

Paula Ruiz Pujades

**EL “SENIOR COHOUSING”. INICIATIVA PER
FOMENTAR UN ENVELLIMENT ACTIU**

TREBALL DE FI DE GRAU

Dirigit per la Sra. Maria Candela Mateu Cases

Grau de Relacions Laborals i Ocupació



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2023

Aquest TFG s'ha desenvolupat en la modalitat de:

☒ **Treball de Recerca**

- ☐ Simulació de judici
- ☐ Dictamen/Informe
- ☐ APS
- ☐ TFG vinculat a pràctiques

Resum: Ens trobem davant d'un escenari general on la població té una esperança de vida molt més llarga. A causa d'aquest fet, sorgeix la necessitat de contemplar certes demandes i buscar alternatives per adaptar i oferir a la població més gran, un major nivell de benestar. D'aquesta manera, es contempla un nou concepte d'habitatge, lluitant contra la solitud que pateixen aquestes persones grans i oferint un mètode nou d'envelliment actiu. No estariem parlant de residències comunes, sinó d'un tipus d'habitatge innovador que permetin una convivència i ajuda mútua de tots els residents. És el que s'anomena "*Senior Cohousing*".

Paraules clau: Esperança de vida, Benestar, Envelliment Actiu, "*Senior Cohousing*".

Resumen: Nos encontramos ante un escenario general donde la población tiene una esperanza de vida mucho más larga. A causa de este hecho, surge la necesidad de contemplar ciertas demandas y buscar alternativas para adaptar y ofrecer a la población más grande, un mayor nivel de bienestar. De este modo, se contempla un nuevo concepto de vivienda, luchando contra la soledad que sufren estas personas grandes y ofreciendo un método nuevo de envejecimiento activo. No estaríamos hablando de residencias comunes, sino de un tipo de vivienda innovadora que permitan una convivencia y ayuda mutua de todos los residentes. Es el que se denomina "*Senior Cohousing*".

Palabras clave: Esperanza de vida, Bienestar, Envejecimiento Activo, "*Senior Cohousing*".

Abstract: We are facing a general scenario where people have a much longer life expectancy. Because of this fact, there is a need to contemplate certain demands and look for alternatives to adapt and offer the elderly people a higher level of welfare. In this way, a new concept of housing is contemplated, fighting the solitude suffered by these elderly people and offering a new method of active ageing. We would not be talking about common residences, but about a type of innovative housing that allows for coexistence and mutual help from all residents. This is what is called "*Senior Cohousing*".

Keywords: Life expectancy, Welfare, Active Aging, "*Senior Cohousing*".

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	2
1.1 JUSTIFICACIÓ	3
1.2 OBJECTE DEL TREBALL.....	4
1.2.1 Objectius.....	4
1.3 METODOLOGIA	5
1.4 ESTRUCTURA	6
2. SOCIETAT QUE ENVELLEIX	7
2.1 LA SOLEDAT: CAUSA A PAL·LIAR	13
2.2 ENVELLIMENT ACTIU.....	18
3. SOCIETAT COOPERATIVA / SOCIETAT LIMITADA.....	23
3.1 PRINCIPIS COOPERATIUS	26
4. TIPOLOGIA DE COOPERATIVES COHOUSING	29
1. COOPERATIVA D'HABITATGE.....	30
2. COOPERATIVA DE CONSUM I USUARIS	33
3. COOPERATIVA INTEGRAL	33
5. SENIOR COHOUSING	34
6. CONCLUSIONS FINALS / REFLEXIONS	39
7. BIBLIOGRAFIA	43
ANNEXES.....	52
ANNEX 1. QÜESTIONARI.....	52
ANNEX 2. GRÀFICS.....	53
ANNEX 3: CASOS PRÀCTICS DE “SENIOR COHOUSING” A CATALUNYA	55

ABREVIATURES

CCAA	Comunitat Autònoma
COVID – 19	Coronavirus 2019
IDESCAT	Institut d'Estadística de Catalunya
INE	Institut Nacional d'Estadística
IVA	Impost sobre el Valor Afegit
ODS	Objectius de Desenvolupament Sostenible
OMS	Organització Mundial de la Salut
PIMES	Petites i Mitjanes Empreses
SA	Societat Anònima
SAAD	Sistema per a l'Autonomia i l'Atenció a la Dependència
SCCL	Societat Cooperativa Catalana Limitada
SEMEG	Societat Espanyola de Medicina Geriàtrica
SL	Societat Limitada
UCLA	University of California at Los Angeles

1. INTRODUCCIÓ

La societat, durant els darrers anys, ha estat marcada per un progressiu envelliment, causant que la població formada per persones d'edat avançada, hagi augmentat en comparació amb altres nivells d'edat. A conseqüència d'aquest fet, factors com la soledat o l'aïllament social també s'han vist agreujats.

Tenint en compte que la població gran es considera un esglaó feble de la societat, és important implementar mesures mitjançant una vida condicionada amb hàbits saludables, comportant així un millor envelliment.

Com una mesura per a pal·liar aquest envelliment i fomentar-lo d'una manera més activa, trobem un tipus de cooperatives d'habitatge, més concretament, les cooperatives d'habitatges per a gent gran, reconegudes amb el terme de "*Sènior Cohousing*".

Aquest tipus de cooperativa suposa una alternativa per a les persones en etapa d'envelliment envers centres assistencials o residencials, ja que, les "*Senior Cohousing*" són autogestionades pels propis membres, amb llibertat de moviment i amb els serveis necessaris per viure còmodament, considerant la cooperativa com la seva pròpia llar.

D'aquesta manera s'ofereixen millors oportunitats de benestar i qualitat, on la solitud es veuria de forma llunyana, ja que en aquestes cooperatives mostren una participació entre tots els socis i ofereixen serveis i ajuts adaptant-se a les demandes dels residents.

El cooperativisme és una altra forma jurídica, igual de positiva. Amb aquest tipus de problemàtica, la constitució d'una cooperativa suposa una iniciativa acceptable respecte a les residències ordinàries, ja que, complirien amb la mateixa funció d'ajuda als familiars i alhora una millora en la qualitat de vida per a la població gran.

1.1 Justificació

Dins la branca jurídica s'han parlat de molts tipus de drets, però el Cooperativisme, sent de la mateixa manera una figura jurídica, s'ha mostrat poc interès sobre els beneficis que poden aportar, tant a la societat com al medi ambient. En el cas d'estudi, les "*Senior Cohousing*", es dirigeixen a una funcionalitat més humanitària, ja que, es constitueixen per proporcionar facilitats a aquest col·lectiu de gent gran.

Per aquest motiu, vaig triar un tema relacionat amb aquesta forma jurídica, ja que va ser del meu interès a estudiar-la amb anterioritat. Altrament, tenint en compte el problema social que s'està donant actualment com és l'envelliment massiu de la població en la societat actual, es va comprovar que aquesta s'està envellint cada cop més, i per això, el principal objectiu del treball va ser conclòs, com era l'elecció de tema.

En tractar el "*Senior Cohousing*", donem a entendre la importància de les persones i el tracte de qualitat i benestar que es pretén buscar.

Des d'un punt de vista personal, estic satisfeta amb aquesta elecció, ja que la idea d'una cooperativa d'habitatge per a la població gran, em va semblar una alternativa de convivència més positiva, que afavoria una habitabilitat més alliberada i que beneficiaria a aquest col·lectiu. Des d'un altre punt de vista més acadèmic, trobo de la mateixa manera una elecció de tema adequada, i d'aquesta forma donar a conèixer aquestes figures jurídiques.

Fent referència a l'objectiu principal del treball i la problemàtica social que s'exposa, com és l'envelliment progressiu, les "*Senior Cohousing*" ens mostra que hem de tenir en compte que la societat continua avançant i es pretenen buscar o perseguir altres mètodes que beneficiïn al col·lectiu de persones grans. Per aquests motius, promoure el desenvolupament d'aquesta classe d'habitatges i influenciar la societat a utilitzar-los, compliria el desig de poder envellir d'una manera més personalista i alhora més humanitària.

1.2 Objecte del treball

L'objecte principal del treball és mostrar un enfocament de l'envelliment de la població més humanitari a través d'aquestes institucions, com són les cooperatives d'habitatges "*Senior Cohousing*", mostrant els beneficis que aquestes organitzacions poden aportar i posant en coneixement la seva existència.

1.2.1 Objectius

Com a objectius principals que es plantegen en aquest estudi, es distingeixen en dos tipus:

Objectiu general:

- Estudiar i analitzar una nova mesura de convivència com és el "*Senior Cohousing*". Mesura amb un pròsper desenvolupament futur, si s'implementen correctament els mecanismes necessaris.

Objectius específics:

- Explicar la situació de l'envelliment social.
- Entendre la situació de desavantatge que pateixen el col·lectiu de les persones grans.
- Analitzar la figura de la Cooperativa *Cohousing*, amb totes les seves diversificacions.
- Comparar els beneficis que ofereixen les "*Senior Cohousing*".
- Comprendre el que suposaria per a la població gran, la constitució d'aquestes noves cooperatives.

1.3 Metodologia

Aquest treball es considera un treball de recerca d'investigació, més concretament una "investigació social". La investigació social és un mètode per saber i aprendre més sobre les persones i les societats, així es permet crear productes o serveis per satisfer o millorar les necessitats de les persones¹.

La investigació social es fa mitjançant mètodes d'observació, tant qualitatiu com quantitatiu. Amb el mètode qualitatiu permetrà observar i analitzar dades directament dels membres del grup social de l'estudi, a través d'entrevistes, per exemple. Mentre que, amb el mètode quantitatiu, els resultats són més precisos, ja que s'obtenen dades estadístiques a través d'enquestes, qüestionaris, entre d'altres².

Qualsevol procés d'intervenció social necessita una anàlisi de la realitat social. En el cas de l'estudi que es presenta sobre les entitats cooperatives d'habitatges per a gent gran, la metodologia més apropiada seria la quantitativa. D'una banda, ens permetrà recopilar dades sobre el coneixement i l'aplicabilitat de les cooperatives "*Senior Cohousing*", mostrant i analitzant la situació actual d'aquestes entitats i, per altra banda, estudiar l'opinió de tot un col·lectiu que ens permeti acabar de comprendre allò que valoren les persones quan arriben a la vellesa.

Primerament, a través d'unes determinades eines informàtiques, extraurem dades estadístiques que donaran un altre punt de vista en l'observació de la problemàtica. La interpretació gràfica sobre els factors estudiats, recalcaran la transformació demogràfica produïda durant els últims anys.

Juntament amb la interpretació de la informació extreta de certa documentació, s'analitzaran tots els factors relacionats amb l'envelliment demogràfic.

Seguidament, estudiarem la funcionalitat de la cooperativa "*Senior Cohousing*", sempre prenent com a fil conductor, l'aspecte més humanitari, com és el propòsit de trobar-se en una zona de benestar i confort.

¹ Ortega, C. (2018, octubre 13). *¿Qué es la investigación social?* QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-social/>

² *Investigación social ¿De qué se trata?* (2021). Maestrías Online. <https://ceupe.com.ar/blog/investigacion-social-de-que-se-trata/>

Es realitzaran unes enquestes a persones d'edat avançada d'un mateix municipi, per comprovar que els hi sembla la idea d'envellir conjuntament amb un col·lectiu en les mateixes condicions (o semblants), com una alternativa a envellir sols o en simples comunitats residencials, per comprovar si aquest mètode d'habitatge serà factible a ulls de tercers en anys venturers.

1.4 Estructura

El primer punt del treball, exposarà la situació de l'augment progressiu de l'envelliment poblacional que s'està donant actualment, observant els factors que comporta, sobretot per la gent gran, com són la soledat, la fragilitat i la dependència. Donant a conèixer el terme "d'Envelliment actiu" o "Envelliment Saludable", es mostrarà una forma diferent de tractar la vellesa, ja que, hi ha moltes maneres de viure-la, i sempre hi ha l'oportunitat de poder envellir positivament tenint en compte altres opcions d'hàbits saludables.

El segon punt del treball, després de veure la situació de la problemàtica tractada, estudiarem una iniciativa per aconseguir aquell estat de benestar, on la gent gran pugui alliberar-se d'aquell sentiment de solitud, que apareix quan arribes a certa edat.

El tipus de cooperativa a estudiar, anomenades "*Senior Cohousing*", segueixen uns principis cooperatius, i estudiant la seva funcionalitat, demostrarem el seu plantejament humanitari, com és la lluita contra un col·lectiu de la societat, propens a patir un aïllament social i una soledat continua, perjudicant així mateix la salut de la persona.

Tot el procés d'estudi serà completat per unes enquestes realitzades a la població del meu municipi, per comprendre si creuen en la viabilitat d'aquest tipus de cooperatives.

2. SOCIETAT QUE ENVELLEIX

A finals del segle XX es va iniciar un període de transformació, on la natalitat disminuïa, mentre que l'esperança de vida de la gent gran anava millorant i augmentant, la qual cosa suposava una millora en la salut³. Actualment, els països desenvolupats es caracteritzen per aquesta transformació demogràfica, on l'alta presència de la gent gran demostra que ens trobem davant d'una societat envellida. Aquest fet s'ha tornat un tema d'estudi amb gran rellevància.

Fent referència a la "gent gran", ens decanem per una part de la societat aproximadament en l'edat dels 65 anys o majors, ja que és, quan es dona la jubilació, però a causa de l'increment de l'esperança de vida que ha anat afavorint la població, entra en joc la distinció de la tercera edat i la quarta edat. La tercera edat es determina per les persones de 65 anys i majors, i la quarta edat per les persones a partir de 80 anys⁴.

L'esperança de vida que es troba en *auge*, ha comportat que aquests dos esglaons d'edat hagin augmentat, provocant que hi hagi un major índex poblacional de persones grans. Donat aquest fet, l'envelliment ha mostrat una línia ascendent durant els últims anys, no tan sols, per l'efecte de l'esperança de vida, sinó també per la disminució de la natalitat i l'augment de la qualitat de vida⁵.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), s'entén per envelliment com:

*"La conseqüència de l'acumulació d'una gran varietat de danys moleculars i cel·lulars al llarg del temps, que acaba comportant un descens gradual de les capacitats físiques i mentals, a un augment del risc de malalties, i finalment la mort"*⁶.

³ El envejecimiento a lo largo de la historia. (2022, julio 21). Inmunofitness. <https://inmunofitness.es/el-envejecimiento-a-lo-largo-de-la-historia/>

⁴ Güilamo, D. (2019, diciembre 26). TERCERA EDAD Y CUARTA EDAD – ETAPAS DE VIDA. Referencia Laboratorio Clínico. <https://www.labreferencia.com/la-tercera-y-cuarta-edad-etapas-de-vida/>

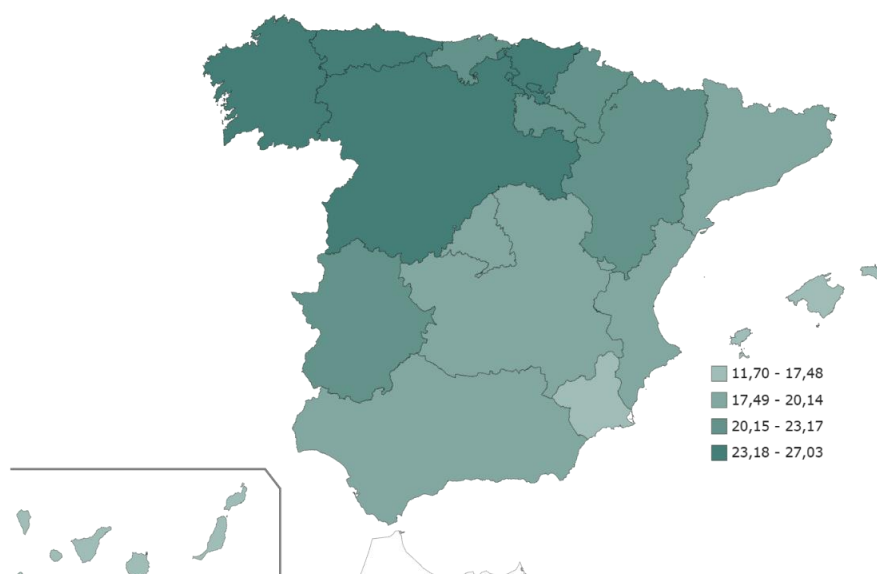
⁵ EUROPA PRESS. (2023, febrero 15). El número de nacimientos en España marca un nuevo mínimo histórico al descender hasta 329.812 en 2022. El mundo. <https://www.elmundo.es/espana/2023/02/15/63ece48bfdddf63f8b459e.html>

⁶ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, octubre 01). Envejecimiento y salud. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Durant el procés d'envelliment, la persona experimentarà canvis físics, mentals o socials, però per a cada individu es personificarà de diferent manera. Cert és que, en arribar a una edat, ja es cataloga com a vellesa, però cada persona la viu i la representa de formes molt diverses.

Quan parlàvem de l'augment progressiu del procés d'envelliment, podem afirmar que, en diferència amb anys anteriors, que es caracteritzaven per tenir unes limitacions en serveis assistencials, ja sigues en àmbit sanitari o en altres àrees; actualment, amb optimitzacions de processos, s'ofereixen noves oportunitats de salut i seguretat, aconseguint millorar la qualitat de vida i podent arribar a obtenir un envelliment actiu, és a dir, allargant el temps de vida de la societat⁷.

Per tenir una idea aproximada sobre el percentatge de persones de 65 anys o més, per comunitats autònomes, podem observar en el mapa següent, que Catalunya li correspon un 20,14% en el 2022, respecte a altres comunitats autònomes que arriben al 27,03%.



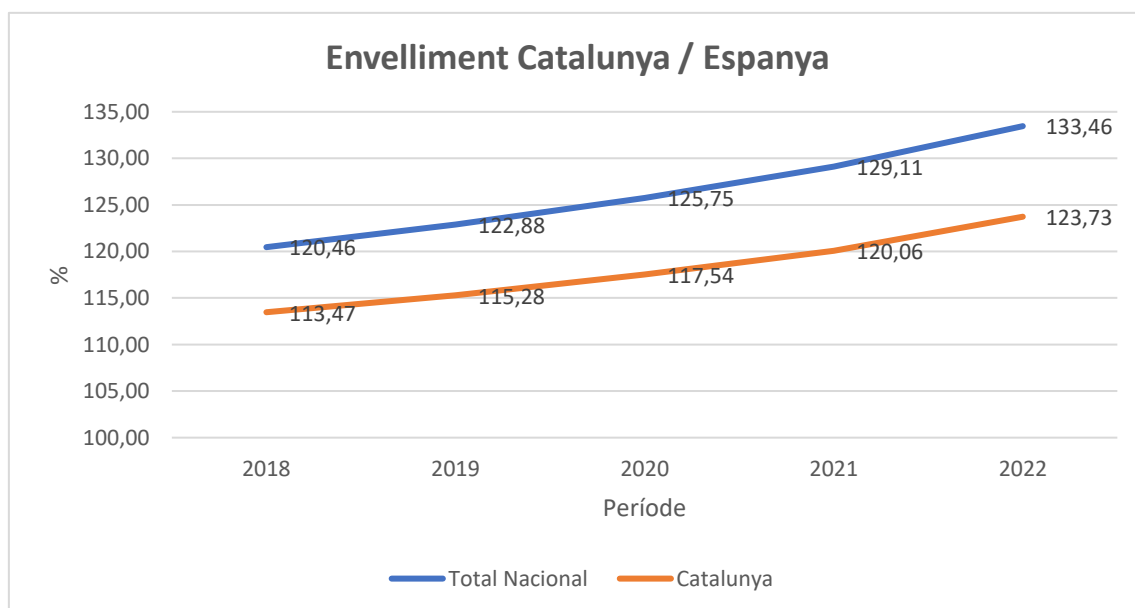
Font 1: *Proporció de persones de 65 anys o més per comunitats autònomes*. (2022). INE. Extret de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1451#!tabs-mapa>

⁷ Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25 (2), 57–62. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2014000200002>

S'ha demostrat que, en els països desenvolupats, la població més gran de 65 anys s'ha elevat, representant un 16,9% de la població nacional, amb indicis d'incrementar-se a un 36,8% en anys futurs⁸. Això implicarà un increment de l'envelliment i de la dependència.

Quan parlem d'aquest augment, entra en joc un altre concepte com "feminització en l'envelliment". Les dones són majoritàriament les que arriben a la vellesa, superant aproximadament un 32% als homes. En contra a aquest fet, els homes tenen una natalitat més alta, causa que provoca una desproporció envers el sexe femení. Aquest excés es va mantenint, fins que la mortalitat més alta dels homes, elimina aquest avantatge que tenien⁹.

Fent referència a les xifres extretes de l'INE (Institut Nacional d'Estadística), a Catalunya, en els últims cinc anys, l'envelliment ha mostrat una línia contínua en augment, sense mostrar cap oscil·lació que produís un possible descens. D'igual forma, ha estat la mateixa situació en tota Espanya.



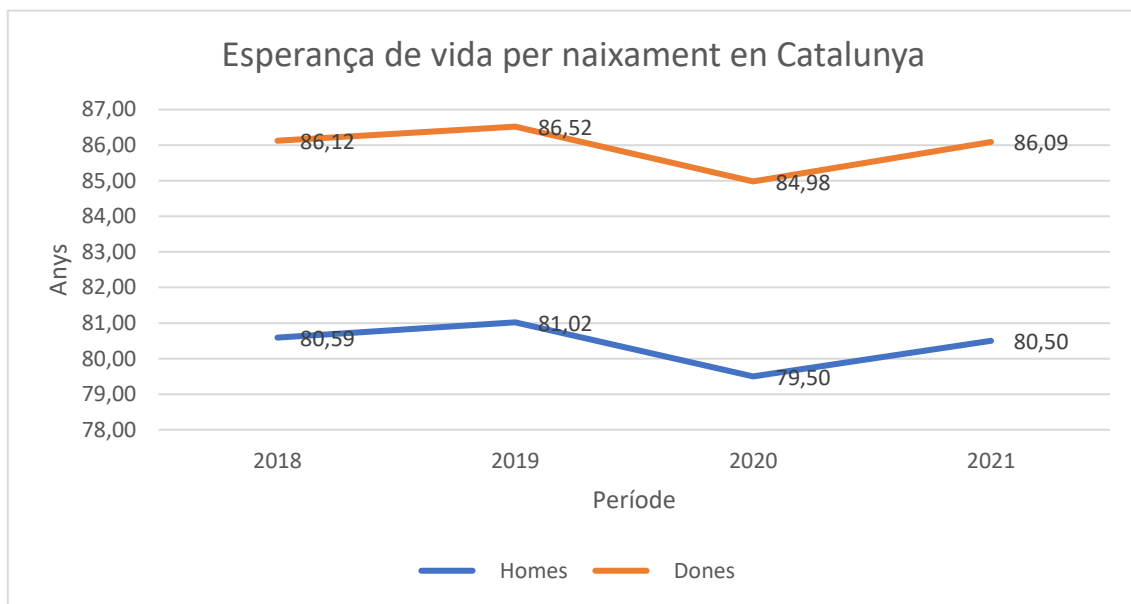
Font 2: *Envelliment a Catalunya/Espanya*. Elaboració pròpia. INE. Extret de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1452>

⁸ Abades Porcel, M., & Rayón Valpuesta, E. (2012). El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? *Gerokomos*, 23 (4), 151–155. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2012000400002>

⁹ PÉREZ DÍAZ, J., ABELLÁN GARCÍA, A., ACEITUNO NIETO, P., & RAMIRO FARIÑAS, D. (2020). "Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos". Madrid, Informes Envejecimiento en red nº. 25, 39p. [Fecha de publicación: 12/03/2020]. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>

Sent conseqüència relacionada amb l'envelliment, l'esperança de vida també s'ha ampliat, ja sigui per la millora de la qualitat de vida, com per la millora de la sanitat. Actualment, l'esperança de vida es troba fins als 83 anys (ambdós sexes), sent possible revessar aquest barem¹⁰.

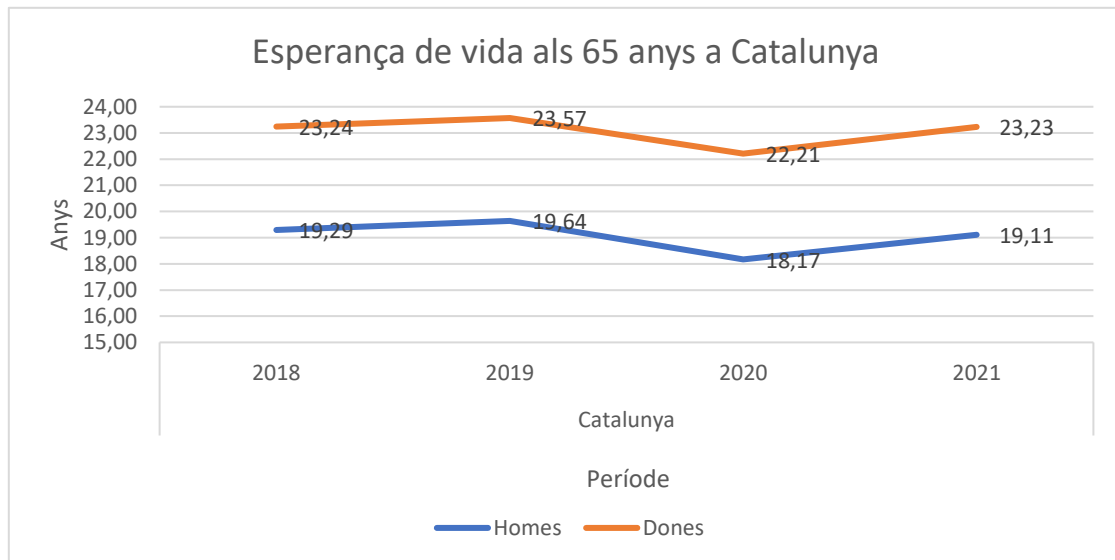
Segons les dades extretes de l'INE, que arriben fins al 2021, a Catalunya, les dones tenen una esperança de vida de 86,09 anys i els homes de 80,5 anys. Com es pot confirmar estadísticament, l'esperança de vida ha anat augmentant durant el segle XX, i la tendència que segueix, és una continuació d'aquest increment.



Font 3: *Esperança de vida per naixement en Catalunya*. Elaboració pròpia. INE. Extret de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1448>

¹⁰ Segovia, M. (2023, enero 25). *La población con más de 100 años en España aumenta un 76% en la última década*. El Independiente. <https://www.elindependiente.com/espana/2023/01/25/la-poblacion-con-mas-de-100-anos-en-espana-aumenta-un-76-en-la-ultima-decada/>

A més, aquest increment també s'observa en l'esperança de vida de les persones amb 65 anys. Resultant del període de COVID-19 que hi va haver durant els anys anteriors, que va provocar un declivi en l'esperança de vida per l'alta mortalitat, es va aconseguir remuntar, augmentant així l'esperança de vida d'ambdós sexes. S'ha de tenir en compte que les dades de l'INE només abasten fins a l'any 2021, però se suposa que seguirà aquest procés d'increment en els anys següents.



Font 4: *Esperança de vida als 65 anys a Catalunya*. Elaboració pròpia. INE. Extret de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1449&L=0>

Com a causa d'aquest increment, la població més gran, crea un cert grau de dependència, necessitant ajuda i cures de terceres persones, és a dir, aquesta dependència és un factor correlacionat amb l'esperança de vida. Tot i això, no serà objecte d'aquest estudi, atès que no és rellevant pel principal propòsit d'aquest treball.

Per últim, un altre aspecte a considerar, és la soledat que pateixen una gran part de la gent gran. Es tracta d'una soledat no desitjada, fruit de diverses causes, ja sigui, per la viudetat, pèrdua de parents o amics, entre d'altres; afectant així a la mateixa salut de la persona, amb risc de patir demència o altres tipus de malalties, com depressió, ansietat,

etc. Les xifres aproximades de solitud no desitjada són entre el 30% i el 50%, tenint en compte l'escala UCLA^{11, 12}

Tant la solitud com l'aïllament social és contraproduent al benestar de la tercera i quarta generació, suposant una fragilitat a la vida d'aquestes persones.

Anteriorment, l'esperança de vida no era tan alta com avui dia, i la problemàtica no es mostrava tan important com per a exposar una certa atenció. La societat vivia en un estat més paternalista, on les dones se centraven en la cura de la família i on, la gent gran habitava amb els seus fills.

Durant el pas del temps, s'han anat realitzant canvis socials que han provocat una transformació en la vida familiar. La incorporació de la dona en el mercat laboral, ha estat un factor molt important, el qual, amb l'efecte de l'envelliment massiu que s'ha estat donant actualment, han estat uns incentius en la necessitat de mesures pal·liatives de la soledat del col·lectiu de persones grans.

Com una de les solucions que es presenten hi ha una pràctica que suposa ser una alternativa a les residències originals, com són les organitzacions "*Senior Cohousing*". Aquest tipus de cooperativa ha suposat una iniciativa molt factible i satisfactòria per a aquestes persones que pateixen de soledat, que es presenta propera i perjudicial per a la millora de la salut i dels problemes psicosocials.

¹¹ *Soledad no deseada*. (2019, diciembre 4). ABD; Associació Benestar i Desenvolupament. <https://abd.org/programas/la-soledad-no-deseada/>

¹² L'escala UCLA: Es tracta d'una de les escales més utilitzades per a la mesura global del sentiment de soledat com a estructura unidimensional. Està composta per dos factors: "intimidat amb tercers persones" i "sociabilitat".

2.1 La Soledat: causa a pal·liar

Existeix una frase d'un filòsof Aristòtil (384-322 aC) que diu: *"l'home és un ésser social per naturalesa"*. Amb aquesta dita, volia fer constar que les persones neixen amb una característica social i que les relacions amb terceres persones, són necessàries per a la supervivència¹³.

S'ha de tenir en compte que una persona no és sempre autosuficient, és a dir, que arriba un moment en què és necessari l'ajuda i suport d'altres, en aquests casos, aquest fet corrobora la necessitat de tenir relacions socials. A més, les interrelacions socials comporten beneficis per a la salut¹⁴:

- **"Redueixen el nivell d'estrès:** simples converses o una bona companyonia en un entorn laboral, provoca el fet de sentir-se còmode i a alleugerar l'estrès.
- **Millora la condició física:** a l'estar obert en un entorn social millora la salut, prevenint causes de depressió i tristesa.
- **Més diversió:** estar en contacte amb la gent, beneficia a la persona alleugerant càrregues i molèsties, gaudint i divertint-se amb terceres persones.
- **Afavoreix el desenvolupament personal:** interrelacionar-se amb la gent afavoreix l'autoestima, perquè fa la sensació de pertànyer a un lloc, aportant seguretat i un bon equilibri emocional.
- **Suport emocional:** en moments on la persona se sent sola i desanimada, el fet de relacionar-se amb algú, alleuja l'estat anímic i emocional".

En conclusió, la sociabilitat comporta la creació d'una xarxa social que ajuda a enfortir la personalitat i la identitat d'un individu, creant vincles necessaris per a la seva autoestima.

Quan una persona no ha format relacions socials, és quan es donen conseqüències emocionals negatives, entre les quals està la soledat.

¹³ Arrieta, E. (2016, abril 28). *El hombre es un ser social por naturaleza*. Cultura Genial. <https://www.culturagenial.com/es/el-hombre-es-un-ser-social-por-naturaleza/>

¹⁴ Armas, R. (2023, mayo 05). Por qué son importantes las relaciones sociales. *Psicólogo en casa*. <https://www.psicologoencasa.es/por-que-son-importantes-las-relaciones-sociales/>

Diferents autors han intentat definir la soledat. Un dels pioners d'aquest estudi, Robert Weiss (1983), va comentar que normalment la soledat es veia com una debilitat o com autocomplaença, ja que, com que no es tractava d'una afecció física, la persona hauria de ser capaç d'eliminar-la. La soledat per a aquest autor, és un fenomen natural, un sentiment que pot sorgir en qualsevol moment de la vida i que pot afectar de diverses maneres¹⁵.

A diferència de l'aïllament social, el qual és la falta de contacte social, la soledat es defineix subjectivament com una experiència dolorosa a causa de l'absència de relacions socials¹⁶.

Situacions de soledat pot afectar emocionalment o psicològicament; o socialment a la persona que la sofreix, ja que, pot desenvolupar problemes emocionals com depressió, tristesa, ansietat, aïllament, maltractament a tercers, etc.¹⁷ D'igual manera també pot afectar a la salut física, com per exemple reduint l'activitat física i la capacitat funcional, accentuant l'obesitat, entre d'altres.

Per a la gent gran, l'efecte de la soledat és molt més perceptiu. Segons una altra autora (Rubio, R), hi ha dos tipus de soledat: la soledat objectiva indica el "viure sol" i la soledat subjectiva suposa el "sentir-se sol"¹⁸. Segons aquests significats, mostra més impacte la soledat subjectiva, tot i això, les dues distincions condicionen d'igual manera la salut de la persona.

En aquest cas, parlariem de "la **soledat no desitjada**". L'autor Robert Weiss (1983), va diferenciar aquest tipus de soledat a través de dos aspectes: la soledat emocional i la soledat social. Pel que correspon a l'emocional, fa referència a la falta d'una figura amb un fort lligam, que li proporcioni seguretat i comoditat. La soledat social es dona en casos

¹⁵ Yanguas Lezaun, J. J., Cilveti Sarasola, A., Hernández Chamorro, S., Pinazo Hernadis, S., Roig Canals, S., & Segura Talavera, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Revista de servicios sociales*, (66), 61 – 75. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6589059>

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ Vázquez, M. (2019, octubre 22). *La soledad no deseada en los mayores. Un problema de todos*. Blog de Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, de <https://www.copmadrid.org/wp/la-soledad-no-deseada-en-los-mayores-un-problema-de-todos/>

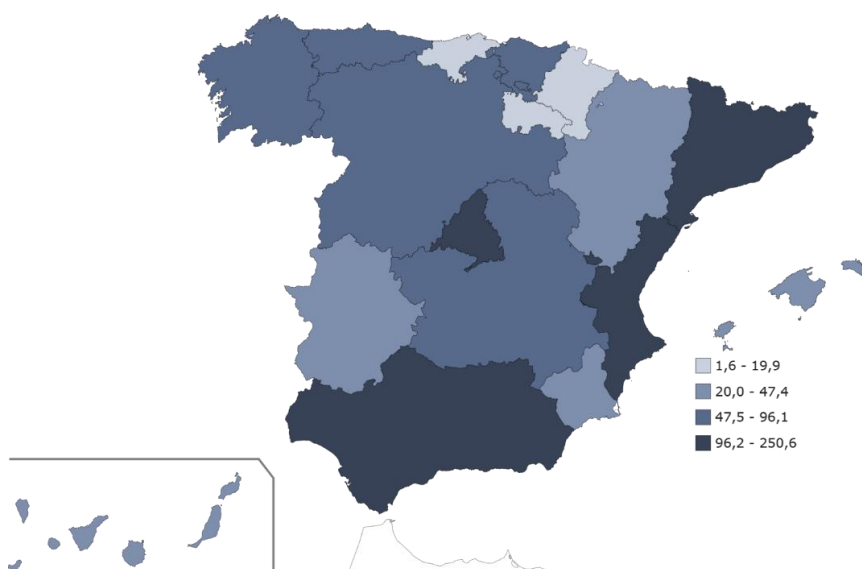
¹⁸ Rubio Herrera, R., Cerquera Córdoba, A. M., Muñoz Mejía, R., & Pinzón Benavides, E. A. (2011). Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia. *Diversitas*, 7(2), 307. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2011.0002.08>

com la pèrdua de familiars, quan es queda la persona vídua, o quan es jubila, causes que suposen la pèrdua mitjanament de la identitat i del contacte amb la gent de confiança¹⁹.

En aquests casos, la integració social és un factor molt important que ajuda a fer que l'individu rebi suport de tercers, facilitant així la convivència amb l'entorn. En conclusió, a més de la integració social, són necessàries figures de suport que ofereixin una seguretat emocional per contravenir la soledat²⁰.

A continuació es mostren uns mapes que reflecteix a cada comunitat autònoma, el nombre de persones majors de 65 anys o més, que viuen soles, i com es fa més prominent en algunes zones. A Catalunya, tant si observem l'índex de dones o d'homes, es tracta d'una comunitat amb un major nombre de casos on la gent gran viuen completament sols, juntament amb la comunitat de València, Madrid i Extremadura. Són en les altres comunitats, on es pot comprovar com el sector femení presenten un major índex de vivència solitària a causa de la seva major esperança de vida.

DONES:

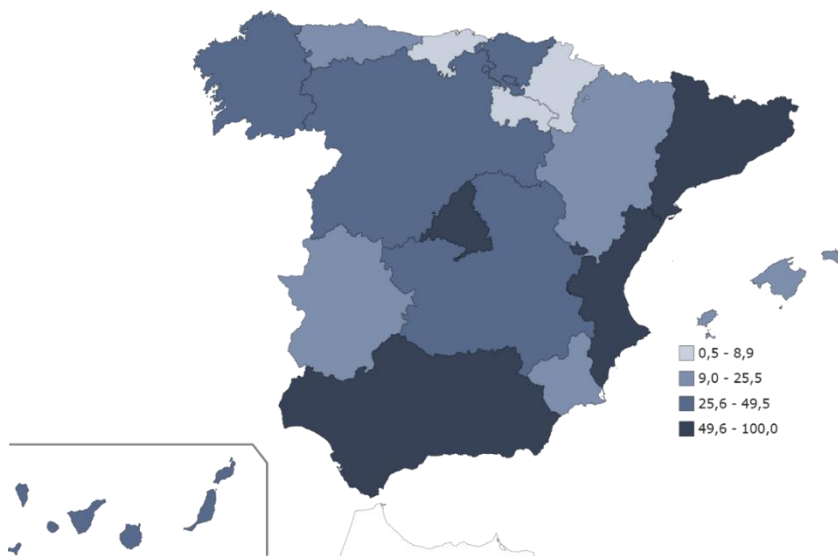


Font 5: Nre. de cases unipersonals per comunitats autònomes, dones de 65 anys o més. (2020). INE. Extret de <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p02/I0/&file=02013.px#!tabs-mapa>

¹⁹ Pinazo Hernandis, S., & Bellegarde Nunes, M. D. (2018). La soledad de las personas mayores Conceptualización, valoración e intervención. Fundación Pilares. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_soledad_mayores/eu_def/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf

²⁰ Ibidem.

HOMES:



Font 6: Nre. de cases unifamiliars per comunitats. Homes de 65 anys i més gran. (2020). INE. Extret de: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p02/I0/&file=02013.px#!tabs-mapa>

La companyia és necessària per evitar que es donin casos de soledat. La tercera generació, en ser una part de la societat més voluble, és necessari que se sentin cuidats, escoltats i valorats²¹. El fet de sentir soledat, no només repercuteix en l'àmbit emocional i psicològic de la persona, sinó que també en el factor sanitari. Tenint en compte que aquestes persones acaben sofrint de demència, trastorns o altres patologies, acaba repercutint en l'augment de visites sanitàries i hospitalitzacions, causa que també pot ser per satisfer la necessitat d'interactuar amb altres²².

La soledat es relaciona amb la **fragilitat**. La Societat Espanyola de Medicina Geriàtrica (SEMEG) la defineix com: *un estat clínic que augmenta la vulnerabilitat d'una persona per desenvolupar certa dependència i augmentar la mortalitat*²³. Com exposa la definició, la fragilitat, eventualment es pot tornar una **dependència**.

²¹ Cuideo. (2022, junio 27). Soledad en personas mayores: ¿cómo afecta a su salud? <https://cuideo.com/blog/soledad-como-afecta-salud-personas-mayores/>

²² Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22–25. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100006>

²³ Yanguas, J., Pérez Salanova, M., Puga, M. D., Tarazona, F., Losada Baltar, A., Márquez González, M., Pedroso Chaparro, M. D. S., & Pinazo, S. (2020). *EL RETO DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES*. Fundación Bancaria “la Caixa”. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>

Individualment, la soledat, la fragilitat i la dependència tenen una línia conjuntural semblant, amb les mateixes conseqüències emocionals, físiques i psicològiques; però conjuntament poden arribar a afectar totalment a la persona, provocant danys irreparables.

La gent gran que representen un esglaó fràgil de la societat, tenen una xarxa social petita i uns alts nivells de soledat. Situacions d'aquest caràcter, afavoreixen la presència de la fragilitat i d'una satisfacció de la vida molt més petita²⁴.

La vellesa pot ser una experiència positiva, de satisfacció i oportunitat d'arribar a viure més temps, i la majoria amb bones condicions de vida, però també pot ser negativa, no només afectant la mateixa persona, sinó també als seus familiars i amics. És una experiència individual, on cada persona la pot viure de diferent manera, sobretot difereix per la qualitat de vida.

La qualitat de vida la conceptualitzem com un *“conjunt de condicions que contribueixen al benestar personal i social de la persona, com a objectiu de poder satisfer les necessitats de cada individu”*²⁵. Per a mantenir una bona qualitat de vida, factors com la salut i les relacions socials poden ajudar a mantenir-la. D'igual forma, la societat també ha d'involucrar-se per a facilitar el procés d'integració.

En el context actual d'envelliment, el desig d'acabar amb la soledat, primer de tot, ha de ser resultant de la voluntat de la persona, però també és important que hi hagi una coordinació entre els serveis i organismes, que proposin programes alternatius que millorin la socialització, i d'aquesta manera ajudar a aquesta part de la societat.

L'envelliment és imparable, però hi ha moltes maneres d'envellir. Necessàriament, s'ha de buscar la millor opció i d'aquesta manera poder arribar a la vellesa de forma saludable.

²⁴ Ibidem.

²⁵ Westreicher, G. (2020, 18 julio). *Calidad de vida*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>

2.2 Envel·liment Actiu

Com ja hem comentat, l'envel·liment de la població s'està convertint en una de les transformacions socials més rellevant del segle XXI que afecta la majoria de sectors de la societat²⁶.

El fenomen social de l'envel·liment de la població, està suposant una nova realitat demogràfica, pròpia dels avenços que s'han aconseguit desenvolupar per millorar la qualitat de vida.

Tant en l'àmbit econòmic, social, sanitari, etc., han assolit una superació en els mecanismes de millora de la longevitat.

L'objectiu està lligat en què, l'augment de l'envel·liment vagi arrelat amb la millora de la qualitat de vida i en el procés d'envel·lir, a través de nous programes i iniciatives.

L'OMS va definir un terme, amb la intenció de donar a conèixer aquesta situació, ho defineix com: *"el procés amb el qual s'optimitzen les oportunitats de salut, participació i seguretat amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones grans, afavorint un envel·liment saludable"*²⁷. És el que s'anomena: Envel·liment Actiu.

Va ser en els anys 90 quan l'OMS va promoure aquest concepte, i va defensar la idea que els països podrien afrontar l'envel·liment, si la societat juntament amb entitats com governs i organitzacions internacionals, proposessin polítiques i programes d'envel·liment actiu²⁸.

Amb aquesta iniciativa es pretén incentivar maneres més saludables, amb millor autonomia, per aconseguir augmentar la qualitat de vida de la gent gran.

²⁶ Luna Porta, B., & Pinto Fontanillos, J. A. (2021). Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud. Dirección General de Salud Pública. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>

²⁷ Cuideo. (2019, febrero 23). *Envejecimiento Activo: Compromiso y rol de la Sociedad*. <https://cuideo.com/blog/envejecimiento-activo-compromiso-rol-sociedad/>

²⁸ Ibidem.

Alguns d'aquests hàbits saludables que es recomanen són²⁹:

- **“Exercici físic:** com un factor de protecció, mantenint les habilitats i capacitats de la persona, millorant d'aquesta manera l'autosuficiència i la salut en general.
- **Dieta equilibrada:** ingerir una alimentació adequada i saludable, beneficiarà a aconseguir una millora en la qualitat de vida.
- **Descans:** la falta d'aquest, repercuteix en l'activitat diària, juntament amb la salut física i mental (menys concentració, alteracions en l'estat d'ànim, etc.).”
- **Estrès:** estat que pot afectar el cervell, lligat a àrees de la memòria i la presa de decisions, parlat a llarg termini d'un deteriorament cognitiu i d'un deteriorament en la salut³⁰.

L'envelliment actiu és considerat des d'una perspectiva mèdica, però també, des d'una atenció econòmica, personalista i conductual. El seu objectiu és aconseguir augmentar l'esperança de vida de forma saludable i amb millor qualitat de vida. L'envelliment actiu es classifica en tres branques: ³¹.

- **“Salut:** l'OMS va remarcar la necessitat que els sistemes sanitaris han d'orientar-se a la promoció de la salut, prevenció de malalties, i a l'accés d'atenció assistencial de qualitat.
- **Participació:** la gent gran, seguint els seus drets humans bàsics i les seves necessitats, continuaran contribuint a la societat amb activitats remunerades com no remunerades.
- **Seguretat:** s'ha de garantir la protecció i dignitat de les persones grans en el moment en què no es poden protegir per si mateixos.”

²⁹ Limón, M^a. R., & Ortega, M^a. C. (2011). *Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores, Active aging and improvement the quality of life in older adults*. Revista de Psicología y Educación. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>

³⁰ Rodríguez, E. M. (2022, diciembre 19). *Así es como el estrés daña el cerebro y cómo se relaciona con el envejecimiento*. PuntoSeguro Blog | Seguros de vida; PuntoSeguro. <https://www.puntoseguro.com/blog/asi-es-como-el-estres-dana-el-cerebro-y-como-se-relaciona-con-el-envejecimiento/>

³¹ Román Sangrador, C. (2018, junio 27). *Envejecimiento activo: concepto y terminología*. Geriatricarea. <https://www.geriatricarea.com/2018/06/27/envejecimiento-activo-concepto-y-terminologia/>

Promoure polítiques i programes per expandir l'envelliment actiu, ajuda al fet que la gent gran participi més en la societat i es redueixin els costos d'assistència dels centres residencials. Per tant, totes les polítiques han de seguir un principi de solidaritat i d'igualtat.

Existeixen dos documents de política internacional que han guiat l'acció de l'envelliment: la "Declaració Política i el Pla d'Acció Internacional de Madrid sobre l'envelliment", i "Envelliment Actiu: un marc polític, de l'OMS del 2002". Aquests dos documents inclouen les normes internacionals de drets humans i els principis de les Nacions Unides d'independència, participació, dignitat, assistència i realització dels mateixos desitjos. Per a totes dues polítiques, valoren positivament l'augment de l'esperança de vida i la importància que suposen la gent gran del país³².

La "Declaració Política i el Pla d'Acció Internacional de Madrid sobre l'envelliment," posa en prioritat a la gent gran i el seu desenvolupament, el foment de la salut i el benestar d'aquest col·lectiu i la creació d'un entorn adaptable que beneficiï a les persones grans. L'altre document, "l'Envelliment Actiu: un Marc Polític de l'OMS del 2002", on s'exposa la necessitat d'assegurar que les persones grans continuïn sent un recurs indispensable per les seves famílies, per l'economia i les comunitats, proposant quatre polítiques que donin resposta a reduir i prevenir temes de salut (discapacitats, malalties, etc.) sempre utilitzant eines i serveis que siguin assequibles i de qualitat, respectant per damunt el benestar de la gent gran³³.

Durant el 2015, una altra iniciativa de l'OMS sobre l'envelliment i salut, va modificar el terme d'envelliment actiu, transformant-lo a "Envelliment Saludable", perquè volia incentivar, no només, les estratègies que contrarestaven les pèrdues de la gent gran que

³² M^a de la Fuente Mayo, M., Pisano González, M., Peñacoba Maestre, D., Alvarez Carrió, T., Cartategui Osende, R., Fernández Fernández, E., García Álvarez, M. C., Rayón González, E., Iglesias Fernández, N., López Pérez, S., Lloret Álvarez, P., González Sarasua, J., Munárriz González, Y., Rodríguez Gutiérrez, A., & Suárez Rico, T. (2018). CUADERNO DE TRABAJO: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, Guía para el trabajo en el ámbito municipal y comunitario. Dirección General de Salud Pública. <https://www.astursalud.es/documents/35439/37251/ENVEJECIMIENTO+SALUDABLE+%281%29.pdf/b81d688a-d93d-f7db-2042-e43b1d7aa826?t=1534852331242>

³³ Ibidem.

ocasionava l'edat, sinó també volia plantejar mètodes de creixement personal, on entrés dins del ventall d'oportunitats, la recuperació i l'adaptació³⁴.

També han tingut molta importància, les iniciatives que es van dur a terme en 1999 durant l'Any Internacional de les Persones Grans i també, el 2012 que va ser l'any europeu de l'envelliment actiu. Totes aquestes iniciatives tenien uns objectius en comú, ensenyar els beneficis de l'envelliment actiu, posant rellevància a la importància de la integració social i la qualitat de vida al llarg de totes les edats, fent ús d'eines i activitats que promocionin aquests projectes³⁵.

L'OMS va definir l'envelliment saludable com: *“el procés de fomentar i mantenir la capacitat funcional que permet el benestar en la vellesa”*, és a dir, mantenir la capacitat física i mental a mesura que la persona va envellint, transformant l'entorn perquè sigui més accessible³⁶. Per a les persones grans, és important poder envellir sense patir cap malaltia o inconveniència que l'afecti a la vida diària. És important mantenir la capacitat funcional, és a dir, mantenir aquell grau d'autonomia per a acomplir qualsevol activitat.

L'OMS, junt amb els “Objectius de Desenvolupament Sostenible” (ODS), diversos països van aprovar l'estratègia i el pla d'acció mundial sobre l'envelliment i la salut (2016-2030), fomentada en quatre temes: lluita contra la discriminació per edat, creació d'entorns adequats, atenció integral de la persona i cures a llarg termini³⁷. Aquesta estratègia donarà lloc a la Dècada de l'Envelliment Saludable (2020-2030) per a millorar la vida de les persones grans, les seves famílies i les comunitats on resideixin.

Aquest envelliment actiu o saludable, depèn d'una sèrie de determinants que envolten a les persones, per a què, puguin envellir durant més temps i amb millors condicions³⁸:

³⁴ Ibidem.

³⁵ Ibidem.

³⁶ Luna Porta, B., & Pinto Fontanillos, J. A. (2021). Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud. Dirección General de Salud Pública. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>

³⁷ Ibidem.

³⁸ García Sorroche, A., Cuenca Molina, M. & Díaz Robles, I. (2020). *Factores a tener en cuenta para un envejecimiento activo*. Ocronos - Editorial Científico-Técnica. <https://revistamedica.com/factores-envejecimiento-activo/>

- **“Entorn físic:** la seguretat, el medi ambient, els aliments, poden comportar grans canvis en com pot envellir una persona. Un entorn agradable i net influirà positivament la salut.
- **Determinants personals:** la biologia i la genètica també influeixen en el procés de la vellesa. No és el mateix una persona gran amb una constitució genètica de sobrepès, que una altra persona amb unes condicions físiques adequades. Cadascuna d'aquestes persones experimentarà dificultats o facilitats en l'envelliment.
- **Sanitat i serveis socials:** destacar la prevenció de malalties i assegurar una bona salut a través de serveis assistencials de qualsevol àmbit (neurològics, cardiovasculars, psicològics, etc.).
- **Determinants econòmics:** dins del món laboral destacar el treball, ingressos i la protecció requerida. No és el mateix treballar al camp, amb perills d'insolació o hipotèrmia; que treballar en una oficina amb unes condicions laborals favorables.
- **Determinants conductuals:** hàbits saludables de vida (activitat física, bona alimentació, bona higiene, etc.). És contraproduent l'ús del tabaquisme, alcohol, abús de medicaments, etc.
- **Determinants socials:** suport social de familiars i amics, l'educació, relacions laborals que proporcionen autoestima a la persona. En cas contrari, l'alfabetització, violència i abús comportaran un efecte negatiu.”

Per a concloure, expressar de nou que, la mateixa autonomia d'un individu per a prendre decisions i poder-se desenvolupar per un mateix, prenent cura de la seva pròpia persona, són factors importants per poder envellir proactivament, d'igual manera que seguir uns estils de vida saludables.

A causa de la nova transformació demogràfica vista anteriorment, és necessari enfortir la idea de l'envelliment saludable, per tal d'aconseguir un estat de benestar i una millora de la salut per totes les persones grans. Aquest canvi s'ha de donar principalment amb la voluntat de la persona i amb el suport de les institucions públiques.

3. SOCIETAT COOPERATIVA / SOCIETAT LIMITADA

Esmentat anteriorment, aquest treball està destinat a mostrar una alternativa de vida, per oferir a una part de la societat formada per la gent gran que es troba en un moment de solitud, una possibilitat de conviure juntament amb altres persones en la mateixa situació, d'aquesta manera experimenten la vellesa en companyia.

Aquest fet dona l'oportunitat de conèixer les "*Senior Cohousing*", unes cooperatives d'habitatge destinades a les persones de la tercera i quarta generació.

Durant l'estudi sorgeix un dubte: per què una societat cooperativa i no una societat limitada? En aquest apartat es pretén comentar la diferència entre les dues formes jurídiques i recalcar el motiu de la tria per afrontar la disjuntiva explicada.

Les societats mercantils més conegudes són les societats anònimes (SA) i limitades (SL), on tenen una regulació igual per a tot el territori espanyol. Tot i això, són les cooperatives les que disposen d'una àmplia normativa, ja que, a cada comunitat autònoma disposen una regulació diferent, però pel cas de què una CCAA no disposés res, existeix una legislació nacional³⁹.

A continuació distingirem les principals diferències d'aquestes dues formes jurídiques.

Responsabilitat:

Primer de tot, una Societat Limitada és una societat de caràcter mercantil, on la responsabilitat està limitada al capital que s'aporta i els socis, no han de respondre en cap cas amb el seu patrimoni personal per afrontar futurs deutes. Aquesta característica és igual que les societats cooperativistes, ja que, en aquesta, la responsabilitat dels socis també ve limitada pel capital que aporten, sense haver de respondre amb el patrimoni personal. Tot i això, les cooperatives es diferencien perquè els socis que treballen en ella, són els que dirigeixen l'empresa i participen amb el mateix dret a vot⁴⁰.

³⁹ Ruigómez, P. P. B. (2020, 19 febrero). *¿Cooperativa o Sociedad Limitada?* Bufeteruigomez. <https://bufeteruigomez.es/cooperativa-o-sociedad-limitada/>

⁴⁰ FAECTA. (2018, octubre 29). *Sociedad Cooperativa versus Sociedad Limitada, ESA ES LA CUESTIÓN*. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.faecta.coop/index.php?id=14&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=7602

Segons la Llei 12/2015 de 9 de juliol de la CCAA de Catalunya⁴¹, en el seu primer article, exposa que és una cooperativa:

*“Societats que actuen amb **plena autonomia de gestió** i sota els principis de **lliure adhesió i baixa voluntària**, amb **capital variable i gestió democràtica**, on associen a persones físiques o jurídiques, amb necessitats o interessos socioeconòmics comuns, amb el propòsit de millorar la situació econòmica i socials dels seus components i de l’entorn comunitari, fent una activitat empresarial de **base col·lectiva**, on el servei mutu i l’aportació pecuniària de tots els membres han de permetre complir una funció orientada a les millores de les relacions humanes i, a posar els interessos col·lectius per damunt de tota idea de benefici particular”.*

En una cooperativa importa molt més les persones que el capital que s’aporta. A més a més, una cooperativa es basa en un principi “d’una persona, un vot”, és a dir, cada soci té dret a un vot.

La llei exposa que aquella activitat que duen a terme els socis d’una cooperativa, és el que es defineix com a: Activitat Cooperativitzada. Segons aquesta activitat es regularan el repartiment de beneficis, bestretes, etc., en altres paraules, es reparteixen els beneficis proporcionalment de l’activitat executada i no del capital que s’aporta.

Les societats limitades no reparteixen el benefici segons l’activitat que realitzen els socis, sinó en funció del capital social que aporten (a excepció del que disposin els estatuts)⁴².

Nombre de socis:

Una altra diferència entre les dues formes jurídiques, és el nombre de socis necessaris per formar una societat.

Segons la Llei 12/2015, de 9 de juliol, de Catalunya, en la constitució d’una cooperativa és necessari com a mínim dos socis que portin a terme l’activitat cooperativitzada

⁴¹ Boletín Oficial del Estado [BOE] (2015, agosto 14). *Ley 12/2015, de 9 de julio, de cooperativas*. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-9140>

⁴² FAECTA. (2018, octubre 29). *Sociedad Cooperativa versus Sociedad Limitada, ESA ES LA CUESTIÓN*. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.faecta.coop/index.php?id=14&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=7602

(excepte les cooperatives de consumidors i usuaris que requereixen com a mínim deu socis). Després de cinc anys, hauran d'incorporar un tercer soci segons estipula l'article dotzè. Les societats limitades, en canvi, poden formar-se amb una única persona, sent així una societat limitada unipersonal.

Capital aportat:

Altrament, en una SL, el capital mínim que s'exigeix és de 3.000 euros, sense un màxim de referència. A diferència de les cooperatives, la Llei 27/1999, no estableix un capital mínim necessari, sinó que els estatuts de la societat seran els que fixin el capital. Tot i això, hi ha comunitats autònomes que estableixen uns imports mínim⁴³. Segons l'article 70 de la Llei 12/2015 de 9 de juliol, en Catalunya estableix que la cooperativa ha d'aportar mínim uns 3.000 € per constituir una cooperativa. (En ambdues les aportacions poden ser monetàries o en espècie).

Accions fiscals:

I per últim, les obligacions fiscals. Una societat limitada està obligada a tributar l'impost de societat general, que representa un 25% i l'IVA segons la Llei de Societats de Capital. Com a diferència, les cooperatives tributen l'impost de societat segons la Llei 20/1990 sobre règim fiscal de les cooperatives, que representa un 20% (excepte les cooperatives de crèdit al 25%)⁴⁴.

En resum, les cooperatives són empreses democràtiques on els socis són els que dirigeixen l'activitat amb una finalitat de satisfer les necessitats dels membres i de la societat, en lloc de generar beneficis per als accionistes exteriors. Una societat limitada, en canvi, ofereix una relació entre capital i responsabilitat, adequada per les PIMES, tot

⁴³ *Diferencias entre Sociedad Anónima, Sociedad Limitada y Cooperativa*. (2021, abril 20). Espacio Pymes. <https://espaciopymes.com/noticias/diferencias-entre-sociedad-anonima-sociedad-limitada-y-cooperativa/>

⁴⁴ FAECTA. (2018, octubre 29). *Sociedad Cooperativa versus Sociedad Limitada, ESA ES LA CUESTIÓN*. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.faecta.coop/index.php?id=14&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=7602

i això, ha de complir amb més requisits legals i tributaris, amb una administració de l'empresa més complexa⁴⁵.

Dintre dels avantatges o inconvenients que pugui tenir la constitució d'una cooperativa, si la persona disposa d'uns valors que es relacionen amb els principis cooperatius, resultaria satisfactòriament la idea de crear una cooperativa envers la idea de la creació d'un altre tipus de societat.

En el cas del tema a tractar com és la convivència de la població gran, és més recomanable la constitució d'una cooperativa, ja que l'objectiu principal d'aquesta societat, és la de satisfer les necessitats dels seus socis. No busquen l'obtenció de beneficis econòmics, sinó uns beneficis socials, tant pels socis com pels seus familiars.

3.1 Principis Cooperatius

Per a la constitució d'una cooperativa s'han de posar en pràctica unes directrius consolidades en tota legislació, sent les pautes bàsiques a seguir per posar en funcionament els valors d'una cooperativa. Aquestes regles són el que s'anomena Principis Cooperatius, sent set principis en total a seguir⁴⁶:

1. “Adhesió voluntària i oberta:

El primer principi es basa en la llibertat d'entrar a formar part de la cooperativa i en la llibertat de sortir d'ella en qualsevol moment, és a dir, les cooperatives són organitzacions voluntàries, obertes per a totes les persones disposades a utilitzar els seus serveis.

En el cas de les “*Senior Cohousing*”, els usuaris comparteixen un habitatge, sempre respectant el principi de la privacitat entre els altres socis i la seva unitat familiar, amb el compromís de participar en les activitats i serveis que es prestin en la cooperativa.

⁴⁵ Blanco, M. (2023, enero 30). *Diferencia entre cooperativa y sociedad limitada*. <https://marioblancov.es/diferencia-entre-cooperativa-y-sociedad-limitada/>

⁴⁶ *Identidad cooperativa: nuestros principios y valores*. (s/f). ICA. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.ica.coop/es/cooperativas/identidad-alianza-cooperativa-internacional>

2. Gestió democràtica per part dels socis:

Les cooperatives són organitzacions democràtiques que estan controlades pels socis. Independentment del capital que aportin els socis, tots tenen el mateix dret a prendre decisions (un soci, un vot), oferint un sentiment més gran de pertinença a la cooperativa.

En la “*Senior Cohousing*” que va destinada a la convivència entre els socis, seran aquests qui decidiran la disposició de la casa, juntament amb la direcció i els serveis que s’oferiran, oferint així un ambient acollidor per a tots els usuaris.

3. Participació econòmica dels socis:

Els socis participen en la cooperativa amb l’aportació de capital social. Els beneficis que s’obtenen de l’activitat de la cooperativa es reparteixen segons l’activitat cooperativitzada que hagin realitzat els socis, i una part restant dels beneficis es reserven per consolidar l’entitat.

El tipus de cooperatives d’habitatge es beneficia de l’augment dels socis, ja que, amb més socis, més construcció d’habitatges, i les aportacions dels capitals socials permetran augmentar les zones de serveis per als usuaris i augmentar així, la seva participació en les activitats.

4. Autonomia i independència:

Les cooperatives són entitats autònomes, no depenen de cap organisme polític, ni de l’estat o govern. El poder de decisió el tenen els socis, encara que sí que està permès que puguin signar acords amb altres organitzacions, però, tot i això, han d’assegurar el control democràtic dels seus socis.

Quan es tracta de convivència, l’acte de compartir sempre és complicat quan hi ha moltes entitats que poden arribar a alterar el seu funcionament, per aquest motiu, és important, que tots els socis es dirigeixin amb el mateix objectiu en comú, que puguin actuar amb total llibertat i autonomia.

5. Educació, formació i informació:

Les cooperatives proporcionen educació i formació a tots els membres per fer més competitiva l'entitat. De la mateixa manera, el dret d'informació també té una gran importància, informant la societat dels beneficis de participar en una cooperativa.

En les "*Senior Cohousing*", en tractar-se de persones amb condicions físiques i mentals més deteriorades, resulta fructuós que es puguin mantenir actius, millorant les seves capacitats motores i psíquiques.

6. Cooperació entre cooperatives:

Les cooperatives s'interrelacionen amb altres entitats amb finalitats semblants, enfortint el moviment cooperatiu i treballant conjuntament.

Com més cooperació hi hagi entre cooperatives o entitats amb el mateix objectiu, repercutirà en la constitució de molts més "*Senior Cohousing*", afavorint el seu coneixement en la societat.

7. Interès per la comunitat:

Pretenen aconseguir un desenvolupament sostenible de les seves comunitats a través de polítiques aprovades a la cooperativa, pensant en el benestar de la població.

Les "*Senior Cohousing*" busca el benefici comú per damunt del particular, és a dir, busca el benefici per al col·lectiu de persones grans interessades a participar dins d'aquesta cooperativa, actuant tots els socis conjuntament, ja que, tots els socis tenen el mateix objectiu, poder envellir en companyia i amb les millors condicions i benestar."

Donat, que la constitució d'una cooperativa es regeix pels principis cooperatius, com s'ha pogut demostrar, aquest tipus de cooperativa d'habitatge es regeix d'una forma simultània en tots els set principis, afavorint així la seva creació.

4. TIPOLOGIA DE COOPERATIVES COHOUSING

En aquest apartat es parlarà sobre els tipus de cooperatives que actuen com a “*cohousing*”. En primer lloc, s’ha d’esmentar que les societats es regulen mitjançant una llei general, excepte les cooperatives. Aquestes es regulen amb competència de la comunitat autònoma on es troben ubicades, en el cas de Catalunya, a través de: la “*Llei 12/2015, de 9 de juliol, de cooperatives*”.

Dintre d’aquesta llei de cooperativa catalana, estableix diversos tipus de cooperatives, les quals poden tenir la condició d’iniciativa social⁴⁷ (segons estableix l’article 143 de la Llei 12/2015, de 9 de juliol, de cooperatives) i sense ànim de lucre⁴⁸ (segons estableix l’article 144 de la Llei 12/2015, de 9 de juliol, de cooperatives).

El “*cohousing*” en general, pot adoptar diferents formes jurídiques, com una comunitat de propietaris o una la societat cooperativa, i també es poden basar en diversos règims de propietat, com per exemple: una propietat privada o un lloguer. Tots aquests règims de propietat tenen el mateix objectiu, com és el de buscar mecanismes de convivència conjunta.

La finalitat que busca el soci en ingressar en una cooperativa, no és obtenir un benefici mercantil, sinó desenvolupar una activitat cooperativitzada, satisfent les seves pròpies necessitats i millorant les seves condicions de vida. Aquesta activitat representa una gran importància per determinar quina classe de cooperativa es constituirà ⁴⁹.

⁴⁷ **Iniciativa Social:** “*tenen per finalitat una integració laboral, la plena inserció o la defensa de persones o col·lectius amb dificultats especials d’integració o afectats per qualsevol classe d’exclusió o limitació de drets socials; o bé la satisfacció de necessitats socials no ateses, o ateses insuficientment, pel mercat, mitjançant les activitats que determinin els seus respectius estatuts socials*”.

⁴⁸ **Sense ànim de lucre:** “*els excedents de lliure disposició no es distribueixen entre els socis, els càrrecs dels membres del Consell Rector no són remunerats, les aportacions dels socis al capital social no poden meritjar un interès superior a l’interès legal dels diners, i les retribucions dels socis treballadors o dels socis de treball, no poden superar el 150% de les retribucions aplicables al personal assalariat corresponent*”.

⁴⁹ Alguacil Marí, M. P., Bonet Sánchez, M. P. & Grau López, C. R. (2020). *Guía jurídica y fiscal del Cohousing Cooperativo en la Comunidad Valenciana*. Universidad Valenciana. <https://www.uv.es/aulaempresoc/publicaciones/2020-guia-juridica-cohousing.pdf>

En el cas del “*cohousing*” interactuen dues classes de cooperatives, les d’habitatge i les de consum⁵⁰:

1. Cooperativa d’habitatge

Segons la Llei 12/2015, de 9 de juliol, de cooperatives, en l’article 122:

“Són cooperatives d’habitatge les que tenen com a objectiu, procurar a preu de cost habitatges, serveis o edificacions complementàries als seus socis, organitzar el seu ús referent a elements comuns, i regular la seva administració, conservació i millora”

Aquest tipus de cooperativa té com a objectiu proporcionar un habitatge als socis i, a les persones amb qui convisquin, els quals, poden adquirir, parcel·lar, urbanitzar terrenys i portar a terme quantes activitats siguin necessàries per complir amb els seus objectius.

Les cooperatives d’habitatge poden ser:

- En règim de propietat: l’habitatge és propietat del soci. Cada soci pot tenir un pis, sent ell mateix el titular (està al seu nom, el soci el pot vendre, llogar, etc.). Quan el titular de l’habitatge es mori, serà ell qui decidirà qui serà el pròxim titular (o seran els seus familiars o algun altre soci).
 - Cessió d’ús: l’habitatge és propietat de la cooperativa i únicament cedeix l’ús de l’habitatge al soci. La cooperativa decideix a qui concedir-li la seva utilització, a canvi, d’unes rendes mensuals.
- El cooperativista no pot vendre ni llogar l’habitatge, ja que ell no és el titular. Quan el soci que estigui utilitzant l’habitatge, es mori, la cooperativa serà la qui decideixi quin serà el pròxim usuari⁵¹.

⁵⁰ Ibidem.

⁵¹ Sin comprar ni alquilar. ¿Conoces la Cesión en uso? (2014, junio 1). Vida Sostenible Cohousing. <https://www.vidasostenible.info/apoyos-las-nuevas-soluciones-de-hogar/cesion-en-uso/>

Al parlar d'aquest tipus de cooperatives, podem veure la relació amb el terme "*cohousing*", el qual significa "convivència", representen uns sistemes d'organització i coordinació comunitària d'uns habitatges, amb una doble finalitat⁵²:

- "Proporcionar als usuaris una residència estable.
- Dotar un entorn col·lectiu, de relació amb els altres membres i amb la comunitat, combinant espais del centre tant d'ús privat, com són les dependències personals de cada soci, i espais col·lectius d'ús social".

Per aquest motiu es parla "d'Habitatge Col·laboratiu", on els usuaris que participen en el *cohousing* s'organitzen de forma democràtica per aconseguir els subministraments dels béns i serveis que necessiten individualment i els que vagin destinats al bon ús del mateix habitatge⁵³.

Uns factors comuns que podem trobar en projectes de "*cohousing*" són la cerca de la sostenibilitat econòmica, social i mediambiental, ja que, part culminant d'aquestes propostes és la relació de l'usuari amb l'entorn, creant una correlació de benestar; també busquen la sobirania en l'organització i direcció del projecte mitjançant organitzacions no lucratives, pel fet que, les persones residents són les propietàries de l'habitatge⁵⁴.

El "*cohousing*" es pot distingir en diverses formes de cooperatives centrades a un col·lectiu diferent de la societat⁵⁵:

- "Senior Cohousing"

El seu nom va destinat a la convivència de les persones grans amb un objectiu ben definit com és: aconseguir un envelliment actiu dels seus socis i que gaudeixin d'una bona qualitat de vida, sense aïllar-se de la societat, d'aquesta manera se segueixen mantenint actius i autònoms, fent front a una projecció de soledat que es pot donar en diverses ocasions.

⁵² Alguacil Marí, M. P., Bonet Sánchez, M. P. & Grau López, C. R. (2020). *Guía jurídica y fiscal del Cohousing Cooperativo en la Comunidad Valenciana*. Universidad Valenciana. <https://www.uv.es/aulaempresoc/publicaciones/2020-guia-juridica-cohousing.pdf>

⁵³ Ibidem.

⁵⁴ Ibidem.

⁵⁵ Ibidem.

- “Cohousing júnior”

El seu objectiu és aconseguir un habitatge amb una assequibilitat econòmica per a la gent jove. Projectes d'aquest tipus ofereixen, per exemple, ajudes per a estudiants internacionals oferint allotjament com unes residències estudiantils, sempre en forma de “cohousing”.

- “Cohousing intergeneracional”

Donat que l'habitatge és una de les necessitats bàsiques i que proporciona moltes despeses econòmiques, hi ha famílies amb dificultats per poder-les fer front.

Aquest tipus de *cohousing*, busca donar resposta a les necessitats residencials d'aquestes famílies, oferint una assequibilitat econòmica i una convivència amb una comunitat de veïns amb les mateixes situacions, valorant l'estalvi energètic i el consum. Exemples de serveis que puguin oferir aquestes cooperatives són: bugaderia col·lectiva, cuina i menjador compartit, terrasses o altres espais de descans, etc.

- “Cohousing verd”

Aquest tipus de “cohousing” posa èmfasis a projectes d'aspectes mediambientals, és a dir, utilitzar materials i tèctiques constructives que minimitzin l'impacte mediambiental quan es construeixen edificis, com per exemple, ús de materials aïllants, instal·lacions d'energia ecològica i renovables, els quals, també repercutirà en un ús renovable dels serveis que ofereixin aquests habitatges.

- “Cohousing rural”

Aquestes es caracteritzen per la seva ubicació. S'ubiquen principalment en entorns rurals, sent així un instrument per combatre el despoblament social que s'està donant actualment en aquestes zones.

- “Cohousing per a habitatges tutelats”

El seu objectiu és ajudar a les persones amb necessitats especials (persones amb cert grau d'autonomia, però que pateixen alguna discapacitat o malaltia que els impedeix fer una vida normal), que viuen en habitatges tutelats.

2. Cooperativa de consum i usuaris

La Llei 12/2015 en l'article 155 ens parla d'aquest tipus de cooperatives, les quals defineix com:

“Cooperatives que tenen per objecte l'entrega de béns o la prestació de serveis pel consum directe dels socis i dels seus familiars, i el desenvolupament de les activitats necessàries per afavorir la informació, la formació i la defensa dels drets dels consumidors i usuaris”.

Les cooperatives de consum associa totes aquelles persones (socis i familiars) amb la finalitat d'aconseguir per als membres, aquells productes o serveis amb les millors condicions econòmiques envers les del mercat. En resum, és un tipus d'empresa on els propietaris són els mateixos clients i consumidors dels productes o serveis que subministra la cooperativa⁵⁶.

En el cas que es proposa, l'objectiu del projecte del “*Senior Cohousing*”, és que els socis puguin gaudir d'una vida plena amb un entorn adaptat a les seves noves necessitats sorgides de l'edat, disposant d'un habitatge i d'altres béns i serveis necessaris, com a exemple, la neteja domiciliària, serveis mèdics, alimentació, etc.⁵⁷.

3. Cooperativa integral⁵⁸

Aquest tipus d'organitzacions integren finalitats de diferents cooperatives en una de sola. Com que les “*Senior Cohousing*” proporcionen molts més serveis que només un allotjament, donada la seva naturalesa és recomanable que es constitueixin com a cooperativa integral d'habitatge i de consum, ja que, l'habitatge és l'element principal que es posa a disposició dels usuaris com a primera necessitat. Però, a part d'aquesta, també es disposen altres béns i serveis, tant per a ús personal com per ús col·lectiu.

⁵⁶ Quiles Bodí, F. J. (2021). *UNIDAD DIDÁCTICA 7 Cooperativas de consumidores y usuarios*. CIRIEC. <http://ciriec.es/wp-content/uploads/2021/11/07-coop-consumidores-y-usuarios.pdf>

⁵⁷ Hispacoop. (2018, diciembre). *Cohousing Senior y Cooperativismo de Consumo*. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://hispacoop.es/wp-content/uploads/2018/12/GUIA-INTRODUCCION-AL-COHOUSING-SENIOR-2019-4.pdf>

⁵⁸ Alguacil Marí, M. P., Bonet Sánchez, M. P. & Grau López, C. R. (2020). *Guía jurídica y fiscal del Cohousing Cooperativo en la Comunidad Valenciana*. Universidad Valenciana. <https://www.uv.es/aulaempresoc/publicaciones/2020-guia-juridica-cohousing.pdf>

5. SENIOR COHOUSING

El terme “*cohousing*” es va concebre per McCamant i Durrett (1988), per designar un model residencial d’habitatges col·laboratius. Aquest tipus d’habitatges es van originar a principis dels anys setanta a Dinamarca, i durant el pas del temps, s’han estès per tot el món. Aquest tipus de model residencial, són comunitats autogestionades pels seus propis residents. No es difereix molt amb la concepció que aquesta forma d’habitatges, podrien ser considerats com una sèrie d’apartaments o “*comunes*”, és a dir, uns habitatges d’ús privat en relació amb unes zones comunitàries⁵⁹.

En el cas d’aquest estudi, centrat sobretot en les “*Senior Cohousing*”, també entra en discussió la possible semblança entre les residències comunes, ja que es dirigeix al mateix col·lectiu.

En primer lloc, i fent referència a la definició de l’Associació Nacional de Cohousing per a gent gran d’Holanda, el terme “*cohousing*” significaria: “viure junts per compte propi”:

*“Les persones que visquin en “cohousing” volen viure en un veïnat més comunal, és a dir, orientat a la comunitat amb establiments urbans o suburbans, sense sacrificar la privacitat o la integritat de les famílies i de les zones individuals”*⁶⁰.

Segons el significat d’aquesta definició, s’entén que el “*cohousing*” s’encamina més cap a una funcionalitat social. Altrament, a part de ser una iniciativa privada o particular de les persones, també hauria de ser un eix de govern per a promocionar aquest tipus d’habitatges i així, buscar el màxim envelliment actiu de gent sense recursos.

En segon lloc, per oferir un context més ampli d’aquest model residencial destinat a la gent gran, segons el “*Manual del Senior Cohousing*” de Charles Durrett, hi ha una sèrie

⁵⁹ Del Monte, J. (2017). *Modelo residencial colaborativo y capacitante para un envejecimiento feliz*. Fundación Pilares. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio04-delmonte-cohousing.pdf>

⁶⁰ Bamford, G. (2004). ‘Living together on one’s own’: Cohousing for older people – an example from Denmark and The Netherlands. Conferència en Queensland Shelter Housing 15-17 de junio de 2004. Disponible en: <http://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:13687>

de característiques pròpies d'aquest tipus de cooperatives que les distingeix de les residències comunes⁶¹:

- “El “*Cohousing*” es basa en **mètodes participatius**, és a dir, les persones usaries de l’organització, organitzen i participen en la planificació i gestió de la comunitat, sent responsables de les decisions finals.

Dins de les residències comunes no hi ha aquesta llibertat d’organització, planificació i de decisió.

- La cooperativa ofereix un **disseny orientat a la comunitat**. En aquest tipus d’habitatge es busca aconseguir una relació pròxima entre tots els membres i l’entorn. A part de la llibertat de participació que s’ofereix, també prima la flexibilitat dels espais segons les necessitats dels socis (llits adaptats, baranes de suport, etc.), ja que, com que es tracta de zones destinades a gent gran, no és necessari que siguin adaptats des d’un primer moment, sinó que es poden adaptar quan ells ho desitgin.

En centres residencials, aquests objectes d’ajuda i suport estan sempre, no es poden adaptar segons els requisits dels usuaris.

- **Zones comunes àmplies** en les “*Senior Cohousing*”, com per exemple, jardins, menjador i cuina, bugaderia, perruqueria, gimnàs, entre d’altres, tot dintre d’un habitatge amb unes dimensions considerades. Les zones comunes es crearan o es variaran segons el que la comunitat consideri que seran més viables, més econòmiques, i proporcionaran una habitabilitat més acollidora.

Les residències en contra, tenen una disposició de l’espai molt diferent. Normalment, les zones privades són habitacions individuals o dobles amb un bany propi, però les zones comunitàries utilitzades pels interns estan limitades per un horari.

- Les “*Senior Cohousing*” es basen per una **autogestió completa**, és a dir, que els socis són responsables de tota la gestió, prenen les decisions col·lectivament.

⁶¹ Alicerce Social, Gavinet de Trabajo Social. (2020, junio 17). *Diferencias entre Senior Cohousing y Residencias para Personas Mayores*, de <https://alicercesocial.com/2020/06/17/diferencias-entre-senior-cohousing-y-residencias-para-personas-mayores/>

S'ha de tenir en compte que en la cooperativa els socis són els mateixos gestors de l'entitat, en canvi, en els centres residencials, són consumidors del servei, regits per unes regles i procediments a seguir.

- Aquestes cooperatives tenen una **estructura social no jeràrquica**, cada persona participa en les decisions que es prenen de forma democràtica. En diferència a una residència, la gestió del centre li correspon al personal de gerència i no als usuaris interns.
- En les "*Senior Cohousing*" es té una **independència econòmica**, cada soci de la cooperativa té una font d'ingressos pròpia. En la constitució de la cooperativa, cada soci fa una entrada de diners per iniciar l'activitat cooperativitzada i, s'establirà una quota mensual pels gestos de la comunitat, tenint sempre en compte la capacitat econòmica de cada usuari.

Dins d'una residència, per contra, s'estableix un cost que diferirà segons la situació de dependència de cada intern, però no es tindrà en compte la situació econòmica dels seus familiars".

En resum, els centres residencials es regeixen per les seves pròpies normes, i els usuaris que entren a formar part d'aquesta entitat es converteixen en pacients sense cap poder de decisió, ja que, serà la gerència de l'organització que prendran les decisions corresponents a la cura de cada resident. En canvi, en les "*Senior Cohousing*", els socis prenen les seves pròpies decisions, ja que, es tracta d'una comunitat que han creat i construït ells, per viure en comunitat amb gent que tenen les mateixes característiques.

Hi ha una relació activa entre l'usuari i l'entorn, i durant el procés de l'envelliment es va accentuant. Aquest fet és donat perquè el cercle social de la persona va disminuint segons el pas del temps i l'oportunitat de conèixer gent nova i establir nous llaços es va complicant. Per aquest motiu, el sentiment que té una persona propensa a la soledat o a l'oblit, de pertànyer a algun lloc es torna rellevant i causa que la possibilitat de conviure en una d'aquestes cooperatives es faci més possible⁶².

⁶² Arranz Pinto, C. (2022). *Envejecimiento activo, cohousing como herramienta*. (Trabajo Final de Grado, Universidad Politécnica de Madrid). https://oa.upm.es/69844/1/TFG_Enero22_Arranz_Pinto_Cristina_1_de_2.pdf

Les “*Senior Cohousing*” proporcionen entorns compensatoris que maximitzen i satisfan les necessitats dels socis, tant des d’un espai físic, fins a un ambient social.

Com s’ha comentat anteriorment, en les característiques que tenen aquest tipus de cooperatives, un bon disseny arquitectònic permet millorat l’envelliment actiu. La proporcionalitat que disposa l’habitatge és gestionada pels membres, els quals la poden organitzar i disposar-la o orientar-la, cap a on es vegin encaminats els seus objectius. A part del disseny físic de l’edifici, la configuració d’un espai públic on poder gaudir d’activitats de forma col·lectiva i d’un entorn positiu, proporcionen un ambient social, creant un entorn compensatori, afavorint l’estat anímic amb què es trobava aquella persona gran⁶³.

Cada “*Senior Cohousing*” pot disposar d’uns espais o activitats col·lectives diferents, ja que aquestes són escollides pels mateixos socis. La total llibertat que ofereixen en crear aquell entorn que beneficiï i satisfaci les seves necessitats, per a poder d’aquesta manera, oferir la visió de sentir-se com a casa.

Els socis que viuen en convivència disposen de la privacitat necessària en els espais privats, com són per exemple: les habitacions o banys; i del benefici de compartir els espais comuns, com poden ser el menjador, el jardí, cuina, televisió, biblioteca, etc.

Aquest tipus de cooperatives aporten una possibilitat de sostenibilitat econòmica, emocional i mediambiental⁶⁴. El fet que les persones que han de residir en la cooperativa siguin les que prenen totes les decisions com a socis, permet que tot procés segueixi un límit sostenible i eficient, poden afavorir un estalvi econòmic.

Aquests habitatges es construeixen de manera que no perjudiquin en cap moment la salut de les persones que han de residir, promovent materials sostenibles per prevenir accidents com incendis, o materials que previnguin la contaminació acústica, amb instal·lacions confortables i distribuïdes de forma responsable per tot l’edifici, per tal d’aconseguir un estalvi energètic⁶⁵.

⁶³ Ibidem.

⁶⁴ Cohousing Barcelona. (s/f). *Arenys de Mar Senior Cohousing*. Recuperat el 19 de maig de 2023, de <https://cohousingbarcelona.cat/wp-content/uploads/2020/01/Arenys-de-mar-se%CC%81nior-CAST-.pdf>

⁶⁵ Ibidem.

Factors com l'orientació de l'habitatge per gaudir de la il·luminació i ventilació natural, un bon aïllament tèrmic per evitar l'impacte de les temperatures, instal·lacions com plaques solars per un estalvi energètic o instal·lar una il·luminació artificial adequada en zones comunes, dipòsits d'aigua pel consum propi, entre d'altres, afavorirà la convivència i l'habitabilitat de tots els socis⁶⁶.

Prioritzar l'ús eficient de tots els espais comunitaris de l'habitatge, per reduir costos i afavorir l'estalvi, tant econòmic com energètic, beneficiaran no només als usuaris de la cooperativa, sinó que tindran un impacte positiu en el medi ambient.

⁶⁶ Ibidem.

6. CONCLUSIONS FINALS / REFLEXIONS

L'objecte d'estudi, ha estat la promoció d'una iniciativa social vers la contínua transformació demogràfica que ha estat succeint durant els darrers anys, marcada per la tendència de l'augment de l'envelliment poblacional, que ens situa en un país on el col·lectiu de la gent gran és cada cop més nombrós respecte el total de la població. D'aquesta manera, aquest augment de la tercera i quarta edat, ha suposat prendre constància del seu protagonisme en la societat.

La vellesa sempre ha estat una etapa de la vida present en qualsevol persona, però la seva concepció ha anat variant al llarg del temps, ja que, anteriorment era considerada com un cicle vital marcat per factors negatius, com per exemple: el defalliment i la soledat; a una fase on la gent gran puguin envellir de forma positiva, millorant així les seves condicions físiques i emocionals.

A conseqüència d'aquest canvi demogràfic i la idea de poder envellir d'una manera més activa, la concepció de les necessitats i de les demandes de les persones grans també s'han vist modificades.

Durant la investigació que s'ha dut a terme al llarg de l'estudi, s'ha fet una gran menció als aspectes de l'envelliment i de la soledat, com altres factors que van correlacionats, per posar en relleu que actualment, davant d'aquesta problemàtica, entitats que proporcionen serveis per fer front a aquest envelliment, com són per exemple, centres residencials ordinaris, ja no suposen l'únic model de vida; sinó que existeixen noves entitats pal·liatives que proporcionen als seus membres, intimitat, llibertat i autonomia, convivint juntament amb altres membres que es troben en les mateixes circumstàncies.

En efecte, aquest conflicte demogràfic i totes les conseqüències que comporta, pot ser solucionat vivint en comunitat, amb una vida activa mitjançant béns i serveis que aquestes organitzacions posin a la disposició de tots els membres. Aquestes entitats són les cooperatives *"Senior Cohousing"*.

La situació de l'envelliment progressiu i de la soledat, l'he pogut comprovar en primera persona, ja que, actualment, resideixo en una comarca molt envellida, on l'efecte de la soledat en aquesta gent es troba bastant present. Va ser per aquest motiu que vaig

decidir decantar-me per tractar aquest tema actual i per buscar noves iniciatives que poguessin afavorir un envelliment actiu, com és el cas de les *“Senior Cohousing”*.

Les *“Senior Cohousing”* han suposat una nova mesura per poder solucionar gradualment l'efecte de la soledat a la gent gran. Aquestes cooperatives determinen uns entorns adequats per poder convida col·lectivament, previstos de qualsevol classe de béns i serveis necessaris per a la mateixa satisfacció, millorant així la capacitat funcional i cognitiva, fomentant la participació democràtica i buscant sempre el benestar de tots els membres.

D'aquesta manera, per trobar un sentit pràctic a la investigació i tenint en compte l'experiència personal observada en el meu municipi sobre l'envelliment, es van realitzar unes enquestes en la població resident de la meua localitat.

Segons els resultats extrets de l'IDESCAT (Institut d'Estadística de Catalunya), el meu municipi, situat a la comarca del Priorat, té una població total d'uns 593 habitants, dels quals 118 residents es troben en el barem d'edat d'entre els 65 a 84 anys; i uns 28 habitants entre els 85 anys i més⁶⁷.

Com a objecte d'estudi, l'interès de la comunitat se centra en aquests grups d'edat. Els resultats extrets de les enquestes reflecteixen les consideracions personals d'un 40% de la població total del poble major de 65 anys. Aquest índex enquestat, coincideixen en el fet que, l'envelliment és una etapa important de la vida que anat canviant vers la forma d'envellir d'abans.

Arran d'aquestes opinions, va sorgir el dubte de com es podia solucionar aquest procés d'envellir. Amb les *“Senior Cohousing”*, que és reconeguda per un 55% dels enquestats, podem trobar una alternativa interessant, on el 81,7% dels enquestats la consideraria una opció a tenir en compte per a ús personal.

Com a conclusió d'aquest primer apartat, podem afirmar que el *“Senior Cohousing”* seria una iniciativa a sospesar, tant per particular com estatal, podent ser un eix de govern per promoure aquest tipus de cooperatives, arribant a qualsevol mena de classe social, des

⁶⁷ Idescat. *El municipi en xifres*. (s/f). Idescat. Recuperat el 26 de maig de 2023, de <https://www.idescat.cat/emex/?id=430764>

d'una classe alta amb suficient capacitat econòmica, fins a gent sense recursos i amb limitacions.

Analitzats aquests resultats, es pot comprovar que a través de la modificació de les demandes d'aquest col·lectiu de la població per a poder satisfer les seves necessitats, els models de recursos assistencials constituïts fins a l'actualitat, no cobreixen completament els seus requisits. Tenint en compte que en aquests centres residencials, on està tot controlat i estipulat pel personal directiu, la promoció d'aquestes cooperatives com a mesures alternatives, ha mostrat una nova perspectiva d'envelliment actiu i de la promoció de la qualitat de vida.

Les "*Senior Cohousing*" proporcionen un entorn, tant físic com social, per a afavorir aquest benestar dels seus usuaris, des d'una provisió d'uns serveis que millorin les capacitats físiques, com l'obtenció d'uns béns que satisfacin les seves necessitats primàries. Podem passar d'unes instal·lacions comunitàries dedicades a diferents àmbits d'esplai, com a l'adquisició de béns alimentaris, d'higiene, entre d'altres.

Els socis són els que determinaran l'oferta de serveis que es proporcionaran, qualificant-los de forma col·lectiva, o els que es puguin dur a terme de manera autònoma.

Dur a terme tasques comunitàries, propicien que el sentiment de soledat es dissipï, afavorint així el sentiment de companyonia. Les tasques o serveis que es proporcionen, poden ser duts a terme tant pels mateixos socis, com per un personal extern. Tenir personal extern, no implica cap conseqüència negativa, ja que, el fet de tenir professionals qualificats, afavoreix l'estat de tranquil·litat i seguretat, que les persones en arribar a certa edat busquen.

Les "*Senior Cohousing*" busquen evitar l'aïllament social i potenciar l'autogestió, l'igualtat i la democràcia en residir en aquestes cooperatives. Un factor en controvèrsia és la dependència dels usuaris, ja que, aquestes persones es troben en una franja d'edat entre els 60 – 70 anys, i a vegades es poden donar situacions on aparegui un grau de dependència.

Quan es donen aquests casos, sovint no és acceptat a aquest tipus de cooperativa, ja que, consideren que no li poden donar l'ajuda necessària per a la seva cura no professional.

La intenció de les cooperatives estaria, a fer que aquestes institucions fossin reconegudes com una entitat que es pogués fer càrrec conjuntament de les prestacions de dependència, i conviure amb la resta de membres, donant, per una banda, sistemes de cures segons el “Sistema per a l’autonomia i l’atenció a la dependència (SAAD)” de manera individual, com per exemple: ajuda a domicili, prestació econòmica per assistència personal, etc. I, d’una altra banda, articular sistemes de cures comunes amb suport permanent a càrrec de professionals del mateix centre⁶⁸.

Si se seguissin aquests mètodes d’actuació, aquestes cooperatives d’habitatge resultarien ser una iniciativa molt més productiva i més propícia a la seva utilització.

Concloent i fent referència a l’objectiu principal del treball, estudiant i analitzant aquest tipus de cooperativa, es pretenia posar en coneixença a la societat de l’existència d’aquest tipus d’alternativa, per pal·liar els efectes de la soledat i de l’envelliment progressiu. Les “*Senior Cohousing*” poden suposar un canvi en el model residencial que fins ara, s’ha estat duent a terme, ja que, evoca una transformació positiva per aconseguir aquell envelliment actiu.

⁶⁸ De Martí, J. (2021, junio 29). *El Cohousing como un servicio de atención a la dependencia. El intento asturiano*. Dependencia.Info. <https://dependencia.info/noticia/4512/opinion/el-cohousing-como-un-servicio-de-atencion-a-la-dependencia.-el-intento-asturiano.html>

7. BIBLIOGRAFIA

- Abades Porcel, M., & Rayón Valpuesta, E. (2012). El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? *Gerokomos*, 23 (4), 151–155. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2012000400002>
- Alguacil Marí, M. P., Bonet Sánchez, M. P. & Grau López, C. R. (2020). *Guía jurídica y fiscal del Cohousing Cooperativo en la Comunidad Valenciana*. Universidad Valenciana. <https://www.uv.es/aulaempresoc/publicaciones/2020-guia-juridica-cohousing.pdf>
- Alianza Cooperativa Internacional. (s/f). ICA. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.ica.coop/es>
- Alicerce Social, Gavinete de Trabajo Social. (2020, junio 17). *Diferencias entre Senior Cohousing y Residencias para Personas Mayores*, de <https://alicercesocial.com/2020/06/17/diferencias-entre-senior-cohousing-y-residencias-para-personas-mayores/>
- Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25 (2), 57–62. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2014000200002>
- Armas, R. (2023, mayo 05). Por qué son importantes las relaciones sociales. *Psicologo en casa*. <https://www.psicologoencasa.es/por-que-son-importantes-las-relaciones-sociales/>
- Arranz Pinto, C. (2022). *Envejecimiento activo, cohousing como herramienta*. (Trabajo Final de Grado, Universidad Politécnica de Madrid). https://oa.upm.es/69844/1/TFG_Enero22_Arranz_Pinto_Cristina_1_de_2.pdf
- Arrieta, E. (2016, abril 28). *El hombre es un ser social por naturaleza*. Cultura Genial. <https://www.culturagenial.com/es/el-hombre-es-un-ser-social-por-naturaleza/>
- Bamford, G. (2004). 'Living together on one's own': Cohousing for older people – an example from Denmark and The Netherlands. Conferencia en Queensland Shelter Housing 15-17 de junio de 2004. Disponible en: <http://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:13687>

BibGuru - A new FREE APA, Harvard, & MLA citation generator. (s/f). Bibguru. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.bibguru.com/>

Blanco, M. (2023, enero 30). *Diferencia entre cooperativa y sociedad limitada.* <https://marioblancov.es/diferencia-entre-cooperativa-y-sociedad-limitada/>

Boletín Oficial del Estado [BOE] (1999, julio 17). *Ley 27/1999, de 16 de julio, de Cooperativas.* <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1999-15681>

Boletín Oficial del Estado [BOE] (2006, diciembre 15). *Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.* <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>

Boletín Oficial del Estado [BOE] (2015, agosto 14). *Ley 12/2015, de 9 de julio, de cooperativas.* <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-9140>

Caballero Tribiño, A. I. (2019). Soledad en las Personas Mayores. (Trabajo Fin de Grado en Trabajo Social, Universidad de Valladolid). <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39780/TFG-G4050.pdf?sequence=1>

Clases de cooperativas. (s/f). Gencat Trabajo. Recuperado el 27 de mayo de 2023, de https://treball.gencat.cat/es/ambits/economia_social/que_es_l_economia_social/que_son_les_cooperatives_i_les_s/que_es_una_cooperativa/classes_de_cooperatives/

CoHousing Barcelona. (S/f). *Arenys de Mar Sénior Cohousing.* Recuperat el 19 de maig de 2023, de <https://cohousingbarcelona.cat/wp-content/uploads/2020/01/Arenys-de-mar-se%CC%81nior-CAST-.pdf>

Conde-Ruiz, J. I. (2021). *El proceso de envejecimiento en España.* Fedea. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://documentos.fedea.net/pubs/eee/eee2021-07.pdf>

Condiciones que pueden tener las cooperativas. (s/f). Gencat Trabajo. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://treball.gencat.cat/es/ambits/economia_social/que_es_l_economia_social/

[que son les cooperatives i les s/que es una cooperativa/condicions de les cooperatives/](#)

Cuideo. (2022, junio 27). *Soledad en personas mayores: ¿cómo afecta a su salud?* <https://cuideo.com/blog/soledad-como-afecta-salud-personas-mayores/>

Cuideo. (2019, febrero 23). *Envejecimiento Activo: Compromiso y rol de la Sociedad.* <https://cuideo.com/blog/envejecimiento-activo-compromiso-rol-sociedad/>

De Martí, J. (2015, octubre 29). *El cohousing, una opción real para personas mayores hoy.* Blog Inforesidencias. <https://www.inforesidencias.com/blog/index.php/2015/10/29/el-cohousing-una-opcion-mas-para-los-mayores-de-hoy-y-manana/>

De Martí, J. (2021, junio 29). *El Cohousing como un servicio de atención a la dependencia.* El intento asturiano. Dependencia.Info. <https://dependencia.info/noticia/4512/opinion/el-cohousing-como-un-servicio-de-atencion-a-la-dependencia-el-intento-asturiano.html>

Del Monte, J. (2017). *Modelo residencial colaborativo y capacitante para un envejecimiento feliz.* Fundación Pilares. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio04-delmonte-cohousing.pdf>

Diferencias entre Sociedad Anónima, Sociedad Limitada y Cooperativa. (2021, abril 20). Espacio Pymes. <https://espaciopymes.com/noticias/diferencias-entre-sociedad-anonima-sociedad-limitada-y-cooperativa/>

Domènech, J. M. (s/f). *EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA Y SU IMPACTO MACROECONÓMICO.* Funcas. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PEE/161art09.pdf

El envejecimiento a lo largo de la historia. (2022, julio 21). Inmunofitness. <https://inmunofitness.es/el-envejecimiento-a-lo-largo-de-la-historia/>

- El envejecimiento se dispara en España en 2022 hasta el 133,5%.* (2022, julio 11). El Economista. <https://www.eleconomista.es/economia/noticias/11859222/07/22/El-envejecimiento-se-dispara-en-Espana-en-2022-hasta-el-1335.html>
- Esteve, E. (2019, octubre 15). *Historia de las cooperativas, sus objetivos y su razón de ser.* Blog de Dirección de Empresas. <https://blog.uchceu.es/direccion-de-empresas/historia-de-las-cooperativas-sus-objetivos-y-su-razon-de-ser/>
- EUROPA PRESS. (2023, febrero 15). *El número de nacimientos en España marca un nuevo mínimo histórico al descender hasta 329.812 en 2022.* El mundo. <https://www.elmundo.es/espana/2023/02/15/63ece48bfdddf63f8b459e.html>
- FAECTA. (2018, octubre 29). *Sociedad Cooperativa versus Sociedad Limitada, ESA ES LA CUESTIÓN.* Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.faecta.coop/index.php?id=14&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=7602
- García Sorroche, A., Cuenca Molina, M. & Díaz Robles, I. (2020). *Factores a tener en cuenta para un envejecimiento activo.* Ocronos - Editorial Científico-Técnica. <https://revistamedica.com/factores-envejecimiento-activo/>
- Guia docent 2022_23 Facultat de Ciències Jurídiques.* (s/f). UTV. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://guiadocent.urv.cat/docnet/guia_docent/index.php?centre=15&ensenyament=1520&assignatura=15204301&fitxa_apartat=80&any_academic=2022_23
- Gimeno Garcia, R. A., & Larena López, S. (2015). *Cooperativa solución social. sociedad cooperativa aragonesa: Creación y puesta en marcha de una Cooperativa de Iniciativa Social.* (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza). <https://zaguan.unizar.es/record/47288/files/TAZ-TFG-2015-3907.pdf>
- Güilamo, D. (2019, diciembre 26). *TERCERA EDAD Y CUARTA EDAD – ETAPAS DE VIDA.* Referencia Laboratorio Clínico. <https://www.labreferencia.com/la-tercera-y-cuarta-edad-etapas-de-vida/>
- Hispacoop. (2018, diciembre). *Cohousing Senior y Cooperativismo de Consumo.* Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://hispacoop.es/wp->

<content/uploads/2018/12/GUIA-INTRODUCCION-AL-COHOUSING-SENIOR-2019-4.pdf>

Identidad cooperativa: nuestros principios y valores. (s/f). ICA. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.ica.coop/es/cooperativas/identidad-alianza-cooperativa-internacional>

Idescat. El municipi en xifres. (s/f). Idescat. Recuperat el 26 de maig de 2023, de <https://www.idescat.cat/emex/?id=430764>

INFORMACIÓN SOBRE COOPERATIVAS ÍNDICE. (s/f). CEAR. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.cear.es/wp-content/uploads/2013/11/INFORMACION-COOPERATIVAS.pdf>

Instituto Nacional de Estadística. (s/f). INE. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.ine.es/index.htm>

Investigación social ¿De qué se trata? (2021). Maestrías Online. <https://ceupe.com.ar/blog/investigacion-social-de-que-se-trata/>

La Borda. Cooperativa d'habitatge en cessió d'ús. (s/f). *Vivienda para construir comunidad.* Recuperat el 28 de maig de 2023, de <http://www.laborda.coop/es/>

Latorre, M. C. (s/f). 2020-2030 Década del Envejecimiento Saludable. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://dra-mconstanzalatorre-reumatologa.com/noticia/9/2020-2030-decada-del-envejecimiento-saludable>

Legasa, M. (2021, julio 21). ¿Dispuesto a vivir en comunidad? Los ocho principios que debes conocer si te estás planteando el cohousing. Uppers. https://www.uppers.es/economia-y-dinero/vivienda/cohousing-principios-condiciones-empoderamiento-senior_18_2959695261.html

Limón, M^a. R., & Ortega, M^a. C. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores, Active aging and improvement the quality of life in older adults. Revista de Psicología y Educación. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>

- López, D. y Estrada, M. (2016). ¿Cómo avanzan las dinámicas de senior cohousing en España? En S. Ezquerro, M.P. Salanova, M. Pla, J. Subirats (Eds.) *Edades en transición. Envejecer en el siglo XXI* (227-237), Madrid: Ariel
<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/58465/1/Primeros%20pasos%20del%20senior%20cohousing%20en%20Espan%C2%BFa%20-%20versio%C2%BFn%20auto-archivo.pdf>
- Luna Porta, B., & Pinto Fontanillos, J. A. (2021). Aislamiento y soledad no deseada en las personas mayores. Factores predisponentes y consecuencias para la salud. Dirección General de Salud Pública. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050318.pdf>
- Mª de la Fuente Mayo, M., Pisano González, M., Peñacoba Maestre, D., Alvarez Carrió, T., Cartategui Osende, R., Fernández Fernández, E., García Álvarez, M. C., Rayón González, E., Iglesias Fernández, N., López Pérez, S., Lloret Álvarez, P., González Sarasua, J., Munárriz González, Y., Rodríguez Gutiérrez, A., & Suárez Rico, T. (2018). CUADERNO DE TRABAJO: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, Guía para el trabajo en el ámbito municipal y comunitario. Dirección General de Salud Pública. <https://www.astursalud.es/documents/35439/37251/ENVEJECIMIENTO+SALUDABLE+%281%29.pdf/b81d688a-d93d-f7db-2042-e43b1d7aa826?t=1534852331242>
- Ministerio de Trabajo y Economía Social. (s/f). *El Trabajo por Cuenta propia o Autónomo y el Trabajo Asociado*. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.mites.gob.es/es/guia/texto/guia_2/contenidos/guia_2_7_1.htm
- Montagut, E. (2021, marzo 2). *El inicio del cooperativismo español*. Elobrero.es; EL OBRERO: Periodismo Transversal. <https://www.elobrero.es/cultura/historia/62708-el-inicio-del-cooperativismo-espanyol.html>
- Moratilla, D. (2020, febrero 10). *Cohousing senior: compartir piso para envejecer juntos*. Ideas imprescindibles. <https://www.ideasimprescindibles.es/cohousing-senior/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, octubre 01). *Envejecimiento y salud*. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- Ortega, C. (2018, octubre 13). *¿Qué es la investigación social?* QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-social/>
- Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22–25. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100006>
- Pereiro, M. (2023, febrero 24). *El Modelo Colaborativo Cohousing Senior*. Inmobiliaria en Coruña. <https://inmobiliariamapalris.es/el-modelo-colaborativo-del-cohousing-senior/>
- PÉREZ DÍAZ, J., ABELLÁN GARCÍA, A., ACEITUNO NIETO, P., & RAMIRO FARIÑAS, D. (2020). *“Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos”*. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº. 25, 39p. [Fecha de publicación: 12/03/2020]. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>
- Pinazo Hernandis, S., & Bellegarde Nunes, M. D. (2018). La soledad de las personas mayores Conceptualización, valoración e intervención. Fundación Pilares. Recuperat el 27 de maig de 2023, de https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_soledad_mayores/eu_def/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf
- ¿Qué es el envejecimiento?* (2021, enero 07). Teleasistencia. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://teleasistencia.es/es/blog/salud-en-la-tercera-edad/que-es-el-envejecimiento>
- Qué es una cooperativa de viviendas*. (2020, octubre 20). Grupo Domo. <https://grupodomo.com/que-es-una-cooperativa-de-viviendas/>
- Qué hacer cuando llega la dependencia en la tercera edad*. (2020, julio 22). Ubikare. <https://ubikare.io/blog/dependencia-tercera-edad/>
- Quiles Bodí, F. J. (2021). *UNIDAD DIDÁCTICA 7 Cooperativas de consumidores y usuarios*. CIRIEC. <http://ciriec.es/wp-content/uploads/2021/11/07-coop-consumidores-y-usuarios.pdf>

- Rodríguez, E. M. (2022, diciembre 19). *Así es como el estrés daña el cerebro y cómo se relaciona con el envejecimiento*. PuntoSeguro Blog | Seguros de vida; PuntoSeguro. <https://www.puntoseguro.com/blog/asi-es-como-el-estres-dana-el-cerebro-y-como-se-relaciona-con-el-envejecimiento/>
- Román Sangrador, C. (2018, junio 27). *Envejecimiento activo: concepto y terminología*. Geriatricarea. <https://www.geriatricarea.com/2018/06/27/envejecimiento-activo-concepto-y-terminologia/>
- Rubio Herrera, R., Cerquera Córdoba, A. M., Muñoz Mejía, R., & Pinzón Benavides, E. A. (2011). Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia. *Diversitas*, 7(2), 307. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2011.0002.08>
- Ruigómez, P. P. B. (2020, febrero 19). *¿Cooperativa o Sociedad Limitada?* Bufeteruigomez. <https://bufeteruigomez.es/cooperativa-o-sociedad-limitada/>
- Segovia, M. (2023, enero 25). *La población con más de 100 años en España aumenta un 76% en la última década*. El Independiente. <https://www.elindependiente.com/espana/2023/01/25/la-poblacion-con-mas-de-100-anos-en-espana-aumenta-un-76-en-la-ultima-decada/>
- Sin comprar ni alquilar. ¿Conoces la Cesión en uso?* (2014, junio 1). Vida Sostenible Cohousing. <https://www.vidasostenible.info/apoyos-las-nuevas-soluciones-de-hogar/cesion-en-uso/>
- Soledad no deseada*. (2019, diciembre 4). ABD; Associació Benestar i Desenvolupament. <https://abd.org/programas/la-soledad-no-deseada/>
- Sostre Cívic: el cooperativisme comença a casa! Habitatge cooperatiu*. (2019, mayo 14). Sostre Cívic; Sostre Cívic. <https://sostrecivic.coop/>
- Stefanacci, R. G. (2022). *Introducción al envejecimiento*. Manual MSD versión para público general. Recuperat el 27 de maig de 2023, de <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/introducci%C3%B3n-al-envejecimiento>

- Un poco de historia de las cooperativas españolas*. (2019, diciembre 13). AndalucíaEScoop. <https://www.andaluciaescoop.org/un-poco-de-historia-de-las-cooperativas-espanolas/>
- Vargas Vasserot, C. (2021). El acto cooperativo en el derecho español. *CIRIEC-España, revista jurídica de economía social y cooperativa*, 37, 9. <https://doi.org/10.7203/ciriec-jur.37.16745>
- Vázquez, M. (2019, octubre 22). *La soledad no deseada en los mayores. Un problema de todos*. Blog de Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. <https://www.copmadrid.org/wp/la-soledad-no-deseada-en-los-mayores-un-problema-de-todos/>
- Villanueva Sánchez, M., & Yanes Armas, S. (2017). Envejecimiento activo y senior Cohousing, una visión desde el trabajo social. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de la Laguna). <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6888/Envejecimiento%20Activo%20y%20Canarias%20Cohousing%2C%20una%20perspectiva%20desde%20el%20Trabajo%20Social.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yanguas, J., Pérez Salanova, M., Puga, M. D., Tarazona, F., Losada Baltar, A., Márquez González, M., Pedroso Chaparro, M. D. S., & Pinazo, S. (2020). *EL RETO DE LA SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES*. Fundación Bancaria “la Caixa”. <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>
- Yanguas Lezaun, J. J., Cilveti Sarasola, A., Hernández Chamorro, S., Pinazo Hernadis, S., Roig Canals, S., & Segura Talavera, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Revista de servicios sociales*, (66), 61 – 75. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6589059>
- Westreicher, G. (2020, julio 18). *Calidad de vida*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>

ANNEXES

ANNEX 1. QÜESTIONARI

PREGUNTES:

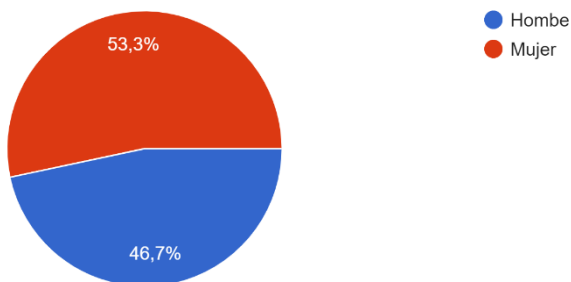
- 1.** Sexe.
- 2.** Edat.
- 3.** Està vostè al cas que en aquests moments estem davant d'un envelliment massiu? (La gent està envellint molt més que en anys anteriors).
- 4.** Considera que l'envelliment és una etapa important de la vida i és millor viure-la amb ajuda i companyia?
- 5.** Creu que la forma actual d'envellir és igual o similar a la forma d'envellir d'anys anteriors?
- 6.** Coneixia l'existència del "Senior Cohousing"?
- 7.** Què li sembla la idea de la creació de centres on persones amb les mateixes o similars circumstàncies personals poden conviure juntes?
- 8.** Troba factible aquesta opció de convivència entre la gent gran?
- 9.** En un futur hipotètic, tindria en compte aquesta alternativa per a ús personal, en el cas que es trobés en situacions propenses a patir soledat?

ANNEX 2. GRÀFICS

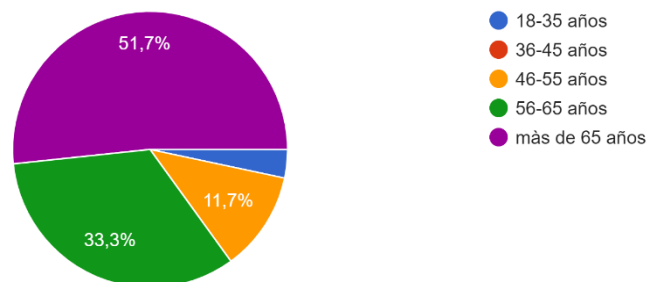
En aquest annex es representen els resultats de les qüestions del primer annex, fonamentals per entendre la percepció de la població.

S'han realitzat 40 qüestionaris, destinats a la població que resideix al meu poble, Marçà. És una localitat amb una població força envellida i cada cop més reduïda.

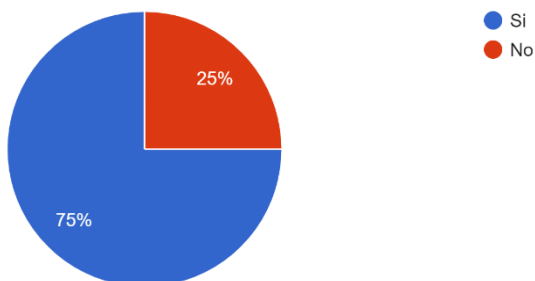
Pregunta 1: Sexe



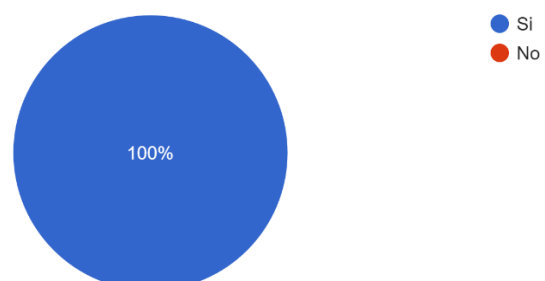
Pregunta 2: Edat



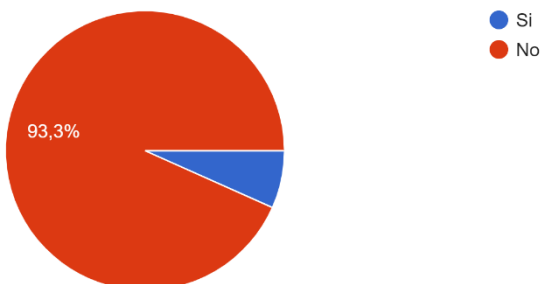
Pregunta 3: Està vostè al cas que en aquests moments estem davant d'un envelliment massiu?



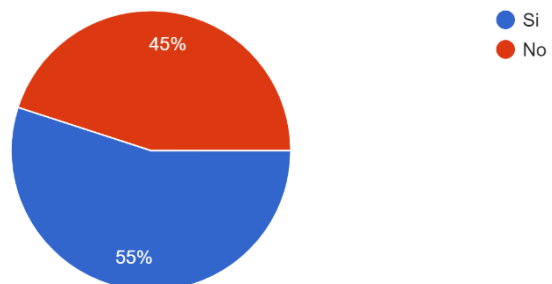
Pregunta 4: Considera que l'envelliment és una etapa important de la vida i és millor viure-la amb ajuda i companyia?



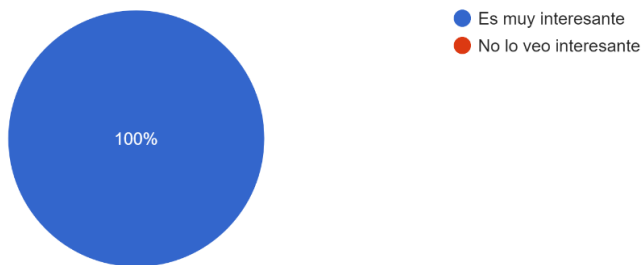
Pregunta 5: Creu que la forma actual d'envellir és igual o similar a la forma d'envellir d'anys anteriors?



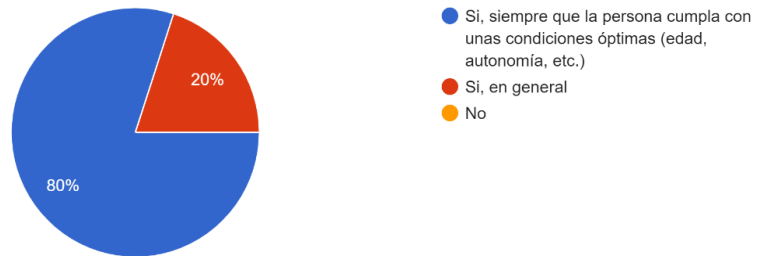
Pregunta 6: Coneixia l'existència del "Senior Cohousing"?



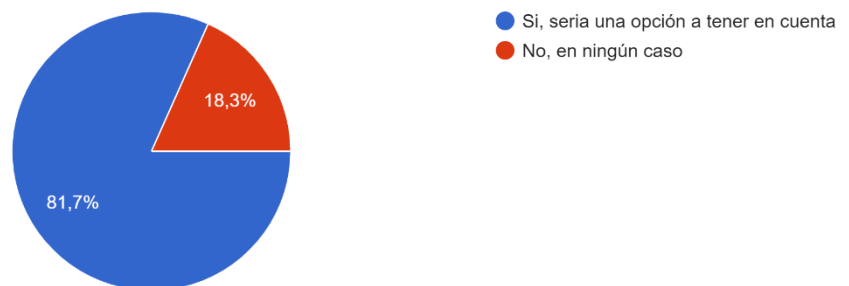
Pregunta 7: Què li sembla la idea de la creació de centres on persones amb les mateixes o similars circumstàncies personals poden conviure juntes?



Pregunta 8: Troba factible aquesta opció de convivència entre la gent gran?



Pregunta 9: En un futur hipotètic, tindria en compte aquesta alternativa per a ús personal, en el cas que es trobés en situacions propenses a patir soledat?



ANNEX 3: CASOS PRÀCTICS DE “SENIOR COHOUSING” A CATALUNYA

1. SOSTRE CÍVIC⁶⁹



Sostre Cívic és una cooperativa integral d’habitatge i usuaris sense ànim de lucre. Va néixer l’any 2004 com una associació, fomentant l’habitatge cooperatiu en cessió d’ús. L’any 2010, es va constituir també com una cooperativa per impulsar i promoure projectes d’habitatge en el mateix règim de cessió d’ús.

Aquest projecte, ubicat a la ciutat de Barcelona, va destinat a qualsevol persona de més de 18 anys que vulgui entrar a formar part, però sobretot per la gent d’entre 50 i 75 anys, que busquen una vellesa activa i acompanyada. Actualment, amb 19 anys de trajectòria, ja són més de 1100 socis, amb 23 projectes (11 d’aquests ja en convivència) i més de 130 habitatges en ús.

La cooperativa treballa conjuntament amb altres entitats promovent d’aquesta manera el cooperativisme. Alguns exemples d’intercooperació són: FCCUC (Federació de Cooperatives de Consum i Usuaris de Catalunya), GHS Catalunya (agrupació d’empreses públiques d’habitatge, serveis municipals d’urbanisme, promotors socials d’habitatge, etc.) i Habicoop (Federació de Cooperatives d’Habitatges de Catalunya).

⁶⁹ *Sostre Cívic: el cooperativisme comença a casa! Habitatge cooperatiu.* (2019, maig 14). Sostre Cívic; Sostre Cívic. <https://sostrecivic.coop/>

2. LA BORDA⁷⁰



La idea de constituir aquest tipus de cooperativa es va iniciar l'any 2012 a Barcelona. Aquest model de comunitat intergeneracional, creat a partir de persones de diferents edats, es basa en el règim de cessió d'ús, així d'aquesta manera els socis poden residir en ella de per vida, sense tenir cap intenció de llogar o vendre el pis.

La cooperativa es distribueix amb 28 habitatges i espais comunitaris potenciant així la col·lectivitat, entre els quals hi ha cuina i menjador; bugaderia; espai de cures; terrats, etc., tots aquests al voltant d'un pati central.

L'edifici s'ha construït amb la idea de la sostenibilitat econòmica i ambiental, fent ús d'energies renovables com instal·lacions de plaques solars, reciclatge i materials constructiu sempre d'origen natural.

⁷⁰ La Borda. Cooperativa d'habitatge en cessió d'ús. (s/f). *Vivienda para construir comunidad*. Recuperat el 28 de maig de 2023, de <http://www.laborda.coop/es/>