

Test

LAVORO DI CURA A CASA



Gender
Awareness and
Transformation for
Equality



LAVORO DI CURA A CASA

Di quali **compiti ti occupi di solito a casa?**

PARTE 1

Gestione della casa	
Fare/Stendere il bucato	
Stirare	
Piegare/Riporre il bucato	
Fare i letti	
Cucinare	
Preparare la tavola	
Sparecchiare la tavola	
Lavare i piatti	
Aggiornare la lista della spesa	
Fare la spesa	
Gettare l'immondizia	
Rassetare	
Passare l'aspirapolvere	
Lavare i pavimenti	
Riciclare/restituire le bottiglie di vetro o plastica	
Decorare la casa	
Curare il giardino/terrazzo	
Tagliare il prato	
Lavori di riparazione (trapanare)	
Pulire le finestre	
Pulire le dispense della cucina	
Fare la denuncia dei redditi	
Pulire gli elettrodomestici	
Pulire il forno, il frigo, il congelatore	
Smaltire i rifiuti ingombranti	
Scegliere il contratto per internet, l'energia elettrica, l'assicurazione...	

Asilo, scuola, casa di riposo	
Scelta di asili, scuole, case di riposo	
Partecipazione ai colloqui per scuole/asili/case di riposo	
Preparazione della merenda	
Fare da autista	
Supervisionare i compiti per casa	
Preparare i vestiti di ricambio	
Acquistare e preparare l'abbigliamento per la palestra/sport	
Acquistare materiale scolastico	
Prestare servizio a eventi speciali	
Essere la persona di contatto	
Prendere parte a eventi per le famiglie	
Visitare ad amici o familiari in casa di riposo	
Partecipare a corsi di formazione	

Abbigliamento	
Scegliere l'abbigliamento	
Vestire i bambini/le persone assistite	
Controllare che la taglia sia giusta	
Acquistare le scarpe	
Acquistare nuovi vestiti	
Riparare i vestiti	
Vendere/Regalare vestiti e scarpe usati	

Fonte:

<https://equalcareday.de/mental-load-work-de.pdf>
<https://equalcareday.de/wp-content/uploads/2021/02/mental-load-home-en.pdf>



Relazioni

Mettere a letto bambin@/assistit@	
Svegliare	
Costruire conversazioni con adolescenti/ assistit@	
Occuparsi dell'educazione	
Organizzare gli appuntamenti di coppia	
Prendersi cura di chi sta male la notte	
Salvare i ricordi/le foto	
Mantenere i contatti con i parenti	

Corpo

Prendere appuntamenti dal medico	
Accompagnare dal medico	
Prendere appuntamenti per la terapia	
Accompagnare alla terapia	
Pettinare i capelli	
Lavare i denti	
Tagliare le unghie	
Fare la doccia e lavare i capelli	
Aiutare ad andare in bagno	
Organizzare e rifornire i medicinali	
Supervisionare l'uso dei medicinali	

Trasporti

Fare benzina	
Fare manutenzione alle biciclette	
Lavare l'auto	
Portare l'auto alla revisione	
Portare l'auto dal meccanico	
Acquistare seggiolini per auto/bicicletta	

Compleanni e festività

Ricordare le date importanti	
Inviare gli auguri di compleanno ad amic@/familiari	
Comprare regali di compleanno per amic@/familiari	
Comprare regali	
Pianificare e realizzare feste di compleanno per amic@/familiari	
Invitare alle feste	
Preparare il cibo per le feste	
Decorare la casa	
Preparare la casa per gli ospiti	

Tempo libero e cura degli animali

Organizzare appuntamenti di gioco	
Organizzare attività pomeridiane	
Programmare attività/escursioni per la famiglia nel fine settimana	
Gestire babysitter/assistenza domiciliare	
Prendersi cura degli animali domestici	
Prendere appuntamenti per gli animali	
Addestrare gli animali	
Ricerca di sport/club/attività ricreative	
Gestire la paghetta	
Pianificare i viaggi	
Fare i bagagli per i viaggi	
Organizzare i trasporti per i viaggi	
Preparare il cibo per i viaggi	