

ORODJE *OLD GUYS SAY YES TO COMMUNITY*

Intelektualni rezultat 9 / (IR 9)

Orodje temelji na poglobljenih priporočilih in drugih rezultatih projekta.



Erasmus+

Old Guys Say Yes to Community

Projekt je financirala Evropska komisija. Publikacija odraža izključno mnenje avtorja, zato Komisija ni odgovorna za rabo podatkov in informacij, ki jih vsebuje.

Erasmus+, strateško partnerstvo za izobraževanje odraslih

Številka sporazuma: 16-KA204-021604, številka zadeve: KA2-AE-9/16

Trajanje: od oktobra 2016 do avgusta 2019

Vodilni partner	Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani (Slovenija)
Partner	Andragoško društvo Slovenije (Slovenija)
Partner	Univerza v Algarveju (Portugalska)
Partner	Univerza v Vroclavu (Poljska)
Partner	Univerza v Talinu (Estonija)
Partner	Andragoško društvo Estonije

Pripravili projektni partnerji februarja 2019.

Predstavitev orodja	4
MODUL 1: Pluralnost prehodov v upokožitev in staranje	7
1.1 Srebrna produktivnost in staranje	7
1.2 Življenje po delovnem obdobju in identiteta, ki ni odvisna od plačanega dela	7
1.3 Vpliv zdravja na vedenje starajočih se moških	8
1.A Preberite predstavitve dobrih praks projekta <i>Old Guys</i> in o njih razpravljajte	8
1.A.1 IZMENJAVA ZNANJA IN IZKUŠENJ	8
1.A.2 DRUŽBENA ODGOVORNOST: ČASOVNA BANKA	8
1.A.3 POZITIVNA IZKUŠNJA STARANJA Z UČENJEM IN PRODUKTIVNOSTJO	8
1.A.4 KORISTNI, SPREJETI, CENJENI: RAZVOJ SAMOSPOŠTOVANJA	8
1.B Predlogi	8
1.B.1 Raziščite spletno stran o srebrni ekonomiji	8
1.B.2 Oglejte si video: Kako sem pri 66 letih postal podjetnik	8
1.B.3 Diagram pričakovane življenjske dobe in BDP na uro	9
1.C Podkrepite svoje ugotovitve	9
MODUL 2: Odsotna telesa in nevidna življenja	11
2.1 Duševno zdravje moških v delovnem okolju	12
2.2 »Ni prostora za starce?«	12
2.3 Zakaj so moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju tako občutljivi?	13
2.A Preberite predstavitve dobrih praks projekta <i>Old Guys</i> in o njih razpravljajte	13
2.A.1 SMISEL ŽIVLJENJA: SPREMEMBA VREDNOT IN VEDENJA	13
2.A.2 AKTIVNO DRŽAVLJANSTVO: IZOBRAŽEVANJE POTEKA LE V DRUŽBENI SFERI.....	13
2.A.3 SOCIALNI KAPITAL	13
2.A.4 DRUŽBENA OMREŽJA	13
2.A.5 BOJ PROTI IZOLACIJI IN OSAMLJENOSTI	13
2.A.6 PLES	13
2.B Predlogi	14
2.B.1 Razmislite o samooceni psihološkega počutja skozi življenjsko dobo	14
2.B.2 Oglejte si video: Zdravko Kuhta	14
2.B.3 Oglejte si video: Če verjamete vase, lahko osvojite vsak vrh	14
2.B.4 Raziščite spletno stran cyclingwithoutage.com	14
2.C Podkrepite svoje ugotovitve	15
MODUL 3: Redefiniranje moškosti in družbenospolni kapital	17
3.1 Moški in fantje: medgeneracijski prenos veščin	18
3.2 Izkušnje moških z družbenospolnim kapitalom.....	18

3.3 Nasprotovanje razpravi o moškostih in sodelovanje v njej.....	18
3.A Preberite predstavitev dobrih praks projekta <i>Old Guys</i> in o njih razpravljajte	18
3.A.1 VARNI PROSTORI IN SKUPNI INTERESI	18
3.A.2 RAZVOJ DOMIŠLJIJE IN USTVARJALNOSTI	18
3.A.3 POMEN TRADICIJE V PODEŽELSKIH SKUPNOSTIH.....	19
3.A.4 MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE IN OPOLNOMOČENJE MOŠKIH, STARIH 60 LET ALI VEČ.....	19
3.B Predlogi	19
3.B.1 Spreminjamo življenje po vsej Irski.....	19
3.B.2 Prostor za moške, kjer zabavo spremlja delo	19
3.C Podkrepite svoje ugotovitve	19
MODUL 4: Na skupnosti temelječi učenje, prostori in početja.....	21
4.1 Vključevanje v moške skupnostne programe.....	21
4.2 Pomen državlanskega udejstvovanja za zdravje in počutje moških.....	21
4.3 Moški, stari 60 let ali več, ter učenje na podlagi verske in politične pripadnosti	21
4.A Preberite predstavitev dobrih praks projekta <i>Old Guys</i> in o njih razpravljajte	22
4.A.1 DRUŽINSKA TRADICIJA	22
4.A.2 VZAJEMNOST OSEBNIH IN SKUPNOSTNIH INTERESOV	22
4.A.3 AVTOBIOGRAFIJA V DRUŽBENEM KONTEKSTU.....	22
4.A.4 KRAJI, PRIJAZNI DO STAREJŠIH ODRASLIH.....	22
4.A.5 ZBRANE INFORMACIJE	22
4.B Predlogi	22
4. B.1 Prostovoljstvo in blaginja.....	22
4.B.2 Medgeneracijsko učenje	22
4.B.3 Kognitivne sposobnosti in staranje.....	23
4.C Podkrepite svoje ugotovitve	23
Sklep.....	24
5 Viri.....	25

Predstavitev orodja

V okviru projekta Erasmus+ z naslovom *Old Guys Say Yes to Community* (Vključevanje moških, starih 60 let ali več, v skupnost) smo na podlagi priporočil izdelali orodje za lokalne skupnosti in predstavnike civilne družbe, da bi laže vplivali na spremembe v svojih skupnostih.

Tabela 1: Projekt <i>Old Guys Say Yes to Community</i>		
Erasmus+, strateško partnerstvo za izobraževanje odraslih		
Številka sporazuma: 16-KA204-021604, številka zadeve: KA2-AE-9/16		
Trajanje: od oktobra 2016 do avgusta 2019		
Vodilni partner	Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani	http://www.ff.uni-lj.si/an/
Partner	Andragoško društvo Slovenije	http://www.andragosko-drustvo.si/
Partner	Univerza v Algarveju (Portugalska)	https://www.ualg.pt/en
Partner	Univerza v Vroclavu (Poljska)	https://uni.wroc.pl/
Partner	Univerza v Talinu (Estonija)	https://www.tlu.ee/en
Partner	Andragoško društvo Estonije	https://www.andras.ee/en

Orodje je namenjeno predvsem predstavnikom nevladnih organizacij (NVO) in civilne družbe, katerih primarni cilj dejavnosti nista (nujno) izobraževanje in učenje ljudi v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, da bi lahko pripomogli k večjemu vključevanju moških, starih 60 let ali več, v svojih skupnostih, zlasti s spodbujanjem druženja, priložnostnega učenja in vključevanja v različne družbene organizacije. Vključujoče strategije za moške, stare 60 let ali več, predstavljene v tem orodju, so namenjene tudi drugim organizacijam, ki skrbijo za mreženje starejših odraslih, in javnim organom. Ne nazadnje pa je orodje namenjeno tudi širši javnosti, ki jo ozaveščamo o družbeni izolaciji moških iz te starostne skupine in krepitevi zmožnosti državnih in lokalnih organizacij, da obravnavajo težave, povezane s (samo)marginalizacijo in slabšim zdravstvenim stanjem moških, starih 60 let ali več.

Z orodjem želimo spodbuditi tudi skupnostno učenje, delo in druženje s pomočjo socialnih inovacij in alternativnih pristopov ter razširiti rezultate raziskave prek različnih izobraževalnih programov in javnih razprav (kar vključuje vse generacije, predstavnike NVO-jev in drugih deležnikov civilne družbe, izobraževanja odraslih in politik), da bi se spoprijeli s perečo temo družbene izolacije moških, starih 60 let ali več.

Orodje je sestavljeno iz štiri modulov (glejte tabelo 2), ki so namenjeni krepitevi znanja, stališč, spretnosti in praks med udeleženci naših izobraževanj, s čimer spodbujamo socialno politiko vključevanja moških, starih 60 let ali več, v programe učenja (skupnostni programi za moške, medgeneracijsko učenje itn.) in težimo k izboljšanju njihovega zdravja in počutja (družbeni in čustveni kapital, duševno zdravje, kognitivno staranje, srebrna produktivnost itn.). Vsak modul vključuje:

- a) **glavno temo in kratko razlago ozadja obravnavane tematike;**
- b) **tri izbrane podteme oz. problematike posameznega področja z referenčnimi znanstvenimi članki** (priporočeno je, da udeleženci preberejo vsaj prvi članek in o njem razpravljajo);
- c) **izbrane primere dobre prakse, ki se navezujejo na posamezno temo** (priporočeno je, da z vprašanji, razpravami in ugotovitvami udeleženci obdelajo vsaj tri primere dobre prakse);
- d) **dodatne raziskave na temo, ki je predmet razprave** (priporočene spletne strani, projekti, videi, listine, članki iz projekta *Old Guys* itn. z vprašanji in razpravami);
- e) **udeleženci izpolnijo tabelo potreb, težav, omejitev in predlogov** (projektne partnerji po vsakem končanem modulu tabelo dopolnijo z glavnimi ugotovitvami, ki izhajajo iz projekta, pri čemer predlagajo konkretne ukrepe, prakse, politike, programe učenja za uveljavitev potrebnih sprememb v skupnosti in širši družbi).

Tabela 2: Moduli orodja

Št.	Tema modula	Ključne pod teme	Primeri dobrih praks	Priporočila za nadaljnje iskanje
1	Pluralnost prehodov v upokožitev in staranje	1) Srebrna produktivnost in staranje (Schmidt-Hertha in Rees, 2017) 2) Življenje in identiteta po upokožitvi (Golding, 2011a) 3) Vpliv zdravja na vedenje starajočih se moških (Peak in Gast, 2014)	1) Izmenjava znanja in izkušenj 2) Družbena odgovornost: časovna banka 3) Pozitivna izkušnja staranja z učenjem in produktivnostjo 4) Koristni, sprejeti, cenjeni: razvoj samospoštovanja	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Raziščite spletno stran o srebrni ekonomiji ➤ Oglejte si video: <i>Kako sem pri 66 letih postal podjetnik</i> ➤ Diagram pričakovane življenjske dobe in BDP na uro
2	Odsotna telesa in nevidna življenja	1) Duševno zdravje moških v delovnem okolju in zunaj njega (Oliffe in Han, 2014) 2) »Ni prostora za starce?« (Gleibs, et al., 2011) 3) Zakaj so moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju tako občutljivi? (Canneto, 2015)	1) Smisel življenja: sprememba vrednot in vedenja 2) Aktivno državljanstvo: ni izobraževanja brez družbene sfere 3) Socialni kapital 4) Družbena omrežja 5) Boj proti izolaciji in osamljenosti 6) Ples	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Samoocena psihološkega počutja skozi življenjsko dobo ➤ Video: Zdravko Kuhta ➤ Video: Če verjamete vase, lahko osvojite vsak vrh ➤ Raziščite spletno stran cyclingwithoutage.com
3	Redefiniranje moškosti in družbenospolni kapital (»gender capital«)	1) Moški in fantje: medgeneracijski prenos veščin (Golding in Foley, 2017) 2) Izkušnje moških z družbenospolnim kapitalom: razumevanje poklicne segregacije (Huppatz in Goodwin, 2013) 3) Nasprotovanje diskurzu moškostih in sodelovanje v njem (Mackenzie et al., 2017)	1) Varni prostori in skupni interesi 2) Razvoj domišljije in ustvarjalnosti 3) Pomen tradicije v podeželskih skupnostih 4) Medgeneracijsko sodelovanje in polnomočenje moških, starih 60 let in več	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Video: Spreminjamo življenja po celi Irski ➤ Video: Moški prostori zabave in dela
4	Na skupnosti temelječi učenje, prostori in početja	1) Vključenost v skupnostne programe za moške (Reynolds, Mackenzie, Medved in Roger, 2015) 2) Pomen državljskega udejstvovanja za zdravje in počutje moških (Goth in Småland, 2014) 3) Moški, stari 60 let ali več, in učenje na podlagi verske in politične pripadnosti (Formosa, Galea in Bonello, 2014)	1) Družinska tradicija 2) Skupni osebni in skupnostni interesi 3) Zgodba posameznika v družbenem kontekstu 4) Kraji, prijazni do starejših odraslih 5) Zbrane informacije	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prostovoljstvo in blaginja ➤ Medgeneracijsko učenje ➤ Kognitivne sposobnosti in staranje

Peti del tega orodja vključuje nabor relevantnih virov za vse štiri module.

Po pregledu orodja in po opravljenem seminarju na spletnem portalu prosto dostopnih učnih virov (*OER-based portal*) bodo udeleženci boljše prepoznavali potrebe po vključevanju moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju v svoje programe in dejavnosti, saj bodo izboljšali svoje znanje o teh temah, verjetno spremenili tudi stališča (in odnos do tematike), usvojili spretnosti in spoznali številne nove prakse. Upamo tudi, da se bodo udeleženci naših seminarjev začeli zavedati, kako pomembno je identificirati specifične težave moških iz te starostne skupine v njihovih lastnih skupnostih in pomena vključenosti moških v skupnostne programe; ne nazadnje pa tudi vloge, ki jo ima dejavno udejstvovanje v skupnosti pri zdravju in blaginji moških. Pred udeleženci naših seminarjev pa bo tudi naloga, da poiščejo, obdelajo in rešijo vse obravnavane problematike v svojih lokalnih okoljih, predvsem pa tistih, ki se nanašajo na izobraževanje in učenje. Za to pa so potrebni:

- izvedba raziskav, ki bodo osvetlile položaj moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju v določeni skupnosti tako, kot ga vidijo sami;
- analiza civilnodružbenih mrež na določenem območju, ki starejšim odraslim dajejo podporo ali skrbijo za izobraževanje in priložnostno učenje v skupnosti;
- vzpostavitev mreže, v kateri bi starejši odrasli (tudi moški) dobili več priložnosti za učenje in vsakodnevno dejavno preživljanje prostega časa;
- vnašanje sprememb v vsakdanje življenje moških iz te starostne skupine in spodbujanje k prevzemanju družbenih praks, ki so skladnejše s splošnimi načeli kakovostnega staranja.

Spletni seminar traja štiri tedne in obsega približno pet ur aktivnosti na teden/modul. Seminar je sestavljen iz štirih modulov, v okviru katerih udeleženci sodelujejo pri različnih dejavnostih, kot so branje znanstvene in strokovne literature, sodelovanje pri razpravah, ogled videov, razmislek o lastnih praksah, reševanje kvizov za samooceno znanja itn. Posamezen udeleženec bo tako v okviru seminarja namenil 20 ur svojega časa. V te ure so poleg branja člankov in ogleda videov, ki so navedeni pri posameznem modulu, zajeti tudi branje dodatne literature, ocenjevanje aktivnosti in sodelovanje na forumih.

Delovna obremenitev za posamezen modul tako znaša:

- branje znanstvene literature: 1 ura;
- branje vsebin s primeri dobre prakse: 1 ura;
- razmislek o lastni praksi: 1 ura;
- sodelovanje na forumu: 1 ura;
- ogled videov: 30 minut;
- reševanje kvizov: 10 minut.

Orodje lahko udeleženci uporabljajo samostojno, vendar se teme iz tega dokumenta uporabljajo tudi kot izhodišče za spletna gradiva, ki so del seminarja z naslovom *Old Guys Moodle* (Spodbujanje vključevanja moških, starih 60 let ali več). Marca 2019 so na Univerzi v Ljubljani pripravili pilotno različico gradiva, ki je bila uporabljena v sklopu kombiniranega učenja. Na podlagi pilotne različice so bile pripravljene smernice za izboljšave spletnih gradiv in seminarja. To orodje in seminar Moodle bosta dostopna na portalu prosto dostopnih učnih virov tudi po končanem projektu.

Izberite jezik orodja:

[angleščina](#), [slovenščina](#), [portugalščina](#), [poljščina](#), [estonsščina](#)

MODUL 1: Pluralnost prehodov v upokožitev in staranje

Prehod iz zaposlitve v upokožitev se je v zadnjih nekaj desetletjih v Evropski uniji zelo spremenil. Ne samo, da se upokožitvena starost viša, delovna doba pa daljša, nižajo se tudi pokojnine, ki ne zagotavljajo več dostojnega življenja. Upokožitev pa tudi sicer pomeni prelomnico v posameznikovem življenju. S psihološkega vidika gre za razvojno življenjsko situacijo (izziv), dolgotrajnejši proces ali kritičen/prelomen življenjski dogodek (Filipp in Olbrich, 1986). Prav tako lahko izguba dejavnosti, s katero se je posameznik identificiral, pomeni izgubo samega sebe, koristnih projektov, ki odsevajo posameznikovo osebnost, in v najhujših primerih lahko tudi izgubo smisla življenja (Wijngaarden, Leget in Gossensen, 2015). Zlasti lahko taka sprememba korenito zarezje v posameznikovo življenjsko biografijo (Schmidt-Hertha in Rees, 2017). Kljub dejstvu, raziskavam in nedvoumnim spremembam družbenega življenja ter čedalje pogostejšim redefinicijam družbenospolne identitete in družbenospolnega kapitala politika in širša družba upokožitve še vedno ne obravnavata kot veliko spremembo ali pomemben/prelomni dogodek v življenju posameznika.

Krajnc (2016) pravi, da je treba za uspešen prehod v upokožitev na novo osmisлити življenje. Če starejšim odraslim z upokožitvijo odvzamemo možnosti, da bi v celoti izkusili novo življenjsko situacijo, jih potisnemo v družbeno in psihološko »smrt«, kar ima lahko zanje uničujoče posledice (Krajnc, 2016). Schmidt-Hertha in Rees (2017) sta s kvantitativno raziskavo, ki je vključevala več kot 2000 intervjuvancev iz Nemčije (moških in žensk), starih od 50 do 69 let, ugotovila, da so zadovoljstvo na delovnem mestu v vseh fazah kariere, pozitivno dožemanje dela in močna osebna identifikacija z delovnim mestom ključni na poti k upokožitvi ali pri motivaciji za preložitve upokožitve. To se v nekaterih evropskih državah kaže tudi prek novih praks prehodnih zaposlitev (zaposlitev s krajšim delovnim časom pred upokožitvijo) in starih-novih karier (ustvarjanje nove kariere po upokožitvi) (Boveda in Metz, 2016).

1.1 Srebrna produktivnost in staranje

Pluralnost prehodov v novo življenjsko obdobje, ki sledi delovno aktivnemu obdobju in ki vključuje različne vmesne stopnje ter izobraževalne programe za načrtovanje prehoda in življenja po tem obdobju, še nikoli ni bila tako aktualna kot danes (Schmidt-Hertha in Rees, 2017, 51).

1.2 Življenje po delovnem obdobju in identiteta, ki ni odvisna od plačanega dela

Na skupnosti temelječe dejavnosti moškim omogočajo, da razvijejo identiteto, ki ni odvisna od plačanega dela, kar še posebej velja za t. i. skupnosti moških lop (angl. *men's sheds*) iz Avstralije, katere primeri bodo predstavljeni predvsem v modulu 3. V tem članku pa so predstavljene moške dejavnosti, ki moškim, starih 60 let ali več, omogočajo, da gojijo redne družbene stike in sodelujejo pri skupinskih praktičnih dejavnostih, ki se izvajajo v okviru organizacij in širše skupnosti. Za moške v tretjem in četrtem življenjskem obdobju so ti stiki toliko pomembnejši, če dejavnosti niso zgolj individualne ter intelektualne narave (niso nujno izobraževalne ali ne izhajajo nujno le iz učenja novih spretnosti ipd.). Raziskava je pokazala, da so terapevtski učinki in širše koristi za njihovo blaginjo še toliko večji, če so te dejavnosti fizične in družbene ter če vključujejo tudi druge moške in če prispevajo k širši skupnosti ali vsaj k organizaciji. Tovrstne praktične dejavnosti, naj gre za športno udejstvovanje, prostovoljstvo pri gasilcih ali reševalnih službah, vrtnarjenje ali razna dela v lopi, izboljšujejo kakovost življenja moških, saj ti v okviru praktično naravnanih moških skupnosti gradijo, ohranjajo in krepijo svoje življenje ter identiteto po delovno aktivnem obdobju. Tako se lahko moški družijo kot prijatelji, tovariši, in sicer na pozitivne načine, vzajemno, tudi terapevtsko, brez negativnih elementov ali hegemonije (Golding, 2011a, 41).

1.3 Vpliv zdravja na vedenje starajočih se moških

Konceptualni pregled, predstavljen v tem članku, povzema trenutne raziskave, ki se osredinjajo na moške, stare 60 let ali več, in proučuje vpliv zdravja na njihovo vedenje, s posebnim poudarkom na vlogi, ki jo v njihovem življenju igra hegemonška moškost. Avtorji se sprašujejo, ali je mogoče predružačiti dojemanje moškosti in tako moškim omogočiti, da vplivajo na dejavnike obolevnosti/smrtnosti ter si zagotovijo bolj zdravo in daljše življenje. Članek vključuje tudi vpogled v raziskavo o družbeni pogojenosti spolov in prizadevanj s področja zdravstvene vzgoje, ki moške spodbujajo k prevzemanju bolj zdravega načina življenja in življenjskih praks v zgodnejšem življenjskem obdobju. Glede na to, da se trenutno precej pozornosti namenja zdravju moških, na primer večjemu tveganju za obolevnost in smrtnost na splošno ter v mlajših letih, in s tem povezanim stroškom zdravstvene oskrbe, je lahko ta konceptualni pregled potencialno koristen tako z vidika etičnih kot tudi ekonomskih posledic, izhajajočih iz tega (Peak in Gast, 2014, 7).

1.A Preberite predstavitev dobrih praks projekta *Old Guys* in o njih razpravljajte

1.A.1 IZMENJAVA ZNANJA IN IZKUŠENJ

Ali v vaši skupnosti obstaja prostor, kjer se lahko moški srečujejo in sodelujejo pri različnih dejavnostih (podobno kot v okviru projekta Men's Sheds)? Če ga ni, ali menite, da imajo moški v vaši skupnosti dovolj možnosti za izmenjavo znanj in izkušenj? Ali bi lahko podoben projekt, kot je Men's Sheds, izvedli tudi v svoji skupnosti?

1.A.2 DRUŽBENA ODGOVORNOST: ČASOVNA BANKA

Ali menite, da bi lahko v svoji skupnosti izpeljali projekt časovne banke? Ali se podoben projekt že izvaja v vaši skupnosti?

1.A.3 POZITIVNA IZKUŠNJA STARANJA Z UČENJEM IN PRODUKTIVNOSTJO

Poiščite primere ekonomske produktivnosti starejših odraslih v svoji skupnosti in se pozanimajte, kako te dejavnosti vplivajo na širšo družbeno sfero.

1.A.4 KORISTNI, SPREJETI, CENJENI: RAZVOJ SAMOSPOŠTOVANJA

Razmislite, kje in kdaj bi lahko delo, znanje, veščine ter prakse/delo moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju koristile in bi jih skupnost sprejela ter cenila.

1.B Predlogi

1.B.1 Raziščite spletno stran o srebrni ekonomiji

a) Raziščite spletno stran o srebrni ekonomiji: <http://www.silvereco.org/en/?s> in sestavite argumente v podporo produktivnosti, ustvarjalnosti in dejavnosti v poznejšem življenjskem obdobju (kot je zaposlitev s krajšim delovnim časom, stara-nova kariera ipd.). Kako lahko tovrstne prakse koristijo starejšim odraslim (posebej moškim) in kako (če sploh) obogatijo širšo skupnost?

b) Menite, da bi bilo treba občinske uslužbenke in ustvarjalce v NVO opolnomočiti za večje vključevanje moških v vaši skupnosti ter za možnosti njihove večje produktivnosti (Z novimi znanji? Z informacijami? O stanju na terenu)? Če to drži, kakšni naj bodo prvi koraki na poti do tega cilja?

1.B.2 Oglejte si video: Kako sem pri 66 letih postal podjetnik

Oglejte si video »Paul Tasner – Ted Talk« – <https://www.youtube.com/watch?v=Ogce5D2XMZ0> in razpravljajte o tem, kako pomembne so izkušnje, da bi moški tudi po upokojitvi lahko razvijali nove karijerne poti.

1.B.3 Diagram pričakovane življenjske dobe in BDP na uro

Čedalje več je dokazov, ki govorijo v prid »dividende dolgoživosti«. Avtorji raziskave, ki vključuje podatke iz 35 držav in jo je objavil Mednarodni center za dolgoživost (International Longevity Centre), so ugotovili, da se s podaljševanjem pričakovane življenjske dobe povečuje tudi »proizvod na delovno uro, delavca in prebivalca«. Če mobiliziramo večšine delavcev iz vrst starejših odraslih, razširimo delovno silo in spodbudimo medgeneracijsko solidarnost, bo podaljševanje pričakovane življenjske dobe koristilo tako družbi kot gospodarstvu (Flynn, 2018).

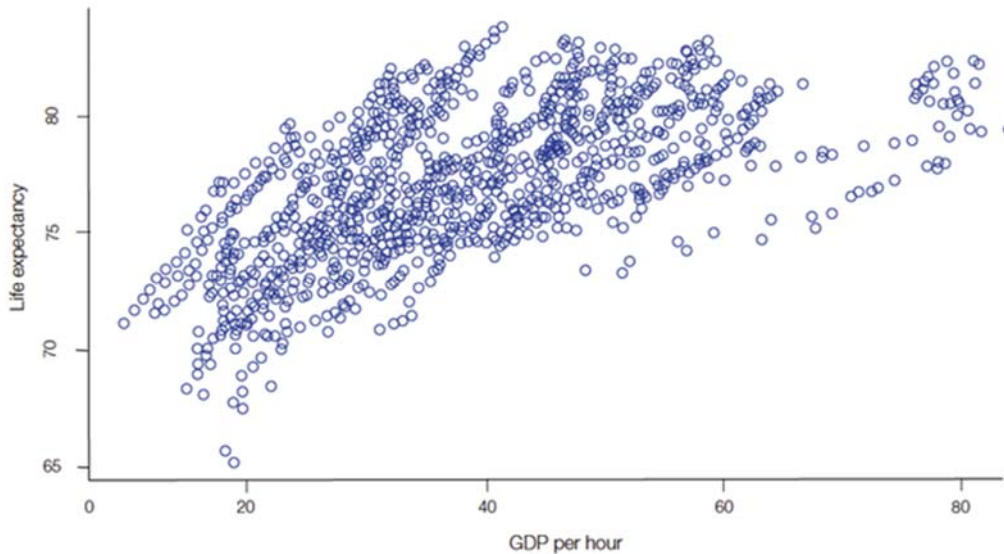


Diagram pričakovane življenjske dobe in BDP na uro v letih 1970–2015 (35 držav). Na poti do dividende dolgoživosti, Mednarodni center za dolgoživost (Flynn, 2018).

- Poskusite identificirati prednosti za družbo in gospodarstvo, ki jih prinaša podaljševanje pričakovane življenjske dobe v vaši skupnosti.
- Poskusite identificirati subjektivno blaginjo in zdravje dejavnih (produktivnih) in nedejavnih (neproduktivnih) moških iz vaše skupnosti, starih 60 let ali več.
- V svoji skupnosti poiščite vse NVO-je in druge ustanove, ki delujejo na področju priprave na uspešen prehod v upokojitev. Kakšen program priprave na upokojitev bi bilo treba vzpostaviti?

1.C Podkrepite svoje ugotovitve

Izpolnite tabelo 1.C.1 in svoje ugotovitve primerjajte z rezultati projekta *Old Guys Say Yes to Community* (glejte tabelo 1.C.2).

Tabela 1.C.1: Prehodi v upokojitev in staranje (vaše ugotovitve in opažanja)		
Št.	Težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi za spremembe
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 1.C.2: Prehodi v upokojitev in staranje – rezultati projekta

Št.	Identificirane težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi za spremembe
1	<p>UPOKOJITEV KOT TOČKA PRELOMA: Bolj ko je bila za posameznika zaposlitev pomembna v delovno aktivnem obdobju in več časa ko ji je namenil, večje so težave, s katerimi se sooči ob upokojitvi. To še posebej velja, če delovne aktivnosti po upokojitvi ne nadomesti neka druga dejavnost; v tem primeru nastopi praznina oziroma manko, ki je posledica prekinitve delovne rutine.</p>	<p>Upokojitev je kritična/prelomna točka v življenju posameznika, na katero starejši odrasli (zlasti moški) niso pripravljani. Poleg tega ni veliko formalnih predupokojitvenih programov, zato bi bilo treba v okviru javnih institucij, sindikatov in prek NVO-jev spodbujati programe priprave na starost ter programe osmišljanja tretjega življenjskega obdobja za tiste v drugem življenjskem obdobju (ne tik pred upokojitvijo, temveč občutno prej).</p>
2	<p>PRISILNA UPOKOJITEV in grožnje z visoko obdavčitvijo dela upokojencev.</p>	<p>Namesto prisilne ali zgodnje (predčasne) upokojitve bi bilo treba razvijati mnogotere prakse postopnega prehoda v upokojitev (delna upokojitev, upokojitev z možnostjo priložnostnega, občasnega, (ne)formalnega sodelovanja itn.) za vse, ki kažejo motivacijo in zanimanje za nadaljnjo delovno aktivnost.</p> <p>Na nacionalni ravni je treba pripraviti zakone, ki bi institucionalizirali prakse »postopnega/delnega upokojevanja«, »srebrno ekonomijo«, spodbujali gospodarsko povezovanje starejših odraslih itn.</p> <p>V tej smeri bi bilo treba tudi finančno podpirati organizacije, ki (že) izkazujejo »partnerstvo« s starejšimi odraslimi.</p>
3	<p>UPOKOJITEV KOT OLAJŠANJE ALI BREME »Nastop upokojitve« je posameznikom pomenil veliko spremembo, predvsem v smislu »časa, ki ostaja in ga je preveč«, in »časa, ki ga je zdaj treba z nečim zapolniti«, in iskanja »nadomestnih dejavnosti«. Sprememba je bila najbolj travmatična za tiste, ki so se z njo soočali sami (brez podpore družine in/ali prijateljev), in tiste, katerih družbene mreže so bile zgrajene izključno okoli službe (sodelavci, stranke, poslovni partnerji).</p>	<p>Vključevano in dolgoživo družbo lahko razvijemo na praksah, kot so stare-nove kariere; vključevanje v mentorske, učne, mediacijske, razvojne, strateške, motivacijske idr. vloge/delovne skupine/programme v institucijah in podjetjih; postopno nadomeščanje »kariere moške dominacije«, »identitete funkcionarjev« oz. »kariere zastopnikov« itn. (tj. spreminjanje družbenospolne identitete in družbenospolnega kapitala, o čemer posebej razpravljamo v modulu 3).</p> <p>V okviru javnih institucij (mestne, občinske, javni zavodi) in sindikatov bi lahko poskrbeli za dobre prakse spodbujanja pozitivnega dojetja produktivnosti (izrazito pomembna za moške) in ustvarjalnosti (izrazito pomembna za ženske) v tretjem in četrtem življenjskem obdobju.</p>
4	<p>IZGNANI S TRGA DELA: Pričakovati je, da starejši odrasli z dnem nastopa upokojitve prenehajo delati.</p>	<p>Naše raziskave so pokazale, da moški razpolagajo s širokim naborom znanj, neizkoriščenih veščin in bogatih izkušenj. Tudi starejši odrasli lahko opravljajo dejavnosti/delo: če so težave npr. z mobilnostjo, pa bi delo lahko opravljali doma. V ta namen bi morala skupnost podpirati uporabo (spletnih) platform za posredovanje del in drugih oblik povezovanja s ponudbo del v lokalnem okolju ter jih sistematično uvajati v skupnost starejših odraslih.</p>
5	<p>NEPRIPRAVLJENOST IN OSAMLJENOST PRI SOOČANJU S STARANJEM: slabljenje kognitivnega, družbenega in kulturnega kapitala v tretjem in četrtem življenjskem obdobju.</p>	<p>O staranju in o starosti bi bilo treba informirati in ozaveščati tudi mlade, saj je raziskava pokazala, da dejavnosti v prvih dveh življenjskih obdobjih odločilno opredeljujejo tudi kognitivni, družbeni in kulturni kapital v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Hkrati bi se s tem v širši družbi (ne le med starejšimi odraslimi) začel spreminjati tradicionalni in stereotipni pogled na starost in staranje (npr. starizmi).</p>
6	<p>UPOKOJENCI SO V PODREJENEM POLOŽAJU in se v očeh drugih velikokrat dojemajo kot prejemniki oziroma breme ter neaktivni del družbe, ki potrebuje pomoč in nego.</p>	<p>Intervjuvanci so povedali, da ne želijo biti v podrejenem položaju ali obravnavani kot nevedneži, ki jih je treba poučevati (zlasti, če so v vlogi učiteljev mlajši »kvazistrokovnjaki«), temveč da želijo svoje znanje in izkušnje prenašati na druge, predvsem mlajše, ter da hrepenijo po tovrstnih stikih.</p> <p>Nacionalni in lokalni organi morajo v sodelovanju s civilno družbo in NVO-ji okrepiti medgeneracijski prenos in izmenjavo ter</p>

		<p>starejšim odraslim omogočiti posredovanje njihovega znanja, praks in veščin širši populaciji.</p> <p>Raziskava <i>Old Guys</i> je pokazala, da starejši odrasli niso zgolj prejemniki, temveč se s svojim prostovoljnim, vzajemnim in dobrodelnim delom (predvsem ženske) večinoma predajajo širši skupnosti in pomembno (pogosto neprecenljivo) prispevajo k družbeni blaginji.</p>
7	<p>IZBRISANA PRETEKLA ŽIVLJENJSKA ZGODOVINA: Delo in dejavnosti iz njihovega delovno aktivnega življenjskega obdobja so propadli ali so bili opuščeni. Nekatere panoge, poklici, hobiji in druge prostočasne dejavnosti so razpadli, dobili novo funkcijo ali so bili povsem opuščeni. Spet drugih zaradi upada fizičnih sposobnosti in zdravja ne morejo več opravljati.</p> <p>Številni javni prostori, v katerih so se moški srečevali in družili v svojem delovno aktivnem obdobju, so izginili, so bili privatizirani ali so si jih prilastile druge generacije.</p>	<p>Mestni, občinski, krajevni dr. organi lahko ocenijo kakovost, dostopnost, obseg, »odprtost« itn. razpoložljivih javnih prostorov, pri čemer morajo upoštevati možnosti za dostop in prevoz ter spodbujati različne načine uporabe teh prostorov.</p> <p>Na podlagi te ocene lahko uvedejo različne rešitve (ki so lahko kratko-, srednje- ali dolgoročne) za izboljšanje uporabe teh javnih prostorov ter ustvarijo nove prostore za vse generacije.</p> <p>Zaradi nestabilnih gospodarskih razmer, ki vplivajo na zaposlovanje in brezposelnost, je gotovo težje priti do kratkoročnih rešitev. Zato je naloga vlad, da poiščejo ustrezne kratkoročne rešitve.</p> <p>Predstavniki NVO-jev in drugi deležniki civilne družbe lahko v svojih pisarnah in sprejemnicah oziroma drugih prostorih, s katerimi razpolagajo, vzpostavijo varne skupnostne prostore, namenjene srečevanju, druženju in skupnemu preživljanju prostega časa tako starejših odraslih kot preostalih generacij.</p>
8	<p>POMANJKANJE INFORMACIJ O MOŽNOSTIH IN OBSTOJEČIH DEJAVNOSTIH V SKUPNOSTI: Večina javnih prostorov, ki so bili vključeni v raziskavo, ni imela platform, novičnikov ipd., namenjenih starejšim odraslim. Pogosto ni jasno, kako priti do razpršenih informacij o možnostih za dejavno starost.</p>	<p>V nekaterih primerih, s katerimi se je srečala ekipa projekta <i>Old Guys</i>, je bilo dejavnosti, namenjenih moškimi, starim 60 let ali več, dovolj. Spet drugod je bilo na voljo veliko formalnih in neformalnih dejavnosti, ki so se jih udeleževale zlasti ženske. V vseh partnerskih državah pa se je pokazalo, da je na voljo premalo informacij o vseh že obstoječih možnostih. Pogosto se tudi zgodi, da institucije na določenem območju izvajajo dejavnosti, ne da bi poznale ponudbo drugih institucij. Zato bi morale institucije civilne družbe in lokalnih skupnosti bolje informirati o obstoječih možnostih za dejavno starost ter še razširiti možnosti, če ne zadostuje potrebam.</p> <p>Pri tem bi morale za širjenje informacij o teh dejavnostih izbrati kanal, ki ustreza zmožnostim in navadam ciljne skupine. To bi lahko dosegli z boljšo koordinacijo, načini za obveščanje javnosti, platformo ipd. Glejte tudi portugalski program <i>Golden Age</i>, ki je opisan v modulu 4, na mestu, kjer so predstavljene dobre prakse zbiranja informacij (4.5.A).</p>

MODUL 2: Odsotna telesa in nevidna življenja

Veliko manj moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju kot pa njihovih sovrstnic prepoznava pomen vseživljenjskega učenja in dejavne udeležbe v skupnosti. Številne raziskave so namreč potrdile nizko stopnjo vključenosti moških, starih 60 let ali več, v programe organiziranega učenja in druge prostočasne dejavnosti (Merriam in Kee, 2014; Schuller in Desjardins, 2007; Tett in Maclachlan, 2007). Številni raziskovalci to povezujejo s kakovostjo življenja moških, ki je slabša, kot bi lahko bila upoštevajoč možnosti, ki jim jih sicer ponuja njihovo okolje (Courtenay, 2000; Golding 2011a, 2011b; Oliffe in Han, 2014). Raziskave kažejo tudi, da se moški iz te starostne skupine v primerjavi z ženskami pogosteje marginalizirajo, izolirajo in odtujijo (McGivney, 2004; Williamson, 2011; Vandervoort, 2012; Holwerda et al., 2012), da so pogosteje osamljeni (Wang et al., 2002; Paúl in Ribeiro, 2009) in da se čedalje bolj zanašajo na svoje žene in življenjske sopotnice, pri čemer postanejo od njih odvisni tako z vidika nege kot v čustvenem in socialnem pogledu (Vandervoort, 2012; Dettinger in Clarkberg, 2002). Tudi v sodobni razpravi o staranju so moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju pogosto opisani prek »odsotnih teles« in »nevidnih življenj« (Fleming, 1999).

Zato lahko pojme, kot so staranje, družbeni spol (vključno z moškostmi/masculinities) in hendikepiranost, interpretiramo in razumemo s proučevanjem telesnosti v starosti.

Tudi razni statistični podatki potrjujejo, da so moški, stari 60 let ali več, manj dejavni kot ženske. Podatki Eurostata (2017) največje razhajanje pri udeležbi v skupnostnih programih dejavnega staranja, ki govori v prid ženskam, ugotavljajo na Švedskem (14 %), Danskem (9,9 %), Finskem (7,7 %), Islandiji (7 %), Estoniji (5,5 %) in Franciji (4,9 %). Čeprav so moški na Hrvaškem, v Nemčiji, Turčiji in Švici dejavnejši od žensk, je razlika zanemarljiva (med 0,2 in 0,6 %) in je treba nanjo gledati skozi prizmo kulturnega in religioznega ozadja, predvsem pa prek družbenospolnega kapitala. Statistika za Slovenijo kaže 3-odstotno odstopanje v prid žensk (Eurostat, 2017), vendar pa je udeležba moških v različnih organiziranih programih dejavnega staranja precej manjša. Povprečen delež moških v dnevni centrih aktivnosti (DCA) v Ljubljani znaša 15 %, prav tako se kot ustanove, namenjene pretežno ženskam, dojemajo univerze za tretje življenjsko obdobje in ljudske univerze, ki jih najpogosteje vodijo ženske. Projektni partnerji so prišli do enakih ugotovitev. Med razlogi za skromno udeležbo moških pri obstoječih dejavnostih raziskovalci poudarjajo še: feminizacija učnih programov in osebja, ki jih izvaja (Carragher in Golding, 2015; Owens, 2000), negativno dožemanje njihovega preteklega šolanja (Mark in Golding, 2012; McGivney, 1999, 2004), slabljenje kognitivnega in socialnega kapitala, ki spremlja proces staranja ter na moške vpliva bolj kot na ženske (Merriam in Kee, 2014; Schuller in Desjardins, 2007; Tett in Maclachlan, 2007), itn.

Zato moramo ugotoviti, zakaj so moški, stari 60 let ali več, v številnih državah, vključno s Portugalsko, Poljsko, Estonijo in Slovenijo, tako rekoč izključeni (ali samoizključeni) iz družbe, saj ima lahko taka marginalizacija hude posledice. Izključenost in nedejavnost moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju močno vplivata na njihovo kakovost življenja, kognitivni kapital (Golding, 2011a, 2011b, projekt *Foresight Mental Capital and Wellbeing*, 2008), čustveno počutje (Williamson, 2011) in, kar je najpomembnejše, na njihovo (subjektivno) zdravje (Courtenay, 2000; Giles et al., 2005; Golden, Conroy in Lawlor, 2009; Mark in Golding, 2012; Schmidt-Hertha in Rees, 2017). Prav tako na njihovo zdravje vplivajo tudi številni drugi družbeni in socialni dejavniki. Zato poskušamo partnerji projekta *Old Guys Say Yes to Community* opozoriti na težave moških, starih 60 let ali več, saj so njihove družbenospolne izkušnje in socialno življenje drugačni od tistih, ki jih imajo ženske ali mlajši moški.

2.1 Duševno zdravje moških v delovnem okolju

Duševno zdravje moških je nezanemarljiva težava, ki povzroča posredne in neposredne stroške zaradi z delom povezanih samomorov in depresije. Čeprav je čedalje več skupnostnih pobud za izboljšanje zdravja moških na delovnem mestu, se dejansko izvaja zelo malo programov, hkrati pa ne vključujejo uradnega ocenjevanja in poročanja o duševnem zdravju moških. Zelo malo je tudi analiz, ki se osredinjajo na povezave med moškostjo ter z delom povezanimi depresijo in samomorom pri moških, ki bi lahko bile podlaga za pripravo programov spodbujanja duševnega zdravja moških. Ta članek vključuje pregled štirih medsebojno povezanih tematik: a) moškost in zdravje moških, b) moški in delo, c) z delom povezani samomori in depresija pri moških in d) spodbujanje duševnega zdravja moških, in sicer v kontekstu različnih odnosov, ki ga moški gojijo do dela (vključno z negotovostjo zaposlitve in brezposelnostjo) (Oliffe in Han, 2014).

2.2 »Ni prostora za starce?«

Akademiki in zdravstvene ustanove starejše odrasle pogosto obravnavajo kot razspoljene (ang. *de-gendered*) (Thompson, 1994; Silver, 2003). Družbenospolno neravnotežje in izgubljanje pomena družbenospolnih identitet lahko močno vplivata na psihološko počutje moških in na to, kako sami sebe dojemajo in razmišljajo o sebi (...). Barefoot, Mortensen, Helms, Avlund in Schroll (2001) so ugotovili, da moški od 60. leta naprej pogosteje izkazujejo simptome nesomatske depresije, da pa to ne

velja za ženske. Avtor Barefoot je s kolegi te rezultate razložil z vidika spreminjanja družbenih vlog in tega, da je lahko izguba družbenih omrežij (prijateljev, skupnosti, socialnega kapitala) za moške po 60. letu starosti večja kot pa za ženske (glejte tudi Moss in Moss, 2007) (v Gleibs et al., 2011).

2.3 Zakaj so moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju tako občutljivi?

Analiza je na preizkušnjo postavila mite o samomoru, ki so prisotni v strokovni in poljudni literaturi, vključno z mišljenjem, da medosebna izguba (npr. izguba življenjskega partnerja) igra relativno majhno vlogo pri samomorih moških iz te starostne skupine. Analiza je osvetlila tudi pogosto spregledana dejstva, ki se nanašajo na nagnjenost k samomoru, ki jo imajo moški evropskega rodu v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, vključno z dejstvom, da so ti moški v primerjavi z ženskami iz vrst starejših odraslih manj izpostavljeni dejavnikom, ki naj bi povečevali tveganje za samomor pri starejših odraslih (npr. depresija, kronične bolezni in invalidnost, finančne težave, vdovstvo in samsko življenje). Zato je mogoče reči, da stiske, ki posameznika obremenjujejo pri staranju, ne pojasnijo izrazite nagnjenosti k samomoru, ki je značilna za moške evropskega rodu v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, v primerjavi z enako starimi ženskami in moškimi, ki pripadajo etničnim manjšinam. Zdi se, da veliko moških evropskega rodu samomor vidi kot odgovor na običajne izzive in izgube, ki jih prinaša staranje (Canneto, 2015, 15).

2.A Preberite predstavitev dobrih praks projekta *Old Guys* in o njih razpravljajte

2.A.1 SMISEL ŽIVLJENJA: SPREMEMBA VREDNOT IN VEDENJA

Ali menite, da so ljudje, stari 60 let ali več, ki živijo v vaši skupnosti, zadovoljni s svojim življenjem? Ali opažate, da se po upokojitvi njihovo obnašanje spremeni? Kako? Kaj so glavni razlogi za njihovo nezadovoljstvo in nesrečo?

2.A.2 AKTIVNO DRŽAVLJANSTVO: IZOBRAŽEVANJE POTEKA LE V DRUŽBENI SFERI

Naštete pobude v svoji državi (ali občini), ki spodbujajo aktivno državljanstvo, kritično učenje ali pa prakse participatornega proračuna.

2.A.3 SOCIALNI KAPITAL

Pomislite na prostovoljske organizacije v svoji skupnosti. Menite, da se moški, stari 60 let ali več, v njih udeležujejo predvsem zaradi druženja ali tudi iz drugih razlogov? Navedite, katerih.

2.A.4 DRUŽBENA OMREŽJA

Kakšne možnosti za spoznavanje imajo ljudje v vaši regiji? Kako se lahko starejši odrasli seznanijo z drugimi generacijami? Ali v vaši regiji obstajata (ali sta obstajali) tradicionalna umetnost in obrt? Kakšno vlogo igrata pri odnosih med ljudmi?

2.A.5 BOJ PROTI IZOLACIJI IN OSAMLJENOSTI

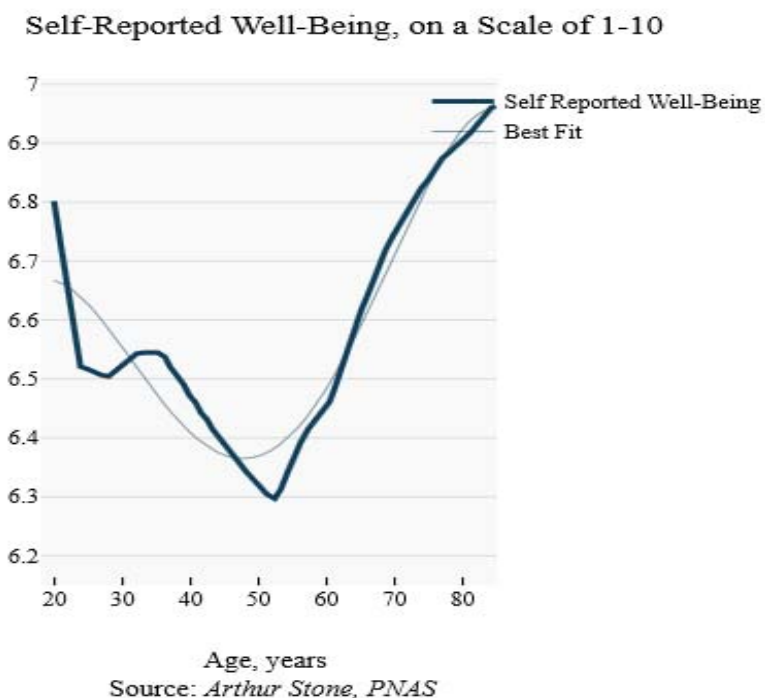
Ali so v vaši skupnosti na voljo storitve ali dejavnosti, namenjene starejšim odraslim? Če jih ni, ali menite, da bi jih bilo treba uvesti? Če so, ali so uporabniki z njimi zadovoljni?

2.A.6 PLES

Vključite radio, vstanite in zaplešite! Mar ni zabavno? Kako se počutite, ko plešete?

2.B Predlogi

2.B.1 Razmislite o samooceni psihološkega počutja skozi življenjsko dobo



a) Poiščite argumente, s katerimi lahko pojasnite odstopanje med konceptom »odsotna telesa in nevidna življenja«, ki smo ga opisali zgoraj, in grafom, ki prikazuje, da se psihološko počutje s staranjem izboljšuje (kar se začne nekje po 50. letu).

2.B.2 Oglejte si video: Zdravko Kuhta

Poglejte, kako živi Zdravko Kuhta, ki prebiva v Socialno-varstvenem zavodu Hrastovec. Zdravko kljub hudim težavam z depresijo ostaja ustvarjalen. Leta 2014 je prejel *Priznanje* za promocijo učenja in znanja odraslih, ki ga podeljuje Andragoški center Republike Slovenije (ACS).

<http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=402&leto=2014>

a) V kolikšni meri je tema duševnega zdravja prisotna v vašem okolju? Kdo se s to temo ukvarja in o njej razpravlja?

2.B.3 Oglejte si video: Če verjamete vase, lahko osvojite vsak vrh

Priznanje Andragoškega centra Republike Slovenije (ACS) za promocijo učenja in znanja odraslih za leto 2014

<http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=403&leto=2014>

a) Pogovorite se o odstopanjih med videi ACS/biografijami. Kakšne so razlike med obema življenjskima zgodbama? Najdete tudi podobnosti?

2.B.4 Raziščite spletno stran cyclingwithoutage.com

Raziščite spletno stran <https://cyclingwithoutage.org/> in si oglejte navdihujoče videe.

a) Menite, da bi lahko podobne prakse v sodelovanju z domovi za upokojence in kolesarskimi mrežami prenesli v svoje lokalno okolje?

2.C Podkrepite svoje ugotovitve

Izpolnite tabelo 2.C.1 in svoje ugotovitve primerjajte z rezultati projekta *Old Guys Say Yes to Community* (glejte tabelo 2.C.2).

Tabela 2.C.1: Izključenost in nedejavnost moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju (vaše ugotovitve in opažanja)		
Št.	Težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi za spremembe
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 2.C.2: Izključenost in nedejavnost moških v tretjem in četrtem življenjskem obdobju – rezultati projekta		
Št.	Identificirane težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi
1	<p>NEVIDNI IN NEPOMEMBNI: osamljenost, (samo)izolacija in (samo)marginalizacija med starejšimi odraslimi (posebno moškimi).</p> <p>SPREMEMBA STATUSA, SPREMEMBA IDENTITETE, PRIPISANA IDENTITETA: Takoj po upokojitvi sem postal neviden in nepomemben (intervjuvanec iz Slovenije).</p> <p>Posledica osamljenosti in drugih dejavnikov na zdravje in počutje starejših odraslih (demenca, duševno zdravje itn.).</p>	<p>Deležniki dejavnega staranja, vseživljenjskega učenja in civilne družbe na splošno bodo morali razviti dojemljivost za prepoznavanje vzrokov in procesov, ki moške, stare 60 let ali več, izrivajo iz javnega življenja in skupnosti. Priložnosti za spremembe prepoznavamo v: a) okviru že obstoječih in raznolikih programov izobraževanja in aktivnosti, b) boljšem informiranju in ozaveščanju moških o teh možnostih in c) uvajanju alternativnih dejavnosti za moške iz te starostne skupine. V povezavi s tem je pomembno tudi ozaveščanje moških o prednostih iskanja novih družbenih okolij, skupnosti, ki se mora začeti že v procesu upokojevanja (glejte Gregorčič, 2017 in prehode v upokožitev, opisane v tabeli 1.C.2).</p> <p>Prav tako je treba razviti programe, ki obravnavajo kognitivno staranje, spodbujanje duševnega zdravja itn. – področja, ki so se v vseh partnerskih državah pokazala kot nezadostno podprta; ter organizirati javne razprave o tabuiziranih temah, o nevidnosti starejših odraslih (tudi moških), saj ta vprašanja zadevajo vse spole in vse generacije.</p>
2	<p>DOSTOPNOST do kakovostnih storitev, ustrezne javne infrastrukture in mobilnosti je z nazadovanjem socialne države postalo precejšnja tehnična (predvsem pa finančna) ovira za starejše odrasle, ki močno vpliva na njihovo zdravje in kakovost življenja, saj so določene nujno potrebne storitve plačljive, dostop do institucij in splošna mobilnost pa pogosto slaba ali celo neustrezna.</p> <p>Moški, stari 60 let ali več, so poudarili predvsem izgubo neodvisnosti in samostojnosti (tudi na račun neustrezne dostopnosti).</p>	<p>Raziskava je pokazala, da moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju izrazito cenijo neodvisnost in samostojnost, ki so ju uživali v delovno aktivnem obdobju. Zato je treba v specifičnih lokalnih okoljih (vas, soseska, gentrificirana mestna središča itn.) identificirati konkretne ovire, ki starejšim odraslim onemogočajo ustrezno dostopnost in mobilnost (pločniki, kolesarske steze, klopi na avtobusnih postajališčih in ob sprehajalnih poteh, parkirišča ob zdravstvenih domovih, organiziran javni prevoz, bližina trgovine, lekarn, pošte, banke ipd. v ruralnem okolju; brezplačni družabni prostori, ki bi bili alternativa gostilni, cerkvi in šoli ipd.), vlade pa morajo v sodelovanju s civilno družbo in lokalnimi skupnostmi poiskati načine za cenejše ali brezplačne storitve za starejše odrasle v okviru decentralizacije storitev.</p>
3	<p>ZDRAVSTVENE TEŽAVE IN STORITVE (ki so jih navedli vsi projektni partnerji): zdravstvene težave (kronične bolezni, slabša mobilnost, večja obolevnost), težave z dostopom do storitev javnega zdravja in specialistične zdravstvene obravnave,</p>	<p>Vlade morajo sprejeti dolgoročne ukrepe s področja zdravstvenega sistema in storitev ter vsem ljudem (vključno s starejšimi odraslimi) zagotoviti enak dostop do njih.</p> <p>Civilna družba in NVO-ji, ki se ukvarjajo s temami, kot sta dejavno staranje in vseživljenjsko učenje, se morajo bolj povezati in začeti močno pritiskati na odločevalce (vlada, ministrstva) za izboljšanje</p>

	<p>dolge čakalne vrste in/ali polplačljive storitve, pomanjkljivi nasveti za težave s področja duševnega (in drugega) zdravja.</p> <p>Premalo človeških tehničnih in drugih virov, ki bi pomagali družinam starejših odraslih z duševnimi težavami.</p>	<p>položaja za starejše odrasle v posameznih regijah, občinah in skupnostih.</p> <p>Širša javnost in različni deležniki bi morali začeti iskati inovativne rešitve, namenjene starejšim odraslim, s katerimi bi opozorili na neustrezne ali pomanjkljive zdravstvene politike in prakse (vprašanje privatizacije, kakovost, dostopnost, enakost itn.). Poleg osnovne pomoči in institucionalizacije, za katere bi morala poskrbeti država, bi bilo treba razviti neprofitne inovacije, s katerimi bi zagotovili »odpiranje« institucij in skupnostno soupravljanje, ter okrepiti deinstitucionalizacijo in delo za skupnost.</p>
4	<p>REVŠČINA IN FINANČNE TEŽAVE ter slaba patronažna in socialna služba (težavo so navedli vsi partnerji, pri čemer so se pokazale velike razlike med urbanimi in ruralnimi območji).</p>	<p>V okviru nacionalnih strategij in akcijskih načrtov, ki jih pripravljajo posamezna ministrstva, bi morali lokalni organi podpirati implementacijo predpisov, ki odgovarjajo na finančno in materialno ranljivost starejših odraslih ter ljudi z visokim tveganjem revščine.</p> <p>Zanimiva priporočila je mogoče pridobiti tudi iz dobrih praks, ki se še izvajajo na nekaterih ruralnih območjih v Sloveniji in Estoniji, kjer skupnosti še vedno povezujejo in zbližujejo prebivalcev (glejte Gregorčič, 2017).</p>
5	<p>Težave z ORGANIZACIJO IN MREŽENJEM</p> <p>Neustrezna in nezadostna socialna politika, ki bi skupnosti omogočila, da sama rešuje večino težav starejših odraslih.</p>	<p>Institucije, ki skrbijo za starejše odrasle, se morajo bolj povezati.</p>
6	<p>SPREMEMBA VLOGE: Moški izgubijo nekdanjo vlogo in zato velikokrat ne vedo, kako bi se vključili v dejavnosti (neformalno in priložnostno učenje), ki jih pretežno vodijo ženske.</p> <p>Intervjuvanci so večkrat omenjali nelagodno počutje v okoljih, kjer so moški v manjšini, kot so dnevni centri aktivnosti, univerze za tretje življenjsko obdobje in ljudske univerze.</p> <p>Raziskave so prav tako pokazale, da se moški brez osebne spodbude le redko vključijo v nove dejavnosti.</p>	<p>Tu se kaže izrazito neenak pogled na dejavnosti in udeležbo v njih; medtem ko se ženske raje vključujejo v strukturirane, formalne in neformalne izobraževalne dejavnosti, imajo moški raje priložnostne, športne in družbene dejavnosti. Zato je treba spodbujati raznolike dejavnosti ter tako ženskam in moškim ponuditi različne možnosti.</p> <p>Moške je treba nagovoriti prek različnih institucij, predvsem NVO-jev in organizacij, ki se ukvarjajo s starejšimi odraslimi. Pomembno je tudi, da se jih nagovori z »dejavnostjo«, torej nečim, »kar počnejo/delajo«, saj se (medgeneracijsko ali drugo) sodelovanje razvije predvsem na podlagi delovanja in skupnega početja (Krajnc, 2018; osebna interakcija).</p> <p>Osebni pristop se je izkazal za najučinkovitejšega, pri čemer so moške za sodelovanje pri dejavnostih nagovorili, spodbudili ali jih vanje vključili partnerke ali relevantni prijatelji.</p>
7	<p>Potreba po POLITIČNI PARTICIPACIJI in aktivnem državljanstvu.</p>	<p>Lokalne skupnosti naj razvijejo bolj demokratične in participativne procese vključevanja starejših odraslih v posvetovalne in druge prakse, v okviru katerih bodo lahko prispevali k skupnosti.</p>
8	<p>ODVISNOST od življenjskih partnerjev in fenomen »zlate ženske«, ki se je izoblikoval v Sloveniji.</p> <p>Raziskava je odkrila razmeroma veliko odvisnost intervjuvancev od žensk kot sopotnic in pokazala, da se moški čustveno, družbeno in informacijsko zelo zanašajo nanje; te so po potrebi »glavne negovalke« in pogosto tudi glavne zaupnice. V primerih, ko so bile partnerke mlajše in še delovno aktivne, se je pokazalo, da so moški samoiniciativno prevzeli opravila, ki sicer pogosto še vedno veljajo za zgolj ženska (gospodinjstvo, varovanje</p>	<p>»Zlate ženske« in družina so za moške, stare 60 let ali več, najpomembnejši stebri za lastno sprejemanje staranja. Pokazalo se je, da žene/partnerke moškim v tretjem in četrtem življenjskem obdobju največ pomenijo oz. so zanje neprecenljive, saj vodijo gospodinjstvo, urejajo finance, skrbijo zanje, kot tudi za otroke in vnuke, načrtujejo »preživetje skozi ves mesec«, načrtujejo staranje ter spremembe in prilagoditve, ki so za to potrebne v gospodinjstvu itn., pomagajo širši družini, poleg tega pa so še njihove podpornice, zaveznice, informatorke, saj imajo več stikov in boljše družbene mreže. Žene hkrati vplivajo tudi na dejavnosti moškega, na primer s tem, ko načrtujejo počitnice, dopuste, praznovanja, vsakdanje življenje itn. Zato so žene (oziroma življenjske partnerke) verjetno najpomembnejša ciljna skupina, ki jo je treba nagovoriti v zvezi s prehodom v upokojitev in dejavnim staranjem za moške, stare 60 let ali več. To velja tudi glede spodbujanja partnerjev k udeležbi v skupnostnih in učnih dejavnostih (glejte tudi priporočilo št. 6 v tej tabeli).</p>

	vnukov ipd.).	
9	IZOBRAZBA JE POMEMBNA: V nekaterih državah (na primer na Portugalskem) se je pokazalo, da lahko moški z zelo nizko izobrazbo na starost postanejo bolj ujeti in ranljivi kot njihovi sovrstniki s srednjo ali višjo izobrazbo.	Zdi se, da je izobrazba najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja v odrasli dobi in starosti. Programi vseživljenjskega učenja, ki jih izvajajo izobraževalne ustanove in (priložnostni) učni programi, bi morali te težave premagati tako z izobraževalnimi metodami kot s skupnostnimi dejavnostmi in programi, ki niso nujno povezani z izobraževanjem, vendar se osredinjajo na druženje, vzajemnost in skupnost (z medgeneracijskimi programi in izmenjavo, delom za skupnost, ustvarjalnostjo ipd.).

MODUL 3: Redefiniranje moškosti in družbenospolni kapital

Odkar se je v akademski literaturi začelo namenjati več pozornosti 'družbenemu konstruktumu moškosti', čedalje več poglobljenih raziskav kaže, da moškosti ni lahko opredeliti (Mackenzie et al., 2017; Huppatz in Goodwin, 2013; Golding in Foley, 2017), saj se družbenospolne prakse spreminjajo tako zaradi vpliva zgodovinskih kot tudi družbenih, političnih in ekonomskih struktur (Connell in Messerschmidt, 2005; Creighton in Oliffe, 2010). Poleg tega hegemonске moškosti pogosto temeljijo na stereotipih in strukturah, ki vplivajo na to, kako se moški obnašajo in kako razmišljajo ter kaj pripisujejo pomenu »biti moški« (Mackenzie et al., 2017). Če se torej navežemo na modul 2, moramo pri vzpostavljanju povezav med moškostmi in z delom povezanimi samomori ter depresijo pri moških v sklopu vzpostavljanja ciljnih programov za spodbujanje duševnega zdravja spol razumeti kot pluralen, relacijski, večdimenzionalen in globoko kontekstualen pojav (Johnson in Repta, 2012).

Ti stereotipi, po katerih morajo biti moški močni, agresivni, ne smejo kazati čustev, morajo preživljati družino in se vzdržati gospodinjstkih opravil, se spreminjajo. Številni strokovnjaki menijo, da postaja danes moškost bolj vključujoča, egalitarna, netradicionalna in dejavna ter da včasih celo prevzema nekatere lastnosti, vrednote in prakse stereotipne ženskosti, kot so jo razumeli nekoč (Anderson, 2009; Mackenzie, et al., 2017; Huppatz in Goodwin, 2013; Golding in Foley, 2017). Drugi menijo, da so te spremembe sicer vidne, vendar niso znatne in niso veliko pripomogle k spreminjanju strukturno zakoreninjenih spolnih razmerij moči in se odvijajo zgolj zato, da se v neoliberalni ekonomski krajini ohranijo že vzpostavljena razmerja moči (Bridges in Pascoe, 2014; Mackenzie et al., 2017).

Mackenzie in sodelavci (2017, 1225) pravijo, da »se te spremembe v hegemonskih praksah le počasi uveljavijo, verjetno zaradi različnih starostnih skupin, saj so se v družbene strukture zakoreninile postopoma. In prav v tem kontekstu patriarhalna moč vpliva na veliko moških (vsekakor ne na vse), ki morajo zato sodelovati pri ohranjanju hegemonске moškosti, če si želijo zagotoviti njene koristi. Kljub temu ne smemo domnevati, da je tako sodelovanje vedno ali celo pogosto prostovoljna odločitev ali proces – nasprotno, velikokrat izhaja iz dokaj nezavedne vsakdanje prakse (Robertson, 2007). To ne pomeni, da si moški pridobijo hegemonsko moč, temveč da so pogosto deležni posrednih spodbud, da morajo to moč utelesiti zaradi kolektivnih koristi, ki jim jih prinaša.«

V nasprotju z ženskami, ki se udeležujejo na zelo različnih področjih javnega, zasebnega in družinskega življenja, se moški učijo predvsem v priložnostnih skupnostnih prostorih. Dominantni kapital moškosti namreč vpliva na moško (samo)izključitev, zato ne želijo obiskovati učnih skupnosti (razredov, izobraževalnih ustanov), ki so pogosto feminizirane. Raziskava, ki smo jo opravili v okviru projekta *Old Guys Say Yes to Community*, je pokazala, da moški potrebujejo tudi svoje klube, lope, prostore, dejavnosti in društvene centre (Reynolds et al., 2015), kjer se lahko družijo, si pomagajo in se samoorganizirajo ter tako redefiniirajo kapital moškosti z namenom opolnomočenja moških, starih 60 let ali več (Hanlon, 2012; Ribeiro, Paúl in Nogueira, 2007; Carragher in Golding, 2015; Huppatz in Goodwin, 2013; Jelenc Krašovec in Radovan, 2014). Ta potreba je toliko izrazitejša na Portugalskem, kjer imajo moški nizko ali zelo nizko izobrazbeno raven in stopnjo pismenosti. V vseh partnerskih

državah je bila potreba izražena predvsem zaradi socialnih dejavnikov, večinoma revščine in nizkih pokojnin, ki ne omogočajo dostojnega življenja.

3.1 Moški in fantje: medgeneracijski prenos veščin

Prispevek se osredinja na medgeneracijsko učenje v neformalnih okoljih, ki poteka med mlajšimi fanti in moškimi v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Pobuda navaja in proučuje ozko opredeljene pojme, kot sta »starejši« in »medgeneracijski«, ter obenem poudarja, kako pomembno je za moške, stare 60 let ali več, da so v koraku s časom in pri tem črpajo iz obsežne zaloge znanja, modrosti in bogatih življenjskih izkušenj ter tudi iz kulturnih, nacionalnih in drugih učnih tradicij, ki so jih oblikovale. Prispevek opisuje medgeneracijsko sodelovanje, kjer moški v vlogi neformalnih mentorjev v skupnostih *Men's Sheds* delijo svoje veščine in razvijajo tesne odnose z mladimi, ki niso vključeni v skupnost (Golding in Foley, 2017).

3.2 Izkušnje moških z družbenospolnim kapitalom

»Bourdieu je ubral dinamičen pristop k družbeni segregaciji, ki je alternativno izhodišče za analizo poklicne segregacije. Družbenospolni kapital se kaže kot zelo uporaben koncept pri raziskovanju gibanja moških in žensk po poklicnih družbenih okoljih. Posledično osvetljuje razloge za kontinuiteto in reprodukcijo, ki sta značilni za poklicno segregacijo« (Huppatz in Goodwin, 2013, 294).

3.3 Nasprotovanje razpravi o moškostih in sodelovanje v njej

Pojem moškosti se nanaša na stereotipe in strukture, ki vplivajo na mišljenje in obnašanje moških ter predpisujejo, kaj pomeni »biti moški« (Connell in Messerschmidt, 2005). Pogledi na moškost so različni in segajo od tradicionalnih, hegemonskih, v skladu s katerimi mora biti moški močan, neodvisen in agresiven, do bolj spremenljivih in kompleksnih, ki prinašajo fleksibilnejše opredelitve moških. V nasprotju z modeli, ki spol in moškost razumejo kot nabor lastnosti ali značilnosti, ki so bolj ali manj skupne vsem moškim, to delo v kontekstu odnosov med spoli moškosti konceptualizira kot razmeroma trajen nabor normativnih moških praks, ki pa so hkrati odprte za spremembe ter so v tem trenutku tudi v postopku prevzemanja normativnih sprememb. Zato je cilj te raziskave razumeti tovrstne oblike moškosti, ki se kažejo med moškimi udeleženci projekta *Men's Sheds* – skupnostnega programa za moške, ki je v zadnjih desetletjih doživel izjemno mednarodno rast (Golding, 2015). Čeprav je širitvi projekta *Men's Sheds* sledila tudi vrsta raziskav, ki ga proučujejo, je literatura s tega področja namenila le malo pozornosti vplivu moškosti (Mackenzie et al., 2017).

3.A Preberite predstavitev dobrih praks projekta *Old Guys* in o njih razpravljajte

3.A.1 VARNI PROSTORI IN SKUPNI INTERESI

Ali imajo moški v vaši skupnosti skupne interese?

3.A.2 RAZVOJ DOMIŠLJIJE IN USTVARJALNOSTI

Za otroke velja, da so ustvarjalni in imajo veliko domišljije, ko odrastemo pa to dvoje pogosto zanemarimo. Kako bi lahko spodbudili ustvarjalno razmišljanje med starejšimi odraslimi? Ali so v vaši skupnosti na voljo umetniški projekti, ki spodbujajo ustvarjalnost in domišljijo pri starejših odraslih?

Literatura ustvarjalnost pogosto pripisuje ženskam, produktivnost (in včasih tudi samostojnost in neodvisnost) pa moškim. Razmislite o ustvarjalnih priložnostih, ki so v vaši skupnosti na voljo moškim, starim 60 let ali več. Kako se na ustvarjanje moških odziva skupnost?

3.A.3 POMEN TRADICIJE V PODEŽELSKIH SKUPNOSTIH

Ali v vaši skupnosti obstajajo tradicije, ki bi si jih želeli starejši odrasli ohranjati? Ali sta tradicija in ustvarjalnost/inovativnost združljivi? Poznate primere, s katerimi lahko podkrepite svoje mnenje o tem?

3.A.4 MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE IN OPOLNOMOČENJE MOŠKIH, STARIH 60 LET ALI VEČ

Kje v svoji skupnosti prepoznate medgeneracijsko učenje? Kakšno znanje bi lahko moški iz te starostne skupine posredovali mlajši generaciji?

3.B Predlogi

3.B.1 Spreminjamo življenje po vsej Irski

Oglejte si video o projektu *Men's Sheds*: <http://menssheds.ie/2017/06/20/mens-sheds-transforming-lives-across-ireland/>.

3.B.2 Prostor za moške, kjer zabavo spremlja delo

Oglejte si video o projektu *Men's Sheds* v avstralskem mestu *Whyalla* <https://vimeo.com/92579808>.

Na spletu poiščite različne primere skupnosti, v katerih se izvaja projekt *Men's Sheds*, ter:

- skušajte identificirati vrste učenja, ki potekajo v moško ospoljenih prostorih;
- skušajte opredeliti moške lope z vidika skupnostnega (moškega) učenja;
- skušajte vzpostaviti razlikovanje med namernimi in nenamernimi učnimi praksami, ki obstajajo v lopah, in opredeliti koristi učnega procesa za udeležence.

3.C Podkrepite svoje ugotovitve

Izpolnite tabelo 3.C.1 in svoje ugotovitve primerjajte z rezultati projekta *Old Guys Say Yes to Community* (glejte tabelo 3.C.2).

Tabela 3.C.1: Moškost in družbenospolni kapital (vaše ugotovitve in opažanja)		
Št.	Težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi za spremembe
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 3.C.2: Moškost in družbenospolni kapital – rezultati projekta		
Št.	Identificirane težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi
1	Starejši odrasli se pogosto obravnavajo kot RAZSPOLJENE osebe.	Pri razpravah o starejših odraslih bi bilo treba družbeni spol razumeti kot pluralen, relacijski, večdimenzionalen in globoko kontekstualen pojav (glejte Johnson in Repta, 2012). Zato bi bilo treba v organizacijah, ki se ukvarjajo s starejšimi odraslimi, razviti občutljivost za razumevanje družbenospolnega kapitala.
2	Starejši odrasli se pogosto obravnavajo kot HOMOGENA skupina ljudi.	Ker se intervjuvanci največ družijo s predstavniki svoje generacije (starejši odrasli s starejšimi odraslimi), ki se prav tako srečujejo z vsemi negativnimi vidiki staranja, ne zmorejo vzpostaviti trajnejših, celovitih in medgeneracijskih sistemov vzajemne in druge pomoči v skupnosti. V organizacijah, ki se ukvarjajo s starejšimi odraslimi, je treba razviti občutljivost za razumevanje heterogenosti starejših odraslih, in sicer z

		vidika heterogenosti njihovih potreb, možnosti, zmožnosti, interesov, življenjskih slogov, motivacije, izkušnje s staranjem, soočanja s staranjem ter (s spolom povezanih) zdravstvenih težav in tveganj.
3	<p>HEGEMONSKA MOŠKOST PROTI PODREJENIM MOŠKOSTIM</p> <p>Pojem hegemonске moškosti pogosto pomenijo stereotipi in strukture, ki vplivajo na mišljenje in obnašanje moških in predpisujejo, kaj pomeni »biti moški« (Connell in Messerschmidt, 2017).</p>	Moškosti, za katere je značilen podrejen položaj, torej tiste, ki ne spadajo v okvire hegemonских stereotipov, vključujejo skupine, kot so moški iz delavskega razreda, temnopolti, invalidni in homoseksualni moški. (...) Številni moški, predvsem prikrajšani, brezposelni ali tisti iz vrst starejših odraslih, se zaradi hegemonskega dojetanja moškosti znajdejo na robu in brez zadostnih sredstev, kar negativno vpliva na njihovo duševno in fizično zdravje (Foley, 2018, 30-31). Zato je treba hegemonsko moškost vključiti v javne razprave, jo obravnavati v okviru izobraževalnih, učnih, zdravstvenih in skupnostnih programov in se pri tem zavedati, da se ta tema dotika vseh generacij in spolov.
4	Dejavnosti za starejše odrasle se odvijajo v SEGREGIRANIH VRSTNIŠKIH SKUPNOSTIH in ne v medgeneracijski skupnosti.	Podani so bili predlogi v smeri prehajanja generacijskih razločenosti (omenjeno je bilo dejstvo, da je generacija iz drugega življenjskega obdobja zaradi delovne aktivnosti iz družbe popolnoma umaknjena in imajo z njo najmanj stikov – to so mladi starši, družine, ki tudi potrebujejo pomoč, za kar bi bilo treba razvijati in krepiti tovrstne oblike medgeneracijskega sodelovanja). Razviti bi bilo treba medgeneracijske skupne prostore, kjer bi potekali izmenjava, interakcija in druženje. V tem pogledu so kulturne ustanove, ki so odprte za skupnost, pogosto pomembni skupni prostori.
5	Neustrezne obstoječe dejavnosti (pretežno ženske dejavnosti, tematike, prostori, ženska zastopanost, žensko vodstvo); izražena je bila tudi potreba po moških prostorih, moški družbi, moških dejavnostih itn.	<p>Različne institucije, ki organizirajo dejavnosti za starejše odrasle, bi se morale zavedati, da so dejavniki, ki vplivajo na udeležbo moških in žensk, različni, in bi morale to upoštevati v svojih programih.</p> <p>Treba bi bilo zagotoviti dejavnosti tako za moške kot ženske, prav tako je treba spodbujati oblikovanje skupnostnih prostorov za ene in druge.</p> <p>Rešitev ni zgolj v organizaciji dejavnosti, ki bi bile namenjene izključno moškim, temveč v zagotavljanju raznolikih priložnosti za učenje, da bi lahko moški in ženske izbirali med njimi.</p> <p>Če moški sami predlagajo ali razvijejo dejavnosti, ki so namenjene izključno njim, je treba te dejavnosti prepoznati, ceniti, podpreti in sprejeti kot nekaj, kar jasno izraža potrebo po prostorih, dejavnostih in druženju, ki lahko moške opolnomočijo v poznejšem obdobju življenja.</p> <p>Oceno izobraževalnih in učnih priložnosti za starejše odrasle je treba opraviti na ravni občin ter pri tem upoštevati vse priložnosti, ki jih ponujajo posamezne institucije, ter bolje izkoristiti obstoječe vire. Nove dejavnosti ali institucije naj se organizirajo in ustanovijo šele, ko se opravi celostna ocena virov in izobraževalne ponudbe, pri čemer je treba upoštevati potrebe starejših odraslih.</p>
6	RAZDROBLJENOST institucij, ki se posvečajo starejšim odraslim.	Institucije, ki skrbijo za kakovost življenja in počutje starejših odraslih, bi morale skleniti močnejša in širša partnerstva, saj bi boljša organiziranost in informiranost koristila vsem ljudem iz te starostne skupine. Poleg tega bi morala ta partnerstva vključevati tudi storitve za zagotavljanje zdravja, varnosti in nege.
7	<p>Moški, stari 60 let ali več, so PASIVNI OPAZOVALCI, ki ne prevzamejo vloge aktivnih deležnikov v skupnosti.</p> <p>POLITIČNA PARTICIPACIJA/AKTIVNO DRŽAVLJANSTVO</p>	<p>Različne institucije, ki organizirajo dejavnosti za starejše odrasle, bi morale te ljudi vključiti v svoje upravne organe.</p> <p>Kot se je pokazalo na primerih v Mariboru in Ajdovščini, je participatorni proračun pomembna politična praksa za moške, stare 60 let ali več. Podobne rezultate izkazujejo tudi dobre prakse z Malte.</p> <p>Različne institucije, ki organizirajo dejavnosti za starejše odrasle, bi morale poskrbeti, da bi moške iz te starostne skupine dejavno in enakovredno vključile v svoje delovanje in programe.</p>
8	Identificirane težave/ovire	Glejte argumente št. 7, 8 in 9 v tabeli 2.C.2.

MODUL 4: Na skupnosti temelječi učenje, prostori in početja

»Skupnostno izobraževanje nas uči pomembnosti priložnostnega učenja. Pogosto se srečujemo s prikrajšanimi populacijami, ki se soočajo s slabo organizacijo in šibko zmožnostjo povezovanja. V takih situacijah je treba sočasno vključevati tudi priložnostno učenje. Četudi raziskovalci pogosto dajejo prednost formalnemu namesto neformalnemu učenju, lahko učno okolje s priložnostnim učenjem ponudi precej pomembnih informacij, poleg tega so v tem primeru ljudje vključeni v skupnostno dejavnost (Fragoso, 2014). Skozi te procese se ljudje naučijo, kako se organizirati, razdeliti naloge, sprejemati odločitve, poiskati informacije, institucije ter družbene akterje, ki jim lahko zagotovijo financiranje, razpravljati o možnostih in prevzeti odgovornost za svoje odločitve. Prostori za priložnostno učenje so skratka zelo pomembni za skupnosti, ki želijo izboljšati svojo organiziranost, spodbuditi vključevanje in odraslim omogočiti, da samostojno sprejemajo odločitve, ki se jim zdijo pomembne za prihodnost skupnosti, oziroma dejavnosti, ki bodo pozitivno vplivale na njihovo življenje.« (Fragoso et al., 2014, 30)

»Golding (2011a) dokazuje, da lahko priložnostno učenje prinaša številne prednosti za moške v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Ne gre samo za to, da učenje vpliva na konkretne vidike, kot sta zdravje moških in njihov prispevek k skupnosti, temveč tudi za to, da se moški učijo drugače kot ženske. Ta drugačni način učenja, za katerega Golding pravi, da je družben, lokalni in situacijski, nam lahko pomaga pri preizkušanju načinov za zmanjšanje izključenosti moške populacije, saj je ta težava že očitna in prisotna v številnih državah po vsem svetu (glejte Golding, Mark in Foley, 2014).« (v Fragoso et al., 2014, 30)

4.1 Vključevanje v moške skupnostne programe

»Skupnostni programi za moške, podobni tistim iz projekta *Men's Sheds*, lahko moškim pomagajo, da ostanejo v stiku z dejavnostmi in vlogami, ki so jih razvijali pred upokojitvijo. Obenem imajo tovrstni programi izjemen potencial, da okrepijo družbeno povezanost in vključenost moških po koncu delovno aktivnega obdobja ter pripomorejo k zdravemu in dejavnemu staranju te čedalje številnejše populacije.« (Reynolds, Mackenzie, Medved, in Roger, 2015, 548)

4.2 Pomen državljanskega udejstvovanja za zdravje in počutje moških

Tudi na Norveškem se čedalje bolj zavedajo, da je treba starejše odrasle, še zlasti moške, stare 60 let ali več, vključiti v skupnost. Državljansko udejstvovanje v poznejšem obdobju življenja lahko zelo okrepi družbeni vidik življenja posameznika in njegovo zdravje. Pričujoča raziskava osvetljuje pomemben, a vendar pogosto spregledan vidik, ki lahko pripomore k spodbujanju zdravja in enakosti na področju zdravja, in sicer prek politik, ki omogočajo ter spodbujajo (ne pa tudi usmerjajo) vključenost v skupnost v okviru skupinskih prostovoljskih pobud. Tovrstne politike so še posebno pomembne, če so usmerjene v tiste ljudi, ki se soočajo z veliko družbeno neenakostjo (Goth in Småland, 2014).

4.3 Moški, stari 60 let ali več, ter učenje na podlagi verske in politične pripadnosti

Ta članek dokazuje, da poleg običajnih formalnih izobraževalnih programov obstajajo tudi raznolike možnosti za priložnostno učenje, ki jih izvajajo, so namenjene in potekajo v sodelovanju z moškimi v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Ko so moški iz te starostne skupine vključeni v priložnostno učenje, se pogosto odmaknejo od mehanizmov, ki temeljijo na strokovno zasnovanih učnih načrtih, očitni strokovnosti, akreditacijah in ocenjevanju, ter se raje zatečejo k svobodnejšemu izražanju, pri čemer včasih znanje pridobivajo v okviru dejavnosti, ki jih vodijo sami (učni projekti), spet drugič v okviru družbenih institucij, katerih člani so, ali družbenih gibanj. Članek s pomočjo dveh študij primerov prikazuje, kako moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju ubirajo učne pristope, ki praviloma ne spadajo v kontekst izobraževanja, vendar imajo jasne koristi tako zanje kot za širšo družbo (Formosa, Galea in Bonello, 2014).

4.A Preberite predstavitev dobrih praks projekta *Old Guys in* o njih razpravljajte

4.A.1 DRUŽINSKA TRADICIJA

Ali so v vaši skupnosti dejavnosti, ki se jih udeležujejo člani istih družin?

4.A.2 VZAJEMNOST OSEBNIH IN SKUPNOSTNIH INTERESOV

Kako lahko v svoji skupnosti ugotovite, kakšne interese imajo moški, stari 60 let ali več, ter jih tako bolj vključite v skupnost?

4.A.3 AVTOBIOGRAFIJA V DRUŽBENEM KONTEKSTU

Poiščite avtobiografska dela, ki opisujejo družinsko zgodovino in zgodovino vaše lokalne skupnosti. Razmislite, ali v vaši organizaciji/skupnosti obstajajo možnosti za izvedbo delavnic na temo avtobiografskega in ustvarjalnega pisanja ali pripravo razstave (na temo družinske zgodovine, lokalne obrti ipd.). Razmislite, katere teme bi najbolj zanimale moške.

4.A.4 KRAJI, PRIJAZNI DO STAREJŠIH ODRASLIH

Poiščite kraje v svoji skupnosti, kjer se starejši odrasli najpogosteje združujejo, in raziščite specifične te krajev.

4.A.5 ZBRANE INFORMACIJE

Ali v vaši skupnosti obstaja prostor/program/institucija, ki ponuja informacije o storitvah in dejavnostih za starejše odrasle?

4.B Predlogi

4. B.1 Prostovoljstvo in blaginja

V zadnjih desetletjih so znanstvene raziskave potrdile pozitivno povezanost med blaginjo posameznika in prostovoljstvom, saj naj bi to zelo vplivalo na kakovost življenja v poznejšem obdobju življenja. Prostovoljstvo namreč krepi občutek koristnosti posameznika in njegovo samospoštovanje, ohranja njegovo vlogo, preprečuje družbeno izolacijo, prostovoljcu prinaša koristi, ki izhajajo iz strukture, namena, pripadnosti, rasti, smisla in nesebične pomoči drugim, ter mu omogoča, da razširi svojo družbeno mrežo.

a) *Razmislite o prostovoljstvu v svoji organizaciji:*

- *Kdo opravlja prostovoljno delo za vašo organizacijo?*
- *Ali pri tem sodelujejo tudi starejši odrasli?*
- *Ali bi lahko starejši odrasli z vašo organizacijo sodelovali kot prostovoljci? Kakšno delo bi opravljali?*
- *Ali obstajajo ovire, ki starejšim odraslim preprečujejo, da bi delali kot prostovoljci za vašo organizacijo?*
- *Vključevanje v prostovoljstvo lahko v poznejšem obdobju življenja pozitivno vpliva na počutje starejših odraslih. Ali lahko naštejete te prednosti pri vaši organizaciji?*

b) *Namesto da prostovoljstvo prepustite pobudi ljudi, ga lahko na lokalni ravni organizirate učinkoviteje. Predlagajte ustvarjalne načine za organizacijo prostovoljstva v svoji skupnosti, tako z vidika institucij, ki potrebujejo prostovoljce, kot ljudi, ki lahko nekaj svojega časa namenijo prostovoljstvu.*

4.B.2 Medgeneracijsko učenje

Oglejte si video <https://www.youtube.com/watch?v=rF88M0nfnD4> in skušajte prepoznati prednosti medgeneracijske izmenjave med fanti in moškimi po izteku delovno aktivnega obdobja.

4.B.3 Kognitivne sposobnosti in staranje

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

4.C Podkrepite svoje ugotovitve

Izpolnite tabelo 4.C.1 in svoje ugotovitve primerjajte z rezultati projekta *Old Guys Say Yes to Community* (glejte tabelo 4.C.2).

Tabela 4.C.1: Na skupnosti temelječi učenje, prostori in početja (vaše ugotovitve in opažanja)		
Št.	Težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi za spremembe
1		
2		
3		
4		
5		

Tabela 4.C.2: Na skupnosti temelječi učenje, prostori in početja – rezultati projekta		
Št.	Identificirane težave/ovire/potrebe	Priporočila/predlogi za spremembe
1	<p>Starejši odrasli so v javni razpravi pogosto označeni kot 'BREME'.</p> <p>Redko se obravnavajo kot NOSILCI RAZVOJA IN NAPREDKA in so deležni spoštovanja za njihov dragoceni prispevek k skupnosti.</p>	<p>Lokalne skupnosti bi morale prepoznavati in nagradjevati ta dragoceni prispevek z nagradami, finančnimi spodbudami za organizacije, povabili na proslave ob državnih in drugih praznikih ter kulturne in druge družbene dogodke. Njihov prispevek vključuje vodenje društev upokojencev, karitativnih organizacij, univerz za tretje življenjsko obdobje, številnih drugih NVO-jev, strokovnih in prostovoljnih organizacij, ki niso vezani le na starejšo populacijo, projekte vzajemne pomoči med starejšimi in spontano vzajemno pomoč oz. zelo razširjeno prostovoljstvo, ko zlasti tretja generacija daje oporo in skrbstvo četrti generaciji – v vseh teh pogledih je zlasti neprecenljivo delovanje žensk.</p> <p>Poiščite priložnosti za prepoznavanje prispevka skupnosti, ki ga imajo moški v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. To lahko naredite v okviru dnevnih centrov za starejše odrasle, s primernimi oznamovanji in sklici na njihove aktivnosti in udejstvovanje (označbe na stavbah, objektih in mestih, kjer so ljudje nekaj naredili ali ustvarili oziroma vestno opravili svoje delo).</p> <p>Poiščite priložnosti, v okviru katerih bi lahko zbrali življenjske zgodbe moških, starih 60 let ali več, iz svoje skupnosti.</p>
2	<p>Pomanjkanje SKUPNOSTNIH PROGRAMOV in dejavnosti za moške</p>	<p>Skupnostni programi za moške lahko moškim pomagajo, da ostanejo v stiku z dejavnostmi in vlogami, ki so jih razvijali pred tem, saj so te pomembne za njihovo identiteto, počutje in duševno zdravje.</p> <p>Projekt <i>Men's Sheds</i> je ena najbolj priznanih praks s področja skupnostnih programov za moške, katere dosežke bi bilo treba predstaviti čim širšemu krogu moških po koncu delovno aktivnega obdobja. Tovrstne prakse bi lahko uvajali in (finančno) podpirali v sodelovanju z občinami.</p> <p>Lokalne skupnosti bi morale na splošno poskrbeti za bolj demokratično in participativno vključevanje starejših odraslih v posvetovalne in druge prakse, prek katerih bi lahko ti prispevali k skupnosti (vključno z delovnimi, čistilnimi in drugimi skupnostnimi akcijami), ne da bi bili pri tem ločeni od preostale družbe.</p>
3	<p>DEJAVNOSTI IN ŽIVLJENJSKI SLOG v prvem in drugem življenjskem obdobju določajo tiste v tretjem in četrtem.</p>	<p>Intervjuvanci iz Slovenije, ki so bili dejavni že v otroštvu (če so jih starši vzgajali v tem duhu in spodbujali), so ostali dejavni tudi pozneje. Dejavni intervjuvanci so imeli bolj polno in izpolnjujoče življenje ter so izkazovali več angažiranosti in kritičnega mišljenja. Taki moški so pogosto dejavni vse svoje življenje, ustavi jih le bolezen ali smrt.</p>

		<p>Podobno kot izobrazba družbeni in kulturni kapital v prvih dveh obdobjih življenja pomembno vplivata na kakovost življenja v odrasli dobi in še posebej v starosti (glejte priporočilo 9 v tabeli 2.C.2). Programi vseživljenjskega učenja, ki jih izvajajo izobraževalne ustanove, in programi priložnostnega učenja bi morali te kompleksne težave obravnavati ne zgolj z izobraževalnimi metodami, temveč tudi s skupnostnimi dejavnostmi in programi, ki poudarjajo, kako pomembna sta družbeni in kulturni kapital iz prvih dveh življenjskih obdobja za dejavno staranje in dolgoživost.</p>
4	<p>Pomanjkanje informacij o možnostih za sodelovanje in potrebah po pomoči, ki jo lahko dajejo starejši odrasli itn., ter boljša organiziranost dejavnosti za starejše odrasle.</p>	<p>Povezati, koordinirati in nadgraditi bi bilo treba dejavnosti in storitve, ki so namenjene starejšim odraslim (dnevni centri aktivnosti, univerze za tretje življenjsko obdobje, medgeneracijski centri, domovi starejših občanov itn.), da bi bile dostopnejše vsem starejšim odraslim (tudi moškim in tudi brezplačno). Pri tem naj lokalne oblasti poskrbijo zlasti za ustrezne prostore (večina obravnavanih organizacij za starejše odrasle je imela neustrezne, premajhne in/ali plačljive prostore, ki se niso mogli razvijati v živahna zbirališča in srečališča) ter za sofinanciranje dejavnosti in storitev, ki so danes pretežno podrejene birokratsko zahtevnim razpisom (javnim in evropskim) in trgu.</p> <p>Poskrbeti je treba tudi, da informacije prek ustreznih kanalov vedno dosežejo ciljno skupino. Prvi korak pri starejših odraslih s šibkim socialnim kapitalom naj vključuje neposredno osebno komunikacijo, čeprav so lahko koristni tudi drugi informacijski kanali. Glejte tudi priporočilo št. 8 v tabeli 1.C.2 in priporočilo št. 6 v tabeli 3.C.2.</p>
4	<p>Prostori za starejše odrasle so pogosto slabo označeni, neopazni in skriti očem članov skupnosti.</p>	<p>Ustrezno je treba označiti vse organizacije, ki se ukvarjajo s starejšimi odraslimi, in prostore, ki so prijazni do te starostne skupine.</p>
5	<p>Spregledan prispevek skupnosti.</p> <p>Izražena želja za prenos znanja, veščin, življenjskih izkušenj itn.</p>	<p>Treba je pripraviti strategije za prenos znanj, praks, veščin in kompetenc na mlajšo generacijo, ki teh veščin in kompetenc (še) nima, ali poskrbeti za ozaveščenost o pomenu skupnostnega dela in solidarnosti ter socialnega varstva in skupnosti, ki jo je trenutna generacija starejših odraslih zgradila v svoji aktivni delovni dobi.</p>
6	<p>Vključevanje moških, starih 60 let ali več.</p>	<p>Organizirajo se lahko obiski ali ekskurzije, ki so še zlasti zanimivi za moške, kot so na primer tehnični sejmi, muzeji, zbirke starodobnih vozil ipd.</p> <p>Ena od možnosti za vključevanje teh moških je, da se jim zaupajo manjša opravila. V vzhodni Estoniji ima na primer med starejšimi odraslimi vozniški izpit več moških kot žensk. Tako bi lahko kot prvi korak k vključevanju v obstoječe projekte moške prosili za občasne prevoze tistih brez vozniškega izpita.</p>

Sklep

Orodje vsebuje strategije za večje vključevanje moških, starih 60 let ali več, v (lokalne) skupnosti in je namenjeno predvsem predstavnikom ministrstev, lokalnih skupnosti in drugim deležnikom v sferi NVO. V tem orodju so posebej omenjene potrebe po večjem družbenem udejstvovanju starejših moških, priložnostnem učenju in vključevanju v prostovoljske in druge relevantne organizacije, katerih glavni namen ni nujno samo izobraževanje in učenje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, temveč tudi priložnostno učenje in sodelovanje starejših odraslih in drugih generacij. S tem orodjem želimo projektni partnerji ozaveščati širšo javnost o družbeni izolaciji moških iz te starostne skupine, okrepiti zmožnosti državnih in lokalnih ustanov/organizacij, da upoštevajo težave, povezane s (samo)marginalizacijo in slabšim zdravstvenim stanjem teh moških, spodbuditi skupnostno učenje, delo in druženje s pomočjo socialnih inovacij in alternativnih pristopov. Prav tako poskušamo razširiti rezultate raziskave prek različnih izobraževalnih programov in javnih razprav, ki vključujejo vse generacije, predstavnike NVO-jev in drugih deležnikov civilne družbe, izobraževanja odraslih in politik.

Za konec naj še enkrat poudarimo, da so bili intervjuvanci (okrog 400 moških iz štirih partnerskih držav) precej zadržani in previdni glede uvajanja novih dejavnosti za moške in tudi glede prepoznanja ovir, ki se nanašajo izključno na moške. Podobno so bili tudi predstavniki NVO-jev in civilne družbe (ki so bili vključeni v fokusne skupine) ter tisti, ki so v preteklosti že poskusili izvajati tovrstne dejavnosti in prakse (rezultati analize 40 primerov dobre prakse, ki je bila izvedena med izvajanjem projekta) ocenjevali, da se ne le moški, temveč tudi ženske srečujejo s podobnimi oziroma specifičnimi težavami in situacijami in da so včasih (zlasti zaradi revščine, finančne prikrajšanosti itn.) še bolj marginalizirane. Vse to kaže, da bo treba vse generacije seznaniti s problematikami, obravnavanimi v tem orodju, ter tudi širšim kontekstom teh problematik. Vsi deležniki dejavnega staranja, vseživljenjskega učenja in civilne družbe bodo morali razviti dojemljivost za prepoznavanje vzrokov in procesov, ki starejše odrasle izrivajo iz javnega življenja in skupnosti, ter ugotoviti, ali so pri tem moški v podrejenem/marginaliziranem položaju. Poleg ozaveščanja o pomenu in prednostih sodelovanja moških, starih 60 let ali več, v skupnosti bodo morali raziskovalci, snovalci politik, civilna družba in moški sami stopiti v procese redefiniranja kapitala moškosti (družbenospolnega kapitala) v tretjem in četrtem življenjskem obdobju in tako okrepiti starejše odrasle, moške in širše skupnosti.

5 Viri

- 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. *Andragoška spoznanja*, 20(3), 57-69.
- Filipovič Hrast, 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. *Andragoška spoznanja*, 20(3), 27-39.
- Gregorčič, M., Jelenc Krašovec, 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. *Ageing & 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). Participacija starejših odraslih v praksah skupnosti in v skupnosti prakse, *Andragoška spoznanja*, 23(3), 35-53.
- Gregorčič, M., Jelenc Krašovec, 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., and Schoevers 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.
- Jelenc Krašovec, S., and Radovan, M. (ed.) (2014). *Older men learning in the community: European snapshots*. Ljubljana, Slovenia: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Jelenc Krašovec, 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 družbeno vključenost.
- 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 and 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', *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). *Sé Sí 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. *Ageing & 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
- 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.