

# sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Camallera

Abril 2024

Núm. 8



Ajuntament de Saus,  
Camallera i Llampaies

Editorial  
PÀG. 02

Ens movem de mil  
formes diferents  
PÀG. 05

Un centre actiu!  
PÀG. 08

Històries nostres  
PÀG. 14

Opinió: El nostre centre  
PÀG. 18

Activa't! Cos i ment  
PÀG. 20

Sabies que...  
PÀG. 23



CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Camallera



Ajuntament de Saus,  
Camallera i Llampiaies

### EDITA

SUMAR, Serveis Públics  
d'Acció Social de Catalunya  
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  
@sumar\_asc  
@sumaracciosocial

### PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

### DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

### ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

### DIRECTORA DEL CENTRE

Lídia Molist

### REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Lídia Molist, directora del centre  
Ester Padrés, cap de serveis de centres d'atenció diürna per a gent gran  
Esther Rodríguez Delmàs, responsable de comunicació

### DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

### FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

### PERIODICITAT

Tres edicions a l'any

www.sumaracciosocial.cat

# editorial

## QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb el servei de qualitat en la cura de les persones grans. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, es fonamenta en **una atenció centrada en la persona: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir així **escoltades, valorades i respectades** en tot moment. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves que se sumen a les ja viscudes.**

I la revista que tens a les teves mans és un reflex d'aquesta filosofia. Aquí trobaràs una recopilació de les activitats que donen vida als nostres centres, però també trobaràs anècdotes i històries viscudes per les persones que cada dia fan que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora.

**A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí.** Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobaràs en aquestes pàgines així ho demostra.

**Gràcies** per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal  
President



---

## COMPROMESOS AMB LES PERSONES GRANS

---

Aquest any 2024 es compleixen tretze anys de l'obertura del Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera, uns anys en els quals, tot i les dificultats amb què ens hem trobat, com la greu pandèmia que tots hem patit, **el nostre Centre de Serveis ha continuat endavant i avui en dia aquest projecte, que va començar fa tretze anys, és més fort que mai.**

Si hem arribat fins aquí, és gràcies a l'esforç fet per part de totes les persones que conformem aquest Centre, els usuaris i les famílies que ens dipositen la seva confiança, la bona gestió que es fa des de l'empresa SUMAR, així com la dedicació i el bon tracte humà que dispensa el personal que en forma part. Tota aquesta suma fa que el nostre Centre de Serveis estigui tan ben considerat i que **tothom estigui satisfet formant-ne part.**

La implantació del **model d'atenció centrada en la persona, que prioritza en tot moment les necessitats i els interessos individuals de cada usuari**, fa que tota la gran família que forma part del Centre de Serveis se senti realitzada i feliç en el seu dia a dia.

Des de l'Ajuntament sempre hem apostat i apostarem pel Centre de Serveis, ja que **considerem que és un servei bàsic i indispensable per al nostre municipi i pel benestar de la nostra gent gran.** Per aquest motiu, sempre satisfem, dintre les nostres possibilitats, les demandes que se'ns proposen des del Centre, amb l'objectiu d'aconseguir una millora constant que repercuteixi en el dia a dia dels usuaris i el personal que en forma part.

Ja per acabar, animem a tots aquells que encara no han provat el nostre Centre de Serveis que ho facin, ja que ben segur que el gaudiran.

**Moltes gràcies** a tots!

---

**Esteve Gironès Hernández**  
Alcalde de Camallera



Ajuntament de Saus,  
Camallera i Llampàies



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



**Esteve Gironès Hernández**  
Alcalde de Camallera



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](http://www.sumaracciosocial.cat).



# Ens movem de mil formes diferents

LÍDIA MOLIST DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE CAMALLERA

**A**mesura que passen els anys, **moltes vegades el cos es ressent i li resulta més difícil moure's, es fatiga abans i té tendència al sedentarisme**, el que formaria part de la síndrome geriàtrica o síndrome de la immobilitat. Per tal de combatre'l, les persones que venen al centre de serveis tenen **un ampli ventall d'opcions per mobilitzar-se i treballar la tonificació i flexibilitat** de les extremitats superiors i/o inferiors. La qüestió és **fer moure el cos i que no es rovelli!**

S'ha demostrat que la pràctica de **l'activitat física** de forma periòdica produeix importants beneficis, ja que **conserva i augmenta la salut i afavoreix el desenvolupament de la persona en els seus aspectes físics, mentals i socials**. L'objectiu que es persegueix és potenciar al màxim la seva autonomia funcional, combinant l'activitat física, el moviment corporal i la motricitat /psicomotricitat.

Així doncs, oferim la possibilitat de realitzar *l'activem el cos* diàriament, el gimnàs de tota la vida, vaja. També promocionem les caminades per l'interior o exterior del centre. Quan sortim a passejar pel jardí tenim el plus que ens toca l'aire i el sol, així que ens nodrim de

vitamina D. A més, aquesta rutina de **caminar pel jardí** no només cobreix l'aspecte de mobilitat, sinó que també **es creen espais de conversa i acompanyament, que generen benestar emocional i vincles**.

Ahora, disposem de l'opció d'**ajudar en tasques de la llar**, ja sigui parar o desparar taula, escombrar, doblegar la roba, arreglar el jardí, triturar els papers, anar a buscar el menjar a la cuina. **Volem que el centre sigui com una casa** i, per tant, aquelles persones que se senten útils i els agrada col·laborar en aquestes tasques tenen la possibilitat d'involucrar-s'hi.

En un format més amè i divertit oferim les **gimcanes** (un seguit de proves a superar en grup o parelles; són reptes físics que es realitzen amb pilotes, globus, bastons, culles...) o la **percussió corporal** (emetre sons a través de picar amb parts del nostre cos) o els jocs de les bitlles finlandeses o els dards.

Amb aquest seguit de propostes pensem que cadascú pot trobar la forma de moure el cos i així preservar el màxim temps possible la seva autonomia funcional, **ahora que esdevé un agent actiu en el procés de cura de la seva salut**.

“  
**Cadascú pot trobar la forma de moure el cos [...] ahora que esdevé un agent actiu en el procés de cura de la seva salut.**  
”

ACTIVITATS "ACTIVEM EL COS"





# Fotos collage

## UN CENTRE ACTIU!

---

El Centre de Serveis de Camallera és un centre actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran.

Acompanyem les persones en el seu dia en **un marc distès i acollidor i sempre tenim en compte i respectem els seus interessos i preferències personals**. També fomentem la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que hi participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre.

Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.







UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



# Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

## Enric Bagué

L'Enric en les sessions de REMI (reminiscències) ens va explicant records de la seva vida: com que havia estat un gran ballador i que s'atrevia a tot, essent el vals la seva especialitat. Malauradament, però, a causa del dolor de genolls ara no pot practicar.

També ens narra una infantesa en què de ben petit ja treballava de valent amb les vaques i al camp. I com vàrem riure quan ens va parlar del seu mitjà de transport... una bicicleta amb motor incorporat anomenat mosquito! I és que amb aquestes sessions de REMI ens adonem que tot allò antic torna, i que les bicicletes actuals motoritzades no són més que la bici amb mosquito de l'Enric.



## Joan Maspoch

En Joan és un observador de mena: examina amb deteniment les parets, el mobiliari... per si hi ha algun error en la infraestructura que cal arreglar, i és que els anys de paleta han deixat una empremta en la seva forma de mirar avui el seu entorn.

Diàriament, quan entra als serveis, en comprova la marca, i ens confirma que el nostre "Roca" és bona marca. Repassa les parets amb la mà per si hi ha alguna inclinació o desperfecte i ens dona consells per arreglar el centre. Sempre porta a sobre el seu llapis de prendre mides, aquell que portaven els fusters i paletes a les obres.



### **Teresa Payet**

A la Teresa Payet se li il·luminen els ulls i se li dibuixa un somriure en les trobades intergeneracionals. Ella havia estat cangur i, com detectem moltes vegades, la història de vida de la persona és un element clau en l'actualitat, en les preferències, gustos i el que impacta positivament en la persona avui. El contacte amb els infants li dona vida, li aporta alegria i d'alguna manera li evoquen bons records d'un temps passat.

També ajuda molt en les tasques de la llar. Quan arriba al matí té la seva rutina, en col·laboració amb les companyes, de doblegar i fer endreça de la roba del cubell de la bugada.



### **Nemesi Solà**

En Nemesi, de petit, havia format part de l'Escolania de Montserrat, i és quelcom que n'està ben orgullós, ja que a més, després de la guerra, havia estat el primer escolanet.

Actualment, té un dèficit visual molt important que el condiona per fer algunes activitats, per això potenciem la part més auditiva. És amant de la música clàssica i catalana. Li agrada relaxar-se en un ambient tranquil amb els auriculars tot descansant a la butaca. Així doncs, tot sovint tenim concerts d'*El Virolai* en directe; quan l'escolta no pot evitar cantar-la, i d'aquesta manera nosaltres gaudim de la seva veu.



# Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

## Rosa Alex

La Rosa sempre ha tingut una inquietud intel·lectual important. Ha devorat llibres i llibres al llarg de la seva vida. També s'ha interessat més pels documentals de països o animals que per les revistes del cor.

Actualment, aquesta afició ha disminuït respecte a altres anys, però encara demana algun llibre de tant en tant, per preservar aquest hobby que l'ha acompanyat sempre i l'ha ajudat a fer el seu dia a dia més amable.

I és que la Rosa, clarament, és una persona de lletres i el que li agrada no és només el llenguatge escrit, sinó que gaudeix parlant amb uns i altres i participant activament de les activitats orals.



## Encarnación Bambalere

L'Encarna va començar al centre primer assistint al taller de memòria. Al cap d'un temps va decidir passar ja el dia al centre en el servei d'estada, i des d'aleshores compartim el dia a dia.

Ella havia estat administrativa i les habilitats que s'han desenvolupat al llarg de la vida queden consolidades encara que hi hagi un procés d'envelliment. Això ens ho va mostrar ella quan vàrem fer l'activitat de teclejar (amb un paper en el qual està imprès el teclat d'un PC), en què va localitzar ràpidament les lletres per teclejar les paraules que se li demanaven, tot recordant una acció ben habitual de quan ella desenvolupava la seva labor professional.





### **Maria Àngels Ballesta**

La Maria Àngels és una persona alegre, sempre mostra un somriure de resposta. Li encanta pintar mandales i sortir al pati a contemplar les flors tot arrancant les males herbes que troba.

Ha anat agafant confiança a poc a poc, fins a trobar el seu espai al grup i dins les dinàmiques del dia a dia. I com que el menjar li agrada, es responsabilitza d'anar a la cuina a buscar les safates del primer i segon plat i les postres per posar a la seva taula i així servir el dinar per a ella i els seus companys.

Així doncs, cadascú va trobant el seu rol dins del grup i així contribuir en el funcionament del dia a dia del centre. Aquesta és la forma que ha trobat la M. Àngels.



### **Rosa Ferrer**

La Rosa té un tarannà amigable i positiu. Sempre busca el benestar de tots i si hi ha algunes persones en conflicte, busca mediar i arribar a un bon enteniment.

A més, mostra un gran esforç per preservar la mobilitat i força de cames. Cada dia, amb el seu caminador, treu energia d'on sigui per tonificar les cames, i ara, des que tenim els pedals de la bici, també, quan arriba, destina una estona a pedalar, mentre contempla el jardí o fa bromes amb les companyes de la ruta que està fent amb la bici i fins a on arribarà. Ens mostra com amb les decisions que pren en el seu dia a dia (fa un control d'aigua amb la seva ampolla, vigila amb els sucres, s'esforça per moure's...) cuida la salut.



# Espai d'opinió: persones usuàries

## DOLORS NAVARRO

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Vaig sentir una impressió molt agradable amb el personal i els companys i me'n vaig anar contenta a casa de poder venir al centre. Vaig dir a la família, tant de bo hagués vingut abans. La meua impressió ara és la mateixa, em sento molt i molt bé i m'agrada venir. Al matí em desperto amb la motivació de venir a Camallera.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Els companys, les activitats... és un conjunt de tot. M'agrada fer labors, pintar i fer fitxes individuals o també el càlcul oral. Passo estones fent sopes de lletres. Soc una persona molt dinàmica i vaig canviant d'activitats i totes m'agraden; sigui taller de cuina, manualitats o lectura.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Són totes elles unes persones molt agradables. La meua referent em dona molt suport i acompanyament.



## JOSE LÓPEZ

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Estic al centre des que va obrir, així que soc veterà. Des del primer dia em vaig sentir com a casa, tranquil i acollit. Havia estat a altres llocs i aquí finalment em vaig quedar. Han passat ja molts anys, he conegut molta gent i també he perdut a altres companys. Em conec totes les activitats de pe a pa.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** M'agrada poder sortir al pati a caminar, a fer exercicis al parc de salut. Això sí, quan no fa fred, que jo, del fred, no en soc amic del fred.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Són molt bones i educades. M'agraden les bromes que fan i fer-ne jo a elles per animar-me.



## PAQUITA ODENA

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Vaig venir per voluntat pròpia, per no estar sola. Tinc les idees molt clares i si no m'hagués agradat no hauria vingut. Així doncs, la meua impressió no ha canviat. Em vaig sentir a gust i m'hi sento ara. Vinc perquè vull.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Les noies que hi ha i en general el menjar està bo. M'agrada participar de les activitats i si puc ajudar, doncs ajudo. Participo del gimnàs, de les manualitats, de les activitats mentals, i m'agrada fer sopes de lletres al meu aire. Jo no hi sento massa bé i aquí el que faig és que busco espais de tranquil·litat i passo estones a la sala de l'entrada. Així que per a mi és important anar decidint què fer i en què em ve de gust participar.



## PAQUITA DE HARO

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Des del primer dia em vaig sentir molt bé, jo havia estat anteriorment en un centre i estava acostumada a fer activitats i fer amistats. Aquí em vaig sentir com si fos a casa meu. No vaig tenir cap objecció a venir. Així que contenta amb la decisió.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** M'encanta fer labors, és la meua passió al centre. Ho trobo tot bé, vaig participant de les activitats que ens diuen. M'agrada la tradició de la Quina dels divendres perquè per aquesta zona hi ha molt costum de fer quina. El gimnàs m'agrada, però a vegades no puc amb l'esquena i cames, els anys es van notant.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Sou totes molt maques; carinyoses, esteu per tothom, ens feu riure, ens feu treballar. Això fa que em senti a gust al centre.



## Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)  
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

### Allibera't de tensions

#### Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

#### Exercici 1

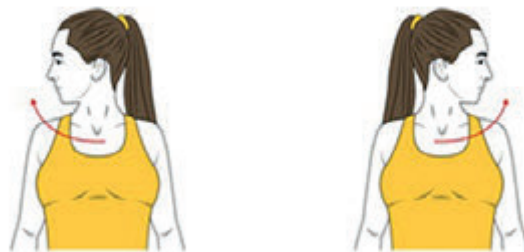
##### 3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

## A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixequiu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respall. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.



### Exercici 2

#### 5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles alhora. totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

# Activa la teva ment!

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

Troba 11 principis del programa "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"

O	O	Q	A	O	M	A	I	H	N	X	N	J	U
F	P	G	L	A	C	T	I	V	I	T	A	T	S
P	A	R	T	I	C	I	P	A	C	I	Ó	A	S
P	B	A	C	O	M	P	A	N	Y	A	R	J	I
L	A	F	B	Z	O	O	M	G	A	L	V	B	R
L	G	O	H	R	E	J	P	W	F	Z	B	F	F
C	T	D	A	K	J	Q	R	Z	G	U	T	N	S
K	I	H	J	D	K	I	C	L	T	K	J	E	P
H	T	F	C	A	P	A	C	I	T	A	T	S	E
E	U	A	U	T	O	N	O	M	I	A	L	T	C
A	D	T	F	C	F	E	L	I	C	I	T	A	T
I	N	N	O	V	A	C	I	Ó	O	F	C	R	E
O	U	L	P	Z	H	G	M	I	L	R	O	Z	F
B	D	I	G	N	I	I	A	I	V	N	J	L	D

- |              |           |
|--------------|-----------|
| ACOMPANYAR   | ACTITUD   |
| DIGNITAT     | FELICITAT |
| ACTIVITATS   | INNOVACIÓ |
| AUTONOMIA    | BENESTAR  |
| PARTICIPACIÓ | RESPECTE  |
| CAPACITATS   |           |

Completa el poema de Joana Raspall amb les vocals que hi falten:

## UN RAGET DE SOL

Un r\_g\_t de s\_l m'h\_dit  
 Qu\_ si el v\_ll per c\_mp\_nyia  
 a pr\_p del m\_u llit v\_ndria  
 a f\_r-me llum c\_da n\_t.  
 Jo li d\_c qu\_ vull d\_rmir  
 i el s\_l em desv\_tllaria.  
 De n\_t, la llun\_, voldria;  
 \_l sol, qu\_ vingui al m\_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l'excursió prevista a Montserrat utilitzarem l'autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5

10

15

# Sabies que...

## la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



# sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament de Saus,  
Camallera i Llampiaes

## CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL CAMALLERA

Prolongació carrer Nou, s/n  
17465 Camallera  
Tel. 972 794 590  
cscamallera@sumaracciosocial.cat  
centreserveiscamallera.com



CONSELL COMARCAL  
DE L'ALT EMPORDÀ

## SUMAR

Parc de Recerca i Innovació  
de la UdG  
Ed. Narcís Monturiol  
C. Emili Grahit, 91. Bloc B.  
3a Planta  
17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat  
www.sumaracciosocial.cat

- @sumar\_asc
- @sumaracciosocial
- @sumaracciosocial
- Sumar Acció Social
- Sumar, Serveis Públics  
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat  
de Catalunya