

COHOUSING SENIOR

Una opció de vida

Alícia Vallet

Directora

Fundació Privada Llars Compartides

[Travessera de les Corts 39-43, 2^a 08028 Barcelona]
[+34 934 498 676] | [fundacio@llarscompartides.org]

www.llarscompartides.org

**Fundació Privada
Llars Compartides**

2026

1. RESUMEN BUENA PRÁCTICA

Llars Compartides es una iniciativa desarrollada en Cataluña para ofrecer una alternativa habitacional digna, asequible y acompañada a personas mayores con bajos ingresos y capacidad de autonomía. El proyecto se basa en un modelo de convivencias compartidas, donde varias personas mayores cohabitan en un mismo hogar, gestionado por la entidad impulsora, con un enfoque centrado en promover el envejecimiento activo, la vida independiente y la reducción de situaciones de soledad no deseada. Esta iniciativa surge como respuesta a la creciente dificultad de acceso a la vivienda por parte de las personas mayores con pensiones reducidas, así como a la falta de opciones habitacionales que combinen autonomía, acompañamiento y un coste asumible.

El funcionamiento de Llars Compartides se basa en que la entidad actúa como arrendataria de los inmuebles y las personas residentes aportan una cuota proporcional a sus ingresos, sin superar nunca un tercio de su pensión, lo que facilita la sostenibilidad parcial del modelo. La convivencia se estructura a través de normas consensuadas y un modelo participativo que impulsa la corresponsabilidad y el apoyo mutuo en la vida cotidiana. Las viviendas gestionadas tienen un tamaño familiar y permiten que las personas residentes organicen su vida diaria con libertad, respetando un entorno comunitario que fomenta vínculos y bienestar emocional.

Llars Compartides se presenta así como una buena práctica que aborda el acceso a vivienda, la soledad, la autonomía personal y el envejecimiento en comunidad, ofreciendo una alternativa replicable en distintos territorios

2. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Llars Compartides es un modelo de convivencia que ofrece a personas mayores con bajos ingresos la posibilidad de vivir en hogares compartidos, promoviendo un estilo de vida autónomo, digno y acompañado. Su creación responde a la necesidad creciente de alternativas habitacionales accesibles para personas mayores que, aun manteniendo autonomía física y mental, enfrentan dificultades para sostener una vivienda individual en el mercado de alquiler convencional. Este proyecto surge en Cataluña y ha evolucionado a lo largo de más de veinte años, consolidándose como una referencia de convivencia para personas mayores, especialmente en contextos donde el acceso a vivienda asequible es un desafío social significativo.

El funcionamiento del modelo se basa en la gestión de viviendas destinadas a ser compartidas entre varias personas mayores. La entidad gestora actúa como arrendataria principal, negociando los alquileres y asegurando que los inmuebles cumplan condiciones adecuadas de habitabilidad, accesibilidad y entorno doméstico. Las personas residentes aportan una cuota asequible ajustada a su pensión, que nunca supera un tercio de sus ingresos, lo que permite garantizar la accesibilidad económica del programa. Esta fórmula busca evitar que la falta de recursos económicos se convierta en un impedimento para mantener un hogar estable y digno.

El proyecto se caracteriza por la creación de hogares con un tamaño reducido, generalmente entre tres y cuatro convivientes. Este formato facilita la convivencia, la toma de decisiones en común y la generación de dinámicas relacionales que permiten crear un ambiente de apoyo mutuo. Aunque las viviendas son compartidas, cada persona mantiene su espacio privado —una habitación individual— mientras disfruta de espacios comunes como cocina, baño y sala de estar. Este diseño responde al equilibrio entre intimidad y vida comunitaria que muchas personas mayores valoran.

La convivencia no se entiende solo como una fórmula habitacional, sino como una experiencia social que promueve la interacción cotidiana, la creación de vínculos y la sensación de pertenencia. La entidad proporciona un acompañamiento ligero por parte de profesionales, quienes realizan visitas periódicas, apoyan la resolución de conflictos, fomentan acuerdos comunitarios y detectan necesidades emergentes. Se trata de un acompañamiento no asistencialista, sino orientado a sostener la autonomía y el bienestar emocional de las personas participantes. Estos profesionales incluyen integradores

sociales, trabajadores sociales y personal especializado en la gestión de dinámicas comunitarias.

En cuanto a la vida cotidiana, las personas residentes organizan su propio día a día: deciden cómo distribuir tareas domésticas, realizan compras de alimentos, elaboran sus comidas y gestionan sus horarios personales. Esta autonomía es una pieza clave del modelo, pues permite mantener habilidades funcionales, reforzar la autoestima y fomentar el sentido de control sobre la propia vida. Vivir en compañía no implica renunciar a la independencia, sino complementarla con la seguridad y la calidez de un entorno compartido.

Para muchas de las personas participantes, Llars Compartides representa una transición desde situaciones previas de vulnerabilidad emocional o económica. Algunas proceden de experiencias de soledad prolongada, rupturas familiares, pérdida de vivienda, pensiones insuficientes o dificultades para acceder a un alquiler convencional. El acceso al programa suele realizarse a través de derivaciones de servicios sociales municipales, aunque también pueden llegar mediante otras entidades sociales o por solicitud directa. El único requisito imprescindible es mantener autonomía física y mental suficiente para convivir sin necesidad de cuidados intensivos.

Las viviendas gestionadas por el programa se ubican principalmente en Barcelona y Badalona, donde actualmente se atiende a 56 personas mayores distribuidas en 14 hogares. Estos hogares funcionan como entornos familiares de pequeña escala, lo que permite un acompañamiento personalizado y adaptado a cada grupo convivencial. El modelo, sin embargo, está diseñado para ser replicado en otros territorios, tanto urbanos como rurales, ya que la clave está en la adaptabilidad del concepto más que en el contexto urbano específico.

La sostenibilidad económica del proyecto se logra combinando las aportaciones de los residentes, la gestión eficiente de viviendas y el apoyo de diferentes entidades colaboradoras. En algunos casos, la iniciativa ha recibido reconocimientos y respaldo por su labor en promover una alternativa realista al aislamiento y a la precariedad residencial. El proyecto no busca sustituir servicios asistenciales ni residencias tradicionales, sino ofrecer una opción intermedia orientada a personas que desean mantener independencia, pero en un ambiente donde la convivencia se convierte en un recurso para el bienestar.

Más allá de la accesibilidad económica, uno de los elementos más distintivos del modelo es su orientación comunitaria. La convivencia implica aprender a compartir espacios, negociar normas, resolver malentendidos y apoyar a los demás residentes cuando es necesario. Los equipos profesionales impulsan dinámicas participativas que fortalecen la cohesión del grupo y reducen los riesgos de aislamiento interno. El acompañamiento incluye reuniones periódicas con cada grupo convivencial, donde se abordan temas como convivencia, organización doméstica y bienestar general.

También se fomenta la participación activa en la comunidad del barrio, promoviendo que quienes residen en Llars Compartides mantengan o desarrollen redes sociales externas, ya sea mediante centros cívicos, casales de gente mayor, actividades culturales o servicios públicos. La apertura al entorno es parte fundamental del enfoque, pues ayuda a que las personas mayores no perciban la vivienda compartida como un aislamiento, sino como un lugar desde el que seguir conectadas con su comunidad.

El proyecto logra abordar simultáneamente problemas estructurales como el acceso restringido a la vivienda, la insuficiencia de recursos económicos y la soledad no deseada. Viviendo en compañía, las personas mayores recuperan o fortalecen rutinas, encuentran apoyo emocional cotidiano y experimentan un sentido renovado de pertenencia. Para muchas, la adaptación puede requerir un tiempo de ajuste; sin embargo, con el acompañamiento adecuado y la predisposición de los convivientes, la mayoría expresa mejoras significativas en su calidad de vida.

La experiencia demuestra que la convivencia entre personas mayores puede funcionar de forma estable y enriquecedora cuando existen reglas claras, espacios privados suficientes y apoyo profesional apropiado. Las pequeñas tensiones de la convivencia son gestionadas mediante diálogo, mediación profesional y acuerdos consensuados. Con el tiempo, los hogares suelen desarrollar dinámicas de cooperación muy estables, donde cada persona encuentra su espacio y contribuye a la vida compartida en la medida de sus posibilidades.

Llars Compartides se presenta como una estrategia creativa que responde a los desafíos contemporáneos del envejecimiento, ofreciendo una alternativa intermedia entre vivir solo y acceder a recursos residenciales más intensivos. Su carácter flexible, su impacto emocional y su viabilidad económica hacen de este proyecto una buena práctica consolidada, con potencial para inspirar iniciativas similares en otros territorios.

3. ÁMBITO TERRITORIAL Y RURALIZACIÓN

Local Barcelona y Badalona	x
Provincial	
Autonómico y regional:	
Estatad	
Unión Europea/ Internacional	
Indique el lugar/es en los que se desarrolla la buena práctica: Barcelona (9 hogares), Badalona (5 hogares) gestionados actualmente, con un total de 56 personas mayores atendidas.	
TERRITORIAL Y RURALIDAD Llars Compartides constituye un modelo altamente replicable en zonas rurales porque su estructura se basa en el uso adaptable de viviendas existentes y en la creación de hogares pequeños que no requieren infraestructuras complejas ni grandes inversiones. Su enfoque de convivencia compartida es compatible con los entornos rurales, donde las redes comunitarias, la tradición de apoyo mutuo y la disponibilidad de vivienda infrautilizada facilitan su implementación. Además, la soledad no deseada y la escasez de recursos para personas mayores suelen ser más acusadas en pueblos pequeños; por ello, este modelo permite ofrecer cercanía, apoyo cotidiano y mantenimiento del arraigo territorial, contribuyendo a fijar población mayor en el ámbito rural.	Sí

4. JUSTIFICACIÓN

Llars Compartides se fundamenta en la necesidad social de ofrecer alternativas de vivienda digna, accesible y acompañada para personas mayores con ingresos limitados. En un contexto donde las transformaciones demográficas están generando un aumento de población envejecida, este tipo de iniciativas se convierten en respuestas pertinentes para atender las necesidades habitacionales y relacionales de quienes desean mantener una vida independiente y estable. La creciente dificultad para acceder a viviendas asequibles, especialmente en áreas urbanas, coloca a muchas personas mayores en situaciones de riesgo que requieren soluciones sostenibles y centradas en su bienestar.

El programa responde a estas necesidades mediante una formula que combina accesibilidad económica, espacios domésticos adecuados y un acompañamiento social que favorece la autonomía personal. La aportación económica limitada al 30 % de la pensión convierte la vivienda compartida en una opción viable para personas con ingresos reducidos, quienes a menudo quedan excluidas del mercado de alquiler tradicional. La gestión del alquiler por parte de la entidad elimina barreras burocráticas y facilita el acceso inmediato a un hogar seguro y estable.

Además del aspecto económico, la convivencia compartida genera oportunidades para reforzar el bienestar emocional. Muchas personas mayores enfrentan situaciones de aislamiento debido a pérdidas afectivas, distanciamiento familiar o cambios vitales. Llars Compartides aporta un entorno donde la compañía cotidiana, la organización conjunta del hogar y la interacción constante contribuyen a reducir sentimientos de soledad y fomentar la sensación de pertenencia. Testimonios recogidos en experiencias previas reflejan mejoras significativas en el estado de ánimo y en la percepción del hogar como espacio seguro y acogedor.

La autonomía es otro de los pilares del programa. Las personas residentes mantienen el control sobre su vida cotidiana, organizan sus horarios, deciden cómo gestionar las tareas del hogar y participan en acuerdos comunitarios. Este enfoque busca fortalecer la capacidad de cada persona para tomar decisiones y continuar desempeñando roles que reafirman su independencia. La autonomía no se concibe como aislamiento, sino como un equilibrio entre apoyos y capacidad propia para desarrollar actividades cotidianas.

El acompañamiento profesional complementa esta autonomía. Los equipos profesionales que visitan regularmente los hogares tienen como misión estimular la convivencia positiva, apoyar la resolución de conflictos y acompañar emocionalmente a quienes lo necesiten. Este apoyo ligero resulta especialmente relevante para evitar situaciones de deterioro convivencial y para garantizar que las personas mayores se sientan acompañadas, sin que ello suponga perder su independencia o sentirse tuteladas.

Desde la perspectiva territorial, la propuesta contribuye a ampliar el acceso equitativo a oportunidades de vivienda y apoyo social. La concentración de viviendas en zonas urbanas como Barcelona y Badalona responde a la disponibilidad de recursos y de servicios públicos complementarios. Sin embargo, el modelo se muestra adaptable a territorios rurales, donde la disponibilidad de viviendas infrautilizadas y la existencia de redes comunitarias tradicionales podrían facilitar el establecimiento de hogares compartidos. En este sentido, Llars Compartides ofrece un marco replicable para reducir desigualdades territoriales en el acceso a soluciones habitacionales que respeten la autonomía y los ritmos de vida de las personas mayores.

La iniciativa también destaca por promover una visión alternativa de la convivencia entre personas mayores. Rompe con la idea tradicional de que el envejecimiento debe desarrollarse exclusivamente en soledad o en contextos institucionalizados. En cambio, ofrece una propuesta flexible que se adapta a las preferencias y capacidades de cada persona, permitiendo mantener un sentido de hogar, intimidad y vida comunitaria. La convivencia es entendida como un recurso que aporta beneficios emocionales, relacionales y funcionales, siempre desde la libertad y el respeto mutuo.

Finalmente, Llars Compartides representa una herramienta social eficiente para reducir situaciones de vulnerabilidad asociadas a la falta de vivienda, la insuficiencia de ingresos y el aislamiento. Su enfoque centrado en el ser humano, su sostenibilidad económica y la solidez de sus resultados lo posicionan como una buena práctica necesaria en los actuales retos sociales vinculados al envejecimiento.

5. RECURSOS

Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:

- Directora
- Patronato
- Equipo social (1 educadora y 1 trabajadora social)
- Personas Voluntarias
- Contacto con servicios sociales y entidades
- Coordinadora de Voluntariado

Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:

- Recursos Los propios por la adecuación y/o mejora de los hogares por uso.
- Servicios contratados a industriales como acciones de mantenimiento.
- Mobiliario y electrodomésticos para los hogares.



6. PERFIL DEL DESTINATARIO

Personas mayores

X

Personas con discapacidad

Familias

Profesionales

Sociedad en general

Otro/s

Personas mayores con autonomía física y mental, con dificultades económicas para acceder a una vivienda individual y que no desean vivir solas. También incluye a personas mayores derivadas por servicios sociales que se encuentran en riesgo residencial o soledad no deseada. No se orienta a personas dependientes, sino a quienes pueden gestionar su día a día con supervisión ligera y acompañamiento social.

7. INNOVACIÓN

Llars Compartides es un proyecto innovador porque combina de forma integrada elementos que habitualmente no se presentan juntos en soluciones tradicionales para personas mayores: autonomía, accesibilidad económica, convivencia y acompañamiento ligero. Su diseño ofrece una alternativa flexible entre vivir solo y acceder a recursos institucionales, abriendo un espacio intermedio que se adapta a necesidades reales y contemporáneas. La innovación radica en convertir la convivencia en un recurso, no en una obligación, y en diseñar hogares que respetan la intimidad mientras fomentan la vida en comunidad.

El enfoque económico también aporta un componente innovador, ya que permite que personas con ingresos limitados accedan a una vivienda de calidad sin sobrepasar su capacidad financiera. El límite del 30 % de la pensión evita situaciones de sobreendeudamiento o precariedad habitacional, proporcionando estabilidad y reduciendo el riesgo de exclusión residencial. Este diseño financiero demuestra que es posible crear modelos habitacionales sostenibles que no dependan exclusivamente de ayudas públicas ni de aportaciones elevadas por parte de los beneficiarios.

Otra dimensión innovadora es la estructura del acompañamiento. A diferencia de modelos asistenciales o institucionales, Llars Compartides ofrece un acompañamiento profesional de baja intensidad, ajustado a las necesidades reales de las personas participantes. Los profesionales actúan como facilitadores de la convivencia y como figuras de referencia que apoyan el bienestar emocional sin interferir en las decisiones diarias de las personas residentes. Esta fórmula equilibra autonomía y apoyo, evitando tanto la sobreprotección como la desatención.

El modelo también introduce innovación social en términos de relaciones comunitarias. La convivencia entre personas mayores se convierte en un espacio para reconstruir redes, generar vínculos y fomentar la participación social. Muchas iniciativas para personas mayores se centran en servicios puntuales, mientras que Llars Compartides trabaja desde la continuidad y la estabilidad. Esta convivencia sostenida en el tiempo permite crear una estructura relacional que actúa como soporte emocional y funcional.

Finalmente, la capacidad de replicabilidad del proyecto refuerza su carácter innovador. Aunque comenzó en Barcelona y Badalona, su estructura modular permite adaptarlo a otros territorios, incluidos entornos rurales con viviendas infrautilizadas o zonas con carencia de alternativas para personas mayores. Esta flexibilidad es esencial para responder a los cambios demográficos y sociales actuales.

8. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Llars Compartides demuestra resultados cuantitativos significativos: gestiona 14 hogares en Barcelona y Badalona, ofreciendo alojamiento digno a 56 personas mayores con pensiones bajas. Además, evidencia mejoras cualitativas relacionadas con el bienestar emocional, la reducción de la soledad, la creación de vínculos sociales y la recuperación de hábitos saludables.

Las experiencias descritas por residentes, así como los reconocimientos institucionales, muestran que el modelo genera estabilidad, seguridad y participación en la comunidad, convirtiéndose en una alternativa válida a otras fórmulas residenciales y con un coste reducido para quienes participan.

LINKS DE INTERÉS

- Video explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=ANrbQMRWb2E>