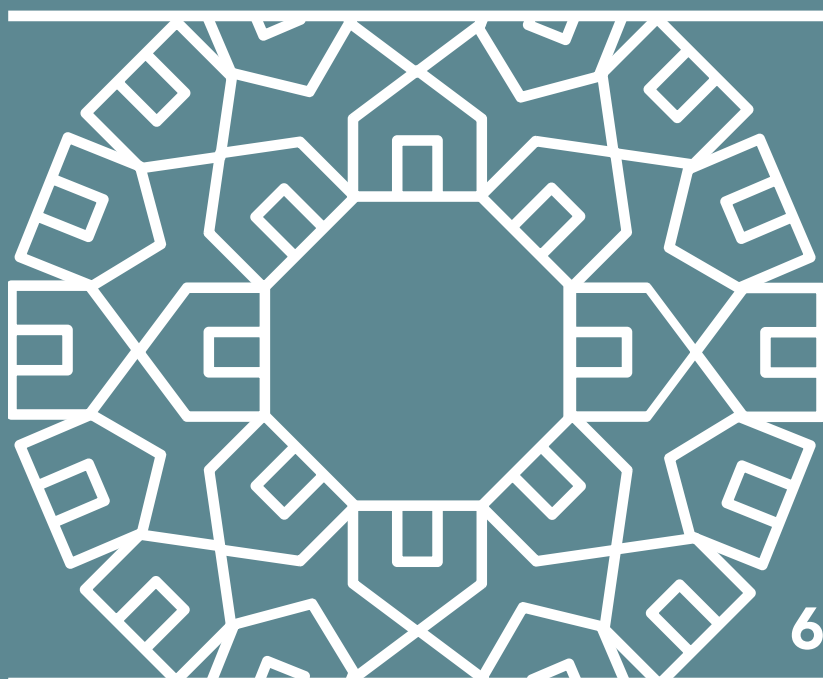

Cuidados en la convivencia de personas mayores

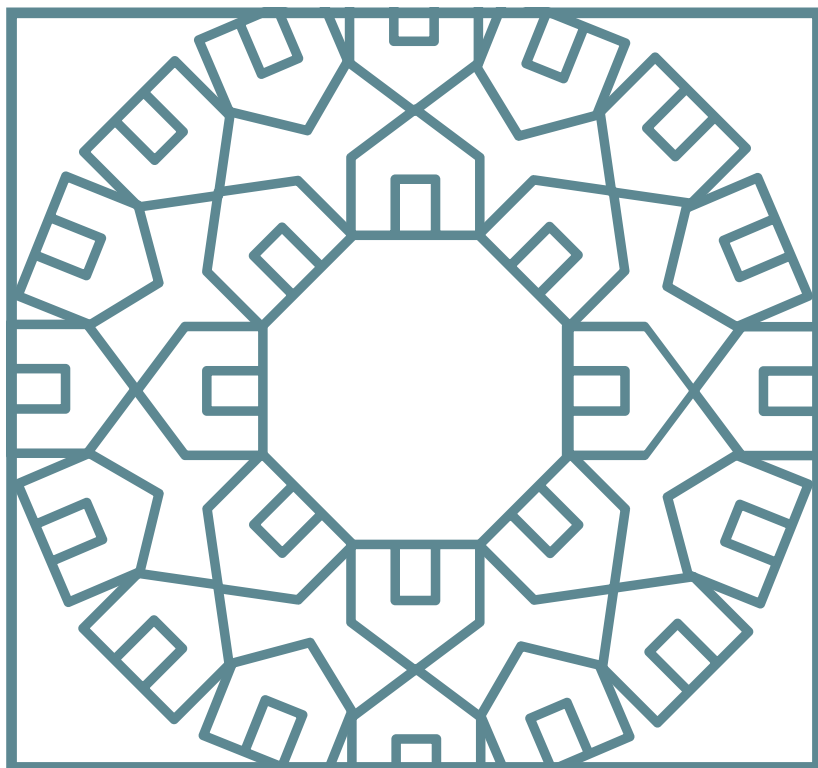


CONSTRUIMOS VIVIENDA
COOPERATIVA



05 /	PRESENTACIÓN DE GUÍA
07 /	1. INTRODUCCIÓN: EL TRABAJO DE CUIDADOS EN UNA COVIVIENDA SÉNIOR
08 /	1.1 La convivencia sénior, el problema y la importancia de los cuidados
13 /	1.2 La experiencia de Can 70 en el trabajo sobre los cuidados
15 /	1.3 La metodología de Can 70 en el trabajo sobre los cuidados
17 /	2. CONSTRUYENDO UNA COMUNIDAD DE APOYO MUTUO
18 /	2.1 Can 70 como comunidad de apoyo y ayuda mutua
20 /	2.2 El proceso de definir qué es ayuda mutua para Can 70
25 /	2.3. Mecanismos y formas de apoyo y ayuda mutua en el proyecto de Can 70
31 /	3. PREVIENDO LA CONTINUIDAD DE LOS CUIDADOS EN LA VEJEZ
32 /	3.1 De la ayuda mutua al apoyo especializado: previsión de la continuidad de los cuidados hasta el final de la vida
33 /	3.2 La continuidad de los cuidados en Can 70: la escala del bienestar
36 /	3.3 Recursos para la continuidad de los cuidados: previendo alternativas para la comunidad
43 /	4. LOS CUIDADOS EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE DUELO Y MUERTE
44 /	4.1 Planteamientos y reflexiones sobre el final de la vida en Can 70
48 /	4.2 Orientaciones generales para los procesos de duelo y muerte
51 /	5. ECONOMÍA DE LOS CUIDADOS
52 /	5.1 Organización de los cuidados
63 /	5.2 Gestión de los cuidados
66 /	5.3 Distribución de los costes de los cuidados
69 /	6. MATERIALIZACIÓN DEL PROYECTO
71 /	6.1 La entidad
73 /	6.2 El patrimonio

PRESENTACIÓN DE GUÍA



En 2019, en el marco de la convocatoria ordinaria para la concesión de subvenciones para llevar a cabo proyectos, actividades y servicios de distritos y de ciudad para el 2019, del Ayuntamiento de Barcelona, publicamos la primera edición de esta guía titulada *Cuidados en la convivencia de personas mayores* después de un primer trabajo y reflexiones sobre cómo había que enfocar los proyectos de vivienda cooperativa en cesión de uso para personas mayores con servicios de cuidados. Desde entonces hemos seguido trabajando para construir esta alternativa a la mercantilización de los cuidados a las personas mayores y del planteamiento de mecanismos basados en el bien común y no especulativos.

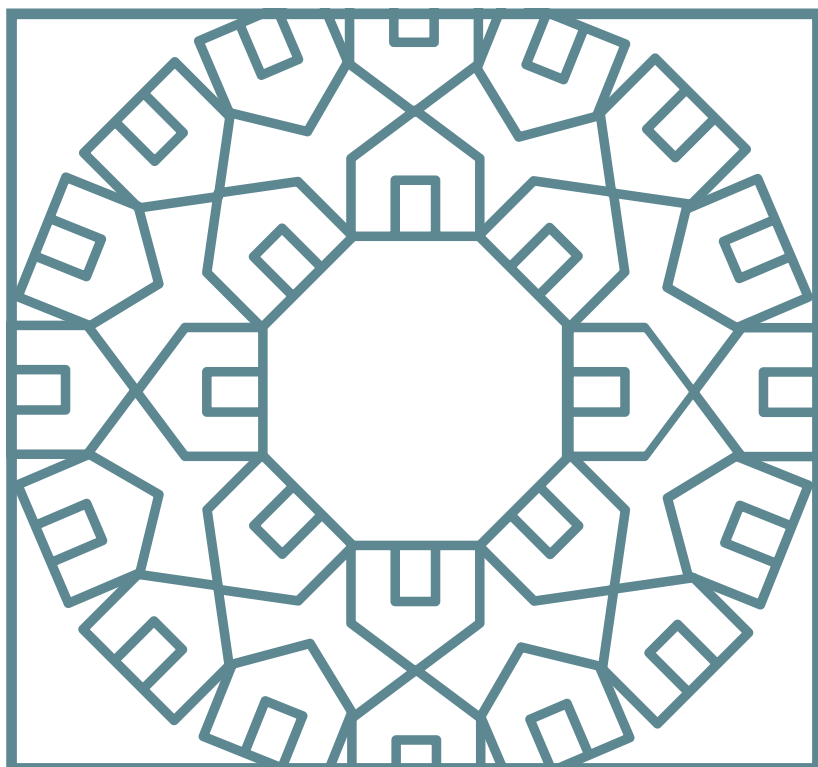
Un par de años después, y en el marco de la convocatoria de *Projectes Singulars dels Ateneus Cooperatius* del año 2019-2020 promovida por el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies y la Direcció General d'Economia Social, el tercer sector, les Cooperatives i Autoemple con la financiación del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, desde Sostre Cívic hemos podido profundizar en diferentes temáticas relacionadas con la vivienda cooperativa para personas mayores. Así, presentamos la segunda edición de esta 6ª guía de la colección *Construimos vivienda cooperativa*, que complementa su contenido con nuevos aspectos.

La guía que tienes entre manos sigue la misma estructura que en la primera edición. La primera parte de la guía (los primeros 4 capítulos) se plantea desde una mirada experiencial donde se recogen los planteamientos y conclusiones que han elaborado el Grupo de Can 70 para que la lectora, el lector, pueda coger temas de debate o pautas y metodologías para ir abordando las diferentes cuestiones. Por tanto, en ningún caso se espera que un grupo nuevo pueda copiar las conclusiones de Can 70 para definir su proyecto y el modelo de cuidados y de convivencia que se desea sino que las reflexiones que se plantean en esta guía sirvan de ejemplo para tener sus propios debates que acaben definiendo su modelo.

La segunda parte de la guía, en cambio, expone los diferentes aspectos de manera enunciativa para que quien la lea tenga la información. En esta segunda edición, tal y como hemos mencionado con anterioridad, se han complementado algunos apartados y se han introducido otros. Se ha actualizado el estudio de costes con nuevos

1. INTRODUCCIÓN: EL TRABAJO DE CUIDADOS EN UNA COVIVIENDA SÉNIOR

[Daniel López y Lluis Farré (CareNet, UOC) y Grup Can 70
de Sostre Cívic]



1.1 La convivencia sénior, el problema y la importancia de los cuidados

La aparición de la convivencia sénior en todo el Estado es la expresión y al mismo tiempo una respuesta a una crisis que también es de cuidados. Desde la economía feminista, el concepto de "crisis de los cuidados" se refiere a una "desestabilización" del modelo de distribución de las responsabilidades para sostener la vida, que en el caso español y catalán está muy marcado por la feminización de los trabajos de cuidados y la responsabilización de la familia como agente principal de provisión de cuidados. Este nuevo contexto de desestabilización se concibe, desde la economía feminista, como una oportunidad histórica de hacer visible el trabajo invisibilizado de cuidados y cuestionar los distintos ejes de desigualdad de género y clase que los atraviesan. Sin embargo, al mismo tiempo se percibe también como una amenaza porque la adopción de una economía de servicios en una lógica neoliberal puede reforzar esos ejes de desigualdad, así como la precarización de los trabajos de cuidados (Orozco 2006).

En este contexto, la convivencia sénior es una respuesta desde la economía social y solidaria al impacto que tiene esta crisis de cuidados en la vejez. Una respuesta que busca articular una alternativa tanto a la familia como a la privatización de la economía de servicios, no solo en relación con la atención a la dependencia, sino hacia todos los trabajos vinculados con sostener la vida en la vejez, desde el trabajo doméstico hasta la articulación y el mantenimiento de los vínculos personales, familiares y comunitarios.

Así, cabe destacar la especificidad que ejerce la vejez en la convivencia sénior, porque esta respuesta a la crisis de cuidados es también una manera de intervenir en la construcción social y material de la vejez: en la redefinición de las necesidades que caracterizan esta etapa de la vida y los roles sociales que le asignamos. Lo que da sentido a la convivencia sénior no es solo el modelo de gestión cooperativa, o el

hecho de que la mayoría de proyectos se desarrollen dentro del marco de la economía social, sino que son iniciativas que plantean una respuesta a la crisis de los cuidados en la vejez desde la autogestión, y eso supone un cambio muy importante en las maneras de entender y vivir la vejez. Se trata de un hecho fundamental y explica por qué el diseño de estos proyectos y la misma organización de los colectivos está muy ligada al ciclo vital, de la misma manera que también lo está en proyectos formados por familias jóvenes, donde parte de la actividad se centra en la crianza compartida.

Dicho esto, hay que añadir que la covivienda de personas mayores ha sido hasta ahora una respuesta a la crisis de los cuidados muy marcada por las necesidades y motivaciones de un grupo social concreto. No obstante, sabemos también que en la actualidad se están desarrollando modelos de covivienda y otras soluciones habitacionales y modelos de cuidados para grupos sociales cada vez más diversos (López y Estrada 2016). Teniendo en cuenta que la vejez está atravesada por ejes de desigualdad en relación con el género, la clase social, la sexualidad, la nacionalidad o la raza, es lógico que eso se traduzca también en maneras distintas de pensar y organizar los trabajos de cuidados en los proyectos de covivienda sénior (López, Canal i Farré 2019).

Los datos obtenidos del estudio MOVICOMA sobre el movimiento de vivienda colaborativa de personas mayores en el Estado español durante los años 2015-2017 (movicoma.blogs.uoc.edu) ponían de manifiesto que las personas que se implican en este tipo de proyectos lo hacen porque ven que la familia ha dejado de ser el ámbito de socialización y de cuidados principal en la vejez. En parte se explica por su perfil. Estamos hablando de personas de entre 65 y 70 años (edad a la que empiezan a montar los grupos) de clase social media y con carreras profesionales consolidadas y, por tanto, con cierto poder adquisitivo. Cada vez más son personas que han vivido en más de un sitio, que se han divorciado, enviudado o son solteras, que tienen menos hijos y que estos ya no viven tan cerca. Aunque la cantidad de hombres está aumentando, la mayor parte son mujeres con este perfil que quieren vivir con autonomía el período que va desde los 65 hasta la gran dependencia, y formar parte de una comunidad de apoyo y con la que compartir aficiones y actividades sociales, al tiempo que quieren disponer de los servicios necesarios para no depender

de los hijos y evitar o retardar al máximo la institucionalización en un centro residencial.

La covivienda es, por tanto, una alternativa a la familia como espacio primario de socialización y cuidados en la vejez, pero también se plantea como una alternativa a las residencias geriátricas y otros equipamientos para personas mayores. Las personas que forman parte de estos proyectos quieren evitar la institucionalización, gestionar su vida hasta el final y evitar situaciones de aislamiento social y de soledad. A la vez, envejecer en el propio domicilio se ve como una opción arriesgada: la pérdida de movilidad, la poca adaptación de los domicilios y la muerte de los seres queridos puede hacer que la casa de toda la vida se convierta fácilmente en una "cárcel de oro".

Por este motivo, la covivienda sénior no es simplemente una vivienda adaptada. En muchos casos, se proyectan como centros sociales donde los residentes desarrollan actividades sociales y culturales, y a la vez se comparten distintos tipos de servicios. Los más comunes son los que tienen que ver con los trabajos reproductivos: servicios de limpieza y mantenimiento, de compras y de cocina. De hecho, tal como explica Vestbro (2012), las coviviendas tienen su origen en los proyectos de casas colectivas soviéticas de los años veinte que fueron adoptados en Suecia durante los años treinta, donde únicamente había una cocina para todos los apartamentos. Precisamente su objetivo era comunalizar y externalizar muchos de estos trabajos para liberar tiempo para que las mujeres pudieran desarrollar una carrera profesional y política.

En el caso de las coviviendas sénior en Cataluña y el resto del Estado, el hecho de tener estos servicios se vive de manera parecida para muchas mujeres: es como una forma de poder emanciparse de trabajos que, pese a tener una carrera profesional propia, han tenido que hacer igualmente. Por este motivo, la mayoría de proyectos disponen de una cocina central y un servicio de cocina que hace por lo menos una comida.

Los servicios socioasistenciales necesarios para la atención de la dependencia están previstos, pero su contratación se suele hacer en función de las necesidades que se van presentando en el grupo y que dependerá de la implicación del colectivo en los cuidados en

esta fase de la vida, y muy especialmente de las parejas, amigos y vecinos más próximos. Estos grupos acostumbran a pensar primero en generar sistemas de apoyo mutuo y después en la atención profesional. Pero hay otros que determinan que los trabajos de cuidados en relación con las personas con cierto nivel de dependencia deben delegarse a profesionales y piensan los propios proyectos desde este prisma desde un principio. Así, se trata de grupos que quieren asegurar que, llegado el momento, dispondrán de los servicios necesarios, que no tendrán que ir a una residencia geriátrica convencional y que podrán mantener un control sobre cómo quieren que los cuiden.

Eso tiene un efecto importante en los proyectos, ya que condiciona la arquitectura pero también la cantidad de personas que vivirán allí. Disponer de servicios socioasistenciales ha supuesto, en muchos casos, adaptarse en alguna medida a las normativas que rigen las residencias y contruir proyectos con una cantidad elevada de unidades de convivencia. Eso mejora la continuidad asistencial y, por tanto, la posibilidad de que, ante situaciones de gran dependencia, la persona no tenga que trasladarse.

De hecho, ese es el gran desafío al que se enfrentan los proyectos más orientados a la ayuda mutua, pero al mismo tiempo también puede favorecer que el grupo esté cada vez más envejecido y el relevo generacional se complique. Es fruto de que las personas mayores más jóvenes pueden percibir el proyecto como demasiado asistencial y, por tanto, poco atractivo para ellas, por lo que pueden acabar retrasando la entrada en el proyecto hasta el momento en que necesitan los servicios que se ofrecen, y se refuerza así la dimensión más asistencial del proyecto.

Evitarlo es uno de los grandes retos de los grupos que están más orientados a la contratación de servicios asistenciales. **Que siga siendo un proyecto de vivienda colaborativa, además de un centro social y de servicios para personas mayores autogestionado, depende en gran medida de que la comunidad siga teniendo un espectro generacional lo más amplio posible y no envejezca toda a la vez.**

En resumen, los proyectos de covivienda de todo el Estado se piensan como centros sociales y también de servicios, y no únicamente como viviendas, precisamente porque se quiere garantizar la continuidad

en los cuidados en un sentido amplio: es decir, el trabajo de sostener la vida (desde el trabajo doméstico hasta la atención sociosanitaria). Ese es el motivo por el que muchos proyectos se definen como "finalistas", es decir, hasta el final de la vida. Eso hace que los cuidados se conviertan en un asunto común a gestionar colectivamente por el grupo, es lo que le da el carácter colaborativo y autogestionado, y lo que hace que muchos de estos proyectos (independientemente de si arquitectónicamente son residencias geriátricas o una pequeña urbanización con casas y jardines) se piensen como convivencias para personas mayores.

Para más información

- López Gómez, D. y Estrada, M. (2016). "¿Cómo avanzan las dinámicas de senior cohousing en España?", en Ezquerro, S.; Salanova, M.P.; Pla, M.; Subirats J. (Eds.) *Edades en transición. Envejecer en el siglo XXI* (227-237), Madrid: Ariel.
- López Gómez, D.; Estrada, M.; Farré, L. (2019). "Havens and heavens of ageing-in-community: exploring home, gender and age in senior cohousing", en Pasveer, B.; Synnes, O.; Moser, I. (Eds.) *Ways of Home-Making in Care for Later Life*. Londres: Palgrave.
- Orozco, A. P. (2006). "Amenaza tormenta: la crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico", en *Revista de economía crítica*, 5, 7-37. http://observatoridesc.org/sites/default/files/1_amenaza_tormenta.pdf
- Vestbro, D. U. y Horelli, L. (2012). *Design for gender equality: The history of co-housing ideas and realities*. *Built Environment*, 38(3), 315-335.

1.2 La experiencia de Can 70 en el trabajo sobre los cuidados

El proyecto de Can 70 lleva sobre sus hombros un recorrido de cuatro años durante los cuales ha tenido la oportunidad de ir acumulando experiencia y conocimientos sobre las diferentes vías para llevar a buen puerto su proyecto de covivienda sénior. Todo un camino recorrido, no exento de dificultades para materializarlo en una ciudad como Barcelona.

Sin embargo, lejos de caer en el desánimo, el proyecto de Can 70 ha afrontado esta situación tratando de revertirla a su favor. El hecho de no disponer aún de un solar apto para su proyecto les ha permitido dedicar más tiempo a muchas otras cuestiones que consideran igual de importantes para el éxito y el sostenimiento de un proyecto colectivo de estas características. Así pues, han tenido la oportunidad de profundizar en la definición de su proyecto, favorecer el conocimiento mutuo a través del trabajo de los procesos de cohesión grupal e impulsar la búsqueda activa de alianzas para articularse con actores de ámbitos diversos que ayuden en la consecución de sus objetivos.

En 2019, las personas de Can 70 han tenido también la oportunidad de iniciar un trabajo colectivo y autogestionado que les ha permitido reflexionar sobre los cuidados en su proyecto, y que parte de una pregunta básica: ¿por qué es tan importante el cuidado en un proyecto de covivienda sénior?

Así, han podido pensar y prever distintas maneras de hacer posible la continuidad de los cuidados específicos en la vejez: desde el apoyo mutuo hasta las ayudas especializadas, pasando por los cuidados al final de la vida, así como sentar las bases en cuanto a previsión y viabilidad económica de un proyecto comunitario de cuidados como el que quieren llevar a cabo.

Investigadores del grupo de investigación CareNet de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) han acompañado este trabajo autogestionado y han intervenido como relatores en el proceso de Can 70 gracias a haber hecho un seguimiento intensivo del trabajo del grupo, implicándose como observadores-participantes durante el período de un año en las actividades cotidianas que el colectivo ha llevado a cabo en el marco de su trabajo sobre los cuidados. La primera parte de esta guía es producto de este trabajo de colaboración.

A lo largo de su trabajo en torno a los cuidados, el colectivo de Can 70 ha ido adoptando una mirada particular que les ha ayudado a revisar el lugar que ocupan los cuidados en el día a día del grupo. En este sentido, explican que eso les ha permitido filosofar sobre los cuidados desde una dimensión más transversal, que tiene que ver con todo lo que implica el "sostenimiento de la vida", y que va más allá de los cuidados entendidos desde el punto de vista de la salud o de los cuidados más asistenciales.

Este trabajo ha constituido también un ejercicio de proyección de la misma comunidad de Can 70 en la futura convivencia, donde los cuidados ocuparán un lugar central. Pensar y prever cuáles serán los cuidados que quieren para su proyecto les ayuda a sentir que se puede vivir la vejez de otra manera, más plena y autogestionada.

En los primeros encuentros de este proceso, reinaba la sensación de que ponerse a hablar de los cuidados y del apoyo mutuo era como intentar adentrarse en un mundo de debates etéreos que generaban más preguntas que respuestas. Pero todo este proceso de trabajo ha tratado precisamente de esto: situar un punto de inicio desde donde habilitar un espacio en el que dudar y poder aprender, reflexionar colectivamente y empezar a poner palabras a aquellas dimensiones del cuidado que, colectivamente, desean para convivir y envejecer juntos y juntas.

1.3 La metodología de Can 70 en el trabajo sobre los cuidados

Para poder llevar a cabo durante todo un año este trabajo sobre los cuidados en el contexto de su proyecto de covivienda sénior, el colectivo de Can 70 tuvo que diseñar una estructura que permitiera organizar el trabajo en pequeños grupos de trabajo temático o ejes.

Estos ejes se constituyeron para dar respuesta a cuatro temáticas que el colectivo consideró más relevantes para abordar el trabajo sobre los cuidados:

- Eje 1. Ayuda y apoyo mutuo en la comunidad de Can 70.
- Eje 2. Los niveles de los cuidados: del apoyo mutuo a la ayuda especializada.
- Eje 3. Previsión económica de los cuidados.
- Eje 4. Los cuidados en torno a los procesos de duelo y muerte.

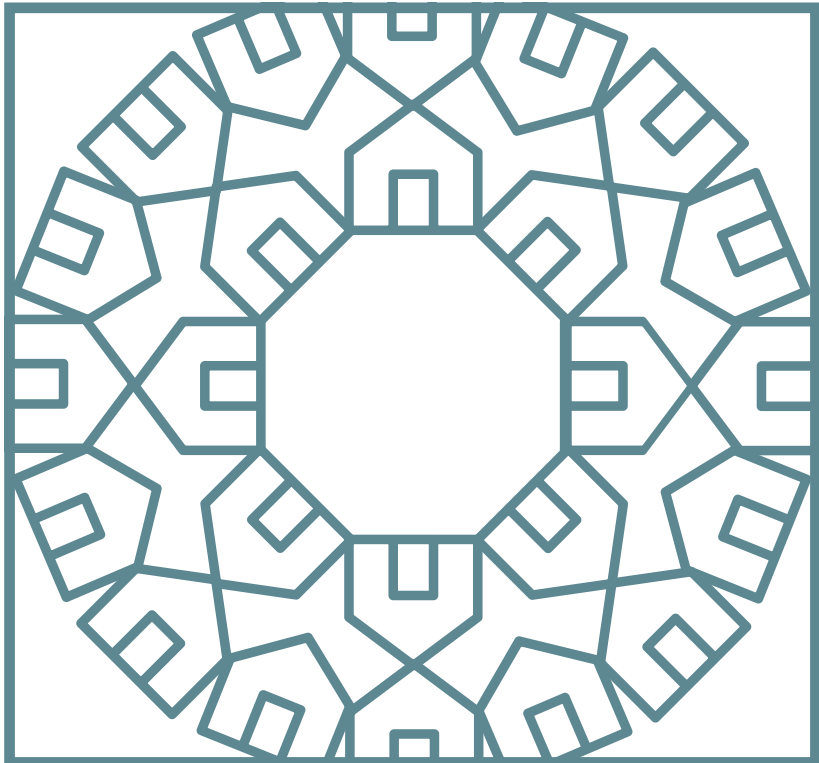
Los diferentes ejes se han ido reuniendo mensualmente para trabajar las distintas temáticas, definiendo objetivos, haciendo propuestas, abriendo debates y programando actividades relacionadas con los principales temas de los ejes, pensando también en diversas maneras de trabajarlos.

De manera combinada con la actividad de los ejes, el colectivo constituyó también las asambleas globales de cuidados, un espacio mensual dirigido a todas las personas del colectivo que tiene como objetivo poner en común la actividad de cada eje de manera monográfica. Eso permitió que el trabajo que se iba generando desde cada eje fuera compartido con el resto del colectivo, abriendo los debates a los demás, realizando actividades y permitiendo nuevos acuerdos y consensos.

Cabe mencionar que esta organización *ad hoc* transcurrió en paralelo a la estructura organizativa del colectivo, con la asamblea mensual y las diferentes comisiones de trabajo, salvo la comisión de cuidados, que se disolvió temporalmente para dar paso a este trabajo más colectivo.

2. CONSTRUYENDO UNA COMUNIDAD DE APOYO MUTUO

[Grup Can 70 de Sostre Cívic y Lluvi Farré (CareNet,
UOC)]



2.1 Can 70 como comunidad de apoyo y ayuda mutua

Can 70 es un proyecto que está en fase de desarrollo y que funciona ya como una comunidad que se autoorganiza para reflexionar, prever y trabajar en diferentes aspectos que permitan convertir su proyecto de convivencia en una realidad. Así pues, se trata de una comunidad que ya ha empezado, en cierta manera, a convivir. El proyecto de Can 70 funciona en la práctica como una comunidad que se da apoyo y ayuda mutua de diversas maneras, y que no relega a la materialización futura de su proyecto la posibilidad de cooperar y compartir.

Para las personas que integran Can 70, la ayuda mutua forma parte necesariamente del proyecto desde el principio, y es posible gracias al aprendizaje y la práctica:

M.M.M.: La ayuda mutua es algo que debemos practicar desde ya. Si no practicamos ahora el apoyo y la cooperación entre nosotros antes de estar conviviendo, después a lo mejor no sabremos hacerlo, tendremos mucho más trabajo y quizá nos genere conflictos inesperados. En cambio, si poco a poco lo vamos ejercitando, las cosas nos irán saliendo bien porque ya estaremos acostumbrados. Es como una criatura, que si no le enseñas, no aprenderá.

Para Can 70, la ayuda mutua es también un proceso que debe irse produciendo a lo largo del tiempo y que se teje de manera colectiva:

M.J.J.: Precisamente me parece muy enriquecedor ir tejiendo previamente una comunidad antes de entrar a vivir en una covivienda sénior, porque nos permite conocernos, empezar a crear lazos más afectivos, ofrecernos apoyo mutuo... Porque no debemos olvidar que todo eso influirá también después, cuando vayamos a vivir juntos, en el tema de los cuidados.

M.M.M.: Este proceso es enriquecedor, pero a la vez es también muy necesario. Como grupo, necesitamos hacerlo.

M.J.J.: Yo también creo que es muy necesario, porque si nos plantamos a vivir en una covivienda de un día para otro sin conocernos, yo no me veo.

M.M.M.: Claro, porque no es como entrar en un edificio de pisos cualquiera donde te vas encontrando a los vecinos. Es algo más.

A.E.: Creo que es un proceso que se va tejiendo. La palabra sería tejer: ir tejiendo estas complicidades, estas relaciones, este aceptar que te ayuden, pero también saber pedir ayuda. O sea, todo eso es un entramado que hay que tejer.

Como vemos, la actividad del grupo en torno al trabajo concreto sobre el apoyo y la ayuda mutua ha ido generando muchas reflexiones y debates, pero la tarea de hacer que aterricen en propuestas concretas fue compleja desde el principio, y esa complejidad el colectivo la ha ido afrontando de varias maneras. En ese sentido, resultó útil para las primeras sesiones formular algunas preguntas como punto de partida:

¿Qué entendemos por ayuda y apoyo mutuo? ¿Cómo debería ser la ayuda y el apoyo mutuo en un proyecto como Can 70? ¿Deberíamos trabajar en una definición de estos conceptos para Can 70? ¿Cómo los definimos y a partir de qué?

2.2 El proceso de definir qué es ayuda mutua para Can 70

Este proceso de definición les ha permitido pensar en diferentes maneras y mecanismos para poner en práctica el apoyo mutuo en la cotidianidad del proyecto de Can 70, desde el momento presente hasta el futuro espacio de convivencia sénior.

Una de las ideas que se han ido repitiendo en las diferentes sesiones de trabajo y asambleas es la que **vincula el ejercicio de la ayuda mutua con la noción de un buen vecindario**. En este sentido, la vida en Can 70 transcurriría en un entorno comunitario en el que se producirían una serie de relaciones de cooperación y convivencia entre sus miembros que, según la idea del buen vecindario, procurarían los cuidados y los apoyos necesarios para el bienestar de la comunidad. Sin embargo, a diferencia de lo que nos podemos encontrar en un edificio cualquiera, la noción de vecino y vecina en Can 70 adquiriría un sentido amplio, porque el hogar es algo que va más allá de los espacios privativos de la casa al considerar toda la construcción, con sus usos diversos y los espacios comunes, la casa de todo el mundo.

El proceso de definir la ayuda mutua generó amplios consensos al considerar las acciones propias de la ayuda entre las personas que son miembros de la comunidad de Can 70, como pueden ser el apoyo en las actividades de la vida diaria, los acompañamientos al médico, a las compras diarias, cocinar y compartir las comidas o el apoyo emocional en momentos difíciles. Otras suscitaban más controversia y desacuerdo, ya que se consideran más propias de una ayuda especializada y profesional, como el apoyo al vestirse o la higiene personal, la supervisión de una eventual pauta de medicación o ayudar a la persona a comer cuando surjan dificultades para hacerlo de manera autónoma, etc.

Estos debates han contribuido activamente a delimitar cada vez más lo que la comunidad de Can 70 considera propio del apoyo y la ayuda mutua. Una de las preguntas que el grupo se ha ido haciendo durante este proceso es hasta dónde llega la ayuda mutua. Definir los límites, saber qué queda fuera de la ayuda mutua contribuirá también a saber mejor qué elementos quedan dentro. En Can 70 han ido es-

bozando tres límites diferenciados que se cruzan y se complementan: el límite de los cuidados especializados, los límites personales y los límites del cuidado del otro.

2.2.1 Los límites de los cuidados especializados

En una de las primeras reuniones de trabajo, se hacía la siguiente reflexión:

R.M.: Tendremos que saber en algún momento del desarrollo de nuestro proyecto de Can 70 qué elementos de la ayuda mutua necesitará la comunidad, así como formas de organizarla: el acompañamiento a las actividades diarias, al médico, compartir las comidas y otras cuestiones que ahora quizá no vemos, pero que serán importantes. A partir de aquí, nosotros podríamos definir qué es la ayuda mutua en nuestro proyecto, o bien también podríamos hacerlo de otra manera, diciendo que la ayuda mutua es todo este proceso de cooperación y apoyo organizado entre nosotros hasta que llega un momento en que hace falta que entren los profesionales para dar respuestas más especializadas a situaciones que lo requieren. Así, podríamos definir que la ayuda mutua quedaría limitada en el momento en que sea necesario que entren profesionales para llevar a cabo cuidados más especializados y continuados.

Por otra parte, alguien te podría decir: no, perdona, puede haber un equipo técnico que esté haciendo cuidados especializados, pero yo como miembro de la comunidad igualmente estoy interesada en saber que puedo seguir ayudando de alguna otra manera y que puedo seguir ofreciendo el apoyo mutuo a la persona que lo necesite. Es decir, que el cuidado tiene muchas capas y que va más allá de los profesionales, y el apoyo mutuo debe estar siempre presente de manera combinada con la ayuda más especializada.

Este límite tiene un sentido claro para Can 70 en tanto que la previsión de cuidados que han planteado para su proyecto de convivencia sénior durante el proceso de trabajo no se limita solo al cuidado y el

apoyo mutuo entre las personas de la comunidad, sino que, igual que pasa en otros proyectos de convivencia sénior, tienen prevista la incorporación de servicios externos que se encargan de aquellos cuidados que requieren más especialización.

2.2.2 Los límites personales

Se expresan de diversas maneras y tienen que ver con la disposición de las personas del colectivo en el momento de prestar ayudas concretas, así como con el derecho a poder decidir en qué situaciones, cómo y cuándo prestar el apoyo.

J.R.J.: La cuestión de cómo ligar el concepto de ayuda mutua que lleva a cabo el grupo, que es algo etéreo que no existe previamente y que el grupo va creando, con el concepto de ayuda de lo que individualmente cree una persona, para mí es uno de los puntos más difíciles de solucionar. Por ejemplo, cuando hablábamos de esta cuestión en una reunión, salió la idea de elaborar un cuestionario en el que figuraban una lista de ítems, como por ejemplo: ¿tú estarías dispuesto/a a dar el medicamento al otro? ¿A hacerle la compra? ¿Estarías dispuesto/a a ducharlo? ¿A vestirlo cada día? Con estas preguntas, lo que pretendíamos era hacer posible pensar en estas cuestiones, que el grupo pensara en ello, porque eran cuestiones por las que el grupo tenía que pasar, independientemente de si acabábamos excluyéndolas o no.

A.C.: Lo que dices es interesante y me conecta con una cosa que también se ha ido hablando, y es cómo combinamos una necesidad que hay que atender con la voluntariedad de ocuparse de ella. No solo estoy hablando del futuro ni de los cuidados que deberá haber en la convivencia de Can 70, sino que es algo que ya hay que pensar para el presente del proyecto. La voluntariedad y la participación son temas que tenemos que ir trabajando ya. Porque este encaje entre lo que como grupo hay que hacer para sacar adelante el proyecto y lo que puedo o estoy dispuesta a hacer como parte del grupo tiene que ver con los cuidados del grupo y con la necesidad de la reciprocidad, que de alguna manera facilita la ayuda mutua porque, si no, podemos acabar fatal.

L.V.C.: Yo pienso que en el momento en que tú entras en un colectivo, como puede ser un proyecto de vivienda cooperativa como el nuestro, se supone que tienes una predisposición para el colectivo. Evidentemente, es cierto que no todo el mundo tenemos la misma escala de disponibilidad, porque trabajamos o porque estamos al cargo de padres, hijos, etc. Pero lo que quiero decir es que, pese a todo, la participación y las ganas de hacer están y se nota. La predisposición yo creo que es muy importante.

M.M.M.: En cuanto a la ayuda mutua, yo he estado pensando bastante sobre mis límites. Por ejemplo, algunos de mis límites personales se encontrarían en todas aquellas tareas que requieren esfuerzo físico, como por ejemplo levantar objetos pesados. Otro límite personal es tener que hacer tareas de higiene personal a otra persona que lo necesite o encargarme de la limpieza a fondo de la vivienda de los compañeros de Can 70. De hecho, para atender este tipo de cuidados hemos ido decidiendo colectivamente, a través de diversos procesos, que buscaremos recursos y servicios profesionales especializados. Ahora bien, hacer otras tareas de apoyo, como por ejemplo acompañar a alguien al médico o a hacer la compra pienso que será fundamental en una comunidad como la nuestra. Y que será como en una familia bien avenida, que si no puede ir uno, pues va otro.

Can 70 está inmerso en un proceso de reflexión y toma de conciencia que implica también adoptar ciertas actitudes de compromiso, de predisposición y responsabilidad respecto de las necesidades de la comunidad. Pero al mismo tiempo es también un proceso sobre el alcance de la ayuda mutua y el respeto de los límites individuales y de la comunidad.

2.2.3 Los límites del cuidado del otro

Este tipo de límites que contribuyen a definir qué es la ayuda mutua para el grupo de Can 70 se han expresado a través de una serie de preguntas que el grupo se ha hecho en diversos momentos y que tienen que ver con la práctica y la ética del cuidado: ¿qué significa

cuidar?, ¿sabemos cuidar de los demás?, ¿somos capaces de aceptar el cuidado de los demás?

Una de las grandes exponentes en el campo de la ética del cuidado, Joan Tronto (1993), nos muestra el cuidado desde una perspectiva amplia y transversal: "El cuidado es [...] todo aquello que hacemos para mantener, continuar y reparar 'nuestro mundo' [...] todo lo que procuramos entrelazar en un complejo tejido que sostiene la vida." Alguien diría que esta afirmación puede dar lugar a interpretar que, si es así, todo podría ser cuidado, y posiblemente esta persona tendría gran parte de razón. El cuidado es algo que históricamente ha estado invisibilizado, pero que está presente en la mayor parte de los ámbitos de nuestra vida. En nuestro caso, las personas de Can 70 han expresado a menudo la dificultad que implica "cuidar de", y que saber relacionarse con el cuidado quiere decir saber cuándo ofrecerlo y cómo, saber recibirlo, pero también aceptarlo. También remarcan que, para poder ayudar a alguien, hay que respetar los tiempos de esa persona, su intimidad y sus límites, para que el cuidado no se convierta en control, imposición o sobreprotección. A veces se puede cuidar precisamente dejando de hacer algo o, incluso, no haciendo nada.

El cuidado es también una relación que hay que ir calibrando a menudo en busca de ajustes que permitan cuidar mejor tanto de uno mismo o una misma como de los demás.

Para más información

- Urrutia, Ana (2018). *Cuidar. Una revolución en el cuidado de las personas*. Barcelona: Ariel.
- Tronto, Joan (1993). *Moral Boundaries. A Political Argument for an Ethic of Care*. Nueva York, Londres: Routledge.

El primer libro es una de las lecturas que más han circulado entre las personas de Can 70. En el texto se exponen una serie de ejemplos de buenas prácticas a través de las cuales la autora explica la necesidad de situar la dignidad de las personas como pilar fundamental de los cuidados. El segundo libro tiene que ver con la ética del cuidado.

2.3. Mecanismos y formas de apoyo y ayuda mutua en el proyecto de Can 70

El alcance y la materialización de la ayuda mutua es una cuestión compleja de definir en un proyecto de convivencia como el de Can 70, que se encuentra aún en proceso de desarrollo. Además, al tratarse de un proyecto sénior, deberá tener también en cuenta las particularidades propias del ciclo de vida, como pueden ser los procesos de envejecimiento y las dependencias, así como la garantía de la continuidad de los cuidados hasta el final de la vida, todo dentro de un proyecto comunitario.

Como han expresado a lo largo de sus reuniones de trabajo, el apoyo mutuo hay que organizarlo. En efecto, hay que concretar la voluntad de cooperación dentro del colectivo en la vida cotidiana de su comunidad dotándose de mecanismos que faciliten, distribuyan e implementen los cuidados y la ayuda mutua de maneras específicas y acordadas.

2.3.1 La ayuda mutua en el proceso de desarrollo de Can 70

A partir de la revisión del lugar que ocupan los cuidados en lo cotidiano del grupo, el colectivo ha ido impulsando diferentes propuestas de mejora en cuanto al funcionamiento del proyecto, de sus asambleas y reuniones, que sitúen los cuidados en primer plano.

Más allá de los ejemplos que se exponen a continuación, propuestas definidas e impulsadas en el grupo de Can 70, vale la pena informar de que la guía *Construcción y cuidado de los grupos*, la cuarta guía de esta colección, profundiza en esta cuestión y define pautas y buenas prácticas en los cuidados de los grupos.

– "¿Cómo estoy? ¿Cómo estás? ¿Cómo estamos?"

Can 70 inició el proceso de trabajo colectivo alrededor de los cuidados incorporando en las asambleas mensuales y las asambleas globales de cuidados la dinámica "¿Cómo estoy, cómo estás, cómo estamos?". Se trata de una rueda de turnos que ocupa los primeros 15 minutos de cada asamblea y en la que todo el mundo tiene la oportunidad de expresar al grupo cómo se siente, comunicar males-tares o buenas noticias, sus alegrías y preocupaciones.

A la vez, esta sencilla herramienta permite también que las personas del grupo se conozcan más y mejor entre ellas, facilitando que puedan ir adquiriendo la confianza necesaria para poder pedir y recibir eventualmente el apoyo y la ayuda del grupo. Se trata, pues, de la formalización de un espacio en las asambleas que procura visibilizar los cuidados.

– El "micrófono" de las asambleas y el cuidado del turno de palabra.

A lo largo de su proceso de trabajo en torno a los cuidados, el grupo ha probado algunas herramientas como el "micrófono" ficticio (o pelota), que permiten una mayor atención en la moderación y los turnos de palabra durante las asambleas, ya que solo puede hablar quien está en posesión del "micrófono".

– Uso de servicios de mensajería virtual (WhatsApp)

El uso de la comunicación virtual se ha convertido en una herramienta indispensable para Can 70. El grupo coordina su actividad mediante el uso de diversos recursos, como el correo electrónico y los grupos de correo (o listas de distribución), los calendarios y planificadores virtuales o la popular aplicación de mensajería para *smartphone*, WhatsApp, que utilizaron mediante la creación de diversos grupos y subgrupos para cada una de las diferentes comisiones y ejes de trabajo. Constituye una infraestructura virtual que ayuda al grupo a organizarse y posibilita también la difusión de actos, de información útil y recursos de interés para el proyecto.

Pero, aparte de esta dimensión organizativa, la articulación virtual es también un *lugar* donde la comunidad se expresa y transcurre, se afecta y permanece conectada. Y es que la comunidad de Can 70 convierte WhatsApp en una herramienta que facilita el apoyo y la

ayuda mutua de maneras muy diversas: desde felicitarse cuando es el aniversario de alguien o desearse una rápida recuperación a organizar espontáneamente actividades de ocio o a pedir/ofrecer ayuda a quien la necesite.

La comunicación mediante esta aplicación es importante para Can 70, porque contribuye a generar un sentido de comunidad que supera la interacción física. Así, se logran salvar en cierta medida las discontinuidades de la vida diaria y la convivencia, limitadas aún a los encuentros puntuales que se organizan.

– El acompañamiento a los nuevos miembros de Can 70

Cuando alguien se suma a un proyecto que ya está en marcha, son muchas las cuestiones que a lo largo de su incorporación deberá atender. Es importante tener presente que en el colectivo funcionarán ya diferentes roles, y que entre los miembros se darán determinadas relaciones, en el marco de una "cultura" y una "historia" propias, donde probablemente se producirán también dinámicas de poder con las que la persona tendrá que lidiar. También habrá que familiarizarse con los múltiples temas que el grupo trabaja, los problemas y dificultades que acompañan el desarrollo del proyecto, entre muchas otras cuestiones. Por tanto, **embarcarse en un proyecto de este tipo no es tarea sencilla, sino el inicio de un nuevo proceso en que tanto la persona recién llegada como el resto del grupo deberán realizar nuevos aprendizajes y favorecer el conocimiento y la inclusión mutuos.**

En este sentido, el trabajo de cuidados del grupo de Can 70 ha puesto de manifiesto que es importante poner especial cuidado y atención en los procesos de apadrinamiento de nuevas y nuevos miembros en el proyecto.

Como resultado de este trabajo, han considerado que es necesario mejorar el protocolo de apadrinamiento de nuevos y nuevas miembros, pensando en nuevas formas de cuidar el acompañamiento y la inclusión de las personas recién llegadas durante los primeros meses que se incorporan al proyecto.

– Celebraciones y actividades de ocio

Can 70 se va convirtiendo, poco a poco, en una comunidad de ayuda

y apoyo mutuo basada en relaciones de confianza y cooperación, donde se favorecen iniciativas y actividades que permiten el fortalecimiento de los lazos de la comunidad, y una buena manera de hacerlo es pasándoselo bien. Por eso, creen necesario que su actividad no se reduzca únicamente a sesiones de trabajo, con lo que fomentan diversas iniciativas de ocio, como las salidas de convivencia de fines de semana, celebrar festividades como la Castañada o la cena de Navidad. Estos espacios de encuentro informales son una manera de profundizar en el conocimiento mutuo, pero sobre todo son importantes también para "ensayar" y poner en práctica la convivencia, un elemento clave para un proyecto de convivencia sénior como Can 70.

– El Grup Paraigua

Para tratar las distintas desavenencias que se puedan dar en Can 70, el colectivo impulsó la creación del Grup Paraigua, una herramienta para gestionar posibles conflictos. A través de la escucha y ayuda activas, desde el Grup Paraigua se ofrece apoyo a todo el que lo necesite, al tiempo que es también una herramienta para detectar, gestionar y reconducir conflictos que puedan ser la fuente de la cronificación de otros futuros conflictos.

2.3.2 La previsión de mecanismos de apoyo y ayuda mutua para la futura convivencia sénior de Can 70

Hemos visto diferentes maneras a través de las cuales Can 70 está ideando y poniendo en práctica el apoyo y la ayuda mutua en términos que el propio grupo considera importantes para su desarrollo en el presente. A continuación, veremos también cómo el colectivo está explorando y poniendo en discusión algunos sistemas y mecanismos mediante los cuales les gustaría que se concretase la ayuda mutua en la futura convivencia, una vez estén conviviendo. Dos de estas ideas son la rueda del bienestar y el banco de tiempo.

– La rueda del bienestar

Fruto del contacto con otras experiencias de convivencia sénior como el proyecto Espai de Vida de Castellolí (Igualada), llegó a Can 70 la

2. CONSTRUYENDO UNA COMUNIDAD DE APOYO MUTUO

idea de implementar la rueda del bienestar. Se trata de un sistema que organiza y distribuye de manera rotativa los cuidados entre las personas que forman parte de la comunidad. De esta manera, cada una de las personas del grupo se encarga mensualmente de cuidar de un compañero o compañera concreto, prestando atención al estado de la persona de manera regular, así como ofreciéndole ayuda y apoyo en caso de que lo necesite. Así, la idea de la rueda del bienestar es poder contar con una herramienta que permita aterrizar la ayuda mutua, concretando las dinámicas de apoyo en el marco de la convivencia cotidiana, además de favorecer la cohesión grupal.

Por otra parte, este sistema puede comportar en la práctica algunos riesgos respecto de los cuales es necesario mantenerse alerta. Los debates que se han producido en este sentido advierten que, si no se va con el suficiente cuidado, este recurso de la comunidad, previsto como un mecanismo que busca el bienestar y cooperación entre las personas, se podría convertir poco a poco y sin querer en una herramienta de vigilancia y control social. Así, apuntan que tiene que existir un equilibrio entre el cuidado del otro y el derecho a la intimidad y la libertad individual de cada uno.

Tal y como lo explican:

R.M.: Este sistema, sin una serie de controles, de formas de aplicación y de normas, puede acabar convirtiéndose en una trampa por muy buena intención que haya detrás.

M.M.M.: Pero, por otra parte, si no tenemos la ayuda mutua un poco organizada, se puede convertir en un sálvese quien pueda. Por eso necesitamos encontrar el término medio.

R.M.: Sí, y por eso tenemos que poner en duda todos los sistemas, saber qué ventajas e inconvenientes comportan, y sobre todo tener muy claro que, si pueden surgir muchos inconvenientes, puede que sea mejor no poner en marcha el sistema.

M.M.M.: Exacto, llegados a este punto, debemos tener claro que, si se establece una norma y esta no funciona, tendrá que poderse cambiar. Es decir, nada que en algún momento se haya decidido puede ser irrevocable.

Por tanto, esta advertencia es una precaución y a la vez un aprendizaje más que el grupo incorpora en su trabajo de desarrollo de la ayuda mutua para la futura convivencia.

– El banco del tiempo de Can 70

Otra de las maneras que Can 70 prevé para organizar y llevar a cabo la ayuda mutua es mediante la implementación de un sistema propio de banco del tiempo. Se trata de una herramienta comunitaria de intercambio en que las personas reciben y prestan su tiempo en vez de dinero. Este tiempo está dedicado a ofrecer y recibir servicios en función de las necesidades y habilidades de cada uno.

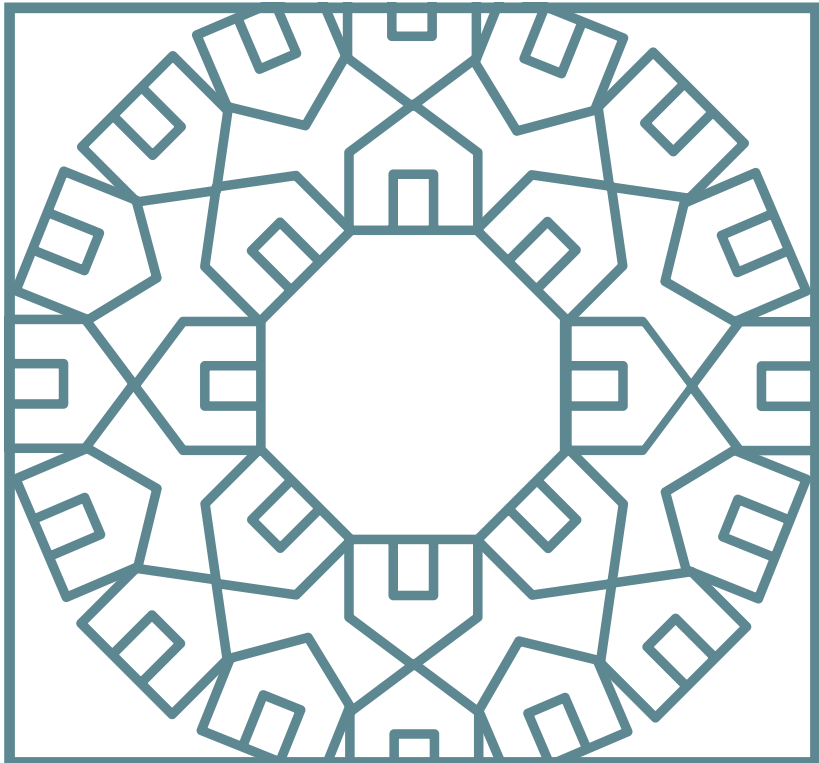
La voluntad de Can 70 es implementar un sistema de banco de tiempo adaptado a las particularidades de su proyecto de convivencia sénior, a sus dinámicas de convivencia y cooperación en la vejez, para que ayude a vehicular la ayuda mutua entre las personas de la comunidad.

Algunos recursos web sobre los bancos del tiempo:

- Red de bancos del tiempo de Barcelona: <http://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/ca/canal/els-bancs-del-temps-la-ciutat#>
- Mapa virtual de bancos de tiempo: <http://www.bdtonline.org/ca/>
- Asociación para el desarrollo de los bancos de tiempo: <http://adbd.org/ca/>

3. PREVIENDO LA CONTINUIDAD DE LOS CUIDADOS EN LA VEJEZ

[Grup Can 70 de Sostre Cívic y Lluvi Farré (CareNet, UOC)]



3.1 De la ayuda mutua al apoyo especializado: previsión de la continuidad de los cuidados hasta el final de la vida

M.M.M.: Hay algo que cada vez tenemos más claro. Al principio de la experiencia de impulsar nuestro proyecto de convivencia sénior decíamos: "No queremos dar trabajo ni ser una carga para la familia". Pero acon el tiempo hemos ido viendo que tampoco queremos ser una carga para los amigos, es decir, para los compañeros con quienes convivimos.

"No queremos ser una carga para las familias" es una de las frases más repetidas entre las iniciativas de convivencia sénior que se autoorganizan en todas partes y sobre la que descansan parte de los motivos y de las razones de ser de este tipo de proyectos.

Como ya hemos dicho, la convivencia sénior surge en gran medida como una respuesta a lo que se ha llamado la crisis de los cuidados. Es en este contexto en que las personas que impulsan proyectos de convivencia sénior expresan que no quieren que sus hijos y (sobre todo) hijas tengan que hacerse cargo de ellos y ellas cuando se hagan mayores, ya que forman parte de una generación que tuvo que ocuparse de sus padres y no desean lo mismo para sus descendientes. Así, las personas que se agrupan en estos proyectos se organizan para ir a vivir juntas, para seguir decidiendo de manera autónoma sobre todos los aspectos de su vida, y en particular sobre la manera como quieren que las cuiden hasta el final de la vida. Buscan construir una comunidad que genere una serie de vínculos que les permitan cuidar las unas de las otras de manera autogestionada, principalmente a través de mecanismos de apoyo y ayuda mutua, pero

también a partir de la mutualización de una serie de servicios de diferente tipología.

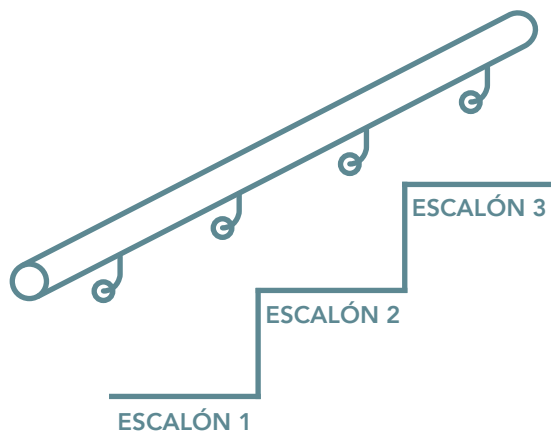
Concretamente, desde el proyecto de Can 70 han decidido prever, entre otras cosas, la inclusión de servicios de cuidados especializados allá donde no lleguen los diferentes mecanismos de cooperación, apoyo y ayuda mutua previstos por la comunidad, así como los distintos recursos de servicios sociales concertados con la Administración.

De alguna manera, esta decisión queda patente cuando desde Can 70 expresan la frase "**No queremos ser una carga para la familia**", y añaden: "**pero tampoco para los amigos**". Es en este punto, situado entre la decisión de vivir en una comunidad basada en el apoyo mutuo para no depender de la ayuda familiar y los límites que pueden surgir cuando gran parte de los cuidados están basados en el apoyo mutuo, cuando entran en juego estos otros servicios de cuidados más especializados.

A partir de ahí el grupo se pone a trabajar y se plantea una serie de preguntas: ¿qué pasará cuando aparezcan las primeras dependencias?, ¿qué tipo de cuidados, qué tipo de atención y profesionales queremos para el proyecto de Can 70? En definitiva, ¿cómo nos gustaría que nos cuidaran?

3.2 La continuidad de los cuidados en Can 70: la escala del bienestar

Para organizar los diferentes tipos de cuidados que Can 70 prevé incluir en su proyecto de convivencia sénior, han diseñado lo que llaman la escala del bienestar.



Fruto de las reuniones del eje de trabajo dedicado a explorar los diferentes niveles de los cuidados, confeccionaron este diagrama en forma de escala en sentido ascendente compuesta por tres diferentes niveles o escalones a través de los que prevén dar continuidad a los cuidados hasta el final de la vida. Cada escalón hace referencia a varios estadios en los que las necesidades de cuidados son distintas; se prevén diferentes planes de acción para cada uno de ellos para poder atender las múltiples casuísticas sobre los procesos de envejecimiento, así como las dependencias en sus diversos grados que puedan aparecer.

3.2.1 Escalón 1: Can 70 como en casa

El primer escalón, que recibe el nombre de "Can 70 como en casa", corresponde al nivel en que la autonomía de la persona es plena y no presenta necesidades o dependencias que requieran cuidados específicos. Sería propia de este nivel el cuidado entendido desde los parámetros del autocuidado y el apoyo y la ayuda mutua entre las personas que forman parte de la misma comunidad.

Es importante señalar que, tal y como expresa el colectivo de Can 70, la práctica del apoyo y ayuda mutua no es en ningún caso exclusiva de este escalón, sino que se trata de un elemento transversal que vertebra la totalidad de la vida comunitaria y la convivencia, sea cual sea la situación en que se encuentren sus miembros: **"Una comunidad de**

ayuda mutua funcionaría como una barandilla que nos acompaña, ayudándonos y ofreciéndonos el apoyo necesario para subir a lo largo de los distintos escalones de la escala del bienestar”.

3.2.2 Escalón 2: primeras ayudas con apoyos puntuales. Diferentes casuísticas con recapitación

El segundo escalón sería el que equivaldría a un nivel de dependencia para el que haría falta apoyo puntual o intermitente de personal especializado externo. Para este nivel, Can 70 ha previsto contar con diferentes recursos, como los servicios sociales, médicos y sanitarios que la Administración pone a disposición, pero también aquellos que se puedan necesitar de tipo privado y que, por sus características, no están incluidos en las diferentes carteras de los servicios públicos. Una de las propuestas en que el grupo ha estado trabajando y que puede ser de aplicación para este escalón es la herramienta de la recapitación de la que hablamos más adelante.

3.2.3 Escalón 3: Atención y cuidados especializados continuados para atender las dependencias mayores

El último de los tres escalones es el nivel en el que se encontrarían las personas de la comunidad con mayores dependencias y que, por tanto, necesitarían el apoyo de cuidados más sostenidos, con posibles planes de atención durante las 24 horas en función de los casos. Este estadio es especialmente importante de cara a garantizar que Can 70 pueda ser un proyecto sénior finalista, ya que requiere una gran previsión en las fases de diseño del proyecto en todos los ámbitos, tanto arquitectónico y económico como de servicios.

El diseño de estos tres escalones ha sido de gran ayuda para los diferentes ejes de trabajo de Can 70, porque les ha permitido organizar, prever y concretar las distintas necesidades de cuidados que puedan llegar a tener, así como diferentes maneras de darles respuesta.

3.3 Recursos para la continuidad de los cuidados: previendo alternativas para la comunidad

3.3.1 Decidir sobre el modelo de atención a las personas en Can 70: ¿qué atención?, ¿qué profesionales?

Para planificar los cuidados especializados y los diversos recursos que se planteen, Can 70 quiere adoptar un modelo de atención y unos servicios que se alineen con el enfoque de la Atención Centrada en la Persona (ACP).

Ante los planteamientos de cuidado tradicionales que reproducen esquemas de atención de tipo asistencialista y más bien orientados a las necesidades de los servicios y de las y los profesionales, la ACP promueve un enfoque basado en los derechos que sitúa la autonomía, la dignidad, las capacidades y las decisiones de las personas en el centro de la actividad asistencial. En relación con las personas mayores que tienen una situación de dependencia y que, por tanto, requieren cuidados especializados, la adopción de esta perspectiva permite que puedan seguir viviendo según sus decisiones y deseos y tener capacidad de decidir sobre su atención y todos los aspectos relacionados con su vida cotidiana (Martínez, 2016).

Teresa Martínez Rodríguez (2016) explica que “los modelos de la ACP van más allá de la atención individual clásica, aportando una mirada que profundiza en la idea de lo individual, ligada necesariamente a la autonomía personal y a la gestión de la vida cotidiana [...], y sitúan en el centro de la intervención a la persona en detrimento de la primacía de otros intereses, relacionados con la misma organización o con los profesionales que [...] han desplazado a un segundo plano a las personas usuarias. (Martínez, 2016: 16).

Para la ACP, la figura de los y las profesionales es una figura clave de la atención que debe estar en consonancia con este modelo, y desde el proyecto de Can 70 lo tienen también muy claro. Expresan que las personas que se encargarán de los cuidados más especializados deberían tener, además de una base formativa de conocimientos técnicos, un perfil de índole social y humanístico con una serie de valores cercanos a la filosofía del proyecto. Para llevarlo a cabo, creen que es importante también que la comunidad pueda tener la capacidad de gestionar la idoneidad de cada profesional, abriendo vías para que desde Can 70 se pueda incidir en la formación y selección de estas personas, con el fin de poder transmitir el carácter del proyecto y la manera como quieren que las cuiden.

Este modelo sobre la atención de las personas mayores es, pues, una herramienta coherente con la filosofía y las ideas de la convivencia sénior, donde el componente de poder decidir (y poder seguir decidiendo) sobre todos los aspectos de la vida es el *leit motiv*.

Recursos sobre la ACP:

- Martínez Rodríguez, Teresa; Díaz-Veiga, Pura; Rodríguez Rodríguez, Pilar; Sancho Castiello, Mayte (2015). *Modelo de atención centrada en la persona. Presentación de los Cuadernos prácticos*. Madrid, Informes envejecimiento en red, n°. 12.
- <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-modeloatencioncuadernosmatia.pdf>
- Martínez Rodríguez, Teresa (2016). *La atención centrada en la persona en los servicios gerontológicos*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, 3 <https://www.fundacionpilares.org/publicaciones/fpilares-estudio03-acp-servicios-gerontologicos-teresa-martinez.php>
- Martínez, Teresa (2013). "La atención centrada en la persona. Enfoque y modelos para el buen trato a las personas mayores", a *Sociedad y utopía*. *Revista de Ciencias Sociales*, 41, 2013, pág. 209-231.

3.3.2 La recapacitación en el hogar

Entre las diferentes propuestas derivadas del proceso de trabajo sobre los cuidados en Can 70, destaca la idea de la **recapacitación** (rea-

blement en inglés), una herramienta de reaprendizaje que les gustaría implementar en su proyecto de convivencia sénior. Se trata de una nueva manera de trabajar que ayuda a las personas mayores a poder continuar haciendo las actividades de la vida diaria para poder seguir viviendo con autonomía en su casa el durante el mayor tiempo posible, buscando mejorar su independencia.

Tine Rostgaard, profesora de Estudios Comparativos de Bienestar Social en la Universidad de Aalborg (Dinamarca), explica que esta metodología de intervención va dirigida a personas con una dependencia moderada que, mediante un trabajo basado en objetivos, aprenden y reaprenden a lidiar con las dificultades emergentes que se van encontrando en su casa y en su vida cotidiana gracias al trabajo puntual y periódico con profesionales sobre su entorno inmediato.

Este nuevo enfoque, muy poco extendido aún en nuestra geografía, ha suscitado gran interés para el proyecto de Can 70, porque encaja bastante con la idea de los cuidados basados en apoyos profesionales puntuales previstos en el escalón 2 de la escala del bienestar.

Para más información:

- Entrevista a Tine Rostgaard: *“La ‘recapacitació’ és una nova manera de treballar, amb l’objectiu de millorar la independència de la gent gran”*: <https://observatoriosociallacaixa.org/ca/-/entrevista-tine-rostgaard>.

3.3.3 La previsión de los cuidados en el diseño de una convivencia sénior finalista

Para los proyectos de convivencia sénior, la parte atribuida al diseño en todos los ámbitos (arquitectónico, diseño de los servicios, planes de gobernanza, gestión de la comunidad, etc.) es de gran importancia para estas iniciativas a lo largo de las distintas fases previas de desarrollo, pero también incluso más allá de la puesta en funcionamiento de la convivencia propiamente dicha.

En este sentido, el punto de vista que pone en relación el diseño con los diferentes tipos de cuidados previstos en un proyecto sénior finalista como el de Can 70 es una tarea bastante compleja sobre la que hoy en día no hay soluciones ni respuestas únicas, sino un campo de posibilidades y de experimentación que se abre a partir del ensayo y el error, el estímulo de la imaginación y el ingenio colectivo, del contagio y el intercambio con experiencias de otros sitios, etc. Concretamente, esta cuestión implica un reto particularmente importante cuando se trata de pensar soluciones arquitectónicas y servicios para las grandes dependencias. Son este tipo de situaciones las que convierten el impulso de un proyecto de convivencia sénior en un verdadero reto (también económico), ya que se trata de las contingencias que requieren una atención particular en cuanto al tipo de servicio, con una previsión de cuidados continuados y sostenidos en el tiempo que hay que compaginar con el diseño de una arquitectura que responda de manera adaptativa y coherente a los valores de la comunidad a las diferentes eventualidades y casuísticas que pueden conllevar los procesos de envejecimiento. Así pues, no es banal la pregunta que se suele formular habitualmente desde distintos sectores de dentro y fuera del ámbito de las personas que quieren sacar adelante un proyecto de convivencia sénior: ¿y qué tenéis pensado hacer cuando lleguen las grandes dependencias?

La comunidad de Can 70 tiene una preocupación especial por esta cuestión y durante su proceso sobre los cuidados, el eje que se ha encargado de trabajar se ha dedicado a ello intensamente. Si bien el proyecto no dispone aún de una fórmula definitiva y cerrada, el trabajo sobre los cuidados les ha permitido empezar a indagar en algunas ideas.

3.3.3.1 De la Unidad de Convivencia (UC) a la Unidad de Convivencia con Apoyo (UCA)

Según Díaz-Vega y Sancho (2012) se trata de un modelo bastante extendido en los países del norte de Europa y que consiste en espacios diseñados siguiendo el "modelo hogar" donde viven grupos reducidos de gente mayor que presentan mayor necesidad de ayudas. Las unidades de convivencia se basan en la búsqueda de la calidad de vida de la persona y el cuidado mediante la participación de la

persona y el ejercicio de sus derechos al amparo de un modelo de Atención Centrada en la Persona (ACP). Las instalaciones de las UC están formadas por espacios comunes, como la cocina o la sala de estar, además de habitaciones individuales para cada una de las personas residentes con baño incluido. Suelen dar cabida a entre 9-15 personas con entre 2-3 personas cuidadoras por turno.

Los aspectos visuales tienen una relevancia especial en las UC, ya que se diseñan teniendo en cuenta las preferencias y gustos de las personas que conviven en ellas; así, su aspecto debe ser el reflejo de las características y la forma de vida de las personas que la habitan.

Para conocer más de cerca este modelo, el colectivo de Can 70 tuvo la oportunidad de visitar una de las pocas UC que hay en Cataluña, y que está situada en una residencia de personas mayores en Sant Hilari Sacalm. Allí pudieron observar en directo cómo se estructuraba la vida cotidiana en este espacio, cómo las personas usuarias participaban implicadas en las distintas actividades de la vida diaria en la UC, como la preparación de la comida o doblando ropa de la colada. También pudieron ser testigos de la implementación del modelo ACP, pero no solo aplicado al funcionamiento de la UC, sino también en todos los demás espacios de la residencia.

En Can 70 han reflexionado y trabajado sobre este modelo y lo han llamado Unidad de Convivencia con Apoyo (UCA), definido como una parte de Can 70 que compartiría los aspectos relativos a la arquitectura, los servicios y profesionales, y en la que se prestarían una serie de cuidados más especializados. El diseño de la UCA debería seguir recreando el espacio como casa, acogedor y cómodo para un mínimo de 5 personas y un máximo de 12 (siendo 8 personas el número óptimo) para que vaya quien quiera cuando llegue a un estado de fragilidad. Así, la UCA sería un espacio donde proporcionar el apoyo necesario para el desarrollo de la vida cotidiana durante las 24 horas del día, donde diferentes profesionales de apoyo se irían adaptando a la evolución de las necesidades de las personas, de manera que puedan seguir viviendo tal y como han vivido hasta entonces.

Para más información:

- Díaz-Veiga, Pura; Sancho, Mayte (2012). *Unidades de Convivencia. Alojamientos de personas mayores para 'vivir como en casa'*. Madrid, *Informes Portal Mayores*, n° 132.
<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/diazsanchoetxeanondoresidencias.pdf>
- Díaz-Veiga, Pura; Martínez, Teresa; Sancho, Mayte; Rodríguez, Pilar (2014). "Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda", a *Modelo de atención centrada en la persona. Cuadernos prácticos*. Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco i Matia Instituto.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/cuaderno%206.pdf

3.3.3.2 Las tecnologías del cuidado

El colectivo de Can 70 quiere considerar e incorporar, en la medida de lo posible, las tecnologías aplicadas al cuidado de las personas mayores. La ingeniería ya está desarrollando diferentes dispositivos personales que utilizan el GPS para localizar y comunicar a servicios médicos y usuarios, sensores de contacto para detectar emergencias y ayudas dentro del hogar, aplicaciones móviles, ayudas en caso de deterioro cognitivo, afectaciones a la memoria o de la vista, dispensadores de fármacos, caminadores robotizados (aún en fase de prototipo), etc.

El desarrollo de la robótica asistencial pretende ayudar a los cuidadores y a la vez a las personas con movilidad reducida para que puedan vivir de forma más autónoma. La interacción persona-robot en este contexto puede comportar contacto físico y requerir una personalización según las necesidades y preferencias de la persona. Hay que tener presente que eso puede plantear retos técnicos de seguridad y adaptabilidad, como también problemas éticos en el momento en que la toma de decisiones automática entra en conflicto con la libertad y la dignidad humanas.

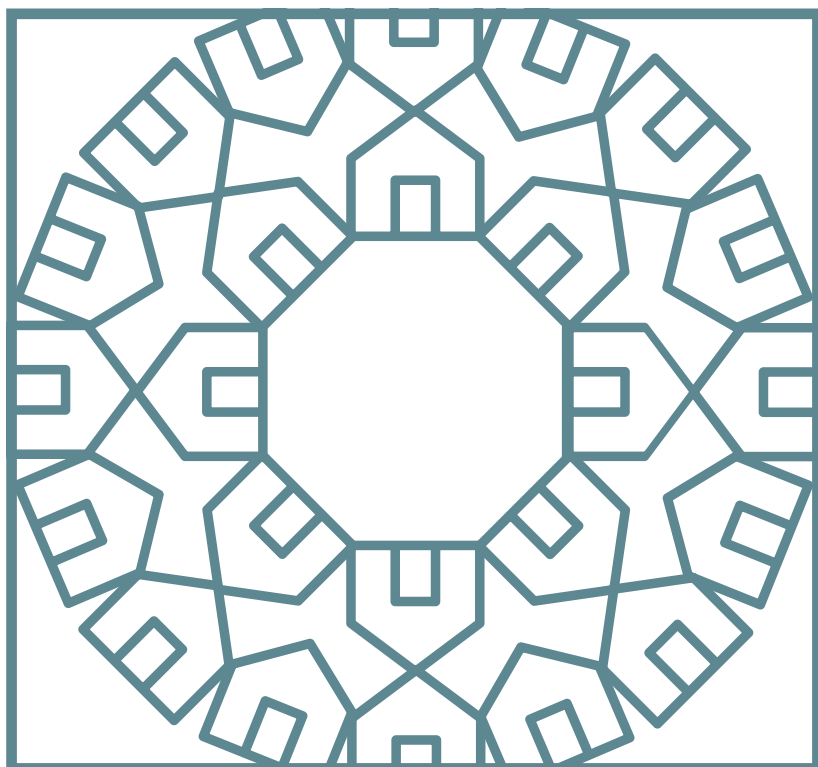
Las personas de Can 70 podrían hacer uso de algunas de estas tecnologías en caso de que las necesiten, aunque hay que tener en cuenta que, al convivir en el seno de una comunidad, el apoyo mutuo actuaría en gran medida como garante del cuidado. Así, habrá que estar pendientes de las innovaciones que solucionen mejor los problemas éticos, para que estén en línea con los objetivos de Can 70, basados en el empoderamiento de la vejez.

3.3.4 La gestión comunitaria de los cuidados

Una de las cuestiones que el grupo ha planteado en cuanto a la coordinación y gestión de los cuidados previstos para cada uno de los distintos escalones del proyecto es la constitución de un equipo gestor de cuidados. Este órgano se encargaría de la gobernanza del apartado de cuidados y debería estar formado por un grupo mixto e interdisciplinar compuesto por personas que forman parte del proyecto de Can 70 y también por personas de fuera del proyecto, profesionales de los cuidados y otros perfiles que puedan contribuir a velar por la calidad de la atención y los cuidados en el proyecto. Prevé que se tratará de un equipo gradual que irá constituyéndose y creciendo en función de las necesidades con las que se vaya encontrando la comunidad en cada momento. En Can 70, la gestión comunitaria de los cuidados debe estar centrada en la comodidad y los deseos de las personas que viven allí, así como en la optimización y la eficiencia de los recursos.

4. LOS CUIDADOS EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE DUELO Y MUERTE

[Grupo Can 70 de Sostre Cívic y Lluvi Farré (CareNet,
UOC)]



4.1 Planteamientos y reflexiones sobre el final de la vida en Can 70

Una de las cuestiones que caracterizan el proyecto de Can 70 es que se trata de una de las primeras iniciativas de convivencia sénior que empieza a tematizar el final de la vida desde el propio grupo, lo pone sobre la mesa para plantear un trabajo y una manera de afrontarlo colectivos. Tanto es así que uno de los ejes de trabajo durante este proceso en torno a los cuidados se ha centrado exclusivamente en esta cuestión. La iniciativa de constituir un eje de trabajo dedicado a plantearse los diferentes debates en torno a la muerte nació por diversos motivos: ya sea por la vinculación de algunas personas del grupo con entidades que trabajan en la defensa de una muerte digna, por luchar contra el tabú que a menudo se genera alrededor de este tema, o por el miedo a la incertidumbre que algunas personas sentían hacia este estadio final de la vida y la necesidad de trabajarlo. Sin embargo, cabe remarcar que respecto a esta temática en Can 70 hay varios puntos de vista y que conviven una diversidad de opiniones.

N.H.T.: Si estamos planteando un proyecto de convivencia sénior finalista en el que prevemos una serie de cuidados que nos permitan vivir ahí hasta el final de nuestra vida, el tema de la muerte y cómo la afrontamos es una cuestión con la que nos encontraremos tarde o temprano y creo que tiene sentido hablar de ello, plantearlo como un tema importante. Además, es también un proceso gradual de darnos cuenta: primero nos planteamos hacer una convivencia sénior. Vale, eso significa que nos haremos mayores, que iremos envejeciendo y, por tanto, de la misma manera que iremos previendo diferentes maneras de cuidarnos hasta que muramos, también tendremos que saber qué queremos hacer cuando llegue el final. Y al final, ¿qué hay? La muerte. ¿Y cómo moriremos? Este punto creo que es un tema personal sobre el que cada cual debe hacer su proceso de trabajo.

M.P.: Creo que el hecho de que haya personas de Can 70 que participan activamente en la asociación Derecho a Morir Dignamente (DMD) y que cuatro personas del grupo seamos enfermeras jubiladas ha favorecido que este tema, el proceso de afrontar la muerte, lo podamos tratar entre nosotros. Como grupo estamos abriendo también una vía para trabajar no solo la parte estrictamente del cuidado en los procesos de muerte, sino que podamos abordarlo también a través de pensar soluciones arquitectónicas que puedan acompañar la transición hacia este momento tan importante. Es un camino que vemos en perspectiva y, al fin y al cabo, todos llegaremos tarde o temprano. Aquí no se quedará nadie, eso es evidente. Entonces, podemos hacer dos cosas: o mirarlo de frente o esconder la cabeza.

Q.B.: Un grupo de gente como nosotros, que queremos envejecer juntos en un proyecto finalista, debe plantearse que el final es la muerte. Pero eso no quiere decir que queramos morir, que estemos a punto de morir o que tengamos ganas de morir, al contrario: ¡queremos vivir! Tenemos que poder hablar de la muerte, pero con cuidado, tampoco hay que convertirlo en un tema que sea muy central de nuestro proyecto, pero sí que es un tema que debemos plantear y más con las edades que empezamos a tener.

N.H.T.: De hecho, en las coviviendas que no son sénior, los llamados intergeneracionales, los cuidados tienen un planteamiento diferente del nuestro por diversas razones, y probablemente respecto de la muerte también porque a lo mejor se ve como algo más lejano, que no está aún en el horizonte del ciclo de vida de las personas que impulsan estos otros proyectos.

M.P.: Sí, es que estamos en una edad en que gente como tú y yo se muere. Y a lo mejor dices: de acuerdo, pero yo estoy bien. Sí, pero es que esa persona también estaba bien y, de repente... patapam. Aunque haya personas que mueran a todas las edades, cuando eres mayor empiezas a ver a más gente de tu entorno que se va muriendo.

M.M.M.: Cuando hace unos años murieron mis padres, le dije a mi hermana: yo ya estoy en primera línea. Eso quiere decir que ahora me toca a mí, generacionalmente hablando. Yo no he tenido nunca miedo de la muerte, porque considero que es natural, pero sí tengo miedo a sufrir y a no poder valerme por mí misma. Así que cuando me jubilé tuve que pensar en mi futuro y preocuparme por cómo vivir de la mejor manera, cuidarme para estar bien y aprovechar la vida.

M.P.: Nuestro grupo es muy diverso y conviven muchas maneras de pensar, muchas actitudes ante la vida, en relación con el envejecimiento y muchas otras cosas. Así, para mí es muy importante que nuestro proyecto respete a cada persona a la vez que también considero interesante que nos podamos ofrecer a nosotras mismas herramientas y recursos para ayudarnos a plantear las cosas de manera distinta o desde otras perspectivas.

El eje dedicado a los cuidados en relación con los procesos de duelo y muerte ha organizado su actividad siguiendo un planteamiento pedagógico, realizado con mucha cautela y respeto por las diferentes sensibilidades, programando actividades diversas que permitieran ir introduciendo esta temática en el proceso de trabajo de cuidados en Can 70.

La idoneidad de adoptar este planteamiento pedagógico responde al tabú que muy a menudo representa compartir, pensar, hablar y decidir sobre todos los aspectos relativos a la muerte y los procesos del final de la vida. En general, y también en Can 70, la aceptación de todo lo referente a la muerte cuesta y se habla poco de ello. Por eso, en la actividad diaria del grupo cualquier otro punto del orden del día podía parecer más urgente o importante y, fácilmente, se acababan priorizando otras cuestiones por delante de este tema. Por tanto, había que proponer espacios y actividades que dieran pie a hablar de ello.

Entre otras actividades, el colectivo pudo asistir a la obra de teatro *Immortal*, protagonizada por el actor Bruno Oro, que plantea dilemas sobre el deseo de la inmortalidad en un futuro distópico.

4. LOS CUIDADOS EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE DUELO Y MUERTE

Para introducir los debates sobre la eutanasia y el derecho a la muerte digna, proyectaron la película *Las invasiones bárbaras* (2003), con cinefórum posterior, que dio pie a expresar distintas ideas y reflexiones que la película suscitó entre el grupo. Entre otras cuestiones, se hizo hincapié en la importancia que tienen los rituales de despedida. Se habló sobre la gran diversidad de maneras de afrontar y vivir la muerte en diferentes culturas de todo el mundo, y sobre cómo pueden servir para elaborar los propios duelos colectivos en la comunidad de Can 70. Expresaron también la necesidad de celebrar el final de la vida, tal y como se hace en la película, rodeados de amigos, en un entorno agradable, con música, etc., y con todo lo que la persona desee, así como la idea de convertir los momentos posteriores a la muerte, por parte de amigos y familiares, en una oportunidad para celebrar, afrontando el duelo de una manera distinta.

Otra de las actividades que Can 70 ha organizado en el marco de esta temática fue la charla "Hablemos para decidir hasta el final. El documento de voluntades anticipadas", actividad abierta a todo el mundo y con la participación de miembros de la Asociación por el Derecho a Morir Dignamente (DMD). DMD es una entidad que informa y asesora sobre los derechos de las personas a tener una muerte digna, ofrece charlas y talleres, y lucha por conseguir despenalizar la eutanasia.

4.2 Orientaciones generales para los procesos de duelo y muerte

A partir del trabajo realizado sobre esta temática, el grupo ha propuesto una serie de orientaciones que pueden ayudar a las personas a afrontar y tomar decisiones que les permitan tener resueltos diferentes temas, siempre teniendo en cuenta que se trata de decisiones íntimas que pertenecen al terreno de lo personal.

Algunas herramientas que se han tenido en cuenta en la previsión de aspectos de índole personal y grupal son las siguientes:

4.2.1 La promoción del documento de voluntades anticipadas

Se trata de un documento legal en el que se recogen las instrucciones que cualquier persona, en una situación de enfermedad, quiere que se tengan en cuenta en caso que esta no pueda expresarlas personalmente. Es una herramienta que tiene como objetivo respetar las decisiones y la autonomía de las personas en relación con su salud y vida. A través de su ejercicio, se hace posible evitar el encarnizamiento terapéutico que a menudo comporta la medicalización extrema de los procesos de muerte.

4.2.2 La carta de intenciones

Se trata de un documento individual que se impulsaría desde Can 70 y que iría dirigido a las personas implicadas en el proyecto de Can 70, tanto miembros de la propia comunidad como personal externo, en caso de que la persona presente algún tipo de deterioro cognitivo

4. LOS CUIDADOS EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE DUELO Y MUERTE

que impida expresar sus deseos y preferencias. En la carta de intenciones se haría constar todo lo que tenga que ver con los gustos y las preferencias personales; qué es lo que nos gusta (música, arte, alimentación), así como la manera en que queremos vivir la cotidianidad, cuál es nuestra historia de vida, cómo querríamos que nos cuidaran, etc. El objetivo de esta herramienta sería poder continuar recibiendo una atención lo más personalizada posible, incluso cuando expresarse no sea tan fácil o posible.

Hay que tener en cuenta que, por sus particularidades, Can 70 será un proyecto en que posiblemente se produzcan diversos duelos a lo largo del tiempo, ya sea a causa de posibles abandonos del proyecto como pérdidas de final de vida. Así pues, es importante que la comunidad disponga de herramientas y recursos de información que le ayuden a poder elaborar los diferentes duelos que se puedan ir produciendo.

Durante los diversos encuentros, el grupo ha puesto de manifiesto la necesidad de rituales de despedida para poder elaborar los duelos de manera comunitaria, ya que, tratándose de un proyecto colectivo, será necesario poder buscar diferentes maneras de llevar a cabo el apoyo y la ayuda mutua también en estos momentos en que deberá acompañarse.

Para más información:

- Web de la Asociación por el Derecho a una Muerte Digna: <https://eutanasia.cat>
- El Proyecto 'The Conversation Project' es un kit para iniciar la conversación sobre el final de la vida y que tiene como objetivo poder ayudar a las personas a reflexionar para que puedan expresar sus deseos relacionados con la etapa final de sus vidas. <https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-ConvoStarterKit-Spanish.pdf>

Filmografía:

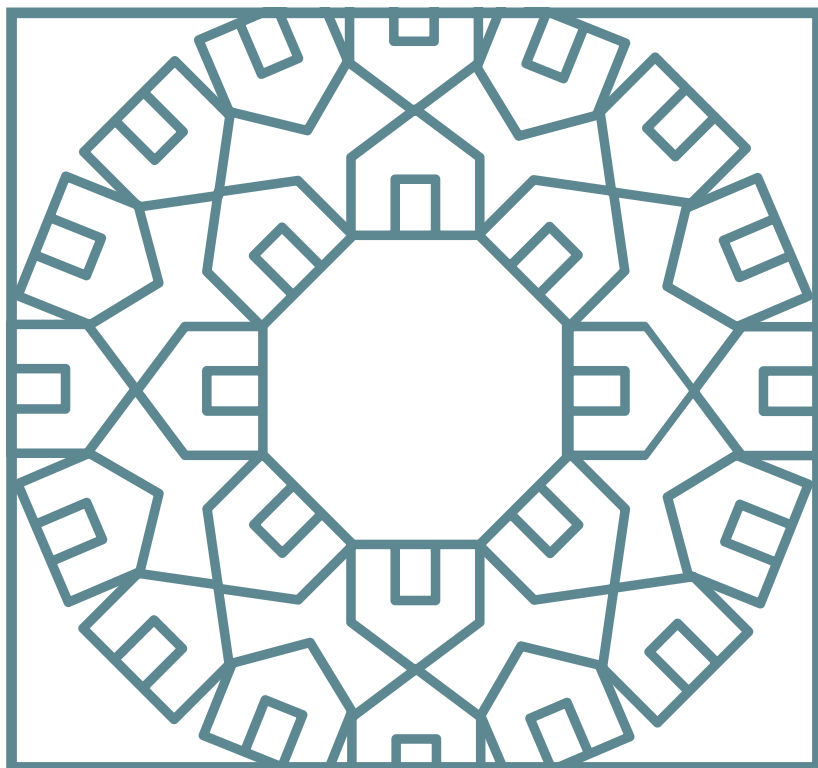
- *Soylent Green* (1973), de Richard Fleischer; *Truman* (2015), de Cesc Gay; *Tour de Force*, (2014) de Christian Zübert; *La dama y la muerte* (2009), de Javier Recio.

Bibliografía

- Roca, Paco (2012). *Arrugas*. Bilbao: Astiberri.
- Carmelo, Anji; Comas, Luján (2014) *¿Existe la muerte? Ciencia, vida y trascendencia*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Aries, Philippe (1983) *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus.

5. ECONOMÍA DE LOS CUIDADOS

[Suara]



Tal y como se ha mencionado en el apartado de introducción, la primera parte de la guía es el resultado de todo un año de encuentros, debates y discusiones del grupo Can 70. Por tanto, esta parte de la guía relata desde la vertiente experiencial, con el objetivo de dar a conocer qué procesos individuales y colectivos se dan cuando un grupo pretende estandarizar o, como mínimo, elaborar un modelo de cuidados para la convivencia hasta el final de la vida. Es la parte más invisible de los cuidados.

La segunda parte de esta guía, que acaba de empezar, responde a las informaciones técnicas que se han recogido sobre la base de modelos parecidos y tratan de lo más material y visible de los cuidados. Todo lo que hace referencia a cantidades aproximadas lo ha elaborado Can 70 para ofrecer algunos datos que las personas interesadas en el modelo acostumbran a preguntar habitualmente.

5.1 Organización de los cuidados

En el proceso de diseño participativo de una comunidad de vivienda sénior, hay que prever "cómo se prestarán y se organizarán los cuidados en la planificación participada por los y las residentes"¹, para así tener pensados y organizados todos los escenarios posibles con los que se puede encontrar el grupo en un futuro. La participación y construcción conjunta de la comunidad en este punto inicial, así como durante la gestión, son elementos básicos del modelo cooperativo en que se enmarca.

Tal y como se afirma en la guía de *Cohousing senior y cooperativismo de consumo*, de Hispacoop, "el cuidado de la dependencia debería estar previsto en estas situaciones desde un principio, adecuando nuestras instalaciones para futuras necesidades y previendo un sistema en que los individuos puedan recibir cuidados relacionados con la dependencia"².

1 Del Monte, J. (2017). *Cohousing: modelo residencial para un envejecimiento feliz*. Asociación Jubilares.

2 Hispacoop (2018). *Cohousing senior y cooperativismo de consumo*. Madrid.

Una decisión importante es decidir qué tipología de proyecto se quiere construir: uno pensado para que las personas puedan vivir con calidad hasta el final de su vida en la convivencia sénior, o bien un proyecto no finalista del que las personas tendrán que irse a medida que aumenten sus necesidades de apoyo para la autonomía.

En ambos casos, se requiere acordar de qué servicios se dispondrá desde el inicio del proyecto y decidir y prever hasta dónde llegará el sistema de atención y cuidados. En caso de ser un proyecto con carácter finalista, tendrá que dar respuesta a todas las posibles situaciones donde se necesite potenciar y conservar la autonomía de las personas según su grado de dependencia, decidiendo de qué manera y con qué organización, así como estableciendo los criterios de reparto de los costes. Si no es un proyecto finalista, será necesario decidir hasta qué punto se quieren desarrollar los servicios de apoyo a la autonomía.

En este contexto, hay que tener en cuenta los elementos del diseño del edificio que pueden afectar a la organización de los cuidados e incorporar espacios y elementos arquitectónicos y físicos que permitan la continua adaptación a las necesidades cambiantes de las personas, así como el apoyo que puedan requerir para mantener y potenciar su autonomía. Así, habrá que adaptar el mobiliario, añadir sistemas de apoyo y evitar barreras arquitectónicas que dificulten en el futuro el acceso a personas con dificultades funcionales a espacios del edificio, como también su participación en el entorno (por dificultades físicas vinculadas a la movilidad, a la visión, etc.).

Esta previsión lleva a aconsejar que los servicios que se ofrezcan desde la cooperativa se reflejen en los documentos societarios (Estatutos, Reglamento de Régimen Interno). Se recomienda que el objeto social que se acuerde sea amplio para evitar tener que modificar con frecuencia el artículo que lo regula, a causa de la aplicación o modificación de posibles servicios que se valoren necesarios posteriormente.

También hay que tener en cuenta la escalabilidad de los servicios para valorar su sostenibilidad: cuántas personas deben compartir un mismo servicio para que salga más barato, la dimensión del equipo

de profesionales adecuada y sostenible según la cantidad de participantes en la convivencia sénior y sus necesidades, etc.

Además, es importante considerar que, si la cooperativa es sin ánimo de lucro, la mayoría de los servicios estarán exentos de IVA, como los servicios de asistencia social, los médicos y los sanitarios.

5.1.1 Tipos de servicios que se pueden incluir en un proyecto de convivencia sénior

Se pueden vincular diferentes tipos de servicios, que se diferencian entre aquellos servicios comunes, que comparten el conjunto de miembros del proyecto, y los opcionales, que pueden depender de las necesidades específicas de cada socio o socia participantes.

a. Servicios comunes

Son servicios de apoyo general comunes para todas las personas que participan y viven en el proyecto. se puede decidir que alguno de estos servicios sea autogestionado para las personas que forman parte de la cooperativa, pero suelen llevarlos a cabo profesionales externos.

Servicio	Descripción
Conserjería	Servicio de atención diurno y/o nocturno que controla los accesos al edificio, la atención telefónica y dirige a su destino a las visitas de familiares y amistades. También puede hacer otras tareas que se le asignen, como el apoyo en la gestión de trámites.
Limpieza	La hacen profesionales de la limpieza en todos los espacios comunes y exteriores del edificio.

Basuras/reciclaje	Servicio de recogida de basura con reciclaje en todo el edificio. Existe la opción de incorporar compostadores para potenciar los aspectos de sostenibilidad medioambiental del edificio.
Mantenimiento y reparaciones del edificio	Se cuenta con una persona profesional encargada del mantenimiento de las instalaciones del edificio, así como de las pequeñas averías y reparaciones de las viviendas que tienen solución inmediata. El único coste extra puede ser el recambio del material.

b. Servicios opcionales complementarios

A continuación, recogemos todos los servicios opcionales que se pueden prestar en función de las necesidades y preferencias de las personas que integran la convivencia sénior, con el fin de priorizar y potenciar las propias capacidades de cada persona del grupo.

Hay que tener en cuenta que estas necesidades variarán con el tiempo, y por tanto se modificarán y se ampliarán los servicios requeridos. En el caso de los servicios de apoyo para potenciar y mantener la autonomía de las personas socias, su previsión dependerá de si es un proyecto donde las personas pueden estar o no toda su vida, ya que en este segundo caso se puede decidir no ofrecer determinados servicios. Si es un proyecto finalista, aunque en un inicio del proyecto tal vez no sean necesarios, a medida que pase el tiempo y se den situaciones de dependencia sobrevenida habrá que implementar servicios específicos de apoyo, que se deberán tener en cuenta desde las fases iniciales de creación y planificación del proyecto.

B1) Servicios opcionales de apoyo personal

Son aquellos servicios que prevén la atención personal básica de las personas miembros, que pueden escoger según sus necesidades y preferencias.

Servicio	Descripción
Limpieza de la ropa de cama	Servicio de limpieza, plancha y doblado de ropa.
Limpieza de la vivienda	Servicio de limpieza del espacio privado de la vivienda o dependencia de uso privativo. Se puede prestar con diferente intensidad, según la demanda y preferencia de las personas que forman parte de la cooperativa.
Alimentación	Aunque las viviendas disponen de su propia cocina, el edificio puede disponer de un restaurante de uso privado para las personas que viven en las viviendas y/o para las personas invitadas. También se pueden ofrecer comidas cocinadas para llevar a la vivienda individual.
Lavandería	Servicio de limpieza, plancha, doblado y/o repaso de ropa. Es opcional, ya que las personas que quieran pueden prestar el servicio de manera autónoma con la instalación de lavadoras en sus apartamentos.
Coche compartido	Opción de disponer de un coche, privado o compartido, para compartir trayectos y desplazamientos entre diferentes personas, con conductor/a interno o externo al proyecto.
Peluquería	Servicio de lavado, marcado y secado del pelo, así como tratamientos específicos, que presta una persona profesional formada en peluquería.

B2) Servicios opcionales sociosanitarios

Son servicios que atienden y dan apoyo en el ámbito del cuidado de la salud y de la calidad de vida de la persona. Incluye el apoyo en el proceso de envejecimiento activo de la persona, ofreciéndole servicios para mantener su autonomía, así como potenciando sus capacidades y habilidades.

Servicio	Descripción
Servicios de enfermería	Servicio específico que cuenta con una persona profesional de la enfermería, con tareas determinadas según las necesidades de las personas: tomar la presión, poner inyecciones, llevar el control de la medicación, coordinar las visitas médicas, etc.
Servicio de atención domiciliaria	Consiste en la atención personal y profesionalizada —por parte de trabajadores o trabajadoras familiares— a las necesidades básicas de la persona (de higiene, movilidad, acompañamiento, etc.) para potenciar su autonomía. Según el nivel de renta y dependencia de las personas, y en el marco de la ley de la dependencia, se determinará el apoyo público que reciben (en prestaciones económicas o en horas de profesional), que se puede materializar y/o complementar con servicios privados.
Servicio diurno para personas con necesidad de apoyo	Destinado a personas con dependencia, sea de grado I, II o III. Busca favorecer la recuperación y el mantenimiento de la autonomía personal y social de las personas, al mismo tiempo que funciona como espacio de contención y da apoyo a sus personas cuidadoras, que pueden ser familiares. Ofrece un espacio de intercambio con otras personas y de trabajo de capacidades personales. Lo llevan a cabo profesionales de la gericultura.

Teleasistencia	Dispositivo tecnológico que permite pedir ayuda en caso de urgencia (caídas, accidentes, etc.), destinado a personas que requieran un seguimiento y acompañamiento intensivo para garantizar su seguridad y potenciar el envejecimiento activo, tanto dentro de la vivienda privada como en el exterior.
Fisioterapia	Actividades preventivas del deterioro físico y/o rehabilitadoras en casos específicos. Las hace una persona profesional de fisioterapia con titulación.
Higiene personal	Para personas que necesitan apoyo en la higiene personal, por ejemplo en la ducha. Lo lleva a cabo un trabajador o una trabajadora familiar.
Podología	Prevención, diagnóstico y tratamiento de los problemas vinculados a las extremidades inferiores del cuerpo. Lo presta una persona profesional de la podología.
Terapia ocupacional	Servicio que analiza, evalúa, gradúa y adapta las actividades básicas de la vida diaria para facilitar la autonomía de las personas. Lo presta una persona profesional de la terapia ocupacional.
Logopedia	Servicio para prevenir, mantener, diagnosticar, intervenir e investigar los trastornos de la comunicación, con el objetivo de detectar y trabajar sobre los problemas lingüísticos y evitar el aislamiento que pueden llegar a producir. Lo presta una persona profesional de la logopedia.

B3) Servicios opcionales de apoyo social y personal

Son servicios dirigidos a todas las personas residentes para su integración en la vivienda y en la comunidad.

Servicio	Descripción
Atención social	<p>Este servicio puede incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo en la gestión de las nuevas incorporaciones que se hacen en las viviendas. • Difusión de los recursos del barrio/ población y de otros que la persona pueda necesitar. • Coordinación con atención primaria. • Apoyo en la realización de diferentes trámites, ayuda a domicilio, ayudas económicas, etc. • Coordinación con otros tipos de servicios que la persona pueda necesitar. <p>Este servicio lo lleva a cabo una persona profesional con titulación de trabajo social, que debería disponer de un despacho en el mismo edificio.</p>
Dirección técnica	<p>La covivienda sénior puede disponer de la figura de la dirección técnica para su organización y supervisión, que podría asumir las tareas de atención social si conviene. Esta profesional coordina la gestión de las viviendas, supervisa el personal, ejerce la función de mediación en la convivencia y las funciones que le sean delegadas. Debería disponer de un despacho en el mismo edificio.</p>

B4) Servicios opcionales de ocio, tiempo libre y deportivos

Son servicios destinados a cubrir necesidades y preferencias culturales y de ocio de las personas residentes. Se incluyen aquellas actividades destinadas a promocionar la salud tanto física como cognitiva de las personas participantes en el proyecto.

Servicio	Descripción
Actividades preventivas físicas y cognitivas	Se ofrecen actividades físicas y cognitivas que se pueden programar cada semana, como espacios de memoria o sesiones de gimnasia suave. Las llevan a cabo profesionales externos especializados, según las peticiones de las personas participantes.
Actividades culturales y/o de tiempo libre	Se ofrecen actividades culturales que escojan hacer las personas participantes según sus intereses, como un grupo de canto coral o un espacio teatral. La persona encargada puede ser miembro del proyecto o una experta externa, voluntaria o no.
Espacios de lectura, audiovisuales y tecnología	Se pueden ofrecer diversos espacios destinados a desarrollar actividades culturales y de ocio, como puede ser una biblioteca y un espacio de lectura, una sala de cine y/o una sala con filmografía, o una sala con ordenadores y tecnología diversa.
Huerto y/o jardín	Espacio para desarrollar actividades de contacto con el entorno natural, que pueden ser significativas para personas del proyecto. Se pueden hacer de manera autogestionada por las mismas personas socias o con profesionales externos.
Sauna/solarium/piscina	Se puede disponer de espacios de sauna, piscina y/o solarium donde realizar actividades de bienestar físico.
Gimnasio	Espacios para hacer ejercicio por cuenta propia, o bien con la posibilidad de tener una persona profesional que oriente y dirija la actividad.
Tienda	Opción de incorporar un espacio de tienda al proyecto, con productos a escoger por la comunidad.
Juegos infantiles	Se puede destinar un espacio de juego para niños y niñas para facilitar así la visita de la familia y su implicación en el proyecto.

Desde el proyecto de Can 70 se han planteado diferentes agrupaciones de servicios y opciones de pago. Se han elaborado y debatido tres:

MODELO 1	
Vivir en casa. Como en casa	
Servicios básicos	Financiación
<ul style="list-style-type: none"> • Servicio habitacional (con mantenimiento zonas comunes) • Comida del mediodía 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuota habitacional socio/a

MODELO 2	
Vivir en casa. Como en casa con atención a dependencia de grados I y II	
Servicios básicos	Financiación
<ul style="list-style-type: none"> • Servicio habitacional (con limpieza y mantenimiento zonas comunes) • Comida del mediodía 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuota habitacional socio/a
Servicios adicionales	Financiación
<ul style="list-style-type: none"> • Limpieza y mantenimiento • Lavandería • Servicios y prestaciones públicas vinculadas a la dependencia • Otras actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios fuera de cuota abonados individualmente por cada usuario o usuaria • Ayudas públicas vinculadas a la dependencia • Fondo de solidaridad para la dependencia

MODELO 3	
Vivir en casa. Como en casa con atención a dependencia de grados I, II y III	
¿Con unidades de convivencia ³ específicas para personas con graves dependencias y necesidades de asistencia y/o apoyo continuado (grado III o gran dependencia)? ⁴	
Servicios básicos	Financiación
<ul style="list-style-type: none"> • Servicio habitacional (con limpieza y mantenimiento zonas comunes) • Comida del mediodía 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuota habitacional socio/a
Servicios adicionales	Financiación
<ul style="list-style-type: none"> • Cocina • Limpieza y mantenimiento • Lavandería • Peluquería • Servicios y prestaciones públicas vinculadas a la dependencia • Otras actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios fuera de la cuota abonados individualmente por cada usuario o usuaria • Ayudas públicas vinculadas a la dependencia • Suplemento por dependencia⁵ • Fondo de solidaridad para la dependencia

3 En el proyecto Etxean Ondo (“Como en casa”) en el País Vasco vivían de 9 a 15 personas en las unidades de convivencia, con dos o tres personas cuidadoras por turno de trabajo (véase: http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/cuaderno%206.pdf)

4 Un ejemplo de proyecto de unidad de convivencia para personas en situación de dependencia de grado III lo encontramos en el proyecto Brisa del Cantábrico (BdC) (véase: <https://brisadelcantabrico.com/contacto/preguntas-mas-frecuentes/>)

5 Ejemplo de suplemento por dependencia en el proyecto BdC (véase: <https://brisadelcantabrico.com/financiacion-ygestion/costos-adicionales/>)

5.2 Gestión de los cuidados

Encontramos varias opciones en relación con la gestión de los cuidados y las necesidades de las personas que conforman la comunidad, según quién asume la gestión:

5.2.1 Autogestión

En este modelo, las personas socias gestionan los servicios de atención a los cuidados, con varias opciones que se pueden combinar entre sí:

- Servicios profesionalizados

En un modelo de organización profesionalizada de los cuidados. Las personas que integran la comunidad llevan directamente la contratación y el seguimiento de los y las profesionales de los diversos servicios, ya sea con un modelo de equipo fijo y permanente, y/o con la contratación puntual de profesionales según las necesidades que surjan en las personas de la comunidad. Se puede valorar que la coordinación de las personas profesionales la asuma alguna o algún profesional externo, o bien por una persona socia miembro de la convivencia, escogida por los y las socias.

- Servicios asumidos por las propias personas participantes

De manera autogestionada, las personas socias de la convivencia sénior deciden asumir y prestar algunos servicios, como la alimentación, la limpieza de espacios comunes o la organización de actividades. Se pueden organizar comisiones obligatorias y voluntarias, según la tarea a realizar, para garantizar y distribuir los servicios de manera equitativa entre las personas socias. Hace falta que todas estén dispuestas a implicarse en este modelo y dejar claras sus responsabilidades desde un inicio, ya que supondrá tiempo y esfuerzo individual.

Las dos opciones implican una participación activa de los miembros y una organización profunda: en el primer caso, para dar respuesta a todos los trámites jurídicos y de gestión que implica y, en el segundo, para poder contar con una implicación activa y constante de las personas socias implicadas y garantizar así la prestación de todos los servicios.

Además, se puede prever la implicación de las personas usuarias en la gestión de algún proyecto o servicio abierto al resto de la comunidad, como podría ser la organización de celebraciones en el barrio, o algún taller o actividad cultural, de tiempo libre... Este tipo de actividades autogestionadas puede dar un valor y sentimiento de pertenencia añadido al entorno por parte de las personas que forman parte de la convivencia sénior.

5.2.2 Gestión externalizada

En esta opción, un ente externo gestiona los recursos humanos que las personas miembros de la comunidad pueden necesitar en relación con la atención a los cuidados. Aun así, el control sobre las decisiones siempre lo mantiene la comunidad a través de sus órganos de gobierno.

→ Tipologías de gestión

- Equipo de profesionales integrado en el proyecto de convivencia sénior

El ente externo gestiona a un equipo técnico de profesionales con carácter permanente y fijo que se incorpora dentro de la misma comunidad, y que da respuesta a las necesidades y demandas que surjan por parte de las personas socias, lo que comportará que su dimensión y sus perfiles vayan variando.

El equipo estará coordinado por una persona profesional que, dentro del modelo de la Atención Centrada en la Persona, conoce la historia de vida de todas las residentes para así personalizar su atención, al mismo tiempo que gestiona el funcionamiento del servicio, da respuesta y hace de paraguas de las necesidades y demandas de la comunidad, que en todo momento es quien tiene el poder de decisión sobre los acuerdos y las acciones a llevar a cabo.

- Contratación de servicios según necesidades: personal temporal

La empresa gestiona la contratación de profesionales según las necesidades que surjan y los servicios que hagan falta; son profesionales externos al servicio que acceden al proyecto cuando los contratan para prestar servicios específicos.

- Modelo mixto: profesionales integrados en el proyecto y profesionales externos

Un tercer modelo es el mixto, es decir, una combinación de un equipo de profesionales fijos con profesionales externos que son contratados cuando se requieren sus servicios. Por ejemplo, puede haber un equipo sociosanitario fijo (profesionales de enfermería, gericultura, dirección...) y profesionales externos que se contratan puntualmente para servicios como la podología o la peluquería. Otro ejemplo podría ser el servicio de alimentación: se externaliza la cocina a una empresa de catering, pero el servicio en la mesa lo pueden hacer las personas que forman parte del proyecto de convivencia.

→ Tipos de empresa gestora

En caso de optar por una gestión externalizada, hay que prestar especial atención a la tipología y las características de la empresa gestora. Será una oportunidad de promover el trabajo con empresas de la economía social, con el fin de impulsar la intercooperación, el mercado social y el trabajo con empresas y entidades alineadas con el modelo y el funcionamiento cooperativo, con quienes se comparten valores y principios.

5.2.3 Gestión mixta

Por último, podría haber una tercera opción, la mixta, que combinaría los dos tipos de gestión: la autogestión y la externalizada. Puede haber aspectos gestionados de manera autónoma por las personas socias, combinados con otros de los cuales se ha cedido la gestión a una empresa externa. Por ejemplo, la gestión más técnica, como la de los profesionales sociosanitarios, puede estar gestionada por una empresa externa, que organice los cuidados y los apoyos necesarios en el proceso de envejecimiento activo para conservar la autonomía de las personas, mientras que el resto de profesionales (talleristas, alimentación, lavandería) los puede gestionar directamente la cooperativa, con profesionales externos o personas socias miembros del proyecto de convivencia.

5.3 Distribución de los costes de los cuidados

En el marco de los costes que suponen los cuidados y los servicios de atención a las personas diferenciamos entre aquellos costes fijos, vinculados a los servicios comunes, y los costes variables de los servicios optativos. En el caso de la cooperativa, estas aportaciones económicas por los servicios que se reciben no están integrados dentro de su capital social, sino que se abonan de manera periódica según se acuerde. Por tanto, podemos diferenciar entre costes fijos y aquellos que pueden ser variables (que, por consiguiente, podrán ser "elegibles" totalmente o en parte).

Costes fijos; se trata de aportaciones periódicas obligatorias, destinadas a cubrir los costes generales de los servicios que se hayan previsto repartir de la misma manera.

Costes variables: son aportaciones por los diferentes servicios que se ofrecen de manera puntual o complementaria.

5.3.1 Criterios para repartir los costes

Hay distintos criterios para decidir cómo distribuir los costes de los diversos servicios, que habrá que acordar entre las participantes en el momento de planificar y diseñar el proyecto:

- Criterio de proporcionalidad

Aportaciones diferentes de los socios y socias según su situación personal. Por los costes fijos, se abonarán las cuotas en función de criterios a acordar, como la superficie de la vivienda de la persona, su situación económica y capacidad de ahorro, la cantidad de personas en el hogar, etc. En el caso de los costes variables, dependerá del uso que la persona hace de los servicios: los costes solo los abonan las personas socias que contratan aquel servicio concreto, es decir, paga cada servicio solo quien lo utiliza.

- Criterio de solidaridad

Aportaciones igualitarias para todos los integrantes de la convivencia. En el caso de los costes fijos, todas las personas abonan la misma cantidad, independientemente de las dimensiones de su vivienda privada y de su situación personal. En el caso de los variables, el coste se reparte entre todas las personas de la convivencia sénior, independientemente de los que utilicen.

- Combinación de ambos criterios

Algunos costes se reparten de manera solidaria entre todas las personas participantes, mientras que otros son proporcionales a la situación de cada persona. Por ejemplo, se reparte de manera solidaria solo el coste de algunos de los servicios opcionales, normalmente los que tienen más incidencia y son imprescindibles en la atención a las personas, como es la atención sociosanitaria. Existe la posibilidad de que la totalidad o parte del coste de estos servicios se incluyan en la cuota fija, por lo que quedan repartidos entre todas las personas, aunque los utilicen de manera diversa. El resto de servicios, por ejemplo los que dan apoyo al mantenimiento de la autonomía de las personas, los asume la persona que los recibe según su intensidad: pagará proporcionalmente más una persona con un grado de dependencia III, que una con grado II o I.

5.3.2 Fondo de solidaridad

Hay que tener en cuenta sistemas para prever o articular ayudas para hacer frente a gastos de cuidados necesarios en el futuro. Así, existe la posibilidad de acordar un fondo de solidaridad para ayudar a pagar las cuotas a personas con dependencia sobrevenida, que cada vez necesiten más servicios y, por tanto, vean cómo aumenta la cuota que deben pagar. Este fondo extrae las aportaciones económicas solidarias que hace del capital social que aportó la persona inicialmente y, cuando se devuelva su capital social (a la persona si se va o a las personas herederas en caso de defunción), se le restará el importe de las cuotas pagadas por el fondo de solidaridad.

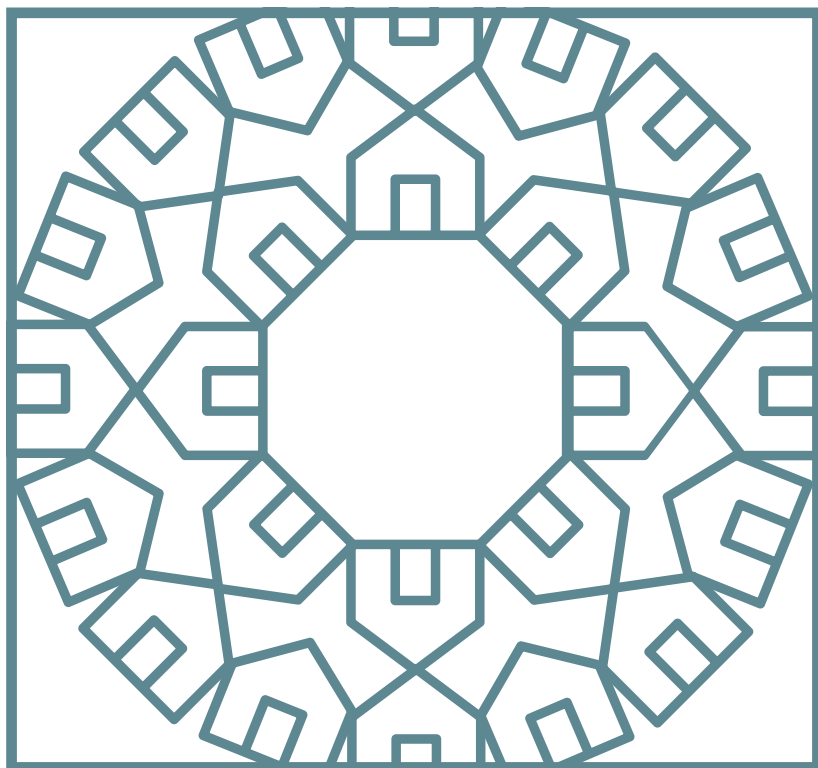
A continuación, se plantea una primera **hipótesis** de cálculo realizada en el caso del Grupo Can 70 con una aproximación de costes base, que se hace suponiendo una cesión de suelo público, una aportación inicial de, más o menos, 35.000 €, y un grupo de al menos 35 personas que forman 25 unidades de convivencia. Muchos de estos gastos son por persona, por eso se hace el cálculo por una unidad de convivencia de una persona y de dos personas.

	UC INDIVIDUAL	UC DOBLE
Cuota de uso (1)	500 €/mes	500 €/mes
Cuota de servicios (2)	50 €/mes	100 €/mes
Otras cuotas cooperativas (3)	25 €/mes	50 €/mes
Alimentación (4)	300 €/mes	600 €/mes
Suministros (5)	80 €/mes	120 €/mes
Limpieza (6)	180 €/mes	180 €/mes
Servicios socioasistenciales (7)	330 €/mes	660 €/mes
TOTAL	1.465 €/mes por UC	2.210 €/mes

- 1 Repercusión de la carga hipotecaria.
- 2 Servicios de gestión del proyecto y mantenimiento.
- 3 Cuota de socio/a y cuota de solidaridad.
- 4 Comida diaria y servicio asociado.
- 5 Suministros de agua y luz de cada vivienda.
- 6 Limpieza básica de la vivienda (dos veces por semana).
- 7 Servicios socioasistenciales básicos que incluyen trabajador/a social, enfermería, conserjería, limpieza de espacios comunes...

6. MATERIALIZACIÓN DEL PROYECTO

[Sostre Cívic]



Después de reflexionar sobre los cuidados desde la autogestión en un proyecto de convivencia para personas mayores, en el último apartado de esta guía se introduce otra vertiente: cómo materializar este proyecto.

Y, al final, más allá del sistema de cuidados y de los diferentes mecanismos para garantizar una gestión interna y una calidad de la atención a las personas, habrá que disponer de un edificio, de un grupo, de unas normas para organizarnos, etc. ¿Cómo lo hacemos?

Sin embargo, nos encontramos que a día de hoy no existe una ley de convivencia sénior o una ley de la vivienda cooperativa en cesión de uso que regule específicamente y en exclusiva esta tipología de proyectos, sino un conjunto de normas de temas diferentes relacionados con este modelo: urbanismo, servicios sociales, vivienda, cooperativas. Y cabe suponer que el auge de esta tipología de proyectos promoverá un cambio normativo que generará en los próximos años un marco legal más claro.

Pese a que el objetivo de la guía no es profundizar en estas cuestiones, sí que se quiere mencionar algunos elementos característicos en el caso de la convivencia sénior. Al mismo tiempo, queremos remarcar que la segunda guía de esta colección, la guía *El marco legal*, profundiza en muchos aspectos que en esta solo se mencionan.

6.1 La entidad

Se requiere una entidad jurídica que permita organizar el grupo de personas que impulsan la vivienda (y posteriormente vivirán en ella), así como articular la gestión patrimonial, económica, de relaciones, etc.

Es bien sabido que quien promueve esta guía (Sostre Cívic y Can 70) apuesta firmemente por el modelo de vivienda cooperativa en cesión de uso, ya que se considera un modelo práctico que responde a los valores de los proyectos de convivencia para personas mayores con autogestión de cuidados. La organización de un proyecto a través de una cooperativa de vivienda cooperativa en cesión de uso es una apuesta por hacer un proyecto basado en el bien común, no especulativo, bajo gestión democrática y de convivencia colectiva. Una apuesta política por hacer un proyecto transformador para cambiar el sistema de atención a las personas y de acceso a la vivienda actualmente bajo lógicas individualistas, especulativas y de lucro, y construir colectivamente un modelo cooperativo que ponga a las personas en el centro.

Por tanto, se propone formar parte de una cooperativa de consumidoras y usuarias o cooperativa de vivienda (o una integral, es decir, que tiene en cuenta las dos clases de cooperativas) que promueva el modelo de vivienda cooperativa en cesión de uso. Este modelo, resumidamente, se basa en:

- **La tenencia colectiva.** La cooperativa siempre es la titular de las viviendas y se crea con voluntad de duración indefinida. La propiedad colectiva evita la especulación, ya que imposibilita el lucro individual a partir del alquiler o la venta de la vivienda, y a la vez permite y fomenta la participación de las personas socias de la cooperativa, que también son propietarias.
- **Cesión de uso.** Las viviendas se consideran un bien de uso (no de inversión) y las personas socias de la cooperativa pueden disfrutar de ellas indefinidamente o durante un período muy largo. Requiere una aportación inicial y el pago de cuotas mensuales

que derivan de los costes de adquisición, mantenimiento y funcionamiento del proyecto de vivienda cooperativa, y no de la situación del mercado inmobiliario.

Encontrarás más información sobre el funcionamiento del modelo y sus principios en el primer número de esta colección, la guía *Las claves de la vivienda cooperativa*, y más información sobre el funcionamiento de las cooperativas, su constitución, etc. en la guía n.º. 2, *El marco legal*.

Partimos de la regulación establecida en la Ley 12/2015, de 9 de julio, de cooperativas de Cataluña. Dicha normativa, cuando describe las características de las cooperativas de viviendas, en el artículo 122.3, ya prevé la posibilidad de que en el marco de una cooperativa de viviendas se pueda desarrollar una actividad que combine el alojamiento con la vertiente sanitarioasistencial, como es la residencia para personas mayores, concretando así, además, el destino específico de las instalaciones en el colectivo de las personas mayores.

En cuanto a la regulación de las cooperativas de consumidores y usuarios, el artículo 115 de la ley de cooperativas cita lo siguiente: "tienen por objeto primordial la entrega de bienes o la prestación de servicios para el consumo directo de los socios y sus familiares, y el desarrollo de las actividades necesarias para favorecer la información, la formación y la defensa de los derechos de los consumidores y los usuarios". Por consiguiente, sobre la base de esta regulación específica, la cooperativa podría valorar si algunos de los servicios asistenciales o sanitarios a prestar se podrían encajar dentro de la capacidad de la cooperativa para contratar o generar servicios para su prestación para el consumo directo de los socios.

6.2 El patrimonio

6.2.1 Diseño

Cualquier proyecto de convivencia con cuidados necesitará un espacio físico, un edificio que aloje las diferentes necesidades. Según el tipo de convivencia y el sistema de cuidados y atención a las personas que se defina, habrá que pensar un edificio con requerimientos específicos para darle respuesta.

1. Generar espacios colectivos para el fomento del modelo de convivencia común

A los proyectos de convivencia sénior se les presupone una dotación importante de espacios colectivos que refuercen la comunidad, el apoyo mutuo y, por tanto, la gestión democrática del proyecto. Los elementos a trabajar son:

a. Una dotación de espacios colectivos centrados en los cuidados (que se pueden concretar en espacios para usos diversos: sala polivalente, lavandería común, comedor comunitario con cocina, biblioteca, son algunos ejemplos).

b. Una distribución de los accesos y las circulaciones para permitir el encuentro y la vida comunitaria (espaciosos y no residuales, y de acceso y distribución único para el fomento del encuentro e interacción de toda la comunidad).

c. Cubiertas practicables, que puedan ser dotadas incluso de equipamientos para uso y disfrute de la comunidad, entendiendo que en una etapa de dependencia elevada las cubiertas serán los espacios libres accesibles para estas personas.

2. Repensar los espacios privativos desde una lógica común

Las tipologías de vivienda deben reunir requerimientos de flexibilidad en las distribuciones, y de diversidad tipológica, para hacer frente a

los eventuales cambios futuros de la composición de la comunidad. Los aspectos a trabajar:

- a. Propuestas flexibles en la distribución y modificables en el tiempo.
- b. Adaptabilidad de las tipologías para hacer frente a la diversidad de unidades y al cambio de necesidades vitales, de manera que se puedan transformar espacios privativos de personas autónomas en espacios de atención a las dependencias.

3. Garantizar unas viviendas sostenibles y saludables

Otro aspecto importante para todos los proyectos es implementar medidas de sostenibilidad y eficiencia energética. En el caso de los proyectos cooperativos, está la ventaja de que se presuponen instalaciones centralizadas (colectivas) que son *de facto* más eficientes que las individuales. Los elementos a trabajar:

- a. Instalaciones centralizadas que, por tanto, necesitan un espacio importante para su ubicación (al tiempo que ahorran espacio en las viviendas).
- b. Instalaciones y propuestas constructivas y de diseño, orientadas a cerrar los ciclos de materiales y los flujos de energía: diseñando proyectos con medidas pasivas de captación de energía, reciclando aguas, utilizando energías renovables, utilizando calderas eficientes, utilizando materiales de bajo impacto medioambiental, materiales saludables, etc.

6.2.2 Acceso

La segunda guía de esta colección, *Marco legal*, profundiza en el acceso al patrimonio y expone las características de los regímenes de tenencia principal para obtenerlo: compra, derecho de superficie, alquiler a largo plazo.

La titularidad del patrimonio del que queramos disponer (si es titularidad privada, ya sea una persona física o bien una entidad o empresa, o titularidad pública) nos definirá la metodología de aproximación y negociación para la adquisición de la tenencia:

- Titularidad privada: se caracteriza habitualmente por un precio elevado en la adquisición y una lógica de negociación más simple y directa. Al final el acuerdo atenderá a la lógica de negociación privada entre dos partes.
- Titularidad pública: pese a que el precio será más accesible, habrá que seguir el proceso del trámite administrativo por el que se adjudica o se traspasa la tenencia. En estos casos, lo más habitual es que la administración pública establezca condicionantes al proyecto (criterios de acceso, plazas a disposición de la administración, usos comunitarios abiertos a la ciudadanía, etc.) para velar por el interés general del aprovechamiento de este bien público.

Al mismo tiempo, según la naturaleza del patrimonio, accederemos: 1) a través de un suelo donde construiremos el edificio, o bien 2) dispondremos de un edificio existente y lo reformaremos.

En el caso de la reforma, será necesario garantizar que las dimensiones y el estado de la edificación permiten cumplir los requerimientos de un edificio asistencial, y valorar bien los costes de reforma, que en algunos casos pueden ser más elevados que una obra nueva.

Por último, cabe destacar los condicionantes que plantea la normativa urbanística. Conviene advertir que los condicionantes concretos para cada oportunidad de patrimonio detectada dependen de cada municipio, ya que en la mayoría de casos la planificación urbanística es una competencia municipal.

Nuestro marco legal en materia de urbanismo define el régimen urbanístico de un suelo (qué se puede hacer y cómo debe hacerse), entre otros, según la calificación en zonas o sistemas. Las zonas son aquellos suelos que generalmente tienen un aprovechamiento pri-

vativo, y los sistemas son reservas para uso público (equipamientos, comunicaciones, espacios libres, etc.).

En el momento de impulsar un proyecto de convivencia sénior habrá que valorar si el patrimonio está situado en la planificación urbanística en una zona o sistema.

- En cuanto a las zonas, habrá que garantizar que se permite la vivienda plurifamiliar o similar, en definitiva, que se permite tener viviendas con espacios comunitarios construidos. En estos casos, seguramente el edificio será entendido como viviendas, y la normativa aplicada en cuanto a diseño/construcción o asistencial serán de acuerdo a este aspecto.
- En cuanto a sistemas, se permitiría ubicar una convivencia sénior en un suelo de vivienda dotacional (destinado al uso de vivienda, pero específicamente para satisfacer necesidades temporales de determinados colectivos). También se permitiría en suelo reservado para equipamientos. En este caso, habría que cumplir la normativa de diseño/construcción y asistencial según una residencia o viviendas tuteladas, según el caso.

En los casos de los patrimonios de sistemas, lo más habitual es que estén bajo titularidad pública y habrá que iniciar un proceso administrativo para obtener la tenencia.



Esta guía tiene una licencia:

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual
CC BY-NC-SA

Esta licencia permite a cualquier persona mezclar, adaptar y construir a partir de vuestra obra sin finalidad comercial, siempre que se reconozca la autoría y se mantenga la licencia en sus nuevas creaciones.

Edición y coordinación: Sostre Cívic

Elaboración de contenidos y asesoramiento:

- Grup Can 70 de Sostre Cívic, Lluvi Farré Montalà y Daniel López Gómez (Grupo de investigación CareNet, Universitat Oberta de Catalunya) (en los capítulos 1-4)
- Suara Serveis, SCCL (capítulo 5)

Diseño, traducción y maquetación: L'Apòstrof, SCCL

Impresión: El Foli Verd, SCCL

Título original: Cures en la convivència de persones grans

La traducción de esta guía se ha realizado en el marco del proyecto estratégico para la recuperación y transformación económica "Red estatal de Polos Cooperativos y de ESS para el fomento de la intercooperación y el fortalecimiento de sectores estratégicos de la vivienda cooperativa en cesión de uso y de las comunidades energéticas".

El proyecto ha estado impulsado por



y financiado por la Unión Europea - NextGenerationEU



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

VICEPRESIDENCIA
SEGUNDA DEL GOBIERNO
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

