y los masajes importan.

Son otro tipo de alimentación para la salud.



Procuramos ejercitar también la percepción del cuerpo a través del movimiento y del equilibrio con actividades diferentes.

XIII. .Festival de flores en Girona - X

Aprovechando los primeros días de primavera, fuimos a Girona con el tren de gran velocidad. A pesar de la terrible sequía que sufrimos en Catalunya, las calles estaban llenas de flores. Una caminata por toda la ciudad en buena compañía.



*Maravillosa caminata de un
dia en Girona
el dia de las
Flores - - - X*

XIV. . Encuentros gratuitos con maestros de chi kung y taichi de Valladolid



Escuela Zoreda

Salud y eficiencia a través del chi kung y del taichi Describimos el movimiento con energía y respiración así como las aplicaciones marciales.

Qigong y hábitos

Manolo Mazon

saludables

*Nos encontramos en
el Parque de la
Ciudadela con el
Maestro Manolo Mazon*



XV. . Retiro de 3 días en los Pirineos Catalanes - X

Decidimos organizar un retiro en los Pirineos, en una masía al cuidado de unos tibetanos, que llevan tiempo haciendo esta actividad. Disfrutamos de una comida exquisita y de un espacio apaciguador en la naturaleza. Las principales actividades ofrecidas fueron caminatas (nivel "caracoles" y nivel montaña.), chi kung, taichi, yoga...

Tuvimos que cancelar la reserva al observatorio debido a la acumulación de nubes el mismo día de la



reserva.

Participación de 13 personas Ganancia 75 euros



D-**Impacto social y económico de nuestras Actividades y proyectos sociales**

Nuestro objetivo es bajar la presión médica ayudando a las personas a enfocar sus pensamientos en nuevos proyectos y desarrollar la autoestima.

Este apartado comprende todos los medios con los que cuenta la entidad, englobando tanto los destinados a actividades como los destinados al mantenimiento de la estructura asociativa.

En lo referente a las prestaciones de servicios se contabilizarán los ingresos por transacciones con las donaciones, cantidades percibidas en concepto de participación en el coste de la actividad propia de la entidad como con los Ingresos por transacciones como facturas a entidades por servicios

1- Recursos humanos asignados a la actividad

Tipo de personal	Número
Personal asalariado	
Personal con contrato de servicios Director técnico (monitor titulado)	1
Personal voluntario	5

2- Coste y financiación de la actividad

COSTE	IMPORTE
Gastos por ayudas y otros	
a. Ayudas monetarias	
b. Ayudas no monetarias	

c. Gastos por colaboraciones y del órgano de gobierno	
Aprovisionamientos	
a. Compras de bienes destinados a la actividad Cartuchos impresora y fotocopias	140
b. Compras de materias primas comidas	145
c. Compras de otros aprovisionamientos	
d. Trabajos realizados por otras entidades	
e. Pérdidas por deterioro	
Gastos de personal	8.574
Otros gastos de la actividad	
a. Arrendamientos y cánones	
b. Retiro	2560
c. auditori	223
d. real academia	150
e. Reparaciones y conservación	
f. Servicios de profesionales independientes Contabilidad	1270
Mantenimiento web	521
g. Transportes Retiro alquiler de coche, autopista y gasolina	539,5
h. Primas de seguros	225
i. Servicios bancarios	67
j. Publicidad, propaganda y relaciones públicas Camisetas	673
Flyers Fem salut	78
k. Suministros	
l. Tributos	295
m. Pérdidas por créditos incobrables derivados de la actividad	
n. Otras pérdidas de gestión corriente	110
Amortización de inmovilizado	
Gastos financieros	
COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD	15.570

3- Financiación de la actividad

FINANCIACIÓN	IMPORTE
Cuotas de asociados 2023 y 2024	2305 +220
Prestaciones de servicios de la actividad	
> retiro	> 3171
> museo ciencia	> 140
> auditori	> 227,5
> fiesta navidad	> 351
Ingresos ordinarios de la actividad mercantil	4377
Rentas y otros ingresos derivados del patrimonio	
Ingresos con origen en la Administración Pública Ayuntamiento de hospitalet	838,53
casal de barri de la pau	950
subvenciacion anticipada de la caixa de 5000€	
a. Contratos con el sector público	
b. Subvenciones	
c. Conciertos	
Otros ingresos del sector privado	
a. Subvenciones	
b. Donaciones y legados Acaf	1750
c. Otros Turismo barcelona	1270
FINANCIACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD	15.600

4- Beneficiarios/as de la actividad

Número total de beneficiarios/as: 127 socios activos

Clases de beneficiarios/as:

mayoritariamente de edad superior a 55 años

Requisitos exigidos para ostentar la condición de beneficiario/a:

20€ de cuota anual

Grado de atención que reciben los beneficiarios/as:

de 1 a 3 veces semanal

Resultados obtenidos y grado de cumplimiento

Resultados obtenidos con la realización de la actividad:

Muy buenos. Pensamos buscar soluciones para bajar los costes de contabilidad.

Cuesta organizar actividades para cohesionar la diversidad geográfica y de disponibilidad de los socios.

Grado o nivel de cumplimiento de los fines estatutarios:

El nivel de cumplimiento corresponde a los fines estatutarios

E- INFORMACIÓN GENERAL SOBRE MEDIOS DE LA ASOCIACIÓN

1- Medios Personales

1 indefinido	Fabienne Boyer	Director tecnica
2 profesionales	Profesionalidad en contabilidad y web	
5	Susana Crespo , Abel Pérez, Fabiola Gurría, Fabienne Boyer, Camilo Lopez	

Ningun medios materiales de equipamiento

2- Subvenciones públicas

Origen	Importe	Aplicación

Solicitud de subvención al ayuntamiento de Barcelona en enero 2024 para seguir desarrollando nuevos proyectos siguiendo financiando los proyectos en curso.

3- Organización de los distintos servicios y retribuciones de la junta directiva

- ORGANIZACIÓN DE LOS DISTINTOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ENTIDAD**

--

- RETRIBUCIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA**

- En el desempeño de sus funciones:**

Concepto	Origen	Importe

- Por funciones distintas a las ejercidas como miembro de la Junta Directiva**

Puesto de trabajo	Habilitación estatutaria	Importe

Firma de la Memoria por los miembros de la Junta directiva u órgano de representación de la entidad

Nombre y Apellidos	Cargo	Firma
SUSANA CRESPO ABAT	Presidenta	
ABEL PÉREZ FREIJO	Vicepresidente	
AMBRE AUGIER BOYER	Secretaria	
PEPA SÁNCHEZ	Tesorera	
JOSEP VALERO	Vocal	
FABIOLA GURRÍA	Vocal	
CAMILO LOPEZ LOPEZ	Vocal	
ALMA GARCIA	Vocal	
JOSE MARIA SIRERA	Vocal	
CARMEN SANTAMARIA	Vocal	
PEPI MESAS	Vocal	
ISABEL PEDRERA	Vocal	



ANEXO



Vine a practicar aquesta activitat gratuïta en entorns tranquils i serens com els parcs de la ciutat

DATES I PARCS

26,27,28 i 29 juny,
al **Parc de Can Cluset**
Avinguda de Can Serra, 62
Metro L1: Rambla Just Oliveras.
Bus: LH1, L11, L10 i L85
RENFE: L'Hospitalet

3,4,5 i 6 juliol,
al **Parc de la Remunta**
Avinguda de Josep Tarradellas i
Joan, 206
Metro L1: Rambla Just Oliveras. Bus:
LH1, L10 i L85. RENFE: L'Hospitalet

10,11,12 i 13 juliol,
al **Parc de Bellvitge**
Rambla de la Marina, 147
Metro L1: Bellvitge. Bus: LH1, L10 i L79

17,18,19 i 20 juliol,
al **Parc de l' Alhambra**
Avinguda de la Granvia de L'Hospitalet, 10B
Metro L1: Santa Eulàlia.
Metro L10: Granvia-Alhambra
Bus: L16, L46 i L65. FGC: Ildefons Cerdà

24,25,26 i 27 juliol,
al **Parc de Les Planes**
Avinguda d' Isabel la Catòlica, s/n
Metro L1: Can Serra. Bus: M14,N2 i LH1

RECOMANACIONS

- Utilitzeu calçat i roba còmodes, i porteu gorra.
- Porteu aigua i beveu mentre feu l' activitat.

HORARI

- Els dilluns i dimecres, de 19.30 h a 21 h
- Els dimarts i dijous, de 9.30 h a 11 h

MÉS INFORMACIÓ: www.l-h.cat/esports | dinamitzacioesports@l-h.cat | **TELÈFON:** 93 402 60 65

En família fem Salut



- Jocs divertits amb el cos
- Moments especials en família
- Millorar el català
- Berenar compartit

TALLER GRATUÏT

Data: Tots els dimecres
Hora: 17:00-18:30
Lloc: Centre Cívic El Sortidor
Nens: de 3 a 10 anys



Comencem al gener

Informació i inscripcions: Dilluns i divendres. De 17 a 18h a Coordinadora.

Carrer Elkano 24 Poble-sec



Chi Barcelona

VRAVA

CAMINATAS CON ESTIRAMIENTOS

— Por Barcelona y alrededores —

Martes y
domingos
10h a 12h

Para todos los
públicos,
de 22 a 102 años

MAS INFO
chibarcelona.com
606598010

