

Contribución desde Proyecto Rabasa Cohousing. Alicante

JORNADA COHOUSING

“PROPUESTA INNOVADORA
EN ATENCIÓN INTEGRADA”



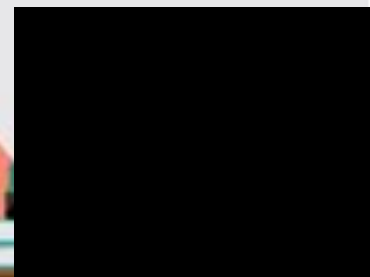
creer
CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE ATENCIÓN A
PERSONAS CON ENFERMEDADES RARAS Y SUS FAMILIAS



18 UNIFAMILIARES EN SUELO PÚBLICO



Desde la Integración Social



primando los criterios de rentabilidad social

Aprobación 15.3 en Asturias

Nueva Ley de Acción Concertada

(Similares: Valencia, Navarra, Aragón)

SOCIAL ASTURIAS

Actualidad

La Ley de Acción Concertada garantiza la colaboración con las entidades sin ánimo de lucro que prestan servicios de atención social

Viernes, 15 de marzo de 2019

- La norma, aprobada hoy por unanimidad en la Junta General, favorece el derecho a una atención continuada y eficaz que tenga en cuenta el arraigo de las personas en su entorno
- El Parlamento asturiano ha dado luz verde también al desarrollo de la historia social única electrónica, que ya cuenta este año con un presupuesto de 460.000 euros

Decreto del Consell C.V. sobre
Acción Concertada, de 17 de noviembre de
2017, Art. 5.1 (interpretado de forma generosa).

a) Infancia. Adolescencia. Juventud

b) Mayores

c) Con diversidad funcional

d) Mujeres

e) Personas migrantes

f) Familias

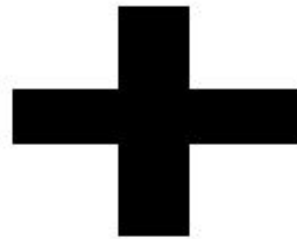
g) Igualdad en la diversidad

h). . . otros sectores sociales

COHOUSING

Casas privadas
saludables

Espacios y
facilidades comunes



Personas conscientes
Compromiso de Comunidad

Con+Vivir



ESENCIA COHOUSING



1. Forjar Grupo Afín. Marco de Convivencia



2. Tres años de Pre-Convivencia



3. Aportación recuperable + Cuota al mes



4. Suelo, servicios en común y casas a medida



5. Construcción saludable



6. Auto-Gestión. Ahorro. Bien Común. Vocación



7. Hasta siempre o hasta que tú quieras



Vida Sostenible Cohousing, Coop.V.

C.I.F.: F42611063 N° Registro: A-2036 Calle Castaños, 1, 3º, Alicante 03001

Encuentro I. Taller I



Encuentro II. Taller I



Encuentro III. Taller I



CO-CUIDADOS
Mantenernos sanos y felices

Encuentro IV. Taller I



ECONOMÍA Y LEGALIDAD

Haz tu  **VidaSostenible.info**

BENEFICIOS DE LA PRE-CONVIVENCIA Y DE VIVIR ENTRE PERSONAS AFINES

EN PRE-CONVIVENCIA

- ❑ **MÁS AHORRO**
 - ❑ BANCO DEL TIEMPO
 - ❑ GESTIÓN DE COMPRAS
- ❑ **CREAR VUESTRO**
 - ❑ PROYECTO
 - ❑ MARCO DE CONVIVENCIA
- ❑ **COMPARTIR:**
 - ❑ APOYO FAMILIAR
 - ❑ EVENTOS LÚDICOS
 - ❑ ESPACIOS COMUNES

VIVIENDO CON AFINES

1. **UN 25% DE AHORRO**
SOBRE ALQUILER
PROMEDIO
2. **VIVIR ENTRE**
PERSONAS AFINES
3. **DESARROLLO**
VOCACIONAL
4. **SERVICIOS INTERNOS**
Y CON EL BARRIO
5. **EN CASAS**
SALUDABLES

Haz **tu**  **vidasostenible.info**

GRUPO HUMANO RABASA

COMIENZO ACTUAL DE PRE-CONVIVENCIA

- ❑ CREAR MARCO DE CONVIVENCIA: Encuentros**
- ❑ REUNIÓN QUINCENAL INTERNA**
- ❑ TRABAJAR EL PROYECTO CON ARQUITECTOS**
- ❑ MUTUA AYUDA DESDE AHORA:**
 - ❑ CON EL BANCO DEL TIEMPO**
 - ❑ CO-CUIDADOS PERSONALES**
 - ❑ AHORRO COMÚN**
- ❑ ENCUENTROS: APRENDIZAJE Y CONVIVENCIA**

Haz **tu**  **vidasostenible.info**

INTERGENERACIONAL/SÉNIOR



Haz tu  **VidaSostenible.info**

VALORES

OBJETIVOS ESENCIALES

- Creación de una comunidad de gente afín en valores, prioridades y circunstancias económicas.
- Mejora considerable de la autonomía familiar, tanto en ahorro de servicios y compras como en la generación de riquezas a través de lanzaderas profesionales de mutuo apoyo.

FACILITANDO

Gestión de una necesidad concreta, de acuerdo a las prioridades de cada miembro:

- **En tu Hábitat**, partiendo de tus prioridades para ayudarte a encontrar y hacer realidad la mejor solución para ti.
- **En tu Profesión**, apoyando tu vocación y desarrollo profesional, con mentores especializados.
- **Labor personal**, comprometida con tus necesidades concretas, y con estos valores, aplicados en la práctica a través del balance del bien común.



PROFESIONAL VOCACIONAL

Disfrute de la propia realización de utilidad a nuestra sociedad y del aumento de los recursos económicos.

AUTOCUIDADO Y CO-CUIDADO

Mejora continua del bienestar compartiendo conocimiento.

APRENDIZAJE COLECTIVO

En todos los órdenes que supongan mejorar y la riqueza individual y colectiva.

ACTIVIDADES COMPARTIDAS

Realización de actividades conjuntas internas de la comunidad y con terceros.

CRECIMIENTO PERSONAL

Bienestar físico, psicológico y emocional.

VALORES



Seniors Vida Sostenible ONL
vidasostenible.info

APRENDIZAJE INTERNO

TALLERES DE APRENDIZAJE Y SOCIALIZACIÓN (esencia de la continua mejora personal y de la comunidad)

Albañil (arreglo/mantenimiento de espacios)



Profesor/a de yoga/gimnasia o baile.



Niñera/a o cuidador/a de miembros de la comunidad.



Clases de cocina/jardinería/costura...



Transporte de personas de la comunidad.



¿QUÉ PUEDE OFRECER LA COMUNIDAD AL BARRIO?

Alquiler de local planta baja para un colectivo del barrio (tienda de productos locales, clases particulares...).



Taller/clases impartidas por personas de la comunidad.



Tienda de productos generados por la cooperativa.



Espacio para informar/ayudar a otras personas a formar una cooperativa de vivienda.



Lanzadera Seniors Vida Sostenible ONL. Espacio y asesoramiento para ayudar a personas de la comunidad y del barrio a encontrar su vocación / un empleo a su medida.



INTERCAMBIO
BANCO
DEL TIEMPO

MARCO DE CONVIVENCIA



Valencia Cohousing. Marco de Convivencia.docx



COMPARTIR

Archivo

Editar

Ver

Insertar

Formato

Herramientas

Complementos

Ayuda

Accesibilic



100%

Texto normal

Proxima N...

11

B

I

U

A



Te damos la bienvenida
al **Marco de Convivencia**
de tu
Grupo Cohousing Valencia
en continua mejora.

ZONAS COMUNES

ZONA RESERVADA MAYOR DE 300 M²

Zona
multiusos
amplia e
iluminada



Cocina



Comedor



Aseos
zona
común



Zona deportiva



Zona de
huerto



Co-Trabajo / Co-working



Lavandería +
zona de secado



Menos coches: más plazas de aparcamiento libres.



Compartir transporte: ahorro en costes.



Menos desplazamientos: más ecológico.



Seniors Vida Sostenible ONL
vidasostenible.info

ZONAS
COMUNES
SEGÚN
PRIORIDADES

EJEMPLO DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Grupos de
teatro



Informática



Idiomas



Pilates



Cine



Grupo de lectura

Jardinería

Cocina

Yoga

Baile

Barbacoas

Comidas
en grupo

COLIVING: VIVIENDA y VOCACIÓN



ESPACIO EN VIVIENDAS

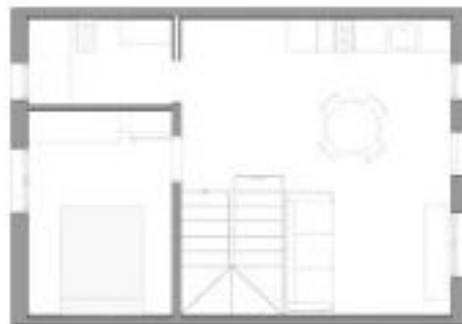
4 Dormitorios
2 Plantas 49m2



2 Dormitorios
2 Plantas 49+31m2



1 Dormitorio
1 Planta 49 m2



AHORRO COMÚN

1	Servicios básicos
2	Vivienda
3	Alimentación
4	Transporte
5	Telecomunicaciones
6	Educación
7	Otros
8	Salud
9	Vestuario y calzado
10	Aseo personal y del hogar
11	Recreación y cultura
12	Artículos de belleza

- **COMPRAS COMUNES**
- **INTERCAMBIO**
- **TRANSPORTE**
- **CUIDADOS . . .**



Haz tu  **VidaSostenible.info**

BANCO DEL TIEMPO



Haz tu  **VidaSostenible.info**

¿Quiero continuar generando riqueza en beneficio mútuo?



COMUNIDADES VECINALES DEL BIEN COMÚN

Versión 1.2.2

1 ENERGÍA COMUNITARIA

SOBERANÍA ENERGÉTICA

¡Adiós al Oligopolio! Nos desconectamos de las grandes eléctricas. Ahora cooperamos: nos convertimos en **comunidad energética** para gestionar nuestro propio suministro. Sin interés por el lucro, ahorramos con una facturación honesta. Ahora somos **prosumidores** (productores y consumidores) de **energía limpia, segura, descentralizada y democrática**. Generamos energía muy cerca de donde la consumimos y con un retorno económico distributivo.



2 PRODUCCIÓN Y EFICIENCIA ENERGÉTICA

SOBERANÍA ENERGÉTICA

¡Generamos buena energía! Gestionamos las posibles ayudas oficiales para contribuir al Bien Común **auto-consumiendo** la energía que generamos. Ahora somos una **comunidad eficiente**. Hemos adoptado múltiples soluciones que suponen un interesante **ahorro energético**: Iluminación LED, calderas eco, aislamiento térmico... Nuestros paneles solares producen muchos kilovatios de energía comunitaria.



3 PAISAJES COMESTIBLES / TERRAZAS COMESTIBLES

SOBERANÍA ALIMENTARIA

Cultivamos un **huerto vecinal** en los espacios ajardinados y multiplicamos su funcionalidad mediante un sistema **hidro/acua-pónico**. Incrementamos nuestra soberanía alimentaria, añadiendo su propio valor formativo-educativo, por lo que ahora es un espacio de encuentro y conciliación intergeneracional. Con nuestro sano **alimento comunitario** integramos formación específica y así mantenemos la auto-producción agroecológica.



4 CESTAS AGROECOLÓGICAS

SOBERANÍA ALIMENTARIA

Nuestro **Paisaje Comestible** aligera costes de alimentación, pero no dará probablemente abastecimiento completo a las necesidades alimentarias básicas de la comunidad. Para lograrlo, cooperamos como **comunidad agroecológica** junto a nuestros **agricultores «de cercanía»** que nos proporcionan una alimentación sana y de circuito corto, recuperando especies locales de alto valor nutritivo y evitando su desaparición.



5 INTERNET COMUNITARIO

SOBERANÍA TELEMÁTICA

Abandonamos el sistema de acceso individual. Ahora cooperamos como **comunidad telemática**, compartiendo la gestión de **una sola red** entre todos y para todos. Cada vecino ahorra más del 80% de los costes habituales de conexión a internet, que pasan a **derrama comunitaria**. Nuestro sistema de conexión **universaliza y democratiza el acceso a la red**.



6 PORTAL CIDADANO / 4.0

SOBERANÍA EN BIENES RELACIONALES

¡Disfrutamos de buena salud democrática! Promovemos una **cultura biocéntrica**, con prácticas de **ayuda mutua** entre vecinos en tareas cotidianas, educativas, de salud y de cuidados... Nuestra **comunidad biocéntrica** se ha formado en **facilitación comunitaria**, diversas **terapias** y contamos con espacios que acogen a niños y ancianos. Mediante una aplicación, las reuniones de comunidad añaden la participación «virtual».



7 CONSUMO COLABORATIVO

SOBERANÍA EN RECURSOS

Compartimos mucho, en especial los bienes de uso poco frecuente. Así podemos adquirirlos de mejor calidad y ahorrar al mismo tiempo. Un sistema de etiquetas en los buzones nos ayuda a conocer en cada momento en qué vivienda encontramos **habilidades y herramientas**: como el taladro... o pintura sobrante. En nuestra **comunidad circular** reciclamos, reutilizamos, reparamos, **recapitalizamos**, compartimos...



8 NUESTRO DINERO, NUESTRA ENERGÍA

SOBERANÍA FINANCIERA

Hemos aprendido a autogestionar **ahorro y préstamo** siguiendo la metodología **Winkomun**. Contribuimos al Bien Común depositando los ingresos por las derramas mensuales en **Flare, Tríodos o Coop57**, bancos que ofrecen **garantías éticas y transparencia**. Ahora somos una **comunidad auto-financiada**. Únicamente realizamos inversiones en emprendimientos éticos, ecológicos, solidarios y culturales. Todos ellos proyectos emancipadores... ¡como éste!



9 CONTRATACIÓN CONSCIENTE

SERVICIOS Y PRODUCTOS SOSTENIBLES

Contratamos servicios de limpieza provistos de **sistemas, máquinas y productos ecológicos**, incluyendo un **reciclaje integral** para los residuos domésticos. Como **comunidad consciente** nos importa el valor eco-social añadido: contratamos a empresas con un **Balance del Bien Común** alto, es decir, las más cooperativas, inclusivas, ecológicas, democráticas y transparentes. Evitar la obsolescencia programada es un factor clave.



10 AGUAS PLUVIALES Y COMPOSTAJE

SOBERANÍA EN RECURSOS HÍDRICOS

Además de aprovechar la energía del Sol, recogemos agua de lluvia y compostamos los residuos domésticos y de poda, aprovechando así cuantos recursos naturales disponemos. Nuestra **agua comunitaria** sostiene el riego y los nutrientes que necesita nuestro **Paisaje o Terraza Comestible**. El potencial del **biogás** resultante de un aprovechamiento más intenso supone una parte importante de ahorro en el gasto de calefacción.



ORGANIZACIÓN

COMISIONES PARA FORMAR Y MANTENER LA COMUNIDAD

ORGANIZACIÓN

ACOGIDA DE LOS NUEVOS
INTEGRANTES



RELACIONES



GESTIÓN GENERAL



SEGURIDAD



ECONOMÍA



CASAS
SALUDABLES



SERVICIOS



- Todas las personas de la comunidad han de pertenecer, al menos, a una comisión.
- Definir la implicación mínima de cada persona en la/las comisiones de las que forme parte.



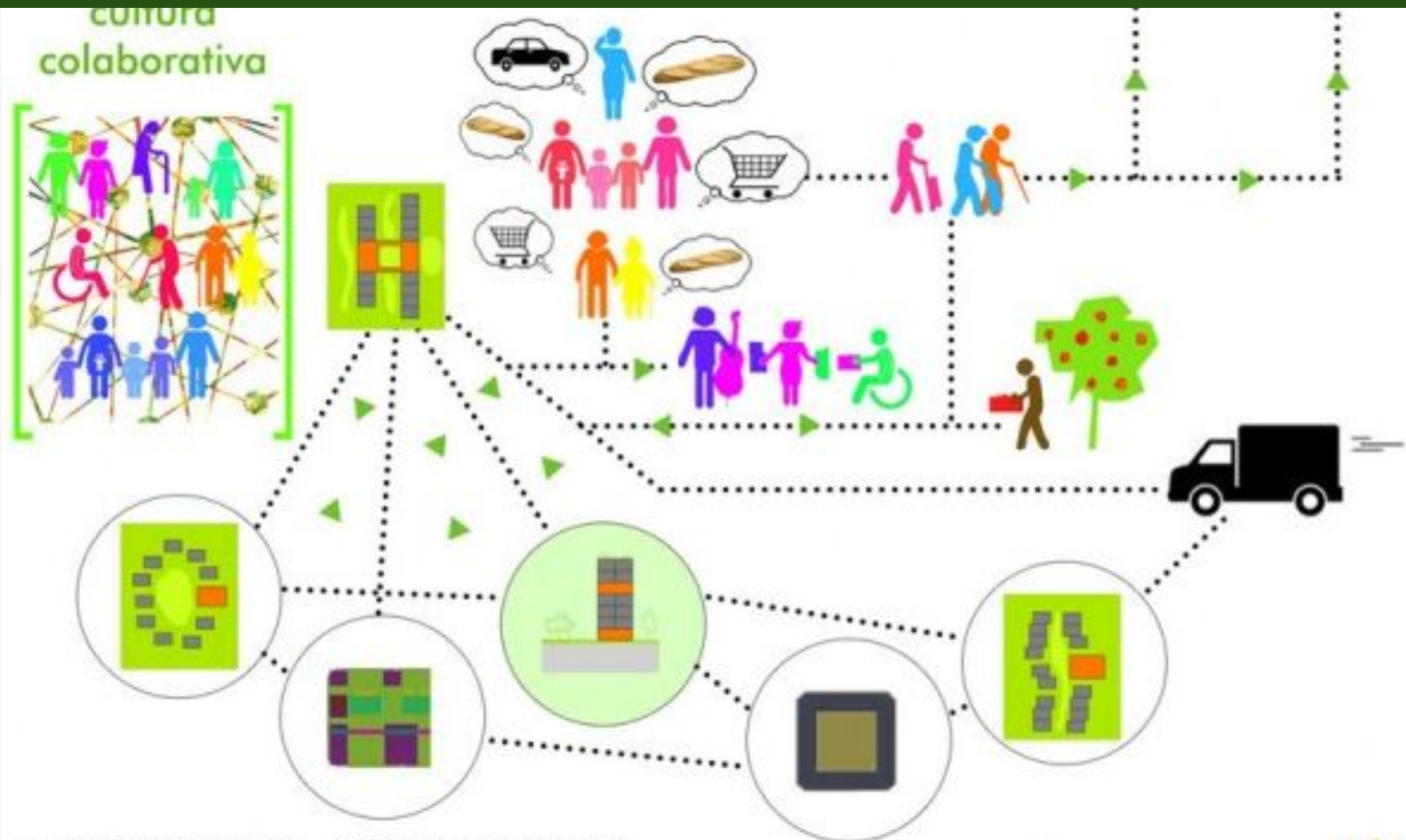
Seniors Vida Sostenible ONL
vidasostenible.info

CO-CUIDADOS



Haz tu  **VidaSostenible.info**

COOPERACIÓN VECINAL



APOYO MUTUO



EXTERNOS COMPARTIDOS



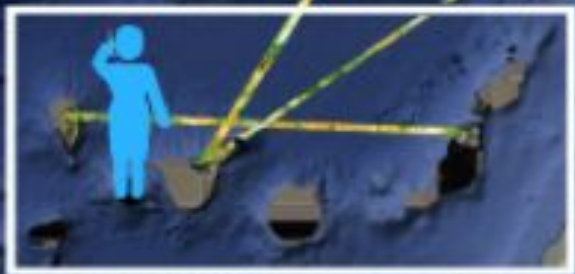
Haz tu  **VidaSostenible.info**

ENTRE COHOUSINGS

PENSAMIENTO COLABORATIVO

conciencia global
urbanismo local
grupos cohesionados
relación equilibrada con el medio
diversidad de opciones económicas
casas específicas
personas diversas.....

PERSONAS REALES



Haz tu

VidaSostenible.info