



TRENATS

Lligams de vida

Núm. 9

 **CÀRITAS**
JOVE

Desembre
2025

 **Càritas**
Diocesana de Girona



ÍNDEX

- 1. A PEU DE CARRER (pàg. 1)**
- 2. POEMES (pàg. 2)**
- 3. QUÈ PASSA AL MÓN? (pàgs. 3-4)**
- 4. L'HERÈNCIA SOCARRIMADA (pàgs. 5-6)**
- 5. LA RECEPTA (pàgs. 7-8)**
- 6. ENTREVISTA (pàgs. 9-10)**
- 7. L'HORA DELS CONTES (pàg. 11)**
- 8. ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET (pàg. 12)**
- 9. CONNECTEM (pàgs. 13-14)**
- 10. INFORMACIÓ DE CÀRITAS (pàg. 16)**
- 11. ESBARJO (pàgs. 17-18)**
- 12. PARTICIPA (pàgs. 19-20)**



SECCIÓ EN CONSTRUCCIÓ



La secció següent està en procés de construcció. Quan es publiqui el següent número de la revista “Trenats”, haurem creat un nou apartat.

Gràcies per la vostra paciència,

L'equip de Càritas Jove.

Il·lustració Adrià Iter
realitzada per: (membre de Càritas Jove)

POEMES

Us compartim poemes de la nostra collita

Sonet a una nit estrellada

Llums que tan deleixo de poder mirar,
torxes que il·luminen del cel la negror
i com diamants brillen ballant sens parar
omplint tot el cel de gran formosor.

Vigies celestes amb noms escollits
per savis astròlegs com jo admirats
veient com embelliu fins les negres nits
que els nostres enginys han emmascarat.

Sou el meu delit i, quantes estrelles
he comptat mirant-vos, vetllant en la nit
i al veure-us pensar: “Quan em moriré
i sense neguit tanqui les parpelles
i l'amor que us tinc ja no em cremi al pit
jo, per damunt vostre, també us veuré”.

M. Dolors Godoy Rotllens

QUÈ PASSA AL MÓN?

Un espai on joves i grans podem compartir notícies positives d'arreu

CRIAR AMB AMOR I SUPORT: GIRONA IMPULSA UN NOU PROGRAMA PER A FAMÍLIES AMB INFANTS DE 0 A 3 ANYS

Tallers i acompanyament per reforçar el vincle afectiu i cuidar millor els primers anys de vida. Criar una criatura és una de les feines més boniques del món, però també pot ser una de les més exigents. Especialment durant els primers anys, quan tot és nou, intens i, sovint, carregat de dubtes. Per això, tenir un bon acompanyament pot marcar una gran diferència.

Amb aquesta idea, Dipsalut: l'organisme de salut pública de la Diputació de Girona: ha posat en marxa un nou programa de suport a la criança, pensat per a famílies amb infants d'entre 0 i 3 anys. L'objectiu és clar: ajudar a establir un vincle afectiu fort i saludable entre les famílies i els seus fills i filles, i fer-ho des del respecte, la confiança i el coneixement.

Aquest projecte es desplega a diverses comarques gironines, i compta amb la col·laboració d'ajuntaments, centres de salut, escoles bressol i professionals de la salut emocional i l'educació infantil. Tot un ecosistema al servei del benestar dels més petits i de les persones que en tenen cura.

Els primers anys, una etapa clau. Diversos estudis assenyalen que els primers tres anys de vida són fonamentals per al desenvolupament físic, emocional i cognitiu dels infants. En aquest temps es construeixen les primeres relacions, s'estableixen els vincles, s'aprèn a confiar en el món i a sentir-se segur. Per això, el nou programa posa el focus en la teoria de l'aferrament segur, un concepte que ens recorda la importància de tenir una figura adulta de referència que ens cuidi, ens entengui i ens estimi. Aquesta base emocional és essencial per créixer sans i amb confiança.

Els tallers ofereixen espais de trobada on les famílies poden compartir experiències, expressar dubtes i aprendre estratègies pràctiques, tot de la mà de professionals que entenen que cada família és única i que no hi ha una sola manera de fer les coses bé.



GIRONA FA UN PAS ENDAVANT PER CUIDAR MILLOR LA SEVA GENT GRAN

La ciutat entra a la Xarxa Mundial de Ciutats Amigues de les Persones Grans de l'OMS. A Girona, cada vegada hi ha més persones grans. És una realitat que moltes ciutats comparteixen, però no totes s'hi adapten de la mateixa manera. Per això, aquest 2025, Girona ha fet un pas molt important: ha estat acceptada per formar part de la Xarxa Mundial de Ciutats Amigues de les Persones Grans, una iniciativa impulsada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Aquest projecte internacional té com a objectiu fer que les ciutats siguin llocs millors per a envellir. I això no només vol dir tenir espais accessibles o serveis mèdics propers, sinó també fomentar la participació activa de les persones grans en la vida social, cultural i comunitària. Vol dir, en definitiva, que tothom pugui continuar sentint-se part de la ciutat, independentment de l'edat.

El projecte que Girona ha presentat per formar part d'aquesta xarxa s'anomena:

“Girona, ciutat amiga i inclusiva amb les persones grans i promotora de la vida independent en comunitat”. El títol ja ho diu tot: es tracta de crear un entorn més acollidor, segur i inclusiu, on les persones grans puguin viure amb dignitat, mantenint l'autonomia i la connexió amb la comunitat.

Més que serveis: una ciutat pensada per a tothom

Formar part d'aquesta xarxa implica un compromís a llarg termini: l'Ajuntament de Girona haurà d'escoltar la veu de la gent gran, estudiar les seves necessitats i aplicar millores concretes a l'espai públic, al transport, als serveis sanitaris, a les activitats de lleure i a les oportunitats de participació. No es tracta només de fer voreres més planes o posar més bancs (que també), sinó de promoure una ciutat on la gent gran se senti valorada, útil i escoltada.

Treball en xarxa i amb la comunitat:

Una de les claus d'aquest projecte és que no s'hi treballa sol. Girona col·laborarà amb altres ciutats de tot el món que formen part d'aquesta xarxa i també comptarà amb l'ajuda de les entitats locals. Aquesta xarxa també reconeix que envellir bé no és només una qüestió individual, sinó que té molt a veure amb l'entorn que ens envolta: si el barri és segur, si hi ha espais per caminar, si hi ha llocs per trobar-nos, si la societat escolta i valora la gent gran, és molt més fàcil viure una vellesa activa i plena.

Lia Carreras
(membre de Càritas Jove)



L'HERÈNCIA SOCARRIMADA

CAPÍTOL IV

A la tarda, la inspectora va anar a visitar la Núria, la neboda del senyor Martorell. Asseguda a la sala d'estar amb un cafè entre les mans, la noia anava responent tot el que preguntava la inspectora.

- Quan va veure el senyor Martorell per última vegada?

- Va ser fa dos dies, va venir aquí a casa a fer el cafè.

- I no el va veure més? - va insistir la inspectora?

La Núria va dubtar una estona i finalment va dir:

- No, ens havíem de veure ahir a la tarda, havíem quedat per anar al notari.

- Al notari? - va preguntar sorpresa la inspectora.

- Sí, el meu oncle volia canviar el testament. El dia que m'ho va dir estava nerviós i volia canviar-lo com més aviat millor.

- Però canviar-lo, en quin sentit? - la inspectora havia trobat un fil per estirar.

- Volia reestructurar la seva herència. - la Núria va aixecar-se i va remenar el calaix- miri inspectora, aquí hi ha el document del notari.

La inspectora se'l va mirar. Era el testament del senyor Martorell, només faltava signar-lo. Hi va fer una ullada ràpida, el senyor volia deixar bona part dels seus béns a la seva neboda i la part que tocava a la família Sala estava repartida entre el senyor Sala, en Joan i la Júlia. El nom d'en Genís no figurava enlloc. Com és que el senyor Sala no havia dit res de tot allò a la inspectora?

- Com és que vostè guardava el document? - va preguntar la inspectora.

- El meu oncle m'ho va demanar, va dir que era massa perillós guardar-lo al mas.

- I li va dir perquè?

- No ben bé - va rumiar la Núria- però em va dir que vora el mas rondaven molts lladres.

- Moltes gràcies Núria - va dir la inspectora mentre tancava la llibreta i es disposava a aixecar-se.



Ona Vilà
(membre de Càritas Jove)

4. LA NEBODA

La Núria la va acompanyar fins a la porta. Abans de marxar, però, la inspectora va fer l'última pregunta.

- Núria, on era ahir a dos quarts de deu del vespre?
- Sopant, al restaurant que hi ha a la plaça petita.
- Sopava sola?
- No, amb el meu company, celebràvem el seu aniversari.

*Podeu recuperar els capítols anteriors a les revistes 6, 7 i 8 de Trenats. La història continuarà al proper número!



Il·lustració Adrià Iter
realitzada per: (membre de Càritas Jove)

RECEPTA DE L'ÀVIA ASSUMPCIÓ

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

ARRÒS AMB MARISC (3-4 PERSONES)

INGREDIENTS

- Marisc al gust (gambes, calamar, musclos)
- 1 pebrot verd i 1 vermell
- 3 grans d'all
- 3 "tasses de cafè" d'arròs (una per persona)
- 9 "tasses de cafè" d'aigua (tres per persona)
- 1 pastilla de brou de peix i marisc
- Salsa de tomata
- Oli i sal
- Mitja llimona



PREPARACIÓ

1. Talla els alls a daus petits i els pebrots a trossets.
2. En una paella amb oli calent, salteja les gambes i el calamar. Després retira'ls i reserva'ls per més tard.
3. A la mateixa paella, afegeix l'all i el pebrot i cuina fins que quedin tendres.
4. Mentrestant, escalfa l'aigua en un cassó fins que bulli. Afegeix-hi la pastilla de brou i deixa que es dissolgui bé.
5. Un cop les verdures estiguin tendres torna a posar el marisc (menys els musclos) i afegeix un parell de cullerades de tomata fregida. Remena uns instants.
6. Afegeix l'arròs i barreja perquè s'impregni bé amb la salsa.
7. Afegeix l'aigua bullent, remena una mica i posa-hi els musclos.
8. Deixa cuinar entre uns 20-25 minuts (ves provant fins que estigui al punt) i ajusta de sal al gust.
9. Un cop fora del foc, espremer la mitja llimona per sobre just abans de servir per donar-hi un toc fresc.

Truc de l'àvia:

Si en tens, afegeix una mica de cúrcuma quan incoroprem l'aigua per donar color i una mica de gust.

Miquel i Sònia
(Membres de Càritas Jove)

L'ENTREVISTA

Entrevistem a la Mercè, una persona que va participar en molts voluntariats.

1. Quan vas començar a fer voluntariat?

Vaig començar a fer voluntariat fa uns 40 anys, coincidint amb la comunió de la meua filla. Vaig iniciar-me amb la catequesi, acompanyant-la en aquest procés. Aquest any, per primera vegada, he deixat de fer voluntariat.

2. Quin voluntariat feies a Càritas?

A Càritas impartia classes de català a persones nouvingudes i també dirigia activitats de teatre, fomentant l'aprenentatge i la integració a través d'aquestes disciplines.

3. A més de Càritas, feies altres voluntariats?

Sí, també era catequista. Seguïem un llibre com a guia, però sovint sortia del temari per fer activitats més dinàmiques. Cantàvem, fèiem jocs relacionats amb la religió i, de tant en tant, incorporava teatre i contes. Els infants, especialment els de 8 anys, em van sorprendre molt per la seva atenció, les preguntes que feien i la manera com participaven activament.

4. Què és el que més t'agradava de fer voluntariat?

El que més m'agradava era sortir de mi mateixa i connectar amb els altres, a més de poder oferir un servei social. Em feia molt feliç veure com les persones que venien de fora estaven atentes, aprenien i s'esforçaven en les classes de català.

5. Tens alguna anècdota de voluntariat que t'agradaria compartir?

Tinc moltes anècdotes, però les que més recordo són de la catequesi amb infants. Em fascinava com s'endinsaven ràpidament en les històries i activitats que els proposava. Els infants són molt especials i sempre em sorprendrien per la seva espontaneïtat i interès. No recordo cap anècdota dolenta, totes són positives.



6. D'on et ve aquesta passió per ajudar a la gent?

La passió per ajudar va sorgir després de fer un curs de voluntariat a Barcelona, organitzat per INCAVOL. Allà vaig aprendre que és més gratificant donar que rebre, una idea que em va impactar. A més, sentia la necessitat de fer alguna cosa més enllà de la feina i la família, de contribuir i ajudar els altres.

7. Què ha significat per a tu fer voluntariat?

El voluntariat ha estat una part fonamental de la meva vida, diria que la meitat de la meva existència. En moments de tristesa o dificultat, quan entrava a les classes de català o catequesis, tots els mals desapareixien. Ha estat una experiència molt enriquidora i sanadora.

8. Com t'ha ajudat, a nivell personal, el fet de fer voluntariat?

El voluntariat m'ha ajudat molt, especialment en moments difícils. Preparar les classes i impartir-les em donava una energia positiva que em feia oblidar les preocupacions personals. Ha estat una eina per superar moments tristos i per créixer com a persona.

9. Per què creus que és important fer voluntariat?

Crec que és important perquè et permet sortir de tu mateix i deixar de centrar-te només en les teves pròpies circumstàncies. Connectar amb els altres i contribuir a la societat és una experiència molt valuosa i necessària.

10. Quin consell donaries a una persona jove per fer voluntariat?

Li diria que busqui allò que realment li agradi i el faci feliç. El voluntariat ha de ser una activitat que et motivi i et permeti gaudir mentre ajudes els altres.

Gisela Palma
(membre de Càritas Jove)

HORA DELS CONTES

*Llegim contes que ens aporten participants
de Càritas*

CONTES LLAMINERS

El dia que en Cesc va complir sis anys, els de casa li van regalar un test ple de terra de la més bona.

— Té, perquè hi plantis el que vulguis- li van dir.

Però en Cesc feia els anys al començament de la tardor i el mestre li va dir que no era la millor època per plantar flors. I en Cesc va estar uns dies rumiant què podria fer amb aquell test que tenia al balcó.

El cap d'uns dies la seva germana Maria, que era un any més gran que en Cesc, el va trobar retallant curiosament unes rodonetes molt petites d'un full de diari.

— Què fas?- li va demanar la Maria.

— Com que no puc plantar llavors de flors dins a l'acabament de l'hivern, vull fer un experiment. Hi plantaré aquestes llavors de diari, a veure què passa...

— Què vols que passi, home! No res, no passarà, amb llavors de paper de diari corrent.

— És que aquest diari no és corrent!- Va ser la misteriosa resposta d'en Cesc.

Després de retallar les rodonetes, en Cesc va fer un clotet en la terra dels test, hi va posar les llavors de paper, les va tapar i hi va tirar un rajolinet d'aigua.

Cada vespre, després que el sol s'havia post, en Cesc regava el test.

Els de casa seva li deien que ja podia regar, ja que, per molt que regués, no en sortiria pas res, d'aquelles llavors.

Però vet aquí que tot de cop, un matí, va començar a sortir un petit brot d'entre la terra. El brot va anar creixent poc a poc, fins que es va convertir en una curiosa planta de fulles blanquinoses, amb petites ratlles negres. En un tres i no res, aquella planta va créixer fins a convertir-se en un petit arbre.

El dia de Tots Sants, quan en Cesc va sortir al balcó es va trobar amb una gran sorpresa: durant la nit l'arbre havia fet fruita. Però no era fruita normal, com ara mandarines o castanyes, no. El que penjava de les branques eren panellets. N'hi havia de tota mena: de pinyons, d'ametlla, de moniato, de codonyat... I eren boníssims!

Aquell dia tota la família va poder menjar tants panellets com va voler.

La mare deia: - Mira quina sort, tan cars com son!.

I la Maria, després d'haver tastat un panellet de cada mena, va demanar al seu germà:

— I d'on el vas treure el full de diari d'on vas retallar les rodonetes que feren de llavors?

— Del mirall del rebedor -va contestar en Cesc-

Passava per davant del mirall i vaig veure que a dins hi havia un full de diari. Hi vaig posar la mà i el vaig agafar...

— No sabia que poguessis ficar la mà dins dels miralls, tu -va dir admirat el pare.

— Ni jo tampoc -va contestar en Cesc.

És per això que en Cesc té l'Arbre dels Panellets.

Joles Sennell

ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET

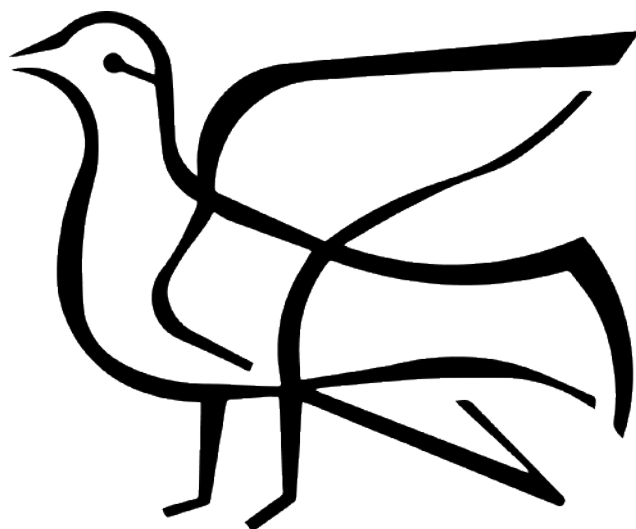


Fundació fita

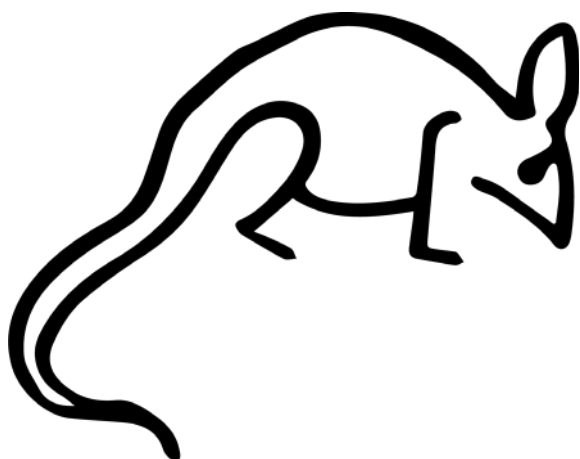
Text: Enric Homet i Romà

Il·lustracions: Domènec Fita

El temps passeja
la virtut tan escassa
de no immutar-se,
i l'oreig li transforma
cada pas amb més gràcia.



L'amistat és un nectar de pòsits sorprenents
que tot aplanant camins
deixa fruits de tija estable
a les voreres del camí de la vida



Sou el vol noble
que amoreix els somnis
i els purifica.

Endiumenjada,
l'ocellada festeja
la branca nova.

CONNECTEM

Aprenem a utilitzar les noves tecnologies

Com enviar una fotografia per WhatsApp?

Compartir imatges entre nosaltres és molt important. Podem utilitzar aquest mètode per enviar moments importants durant el nostre dia a dia. Avui us ensenyem com fer-ho.

Què necessitem?

- Un telèfon mòbil o una tauleta
- Connexió a Internet. Pot ser Wi-Fi o dades mòbils.
- L'aplicació WhatsApp instal·lada i actualitzada.
- Contactes guardats al mòbil. Necessites tenir la persona guardada a la teva llista de contactes per poder-li escriure.

Pas 1: Obre WhatsApp i busca un contacte a qui vulguis enviar la foto.



Pas 2: Al costat del quadre per escriure, toca la icona del clip.



Pas 3: Tria Càmera per fer una foto en aquell moment, o la Galeria (Fotos i vídeos) per seleccionar una foto ja guardada.

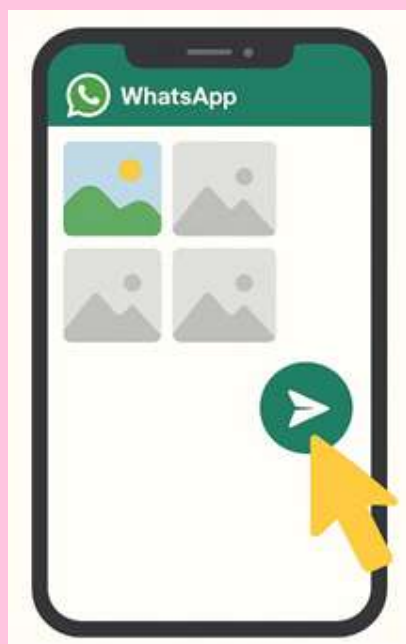


Pas 4:

- Si fas la foto: toca el cercle de la càmera per capturar.
- Si tries una foto de la galeria: selecciona una o diverses fotos.



Pas 5: Toca la icona “Enviar” per enviar la foto.



Recomanacions abans d'enviar la fotografia:

- Revisa la foto abans d'enviar-la, comprova que surti el que vols.
- Envia les fotos quan tinguis bona connexió a internet o cobertura.
- Pensa en la privacitat. Només envia fotos a persones que coneguis i en qui confiïs. Recorda que un cop la foto surt del teu mòbil, l'altra persona la pot reenviar a altres contactes.

FEM QUE UNA VIDA DIGNA NO SIGUI QÜESTIÓ DE SORT

Fes un donatiu a la teva Càritas
local

BIZUM: 01580

www.caritasgirona.cat

ES88 2100 0002 53 0200129121

Per desgravar la donació,
contacta amb:
atenciodonant@caritasgirona.cat

MENTRE HI HAGI PERSONES,
HI HA ESPERANÇA

 **Càritas**
Diocesana de Girona

INFORMACIÓ CÀRITAS JOVE

Avui us portem un article sobre el IMPULSO 360

IMPULSO 360

Durant cinc dies, un grup de joves voluntaris/es de diverses Càritas Diocesanes d'Espanya ens vam trobar a Cercedilla, a la serra de Madrid, per participar a Impulso 360. L'objectiu d'aquesta trobada era donar-nos eines per créixer com a persones i com a líders, i per tornar a casa amb energia per transformar les nostres comunitats.

Impulso 360 ens va proposar un viatge d'aprenentatge que anava molt més enllà dels tallers. A través d'activitats, dinàmiques i moments de reflexió vam treballar quatre grans àmbits: autolideratge (aprendre a cuidar-nos i a reconèixer les nostres fortaleces), lideratge de relacions (escoltar i construir vincles sans), lideratge de grups (treballar en equip i confiar en els altres) i lideratge d'accions (convertir les idees en projectes reals que ajudin a millorar el nostre entorn).

Des del primer dia es va crear un clima de confiança que ens va permetre compartir vivències i descobrir que, tot i venir de llocs i realitats molt diferents, compartíem un mateix desig: fer un món més humà i solidari. Cada conversa, cada joc i cada reflexió reforçava la idea que el canvi comença per un/a mateix/a i que la diversitat és una riquesa que ens enriqueix a tots.

Per a mi, aquesta experiència ha estat una empenta per recuperar motivació i sentit en el voluntariat. He après que no passa res si les coses no surten com les havíem pensat: el més important és saber adaptar-nos, cuidar-nos i confiar en el grup. També m'emporto moltes idees i noves amistats que vull compartir amb Càritas Jove de Girona, perquè cada petit gest pot encendre espurnes de canvi a la nostra ciutat.

Impulso 360 no acaba amb aquests cinc dies de convivència. El veritable impuls comença ara, quan cadascú torna a casa amb la il·lusió de posar en pràctica el que ha après i de continuar construint un futur més just i ple d'esperança.

Núria Brunés
(Membre de Càritas Jove)



ESBARJO

Una secció per divertir-se i activar la ment

MOTS ENCREUATS:

Horizontals

3. El tronc màgic que "caga" regals.
5. Es guarneix amb amb boles i llums.
6. Dolç de Nadal, prim i cruixent.
8. Obsequis que es donen en aquestes festes.

Verticals

1. Peça de roba llarga per tapar-se el coll.
2. Figura feta amb neu, sovint amb barret i bufanda.
4. Vehicle per lliscar sobre la neu.
6. Cançó popular de Nadal.

SOPA DE LLETRES:

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

COMPROMÍS

COMUNITAT

COOPERACIÓ

IMPLICACIÓ

PARTICIPACIÓ

SOLIDARITAT

SUPORT

PARTICIPA



ESTÀS DE SORT!

**TANT SI ETS PETIT COM SI ETS GRAN,
NECESSITEM MÉS QUE MAI LA TEVA CORDA PER
FORMAR UNA TRENA MÉS LLARGA.**

SIVOLS:

EXPLICAR UNA **BONA NOTÍCIA** PER ALEGRAR EL DIA A
TOTHOM QUE ENS LLEGEIX

COMPARTIR UN **REMEI** TRADICIONAL

DEIXAR MARCADES LES PRÒXIMES GENERACIONS AMB UNA
RECEPTA PERQUÈ NO ES PERDI,

O TOT ALLÒ QUE ET VINGUI DE GUST COMPARTIR!

AQUESTA REVISTA ÉS LA TEVA OPORTUNITAT. CONTACTA VIA
CORREU ELECTRÒNIC O TELÈFON A:

Correu electrònic: **caritasjove@caritasgirona.cat**

Telèfon de contacte: **650 34 29 15**

Què significa TRENATS?

L'etimologia de trenats ve de trena. Trena és el conjunt de tres o més cordes que s'entrelliguen. Cada corda representa una generació i està formada per fils. Cada fil representa una persona d'aquella generació. Junts podem ser una trena on generacions que no coneixerem s'uneixin.

En què consisteix TRENATS?

TRENATS és una revista intergeneracional. No només es pretén que arribi a persones grans que viuen soles en el domicili per tal de fer front a la solitud, sinó que sigui primordialment escrita per joves i persones grans.

Objectius de TRENATS

1. Oferir un espai intergeneracional on les persones grans puguin compartir les seves idees o vivències, així com enriquir-se amb altre contingut dirigit cap a elles.
2. Generar un vincle entre joves i grans per així aprendre els uns dels altres.
3. Trencar la roda de negativitat.
4. Donar a conèixer la situació i interessos de les persones grans als joves.

Cada quan tindrem TRENATS?

Cada semestre publicarem una revista. Si tens interès en explicar-nos alguna cosa, ajudar-nos amb la revista o tens algun suggeriment, no dubtis en escriure'ns al correu electrònic (caritasjove@caritasgirona.cat) o contactar-nos pel mòbil (650 34 29 15).





Correu electrònic: caritasjove@caritasgirona.cat

Telèfon de contacte: 650 34 29 15

