

Donostia Lagunkoia, un plan de ciudad para facilitar la interconexión entre personas y contribuir al bien común

El envejecimiento de la población es un hecho constatado en Donostia. Hoy, en nuestra ciudad, un 24% de la población tiene más de 65 años y, según las proyecciones del EUSTAT, superará el 27% en 2030; en ese año, el 50% de la población donostiarra tendrá más de 50 años. Este hecho es reflejo de un fenómeno global, de una historia de éxito fruto en buena medida de las mejoras en las condiciones generales de vida de la sociedad en la que vivimos.

El fuerte incremento de la esperanza de vida, junto con un importante descenso de las tasas de natalidad, se traduce en un cambio de estructura demográfica que, según indican todas las proyecciones, no es solo un escenario posible sino que salvo catástrofes o fenómenos singulares, se producirá con un 100% de certidumbre.

Esta nueva estructura demográfica, en la que por primera vez en la historia de la humanidad, hay más personas mayores que niños y niñas, es ya bien visible en Donostia¹, y repercute en el funcionamiento de nuestra ciudad en todos los ámbitos: planificación y gestión urbana, infraestructuras y servicios, educación, mercado laboral, movilidad, servicios sociales y sanitarios, cultura, gobernanza, ... Una realidad nueva, hasta ahora desconocida, que requiere ser abordada en toda su complejidad y a diferentes escalas, tanto de manera individual como a nivel de ciudad.

Los retos que plantea el envejecimiento son retos que nos interpelan a la sociedad en su conjunto, y su abordaje exige considerar deseos y necesidades de las personas que envejecen pero también las de las personas de otras edades. Hablar de vejez exige considerar todo el curso vital y recomponer el pacto entre generaciones para que todas las personas, independientemente de la edad y del peso que su grupo representa, podamos desarrollar nuestro proyecto vital con sentido e igualdad de oportunidades.

En ese camino, las reflexiones estratégicas realizadas por diferentes personas y agentes en nuestra ciudad en los últimos años han planteado la necesidad de abordar estos desafíos desde un enfoque integral y sistémico. Y es ahí donde entra Donostia Lagunkoia, la herramienta que el Ayuntamiento de Donostia/San Sebastián impulsa con el fin de responder a esa necesidad generando un espacio que facilite la comprensión de los nuevos retos y sus interdependencias, y permita la construcción de una visión compartida sobre los grandes desafíos, y también las muchas oportunidades, que el envejecimiento de la población presenta.

Así, Donostia Lagunkoia conecta, desde la visión holística que hemos construido colectivamente, iniciativas, agentes y recursos, y promueve actuaciones que tienen como

1

Si en Donostia fuéramos 100 habitantes, 17 tendrían menos de 19 años, 15 tendrían entre 20 y 34, 29 entre 35 y 54, 21 entre 55 y 70, y 18 más de 70 años.

propósito común “*construir en una Donostia que envejece, una ciudad amigable para todas las edades*”. Para las personas que vivimos hoy, y también proyectando hacia el futuro, con el propósito de anticipar y proponer respuestas para las generaciones venideras.

Donostia Lagunkoia aborda toda esta complejidad estructurando el trabajo en torno a cuatro ejes que pretenden señalar retos que hemos considerado singulares y específicos en nuestra ciudad, y que en su formulación evidencian también que la longevidad puede ser una importante palanca de cambio e innovación social.

1. En *Espacio Público y Movilidad*, hablamos de reforzar en la planificación, diseño y gestión de calles y plazas, la idea de espacio público como bien común. Entendemos que el espacio público determina nuestras relaciones sociales, y que genera, o no, en función de cómo se diseña y gestiona, vínculos e interacción social, influyendo directamente en la convivencia y cohesión social. Calles y plazas forman parte de un sistema que como un organismo evoluciona con la población.
2. En *Vivienda para toda la Vida* ponemos una atención especial en la vivienda existente, viviendas que en su mayoría no han sido diseñadas o construidas para cubrir las necesidades de las personas que envejecen en términos de accesibilidad, tamaño, o ubicación. Hablamos de flexibilidad y adaptación de normativas, de accesibilidad, de información y asesoramiento, de generar instrumentos financieros nuevos. También de desarrollar nuevos modelos y alternativas de vivienda que puedan dar respuesta a estilos de vida diversos y más acordes con las nuevas formas de vivir en el siglo XXI.
3. *Una Comunidad que Cuida* reflexiona sobre cómo articular respuestas colectivas a los retos que nos plantea una dimensión tan esencial, cotidiana y permanente, como son los cuidados. Vulnerabilidad de la vida, cambio del modelo familiar, crisis de cuidados, vínculos y relaciones de proximidad, redes de apoyo que se construyen en términos de reciprocidad e interdependencia, acción comunitaria que promueve la participación de personas que viven situaciones de fragilidad y reconoce su capacidad para ser agentes activos en esa construcción de comunidad.
4. La visión del eje *Transición a un nuevo ciclo vital y gestión de la edad* señala la vejez como una etapa más del curso vital, una etapa que requiere como otras preparación y una cierta anticipación para tomar decisiones que faciliten un buen envejecer, a las personas y también en las organizaciones; itinerarios y ciclos vitales, toma de conciencia del punto de inflexión que supone la jubilación en las trayectorias vitales, transferencia y gestión del conocimiento en las organizaciones ante las jubilaciones masivas que se van a producir en los próximos años, relevo generacional, gestión de la diversidad y aprendizaje intergeneracional, flexibilidad, anticipación y transiciones, vida con sentido y proyecto vital como elemento clave para un buen envejecer.

Los contenidos que articulan estos 4 ejes son interdependientes y necesitan para su implementación un trabajo interdisciplinar y transversal, y la cooperación de múltiples actores, públicos y privados, que se comprometen con los objetivos, principios, valores y formas de hacer en los que Donostia Lagunkoia se asienta. Porque los retos que el envejecimiento plantea son retos sociales y como tales requieren respuestas colectivas que en Donostia Lagunkoia articulamos a través de procesos de participación comunitaria en los que las personas mayores son protagonistas.

En Donostia las personas que envejecen son personas con intereses, capacidades, expectativas, itinerarios y proyectos de vida diversos, y suponen un activo importante a la hora de avanzar en la construcción de esa ciudad mejor para todos y todas. Estas personas están señalando con su participación, desafíos concretos que aunque a priori pueden parecer relacionados con necesidades vinculadas a la vejez, en la mayoría de los casos conectan con necesidades e inquietudes que trascienden al ciclo vital. En esta época de cambio acelerado y complejidad, la edad ya no es, y no será, un elemento homogeneizador, y todas las personas, independientemente de su edad, pueden ser agentes de cambio y construcción de bien común.

En concreto, en lo que se refiere al ámbito de la soledad no buscada, Donostia Lagunkoia desarrolla a través del tercero de sus ejes *-Una comunidad que cuida-* una estrategia de acción comunitaria que tiene como objetivo promover dinámicas que permitan mantener los vínculos con la comunidad a la que se pertenece, y generar desde ahí redes que faciliten la provisión de apoyo y cuidado cuando aparecen situaciones de aislamiento, fragilidad o falta de energía.

En esta sociedad testigo del cambio de las estructuras familiares y el modelo tradicional de organización del cuidado, antes provisto en el ámbito familiar (específicamente por las mujeres) y en la que existen altos niveles de libertad individual y autonomía personal a los que seguramente no queremos renunciar, en Donostia Lagunkoia nos preguntamos:

- ¿Cómo articulamos respuestas colectivas a los retos que nos plantea una dimensión tan esencial, ordinaria y permanente de nuestras vidas, como son los cuidados?
- ¿Cómo organizamos la provisión de cuidados y apoyo cuando aparecen realidades como la soledad, la enfermedad, la falta de energía, o el riesgo de aislamiento y desvinculación?
- ¿Cuál es el papel de la comunidad y de lo comunitario en la mejora de la calidad de vida y el buen vivir de las personas mayores cuando aparecen estas realidades?
- ¿Cómo podemos construir un modelo realista que responda al deseo y voluntad generalizada de envejecer y ser cuidado/a en el entorno habitual, evitando en la medida de lo posible la institucionalización?

Para responder a estas preguntas en Donostia Lagunkoia impulsamos iniciativas de co-creación desde el protagonismo de las personas que vienen ese tipo de realidades. Queremos conocer sus necesidades y deseos, y construir a partir de sus vivencias y

saberes, sistemas que ofrezcan respuestas tangibles a esos deseos y necesidades. Son procesos muchas veces de carácter “artesano”, basados en dinámicas relacionales y pequeñas acciones que los convierten en únicos, pero no por eso irreplicables.

La escucha activa y que las personas sientan que lo que están diciendo se va a recoger y tener en cuenta; la cercanía, el respeto y delicadeza para no entrometerse en su intimidad; no imponer ritmos; el trato sin prejuicios; valorar a las personas no por lo que fueron sino por lo que son hoy y por su capacidad de proyectar hacia el futuro; invitar a soñar que es posible mejorar nuestras vidas y más si se hace en comunidad,... son estrategias clave para generar contextos en los que estas personas se empoderan y se co-responsabilizan en la construcción del bien común.

En Donostia Lagunkoia buscamos explorar modos y mecanismos que permitan visibilizar las fortalezas de las personas que necesitan atención y apoyo continuados, y promover, de acuerdo con sus deseos y capacidades, su participación en la construcción de respuestas a los desafíos a los que nos enfrentamos con relación a los cuidados y la atención a la fragilidad. Para ello, además de conocer necesidades, motivaciones, deseos e intereses de estas personas, necesitamos conocer las de las comunidades en las que estás viven y así identificar juntos cómo podemos (re)construir hoy relaciones de apoyo, e idear, a partir de esas miradas diferentes, soluciones que mejoren, los escenarios de vida cotidiana para todos. En definitiva, se trata de poner en valor el poder de la vulnerabilidad, de la interacción, la reciprocidad y solidaridad entre generaciones, y construir sistemas de cuidados que permitan a las personas que envejecen mantenerse implicadas con la vida.

La intergeneracionalidad es en este marco uno de los grandes retos al que hacer frente; necesitamos que la ciudad sea capaz de ofrecer oportunidades para el encuentro y el reconocimiento mutuo, espacios comunes que permitan compartir intereses y retos, en los que se pueda generar un sentimiento de pertenencia compartido. En este sentido, las personas que envejecen en Donostia manifiestan que en la vejez, los vínculos intergeneracionales son especialmente relevantes, y sienten que la integración del mayor dentro de la comunidad, y con otros grupos de edad, podría ser mayor cuando aparece la fragilidad o el aislamiento. Junto con los servicios públicos, las familias y las amistades, el vecindario, las asociaciones, el comercio, los profesionales y los equipamientos de proximidad pueden ser aliados clave en esa función fundamental de mantener la vinculación con la comunidad a la que se pertenece y cubrir necesidades, especialmente, las relacionadas con la dimensión social y relacional de esas personas.

En las iniciativas que desarrollamos se muestra que la función de la comunidad en el cuidado tiene que ver con micro relaciones que se dan en el día a día, en la cotidianidad. Son muchas veces pequeños gestos, como el saludo, una conversación,... peticiones sin mucha ambición, fáciles de realizar, pero que pueden suponer un cambio sustancial en la calidad de vida de las personas mayores en situación de mayor fragilidad.

“lo que pido es una mirada, un achuchón, que me saluden por mi nombre, pequeños gestos que hacen que te sientas parte de”

Aunque de primeras expresan cierta complacencia con la situación existente, las personas

que participan en estos procesos de cocreación reconocen que el contacto y el cuidado entre vecinos y vecinas es cada vez menor. Esta falta de relaciones y cuidado comunitario, encuentra su justificación en dos grandes cuestiones. Por un lado, está la existencia de creencias y elementos culturales en torno al cuidado que lo dificultan, y por otro, los elementos estructurales o sistémicos que impiden disponer del tiempo para cuidar.

Con relación al primer grupo, hemos visto que nos cuesta aceptar la propia situación de fragilidad o de falta de autonomía, y que como se percibe como algo negativo, se esconde dentro del ámbito doméstico. También hemos visto que en nuestra sociedad tiene mucho peso la creencia de que el cuidado es un tema familiar, privado. Esto se traduce en que las propias personas mayores no reconocen de forma abierta su fragilidad, y que las familias, perciben a veces, ante la oferta de ayuda, una intromisión en sus responsabilidades y que se pone en cuestión su capacidad para cuidar. Comprender que narrativas operan en estos ámbitos nos ayuda a generar respuestas más ajustadas y transformadoras porque la fragilidad sólo es visible desde la cercanía, y solo es desde esa cercanía desde donde se pueden crear los vínculos y relaciones de confianza imprescindibles para que el apoyo y cuidado sean aceptados.

En referencia concreta al cuidado, las personas que viven situaciones de fragilidad reivindican el derecho a tomar decisiones por sí mismas y que la provisión de apoyo se dé desde una actitud de “me pongo a tú disposición”. Estas personas reivindican el respeto a su autonomía y rechazan las actitudes paternalistas y de poder que, a veces, recrean las relaciones de cuidado, porque dicen, “el cuidado no es inocente”: cada persona decide cómo, cuándo y por qué.

Con relación a los elementos estructurales, la falta de tiempo, las prisas... en otras palabras, el ritmo de vida que impone el mercado laboral es uno de principales obstáculos para el fortalecimiento de las relaciones vecinales. Tejer comunidad y hablar de cuidado es muchas veces ir “contracorriente”.

“No hay tiempo, muchas prisas, estamos en todo momento ocupados”

“No veo a nadie por la escalera... los jóvenes de arriba están trabajando todo el rato... somos 8 vecinas, pero no nos vemos nunca.”

En estos espacios las personas mayores indican que tienen mucho que aportar, no por lo que fueron sino por lo que son. No obstante, si bien se muestran dispuestos a ayudar, expresan que el contexto social se muestra hostil ante esta posibilidad. Meterse en la vida del otro, preocuparse por los vecinos, es visto en cierta medida como una intromisión.

“Me gustaría atreverme a tocar el timbre al vecino y preguntar si necesitan algo.”

“No, por si no le gusta a la persona, te da apuro, no te quieres meter demasiado, piensa que... yo ahora mismo en la vecindad he bajado tres veces a un piso y la cuarta no se si bajaré porque saben que estoy ahí, y si me necesitan... Es eso, que no quieres ser pesada o...”

También hemos constatado la existencia de cierto miedo a sentirse atrapado en las relaciones de cuidado. Adoptar el compromiso de implicarse en una relación de cuidado de forma voluntaria no es sencillo, y menos aún, si como hemos señalado, carecemos de tiempo. Hemos visto que el miedo a verse “absorbido” lleva a menudo a adoptar posiciones tibias, y a no involucrarse. Aprender a poner límites y acotar compromisos podrían ayudar a superar estos miedos.

A partir de las prácticas experimentales que desarrollamos, identificamos los elementos que creemos pueden ayudar a construir un modelo realista que engarce con nuestra cultura e idiosincrasia, y que a la vez proyecte cambio y transformación en prácticas y mentalidades, con relación a lo comunitario. En este sentido, es importante apuntar que la comunidad es un agente relevante, pero no un sustituto de los sistemas públicos o privados de provisión de cuidado. Es una esfera más del sistema de bienestar y debe ocupar su espacio proveyendo el tipo de cuidado que le corresponde sin pretender sustituir lo que corresponde a otras esferas.

Se trata en definitiva de generar nuevas imágenes y contextos que permitan reconocer, aceptar, atreverse a mostrar, y practicar la propia vulnerabilidad y construir en torno a los cuidados un relato acorde con una realidad que siendo diferente, sigue planteando la necesidad de gestionar vínculos y relaciones en un espacio común de derechos de manera corresponsable. Porque en Donostia Lagunkoia consideramos el cuidado como un valor público, una parte de nuestra forma de comprender qué es y hace la ciudadanía. Es desde esa concepción desde donde invitamos a pensar colectivamente cómo compartir responsabilidades en una dimensión esencial, ordinaria y permanente de nuestras vidas como son los cuidados.

Las personas que envejecen en Donostia con sus reflexiones nos han mostrado que la comunidad puede ser una alternativa real en la sociedad de siglo XXI, y que abordar ese desafío requiere dar visibilidad a la vulnerabilidad y reivindicar la importancia que tienen los cuidados en la sostenibilidad de la vida; integrar principios como diversidad, interdependencia o reciprocidad; y también impregnar las políticas de vivienda y de diseño y gestión del espacio público de actuaciones que habiliten la ciudad física para la promoción de vínculos comunitarios y la provisión de cuidados.

Para terminar, no podemos olvidar que el concepto de vejez está cambiando (en los últimos años de forma acelerada) y que estos cambios van a demandar una renegociación de lo que entendemos por vejez. Por sus actitudes y demandas sociales, las nuevas generaciones de mayores están renovando el imaginario del envejecimiento en nuestra cultura: ¿quiénes y cómo serán las personas mayores del futuro si hoy en día una persona de 65 años ya no se siente mayor? Surgirán, seguro, perfiles diferentes que requerirán acercamientos personalizados porque la vejez se presenta de manera diferente en personas diferentes y por lo tanto no podemos hablar de un único patrón de envejecimiento.

Como la juventud, la vejez es mucho más una construcción social que una etapa biológica precisa y varía según los marcos mentales y el contexto cultural e histórico que determina cómo ha de ser un ciclo vital. Hoy que la sociedad está cambiando de manera

tan radical y acelerada que muchas veces no sabemos, ni tampoco imaginamos realmente, que tipo de sociedad va a resultar de la revolución de la longevidad y de los cambios sociales, económicos y tecnológicos que como personas y sociedad deberemos gestionar. ¿Cual es el papel que como sociedad queremos que tengan las personas mayores? ¿Estamos dispuestos a dar cauce al activo que suponen, también cuando necesitan apoyo y cuidado, para construir nuevas respuestas y contribuir al bien común?

DONOSTIA LAGUNKOIA

"Instrumentos para facilitar la
interconexión de las personas.
Ciudades que cuidan"

"La soledad no buscada. Modelos de políticas
públicas y compromiso de la ciudadanía"
UlK, 24 de setiembre de 2020





DONOSTIA LAGUNKOIA

un PLAN DE CIUDAD, que pone foco en los retos y oportunidades que plantea el crecimiento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población, con el propósito de

Construir, en una sociedad que envejece, una Donostia para todas las edades



**Enfoque INTEGRAL y SISTÉMICO,
Trabajo INTERDISCIPLINAR y TRANSVERSAL con los
departamentos municipales, y EN RED con las entidades
públicas y privadas del entorno: instituciones,
universidades y centros de investigación, empresas,
colegios profesionales, asociaciones, siempre contando
con la participación directa de las personas mayores.**

**Procesos de PARTICIPACIÓN
COMUNITARIA que
promueven la interacción y
cooperación de actores
diversos para construir
colectivamente respuestas
alineadas con los objetivos y
valores compartidos.**



**Trabaja desde las necesidades, deseos y expectativas del
PRESENTE y también proyecta hacia el FUTURO, con el propósito
de tomar decisiones que permitan anticipar soluciones.**

60+ 01 OCTOBER

COUNTS

INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS

lagunkoia
Donostia / San Sebastián amigable

-  Prácticas
- accesibilidad en aceras... : falta señalización
-  Bicis en aceras / no hay control => mayor impacto en personas mayores =>
- la ciudad digital / no es amigable para las personas con limitaciones

CONDICIONES / REQUISITOS de la
CIUDAD PARA SER AMIGABLE
PARA TODOS -AS



VALORES
y principios

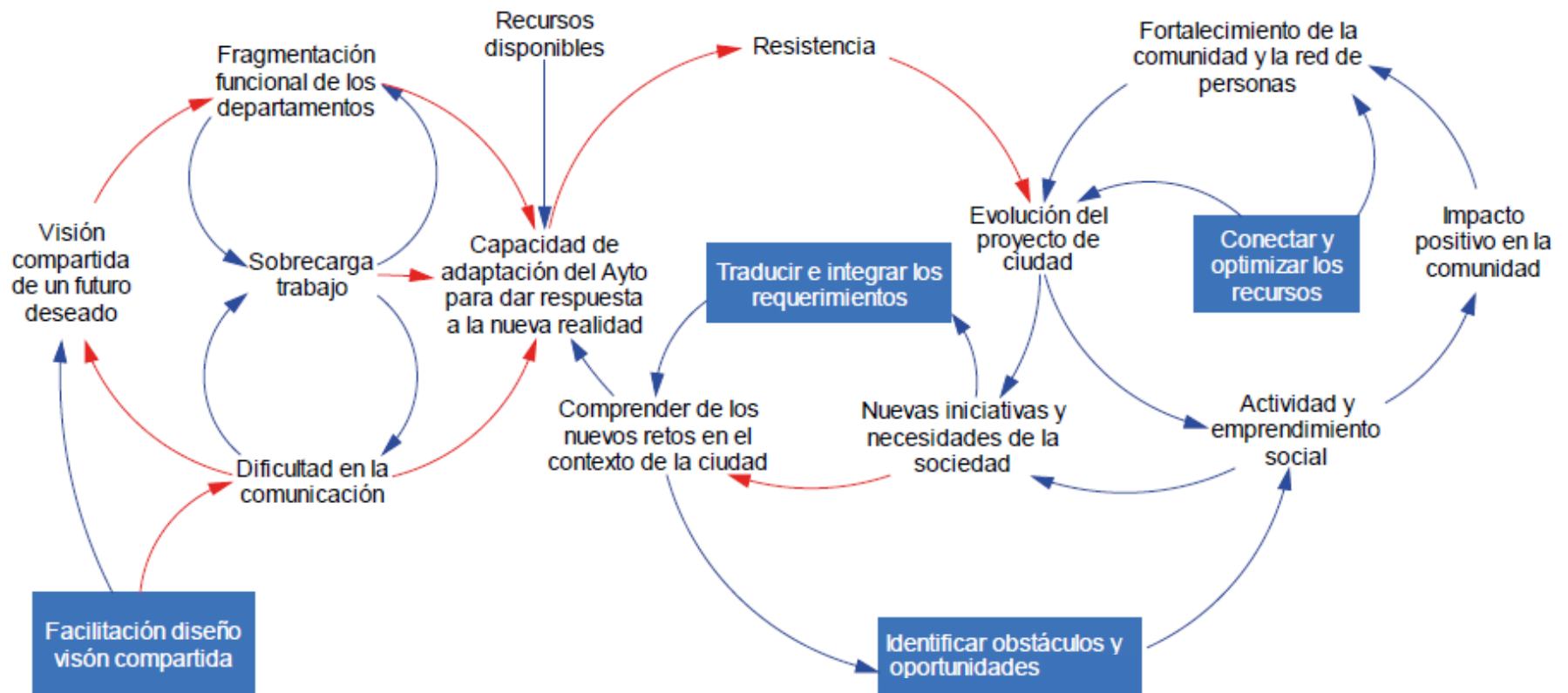
VISION
4 ejes

GOBERNANZA
horizontal y distribuida

Las personas que envejecen, protagonistas



Funciones Donostia Lagunkoia



¿EN QUÉ ESTAMOS PONIENDO LA ENERGÍA?

1

Espacio público y
movilidad

2

Vivienda para toda
la vida

3

Una comunidad que
cuida

4

Transición ciclo vital y
gestión de la edad



CUIDADOS

Son una dimensión esencial, cotidiana y permanente de la vida; todos somos seres que recibimos y damos cuidados de forma permanente y en diferentes momentos de la vida.

RETO COLECTIVO

¿Si es un reto social porque no pensar colectivamente como COMPARTIR las responsabilidades en el cuidado?





EL CUIDADO COMO VALOR PUBLICO

El CUIDADO como elemento de la condición humana, parte de nuestros valores públicos y parte de nuestra forma de comprender qué es y hace la CIUDADANIA.

El poder de la vulnerabilidad

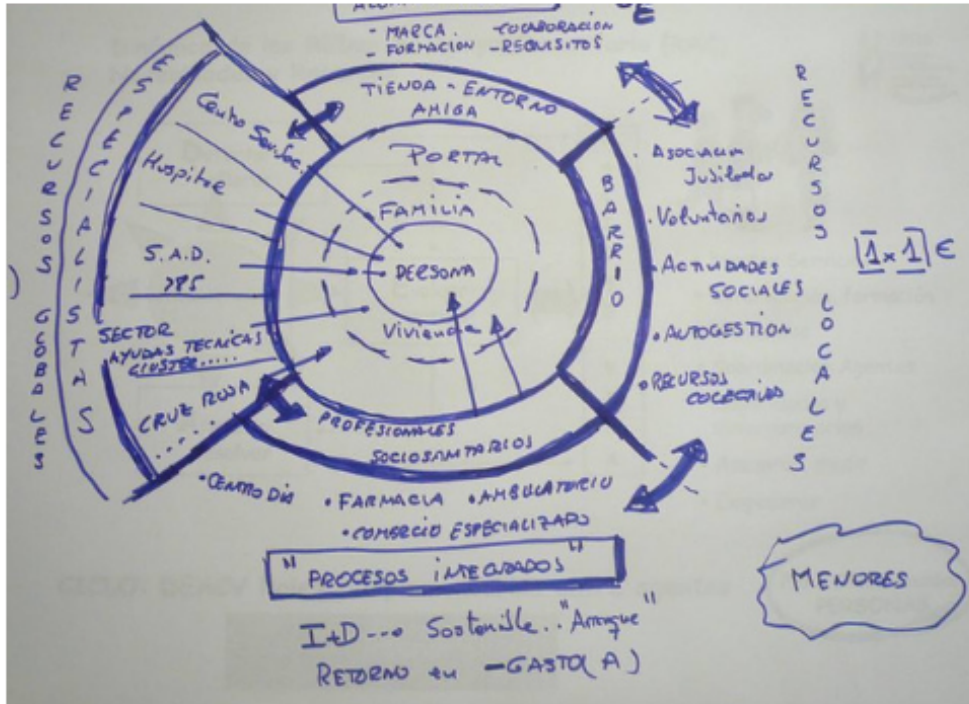
La vulnerabilidad es un hecho consustancial a la vida; todas las personas podemos enfrentarnos a este tipo de situaciones en cualquier momento de la vida.

Necesitamos generar nuevas imágenes y contextos que permitan reconocer, aceptar, atreverse a mostrar, y practicar la propia vulnerabilidad

Participación e implicación desde el reconocimiento, la interdependencia y la reciprocidad.



Una comunidad que cuida



APTES



launkoia
Farmacia/Farmacia amigible

JUBILATUEN ETXE launkoia
HOGAR DE PERSONAS JUBILADAS





Una comunidad que cuida

¿son las personas mayores que viven situaciones de fragilidad las protagonistas de los procesos?

co-creación
participación
proximidad



Las personas que viven situaciones de fragilidad reivindican el derecho a tomar decisiones por sí mismas y que la provisión de apoyo se dé desde una posición de "me pongo a tú disposición".

Reivindican su derecho a la autonomía y rechazan las actitudes paternalistas y de poder que a veces recrean las relaciones de cuidado porque dicen "el cuidado no es inocente"; cada persona dice cuándo y cómo.

¿QUÉ DICEN LAS PROTAGONISTAS?





Pequeños gestos

VALORAR A LAS PERSONAS POR LO QUE SON

No únicamente por lo que fueros; son presente, y también futuro; personas que reciben y que también dan.

Una comunidad que cuida

LA IMPORTANCIA DE UN SALUDO

Un gesto tan simple como una sonrisa, un saludo por el nombre. icular redes comunitarias que presten

PARASE CON EL/LA VECINA

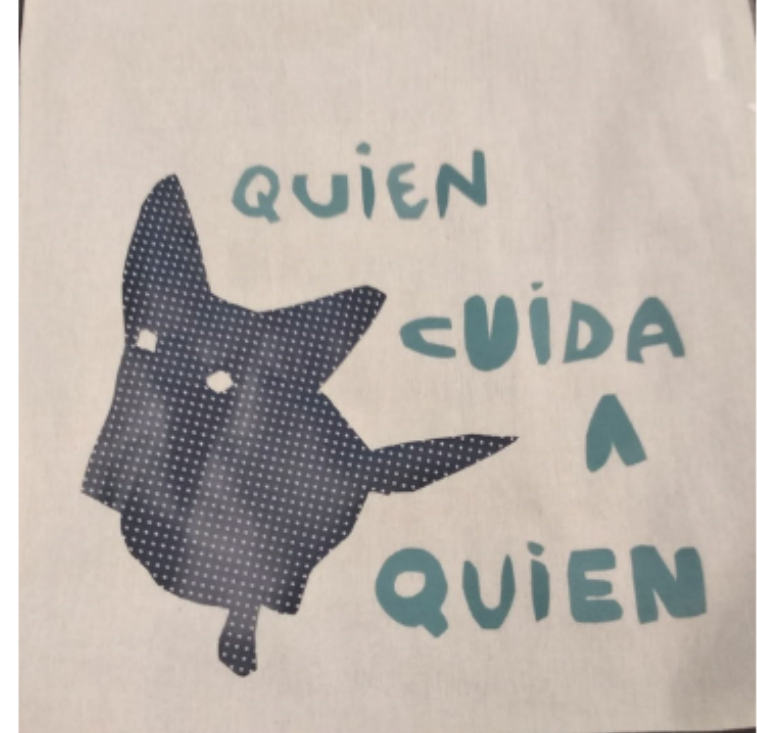
Pararse 2 min., mirar a los ojos, mantener una conversación por breve que sea puede ayudar a sentirse más acompañada y sobre todo, parte de su comunidad.

COMPARTIR ESPACIOS

Compartir momentos y lugares de encuentro, conocernos, divertirnos, y generar esa complicidad y confianza necesaria para sentirnos parte del mismo barrio.

Algunos aprendizajes

- La fragilidad solo es visible desde la cercanía, y solo es desde esa cercanía desde donde se pueden crear vínculos y relaciones de confianza imprescindibles para que el apoyo y cuidado sean aceptados.
- La voluntad de ayudar y prestar apoyo existe, pero tenemos miedo de sentirnos atrapados en las relaciones de cuidado. Para evitarlo, ayudaría acotar y poder poner límites.
- Los elementos culturales tienen mucho peso. Nos cuesta mucho aceptar y reconocer la propia fragilidad y, cuando se dan estas situaciones, entendemos que el cuidado debe resolverse en el ámbito doméstico. Es, a veces, la propia familia quién se resiste, e incluso puede rechazar, el apoyo porque entiende que se está cuestionando su capacidad de cuidar.



Prácticas artísticas que tejen vínculos y transforman espacios y dinámicas relacionales



LOS RETOS

01

Generar la complicitad de recursos, servicios, programas, ... públicos y privados, que trabajan en los entornos de vida cotidiana de las personas

02

Identificar proyectos, iniciativas, agentes que pueden actuar como elementos tractores y liderar este tipo de dinámicas en los diferentes entornos y barrios.

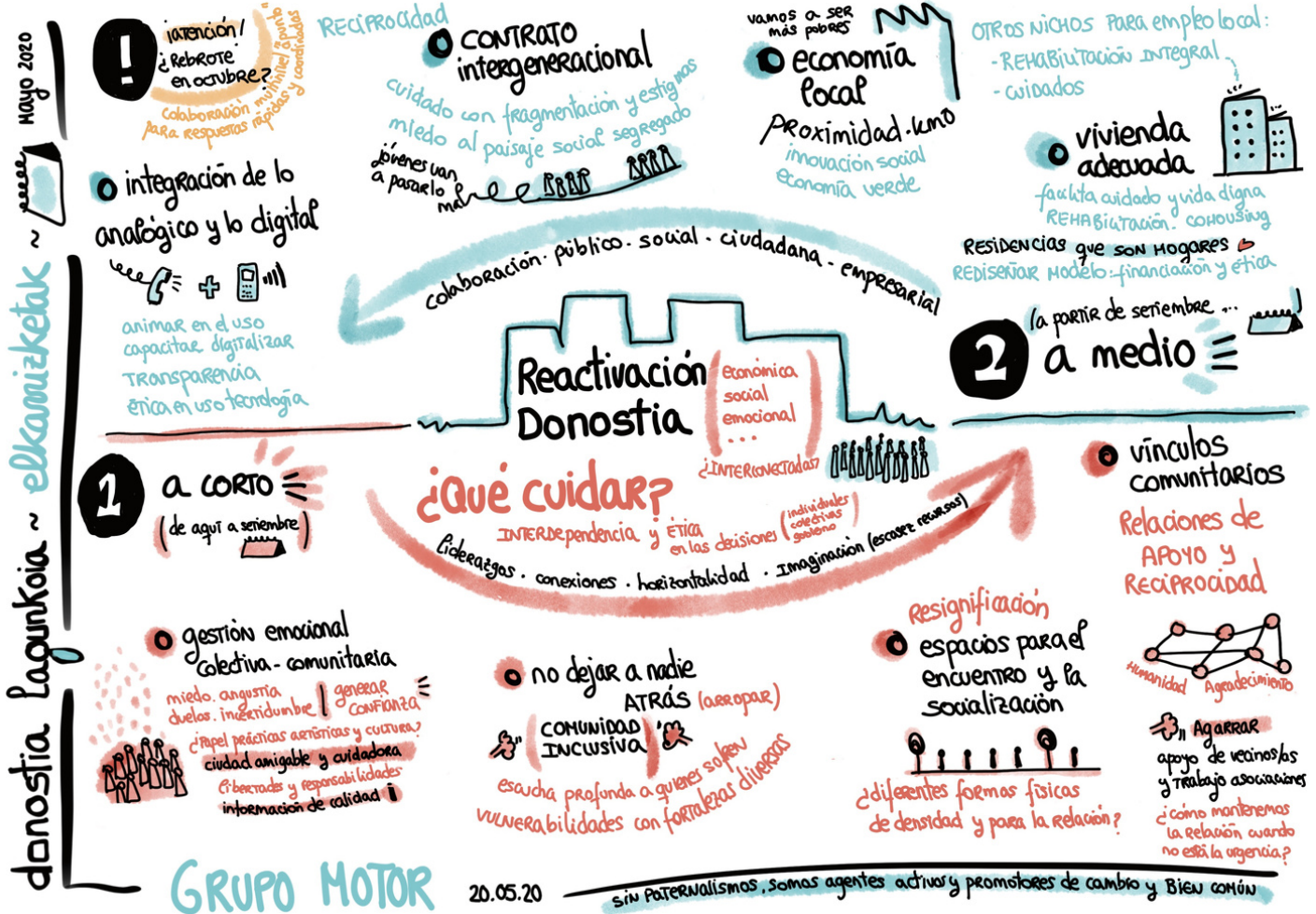
03

Conectar, dinamizar, encender pequeñas mechas, "fueguitos", y acompañarlos hasta que ardan por sí solos.

CONSTRUIR COLECTIVAMENTE UNA POLITICA
DE ACCION COMUNITARIA



¿Y tras el COVID?



El envejecimiento, ¿problema o motor de cambio e innovación?





DONOSTIA LAGUNKOIA

PLAN DE CIUDAD

✉ donostia_lagunkoia@donostia.eus

🌐 www.donostia.eus/lagunkoia

f [@donostialagunkoia](https://www.facebook.com/donostialagunkoia)

🐦 [@DSSLagunkoia](https://twitter.com/DSSLagunkoia)