

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Riudellots de la Selva - Núm 6



Núm
21



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

10 QUÈ M'AGRADA?

22 ACTIVA'T

Deixem enrere dos anys molt difícils i complicats on la pandèmia de la COVID-19 ha marcat les nostres vides. Recuperar la normalitat i les activitats als centres residencials de gent gran no ha estat una tasca fàcil per ningú i sense la complicitat de les famílies i dels professionals que hi treballen no hauria estat possible. Cal doncs, agrair-los la seva tasca i felicitar-los enormement per la seva entrega i dedicació.

Després d'aquest dos anys de restriccions, el passat mes de juliol vam poder recuperar la festa d'estiu al Liri Blau. Per molts de nosaltres, va ser un moment de retrobament que esperem pugui marcar un abans i un després encaminat a tornar a la plena normalitat.

Enguany s'han complert onze anys de la posada en marxa del Centre de Serveis per a la gent gran a Riudellots de la Selva. Durant aquest temps ha quedat demostrat l'èxit i l'encert d'aquest equipament adreçat a persones majors de 65 anys que busquen millorar la seva qualitat de vida i sentir-se acompanyats. Esperem properament poder festejar amb tots vosaltres aquest aniversari que les restriccions i les mesures per contenir la propagació de la COVID-19 van impedir poder celebrar com mereixia.

Montserrat Roura i Massaneda

Alcalde de Riudellots de la Selva

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:

M. del Carme Amer

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



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, al llarg de 2010 vam posar en marxa els primers sis centres de serveis. 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 Riudellots de la Selva.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE CARMEN AMER, DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE DE SERVEIS

Qui ens ho diria que acabaríem el 2022 amb la màxima normalitat! Vam començar l'any amb el centre tancat per un brot de Covid-19 i esperem acabar-lo amb la Festa de Nadal sense fer ús de la mascareta, sense guardar distàncies de seguretat i amb les famílies celebrant el Nadal al centre amb nosaltres. Quin contrast! Quants canvis! Quanta flexibilitat per part de tots plegats! Per aquest motiu, vull començar l'article donant les GRÀCIES a les persones que aquest any 2022 heu vingut al centre, a les famílies i a les treballadores, a tothom per l'esforç realitzat a l'hora d'adaptar-nos tots plegats a la situació viscuda.

Aquest 2022 els canvis que s'han fet per tornar al ritme i a la varietat d'activitats que fèiem abans de la pandèmia han estat rellevants. A poc a poc, i a mesura que han avançat els mesos i s'han reduït les mesures de seguretat i prevenció per la disminució de la pandèmia, hem recuperat activitats, ritmes, accions, humanitat, comunicació i socialització.

Un dels processos que més s'ha modificat és l'hora dels àpats, tant del dinar com del berenar. Hem deixat de fer-ho a un metre i mig de distància per tornar a dinar i berenar junts. Hem recuperat tornar a tenir al mig de les taules les gerres (o





pitxers, en mallorquí) d'aigua, les paneres de pa, les setrilleres, les amanides, les postres i els cafès. I acabarem l'any recuperant l'autonomia de tornar a servir-nos a nosaltres mateixos, com fem tots a casa. Hem recuperat les converses, la sobretaula, la comunicació i la socialització.

Les persones grans han tornat a participar activament i de manera autònoma en les activitats de la vida diària bàsiques com són parar i desparar taules, posar els gots de l'aigüera a la safata del rentaplats, tenir l'aigua a l'abast de tothom i plegar estovalles. Podem tornar a fer-ho conjuntament, treballadores i persones grans

que desitgen participar en aquestes activitats que ajuden a potenciar l'autonomia i a fer activitats físiques i mentals i, a la vegada, es fomenta el treball d'equip i la comunicació del grup.

Hem anat transformant les activitats individuals amb activitats grupals: passejades per l'exterior, partides de cartes, sortir a dinar a fora..., Hem tornat a tenir un professional especialitzat amb música que ve a compartir amb nosaltres la música del nostre temps. I hem recuperat les festes amb les famílies, com la festa d'estiu i la de Nadal, així com les assemblees familiars.

El taller de cuina també és una altra de les activitats que s'havia deixat de fer i s'està recuperant. Tornem a manipular aliments, a cuinar i a gaudir dels diferents gustos que tenen aquests. I per potenciar aquest treball realitzem sessions d'estimulació multisensorial, és a dir, sessions on treballlem el gust tastant aliments, l'olor ensumant diferents olors i el tacte tocant diferents textures. S'han tornat a consolidar els tallers externs, de

prevenció o d'envelliment actiu. Persones que ja hi venien tornen a mantenir la rutina i hem tingut noves inscripcions i, per tant, nous participants. És una alegria tornar a tenir gent que entra i surt cada dia del centre, que ens veu i ens utilitza com un recurs per mantenir la seva autonomia i que ens accepta perquè l'acompanyem en el seu camí d'envelliment actiu.





Finalment, ara també podem tornar a parlar a cau d'orella entre nosaltres sense tenir por de si portem ben posada la mascareta o no, podem tenir converses improvisades al mig dels passadissos, a l'entrada del centre, després del dinar i no hem d'estar pensant amb distàncies ni mascaretes. Estem contentes que les famílies tornin a entrar al centre i acompanyin al familiar fins a la sala polivalent, de poder veure'ns les cares, de poder-nos

observar les expressions, de poder sentir i veure l'alegria de les persones sense la mascareta, l'enfado perquè és massa d'hora, el neguit perquè no em surten les coses com jo vull, la tristesa perquè avui no estic gaire fina o m'he aixecat amb el peu esquerre i poder-nos saludar, abraçar-nos, si és el que ens ve de gust, o fins i tot, fer-nos una besada (o petó, com es diu en català).

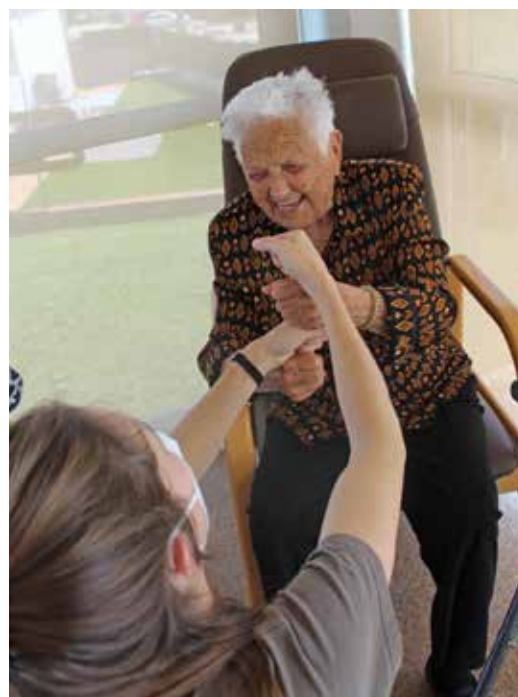
Quina alegria, quanta humanitat i socialització hi ha en aquests petits detalls. Com de necessàries són aquestes vivències per sentir-nos vius i estimats.

I permeteu-me que comparteixi la següent frase amb vosaltres. L'original és en anglès però hi afegeixo la traducció per arribar a més gent:

What the world needs now is LOVE, just LOVE!

El que el món necessita ara és AMOR, només AMOR!

Gràcies a totes les persones que confieu en nosaltres i en la nostra professionalitat.





QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Jesús Sureda. Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Aiguaviva

Usuari des de l'abril de 2011

Què m'agrada

En Jesús és un senyor molt col·laborador amb les activitats de la vida diària instrumentals. Puja les cortines de les finestres, desplega els tendals

del pati, omple les gerres d'aigua, prepara el carro per parlar taula i para les taules. I li encanta fer els exercicis de memòria a l'ordinador del programa Feskits. Aquest any 2022 ja té dos diplomes de participació en els tractaments.



Josep Rovira. Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Girona

Usuari des del febrer de 2012

Què m'agrada

En Josep és un senyor que ens porta "el bullici al centre". Sempre té temes per parlar i un comentari a fer. Li agrada molt fer mots

encreuats a la tauleta, jugar al dòmino i, de tant en tant, ajudar-nos amb els treballs manuals. No li agrada el taller de cuina, però hi participa perquè després li agrada menjar el que cuinem.





Anna Ramionet Cassà de la Selva

Lloc de naixement: Sant Andreu Salou
Usuària des del setembre de 2022

Què m'agrada

L'Anna és una senyora molt autònoma i molt silenciosa que passa sovint desapercebuda, sobretot quan arriba al centre. Li agrada pintar, fullejar el diari amb el qual intenta llegir el màxim de paraules possibles i jugar al dòmino.



Anna Mora Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Amer
Usuària des del juliol de 2022

Què m'agrada

L'Anna és una senyora que ens aporta una altra visió del centre de serveis. Ens ensenya moltes vegades que les coses es poden fer diferent. Li agrada molt jugar a cartes, a la brisca en concret, i té el repte de treballar les extremitats inferiors per guanyar autonomia.





Consol Horta Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Franciac
Usuària des del març de 2019

Què m'agrada

La Consol s'ho passa bé fent cistells. És molt riallera i li agrada anar a la seva. Participa sempre a les sessions de gimnàstica dirigida i s'esforça per fer els exercicis correctament. El seu principal repte és fer un ús correcte del caminador. La tertúlia del berenar és també per a ella un moment de relaxament i la seva peculiaritat és pelar sempre la fruita.



Quimeta Font Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Riuderenes
Usuària des del setembre de 2022

Què m'agrada

Fa poc que la Quimeta ve al centre i encara està en procés d'adaptació. Li agraden les activitats de la cuina, sobretot esbandir els gots després de dinar i plegar les estovalles al matí.





Consol Planella Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Salitja
Usuària des del juny de 2017

Què m'agrada

La Consol sempre pren el sol asseguda a la butaca quan arriba al matí, d'aquí la seva pell morena. A casa seva, a l'estiu, també el pren asseguda al garatge de casa mirant cap a la piscina. Li agrada la broma i al centre sempre ens demana per fullejar les revistes de cuina i plegar la roba de les treballadores.



José Cano Quart

Lloc de naixement: Córdoba
Usuari des del gener de 2022

Què m'agrada

En José arriba cada matí al centre amb l'objectiu de fer activitats per tal de mantenir-se amb salut. Li agrada passejar pel jardí i ell és qui ens compra el planter de la verdura per després plantar-lo a les taules d'hort i també s'encarrega de regar-lo. També té la rutina de fer fitxes del seu dossier després d'esmorzar.





Fina Puig Fornells de la Selva

Lloc de naixement: Girona
Usuària des de l'agost de 2019

Què m'agrada

Quan va començar a venir al centre, la Fina venia molt poquetes hores però, a poc a poc i amb el temps i la confiança, ha anat incrementant la seva estada. I ella mateix expressa que hi està bé! Li agrada anar a dinar de restaurant, jugar a cartes i passejar.



Maria Àngels Poch Campllong

Lloc de naixement: Aiguaviva
Usuària des del setembre de 2020

Què m'agrada

La Maria Àngels és una senyora a qui li agrada seguir rutines. Cada matí s'asseu a fer càlcul fins que se'n cansa i la resta del temps observa als companys i es distreu escoltant les converses. S'entreté molt amb activitats de premsió fina i després de dinar cada dia juga al dòmino.





Edith Heenes Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Frankfurt am Main
Usuària des de l'octubre de 2018

Què m'agrada

Fins fa poquet, l'Edith venia cada dia al centre amb el seu propi cotxe. És una senyora molt tranquil·la a qui li agraden els ambients molt tranquils. Participa sempre a l'activitat de gimnàstica dirigida, tant al matí com a la tarda, perquè ens comenta que "sense aquesta capacitat veu difícil continuar endavant".



Manel Figueras Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Aiguaviva
Usuari des del març de 2021

Què m'agrada

En Manel saluda cada matí quan arriba a totes les persones del centre, una a una. Li agrada tenir el seu dossier de treball de la ment i sempre fa la passejada pel jardí en grup.





Dolores Sánchez Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Badalona
Usuària des del maig de 2018

Què m'agrada

La Dolores és molt presumida. Per a ella és molt important poder anar arreglada, pintada i amb les ungles a punt. És xerraire i li agraden les bromes. Sempre busca un moment cada matí per llegir el diari i després compartir el que ha llegit amb altres senyores.



Carmen Carrasco Vidreres

Lloc de naixement: Soria
Usuària des del febrer de 2022

Què m'agrada

La Carmen és una artista! Té un traç per dibuixar i pintar mai vist! Al centre té el seu propi kit de pintura i dibuix i, quan ella vol i ho desitja, es posa a dibuixar o pintar. És molt col·laboradora amb la resta d'activitats que s'organitzen al centre i li agrada molt fer equip amb la Quimeta a l'hora de plegar les estovalles i d'esbandir els gots després de dinar.





Julia Corchero Vilobí d'Onyar

Lloc de naixement: Badajoz
Usuària des de l'agost de 2018

Què m'agrada

La Julia és una senyora que ens diu les coses tal com són i el seu temperament ens ajuda a millorar cada dia. És una cuinera esplèndida i una gran participant del taller de cuina. Li agrada portar les ungles molt arreglades i al taller de manicura sempre ens demana ser la primera, si és possible.



Dolors Negra Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Riudellots de la Selva
Usuària des de l'octubre de 2020

Què m'agrada

La Dolors és molt autònoma. Cada dia ve caminant al centre i quan arriba reposa a les butaques de l'entrada i fa tertúlia amb les senyores que ja hi són. A la tarda, li agrada sortir al jardí i arreglar les plantes, treure les males herbes, cavar i seure a l'ombra de les moreres. Participa en totes les activitats i ens aporta idees d'elements decoratius que podem repartir pel centre.





Isabel Espinosa Cassà de la Selva

Lloc de naixement: Màlaga
Usuària des del maig de 2022

Què m'agrada

La Isabel és una senyora reservada, tranquil·la i molt agradable. Li agrada parlar en grups petits i seure en un lloc concret amb unes persones concretes. Ella mateixa explica que venir al centre l'ha ajudat molt a tornar a fer moltes coses, que ha millorat amb autonomia i això a ella li porta molta felicitat. No havia pintat mai i ara està preparant molt contenta un dossier pels seus nets! Sssshhhhh! És una sorpresa!



Maria Roca Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Aiguaviva
Usuària des del setembre de 2016

Què m'agrada

La Maria és una veterana al centre de serveis i la seva rutina és la seva gran característica. Des del primer dia que fa el mateix, dia rere dia, i, si intentem trencar-li, ens fa saber que no ho farà. És silenciosa i molt agradable.





Francisco Expósito Campllong

Lloc de naixement: Badajoz
Usuari des del setembre de 2022

Què m'agrada

Fa poquet que en Francisco ve al centre i el primer que ha fet és provar totes les activitats que oferim per saber les que més li agraden. Ens ha sorprès la seva actitud de voler provar-ho tot abans de dir sí o no! Sabem que les revistes d'esports li agraden molt i estem en procés de solucionar el fet que fins ara mai n'hem tingut!



Rosa Puig Campllong

Lloc de naixement: Campllong
Usuària des del setembre de 2022

Què m'agrada

La Rosa és energia pura i alegria infinita. Entra rient i marxa rient cada dia. Li encanta fer gimnàstica, però el que més li agrada i que nosaltres apreciem molt són les ganes de portar flors al centre i compartir-les amb nosaltres.



LES PROFESSIONALS

Anna Pursals Giménez. 48 anys Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Badalona

Incorporació al centre de serveis: Desembre de 2012



Què m'agrada

L'Anna ha viscut durant dinou anys a Riudellots de la Selva i ara en fa tres que viu a Salt. Va néixer a Badalona, però amb tres anys se'n va anar a viure a Olot, on hi va passar tota la infantesa i part de l'adolescència.

Ens comenta que li agrada moltíssim viatjar amb la família, que sempre tindria la maleta a punt i sortir a sopar. També li agrada banyar-se a la platja, caminar per la via verda i anar a esmorzar cada dia acompanyada del diari.

L'Anna valora molt les coses del dia a dia, per petites que siguin, com regar les plantes, estirar-se a la gandula del jardí de casa o simplement escoltar l'aigua del safareig i els ocells que canten.

Gladis Alvarez Euceda. 49 anys Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Honduras

Incorporació al centre de serveis: Octubre de 2019

Què m'agrada

La Gladis és una persona inquieta a qui li agrada molt estar fent alguna cosa sempre. Les activitats al jardí i a l'hort són les que més li agraden, però també s'ho passa bé quan va a passejar amb les persones grans i pot parlar una estoneta només amb elles. Ho aprecia molt. Dona molta importància a l'empatia i al fet de poder explicar bé les activitats i els seus beneficis per fomentar-ne la participació.

A casa li agrada fer moltes coses. Li agrada tenir-ho tot ben ordenat, treballar l'hort i cuinar i cada dia fer-ho millor que el dia anterior.



Patricia Pérez Sánchez. 54 anys Riudellots de la Selva

Lloc de naixement: Llagostera

Incorporació al centre de serveis: Juny de 2022

Què m'agrada

La Patricia es considera una professional tranquil·la a qui li agrada molt la conversa i poder estar per a les persones que venen al centre. La gimnàstica és una de les activitats per les que té més facilitat i li agrada molt tot el tema de massatges i respiració. El que més valora de la feina és la proximitat amb què es treballa i l'alt grau de personalització de les activitats per a cada persona. També li agrada molt anar a passejar, escoltar la natura i olorar el mar.



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 respatllet 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...?



Amb el suport de:



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

Av. Girona, 50
17457 Riudellots de la Selva
Tel. 972 477 987
csriudellots@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csriudellots.wordpress.com

@csriudellots 

@csriudellots 

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.