

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Fogars de la Selva

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament de
Fogars de La Selva

Editorial
PÀG. 02

El centre,
un lloc on viure
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

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



CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Fogars de la Selva



Ajuntament de
Fogars de La Selva

EDITA

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

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

REDACCIÓ TÈCNICA

I DE QUALITAT

Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DIRECTORA DEL CENTRE

Ariadna Cervelló

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica de qualitat
Vanessa Pallàs
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

REDACCIÓ

Equip de professionals del centre
Esther Rodríguez Delmàs

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GRÀCIES PER FER UN MÓN MILLOR

Diuen que una imatge val més que mil paraules, però nosaltres creiem que no sempre és així. Estem ja a les acaballes de l'any i teniu a les vostres mans la revista de desembre que, com veureu, inclou fotografies de les activitats realitzades durant aquest any en el centre. **Les imatges capten un instant molt concret i, si bé contemplant-les podem fer-nos una idea de què estava passant i com se sentien les persones que hi apareixen**, també és cert que es fa difícil transmetre el cúmul de sensacions i sentiments que s'associen al moment viscut. Aquestes imatges prenen un significat diferent per a les persones protagonistes, ja que a partir d'aquestes rememoren aquell moment amb els cinc sentits: la música que hi sonava, l'olor de la sala amb el que es coïa a la cuina, el tacte del fang en les mans i les sensacions que els provocava, la creativitat, l'orgull pel resultat obtingut o els riures compartits amb els companys d'activitat.

Estem segurs que molts d'aquests moments han fet felices moltes persones i, per a nosaltres, això no té preu. A Sumar sempre ho hem dit i sempre ho diem, **sumem esforços per millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones**. Aquesta és la nostra missió, i no tan sols una frase bonica que queda bé. És la nostra frase de capçalera, que tenim molt present en el nostre dia a dia. Per això, no només ho diem, sinó que ens ho creiem, i a més podem afirmar que ho fem.

Aconseguir-ho no és fruit de la casualitat, **sinó que és la conseqüència del treball d'equip**, del que aporten totes i cadascuna de les persones que treballen en els centres. A Sumar tenim la sort de comptar amb **persones compromeses amb la seva feina i que apel·len a la seva responsabilitat per assolir aquest objectiu**. Però també és necessari un altre element clau: les persones usuàries. **Des dels centres es pensen, s'organitzen i es preparen les activitats, amb una gran dedicació i tenint cura dels detalls**, però no seria possible realitzar-les i gaudir-les sense la implicació i col·laboració de les persones usuàries.

Així doncs, des d'aquestes línies, **volem fer arribar el nostre agraïment a totes les persones** que fan possible que Sumar assoleixi la seva raó de ser i millori la felicitat i la qualitat de vida de les persones, fent que el món sigui una mica millor.

A totes i tots vosaltres, gràcies.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

EL NOSTRE COMPROMÍS AMB LA GENT GRAN

Com a Alcalde de Fogars de la Selva, a través d'aquesta Editorial, m'agradaria **compartir amb tots vosaltres la importància que atribuïm a les persones grans** i el paper central que exerceix el nostre Centre de Serveis d'Àmbit Rural per a la Gent Gran.

Les persones grans són un tresor viu en la nostra societat. Amb els anys **han acumulat una riquesa d'experiències, coneixements i històries que no només mereixen ser compartides, sinó també venerades**. Aquestes històries són filaments que teixeixen la riquesa cultural i comunitària de Fogars de la Selva.

El Centre de Serveis d'Àmbit Rural per a la Gent Gran és **l'espai on aquestes històries es reuneixen, on es cuiden amb amor i respecte**. És més que un lloc; és un santuari on les persones grans poden viure la seva vida amb dignitat, on les seves necessitats són ateses amb l'afecte que es mereixen.

Els objectius d'aquest servei, com proporcionar un entorn adequat, afavorir la recuperació de l'autonomia personal i mantenir la persona en el seu entorn personal i familiar en les millors condicions, són una manifestació clara de la nostra dedicació a les persones grans.

Els serveis que oferim són un testimoni del nostre compromís amb les persones grans i, a través d'aquesta revista, rendim homenatge a aquest compromís. **S'hi plasmen les rialles, les abraçades i els moments compartits que fan que aquest servei sigui tan especial.**

Acabo expressant la meva més sincera gratitud a les persones grans i als qui treballen incansablement per fer del Centre de Serveis d'Àmbit Rural per a la Gent Gran un lloc tan especial.

Amb un profund respecte i admiració.

Josep Vilà i Camps
Alcalde de Fogars de la Selva



Ajuntament de
Fogars de La Selva



Josep M. Vidal i Vidal
President SUMAR



Josep Vilà i Camps
Alcalde de Fogars de la Selva



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.

El centre, un lloc on viure

LÍDIA MOLIST DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE FOGARS DE LA SELVA



.....

Al llarg d'aquests anys al Centre de Serveis de Fogars, m'adono de com ha evolucionat i com hem crescut, tant el centre com els diferents professionals.

I la metodologia ACP (atenció centrada en la persona) ha estat la base d'aquesta millora contínua.

Ara com ara, parlem d'autoservei al dinar, d'activitats significatives (ocupacions que tinguin un impacte positiu en la persona), de professional d'acollida i referència, de fomentar l'autonomia, d'entorns familiars... com a quelcom molt integrat i natural i això ens indica que hem fet un bonic camí procurant donar una atenció de qualitat.

I sense perdre de vista que **una de les nostres raons de ser és l'estimulació de les capacitats a través de propostes variades d'activitats**, avui volem valorar que **el centre és més que això: és un espai de vida.**

Un espai on les persones que decideixen passar unes hores o la major part del dia no només venen per l'estimulació, o per sentir-se acompanyades; **venen perquè el fet de venir i compartir dona sentit al seu dia a dia.**

Creiem que això s'assoleix en l'ambient que es genera, un combinat de caliu i alhora de màxima sensació de control a la persona del seu dia a dia. **Juntament amb quelcom que forma part de l'essència del centre: intentem destacar l'aportació única que fa cada persona al grup.** Així, hi ha la Pepita, que ben arriada porta la seva màquina de cosir i ens broda tot el que necessitem; la Rosa, que ens ajuda amb la porteria del centre i entre ella i l'Aurora preparen les pomes al forn; l'Antonio, que prepara les cadires pel gim-

nàs; el Pepe i el Miguel C., que ens trituren el paper per destruir; en Jaume, que ens diverteix tocant la campana per avisar-nos de l'hora de dinar; l'Albert, que recorda cada aniversari de tots; la Josefa, que s'encarrega de les plantes de l'entrada; en Miguel P., que dona menjar cada dia als ocells del pati; en Manuel, que "con sus palmas" alegra la tarda, o la Paqui, que amb el seu *bailoteo* ens transmet la xispa i salero... i així fins a les 31 persones que venen al centre.

“
Quan ens sentim pertanyents a un grup ens ajuda a que el dia a dia tingui més sentit.

Perquè **quan ens sentim pertanyents a un grup i sentim la contribució que hi fem, ens ajuda a que el dia a dia tingui més sentit**, podent sentir que jo soc important pel grup, acompanyat pel reforç positiu que es rep a continuació.

” **Un altre factor important és la capacitat d'adaptació de l'equip a les necessitats individuals i grupals que van sorgint.** Un exemple d'això és quan hem canviat la ubicació de les butaques perquè les persones amb dolor crònic puguin participar de les activitats mantenint el màxim confort, o hem desplaçat les taules auxiliars per fer més tasques individuals, o hem canviat les taules del menjador perquè el dinar sigui més acollidor i es generi més conversa, o quan hem reestructurat contínuament els grups d'EC perquè tothom s'hi senti a gust i la proposta s'ajusti a les capacitats conservades, o el fet de fer tres assemblees tenint en compte l'idioma (fem una assemblea íntegrament amb català, una altra en castellà i l'última mixta)... i així fins a una llarga llista. Pensem que d'aquesta manera aconseguim ser un centre viu i actiu.

Gràcies a tots per créixer junts.

EL DIA A DIA DEL CENTRE





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis Fogars de la Selva és un espai on acompanyem les persones grans en el seu dia a dia i on potenciem les capacitats de cada persona en un ambient lúdic i acollidor i, sempre, respectant els seus gustos i preferències. Per això, oferim un ventall d'activitats de tota mena: **excursions, treballs manuals, sortides culturals, festes i celebracions, treball a l'hort, jocs de taula, pintura, taller de cuina o senzillament compartim converses i rialles amb altres companys i companyes del centre.** Totes aquestes activitats permeten tenir un envelliment ple de vida.

Aquest és un recull d'imatges de les diferents activitats realitzades durant l'any. Són moltes i és difícil poder compartir-les totes, però esperem que us puguem fer una petita idea de tot el que fem al centre i de com en gaudim.

.....

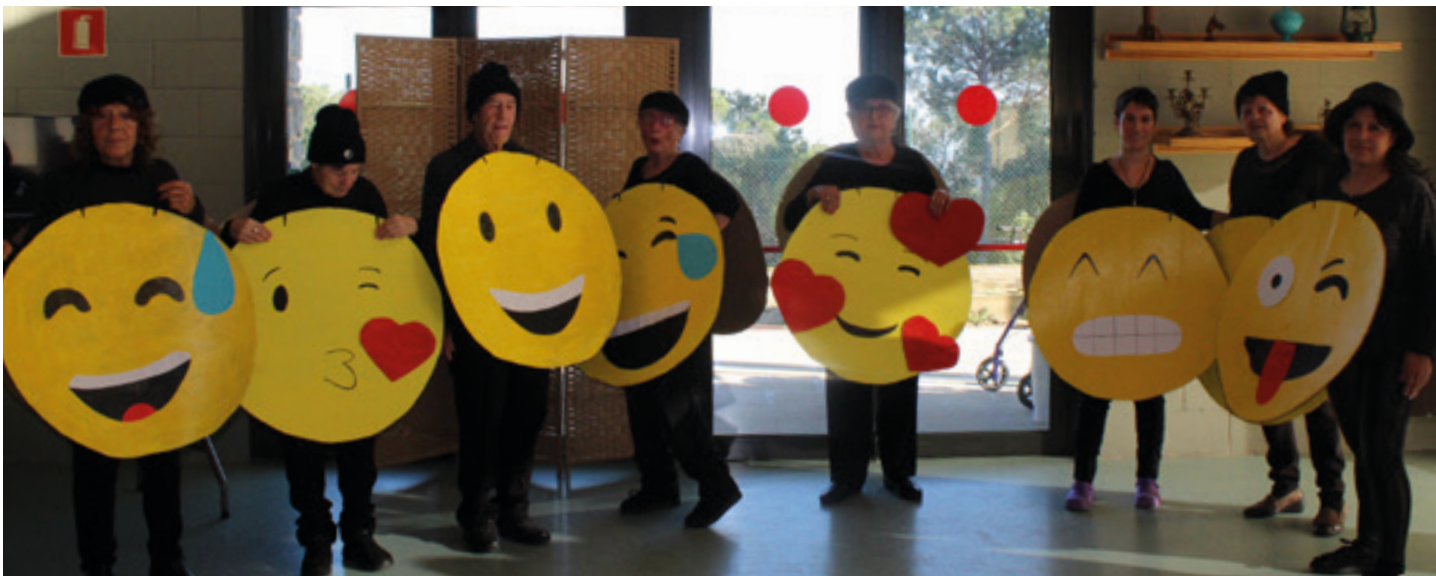












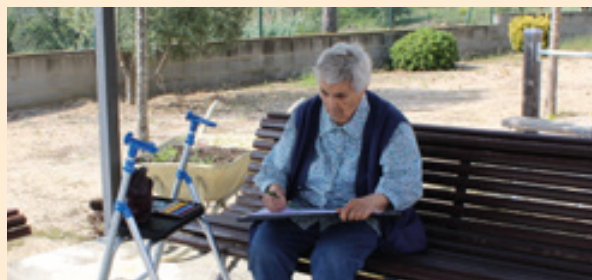




NÚRIA QUÍLEZ

A mi em va costar això de fer el pas de venir al centre i, en canvi, una vegada aquí m'hi sento com a casa! Gaudeixo de les estones que passo al jardí contemplant la naturalesa i dibuixant el paisatge i em va fer molta il·lusió quan vaig veure un dels meus paisatges penjat a la sala, vaig sentir que es valora el que faig.

Jo passo estones al meu aire, sempre he set d'anar a la meua i aquí puc continuar fent-ho. Al mateix temps, també tinc moments en què comparteixo amb els companys, sobretot a l'hora dels àpats. A l'hora de seure no tinc preferència per cap persona, vaig variant... això sí, sempre busco un seient de cara al bonic jardí per contemplar les vistes, em dona calma i pau, el que busco en els meus dies.



En les assemblees ens demanen l'opinió i valoració del que es va fent al centre, així com propostes noves, suggeriments o queixes i això em fa sentir que decidim i se'ns escolta, per mi això és important. La meua última proposta va ser poder fer classes de català, i com que a un grup de companys els va semblar bé, s'ha iniciat aquesta activitat, que m'omple d'orgull.

ARACELI GAMIZ

Yo y mi hermana pasamos aquí el día la mar de bien. A mí me gusta hablar con una y con otra y paso largos ratos caminando por el patio y también por dentro, siento que es lo que me sienta bien y puedo hacer con libertad. De hecho, entre actividades necesito levantarme y salir a pasear, soy inquieta y necesito moverme. Me gusta ayudar a recoger la mesa y en todo lo que haga falta, tender la ropa o doblarla. Y siempre me han gustado mucho las manualidades, pero ahora con el tema de la vista me cuesta más y me canso enseguida.

Para mí las relaciones con la gente son importantes y cuando vienen las amigas del taller de memoria me encanta que vengan a saludarme y hablar un poquito con ellas. En el Centre me



siento a gusto, como en casa, y además me permite poder compartir con mi hermana como hemos hecho toda la vida. Muy a menudo me viene a visitar mi hija, y otras veces mi hijo y nuera, y paseamos juntos y hablamos de nuestras cosas. Me gusta poder recibirlos en el centro.

ANNA MARTÍNEZ

M'agrada venir al centre; quan arribo, amb les amigues dobleguem la roba i així comencem el dia. Per mi la companyia i les amistats fetes al centre són el més important, tenir bona gent al voltant. Jo havia estat perruquera, i per això quan ve la perruquera del centre tinc molt clar el que m'ha de fer i li explico com fer-m'ho. A més soc d'allò més coqueta i cada vegada que vaig al servei em retoco el pentinat, que una ha d'estar guapa a qualsevol edat!

També gaudeixo de les estones caminant pel porxo agafada del bracet d'alguna amiga o asseguda al balancí; sempre m'ha agradat que em toqui el sol, i poder estar a fora amb el bonic pati que tenim, això em dona molts bons moments.

Amb el tema del menjar sempre em diuen que soc com un ocellet, perquè menjo molt poc, això



sí, sempre acompanyat de la meva coca-cola i quèetchup que m'encanta, tots saben que en el meu menú del centre això no hi pot faltar. També m'encanta ballar, trec energia d'on sigui per moure'm al so de la música i mostrar l'alegria i entusiasme que encara gaudeixo amb la pila d'anys que tinc.

CARME CANALETA

Jo soc l'encarregada que a la sala no hi falti ni aigua, ni gots, ni caramels o galetes. Vaig traïnant amb l'ajuda del meu caminador els gots bruts, les gerres buides i les canvio per gots nets i gerres plenes; aviso quan falta el material de la taula... així vaig fent viatges de la sala a la cuina.

També m'agrada molt visitar la Lidia al despatx, perquè m'aclareixi o recordi la informació (ja sigui els acords de l'assemblea, quan vindrà la podòloga o qualsevol esdeveniment diferent, visites que rebem al centre...) i aprofito i li comento la meua visió sobre les activitats, sobre el dia a dia... donat que soc una persona que ha tingut molta vida social per Hostalric i m'he implicat en diverses activitats al llarg de la vida, puc aportar la visió de la meua experiència.

Ara que el cos no m'acompanya tant i la meua vida social ha quedat més limitada, el centre m'ofereix la possibilitat de tenir aquesta xarxa i contactes a diari, que de xerrameca en tinc una estona!



Al llarg del dia intento reservar una estona per estirar les cames i així que els meus genolls descansin, amb el confort del coixí de llavors que jo mateixa escallo al microones. També estic compromesa a fer exercicis de mans amb el rodillo i pilota cada dia (material que tinc a la meua guixeta per agafar quan jo consideri). Estic contenta de venir al centre i sempre que m'hi puguin portar aquí em tindreu.

M. CARME BERENGUER - FILLA DE LA JOAQUIMA FONTANELLA

.....

La mare és una persona de rutines, tant d'horaris com d'activitats; té un problema gran de desorientació i el fet de venir al centre l'ajuda en això.

Quan arriba al centre al matí, desa la seva bossa a la guixeta; tot i que al cap d'una estona ja la va a buscar i la penja al seu caminador perquè li agrada tenir les seves pertinences sota control en tot moment.

Tan bon punt entra al centre, el primer que fa és anar a veure si té roba per plegar, és una tasca que li agrada molt de fer, tant al centre com a casa.

El que també fa i gaudeix és poder sortir a fora a caminar, i mirar totes les plantes i si pot tenir-ne cura, igual que quan fan el taller d'herbes remeieres.



A la tarda, li costa més participar de les activitats, està més cansada i a vegades decideix reposar i estar més contemplativa o repassa una revista que també li agrada molt.

FINA LÓPEZ - FILLA DE L'ENCARNA PÉREZ

.....

La mare al centre hi troba un espai on estar acompanyada, a més ha fet molta amistat amb la Josefa i s'expliquen les seves coses, que això també és important.

Al centre sé que està activa, que participa de parlar i desparar taula i que és l'encarregada de netejar els mantells individuals del berenar i guardar-los al seu lloc. Ella se sent útil, acompanyada i activa. Es mou pel centre com si fos a casa seva, li agrada sortir al pati a caminar i airejar-se o fer exercici al parc de salut. I sobretot en els últims mesos vol participar encara més de les activitats mentals, ja que això de la pèrdua de memòria la preocupa.



A ella la fa estar contenta passar gran part del dia al centre i a nosaltres ens dona tranquil·litat, perquè sabem que està bé.

DOLORS ROCA - CÒNJUGE DEL JOAN SERRA

En Joan cada matí em fa anar de pressa per no fer tard al centre, senyal que per a ell és important el compromís de venir-hi i que s'hi sent a gust.

Ell quan entra s'ocupa de guardar el seu "maricón" (és com anomena la seva bossa personal) a l'armariet i fa els seus passeigs pel porxo amb el seu "ferrari" (caminador).

En Joan té un ritme pausat i tranquil, i sé que al centre se li respecta. Ell se sent lliure de participar de les activitats o anar més al seu aire o sortir a fora a caminar, que li agrada molt.

Si se sent bé al centre és perquè se sent acompanyat, li ha anat molt bé venir aquí per estar més actiu: fa activitats que a casa no feia, i en companyia de gent amb qui se sent a gust. De fet, ell té més ganes que sigui dilluns per venir



al centre que el cap de setmana, ja que per ell a els dies de la setmana al centre li donen vida.

Ens agrada molt implicar-nos en les festes del centre i com que a casa els dos som de la llàgrima fàcil, ens emocionem ben sovint.

MARGARIDA FORTS - CÒNJUGE DEL ANTONIO RODRÍGUEZ, TONI

Quan vàrem haver de decidir a quin centre podia anar en Toni per estar actiu, ell tenia molt clar de venir a Fogars. Aquí s'ha retrobat amb antics companys de feina de la Tybor/Trebortex. El que més valorem amb en Toni és l'atenció de tot l'equip humà que treballa al centre.

En Toni és una persona inquieta que necessita moviment i propostes d'activitats i al centre fa exercici, camina pel pati (sempre li ha agradat molt l'exterior i aquí té un bon espai) i llegeix. També li agraden molt els jocs relacionats amb lletres i ara està molt motivat amb les classes de català del centre.

Quan arriba al matí li agrada llegir el diari al sofà, moltes vegades en companyia d'en Joan amb qui comenta les notícies.



A l'hora de dinar, ell se serveix el menjar i ajuda els companys de la taula: és molt servicial i se sent útil estant pendent dels companys que necessiten suport.

Activa el teu cos!

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

Ens aixequem!

Facilitació del posar-se dret des de la posició asseguda

Amb el pas dels anys, activitats del dia a dia que fèiem de manera automàtica, sense pensar, esdevenen dificultoses.

Una d'aquestes és el fet de posar-nos drets des d'una butaca, sofà o cadira baixa. Aquí alguns exercicis per fer reforç muscular i mantenir l'automatisme.

Exercici 1

10 REPETICIONS

Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es combina.

- Trasllat dels glutis endavant, tronc endavant, força de cames (peus plans a terra), petit enlairament dels glutis (d'un pam) i tornar a seure.
- Es pot col·locar els dos peus a la mateixa alçada o portar-ne un una mica enrere, el qual serà el dominant. El peu dominant és el de la cama més segura/valenta i l'altra, la cama convalescent d'alguna lesió i/o intervenció.
- Si no hi ha diferència entre cames, es pot alternar un peu i l'altre per treballar la dominància dels dos peus.



1

TRONC ENDAVANT



2

FORÇA DE CAMES
(PEUS PLANS A TERRA)



3

PETIT ENLAIRAMENT
DELS GLUTIS

A tenir en compte!

- Seure en **una cadira segura**, que no tingui rodes i en bon estat.
- **El terra no ha d'estar moll** i s'ha de vigilar que ni els peus ni la cadira rellisquin.
- Cal anar **ben calçat**.
- Els exercicis poden ser difícils d'inici. Si és així, **ens podem ajudar del suport de les mans a les cuixes o als reposabraços de la cadira**.

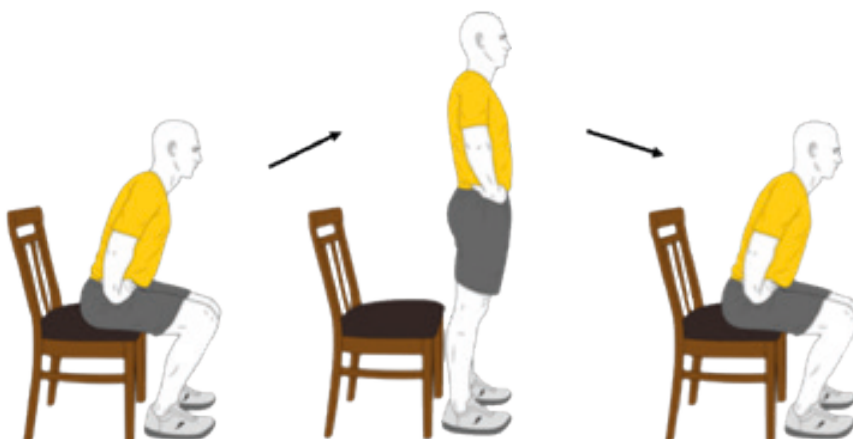


Exercici 2

10 REPETICIONS

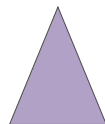
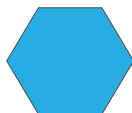
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- Cal posar-se dret, aguantar 5 segons la posició i tornar a seure seguint el mateix trajecte i amb suavitat.
- Ara repetirem l'exercici 1, però no quedarem a mig camí, acabarem d'enlairar els glutis per posar-nos drets. Aquí aguantem uns segons la posició fins a estar estables i tornem a seure seguint el mateix trajecte amb un moviment suau, sense caure amb els glutis a la cadira.
- També es pot col·locar els peus igualats o un peu una mica per davant de l'altre.



Activa la teva ment!

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



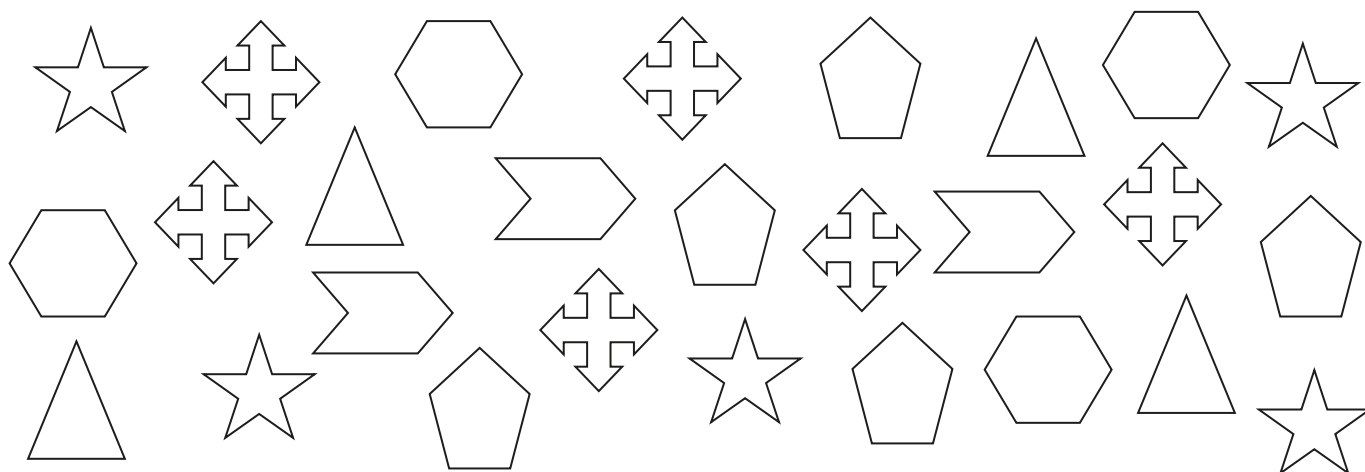
Tapa la imatge i intenta respondre:

Hi havia estrelles?

De quin color és el triangle?

Quins colors trobem?

Pinta les formes amb els colors de la mostra



Relaciona les dites següents

A l'abril	i bona lletra
Cel rogent	s'omple la pica
A pop a poc	cada ovella al seu corral
Al pot petit	tota cuca viu
Per nadal	aigües mil
Al Maig	pluja o vent
A l'estiu	fora del ventre
De mica en mica	cada dia un raig
Al mal temps	fes-te tu mateix el llit
Cosa dolenta	tal trobaràs
Tal faràs	hi ha la bona confitura
Si vols estar ben servit	bona cara

sabies que...

Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística sobre equipament i ús de TIC en les llars de l'any 2022:

- El **59,9%** de les persones de 65 a 74 anys utilitza internet diàriament.
- Aquesta dada representa una pujada de **3,6 punts respecte al 2021**.
- Pel que fa a persones majors de 74 anys, un **24,1% en fa un ús diari**.
- Amb relació a les activitats en línia que realitzen, destaca l'ús d'aplicacions de comunicació tipus WhatsApp, tant per utilitzar com a missatgeria o bé per telefonar o realitzar videotrucades a través d'internet.
- Un **21,3% llegeix premsa** i revistes d'actualitat en línia.

Quins beneficis aporta l'ús de les tecnologies a la gent gran?

- Assumeixen nous reptes i se senten actius.
- Es mantenen informats.
- Potencia les seves aficions.
- Tenen noves formes de relacionar-se i combatre la soledat.
- Troben noves maneres d'accedir a l'entreteniment.
- Es mantenen connectats amb la família.
- Tenen accés a la cultura i l'oci.

Què podem fer per facilitar l'ús de les tecnologies?

Les persones grans tenen la capacitat per poder fer ús de les tecnologies. Si bé a vegades caldrà acompanyar-les perquè puguin veure'n els beneficis.

El més important és **conèixer si tenen interès**. En cas que en tinguin podem descobrir-los la possibilitat que els ofereix per a dur a terme activitats relacionades amb els seus interessos, com pot ser **escollar música, realitzar visites virtuals a museus o consultar les notícies del dia**. Hem de fer-ho **tenint present el seu ritme**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament de
Fogars de La Selva

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
FOGARS DE LA SELVA**

Plaça Serra Marina, s/n
08495 Fogars de la Selva
Tel. 937 644 368
csfogars@sumaracciosocial.cat
centreserveisfogarsselva.com

f @CS_Fogars



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

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

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA