sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maçanet de la Selva

Abril 2026

Núm. 2

Ajuntament de
Maçanet de la Selva

Editorial
PÀG. 02

Un espai per continuar vivint i participant
PÀG. 04

Fotos collage
Un any ple de tradicions i vivències compartides
PÀG. 08

Vivint
les tradicions
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20

SUMAR
SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maçanet de la Selva

Ajuntament de
Maçanet de la Selva

EDITA
SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

PRESIDENT
Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL
Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL
Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE
Melanie Carrasco

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ
Direcció i equip de professionals del centre
José Luis Oreiro, cap de servei
Esther Rodríguez Delmàs, responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ
Ambdues SC

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de Sumar

PUBLICACIONS REVISTES SUMEM
Dues edicions l'any de la revista SUMEM
Una edició per centre diürn

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GAUDIM DE LES TRADICIONS

Cada any, els nostres centres s'omplen de colors, olors i emocions que ens recorden que les tradicions formen part de qui som. Són moments que ens **connecten amb la nostra història** i, sobretot, **amb les persones que ens envolten**. En aquest número de la revista, volem celebrar totes aquestes **festes que compartim al llarg de l'any i que donen vida al nostre dia a dia**: Sant Jordi i els seus llibres i roses; Sant Joan, amb la màgia del foc i l'arribada de l'estiu; la castanyada, que ens apropa a la tardor i als records familiars; les festes majors que omplen els carrers de música i comunitat; o Nadal, que ens regala calidesa i retrobaments.

A cada celebració hi trobem **creativitat, esforç i il·lusió**. Són moments en què les activitats del centre prenen un sentit especial i **es connecten** encara més amb la **vida del municipi**. Gràcies a aquestes tradicions, ampliem vincles, participem en la comunitat i compartim experiències que ens fan créixer.

I si tot això és possible, és gràcies a vosaltres: **les persones usuàries**. La vostra implicació, col·laboració i entusiasme són l'essència de cada projecte i de cada festa. Sense vosaltres, la nostra feina no tindria sentit. Sou la raó de cada activitat, de cada iniciativa i d'aquesta revista que, número rere número, **vol reflectir la vostra energia i la vostra manera tan especial de viure el dia a dia**.

Esperem que gaudiu d'aquest nou exemplar, fet amb estima i amb la voluntat de continuar celebrant, plegats, totes les tradicions que ens uneixen.

Josep M. Vidal i Vidal
President de **SUMAR**

SUMAR
SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA

UN NOU MODEL DE SAIAR ÉS POSSIBLE

Maçanet de la Selva gaudeix del servei de SAIAR des de l'agost de 2024. Des del primer moment, **el servei ha estat molt ben acollit** per la ciutadania amb una ocupació plena i una valoració altament positiva per part de les persones usuàries, les famílies i les professionals que hi treballen.

Després de gairebé dos anys, considerem que ha arribat el moment de repensar el model actual per **avançar cap a un servei més obert, flexible i integrat**, que esdevingui una veritable plataforma de serveis per a la nostra gent gran.

La normativa actual limita l'ús de l'espai a activitats estrictament vinculades al mateix SAIAR. Seria beneficiós que, en determinats moments i sempre en coordinació amb les necessitats de les persones usuàries del servei, l'espai pogués **acollir activitats compartides amb altres persones grans del municipi** amb característiques similars. Això permetria configurar una autèntica carta de serveis per a la gent gran i consolidar el SAIAR com un espai de trobada i dinamització social.

Cal tenir en compte, a més, que el SAIAR comparteix edifici amb el Casal de Jubilats de Maçanet. Aquesta situació comporta, sovint, l'organització d'activitats similars en espais separats, una dinàmica poc eficient que impedeix sumar esforços i fomentar la interacció entre col·lectius que podrien compartir moments, experiències i vincles socials.

En una visita de la consellera de Drets Socials i Inclusió, Mònica Martínez Bravo, l'octubre del 2024, es va exposar la necessitat de treballar cap a una major obertura del servei. Malauradament, a dia d'avui encara no hem rebut resposta ni tenim constància d'un possible canvi normatiu en aquest sentit.

Mentrestant, **continuarem treballant per millorar el servei actual**, oferint a les persones usuàries i a les seves famílies el màxim compromís per part de l'Ajuntament i de SUMAR per garantir un servei de qualitat, adaptat a la realitat del nostre municipi.

Aquest objectiu només **és possible amb l'esforç conjunt** del consistori, de SUMAR, de les professionals del servei, de les persones usuàries i les seves famílies, així com amb la complicitat i l'empatia de la ciutadania, que ha d'entendre aquest servei com un pilar essencial per al benestar de la nostra gent gran.

Natàlia Figueras Pagès
Alcaldessa de Maçanet de la Selva

Ajuntament de
Maçanet de la Selva

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

Natàlia Figueras Pagès
Alcaldessa de Maçanet de la Selva

FSC
www.fsc.org
MIXT
Paper procedent de fonts responsables
FSC® C109458

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

Un espai per continuar vivint i participant

MELANIE CARRASCO, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE MAÇANET DE LA SELVA

El centre de serveis per a la gent gran de Maçanet de la Selva va obrir les portes fa un any i mig amb la voluntat de **convertir-se en un espai viu, obert i plenament integrat en la vida del municipi**. Des del primer moment, el projecte de centre s'ha construït a partir d'una mirada clara i compartida: **entendre l'envelliment com un procés actiu, participatiu i amb sentit**, en què cada persona continua sent protagonista de la seva pròpia vida i manté un vincle viu amb el seu entorn.

> “Cada persona continua sent protagonista de la seva pròpia vida.”

Aquesta filosofia es reflecteix en el dia a dia del centre, on les activitats no es viuen com a elements aïllats, sinó com a parts d'un mateix fil conductor que **connecta la quotidianitat amb la memòria, les tradicions i la comunitat**. L'activitat física, els tallers de manualitats, l'estimulació cognitiva, la lectura, la cuina, els jocs de taula o la musicoteràpia es desenvolupen tenint en compte els interessos, capacitats i ritmes de cada persona, **fomentant la participació voluntària, l'autodeterminació i el benestar** físic, cognitiu i emocional.

Les **festes i tradicions populars** tenen un paper central en l'organització del temps i en la vida del centre. Celebracions com Reis, Carnestoltes, Sant Jordi, Sant Joan, la festa major, la Castanyada o Nadal **ajuden a situar les persones en el calendari, activar la memòria i reforçar el sentiment de pertinença**. Cada festivitat es treballa de manera transversal a través de tallers creatius, música, lectura i gastronomia, recuperant receptes, sabors i vivències que connecten el passat amb el present i donen sentit a la quotidianitat.

El centre manté una relació estreta amb la comunitat, obre les portes a famílies, entitats i veïns del municipi i promou sortides regulars pel poble que permeten continuar connectats amb la vida comunitària. En aquest context, **el voluntariat dona suport a algunes activitats concretes del dia a dia**, aportant presència i acompanyament. Un exemple és el projecte de voluntariat lector “Veus que acompanyen”, que apropa la lectura en veu alta a persones amb dificultats visuals i genera espais de calma, escolta i companyia, o el voluntariat intergeneracional que es fa amb l'Institut de Maçanet de la Selva.

Durant aquest temps, el centre ha impulsat **projectes que integren cultura, memòria i comunitat**, com el viatge imaginari d'estiu amb el projecte “Un creuer pel món”, que va permetre recórrer diferents ciutats i països a través de la música, la gastronomia i les activitats lúdiques. Durant aquest any es desenvolupen noves iniciatives com el projecte “Fils que uneixen”, que transforma els tallers de ganxet i costura en espais de participació i col·laboració a través del voluntariat; s'hi estan elaborant estovalles i tovallons per al dinar i coixins per descansar, entre d'altres. “Els estius de tota una vida” és un projecte que es portarà a terme durant els mesos d'estiu i que està centrat en la reminiscència dels records, les vivències, les tradicions i les festes populars.

La vinculació amb la comunitat, les festes tradicionals, les activitats quotidianes i els projectes compartits es transformen en eines per acompanyar les persones amb dignitat, sentit i calidesa, mantenint viu el fil que uneix la història personal amb la vida col·lectiva, perquè **envellir ha de significar continuar vivint**, participant i formant part activa de la vida col·lectiva.

UN ESPAI PER CONTINUAR VIVINT I PARTICIPANT

UN ESPAI PER CONTINUAR VIVINT I PARTICIPANT

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Aquest any hem viscut moments que ens recorden **la força de les tradicions** i el valor de **celebrar-les plegats**. Cada activitat, cada taller i cada festa ens ha permès enfortir vincles, compartir experiències i **sentir-nos part d'una comunitat** viva i implicada. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen instants únics: preparatius de festes, decoracions, trobades amb la comunitat, visites especials i moltes estones de creativitat i complicitat.

Esperem que aquest recull us faci **reviure els bons moments** i us animi a continuar participant en totes les activitats que donen sentit al nostre dia a dia.

Gràcies per formar part d'aquesta gran família i fer possible, entre totes i tots, un any tan especial.

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

Vivint les tradicions

FRANCESC GONZÀLEZ ANTEQUERA · Dates nadalenques

Una de les tradicions que més recordo és tot el que envolta les dates nadalenques.

Em va semblar molt original decorar els vidres del centre amb estrelles fetes a mà, amb rotlles de paper higiènic; tot fent tertúlia hi havia persones que retallaven el rotlles, altres els doblegaven, els enganxaven i hi posaven purpurina per finalment enganxar les estrelles a les finestres. Amb poca cosa va quedar un espai ben maco.

M'ho vaig passar molt bé pintant en aquarel·la un arbre de Nadal, que va ser la portada del recull de les fitxes personals de tot l'any. L'aquarel·la em va bé per pintar perquè no he de forçar gaire la mà. Em va sortir un arbre molt maco, em va agradar molt.

Per la festa de Nadal vam fer un dinar en què hi havia famílies, companys del centre, la meva neta… va ser fabulós veure totes les taules engalanades per a l'ocasió, on vam dinar plegats. El dinar va ser aplaudit per tothom, per la paella fantàstica que ens va fer el fill de la Paquita. Van ser moments que ens uneixen a tots, formant una gran família.

MANUELA SOSA MARTÍN · Sant Jordi

Me gusta mucho el mes de abril, por las flores y especialmente por las rosas. El 23 de abril es el día de regalar rosas, es algo que me gusta mucho. Recuerdo con nostalgia que mi marido siempre me regalaba una rosa.

Este Sant Jordi ha sido distinto y especial a la vez, pues en el centro hicimos unas rosas de plastilina y un pequeño grupo de representantes de las personas usuarias llevamos una de estas rosas a la alcaldesa. Esto fue importante para mí, pues me sentí parte de un grupo de personas amigas que he conocido este año en el centro, con las que he establecido una relación de amistad, y me hacen sentir bien; el hecho de entregar la rosa y la primera revista de nuestro centro a la alcaldesa fue muy especial para mí.

Gracias a estar en el centro, el día de Sant Jordi se transformó en una experiencia bonita, que me aportó felicidad y me mantiene presente e integrada en un grupo. Me hace sentir bien que la gente cuando llego me dé los buenos días, me pregunte cómo estoy.

PERSONES USUÀRIES

JUANA RUIZ DE HARO · Fiesta de Reyes

Desde siempre el día de Reyes es una fiesta especial. Tengo muy buenos recuerdos de las cabalgatas y me encantan los regalos.

Este año en el centro hicimos un círculo con todos los compañeros y cada uno explicó cómo vivía el día de Reyes en su infancia, en su juventud, como padres o madres y ahora, ya como abuelos. Después nos centramos y hablamos del presente y entre todos anotamos nuestros deseos para el centro y los guardamos en un jarrón muy bien decorado para entregarlo a los Reyes, que nos visitaron por la tarde.

En el centro seguimos las tradiciones, y en este día de postre comimos roscón de Reyes; a los afortunados les tocó la figurita y el haba, con lo que nos reímos e hicimos bromas. A mí me tocó el haba.

Y aunque me puse un poco nostálgica, no pude evitar pensar en cómo pasaba este día con mi familia, cuando mis hijos eran pequeños. En el centro estoy muy bien acompañada y puedo disfrutar de fechas señaladas de manera distinta a lo que había sido hasta ahora, con ilusión y buena compañía.

JORDI FERRUZ ARANDA · L'excursió anual del centre

Aquest any vam anar d'excursió a la granja Mas Bes. Hi vam anar la gent de taller, nosaltres i famílies. Em va agradar molt.

Em va connectar a l'època que feia escoltisme. La natura és una part important de la meva vida; de fet, als 17 anys vaig formar part dels escoltes i llavors em vaig dedicar més a l'escalada i a l'esquí. Encara ara trobo de tant en tant amics de l'època en què estava a l'escoltisme. Alguns d'ells ja tenen més de 80 anys, perquè van ser els fundadors del moviment.

L'excursió que vam fer al Mas Bes em va fer pensar en la primera vegada que vaig pujar a Sant Llorenç de Morunys. En aquella ocasió va ploure i recordo que va ser una gran experiència a nivell personal. L'exposició d'eines del camp em va permetre fer una bona immersió al món rural, món directament connectat a la natura. L'ambient de comunió, la gresca a l'autobús, amb acudits i cançons, amb aquella il·lusió col·lectiva... quins records..."Si tu vas al cel, amb patinet... Ja mai jalem, ni jalarem"... (somriu)

Altres vivències que també he viscut amb emoció han estat algunes de vinculades amb la música, com el dia que va venir el grup de Maçanet a ballar sevillanes o el grup de Porqueres a fer playback.

Vivint les tradicions

PAQUITA ORTA RODRÍGUEZ · Festes i cuina

Me gusta mucho cuando llegan las fiestas en las que hacemos manualidades que tienen que ver con esa fiesta. En especial, valoro el compañerismo que nos une; somos un equipo, y nos ayudamos los unos a los otros.

Me gustó mucho el día que hicimos el taller de cocina sobre Galicia; durante el verano, cada semana viajábamos a un lugar distinto en crucero, recordando la serie *Vacaciones en el mar*. Cuando visitamos Galicia una compañera del centro nos explicó cómo hacer una empanada gallega. Paquita había trabajado como cocinera y, si bien es una persona muy activa y participativa en todas las propuestas, comenta que disfruta especialmente con las actividades de cocina. Su hijo es también cocinero y nos hizo una paella espectacular.

También me lo pasé muy bien en Sant Jordi, cuando hicimos una rosa de hojaldre y también fuimos al Ayuntamiento a llevar un ejemplar de nuestra primera revista junto con una rosa hecha por nosotros con plastilina.

Son muchas las actividades que hacemos aquí en el centro que hacen que me sienta bien.

SUSANA LÓPEZ LLACHA · Festa de Primavera

A Maçanet de la Selva és tradició la Fira de les Flors, un cap de setmana en què les entitats del poble engalanen la plaça de la vila i el seu entorn amb flors, colors i molta creativitat.

Em recordo quan vaig gaudir durant aquesta festa en totes les seves etapes: des de les estones en què al centre vam fer les flors amb diferents materials tant per decorar el centre, com durant el muntatge del racó de flors a prop de l'església.

Tinc un esperit molt artístic, gaudeixo treballant amb les mans, tinc un do per fer coses amb les mans, des dels dibuixos que pinto amb molt d'encert i originalitat, fins als teixits (ganxet, malla). Durant la preparació del racó de flors i també la decoració del centre vaig tenir una agradable sensació de ser útil, de poder treballar amb les mans i de veure el resultat, no només a nivell personal, sinó també a nivell col·lectiu.

L'esforç va valer la pena, per la gran satisfacció que vam tenir tots plegats; amb les flors fetes amb escurapipes vam crear dos bonics quadres, amb la malla de teixir. Se m'il·lumina la cara de felicitat quan entro al centre i veig el que hem creat nosaltres, en grup.

PERSONES USUÀRIES

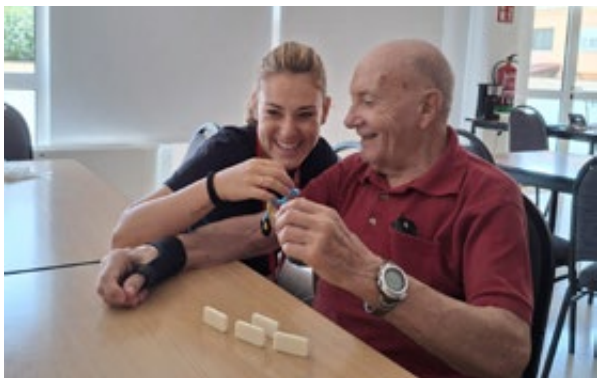
PERE CONESA MASNOU · Jocs de taula, tota una tradició

"Un dels moments en què em sento més còmode al centre és a la tarda, quan en petit grup fem unes partides de dòmino. Soc molt autònom i independent, i m'agrada poder omplir el meu dia a dia amb total llibertat, tal com he fet tota la vida".

"Em satisfà que algú accepti jugar amb mi al que proposi, que generalment és a dòmino. No recordo qui em va ensenyar a jugar-hi, però sí que tinc present que sempre hi he jugat a casa amb la família o amb amics".

Queda clar que de partides n'ha fet unes quantes, perquè, tal com ell reconeix, compta les fitxes per tenir un joc a favor i alhora manté la ment activa. Agraeix que tots els jugadors es concentrin en el que fan.

"El que més valoro és passar una bona estona amb companyia agradable. Quan acabem la partida és molt habitual que diguem: "Has guanyat una copa de conyac. Has perdut una copa de vermut". És una dita popular, que no sé on l'he après, però que tots tenim interioritzada i que gràcies a la transmissió es pot mantenir en el temps. Al centre també venen alumnes de l'institut de Maçanet de la Selva a passar una estona de manera voluntària i quan juguen al dòmino ells també acaben el joc amb aquestes paraules.



ZARINA PORTUONDO ROBLES · Pascua

La fiesta de Pascua siempre me ha gustado y este año en el centro también la disfruté mucho. Me acuerdo que vino la hija de Quima, Brígida, que es pastelera, y nos enseñó a trabajar con chocolate, siguiendo la tradición.

Nos sentamos en un semicírculo, con las mesas preparadas: cada uno tenía guantes y material para hacer su propia piruleta de chocolate. Nos explicó todos los pasos para hacer una figura de chocolate: primero tuvimos que trocear las tabletas de chocolate, derretirlo y remover para que quedara bien cremoso, casi líquido. Luego pusimos el chocolate derretido en una manga pastelera y cada uno de nosotros hizo la forma que más le gustaba.

Decoramos con dulces y chocolates, nos reímos mucho y todos hicimos nuestra piruleta, que pusimos a la nevera para que se enfriaran. Quedó bien chula y nos la pudimos comer el mismo día. ¡Bien rica!

Activa el teu cos!

El diafragma: el gran desconegut.

Molt treballador i ple d'emocions.

El diafragma és **el múscul principal de la respiració** i, com tots sabem, respirem sempre, de manera inconscient. Per tant, treballa les vint-i-quatre hores del dia.

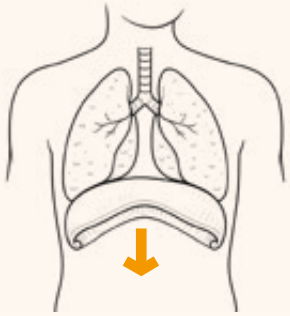
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

Anatomia i fisiologia:

Primer de tot caldrà trobar-lo i no és fàcil, està amagat. El diafragma separa la caixa toràcica de l'abdomen i queda per la part interna de les últimes costelles.

Ens el podem imaginar com un paraigua obert que quan es contrau, en el moment d'agafar aire, s'aplana i baixa donant pressió a l'abdomen (per això la panxa "s'infla").

Quan traiem l'aire, el que fa és relaxar-se i tornar a la seva posició de descans.



EXERCICIS RESPIRATORIS

Són uns exercicis conscients, és a dir, hem de centrar tota la nostra atenció en la respiració. Això ens ajuda també a relaxar la ment.

Agafem l'aire pel nas i el buidem per la boca, intentant allargar-ho amb els llavis poc oberts.

1. RESPIRACIÓ ABDOMINAL
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

2. RESPIRACIÓ COSTAL
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

3. RESPIRACIÓ ABDOMINOCOSTAL AMB ELEVACIÓ DE BRAÇOS
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

GLÒRIA GIFREU FISIOTERAPEUTA I DIRECTORA
DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

RELAXACIÓ MANUAL

L'objectiu d'aquest automassatge és destensar el diafragma, per millorar la respiració i poder fer els exercicis respiratoris amb més facilitat.

Ho podem realitzar en qualsevol posició, però en la que el diafragma està més relaxat és estirades panxa amunt i amb les cames doblegades.

1 FREGAMENT VORA COSTAL

Freguem amb el palmell de la mà i dels dits la revora costal contrària fins que la zona agafi escalfor.

2 PINÇAR I DESENGANXAR

Amb les puntes dels dits, pincem la pell de la zona de la vora costal i estirem per desenganxar. Agafem línies perpendiculars a la graella costal, com indica el dibuix. S'ha de fer tres vegades a cada línia.

3 ENTRAR PUNTES DELS DITS A LA ZONA INTERNA COSTAL

Amb les puntes dels dits, entrem des de la vora costal a la part interna de les costelles. És una mica molest i a vegades costa perquè els òrgans de l'abdomen ho impedeixen. Si és així, cal no forçar i anar més cap a la vora costal. Es pot repetir fins que l'entrada dels dits sigui fàcil o la molèstia inicial hagi cedit.

CONSELLS GENERALS

• Podeu practicar la proposta de treball respiratori en qualsevol moment del dia, tot i que seria bo no fer-ho després dels àpats. Per què? Doncs perquè el tub digestiu passa entremig del diafragma i podria donar malestar.

• Com que són respiracions conscients, les realitzem més profundes. Cal vigilar no fer-ne moltes de seguides per evitar una hiperventilació.

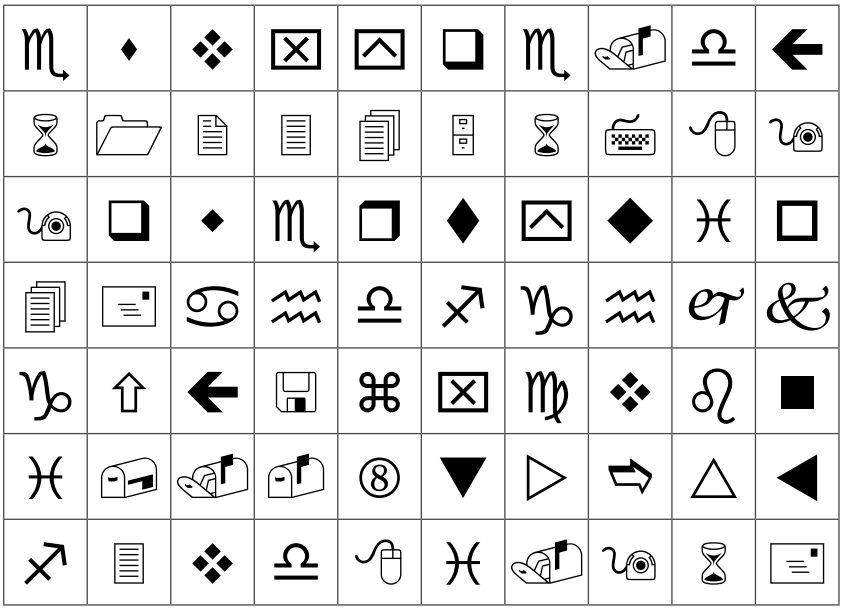
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• Si hi ha fatiga, cal parar i descansar. Si és repetitiu, consulteu a un professional sanitari.

• En cas de tenir mucositat, després de passar un refredat o un virus respiratori, els exercicis ajuden a mobilitzar-la i afavoreix la seva expulsió. Tot i això, cal consultar l'especialista si persisteix.

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE
DE SERVEIS DELS HOSTALETS DE PIEROLA



A la graella, envolta amb un cercle

El símbol anterior a:

El símbol posterior a:

El símbol que està sota de:

El símbol que està damunt de:

Contesta la pregunta:

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Observa la fotografia durant un minut

Tapa la imatge i apunta les verdures que recordis

Sabies que...

participar en les tradicions del centre té un gran impacte positiu en el benestar de les persones grans?

Preparar decoracions, elaborar disfresses o col·laborar en les activitats festives reforça la creativitat i dona sentit de pertinença. Les celebracions també connecten amb records agradables i permeten crear-ne de nous. A través de cada festa, recuperem emocions, mantenim viva la cultura i reforcem els vincles amb la comunitat.

sumem

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

Ajuntament de
Maçanet de la Selva

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL MAÇANET DE LA SELVA
Carrer dels Dolors, 64-68
17412 Maçanet de la Selva
Tel. 972 656 313
mecarrasco@sumaracciosocial.cat

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

@sumar_asc
@sumaracciosocial
@sumaracciosocial
Sumar, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:

Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya

SUMAR SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA