

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Porqueres - Núm 6



Núm
21



04

FEM BALANÇ
DEL 2022

09

QUÈ M'AGRADA?

22

ACTIVA'T



S'acosta el final del 2022, un any en el qual havíem dipositat moltes esperances perquè és l'any que ha finalitzat la crisi originada per la COVID-19. Sí que és veritat que el virus no ha desaparegut del tot, però, ara per ara, l'afectació que crea és molt més baixa que abans.

Aquest 2022 ha estat un any en el qual hem pogut recuperar la "normalitat". Hem recuperat el nostre dia a dia, podem tornar a gaudir de la companyia dels altres i tornar a fer societat com fèiem abans. Les persones tenim moltes ganes de fer coses. Han tornat les escapades de cap de setmana, les vacances, les trobades d'amics i familiars, les excursions d'un dia, les passejades a qualsevol hora..., Ens han quedat alguns petits costums de la pandèmia. Fem servir mascaretes per algunes coses, com quan anem a la farmàcia o de visita mèdica, i fem més coses en digital, com demanar hora i videoconferències.

Al centre de serveis, la vida ha tornat al 100% a la normalitat i podeu gaudir cada dia de diverses activitats. Les activitats funcionen i cada vegada tenim més usuaris que fan servir els serveis tant de forma interna com externa. Entre tots i totes hem aconseguit fer un nom al SAIAR de Porqueres i és que és un dels centres que funciona més bé en l'àmbit de la província i això és gràcies a l'equip de treball humà que hi tenim, però, sobretot, a la implicació dels usuaris i de les famílies. Aquest és un equipament que des de l'ajuntament ens l'estimem molt, sobretot pel servei que dona. En el futur el model haurà de canviar i evolucionar, com totes les coses que hem après aquests anys! Però el més important és que continuï amb el mateix esperit que quan es va inaugurar.

Ens podem trobar amb un escenari molt complicat en els anys vinents. Potser a aquest 2023 no li podem demanar gaire riquesa. Segurament haurem de controlar molt bé la despesa i fer sacrificis. Però el que sí que l'hi hem de demanar a aquest 2023 és molta pau i més salut per a poder gaudir d'aquests dies de treva que tenim entre crisi i crisi. Gaudim al màxim de la nostra companyia i compartim els moments de vida que tenim.

Us desitjo de tot cor un molt Bon Nadal i Feliç Any Nou!

Francesc Castañer Campolier

Alcalde de Porqueres

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL

CENTRE:

Neus Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Més de deu anys dels Serveis d'Atenció Integral per a la gent gran del món rural



SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ
SOCIAL DE CATALUNYA

Els SAIAR o Serveis d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural neixen l'any 2009 com a prova pilot del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya amb dos objectius: afavorir l'envelliment rural i a domicili i facilitar l'accés a les persones d'entorns rurals amb necessitats assistencials als serveis d'atenció especialitzada. Es creen pràcticament al mateix temps que SUMAR i també com a un element més de suport al desplegament del sistema català de serveis socials, d'acord a la Llei 12/2007.

En aquest context, els SAIARS o centres de serveis s'estructuren com una plataforma de serveis a municipis de menys de 5.000 habitants on s'ofereixen programes d'atenció d'acord a les expectatives i necessitats de cada territori per poder garantir el contínuum assistencial durant totes les fases de l'envelliment, des dels vells joves a vells amb situacions ja de fragilitat i/o dependència. Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a la dependència, donar suport a la família o persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat són els principals objectius del projecte.

Amb el suport i la col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, l'any 2010 vam posar en marxa sis centres de serveis, entre els quals el de Porqueres. Al 2011, n'incorporem tres més i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui.

Més de deu anys d'existència demostren l'èxit d'aquests serveis basats en un model d'atenció centrada en la persona pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades per fomentar l'autonomia i el benestar de les persones en un entorn de proximitat a la pròpia llar.

S'ha demostrat que els centres de serveis són el relleu natural dels centres de dia, els quals es basen en una normativa de fa més de 20 anys. Els centres de serveis són un recurs més modern, flexible i amb més serveis. Són una molt bona alternativa per combatre la solitud a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com ha evidenciat la Covid-19 amb l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn. Ha calgut un treball intens i extraordinari de les treballadores dels centres, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I aprofitem per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats als centres. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de serveis de Porqueres.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE NEUS SERRA,
DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE PORQUERES.

L'any 2022 ha estat un any de retorns, normalitat i reactivació de moltes activitats perdudes durant la pandèmia. Al Centre de Serveis per a la gent gran de Porqueres ja no ens agrada parlar de pandèmia i volem i necessitem que tot el viscut durant aquests dos últims anys quedi en l'oblit per continuar avançant.

Així doncs, el primer pas més important en aquest sentit ha estat la tan esperada retirada de la mascareta, un fet que també ha anat acompanyat de l'obertura del centre a l'exterior, la retirada de les distàncies de seguretat i el retorn a l'escalf, la proximitat, les abraçades i els petons.

Cada pas en la retirada de mesures ha estat un pas endavant per tornar a rutines molt instaurades abans de la pandèmia. L'hora de dinar s'ha convertit una altra vegada en un espai de relació, de conversa i de compartir experiències amb els altres. En reduir la distància a cada taula hi han pogut tornar a seure quatre persones i la reintroducció de les safates de menjar al mig de la taula ha permès tornar a fomentar l'autonomia a l'hora de servir-se i d'escollir la quantitat de menjar que un vol en cada moment. El pa, el cafè i el fet de recuperar activitats de la vida quotidiana com parar i desparar taula o eixugar





gots i coberts després dels àpats ha permès recuperar espais quotidians que afavoreixen l'autoestima i el fet de sentir-se útil durant el dia a dia. Per nosaltres recuperar rutines amb relació al model d'atenció centrat en la persona ha estat de gran importància aquest any.

També el fet de tornar a obrir les portes del centre sense restriccions ens ha permès ser novament un centre obert a la comunitat, on les famílies, coneguts, veïns i tothom qui vol pot entrar i relacionar-se amb els altres, veure què hi fem o

simplement entrar de visita i passar a saludar. Des del centre de serveis vetllem perquè totes les persones usuàries mantinguin les relacions socials amb l'exterior i que el centre sigui un lloc de referència amb la comunitat en aquest sentit.

La tornada de l'assemblea de famílies de forma presencial també ha permès que moltes de les famílies que s'han incorporat en els últims dos anys hagin tingut una visió més propera del que fem durant el dia a dia del centre. Pel sol fet d'entrar i compartir experiències amb altres familiars,

s'integren molt més en el dia a dia del centre i es crea un espai de respir i d'acompanyament.

També hem de destacar que hi ha activitats que durant la pandèmia no s'han deixat de fer, però que s'han adaptat a les mesures vigents. Són, per exemple, el taller de cuina, les sortides de proximitat fora del centre, les celebracions i el projecte Apadrina un Avi.

Itambé és cert que hem incorporat nous elements, costums i rutines que es poden quedar. S'ha creat molt material lúdic i d'estimulació cognitiva personalitzat que ara ens permet disposar d'una gran oferta d'activitats per oferir. I s'han repensat els espais que ens ha permès oferir espais oberts sense entrebancs i de fàcil mobilitat en cas de necessitar més espai en activitats determinades. Ara, però, el material torna a ser d'ús compartit i





no cal desinfectar-lo constantment. I tothom té lliure autonomia per fer ús de qualsevol mena de material ja sigui per fer treballs manuals, jugar a jocs de taula o realitzar algun taller. Tot i així, respectem a les persones que encara volen seguir duent mascareta, que volen tenir el seu propi material personalitzat o volen seguir mantenint la distància en els àpats.

En el fons ha estat un any relativament fàcil que ens ha passat volant, en el que les persones usuàries, les seves famílies i també totes les professionals ens hem adaptat als canvis constants. Ens han fet ballar el cap una mica a tots, però, dels dubtes, n'hem extret aprenentatges i dels errors,

noves maneres de fer. I no podem oblidar que, a vegades, la por també ens ha paralytitzat. Bàsicament perquè la nostra tasca és l'atenció de persones vulnerables i el grau de responsabilitat és molt alt.

Però, per posar fi a tot això, hem tornat a la normalitat. I estem preparant un any 2023 carregat de novetats on, entre els objectius, hi ha acabar de cobrir les places privades disponibles que es van crear al 2019 amb les obres d'ampliació del centre. La família del centre de serveis de Porqueres va creixent mica en mica i el més important és que és un centre obert on tothom hi té cabuda.



QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Rosa Parés Marca. 93 anys. Banyoles

Lloc de naixement: Banyoles
Usuària des del 15 de novembre de 2010

Què m'agrada

A la Rosa li agrada tenir cura de les plantes, tant les de casa seva com les del centre, anar cada divendres a mercat a comprar algunes peces de fruita i verdura i col·laborar fent treballs manuals, sobretot pintant.



Maria Vergés Joher. 93 anys. Porqueres

Lloc de naixement: L'Armentera
Usuària des del 20 de juliol de 2015

Què m'agrada

Durant el dia, la Maria es manté activa caminant al seu aire sobretot per dins el centre. I sempre que pot, participa en activitats manuals o manipulatives amb les mans.





Pepita Batista Costa. 91 anys Porqueres

Lloc de naixement: Sant Gregori
Usuària des de l'1 de febrer de 2021

Què m'agrada

Jugar a cartes, sobretot a la brisca, és del que més agrada a la Pepita. També llegir revistes de tota mena i dir dites populars. I sempre dona un cop de mà i participa de les celebracions.



Francisca Solana Cancho. 90 anys Banyoles

Lloc de naixement: Càceres
Usuària des de l'11 de juny de 2018

Què m'agrada

La Francisca té molt traça per la costura, li agrada participar en activitats de la vida quotidiana i sobretot al taller de cuina. A casa li agrada passejar amb la seva filla.





Carmen Angelats Turró. 86 anys Porqueres

Lloc de naixement: Banyoles
Usuària des del 2 d'abril de 2019

Què m'agrada

La Carmen encara viu sola i li agrada molt fer tasques de la llar. Sempre que pot col·labora en parar taula, eixugar coberts i gots i plegar roba. També s'ho passa molt bé jugant a cartes, bàsicament a la brisca.



Anastasia Fernández Álvarez. 93 anys. Porqueres

Lloc de naixement: Carrascalejo de la Jara (Càceres)
Usuària des del 23 de setembre de 2019

Què m'agrada

A l'Anastasia li agrada molt fer petar la xerrada. És una dona molt sociable a qui també li agrada llegir revistes del cor i, a casa, cosir i fer coixins.





Andrea Gallent Rodrigo. 88 anys Banyoles

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 2 de gener de 2020

Què m'agrada

L'Andrea s'entreté llegint revistes de tot tipus i al llarg del dia es dedica a dir dites populars, que anem recollint. Havia fet molt de ganxet i, si li ve de gust, col·labora en alguna activitat manual.



Maria Pujol Farrés. 81 anys Banyoles

Lloc de naixement: Albanyà
Usuària des del 7 de gener de 2020

Què m'agrada

La Maria es mou sempre d'un lloc a l'altre. Li agrada llegir revistes del cor i ajudar en tot tipus de tasques de la llar. A casa es desviu per la seva gosseta Nina que li fa molta companyia.





Siseta Vinardell Capell. 89 anys Banyoles

Lloc de naixement: Banyoles
Usuària des del 13 de gener de 2020

Què m'agrada

A la Siseta li agrada fer tot tipus de treballs manuals, pintar, llegir revistes i cosir petites coses ja que ho havia fet tota la vida. I, si li ve de gust, també juga al parxís.



Rosa Serra Teixidor. 89 anys Camós

Lloc de naixement: Puigpalter
Usuària des del 14 de desembre de 2020

Què m'agrada

La Rosa s'entreté molt fent passatemps i altres activitats d'estimulació cognitiva. Li agrada llegir revistes com La Garrotxa i fer treballs manuals que siguin de fàcil manipular.





Pere Angelats Padrès. 69 anys Banyoles

Lloc de naixement: Girona

Usuari des del 3 d'octubre de 2022

Què m'agrada

El primer que fa en Pere quan arriba al centre és jugar una estona a cartes. I alguns dies a la setmana també dedica una estona a conversar amb els seus amics per videotrucada per mantenir-hi el contacte.



Carme Gali Pons. 85 anys Porqueres

Lloc de naixement: Vilademuls

Usuària des de l'1 de febrer de 2021

Què m'agrada

Si hi ha alguna persona sempre disposada a donar un cop de mà en les tasques de la llar, aquesta és la Carme. Participa en tota mena d'activitats manipulatives i li agrada parlar del seu gos, en Nuc, que li fa molta companyia.





Diego Lirio Barajas. 83 anys Banyoles

Lloc de naixement: Huelva (Jaén)

Usuari des del 12 d'abril de 2021

Què m'agrada

La primera activitat que fa en Diego només d'arribar al centre és jugar a cartes, sempre. Es concentra molt fent activitats d'estimulació cognitiva tan escrites com a l'ordinador i és molt de la broma.



Magda Fàbrega Nogué. 72 anys Banyoles

Lloc de naixement: Santa Pau

Usuària des del 19 d'abril de 2021

Què m'agrada

La Magda arriba cada dia al centre conduint i li agrada ajudar a l'hora de parer taula. A la tarda s'ho passa molt bé pintant mandales i sempre que hi ha plantes per arreglar, regar o plantar participa de l'activitat.





Maria Campolier Font. 92 anys Porqueres

Lloc de naixement: Porqueres
Usuària des del 4 d'agost de 2021

Què m'agrada

La Maria s'ha dedicat tota la vida a l'hostaleria i li agrada ajudar sempre amb tot el que té a veure amb la taula, parar-la i desparar-la, eixugar plats, gots i coberts..., i també li agrada passar moltes estones llegint, sobretot llibres.



Antonio Ramírez Morales. 84 anys Porqueres

Lloc de naixement: Lahiguera (Jaén)
Usuari des del 27 de setembre de 2021

Què m'agrada

L'Antonio té molta traça amb les mans i sempre ajuda en les activitats manuals. S'entreté molt amb l'hort, una tasca que ha fet amb molta cura al llarg de la seva vida.





Mercè Puigdemont Mañosas. 84 anys Banyoles

Lloc de naixement: Banyoles
Usuària des del 3 de gener de 2022

Què m'agrada

A la Mercè li agrada molt estar entretinguda ja sigui fent activitats manuals, llegint alguna revista o fent petar la xerrada.

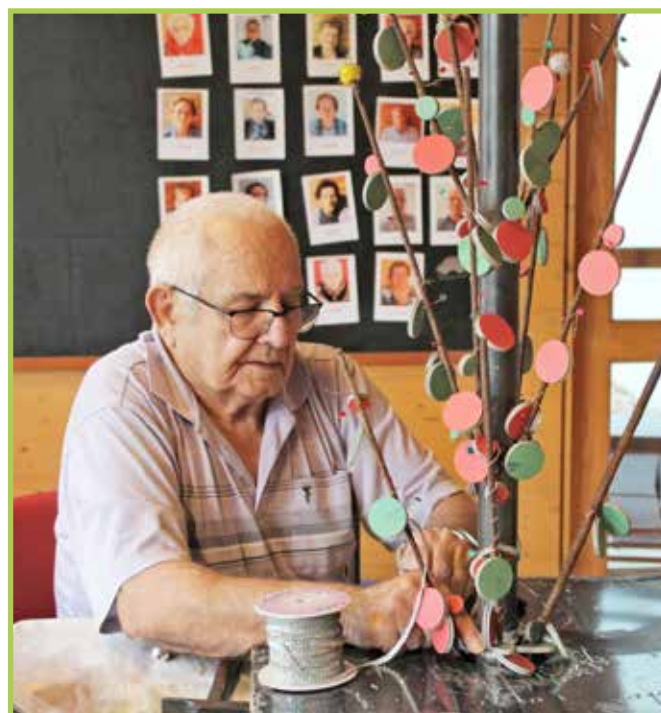


Joan Figueras Giró. 80 anys Banyoles

Lloc de naixement: Cornellà del Terri
Usuari des del 8 de març de 2022

Què m'agrada

En Joan és un apassionat dels treballs manuals. Sempre fa propostes d'activitats a fer i té el cap ple d'idees. A casa es manté actiu fent gimnàs cada dia al matí.





Inés Bosch Torrent. 88 anys Porqueres

Lloc de naixement: Banyoles
Usuària des del 13 d'abril de 2022

Què m'agrada

L'Inés és una persona molt activa. Li agrada estar ocupada fent alguna activitat i té molta traça en teixir amb reixa. Sempre dona un cop de mà a l'hora de parlar taula, regar l'hort o el que faci falta.



Sandra Versace. 82 anys Banyoles

Lloc de naixement: Gènova (Itàlia)
Usuària des del 4 d'abril de 2022

Què m'agrada

La Sandra sempre busca un moment al dia per llegir i es porta llibres de casa perquè llegeix en italià. Durant el matí sempre es mostra predisposada a ajudar, habitualment plegant roba a primera hora. I també li agrada cosir petites coses.





Josep Olivé Coll. 96 anys Porqueres

Lloc de naixement: Cornellà del Terri
Usuari des del 19 de setembre de 2022

Què m'agrada

En Josep arriba cada matí tot xino-xano amb la seva dona, la Maria. Sempre s'afegeix a un grup si estan jugant a cartes i també li agrada passar estones fent alguna activitat per treballar la memòria.



Maria Casals Juanola. 88 anys Porqueres

Lloc de naixement: Porqueres
Usuària des del 19 de setembre de 2022

Què m'agrada

La Maria està sempre disposada a donar un cop de mà en les tasques de la llar. Habitualment plega roba quan arriba al matí. I també li agrada jugar a cartes.





Maria Oliva Figueras. 85 anys Banyoles

Lloc de naixement: Banyoles
Usuària des del 20 de setembre de 2022

Què m'agrada

La Maria té molta traça fent treballs manuals. Li agrada estar sempre ocupada fent alguna activitat. A les tardes també li agrada fer alguna activitat per treballar la memòria.



Natàlia Ferrés Puigvert. 89 anys Porqueres

Lloc de naixement: Fontcoberta
Usuària des del 3 d'octubre de 2022

Què m'agrada

La Natàlia és una dona molt sociable a qui sovint li agrada fer petar la xerrada per passar l'estona. Si li ve de gust, també li agrada llegir revistes que siguin del seu interès.



LES PROFESSIONALS

Elena Teran Franch. 46 anys Porqueres

Lloc de naixement: Porqueres

Incorporació al centre de serveis: 25 de juny de 2013

Què m'agrada

Soc molt aficionada a la lectura i sempre que puc vaig a la biblioteca de Porqueres a buscar llibres. També m'agrada molt caminar per la natura i gaudir de la família els caps de setmana amb la furgoneta camperitzada.



Alba Corominas Plana. 23 anys Porqueres

Lloc de naixement: Banyoles

Incorporació al centre de serveis: 19 de juny de 2017

Què m'agrada

Des de petita que he esquiat i sempre que puc m'escapo amb la família o els amics a esquiar. A l'estiu m'agrada molt el mar, anar amb barca i passar estones amb les amigues. Fa poc m'he aficionat a la lectura.



Mar Xandri Gallardo. 22 anys Banyoles

Lloc de naixement: Bellver de Cerdanya

Incorporació al centre de serveis: 1 d'abril de 2019

Què m'agrada

Sempre m'ha agradat muntar a cavall, de fet en tinc un a la Cerdanya i sempre que puc m'hi escapo. Actualment, em dedico exclusivament a cuidar de la meva filla Lia que va néixer al maig.



Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respall d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra

2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Porqueres



Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació
de Girona

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

Isaac Albéniz, 30 - 17834 Porqueres
Tel. 972 584 033
csporqueres@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csporqueres.wordpress.com



@cdsporqueres



@cs_porqueres



L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.