

# STARSI MĘŻCZYŹNI MÓWIĄ “TAK” LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI (OLD GUYS SAY ‘YES’ to COMMUNITY) PAKIET NARZĘDZI/NIEZBĘDNIK

Intelektualne wyniki 9 (IO9)

*Pakiet opracowany na podstawie wyników z pogłębionych rekomendacji oraz efektów badań projektowych*



Erasmus+

*Starsi mężczyźni mówią “tak” lokalnej społeczności*

## **OLD GUYS SAY ‘YES’ to COMMUNITY**

Projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tej publikacji.

Erasmus+, Strategiczne Partnerstwo na rzecz edukacji dorosłych

Numer umowy: 16-KA204-021604, KA2-AE-9/16

Czas trwania: Październik 2016 r. – Sierpień 2019 r.

Prowadzący	Katedra Nauk Humanistycznych, Uniwersytet w Lublanie (Słowenia)
Partner	Słoweńskie Stowarzyszenie Edukatorów Dorosłych (Słowenia)
Partner	Uniwersytet w Algarve (Portugalia)
Partner	Uniwersytet Wrocławski (Polska)
Partner	Uniwersytet w Tallinie (Estonia)
Partner	Estońskie Stowarzyszenie Edukatorów Dorosłych (Estonia)

Termin przygotowania niniejszego pakietu przez partnerów: luty 2019 roku

Wprowadzenie do pakietu .....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
MODUŁ 1: Złożoność/wieloaspektowośćs okresu przejścia w kontekście emetrytury i starzenia się ..	8
1.1 Starzenie się i produktywność w “wieku srebrnym” .....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
1.2 Życie po pracy oraz tożsamość jako niezależne od pracy zarobkowej ..	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
1.3 Zachowania starzejących się mężczyzn w kontekście zdrowia.....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
1.A Przeczytaj „Dobre praktyki”, pomysły zebrane w ramach projektu “Old Guys...” i omów zawarte tam sugestie i pytania .....	9
1.A.1 WYMIANA WIEDZY I DOŚWIADCZEŃ .....	9
1.A.2 ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA: BANK CZASU SPOŁECZNEGO.....	9
1.A.3 POZYTYWNE STARZENIE SIĘ POPRZECZ PRODUKTYWNOŚĆ I UCZENIE SIĘ.....	9
1.A.4 POTRZEBNY, ROZPOZNAWANY I CENIONY: ROZWÓJ POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI .....	9
1.B Sugestie .....	9
1.B.1 Przeszukaj stronę internetową o “Srebrnej ekonomii” .....	9
1.B.2 Obejrzyj wideo: „How I became an entrepreneur at 66” .....	10
1.B.3 Przejrzyj wykres punktowy długości życia i PKB na godzinę .....	10
1.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników.....	10
MODUŁ 2: Nieobecni ciałem i niewidoczni w życiu.....	13
2.1 Zdrowie psychiczne mężczyzn (w pracy i poza nią) .....	13
2.2 Czy nie istnieje kraj dla starszych ludzi? .....	14
2.3 Dlaczego starsi mężczyźni są tak wrażliwi? .....	14
2.A Przeczytaj dobre praktyki zebrane w ramach projektu “Old Guys” i omów następujące pytania .....	14
2.A.1 SENS ŻYCIA: ZMIANA WARTOŚCI I ZACHOWAŃ.....	14
2.A.2 AKTYWNE OBYWATELSTWO: NIE MA ŻADNEJ EDUKACJI POZA STREFĄ SPOŁECZNĄ.....	14
2.A.3 KAPITAŁ SPOŁECZNY.....	14
2.A.4 SIECI SPOŁECZNE .....	15
2.A.5 ZWALCZANIE IZOLACJI I OSAMOTNIENIA.....	15
2.A.6 ROZTAŃCZONE STOPY.....	15
2.B Sugestie .....	15
2.B.1 Zastanów się nad psychologiczną samooceną samopoczucia w kontekście długości życia.....	15
2.B.2 Obejrzyj wideo: „Zdravko Kuhta” .....	15
2.B.3 Obejrzyj wideo: „Through self-belief you can climb any mountain” .....	15
2.B.4 Odwiedź stronę „cyclingwithoutage.com” .....	16
2.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników.....	16
MODUŁ 3: Przedefiniowywanie męskości oraz tożsamości kulturowo - płciowej .....	18
3.1 Mężczyźni i chłopcy: Upowszechnianie umiejętności .....	19

3.2 Doświadczenia mężczyzn w kontekście tożsamości kulturowo - płciowej.....	19
3.3 Zaangażowanie mężczyzn w ukierunkowany na mężczyzn program społecznościowy .....	20
3.A Przeczytaj dobre praktyki zebrane w ramach projektu "Old Guys" i omów następujące pytania .....	20
3.A.1 BEZPIECZNE PRZESTRZENIE I WSPÓLNE ZAINTERESOWANIA .....	20
3.A.2 ROZWÓJ KREATYWNOŚCI I WYOBRAŹNI.....	20
3.A.3 ZNACZENIE TRADYCJI W SPOŁECZNOŚCIACH WIEJSKICH.....	20
3.A.4 RÓWNOUPRAWNIENIE STARSZYCH LUDZI I WSPÓŁPRACA MIĘDZYGENERACYJNA .....	20
3.B Sugestie .....	20
3.B.1 Transformacja życia w Irlandii .....	20
3.B.2 Gdzie mężczyźni bawią się pracując .....	20
3.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników.....	21
MODUŁ 4: Uczenie się w społeczności, działanie i przestrzeń .....	23
4.1 Zaangażowanie w program społecznościowy ukierunkowany na mężczyzn .....	23
4.2 Rola obywatelskiego zaangażowania w zdrowie i dobre samopoczucie mężczyzn .....	23
4.3 Uczenie się starszych mężczyzn poprzez religijne i polityczne przynależności .....	23
4.A Przeczytaj „Dobre praktyki” zebrane w ramach projektu "Old Guys" i omów zawarte tam sugestie i pytania .....	24
4.A.1 TRADYCJE RODZINNE .....	24
4.A.2 WZAJEMNOŚĆ INTERESÓW OSOBISTYCH I WSPÓLNOTOWYCH.....	24
4.A.3 KIEDY HISTORIA ŻYCIA JEDNOSTKI JEST ZAKORZENIONA W SPOŁECZNYM KRAJOBRAZIE .....	24
4.A.4 MIEJSCA PRZYJAZNE DLA LUDZI STARSZYCH .....	24
4.A.5 ZGROMADZONE INFORMACJE/PODSUMOWANIE???	24
4.B Sugestie .....	24
4.B.1 Wolontariat i dobre samopoczucie .....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
4.B.2 Uczenie się międzypokoleniowe .....	24
4.B.3 Zdolności poznawcze i starzenie się .....	25
4.C Wzmocnienie i poprawa wyników .....	25
<b>Wnioski</b> .....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>

## Wprowadzenie do pakietu

Ten pakiet powstał jako wynik partnerskiej współpracy w ramach projektu *Starsi mężczyźni mówią "tak" społeczności* (Old Guys Say 'YES' to Community). Został on skonstruowany na podstawie uzyskanych w projekcie wyników badań i pogłębionych analiz celem wdrożenia go w społecznościach lokalnych przez władze oraz pracowników socjalnych/aktywistów społecznych (patrz Tabela 1).

Tabela 1: projekt <i>Starsi mężczyźni mówią "tak" społeczności</i>		
Erasmus+, Strategiczne Partnerstwo na rzecz edukacji dorosłych, Numer umowy: 16-KA204-021604, KA2-AE-9/16 Czas trwania: październik 2016 r. – sierpień 2019 r.		
Prowadzący	Katedra Nauk Humanistycznych, Uniwersytet w Lublianie (Słowenia)	<a href="http://www.ff.uni-lj.si/an/">http://www.ff.uni-lj.si/an/</a>
Partner	Słoweńskie Stowarzyszenie Edukatorów Dorosłych (Słowenia)	<a href="http://www.andragosko-drustvo.si/">http://www.andragosko-drustvo.si/</a>
Partner	Uniwersytet w Algarve (Portugalia)	<a href="https://www.ualg.pt/en">https://www.ualg.pt/en</a>
Partner	Uniwersytet Wrocławski (Polska)	<a href="https://uni.wroc.pl/">https://uni.wroc.pl/</a>
Partner	Uniwersytet w Tallinie (Estonia)	<a href="https://www.tlu.ee/en">https://www.tlu.ee/en</a>
Partner	Estońskie Stowarzyszenie Edukatorów Dorosłych (Estonia)	<a href="https://www.andras.ee/en">https://www.andras.ee/en</a>

Celem tego pakietu jest przedstawienie pracownikom socjalnym/aktywistom społecznym oraz członkom organizacji pozarządowych strategii/metod/technik usprawniania udziału starszych mężczyzn (60 lat i więcej) w życiu lokalnej społeczności a w szczególności, zachęcenia ich do socjalizacji, nieformalnego uczenia się oraz integracji z organizacjami, których głównym założeniem nie jest edukacja formalna osób starszych. Dlatego też w tym pakiecie proponowane są sposoby rozwijania oddolnych strategii na rzecz działań społecznych skierowanych do starszych mężczyzn oraz wskazywane są kierunki rozwoju dla organizacji społecznych. Poza tym, celem prezentowanego pakietu jest podniesienie świadomości społecznej na temat izolacji (*social isolation*), która dotyka mężczyzn w wieku 60 plus; zaproponowania instytucjom/organizacjom rozwiązań na poziomie krajowym i lokalnym, aby potrafiły sobie radzić z problemem (auto) marginalizacji oraz wychodziły naprzeciw problemom związanym ze złym stanem zdrowia (psychicznego) starszych mężczyzn poprzez włączanie innowacji społecznych i alternatywnych rozwiązań. W założeniu ma też wspierać uczenie się, działanie i nawiązywanie kontaktów społecznych; upowszechnianie wyników badań poprzez zróżnicowane programy edukacyjne oraz dyskusje publiczne (z udziałem wszystkich pokoleń, przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz innych podmiotów zainteresowanych rozwojem społeczeństwa obywatelskiego, edukacji dorosłych i polityki prospołecznej), w celu lepszego radzenia sobie z wzrastającym problemem jakim jest społeczne wyobcowanie w starzejących się społeczeństwach Europy.

Pakiet składa się z 4 modułów (patrz Tabela 2), które w założeniu mają poszerzyć wiedzę, zwiększyć umiejętności oraz promować praktyki uczestników zaangażowanych w tworzenie polityki społecznej na rzecz aktywizacji starszych mężczyzn w proces uczenia się (program społecznościowy ukierunkowany na mężczyzn, uczenie się międzypokoleniowe itd.) a także mają na celu poprawę dobrobytu starszych mężczyzn (kapitał społeczny, kapitał emocjonalny, zdrowie psychiczne, kognitywne starzenie się, produktywność w wieku srebrnym itd.). Każda sekcja zawiera:

- a) **Wprowadzenie do danego obszaru tematycznego z odwołaniem do obecnego stanu wiedzy;**

- b) **Trzy wybrane zagadnienia dla rozpatrywanego obszaru tematycznego, z których każdy zawiera odniesienie do publikacji naukowych** (sugerowane jest przeczytanie i omówienie przynajmniej pierwszego artykułu z każdego modułu);
- c) **Wybrane przykłady „dobrych praktyk” na omawiany temat** (sugerowane jest aby przynajmniej trzy dobre praktyki były zbadane poprzez proponowane pytania, dyskusje i obserwacje);
- d) **Propozycje raportów z przeprowadzonych badań na omawiany temat** (sugerowane strony internetowe, projekty, videa, wykresy, artykuł z projektu „Old Guys...”, etc., wraz z pytaniami oraz dyskusją);
- e) **Oczekiwania wobec Odbiorców pakietu/uczestników, którzy powinni stworzyć Tabelę/mapę mentalną z zaznaczeniem potrzeb, problemów, ograniczeń i zaproponować swoje rozwiązania** Na końcu każdego modułu znajduje się tabela, która zostanie uzupełniona o problemy i zalecenia partnerów projektu, sugerowane interwencje, praktyki, politykę, programy nauczania konieczne do wprowadzenia niezbędnych zmian w społeczności oraz w szeroko rozumianym społeczeństwie.

Tabela 2: Moduły pakietu

No.	Temat modułu	Wybrane kluczowe podtematy	Przykłady dobrych praktyk	Sugestie do wyszukania
1	<b>Złożoność /wieloaspektowość okresu przejścia - kontekst emerytury i starzenia się</b>	1) Silver productivity and ageing (Schmidt-Hertha & Rees, 2017) 2) Post-work lives and identities (Golding, 2011a) 3) Ageing men's health-related behaviours (Peak & Gast, 2014)	1) Wymiana wiedzy i doświadczeń 2) Odpowiedzialność społeczna: Bank czasu społecznego 3) Pozytywne starzenie poprzez produktywność i uczenie się 4) Potrzebny, rozpoznawany i ceniony: rozwój poczucia własnej wartości	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Przeszukaj stronę internetową o "Srebrnej ekonomii"</li> <li>➤ Obejrzyj wideo: "How I became an entrepreneur at 66"</li> <li>➤ Wykres punktowy długości życia i PKB na godzinę</li> </ul>
2	<b>'Nieobecne ciała' i 'niewidoczne życia'</b>	1) Men's mental health in and out of work (Olliffe & Han, 2014) 2) No country for old men? (Gleibs, et al., 2011) 3) Why are older men so vulnerable? (Canneto, 2015)	1) SENS ŻYCIA: ZMIANA WARTOŚCI I ZACHOWAŃ 2) AKTYWNE OBYWATELSTWO: NIE MA ŻADNEJ EDUKACJI POZA STREFĄ SPOŁECZNĄ 3) Kapitał społeczny 4) Sieci społeczne 5) Zwalczanie izolacji i osamotnienia 6) Roztańczone stopy	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zastanów się nad psychologiczną samooceną samopoczucia w kontekście długości życia</li> <li>➤ Wideo: <i>Zdravko Kuhta</i></li> <li>➤ Wideo: <i>Through self-belief you can climb any mountain</i></li> <li>➤ Przeszukaj stronę internetową: <i>cyclingwithoutage.com</i></li> </ul>
3	<b>Przedefiniowywanie męskości oraz tożsamości kulturowo - płciowej</b>	1) Men and boys: Sharing the skills across generations (Golding & Foley, 2017) 2) Men's 'gender capital' experiences: Understanding occupational segregation (Huppat z& Goodwin, 2013) 3) Counter and complicit masculine discourse (Mackenzie et al., 2017)	1) Bezpieczne przestrzenie i wspólne zainteresowania 2) rozwój kreatywności i wyobraźni 3) Znaczenie tradycji w społecznościach wiejskich 4) Równouprawnienie starszych ludzi i współpraca międzygeneracyjna	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wideo: Transforming lives across Ireland</li> <li>➤ Wideo: Where men work at play</li> </ul>
4	<b>Uczenie się w społeczności, związek między działaniem a przestrzenią</b>	1) Involvement in a male-oriented community programme (Reynolds, Mackenzie, Medved & Roger, 2015); 2) The role of civic engagement for men's health and well-being (Goth & Småland, 2014); 3) Older men learning through religious and political affiliations (Formosa, Galea & Bonello, 2014)	1) Tradycje rodzinne 2) Wzajemność interesów osobistych i wspólnotowych 3) Kiedy historia życia jednostki jest zakorzeniona w społecznym krajobrazie 4) Miejsca przyjazne dla starszych obywateli 5) Zgromadzone informacje	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wolontariat i dobre samopoczucie</li> <li>➤ Uczenie się międzypokoleniowe</li> <li>➤ Zdolności poznawcze i starzenie się</li> </ul>

Sekcja 5 zawiera zbiór literatury adekwatnej dla wszystkich czterech modułów.

Po zapoznaniu się z tym pakietem oraz z portalem oferującym kurs dotyczącym uczenia się opartego na wiedzy, uczestnicy/uczący się będą mogli poprawić swoją wiedzę, postawy, umiejętności oraz praktyki w celu lepszego włączania starszych mężczyzn do swoich programów i działań. Mamy nadzieję, że uczestnicy zyskają świadomość jak ważne jest umiejętne identyfikowanie problemów charakterystycznych dla starszych mężczyzn w ich społecznościach, znaczenie aktywizacji mężczyzn, włączanie ich w programy społecznościowe dedykowane mężczyznom oraz jakie znaczenie ma rola obywatelskiego zaangażowania mężczyzn dla ich zdrowie i dobrego samopoczucia. Ta problematyka powinna być podstawą do odkrycia możliwych rozwiązań mających na celu poprawę jakości lokalnych środowisk, w szczególności tych, które są oparte na edukacji i uczeniu się. To oznacza:

- Skoncentrowanie się na określonym obszarze, prowadzenie działań badawczych w celu zrozumienia sytuacji starszych mężczyzn w społeczności z ich własnego punktu widzenia.
- Analizowanie sieci instytucji dotyczących społeczeństwa obywatelskiego, które wspierają starszych dorosłych na danym obszarze lub przejmują odpowiedzialność za edukację lub nieformalne uczenie się w społeczności.
- Tworzenie sieci w celu zapewnienia większych możliwości dla osób starszych – nie zapominając o mężczyznach – aby mogli uczyć się i być aktywni w życiu codziennym.
- Analizowanie zmian zachodzących w codziennym życiu starszych mężczyzn, motywowanie ich do podjęcia praktyk społecznych bardziej spójnych z ogólnymi zasadami pozytywnego starzenia się.

Kurs internetowy trwa 4 tygodnie i zakłada około 5 godzin pracy tygodniowo/moduł. Kurs składa się z 4 modułów a jego beneficjenci będą uczestniczyć w różnych aktywnościach, w tym między innymi: czytanie literatury naukowej, udział w dyskusjach, oglądanie filmów, namysł nad własnymi praktykami, stosowanie narzędzi samooceny. 20 godzin kursu przeznaczony jest nie tylko na czytanie artykułów zawartych w modułach oraz oglądanie filmów, ale również czytanie uzupełniające, prowadzenie działań oceniających oraz udział w forach dyskusyjnych.

Zatem obciążenie godzinowe pracą nad każdym modułem przedstawia się następująco:

- czytanie literatury naukowej = 1h
- czytanie przykładów dobrych praktyk = 1h
- refleksja nad własnymi praktykami = 1h
- udział w forach = 1h
- oglądanie filmów = 30 min
- samoocena/wypełnianie testów ewaluacyjnych = 10 min

Pakiet może być wykorzystywany jako samodzielny materiał, ale zagadnienia z tego dokumentu są również wykorzystywane jako punkt wyjścia dla materiałów internetowych zawartych w kursie „Old Guys...” Moodle ("Wspieranie integracji starszych mężczyzn"). W marcu 2019 roku pilotażowa wersja tego materiału została przeprowadzona na Uniwersytecie w Ljubljanie w formie kursu mieszanego. Wersja ta zawierała wytyczne dotyczące ulepszeń materiałów internetowych oraz jakości kursu on-line. Zarówno pakiet jak i kurs Moodle będą dostępne na portalu „Otwarte Materiały Edukacyjne (OER)”, który będzie dostępny również po zakończeniu projektu.

Przeczytaj pakiet w swoim języku:

Angielski, Słoweński, Portugalski, Polski, Estoński



## **MODUŁ 1: ZŁOŻONOŚĆ / WIELOASPEKTWOŚĆ OKRESU PRZEJŚCIA - KONTEKST EMERYTURY I STARZENIA SIĘ**

W ciągu ostatnich kilku dekad okres przejścia z zatrudnienia na emeryturę w Unii Europejskiej uległ znacznej zmianie. Czas aktywności zawodowej ulega wydłużeniu, zwiększa się wiek emerytalny, ale również emerytura ulegają zmniejszeniu, co już nie gwarantuje godnego życia. Emerytura może być punktem przełomowym na różne sposoby: w kontekście psychologicznym jest postrzegana jako zadanie rozwojowe, jako długotrwały proces lub jako krytyczny moment w życiu (Filipp and Olbrich, 1986). Z punktu psychologicznego, utrata identyfikacji działań wskazuje na poczucie utraty siebie, utratę wartościowych, profesjonalnych projektów, które odzwierciedlają osobowość, a także utratę sensu życia (Wijngaarden, Leget and Gossensen, 2015). Może to przede wszystkim oznaczać znaczące 'pęknięcie' w biografii ludzi (Schmidt - Hertha and Rees, 2017). Pomimo wszystkich wyżej wymienionych faktów i badań oraz wyraźnych zmian zachodzących w życiu społecznym i coraz bardziej aktualnych re-definicjach tożsamości płciowej i kapitału społecznego, politycy oraz społeczeństwo nadal uważają, że emerytura nie jest krytycznym momentem w życiu lub godną uwagi zmianą.

Krajnc (2016) przyznaje, że budowanie nowego sensu życia jest niezbędne w procesie przygotowywania się do przejścia na emeryturę. Zmuszanie starszych ludzi do społecznej i psychologicznej „śmierci” po przejściu na emeryturę poprzez pozbawianie ich możliwości pełnego doświadczania nowej sytuacji życiowej, w którą wkraczają, może być dla nich druzgocące (Krajnc, 2016). Schmidt - Hertha and Rees (2017), w przeprowadzonych badaniach ilościowych na grupie 2000 osób (kobiety i mężczyźni) w wieku 50 – 69 lat, doszli do wniosku, że zadowolenie z miejsca pracy na wszystkich etapach kariery, pozytywne postrzeganie pracy oraz wysoka identyfikacja z miejscem pracy są kluczowymi elementami na drodze do przejścia na emeryturę lub motywacją do opóźnienia przejścia na emeryturę. Zjawisko to jest również widoczne w obliczu nowo pojawiających się praktyk w zakresie zatrudnienia pomostowego (praca w niepełnym wymiarze godzin przed emeryturą) oraz ponownego zatrudniania (druga kariera po oficjalnym przejściu na emeryturę) (Boveda and Metz, 2016).

### **1.1 Starzenie się i produktywność w “wieku srebrnym”**

W obliczu złożoności i wieloaspektowości przejścia/zmiany z fazy zaangażowania zawodowego do fazy 'emerytury' oraz różne formy etapów pośrednich tj. programy edukacyjne mające na celu projektowanie wspomnianego przejścia z etapu pracy do etapu 'po pracy', wydają się być bardziej istotne niż kiedykolwiek wcześniej (Schmidt - Hertha and Rees, 2017, 51).

### **1.2 Życie 'po pracy'/na emeryturze oraz tożsamość jako niezależne od pracy zawodowej**

Działalność społeczna, w szczególności zauważalna w tzw. „Męskich Warsztatach”(men's sheds), pozwala mężczyznom rozwijać swoją tożsamość, niezależną od pracy zawodowej. Daje to możliwość regularnych interakcji społecznych i działań praktycznych w grupach, wewnątrz organizacji oraz w szerszej społeczności. Wartość tej interakcji nabrała dużego znaczenia wśród starszych mężczyzn. Wydaje się być szczególnie istotne, terapeutyczne i przynoszące korzyści dla zdrowia fizycznego i dobra społecznego, organizowanie się mężczyzn w grupy i dzięki temu wspomaganie organizacji oraz społeczności. Ten praktyczny charakter męskiej działalności ma szczególne znaczenie. Wspólne działanie przy majsterkowaniu, ogrodnictwie, czy też „robienie różnych rzeczy razem” lub włączanie się w aktywności sportowe czy strażackie, dają im nową jakość życia, co z kolei tworzy 'nową' tożsamość mężczyzny na emeryturze, a wszystko to za pośrednictwem (nowej) społeczności skupionej wokół „męskich praktyk”. W tym sensie nieformalne grupy męskie



pozwalają starszym mężczyznom poczuć się „męskim” w pozytywnym i terapeutycznym znaczeniu a nie skupionym na tradycyjnym znaczeniu „udowodnienia swojej męskości” z negatywnym wydźwiękiem (Golding, 2011a, 41).

### 1.3 Zachowania starzejących się mężczyzn w kontekście zdrowia

Jest to konceptualna recenzja podsumowująca bieżące badania dotyczące starszych mężczyzn i ich prozdrowotnych zachowań, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu hegemonicznej struktury męskości w całym okresie życia. Autorzy zastanawiają się, czy wskazania dotyczące męskości można zmodyfikować, aby umożliwić mężczyznom zmianę czynników uwłasnowolnienia / umieralności oraz osiągnąć zdrowsze i dłuższe życie. Uwzględniono także przegląd badań dotyczących płci i edukacji zdrowotnej, mających na celu nakłonienie mężczyzn do przyjęcia bardziej efektywnych zachowań zdrowotnych lub praktyk zdrowotnych już na wcześniejszym etapie życia. Mając na uwadze, że aktualnie dużo uwagi poświęca się zdrowiu mężczyzn, ich większego ryzyka zachorowalności i umieralności (także w młodszym wieku), a co za tym idzie, większe koszty opieki zdrowotnej, dlatego też etyczne i ekonomiczne implikacje tego przeglądu mogą okazać się przydatne (Peak & Gast, 2014, 7).

### 1.A Przeczytaj dobre praktyki zebrane w ramach projektu “Old Guys” i omów następujące pytania

#### 1.A.1 WYMIANA WIEDZY I DOŚWIADCZEŃ

*Czy twoja społeczność oferuje miejsca, gdzie mężczyźni mogą się spotykać i wspólnie razem coś robić, jak to ma miejsce w “męskich warsztatach”(men’s sheds)? Jeśli nie, czy uważasz, że mężczyznom w twojej społeczności brakuje możliwości do dzielenia się wiedzą i doświadczeniami ze sobą nawzajem? Czy coś na wzór „męskich warsztatów” może być zorganizowane w twojej społeczności?*

#### 1.A.2 ODPOWIEDZIALNOŚĆ SPOŁECZNA: BANK CZASU SPOŁECZNEGO

*Czy zauważasz ideę Banku Czasu Społecznego w swojej społeczności? Czy może coś takiego dzieje się już w twojej społeczności?*

#### 1.A.3 POZYTYWNE STARZENIE SIĘ POPRZEZ PRODUKTYWNOŚĆ I UCZENIE SIĘ

*Znajdź przykłady praktyk ekonomicznej produktywności wśród osób starszych w twojej społeczności i dowiedz się w jaki sposób te czynności/działania mają wpływ na szerszą strefę społeczną.*

#### 1.A.4 POTRZEBNY, ROZPOZNAWANY I CENIONY: ROZWÓJ POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

*Zastanów się gdzie i kiedy praca starszych mężczyzn, wiedza, umiejętności lub działania/praktyki są potrzebne, rozpoznawane i/lub cenione w twojej społeczności.*

### 1.B Sugestie

#### 1.B.1 Przeszukaj stronę internetową o “Srebrnej ekonomii”

a) Przeszukaj stronę internetową: <http://www.silvereco.org/en/?s=> a następnie sformułuj argumenty wspierające ideę produktywności, pracy twórczej oraz działania w życiu późniejszym (takie jak zatrudnienie pomostowe, ponowne zatrudnianie itp.). Jakie korzyści mogą te praktyki wnieść dla osób starszych (w szczególności dla mężczyzn) oraz w jaki sposób wzbogacają one szerszą społeczność?

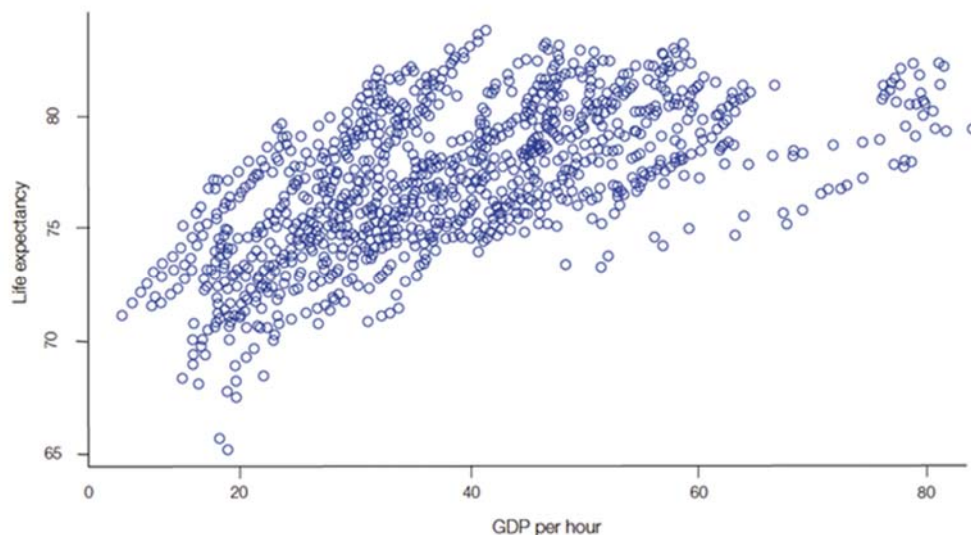
b) Czy uważasz, że konieczne jest wzmocnienie liderów społeczności i pracowników społecznych w kierunku większego uczestnictwa i wydajności mężczyzn w twojej społeczności? Jeśli tak, jakie byłyby pierwsze kroki w kierunku osiągnięcia tego celu w Twojej społeczności.

### 1.B.2 Obejrzyj wideo: "How I became an entrepreneur at 66"

Obejrzyj wideo "Paul Tasner – Ted Talk" dostępne na: <https://www.youtube.com/watch?v=Oqce5D2XMZ0I> i przedyskutuj znaczenie zdobywanego doświadczenia w kontekście nowej kariery na późniejszym etapie życia.

### 1.B.3 Wykres punktowy długości życia i PKB na godzinę

Coraz więcej powodów przemawia za „dywidendą długowieczności”. Autorzy zebrali dane z 35 krajów, opublikowane przez Międzynarodowe Centrum Długowieczności, na podstawie których stwierdzili, że wraz ze wzrostem średniej długości życia zwiększa się „wydajność przypadająca na przepracowaną godzinę, pracownika i osobę”. Mobilizacja umiejętności starszych pracowników, zwiększanie siły roboczej i wzmacnianie solidarności międzypokoleniowej będzie oznaczać, że wydłużenie średniej długości życia może być zarówno dobrem społecznym, jak i gospodarczym (Flynn, 2018).



Wykres punktowy długości życia i PKB na godzinę w latach 1970–2015 (35 krajów). Toward a longevity dividend, International Longevity Centre (in Flynn, 2018)

- Spróbuj zidentyfikować społeczne i ekonomiczne korzyści wynikające z rosnącej długości życia, które już istnieją w twojej społeczności.
- Spróbuj zidentyfikować subiektywne samopoczucie i zdrowie aktywnych (produktywnych) oraz nieaktywnych (nieproduktywnych) mężczyzn w wieku 60 lat i więcej w twojej społeczności.
- Zidentyfikuj wszystkie organizacje pozarządowe i inne instytucje w twojej społeczności, które pracują w zakresie niezbędnych przygotowań odnośnie udanego przejścia na emeryturę. Jaki rodzaj programu przedemerytalnego jest Twoim zdaniem najbardziej potrzebny?

## 1.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników

Wypełnij tabelę 1.C.1 a następnie porównaj ją z wynikami projektu „Starsi mężczyźni mówią „Tak” społeczności (Old Guys Say YES to Community) (patrz Tabela 1.C.2).

Tabela 1.C.1: Przejście na emeryturę oraz starzenie się (własne wnioski i obserwacje)		
No.	Problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1		
2		
3		
4		
5		

**Tabela 1.C.2: Przejście na emeryturę oraz starzenie się– wyniki projektu**

No.	Rozpoznane problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1	<p>EMERYTURA JAKO PUNKT PRZEŁOMOWY: Im większe znaczenie ma wykonywanie pracy zawodowej i im więcej czasu poświęcili temu seniorzy, tym większe były problemy, które pojawiły się wraz z przejściem na emeryturę, zwłaszcza gdy nie było działań zastępczych. Problemy wynikają z pustki, poczucia braku, przydatności spowodowanego przerwaniem rutyny dnia codziennego.</p>	<p>Ponieważ przejście na emeryturę jest sytuacją krytyczną w życiu, na którą to sytuację starsi dorośli (a zwłaszcza mężczyźni nie są przygotowani) oraz w związku z brakiem formalnych programów przygotowujących do emerytury. Potrzebne są programy mające na celu przygotowanie seniorów do starości i nadaniu sensu starości osobom, które są na drugim etapie życia (nie tylko w okresie przed emeryturą, ale również znacznie wcześniej); takie programy powinny być promowane (i rozwijane) w instytucjach publicznych, związkach zawodowych i za pośrednictwem organizacji pozarządowych.</p>
2	<p>EMERYTURA Z PRZYMUSU i zastraszanie wysokimi podatkami za pracę po przejściu na emeryturę.</p>	<p>Zamiast przymusowej i wcześniejszej emerytury, należy opracować praktyki stopniowego przechodzenia na emeryturę (częściowe przechodzenie na emeryturę, emerytura z możliwością sporadycznego (nieformalnego) uczestnictwa w życiu zawodowym itp.). Praktyki te powinny być ukierunkowane na jednostkę, na jej indywidualne potrzeby i możliwości w celu motywacji do kontynuacji zatrudnienia lub pracy w niepełnym wymiarze godzin.</p> <p>Na poziomie krajowym należy opracować przepisy prawne w celu zinstytucjonalizowania stopniowych/częściowych praktyk emerytalnych, "srebrnej gospodarki" i zachęcić do integracji ekonomicznej osób starszych itp.</p> <p>Organizacje rozwijające "partnerstwo" ze starszymi dorosłymi powinny otrzymywać wsparcie finansowe, a ich praca powinna być upowszechniana.</p>
3	<p>EMERYTURA JAKO ULGA lub BRZEMIEŃ – Sam "początek emerytury" oznaczał istotną zmianę, szczególnie w odniesieniu do "czasu, który pozostaje, a jest go zbyt dużo" i "czasu, który teraz musi być wypełniony czymś" oraz "alternatywnych działań", których należy poszukiwać. Zmiana była najbardziej traumatyczna dla tych, którzy stawili temu czoła sami (bez wsparcia rodziny i / lub przyjaciół) oraz dla tych, których sieci społecznościowe zostały zbudowane wyłącznie wokół swojej pracy (współpracownicy, klienci, partnerzy biznesowi).</p>	<p>Integracyjne społeczeństwo długowieczności mogłoby zostać rozwinięte poprzez praktyki dawnej kariery; angażowanie starszych osób w mentoring, szkolenia, mediacje, rozwój, strategiczne motywacje itd., role / grupy robocze / programy instytucji i przedsiębiorstw; stopniowe zastępowanie "kariery męskiej dominacji", "tożsamość funkcjonariusza" itp.</p> <p>Dobre przykłady promowania pozytywnego postrzegania wydajności (bardzo ważne dla mężczyzn) i kreatywności (bardzo ważnej dla kobiet) można uzyskać na przykład w instytucjach publicznych (miasto, gmina, instytucje publiczne) i związkach zawodowych.</p>
4	<p>WYDALENIE Z RYNKU PRACY: oczekuje się przerywania pracy w dniu przejścia na emeryturę.</p>	<p>Nasze badania pokazały, że mężczyźni mają spore spektrum niewykorzystanych umiejętności i bogatego doświadczenia. Działania / praca mogą być również wykonywane przez seniorów; poprzez np. przywiezienie pracy do ich domów (jeśli głównym problemem jest mobilność). Platforma pośrednictwa pracy i inne strony oferujące lokalne oferty pracy powinny być systematycznie propagowane wśród osób starszych i wspierane przez społeczność.</p>
5	<p>SAMOTNOŚĆ I BRAK PRZYGOTOWANIA W OBLICZU STARZENIA SIĘ: osłabienie kapitału poznawczego,</p>	<p>Młodzi ludzie powinni być również informowani i edukowani odnośnie procesu starzenia się i wieku starszego. Badania wykazały, że działania na dwóch pierwszych etapach życia w</p>

<p>społecznego i kulturowego na trzecim i czwartym etapie życia.</p>	<p>sposób decydujący określają kapitał poznawczy, społeczny i kulturowy na trzecim i czwartym etapie życia. Równocześnie, mogłoby to zachęcić społeczeństwo (nie tylko młodych ludzi) do zmiany tradycyjnego i stereotypowego postrzegania wieku starszego oraz starzenia się.</p>
<p>6 EMERYCI NA PODRZĘDNEJ POZYCJI, Emeryt często postrzegany jest jako odbiorca, obciążenie dla społeczeństwa, nieaktywny członek społeczeństwa, jako osoba, która potrzebuje pomocy i opieki etc.</p>	<p>Ankietowani wyrazili opinię, że nie chcą być na pozycji podporządkowanej lub na pozycji bycia ignorowanym ani być nauczeni (szczególnie przez młodszych "ekspertów"), ale chcą przekazywać swoją wiedzę i doświadczenia, zwłaszcza osobom młodszy oraz pragną takich właśnie interakcji. Władze krajowe i lokalne muszą umożliwić starszym dorosłym przekazywanie swojej wiedzy, praktyk oraz umiejętności szerszemu społeczeństwu; wzmocnienie tłumaczenia i wymiany międzypokoleniowej we współpracy ze społeczeństwem obywatelskim i organizacjami pozarządowymi. Badania przeprowadzone w projekcie „Old Guys” dowiodły, że starsi dorośli są niekoniecznie tylko odbiorcami, ale przede wszystkim wzmacniają także rozwój społeczności poprzez wolontariat, wzajemną i charytatywną pracę (dotychczas wykonywaną przede wszystkim przez kobiety).</p>
<p>7 WYMAZANA HISTORIA PRZESZŁOŚCI: Praca i aktywność mężczyzn w kontekście życia zawodowego zostały utracone lub przerwane; niektóre branże, zawody, hobby czy inne zajęcia rekreacyjne rozstały rozwiązane, uzyskały nową funkcję lub ustały całkowicie. W niektórych przypadkach mężczyźni nie mogli się już angażować z powodu pogorszenia się sprawności fizycznej i stanu zdrowia. Wiele miejsc publicznych, przeznaczonych do spotkań towarzyskich starszych mężczyzn, zostało zamkniętych, sprywatyzowanych lub przywłaszczonych przez inne pokolenia.</p>	<p>Władze lokalne mogą dokonać oceny ilości i jakości przestrzeni publicznych. Ocena ta powinna uwzględniać jakość dostępu i transportu oraz ich adekwatność do promowania różnych zastosowań przestrzeni publicznych. Po tej ocenie władze lokalne mogą wdrażać rozwiązania (krótko-, średnio- i długoterminowe) w celu poprawy i tworzenia nowych przestrzeni publicznych dla wszystkich grup wiekowych. Trudniej jest jednak znaleźć krótkoterminowe rozwiązania problemów gospodarczych, które mają wpływ na zatrudnienie / bezrobocie. Jest to podstawowa odpowiedzialność władz, zarówno centralnych, jak i lokalnych. Przedstawiciele organizacji pozarządowych i inne zainteresowane strony w społeczeństwie obywatelskim mogą zrobić wiele, np. założyć własne biura (lub inne pomieszczenia, z których korzystają) jako bezpieczną przestrzeń społeczną, w której ludzie mogą przychodzić, spotykać się i wspólnie spędzać czas.</p>
<p>8 BRAK INFORMACJI O MOŻLIWOŚCIACH I ISTNIEJĄCYCH DZIAŁANIACH NA RZECZ ROZWOJU WŁASNEGO I SPOŁECZNOŚCI: w większości miejsc, które obserwowaliśmy, nie było platform wymiany informacji, biuletynów itp. dla osób starszych; często nie wiedzą, jak dotrzeć do rozproszonych informacji na temat możliwości działania co sprzyjałoby ich aktywnemu starzeniu się.</p>	<p>W niektórych przypadkach zespół projektu „Old Guys” nie stwierdził braku odpowiednich aktywności dla starszych mężczyzn. W innych, zauważono, że istnieją znaczące działania formalne lub nieformalne, które jednak aktywizują więcej kobiet niż mężczyzn, ale faktem jest, że brakuje informacji na temat tych możliwości. Ponadto, często zdarza się, że instytucje pracujące na tym samym terenie oferują aktywności nie będąc zorientowanym co proponują inne, sąsiadujące ze sobą instytucje. Dlatego też instytucje społeczeństwa obywatelskiego i władze lokalne powinny lepiej określić możliwości bardziej aktywnego życia i pracować nad wzajemną komunikacją i wymianą informacji na temat upowszechnianych działań.</p> <p>Kanał informacyjny powinien zostać dobrany do umiejętności i nawyków grupy docelowej. Przydałaby się lepsza koordynacja, sposoby informowania opinii publicznej, platforma wymiany i upowszechniania informacji, itd. Zobacz również program „Golden Age” z Portugalii, przedstawiony w module 4 w dziale „Zgromadzone informacje” (4.5.A).</p>

## **MODUŁ 2: ‘Nieobecne ciała’ i ‘niewidoczne’ życia**

Wyniki wielu badań wskazują iż, znacznie mniej mężczyzn, będących na trzecim i czwartym etapie życia, niż kobiet w tym samym wieku, zdaje sobie sprawę z wagi uczenia się przez całe życie i zalet aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie, korzystania z programów nauczania i aktywnego spędzania czasu wolnego. (Merriam and Kee, 2014; Schuller and Desjardins, 2007; Tett and Maclachlan, 2007). Wielu badaczy łączy te niskie wskaźniki uczestnictwa z jakością życia mężczyzn, która jest mniejsza niż możliwości dostępne dla nich w ich środowiskach (Courtenay, 2000; Golding 2011a, 2011b; Oliffe and Han, 2014). Badania pokazują również, że starsi mężczyźni automarginalizują się, izolują i alienują częściej niż ich partnerki (McGivney, 2004; Williamson, 2011; Vandervoort, 2012; Holwerda et al., 2012); są oni bardziej podatni na samotność (Wang-et-al. 2002; Paúl and Ribeiro, 2009); oraz w znaczny sposób uzależniają się od żon i partnerek emocjonalnie, społecznie, ale również pod względem opieki (Vandervoort, 2012; Dettinger and Clarkberg, 2002). Poza tym, we współczesnych dyskusjach na temat starzenia się, starsi mężczyźni mogą być określane jako ‘nieobecne ciała’ i ‘niewidoczne życia’, a zatem zjawiska takie jak starzenie się, płeć (w tym zjawisko męskości) i niepełnosprawność mogą być rozumiane i badane w kategoriach „cielesności/ucieleśnienia” (Fleming, 1999).

Różne badania statystyczne potwierdzają także, że starsi mężczyźni są mniej aktywni od kobiet. Największa rozbieżność, na korzyść kobiet, odnośnie udziału w społecznych programach aktywnego starzenia się w krajach monitorowanych przez Eurostat, widoczna jest w Szwecji (14%), Danii (9,9%), Finlandii (7,7%), Islandii (7%), Estonii (5,5%) i Francji (4,9%) (Eurostat, 2017). Pomimo, że mężczyźni są bardziej aktywni od kobiet w Chorwacji, Turcji i Szwajcarii, różnica procentowa jest praktycznie niezauważalna (między 0.2 i 0.6%) (Eurostat, 2017) i powinna być raczej brana pod uwagę w aspekcie kulturalnym i religijnym – ale głównie w kontekście kapitału płci. Statystyki pokazują, że rozbieżność w Słowenii wynosi 3% na korzyść kobiet (Eurostat, 2017), ale udział mężczyzn w różnych zorganizowanych programach aktywnego starzenia się jest znacznie bardziej ograniczony: średni udział mężczyzn w centrach aktywności w Ljublanie wynosi 15%, podczas gdy centra edukacji dorosłych oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku są postrzegane jako przede wszystkim organizacje kobiece, zarządzane przez kobiety. Partnerzy projektu doszli do podobnych wniosków. Powodami, dla których mężczyźni nie uczestniczą w różnego rodzaju aktywnościach, są m.in. sfeminizowanie programów nauczania oraz feminizacja uczestników/czek (Carragher and Golding, 2015; Owens, 2000), negatywne postrzeganie szkolnictwa w przeszłości (Mark and Golding, 2012; McGivney, 1999, 2004), osłabienie kapitału poznawczego i społecznego, który jest częścią procesu starzenia się i które to osłabienie wpływa bardziej na mężczyzn niż kobiety (Merriam and Kee, 2014; Schuller and Desjardins, 2007; Tett and Maclachlan, 2007). Biorąc pod uwagę wszystkie powody, ważne jest, aby dowiedzieć się, dlaczego starsi mężczyźni w wielu krajach, m.in. Portugalii, Polsce, Estonii i Słowenii, zostali zasadniczo wykluczeni (lub sami się wykluczyli) jako istotni uczestnicy społeczeństwa, ponieważ konsekwencje ich marginalizacji mogą być dramatyczne. Wykluczenie mężczyzn oraz ich brak aktywności na trzecim i czwartym etapie życia ma znaczący wpływ na jakość ich życia, na kapitał poznawczy i umysłowy (Golding, 2011a, 2011b, Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008), na dobre samopoczucie (Williamson, 2011), i również, co najważniejsze, na ich (rozumiane w sposób subiektywny) zdrowie (Courtenay, 2000, Giles et al., 2005, Golden, Conroy and Lawlor, 2009, Mark and Golding, 2012; Schmidt – Hertha and Rees, 2017). Liczne czynniki społeczne wpływają również na jakość zdrowia. Wspólny wysiłek partnerów projektu „Old Guys Say Yes to Community” został podjęty, aby zwrócić uwagę na możliwości aktywizowania starszych mężczyzn. Doświadczenia starszych mężczyzn, także te związane z płcią/męskością różnią się od doświadczeń starszych kobiet potwierdzają, oraz od doświadczeń młodszych mężczyzn.

### **2.1 Zdrowie psychiczne mężczyzn w pracy i poza nią**

Zdrowie psychiczne mężczyzn jest ważnym zagadnieniem, z którym związane są znaczące pośrednie i bezpośrednie koszty wynikające z depresji i samobójstw związanych z pracą. Pomimo, iż zalety inicjatyw promujących zdrowie psychiczne w społeczności i miejscu pracy, zostały potwierdzone, niewiele jest programów potwierdzających ich obecność w praktyce. Również zauważa się wyraźny brak analiz



genderowych wskazujących powiązania między męskością a depresją oraz samobójstwami a wykonywaną pracą, które mogą być pomocne w budowaniu programów promocji zdrowia psychicznego dla mężczyzn. Artykuł ten zawiera przegląd czterech powiązanych ze sobą zagadnień: (a) męskość i zdrowie mężczyzn, (b) mężczyźni i praca, (c) męska depresja i samobójstwa związane oraz (d) promocja zdrowia psychicznego u mężczyzn, w kontekście zróżnicowanych relacji w kontekście pracy (w tym niepewność zatrudnienia i bezrobocie) (Oliffe and Han, 2014).

## 2.2 Czy nie ma kraju dla starszych ludzi?

Naukowcy i instytucje opiekuńcze traktują osoby starsze jako 'pozbawione płci' / 'bezbarwne' (Thompson, 1994; Silver; 2003). Nierównowaga płci i nacisk na tożsamość płciową mogą mieć istotne implikacje dla psychicznego samopoczucia mężczyzn oraz sposobu, w jaki myślą i postrzegają samych siebie (...). Barefoot, Mortensen, Helms, Avlund, and Schroll (2001) zaobserwowali, że to mężczyźni, a nie kobiety, wykazują wzrost objawów niesomatycznej depresji w wieku 60 lat i więcej. Barefoot i jego koledzy wyjaśniają te wyniki w kategoriach przesunięcia ról społecznych i zauważają, że utrata sieci społecznościowych może być większa dla mężczyzn niż kobiet (patrz Moss&Moss, 2007) (w: Gleibs, et. al., 2011).

## 2.3 Dlaczego starsi mężczyźni są tak wrażliwi?

Analiza ta podważa powszechne mity o samobójstwie w literaturze naukowej i popularnej, w tym również pogląd, że straty interpersonalne (np. wdowieństwo) nie mają związku z samobójstwami mężczyzn w starszym wieku. Podkreślono także, często pomijane fakty odnośnie skłonności do samobójstw starszych mężczyzn pochodzenia europejskiego, włączając w to fakt, że są mniej odporni, niż kobiety do zapadania na choroby takie jak np. depresja, choroby przewlekłe, upośledzenia ruchowe i funkcjonalne, trudności finansowe, wdowieństwo, życie w samotności, które to skłonności zwiększają ryzyko samobójstwa u osób starszych. Dlatego też ciężar związany z przeciwnościami starzenia się nie wyjaśnia, wyjątkowej skłonności samobójczych mężczyzn pochodzenia europejskiego w porównaniu ze starszymi kobietami lub starszymi mężczyznami pochodzących z mniejszości etnicznych. Dla wielu starszych mężczyzn pochodzenia europejskiego, samobójstwo wydaje się być odpowiedzią na wyzwania dnia codziennego oraz na straty związane ze starzeniem się (Canneto, 2015; 15).

## 2.A Przeczytaj dobre praktyki zebrane w ramach projektu "Old Guys" i omów następujące pytania

### 2.A.1 SENS ŻYCIA – ZMIANA WARTOŚCI I ZACHOWAŃ

*Jeśli myślisz o ludziach w wieku 60 lat i więcej w twojej społeczności, czy uważasz, że są oni zadowoleni ze swojego życia? Czy obserwujesz zmiany w ich zachowaniu po przejściu na emeryturę? W jaki sposób? Jakie są główne powody, które sprawiają, że są oni nieszczęśliwi, niezadowoleni?*

### 2.A.2 AKTYWNE OBYWATELSTWO: NIE MA ŻADNEJ EDUKACJI POZA STREFĄ SPOŁECZNĄ

*Postaraj się zidentyfikować inicjatywy w twoim kraju (lub gminie/mieście), które wspierają aktywne obywatelstwo, krytyczne uczenie się lub są oparte na partycypacyjnym budżecie.*

### 2.A.3 KAPITAŁ SPOŁECZNY

*Jeśli myślisz o niektórych stowarzyszeniach wolontariuszy w twojej społeczności, czy powiedziałbyś, że starsi mężczyźni są ich częścią głównie ze względu na motywy społeczne lub czy istnieją inne ważniejsze motywy?*

#### 2.A.4 SIECI SPOŁECZNE

W jaki sposób ludzie w twoim regionie mogą się nawzajem poznać? Jak starsi dorośli mogą się zapoznać z przedstawicielami innych pokoleń? Czy możesz podać przykład tradycyjnej sztuki czy rzemiosła, które istniały lub nadal istnieją w twoim regionie i jaka jest ich rola w stosunkach międzyludzkich?

#### 2.A.5 ZWALCZANIE IZOLACJI I OSAMOTNIENIA

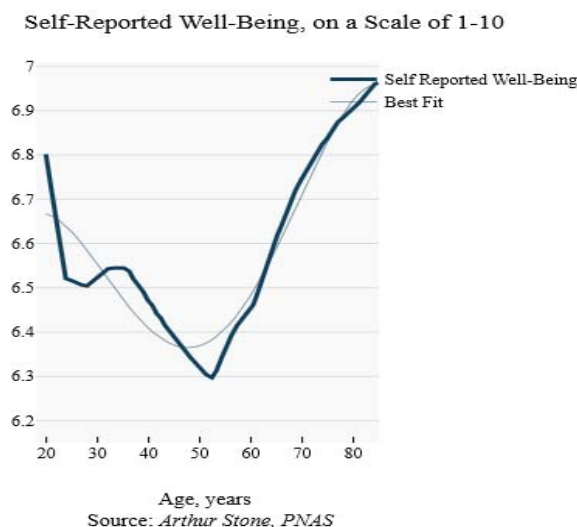
Czy twoja społeczność ma jakiś szeroki zakres usług i zajęć dla osób starszych? Jeśli nie - czy uważasz, że byłoby to konieczne? Jeśli tak, czy użytkownicy są zadowoleni?

#### 2.A.6 ROZTAŃCZONE STOPY

Włącz radio, wstań i postaraj się trochę potańczyć..... Czy nie fajnie? Jak się czujesz podczas tańca?

### 2.B Sugestie

2.B.1 Zastanów się nad psychologiczną samooceną samopoczucia w kontekście długości życia



a) Znajdź argumenty, które wyjaśnią rozbieżność między „nieobecnymi ciałami i niewidocznym życiem”, które zostały omówione na początku, a wykresem pokazującym, że dobrostan psychologiczny rośnie wraz z wiekiem (zaczynając od wieku 50 i więcej)

#### 2.B.2 Obejrzyj wideo: „Zdravko Kuhta”

Zapoznaj się z osobą Zdravko Kuhta, jako przykładu osoby żyjącej w domu opieki w Hrastovec (Słowenia). Zdravko zmaga się z samym sobą i nadal jest kreatywny pomimo wszelkich trudności, z jakimi boryka się w swoim życiu. W 2014 roku otrzymał z ramienia Słoweńskiego Instytutu Edukacji Dorosłych (SIAE) nagrodę na promocję nauki i wiedzy: <http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=402&leto=2014>

a) Jak bardzo temat zdrowia psychicznego jest obecny w twoim środowisku? Kto promuje i omawia ten temat?

#### 2.B.3 Obejrzyj wideo: “Through self-belief you can climb any mountain”

Nagroda za promocję nauki i wiedzy, Słoweński Instytut Edukacji Dorosłych (SIAE)2014  
<http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=403&leto=2014>



- a) *Postaraj się przedyskutować rozbieżność między filmami SIAE/biografiami? Jakie różnice można znaleźć w tych dwóch życiorysach, historiach życia? Czy są jakieś podobieństwa?*

2.B.4 Odwiedź stronę internetową: [cyclingwithoutage.com](http://cyclingwithoutage.com)

Odwiedź stronę internetową <https://cyclingwithoutage.org/> i przejrzyj dostępne widea.

- a) *Czy uważasz, że podobne praktyki można przenieść do twojego lokalnego kontekstu we współpracy z domami spokojnej starości i sieciami rowerzystów?*

## 2.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników

Wypełnij Tabelę 2.C.1 następnie porównaj ją z wynikami projektu 'Old Guys Say YES to Community' (patrz Tabela 2.C.2).

Tabela 2.C.1: Wykluczenie mężczyzn oraz ich brak aktywności na trzecim i czwartym etapie życia (własne wnioski i obserwacje)		
No.	Problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 2.C.2: Wykluczenie mężczyzn oraz ich brak aktywności na trzecim i czwartym etapie życia – wyniki projektu		
No.	Rozpoznane problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1	<p>STAWANIE SIĘ NIKIM: samotność, (samo)izolacja i (auto)marginalizacja wśród starszych dorosłych (zwłaszcza mężczyzn).</p> <p>ZMIANA STATUSU; ZMIANA TOŻSAMOŚCI; PRZYPIŚCANA TOŻSAMOŚĆ: "Z chwilą przejścia na emeryturę natychmiast stałem się nikim" (rozmówca ze Słowenii)</p> <p>Konsekwencje samotności itp. wpływające na zdrowie (ryzyko demencji, zdrowie psychiczne itd.) i dobre samopoczucie osób starszych</p>	<p>Interesariusze zaangażowani w aktywne starzenie się, uczenie się przez całe życie oraz ogół społeczeństwa obywatelskiego, wszyscy oni będą musieli rozwinąć wrażliwość, aby rozpoznać przyczyny i procesy, które "wyparły" starszych mężczyzn z życia publicznego danej społeczności.</p> <p>Możliwości były postrzegane przede wszystkim a) w już istniejących i zróżnicowanych programach edukacyjnych i szkoleniowych; b) informowania i podnoszenie świadomości starszych mężczyzn na temat tych programów; oraz c) w rozważaniu alternatywnych działań dla starszych mężczyzn w późniejszym życiu. W tym aspekcie nacisk położono również na znaczenie podnoszenia świadomości starszych ludzi na temat korzyści płynących ze znalezienia nowych środowisk/grup społecznych już w procesie emerytalnym (patrz Gregorčič, 2017 oraz omówione już przejście na emeryturę w tabeli 1.C.2).</p> <p>Należy rozwinąć programy dotyczące starzenia się poznawczego, promocji zdrowia psychicznego itp. oraz zorganizować szersze dyskusje publiczne na temat utrzymujących się tematów tabu, które dotyczą aspektu gender w badanych krajach.</p>
2	<p>DOSTĘP do wysokiej jakości usług, odpowiedniej infrastruktury publicznej i mobilności stało się główną techniczną (a także finansową) przeszkodą dla osób starszych co wpłynęło na degradację poziomu ich</p>	<p>Badania ukazały, że starsi mężczyźni wysoko cenią sobie niezależność i autonomię, które ich definiowały w trakcie życia zawodowego. Szczególne przeszkody, które uniemożliwiają osobom starszym odpowiedni dostęp i wzdłuż tras pieszych, parkingi w pobliżu ośrodków zdrowia, zorganizowany transport publiczny, okolice sklepu, apteki,</p>

	<p>życia, co ma znaczny wpływ na zdrowie i jakość życia jednostki. Wiele niezbędnych usług stało się płatnymi, a dostęp do instytucji i ogólna mobilność są często niewystarczające.</p> <p>Starsi mężczyźni zgłaszali też utratę swojej niezależności i autonomii.</p>	<p>poczty, banku, nieodpłatne przestrzenie społeczne jako alternatywa dla barów w środowisku wiejskim, kościoły i szkoły); w środowisku lokalnym (wieś, sąsiedztwo, gentryfikacja ośrodków miejskich itp.) powinny zostać zidentyfikowane, także w kontekście decentralizacji; władze krajowe, przy współpracy społeczeństwa obywatelskiego i władz lokalnych powinny zapewnić możliwości tańszych lub darmowych usług dla osób starszych</p>
3	<p><b>USŁUGI I KWESTIE ZDROWONE</b> (wskazane przez wszystkich partnerów projektu): znaczące problemy zdrowotne (choroby przewlekłe, trudności ruchowe, zwiększona zachorowalność); trudności w dostępie do publicznych usług zdrowotnych oraz, w przypadku niektórych specjalizacji medycznych, długich okresów oczekiwania i/lub usług niepełnopłatnych; brak odpowiedzi na pytania związane z kwestią zdrowia psychicznego (i inne)</p> <p>Za mało zasobów - ludzkich, technicznych itp. - aby poradzić sobie z sytuacją oraz wspomagać rodziny osób starszych z problemami psychicznymi ...</p>	<p>Rząd powinien rozpocząć długoterminowe działania mające na celu poprawę systemu opieki zdrowotnej oraz zapewnienia wszystkim osobom (także osobom starszym) równego dostępu do usług. Aby usprawnić obecną, niewłaściwą, sytuację osób starszych w poszczególnych krajach/regionach, społeczeństwo obywatelskie i organizacje pozarządowe, zajmujące się kwestią aktywnego starzenia się, uczeniem się przez całe życie, powinni połączyć swoje siły i stać się poważną grupą nacisku na zmianę obecnej sytuacji.</p> <p>Kwestia braku adekwatnej lub niewystarczającej polityki i praktyk w zakresie działań prozdrowotnych, powinna zostać przedstawiona szerszej grupie odbiorców oraz stronom zainteresowanym (plus problem prywatyzacji, jakości, dostępności, równości). Powinny zostać przedstawione innowacyjne możliwości dla osób starszych: oprócz prostej pomocy i instytucjonalizacji, które powinny być świadczone przez państwo, należy również przedstawić innowacje typu non – profit dla osób starszych, rozwijać organizacje wspólnotowe w kierunku prac uspołeczniających.</p>
4	<p><b>UBÓSTWO I TRUDNOŚCI FINANSOWE</b> poza słabo zarządzanymi usługami domowymi i socjalnymi (adresowanymi przez wszystkich partnerów projektu „Old Guys”), wskazano duże różnice między obszarami miejskimi i wiejskimi.</p>	<p>W budowaniu strategii krajowych oraz przy przygotowywaniu planu działania przez różne ministerstwa, władze lokalne i krajowe powinny wspierać wdrażanie prawodawstwa, które zajmie się problemami finansowymi i materialnymi osób starszych oraz osób zagrożonych ubóstwem.</p> <p>Interesujące zalecenia można znaleźć w dobrych praktykach, które wciąż istnieją na niektórych obszarach wiejskich (zidentyfikowanych w Słowenii i Estonii), gdzie dana społeczność nadal zreszta swoich mieszkańców (zob. Gregorčič, 2017).</p>
5	<p><b>Problemy w ORGANIZACJI i WSPÓŁPRACY</b></p> <p>Brak odpowiedniej lub niewystarczającej polityki społecznej, która pozwala społeczności być centrum rozwiązywania problemów osób starszych</p>	<p>Konieczna jest lepsza współpraca między wszystkimi instytucjami, które zajmują się osobami starszymi.</p>
6	<p><b>ZAMIANA POZYCJI:</b> Mężczyźni stracili pozycję, którą mieli wcześniej, dlatego często nie wiedzą, jak uczestniczyć w środowisku, w którym aktywność prowadzą kobiety.</p> <p>Zauważa się z różnych perspektyw, dyskomfort w przestrzeniach, w których mężczyźni stanowią mniejszość, takich jak Kluby Seniora i Uniwersytet Trzeciego Wieku.</p> <p>Mężczyźni rzadko podejmują (nowe) czynności bez osobistej zachęty.</p>	<p>Przejawia się to w bardzo nierównej formie uczestnictwa w dostępnych działaniach/aktywnościach. Bardziej zorganizowane, formalne działania edukacyjne, przyciągają przede wszystkim kobiety; nieformalne formy - przyciągają mężczyzn. Kluczowe wydaje się, promowanie różnorodnych działań, tak aby kobiety i mężczyźni mieli równe szansę na uczestnictwo i współdziałanie.</p> <p>Ważne jest, aby te działania adresowane były przez różne instytucje, a zwłaszcza przez organizacje pozarządowe i organizacje dotyczące starszych osób. Ważne jest także, aby te aktywności dotyczyły "działania", "robienia rzeczy": współpraca (międzypokoleniowa lub jakakolwiek inna) może być rozwijana jedynie poprzez "wspólne działanie" (Krajnc, 2018, osobiste interakcje).</p> <p>Indywidualne podejście okazało się najskuteczniejsze: mężczyźni</p>

		zostali zachęceni do uczestniczenia lub włączeni do działań przez swoje partnerki lub przyjaciół.
7	Potrzeba POLITYCZNEGO UCZESTNICTWA i aktywnego obywatelstwa	Społeczności lokalne powinny opracować bardziej demokratyczne i partycypacyjne praktyki angażujące starszych dorosłych w konsultacje i inne działania, które umożliwią im udział w społeczności.
8	ZALEŻNOŚĆ w odniesieniu do partnerów życiowych i zjawiska "bezcennych kobiet" (jak pokazały badania w Słowenii).  Badania wykazały stosunkowo wysoką zależność badanych mężczyzn od kobiet jako towarzyszy oraz silne uzależnienie emocjonalne, społeczne i informacyjne od nich; w razie potrzeby mogą być "pierwszymi opiekunami", a często także 'jedynymi powiernikami'. W przypadkach, w których żony były młodsze i aktywne zawodowo, wykazano, że mężczyźni ci przejęli wiele dominujących ról lub obowiązków kobiet (np. Prowadzenie gospodarstwa domowego, opieka nad wnukami)	Dla starszych mężczyzn "bezcenne kobiety" i rodzina są najważniejszymi filarami, na których można oprzeć akceptację własnego procesu starzenia się: badania wskazały na bezcennność i znaczenie żony / partnera dla starszych mężczyzn na tym etapie życia (prowadzili gospodarstwo domowe, zarządzali finansami, dbali o swoich mężów, dzieci i wnuki, planowali, jak "przetrvac" miesiąc, planowali zmiany w gospodarstwie domowym związane ze starzeniem się i wiekiem, oferowali pomoc dalszej rodzinie, ponadto kobiety mają liczniejsze kontakty w sieciach społecznych). Wykazano, że żony wpływają na strukturę aktywności mężczyzn (planowanie wakacji, uroczystości, codzienne życie itp.). Właśnie dlatego żony (lub partnerzy życiowi) mogą być prawdopodobnie najważniejszą grupą docelową do dyskusji na temat etapu przechodzenia na emeryturę oraz aktywnego starzenia się przez starszych mężczyzn; jak również, mogą zachęcić swoich partnerów do udziału w działaniach społeczności lub w nauce (patrz także zalecenie nr 6 w tej Tabeli).
9	SPRAWY EDUKACYJNE: w niektórych krajach (jak ujawniono w przypadku portugalskich badań) mężczyźni o bardzo niskim wykształceniu będąc w starszym wieku znajdują się w bardzo trudnej sytuacji w porównaniu do osób ze średnim lub wyższym wykształceniem.	Wykształcenie ma kluczowe znaczenie dla jakości życia w wieku dorosłym, a dokładniej w wieku starszym. Programy uczenia się przez całe życie świadczone przez instytucje edukacyjne i nieformalne programy nauczania powinny rozwiązywać złożone problemy nie tylko w znaczeniu edukacyjnym, ale także dotyczące działań społecznych i programów, które nie konieczne mają związek z edukacją, kładąc większy akcent na socjalizację, wzajemność i wspólnotę (z udziałem międzypokoleniowym - programy i wymiana, praca w społeczności, kreatywność).

### Moduł 3: Przedefiniowywanie męskości oraz tożsamości kulturowo – płciowej

Ponieważ społeczna konstrukcja męskości zyskała wiele uwagi, w literaturze naukowej pojawia się coraz więcej pogłębionych badań wskazujących, iż męskość nie jest łatwa do zdefiniowania (Mackenzie et. al., 2017; Huppertz and Goodwin, 2013; Golding & Foley, 2017), jako że praktyki związane z płcią zmieniają się pod wpływem narracji historycznych, a także struktur społecznych, politycznych i gospodarczych (Connell & Messerschmidt, 2005; Creighton & Oliffe, 2010) oraz że męskość hegemoniczna jest często reprezentowana przez ustalone stereotypy i struktury, które wpływają na to, w jaki sposób mężczyźni myślą i działają w odniesieniu do ich rozumienia co to znaczy „być mężczyzną” (Mackenzie et. al., 2017). Tak więc, odnosząc się do modułu 2, łączenia depresji u mężczyzn z wykonywaniem pracy i samobójstwem kładzie się nacisk na ukierunkowane programy promocji zdrowia psychicznego, potwierdza potrzebę rozumienia płci jako liczby mnogiej, relacyjnej, wielowymiarowej i głęboko kontekstowej (Johnson & Repeta, 2012). Stereotypy na temat męskości takie jak: siła, brak emocji, agresja, utrzymanie rodziny i ograniczone zaangażowanie w

zadania domowe ulegają zmianie i wielu badaczy twierdzi, że męskość staje się coraz bardziej „inkluzywna”; bardziej egalitarna, nietradycyjna i aktywna we włączaniu i przyjmowaniu kobiecych atrybutów, wartości i praktyk, które dotychczas były stereotypowo uznawanych za kobiece (Anderson, 2009; Mackenzie, et al., 2017; Huppatz i and Goodwin, 2013; Golding & Foley, 2017). Inni badacze sugerują, że chociaż zmiany te są oczywiste, to nie są one rozległe i miały niewielkie znaczenie dla zmian strukturalnych relacji między płciami, a tak naprawdę mogą być one sposobem na utrzymanie tych ustalonych relacji w neoliberalnym krajobrazie ekonomicznym (Bridges & Pascoe, 2014; Mackenzie, et al., 2017).

Mackenzie, et al. (2017, 1225) twierdzi, że takie zmiany w praktykach hegemonicznych są powolne, w szczególności dla różnych grup wiekowych, ponieważ są one osadzone w ponadczasowych strukturach społecznych. W tym kontekście władza patriarchalna wpływa na wielu mężczyzn (choć z pewnością nie wszystkich), nie powinniśmy myśleć, że podtrzymywanie hegemonicznej męskości, jest często świadomą decyzją lub procesem; częściej jest to element znacznie mniej świadomej formy codziennej praktyki (Robertson, 2007). Nie oznacza to, że mężczyźni osiągają hegemoniczną moc, ale często istnieje ukryty bodziec do urzeczywistniania tej mocy ze względu na zbiorowe korzyści jakie otrzymują mężczyźni.

W przeciwieństwie do kobiet, które uczestniczą w najróżniejszych dziedzinach życia publicznego, prywatnego i rodzinnego, uczenie się mężczyzn odbywa się głównie w nieformalnych przestrzeniach społeczności. Mianowicie, dominujący męski kapitał determinuje męskie (auto-) wykluczenie tak, że mężczyźni nie są skłonni uczestniczyć w społecznościach uczących się (np. instytucje edukacyjne), które są często sfeminizowane. Analiza badań przeprowadzonych w projekcie „Old Guys” sugeruje potrzebę męskich klubów, męskich warsztatów, męskich przestrzeni i działań, a nawet przestrzeni dla bezpiecznych domów, w których mężczyźni mogą się ze sobą komunikować (Reynolds et. al., 2015), gdzie będą się wzajemnie wspierać i gdzie mogą się samoorganizować oraz redefiniować kapitał męski, wzmacniając tym samym pozycję starszych mężczyzn (Hanlon, 2012; Ribeiro, Paúl i Nogueira, 2007; Carragher i Golding, 2015; Huppatz i Goodwin, 2013; Jelenc Krašovec i Radovan, 2014). W Portugalii potrzeba ta była jeszcze bardziej widoczna, z powodu niskiego lub bardzo niskiego poziomu wykształcenia i umiejętności czytania i pisania wśród mężczyzn. We wszystkich krajach partnerskich projektu „Old Guys” potrzeba ta była głównie spowodowana czynnikami społecznymi, w szczególności ubóstwem i niskimi emeryturami, które uniemożliwiają godne życie.

### **3.1 Mężczyźni i chłopcy: Upowszechnianie umiejętności**

Tekst ten koncentruje się na uczeniu się międzypokoleniowym (starsi mężczyźni i młodzi chłopcy) w nieformalnych środowiskach. Analizuje i kwestionuje wąskie definicje pojęcia: uczenie się „osób starszych” oraz uczenia się „międzypokoleniowego”. Podkreśla znaczenie zdolności mężczyzn do bycia osobami o współczesnym światopoglądzie, jednocześnie czerpiąc z głębokiej wiedzy i mądrości pochodzącej z życiowych doświadczeniach, a także z kulturowych, narodowych i rdzennych tradycji uczenia się. W artykule przedstawiono międzypokoleniowe relacje, w których mężczyźni jako nieformalni mentorzy, dzielą się umiejętnościami i rozwijają znaczące relacje z młodymi ludźmi, którzy są niezaangażowani we wspólnotę „męskich warsztatów” (Golding & Foley, 2017).

### **3.2 Doświadczenia mężczyzn w kontekście tożsamości kulturowo – płciowej**

„Dynamiczne podejście Bourdieu do stratyfikacji społecznej stanowi alternatywny punkt wyjścia do analizy segregacji zawodowej. Kapitał płciowy może być niezwykle użyteczną koncepcją w badaniach nad aktywnością mężczyzn i kobiet w kontekście zawodowych przestrzeni społecznych, a tym samym daje szerszy ogląd na ciągłość i reprodukcję segregacji zawodowej” (Huppatz and Goodwin, 2013, 294).

### 3.3 Zaangażowanie mężczyzn w program społeczny ukierunkowany na mężczyzn

Pojęcie męskości odnosi się do ustalonych stereotypów i struktur, które wpływają na sposób, w jaki mężczyźni myślą i działają w odniesieniu do ich poglądu na temat znaczenia „być mężczyzną” (Connell & Messerschmidt, 2005). Koncepcje męskości mają zarówno swoje zakorzenie w tradycyjnych, hegemonicznych poglądach, które sugerują, że mężczyźni powinni być silni, niezależni i agresywni, jak i sięgają do bardziej płynnych i złożonych poglądów, sugerujących większą elastyczność w tym, co to znaczy być mężczyzną. W przeciwieństwie do modeli, które rozumieją płęć i męskość jako zestaw cech, które mężczyźni posiadają w większym lub mniejszym stopniu, sytuuje się to w ramach relacji płci, która traktuje męskość jako relatywnie trwałe zestawy normatywnych praktyk męskich, a jednocześnie jako praktyk, które są otwarte i przechodzą zmiany normatywne. Celem tego badania jest rozpoznanie jakie rodzaje męskości są widoczne wśród członków „męskich warsztatów” – jest to program społecznościowy skoncentrowany na mężczyznach, który ogromnie się rozwinął, w ostatnich dziesięcioleciach na skalę międzynarodową (Golding, 2015). Chociaż badania na temat „męskich warsztatów” stale rosną, nadal brakuje w badaniach na temat jak „męskie warsztaty” wpływają na poczucie męskości w tych wspólnotach (Mackenzie et. al., 2017).

### 3.A Przeczytaj dobre zebrane praktyki w ramach projektu “Old Guys” i omów następujące pytania

#### 3.A.1 BEZPIECZNE PRZESTRZENIE I WSPÓLNE ZAINTERESOWANIA

*Czy możesz zastanowić się nad wspólnymi zainteresowaniami, którymi mogą się dzielić mężczyźni w twojej społeczności?*

#### 3.A.2 ROZWÓJ KREATYWNOŚCI I WYOBRAŹNI

*Dzieci są często postrzegane jako twórcze istoty z dużą wyobraźnią, ale kiedy dorastamy, to często zapominamy o pielęgnowaniu wyobraźni i kreatywności. Jak zachęciłbyś do kreatywnego myślenia wśród osób starszych? Czy prowadzisz w swojej społeczności jakiś projekt artystyczny, który promowałby kreatywność i wyobraźnię wśród osób starszych?*

*W literaturze można zauważyć, że kreatywność jest często przypisana kobietom, natomiast mężczyznom przypisuje się produktywność (czasami autonomię lub niezależność). Pomyśl o tym jakie są możliwości podkreślenia kreatywności wśród mężczyzn w twojej społeczności. Jaka byłaby reakcja ludzi?*

#### 3.A.3 ZNACZENIE TRADYCJI W SPOŁECZNOŚCIACH WIEJSKICH

*Czy możesz podać przykład tradycji, szczególnie znanej w twojej społeczności, którą starsze osoby chciałyby kontynuować? Czy tradycja i kreatywność/innowacja są ze sobą kompatybilne? Czy znasz jakieś przykłady ilustrujące twoje opinie na ten temat?*

#### 3.A.4 RÓWNOUPRAWNIENIE STARSZYCH LUDZI I WSPÓŁPRACA MIĘDZYGENERACYJNA

*Gdzie w twojej społeczności można zidentyfikować uczenie się międzypokoleniowe? Jaką wiedzę mają starsi mężczyźni, którą mogą podzielić się z młodszym pokoleniem?*

### 3.B Sugestie

#### 3.B.1 Transformacja życia w Irlandii

Obejrzyj wideo „Men's Sheds”: <http://menssheds.ie/2017/06/20/mens-sheds-transforming-lives-across-ireland/>

#### 3.B.2 Gdzie mężczyźni bawią się pracując

Obejrzyj wideo “Whyalla Men’s Shed”: <https://vimeo.com/92579808>

Wyszukaj przykłady “męskich szop/warsztatów” w internecie a następnie:

- Zidentyfikuj typy uczenia się w męskich przestrzeniach
- Spróbuj zdefiniować koncepcję “męskich szop/warsztatów” z perspektywy (męskiego) uczenia się we wspólnocie
- Postaraj się podać różnicę między intencjonalnymi i nieintencjonalnymi praktykami uczenia się w “męskich szopach/warsztatach” oraz znajdź zalety takiego uczenia się dla uczestników

### 3.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników

Wypełnij tabelę 3.C.1 następnie porównaj ją z wynikami projektu ‘Old Guys say YES to community’ (patrz tabela 3.C.2).

Tabela 3.C.1: Męskość i płęć społeczna (własne wnioski i obserwacje)		
No.	Problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 3.C.2 Męskość i płęć społeczna – wyniki projektu		
No.	Rozpoznane problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1	Starsi dorośli są głównie postrzegani jako grupa ‘BEZ PŁCI’	Dyskutując o osobach starszych, płęć powinna być uznawana za liczbę mnogą, relacyjną, wielowymiarową i głęboko kontekstualną (patrz Johnson & Repta, 2012). W ramach organizacji zajmujących się osobami starszymi należy rozwijać wrażliwość na płęć społeczną/gender.
2	Starsi dorośli są głównie postrzegani jako HOMOGENICZNA grupa.	Ponieważ ankietowani byli w większości socjalizowani w swoim pokoleniu (starsi dorośli z innymi starszymi dorosłymi), którzy również podlegają wszystkim negatywnym aspektom procesu starzenia, nie udało im się stworzyć bardziej stałych, kompleksowych i międzypokoleniowych systemów wzajemnej i innej pomocy w społeczności.  W ramach organizacji zajmujących się starszymi osobami dorosłymi należy rozwijać wrażliwość ludzką dla samego zrozumienia heterogeniczności osób starszych: różnorodność potrzeb, możliwości, możliwości, zainteresowań, stylów życia, motywacji, starzenia się, radzenia sobie ze starzeniem się, problemy zdrowotne związane z płcią itp.
3	MĘSKOŚĆ HEGEMONICZNA vs MĘSKOŚCI NA PODPORZĄDKOWANEJ POZYCJI  Męskości hegemoniczna jest często postrzegana przez pryzmat stereotypów i struktur, które wpływają na to, w jaki sposób mężczyźni myślą i działają w odniesieniu do ich poglądu na to, co znaczy "być mężczyzną". (Mackenzie et al., 2017).	Męskość, która może być postrzegana jako „podrzędna” czyli taka która nie pasuje do hegemonicznego stereotypu, najczęściej dotyczy takich grup jak: robotnicy, czarnoskórzy, niepełnosprawni i homoseksualiści. (...) Dla wielu mężczyzn, zwłaszcza tych, którzy znajdują się w niekorzystnej sytuacji życiowej, są bezrobotni lub są starsi, postrzegani są przez pryzmat hegemonii, co może ich wyrzucić poza nawias społeczny i mieć negatywny wpływ na ich stan zdrowia fizycznego i psychicznego (Foley, 2018, 30-31). Dlatego hegemoniczna męskość powinna być obecna w publicznej dyskusji, w edukacji i uczeniu się, programach promocji zdrowia, oraz innych programach społecznych - ze świadomością, że problem ten dotyczy wszystkich pokoleń i wszystkich płci.



4	Aktywność seniorów ma miejsce we SPOŁECZNOŚCIACH WIEKOWO SEGREGOWANYCH a nie we społecznościach międzygeneracyjnych	<p>Zostały podjęte sugestie dotyczące pokonywania różnic pokoleniowych (podkreślono, że drugie pokolenie na etapie życia jest całkowicie wycofane ze społeczeństwa z powodu zatrudnienia i są to osoby, z którymi starsi mężczyźni mają najmniejszy kontakt – młodzi rodzice, rodzina także potrzebują pomocy, dlatego też współpraca międzypokoleniowa powinna być rozwijana i wzmacniana).</p> <p>Istnieje potrzeba rozwijania wspólnych międzypokoleniowych przestrzeni dla wymiany, interakcji, gromadzenia - instytucje kulturalne w tym zakresie często stanowią ważne wspólne miejsce, jeśli są otwarte dla społeczności.</p>
5	Istniejące działania są nieadekwatne (są to głównie działania kobiet, tematy kobiece, uczestniczki, przywództwo kobiet); wyraźnie wyrażono potrzebę przestrzeni męskiej, towarzystwa mężczyzn, działalności mężczyzn.	<p>Instytucje różnego rodzaju, które organizują zajęcia dla osób starszych, powinny mieć świadomość, że udział kobiet i mężczyzn wynika z różnych odmiennych powodów (i zrozumienia tych powodów).</p> <p>Powinny istnieć działania zarówno przyjazne mężczyznom jak i kobietom, a przestrzeń społeczna znana kobietom i / lub mężczyznom powinna być pielęgnowana.</p> <p>Kluczem nie jest organizowanie zajęć tylko dla mężczyzn, ale różnorodność możliwości uczenia się, aby mężczyźni i kobiety mogli wybierać te aktywności, które najbardziej im się podobają.</p> <p>Jeśli dana aktywność jest sugerowana lub rozwijana przez samych starszych mężczyzn, powinna być rozpoznawana, ceniona, wspierana i akceptowana z uznaniem wyrażonej potrzeby przestrzeni męskiej-aktywności mężczyzn, socjalizacji mężczyzn, która może wzmocnić pozycję starszych mężczyzn w późniejszym życiu.</p> <p>Ocena możliwości edukacji, rozwoju i uczenia się dostępnych dla osób starszych powinna odbywać się w na poziomie gminnym, biorąc pod uwagę możliwości wszystkich instytucji, aby lepiej wykorzystać istniejące zasoby. Nowe działania lub nowe instytucje powinny być tworzone dopiero po przeprowadzeniu globalnej oceny zasobów / oferty edukacyjnej, z uwzględnieniem potrzeb osób starszych.</p>
6	FRAGMENTARYZACJA instytucji pracujących ze starszymi dorosłymi	<p>Różne instytucje, które dbają o dobre samopoczucie i jakość życia starszych osób, powinny budować silniejsze i szersze partnerstwa. Lepsza organizacja i wymiana informacji będą korzystne dla wszystkich starszych osób. Partnerstwa te powinny obejmować zarówno służby bezpieczeństwa jak i służby zdrowia.</p>
7	<p>Starsi mężczyźni jako PASYWNI OBSERWATORZY, a nie aktywni członkowie społeczności</p> <p>UDZIAŁ POLITYCZNY / AKTYWNE OBYWATELSTWO</p>	<p>Instytucje różnego rodzaju, które organizują zajęcia dla osób starszych, powinny starać się angażować osoby starsze do organów zarządzających.</p> <p>Udział w budżecie w przypadku Słowenii (Maribor, Ajdovščina) okazało się ważną praktyką polityczną dla starszych mężczyzn. Podobne wyniki pokazują dobre praktyki z Malty.</p> <p>Instytucje o różnym charakterze, które organizują zajęcia dla osób starszych, powinny znaleźć sposób by angażować starszych mężczyzn jako aktywnych i równych członków danej instytucji / programów.</p>
8	Zidentyfikowane przeszkody/problemy	Patr: no. 7, 8 and 9 w Tabeli 2.C.2



## **MODUŁ 4:Uczenie się w społeczności, działanie i przestrzenie**

„Edukacja społecznościowa wskazuje jak ważne jest nieformalne uczenie się. Bardzo często, spotykamy się z deprymowanymi grupami, posiadającymi niski poziom organizacji i umiejętności. W takich warunkach promowanie procesów uczestnictwa wymaga, aby nieformalne uczenie się było częścią tych procesów. Nawet jeśli badacze wolą często skupiać się na formalnym i poza- formalnym uczeniu się, ważne elementy można znaleźć w wymiarze nieformalnym, przy równoczesnym uczestnictwie w działaniach danej społeczności” (Fragoso et al., 2014, 30). „W tych procesach ludzie uczą się samoorganizacji, podziału zadań, nabywają umiejętności jak znaleźć potrzebne im informacje oraz jak szukać instytucji i społecznych aktorów, którzy mogą im zaoferować możliwości finansowania oraz pomoc w podejmowaniu decyzji. Ludzie mogą uczyć się jak dyskutować na temat własnych opinii oraz nauczyć się ponoszenia odpowiedzialności za swoje wybory. W skrócie, przestrzenie nieformalnego uczenia się są istotne dla wzrostu poziomu organizacji w danej społeczności, wzrostu poziomu uczestnictwa oraz dla polityki ‘otwartych drzwi’, tak aby dorośli mogli samodzielnie wybierać ścieżki istotne dla społeczności w przyszłości oraz takie aktywności, które będą mieć pozytywny efekt na ich życie” (Fragoso et al., 2014, 30).

Jak wskazuje Golding (2011a), nieformalne uczenie się może mieć wiele korzyści dla starszych mężczyzn, Nie tylko w konkretnych aspektach takich jak zdrowie czy wkład mężczyzn do wspólnoty, ale także dlatego, że mężczyźni mają inny sposób uczenia się niż kobiety: ten inny sposób uczenia się, który jak twierdzi Golding, jest społeczny, lokalny i może stać się kluczem dla nas do sprawdzenia sposobów na zmniejszenie poziomu wykluczenia męskiej populacji, zwłaszcza w czasach, w których nie powinniśmy dłużej ukrywać, że problem ten zaczyna być odczuwalny w wielu różnych krajach na całym świecie (patrz Golding, Mark i Foley, 2014)“(w Fragoso et al., 2014, 30).

### **4.1 Zaangażowanie w program społecznościowy ukierunkowany na mężczyzn**

„Programy społecznościowe ukierunkowane na mężczyzn, wykazujące podobnymi cechami jak „męskie warsztaty”, mogą pomóc mężczyznom w utrzymaniu znaczących działań i ról, które rozwijali przez całe życie. Ponadto programy, które są zgodne z zasadami działania „męskich szop/warsztatów”, mają również ogromny potencjał w zakresie wzmacniania więzi społecznych starszych mężczyzn oraz zaangażowania społecznego, promując zdrowie i aktywne starzenie się tej rosnącej populacji” (Reynolds, Mackenzie, Medved & Roger, 2015, 548).

### **4.2 Rola obywatelskiego zaangażowania w zdrowie i dobre samopoczucie mężczyzn**

W Norwegii rośnie świadomość potrzeby angażowania dorosłych w życie społeczności, a zwłaszcza angażowania starszych mężczyzn. Tworzenie dla nich możliwości angażowania się w życie obywatelskie może mieć w późniejszych latach znaczący wpływ na aspekty społeczne i zdrowotne. Obecnie badania pokazują ważny, ale nie doceniany aspekt: działania, które wspierają i pielęgnują wysiłki wolontariuszy, dzięki którym można promować zdrowie we społecznościach. Taka polityka jest szczególnie ważna, jeśli jest ukierunkowana na społeczności, które borykają się nierównością społeczną (Goth & Småland, 2014).

### **4.3 Uczenie się starszych mężczyzn poprzez religijne i polityczne przynależności**

W tym artykule wykazano różnorodność nieformalnego uczenia się przez, dla i ze starszymi mężczyznami, które to uczenie się odbywa się poza zwyczajowymi i formalnymi miejscami edukacyjnymi. W warunkach nieformalnego uczenia się starsi mężczyźni ‘wychodzą’ poza schematy programów nauczania opracowane przez ekspertów, jawnego profesjonalizmu, wiarygodności i narzuconej oceny do swobodnej ekspresji, realizując naukę w działaniu np. projekty edukacyjne, lub jak w innych przypadkach będąc członkami instytucji społecznych, uczą się w związku z działaniami na rzecz ruchów społecznych. Opierając się na analizach dwóch przypadków opisanych w artykule, uwidacznia się sposób w jakich w kierunkach odbywa

się uczenie się starszych mężczyzn, które zwyczajowo nie jest uważane za kontekst edukacyjny, a daje ono korzyści wyraźne zarówno dla samych mężczyzn jak i całego społeczeństwa (Formosa, Galea & Bonello, 2014).

#### **4.A Przeczytaj dobre praktyki zebrane w ramach projektu “Starsi mężczyźni mówią „tak” społeczności i omów następujące pytania**

##### **4.A.1 TRADYCJE RODZINNE**

*Czy są jakieś aktywności w twojej społeczności, w których biorą udział członkowie tych samych rodzin?*

##### **4.A.2 WZAJEMNOŚĆ INTERESÓW OSOBISTYCH I WSPÓLNOTOWYCH**

*Co może zrobić twoja społeczność, aby lepiej poznać zainteresowania starszych mężczyzn, aby osiągnąć większe włączenie tych mężczyzn do społeczności?*

##### **4.A.3 KIEDY HISTORIA ŻYCIA JEDNOSTKI JEST ZAKORZENIONA W SPOŁECZNYM KRAJOBRAZIE**

*Zidentyfikuj prace autobiograficzne opisujące historię rodziny i historię lokalnej społeczności. Zastanów się, czy w twojej organizacji / społeczności istnieją możliwości przeprowadzenia warsztatów poświęconych pisaniu autobiograficznemu i kreatywnemu lub przygotowaniu wystawy (historii rodziny, lokalnych tradycji rzemieślniczych itp.). Zastanów się, które tematy najbardziej zainteresują starszych facetów.*

##### **4.A.4 MIEJSCA PRZYJAZNE DLA STARSZYCH OBYWATELI**

*Zidentyfikuj miejsca w społeczności, w których najczęściej przebywają osoby starsze, i poznaj specyfikę tych miejsc.*

##### **4.A.5 ZGROMADZONE INFORMACJE**

*Czy w twojej społeczności jest miejsce/program/instytucja która posiada informacje na temat usług i propozycji aktywności dla osób starszych?*

#### **4.B Sugestie**

Literatura naukowa ostatnich dekad dokumentuje pozytywny związek pomiędzy wolontariatem o dobrostanem, sugerując, że wolontariat odgrywa znaczącą rolę w utrzymaniu dobrego samopoczucia w późniejszym życiu; korzyści te wynikają ze wzrostu poczucia użyteczności i wzrostu poczucia własnej wartości; ochrony przed utratą roli; ochrony przed społecznym wyobcowaniem ze struktury, utraty celu, przynależności, wzrostu i znaczenia wynikającego z zaangażowania wolontariuszy; ze zwiększonych sieci społecznościowych.

a) *Zaobserwuj jak pracują wolontariusze w twojej organizacji:*

- *W jakim wieku są wolontariusze w twojej organizacji?*
- *Czy są to również starsi dorośli?*
- *Czy starsi dorośli mogliby być wolontariuszami w twojej społeczności i jaki rodzaj pracy mogliby wykonywać?*
- *Czy są jakieś przeszkody uniemożliwiające zaangażowanie starszych dorosłych w wolontariat?*
- *Zaangażowanie w wolontariat może mieć pozytywny wpływ na jakość życia starszych dorosłych. Czy możesz podać przykłady takiego pozytywnego wpływu odwołując się do swojej organizacji?*

b) *Wolontariat może być zorganizowany bardziej efektywnie niż tylko poprzez pozostawienie ludziom inicjatywy działania. Zaproponuj sposoby organizacji lokalnego wolontariatu zarówno ze strony instytucji, które potrzebują wolontariuszy, jak i tych, którzy mogą poświęcić trochę czasu na tego typu pracę.*

##### **4.B.2 Uczenie się międzypokoleniowe**

Obejrzyj wideo <https://www.youtube.com/watch?v=rF88M0nfnD4> i podaj zalety międzygeneracyjnej wymiany doświadczeń między chłopcami a starszymi mężczyznami

#### 4.B.3 Zdolności poznawcze i starzenie się

Obejrzyj wideo <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/executive-systems-of-the-brain/cognition-lesson/v/aging-and-cognitive>

### 4.C Wzmocnienie i poprawa własnych wyników

Wypełnij tabelę 4.C.1 a następnie porównaj ją z wynikami projektu „Old Guys say YES to community” (patrz Tabela 4.C.2).

Tabela 4.C.1: Uczenie się w społeczności, działanie i przestrzenie (własne wnioski i obserwacje)		
No.	Problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 4.C.2: Uczenie się w społeczności, działanie i przestrzenie – wyniki projektu		
No.	Rozpoznane problemy/przeszkody/potrzeby	Zalecenia/sugestie dotyczące zmian
1	<p>W publicznym dyskursie starsze osoby są często przedstawiane jako brzemień/ciążar</p> <p>Znacznie rzadziej są przedstawiani jako "AGENCI POSTĘPU" i szanowani za ich nieoceniony wkład w rozwój społeczności.</p>	<p>Nieoceniony wkład osób starszych jako "agentów postępu" w szerszą społeczność powinien zostać doceniony i nagrodzony w lokalnych społecznościach (poprzez nagrody, zachęty finansowe dla organizacji, zaproszenia na imprezy z okazji świąt państwowych i innych, zaproszenia na imprezy kulturalne i inne imprezy społeczne). Wkład ten ma formę stowarzyszeń zarządzających starszymi osobami, organizacji charytatywnych, UTW, innych organizacji pozarządowych, akademickich i wolontariackich, które niekoniecznie są związane wyłącznie ze starszymi osobami, projektami pomocy wzajemnej między osobami starszymi, wzajemną pomocą i szeroko zakrojonym wolontariatem. Sytuacje, w których trzecie pokolenie zapewnia wsparcie i opiekę czwartemu pokoleniu, pod każdym względem, w szczególności praca kobiet jest nieoceniona.</p> <p>Znajdź możliwości identyfikacji udziału starszych mężczyzn w społeczności, np. za pośrednictwem centrów pobytu dziennego emerytów; tworzenia znaków na budynkach czy w miejscach, w których ludzie budują lub tworzą lub wykonują swoją codzienną pracę.</p> <p>Znajdź możliwości gromadzenia historii życia starszych mężczyzn w swojej społeczności i sposobu, w jaki ją stworzyli.</p>
2	Brak programów i działań społecznościowych zorientowanych na mężczyzn	<p>Programy społecznościowe zorientowane na mężczyzn mogą pomóc mężczyznom w utrzymaniu znaczących działań i ról, które rozwinęły przez całe życie. Jest to ważne dla ich tożsamości, dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego.</p> <p>Ruch „Męskich warsztatów” jako jeden z najbardziej uznanych praktyk programów społecznościowych dla mężczyzn i ich osiągnięć, powinien być szeroko promowany wśród starszych mężczyzn; we współpracy z gminami tego rodzaju praktyki mogą być wprowadzane i wspierane (także finansowo).</p> <p>Reasumując, społeczności lokalne powinny opracować bardziej</p>

		demokratyczne i partycypacyjne procesy angażowania starszych osób w konsultacje i inne praktyki, które umożliwiłyby im wnoszenie wkładu w społeczność (w tym pracę, sprzątanie i inne działania społeczne), które nie musiałyby oddzielone od reszty społeczeństwa.
3	DZIAŁANIA I STYL ŻYCIA w pierwszych dwóch fazach życia określają aktywność i styl życia na trzecim i czwartym etapie życia.	<p>Badane osoby starsze w Słowenii, które były już aktywne w dzieciństwie (jeśli były w ten sposób wychowywane i zachęcane przez rodziców) również były aktywne. Rozmówcy mieli również bogatą historię życia, wykazywali większe zaangażowanie, krytyczne myślenie i oceniali swoje życie jako satysfakcjonujące. Tacy mężczyźni są często aktywni przez całe życie i są zatrzymani jedynie przez chorobę lub śmierć.</p> <p>Kapitał społeczny i kulturowy na pierwszych dwóch etapach życia wydaje się mieć zasadnicze znaczenie dla jakości życia w wieku dorosłym, a dokładniej w wieku podeszłym, podobnie, jak uważamy wykształcenie ma znaczenie w wieku starszym (patrz zalecenie nr 9, tabela 2.C. 2). Programy uczenia się przez całe życie świadczone przez instytucje edukacyjne i (nieformalne) programy nauczania powinny rozwiązywać złożone problemy nie tylko tych dotyczące aspektów edukacyjnych, ale także działań społeczności i programu podkreślającego znaczenie kapitału społecznego i kulturalnego w pierwszych dwóch etapach życia dla aktywnego starzenia się i długowieczności</p>
4	Brak informacji o tym jak i gdzie mogą starsi dorośli działać oraz że są potrzebni - lepsza organizacja zajęć dla osób starszych	<p>Działania i usługi dla osób starszych (Kluby Seniora, UTW, ośrodki międzypokoleniowe, domy dla osób starszych itd.) powinny być połączone, skoordynowane i ulepszone w celu lepszej integracji, współpracy i dostępności dla wszystkich osób starszych (również dla mężczyzn, oraz zwolnione z opłat). W ten sposób władze lokalne powinny zapewnić odpowiednie udogodnienia (większość organizacji uwzględnionych w badaniu dysponowało nieodpowiednimi, zbyt małymi i / lub wymagającymi zapłaty udogodnieniami, które nie mogły rozwinąć się i stać się aktywnymi społecznościami) oraz współfinansowanie działań i usług, które obecnie są zależne od biurokratycznych wymogów i zaproszeń do składania ofert (publicznych i europejskich) i rynku.</p> <p>Upewnij się, że niezbędne informacje zawsze docierają do grupy docelowej, określając kanały odpowiednie dla grupy (bezpośrednia i indywidualna komunikacja jest preferowana jako pierwszy krok dla starszych osób ze słabym kapitałem społecznym, ale mogą być również przydatne inne kanały informacyjne). Zobacz także zalecenie nr. 8 w tabeli 1.C.2 i zalecenie nr. 6 w tabeli 3.C.2</p>
4	Przestrzenie starszych dorosłych są często słabo oznaczone, często niewidoczne i w jakiś sposób ukryte, niewidoczne dla członków społeczności	Powinno się, właściwie oznaczyć wszystkie organizacje zajmujące się starszymi osobami dorosłymi oraz te, które są przyjazne dla osób starszych.
5	Zaniedbany wkład społeczny  Wyrażona chęć przekazywania wiedzy, umiejętności, historii życia	Strategie powinny być przygotowane do transferu wiedzy, praktyk, umiejętności i kompetencji dla przyszłego pokolenia, które jeszcze nie posiada tych umiejętności i kompetencji, ani świadomości znaczenia pracy i solidarności w służbie społecznej oraz świadomości społecznej, także na temat, że obecne pokolenie starszych dorosłych posiada już w dorobku swoje aktywne życie zawodowe.
6	Angażowanie starszych mężczyzn	<p>Zorganizuj odwiedziny / wyjazdy interesujące przede wszystkim dla mężczyzn - np. targi techniczne, muzea, kolekcje zabytkowych pojazdów lub podobne.</p> <p>Jednym z możliwych sposobów angażowania starszych mężczyzn jest</p>

oferowanie im tymczasowych mini zadań. Na przykład jest mniej kobiet, które mają prawa jazdy w porównaniu do starszych mężczyzn we wschodniej Estonii. Zadania związane z transportem mogą być pierwszym krokiem do zaangażowania się w istniejące przedsiębiorstwa.

## Wnioski

Celem tego pakietu było zapoznanie pracowników socjalnych i interesariuszy organizacji pozarządowych z zagadnieniem jak poprawić uczestnictwo mężczyzn wieku 60 lub więcej w społeczności lokalnej, a w szczególności, jak zachęcić do socjalizacji mężczyzn, uczenia się nieformalnego i włączenia do organizacji, które nie są powołane przede wszystkim do edukacji i uczenia się na trzecim i czwartym etapie życia. Dlatego wszystkie materiały przygotowane przez partnerów projektu sugerują, jak opracować strategie oddolne dla działań społecznościowych skierowanych do starszych mężczyzn oraz wskazują kierunek dla organizacji społecznościowych. Poza tym założeniem pakietu jest także podnieść świadomość społeczną na temat izolacji społecznej mężczyzn w wieku 60 lat i starszych; wzmacniać zdolność i możliwości krajowych i lokalnych instytucji / organizacji do radzenia sobie z (samo) marginalizacją i złym stanem zdrowia starszych mężczyzn, poprzez innowacje społeczne i alternatywne podejścia wspierające uczenie się społeczne, działanie i nawiązywanie kontaktów, rozpowszechnianie wyników badań za pomocą różnorodnych programów edukacyjnych (takich jak ten zestaw narzędzi, szkolenia w zakresie "uczenia się mieszanego" i portal oparty na OER) oraz dyskusje publiczne w celu lepszego radzenia sobie z wymagającą istotną kwestią izolacji społecznej.

Podsumowując, ważne jest, aby podkreślić, że respondenci we wszystkich krajach uczestniczących w programie byli bardzo powściągliwi i ostrożni, zalecając działania "wyłącznie dla mężczyzn" i identyfikując przeszkody "tylko dla mężczyzn". Widoczne było dla przedstawicieli organizacji pozarządowych i społeczeństwa obywatelskiego (uczestniczących w grupach dyskusyjnych) oraz wszystkich, którzy wcześniej próbowali ustanowić takie działania i praktyki (wnioski z analizy 40 przykładów dobrych praktyk wykonanych w trakcie projektu), że kobiety również mają podobne i / lub szczególne problemy; że są w podobnych lub innych sytuacjach jak kobiety, a czasem nawet bardziej marginalizowane (na przykład w odniesieniu do ubóstwa i problemów finansowych). Powyższe kwestie i dylematy oznaczają, że wszystkie pokolenia powinny uświadomić sobie poruszane kwestie i ich szersze wymiary. Wszystkie zainteresowane strony w zakresie aktywnego starzenia się, uczenia się przez całe życie i ogólnie - społeczeństwa obywatelskiego – powinny rozwinąć wrażliwość, aby rozpoznać przyczyny i procesy, które "odizolowały" starszych dorosłych z życia publicznego w społeczności i rozpoznać, czy i dlaczego mężczyźni są na podporządkowanej pozycji. Oprócz podnoszenia świadomości znaczenia i korzyści uczestnictwa starszych mężczyzn w społeczności, także badacze, politycy, społeczeństwo obywatelskie i sami mężczyźni muszą odpowiedzieć na potrzebę redefinicji kapitału męskiego (a także całego kapitału), szczególnie mając na uwadze mężczyzn będących na trzecim i czwartym etapie życia, z korzyścią dla silniejszych jednostek, starszych mężczyzn i szerszej społeczności.

## **Bibliografia**

- Anderson, E. (2009). *Inclusive masculinity: The changing nature of masculinities*. New York, NY: Routledge.
- Boveda, I., and Metz, A. J. (2016). Predicting end-of-career transition for baby boomers nearing retirement age. *Career Development Quarterly*, 64(2), 153-168.
- Bridges, T., and Pascoe, C. J. (2014). Hybrid masculinities: New directions in the sociology of men and masculinities. *Sociology Compass*, 8, 246-258.
- Canneto, S. (2015). Suicide: Why are older men so vulnerable? *Men and Masculinities*, 1-22.
- Carragher, L. and Golding, B. (2015). Older men as learners: Irish men's sheds as an intervention, *Adult Education Quarterly*, 65(2), 152-168.

- Cocquyt, C., Diep, N. A., Zhu, C., De Greef, M., and Vanwing, T. (2017). Examining social inclusion and social capital among adult learners in blended and online learning environments, *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 8 (1), 77-101.
- Connell, R. W., and Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity rethinking the concept. *Gender & Society*, 19, 829-859.
- Courtenay, W. H. (2000). Construction of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science and Medicine*, 50, 1385-1401.
- Creighton, G., and Oliffe, J. L. (2010). Theorising masculinities and men's health: A brief history with a view to practice. *Health Sociology Review*, 19, 409-418.
- Dettinger, E., and Clarkberg, M. (2002). Informal caregiving and retirement timing among men and women: Gender and caregiving relationships in late midlife. *Journal of Family Issues*, 23(7), 857-879.
- Eurostat (2017). Adult participation in learning by gender (%), available at: <http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&lang>
- Eurostat (2018). Data available at: <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>
- Fleming, A. A. (1999). Older men in contemporary discourses on ageing: absent bodies and invisible lives, *Nursing Inquiry* 6 (1): 3-8.
- Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). *Final project report: Executive summary*. London. England: Government Office for Science.
- Formosa, M., Galea R. C., and Bonello, R.F (2014). Older men learning through religious and political affiliation: case studies from Malta. *Andragoškaspoznanja*, 20(3), 57-69.
- FilipovičHrast, M., V. Hlebec, and M. Kavčič (2012). The Social Exclusion of the Elderly: A Mixed-Methods Study in Slovenia. *Czech Sociological Review*, 48(6): 1051-1074.
- Filipp, S. H., and Olbrich, E. (1986). Human development across the life span: Overview and highlights of the psychological perspective. In A. B. Sorensen, F. E. Weinert, & L. R. Sherrod (Eds.), *Human development and the life course: Multi-disciplinary perspective* (pp. 343-375). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Flynn, M. (2018). The longevity dividend: how ageing populations could boost economic productivity, Available at <https://theconversation.com/the-longevity-dividend-how-ageing-populations-could-boost-economic-productivity-102056>
- Fragoso, A. Ricardo, R., Tavares, N. and Coelho, A. (2014). Shoulder to shoulder? Masculinities and informal learning in later life. *Andragoškaspoznanja*, 20(3), 27-39.
- Gregorčič, M., JelencKrašovec, S., Radovan, M., and Močilnikar, Š. (2018). Recommendation letters for local community authorities in Slovenia. Available at: <http://oldguys.splet.arnes.si/research/recommendation-letters/>
- Giles, L. C., Glonek, G. F. V., Luszcz, M. A., and Andrews, G. R. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian Longitudinal Study of Aging. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(7), 574-579.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity*. The Sociology Press. Mill Valley, California.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis: Emergence vs Forcing*. The Sociology Press, Mill Valley, California.
- Gleibs, I. H., Haslam, C., Jones, J. M., Haslam, S. A., McNeill, J. and Connolly, H. (2011). No country for old men?: the role of a 'Gentlemen's Club' in promoting social engagement and psychological well-being in residential care. *Aging & mental health*, 15 (4). pp. 456-466.
- Golden, J., Conroy, R. M., and Lawlor, B. A. (2009). Social support network structure in older people: underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Psychology, Health & Medicine*, 14(3), 280-9.
- Golding, B. (2011a). Older men's wellbeing through community participation in Australia, *International Journal of Men's Health*, 10(1), 26-44.



- Golding, B. (2011b). Taking charge at any age: Learning and wellbeing by older men through community organisations in Australia. *Adult Learner 2011: The Irish Journal of Adult and Community Education*, 26-40.
- Golding, B., Mark, R., and Foley, A. (2014). Men's turn to learn? Discussion and conclusion. In B. Golding, R. Mark and A. Foley (Eds.), *Men Learning Through Life* (pp. 244-259). Leicester: NIACE.
- Golding, B. (ed.) (2015). *The men's shed movement: The company of men*. Champaign, Illinois: Common Ground Publishing LLC.
- Golding, B., and Foley, A. (2017). Men and Boys: Sharing the Skills Across Generations, *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(1), 52-63.
- Goth, U. S., and Småland, E. (2014). The role of civic engagement for men's health and well-being in Norway – A contribute to Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 6375-6387.
- Gottlieb B. H., and Gillespie A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging*, 27(4), 399-406.
- Gregorčič, M. (2017). Participacijastarejšihodraslih v praksahskupnosti in v skupnostiprakse, *Andragoškaspoznanja*, 23(3), 35-53.
- Gregorčič, M., JelencKrašovec, S., Radovan, M., and Močilnikar, Š. (2018). Recommendation letters for local community authorities in Slovenia. Available at: <http://oldguys.splet.arnes.si/research/recommendation-letters/>
- Hanlon, N. (2012). *Masculinities, care and equality: Identity and nurture in men's lives*. Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. and Layton, B. (2010): Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, *PLoS Medicine*, 1-20.
- Holwerda T. J., Beekman A. T. F., Deeg D. J. H., Stek M. L., van Tilburg T. G., Visser P. J., Schmand B., Jonker C., andSchoevers R. A. (2012). Increased risk of mortality associated with social isolation in older men: Only when feeling lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL) *Psychol. Med*, 42, 843–853.
- Huppatz, K., and Goodwin, S. (2013). Masculinised jobs, feminised jobs and men's 'gender capital' experiences: Understanding occupational segregation in Australia. *Journal of Sociology*, 49(2/3), 291–308.
- JelencKrašovec, S., and Radovan, M. (ed.) (2014). *Older men learning in the community: European snapshots*. Ljubljana, Slovenia: ZnanstvenazaložbaFilozofskefakulteteUniverze v Ljubljani.
- JelencKrašovec, S. and Gregorčič, M. (2017). Intergenerational exchange of knowledge, skills, values and practices between self-organized active citizens in Maribor, Slovenia. *Australian journal of adult learning*, 57(3), 401–420.
- Johnson, J. L., and Repta, R. (2012). Sex and gender: Beyond the binaries. In J. L. Oliffe& L. Greaves (Eds.), *Designing and conducting gender, sex and health research* (pp. 17-37). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Krajnc, A. (2016). *Starejši se učimo. Izobraževanje starejših v teoriji in praksi*. Ljubljana: SUTŽO, združevanje za izobraževanje in družbenovključnost.
- Lave, J., and Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lemon, B. W., Bengston, V. L., and Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-23.
- Longino, C. F., and Kart, C. S. (1982). Explicating activity theory: a formal replication. *Journal of Gerontology*, 37, 6, 713-722.
- Lum, T. Y., and Lightfoot, E. (2005). The effects of volunteering of the physical and mental health of older people. *Research on Aging*, 27(1), 31-55.



- Mackenzie, C. S., Roger, K., Robertson, S., Oliffe, J. L., Nurmi, M. A., Urquhart, J. (2017). Counter and Complicit Masculine Discourse Among Men's Shed Members, *American Journal of Men's Health*, 11(4) 1224–1236.
- Malec-Rawiński, M., Bartosz, B. (2017). An educational model for work with seniors– experiences of teachers working at the University of the Third Age. In M. Olejarz (ed.), *Dyskursy Młodych Andragogów* (Adult Education Discourses, 18), 219-232.
- Malec-Rawiński, M. (2017). Ageing and learning experiences: The perspective of a Polish senior immigrant in Sweden, *Australian Journal of Adult Learning (AJAL)*, 57(3), 421-439.
- Mann, N. R. (2006). Crises of identity and masculinity amongst third age prisoners<sup>1</sup>, *Essex Graduate Journal of Sociology*, 6, 16-27.
- Mark, R., and Golding, B. (2012). Fostering social policies for engagement of older men in learning and improvement of their health and wellbeing. *International Journal of Education and Ageing*, 2(3), 221-236.
- McGivney, V. (1999). *Excluded men: Men who are missing from education and training*. Leicester, England: National Institute of Adult Continuing Education.
- McGivney, V. (2004). *Men earn, women learn: Bridging the gender divide in education and training*. Leicester, England: National Institute of Adult Continuing Education.
- Merriam, S. B., and Kee, Y. (2014). Promoting community wellbeing: The case of lifelong learning for older adults. *Adult Education Quarterly*, 64(2), 128-144.
- Moen, P., Dempster-McClain, D., Williams, R. (1992). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American Journal of Sociology*, 97, 1612-1638.
- Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Musick, M. A., Herzog, A. R., and House, J. S. (1999). Volunteering and mortality among older adults: Findings from a national sample. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 54B, S173-S180.
- O'Connor, M. (2007). *SéSÍ gender in Irish education*. Dublin, Ireland: Department of Education and Science.
- Oliffe J. L., and Han, C. S. E. (2014). Beyond workers' compensations: Men's mental health in and out of work. *American Journal of Mental Health*, 8(1), 45-53.
- Ojala, H., Pietila, I., and Nikander, P. (2016). Immune to ageism? Men's perceptions of age-based discrimination in everyday contexts. *Journal of Aging Studies*, 39, 44-53.
- Owens, T. (2000). *Men on the move: A study of barriers to male participation in education and training initiatives*. Dublin, Ireland: AONTAS.
- Paúl, C., and Ribeiro, O. (2009). Predicting loneliness in old people living in the community, *Reviews in Clinical Gerontology*, 19, 1–8.
- Peak, T. and Gast A. J. (2014). Aging men's health-related behaviors. *SAGE Open*, 1-10.
- Reynolds, K. A., Mackenzie, C. S., Medved, M., and Roger, K. (2015). The experiences of older male adults throughout their environment in community programme for men. *Aging & Society*, 35, 531-551.
- Ribeiro, O., Paúl, C., and Nogueira, C. (2007). Real men, real husbands: Caregiving and masculinities in later life, *Journal of Aging Studies*, 21, 302–313.
- Schmidt-Hertha, B., and Rees, S.-L. (2017). Transition to retirement – Learning to redesign one's lifestyle. *Research on Ageing and Social Policy*, 5(1), 32-56.
- Schuller, T., and Desjardins, R. (2007). *Understanding the social outcomes of learning*. Paris, France: OECD.
- SURS (2018). Podatkovni portal SI-STAT. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s <http://www.stat.si/statweb>.
- Tambaum, T. (2017). Teenaged internet tutors' use of scaffolding with older learners. *Journal of Adult and Continuing Education*, 23(1), 97–118.
- Tett, L., Maclachlan, K. (2007). Adult literacy and numeracy, social capital, learners identities and self-confidence. *Studies in the Education of Adults*, 39, 173-167.

Thompson, E. H. (2007). Older men as invisible men in contemporary society. In B. A. Arrighi (Ed.), *Understanding inequality: The intersection of race/ethnicity, class, and gender* (pp. 289–298). Oxford, UK: Rowman and Littlefield.

IMAD (2018). Active Ageing Strategy. Ljubljana: Institute of Macroeconomic Analysis and Development of the Republic of Slovenia, Ministry of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunities.

UNECE and EU (2014). Active Ageing Index for 28 European Union Countries. Available at: [https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/WG7/Documents/Policy\\_Brief\\_AAI\\_for\\_EG\\_v2.pdf](https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/WG7/Documents/Policy_Brief_AAI_for_EG_v2.pdf)

Ybarra, O., Burnstein, E., Winkielman, P., Keller, M. C., Manis, M., Chan, E., and Rodriguez, J. (2008). Mental exercising through simple socializing: social interaction promotes general cognitive functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (2), 248-259.

Vandervoort, D. (2012). Social Isolation and Gender, *Current psychology*, 19(3), 229-236.

Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B, 308-318.

Wang, H.-X., Karp, A., Winblad, B., and Fratiglioni, L. (2002). Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia: A longitudinal study from the Kungsholmen Project. *American Journal of Epidemiology*, 155 (12), 1081-1087.

Wijngaarden, E. van, Leget, C., and Goossensen, A. (2015). Ready to give up on life: The lived experience of elderly people who feel life is completed and no longer worth living. *Social Science & Medicine*, 138, 257-264.

Williamson, T. (2011): Grouchy old men? Promoting older men's mental health and emotional wellbeing. *Working with older people*, 15, 64-76.