



Memòria 2017



asemcatalunya
ASSOCIACIÓ CATALANA DE
PERSONES AMB MALALTIES NEUROMUSCULARS

Junta Directiva

President: Bernardo Gámez Garrido

Vicepresidenta: Gemma Gil Crespi

Secretari: Ismael Ceprián Millán

Tresorer: Xavier Quesada Chamorro

Equip tècnic

Gerent/Treballadora Social: Maria Ramos

Atenció al soci: Marina Hutmatcher

Comunicació: Mar Ruiz

Administrativa: Carme Mas

Assistent Personal: Conxita Aumedes

Voluntaris

Comitè d'experts

Dra. Pía Gallano, de l'Hospital de Sant Pau

Dr. Martí Pons, de l'Hospital de Sant Joan de Déu

Dra. Francina Munell, de l'Hospital de la Vall d'Hebrón

Dra. Mar Meléndez, de l'Hospital de la Vall d'Hebrón

Dr. Carles Casasnovas, de l'Hospital de Bellvitge

Dr. Jaume Colomer, de l'Hospital de Sant Joan de Déu

Dra. Ana Febrer, de l'Hospital de Sant Joan de Déu

Dra. Conxita Closa, de Corporación Fisiogestión

Dr. Lluís Torralba, de Dpt. De Salut de la Generalitat de Catalunya

Dr. Josep Gàmez, de l'Hospital de la Vall d'Hebrón

Dr. Miquel Àngel Rubio, de l'Hospital del Mar

Sra. Carmen Caja, d'Asem Catalunya

Sr. Joaquim Fagoaga, Societat Espanyola de Fisioteràpia en pediatria

Sra. Maria Ramos, d'Asem Catalunya

Sumari

Qui som?

Presentació
Visió, missió i destinataris
Valors

Que fem?

Model d'intervenció
Circuit d'atenció

Serveis que oferim

Atenció psicosocial
Atenció social
Atenció comunitària
Atenció sanitària
Oci terapèutic
Solidaritat: Premis Fem Pinya
Col·laboracions
Ensenyament, docència i formació
Comunicació i Programa d'ocupació

2017

Informació econòmica
Activitats 2017

Qui som?

Presentació



L'Associació Catalana de Persones amb Malalties Neuromusculars (ASEM Catalunya), una entitat sense ànim de lucre formada per persones afectades per aquestes malalties i d'altres minoritàries, els seus familiars, professionals i altres persones que treballen amb l'objectiu de donar suport a aquells que conviuen amb alguna malaltia neuromuscular i també d'agrupar els/les per treballar de forma coordinada en la cerca de solucions.

Des de l'any 2014 l'associació està reconeguda com a Centre d'Atenció Psicosocial per a Persones amb Malalties Neuromusculars i d'Altres Malalties Minoritàries dins el registre d'entitats de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials (ICAAS), amb número Registral S05927. Això ens motiva encara més, a cercar l'excel·lència en l'atenció incloent-hi l'atenció personal, individualitzada, familiar, grupal i comunitària.

Qui som?

Visió, missió i destinataris



Destinataris

La nostra missió com entitat, és millorar la qualitat de vida de les persones i famílies amb malalties neuromusculars i d'altres malalties minoritàries. Abordem aquesta missió des de la visió d'entitat de referència per a persones i famílies amb malalties neuromusculars i d'altres malalties minoritàries, entenem que els handicaps quotidians són els mateixos.

Els destinataris de les nostres actuacions són els socis d'Asem Catalunya. En total calculem que més de 2.300 persones, entre socis, familiars i professionals, poden beneficiar-se de la nostra atenció. De totes maneres considerem important remarcar, que la finalitat per la qual treballem a l'entitat no acaba en l'atenció als nostres socis, sinó que busca canvis i millores en la vida de totes les persones amb malalties neuromusculars.

Qui som?

Valors



Els **valors** principals pels quals es regeix l'entitat són l'empoderament, la salut, l'atenció psicosocial i el treball comunitari.

L'empoderament, quant a conèixer i reconèixer que el poder està en la persona. Amb la finalitat d'identificar, potenciar i treballar sobre la base de les potencialitats.

La **salut**, fent referència a l'abordatge de l'atenció des de l'òptica de la salut, entenent la vida saludable com una forma de viure joiosa, tal com va definir el X Congrés de Metges i Biòlegs de Catalunya l'any 1976.

L'atenció psicosocial, considerada com l'atenció a les necessitats que presenten les persones, de forma integral: incloent els aspectes de salut, emocionals, socials, comunicacionals i de la vida diària. I el **treball comunitari**, referint-se a promoure la mobilització de les organitzacions, entitats i d'altres recursos existents a la comunitat a fi que els organismes de decisió coneguin les nostres necessitats i articulin els recursos per a la seva solució. El treball comunitari de l'entitat ha de transcendir del treball individual, i donar-li una dimensió social i comunitària.

Que fem?

Model d'intervenció



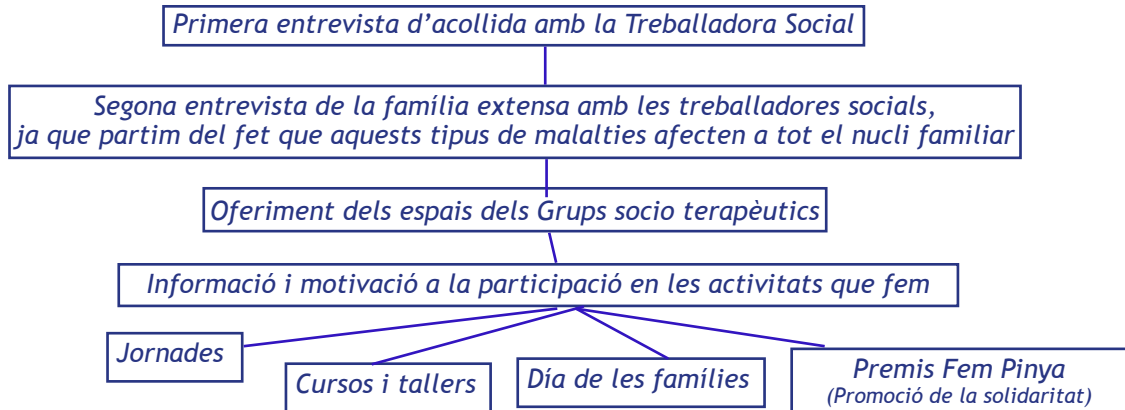
El model d'intervenció de l'entitat s'articula des de l'òptica de Centre d'Atenció Psicossocial. La nostra actuació es defineix com a Gestor de Casos: a fi de donar resposta a totes les demandes, peticions, consultes, propostes... Gestionem l'atenció des dels recursos propis de l'entitat, però també, i sobre de tot, dels recursos que hi ha a la nostra societat, ja que sovint el que es necessita és coordinar-los, promovent la col·laboració i desenvolupant sinergies envers els problemes detectats i així cercar les millors respostes. Les nostres línies d'actuació són: - Anàlisi polític, social i econòmic de la situació social i les seves conseqüències. - Anticipació a les necessitats dels nostres associats. - Identificació dels problemes i abordatge interdisciplinari. - Promoció del treball interinstitucional. - Humanització de les organitzacions i posar a la persona al centre del circuit d'atenció. - Potenciació del desenvolupament autònom dels individus. - Treball en xarxa. - Utilització dels mitjans de comunicació per tal de sensibilitzar i difondre a la societat la situació de les persones amb malalties neuromusculars i altres malalties minoritàries. - Ús de les xarxes socials i recursos online (web, Facebook, Twitter, etc) com a instrument del canvi, tant de les entitats com de la societat.

Que fem?

Circuit d'atenció



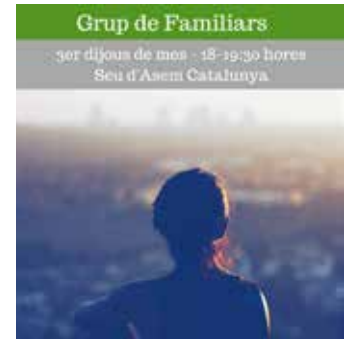
Quan una persona es posa en contacte amb l'associació, la professional encarregada d'atendre-la és la treballadora social. L'atenció pot fer-se per diferents mitjans: les entrevistes presencials i a través de les noves tecnologies. Per tant, podríem dir que el circuit d'entrada a l'entitat és:



Amb tot això, tenim com a objectiu establir vincles amb les persones ateses, per tal de donar-los la tranquil·litat i la confiança que des de l'entitat els ajudarem a trobar tot allò que necessiten per afrontar les dificultats derivades de la malaltia i potenciar totes les seves capacitats i així aconseguir que la vida sigui el més confortable possible.

Serveis que oferim

Atenció psicosocial



El Programa de Suport Psicològic, té com a objectius oferir suport psicològic a les persones amb aquestes malalties i al seu entorn; atendre i contenir situacions difícils i possibilitar l'escolta; promoure i integrar als socis facilitant una actitud que els permeti una major participació i responsabilitat; ajudar a assumir les seves obligacions i reivindicar els seus drets, i prevenir situacions de patiment.

L'equip tècnic, seguint la filosofia de l'entitat, dona un paper prioritari a les persones i a les relacions, és per aquest motiu, que creiem i confiem en els grups socioterapèutics

Els espais socioterapèutics són lliures, oberts i permanents, i conformen el nostre fet diferencial. Aquests espais tenen dos vessants: l'atenció personal i el suport mutu, i d'altra banda l'elaboració de textos per donar un cos teòric a tot el que fem i també per a la seva publicació. Durant l'any 2017 s'han desenvolupat els següents grups a les 18:00 h a la seu d'Asem Catalunya:

- Grup de pares amb fills petits afectats (primer dijous de mes)
- Grup d'Adults (segon dijous de mes)
- Grup de Familiars (tercer dijous de mes)
- Grup de persones afectades de Distròfia Miotònica d'Steinert (últim dijous de mes.)

Atenció social

L'atenció social és l'eix central de la nostra activitat, i passa per oferir tot el nostre coneixement i experiència al voltant de les malalties neuromusculars, a les persones que arriben a l'entitat; oferir-los els nostre recolzament i acompanyar-los, donant-los suport. A nivell individual i familiar, des de l'entitat oferim un servei d'informació, assessorament i orientació a les famílies perquè coneguin els recursos existents a la comunitat i on han de dirigir-se per disposar del ventall de recursos disponibles, amb l'objectiu de millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. L'acollida de les famílies i el recolzament emocional i acompanyament professional que els oferim per enfrontar-se a les diferents etapes de la realitat. Dins d'aquesta línia d'actuació, podem classificar les nostre tasques d'atenció social en:

Entrevistes d'acollida: Són les primeres entrevistes individuals o familiars, en les que es dona el primer contacte entre l'associació i les famílies. Es tracten majoritàriament temes relacionats amb l'impacte del diagnòstic i el dol continuu que comporten les malalties de caràcter progressiu. Es treballa molt l'afectació emocional que produeixen aquests tipus de malalties en tots els membres de la família. Entrevistes amb persones que ja fa temps que tenen el diagnòstic, i que és ara quan s'han adreçat a l'Associació demanant suport i orientació.

Entrevistes familiars: Entrevistes de seguiment on poden trobar tant un espai per compartir emocions, com un centre on orientar-se i resoldre dubtes. Perquè si bé és la persona la que té la malaltia, tot el nucli familiar la pateix. Donen lloc a la creació d'un vincle entre les famílies i els professionals de l'entitat, i donar-los un espai de suport, assessorament i orientació o també consultes en relació als recursos de la xarxa pública de Serveis Socials, la targeta de la discapacitat, aplicació de la Llei de la Dependència, entre d'altres.

Les visites domiciliàries i/o atenció a domicili: oferim un servei d'atenció que consisteix en l'acompanyament i l'atenció a domicili. L'acompanyament per tal de realitzar diferents visites hospitalàries i evitar l'aïllament social. I el suport per a la realització de les activitats de la vida diària i suport emocional i escolta activa, entre d'altres.

Gestions diverses derivades d'aquesta atenció: De l'atenció individual i familiar, de les sessions grupals i, en general, de l'atenció que s'ha donat durant l'any 2017 se n'han derivat gestions amb Serveis Socials Municipals, Consells Comarcals, Departament de Benestar i Família, Ensenyament, Universitats, Transports, Salut, etc.



Serveis que oferim

Atenció social



El Programa Social, de Suport i Promoció de la Integració, consta de diversos projectes com el d'atenció social als socis i les famílies, els grups socioterapèutics i l'atenció integral a famílies, el qual agrupa l'atenció domiciliària, les trobades de famílies, la formació i el centre de recursos per a professionals. Aquests projectes constaten alguns objectius en comú com realitzar una efectiva atenció, suport i contenció als socis, afectats i els seus familiars; facilitar la informació, orientació, assessorament, ajuda i acompanyament a aquests; promoure accions que fomentin la integració, la interrelació, la solidaritat i el civisme per millorar la seva qualitat de vida; impulsar la recerca en matèria de prevenció i tractament de les malalties; realitzar un estudi sobre les necessitats dels afectats i buscar mesures de resolució; consensuar protocols d'atenció i orientació; fomentar la participació social i associativa; col·laborar i coordinar-se amb altres professionals, entre altres objectius els quals pretenen l'afavoriment i promoció d'aquest col·lectiu i, la seva integració en la societat.



Atenció comunitària



Asem Catalunya promou la tasca comunitària i busca la mobilització de les organitzacions, entitats i d'altres recursos existents, per tal de donar-li a l'entitat una dimensió social i comunitària. Seguint aquesta línia, es busca, donar atenció a totes les persones o col·lectius que s'adrecen a nosaltres i participar de forma conjunta amb altres entitats per tal de fer-se un lloc a la comunitat. L'activitat més rellevant entorn de la idea de comunitat i de participació entre els socis és el **Dia de les Famílies**, aquest any, amb assistència d'unes 130 persones, i amb la realització d'activitats simultànies d'oci i cultura. A més d'aquesta activitat, durant l'any 2017 hem participat dins el context comunitari a:

- **Maquina't**, al Centre Comercial de La Maquinista (20 i 21 d'octubre)
- **Flashmob** organitzada per la Taula d'Entitats del Districte de Sant Andreu per celebrar el Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat (1 de desembre de 2017, a la plaça Orfila)
- Presentació del taller de teràpia amb gossos

I el **Programa Jove**, el qual pretén facilitar als joves un espai de relació accessible; fomentar un feedback positiu entre els joves afectats i altres joves de la comunitat; detectar les necessitats d'aquest col·lectiu i demandes per realitzar una millor intervenció i dotar-los de l'atenció necessària, i assessorar i acompanyar a aquests per construir un grup de pressió social per a una plena integració de les persones amb discapacitat en la societat.



El Programa d'Atenció sanitària està format per les jornades científic-informatives, les sessions clíniques i les reunions del comitè d'experts. La seva intenció és sensibilitzar als poders públics sobre el fet diferencial; posar en comú les recerques i/o tractaments emergents; impulsar la coordinació entre els professionals que intervenen amb les persones amb malalties neuromusculars; establir mecanismes de col·laboració entre les persones afectades i els professionals; potenciar els grups socioterapèutics; elaborar un cens de persones afectades dins la societat en general.

- Durant el 2017, hem realitzat les reunions del comitè d'experts: el 9 de Febrer, el 15 de Juny i el 16 de Novembre.
- S'han organitzat les Jornades científiques 2017 de Fisioteràpia i Rehabilitació, arran de la qual hem pogut elaborar un manual de fisioteràpia respiratòria

D'altra banda, dins de l'atenció sanitària, també englobem la participació activa en Jornades desenvolupades en diversos hospitals. El treball en xarxa i la col·laboració amb la tasca dels diferents hospitals (Hospital de Sant Joan de Déu, Hospital de Sant Pau i Hospital de la Vall d'Hebron) ens ha permès dirigir-nos al personal sanitari per dir-los que si bé ells coneixen l'història natural de la malaltia nosaltres, com associació, coneixem com es viu amb la malaltia, i per això cal que posem en comú aquests dos coneixements.

Actes durant el 2017:

- Visita de l'equip de professionals d'atencions pal·liatives pediàtriques de l'Hospital de la Vall d'Hebron
- Assistència a la Jornada de la Plataforma de Malalties Minoritàries a l'Hospital Germans Trias i Pujol en motiu del Dia Mundial de les Malalties Minoritàries
- Participació com a ponent a les Jornades de la FECAMM, a les de l'Hospital de Sant Joan de Déu, Hospital de Sant Pau i Hospital de la Vall d'Hebron.

Oci terapèutic



El Programa d'Oci Terapèutic, consta d'activitats culturals recreatives, de l'atenció a la salut del cos i l'accés a la salut a través de les TIC.

Aquest programa pretén potenciar la integració social, la independència, l'autonomia i el creixement personal a través del gaudiment del temps lliure; facilitar el procés de normalització i la integració; promoure la socialització, i usar l'oci de forma terapèutica; totes elles adreçades a la millora del benestar de tots els participants.

Durant l'any 2017 s'han desenvolupat:

- Taller de gimnàstica adaptada (dimarts i dijous)

- Taller de cuina (taller temporal)

- Taller de teràpia del moviment (dimarts i divendres)

- Taller d'Informàtica (dilluns i dimecres)

- Taller narrar, narrar-se (taller temporal)

- Teràpia assistida amb gossos, presentada a la Trobada de Famílies del 21 de Maig



La **GALA DE PREMIS FEM PINYA** se celebra per a commemorar pel Dia Nacional de les persones amb Malalties Neuromusculars que se celebra cada 15 de novembre. L'objectiu dels premis és promoure i incentivar la participació dels socis membres de l'entitat, potenciar el sentiment de pertinença i el compromís social amb la missió d'Asem Catalunya. Sobretot, valoren les millors actuacions dels socis i amics de l'entitat per les persones i familiars amb malalties neuromusculars. La setena gala de premis fou conduïda, per segona vegada consecutiva, per l'actor David Olivares i els premiats varen ser:

- PREMI A LA PARTICIPACIÓ:** Cristian González
- PREMI A LA COL·LABORACIÓ:** Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
- PREMI DESCONEIXEMENT:** Corporación Fisiogestión
- PREMI ESPECIAL DEL JURAT:** Doctora Francina Muñell (Neuropediatra de l'Hospital de la Vall d'Hebron)

Els Premis "Fem Pinya" se situen dins el Programa de Participació i Solidaritat, on també trobem el projecte de voluntariat. Des d'aquest programa es pretén promoure la solidaritat i el compromís amb l'entitat; potenciar el sentiment de pertinença a l'entitat i el compromís social amb la seva missió; donar visibilitat a les persones i/o entitats que col·laboren amb ASEM Catalunya, i donar valor a les actuacions dels socis i amics de l'entitat cap al col·lectiu de persones i familiars amb MNM. Durant el 2017 destaquen els següents esdeveniments dins el programa de solidaritat:

- Jordi Juncà participa en el recorregut de la torxa olímpica (25^o Aniversari Jocs Olímpics Barcelona) i al 39^a Barcelona Zurich Marathon
- 14 membres de la Fundació Solidaridad Carrefour pinten la seu d'Asem Catalunya



Convenis de col·laboració i cooperació entre entitats

Com a entitat assistencial hem col·laborat amb el Baròmetre d'Ocupació del Tercer Sector i amb el Panoràmic d'Associacions de l'Ajuntament de Barcelona.

Conveni marc de col·laboració amb la fundació de gestió sanitària de l'hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

També hem establert diverses col·laboracions amb:

Fundació del Parkinson
Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona
Centre de Reagrupament familiar d'Horta
Centre de Serveis Socials Garcilaso
Associació Comkedem
CEE Pont del Dragó
Institut Salvador Espriu
Serveis Socials Lloret de Mar
Àrea Treball Social Hospital Sant Joan de Déu

Fundació Fedemar
Serveis Socials de l'Arboç
Districte Municipal de Sant Andreu
Parent Project
Associació de Miastenia Congenita
Eurordis
Duchenne Espanya
Fundació Noelia
Biogen

Per tal de millorar l'atenció als socis, hem signat convenis de col·laboració amb diferents ortopèdies i serveis.

Ensenyament, docència i formació



El **Programa d'Ensenyament** consta dels projectes “Conèixer-nos”, “l’Aula és Mou” i “Som Així”. Aquests tres projectes es basen en les mateixes finalitats que són: educar i prevenir les situacions de discriminació; proposar una sèrie d’aptituds de respecte i solidaritat en relació a les persones amb discapacitat física; normalitzar la situació del col·lectiu dins de l’àmbit educatiu; donar a conèixer les malalties neuromusculars i les discapacitats que provoquen; aconseguir una atenció biopsicosocial del col·lectiu; col·laborar amb els centres educatius i entitats o recursos relacionats amb l’àmbit educatiu; adaptar l’escolarització del col·lectiu a les seves necessitats i, donar suport a les famílies. Durant el 2017 hem seguit treballant amb les centres educatius per a sensibilitzar envers les persones malalties neuromusculars.

Dins el **Programa de Docència**, es valoren les activitats docents com eina per sensibilitzar i donar a conèixer a futurs professionals la situació de les persones amb malalties neuromusculars i altres malalties minoritàries i per aquesta raó dins el programa de docència tenim convenis de pràctiques per la formació d’estudiants, amb la Universitat de Barcelona. Durant l’any 2017 destaquem:

- Taller informatiu al grup d’estudiants d’Integració Laboral de la Fundació Pere Tarrés
- Visita dels alumnes del Col·legi Sant Gabriel, de Ripollet, al Taller de gimnàstica adaptada d’ASEM
- Taller informatiu al grup d’estudiants d’Integració Laboral de la Fundació Pere Tarrés
- Participació en el Curs de Formació en Malalties Neuromusculars
- Xerrada a la Universitat de Barcelona sobre els grups socioterapèutics en treball social
- Classe a l’Hospital de Bellvitge-
- Curs de Formació en Malalties Neuromusculars de la Societat Catalana de Pneumologia.

El **Programa de Formació** està adreçat a çaelts ocis, familiars i als propis professionals de l’atenció. Mitjançant l’assistència a diferents cursos, tallers, conferències, els hi facilitem l’actualització de coneixements. De l’any 2017 destaquen:

- Jornades de la Federació Catalana de Malalties Minoritàries
- Curs Cuidar-se per cuidar
- I Jornada de reflexió sobre les nostres pèrdues, organitzat per Mémora
- Curs de Disseny i Avaluació de Projectes Associatius
- Participació a la Taula Rodona organitzada per la FECAMM
- Taller sobre l’Assistència sexual
- Taller d’erotització dels sentits

Serveis que oferim

Comunicació i Programa d'Ocupació



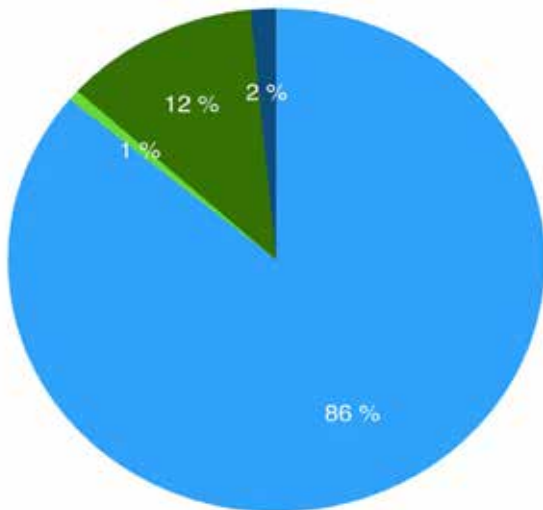
El Programa d'Ocupació, té diferents finalitats com desenvolupar un model d'atenció sociolaboral; afavorir la inserció sociolaboral en una empresa ordinària; dotar d'instruments per a un desenvolupament laboral autònom; promoure accions que fomentin la integració laboral de les persones amb algun tipus de discapacitat, i acompanyar a la persona que ho requereixi en el procés de cerca de treball. Actualment el programa compta amb el taller Anem Per Feina que s'està efectuant virtualment: cada setmana hem fet un recull de les ofertes de feina més interessants i també d'articles o notícies relacionades amb el món laboral i les hem fet arribar al grup laboral de socis.

El Programa de Difusió i Comunicació, el constitueixen el "Lligam", el llibre divulgatiu de malalties neuromusculars, les memòries i el pròxim "Opuscle". Aquests projectes tracten de donar a conèixer les malalties neuromusculars; potenciar l'autonomia de les persones afectades; sensibilitzar a la societat sobre el fet diferencial de les malalties neuromusculars, i mantenir informats als afectats, familiars i professionals relacionats amb el col·lectiu.

2017

Informació econòmica

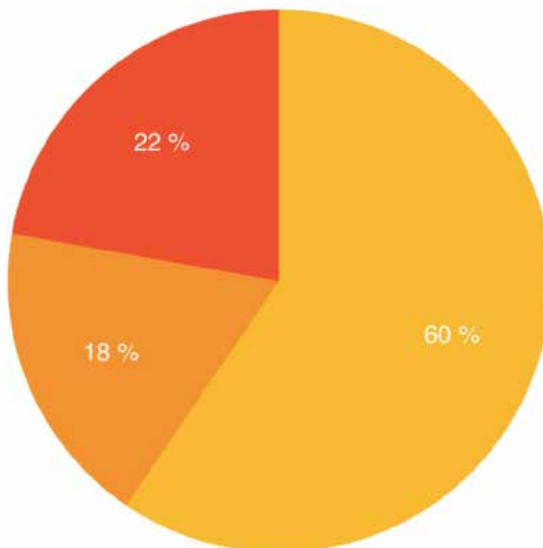
● Subvencions ● Donacions ● Quotes ● Altres ingressos



Total ingressos: 156.894,03

Total despeses: 149.924,67

● Salariis ● Càrregues socials ● Serveis exteriors



2017

Activitats 2017



- 26.01- Firma del Conveni de col·laboració entre AsemCat i Monlau, Estudis Professionals perquè els nostres socis puguin integrar-se en els cicles formatius d'Informàtica
- 04.02- Dinar germanor socis AsemCat
- 07.02- Reunió amb el Conseller de Salut
- 09.02- Reunió Comité Experts AsemCat
- 14.02- Taller Erotización de los sentidos
- 20.02- Publicació del Codi Ètic de AsemCat
- 28.02- Recepció de la Presidenta del Parlament de Catalunya als representants d'Associacions en el Dia Mundial de les Malalties Minoritàries
- 28.02- Assistència al Dia Mundial de les Malalties Minoritàries a l'Hospital Sant Joan de Déu
- 02.03- Assistència al Dia Mundial de les Malalties Minoritàries a l'Hospital Germans Trias i Pujol
- 29.03- Jornada de Rehabilitació i Fisioteràpia domiciliària, organitzada per AsemCat
- 03.04- Xerrada "La atención social en las familias con enfermedad"
- 16.05 - Dia de les Famílies amb assistència de 200 persones
- 17.06- Assemblea General Socis ASEM Cat

2017

Activitats 2017



- 19.07- Entrevista a Cristian González a Els Matins de TV3, per parlar de la lluita per la integració
- 18.09- II Sessió “Cuidar-se per cuidar”: Prevenir caigudes
- 09.10- III Sessió “ Cuidar-se per cuidar “: Eines de suport
- 20.10- Reunió Comitè Experts AsemCat
- 20.10- Maquina’t: Teràpia amb gossos
- 23.10- IV Sesió “ Cuidar-se per cuidar “: Habilitats comunicatives
- 06.11- V Sesió “ Cuidar-se per cuidar “: Cuidar-se per cuidar
- 15.11- Dia Nacional de las Enfermedades Neuromusculares: Jornada Portes Obertes a Asem Cat
- 16.11- Entrevista a Bernardo Gámez para el proyecto Giving Tuesday del Instituto de Bioingeniería de Catalunya (IBEC).
- 18.11- Participació a la VII Jornada Federació Catalana de Malalties Minoritàries (FECAMM)
- 28.11- Giving Tuesday
- 01.12- Participació a la Flashmob organitzada per la Taula d’Entitats del Districte de Sant Andreu
- 02.12- Premis Fem Pinya --> Assistència de 120 persones
- 18.12- Taller ECOM sobre Gestió de subvencions



asemcatalunya

**ASSOCIACIÓ CATALANA DE
PERSONES AMB MALALTIES NEUROMUSCULARS**