sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Sant Vicenç de Torelló

Abril 2026
Núm. 10

Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

Editorial
PÀG. 02

Disfresses, tradició
i diversió
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 Sant Vicenç de Torelló

Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

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
Míriam Caro

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ
Direcció i equip de professionals del centre
Vanesa Pallàs, 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

CENTRE DE SERVEIS "BON ESTAR": L'ESPAI PER LA GENT GRAN

El centre de serveis Bon Estar és molt més que un equipament municipal: **és un espai de trobada, de cura i de convivència** que forma part del dia a dia de Sant Vicenç i de la vida de moltes persones grans i de les seves famílies. Un servei que contribueix de manera decisiva a construir un municipi més cohesionat, més humà i més atent a les necessitats de tothom.

La tasca que s'hi desenvolupa va molt més enllà de l'atenció assistencial. Parlem d'acompanyar, d'escoltar i de vetllar pel benestar emocional i social, però també de generar vincles, fomentar la participació i **mantenir viva la relació de la gent gran amb el poble** i amb les seves activitats. Tot plegat, gràcies a una feina constant, discreta i compromesa.

Aquest projecte no seria possible sense la dedicació i la professionalitat de **l'equip que hi treballa**, que posa les persones al centre i adapta l'atenció a les realitats i necessitats de cadascun dels usuaris i usuàries. La seva implicació és clau per garantir un entorn segur, proper i de confiança.

També cal destacar **el paper fonamental de les famílies**, que confien en el servei i en formen part activa. La seva col·laboració i suport són imprescindibles per consolidar un model d'atenció de qualitat, sostenible i amb voluntat de millora contínua.

En un moment en què sovint es posa en qüestió la capacitat de la comunitat per cuidar-se col·lectivament, **el centre de serveis és un exemple de cooperació, responsabilitat compartida i compromís** amb les persones. Un projecte que suma i que reforça el sentiment de poble.

Des de l'Ajuntament **reafirmem el nostre compromís amb aquest servei**, amb la seva evolució i amb la cura de la nostra gent gran. És per això que aquest 2026 hi ha previst poder posar en funcionament **el nou centre de serveis**. Un pas esperat per tothom i que, amb l'esforç de molta gent, hem pogut anar-lo fent realitat. Aquest nou equipament està pensat per ampliar i millorar les instal·lacions i els recursos, amb l'objectiu d'oferir una resposta adequada als reptes presents i futurs que planteja l'atenció a la gent gran a Sant Vicenç.

Que la força, la salut i el compromís col·lectiu ens permetin seguir avançant junts en aquest camí.

Enric Mayo Rodríguez Alcalde
Pepi Pérez Tripiana Regidora

Ajuntament de Sant Vicenç de Torelló

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

Enric Mayo
Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Pepi Pérez
Regidora

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.

Disfresses, tradició i diversió

MÍRIAM CARO, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SANT VICENÇ DE TORELLÓ

Com a festa tradicional i molt arrelada al nostre poble, gràcies al **Carnaval de Terra Endins de Torelló** —una festa multitudinària que engloba diversos actes al llarg d'una setmana—, el Carnaval va ser el gran protagonista. Nosaltres vam traslladar aquesta celebració al nostre centre per tal de poder-la gaudir durant uns dies.

Al centre, **el Carnaval no va ser una festa més**, ja que el portem a la sang des de ben petits i en vam preparar la celebració amb molt de temps per poder-ne gaudir com es mereixia. Per començar, en assemblea, es va decidir entre tots de què ens volíem disfressar; evidentment, si algú no ho desitjava, també es va respectar aquesta preferència. Es van ensenyar imatges de diferents estils i, entre tots, van escollir la que els va agradar més. Altres anys havíem anat disfressats d'indis, romans o pirates, i aquell any van decidir que els homes anirien disfressats de dona i les dones d'home.

> "El Carnaval no va ser una festa més, ja que el portem a la sang des de ben petits."

Els elements que van portar van ser, en el cas de les dones, una corbata, i en el dels homes, un collaret de perles realitzat al centre de manera individual, a part de la roba que cadascú va portar de casa seva.

Aquesta disfressa escollida va estar relacionada amb el Carnaval de Terra Endins, ja que el divendres anterior s'hi van celebrar els famosos Senyoretes i Homenots, que **van desfilar per una passarel·la situada en una plaça del poble** de Torelló davant de tots els assistents.

Dins el centre, a més de la disfressa, **també es va escollir el decorat per fer les fotografies**. Aquest any van escollir una màscara per fer amb guix, que entre tots van pintar i retallar.

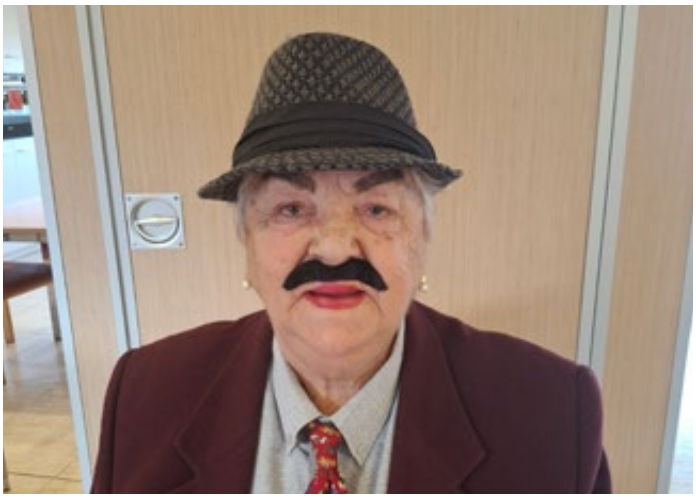
El dia de Carnestoltes, **tothom va venir guarnit amb elements de casa** i, al centre, es van realitzar algunes parts de la disfressa per tenir elements en comú i anar tots conjuntats. El dia de la celebració vam tenir el privilegi de rebre **la visita del Rei Carnestoltes** escollit aquell any i els seus sequaços, que ens van ballar el ball tradicional, i nosaltres vam ballar amb ells. Per acabar, es va oferir un petit refrigeri a tots els participants.

El divendres de Carnaval, l'any passat vam anar a veure els balls dels nens i nenes de l'escola Lloriana, però aquest any, per culpa de a la pluja, es va anul·lar l'acte. En aquest, **els infants de l'Escola Lloriana del poble fan una rua tots disfressats** i, seguidament, van al pavelló municipal, on cada classe representa uns balls. En aquest acte s'hi va acompanyats de familiars i voluntaris i es porten complements. Volem agrair des d'aquí la seva tasca, ja que sense ells la sortida no hauria estat possible. El 2026 es van elaborar unes màscares personalitzades per dur-les posades a l'hora d'anar a veure els balls. Tot i que la pluja ens va impedir gaudir de la festa, **res no esborra el bon record de l'activitat ni la il·lusió amb què vam crear les màscares**.

Per molts més Carnavals així!

DISFRESSES, TRADICIÓ I DIVERSIÓ

DISFRESSES, TRADICIÓ I DIVERSIÓ



Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

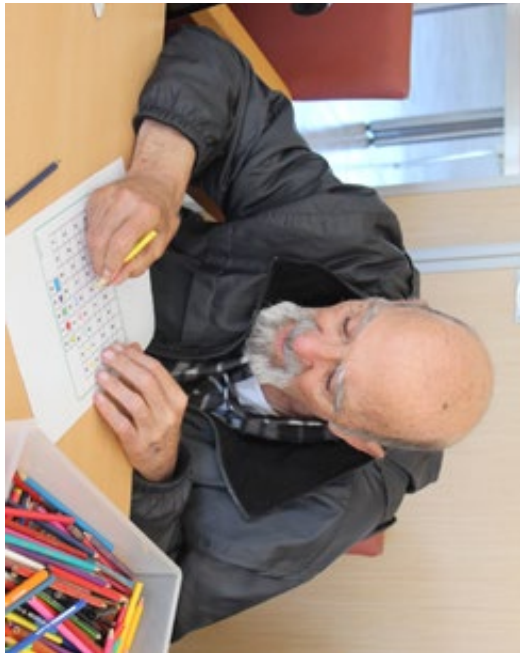
Aquest any hem viscut moments que ens recorden **la força de les tradicions** i el valor de **celebrar-les plegats**. Cada activitat, cada taller i cada festa ens ha permès enfortir vincles, compartir experiències i **sentir-nos part d'una comunitat** viva i implicada. En aquestes pàgines trobareu un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

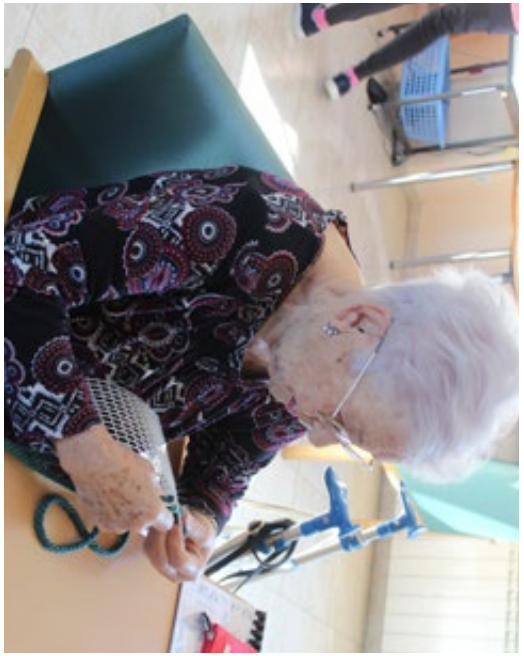
Esperem que aquest recull us faci **reviure els bons moments** i us animi a continuar participant en totes les activitats que donen sentit al nostre dia a dia.

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

KENWOOD

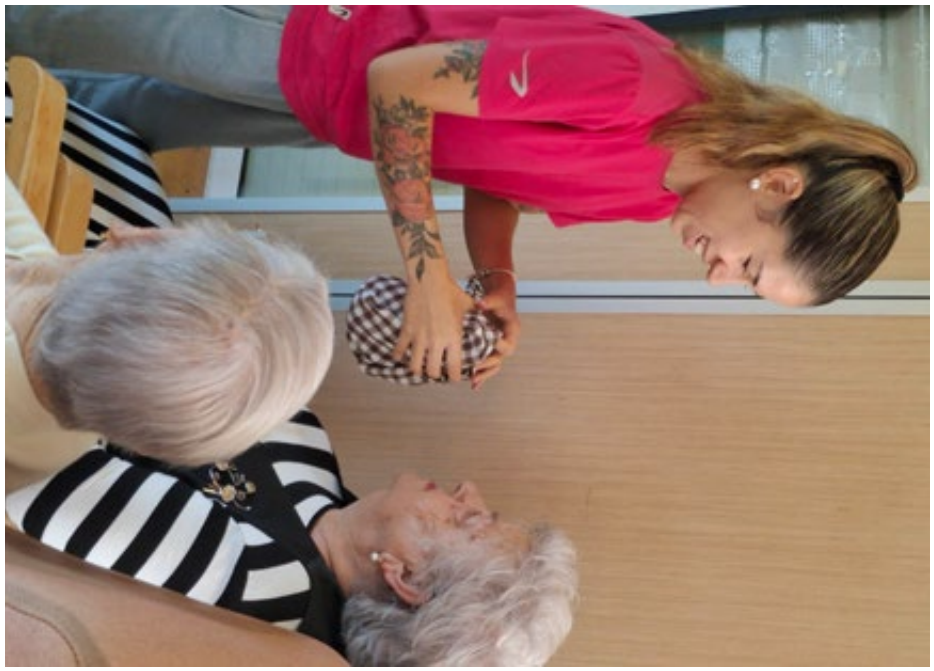
Fotos collage





Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES



Fotos collage

Vivint les tradicions

PURA RAPOSO · Festes majors

Siempre me han gustado mucho las fiestas mayores, desde jovencita. Además, siempre he bailado y me ha encantado hacerlo. Soy una persona a la que le gusta mucho estar en familia y pasarlo bien, en un abrir y cerrar de ojos ya nos juntamos y aprovechamos cualquier ocasión. Por eso también me gustan tanto las fiestas en general.

En cuanto al baile, nunca he bailado sardanas ni baile en línea, pero sí bailes de salón: sé bailar tango, vals, *Paquito el Chocolatero* y muchos más. Aquí, en el centro, he bailado algún día, aunque ahora puedo bailar poco porque tengo miedo de caerme. Aun así, solo de oír la música me da mucha alegría y ganas de moverme.

En el centro, por la fiestas mayores, organizan un aperitivo y alguna comida diferente, lo que nos permite salir de la rutina. En mi pueblo, por las fiestas me gustaba ir a ver las habaneras con mi marido o con mis amigas. Soy de Galicia, de un pueblo de La Coruña, pero llevo muchos años aquí y entiendo lo que cantan en las habaneras, ¡me encantan! He ido muchas veces a ver el grupo Cavall Bernat,, aunque ahora ya no voy tanto, solo si se da la ocasión.

Aquí, en el centro, me gusta mucho celebrar las fiestas; a veces vienen también mis hijas y lo celebramos todos juntos. Son días llenos de alegría.

CONXITA ALCAZAR · Diada

M'agrada celebrar totes les festes tradicionals del centre, fins i tot més que les de fora. Sempre que puc, hi participo i hi col·laboro, perquè em fa sentir útil i part del grup.

Del centre, m'agrada passar-ho bé, el bon ambient i la companyia, tot i que també valoro la tranquil·litat.

Una de les festes que més m'agraden és la de l'11 de Setembre. Al centre preparem una senyera feta entre tots amb materials diferents: cartolina, tela, llana o materials reciclats. Cada any l'entreguem a l'alcalde i a la regidora, que després la pengen a la plaça 11 de Setembre. Per la Diada la podem veure des del centre, al costat de les altres senyeres durant els actes.

M'agrada fer l'entrega dels obsequis als representants, perquè els hem fet entre tots i és una manera d'agrair-los la feina. També gaudeixo preparant l'aperitiu amb les treballadores i els companys. Fem aperitius variats i els escollim entre tots.

Desitjo que tot continuï així de bé durant molts anys més!

PERSONES USUÀRIES

CARMEN TRIPIANA · Castanyada

Una de las fiestas que más me gusta celebrar es la Castañada. En el centro decidimos entre todos en asamblea de qué queremos hacer los panellets: hemos hecho de chocolate, piñones, almendra, membrillo y coco. Los hemos elaborado entre todos y a mi me gusta participar y ayudar siempre que puedo. He trabajado y cocinado mucho en mi vida y, si puedo echar una mano, lo hago. También trabajé en fábricas, y la empresa aún me manda la cesta de Navidad. ¡Estoy contenta!

Con los compañeros vamos a comprar los ingredientes con el transporte adaptado y es muy divertido hacerlo nosotras mismas. En el centro preparamos la masa, le damos forma y añadimos los ingredientes con la ayuda de las trabajadoras, y luego los ponemos al horno.

El día de la Castañada lo paso muy bien, y las castañas tostadas que nos trae la guardería están buenísimas. Lo celebramos comiendo y bailando. Ahora está de moda disfrazarse, sobre todo los niños, pero yo prefiero lo de toda la vida. En estas fechas también intento ir al cementerio por Todos los Santos.

En el centro estoy muy a gusto y disfruto tanto de la Castañada como de otras actividades, como el punto de cruz o el ganchillo. Creo que hay que aprovechar el tiempo de la mejor manera posible.

MARTA PEY · Sant Jordi

Sempre m'han agradat les tradicions i celebrar-les amb els meus, i ara, al centre, la majoria les visc aquí. Una de les que més m'agraden és Sant Jordi. De jove ja el celebrava amb el meu home, que em regalava la rosa, igual que el meu fill i el meu net. L'any passat el meu net Albert me'n va regalar una per primer cop i em vaig emocionar.

Al centre celebrem Sant Jordi llegint poesies i contes curts amb els nens i nenes de l'Escola Lloriana. Venen i llegim plegats mentre la resta escolta. M'agrada compartir estones amb els nens: són espontanis i ho fan molt bé, es nota que ho assagen. Són trobades molt boniques. A vegades també he llegit jo, i m'ha agradat participar-hi.

Aquest dia també venen l'alcalde i la regidora i ens porten una rosa a cadascun, un detall que em va sorprendre molt. Ens agrada que vinguin i poder compartir una estona amb ells. Alguns anys al centre hem fet punts de llibre que després ens hem endut a casa.

En assemblea decidim com volem celebrar el dia i, a vegades, preparem un berenar especial. Recordo una coca amb la senyera i l'escut de Sant Jordi que, a més de bonica, era boníssima.

Vivint les tradicions

JOAN ALABRÓ · Sant Antoni

Sempre m'han agradat els animals i les festes tradicionals. De jove treballava amb vaques amb el jou i els tirants; amb la cavadora cavava la terra els mesos de maig i juny, i recordo l'olor humida de la terra i com, tot i ser feina dura, em feia sentir útil. També treballava amb les eugues, que arrossegaven la cavadora mentre les patates sortien al costat. Ens llevàvem d'hora i donava menjar a vaques i porcs, els parlava i els cuidava.

M'agrada veure festes com els Tres Tombs, amb els cavalls de protagonistes. Ara, al centre, gaudeixo de les activitats relacionades amb animals i tradicions perquè em recorden els vells temps.

Gaudeixo molt la teràpia amb gossos: sempre n'havia tingut molts, formaven part de la família. Ara només en tinc un, però l'acompanyo a passejar i em fa molta companyia.

Al centre fem jocs, proves i sortides amb els gossos, que són molt obedients. Després, com a premi, els donem menjar i carícies, que també els agraden molt. Els animals sempre han format part de la meva vida.

PORFIRIA SALCES · Nadal

A mí hay una fiesta que siempre me ha gustado: la Navidad. Es una época especial porque nos reunimos toda la familia, comemos juntos, nos hacemos regalos y, sobre todo, compartimos compañía, que a mi edad es lo que más valoro. Aquí en el centro también me gusta celebrarla.

Días antes decoramos el centro, adornamos el árbol y todo queda muy acogedor. También preparamos el aperitivo: vamos a comprar con las trabajadoras y después hacemos canapés, tortillas, pizzas y decoramos las mesas. Nos hace ilusión participar.

El día de la fiesta viene mi hija y eso me llena de alegría. Cada familia recibe un regalo hecho por nosotros; el año pasado fueron velas artesanales y mi hija se puso muy contenta. Ver su sonrisa es el mejor regalo para mi.

También vienen a cantar villancicos y asisten el alcalde y el presidente, que nos dedican unas palabras. El año pasado incluso grabamos un vídeo bailando con el alcalde y lo pasamos muy bien.

Otra sorpresa es la visita de los Reyes Magos, que nos traen regalos; este año llegó material de gimnasia, como una bicicleta y una portería, entre otras cosas. Comimos el roscón de Reyes y me tocó el rey, cosa que me hizo ilusión, como cuando era niña. Son días que me hacen sentir acompañada y, mientras pueda celebrarlos con los míos, me sentiré afortunada.

PERSONES USUÀRIES

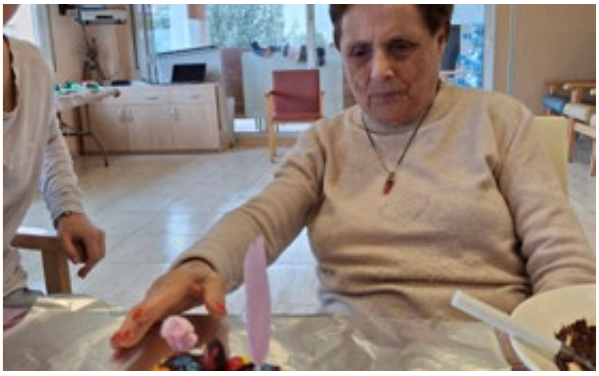
MARGARITA CLOTA · Pasqua

Les festes tradicionals m'agraden perquè m'alegren la vida. Al centre m'agrada celebrar-les amb els companys, i gairebé cada mes en fem alguna. Sempre hi ha alguna cosa a preparar, i això m'anima, tot i que també trobo a faltar els companys que ja no hi són.

M'agrada celebrar Sant Josep, Reis i Nadal, però sobretot m'agrada el ball. De jove havia ballat molt a les festes majors i anava a totes les que podia: Vila-seca, Sant Quirze i Torelló. Ara ja no puc ballar tant, però encara pico de mans i em moc una mica. La música també m'agrada, sobretot la d'abans.

Una de les festes que més m'agraden és la Pasqua. Al centre tots elaborem la nostra mona personalitzada. M'agrada la xocolata, encara que no en pugui menjar gaire. Cada any les mones són diferents i les decorem amb ous, plomes, figures i encenalls de colors. La veritat és que totes queden molt maques. Una de les coses que més m'agraden del centre és que cada any puc fer la meva mona de Pasqua i em fa il·lusió endur-me-la a casa.

Mentre pugui venir al centre, vull continuar gaudint tant de les festes com del dia a dia.



MARIA SURIÑACH · Pastorets

De molt petita vaig venir a viure a Sant Vicenç i hi vaig estar fins a la joventut. En aquella època feien els pastorets amb grups d'homes; fins i tot la Mare de Déu era interpretada per un home. Més endavant això va canviar. Quan era petita feia d'àngel, però el meu paper només ballava i cantava amb la resta d'angels. L'obra es deia *La llum de l'establia*. De més gran vaig fer de Mare de Déu, però l'obra seguia sent sobretot d'homes, que feien comèdia, bevien vi i cantaven. Tot ha anat canviant molt.

M'agradava molt fer teatre: gaudia dels assajos i dels nervis abans de sortir a l'escenari. Al centre m'agrada veure els pastorets dels nens de l'Escola Lloriana; si no hi vingués, no els veuria, i tinc sort de poder-ho fer. Veure els nens disfressats de dimonis corrent per terra és deliciós: darrere hi ha disciplina, atenció, memòria del paper i molta feina.

M'encanta veure els nens fent teatre, tant pel que aprenen com pel que treballen. Em fa molta il·lusió quan els veig aquí al poble, sobretot per la voluntat que hi posen i per com ho fan de bé. En certa manera, em recorden els vells temps.

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.

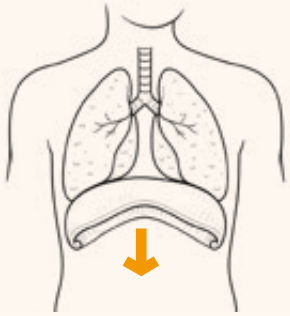
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

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.

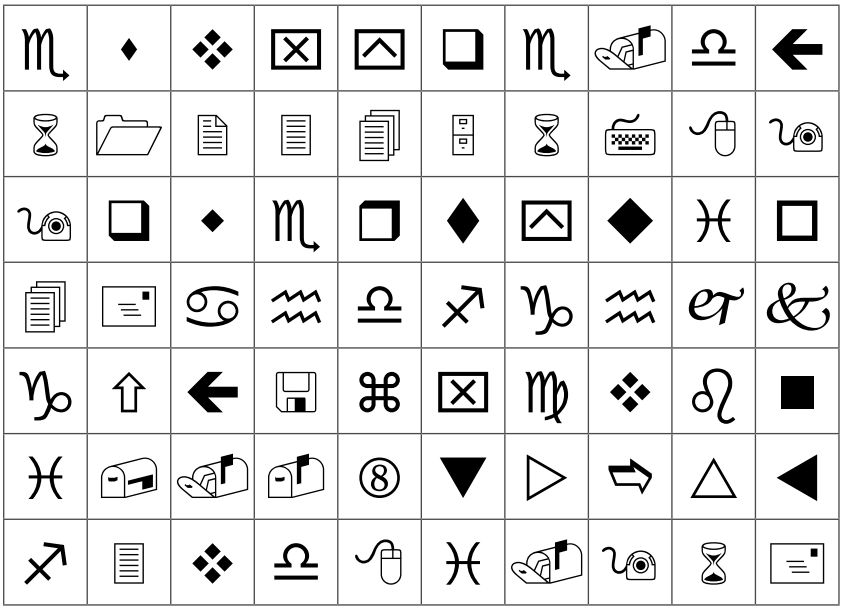
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• 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: ⑧

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
Sant Vicenç de Torelló

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL SANT VICENÇ DE TORELLÓ
Plaça Cal Ferrer, 14
08571 Sant Vicenç de Torelló
Tel. 938 594 497
Tel. 675 726 096
mcaro@sumaracciosocial.cat
centreserveisstvicenctorello.com

@cssvtorello
@cssvtorello

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