sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials

Abril 2026
Núm. 9

Ajuntament
de Maials

Editorial
PÀG. 02

Celebrar per viure
i compartir
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 Maials

Ajuntament de Maials

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
Susana Eres

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ
Direcció i equip de professionals del centre
Marina Solé, cap de serveis
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 SERVEI PER A LA COMUNITAT

Un any més, em plau poder adreçar-me a vosaltres des d'aquestes pàgines de la revista del centre de serveis El Tossal. Un equipament que, amb el pas del temps, s'ha consolidat com **un espai de referència per a la gent gran i com un element clau de la vida comunitària del nostre poble**.

Aquest paper actiu del centre no és fruit de la casualitat, sinó del camí recorregut al llarg dels anys. Des de l'Ajuntament de Maials vam apostar pel centre com a servei essencial per al benestar de la gent gran. **L'equipament ha anat evolucionant i millorant**, sempre amb l'objectiu d'oferir una atenció de qualitat, propera i humana.

En aquesta trajectòria, cal destacar com a punt d'inflexió la concessió de la gestió del centre de serveis a SUMAR. El treball conjunt entre l'Ajuntament i SUMAR ha permès consolidar un projecte sòlid, capaç de superar moments especialment complexos i de continuar avançant i creixent.

Avui, el centre de serveis és un equipament plenament integrat al poble, obert i viu, que **va molt més enllà de la seva funció assistencial**.

En aquest context, la temàtica central d'aquesta revista, dedicada a les festes tradicionals, pren tot el sentit. Al centre, **les festes esdevenen moments de convivència, d'alegria i de records compartits**, moments que es viuen amb intensitat i es converteixen en oportunitats per obrir-lo a la resta de poble i reforçar els vincles comunitaris.

Mereix una menció molt especial **la col·laboració de l'escola Otegesa i del seu alumnat**. Les seves visites al centre amb motiu de Sant Jordi, Carnestoltes, Nadal… són sempre molt esperades i ben rebudes. Les cantades, les manualitats compartides i els petits actes que s'hi duen a terme creen un valuós vincle intergeneracional que enriqueix tant les persones usuàries com els més joves.

Res d'això seria possible sense **el treball constant de l'equip humà del centre** i de SUMAR, als qui vull reiterar el meu **agraïment per la seva professionalitat, sensibilitat i dedicació**. Des de l'Ajuntament continuarem donant suport a aquesta tasca, convençuts que el treball compartit és la millor garantia de futur.

Acabo aquestes línies agraint la implicació de totes les persones i entitats que fan possible que el centre de serveis sigui un espai de convivència, de participació i de vida. I, com sempre, us desitjo molta salut a tots i totes.

David Masot
Alcalde de Maials

Ajuntament de Maials

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

David Masot
Alcalde de Maials

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.

Celebrar per viure i compartir

SUSANA ERES, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE MAIALS

Totes les persones que som part del sentre de serveis som persones a qui ens agraden les celebracions. Tant professionals com persones usuàries ens motivem perquè cada celebració sigui única i diferent i procurem **que cada any sigui una mica millor** i diferent que l'anterior.

En la nostra filosofia de treball tenim molt clar que **volem que les persones se sentin felices i gaudeixin del dia a dia** i que la celebració d'una festa tradicional quedi guardada en la seva memòria com un dia especial.

Quan s'acosta una festa, en l'assemblea de persones usuàries s'escull el dia, l'organització, quina manualitat es farà, la disfressa, el menú de celebració… tot perquè quedi com a record d'aquell dia.

Des de fa temps, no podem pensar en una festa sense que ens acompanyin els alumnes de l'escola municipal. Ja és una tradició per a nosaltres pintar ous de Pasqua per als infants de l'escola, i fer punts de llibre o un regal nadalenc. **Aquestes trobades intergeneracionals tenen molt sentit per a tots nosaltres** i donen molt sentit a tot allò que fem, ja que creen un vincle molt especial entre les persones grans i els més joves del poble.

> “Estan fent moltes activitats que quan eren joves no van poder fer.”

El centre de serveis està plenament integrat en totes les festes que es fan al municipi: participem en activitats per la festa major com el concurs de decoració de façanes o anant a veure a la piscina els tobogans que hi posen per a la mainada; els Reis ens venen a visitar abans de la cavalcada municipal, l'Associació de bitlles ens ensenya a jugar-hi… i així una llarga llista d'exemples. És molt significatiu el llaç que hi ha entre el centre de serveis i el poble de Maials.

Les persones usuàries sovint ens fan l'aportació que **estan molt contents i contentes amb les celebracions** que es fan al centre. S'hi senten molt partícips i les gaudeixen moltíssim. És molt especial per a tot l'equip quan algú ens comenta que gràcies a nosaltres pot celebrar el Carnestoltes o el Cap d'Any. Sovint comenten que ara que són grans i venen al centre de serveis **estan fent moltes activitats que quan eren joves no van poder fer**, perquè llavors només hi havia temps per treballar, treballar i treballar. Podem posar exemples com que moltes de les nostres persones usuàries no s'havien disfressat mai i, ara, es disfressen i ho gaudeixen moltíssim, tot són rialles i somriures a les seves cares quan es veuen disfressades!

CELEBRAR PER VIURE I COMPARTIR

CELEBRAR PER VIURE I COMPARTIR

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.

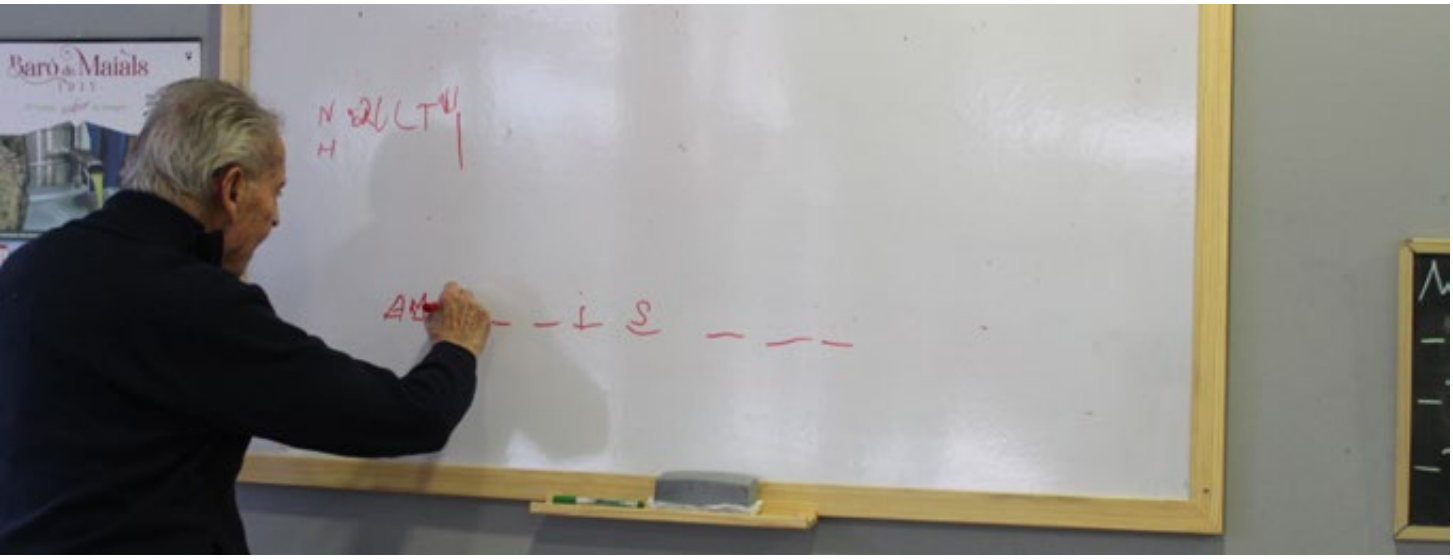
Esperem que aquest recull us faci **reviure els bons moments** i us animi a continuar participant en totes les activitats que donen sentit al nostre dia a dia.

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

Fotos collage


Barò de Maials

Fotos collage

mos
sos

Vivint les tradicions

MARCELA ROMA · Festa major

Al centre de serveis, des del primer dia, que m'hi he trobat com a casa. M'agrada tot el que s'hi fa i com es fa.

Recordant com era la festa major abans, us puc explicar que a cada casa es pastava. A cada casa, quan arribava la festa major tothom agafava la pastera i feia coques. Hi havia qui hi podia posar ous, però no tothom ho podia fer.

Avui en dia, veig que la festa major se celebra diferent. Nosaltres, quan anàvem al ball, tots hi fèiem cap. Com que no hi havia cotxes tothom hi anava, al ball. Són festes majors diferents. Al ball s'hi havia d'anar amb vestit d'home, tant a la festa major petita, que és a l'hivern, com per la festa major gran, que és a mitjans d'agost. (Tot i que suessin la gota grossa, els nois havien d'anar amb vestit d'home). Ara ballen a la plaça, a l'aire lliure, i abans el ball es feia al local de la Societat. Vam ballar moltíííísssiiim. Recordo que un any va venir Machín. Normalment, a l'orquestra ja es deixa l'encomana d'un any per un altre. També ha canviat, que ara de jovent n'hi ha del poble i d'altres llocs i abans eren tots del poble. A les noies no ens deixaven anar soles, sempre hi havia una persona adulta al cas de la noia jove de casa. Per la festa major venien quatre o cinc cotxes de línia amb familiars per poder-nos ajuntar i celebrar-la.

Jo penso que les professionals que estan treballant al centre tenen molta idea i m'agrada molt el que fem. Ens fan col·laborar en la preparació i celebració de totes les festes. Sempre s'està celebrant una cosa o altra, i aquest bon ambient es contagia a totes les persones que venim i és molt d'agrair que elles sempre estiguin disposades a fer-nos passar una bona estona.

ROSER VALLÈS · Castanyada

Gaudeixo molt a la cuina, m'agrada molt participar en els tallers de cuina que es fan al centre i també quan s'han de fer panellets.

M'agrada molt veure el menjar amb força color, m'agrada posar les cireres ben roges als panellets, preparar les castanyes, coure-les una mica perquè es puguin pelar bé i els moniatos, que estiguin ben cuits. Els meus panellets preferits són els de pinyons. Estic molt contenta quan veus que el que tu has preparat queda tan bo.

M'agrada veure que quan es fan festes al centre de serveis hi ve molta gent. La sala sempre està plena i fa molt goig. No hi ha festa al centre en què no s'acabi cantant i/o ballant.

El que no m'agrada tant és que per la Castanyada la gent es disfressi. Soc de l'opinió que les disfresses són per Carnestoltes i per la Castanyada s'ha d'estar per menjar panellets, moniatos i castanyes.

PERSONES USUÀRIES

TONET ALENTÀ · Pasqua

En temps de la Pasqua, quan érem més joves, ens reuníem tots els amics, tota la quadrilla i anàvem a un mas on ens menjàvem la mona. Normalment, els nois preparàvem el foc per fer carn a la brasa i les noies portaven les postres: una mona feta a casa.

De més gran, quan era casat i afillat, anàvem a Sarral, el poble de la dona, i ho celebràvem amb la seva família. Tot i que en aquella època era músic, procuràvem que aquesta data quedéssim lliures d'anar a tocar a cap poble per poder estar amb la família.

Des de fa un parell d'anys que vinc al centre de serveis, cadascú es fa la seva mona, cosa que permet que cada persona se la faci al seu gust i la decori com més li agradi. M'agrada molt que després per celebrar-ho es faci una barbacoa i per postres ens mengem la mona que cadascú s'ha fet. Em recorda molt la meva joventut i això m'agrada molt.

RAMONA PAU · Sant Jordi

A mi sempre m'ha agradat celebrar Sant Jordi. De fet, quan no tenia nuvi, em comprava jo mateixa la rosa a la plaça del poble, quan vivia a les casetes de Torres de Segre. A la plaça hi podia trobar una parada amb roses. També hi repartien xocolata cuita i recordo que hi feien carreres de sacs i bicicletes. Quan vaig conèixer el meu home, li comprava un llibre i una rosa per a mi.

Recordo que la meva filla anava amb el seu pare a veure representacions de teatre de Sant Jordi, i ara soc jo qui va a veure el net quan es fa la celebració de Sant Jordi a l'escola de Maials.

Actualment, em continuo comprant roses, i alguna vegada algun llibre; l'últim que m'he comprat ha estat un llibre de receptes de cuina. Des que vinc al centre de serveis també tinc la rosa que ens regalen aquí al centre i la manualitat que sempre treballem per aquesta diada. Ho guardo tot amb molta estima.

M'agrada molt quan ens podem reunir amb els alumnes de l'escola i compartir aquesta diada. Veure'ls la rialla a la cara quan els portem el punt de llibre que els hem preparat o pintar mandales de Sant Jordi conjuntament no té preu. Me'n queda un record inoblidable.

Vivint les tradicions

MATILDE PUIG · Carnestoltes

Quan nosaltres érem joves el Carnestoltes no se celebrava. Moltes de les activitats que fem ara aquí al centre abans no les havia celebrat. Per exemple, jo mai m'havia disfressat i ara participo de totes les activitats que es fan durant la setmana de Carnestoltes al centre: em poso barrets al cap, em maquillo de manera exagerada… Us puc assegurar que riem molt.

Recordo una vegada que el meu fill es va voler disfressar de dona: li vaig posar unes faldilles, una camisa i uns sostenidors amb farciment a dins, i tots els veïns en veure'l deien "que guapa que ha quedat la nena", pensant-se que era la germana qui s'havia disfressat i no el noi. Tot i que a Terrassa es feien rues, nosaltres no hem participat mai en cap comparsa.

Ben bé penso que està molt bé que qui tingui ganes de disfressar-se ho faci, a mi no m'agrada, però sí que m'agrada l'ambient de festa i no em costa gaire sumar-m'hi.

Aquí al centre m'agrada molt col·laborar en tot el que calgui: fent manualitats, pintura per a les caretes de Carnestoltes... És molt satisfactori que entre tots i totes s'organitzin les festes i en puguem gaudir tots plegats.

NEUS ARBÓ · Nadal

Per Nadal a casa sempre hi havia molta gent, quasi no hi cabíem, però ara ha canviat tot. Ara soc jo la que vaig a casa dels altres. Els fills s'encarreguen de tot i jo hi vaig de convidada. La vida ha canviat molt, però estic contenta perquè tots els fills estan molt per mi.

Al centre no parem de fer coses, fem moltes manualitats i més coses que no em pensava que s'hi fessin. Jo hi estic molt bé, al centre. Dissabte i diumenge ho trobo molt a faltar. Quan he de venir al centre és com si hagués d'anar a festa major.

Al centre estem com a casa nostra, som una gran família. Les professionals estan molt per nosaltres i s'esforcen perquè hi estiguem a gust. Cada dia és un dia únic i el mateix passa amb les festes que s'hi organitzen. Les festes es preparen amb tot detall, des del menjar i la decoració fins a les manualitats que es puguin fer perquè ens quedin de record.

Al centre de serveis no hi ha cap festa tradicional que no se celebri. Estic molt contenta de poder participar en la preparació de les festes i poder gaudir-ne com ho estic fent.

PERSONES USUÀRIES

SEBASTIÀ PIÑOL · Sant Joan

Totes les festes grans, Nadal, la festa major, les he celebrat anant a missa i jugant a futbol.

La nit de Sant Joan fèiem fogueres amb feixes de branca. Ens reuníem tots els veïns al voltant de la foguera. No es cremava mobles vells, llavors ningú pensava a canviar-se els mobles, tothom anava curt de diners. Sempre m'ha agradat col·laborar en totes les festes. M'agrada estar amb la gent i estar alegre.

Ara ja no surto gaire, però m'agrada molt que la gent surti i es diverteixi. Mentre hi hagi salut, s'ha de celebrar i és bonic poder fer-ho.

En venir al centre celebro totes les festes i m'agrada molt com es fa. Cada any es fan coses diferents. Aquest any, per exemple, per Sant Joan es va encendre una foguera on vam poder cremar pensaments negatius. Les professionals del centre s'esforcen per fer-nos viure cada celebració amb il·lusió i de manera única.

ROSITA CALZADA · Cap d'Any

Recordo que quan estava amb el meu home celebràvem el Cap d'Any a casa. Jo feia uns panadons i també venia un cunyat a celebrar-ho una miqueta. A vegades anàvem al ball que es feia al local de la Societat i podíem escoltar l'orquestra que hi havia al poble. A Maials hi va haver una orquestra que es va fer molt famosa.

També celebràvem les campanades menjant raïm. Llavors no el calia comprar perquè cadascú ja en tenia a casa. Actualment, encara tenim parres a l'hortet de casa.

Trobo que totes les festes han canviat molt. Abans només érem els del poble i ara hi ha gent de tot arreu, els uns van amunt, els altres avall. Jo trobo bé que la gent es reuneixi per celebrar totes les festes.

Aquí al centre m'agrada molt que se celebri tot i que ens facin participar molt activament de tots els preparatius, i també d'escollir els menús. Aquest any hem preparat entre tots i totes un mural per celebrar l'any nou i també hem decorat uns vasos on hem posat 12 trossets de xocolata, en lloc de raïm.

Totes les festes que celebrem al centre s'acaben al voltant de la taula, ja sigui a l'hora de dinar o a l'hora de berenar. Una manera molt bonica de representar la convivència i l'harmonia que hi ha. Jo no em pensava que les festes se celebressin tant al centre i m'he quedat molt sorpresa amb l'alegria que es preparen i es viuen.

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.

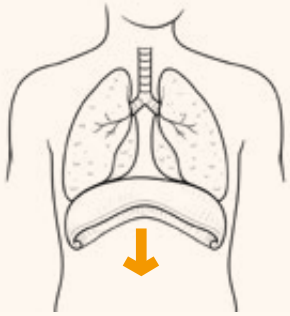
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

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.

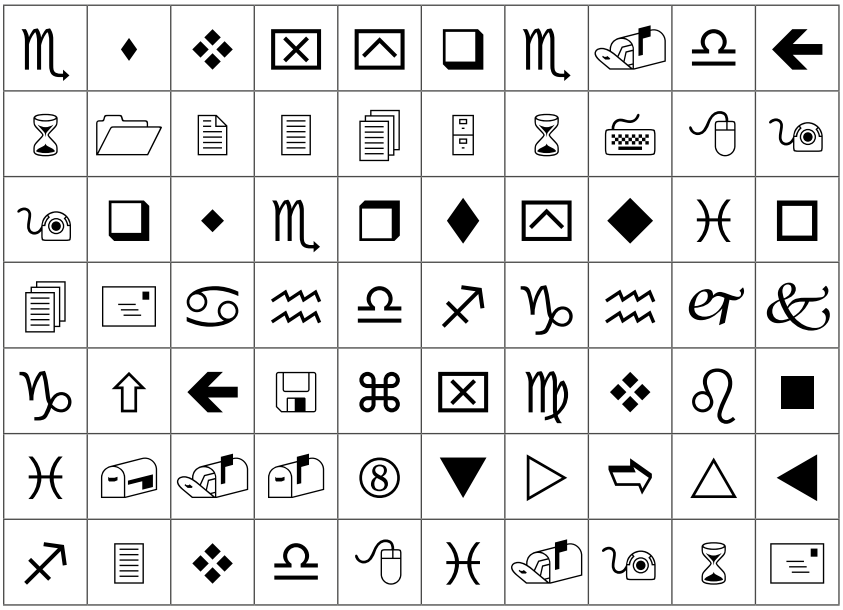
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• 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 Maials

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL MAIALS
Barceloneta, 95
25179 Maials
Tel. 973 130 595
csmaials@sumaracciosocial.cat
centreserveismaials.com

@csmaials

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