

**SENIOR COHOUSING.  
UNA NOVA ALTERNATIVA DE  
CONVIVÈNCIA PER A LA GENT GRAN**

---

*Senior cohousing.*  
**Una nova alternativa de convivència per  
a la gent gran**

Margalida Vives Barceló

---

## Resum

El treball que presentem a continuació permet oferir una breu introducció a una modalitat de convivència per a gent gran, les comunitats per a aquest col·lectiu o, com és coneguda internacionalment, les *senior cohousing*. Aquest sistema va néixer als anys setanta als països nòrdics i la seva extensió arreu del món ja és un fet consolidat.

Creiem que és important fer-nos ressò d'aquesta opció de convivència per a gent gran per diversos motius: primer, perquè ja han aparegut algunes iniciatives a Espanya (Jubilares, 2015); segon, perquè podria ser una alternativa molt vàlida per a la gent gran que no vol envellir en les mateixes condicions que els seus pares, o, si més no, vol tenir un paper més protagonista en relació amb la seva llar (Abraham i DelaGrange, 2006); tercer, per l'augment continuat de la població de més de seixanta-cinc anys (Abellán i Pujol, 2016a); quart, per les polítiques que potencien l'envelliment actiu (ONU, 2002) i els entorns amigables envers la gent gran (OMS, 2007), i, cinquè, i no menys important, pels beneficis que representa per a la gent gran, per als professionals que hi participen, per a la comunitat i per a la sostenibilitat del planeta (Sanguinetti i MacLane, 2016, Durrett, 2009b, i Critchlow, 2015).

## Resumen

El trabajo que presentamos a continuación permite ofrecer una breve introducción a una nueva forma de convivencia para personas mayores, las comunidades para personas mayores o, como es más conocido a nivel internacional, las *senior cohousing*. Su proliferación a lo largo de todo el mundo es ya un hecho consolidado, iniciado sobre los años 70 en los países nórdicos.

Creemos importante dar voz a esta opción de convivencia para personas mayores por diversos motivos: primero, porque ya han aparecido diferentes iniciativas a lo largo del territorio español (Jubilares, 2015); segundo, porque puede representar una alternativa muy válida para aquellas personas que no quieren envejecer en las mismas condiciones que sus padres o, si por lo menos, quieren tener un papel más protagonista en relación a su hogar (Abraham y DelaGrange, 2006); tercero, por el aumento que año tras año va representando la población mayor de 65 años (Abellán y Pujol, 2016a); cuarto, por las políticas que potencian el envejecimiento activo (ONU, 2002) y los entornos amigables hacia las personas mayores (OMS, 2007), y, quinto, y no por ello menos importante, por los beneficios que supone para las personas mayores, para los profesionales que participan, para la comunidad y para la sostenibilidad del planeta (Sanguinetti y MacLane, 2016, Durrett, 2009b, Critchlow, 2015).

---

## 1. Introducció

Els principals temes vinculats a la investigació sobre persones grans el segle XXI estan relacionats amb la qualitat de vida, l'envelliment actiu, l'aprenentatge al llarg de tota la vida i l'atenció integral centrada en la persona. Possiblement aquests són els eixos centrals o transversals de la majoria d'investigacions i de projectes relacionats amb aquest col·lectiu, tant en l'àmbit internacional com nacional i autonòmic, els resultats dels quals són traslladats (o ho haurien de ser) a la vida diària d'aquests col·lectius.

Prova d'això són els informes de les institucions internacionals, com els de les Nacions Unides (2002), que reivindiquen un envelliment actiu, continu i autònom, tant en la vida íntima, com en la comunitària i la pública (Jubilares, 2015). Aquest mateix document determina que els tres pilars fonamentals per a l'envelliment actiu són la seguretat, participació i salut. Aquestes condicions encaixen perfectament amb el model de *cohousing* per a gent gran (*senior cohousing*), ja que proporciona seguretat en l'entorn i en les persones que conviuen en la comunitat, participació des del primer moment en el disseny i en la vida diària al si d'aquesta comunitat, i en la salut, ja que no solament pot ajudar a determinar les millors estratègies per incorporar estratègies comunitàries per promoure la salut i mantenir-la (Jubilares, 2015).

La llar, al cap i a la fi, no és un tema insignificant, ans al contrari, és considerat un dels eixos principals per determinar les dimensions principals de la qualitat de vida de les persones grans (Walker, 2010, Gómez et al., 2008, i Fernández-Ballesteros, 1996). Per aquelles persones grans que continuen vivint a la seva llar, com descriu Schaub (2006), tothom entén que la comunitat ha de ser un bon lloc per viure, criar els fills, etc., en definitiva, per viure en plenitud cada etapa de la vida. Alhora, ja fa temps que hom es decanta pel model centrat en la persona que ha d'atendre la gent gran, especialment en els espais residencials de dependents.

El col·lectiu de persones de seixanta-cinc anys, a Espanya, representa un 18,4% de la població total, segons l'INE (2015), i la població de més de vuitanta-cinc també augmenta any rere any (el 2015, segons l'INE, era un 5,8% del total de la població). Abellán i Pujol (2016a) recull la projecció de l'INE per a 2061: augmenta vint punts aquest percentatge i calcula que la població de més de seixanta-cinc anys a Espanya aquell any serà un 38,7% del total. Hi ha dues dades més que són importants: la generació X començarà a jubilar-se el 2024 i l'esperança de vida de les dones és de 85.6 anys i la dels homes, de 80.1 (una de les més elevades de la Unió Europea). Aquestes dades, recollides al treball d'Abellán i Pujol (2016<sup>a</sup>), evidentment tindran (si és que ja no en tenen) conseqüències en les polítiques sanitàries, socials i econòmiques.

Un altre element que cal tenir en compte és la posició econòmica de la gent gran, ja que el seu risc de pobresa se situa en l'11,4, més baix que el de la resta de grups d'edats. Seguint aquests autors, cal tenir present que aquesta és una taxa relativa, ja que tal vegada es justifica per l'empitjorament dels altres grups. Per exemple, i centrant-nos en el tema de la llar, el 89,8% de persones de més de seixanta-cinc anys tenen una llar en propietat (Abellán i Pujol, 2016a). La manera de conuiuïre canvia segons l'edat, i, com més anys, més elevat és el percentatge de llars unipersonals (503.500 homes i 1.356.300 dones), i en funció del sexe (la majoria dels homes de més de seixanta-cinc anys coniuïen en parella, mentre que tres de quatre persones grans que viuen soles són dones).

Per Abellán i Pujol (2016b), el descens de la mortalitat i les facilitats per viure tot sol (com poden ser, més bon estat de salut en general, mantenir durant més temps les habilitats funcionals i disposar de més recursos tecnològics i econòmics) poden facilitar l'augment del nombre de llars unifamiliars de gent gran. De fet, si bé entre les persones que tenen entre seixanta-cinc i vuitanta-quatre anys la modalitat de convivència més comuna és la de viure en parella sense fills (45%), entre les persones de més de vuitanta-cinc anys la més habitual és la solitària (34,2% del total) (Abellán i Pujol, 2016). Segons l'INE (2015), un 40,9% de dones que tenen a partir de vuitanta-cinc anys viuen totes soles, mentre que únicament estan en aquesta situació un 21,4% d'homes de la mateixa franja d'edat. La diferència comença a partir del tram d'edat comprès entre seixanta-cinc i setanta-quatre anys, ja que en l'anterior (dels cinquanta-cinc als seixanta-quatre) el percentatge de persones que viuen totes soles està molt igualat entre homes i dones (11,5% i 11,6%, respectivament).

En conclusió, podem dir que, a mesura que la gent gran té més edat, hi ha més possibilitats que visqui en llars unifamiliars, especialment les dones. Aquest fet, com hem assenyalat, depèn de circumstàncies personals (com ara l'augment de l'esperança de vida, entre d'altres) i de socials (augment de facilitats per potenciar l'autonomia dins la llar, per exemple). Amb tot, cal tenir present sempre i en la mesura que sigui possible el desig d'aquestes persones. En aquest sentit, com ja queda explicat al *Libro Blanco* (2005), l'opció preferida, amb diferència respecte d'altres opcions, és viure a la llar pròpia.

Evidentment, l'estudi de l'envelliment de la població ha de tenir en compte les persones amb discapacitat. Per Berzosa (2015), el model *senior cohousing* pot ser una bona alternativa en aquesta etapa vital, ja que facilita el procés d'envellir en un entorn conegut, mantenir vincles i relacions familiars, i, al mateix temps, pot ser un model d'inclusió i protector del funcionament físic, cognitiu i emocional de la persona. Així doncs, no solament li permet mantenir les capacitats adquirides, sinó que també li aporta tots els beneficis reconeguts per a la convivència; fomenta la vida independent en entorns coneguts per donar resposta a necessitats d'estímuls i de reconeixements, i de tenir contextos controlats.

Hi ha diversos estudis, especialment fets des de l'àmbit de l'arquitectura, que han pogut aportar alguns principis bàsics per oferir llars que garanteixin qualitat de vida. Rodríguez (2015), a la presentació que féu a la jornada «Cohousing: autonomia y participación» l'any 2015 a Madrid, recull l'anàlisi de Riseborough i Fletcher:

- Principis: autonomia, independència i inclusió social.
- Disseny: personalització dels espais dins la llar i dels espais comuns (importància d'equilibrar la privacitat i la relació social).
- Qualitat de vida: dimensions objectives i subjectives, flexibilitat en els suports respectant preferències personals i el model de capacitats (tenir en compte el rol de cada un dels residents).
- Avaluació personalitzada i permanent per ajustar els suports als canvis.

Aquestes conclusions provenen d'una àmplia recerca internacional sobre la llar i el benestar. Aquesta autora (Rodríguez, 2015) en destaca cinc: a) la relació entre disseny arquitectònic i benestar subjectiu, i la planificació participativa en països nòrdics (Kundstrup i Anderson) relacionada amb el concepte de *homelike*; 2) les seixanta característiques que Regnier recollí sobre el disseny de llars relacionades amb la qualitat de vida per a gent gran i persones amb discapacitat; 3) el concepte de «llars i entorns per a tota la vida», de Porteus; 4) la quarta opció «llar familiar en comunitat» dels quatre tipus d'allotjament que són possibles a Alemanya (enfrent de la residència o hospital), recollits per Montero, i 5) el canvi de cultura als Estats Units (Schoeneman). Aquestes aportacions seran bàsiques per poder consolidar els principis bàsics que generaran una *senior cohousing*.

Tenint present aquestes premisses, les *senior cohousing* poden respondre a diverses demandes de la gent gran (Schaub, 2016):

- Suport social: persones que els visiten, dinar acompanyat, mirar pel·lícules o jugar.
- Rutines diàries: vestimenta, rentar la roba, banyar-se, cuinar, fer net, fer exercici, tenir cura dels animals de companyia...
- Servei de porteria: visites a domicili de metges, manteniment de les llars, pagament de factures, coordinació entre porteries i transports, comprar, escriure cartes i notes..., o, fins i tot, fer de suport en les reunions quan hi ha dificultats d'audició, ajudar (reflexions) a prendre decisions...

- Coordinar la informació de la comunitat perquè arribi a tothom, especialment quan la família i/o amics no en formen part.
- Assistència econòmica: quan hom no té prou recursos econòmics, revisar les despeses...

Respecte de l'última premissa, en principi pot semblar que el cost d'una *senior cohousing* és més elevat que altres opcions de llar, però, segons l'Associació Americana de Persones Jubilades (AAPR), els costos generals poden ser més baixos i, fins i tot, pot significar un estalvi important. Per exemple, segons Wright (2016), no solament hem de tenir en compte les despeses de la llar, sinó també els serveis comunitaris i complementaris, com ara el menjador, les activitats d'entreteniment o els altres serveis compartits que es puguin crear; és a dir, les despeses mensuals en viure-hi descendeixen en comparació amb altres opcions de llar. Al mateix temps, segons aquest autor, les *senior cohousing* que tenen un enfocament sostenible poden arribar a estalviar un 35% d'energia.

## 2. Cohousing

### 2.1. Conceptualització

L'origen de les *senior cohousing* l'hem de cercar als països nòrdics, especialment a Suècia, cap als anys seixanta i setanta del segle XX, tot i que l'expansió es produí la dècada dels vuitanta als Estats Units i al Canadà (Massot, 2016). Ryan (2016) vincula el fenomen a la publicació del llibre *Cohousing: A Contemporary Approach to Housing Ourselves* i especialment al desig de la gent gran de viure entre iguals (i no en residències), però en un entorn personalitzat i independent. Cal tenir en compte també la importància de la conferència titulada «Seniors in Cohousing», que va ser pronunciada el 2003 a Colorado, el principal debat de la qual incloïa les condicions de vida en una *senior cohousing*, els impediments més importants per desenvolupar-la o els beneficis que aporta a la gent gran (Paiss, 2003). Actualment, és una opció de vida per a diferents grups de gent gran al llarg del món; de fet, segons la Cohousing Association of the United States, a final de 2015 es comptabilitzaren més de 150 comunitats de *senior cohousing* al país (Ryan, 2016), i, a Europa, eren més de 400, el 2006 (*Libro Blanco*, 2006). Actualment, a Dinamarca viuen en aquesta modalitat més de 5.000 persones grans.

La majoria de fonts consultades defineixen les *senior cohousing* com una cooperativa (o similar), especialment quan són creades, els estadants de les quals tenen dret a emprar-les com a llar privada i també aprofitar els espais comuns, creats i autogestionats, tot i que la majoria de vegades la persona és lliure de deixar-la o cedir-la. Cada *senior cohousing* té unes característiques particulars, ja que els socis fundadors participen des del primer

moment en la seva creació a partir dels seus desitjos i necessitats; així, per exemple, n'hi ha que inclouen ludoteques, organització de pícnic en els espais verds... En definitiva, les claus són entendre la llar privada dins una comunitat inclusiva, en què la relació amb la part privada i la comunitària és especialment important. La zona comunitària disposa de diferents serveis que són decidits, creats, planificats i gestionats pels residents a partir de les seves necessitats. El web eCohousing entén que el cost d'aquestes llars privades és més econòmic, ja que se cedeixen metres a la part comuna.

Jubilares (2015) descriu algunes de les característiques principals de les *senior cohousing*:

- Iniciativa i disseny propi, amb assessorament professional.
- Disseny intencional per a la vida comunitària.
- Zones comunes i àmplies, que amplien el concepte de «llar» als espais comuns.
- Autogestió.
- Organització per comitès, emprant la intel·ligència col·lectiva i l'expressió de la diversitat.
- Sense jerarquies i amb representació democràtica.
- L'economia i la vida són privades, no comunes.
- No és entesa com a un negoci, ja que el promotor és qualificat de «gestor facilitador».

Per l'AARP dels Estats Units, en les *senior cohousing* destaquen quatre valors generals. El primer és la importància del «compromís» envers la *senior cohousing*; l'equilibri entre la part privada i la col·lectiva (basada en la llibertat). Aquest compromís arrenca en el moment de la sensibilització per crear el grup de persones que hi participaran, ja des del disseny de les llars fins a les tasques col·lectives de cada comunitat.

El segon és l'atenció a les necessitats actuals i futures dels residents, amb especial atenció a la cura «sanitària». Un exemple en seria compartir les despeses per disposar d'un servei sanitari a la *senior cohousing* mateix, que seria personalitzat, proper, accessible i assequible. Denominades en alguns casos «sales de salut», han estat incorporades a la majoria de les noves *senior cohousing* dels Estats Units. N'hi ha hagudes d'altres que han incorporat serveis per als usuaris que necessiten una atenció més intensiva (com, per exemple, un dormitori adjacent per a un familiar o cuidador), ja sigui de manera temporal o definitiva, o, fins i tot, per acompanyar-los en els darrers moments de vida.

Tenir cura dels aspectes físics és important, però també dels psicològics. Per aquest motiu, treballen d'una manera conscient el procés d'envelliment: el focalitzen en la persona i en un «envelliment actiu» a través de la participació comunitària i ciutadana, l'activisme social i altres activitats que els permetin fer aquelles activitats que volen. Potencien, si els



usuaris ho volen, la vida en companyia (per això, algunes de les *senior cohousing* disposen de cuina individual i també de col·lectiva).

La darrera característica és la «consciència mediambiental», lligada a la sostenibilitat social de la llar, un model de convivència que permet els usuaris participar en tasques de reciclatge, compostatge..., alhora que comparteixen espais per generar menys despesa, consumir aliments que poden ser cultivats de manera ecològica en els espais comuns, o emprar energies renovables.

## 2.2. Motius que justifiquen l'aparició de les *senior cohousing*

Possiblement, en la introducció ja hem descrit algunes de les claus que fins ara poden haver facilitat l'aparició de les *senior cohousing* i el seu establiment arreu del món com una opció vàlida i real per a la gent gran, com ara el nombre de persones grans, la seva esperança de vida i les polítiques que potencien l'envelliment actiu.

Hi ha altres raons que poden justificar que una persona gran opti per anar-se'n a viure a una *senior cohousing*, com ara la qualitat de l'entorn, que ofereix seguretat enfront de la incertesa sobre la dependència i la qualitat de vida, la por de l'aïllament i la manca d'autonomia, i la funció protectora que exerceix la comunitat sobre els residents, el fet de no convertir-se en una càrrega per als fills o sentir-s'hi, el suport social potencial que hi ha en situacions de dependència temporals o permanents, i descobrir una nova oportunitat (Jubilares, 2015). Abraham i DelaGrange (2006) incorporen el fet que els pares de la generació X (*baby boomers*), que fa devers deu anys ja començaven a complir-ne seixanta, no volien repetir la vivència dels seus pares en les darreres etapes de la vida, però sí que volien mantenir els beneficis que els seus barris els aportaven: la vida diària, convertir els veïns en amics, donar-se suport mútuament. Aquests dos autors emfasitzen la idea de continuar creixent personalment i col·lectivament a través de l'activisme social i amb persones amb les quals comparteixen valors vitals similars.

Critchlow (2015) considerà que viure a una *senior cohousing* pot ser essencial per a una vida independent. Els estudis a què fa referència en el seu document expliquen que la gent gran necessita poc suport, especialment fins als vuitanta-cinc anys. Per això, entenen que un metge que visita regularment la comunitat o que fins i tot hi viu, o una ajuda professional (cuidador) per fer les activitats bàsiques de la vida diària els pot ajudar a mantenir un envelliment actiu i una bona qualitat de vida.

## 2.3. Principis i etapes en la creació d'una *senior cohousing*

Cada *senior cohousing* és única, ja que depèn de les possibilitats reals de l'entorn on la vulguin construir, el grup de persones grans que la creïn i hi resideixin, i el grup de professionals que

hi participin, tot i que els residents solen compartir una visió i uns valors comuns per arribar a envellir en aquesta comunitat, fomentar els espais de reflexió i espiritualitat (enfrent del consumisme i capitalisme), i tenir una forta consciència ambiental (Abraham i DelaGrange 2006). Aquest perfil d'usuari implica que la majoria de les *senior cohousing* solen ser regides per uns principis bàsics generals, com són el d'autonomia (i capacitat), apoderament i diversitat, integritat, globalitat, individualitat, flexibilització i personalització, inclusió social, enfocament comunitari/familiar, continuïtat en l'atenció i proximitat (Rodríguez, 2015), però alhora ha de respondre a les demandes de l'entorn, especialment si aquesta comunitat vol ser saludable: interdependent, sostenible, saludable, inclusiva, accessible i connectada (Wright, 2016), i tenir presents els valors dels participants.

Perquè una *cohousing* sigui respectuosa amb l'entorn hi ha possibilitats vàries, les més comunes de les quals són instal·lar-hi panells solars, incorporar aïllament extra a les parets, utilitzar tubs de llum per aportar més claror a les plantes de més amunt, fer un ús mínim de pesticides, produir compostatge amb els residus alimentaris, separar les zones perquè permetin el màxim de corrent d'aire, tenir en compte la xarxa de transport públic a l'hora de triar la ubicació de la *senior cohousing*, usar contenidors de reciclatge (fins i tot n'hi ha que en tenen tallers), de bateries i piles (Ryan, 2016).

Abraham i DelaGrange (2006) se centren en els principis i valors de la gent gran que hi participa, que generalment són compartits i dissenyats pensant en aquesta nova etapa vital i amb consciència ambiental. Aquests valors i principis, si bé en una primera aproximació són compartits entre la gent gran, solen ser debatuts en les primeres etapes, ja que han de guiar el disseny de la *senior cohousing* i la construcció. Aquests autors esmenten cinc valors que solen ser comuns: estil de vida saludable, respecte pel medi ambient, interès per les arts, aprenentatge permanent i creixement personal per la comunitat i des de la comunitat. Schaub (2016) descriu un seguit de característiques no obligatòries, però sí molt recomanables per a les persones que vulguin formar part d'una *senior cohousing*:

- Discreció (o capacitat per poder mantenir la informació privada en aquest àmbit).
- Capacitat per col·laborar amb altres membres de l'equip (treball en equip).
- Capacitat per pensar en el que és millor per al grup (especialment en els àmbits de la seguretat i la salut).
- Capacitat per rebre crítiques i acceptar-ne.
- Capacitat per expressar d'una manera assertiva pensaments i sentiments.
- Capacitat per poder gestionar situacions d'angoixa dels companys.

- Capacitat d'empatia.
- Autoconcepte.
- Capacitat per poder flexibilitzar horaris si fos necessari.

Fer realitat una *senior cohousing* no és un procés relativament ràpid. Herman i Allsep (2016) enumeren catorze passes necessàries abans de poder viure-hi. Massot (2016), per part seva, explica que la primera cosa sempre és definir-ne l'ordenació general; després, les zones comunes, i, en darrer lloc, les llars individuals. Al seu torn, Durrett (2009a) prioritza crear un grup primer de tot per després arrencar l'edificació. Les etapes de Herman i Allsep (2016) són: sensibilitzar la comunitat, crear el grup bàsic, màrqueting (autopromoció), gestionar el projecte (pressupost, programació i centre de control), assegurar un espai (tràmits de consulta, revisar plans d'urbanisme i aspectes legals), disseny preliminar i plànols, obtenir llicències i drets d'ús del sòl, obtenir finançament per a la construcció i documentació, licitació de la construcció, promotor, permís d'obra i altres permisos necessaris, gestionar la construcció i les operacions legals, construcció, inspeccions finals, obtenir el permís d'habitabilitat, i, finalment, fer-hi el trasllat.

Segons aquestes dues autores, tot parteix de l'entorn i de la comunitat, la qual, a partir d'aquest instant esdevé el «gestor del projecte», és a dir, el principal eix de coordinació del qual dependrà la tasca dels arquitectes, promotor i del grup bàsic de futurs residents. Entre altres funcions, aquest eix vertebrador haurà d'assumir les de:

- Facilitar la presa de decisions i el desenvolupament del grup, segons les necessitats, i ajudar-hi.
- Ajudar en els esdeveniments de màrqueting (autopromoció) i facilitar-los.
- Fer de vincle entre el desenvolupament del projecte i la comunitat.
- Donar suport als acords entre els membres del grup bàsic i ajudar a assolir-los.
- Facilitar els tràmits legals i els requeriments de la comunitat i prendre-hi part .

Un cop que està creada la *senior cohousing* cal tenir molt en compte l'organització regular i constant que necessita aquest tipus de llar. En aquest sentit, en les primeres etapes, se sol programar una reunió setmanal, que més endavant passa a ser mensual. De vegades aquestes trobades no són necessàries, si els membres de la comunitat no tenen cap tema per tractar. Entre aquestes reunions i les de comunitat d'edificis convencionals hi ha una clara diferència. De fet, les primeres solen tenir més assistència que les segones, no se'n

solen emetre edictes i les decisions importants són preses per consens, no per majoria (Ryan, 2016).

Amb tot, com recorda Schaub (2016), en totes les etapes cal tenir present diferents aspectes que poden influir en la convivència, com ara la gestió de la diversitat dels residents, la distribució de responsabilitats, el treball emocional, la resolució dels conflictes, decidir què és un tema important o quin seria el procediment per sortir de manera voluntària de la *senior cohousing*.

#### 2.4. Alguns exemples de senior cohousing

Descriure algunes de les *senior cohousing* existents ajuda a entendre que cada una és única i que està adaptada a l'entorn, així com als residents i professionals que hi han treballat. La intenció d'aquest apartat, doncs, no és fer un resum exhaustiu de les *senior cohousing*, sinó una breu aproximació a algunes per poder observar aquelles característiques diferencials i especials que aporta cada una i que fan que sigui una *senior cohousing* d'èxit allà on ha estat creada.

Bestie Row (Texas). Aquesta comunitat, creada el 2011, està formada per quatre grups de llars individuals i una cinquena part de zones comunes. Està situada a una norantena de minuts d'Austin (Texas). Tenint present la consciència ecològica (un dels principis de què hem parlat), les llars individuals són eficients energèticament. Els promotors tingueren una cura especial a l'hora de triar els materials per construir-ne l'aïllament interior, que ajuda a evitar l'escalfament de les llars a l'estiu i a retenir la calor a l'hivern. Tampoc no és debades que les llars fossin dissenyades amb una breu inclinació: el motiu és poder aprofitar l'aigua de pluja de les llars, que queda emmagatzemada en un dipòsit i és emprada per regar les zones enjardinades comunes. Uns altres elements importants és l'estil minimalista (ja n'hem parlat), que ajuda a personalitzar les llars, i la distribució dels metres entre la llar individual (menjador, habitació doble i cambra de bany) i les zones comunes, que ajuda a abaratir costos, ja que dediquen una part al seu manteniment. En aquesta comunitat, les zones comunes són ocupades per una gran cuina, un menjador i una sala d'estar amb dormitoris addicionals (lliteres) per als convidats dels residents (Profis, 2015).

Wolf Creek Logde Senior Cohousing (Grass Valley). Va ser creada el 2012, compta amb quaranta-un membres, la majoria dels quals són parelles, i ha acollit nou nous residents. D'aquesta *senior cohousing* en destacam el nombre d'equips amb els quals s'organitzen els residents. Un primer grup de comitès és el format pels dedicats al funcionament (equips «funcionals» i equips de neteja) i l'equip de cuina (en aquest darrer hi ha la norma que hom n'ha de formar part almenys un cop al mes). Els primers grups són, segons Miller i Miller (2016):

a) Grups «funcionals»: grup coordinador, grup de tasques de manteniment en general, grup d'assumptes econòmics i legals, grup d'autopromoció i membres, grup de control d'infeccions, grup social, grup de gestions internes de la llar, grup de balneari, grup de jardineria, grup de rentadores, grup dels espais oberts, grup de l'aparcament, grup de seguretat, grup d'activitats de benestar, grup d'activitats d'arts, grup de llibreria...

b) El segon gran grup de comitès està format pels que s'encarreguen de la «neteja» dels espais comuns (sala d'estar comuna, passadissos, cuina, rebedor principal, lavabos públics, habitació de convidats, menjador comú, patis interiors, pati principal, balneari, gespa...).

Oakcreek Senior Cohousing (Oklahoma). Va ser creada el 2013. D'aquesta *senior cohousing* en destaquem el disseny, que va ser pensat per potenciar la interacció (quasi totes les llars tenen porxos a la part del davant) entre els residents i tenint present les possibles necessitats (especialment físiques) de la gent gran que hi viu. Així, per exemple, les cases estan construïdes a una mateixa planta i l'aparcament està situat a la mateixa alçada que les cases, la qual cosa evita al màxim les escales. Un altre element destacable és que, a part de les llars individuals (cuina, sala d'estar, dormitori i cambra de bany amb disseny universal), a les zones comunes (cuina compartida, menjador, sala d'estar conjunta, sala d'activitats i dormitoris de convidats) un dels dormitoris està pensat per poder convertir-se en zona d'atenció per a possibles cuidadors o per tenir a la llar individual la persona que el resident consideri, en el cas que ho necessiti (Lawhon, 2013).

Silver Sage Cohousing (Colorado). Acabada el 2007, té capacitat per a setze cases, que estan adaptades a les necessitats de la gent gran. En aquest sentit, les cases tenen un o dos dormitoris, per si els residents hi volen viure amb els fills. Aquesta decisió la varen prendre els residents, els quals, com ja hem comentat, participaren en el disseny de la *senior cohousing* juntament amb tres empreses d'arquitectes i de construcció. També varen tenir molta cura de l'accessibilitat a totes les zones (individuals i col·lectives), on destaquen les sales per a per activitats conjuntes, com ara exercici i meditació, i els senders per a fer rutes amb bicicleta. Lawhon (2013) també en destaca el compromís dels residents envers la ciutat a través de la participació activa.

Al Canadà també s'hi han construït diverses *senior cohousing* (Critchlow, 2015) i hi ha la *Canadian Senior Cohousing*, una associació que potencia les investigacions sobre les *senior cohousing* en col·laboració amb la Universitat Royal Roads.

#### 2.4.1. *Senior cohousing* a Espanya

A Espanya, els darrers anys hi ha hagut un gran desenvolupament de les *senior cohousing*. L'impacte que tenen en la societat queda demostrat no solament en la creació i l'augment d'aquesta tipologia de llar per a gent gran, sinó també en els articles publicats en diaris i revistes o en els reportatges en mitjans audiovisuals. A més, la majoria de partits

polítics incorporen als programes el fet de potenciar, d'una manera o una altra, les llars compartides entre gent gran.

Les primeres al·lusions a les *senior cohousing* a Espanya possiblement les podem localitzar al *Libro Blanco* (2005), en la descripció de les «unidades de convivencia». Del text n'extraïem que conceptualitzen aquest sistema de convivència com una manera d'anar «contra corrent» i en contra del model mèdic d'intervenció. Les descripcions incloses en aquest document es limiten a petites llars amb un grup reduït de persones (de quatre a vint-i-quatre) tant en zones urbanes com rurals, i les defineixen com un «model de vida semblant a una llar en què l'abordatge terapèutic es desenvolupa entorn de les activitats de la vida diària» (*Libro Blanco*, 2005, 418) amb les característiques següents:

- a) L'atenció se sustenta sobre el respecte als drets i desitjos de la gent gran.
- b) Es treballa intensament el procés d'adaptació i integració de cada nou resident.
- c) Les llars s'integren en la xarxa local de serveis socials i sanitaris.
- d) Són atesos per professionals que tenen diferents graus de qualificació i molta implicació en el projecte.
- e) L'atenció és de 24 hores cada dia.
- f) Les llars són configurades com a tals fins al moment de la mort.
- g) El rol de la família de l'usuari és considerat central.

Segons el nostre parer, la definició aportada és, si més no, incompleta en comparació amb la resta de descripcions i documents que hem incorporat fins ara. Una de les raons d'aquesta mancança podria ser l'època i el lloc en què va ser redactat el document, ara fa més de deu anys, abans que aquest tipus d'habitatge s'expandís a Espanya. El document assenyalava que aquestes llars podrien ser una alternativa més econòmica que una residència, excepte les situacions que requereixen més atencions. Amb tot, destaca el nivell de qualitat de vida més elevat en un «sistema alternatiu d'allotjament» que a les residències convencionals (*Libro Blanco*, 2005).

En aquesta dècada, la conceptualització d'aquestes llars ha canviat. Com descriu l'associació Jubilaires (2015), és un mètode participatiu que combina la necessitat de privacitat amb el suport social i emocional que proporciona la comunitat, i afavoreix un grau elevat d'autonomia personal. Segons Jubilaires (2015), les claus que poden haver fet que s'hagi desenvolupat amb tanta rapidesa aquesta nova alternativa de convivència en gent gran serien:

- Autopromoció: la iniciativa parteix de les persones interessades.
- Disseny intencional: hi té molt de pes la vida comunitària.
- Zones comunes àmplies, enteses com a part de la llar.
- Autogestió: desenvolupament d'eines d'«intel·ligència col·lectiva».
- Sense jerarquies: totes tenen la mateixa responsabilitat en la presa de decisions.
- Privacitat: no tot és comunitari (per exemple, l'economia és privada).

Cal dir, això no obstant, que encara podem considerar que a Espanya és a les fases inicials, ja que, com veurem més endavant, tot i que existeixen experiències de *senior cohousing*, solament un 41,4% les considera una alternativa possible per viure (Massot, 2016). Una referència que ha estat seguida per aquesta associació ha estat el *Manual del Senior Cohousing. Autonomia personal a través de la comunitat*, un llibre de Charles Durrett, publicat el 2009, que s'ha convertit en un manual de referència per crear *senior cohousing*, tant per la descripció de totes les fases com per les reflexions que incorpora sobre l'envelliment actiu i la participació de la gent gran en la comunitat. A més, cal tenir presents els factors que Sanguinetti i MacLane (2016) aporten: el cost monetari, la convivència multigeneracional, els espais comuns, l'ajuda que pot oferir un resident a un altre, la feina que fan els residents per a la comunitat, les oportunitats per a la seva xarxa social, les oportunitats per tenir una vida saludable, la localització i compartir-ne beneficis i serveis.

En aquest sentit, no és estrany que també hom hagi començat a reflexionar i crear aquestes comunitats amb persones amb discapacitat que envelleixen. Així, Berzosa (2015), en la seva ponència a la jornada *Senior Cohousing* de 2015, descriu l'experiència del *cohousing* amb aquest col·lectiu i el focalitza com a alternativa residencial. Alguns dels motius que poden impulsar aquesta nova alternativa són el fet que els estudis sobre gent gran amb discapacitat versen més sobre àmbits d'autonomia personal, el fet de voler ser presents en el món laboral, l'aprenentatge al llarg de tota la vida, el dret a gaudir de la societat de l'oci i de la seva visibilitat en la societat. Avui en dia, aquests elements són limitats per la manca d'alternatives quan la persona torna gran o pel fet d'haver d'envellir junts pares i fills. A més de tot el que hem comentat anteriorment sobre les *senior cohousing* amb persones amb discapacitat, cal tenir més en compte el seu pla de vida, que ha d'incloure la història personal, les activitats que seran creades a partir dels seus interessos, el desenvolupament de conductes autònomes, la importància de mantenir els vincles familiars, i el disseny de futurs escenaris que responguin a la seva trajectòria vital (Berzosa, 2015).

Per Rodríguez (2015), és important el professional que acompanya la gestió de cada cas, el qual ha de coordinar-se amb la comunitat on viurà la persona gran amb discapacitat. En concret, destaca les valoracions de col·laboració, intervenció i, si s'escau, de mediació en les necessitats que sorgeixin. En aquest cas, la gestió de casos d'atenció personalitzada requereix un enfocament comunitari, integrar els residents de la comunitat i fer un treball interdisciplinari i integral.

#### 2.4.2. *Senior cohousing* intergeneracionals

Els beneficis de les relacions intergeneracionals han estat àmpliament documentats (Hattan-Yeo i Ohsako, 2001; Sánchez, 2007, i Orte i Vives, en premsa). Conclouen que no és estrany crear llars *cohousing*, les quals, si bé inicialment estan dissenyades per a gent gran, acaben integrant diverses generacions. Durrett (2009b) ja constata que en entorns comunitaris és normal veure avis i néts que comparteixen espais o que les persones grans es converteixen en «tutors» o orientadors de generacions posteriors. De fet, es va inspirar en la llar multigeneracional de Grass Valley (Califòrnia) per explicar aquestes experiències. Abraham i DelaGrange (2006) comentaven experiències d'Austin (Texas), de Santa Fe (Nou Mèxic) i d'altres que eren desenvolupades en aquell moment a altres indrets dels Estats Units, que tenen en compte, a més de les característiques que n'hem enumerat, llocs de treball a poca distància i zones exclusives per a vianants.

Certament, es mantenen algunes de les activitats que ja hem descrit de les *senior cohousing* (tasques d'administració de l'edifici i de l'entorn o grups específics de tasques per al funcionament de les comunitats) i també se n'incorporen d'altres, com ara les que permeten compartir, donar-se suport, companyia o cultura (Sanguinetti i MacLane, 2016). Aquests autors en destaquen la importància, ja que augmenta el nombre de persones grans, i la manera com els usuaris poden participar amb la comunitat en les activitats descrites. A més, també en destaquen els beneficis, com ara estar més connectats amb la comunitat (sentir-s'hi identificat i ser-ne part) i amb la natura, mantenir la salut (els residents demostren nivells elevats de salut psicològica), i també manifesten que reben més suport social.

Un exemple el trobem a Denver (Colorado), on han estat construïdes 403 unitats residencials (vint-i-vuit de les quals son de *cohousing*) per poder donar resposta a les necessitats de la comunitat, especialment econòmiques, i amb la finalitat de poder vincular la comunitat i ser respectuós amb el medi ambient (Wright, 2016). Un altre exemple és Takoma Village Cohousing (Maryland), que és una construcció de quaranta-tres adossats creats el 2000. Les descripcions d'aquesta comunitat inclouen adjectius com «vibrant i autònoma», «pràctica», «diversa» i «respectuosa amb el medi ambient<sup>2</sup>. De fet, els autors destaquen una frase d'un resident, que explica que no tots els que hi viuen són amics íntims, però que té la seguretat de comptar amb qualsevol persona si és necessari. Segons el darrer informe de l'AARP, hi residien



setanta persones grans i disset joves; usuaris que tenien edats compreses entre un i vuitanta-vuit anys, residents que s'identificaven com a membres del col·lectiu LGTB i persones amb diferents capacitats. Un darrer exemple pot ser el de Wolf Creek (Gass Valley). És una *senior cohousing* formada per una trentena de cases en les quals conviu gent gran amb històries similars i que fomenten un entorn sostenible i la idea de poder viure en plenitud (Durrett, 2009a).

### 2.4.3. Altres *cohousing* que incorporen gent gran

Actualment existeixen diferents models que responen a les necessitats i als desitjos de la gent gran i del seu entorn. En aquest sentit, han aparegut i apareixeran altres models que poden ser comparats a les *senior cohousing*. Un d'aquests serien les *green house*, un model desenvolupat pel gerontòleg Thomas, que vincula les *cohousing* a un model assistencial sanitari, especialment per a persones que pateixen unes determinades malalties, com ara l'Alzheimer o d'altres de cròniques. Són petites comunitats de vuit a deu residents que comparteixen la cuina, el menjador i la sala d'estar, però que tenen les seves llars individuals. Incorpora també noves tecnologies, que poden donar suport a aquesta assistència sanitària, així com tots aquells avantatges del medi ambient (llum, plantes i espais oberts); l'inconvenient o, en tot cas, un element que convé tenir molt present, són les llicències sanitàries requerides (Abraham i DelaGrange, 2006).

Uns altres models esmentats per aquests autors són els *collegeville development group*, on conviu gent gran interessada a assistir a classe amb estudiants universitaris, o les *eldershire communities*, que, si bé comparteix principis que ja hem descrits -com, per exemple, ser respectuós amb la comunitat, fomentar la qualitat de vida entre els residents, donar a conèixer el concepte d'envellir dins la comunitat-, incorpora la novetat de crear una xarxa de comunitats per fomentar el coneixement entre les *senior cohousing* (Abraham i DelaGrange, 2006). Dettman (2016) parla de dues experiències en lesbianes (*Village Hearth cohousing*) i persones de raça negra (*Columbia Ecovillage*), ambdues als Estats Units. El nord de Carolina s'ha convertit en un referent; de fet, allà són els pioners en els denominats *Planned Unit Developments* (PUDs) (Hinds, 2015).

Gràcies a les noves tecnologies, podem consultar els webs de les principals comunitats que promouen el *cohousing* entre la gent gran (de vegades també denominades *elder cohousing*) per poder observar l'impacte d'aquestes noves comunitats a Espanya, Europa i arreu del món. Alguns exemples són *l'Elder Cohousing* ([www.eldercohousing.org](http://www.eldercohousing.org)), la *Cohousing Partners* ([www.cohousingpartners.com](http://www.cohousingpartners.com)) o, a Espanya, *l'eCohousing* ([www.ecohousing.es](http://www.ecohousing.es)). També podem consultar els webs de les *senior cohousing*, com ara *Silver Sage Village* ([www.silversagevillage.com](http://www.silversagevillage.com)), *Elder Cohousing at Prospect* ([www.prospectelders.com](http://www.prospectelders.com)), *Oshara Village Commons* ([www.osharavillage.com](http://www.osharavillage.com)) o *ElderGrace* ([www.eldergrace.org](http://www.eldergrace.org)), entre molts altres.

Centrant-nos en Espanya, a més de l'associació Jubilares (que disposa de *senior cohousing* a Madrid, Barcelona, a les Illes Canàries, Astúries o Extremadura), una altra cooperativa bastant esmentada és la de Torremocha del Jarama i la *Senior Cohousing Cooperative* (de Trabensol), i Profuturo (Valladolid), que és una de les pioneres a Espanya (Massot, 2016). Actualment, en podem trobar d'altres, com Residencial Puerto de la Luz (Màlaga), creada fa més de catorze anys i que incorpora els espais comuns de jardí amb piscina, cafeteria, sala de cinema, gimnàs, perruqueria, biblioteca o una consulta mèdica. Aquesta ampliació significa que hi treballen setmanalment professionals com metge, cuiner o perruquer. El *Sostre Cívic* (Barcelona) funciona pagant una entrada i una quota mensual, de manera indefinida, per la qual cosa pot ser heretada i, si algú vol canviar de llar, li tornen l'entrada, l'IPC i les millors fetes a la llar. Entrepatis (Madrid) és un projecte més intergeneracional, les famílies participants del qual ja inclouen en el disseny un hort urbà, un espai de treball i un de jocs per a nens. Cal recordar també aquelles iniciatives per a gent gran amb discapacitat, com les promogudes per la Fundació del Lesionado Medular (Madrid), les quals presenten certs avantatges, com el de disposar de suport de la comunitat i de la família, una llar adaptada i adaptable a qualsevol nivell de dependència, i amb un gestor de casos que forma part d'un equip interdisciplinari; d'aquesta manera, la fundació fomenta l'atenció integral i centrada en la persona (Jubilares, 2015).

## 2.5. Alguns resultats

Actualment, la majoria de documents sobre les *senior cohousing* estan dedicats a explicar-ne les etapes i característiques, aporten informació relativa a la millora de les xarxes socials, la salut psicològica i física. Amb tot, hi ha autors com Sanguinetti i MacLane (2016) que aporten resultats d'investigacions sobre aquestes comunitats. El seu estudi, elaborat el 2012 a través del *Cohousing Research Network*, se centra en comunitats intergeneracionals, en les quals participaren un total de cinc-centes persones de cent comunitats intergeneracionals.

El perfil de la mostra de gent gran fou el de persones que vivien a les llars individuals totes soles (54%), dones (73%), jubilades (86%), amb estudis (67%) i que estaven en aquelles comunitats una mitjana de nou anys. El perfil dels joves corresponia també a persones que vivien totes soles (39%), dones (73%), amb estudis (67%) i feia una mitjana de set anys que estaven a les comunitats. Els resultats avaluaren la percepció del suport social, la connexió amb la comunitat, el grau de satisfacció amb el *cohousing*, la salut percebuda, la connexió amb la natura i la participació en les activitats creades al *cohousing*. Els resultats mostraren nivells de satisfacció elevats en totes les variables, tant per part dels joves com de la gent gran, sense diferències entre els grups generacionals.

Aquests resultats són semblants als obtinguts ja fa una dècada per Shin (2004), el qual avaluà la satisfacció respecte de les primeres *senior cohousing*. Descriu el perfil dels

residents, les característiques de les llars, els tipus d'activitats, els motius que impulsaren una persona a quedar a una *senior cohousing* i mantenir-la, i la satisfacció amb la vida.

Respecte del primer ítem, ja el 2004 predominaven les dones, d'una mitjana de setanta anys, i hi havia un equilibri entre les persones que hi vivien totes soles (un poc més nombroses) i les que conviuen en parella; un 20% disposaven d'un títol universitari i feia més de tres anys que conviuen a la comunitat. Respecte de les llars, tot i que hi ha diferències segons el país (Dinamarca i Suècia) i l'entorn on estan construïdes (per exemple, a Dinamarca, normalment estaven situades en entorns amb baixa densitat demogràfica, però les de Suècia eren més pròximes a zones amb densitat elevada), la majoria disposaven de bugaderia, sala de reunions i zones exteriors com a elements comunitaris. La majoria d'usuaris consideraren que les dimensions de la seva llar eren adequades (generalment, entre 40 m<sup>2</sup> i 114m<sup>2</sup>). Les activitats més comunes, com és natural, són el comitè de direcció i els espais no formals, com ara les reunions per prendre cafè. De les altres activitats, n'hi ha una gran diversitat, tant en les activitats com en la freqüència d'assistència. La majoria d'usuaris manifestaren raons ideològiques i de gestió de la llar com a motius per decantar-se per aquest model de convivència, i sembla que la motivació envers aquesta convivència es mantenia, ja que la majoria no s'havia plantejat «mai» partir de la *senior cohousing*. Així doncs, no ens hauria d'estranyar que el 95% manifestessin un nivell de satisfacció molt elevat amb la llar i les condicions de vida («bona» o «molt bona») i que molts pocs pensessin que el seu sistema de convivència fos pitjor que les altres opcions, fins al punt que el 97,8% recomanarien a altres persones grans aquesta via de convivència.

Com hem pogut comprovar, el nombre de dones a les *senior cohousing* sol ser més elevat que el d'homes. Per això, hem de fer al·lusió a l'obra de Morris (2008), que analitza el rol de les principals pioneres del *senior cohousing* als Estats Units, com ara McCamant, que va crear una comunitat i és coautora del llibre *Cohousing. A contemporary Approach to Housing Ourselves*, i altres emprenadors, com Peterson o Zabaldo.

## 2.6. Conclusions

Les *senior cohousing* s'han convertit en un sistema de convivència vàlid i real per a les persones grans arreu del món. Una de les claus de l'èxit és la combinació de la part privada (que fomenta, així, la independència) i la part comunitària (amb tots els beneficis que representa) (Critchlow, 2015). Aquesta suma permet desenvolupar un envelliment actiu, una participació social real i, si és necessari, una atenció integral a la persona.

Com sabem, un projecte que des del primer moment incorpora els usuaris, participants o residents té moltes més garanties d'èxit que un que no ho fa. Ho descriu, per exemple, el Protocol de Vancouver, que afirma que un projecte d'aquestes característiques pot transformar una ciutat en una Ciutat Amigable per a la gent gran (2007). Possiblement

aquesta en sigui una clau de l'èxit: incorporar des del primer moment un col·lectiu que té ganes de participar en el disseny de la seva llar, que ha vist envellir els pares (i on ho han fet) i que ells mateixos no volen envellir de la mateixa manera, o, si més no, volen intentar millorar el procés i adaptar-lo a les seves necessitats i expectatives (Abraham i DelaGrange, 2006). En paraules de Durrett (2009a), «primer es construeix la comunitat i després l'edifici».

La necessitat de convertir-les en una opció entre les altres que ja estan consolidades a Espanya es justifica amb les dades que hem descrit al llarg del capítol, no solament perquè de cada vegada hi ha més (i n'hi haurà més) gent gran, sinó també perquè el seu perfil (augment de l'esperança de vida) fa que canviïn les necessitats de les llars i de les persones que hi conviuen (Abellan i Pujol, 2016b). La gent d'edat té un gran potencial en tots els àmbits i és un valor fonamental per a la societat, i, si tenim present que la llar forma part de les dimensions de la nostra qualitat de vida, la millor cosa que podem fer és tenir la possibilitat de participar-hi des del moment de crear i construir la llar on volem passar aquesta etapa de la vida. Pevny (2014) explicita: «com, en el meu envelliment, puc treure el millor de mi». En definitiva, de quina manera volem viure el nostre envelliment.

No solament es tracta de tenir una llar que ajudi a millorar la qualitat de vida dels residents, sinó de desenvolupar els valors que són potenciats a les *senior cohousing*: diversitat, tolerància, inclusió, sostenibilitat, capacitat de flexibilitzar pensaments i col·laborar en les decisions de la comunitat (Wright, 2016). En definitiva, cinc valors principals: estil de vida saludable, respecte pel medi ambient, interès per les arts, aprenentatge permanent, i creixement personal per a la comunitat i des de la comunitat (Abraham i DelaGrange, 2006). Per aconseguir-ho, cal estar compromesos des del començament i entendre que és un procés a mitjan termini i no una opció immediata (solament ho seria si la *senior cohousing* ja estigués creada i habitada). Possiblement aquest sigui un dels impediments que n'hagi obstaculitzat el desenvolupament a Espanya, tot i que també hom assenyala la desconfiança de la gent gran i dels promotors respecte d'allò desconegut i la manca d'estructures socials (Massot, 2016). Evidentment, també cal tenir previst aquells conflictes que poden aparèixer en el dia a dia, per exemple, la durada de les reunions, l'import de les despeses o del manteniment de les zones comunes, o l'activació, o no, d'unes activitats determinades (Ryan, 2016). És per aquest motiu que no solament cal tenir present el compromís envers el projecte, sinó que també és recomanable comptar amb aquelles habilitats per gestionar els conflictes que puguin aparèixer (Schaub, 2016). Dels avantatges d'aquestes *senior cohousing* que hem descrits al llarg del capítol, el principal és el suport comú, però també l'impacte social i cultural, l'adaptació de les llars i l'entorn a les necessitats de cada resident, la cultura del reciclatge, la sostenibilitat, l'aprenentatge de decidir conjuntament i conscientment, l'optimització de recursos i l'abaratiment de tots els costos dels serveis (Jubilares, 2015).

Per tant, es tracta d'una proposta de convivència que potencia totes les dimensions de la qualitat de vida. La física, a través d'activitats físiques comunes que milloren l'estat físic i ajudes a prevenir aquelles circumstàncies que poden derivar en malalties a causa d'una vida sedentària, i, en cas de necessitat, poder disposar d'una atenció sanitària de manera regular (o al si de la comunitat) en determinats casos. La dimensió psicològica també és potenciada, ja que ajuda la persona a sentir-se útil dins una comunitat, fomentant l'autoconcepte i l'autoestima; i, evidentment, la dimensió social, principal eix de les *senior cohousing*, especialment en la xarxa i el suport social (Ballester i Macías, 2015).

Els seus efectes, evidentment, no es limiten a la gent gran, sinó que també inclouen l'entorn, el benefici mutu entre comunitat i entorn per fer-los més sostenibles i més saludables per a la vida de la gent gran (Durrett, 2009a). Seguint aquest autor, també aporta beneficis als professionals que participen en el procés, el primer dels quals és la gratificació de saber que es construeixen unes llars destinades al benestar físic, social i emocional per als residents i d'una manera més econòmica i sostenible (Durrett, 2009a, 54).

En conclusió, entenem que és una opció vàlida que ha d'incloure les sinergies de gent gran motivada i compromesa per viure en comunitat -però que ha de conservar el seu espai individual-, professionals de diferents àmbits (construcció i sanitari, principalment) que creguin en el projecte i treballin d'una manera interdisciplinària, entorns que permetin aquesta nova manera de convivència, i també polítiques socials que la facilitin i reforcin (Abellán i Pujol, 2016b). Ha demostrat que beneficia la qualitat de la gent gran, permet una atenció integral i centrada en cada persona i els dóna el protagonisme que necessiten per construir la seva llar.

## Referències bibliogràfiques

Abellán, A. i Pujol, R. (2016a). Un perfil de las personas mayores en España, 2016. Indicadores estadísticos básicos. *Informes Envejecimiento en Red*, 14. Madrid.

Abellán, A. i Pujol, R. (2016b). Las personas mayores viven fundamentalmente en pareja o en soledad. Envejecimiento en red. *Blog Envejecimiento*, de 6 d'abril, 2016. Recuperat de: <http://bit.ly/1REgolw>.

Abraham, N. i DelaGrange, K. (2006). Elder cohousing. An idea Whose time has come? *Communities*, 132, 60-69.

AARP (2015). *Annual Report*. Washintong: AARP. Recuperat de: [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

Asociación Jubilares (2015). Viviendas colaborativas. Cohousing, senior cohousing y jubilares. *Jornada Cohousing: autonomía y participación en la creación de nuevas alternativas residenciales*, 24 de setembre. Madrid: IMSERSO y Fundación Pílares.

Ballester, Ll. i Macías, L. (2015). Les xarxes de relacions i suport de les persones grans de Mallorca. Dins Orte, C. (2015). *Anuari de l'Envel·liment de les Illes Balears. 2015*. Palma: Universitat de les Illes Balears, Govern de les Illes Balears i Caixa Colònia (pp. 108-122).

Berzosa, G. (2015). Cohousing para las personas con discapacidad. Autonomía y participación en la creación de alternativas residenciales. *Jornada Cohousing: autonomía y participación en la creación de nuevas alternativas residenciales*, 24 de setembre. Madrid: IMSERSO y Fundación Pílares.

Critchlow, M. (2015). Senior Cohousing in Canada: how baby boomers can build social portfolios for aging well. *Communities*, 166, 28-33.

Dettman, C. (2016). Queer, Person of Color, or Low-Income, Is cohousing possible for me? *Communities*, 170, 22-23.

Durrett, Ch. (2009a). Senior Cohousing. Establishing a Healthy, Sustainable Lifesyle for an Aging Generation. *Communitues*, 145, 54.

Durrett, Ch. (2009b). *Manual de Senior Cohousing*. Madrid: Dyckinson.

Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., i Maciá, A. (1996). Calidad de vida en la vejez en distintos contextos. Madrid: INSERSO.

- Godwin, J. (2016). Blogging, Teewting, Newsletter and Facebook: Where will your group's voice be Heard? *Aging Better Together. The power of Community. National Cohousing Conference*. Salt Lake City, UT, 20-21 de maig de 2016.
- Gómez, L. E., Verdugo, M. A., Arias, B., i Navas, P. (2008). Evaluación de la calidad de vida en personas mayores y con discapacidad: la escala FUMAT. *Intervención Psicosocial*, 17, 189-200.
- Hattan-Yeo, A. i Ohsako, T. (Eds.) (2001). *Programas Intergeneracionales: Política pública e implicaciones en la investigación. Una perspectiva internacional*. Instituto de Educación de The Beth Johnson Foundation. UNESCO
- Herman, L. i Allsep, L. (2016). *How to build a great team*. Linda Herman Consulting. 20 de maig de 2016. Recuperat de: [www.cohousing.org](http://www.cohousing.org).
- Hinds, J. T. (2015). Tee Chaning Landscape of the Law: Experiences in Cohousing. *Communities*, 168, 47-50.
- IMSERSO (2005). *Libro Blanco. Atención a las personas en situación de dependència en España*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asunto Sociales. IMSERSO.
- INE (2016). Encuesta continua de Hogares. Año 2015. Notas de Prensa. 6 d'abril de 2016. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Lawhon, L. (2013). *Senior Cohousing: an option for boomers*. *Planning*, 79(10), 38.
- López, J. (2005). *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Colección Estudios, Serie Personas Mayores, 11001. Madrid: IMSERSO.
- Massó, M. S. (2016). Cohousing: los mayores activos que eligen cómo y dónde quieren vivir. Entre Mayores, 09-03-2016. Recuperat de: [http://www.entremayores.es/spa/a\\_fondo.asp?var2=Reportajes&nar1=8&nar2=52&nar3=25351&nar5=2](http://www.entremayores.es/spa/a_fondo.asp?var2=Reportajes&nar1=8&nar2=52&nar3=25351&nar5=2)
- Miller, Cl. i Miller, B. (2016). *Getting the work done in a senior cohousing community*. *Wolf Creek Lodge*. Recuperat de: [www.wolfcreeklodge.org](http://www.wolfcreeklodge.org).
- Morris, B. (2008). Women and Cohousing: Pioneers, Visionaries and Leaders. *Communities*, 138, 11-14.
- OMS (2007). *WHO Age-friendly project methodology*. Vancouver Protocol.

ONU (2002). *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento*. A/CONF.197/9. Nueva York: Organización de Naciones Unidas

Orte, C. i Vives, M. (en prensa). *Proyectos intergeneracionales en las escuelas*. Madrid: Octaedro.

Paiss, N. A. (2003). How will I live my Elder years in community? *Communities*, 119, 30-32.

Pevny, R. (2014). *Conscious Living, Conscious Aging: Embrace & Savor your Next Chapter*. EUA: Beyond Words Pubising.

Profis, M. (2015). Bestie Row. Best Friends Live Netx to Each Other. *Country Living*, 11 de maig del 2015. Recuperat de: [www.countryliving.com/real-estate/a35461/bestie-row](http://www.countryliving.com/real-estate/a35461/bestie-row)

Rodríguez Rodríguez, P. (2015). Atención Integral y Centrada en la Persona. Principios y criterios de planificación de AICP en un senior cohousing. *Jornada Cohousing: autonomía y participación en la creación de nuevas alternativas residenciales*. 24 de setembre. Madrid: IMSERSO y Fundación Pilares.

Ryan, E. (2016). 20 Questions and Answers About Cohousing. *AARP Magazine*, gener del 2016. Recuperat de: [www.aarp.org/livable-communities/](http://www.aarp.org/livable-communities/)

Sánchez, M. (Dir.) (2007). Programas Intergeneracionales. Hacia una Sociedad para todas las Edades. *Colección de estudios sociales, 23*. Barcelona: Obra Social, Fundació La Caixa.

Sanguinetti, A. i MacLane, Ch. (2016). Seniors in Intergenerational Cohousing Findings from a National Survey. *Aging Better Together. The power of Community. National Cohousing Conference*. Salt Lake City, UT, 20-21 de maig de 2016.

Schaub, L. (2006). The Cohousing Conference in Carolina..., a Senior Moment? *Communities*, 133, 15-19.

Schaub, L. (2016). Community Conversations about aging. What you need to talk about and how. *Regional Cohousing Conference*. Salt Lake City, 19 de maig de 2016.

Shin Choi, J. (2004). Evaluation of Community Planning and Life of Senior Cohousing Projects in Northern European Countries. *European Planning Studies*, 12(8), 1189-1216. DOI: 10.1080/0965431042000289296.

Walker, A. (2010). *Ageing and quality of life in Europe*. Dins: Dannefer, D. i Phillipson, C. (Eds). *Handbook of social gerontology*. Sage.



Wright, C. (2016). Design elements Serving Families and Elders. Going beyond building. *Aging Better Together. The power of Community. National Cohousing Conference.* Salt Lake City, UT, 20-21 de maig de 2016.

## Autora

MARGALIDA VIVES BARCELÓ

Palma (1978). Llicenciada en Psicopedagogia i doctora amb menció europea en Ciències de l'Educació per la UIB. Professora contractada, doctora interina del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. Entre les seves línies de recerca principals destaca la qualitat de vida, el suport social a les persones grans, l'aprenentatge al llarg de tota la vida, la inadaptació infantil i juvenil, i la resolució de conflictes. Ha fet una estada a la Universitat de Sheffield, en què ha treballat amb el doctor Alan Walker en la qualitat de vida en la gent gran. És membre del Grup d'Investigació i Formació Educativa i Social (GIFES) de la UIB, membre suplent de l'Observatori de la Gent Gran (IMAS) i participant en la comissió de Protecció del Major d'aquest observatori.