sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Santa Maria d'Oló

Abril 2026
Núm. 10

Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

Editorial
PÀG. 02

Un lideratge basat
en l'escolta i l'empatia
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 Santa Maria d'Oló

Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

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
Judit Autet

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

UN POBLE QUE CELEBRA LA SEVA IDENTITAT

Les festes i tradicions populars són molt més que dates al calendari: són memòria compartida, identitat i vincle entre generacions. A Santa Maria d'Oló formen part del nostre paisatge quotidià i expliquen, millor que cap llibre, qui som i d'on venim. **Són moments de trobada, convivència i reconeixement que donen sentit a la vida comunitària**.

Una de les expressions més emblemàtiques és el ball de bastons. Entitat centenària, **els bastoners d'Oló són un exemple de continuïtat i arrelament**, amb famílies que han mantingut viva la tradició generació rere generació. Al centre de serveis en som testimonis privilegiats: antics bastoners avui veuen ballar fills i nets. Cada Pasqua, quan surten pels carrers acompanyant els caramellaires, queda clar que la tradició continua viva. Enguany, a més, Oló tornarà a ser punt de referència amb el 50è aniversari de les Trobades Nacionals de Ball de Bastons, per recordar que la primera, el 1976, es va celebrar aquí.

La vida festiva es completa amb **les festes majors, veritables espais de convivència**. La d'estiu, el quart diumenge d'agost, omple el poble d'activitats de les entitats locals, amb propostes lúdiques i culturals pensades també per a la gent gran. Gegants i gegantons, el Grup Escènic, el partit de solters contra casats, la ràdio o el tir al plat en són exemples. A l'hivern, la festa de Sant Sebastià manté viva la memòria d'un episodi de protecció col·lectiva, amb una celebració més recollida però molt significativa.

Altres cites, com la festa major de Sant Joan d'Oló, de caràcter familiar, o la Festa dels Avis, que posa al centre aquells que han construït el poble amb el seu esforç, completen el calendari. La Diada del Soler, impulsada fa més de cinquanta anys pel jovent, s'ha convertit en una festa popular oberta a tothom. El festival Oló de Lletres, ja consolidat en només quatre edicions, aporta una mirada literària al poble. La cavalcada de Reis i el pessebre vivent, clàssics del Nadal, tanquen l'any amb il·lusió compartida.

Totes aquestes festes són espais de trobada i transmissió de valors. En un món que sovint va massa de pressa, les tradicions ens permeten aturar-nos, reconèixer-nos com a comunitat i reforçar vincles entre veïns i generacions.

Cuidar les tradicions és, en definitiva, cuidar les persones. A Oló, formen part de la nostra vida viscuda i, com els bastoners, continuen avui a través de fills i nets.

L'Ajuntament de Santa Maria d'Oló

Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

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 lideratge basat en l'escolta i l'empatia

JUDIT AUTET, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE SANTA MARIA D'OLÓ

Soc la Judit Autet Casas, directora del centre de serveis de Santa Maria d'Oló. Soc fisioterapeuta de formació i la meva trajectòria professional sempre ha estat vinculada a l'atenció a les persones grans. Des dels inicis vaig tenir clar que volia **especialitzar-me en la fisioteràpia geriàtrica**, un àmbit que m'ha permès créixer tant a nivell professional com humà, aprenent a respectar els ritmes de cada persona, a escoltar les seves històries i a oferir un acompanyament proper i individualitzat.

Vaig iniciar la meva carrera professional en residències privades, on vaig desenvolupar tasques com a fisioterapeuta i, posteriorment, vaig **assumir funcions de coordinació i direcció**. Aquest recorregut **em va permetre ampliar la mirada**, passant d'una atenció més assistencial a un rol de gestió i lideratge, sempre amb la persona com a eix central de la presa de decisions.

> "Sempre amb la persona com a eix central de la presa de decisions."

Em vaig incorporar a SUMAR el juny del 2024 com a directora d'una residència de gent gran. Per motius de salut, vaig haver de fer una aturada laboral, una etapa difícil però també de reflexió personal i professional. A la meva reincorporació, el setembre del 2025, vaig assumir la direcció del centre de serveis de Santa Maria d'Oló, **un projecte que afronto amb molta il·lusió**, compromís i ganes de construir. Actualment, compagino aquesta tasca amb funcions com a tècnica en consultories de l'envelliment de SUMAR, fet que **m'enriqueix professionalment i em permet tenir una visió més global dels reptes** i les noves propostes del sector.

Entenc la direcció d'un centre de serveis com **un lideratge compartit, basat en l'escolta, l'empatia i el treball en equip**. M'agrada liderar des de la proximitat, per fomentar un bon clima laboral i donar valor a les aportacions de totes les persones que formen part del projecte. Considero que **cuidar l'equip és imprescindible** per poder oferir una atenció de qualitat a les persones usuàries, i vull destacar especialment **la tasca de les gerocultores (l'Eli i la Mercè), com a pilar fonamental** de l'atenció diària. La meva labor és oferir-los suport, reconeixement i oportunitats de formació i creixement professional.

Un dels principals objectius com a directora és que el centre de serveis de Santa Maria d'Oló sigui **un espai acollidor, viu i integrat al municipi**, on les persones usuàries se sentin respectades, escoltades i valorades. Treballem perquè el centre sigui percebut no només com un recurs assistencial, sinó també com un espai de relació, socialització, prevenció de la soledat i manteniment de l'autonomia obert a la comunitat.

Treballar amb persones grans no és una casualitat, sinó **una elecció vocacional**. Aquesta experiència m'ha ensenyat la importància de l'empatia, la paciència i el respecte, valors que intento aplicar tant en l'atenció directa com en la gestió. Entomo aquesta etapa amb la voluntat de continuar aprenent, créixer com a professional i persona, i contribuir a fer del centre de serveis de Santa Maria d'Oló un espai de referència al territori, tant per a les persones grans com per a l'equip que hi treballa.

Regió7
50 anys de la
presa de la Baells

UN LIDERATGE BASAT EN L'ESCOLTA I L'EMPATIA

UN LIDERATGE BASAT EN L'ESCOLTA I L'EMPATIA

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

ABANS DE L'ORDIT I EL FILAT

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

Fotos collage

Vivint les tradicions

ÀNGELA MERCADAL

A mi m'agraden molt totes les festes, ara mateix, no sabria quina dir-te. Em costa molt dir quina prefereixo, ja que hi ha moltes festes i totes m'agraden.

Sant Jordi m'agrada molt. Jo abans vivia a pagès i poca cosa es feia. Hi havia ball i se sortia a fer gresca. Sortia amb tota la colla, però no ballava.

Abans, et donaven la rosa i poca cosa més. En canvi, ara, hi ha la canalla de l'escola que surt a la plaça Catalunya i que fan cosetes, hi ha roses, hi ha moviment. Els nens donen molta alegria, corrent amunt i avall. M'agrada veure'ls. Aquí al centre, amb la colla també fem coses i sortim. A mi m'agrada molt; de fet, tot m'agrada.

Per a mi és una festa molt maca, a mi m'agraden totes i m'ho passo molt bé.

Ara, el meu fill encara em regala la rosa, ho fa cada any i em fa molta il·lusió.

ANTONI NOGUEROLA

Quan es fa una festa es trenca la rutina, si no, sempre es fa el mateix: et lleves, et vesteixes, esmorzes... i sempre és el mateix! I quan hi ha una festa la cosa canvia molt, la gent està més alegre, és una altra història.

Si em demanes per alguna, la que em ve és la castanyada. Quan penso en la Castanyada, penso en Tots Sants.

La Castanyada és la celebració d'un dia. Aquell dia menjo castanyes, m'agraden molt. Les compro a la parada del mercat; no en compro gaires, mig quilo i ja en tinc prou. És de les coses que no porten gaire sucre i en puc menjar.

Aquí al centre fem panellets i moniatos. Jo, que m'he criat a pagès, no n'havia menjat mai; a casa no n'havíem plantat mai. Hi ha qui sí que en plantava, però nosaltres no. I aquí en menjo, però no gaire: és massa dolç i porta massa sucre. A mi no em va gaire bé, però ja és bo, ja.

La Castanyada és una festa especial que canvia una mica la rutina. Se celebra un cop l'any i m'agrada, estic content de celebrar-la, però també em recorda els que han marxat i això a vegades m'entristeix una mica.

Aquí al centre m'agrada l'amistat que es crea amb tots els companys i companyes.

PERSONES USUÀRIES

CIÓ JUBANY

A mi, la festa que més m'agrada i la més especial és Sant Jordi, perquè és la festa del llibre i la rosa. A mi m'agraden molt les flors i els llibres, i per això m'agrada tant. M'agrada molt sobretot quan anem a la plaça Catalunya a veure la canalla que munten les paradetes allà. Cada any compro un conte als meus besnets, i els hi deixo triar a ells. Els crido: "Veniu, veniu... trieu un conte!" i jo ben contenta i alegre de poder fer això amb ells.

Aquesta festa em fa posar molt contenta i em dona molta alegria. Té moments molt especials, com quan l'any passat, quan en Jaume em va regalar la rosa. També em recorda molt el meu home... ell cada any em portava una rosa.

Per mi, és una festa molt alegre, ja que m'agraden molt les flors. Cada any compro unes cinc o sis torretes, les que més m'agraden, a vegades inclús les compro de diferents colors, m'agrada molt comprar-les a la canalla que fan les parades. Aquestes torretes normalment se les emporta la meva filla, la M. Mercè, i les posem a casa. Queden molt maques!

JAUME TRIA

La festa que més present tinc és Carnestoltes: aquí fora s'ajunta una bona colla. M'agrada veure el moviment de la gent quan ve, l'ambient d'aquí baix, com ballen i fan l'*indio*; a mi tot això m'agrada veure-ho.

Cada any ens canvien la disfressa: l'any passat anàvem de cambrers i fa dos anys anàvem d'avis. Aquest any, de bisbes, que, per cert, em van dir que anava molt guapo; però no em va agradar tant perquè vam anar a l'Hemalosa (plovia) i allà hi havia massa xivarri i molta gent; em vaig atabalar una mica.

Les festes m'agradaven més abans, quan hi havia els pares. Celebràvem Nadal, que era bo, perquè venia una germana de la mare de Manresa; la festa major, quan matàvem el porc... sempre venia gent a casa, en canvi, avui tothom a casa seva.

Amb els pares sempre celebràvem Sant Josep; ells es deien Pepet i Pepeta. Amb la dona també, es deia Pepeta, però amb els nens li vam començar a dir Pepi.

Fèiem un bon dinar, arròs; abans sí que m'agradava: les dones d'abans el cuinaven molt bé, tant la mare com la dona, el feien amb conill i ben condimentat... En canvi, el d'avui no val res, ben lluny! Fèiem un bon dinar, postres i bevíem cava Rondel.

Vivint les tradicions

JESÚS CARLOS LÓPEZ

Per Nadal és quan em va agradar més, perquè jo vaig fer de rei Gaspar i duia una capa i una corona. Fèiem de Reis amb la Ció i en Jaume. Ara encara dura la broma amb la Ció, que cada matí, quan em veu, em diu: "Hola, Rei!". I jo també li ho recordo molts dies quan ens asseiem de costat per fer la notícia del dia.

Recordo passar-m'ho molt bé quan vàrem baixar aquí al parc per gravar unes frases. Em feia por no recordar-me del que havia de dir quan m'ho van demanar, però llavors ja vaig veure que ho havien adaptat per a nosaltres. Jo recordo la frase: "Sempre ens perdem, aquí, a Oló".

Per la festa de Nadal també vàrem anar a l'Hemalosa; aquell espai m'agrada perquè és més gran i també perquè hi va venir la meva dona. Aquest lloc li porta molts records perquè hi havia treballat molts anys. El que més em va agradar d'allà van ser aquelles noies que cantaven.

Un dia que ens vàrem trobar amb en Josep, el fill de la Ció, que ens coneixem de fa molt de temps i és també molt *campechano*, li vaig dir: "Ei, que soc el Rei!", i alguna cosa més que ara no recordo... i es va posar a riure.

Estic molt content perquè ens van fer passar un dia molt maco! I els de preparació, ben divertits!

JOAN VILAR

La festa major d'aquí a Oló, que se celebra cada quart diumenge d'agost, és la que m'ha agradat més sempre. Està dedicada a Sant Piu, Firma i Honorat, on hi ha les relíquies a l'església, tot i que jo no les he vist mai. Tinc molt bons records de com se celebrava abans: el dissabte de vigília anàvem al cine i el diumenge al matí es feia la professó al voltant del castell, cantant els goigs dels tres sants. Després s'anava a fer el vermut i, sobretot, el dinar de festa major amb tota la família, on et trobaves amb aquells parents que feia temps que no veies. També hi havia el ball de tanda. Ara també ho celebrem amb un dinar al centre, però trobo a faltar el dinar de festivitat amb tota la família, cosa que ja s'ha perdut.

D'aquí del centre, no recordo amb exactitud quin any era, però em va agradar molt una visita que vàrem fer a l'Hemelosa, on ens varen ensenyar com anava un teler. Aquest tipus de visites les gaudeixo molt.

També recordo una vegada que va venir un grup de música que feia playback. Va estar bé però em va agradar més el grup de música que va venir aquí fora al centre perquè cantaven en directe i alguns ballaven. Jo no, perquè m'agrada la música però mai he sigut un gran ballador.

PERSONES USUÀRIES

MARIA CAMPRUBÍ

Jo no he viscut gaires festes aquí al centre, però em va agradar molt llegir aquell llibre gran per Nadal. De fet, Nadal sempre m'ha agradat i a més a més, a mi sempre m'ha agradat molt llegit. Em va fer sentir bé, aquella activitat.

De jove, per Nadal, feia teatre i cantava al *coro* parroquial femení. Ara, parlant-ne, m'ha fet pensar en l'obra de teatre *La Tia de Sitges*, una comèdia sobre una senyora gran i soltera que em va fer gaudir molt, perquè jo feia el paper d'ella: una dona vella, tot i que jo només tenia vint-i-sis anys en aquella època.

No recordo gaire més de la festa d'aquest Nadal al centre, però a casa encara continuem fent el dinar familiar tots junts, com abans. Ara, però, ja no cantem cançons. A casa tots, començant pel pare, érem molt cantadors. La nit de Nadal anàvem a la parròquia a cantar i, de vegades, quan sortíem de l'església a mitjanit, continuàvem cantant pels carrers. Durant dos o tres anys fins i tot vam anar a cantar per les cases. Era molt maco!

Si hagués de dir una frase d'aquesta festa de Nadal al centre, seria que estàvem tots contents. Jo, i suposo també els altres, de participar-hi!

SALVADOR PERAIRE

De les festivitats que celebrem aquí al centre, no sabria gaire quina dir perquè ho tinc una mica confós i no ho recordo gaire bé, però sí que recordo quan venia una noia que ens feia música. (En Salvador ens parla de l'activitat vinculada als tallers musicals d'Avinyó). Això m'agradava molt, perquè venien amb la guitarra i altres instruments. Ens ensenyaven a tocar i cadascú podia expressar-se com volia, al seu ritme i a la seva manera. En sabia molt.

La festa que més m'agrada és la de la Primavera, que em recorda la meva àvia Catalina, amb qui tenia una vinculació molt especial. Estàvem molt units i, quan arribava el maig, era fantàstic perquè celebràvem la primavera amb la Festa de Rams i les flors. Al poble hi havia la Mare de Déu, tota adornada amb flors que nosaltres mateixos havíem anat a recollir amb cura pels camps i camins. Ho fèiem amb delicadesa, i aquella manera de pensar i de fer em feia sentir bé. Tot i que estava relacionat amb l'església, l'àvia i jo no ho vivíem com un acte religiós, sinó com una manera de ser i de sentir.

Recordo la primera vegada que ho vaig veure, que em va fer sentir molt viu. Aquesta sensació encara avui la tinc present quan penso en aquella festa i en els moments compartits amb ella.

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.

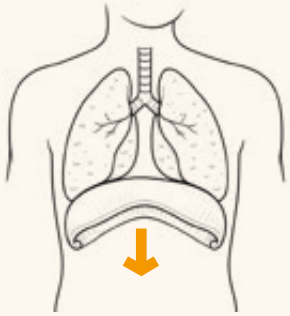
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

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.

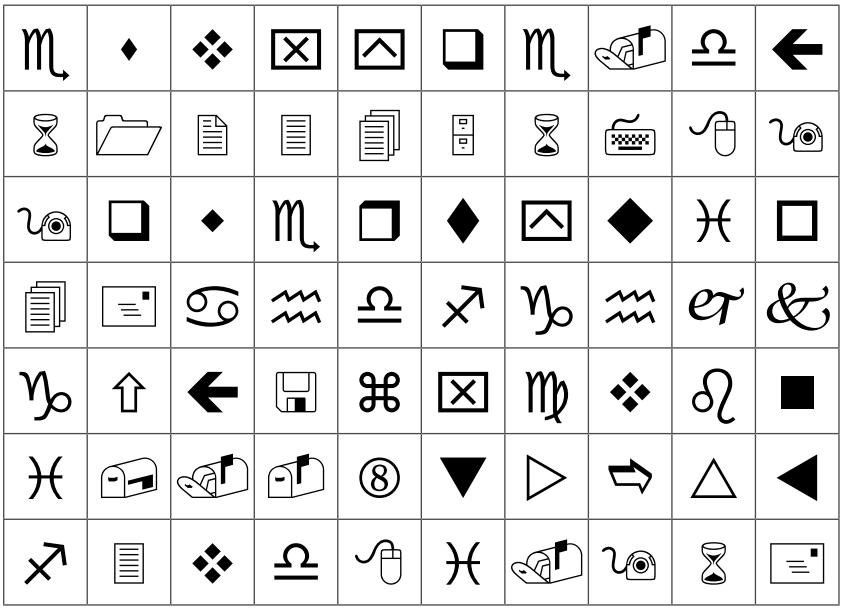
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• 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
Santa Maria d'Oló

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL SANTA MARIA D'OLÓ
Carrer Carme Vidal, 32
08273 Santa Maria d'Oló
Tel. 938 384 136
csolo@sumaracciosocial.cat
centreserveisolo.com

@csantamolo

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