

COHABITAR

I Congreso Virtual de Vivienda Colaborativa

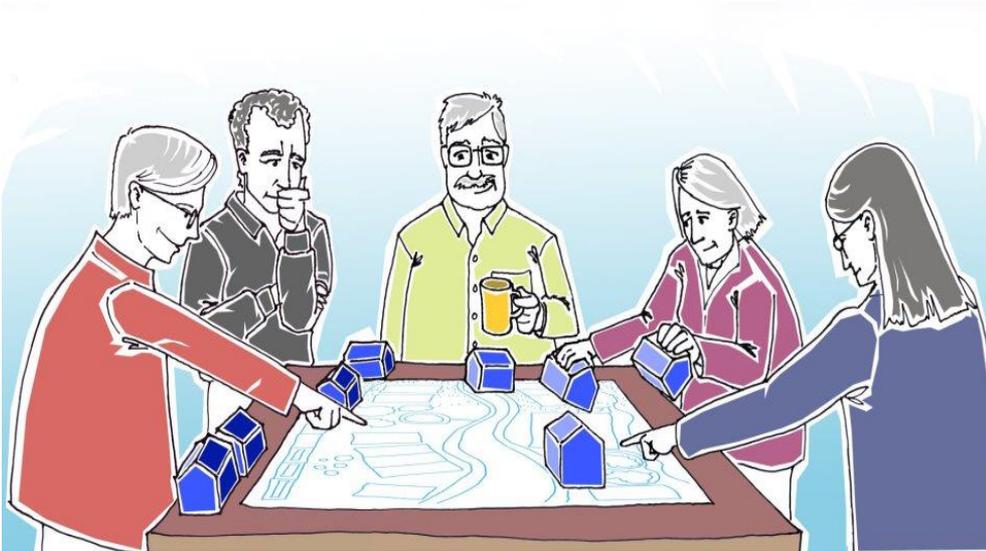
Soluciones a la vivienda en tiempos de crisis

El potencial transformador del cohousing, la cesión de uso y la vida en comunidad



Propuestas para envejecer en comunidad Senior

miguel ángel mira
arquitecto. asociación Jubilares



Alojamientos Colaborativos de mayores, que conviven en un entorno autogestionado y diseñado por ellos mismos, integrando un compromiso de apoyos sobre MAICP

Cohousing
Viviendas colaborativas

Senior Cohousing
Viviendas capacitantes

Jubilar
Equipam. bienestar social

QUÉ BUSCAMOS EN UNA COMUNIDAD SENIOR



¿VIVIENDA?

El 100% de demanda cuenta con vivienda
(+65: 89,2% propiedad ;ine 2017)

¿SERVICIOS, COMPAÑÍA?

+ barato + placentero *¿hablo con el operador?*
Donantes y Receptores: (Conflicto/Hotelero)

¿COMUNIDAD COLABORATIVA?

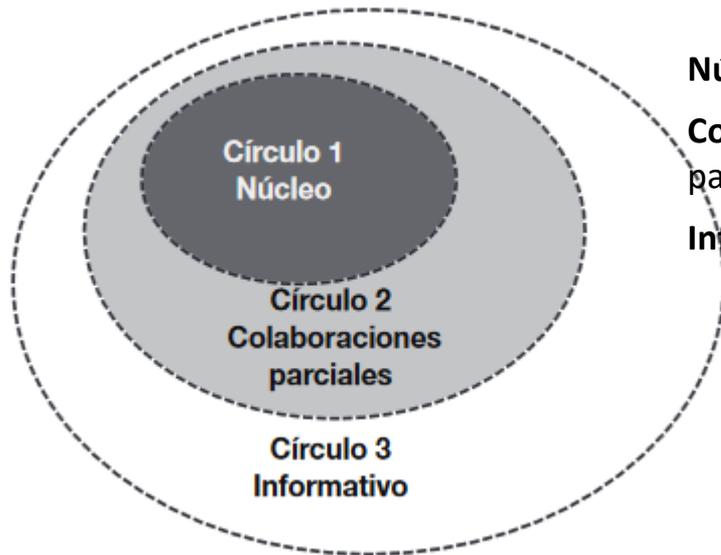
Convivencia: recurso principal.
Viabilidad emocional y económica
RESPONSABILIDAD

¿SUPERVIVENCIA?

PARTICIPACIÓN: POSIBILIDAD DE PARTICIPAR

Tres círculos. Marco Marchioni

“La participación está en el proceso, no en las personas, que entran y salen...”



Núcleo: iniciativa, promueve, trabajo mínimo inicial...

Colaboraciones parciales: comparten la iniciativa, pero *pueden* participar de manera puntual, parcial, provisional

Información: Personas que no pueden / no quieren participar.

El núcleo informará durante todo el proceso, porque es **dinámico y abierto**. Todos pueden cambiar de círculo.

RESPONSABILIDAD SOBRE EL PROYECTO VITAL IND. Y COLECTIVO

CONVIVENCIA COLABORATIVA: OBJETO SOCIAL



*El recurso más valioso es la relación
Encuentro empático necesidades / valores básicos
Voluntariedad y “alegría de dar”. Ayuda mutua
Diseño para la vida en comunidad*



PARTICIPACIÓN: GRADO MÁXIMO



HORIZONTALIDAD
GOBERNANZA (E.T.O.)
BÚSQUEDA DE CONSENSOS



NECESIDADES y SATISFACTORES

Max-Neef

(*) (**)	Ser	Tener	Hacer	Estar
Subsistencia	(1) Salud física y mental, equilibrio, solidaridad, humor, adaptabilidad	(2) Alimentación, abrigo, trabajo	(3) Alimentar, procrear, descansar, trabajar	(4) Entorno vital, entorno social
Protección	(5) Cuidado, adaptabilidad, autonomía, equilibrio, solidaridad	(6) Sistemas de seguros, ahorro, seguridad social, sistemas de salud, legislaciones, derechos, familia, trabajo	(7) Cooperar, prevenir, planificar, cuidar, curar, defender	(8) Entorno vital, entorno social, morada
Afecto	(9) Autoestima, solidaridad, respeto, tolerancia, generosidad, receptividad, pasión, voluntad, sensualidad, humor	(10) Amistades, parejas, familia, animales domésticos, plantas, jardines	(11) Hacer el amor, acariciar, expresar emociones, compartir, cuidar, cultivar, apreciar	(12) Privacidad, intimidad, hogar, espacios de encuentro
Entendimiento	(13) Conciencia crítica, receptividad, curiosidad, asombro, disciplina, intuición, racionalidad	(14) Literatura, maestros, método, políticas educacionales, políticas comunicacionales	(15) Investigar, estudiar, experimentar, educar, analizar, meditar, interpretar	(16) Ámbitos de interacción formativa: escuelas, universidades, academias, agrupaciones, comunidades, familia
Participación	(17) Adaptabilidad receptividad, solidaridad disposición, convicción entrega, respeto, pasión humor	(18) Derechos, responsabilidades, obligaciones, atribuciones, trabajo	(19) Afiliarse, cooperar, proponer, compartir, discrepar, acatar, dialogar, acordar, opinar	(20) Ámbitos de interacción participativa: partidos, asociaciones, iglesias, comunidades, vecindarios, familias
Ocio	(21) Curiosidad, receptividad, imaginación, despreocupación, humor, tranquilidad, sensualidad	(22) Juegos, espectáculos, fiestas, calma	(23) Divagar, abstraerse, soñar, añorar, fantasear, evocar, relajarse, divertirse, jugar	(24) Privacidad, intimidad, espacios de encuentro, tiempo libre, ambientes, paisajes
Creación	(25) Pasión, voluntad, intuición, imaginación, audacia, racionalidad, autonomía, inventiva, curiosidad	(26) Habilidades, destrezas, método, trabajo	(27) Trabajar, inventar, construir, idear, componer, diseñar, interpretar	(28) Ámbitos de producción y retroalimentación: talleres, ateneos, agrupaciones, audiencias, espacios de expresión, libertad temporal
Identidad	(29) Pertenencia, coherencia, diferenciación, autoestima, asertividad	(30) Símbolos, lenguaje, hábitos, costumbres, grupos de referencia, sexualidad, valores, normas, roles, memoria histórica, trabajo	(31) Comprometerse, integrarse, confrontarse, definirse, conocerse, reconocerse, actualizarse, crecer	(32) Socio-ritmos, entornos de la cotidianidad, ámbitos de pertenencia, etapas madurativas
Libertad	(33) Autonomía, autoestima, voluntad, pasión, asertividad, apertura, determinación, audacia, rebeldía, tolerancia	(34) Igualdad de derechos	(35) Discrepar, optar, diferenciarse, arriesgar, conocerse, asumirse, desobedecer, meditar	(36) Plasticidad espacio-temporal

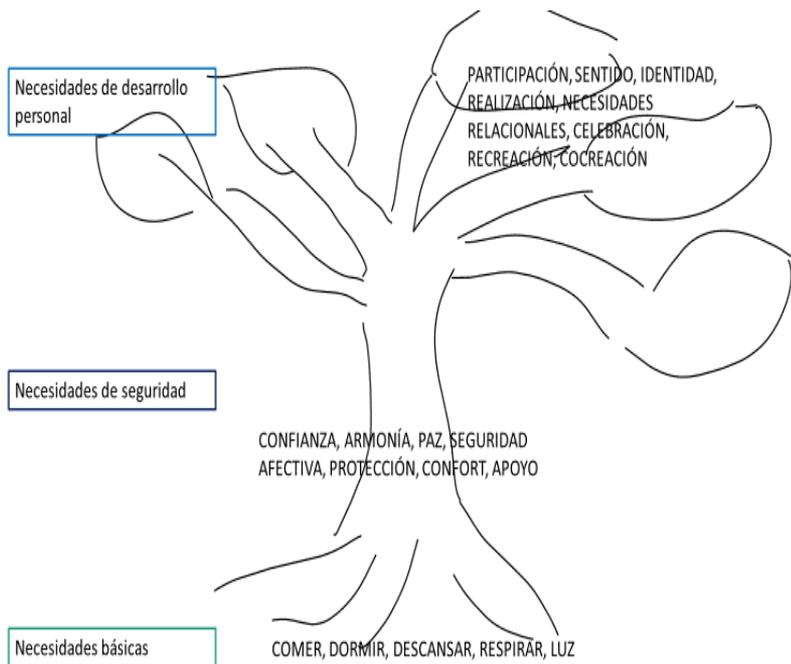
Detectar **NECESIDADES** ≠ estrategias

Pirámide de Maslow



CONEXIÓN EMPÁTICA NECESIDADES VALORES Y ANHELOS

M. Rosenberg CNV



SUBSISTENCIA

ABRIGO
AIRE
ALIMENTACIÓN
DESCANSO
MOVIMIENTO
RESPETO DE RITMO
TRANQUILIDAD

SEGURIDAD

APOYO
ARMONÍA
CONFORT
CUIDADO
EFICACIA
ORDEN
PAZ
PROTECCIÓN
SEGURIDAD AFECTIVA

CELEBRACIÓN

ALEGRÍA
DIVERSIÓN
JUEGO
RELAJACIÓN
HUMOR

SENTIDO

CLARIDAD
COMPRESIÓN
ESPERANZA
SENTIDO
TRANSCENDENCIA

IDENTIDAD

AUTOESTIMA
AUTENTICIDAD
COHERENCIA
INTEGRIDAD
HONESTIDAD
PERTENENCIA
RESPETO

REALIZACIÓN

APRENDIZAJE
BELLEZA
CREATIVIDAD
CRECIMIENTO
DESARROLLO
EXPRESIÓN
ESPIRITUALIDAD

LIBERTAD

AUTONOMÍA
EMANCIPACIÓN
ESPONTANEIDAD
LIBERTAD DE ELEGIR

ACEPTACIÓN

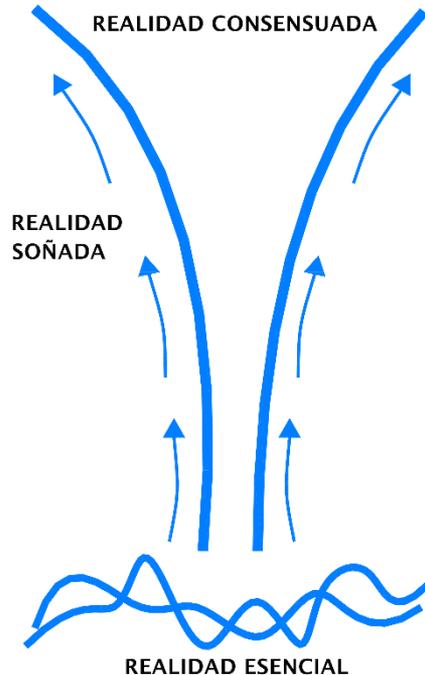
GRATITUD
RECONOCIMIENTO
VALORACIÓN
VIVIR EL DUELO

PARTICIPACIÓN

AFECTO
AMOR
COLABORACIÓN
COMUNICACIÓN
CONTRIBUCIÓN
CONEXIÓN
CONSIDERACIÓN
COOPERACIÓN
EMPATÍA
EXPRESIÓN
INTERDEPENDENCIA
SINCERIDAD
SOLIDARIDAD

SÓLO PUEDE INFLUIR EN 2 de sus 3 DIMENSIONES

TRES NIVELES DE LA REALIDAD. A&A MINDELL



¿QUÉ HAGO? (*What*)

Estrategias concretas, nutridas por la R.S. y la R.E. “un gallinero”, “un grupo de teatro”.

¿CÓMO LO HAGO (*How*)

La Visión, la ideología, sueños, mitos...Estrategias, nutridas por la R.E. “fomentar el arte”, “comer sano”

¿PARA QUÉ? ... LO HAGO (*Why*)

Para atender mis valores /necesidades esenciales, individuales, y también del grupo. (Ver listado)

AUTONOMÍA A TRAVÉS DE LA COMUNIDAD CREATIVA

AUTONOMÍA / RESPONSABILIDAD

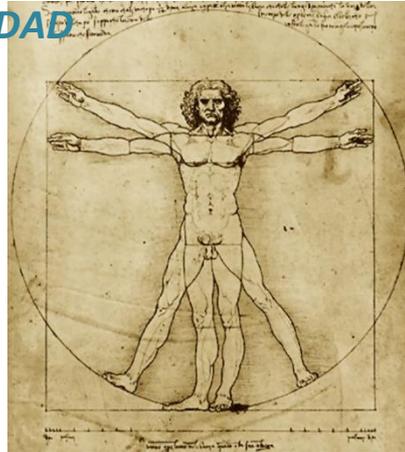
Diseño desde los valores

Conexión empática valores

Horizontalidad, consenso

Comunicación eficaz

Flexibilidad



HETERONOMÍA / PATERNALISMO

Diseño desde la escasez, el miedo

Igualdad ideológica

Representación, delegación,

Convencer, tener razón, juzgar

Centralización, muchas normas

COHOUSING (Vivienda colaborativa)

Definición empírica compartida internacionalmente. + de 40 años de trayectoria



- Iniciativa y diseño propio + Asesor. Pro.
- Diseño intencional para vida comunitaria.
Red de Apoyo mutuo
- Autogestión. Autonomía. Diversidad
- Horizontalidad, tendencia al consenso, inteligencia colectiva, no jerárquico
- Zonas comunes + grandes. Hogar continuo
- Economía y Vida privada. No comunas

No es negocio. Es la prestación de un servicio: gestor, facilitador, financiador...)
Lista de espera: confianza financiera y éxito



JUBILAR

EQUIPAMIENTO BIENESTAR SOCIAL

Senior Cohousing +
Compromiso apoyo MAICP

Cooperativa que Diseña y
Autogestiona Servicios de
APOYO

*(Alojamiento, Manutención, Dependencia,
Transporte, Salud, Mantenimiento, Formación,
Ocio...)*

MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA

Autonomía: Capacidad de controlar, afrontar y tomar, **por propia iniciativa**, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida cotidiana



MAICP

- .- Planificación sobre valores
- .- Auto-Responsabilidad (Autogestión)
- .- Arquitectura adaptada y adaptable
- .- Norma Asturias...

Criterios de diseño MAICP

Principios del modelo de
Atención Integral y Centrado en la Persona (AICP)

Autonomía personal

Participación

Integralidad

Individualidad

Inclusión social

Independencia

Continuidad de los cuidados

Dignidad

- Equilibrio apoyo-reto
- Accesibilidad: física, sensorial, cognitiva. Proximidad
- Espacio seguro, resonante
- Conexión con el exterior
- Versatilidad
- Flexibilidad y adaptabilidad
- Hogar
- Espacios de intimidad
- Espacios de relación
- Espacios para actividades significativas
- Espacios para cuidado, autocuidado, cocuidado

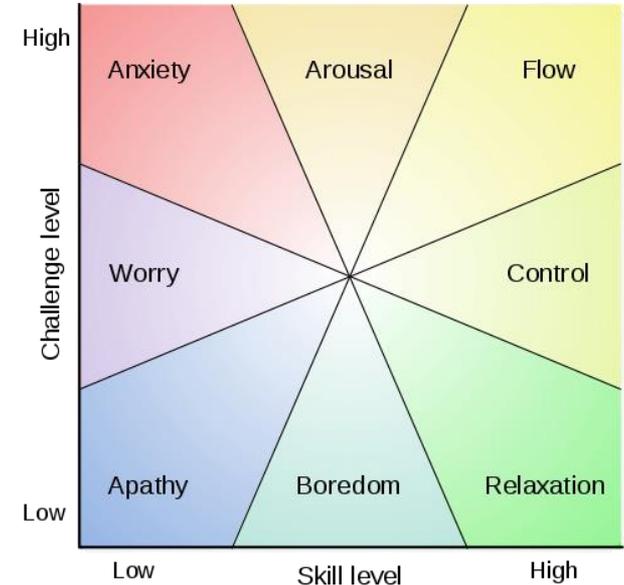


ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Aptitudes preservadas y Equilibrio apoyo Reto

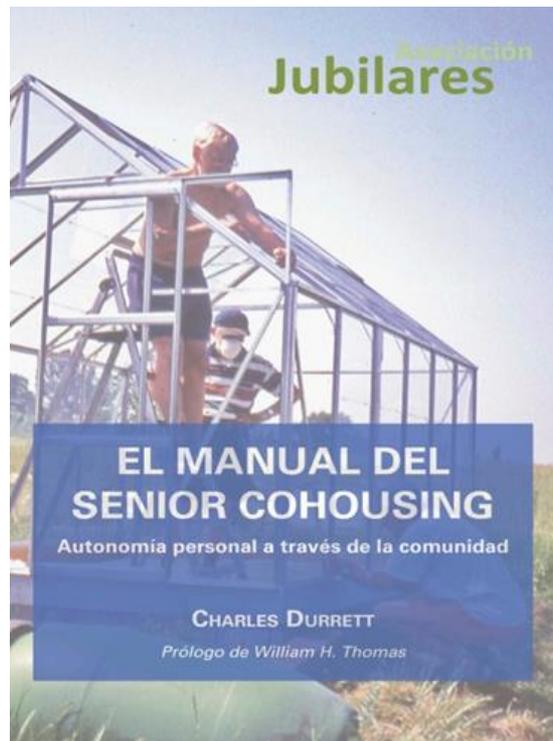
	RETO ALTO NIVEL	APOYO ALTO NIVEL
COMPETENCIA ALTA	CREATIVIDAD (Más Reto)	ATROFIA (Más Reto)
COMPETENCIA BAJA	FRUSTRACIÓN (Más apoyo)	DEPENDENCIA (Estabilidad)

Cuadro reto/apoyo /competencia.
Traducido de Lawton 1975. p62

*Modelo ecológico de la competencia
(Lawton, 2015)*



(T. Flow. Mihaly Csikszentmihalyi)



CHARLES DURRETT

20 mayores atrapados en una isla desierta satisfacerían mejor la mayoría de sus necesidades básicas que los mismos 20 por separado o internados en una institución



*Aprender
Enseñar
Compartir
Mantener
capacidades*

...



*Intercambio de
experiencia y
conocimiento*



*mejorar la vida
diseñando y
construyendo
juntos*



*realizar
actividades
“con sentido”
para los que las
diseñan*



conectar con el exterior



Entornos amigables

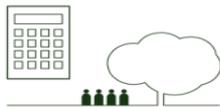


EL AMBIENTE

Equilibrio

*Tanta comunidad como se quiere,
tanta privacidad como se quiere....*

*aunque se diseña
conscientemente para
propiciar la vida
comunitaria*



0. Info. Taller 0: Lugar y Actividad

1. **Compromiso y Viabilidad**

2. Expansión y Cohesión

Taller I: convicción

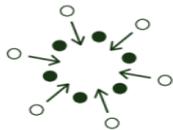
3. **Constitución legal**

Taller II: diseño

4. Construcción y normas

Taller III: normas

5. **Vivir en el jubilar**



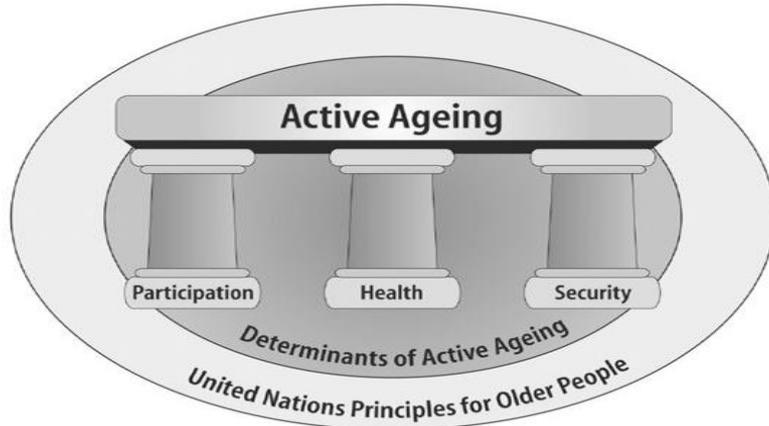


gracias



McCamant & Durrett Architects
241 B Commercial Street
Nevada City, CA 95959
www.cohousingco.com

Envejecimiento Activo “continuo”



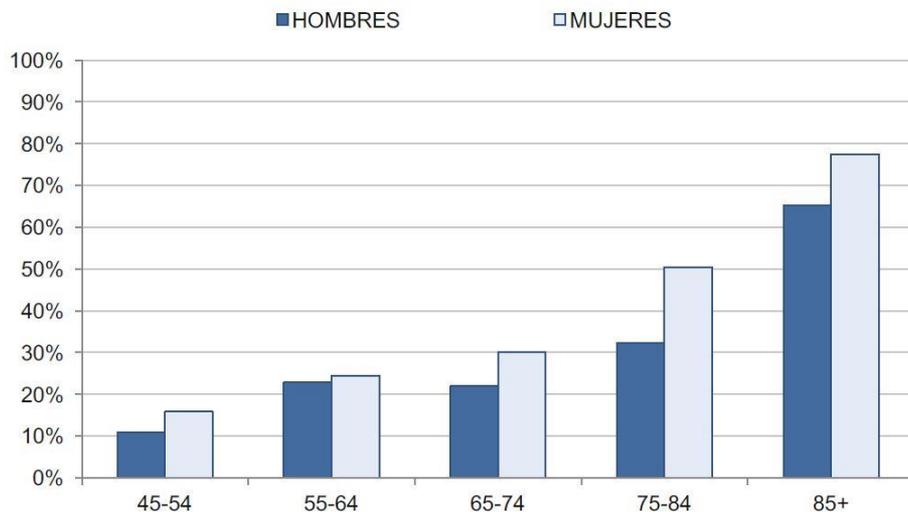
*“Envejecimiento Activo es ayudar a la gente a estar a cargo de sus propias vidas tanto como sea posible mientras envejecen y **seguir contribuyendo a la economía y a la sociedad, si es posible”.***

Comisión Europea

- PARTICIPACIÓN** en todo el proceso, y en la autogestión del centro
- SALUD** en las estrategias comunitarias
- SEGURIDAD** que proporciona el conocimiento del grupo y del entorno auto-diseñado
- FORMACIÓN** diálogo de saberes y accesibilidad a la formación continua

Mayores = activo social
(DK 80's)

POBLACIÓN ESPAÑOLA CON ALGUNA DISCAPACIDAD QUE LIMITA SU PARTICIPACIÓN SOCIAL,
POR GRUPO DE EDAD Y SEXO (%)



Fuente: INE. Encuesta de Integración Social y Salud 2012

*Al aparecer
situaciones de
dependencia*

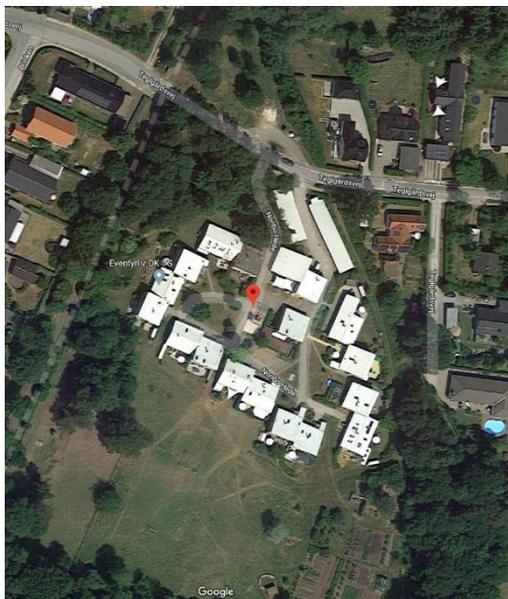
*cae la participación
social*

EVOLUCIÓN DE LA PREVALENCIA DE DISCAPACIDAD DE LA POBLACIÓN DE 65 Y MÁS AÑOS EN ESPAÑA 2007 Y 2011 (%)

	Gravemente limitado/a		Limitado/a pero no gravemente		Nada limitado/a	
	2007	2011	2007	2011	2007	2011
<i>65 y más años</i>						
Ambos	11	11	32	34	63	69
Hombres	10	8	26	28	70	79
Mujeres	12	13	37	39	57	62
<i>75 y más años</i>						
Ambos	14	15	35	34	51	51
Hombres	13	12	30	30	57	58
Mujeres	15	17	38	37	47	46

Fuente: INE. Encuesta Nacional de Salud 2006 y 2011

1os. cohousing Dinamarca: Skråplanet y Sættedammen 1972



Nonbo Hede 1976

1964-72. Sættedammen, Bofællesskab Ny Hammersholt. Hillerød
Arquitecto Jan Gudmand-Høyer y amigos. "The Missing Link between Utopia and the Dated One-Family House,"
27 huse og et fælleshus

1968-73. Skråplanet. Bofællesskab Jonstrup. Bodil Graae: "Children Should Have One Hundred Parents,"
33 huse og et fælleshus

¿dónde se puede criar mejor a los hijos?



Sættedammen 1972



enfoque centrado en la persona

(Person centered approach. Rogers 1942)

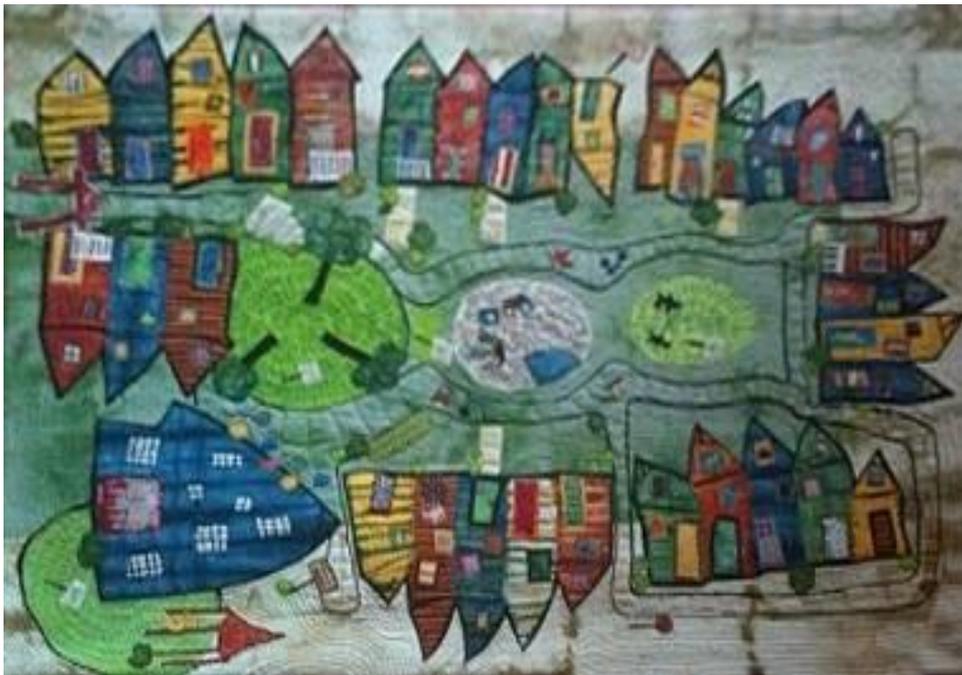
*La persona **tiene en ella misma** recursos y poder para acceder a ellos y aprovecharlos.*

*Se requiere un **entorno** adecuado y relaciones significativas con **personas**. Ella es la responsable de su proyecto vital*

entorno resonante Goleman (2007)

*Importancia de los estímulos externos dentro de un **contexto seguro**, libre de amenazas y resonante: “resonancia” es la capacidad de crear un ambiente positivo, seguro, en el que todos los sujetos puedan dar lo mejor de sí*

Referencias, herramientas

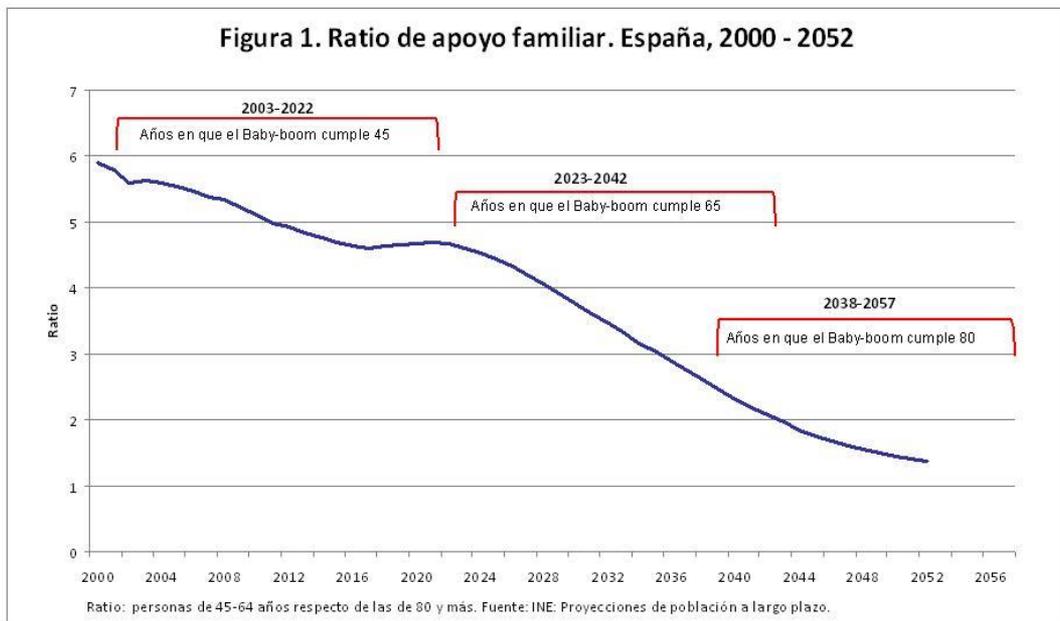


Marshall Rosenberg
CNV, Comunic. Eficaz
Diseño sobre valores

A&A. Mindell
3 niveles de la realidad
Esencial, Soñada y consensuada

D. Leafe, F. Cembranos...
Procesos
Gobernanza, Decisiones, Conflictos

soledad no deseada y calidad del envejecimiento

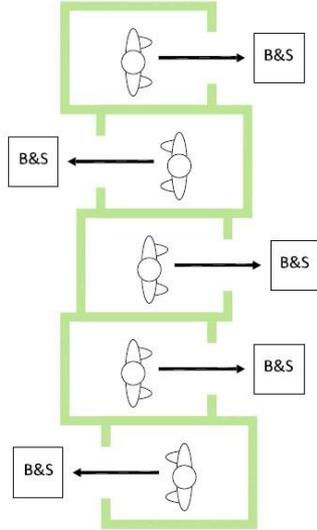


¿quién me va echar una mano, charlar conmigo de algo que me interese...?

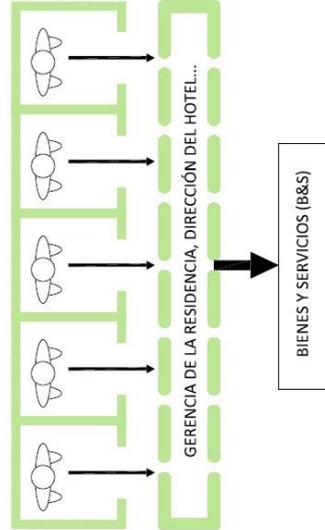
¿qué puedo comprar con dinero ...?

MODELO FUNCIONAL EN RELACIÓN CON B&S

GRUPO DE INDIVIDUOS
(Viviendas habituales)



GRUPO-INSTITUCIÓN
(Hoteles, Residencias...)



B&S: BIENES Y SERVICIOS

