

# Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

## MESA Nº: 1 ESPACIO PRIVADO ESPACIO PÚBLICO

### IDEAS MÁS FRECUENTES:

#### Espacios privados:

- Los espacios privados son lugares íntimos y sagrados. Cada persona establecerá su propia privacidad y sus “códigos” respecto a las visitas de las personas vecinas.
- Bien insonorizados.
- Que se establezcan relaciones de cordialidad y de educación con los vecinos-as.
- Respeto a las personas vecinas (ruidos, mascotas,...) y a las propias casas.
- Si se detecta un aislamiento, que el acercamiento provenga en primer lugar de las personas más cercanas y de más confianza. Si fuera preciso, se derivaría a un “Grupo de Cuidados” o, en su caso, al Personal Profesional.
- El jardín será como un lugar de paso entre lo privado y lo público. En general se prefiere cerrado pero con setos de poca altura.
- Habrá un equilibrio entre las zonas privadas y las públicas aunque cada una de ellas cumpla su función.

#### Espacios públicos o comunes:

- Serán cómodos, funcionales, luminosos, atractivos, acogedores, bien limpios, relajantes, cálidos, con buena acústica, hogareños, diseñados con sensibilidad... para que favorezcan la confianza y la convivencia de manera que nos sintamos como en nuestra propia casa.
- El diálogo como manera de resolver discrepancias, molestias o problemas.
- Normas mínimas de utilización, sólo las imprescindibles, bien definidas, firmes y consensuadas. Se irán estableciendo en la medida en que vayan necesitando.
- Serán no invasivos y con diversidad de actividades, bien gestionados y regulados en su uso (lugares y tiempos) para que potencien las relaciones y eviten los aislamientos.
- Respetar a quienes no deseen participar.
- Potenciarlos como lugares esenciales para la comunicación y la convivencia.
- Que impere la buena voluntad, educación, capacidad de relación y confianza.
- Respeto, silencio, amabilidad y sentido común. Actitud dialogante, tolerante y de benevolencia.
- Que se produzca, a través de ellos, una interrelación no invasiva con el pueblo.

Que se

### OTRAS IDEAS. MENOS FRECUENTES PERO IGUAL DE INTERESANTES:

- Buzón de sugerencias y de mejora.
- Buzón de ofertas y de demandas de servicios. Que cuente con un Taller de Oficios donde se pueda, por una parte aprender, y por otra, ofrecer servicio de reparaciones para la Cooperativa
- El hecho de cerrar o no cerrar el jardín particular será una decisión consensuada. En cuanto a delimitar la Urbanización, aunque a la mayoría no le guste, se plantea su necesidad, tanto por seguridad como para proteger a las personas con deterioro cognitivo.
- Que se establezca una regulación de plantaciones. Especies autóctonas y plantaciones ecológicas para nuestro abastecimiento.
- Que no se privatizen los espacios comunes. Pero que haya alguna zona que se pueda reservar para uso privado, en momentos determinados y específicos...
- Se podría contar con una TV para que las personas interesadas e en un momento determinado, pero de ningún modo una TV siempre encendida y con butacas en filas paralelas, al estilo de cualquier residencia al uso.
- Habrá un espacio para la tranquilidad y el silencio.
- Establecer Tradiciones y Fiestas que, sin ser de asistencia obligatoria, atraigan al mayor número posible de personas.
- En las Unidades de Convivencia que no se pierda la dignidad y que nos sintamos acompañados por nuestros vecinos los cuales se considerarán como nuestra familia.
- Que seamos capaces de dar algún tipo de utilidad a las plazas de parking a las que nos obliga el Ayuntamiento, cuando éstas no se utilicen.

### PALABRAS MÁS REPETIDAS:

Diálogo, respeto, sentido común, buena voluntad, educación, amabilidad, capacidad de relación y confianza, atrayente, acogedor, silencio, consideración, tolerancia, benevolencia, cordialidad, equilibrio, luminoso, bonito, limpio, relajante, hogareño, cálido, buena acústica, agradable.

Mode

**Moderadoras: Pilar y Presen**

# Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

## MESA 2

## ACTIVIDADES

### ACTIVIDADES PROPUESTAS: (por bloques temáticos y nº solicitudes)

#### **SALUD FÍSICA Y MENTAL: 171**

Yoga (29), Gimnasia (24), Pilates (18), Meditación (18), Taichí (12), Reiki (12), Taller Nutrición/Dietética (11), Taller de apoyo a la persona/duelo/muerte/compartir experiencias (10), Taller de Salud/Cuidado físico y emocional (8), Taller de remedios/cosmética/medicina natural/alternativa (6), Taller de Memoria (6), Aquagym (4), Risoterapia (4), Relajación (3), Proyecto colectivo de salud física/mental/alimentaria/relacionar/ etc.. (2), Terapia floral (1), Masajes (1), Aprender a no hacer (1), Taller de pensamiento positivo (1).

#### **DEPORTIVAS: 119**

Senderismo (60), Bicicleta ( 16), Deportes Gral. ( 10), Montañismo (8), Natación (7), Acuáticas (vela, submarinismo, paddle surf, remo, navegación) (7), Marcha nórdica (3), Rutas/Camino de Santiago (2), Paddle (2), Pesca (2), Group Golf (Golf Japonés) (1), Artes marciales (1).

#### **CULTURA / CONOCIMIENTO: 332**

Viajes/Excursiones/Salidas culturales/naturaleza/gastronómicas (54), Bailes/Danza (Gral., Biodanza, Circulares, Regionales, del mundo, etc..) (39), Cineforum (36), Música (Audición, aprendizaje) (29), Club de Lectura (27), Coro/Canto (27), Informática y nuevas tecnologías (20), Teatro/Expresión Corporal (21), Grupos de debate/tertulia/pensamiento (18), Idiomas (18), Pintura/Dibujo (18), Taller de Literatura/Libro-Forum/Biblioteca (16), Taller de comunicación/socialización/convivencia/tolerancia/gestión de conflictos (10), Taller de Arte/Arquitectura (8), Taller de Escritura (6), Taller de Asesoría Jurídica/Legislación/Fiscal/Notarial/Economía/ Relaciones Institucionales/Etc.. (5), Org. Conferencia expertos (6), Taller de fotografía (3), Taller de poesía (2), Astronomía (2), Grupo animación cultural (localización y divulgación de eventos culturales) (1), Taller de prensa (1), Egiptología (1).

#### **RELACIONES SOCIALES: 20**

Relaciones con el pueblo/intergeneracionales (6), Acogida/albergue camino de Santiago (5), Intercambios otros cohousing (3), Creación emisora radio (2), Celebraciones colectivas festividades/comidas (3), Parking auto-caravanas propias y visitas (1)

#### **NATURALEZA: 90**

Cultivo huerto (30), Jardinería (17), Reconocimiento/cultivo/aplicación plantas medicinales y comestibles (12), Paseos (playa, ciudad, naturaleza) (8), Animales de granja (gallinas, otros,..) (6), Micología (6), Taller de Naturaleza (3), Ornitología (2), Reconocimiento plantas y árboles (1), Repoblación forestal (1), Bonsáis (1), Compostaje (1), Paisajismo (1), Creación circuitos balizados (1).

#### **JUEGOS DE INTERIOR/EXTERIOR: 26**

De mesa cartas/dominó/ otros (9), Ajedrez (6), Bolos/Petanca (5), Tenis de mesa (2), Juegos varios (2), Fútbolín (1), Bingo (1).

#### **MANUALIDADES: 79**

Taller de cocina (29), Taller de mantenimiento (23), Confección/Costura/Ganchillo/ Otros (11), Madera/Restauración de muebles (5), Barro/Cerámica (3), Aeromodelismo (1), Elaboración de jabones (1), Vidrieras (1), Peluquería (1), Coctelera (1), Taller de tecnología (1), Taller de Decoración (1), Sala de edición/montaje multimedia (1).

#### **NOTA:**

Algunos socios, con buen nivel de conocimiento sobre algunas de las actividades señaladas, se han ofrecido para impartir/coordinar/promover/facilitar dichas actividades de forma voluntaria.

**Moderadores: Amelia y Javier**

## Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

**MESA Nº: 3**

### **RELACIONES**

#### **IDEAS MÁS FRECUENTES:**

##### **1. Entre socios**

- Asunto complejo porque todos vamos con una historia de vida que puede dificultar al principio las relaciones. Es una decisión importante porque implica un cambio radical de vida. Optimismo porque hay algo que nos une a todos, que es la confianza en el proyecto
- Respeto a la intimidad. Separación de lo público y lo privado. Juntos pero no revueltos
- Dejar fluir las relaciones, sin forzar. Saber ayudar pero sin agobiar al ayudado. Respeto a la “soledad elegida”. Gestión de las diferencias
- BdC como oportunidad de iniciar nuevas relaciones, conocer otras personas, participar en actividades. Todo esto ayuda a eludir el aislamiento y la “soledad del mayor”.
- Importancia de los primeros colonos: ellos van a marcar el camino a los que lleguen más tarde
- Comité de acogida para los que se vayan incorporando

##### **2. Con los vecinos de Meruelo**

- Es probable que al principio nos vean como intrusos
- De nuestro comportamiento individual y como grupo, dependerá su reacción
- Es conveniente no “ir de listos”, evitar prepotencia, desprecio o indiferencia
- Integrarse en las actividades ya existentes en el pueblo, evitando duplicidades
- Abrir BdC al pueblo, invitándolos y admitiéndolos en nuestras iniciativas

#### **OTRAS IDEAS. MENOS FRECUENTES PERO IGUAL DE INTERESANTES:**

##### **1. Entre socios**

- Pocas normas básicas de convivencia.
- Cuidar la relación que surgirá entre los residentes y los que esperan
- La arquitectura favorecedora de las relaciones: establecimiento de puntos de encuentro
- La arquitectura favorecedora de la intimidad: aislamiento acústico
- La figura del “animador”, como dinamizador de los grupos e integración de personas

##### **2. Con los vecinos de Meruelo**

- Fomento del consumo de proximidad, especialmente alimentación. Compras a las tiendas y agricultores del entorno
- Conveniencia de explicar el proyecto a los vecinos de Meruelo para que nos conozcan, especialmente desde nuestra arquitectura humana y social.
- Relaciones interprofesionales con los homónimos del pueblo
- Participación en actividades con niños, como forma de acercarse a los padres

#### **PALABRAS MÁS REPETIDAS:**

Respeto, Confianza, Cordialidad, Educación, Libertad, Tolerancia, Empatía, Participación, Colaboración, Comprensión, Sentido común, Generosidad, Ayuda mutua, Aprender.

**Moderadores: Rosa y Severo**

## Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

### Mesa 4 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

#### IDEAS MÁS FRECUENTES:

##### 1. PREVENCIÓN:

- Clarificación del vocabulario
- Clasificación de los conflictos: personales, grupales, constructivos, institucionales, con el exterior...
- Facilitar la comunicación para conocernos mejor (cualidades, gustos, rutinas...)

##### 2. NORMAS BÁSICAS

- Reglamento de régimen interior de la convivencia consensuado por la mayoría
- Código ético firmado por todos al ir a vivir, para evitar interpretaciones personales.

##### 3. FORMACIÓN voluntaria a través de talleres formativos en la resolución de conflictos, mediación, comunicación No Violenta...

- Individual
- Colectiva
- P.N.L. (Programas Neuro Lingüística)

##### 4. MEDIACIÓN

- Mediadores propios
- Mediadores externos cuando los conflictos no se puedan solucionar desde dentro, con nuestras propias herramientas.

#### OTRAS IDEAS. MENOS FRECUENTES PERO IGUAL DE INTERESANTES:

- Romanticismo de nuestro proyecto: no necesitaremos normas.
- Comité de hombres buenos (como el tribunal de aguas de Valencia), Comité de sabios...
- Comité de recursos al que se pueda acudir en petición de ayuda
- Aceptación de una tercera persona, elegida por las personas en conflicto como mediador/a.
- Normas líquidas.
- Invitar y visitar otros cohousing para compartir experiencias de vida.
- Rincón del Sofá sueco.
- Que la discrepancia no enturbie nuestras relaciones.
- Evitar que los conflictos se alarguen en el tiempo.

#### PALABRAS MÁS REPETIDAS:

Empatía, flexibilidad, positividad, respeto, pluralidad, asertividad...

**Moderador: Pablo**

## Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

MESA Nº: 5

VOLUNTARIADO

### IDEAS MÁS FRECUENTES:

#### 1. ¿TIENE CABIDA EL VOLUNTARIADO EN BdC? CUESTIONES GENERALES

- El voluntariado está en el ADN de Brisa del Cantábrico, forma parte de su espíritu, es una importante y necesario. Es su esencia, su seña de identidad.
- **El voluntario implica el privilegio de poder desarrollar los propios talentos en beneficio de los demás.**
- Debe hacerse por amor y con amor y **sirve para hacer grupo, comunidad y relaciones de apoyo mutuo y afecto.**
- Ha de **partir de las aptitudes de cada cual** para que sea eficaz, placentero y sostenible en el tiempo. Debe estar más orientado a lo lúdico que a lo profesional. Pero no se descartan las tareas de mantenimiento u otras para reducir gastos.
- Los voluntarios no se queman si las actividades se ajustan a sus capacidades, intereses y aficiones, pero aún así es necesario que el compromiso esté limitado en el tiempo. Es recomendable rotar y cambiar de tarea.
- Es un **compromiso** asociado a la **responsabilidad (hacer y hacer bien).**
- Nos permitirá **sentirnos útiles y activos.**
- La buena voluntad no es suficiente. No puede ser espontáneo sino **organizado en equipos temáticos** que crean la manera de hacer sostenible la actividad salvaguardando la libertad de los voluntarios y evitando se convierta en un trabajo.
- Las actividades deben responder a necesidades y tener sentido.
- El voluntariado dirigido a personas implica **respeto y empatía** para conocer cuándo finalizar la sesión. Es importante ayudar y lo es también saber cuándo debe finalizar la ayuda.
- Hay personas a las que les cuesta pedir: El **Tablón de anuncios** que incluya tablón de necesidades, tablón de servicios ofertados, tablón de grupos y subgrupos de voluntarios puede ser útil.
- La gratificación la obtiene el voluntario en primer lugar. La recompensa del voluntariado es **sentirse feliz con uno mismo** con independencia de si los demás hacen muchas cosas voluntariamente o no.
- En Bdc se va reunir **una enorme cantidad de talento y experiencia**: contamos con profesionales de todos los sectores, por lo que el campo de **posibilidades para aprender** va a ser es muy grande.

#### VOLUNTARIADO, PRIMER CÍRCULO: BRISA DEL CANTÁBRICO. ACTIVIDADES Y TALLERES

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Risoterapia</li><li>• Desarrollo capacidad de escucha</li><li>• Meditación</li><li>• Pensamiento positivo</li><li>• Control de estrés, ansiedad, relajación</li><li>• Gimnasia, pilates</li><li>• Carpintería</li><li>• Jardinería</li><li>• Senderismo: rutas adaptadas a los participantes.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Visitas y acompañamiento que incluyan lecturas.</li><li>• Cuentacuentos.</li><li>• Acompañamiento</li><li>• Clases de todo</li><li>• Asesoría administrativa y notarial.</li><li>• Asesoría digital (orientación en aparatos electrónicos y TIC)</li><li>• Grupo de pensamiento positivo</li></ul> |
|---|--|

## Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

- Costura y arreglos de ropa.
- Manualidades
- Acompañamiento en UdC.
- Asesoría económica
- Teatro
- Asesoría económica
- Teatro

- Movilidad (poner a disposición coches)
- Organización de excursiones
- Cocina
- Parafarmacia (elaboración de remedios curativos)
- Ayuda entre vecinos cercanos
- Biblioteca

### **VOLUNTARIADO, SEGUNDO CÍRCULO: MERUELO. CUESTIONES PREVIAS:**

- La conexión entre una **comunidad antigua y otra nueva** no es sencilla, entraña complejidad y dificultades.
- Los vecinos de Meruelo estarán a la expectativa y **nos juzgarán por nuestros actos**.
- Nosotros somos quienes debemos dar **el primer paso**.
- **La humildad y respeto** serán herramientas imprescindibles. **Tenemos que ganarlos** (propuesta de posponer la apertura de la peluquería en BdC para que se produzcan más encuentros con las mujeres del pueblo en las peluquerías del pueblo).
- No debemos adoptar actitudes colonizadoras ni prepotentes.
- Resaltar **nuestro carácter de vecinos del pueblo** para evitar el **ellos y el nosotros**.
- El pueblo nos permitirá participar en actividades intergeneracionales, lo que significará enriquecimiento y vitalidad.
- Contacto institucional con el Ayuntamiento y las concejalías responsables de cultura, iniciativas sociales.
- Contacto con la Asistente Social del Ayuntamiento.
- Colaboración con las asociaciones que funcionan en el pueblo.

### **ACTIVIDADES Y TALLERES**

- Abrir al pueblo nuestras actividades lúdicas y culturales y participar en las que organice el Ayuntamiento.
- Intercambiar iniciativas.
- Ofrecimiento de actividades en el tablón de anuncios del Ayuntamiento.
- Consumir en el comercio local
- Limpieza de playas
- Coro conjunto BdC-Meruelo
- Grupos de teatro o de lectura abiertos.
- Clases de recuperación para estudiantes del IES o del CEIP.
- Reinserción laboral en la comarca.
- Cuidados eventuales a personas solas.

### **OTRAS IDEAS. MENOS FRECUENTES, PERO IGUALMENTE INTERESANTES:**

- El voluntariado dirigido a personas no es sencillo. **Es necesario formarse**. Pueden organizarse **talleres de formación de acompañantes**.
- La coordinación de cada grupo temático de voluntarios podría recaer sobre los miembros del C. R.



## Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

### **VOLUNTARIADO, TERCER CÍRCULO: VOLUNTARIADO MÁS ALLÁ DE BdC Y DE LOS LÍMITES DEL PUEBLO**

- Posibilidad de cooperación en actividades que trasciendan el propio espacio del municipio:
- Albergue de Güemes.
- Colaboración con ONG de diverso signo.
- Que en BdC se pueda dar cobijo, de alguna manera, a quien pudiera necesitarlo

### **PALABRAS MÁS REPETIDAS:**

Trabajo organizado, formación, respeto, talento, grupo, comunidad, humildad, cordialidad, educación, libertad, tolerancia, empatía, sentido común, ayuda mutua, aprender, escucha, compromiso, responsabilidad.

**Moderadores: Aurelio y Carmen Charo**



## Síntesis de las opiniones recogidas en las seis mesas de las reuniones de Bilbao (26-1-2019), Santander (9-2-2019) y Madrid (23-2-2019).

### MESA Nº: 6

### COOPERACIÓN

#### IDEAS MÁS FRECUENTES:

- Los asistentes han mostrado una actitud muy favorable a participar voluntariamente en tareas útiles a la Coop.
- El ser socio de una cooperativa, lleva implícito la disposición a ser colaborativo con los demás
- Reticencias muy generalizadas a los trabajos obligatorios.
- La cooperación debe estar bien organizada para garantizar que las tareas se realicen. Hacer un Reglamento
- La cooperación debe ser limitada en el tiempo, para evitar cansancio, agobios y posibles conflictos.
- Los participantes deben ser responsables de los compromisos que asumen y realizar las tareas.
- La cooperación genera ahorro económico pero también satisfacción en quien la realiza
- Debe aceptarse y respetar a quien no quiera participar.
- Deben relacionarse todas las tareas a realizar y valorar cuales de ellas son susceptibles de ser realizadas por los socios.
- Deben organizarse actividades de apoyo y asesoramiento a los socios en temas financieros, en relaciones con la Administración, en asuntos de seguridad jurídica ( herencias..) en proyectos de vida dignos. En nuevas tecnologías.
- No hacer tareas que puedan generar problemas a la cooperativa ( en el ámbito sanitario, de la alimentación etc)

#### OTRAS IDEAS. MENOS FRECUENTES PERO IGUAL DE INTERESANTES:

- La cooperativa debe promover y motivar en los socios las actitudes de cooperación
- Las actividades obligatorias deben ser simbólicas o en todo caso limitadas.
- Las colaboraciones de los socios deben ser para tareas elegidas por los socios, y por tanto gratas para ellos y ajustadas a sus capacidades.
- La cooperación demasiado vinculada al ahorro puede ser fuente de agobios y conflictos.
- Pueden establecerse mecanismos de compensación económica para quienes no cooperen.
- Debe hacerse un Registro con las capacidades de los socios.
- Pueden organizarse actividades de apoyo por parte de socios que todavía están en la vida activa( hacer gestiones, facilitar contactos etc)
- Pueden organizarse actividades de formación dirigidas a socios que deseen ampliar conocimientos o tengan inquietudes en asuntos no coincidentes con los que han ocupado su vida laboral.
- La cooperativa es un reflejo de cómo es la sociedad.
- La experiencia del cohousing de Kerstin en cuanto a la obligatoriedad de algunas tareas ( cenas) no es trasladable a nuestro caso.
- La cooperación de los socios no debe ser en esta primera fase y debe trasladarse a otra posterior.

#### PALABRAS MÁS REPETIDAS:

Responsabilidad, compromiso, organización, voluntariedad, cooperación, respeto, ahorro, talento

**Moderadores: Regina y Ricardo.**