



me hago un **jubilar**

# He cumplido 65

## Pensando en mi vida actual:

- Ha variado mi actividad diaria
- Soy igual de útil que ayer
- Los chicos se fueron de casa
- Paso mucho más tiempo en casa
- Me gusta mi casa y mi barrio
- No imagino otro lugar mejor



## Pensando en mi futuro:

- Tengo 20 años por delante<sup>1</sup>
- Quiero envejecer en este "lugar", en "casa"<sup>2</sup>,
- Mi vida continúa. En realidad no me imagino envejeciendo. No percibo los cambios...
- Pero tal vez no me quede más remedio que hacer reforma en casa
- Quiero hacer mi vida autónoma e independientemente, sin ser una carga para nadie
- No quiero que me internen en una residencia<sup>3</sup>



## ¿Qué oportunidades nuevas tengo ahora?

Muchas. Y sin embargo me gusta una muy sencilla, casi imposible antes de jubilarme:

**Ver más a mis amigos..., incluso vivir con ellos**

No me apetece cambiar, me gusta mi casa, es mi hogar...

Pero con mis amigos **no tengo miedo al cambio.**

1. Esperanza de vida para personas que han cumplido 65 años: 20,39 años (hombres 18,27, mujeres 22,27). INE, 18-01-2012.
2. "Envejecer en casa" ("ageing at home") se ha ampliado a "envejecer en el lugar" ("ageing in place"). Es la comunidad más próxima quien da sentido al término "hogar" o "casa" como lugar donde envejecer bien, conjurando la soledad y el aislamiento.
3. Encuesta Tiempos de Cuidado CSIC 2009. Sólo el 18% de los encuestados prefiere vivir en una residencia

Dicen los expertos que los mayores deberían PERMANECER HASTA EL FINAL DE SUS DÍAS **INCLUIDOS EN SU COMUNIDAD** Y **RECIBIENDO LOS APOYOS QUE PRECISAN PARA VIVIR CON CALIDAD DE VIDA**

## ¿He pensado alguna vez...?

- Que **me he cambiado** de casa ya una media de 8 veces. Que el mayor periodo apenas ha durado 20 años... En todos los cambios opté por adecuar la residencia a mi forma de vida

- ¿Mi hogar **se adapta** a mis nuevas necesidades? El tamaño de la vivienda, la ubicación, el entorno próximo (físico y social)... ¿Seguro que no hay nada que mejorar?\*

- Si **preveo** las cosas todo puede ir conforme yo lo decida, y no como decidan mis hijos / mi economía / la coyuntura sociopolítica...

- ¿Tengo un **plan vital** para mi etapa de jubilado? ¿"Retiro" y "recibir servicios" (viajes, clases...)? ¿O proyectos activos?

- ¿Podríamos irnos a vivir con mis amigos juntos? Posiblemente ellos tengan proyectos vitales más parecidos al mío que el de mi propia familia...

*Me mudé al...*

*seguir a mis padres  
estudiar fuera  
compartir piso  
casarme  
conseguir un trabajo  
tener descendencia  
mejorar de vivienda...*

*¿...y ahora por qué no?*



¿Es este mi entorno, es apropiado para envejecer?

¿Podría vivir en un lugar **adaptado** a lo que necesito hoy, y **adaptable** a lo que pueda venir?

¿Un lugar que siga siendo **mi casa**?

\* Solo en España hay más de 1 millón de mayores que tienen problemas con la escalera del portal. Más de 1,2 millones de personas mayores de 65 viven solas en España... (FUENTE)

# Me mudo a un Jubilar

*JUBILAR: Término inventado a partir de “iubilare”, del latín, “gritar de alegría” y “lar”, hogar, dios que protege el hogar.*

Comunidad autogestionada de personas mayores que viven en un entorno físico diseñado por ellos mismos.

Primero creamos la comunidad, luego el entorno

Un grupo de entre 15 y 30 viviendas

Con unas zonas comunes

En forma de cooperativa

Hemos formado **antes la comunidad**. El proyecto común refuerza nuestros lazos

**No es un senior resort.**

Mi vivienda garantiza mi **privacidad** e independencia.

**No es una comuna**

Se gestiona por los mismos residentes. **No hay gestor** externo.

**No es una residencia de mayores**

Prevé **asistencia** integral, de prevención a cuidados. En **todos los niveles de dependencia**.

**No es una mera vivienda**

Lo hemos **diseñado nosotros**. Sin intermediario.

**No es una promoción inmobiliaria**

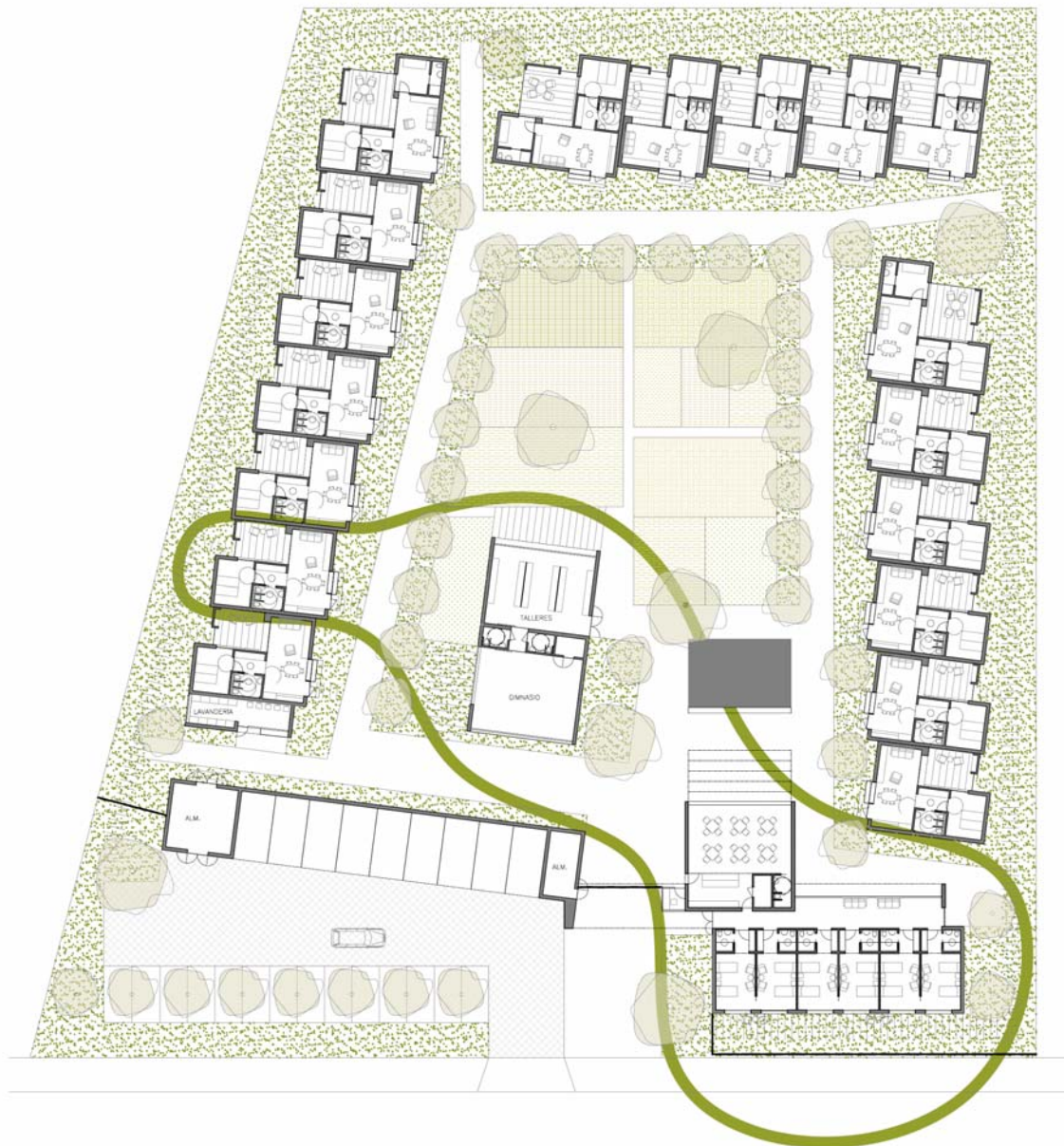
## El jubilar sirve para mejorar desde ya:

- Mejorar mi **entorno físico** actual: mejor casa (más adaptada a esta etapa)
- Mejorar mi **entorno social** actual: compañía
- Mejorar mi **autonomía**: más seguro, mayor autoestima... esto me deja ser más independiente, más libre
- Estar **más activo**: la comunidad facilita actividades dentro y también fuera de ella
- Aumenta la **resiliencia**: capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas

En cualquier cambio siempre algo se deja atrás, pero las mejoras han de compensarlo

## Mi casa adaptada a mis necesidades:

- Apartamento pequeño
- Zonas comunes grandes



*Estudios previos para jubilar en Torrelodones. MMN Arquitectos, 2012*

En todo caso... **Personalizada**

Con un dormitorio / tipo estudio / con un despacho / con jardín / bloque de viviendas / en el centro de la ciudad / a las afueras / con piscina / sin gimnasio / con aparcamiento / con almacén de canoas / con sala de conciertos...

**i Lo que queremos, donde queremos!**

# Autonomía. Yo decido

## Diseño participativo

Un jubilar **no es una promoción inmobiliaria**. Nace de los que estamos interesados y es desarrollada por nosotros mismos. Por eso es tan importante profundizar en las relaciones de la comunidad y desarrollar herramientas que nos permitan trabajar juntos.

## Diseño específico

**Mi casa la diseño yo**. Se lleva a cabo **el programa que proponemos** los copartícipes, en el que pueden influir aficiones concretas, creencias o hábitos culturales. Además el edificio es específico para uso residencial-asistido. Finalmente las intenciones y objetivos sociales que tiene un Jubilar son parte del diseño e influyen en él.

Por tanto es imposible que un promotor inmobiliario pueda “ofrecer” un **producto tan adaptado, específico y rico en contenido** como el que es capaz de proponer nuestro propio grupo de mayores.

## Vida privada

Vivo como yo quiero. Continúo mi vida de siempre y cambio en lo que yo quiera.  
No es una comuna. Vivo en mi casa y tengo actividades propias, y otras compartidas.

## Vida comunitaria

### Gestionamos las actividades y nuestra asistencia

Un Jubilar no es una Institución (Residencia o Vivienda Tutelada). Los vecinos somos los gestores de nuestro Jubilar, cuya gestión no es muy distinta que la de una comunidad de vecinos normal, pero con una importante seña de identidad: Los que hacemos un jubilar queremos ser buenos vecinos. Es fácil imaginar la enorme fuerza que tiene la coincidencia de este principio.

#### No “consumo” pasivamente servicios. Creamos nuestras actividades

Eso nos da la energía de un envejecimiento activo: mayor participación, seguridad y salud.

Además la Gerontología moderna se basa en la independencia y la autonomía de la persona, como base de su dignidad como ser humano. La Asistencia Integral y Centrada en la Persona (AICP) es a medida e individualizada. El Jubilar, aun siendo un equipamiento asistido, mantiene la **gestión de la asistencia** en manos de los miembros de la comunidad, como parte del Envejecimiento Activo, y con el asesoramiento de un gestor de AICP.

No hay estructura piramidal. **No hay jefes. No hay dirección médica**. Somos una comunidad de vecinos que hacemos más cosas acompañándonos que una comunidad normal. El Gestor de AICP de cada Jubilar no puede ordenar a los partícipes del jubilar hacer lo que no desean

# Mi salud

## Vida en comunidad

La salud **mejora en comunidad** (ej. Efecto Roseto). El envejecimiento se retrasa.

La salud **mejora con la actividad**. El jubilar facilita una vida más activa.



*Al principio algunos pensaban que se mudaban a un piso más pequeño. Luego comprobaron que con menos metros cuadrados tenemos una vivienda mucho mejor preparada para recibir invitados o llevar a cabo actividades que no podíamos realizar en nuestra vivienda anterior. Las zonas comunes son el valor más seguro y atractivo.*

Las zonas comunes son el corazón del jubilar. Sirven al modelo de convivencia que diseñamos los vecinos, a las directrices de la Asistencia Integral y son la herramienta más importante para luchar contra el **aislamiento y la soledad**.

Pero además son la extensión de mi vivienda privada. En un jubilar las zonas comunes están abiertas y a disposición de todos pues se llevan a cabo de acuerdo con los intereses de todos y todos sabemos por qué y para qué se han hecho.

## En el jubilar se ha de implantar una estrategia de Asistencia Integral y Centrada en la Persona (AICP)

La AICP se basa en la dignidad de las personas, que hace que cada uno de nosotros seamos únicos, con nuestras fortalezas y capacidades. Tengo derecho a controlar mi propia vida, a estar en un ambiente físico que fomente mi autonomía. Puesto que las personas somos interdependientes (necesito de los demás) y multidimensionales (sujetos a cambios), la asistencia ha de ser integral, flexible y centrada en la persona.

**Prevención.** La AICP es una **asistencia socio-sanitaria, integral** y aconseja hábitos saludables y actividades, además de supervisar el propio diseño del jubilar.

**Cuidados.** La AICP aconseja también los **cuidados sanitarios** cuando se necesitan y, dado que el Gestor AICP conocerá durante largo tiempo a los que viven en cada jubilar, podrá prestarles ayuda a los mayores sin mucha dificultad.

En todo caso hablamos de una **asistencia "sin bata"**, integrada en la vida cotidiana. Un jubilar no es ni parece un hospital. Es un hogar, decorado con los muebles y objetos personales de sus vecinos. Las **actividades cotidianas** son la herramienta para mejorar el bienestar desde la AICP.

La asistencia sirve a **todas las etapas**. **Sigo en mi casa hasta el final.**

**No tendré que ir finalmente a una residencia**

# Viabilidad económica

## Hacerme una casa

Me mudo de una casa a otra. Como siempre que lo he hecho en mi vida puedo vender una para comprar otra, alquilar la antigua, etc.

Financiación externa. Las posibles formas de financiación se estudian de forma personal o bien para la cooperativa. Asociación Jubilares ayudará en la relación con las entidades financieras.

## En propiedad

Tanto si la forma jurídica es una cooperativa de cesión de uso como de derecho de superficie dispongo de una participación en un bien inmueble que da derecho al uso y disfrute y es un bien inmueble transmisible. Tengo algo que dejar a mis hijos.

El jubilar, por su propio fin social, no puede ser una inversión con alta rentabilidad. La propiedad inmobiliaria no se revalorizará con las leyes de mercado, no se devalúa (se incrementa con el valor de las mejoras y el coste de la vida), pero tampoco servirá a fines especulativos.

## A precio de coste

La vivienda es más barata que la libre residencial porque:

- Se trata de **autopromoción**. Ninguna inmobiliaria se lleva beneficio
- El **precio del suelo puede ser menor** (posiblemente los ayuntamientos permitan la construcción de jubilares en suelo "dotacional", mucho más barato que el residencial)

## Casa muy grande en pocos metros

El uso y tamaño tanto de las viviendas como de las zonas comunes lo fijan los miembros de la comunidad. En cualquier caso la parte estrictamente privada puede ser pequeña y la participación en las zonas comunes es muy rentable: **muchos usos en poca superficie**

## Economía en la asistencia

Cuando se precise e independientemente de lo que los propios miembros del jubilar quieran contratar...

La asistencia a domicilio es **mucho más barata que en una residencia** (donde hay que pagar la amortización de la residencia, que es una propiedad ajena, el beneficio de la empresa, etc.)

La asistencia en el jubilar es **más barata que la asistencia a domicilio habitual** en una vivienda individual, puesto que se comparten servicios y es personalizada. La asistencia se lleva a cabo por personas con formación especializada.

### Ej. Jubilar en Aranjuez:

*Mi apartamento individual  
mi gimnasio  
mi sala de fiestas  
mi biblioteca  
mi cuarto de costura  
mi taller de bricolaje  
mi cuarto de invitados  
mi huerto  
mi lavandería...*

**... en sólo 86m<sup>2</sup>!**



## Referencias

El cooperativismo y la apuesta por organizaciones en comunidades de vecinos de estrecha relación para apoyarse mutuamente tienen una larga historia, que arranca en el siglo XIX. Más recientemente, en el último cuarto del siglo XX y ante el decaimiento de las relaciones vecinales en las ciudades surgen experiencias de comunidades que optan por recuperar modelos de relación más estrecha, si bien en países como Holanda, Suecia o Dinamarca nunca desaparecieron del todo.

En 1987 se conforma el primer **Senior-bofællesskab** en **Dinamarca**, llamado **Midgården**, y formado por 18 apartamentos y zonas comunes. Pronto se percibe la idoneidad de este tipo de organización para comunidades de mayores, y comienza su proliferación. En 1995 se instaura el **método Nielsen**, con el que sacaron adelante **60 comunidades de mayores en tan sólo 5 años**. Hoy en día hay **más de 200** en Dinamarca.



Dinamarca: Midgarden, Lumbylung, Egebakken

En **Holanda** las comunidades de mayores se aliaron con las multigeneracionales, de gran tradición en el país, para formar una red de **"comunidades con intención"**. Cuentan con **más de 200 comunidades de mayores** en marcha.



Holanda: Wandelmeent, Vereniging (Popkensburg), Vigo (Veenendaal)

En **Reino Unido y Norteamérica** este modelo se desarrolla bajo el nombre de **Cohousing**, con múltiples ejemplos tanto intergeneracionales como de mayores (**Senior-Cohousing**).



Springhill (Reino Unido), Hearthstone (Colorado, EEUU), Windsong (Candá)

## Metodología participativa



Un jubilar es resultado de **nuestra propia iniciativa y acción**. Los propios usuarios somos los creadores de nuestro jubilar. No puede ser de otra manera cuando el objetivo principal es la autonomía, el poder de decisión sobre la propia vida.

Tras estudiar la ya larga experiencia acumulada en otros países, la Asociación Jubilares plantea un sistema basado en el Método Nielsen, creado en Dinamarca específicamente para la generación de comunidades de mayores y ampliamente utilizado desde entonces en Europa y América.

Los que vivimos en un jubilar **participamos**:

- En la elección del lugar
- En el diseño de nuestra propia casa
- En el diseño de nuestras actividades y los espacios necesarios
- En la redacción de nuestras normas de convivencia
- En las actividades propias del jubilar
- En la gestión del mismo
- En la asistencia
- En la formación de otros jubilares:

Cada jubilar se integra como socio de la

**Asociación  
Jubilares**

Al tiempo, la **Asociación Jubilares acompaña** y orienta en **todo el proceso**.

Resumidamente el procedimiento, iniciado por un grupo de personas interesadas, cuenta con los siguientes pasos:



## FASE 1. VIABILIDAD

---

Se estudian las posibilidades reales, físicas y financieras, del grupo para generar su comunidad en un determinado lugar elegido por ellos. Encontramos inmuebles y los estudiamos



## FASE 2. EXPANSIÓN Y COHESIÓN

---

Si el grupo no alcanza el tamaño mínimo necesario, es el momento de buscar nuevos integrantes y sumarlos a la iniciativa

**TALLER I.-** El grupo realiza un taller de capacitación como grupo, tras el que se debe obtener un grupo cohesionado, convencido de sus intenciones y capaz de trabajar conjuntamente para llevarlas a cabo. Este Taller es la clave del éxito del modelo.



## FASE 3. CONSTITUCIÓN LEGAL Y DISEÑO

---

Se constituye legalmente la cooperativa, para buscar la financiación que sea necesaria y adquirir el suelo (o el inmueble) elegido.

**TALLER II.-** El grupo diseña el complejo con los arquitectos, mediante métodos participativos.



## FASE 4. CONSTRUCCIÓN Y NORMAS

---

Se construye el complejo, mediante promoción delegada y con dirección integrada de proyecto

**TALLER III.-** El grupo elabora las normas de convivencia que regirán su jubilar, en todos los aspectos



## FASE 5. VIVIR EN EL JUBILAR

---

Una vez construido el complejo y establecidas las normas de convivencia, sólo queda estrenar el nuevo hogar todos juntos.

**GESTOR AICP.-** Cada Jubilar asigna un experto, con la ayuda de la Fundación Pilares, que aconsejará sobre los aspectos relacionados con la asistencia a domicilio

# Asociación Jubilares

## **Asociación Jubilares**

C/ Zurbano 58 1ºC

28010 Madrid

Tel 91 308 70 38

[info@jubilares.es](mailto:info@jubilares.es)



[www.jubilares.es](http://www.jubilares.es)

La asociación Jubilares ofrece reuniones informativas gratuitas y sin compromiso.  
También contamos con una base de datos para la formación de grupos con intereses similares.