

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Cal Trempat Vilanova del Vallès

Desembre 2025
Núm. 4



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

Editorial
PÀG. 02

Un camí ple
d'aprenentatges
compartits
PÀG. 04

Fotos collage
Un any de grans
moments
PÀG. 08

El centre en
primera persona
PÀG. 16

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



ANY DE LES
GEROCULTORES I
TREBALLADORES
FAMILIARS

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Cal Trempat Vilanova del Vallès



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

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

Laia Noy

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Núria Enríquez, cap de servei de
Residències i Centres Diürns
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

COMPROMÍS AMB EL BENESTAR DE LES PERSONES GRANS

Cada dia, en els centres que gestionem, **tenim la responsabilitat de tenir cura de les persones grans** que confien en nosaltres per acompanyar-les en aquest període vital i **ho fem amb la voluntat de millorar el seu benestar, felicitat i qualitat de vida**. Assolir aquest objectiu és resultat de l'esforç, dedicació i compromís de les professionals que en el dia a dia participen en el centre, però també gràcies a entitats i familiars que amb la seva complicitat ens faciliten la tasca.

És el cas de l'ajuntament a qui agraïm la seva confiança, el suport constant i la participació en l'activitat del centre.

D'altra banda, **la participació i diàleg amb les famílies és indispensable**. La vellesa no és homogènia, és diferent per a cada persona, tant per les experiències viscudes com per l'etapa de la vellesa en què es troba. Ens cal doncs la complicitat de la família **per oferir un servei de qualitat i adaptar-nos a les necessitats particulars** de cada persona.

Volem fer una menció especial a les gerocultores. **El 2025 és l'any de les gerocultores i treballadores familiars de SUMAR**, un any en què volem reconèixer el seu paper clau en el nostre model de gestió basat en l'atenció centrada en la persona. Són el referent en la rutina de les persones usuàries, la persona que els aporta seguretat i confort. I ho fan des de la seva vocació i professionalitat, però també des de l'empatia i la calidesa. Volem expressar, doncs, amb aquestes línies, la nostra gratitud i reconeixement a les professionals que desenvolupen aquesta labor en el centre.

Tenim un camí recorregut, però tenim encara reptes per endavant derivats de les noves necessitats que van sorgint i de les noves oportunitats que el coneixement i la tecnologia ens aporten. Amb dedicació, esforç i el suport de totes les persones i entitats implicades, **podrem continuar avançant** per oferir la millor atenció i acompanyament possible.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

EL COR VIU DEL NOSTRE POBLE

Arriben les Festes de Nadal, un moment de retrobament, d'afecte i de memòria compartida. I és en aquest context que vull dedicar unes paraules a les persones grans del nostre municipi, que són el cor viu del nostre municipi.

A Vilanova del Vallès, els serveis socials municipals tenen un paper fonamental en l'acompanyament de la gent gran. **EI SAIAR és un espai que va molt més enllà de l'atenció:** és un lloc on es construeixen vincles, on es comparteixen vivències, on es manté viva la il·lusió. Veure els avis i les àvies arribar al centre amb un somriure, participar en les activitats, conversar amb les cuidadores... és una mostra clara que l'envelliment actiu és possible i necessari.

Vull posar en valor la tasca incansable del personal professional que fa possible aquest servei: cuidadores, treballadores socials, personal de suport... Totes elles contribueixen, dia a dia, a garantir una atenció digna, respectuosa i plena d'humanitat. **També vull agrair la confiança de les famílies**, que troben en el centre un aliat per cuidar els seus éssers estimats.

La gent gran ens ensenya cada dia que **la vida és un camí que mereix ser viscut amb plenitud**, i que l'experiència és un tresor que hem de saber escoltar i respectar. Per això, des de l'Ajuntament, **seguirem treballant per oferir serveis de qualitat**, per allargar l'autonomia i per fer que cada etapa de la vida sigui viscuda amb dignitat i alegria.

Us desitjo unes **molt bones festes i un feliç 2026**, ple de salut, companyia i moments compartits.

Roser Colomé Soler
Alcalde de Vilanova del Vallès



Ajuntament de
Vilanova del Vallès



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Roser Colomé Soler
Alcalde de Vilanova del Vallès



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 camí d'aprenentatges compartits

.....

LAIA NOY, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE VILANOVA DEL VALLÈS



Soc la Laia Noy, directora del Centre de Serveis Cal Trempat de Vilanova del Vallès. Visc a Vallromanes des de fa sis anys i soc nascuda al Maresme, en concret al municipi del Masnou.

Vaig estudiar Educació Social a la URL Facultat d'Educació i Treball Social Pere Tarrés (Barcelona) l'any 2013 i també soc tècnica en integració social (TIS). **Des de jove, vaig comprendre l'àmbit social com el meu lloc de treball** i m'hi he dedicat, des dels diferents espais: joventut, serveis a la comunitat, educació especial, envelliment i gent gran.

L'any 2015 vaig tenir l'oportunitat d'iniciar **una nova etapa laboral, d'educadora social**,

on se'm proposava la programació anual d'activitats per la gent gran, en un centre residencial al meu municipi. En aquesta ocasió i fins al 2023 em vaig dedicar a realitzar el programa d'activitats, redactar projectes d'innovació destinats a la gent gran i coordinar el voluntariat del centre, i em vaig formar en models assistencials diferents i maneres d'acompanyar la gent gran. Em van proposar l'adjunt a la direcció i, més endavant, la direcció tècnica del centre.

Al llarg d'aquest període, **vaig ser mare i ens vam canviar de municipi** a la recerca d'un lloc més rural i allunyat de la ciutat, i ens vam ubicar al Vallès Oriental. Un cop instal·lats i amb ganes de nous reptes laborals, em va arribar **una nova**

oportunitat: la direcció de Cal Trempat (SAIAR de Vilanova del Vallès), amb la gestió a càrrec de SUMAR. Així doncs, des de l'abril del 2024 tinc un nou repte laboral: la direcció del centre.

Tot i que en l'anterior experiència laboral ja havia tingut un rol de lideratge i coordinació d'equips, **vaig entomar el repte amb molta il·lusió**, ja que **vaig connectar de seguida amb l'equip de gerocultores** que hi havia al centre, des de l'inici del projecte l'any 2021. A més, l'acollida per part de SUMAR va ser molt positiva, ja que va oferir suport i formació, per tal de poder adaptar-nos la nova situació al centre. **Vull agrair a l'Ajuntament de Vilanova del Vallès** la facilitat i proximitat en la gestió i la coordinació per aconseguir un bon *feedback* i un treball conjunt. Per últim, també **vull donar les gràcies per la calidesa i proximitat per part dels i les usuàries i les seves famílies**, que em van acollir de la millor de les maneres. Gràcies!

M'agradaria també descriure **l'equip de professionals de Cal Trempat**, que sempre l'anomeno com **l'ànima del nostre centre**: hi ha l'equip de gerocultores, que el formen la Cristina, la Cristina i la Natalia. També hi ha l'Ana, la infermera i responsable higienicosanitària (RHS). Tot i l'esforç que hem fet entre totes per adaptar-nos al canvi de direcció, crec fermament que hem fet bona feina i hem aconseguit treballar de manera coordinada, sempre escoltant-nos i ajudant-nos en el que necessitem tant en el camp laboral com

“
Hem fet bona feina i hem aconseguit treballar de manera coordinada.”

en el personal: reunions d'equip, pla d'acompanyament i millora professional i d'altres eines que hem utilitzat, per tal d'aconseguir una bona relació i bon clima laboral.

Per acabar, **desitjo poder seguir liderant aquest projecte que m'omple d'aprenentatges i de vida**, així com acompanyar la gent gran a participar en el centre, en les activitats que les professionals preparen amb enginy i dedicació, animar a desenvolupar projectes nous, a riure, a compartir... a viure! Vull remarcar la importància dels projec-

tes que hem iniciat amb la comunitat, amb la biblioteca, amb l'escola La Falguera i d'altres, que connecten la gent gran amb altres persones del municipi. Vull seguir acompanyant i donar el suport com l'entén SUMAR, des de la proximitat i la individualitat de cada persona, amb la cura, el respecte i la confidencialitat que es mereix la nostra gent gran. L'objectiu és seguir treballant de valent amb l'equip, per aconseguir esdevenir un centre de referència al territori, amb la nostra manera de fer.

Agraïda de poder ser aquí i ara. Seguim!



UN CAMÍ D'APRENTATGES COMPARTITS



UN CAMÍ D'APRENTATGES COMPARTITS



Fotos collage

UN ANY DE GRANS MOMENTS

.....

Al llarg de l'any **hem compartit experiències, somriures i aprenentatges** que han fet d'aquests mesos una etapa plena de vida i companyonia. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen diferents moments de l'activitat del centre, des de tallers i excursions fins a celebracions i trobades especials. **Cada instant ha estat una oportunitat de cohesió**, de comunitat i de creació de llaços entre totes les persones que hi participen.

Esperem que aquestes fotografies us facin reviure els grans moments viscuts i us animin a seguir formant part d'aquesta gran família.

Gràcies per ser-hi!

.....



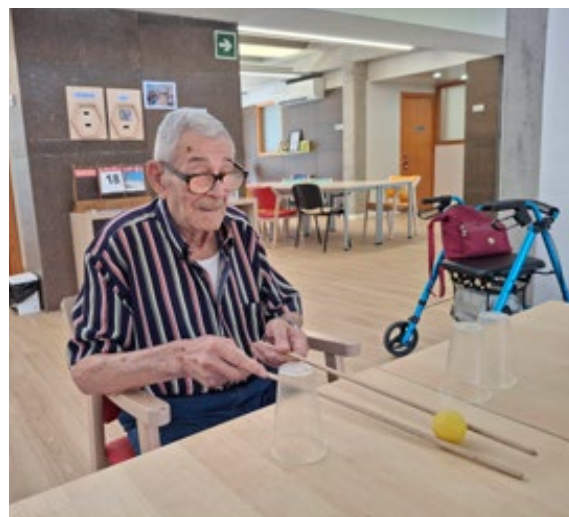














El centre en primera persona

BERNAT PRATDESBA: EL GRAN DE LA COLLA

La Cristina, gerocultora des dels inicis del projecte, vol destacar l'amistat i connexió especial amb en Bernat.

Ell va començar als tallers de memòria, nerviós però content, amb ganes de retrobar-se amb gent del poble. Amb la seva dona, van regentar Can Palau, un restaurant molt conegut a la zona i molt present a la vida del municipi. Al cap de poc, va voler ampliar l'estada al centre perquè s'hi sentia molt a gust.

La Cristina remarca la complicitat i la connexió que van tenir des de l'inici: compartir el dia a dia, petites coses i reflexions. En Bernat és un bon conseller, sempre troba les paraules, sàvies a través de la calma i la confiança. De vegades no necessiten les paraules per comunicar-se, simplement amb un gest, una mirada... s'entenen. Han creat una amistat!

En Bernat és una persona estimada per tothom, per la seva manera de ser, per la seva senzillesa i bondat. Trobar-lo cada dia és un regal. Llarga vida al Gran de la Colla de Cal Trempat, i que per molt més temps puguem compartir la vida i puguem conèixer el teu llegat.



MONTSERRAT VIVES

A la Montse li agrada definir el fet de venir al centre amb aquestes paraules: escalf, suport i sentir-se acompanyada.

Venir al centre l'ha ajudat a planificar-se i tenir un ordre en el dia a dia. Valora el tracte proper i individualitzat que ella requereix, i això la reconforta.

Gaudeix molt del pla d'activitats, que troba divertit i entretingut, però sobretot li aporta amistats. Se sent molt acompanyada i s'ho passa bé amb els companys i companyes de Cal Trempat.

El que més li agrada, és l'hora de dinar, un moment especial perquè parlen entre totes i s'expliquen les seves coses. També, els tallers de música i de cant, la diverteixen molt i els troba molt entretinguts.

La Montse també col·labora activament en les tasques del dia a dia del centre i sempre diu que si quan li demanes un cop de mà.

És una persona acollidora amb les noves incorporacions, les guia i acompanya amb calidesa. Gràcies, Montse, per ajudar a les persones noves a sentir-se com a casa.

Els quatre anys que porta a Cal Trempat, li han passat volant!



OLVIDO CORREAS

L'Olvido és una de les usuàries que teixeixen amb amor per al projecte SOM Prematurs, de l'Associació de Prematurs de Catalunya. "El SAIAR Cal Trempat m'ha connectat amb aquest projecte tan bonic!".

Gràcies a aquesta activitat ha redescobert l'art de teixir, una pràctica calmant i repetitiva que li desperta tendresa i records, ja que va tenir una filla prematura. De seguida que se li va presentar el projecte va acceptar encantada i de manera setmanal fa entrega de manteta, peücs i barrets.

El projecte SOM Prematurs, és una xarxa de voluntaris que fan possible aquest projecte per donar la benvinguda a les famílies amb nadons ingressats en la unitat neonatal amb aquests productes fets a mà. Nascut al Clínic el 2015, s'ha estès a altres hospitals. El 2018 el projecte My Little Hero s'hi va sumar per visibilitzar la prematuritat.

Així doncs, l'Olvido hi participa molt a gust, ha connectat amb el projecte, i inclús estem proposant a l'associació poder visitar una planta de nounats perquè faci arribar ella mateixa els productes que ha teixit, i pugui conversar amb les famílies, conèixer un nadó i veure com llueix del gorret, els peücs i la manteta.



JOSE RODRÍGUEZ I ELS SANFERMINES!

Aquest estiu vam viure una anècdota divertida amb el Jose. Les dues Cristines, com les anomenem en el centre, comentaven que els encantaria viure els Sanfermines a Pamplona. El Jose, que marxava a Galícia de vacances, va sentir-ho i va demanar fer una cosa especial abans de marxar.

Les gerocultores van posar la cançó típica "1 de enero, 2 de febrero..." i ell, amb el caminador, va començar a fer de bou i a perseguir tothom. S'ho van passar molt bé i ell estava molt animat i content per haver fet passar una molt bona estona a la resta d'usuaris i usuàries. Així és el Jose, té un cor gegant.

Les professionals van decorar el caminador amb banyes i flotadors d'escuma, li van posar un mocador vermell i van continuar la festa.

S'ho van passar pipa, i va acabar esgotat!

Des del centre li volem retre homenatge, ja que ha marxat a viure a la seva terra gallega. Boa vida, compañeiro! A Colla de Cal Trempat saúdavos!!



El centre en primera persona

DOLORS GENERÓ

La Dolors és usuària des dels inicis del centre. Com diu ella: gairebé fundadora!

És una persona que li agrada estar present en la vida del centre. Li agrada saludar tothom, comentar la jugada amb les professionals i sempre té alguna cosa a dir.

Per la seva situació personal, diu que abans se sentia sola, però que des que ve a Cal Trempat sent que som família i se sent com a casa. Ho recomana a tothom, perquè ha recuperat les ganes de viure i compartir.

Explica al seu metge totes les activitats que les gerocultores planifiquen i executen amb passió i dedicació: gimnàstica amb música, pilotes, teles... i que s'ho passa tan bé!

També s'ha animat a participar en el taller de lectura en veu alta en català amb la Rosa Mari, voluntària, que proposa llibres interessants i crea un ambient relaxat i en què a més passem molt bona estona.

El grup de lectura va llegir per a l'alumnat de 5è i 6è de l'escola La Falguera en una activitat col·laborativa per Sant Jordi. Va ser molt emotiu, ja que només visitar l'escola per Sant Jordi va ser molt bonic, i poder llegir a la canalla la va fer connectar amb records molt valuosos.

Agraeix a l'equip de Cal Trempat l'oportunitat que té de venir i passar el dia amb nosaltres.



JOSE MANUEL VALLEJO

El Jose Manuel és el manetes de la Colla de Cal Trempat!

Sempre està disposat a col·laborar i a treballar de valent en qualsevol de les propostes que fem al centre, ja sigui arreglar mobles del centre, pintar, escombrar o el que ell cregui que ens pot ajudar. També en les activitats que requereixen preparació prèvia (com pot ser retallar cartró o paper, enganxar, preparar material, acompanyar a comprar...), ell està disposat i en marxa per ajudar.

Després del seu accident de salut, venir al centre li ha retornat les ganes de fer coses, de relacionar-se i de tenir una rutina amb sentit. Per part de l'equip és un imprescindible. Les professionals li tenim estima i una gran amistat.

Té una amistat especial amb la Cristina, gerocultora, que juga a futbol amb un equip important de la zona i de vegades li agrada anar a veure el partit

el cap de setmana. El dilluns el comenten i fan una anàlisi de com ho ha vist ell i com ho ha viscut ella.

Ens encanta tenir-lo al centre: sempre amb un somriure, amb les seves bromes, amb la seva actitud. Ens porta alegria i ajuda a crear un molt bon clima al centre i amb la resta d'usuaris i usuàries. A l'hora de dinar, a la seva taula sempre hi ha riures, gresca i esbarjo.



TERESA HIDALGO

Estar com a casa i sentir-se a gust a Cal Trempat!

La Teresa fa un any i mig que ve al centre. És amable, respectuosa i sempre diu el que pensa, cosa que ens ajuda a saber què i quan ho necessita.

Creu que les professionals tenen bones idees i que mai se li fan pesades, ja que són molt variades. Gaudeix de les activitats que es proposen. Li agrada la gimnàstica, sobretot amb música i materials. Les activitats de memòria i estimulació cognitiva, les gaudeix i les troba útils. També gaudeix pintant, activitat que la distreu molt i que aprofita amb altres companyes per posar-se al dia de les coses que passen al centre i al poble.

Participa activament en les assemblees, on es parla de dinars, activitats i organització. Considera que és important i necessari que es reculli les opinions de tothom.

Una de les seves activitats preferides és la lectura en català, en veu alta, amb la Rosa Mari. Espera cada dimecres amb il·lusió per gaudir de la lectura en un petit grup.

Diu que mai hauria pensat que estaria tan bé al centre. El que és desconegut fa respecte, però assegura que ha trobat el seu lloc i que venir a Cal Trempat li fa la vida més bonica.



DOMINGO VIZCAÍNO

En Mingo és una persona alegre, de bon caràcter i sempre amb paraules amables cap a la resta.

Cada matí arriba dient: "Bon dia i bon sol i visca l'Espanya!". Té un vincle especial amb la seva professional de referència, que l'acompanya com ell necessita, amb afecte i respecte. Des de fa temps que han treballat aquest vincle i s'entenen gairebé sense parlar.

Des que ve al centre, ha reprès activitats que feia anys que no feia. Gaudeix molt de la gimnàstica i les activitats de memòria, que li recorden l'escola, on sempre aprenia coses noves. En aquest cas, les refresca.

Una de les seves activitats preferides és la sortida d'entorn: anar a comprar, passejar, fer un cafè o visitar la biblioteca. El motiu no ens importa, simplement anem a passejar i comentem com està el poble, les places, els carrers; també ens creuem veïns i veïnes.

A casa té una gran sala plena de llibres i la lectura ha estat sempre una passió. Per això, es va apuntar de seguida al taller de lectura i el gaudeix molt.

Venir a Cal Trempat li ha fet reprendre activitats i projectes que feia anys que no duia a terme.



Activa el teu cos!

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

Evitem les caigudes

L'envelliment és un dels factors de risc de les caigudes, però hi ha **mesures i accions que poden disminuir-ne la probabilitat**. És per això que SUMAR ha plantejat una revisió i un estudi per fer-ne en les seves persones usuàries una bona prevenció.

El mes de gener del 2025, l'equip del projecte de prevenció de caigudes de SUMAR, format per Judit Lobera (directora de Qualitat), Meritxell Coromina (fisioterapeuta de la Residència de Sant Hilari Sacalm) i jo mateixa, ha presentat els resultats. Aquí un resum del tríptic informatiu de mesures preventives i del programa d'exercicis de reforç muscular i d'equilibri.

Algunes de les **mesures preventives** són **en l'entorn**, tant del centre com del domicili:

- Cal evitar objectes que ens puguin entrebancar (mobles al mig del pas, cablejat, catifes...)
- Cal evitar trepitjar terres molles per no relliscar
- Cal utilitzar ajudes (com ara baranes) per entrar i sortir de la dutxa o per baixar-pujar escalons
- Cal tenir una bona il·luminació



Altres **mesures que afecten directament la mateixa persona** són fer ús d'un bon calçat i utilitzar ajudes per caminar si és necessari, com ara bastó, crosses o caminador.

I també és important fer revisions de la vista per preservar-la i en el cas de molèsties o dolor als peus, cal fer ús de la podologia.

Però sobretot, **el més important** és **mantenir-nos actius físicament!**

Aquí teniu **una pauta d'exercicis** que pot complementar l'activitat física del dia a dia, com ara passejades, fer feines al jardí o a l'hort, jugar a petanca, pujar i baixar escales,...

1

APUGEU I ABAIXEU
LES NATGES

5 vegades, 3 sèries



2

PRESSIOEU LA PILOTA
I AGUANTEU 5 SEGONS

5 vegades, 3 sèries



3

EN POSICIÓ
ASSEGUDA, PUGEU
LES PUNTES
DELS PEUS

5 vegades, 3 sèries



4

ESTIREU EL GENOLL
SENSE DESENGANXAR
LA CUIXA

10 vegades, 3 sèries
Si voleu augmentar
la dificultat, podeu
usar una goma



5

AIXEQUEU-VOS I
SEIEU LENTAMENT

10 vegades, 2 sèries



6

OBRIU LA CAMA,
AMB UN SUPORT

5 vegades cada cama,
3 sèries



7

ENLAIREU GENOLLS
ALTERNNS, AMB SUPORT

10 vegades, 3 sèries



8

MANTENIU-VOS A
PEU COIX

3 vegades cada peu,
de 10-30 segons.
Si cal, amb suport.



Activa la teva ment!

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

Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT

Escriviu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

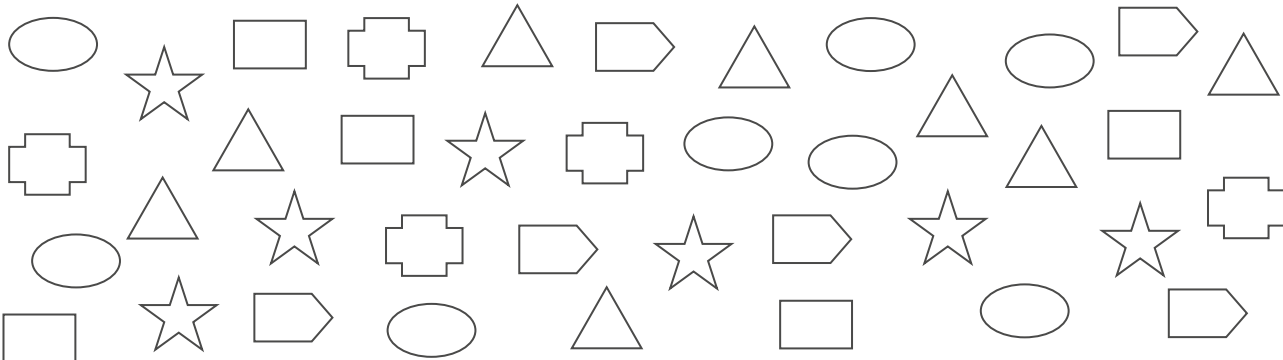
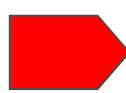
L _____

M _____

Trobeu la lletra P:

b	p	b	b	b	p	b
q	b	q	b	p	q	q
b	b	q	p	q	q	b
p	b	p	q	q	b	p
q	q	b	q	p	p	b
b	b	q	b	q	p	q
q	q	p	b	p	b	q

Pinteu les figures del color de la mostra



Sabies que...

mai és tard per fer noves amistats?

La soledat no volguda és una realitat que afecta moltes persones grans i que té un impacte en la seva salut física i emocional. S'ha demostrat científicament que l'aïllament social pot augmentar el risc de depressió, de deteriorament cognitiu i fins i tot de malalties cardiovasculars.

Les relacions socials són, doncs, necessàries per mantenir una bona qualitat de vida. Les converses, les trobades i la vida social activa són essencials per al benestar emocional i físic, ja que compartir moments amb els altres ens ajuda a sentir-nos valorats i connectats.

Els centres de serveis per a la gent gran tenen un paper clau per evitar aquest aïllament. **A través d'activitats, tallers i espais de convivència, es fomenten les relacions socials** i es creen comunitats on ningú se sent sol. Aquests espais no només ofereixen companyia, sinó també l'oportunitat de compartir experiències, descobrir noves aficions, gaudir d'un envelliment actiu i crear lligams amb noves amistats.

La vellesa no ha de ser sinònim de soledat, sinó de noves oportunitats per compartir i viure plenament.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament de
Vilanova del Vallès

CENTRE DE SERVEIS VILANOVA DEL VALLÈS

M. Aurèlia Capmany, 13.
08410. Vilanova del Vallès
csvilanovavalles@sumaracciosocial.cat
centreserveisvilanovadelvalles.com

f @csvilanovavalles
i @saiarcaltrempat

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

t @sumar_asc
f @sumaracciosocial
i @sumaracciosocial
Sumar Acció Social
Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA