

◆ Puedes contratar a un **asistente personal** para que haga la compra o te vaya a buscar al a

1. Limpieza

Las agencias que se dedican a estos servicios se han profesionalizado mucho en los últimos años. Al elegir una de ellas, la unidad familiar no tiene que asumir los costes de la Seguridad Social, que corren a cargo de la empresa. El precio aproximado es de unos 10 € / hora, aunque, si se solicitan esporádicamente, asciende a 30 €. En el portal www.limpieza.com encontrarás empresas especializadas por provincias y por servicios.

● **GRUPO BN.** En toda España. Ofrece limpiezas técnicas (como la eliminación de grafittis), de techos, de sofás en seco con inyección de espuma, criogénicas (hielo seco) para

equipamiento de la casa o eliminación de malos olores por ozonización.

Telf.: 902 29 72 97.

Web: www.grupobn.es.

Precio: sofá, 120 €; acabar con los malos olores, 180 €, y eliminar grafittis, 280 €.

● **BB SERVEIS.** Con cobertura nacional. Cuentan con limpiezas de mantenimiento del domicilio, baños y cristales, compras para la casa y preparación de comidas.

Telf.: 902 10 32 22.

Web: www.bbserveis.com.

Precio: desde 10,90 € / h.

● **LIMPIEZAS ABANDO.**

Limpieza a domicilio, sobre todo, en el País Vasco. También cuentan con un servicio para cuidar ancianos y niños.

Telf.: 94 473 39 77.

Web: www.limpiezasabando.com.

Precio: de 8 a 10 € / hora.

● **ASTURTECNIA.** En Asturias. Están especializados en el mantenimiento de segundas residencias y ofrecen servicios de "puesta a punto" de la casa antes de las vacaciones, pequeñas reformas y mantenimiento de piscinas y jardines. También puedes disponer de un asistente personal que, por aproximadamente 20 € la mañana, te hace la compra y te llena la nevera o te recoge en el aeropuerto.

Telf.: 664 32 92 39.

Web: www.asturtecnica.com.

Precio: desde 9 € / hora.

● **SELECCIÓN PILAR.**

Trabajan en la provincia de Zaragoza. Ofrecen servicios de limpieza de mantenimiento de casas y, además, planchado a domicilio.

Telf.: 976 39 39 55.

Precio: de 8 a 10 € / hora.

Cuidado de ancianos

Muchas empresas ofrecen servicios esporádicos de atención a ancianos por horas. ¿La tarifa? Unos 9 €. La asistencia de media jornada cuesta entre 400 y 500 €, y si la jornada es completa, ronda los 1.000 € mensuales.

➔ **Mayores.** Trabajan en Galicia y ofrecen acompañamiento, control diurno, nocturno y ayuda en la higiene diaria. **Telf.:** 981 21 63 38. **Web:** www.mayores.es. **Precio:** 10 € la hora.

➔ **Atenea.** Cuidado de ancianos y personas dependientes por personal formado en geriatría. En Sevilla. **Telf.:** 954 08 93 42. **Precio:** 12 € / h.

➔ **Gerosol.** Teleasistencia 24 horas, transporte adaptado y estudio de adecuación de la vivienda. Trabajan en Madrid. **Telf.:** 91 411 36 99. **Web:** www.gerosol.com. **Precio:** desde 10,50 € / h.

➔ **Serviscoop.** La atención a los ancianos está a cargo de personal especializado: auxiliares de geriatría, ATS y psicólogos. En Badajoz. **Telf.:** 924 25 02 83. **Web:** www.serviscoop.com. **Precio:** 6 € / h.

➔ **Ayuda familiar Castellón.** Además del cuidado de los mayores se encargan de reformas de adaptación en el hogar. **Telf.:** 964 25 71 81. **Web:** www.ayudafamiliar.es. **Precio:** a partir de 7 € / hora.

➔ **Te cuidamos.** Empresa valenciana de atención a mayores en hospitales y a domicilio. **Telf.:** 963 38 49 46. **Precios:** 9,5 € / hora.

