



This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission
cannot be held responsible for any use which may be made of the information
contained therein.

REKOMENDACJE DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH W POLSCE

DATE	NAME OF THE PROJECT	PREPARED BY
15 April 2018	<i>Old Guys Say Yes To Community</i> 16-204-021604	Dr Malgorzata Malec Rawinski Dr Rozalia Ligus
Poland, Wrocław	KA2-AR-9/16	Dr Arkadiusz Urbanek Mgr Kinka Trzmielewska

DESSEMINATED

lipiec 2018

1. WPROWADZENIE

Badania przeprowadzone w ramach Projektu Erasmus + *Starsi mężczyźni mówią „tak” do społeczności* mogą rzucić światło na pewne dostrzeżone, możliwe przestrzenie aktywności starszych mężczyzn oraz udzielić wskazówek dla lokalnych władz i organizacji pozarządowych. Badania opierają się na danych zebranych w ramach projektu Erasmus + *Starsi mężczyźni mówią „tak” do społeczności* przeprowadzonego przez czterech partnerów: Słowenię, Estonię, Portugalię i Polskę. Kluczowe działanie: współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk. Projekt rozpoczął się 1 września 2016 r. i kończy 31 sierpnia 2019 r. Celem projektu jest wspieranie włączenia starszych mężczyzn w wieku powyżej 60 lat (zwłaszcza o niskim poziomie wykształcenia) w działania edukacyjne i prorozwojowe, aby podnosić ich jakość życia, wzmacniać dobre samopoczucie, zdrowie, życie towarzyskie i przyczyniać się reaktywowania ich umiejętności na rzecz rozwoju społecznego. Jednym z wyników projektu były badania i przedstawione poniżej dane. Każdy partner przeprowadził wywiad w wybranych społecznościach z grupą 90-100 mężczyzn w wieku 60+.

Zgodnie z długoterminową prognozą badań Eurostat, odsetek osób starszych (powyżej 65 roku życia) w UE wzrośnie z 17% w 2008 r. do 30% w roku 2060. Przy tym prognozuje się, że w krajach postkomunistycznych liczba osób starszych przekroczy 30%, a Polsce wynosić on będzie 36,2%. Wzrośnie również odsetek osób powyżej 80 roku życia z 4,4% ogółu ludności w 2008 r. do 12,1% w 2060 r. (w tym w Polsce 13,1%).

Jednym z priorytetów społecznych i ekonomicznych większości krajów europejskich staje się zatem utrzymanie bądź pozyskanie odpowiedniego poziomu zatrudnienia osób w wieku dotąd uznawanym za poprodukcyjny. Jednym z najistotniejszych celów polityki społecznej w dobie starzenia się społeczeństwa jest zatem wspieranie aktywnego starzenia się i wydłużanie okresu życia zawodowego.

Poza niskim poziomem aktywności zatrudnienia osób starszych, Polacy na skutek przemian gospodarczo-społecznych najwcześniej ze wszystkich mieszkańców UE przechodzili na emeryturę i nadal najwcześniej kończą aktywność zawodową. W 2002 roku pracowało zaledwie 26,1% Polaków w wieku 55-64 lat.

Emerytura, bez względu na płeć, traktowana jest przez wielu badanych jako odcięcie od świata, czy wręcz jako droga do choroby i śmierci. Nie bez przyczyny Burgess nazywa emeryturę „rolą bez roli” wskazując na jej beztreściwość i społeczną dewaluację. Pozytywne aspekty pracy zawodowej widać wyraźnie w badaniach ilościowych - we wskaźniku subiektywnej oceny stanu zdrowia. Emeryci, którzy pracowali, oceniali swoje zdrowie lepiej niż niepracujący. W badaniach jakościowych narratorzy wskazywali na zaletę pracy, jaką jest jej funkcja organizacyjna, witalizująca egzystencję oraz mobilizująca do działania oraz do aktywności w ogóle. Bardzo ważną zaletą pracy podkreślaną w wywiadach jakościowych są też kontakty z innymi ludźmi oraz to, że praca daje poczucie, że jest się potrzebnym, ważnym, że można dać coś z siebie innym. Emeryt natomiast jest „bezużyteczny”, jest nieomal symbolem bezproduktywnego życia. Nie jest to tożsame z pozycją społeczną czy szacunkiem – idzie jedynie o brak wyraźnej roli społecznej, szczególnie w przypadku mężczyzn. Cechą negatywną emerytury dotyczącą głównie mężczyzn, jest również popadanie w apatię.

Styl życia osób starszych należy określić w jako bierny. Do najczęstszych aktywności podejmowanych przez osoby starsze należą: oglądanie telewizji – 98% spośród grupy osób starszych uczestniczących w badaniu; chodzenie do kościoła – 88%; spotkanie się ze znajomymi w domu – 88%; czytanie książek, czasopism, gazet – 84%; słuchanie radia, muzyki – 82%. chodzenie na spacer, piesze wycieczki – 75%; uprawianie działki, ogrodu – 70%.

Osoby starsze dość często angażują się w pomoc swojej rodzinie: 59% - opiekuje się wnukami/prawnukami; 45% - pomaga dzieciom/rodzinie w prowadzeniu domu; 32% – opiekuje się współmałżonkiem lub innymi starszymi, chorymi, niepełnosprawnymi w rodzinie¹.

2. OPIS WARUNKÓW SPOŁECZNO-KULTUROWYCH I EKONOMICZNYCH W ZARYSIE

Prowadzone badania ujawniły ogólny zły stan zdrowia dużej grupy seniorów oraz naturalne bariery fizyczne i psychiczne rosnące wraz z wiekiem a zwiększenie zaangażowania tej grupy wiekowej w działania wykraczające poza obecne potrzeby życiowe jest niezwykle trudnym i złożonym zadaniem polityki społecznej zarówno na poziomie lokalnym jak i państwowym. Nie ma powodu, by oczekiwać, że seniorzy zrezygnują z działalności na rzecz rodziny, własnego samorozwoju, dbania o zdrowie na rzecz aktywności poświęcanej tylko społeczności lokalnej. Jednak od osób starszych oczekuje się nie tylko biernego spędzania czasu wolnego ale aktywności, która ma służyć rozwojowi seniora, poprawie jego kondycji i wzmocnieniu pozycji społecznej. Zgodnie z przeprowadzoną Diagnozą Społeczną 2013, 2015² ludzie w wieku 60 lat i powyżej wykazuje dużą aktywność. Jednak nie zawsze jest to działanie skierowane do społeczności lokalnej i rozwiązywanie pojawiających się problemów. Starsi dorośli są bardziej zaangażowani w rozwiązywanie problemów związanych z bliższą lub dalszą rodziną. Wiele osób starszych prowadzi działalność religijną, poświęcając czas nie tylko na modlitwę i uczestnictwo w nabożeństwach, ale także na działalność w organizacjach religijnych.

Z oczywistych powodów (demograficznych, zdrowotnych, społecznych) największą grupę osób aktywnych lub tych, które mogą zostać aktywowane, stanowią ludzie w pierwszej fazie starości (wczesna starość). Ta grupa staje się coraz bardziej świadomym uczestnikiem działań na rzecz społeczności lokalnej, angażując się w działania różnych organizacji, jak na przykład upowszechnianie wiedzy, hobby, religii. W międzypokoleniowych projektach integracyjnych realizowanych w ramach programu ASOS (Aktywność Społeczna Osób Starszych)³, finansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, wielu starszych ludzi, którzy mają formalne członkostwo w organizacji, jest wykonawcami działań projektowych. Mężczyźni zazwyczaj obejmują partie polityczne, kluby sportowe, władze samorządowe i kręgi

¹ Na podstawie komunikatu z badań *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, CBOS Warszawa 2016

² Czapiński, J., Błędowski, P. (2014), Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków, Diagnoza Społeczna 2013, raport tematyczny. Copyright by Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej and Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa, retrieved from http://www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywnosc_spoeczna_osob_starszych.pdf (2018-04-20).

Czapiński J., Panek T. (red.) (2013). Diagnoza społeczna 2013, Contemporary Economics, 7 (4) (special issue) , retrieved from http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf, (2018-04-20).

³ ASOS <https://www.gov.pl/web/rodzina/rzadowy-program-na-rzecz-aktywnosci-spoecznej-osob-starszych-na-lata-20142020>

zainteresowań (np. polowanie, motoryzacja lub rybołówstwo). Organizacje społeczne i religijne, komitety mieszkańców i organizacje promujące wiedzę (uniwersytety trzeciego wieku) są zdominowane przez kobiety. W wioskach, miastach i miasteczkach, jeśli starsi mężczyźni są widzialni w przestrzeni publicznej, ich działania dotyczą w dużej mierze ich dawnych umiejętności. W Polsce brakuje badań nad życiem i działalnością starszych mężczyzn. Starsi mężczyźni w Polsce są zdecydowanie mniej widoczni w działaniach edukacyjnych proponowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wiek lub Kluby Seniorów. Jednak ruch Men's Shed dotarł również do Polski. W Warszawie, Słupsku i Wrocławiu powstały trzy „męskie szopy” (warsztaty), które powstały kilka miesięcy temu. Tak więc w przyszłości te „szopy” mogą być dla mężczyzn dobrym miejscem do badania/monitorowania dobrego samopoczucia i procesów nieformalnego uczenia się mężczyzn w Polsce.

Projektu Erasmus + *Starsi mężczyźni mówią „tak” do społeczności* udowodnił, że nasze społeczeństwa nie zdołały odpowiednio się przygotować ani prawnie ani mentalnie do nieuniknionych zmian demograficznych, gospodarczych i społecznych, które rozpoczęły się w ostatnich dziesięcioleciach. W szczególności okazało się, że nasze społeczeństwa nie godzą się na „zniknięcie” starszych mężczyzn z aktywności na rzecz społeczności - nie tyle z powodu śmierci, choroby, deprywacji finansowej, depresji, demencji lub innych powodów, ale przede wszystkim z powodu izolacji, bezużyteczności i braku odpowiednich modeli integracji społecznej we współczesnym stylu życia. List rekomendacyjny dla władz lokalnych społeczności w Polsce przedstawia zatem nasze główne ustalenia, które mogą wspierać wdrażanie strategii i polityki w zakresie uczenia się przez całe życie, społeczeństwa długowiecznego i starzejącej się populacji w środowiskach lokalnych (ze szczególnym uwzględnieniem starszych mężczyzn).

3. OPIS BADANYCH SPOŁECZNOŚCI W ZARYSIE: TŁO SILNYCH I SŁABYCH STRON - POTENCJAŁ MOŻLIWY DO WYKORZYSTANIA

Nasze zalecenia opierają się na szeroko zakrojonych badaniach jakościowych dotyczących włączenia starszych mężczyzn (60+) do społeczności lokalnych w Polsce, które przeprowadzono wiosną 2017 r. w kilku różnych małych społecznościach Polski: Sobótka, Jędrzejów, Żmigród, Poznań, Brzeg, Turek, Żuki. Badanie obejmuje dwie grupy fokusowe, 99 pogłębionych wywiadów półstrukturyzowanych, 10 studiów przypadków dobrych praktyk oraz przegląd istniejącej literatury akademickiej oraz raportów z europejskiej polityki w zakresie edukacji i integracji osób starszych w lokalnych społecznościach w celu poprawy jakości ich życia. Jednak bardziej szczegółowe badania przeprowadzono w czterech gminach /społecznościach: gminie Turek, Żuki, Brzeg, Jędrzejów i Żmigród, których krótka charakterystyka znajduje się poniżej. Każda badana społeczność ma inny potencjał rozwojowy, inne możliwości, przez co tworzy odmienne warunki dla inicjatyw, które można zaoferować starszym mężczyznom.

Po przeanalizowaniu zebranych danych wyłoniliśmy kilka barier wskazywanych przez mężczyzn 60+ w Polsce, z jakimi oni się borykają. Bariery te traktujemy jako rodzaj obszarów do przemyślenia zarówno przez lokalne stowarzyszenia jak i władze. Podejmujemy też próbę

udzielenia pewnych rad, sugestii, wskazówek możliwych do wykorzystania w trakcie tworzenia lokalnej strategii działań prospołecznych.

Lista barier wskazanych przez mężczyzn 60 lat.

- Niskie emerytury. Niskie kwoty emerytur ograniczają plany życiowe. Pieniądze, które emeryci otrzymują od państwa są wystarczające tylko wówczas, kiedy starsi mężczyźni są zdrowi i o ile nie muszą korzystać z porad lekarskich i wydawać pieniędzy na lekarstwa. Jak sam mówią, rozsądnie prowadzone wydatki pozwalają przeżyć a czasem nawet zaoszczędzić pieniądze na skromne wakacje, ale tylko wtedy, kiedy dopisuje im zdrowie.
- Strach przed samotnością. Mężczyźni mówią o strachu, że śmierć żony może uczynić ich samotnymi i bezradnymi. Obecność i opieka żona pozwala utrzymywać ich w poczuciu bezpieczeństwa.
- Izolacja w przestrzeni publicznej. Uważają, że wiek staje się powodem wykluczenia ich z lokalnych działań społecznych. Starsi mężczyźni oferują swoją wiedzę, doświadczenie, wsparcie w rozwiązywaniu lokalnych problemów, „ale ludzie nie głosują na nich”. Skarżą się, że przedstawiciele młodszego pokolenia z założenia odsuwają ich od „decyzji politycznych” traktując jako „obciążonych myśleniem poprzedniego ustroju politycznego” i nie doceniają ich wiedzy praktycznej.
- Więzi rodzinne. Starsi mężczyźni wskazują na rozluźnione więzi rodzinne z pokoleniem wnuków, którzy najczęściej mieszkają, kształcą się lub pracują daleko od miejsca zamieszkania swoich dziadków. Ten dystans powoduje ich silną tęsknotę za codziennymi kontaktami, które odbierają jako „izolowanie” międzypokoleniowe.
- Pogarszające się zdrowie. Z trudem i bardzo powoli następuje akceptacja i zrozumienie zmian w stanie fizycznym i psychicznym, ale tęsknota za dobrym stanem zdrowiem z przeszłości, dobrym samopoczuciem wyzwala nastrój melancholii przechodzący w depresję.
- „Carpe diem”. Trudno jest starszym mężczyznom zaakceptować „huśtawkę” nastrojów uzależnioną od samopoczucia, które zaczyna przejmować nad nimi „władzę”. Coraz częstsza ambiwalencja w stanie zdrowia i codziennej kondycji sprawia, że z góry rezygnują z wielu aktywności, jak gdyby chcieli się wycofać zanim sprawdzą swoje możliwości.
- Śmierć rówieśników. Zmniejszająca się liczba przyjaciół/rówieśników, co zawęża kontakty towarzyskie, powoduje też negatywne emocje i „usztynnia” relacje. „Nie mam nikogo, do kogo mógłbym zadzwonić”...
- Oswajanie śmierci. Starsi mężczyźni wskazują na potrzebę spotkań z profesjonalistami, którzy pomogliby im aktywnie włączać się w życie społeczne a jednocześnie oswajać się z przemijaniem ludzkiego życia korzystając nie tylko ze spotkań religijnych.

4. OGÓLNE REKOMENDACJE DLA WŁADZ LOKALNYCH I RZĄDOWYCH INSTYTUCJI W POLSCE

Wyniki przeprowadzonych badań pozwoliły na wyodrębnienie trzech zasadniczych potrzeb, które wskazali badani seniorzy - mężczyźni w wieku „60 plus” z czterech społeczności lokalnych.

Potrzeba:

- 1) nadawania sensu własnym działaniom
- 2) wzajemności i zrozumienia w relacjach społecznych
- 3) bycia wysłuchanym

Ad. 1. Aktywność mężczyzn seniorów musi mieć istotny dla nich sens

Z analizy danych wynika, iż rozumienie sensu ma subiektywny charakter. Wyróżnić można dwie grupy mężczyzn, dla których sens podejmowanych działań ma różne znaczenie. Pierwszą grupę stanowili, aktywni mężczyźni, dla których przejście na emeryturę wymuszało taki rodzaj działań, który kompensowały poczucie braku zajęcia (w miejsce pracy zawodowej). Sens ich działaniom nadaje wewnętrzna potrzeba aktywności na rzecz samych siebie. Drugą grupę stanowili mężczyźni, dla których aktywność nabiera sensu, jeżeli pracują na rzecz innych spoza rodziny, angażując się w małe grupy wspólnego działania jak np. związki działkowców, związki spółdzielców itp.

Rekomendacja: Rolą władz lokalnych i NGO jest wdrażanie programów animujących, które nadają sens aktywnościom będących częścią roli seniora (dziadka) w rodzinie lub społeczności lokalnej. Konieczny udział władz wiąże się z tworzeniem warunków do pokonywania nieśmiałości i obaw mężczyzn przed społecznym wykluczeniem. Możliwe jest to poprzez tworzenie małych grup zainteresowań współ-moderowanych przez seniorów i wspomagającego ich animatora/facylitatora. Dodatkową formą mogą być takie działania jak eksponowanie roli dziadka/seniora w relacjach z dziećmi.

- Ważne jest tworzenie miejsc spotkań i dialogu międzypokoleniowego: programy współpracy seniorów z przedszkolami czy szkołami, gdzie starsi mężczyźni w sposób naturalny wchodzi w rolę dziadków, przekazujących pokoleniom swoją wiedzę i doświadczenia. Przykładem może być szwedzki projekt “Granddad Project” (Ann-Kristin Boström (2004) Intergenerational Learning in Stockholm County in Sweden, Journal of Intergenerational Relationships, 1:4, 7-24, : https://doi.org/10.1300/J194v01n04_02

Kolejny przykład Project „Iskry 2” finansowany z Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS), realizowany w kilku szkołach na Dolnym Śląsku. Projekt sukcesywnie wprowadzał ideę wolontariatu seniorów do szkół podstawowych.

- Kursy w zakresie podtrzymywania aktywności zawodowej. Zgodnie z założeniami idei Silver Power, programy lokalne wymagają współpracy z przedsiębiorcami lokalnymi, którzy tworzą przestrzeń aktywności zawodowej dla mężczyzn w okresie przejścia między zatrudnieniem a emeryturą. Ten okres okazał się istotny dla poziomu osobistej gotowości do aktywności dla wielu z badanych seniorów. Programy aktywności eksperckiej-zawodowej są obecnie uzasadnione w Polsce, ze względu na centralne programy odbudowywania szkolnictwa zawodowego, w którym jest miejsce na przechodzenie mężczyzn z roli pracownika do nauczyciela zawodu w formie praktyk u pracodawcy.

Ad. 2 Aktywność mężczyzn seniorów wymaga społecznej wzajemności i zrozumienia w relacjach społecznych

Wyniki badań wskazały na ważne dla mężczyzn kwestie związane ze społecznym odbiorem ich starań i aktywności. Mężczyźni „60 +” akcentowali, iż o ile rodzina akceptuje ich aktywność w społeczności lokalnej, to odczuwają utrudnienia w kontaktach społecznych i doświadczają nieprzychylności ze strony środowiska dla którego starają się działać. Negatywna informacja zwrotna powoduje, iż próby aktywności zostają porzucane, pozostawiają żal i poczucie, że jako seniorzy nie są docenieni. Może być to problem osobisty związany z trudnością seniorów do przyjmowania krytyki czy negatywnych informacji zwrotnych, jednak wyłania się tu przestrzeń do podjęcia działań przez władze lokalne.

Rekomendacja: To władze lokalne mogą tworzyć sytuacje promujące inicjatywy podejmowane przez mężczyzn „60 +” lub wzmacniać ich poczucie wartości poprzez organizację nowych form aktywności i uczenia się. Przykładem mogą być Kursy z użyciem nowoczesnych technologii. Tylko nieliczni badani deklarowali, że potrafią posługiwać się komputerami i korzystać z Internetu. Większość z nich ma telefony komórkowe, ale najczęściej są to stare modele z klawiszami, a nie nowoczesne, dotykowe smartfony. Atrakcyjnym pomysłem byłby kurs z nowoczesnych technologii czyli z obsługi komputera, telefonu dotykowego, czy tabletu. Pomocne mogłyby być szkoły, które wyposażone są w pracownie komputerowe. Nauczyciele, którzy uczą informatyki w szkole, mogliby być szkoleniowcami dla seniorów.

- Kolejną propozycją, dla władz lokalnych i NGO badanych społeczności, która wzmocniła w mężczyznach poczucie ważności, przynależności społecznej/lokalnej, sprawczości to

tworzenie *Mens' Sheds* - Męskich Warsztatów/ Męskich Szop. (B. Golding, 2015, *The Men's Shed Movement: The Company of Men*, Common Ground Publishing). Są to miejsca gdzie mężczyźni sami tworzą swoją przestrzeń i podejmują aktywności, bazując na swoich doświadczeniach, umiejętnościach, potrzebach. *Męskie Warsztaty* ułożone w danej społeczności są zapewniającą bezpieczeństwo przestrzenią nieformalnej, codziennej działalności wolontarystycznej mężczyzn oraz pewnego rodzaju organizacją, dającą zarówno mężczyznom, jak i społeczności różnorodne możliwości działania i rozwoju. Funkcjonują w obrębie danej społeczności, a ich uczestnikami są głównie mężczyźni (stąd nazwa „*company of men*”) w różnym wieku. Są to miejsca, zewnętrze przypominające garaże, szopy czy przydomowe warsztaty, w których mężczyźni poprzez wspólne działanie i prace na rzecz społeczności budują własne poczucie tożsamości w odniesieniu do innych, w warunkach zróżnicowania społecznego i kulturowego. Mężczyźni przychodzą do tych miejsc, by wykorzystać posiadany potencjał rozwojowy i spędzić produktywnie czas wolny. Wykonują prace stolarskie, ślusarskie, spawalnicze, remontowe, naprawiają sprzęt itp. Każda praca, pomoc a nawet sama obecność i wysłuchanie drugiej osoby są ważne. Nie ma przymusu, każdy wykonuje tyle ile chce i co potrafi. Jest to oddolna inicjatywa mężczyzn, która pokazuje ogromne możliwości uczenia się i działania mężczyzn, także starszych. W Polsce zaczynają powoli „kiełkować” Men's Sheds, funkcjonują dwie w Warszawie i Słupsku.

Ad.3 Aktywność mężczyzn seniorów jest determinowana potrzebą bycia wysłuchanym

W wywiadach pojawiły się wypowiedzi potrzebne o takiej aktywności, która daje gwarancje bycia wysłuchanym przez społeczność lokalną. To szczególnie ważne dla mężczyzn, którzy podejmowali aktywności społeczną, polityczną, publicystyczną w mikrośrodku, oczekując realnego wpływu na własne otoczenie. W wielu przypadkach okazywało się, iż ta determinacja zanikała wówczas, gdy społeczność ani władze lokalne nie podejmowały dialogu z nimi. Tym samym aktywność okazywała się nieproduktywną, a ich gotowość do zaoferowania swojego doświadczenia, odpowiedzialności i poczucia obowiązku pozostawały bez odzewu.

Rekomendacja: Władze lokalne muszą stworzyć przestrzeń do wspólnych działań, wskazując beneficjentów np. instytucje, placówki edukacyjne etc., które są zainteresowane dobrami osobistymi, kapitałem społeczno-kulturowym, jaki wnoszą aktywni mężczyźni „60 +”. Przykładem mogą być nie tylko Lokalne Kluby Seniora, które działałyby w każdej miejscowości, ale również Rady Seniorów. Ich celem byłaby: integracja seniorów/mężczyzn, wyjście naprzeciw

potrzebom i rozwiązanie problemów tej grupy mężczyzn a przez to i wszystkich mieszkańców. Władze lokalne powinny pomóc Radom Seniorów w uniezależnieniu swoich działań i podejmowanych inicjatyw niezależnych od ustawowej lokalnej władzy wykonawczej, z powagą traktować ich inicjatyw i wspierać realizację wniosków. W badanych społecznościach funkcjonują Rada Seniorów (Żmigród, Jędrzejów, Brzeg) niemniej jednak ich skład w większości stanowią kobiety (często aktywne w wielu innych instytucjach). Warto by podjąć takie działania, które przyczyniłyby się do wzmocnienia działań i aktywności mężczyzn, wzmocnić ich poczucie sprawstwa.

Władze lokalne zbyt często utożsamiają osoby starsze w tym mężczyzn „60 +” z osobami niepełnosprawnymi, i chociaż w swoich długoterminowych strategiach rozwoju uwzględniają zmiany społeczno-demograficzne i rozumieją potrzebę tworzenia warunków do całościowego uczenia się ludzi dojrzałych, to zbyt łatwo przypinają im łatkę osób „słabych” a nierzadko niepełnosprawnych.

Rekomendacja dotycząca zdrowia psychofizycznego

Dla poprawy jakości życia psychofizycznego starszych mężczyzn istotne jest zarówno aktywność fizyczna jak również możliwość rozwijania różnego typu zainteresowań i kontakty społeczne. Wielu badanych mężczyzn wykazywała aktywność ruchową (np. jazda na rowerze, bieganie), ale wielu też podkreślała pomoc w organizacji różnych form aktywnego spędzania czasu przykładowo:

- Klub rowerowy, rajdy rowerowe.

Większość uczestników badań nie skarżyła się na problemy zdrowotne, a swój stan określała jako dobry, zadowolający. Stworzenie klubu rowerowego lub organizowanie rajdów rowerowych jest dobrą formą aktywizacji seniorów i połączenie sportu z turystyką. Istotne byłoby aby, seniorzy sami mogli być organizatorami, a tylko w miarę potrzeb ich działania wspierane byłyby przez osoby związane z lokalnymi instytucjami.

- Sekcja sportowa dla seniorów.

Klub sportowy, do którego mogliby uczęszczać też seniorzy/mężczyźni.

W wielu gminach istnieje siłownia, orlik i kort tenisowy. W szkole znajduje się sala gimnastyczna oraz stoły do tenisa stołowego. Od kilku lat w wielu społecznościach powstały Orliki (kompleks sportowy- boiska do gry w piłkę nożną, siatkówkę) Takim obiektem opiekuje się animator sportowy, który jest nauczycielem wychowania fizycznego- który także mógłby poprowadzić sekcję sportową seniorów.

- Strefy kibica- dla zainteresowanych biernie sportem.

Z zebranych danych wynika, iż starsi mężczyźni interesują się sportem, oglądają skoki, mecze, igrzyska sportowe i lubią dyskutować na te tematy. Utworzenie stref kibica, sprzyjałyby integracji mężczyzn, solidarności i zapobiegały izolacji i wykluczeniu. Takie strefy mogłyby się znajdować w świetlicach wiejskich lub szkołach, przy użyciu dużego telewizora, albo projektora.

PODSUMOWANIE

Zgromadzone dane pozwalają sformułować następujące wnioski.

Proponowane aktywności dla starszych mężczyzn powinny stanowić pewnego rodzaju pomost pomiędzy pracą zawodową a wytworzonym po przejściu na emeryturę czasie wolnym powinny być adekwatne dla ich potrzeb i możliwości lokalnych. Działania takie wymagają patronatu zewnętrznej instytucji lokalnej, która z jednej strony powinna pełnić rolę animatora relacji społecznych, a z drugiej strony powinna stwarzać warunki dla wzmocnienia poczucia wartości i ważności starszych mężczyzn w danej społeczności lokalnej, czyli powinno się dążyć do tworzenia przestrzeni do bycia wysłuchanym przez innych (dzieci, młodzież etc.). Działania takie powinny mieć wymierny charakter i wskazywać konkretny walor produktywności i przydatności działań podejmowanych przez starszych mężczyzn, powinny zapewnić formę odwzajemnienia ze strony społeczności. Odwzajemnienie ma pełnić rolę pozytywnej informacji zwrotnej, przede wszystkim w formie takich benefitów jak: prawo do korzystania z miejskiej oferty rekreacyjnej, infrastruktury lokalnej będącej realnym wsparciem ze strony władz lokalnych. W toku wywiadów podkreślono potrzeby zachowania samodzielności i skutecznego radzenia sobie mężczyzn seniorów w zmieniających się realiach społecznych, co wyłania się jako kluczowe w proponowaniu aktywności dla starszych mężczyzn. Ważne jest aby proponowane aktywności były przydatne praktycznie, stymulowały do działania a jednocześnie wzmacniały samodzielność, niezależność i sprawności umysłową i fizyczną.