

VANAMEHED ÜTLEVAD „JAH“ KOGUKONNALE

TÖÖRIISTAKOMPLEKT

Intellektuaalne väljund 9 (IO9)

Tööriistakomplekt, mis põhineb projekti soovitustel ja muudel projektitulemustel



Erasmus+

Vanamehed ütlevad „jah“ kogukonnale

Projekti on rahastatud Euroopa Komisjoni toetusest. Trükis kajastab ainult autorite seisukohti ja komisjoni ei saa pidada vastutavaks selles sisalduva teabe kasutamise eest.

Erasmus+, täiskasvanuhariduse strateegiline partnerlus

Lepingu number: 16-KA204-021604, juhtumi number: KA2-AE-9/16

Kestus: oktoober 2016 – august 2019

Juhtiv Ljubljana ülikool (Sloveenia)

Partner Sloveenia täiskasvanute koolitajate liit (Sloveenia)

Partner Algarve Ülikool (Portugal)

Partner Wrocław ülikool (Poola)

Partner Tallinna Ülikool (Eesti)

Partner Eesti Täiskasvanute Koolitajate Assotsiatsioon ANDRAS (Eesti)

Koostatud projektipartnerite poolt, veebruar 2019

Tööriistakomplekti tutvustus.....	4
MOODUL 1: Üleminekute mitmekesistumine vananemisel ja pensioneerumisel	8
1.1 Hõbemajandus ja vananemine	8
1.2 Tööjärgne elu ja tööväline identiteet	8
1.3 Vanemate meeste tervisekäitumine	9
1. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle	9
1. A.1 Teadmiste ja kogemuste vahetamine	9
1. A.2 Sostiaalne vastutus: sotsiaalne ajapank	9
1. A.3 Positiivne vananemine produktiivsuse ja õppimise kaudu.	9
1. A.4 Vajalik, tunnustatud ja väärtustatud: enesehinnangu arendamine.....	9
1. B Soovitused	9
1. B.1 Veebiotsing „hõbemajandus“	9
1. B.2 Vaata videot: kuidas sain 66-aastaselt ettevõtjaks	9
1. B.3 Diagramm eluea ja SKP kohta tunnis.....	10
1. C Muudke oma analüüsi tulemused tugevamaks.....	10
MOODUL 2: Nähtamatud kehad ja elud	13
2.1 Meeste vaimne tervis tööl ja väljaspool tööd	13
2.2 Vanadel meestel pole kohta	14
2.3 Miks on vanemad mehed nii haavatavad?	14
2. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle.....	14
2. A.2 Aktiivne kodanikuks olemine: pole õppimist väljaspool sotsiaalvaldkonda	14
2. A.3 Sotsiaalne kapital.....	14
2. A.4 Sotsiaalvõrgustikud	15
2. A.5 Isolatsiooni ja üksinduse vastu võitlemine.....	15
2. A.6 Tantsivad jalad.....	15
2. B Soovitused	15
2. B.2 Vaata videot: Zdravko Kuhta	15
Vaadake videot, mis sai Sloveenia täiskasvanuhariduse instituudilt (SIAE) õppe- ja teadmiste edendamise auhinna 2014 http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=403&leto=2014	16
2. C Muudke oma analüüsi tulemused tugevamaks.....	16
3. moodul: Maskuliinsuse ja soolise kapitali ümbermääratlemine	19
3.1 Mehed ja poisid: oskuste jagamine	19
3.2 Meeste „sookapitali“ kogemused	20
3.3 Maskuliinsuse ja soolise kapitali ümbermääratlemine	20

3. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle	20
3. A.1 Turvalised ruumid ja ühised huvid	20
3. A.2 Loovuse ja kujutlusvõime arendamine.....	20
3. A.3 Traditsiooni tähtsus maakogukondades	21
3. A.4 vanemate meeste mõjuvõimu suurendamine ja põlvkondadevaheline koostöö.....	21
3. B Soovitused	21
3. C Muudke oma analüüsi tulemused tugevamaks.....	21
MOODUL 4: Kogukonnapõhine õpe, tegevus ja ruumid	23
4.1 Osalemine meestele suunatud kogukonnaprogrammides	24
4.2 Kodanikuaktiivsuse roll meeste tervisele ja heaolule	24
4.3 Vanemad mehed õpivad usuliste ja poliitiliste sidemete kaudu.....	24
4. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle	24
4. B Soovitused	25
4. B.1 Vabatahtlik töö ja heaolu	25
4. B.2 põlvkondadevaheline õpe	25
4. B.3 Kognitiivsed võimed ja vananemine.....	26
4. C Muudke oma analüüsi tulemused tugevamaks.....	26
Järeldus	28
Viited.....	29

Tööriistakomplekti tutvustus

Käesolev tööriistakomplekt on projekti „*The Old Guys Say Yes to Community*“ lühidalt „Old guys“ (Erasmus+) üks tulemustest, mille eesmärk on anda soovitusi kohalike omavalitsuste töötajatele ja kogukonna eestvedajatele (vt projekti info tabelis 1).

Tabel 1: Vanamehed ütlevad „jah“ kogukonnale		
Erasmus+, täiskasvanuhariduse strateegiline partnerlus, lepingu number: 16-KA204-021604, juhtumi number: KA2-AE-9/16 Kestus: oktoober 2016 – august 2019		
Juhtiv	Ljubljana ülikool (Sloveenia)	http://www.ff.uni-lj.si/an/
Partner	Sloveenia täiskasvanute koolitajate liit (Sloveenia)	http://www.andragosko-drustvo.si/
Partner	Algarve Ülikool (Portugal)	https://www.ualg.pt/en
Partner	Wrocław'i ülikool (Poola)	https://uni.wroc.pl/
Partner	Tallinna Ülikool (Eesti)	https://www.tlu.ee/en
Partner	Eesti Täiskasvanute Koolitajate Assotsiatsioon ANDRAS (Eesti)	https://www.andras.ee/en

Tööriistakomplekti eesmärk on tutvustada kohalike omavalitsuste, kogukondade ja kolmanda sektori organisatsioonide töötajatele strateegiaid, kuidas parandada vanemate meeste (vanuses 60 aastat või rohkem) osalemist kogukondlikus tegevuses, ning eelkõige seda, kuidas soodustada vanemate meeste sotsialiseerumist, mitteformaalset õppimist ja kaasatust sellistesse organisatsioonidesse, mis ei ole otseselt mõeldud õppimise korraldamiseks vanematele inimestele (inimestele III ja IV eluetapis).

Tööriistakomplektis antakse soovitusid alt-üles strateegiate väljatöötamiseks, et kaasata vanemaid mehi kogukonda ja suunata organisatsioonide võrgustike tööd meeste kaasamiseks. Lisaks sellele püütakse materjaliga tõsta üldsuse teadlikkust 60+ meeste sotsiaalsest isolatsioonist; suurendada riiklike ja kohalike institutsioonide/organisatsioonide suutlikkust tegeleda (ise) elanikerühmade marginaliseerumisega ja vanemate meeste kehva tervisega kasutades sotsiaalseid uuendusi ja alternatiivseid lähenemisviise. Pakutakse välja uuenduslikud lahendused, mis soodustavad kogukonnaõpet, aktiivsust ja sotsialiseerumist; esitatakse võimalused levitada teadustulemusi haridusprogrammide ja avalike arutelude kaudu (milles osalevad kõikide põlvkondade esindajad, kolmanda sektori organisatsioonide esindajad ja teised kodanikuühiskonna sidusrühmad täiskasvanuhariduse valdkonnas ja poliitikas), et tulla paremini toime sotsiaalse isolatsiooni keerulise küsimusega.

Tööriistakomplekt koosneb neljast moodulist (vt tabel 2), mis parandavad kasutajate teadmisi, hoiakuid, oskusi ja tavasid. Moodulite eesmärk on edendada sotsiaalpoliitikat vanemate meeste kaasamiseks õppesse (kogukonnapõhine programm meestele, põlvkondadevaheline õpe jm) ning parandada nende heaolu (sotsiaalne kapital, emotsionaalne kapital, vaimne tervis, kognitiivne vananemine, hõbemajandus jm). Iga moodul sisaldab osasid:

- a) taustnarratiiv teema põhiidee avamiseks;
- b) vaadeldava valdkonna kolm valitud alateemat (küsimust), millest igaüks sisaldab soovitusi vastavatele teadusartiklitele (lugema ja arutama peaks vähemalt esimest artiklit);
- c) näited headest praktikatest vaadeldaval teemal (esitatud küsimuste, arutelude ja tähelepanekute kaudu peaks uurima vähemalt kolme head praktikat);

d) täiendavad uuringud vaadeldava teema kohta (soovitatavad veebilehed, projektid, videod, peatükid, artikkel „Old guys“ projektist jne, koos küsimuste ja aruteluteemadega);

e) osalejad peaksid koostama tabeli, kus toovad välja vajadused, probleemid, piirangud ja soovitused teema kohta. (Projektipartnerid esitavad probleemid ja annavad soovitused iga mooduli lõpus. Soovitused sisaldavad selliseid komponente: soovitatud sekkumised; tavad; poliitika; õppeprogrammid vajalike muudatuste tegemiseks kogukonnas ja ühiskonnas laiemalt.)

Tabel 2: tööriistakomplekti moodulid				
Ei.	Mooduli teema	Võtmeteema alateemad	Näide headest tavadest	Otsingusoovitused
1	Pensionile ja vananemisele üleminekute mitmekesistamine	1) Hõbemajandus ja vananemine. Silver productivity and ageing (Schmidt-Hertha & Rees, 2017) 2) Tööjärgne elu ja tööväliline identiteet. Post-work lives and identities (Golding, 2011a) 3) Vanemate meeste tervisekäitumine. Ageing men's health-related behaviours (Peak & Gast, 2014)	1) teadmiste ja kogemuste vahetamine 2) sotsiaalne vastutus: sotsiaalne ajapank 3) positiivne vananemine läbi tootlikkuse ja õppimise 4) vajalik, tunnustatud ja hinnatud: enesehinnangu arendamine	➤ Veebiotsing „hõbemajandus“ ➤ Vaata videot: kuidas sain 66-aastaselt ettevõtjaks ➤ Diagramm eluea ja SKP kohta tunnis
2	Nähtamatud kehad ja elud	1) Meeste vaimne tervis tööl ja väljaspool tööd. Men's mental health in and out of work (Oliffe & Han, 2014) 2) Vanadel meestel pole kohta. No country for old men? (Gleibs, et al., 2011) 3) Miks on vanemad mehed nii haavatavad? Why are older men so vulnerable? (Canneto, 2015)	1) elu tähendus: väärtuste ja käitumisviiside muutmine 2) aktiivne kodanikuks olemine: pole õppimist väljaspool sotsiaalvaldkonda 3) sotsiaalne kapital 4) sotsiaalvõrgustikud 5) isolatsiooni ja üksinduse vastu võitlemine 6) tantsivad jalad	➤ Mõtle psühholoogilisele heaolule läbi oma elutee ➤ Video: Zdravko Kuhta ➤ Video: läbi eneseusu võid ronida ükskõik millisesse märke ➤ Otsi cyclingwithoutage.com
3	Maskuliinsuse ja soolise kapitali ümbermääratlemine	1) Mehed ja poisid: oskuste jagamine. Men and boys: Sharing the skills across generations (Golding & Foley, 2017) 2) Meeste „sookapitali“ kogemused. Men's 'gender capital' experiences: Understanding occupational segregation (Huppertz & Goodwin, 2013) 3) Maskuliinsuse ja soolise kapitali ümbermääratlemine. Counter and complicit masculine discourse (Mackenzie et al., 2017)	1) turvalised ruumid ja ühised huvid 2) loovuse ja kujutlusvõime arendamine 3) traditsiooni tähtsus maakogukondades 4) vanemate meeste mõjuvõimu suurendamine ja põlvkondadevaheline koostöö	➤ Video: elude ümberkujundamine tervel liirimaal ➤ Video: mehed mängivad ja töötavad
4	Kogukonnapõhine õpe, tegevus ja ruumid	1) Osalemine meeste suunatud kogukonnaprogrammides. Involvement in a male-oriented community programme (Reynolds, Mackenzie, Medved & Roger, 2015); 2) Kodanikuaktiivsuse roll meeste tervisele ja heaolule. The role of civic engagement for men's health and well-being (Goth & Småland, 2014); 3) Vanemad mehed õpivad usuliste ja poliitiliste sidemete kaudu. Older men learning through religious and political affiliations (Formosa, Galea & Bonello, 2014)	1) peretraditsioonid 2) isiklike ja ühiskondlike huvide vastastikune seos 3) kui „üksik elulugu“ on integreeritud „sotsiaalsesse maastikku“ 4) vanematele inimestele sõbralikud kohad 5) kokku kogutud info	➤ Vabatahtlik töö ja heaolu ➤ Põlvkondadevaheline õpe ➤ Kognitiivsed võimed ja vananemine

Tööriistakomplekti viies osa sisaldab kõigi nelja mooduli kohta asjakohast kirjandust.

Pärast tööriistakomplekti läbitöötamist ja OER-kursust on osalejad/õppijad saanud parandada oma teadmisi, hoiakuid, oskusi ja tavasid vanemate meeste paremaks kaasamiseks programmidesse ja tegevustesse. Loodame, et kursusel osalejad mõistavad, kui oluline on kindlaks teha vanemate meeste individuaalsed probleemid konkreetsetes kogukondades, nad mõistavad meeste kogukonnaprogrammi kaasamise tähtsust ning meeste kodanikuaktiivsuse rolli nende tervise ja heaolu suhtes. Need probleemid peaksid olema aluseks võimalike lahenduste välja töötamisele, et parandada kohalikke keskkondi, eelkõige neid, mis lähtuvad haridusest ja õppimisest. Lahendused seisnevad järgmises:

- Keskendudes teatud piirkonnale, viia läbi metoodilised uuringud, et mõista kohalike vanemate meeste olukorda konkreetsetes kogukonnas, lähtudes nende endi seisukohtadest.
- Analüüsida avalike ja kohalike institutsioonide võrku, mis pakuvad vanematele täiskasvanutele selles piirkonnas tuge ja teenuseid, või analüüsida nende institutsioonide kohustusi kogukonnahariduse või informaalsete õppe seisukohast.
- Töötada võrgustiku põhimõttel, et pakkuda vanematele täiskasvanutele – unustamata mehi – rohkem võimalusi ja viise olla aktiivne oma igapäevaelus.
- Tuua muutusi vanemate meeste igapäevaelu, juhtida neid siduma sotsiaalseid tavasid eduka vananemise üldpõhimõtetega.

Veebikursus kestab neli nädalat, mille juures peab arvestama tegevusteks umbes viis tundi nädalas/moodulis. Kursus koosneb neljast moodulist, milles osaletakse erinevates õppetegevustes: teadusliku ja erialakirjanduse lugemine, aruteludes osalemine, videote vaatamine, enda praktilise tegevuse kajastamine, teadmiste enesehindamiseks testide tegemine jne. Osalejate töökoormus kursusel on seega kokku 20 tundi. Nende tundide hulka ei kuulu mitte ainult moodulites esitatud artiklite lugemine ja videote vaatamine, vaid ka täiendav lugemine, eneseanalüüs ja hindamine ning foorumites osalemine.

Iga mooduli töökoormus on järgmine:

- teadusliku kirjanduse lugemine = 1 h
- heade tavade näidete lugemine = 1 h
- oma praktilise töö kajastamine = 1 h
- foorumis osalemine = 1 h
- videote vaatamine = 30 min
- testide tegemine = 10 min

Tööriistakomplekti saab kasutada eraldiseisva materjalina, kuid sellest dokumendist lähtuvaid teemasid kasutatakse ka „Old guys“ projekti Moodle'i kursuse („Vanemate meeste kaasamine“) lähtealusena. Märtsis 2019 viidi Ljubljana ülikoolis läbi käesoleva tööriistakomplekti testimine, millest saadi suunised veebipõhiste materjalide ja veebikursuse täiendamiseks. Tööriistakomplekt ja Moodle'i kursus on kättesaadavad avatud õppematerjalide portaalis (OER) ja need jäävad kõikidele kättesaadavaks ka pärast projekti lõppu.

Lugege tööriistakomplekti oma keeles: [inglise](#), [sloveeni](#), [portugali](#), [poola](#), [eesti](#)

MOODUL 1: Üleminekute mitmekesistumine vananemisel ja pensioneerumisel

Viimastel aastakümnetel on üleminek töölt pensionile Euroopa Liidu (EL) riikides oluliselt muutunud. Pensioniiga kasvab ja inimesed lahkuvad tööhõivest hiljem. Samas ka pensionite väljamaksed muutuvad väiksemaks ja need ei taga enam inimväärset elu. Pensionile jäämine võib inimesele olla murdepunktiks mitmel moel: psühholoogiliselt nähakse seda arenguülesandena, pikemaajalise protsessina ehk kriitilise elusündmusena (Filipp ja Olbrich, 1986). Nende tegevuste kaotus, mille abil inimene ennast seni identifitseeris, võib viia psühholoogiliselt iseenda kaotamisele, nende tegevuste kaotusele, mille kaudu inimene sai enda väärtust tunda ja näidata, ning ka elu tähenduse kaotamisele (Wijngaarden, Leget ja Gossensen, 2015). Eelkõige võib see tuua kaasa olulised kärped inimese biograafias (Schmidt-Hertha ja Rees, 2017). Hoolimata faktidest ja teadustulemustest, ühiskonnaelu selgetest muutustest ning soolise identiteedi ja soolise kapitali ümbermõtestamisest, millele on samuti järjest enam viidatud, leiavad poliitikud ja laiem ühiskond endiselt, et pensionile jäämine ei ole elutähtis või tähelepanuväärne muutus.

Krajnc (2016) tunnistab, et elule uue tähenduse loomine on vajalik töö, et olla hästi valmis pensionile jäämiseks. Vanemate inimeste sundimine sotsiaalsesse ja psühholoogilisse „surma”, mida nad kogevad pärast pensionile jäämist, võib olla nende jaoks laastav (Krajnc, 2016). Kvantitatiivses uuringus, milles osales üle 2000 saksa päritolu meest ja naist vanuses 50–69 aastat, leiti, et kolm tegurit – rahulolu töökohaga karjääri kõikides etappides, tööülesannete tajumine positiivsena ja kõrge isiklik suhestumine töökohaga – on need, mis määravad pensionile ülemineku tee või siis soovi pensionile jäämist edasi lükata (Schmidt-Hertha ja Rees, 2017). Sama ilmneb ka uuemates üleminekumustrites, millest ühte nimetatakse sildüleminekuks (osalise tööajaga töötamine enne lõplikku pensionile jäämist) ja teist uskarjääri tegemiseks (uus amet ja karjäär pärast pensioniiga) (Boveda ja Metz, 2016).

1.1 Hõbemajandus ja vananemine

Silver productivity and ageing (Schmidt-Hertha & Rees, 2017)

Töölt pensionile üleminekumustrite mitmekesistumine, sealhulgas üleminekule vaheetappide tekkimine on viinud olulise vajaduseni luua haridusprogramme, mille abil kujundada üleminek töölt tööjärgsesse ellu (Schmidt-Hertha ja Rees, 2017, 51).

1.2 Tööjärgne elu ja tööväline identiteet

Post-work lives and identities (Golding, 2011a)

Tegevus kogukonnas, iseäranis Meeste Garaažid ja vanemate meeste klubid, võimaldavad meestel arendada tasulisest tööst sõltumatuid identiteete. Ühistegevus annab võimaluse regulaarseks sotsiaalseks suhtlemiseks ja praktiliseks tegevuseks väiksemates rühmades, organisatsioonides ja terves kogukonnas. Suhtluse väärtus vanemate meeste jaoks suureneb siis, kui tegevus on midagi enam kui individuaalne ja vaimne (teadmistel või oskustel põhinev). Iseäranis võimsa, terapeutilise ja tõenäoliselt ka heaolu laiemalt kasvatava mõjuga on selline tegevus, mis on füüsiline ja sotsiaalne, kui sellesse kaasatakse teisi mehi ning tegevusega toetatakse organisatsiooni ja kogukonna eesmärgi. Praktiline tegevus suurendab meeste heaolu. See võib olla sport, vabatahtlik päästetegevus, kogukonna aiandus ja maastikukujundus või „asjade (korda) tegemine” Meeste Garaažis. Praktiline tegevus loob, säilitab ja tugevdab meeste tööjärgset elukorraldus ja identiteeti, seda meeste praktikakogukondade kaudu. Nii antakse meestele võimalus olla üksteise „ehitusplokid” viisil, mis on pigem positiivne ja teraapiline kui negatiivne või hegemooniline (ülemvõimul põhinev) (Golding, 2011a, 41).

1.3 Vanemate meeste tervisekäitumine

Ageing men's health-related behaviours (Peak & Gast, 2014)

Kontseptuaalne ülevaade võtab kokku tänapäevased uuringud vanemate meeste ja nende tervisega seotud käitumiste kohta, pöörates erilist tähelepanu sellele, kuidas hegemoniaalsus (üleolek) ja maskuliinsus võib olla mõjutanud meeste käitumist eluea jooksul. Autorid kaaluvad, kas maskuliinsusest tulenevat normmõtlemist saab muuta, et võimaldada meestel ennetada või mõjutada piirangute tekkimise, haigestumise ja suremuse tegureid ning saavutada tervem ja pikem elu. Samuti antakse ülevaade soouuringutest ja terviseharidusest, et veenda mehi võtma omaks tõhusamaid tervisekäitumise viise varasemal eluperioodil. Arvestades praegust suurenenud tähelepanu meeste tervisele, nende suuremat haigestumise ja suremuse riski nii üldiselt kui nooremates vanuserühmades, ning sellega seotud tervishoiukulusid, võib osutada kasulikuks ka teema eetilise ja majanduslik analüüs (Peak & Gast, 2014, 7).

1. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle

1. A.1 Teadmiste ja kogemuste vahetamine

Kas teie kogukonnal on koht, kus mehed kohtuvad ja teevad koos asju nagu tehakse Meeste Garaažides? Kui ei, siis kas teie arvates meestel teie kogukonnas on puudu võimalustest jagada oma teadmisi ja kogemusi? Kas teie kogukonnas võiks korraldada midagi sarnast Meeste Garaažidele?

1. A.2 Sotsiaalne vastutus: sotsiaalne ajapank

Kas teile tundub sotsiaalse ajapanga idee oma kogukonnas rakendamiseks mõistlik? Kas saab öelda, et midagi sellist teie kogukonnas juba toimub?

1. A.3 Positiivne vananemine produktiivsuse ja õppimise kaudu.

Leidke näiteid oma kogukonna vanemate täiskasvanute tegevustest, mis on majanduslikult tootlikud, ja uurige välja, kuidas need tegevused mõjutavad ühiskonda laiemalt.

1. A.4 Vajalik, tunnustatud ja väärtustatud: enesehinnangu arendamine

Mõelge, kus ja millal on vanemate meeste töö, teadmised, oskused ja tegemised kogukonnas vajalikud, tunnustatud ja/või väärtustatud.

1. B Soovitused

1. B.1 Veebiotsing „hõbemajandus“

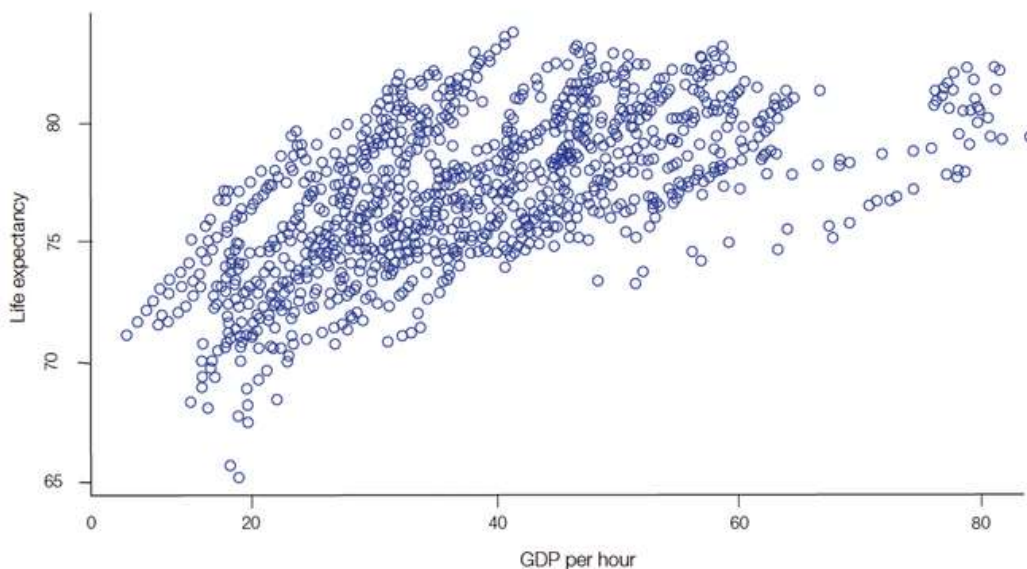
- a) Vaadake hõbemajanduse veebilehte <http://www.silvereco.org/en/?s> ja esitage põhjendused, miks toetada vanemaaliste tootlikkust, loovat töötamist ja tegevusi hilisemas elus (näiteks sildüleminek, uuskarjäär jne). Millist kasu võib selline praktika tuua vanematele täiskasvanutele (eriti meestele) ja kuidas see rikastavad laiemat kogukonda?
- b) Kas arvate, et kogukonnajuhte ja -töötajaid on vaja volitada suurendama meeste osalust ja nende tootlikkust teie kogukonnas? Kui jah, siis millised oleksid esimesed sammud selle eesmärgi suunas liikumisel teie kogukonnas?

1. B.2 Vaadake videot: kuidas sain 66-aastaselt ettevõtjaks

- a) Vaadake videot „Paul Tasner – Ted Talk“ <https://www.youtube.com/watch?v=Oqce5D2XMZ0> ja arutlege kogemuste tähtsuse üle, arvestades võimalusega teha uuskarjääri hilisemas elus.

1. B.3 Diagramm eluea ja SKP kohta tunnis

Üha rohkem on tõendeid, mis kinnitavad pikaelasticuse dividendi seaduspära ('longevity dividend'). Rahvusvahelise Pikaelasticuse Keskuse analüüsi autorid leidsid, et koos oodatava eluea kasvuga suureneb ka „töövilkus tunnis, toodangu maht töötaja kohta ning elaniku kohta” (“output per hour worked, per worker and per capita”). Vanemate töötajate oskuste kasutuselevõtt, tööjõu laiendamine ja põlvkondadevahelise solidaarsuse soodustamine tähendab, et eluea tõus võib olla hea nii sotsiaalselt kui ka majanduslikult (Flynn, 2018).



Joonis 1. Oodatav eluiga ja SKP tunnis 1970–2015 (35 riiki). „Pikaelasticuse dividendi suunas”, Rahvusvaheline Pikaelasticuse Keskus (Flynn, 2018)

- Püüdke kindlaks teha sotsiaalsed ja majanduslikud eelised, mis tulenevad sellest, et teie kogukonna inimeste eluiga juba praegu kasvab.
- Püüdke kindlaks teha aktiivsete (produktiivsete) ja mitteaktiivsete (mitteproduktiivsete) 60-aastaste ja vanemate meeste subjektiivne heaolu ja subjektiivne tervis teie kogukonnas.
- Tehke kindlaks kõik teie kogukonna avalikud institutsioonid ja kolmanda sektori organisatsioonid, kelle tööülesannete hulka kuulub ettevalmistus elanike edukaks üleminekuks pensionile. Millist pensionieelikute programmi teie arvates kõige rohkem vaja on?

1. C Muutke oma analüüsi tulemused tugevamaks

Täitke tabel 1. C.1 ja seejärel võrrelge oma tulemusi projekti „Old guys“ tulemustega (vt tabel 1). C.2).

Tabel 1. C.1: Pensionile üleminek ja vananemine (teie tulemused ja tähelepanekud)		
Nr.	Probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1		
2		
3		
4		
5		

Tabel 1. C.2: Pensionile üleminek ja vananemine (projekti tulemused)

Nr.	Probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1	<p>Pensionile jäämine kui katkestus – üleminekupunkt.</p> <p>Mida suurem on olnud töötamise olulisus inimese jaoks tööealisena ja mida rohkem oma aega on ta sellele pühendanud, seda suuremad olid probleemid, mis tekkisid pensionile jäämisel, iseäranis siis, kui asendustegevust ei olnud. Tekkis eemale hoidumine, puudus miski, mis oleks katkestanus rutiinse päeva.</p>	<p>Pensionile jäämine on elutähtis etapp, milleks vanemad täiskasvanud (ja eriti mehed) ei ole ette valmistatud. Pensionieelikute programme ei pakuta. Tuleks arendada programme, mille eesmärk on valmistada vanemaealised eesootavaks ette ja anda järgmises eluetapis vanadusele tähendus. Oluline on seda teha mitte vahetult enne pensionile jäämist, vaid oluliselt varem. Ettevalmistuse eest peaksid hea seisma avalikud institutsioonid, ametiühingud ja kolmas sektor.</p>
2	<p>Sunnitud pensionile jäämine ja karistamine kõrgemate maksudega, kui inimene jätkab pensioniealisena töötamist.</p>	<p>Sunnitud pensionile jäämise ning eelpensionile jäämise asemel tuleks välja töötada praktikad järkjärguliseks üleminekuks pensionile (osaline pensionile jäämine, pensionile jäämine koos võimalusega osaleda töös pisteliselt või mitteformaalsetes ülesannetes jne). Üleminekuajaperioodi võimalused peaksid olema suunatud igale isikule, kellel on motivatsioon ja huvi jätkata tööd.</p> <p>Riiklikul tasandil tuleks vastu võtta seadused, et muuta järkjärguline või osaline pensionile jäämine tööandjale kasulikuks ja töötajale motiveerivaks ehk institutsionaliseerida nn hõbemajandus ning soodustada vanemate täiskasvanute majanduslik integratsioon. Vanemate täiskasvanutega partnerlust arendavaid organisatsioone tuleks rahaliselt toetada ja nende tegevustulemusi ja kogemusi levitada.</p>
3	<p>Pensionile jäämine kui kergendus või koorem.</p> <p>Pensionile jäämine tähendab märkimisväärset muutust, eriti seoses „ajaga, mida jääb palju üle“, „ajaga, mida tuleb nüüd millegagi täita“, ja „alternatiivsete tegevustega, mida tuleb otsida“. Muutus on kõige traumaatilisem neile, kes seisavad sellega silmitsi üksi, ilma perekonna või sõprade toetuseta, ja neile, kelle sotsiaalsed võrgustikud toetuvad ainult töökaaslastele (kolleegid, kliendid, äripartnerid).</p>	<p>Kaasava pikaealist ühiskonda saab arendada uskarjääri (<i>re-careering</i>) mudeli rakendamise kaudu. See on vanemate inimeste kaasamine juhendamisse, koolitusse, vahendamisse, arendamisse, strateegilisse planeerimisse, institutsioonide ja ettevõtete positsioonidesse / töörühmadesse / programmidesse. Meeste domineeriv karjäär, milleks on „funktsionääri identiteet“, tuleks järkjärguliselt asendada“.</p> <p>Häid mudeleid positiivsest tootlikkusest (meeste jaoks väga oluline) ja loovuse (naiste jaoks väga oluline) julgustamisest võib üles ehitada näiteks avalik-õiguslikes asutustes ja ametiühingutes.</p>
4	<p>Väljavisatud.</p> <p>Arvatakse, et vanemaealised lõpetavad oma töö pensionile jäämise päeval.</p>	<p>Meie uuringud näitasid, et meestel oli suur hulk kasutamata oskusi ja rikkalikke kogemusi. Tegevusi/tööd võiksid teha ka vanemaealised, tööd võiks olla võimalik tuua oma koju (juhu kui peamiseks probleemiks on mobiilsus). Töövahenduse e-platvormi ja teisi kohalikke töövõimalusi pakkuvaid veebisaiti tuleb süstemaatiliselt tutvustada vanemate inimeste seas ja kogukonnas.</p>
5	<p>Silmitsi vananemisega – ette valmistamata ja üksi.</p>	<p>Noori tuleks teavitada ja harida ka vananemise ja vanaduse teemadel. Uuringud on näidanud, et esimese kahe eluetapi tegevused määravad otsustavalt kognitiivse, sotsiaalse ja kultuurilise kapitali kolmandas ja neljandas eluetapis. Samal</p>

	<p>Kognitiivse, sotsiaalse ja kultuurilise kapitali vähenemine kolmandas ja neljandas eluetapis.</p>	<p>ajal julgustaks see ühiskonda laiemat (mitte ainult vanemate inimeste sihtgruppi) muutma traditsioonilisi ja stereotüüpseid vaateid vanadusele ja vananemisele.</p>
<p>6 Pensionärid teisejärgulistel positsioonidel. Pensionäre tajutakse sageli saajatena, ühiskonna koormana, ühiskonna mitteaktiivsete liikmetena, kes vajavad abi ja hoolt.</p>	<p>Meie intervjuueeritavad väljendasid, et nad ei taha olla teisejärgulistel positsioonidel, allutatud või olla õpetatava rollis (eriti mitte õppida noorematel ekspertidelt), vaid nad soovivad jagada oma teadmisi ja kogemusi teistele, eriti noorematele inimestele. Riiklikud institutsioonid ja kohalikud omavalitsused peavad võimaldama vanematel inimestel oma teadmisi, tavaid ja oskusi elanikkonnale edasi anda; põlvkondadevahelise õppe ja oskuste vahetust tuleb toetada koostöös kodanikuühiskonna ja kolmanda sektori organisatsioonidega. „Old guys“ projekt tõestas, kuidas vanemad täiskasvanud ei pruugi tahta vaid vabatahtliku rolli või heategevusliku töö tegijad (enamasti naised), vaid nad soovivad olla laiema arenguvõimaluse pakkujad kogukonnas.</p>	
<p>7 Kustutatud eluajalood. Meeste töö- ja tegevusalad on likvideeritud, mõned tööstusharud, elukutsed, hobid ja muud vaba aja tegevused on kaotatud, või omandanud uue funktsiooni. Mõnede töödega ei saa vanem inimene enam tegeleda füüsilise sobivuse ja tervise tõttu. Paljud avalikud kohad, kus varem, tööeas kohtuti ja sotsialiseeruti, on nüüd kadunud, erastatud või kasutusele võetud teiste põlvkondade poolt.</p>	<p>Kohalikud omavalitsused peaksid hindama avalike ruumide kättesaadavust ja kvaliteeti. Hindamisel tuleks arvesse võtta juurdepääsu ja transpordi kvaliteeti ning nende sobivust erinevateks kasutusviisideks.</p> <p>Pärast sellist kaardistust saavad kohalikud omavalitsused pakkuda välja lahendusi (lühiajalised, kesk- või pikaajalised lahendused), kuidas parandada avalike ruumide kasutust ja uute avalike ruumide loomist igas vanuses kasutajatele.</p> <p>Raskem on leida lühiajalisi lahendusi majanduslikele probleemidele, mis mõjutavad tööhõivet. See on keskvalitsuse või kohaliku valitsuse esmane vastutus.</p> <p>Kolmanda sektori organisatsioonide esindajad ja muud kodanikuühiskonna sidusrühmad saavad teha kõik endast oleneva, et luua oma kontorid ja vastuvõturuumid kogukondlikeks ruumideks, kus inimesed saavad tulla, kohtuda ja suhelda.</p>	
<p>8 Infopuudus osalemisvõimaluste ja tegevuste kohta. Enamikus kohtades, mida uurisime, ei olnud vanematele inimestele infoplatvorme, uudiskirju vmt; sageli ei olnud selge, kuidas jõuda aktiivsena vananemise teabega sihtgruppi, kes ei kasuta tavapäraseid kanaleid.</p>	<p>Mõnel pool puuduvad vanadele meestele sobivad tegevused. Teistes kohtades pakutakse tegevusi, mis meelitavad rohkem naisi kui mehi. Kuid ühine puudus on see, et võimaluste kohta puudub teave. Lisaks pakuvad piirkonna asutused sageli välja tegevusi, teadmata, mida teised organisatsioonid samale sihtgrupile korraldavad. Kodanikuühiskonna institutsioonid ja kohalikud omavalitsused peaksid seetõttu leidma paremaid võimalusi aktiivsema elustiili tegevuste levitamiseks.</p> <p>Infokanalid tuleks valida sihtgrupi võimete ja harjumuste alusel. Rohkem kooskõlastamist ja võrgustumist toob kasu, mitmekesisemaks peaks muutma avalikkuse teavitamise viisid ja kanalid. Vt ka Portugali "kuldajastu" programmi, mis on esitatud moodulis 4 heade tavade "Kogutud teave" (4.5.A) all.</p>	

MOODUL 2: Nähtamatud kehad ja elud

Mehi, kes mõistavad elukestva õppe tähtsust ja kogukonnas aktiivse osalemise eeliseid, on kolmandas ja neljandas eluetapis oluliselt vähem kui naised. Vanemate meeste madal osalus organiseeritud õppeprogrammides ja muudes vaba aja tegevustes ilmneb paljudest uuringutest (Merriam ja Kee, 2014; Schuller ja Desjardins, 2007; Tett ja Maclachlan, 2007), millest mitmed seostavad seda meeste elukvaliteediga. Meeste elukvaliteet on madalam neil, kellel on ümbruskonnas pakutavaid võimalusi vähem (Courtenay, 2000; Golding 2011a, 2011b; Oliffe ja Han, 2014). Uuringud näitavad ka, et vanemad mehed marginaliseerivad ennast ise, tõmbuvad eemale ja eralduvad ühiskonnast sagedamini kui seda teevad nende naissoost eakaaslased (McGivney, 2004; Williamson, 2011; Vandervoort, 2012; Holwerda et al., 2012); et nad on tõenäolisemalt üksinduses (Wang et al., 2002; Paúl ja Ribeiro, 2009); ning et nad sõltuvad üha enam oma abikaasast ja elukaaslastest, seda nii emotsionaalselt kui sotsiaalselt, saades neilt vajadusel ka füüsilist hooldusabi (Vandervoort, 2012; Dettinger ja Clarkberg, 2002). Lisaks kirjeldab vananemise diskursus vanemaid mehi läbi „puuduvate kehade“ ja „nähtamatute elude“, mis tähendab, et vananemisel sugu (sh maskuliinsus) ja piiratud võimed (puue) on seotud ning järjekindlalt interpreteeritud ja mõistetud läbi kehaliste arengute vanemas eas (Fleming, 1999).

Ka erinevad statistilised andmed kinnitavad, et vanemad mehed on naistest vähem aktiivsed. Suurim lahknevus naiste ja meeste aktiivsuses Eurostati jälgitud riikides on Rootsis (14%), Taanis (9,9%), Soomes (7,7%), Islandil (7%), Eestis (5,5%) ja Prantsusmaal (4,9%) (Eurostat, 2017). Kuigi mehed on Horvaatias, Saksamaal, Türgis ja Šveitsis aktiivsemad kui naised, on erinevus tühine (0,2–0,6%) (Eurostat, 2017). Erinevust tuleks käsitleda küll kultuurilistest ja usulistest aspektidest, kuid peamiselt siiski soolise kapitali kaudu. Statistika näitab, et Sloveenias on aktiivsuse erinevus naiste kasuks 3% (Eurostat, 2017), samas meeste osalemine vananemisprogrammides on oluliselt piiratud: meeste osakaal Ljubljanas tegutsevates keskustes on 15%. Täiskasvanuhariduse keskus ja väärivate ülikoole tajutakse valdavalt kui naisorganisatsioone, keda ka juhivad naised. Projekti teised partnerid jõudsid sarnastele järeldustele. Meeste mitteosalemise põhjused on muuhulgas õppeprogrammide ja läbiviijate feminiseerumine (Carragher ja Golding, 2015; Owens, 2000), negatiivsed varasemad koolikogemused (Mark ja Golding, 2012; McGivney, 1999, 2004), kognitiivse ja sotsiaalse kapitali nõrgenemine, mis on osa vananemisprotsessist ja mõjutab mehi rohkem kui naisi (Merriam ja Kee, 2014; Schuller ja Desjardins, 2007; Tett ja Maclachlan, 2007).

Arvestades toodud põhjusi, on oluline teada, miks on vanemad mehed paljudes riikides, sealhulgas Portugalis, Poolas, Eestis ja Sloveenias, ühiskonnaasjades osalejatena sisuliselt määratlemata (või välja jäetud). Vanemate meeste marginaliseerumise tagajärjed võivad olla dramaatilised. Meeste tõrjutus ja mitteaktiivsus kolmandas ja neljandas eluetapis mõjutavad oluliselt nende elukvaliteeti, kognitiivset ja vaimset kapitali (Golding, 2011a, 2011b, Foresight Mental Capital ja Wellbeing Project, 2008), emotsionaalset heaolul (Williamson, 2011) ja muidugi kõige olulisemalt nende (subjektiivset) tervist (Courtenay, 2000; Giles et al., 2005; Golden, Conroy ja Lawlor, 2009; Mark ja Golding, 2012; Schmidt-Hertha ja Rees, 2017). Ka paljud sotsiaalsed tegurid mõjutavad tervist. Projekti „Old guys“ partnerite ühine jõupingutus on suunata tähelepanu vanematele meestele, kelle soolised kogemused ja sotsiaalne elu erineb tulenevalt nii nende vanusest kui eelistustest võrreldes nooremate meestega.

2.1 Meeste vaimne tervis tööl ja väljaspool tööd

Men's mental health in and out of work (Oliffe & Han, 2014)

Meeste vaimne tervis on oluline teema, mis on seotud otseselt ja kaudselt kuludega, mida põhjustavad tööga seotud depressioon ja enesetapukäitumine. Kuigi kogukonna ja töökoha vaimse tervise edendamise

algatused meestele on üldiselt heakskiitu leidnud, on programme ellu kutsutud vähe või pole nende mõju hinnatud ja neist piisavalt teavitatud. Ka on silmatorkav, et puuduvad soopõhised analüüsid, milles oleks üksikasjalikult kirjeldatud seoseid maskuliinsuse ja tööga seotud depressiooni ja enesetappude vahel, mille alusel oleks võimalik luua meestele vaimse tervise edendamise programme. Käesolevas artiklis antakse ülevaade neljast omavahel seotud küsimusest: a) maskuliinsus ja meeste tervis, b) mehed ja töö, c) meeste tööga seotud depressioon ja enesetapud ning d) meeste vaimse tervise edendamine, arvestades nende erinevaid suhteid tööga (sh töökohtade ebakindlus ja töötus) (Olfiffe ja Han, 2014).

2.2 Vanadel meestel pole kohta

No country for old men? (Gleibs, et al., 2011)

Teadusmaailm nagu ka hoolekandeesutused kalduvad vanemaid inimesi kohtlema kui ilma soota olendeid (Thompson, 1994; Silver, 2003). Sooline tasakaalustamatus ja soolise identiteedi eiramine võivad avaldada olulist mõju meeste psühholoogilisele heaolule ning sellele, kuidas nad endast mõtleavad ja end tajuvad (...) Barefoot kolleegidega (2001) täheldasid, et meestel, kuid mitte naistel, on alates 60. eluaastast suurenenud mittesomaatilised depressioonisümptomid. Autorid selgitasid neid tulemusi sotsiaalsete rollide nihkumise kaudu ning läbi selle, et sotsiaälvõrgustiku liikmete kaotus võib olla meeste jaoks suurema mõjuga kui naistel (vt ka Moss & Moss, 2007) (Gleibs, et al., 2011).

2.3 Miks on vanemad mehed nii haavatavad?

Why are older men so vulnerable? (Canneto, 2015)

Analüüs seadis kahtluse alla erialases ja ilukirjanduses laialt levinud enesetapumüüdid, sealhulgas idee, et suhete kaotused (nt leestumine) oleks justkui vanemate meeste enesetappude suhtes vähetähtsad. Samuti tõi töö esile sageli tähelepanuta jäänud faktid Euroopa päritolu vanemate meeste enesetappude kohta, sealhulgas asjaolu, et Euroopa päritolu vanemad mehed satuvad tegelikult harvemini sellistesse tingimustesse, mis suurendavad vanemate inimeste enesetapuriski: nt depressioon, kroonilised haigused ja funktsionaalsed puudused, rahalised raskused, leestumine. Seetõttu ei selgita vananemisest tingitud raskused iseenesest Euroopa päritolu vanemate meeste enesetappe, nagu seda seostatakse vanematel naistel või rahvusvähemuste vanematel meestel. Paljude Euroopa päritolu vanemate meeste enesetapp tundub olevat vastuseks tavalise vananemise normaalsetele väljakutsetele ja kaotustele (Canneto, 2015, 15).

2. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle

2. A.1 Elu tähendus: väärtuste ja käitumisviiside muutmine

Kui te mõtlete 60-aastastele ja vanematele inimestele oma kogukonnas, kas nad on oma eluga rahul? Kas näete, et nad on muutnud oma käitumist pensionil olles võrreldes selle ajaga, kui nad tööl käisid? Mil moel? Millised on peamised põhjused, miks nad on rahulolematud, õnnetud?

2. A.2 Aktiivne kodanikuks olemine: pole õppimist väljaspool sotsiaalset elu

Püüdke tuvastada riigis ja / või omavalitsuses neid algatusi, mis soodustavad kodanikuaktiivsust, kriitilist õppimist või avalikku dialoogi.

2. A.3 Sotsiaalne kapital

Kui mõtlete mõne vabatahtliku ühenduse peale oma kogukonnas, kas te ütleksite, et vanemad mehed osalevad seal peamiselt sotsiaalsete motiivide tõttu või on muid olulisemaid motiive?

2. A.4 Sotsiaälvõrgustikud

Kuidas saavad teie piirkonna inimesed üksteisega tutvuda? Kuidas saavad vanemad inimesed kõikide teiste põlvkondade esindajatega tutvuda? Kas teate traditsioonilisi kunsti- ja käsitööviise, mida teie piirkonnas endiselt tehakse? Mis on selle kunsti- ja käsitöö viljelemise tähtsus tegijate jaoks?

2. A.5 Isolatsiooni ja üksinduse vastu võitlemine

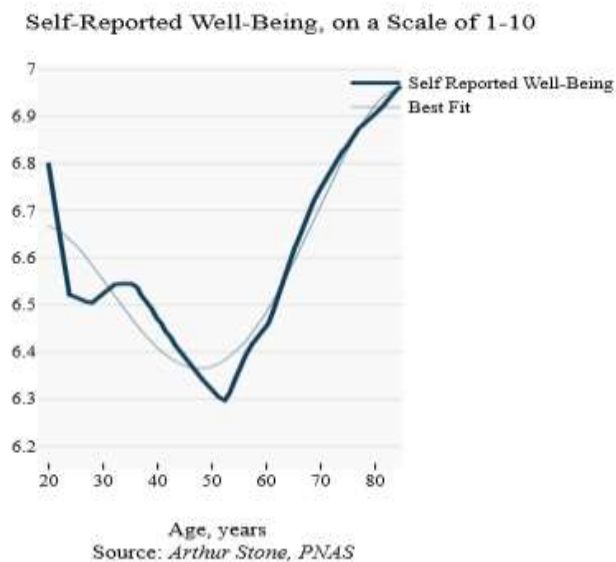
Kas teie kogukonnal on vanematele täiskasvanutele mingeid laiaulatuslikke teenuseid ja tegevusi? Kui ei, siis kas see oleks vajalik? Kui jah, kas kasutajad on rahul?

2. A.6 Tantsivad jalad

Lülitage raadio sisse ja ajage pea püsti, proovige veidi tantsida ... Kas pole tore? Kuidas tunnete end tantsides?

2. B Soovitused

2. B.1 Mõtelge psühholoogilisele heaolule läbi oma elutee.



a) Leidke argumente, mis selgitavad vastuolu ülalpool käsitletud „puudevate kehade ja nähtamatu elu” ning graafikul nähtava psühholoogilise heaolu vahel, mis vanusega kasvab.

2. B.2 Vaadake videot: Zdravko Kuhta

Vaadake Zdravko Kuhtat, kes elab hoolekandeesutuse Hrastovecis (Sloveenia) turvalises keskkonnas. Zdravko võitleb iseendaga ja on hoolimata kõigist raskustest, millega ta oma elus silmitsi seisab, jätkuvalt loominguiline. Video sai Sloveenia täiskasvanuhariduse instituudilt (SIAE) õppe- ja teadmiste edendamise auhinna 2014 <http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=402&leto=2014>

a) Kui teravalt on teie piirkonnas üleval vaimse tervise teema? Kes seda teemat üleval hoiab ja arutab?

2. B.3 Video: läbi eneseusu võid ronida ükskõik millisesse mäkke

Vaadake videot, mis sai Sloveenia täiskasvanuhariduse instituudilt (SIAE) õppe- ja teadmiste edendamise auhinna 2014 <http://tvu.acs.si/priznanja/dobitniki/index.php?did=403&leto=2014>

a) Arutage mõlemas SIAE videos esitatud elulugude lahknevust? Millised on erinevused ja millised sarnasused?

2. B.4 Otsige cyclingwithoutage.com

Vaadake veebilehe <https://cyclingwithoutage.org/> inspireerivaid videoid.

a) Kas saab vanadekodude ja jalgratturite võrgustike koostöös loodud sarnaseid tavasid oma kohalikku konteksti üle kanda?

2. C Muutke oma analüüsi tulemused tugevamaks

Täitke tabel 2. C.1 ja seejärel võrrelge oma tulemusi projekti „Old guys“ tulemustega (vt tabel 2.C.2).

Tabel 2. C.1: Meeste tõrjutus ja sotsiaalne passiivsus kolmandas ja neljandas eluetapis (teie tähelepanekud)		
No.	Probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1		
2		
3		
4		
5		

Tabel 2. C.2: Meeste tõrjutus ja sotsiaalne passiivsus kolmandas ja neljandas eluetapis (projekti tulemused)		
No.	Tuvastatud probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1	<p>Saada ei kellekski.</p> <p>Üksindus, (enese-) isolatsioon ja (enese-) marginaliseerimine vanemate täiskasvanute (eriti meeste) seas.</p> <p>STAATUSE MUUTUS; IDENTITEEDI MUUTUS; TUNNUSTATUD IDENTITEEDID: „Pensionile jäämisega sain üleöö eikellekski“ (intervjuueritav Sloveeniast)</p> <p>Üksilduse jms tagajärjed tervisele (dementsuse oht, vaimse tervise riskid jne) ning vanemate inimeste heaolu</p>	<p>Aktiivsena vananemise, elukestva õppe ja kodanikuühiskonna sidusrühmad peavad tunnetama põhjuseid ja protsesse, mis on eakad mehed kogukonna tegevustest välja viinud. Enamasti on võimalusi nähtud a) juba olemasolevate haridus- ja koolitusprogrammide laiendamises; b) vanemate inimeste teavitamises ja teadlikkuse tõstmises; c) vanematele meestele alternatiivsete tegevuste pakkumises.</p> <p>Sellelaadse seoses rõhutati vanemate meeste teadlikkuse tõstmise olulisust sellest, kui kasulik on leida uusi sotsiaalseid keskkondi juba pensionile siirdumise protsessis (vt Gregorčič, 2017 ja ülalpool käsitletud üleminekud tabelis 1.C.2).</p> <p>Tuleks välja töötada kognitiivse vananemise, vaimse tervise edendamise jms programmid ning korraldada laiaulatuslikke avalikke arutelusid nende, seni tabuks peetud teemade kohta, mis puudutavad mõlemat sugu.</p>
2	<p>JUURDEPÄÄS kvaliteetsetele teenustele, piisav avalik infrastruktuur ja liikuvus on muutunud vanemaealistele peamiseks tehniliseks (ja eelkõige finantsiliseks) takistuseks heaolu ja</p>	<p>Uuringud on näidanud, et vanemad mehed hindavad kõrgelt iseseisvust, mis neid varem tööelus määratles. Mis võivad takistada vanemate täiskasvanute ligipääsu ja liikumist: need on puuduvad või läbipääsmatud kõnniteed ja jalgrattarajad, puuduvad pingid bussipeatustes ja teede ääres, parkimiskohad tervisekeskuste lähedal, organiseeritud ühistransport.</p>

<p>parema sotsiaalse seisundi saavutamisel, mis omakorda mõjutab oluliselt nende tervist ja elukvaliteeti. Mitmed vajalikud teenused on tasuliseks muutunud, samas kui juurdepääs institutsioonidele üldiselt on sageli ebapiisav.</p> <p>Vanemad mehed rääkisid oma iseseisvuse ja autonoomia kaotusest.</p>	<p>Kaupluste, apteegi, postkontori, panga jms läheduses maapiirkondades tuleks luua tasuta kasutamiseks sotsiaalsed ruumid, mis on alternatiivid baaridele, kirikutele ja koolidele. Riik ja kohalikud omavalitsused koostöös kolmanda sektoriga peaksid pakkuma soodsamaid või tasuta võimalusi ja teenuseid hajaasustuse tingimustes.</p>
<p>3 TERVISE KÜSIMUSED JA TEENUSED (teemale on osutatud kõigi projektipartnerite poolt): olulised terviseprobleemid (kroonilised haigused, piiratud liikuvus, suurenenud haigestumus); raskused avalike tervishoiuteenuste kasutamisel ning mõne meditsiiniteenuse pikad ooteajad ja / või pooleldi omafinantseeritavad teenused; ravi puudumine vaimse tervise probleemide lahendamiseks. Puuduvad piisavad ressursid (inimesed, tehnika) olukorra lahendamiseks ja vaimsete probleemidega vanemate inimeste ja perede abistamiseks...</p>	<p>Riik peab tervishoiusüsteemi ja -teenuste parandamiseks alkatama pikaajalisi meetmeid, et tagada võrdne juurdepääs kõigile inimestele (sh vanematele täiskasvanutele). Kolmas sektor ja aktiivsena vananemise ning elukestva õppega tegelevad organisatsioonid peaksid looma tugevad võrgustikud ja muutuma tõsiselt surverühmaks, et muuta vanemate täiskasvanute praegust ebasobivat olukorda. Avalikkus ja erinevad sidusrühmad vaadeldavates riikides peaksid tegelema tervishoiupoliitika ja -praktikate puudumise või piiratusega (sh erateenuste, kvaliteedi, kättesaadavuse, võrdsete võimaluste küsimus), vanematele inimestele uuenduslike võimaluste pakkumisega. Lisaks esmatasandi abile ja institutsionaliseerimisele peaks riigi poolt olema tagatud, mittetulunduslikud uuendused institutsioonide avamiseks vanematele täiskasvanutele, kogukonna kaasjuhtimine peaks olema välja arendatud, samuti deinstitutionaliseerimine ja kogukonnatöö.</p>
<p>4 VAESUS JA FINANTSRASKUSED, lisaks ebapiisavalt juhitud kodu- ja sotsiaalteenused (teemale on osutanud kõik projektipartnerid, kuid suured erinevused linna- ja maapiirkondade vahel).</p>	<p>Riiklike strateegiate raames ja eri ministeeriumide tegevuskavade koostamisel peaksid kohalikud ja riiklikud asutused toetama selliste õigusaktide rakendamist, mis tegelevad vanemate inimeste vaesusriskiga ning inimeste materiaalse haavatavusega. Häid praktikaid leiab mõnedes maapiirkondades (Sloveenias ja Eestis), kus endiselt püsivad kogukondlikud tavad, mis aitavad elanikke siduda ja ühendada (vt Gregorčič, 2017).</p>
<p>5 ORGANISATSIOONI JA VÕRGUSTIKU probleemid. Sotsiaalpoliitika on ebapiisav võimaldamaks kogukonnal olla vanemate inimeste probleemide lahendamise keskmes.</p>	<p>Vaja on paremat koostööd kõikide institutsioonide vahel, mis seisavad vanemate inimeste heaolu eest.</p>
<p>6 POSITSIOON MUUTUS. Mehed on kaotanud oma varasema positsiooni, mistõttu nad ei tea sageli, kuidas osaleda</p>	<p>Olukord väljendab ebavõrdset vaadet tegevustele ja ebavõrdsust tegevustes osalemisel. Ehkki struktureeritumad / formaalsemad haridusalased tegevused meelitavad peamiselt naisi, on mitteformaalsed ja mängulised tegevused</p>

	<p>mitteformaalses tegevuses, mida juhivad sageli naised</p> <p>Erinevatest aspektidest väljendati ebamugavustunnet keskkonnas, kus mehed on vähemuses, nagu näiteks päevakeskused ja väärivate ülikoolid.</p> <p>Mehed haaravad harva (uutest) tegevustest ilma, et keegi isiklikult kaasa aitaks ja innustaks.</p>	<p>atraktiivsemad meestele. Oluline on edendada erinevaid tegevusi, et nii meestel kui naistel oleksid võimalused osaleda. On oluline, et probleemiga tegeleksid erinevad institutsioonid, eelkõige kolmanda sektori organisatsioonid ja sellised institutsioonid, mille tegevus on suunatud vanematele inimestele.</p> <p>Samuti on oluline, et probleemi lahendataks „tegevuse” kaudu, et osalejad saaksid midagi ära teha ja korda saata: (põlvkondadevaheline või muu) koostöö saab areneda ainult „tegemise” kaudu (Krajnc, 2018).</p> <p>On näidatud, et personaalne lähenemine on kõige tõhusam – kas elukaaslane või olulised sõbrad peaksid julgustama mehi osalema või oma tegevusi ellu viima.</p>
7	<p>POLIITILISE OSALEMISE JA kodanikuaktiivsuse vajadus</p>	<p>Kohalikud kogukonnad peaksid välja töötama demokraatlikumad osalusprotsessid vanemate inimeste kaasamiseks kogukonna asjade juhtimisse ja nende rakendamiseks nõustajatena.</p>
8	<p>SÕLTUVUS elukaaslastest ja „hindamatute naiste” fenomen (ilmnes just Sloveenias).</p> <p>Uuringus leiti, et mehed sõltuvad paljudes asjades tugevalt oma elukaaslastest, nii emotsionaalselt, sotsiaalselt kui informatsiooni mõttes. Kui tekib vajadus, on naised meeste „esimesed hooldajad” ja sageli ka esimesed usaldusisikud. Juhtudel, kui naised on nooremad ja töötavad, on näidatud, et need mehed eeldavad neilt paljusid koduseid kohustusi (ülalpidamine, laste hoidmine).</p>	<p>Vanematele meestele on “hindamatud naised” ja pere kõige olulisemad sambad, millele toetuda, et iseenda vananemist aktsepteerida. Uuringus toodi välja, et abikaasa/partner on vanema mehe jaoks tema selles eluetapis hindamatu ja oluline (naised juhivad majapidamist ja rahaasju, hoolitsevad abikaasa eest, laste ja lastelaste eest, planeerivad, kuidas kuu üle elada, planeerivad vananemist ja vanusega seotud muutusi majapidamises, aitavad laiemat lähedaste ringi ning pakuvad tuge, mida nad saavad teha tänu oma suuremale kontaktide arvule ja sotsiaalse võrgustikule. Näidati, et naised mõjutavad meeste aktiivsust ja selle ülesehitust (millal on puhkused, tähistamised, igapäevatoimetused). Sellepärast võivad naised (või elukaaslased) olla tõenäoliselt kõige olulisem sihtgrupp, kelle kaudu arutada meeste pensionile üleminekut ja aktiivsena vananemist. Samuti võivad just naised olla oma meeste julgustajaks, et suunata nad osalema kogukonna- või õppetegevuses (vt ka käesoleva tabeli soovitus nr 6).</p>
9	<p>HARIDUS LOEB: mõnes riigis (nagu selgus Portugali uuringutes) on väga madala haridustaustaga mehed vanemas eas väga haavatavas olukorras, võrreldes kesk- või kõrgema haridustasemega inimestega.</p>	<p>Haridustaust tundub täiskasvanueas ja iseäranis vanaduses olema elukvaliteedi kese. Haridusastutustes ja (mitteformaalsetes) õppeprogrammides pakutav peaks arvestama hariduslikust taustast tulenevate keerukate küsimustega, ning sekkumisi tuleks teha mitte ainult hariduslike vahenditega, vaid ka kogukondlike tegevuste ja selliste programmidega, mis ei ole haridusega otseselt seotud ja keskenduvad rohkem ühiskondlikule suhtlemisele, vastastikusele ja kogukondlikule (põlvkondadevahelisele) koostööle, teadmiste vahetusele, kogukonnatööle, loovuse arendamisele jne).</p>

3. moodul: Maskuliinsuse ja soolise kapitali ümbermääratlemine

Maskuliinsuse sotsiaalne konstruktsioon on akadeemilises kirjanduses palju tähelepanu pälvinud. Üha põhjalikumad uuringud näitavad, et maskuliinsus ei ole kergesti määratletav (Mackenzie et al., 2017; Huppertz ja Goodwin, 2013; Golding & Foley, 2017), sest soolised tavad nihkuvad ajalooliste narratiivide mõju all, nii nagu ka sotsiaalsete, poliitiliste ja majanduslike struktuuride mõjul (Connell & Messerschmidt, 2005; Creighton 2010; Creightliégéon). Seetõttu on hegemoniline (üleolekut tunnetav) maskuliinsus sageli esindatud kindlate stereotüüpidega ja struktuurina, mis mõjutab seda, kuidas mehed mõtlevad ja tegutsevad vastavalt enda arusaamale, mida tähendab olla "inimene" (Mackenzie et al., 2017). Nii nagu moodulis 2, kus käsitlesime meeste tööga seotud depressiooni ja enesetapukäitumist, rõhutades vaimse tervise edendamise programmide vajalikkust, osutame siin autoritele, mis rõhutavad vajadust mõista sugu mitmetahulisena, sugu kui suhtelist, mitmemõõtmelist ja sügavalt kontekstuaalset näitajat (Johnson & Repta, 2012).

Sellised soostereotüübid, mis osutavad tugevusele, emotsioonitusele, agressiivsusele, kindlale rollile perekonnas ja vähestele kohustustele igapäevases majapidamises, on muutumas. Paljud õpetlased väidavad, et maskuliinsus muutub „kaasavamaks“, rohkem võrdsust pooldavamaks, mittetraditsiooniliseks ja aktiivseks, aktsepteerides seniseid stereotüüpselt naiselikke omadusi, väärtusi ja tavasid (Anderson, 2009; Mackenzie, et al., 2017; Huppertz ja Goodwin, 2013; Golding & Foley, 2017). Teised aga väidavad, et kuigi loetletud muutused on ilmsed, ei ole need ulatuslikud ja on olukorda mõjutanud liiga vähe, et muuta struktuurselt varjatud soovõimu suhteid. Nad arvavad, et tõepoolest võib minna nii, et varem juurdunud soovõimu suhted säilivad ka neoliberaalses majanduskeskkonnas (Bridges & Pascoe, 2014; Mackenzie, et al., 2017).

Mackenzie kolleegidega (2017, 1225) järeltavad, et „sellised muutused hegemonilistes tavades on aeglased, iseäranis erinevates vanuserühmades, sest need on aja jooksul lükitud sotsiaalsesse struktuuri. Selles kontekstis mõjutab patriarhaalne jõud paljusid mehi (kuigi kindlasti mitte kõiki), et jätkata hegemoonilise maskuliinsuse säilitamisega. Kuigi me ei tohiks arvata, et selline kaasosalus on alati või sageli tahtlik; on see sageli osa vähemteadlikust igapäeva elamise vormist (Robertson, 2007). Kõik see ei tähenda, et mehed saavutaksid hegemoonilise jõu, kuid sageli on see kaudne stiimul selle kehastamiseks, kuna see pakub meestele kollektiivseid hüvesid.“

Erinevalt naistest, kes osalevad kõige erinevatel aladel avalikus, era- ja pereelus, toimub meeste õppimine enamasti mitteformaalselt ja avatud keskkondades. Nimelt määrab domineeriv *maskuliinne kapital* meeste (enese-) tõrjutuse ning nad ei ole sageli valmis sisenema õppimiskogukondadesse (klassiruumid, haridusasutused), mis on tihti ka feminiseerunud. Projektis „Old guys“ läbiviidud uurimused viitavad meesteklubide, Meeste Garaažide ja omavaheliste tegevuste vajadusele ning isegi turvaliste ühiskondlike ruumide järele, kus mehed saavad omavahel sotsialiseeruda (Reynolds et al., 2015). Nii pakuvad nad vastastikust toetust ja saavad ise organiseerida ja ümber määratleda maskuliinset kapitali, et saavutada vanemate meeste mõjuvõim (Hanlon, 2012; Ribeiro, Paúl ja Nogueira, 2007; Carragher ja Golding, 2015; Huppertz ja Goodwin, 2013; Jelenc Krašovec ja Radovan, 2014). Portugalis oli vajadus meeste madala või väga madala hariduse ja kirjaoskuse taseme tõttu kõige tugevam. Kõigis partnerriikides oli meesteklubide vajadus peamiselt tingitud sotsiaalsetest teguritest, eriti vaesusest ja madalatest pensionidest, mis ei võimalda kõrgemat elukvaliteeti.

3.1 Mehed ja poisid: oskuste jagamine

Men and boys: Sharing the skills across generations (Golding & Foley, 2017)

Artiklis keskendutakse põlvkondadevahelisele õppimisele vanemate meeste ja poiste mitteformaalsetes kogukondades. Uuritakse ja vaidlustatakse kitsamaid mõisteid: mida mõiste „vanem“ ja „põlvkondadevaheline“ õppimine tähendab. Rõhutatakse vanemate meeste võimet olla oma maailmavaates kaasaegsed, tuginedes sügavale teadmisele ja tarkusele, mis on välja kujunenud nende elukogemustest ja ka nende kultuurilistest, rahvuslikest ja põlisrahvaste õpitraditsioonidest. Artiklis antakse ülevaade põlvkondadevahelise koostöö lugudest, kus mehed pakuvad vaimset juhendamist, jagavad oma oskusi ja arendavad mõtestatud suhteid probleemsete noortega kogukonna Meeste Garaažides (Golding & Foley, 2017).

3.2 Meeste „sookapitali“ kogemused

Men's 'gender capital' experiences: Understanding occupational segregation (Huppatz & Goodwin, 2013)

„Bourdieu dünaamiline lähenemine sotsiaalsele kihistumisele on alternatiivne lähtepunkt tööalase segregatsiooni analüüsimiseks. Sooline kapital võib olla äärmiselt kasulik kontseptsioon meeste ja naiste liikumise uurimiseks tööalastes sotsiaalsetes ruumides ning see annab viiteid kutsealase segregatsiooni, selle järjepidevuse ja kordumiste kohta”(Huppatz ja Goodwin, 2013, 294).

3.3 Maskuliinsuse ja soolise kapitali ümbermääratlemine

Counter and complicit masculine discourse (Mackenzie et al., 2017)

Maskuliinsus viitab väljakujunenud stereotüüpidele ja struktuuridele, mis mõjutavad seda, kuidas mehed mõtlevad ja tegutsevad seoses isikliku ausaamaga sellest, mida tähendab „inimene“ (Connell ja Messerschmidt, 2005). Erinevad maskuliinsuse kontseptsioonid ulatuvad ühelt poolt traditsiooniliste hegemooniliste (ülemvõimust lähtuvate) vaadeteni, mis viitavad sellele, et mehed peaksid olema tugevad, sõltumatud ja agressiivsed, kuni teiselt poolt pehmete ja keerukamate vaadeteni, mis viitavad suuremale paindlikkusele selle suhtes, mida tähendab olla mees. Vastupidiselt mudelitele, mis mõistavad sugu ja mehelikkust kui omaduste kogumeid või selliseid omadusi, mida mehed suuremal või vähemal määral omavad, asetub maskuliinsuse mõtestamine suhete raamistikku. Maskuliinsust nähakse suhteliselt kestvate normatiivsete tavade kogumina, kuid samal ajal on need tavad avatud ja normatiivses vahetustes. Uuringu eesmärk on mõista sellist maskuliinsust, nagu see esineb meeste seas meestele suunatud kogukonnaprogrammis, mis on viimastel aastakümnetel levinud ka rahvusvaheliselt (Golding, 2015). Kuigi Meeste Garaažide uuringud on samamoodi kasvanud, kui liikumine ise, on selles kasvava mahuga kirjanduses vähe tähelepanu pööratud maskuliinsuse mõjule (Mackenzie et al., 2017).

3. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle

3. A.1 Turvalised ruumid ja ühised huvid

Kas te arvate, et teie kogukonna meeste seas on ühiseid huvisid, mida võiks jagada?

3. A.2 Loovuse ja kujutlusvõime arendamine

Lapsi nähakse sageli loomingulistena, kellel on hea kujutlusvõime, kuid kasvades unustame sageli kujutlusvõime ja loovuse eest hoolitsemise. Kuidas julgustaksite loovat mõtlemist vanemate inimeste seas? Kas teie kogukonnas on käimas (kunsti)projekte, mis soodustaks loovust ja kujutlusvõimet vanemate inimeste seas?

Kirjanduses näeme, et loomingulisus on sageli midagi, mis seostub naistega, samas kui meestele peetakse omaseks tootlikkust (mõnikord ka iseseisvust). Mõelge vanemate meeste võimalustele oma kogukonnas näidata oma loovust. Milline oleks kogukonna reaktsioon?

3. A.3 Traditsiooni tähtsus maakogukondades

Kas teie kogukonnas on erilisi traditsioone, mida vanemad inimesed võiksid ülal hoida? Kas traditsioonidel ning loovusel / innovatsioonil on midagi ühist? Kas oskate tuua näiteid, et illustreerida oma arvamust selles küsimuses?

3. A.4 Vanemate meeste mõjuvõimu suurendamine ja põlvkondadevaheline koostöö

Kus teie kogukonnas esineb põlvkondadevahelist õppimist? Milliseid teadmisi on vanematel meestel võimalik jagada noorema põlvkonnaga?

3. B Soovitused

3. B.1 Video: elude ümber-kujundamine tervel lirimaal

Vaadake Men's Sheds videot: <http://menssheds.ie/2017/06/20/mens-šeds-transforming-lives-across-ireland/>

3. B.2 Video: mehed mängivad ja töötavad

Vaadake Whyalla Men's shed: <https://vimeo.com/92579808>

Otsige erinevaid näiteid Meeste Garaažide (Men 's Shed) kohta internetist ja:

- määratlege õppimistüüpe, mis on omased meeste õppimisruumidega;
- kirjeldage Meeste Garaaže kogukonna (meeste) õppe seisukohast;
- eristage tahtlikke ja tahtmatuid õppimistavasid Meeste Garaažides ning õppeprotsessi eeliseid osalejate jaoks.

3. C Muutke oma analüüsi tulemused tugevamaks

Täitke tabel 3. C.1 ja seejärel võrrelge oma tulemusi projekti „Old guys“ tulemustega (vt tabel 3.C.2).

Tabel 3. C.1: Maskuliinsus ja sooline kapital (teie tähelepanekud)		
Ei.	Probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1		
2		
3		
4		
5		

Tabel 3. C.2: Maskuliinsus ja sooline kapital – projekti tulemused		
No.	Tuvastatud probleemid, takistused ja vajadused	Soovitused/soovitused

1	Vanemaid täiskasvanuid peetakse enamasti ilma soeripäradeta elanikkonnarühmaks.	Käsitledes vanemaid täiskasvanuid, tuleb sugu mõista mitmetahulisena, kui suhtelist, mitmemõõtmelist ja sügavalt kontekstuaalset näitajat (Johnson & Repta, 2012). Vanemate inimestega tegelevates organisatsioonides tuleks arendada soolise kapitali tundlikkust.
2	Vanemaid täiskasvanuid peetakse enamasti homogeenseks grupiks.	Põhjusel, et uuritavad mehed sotsialiseerusid enamasti oma eakaaslastega, kelle suhtes kehtivad ka kõik vananemisprotsessi negatiivsed aspektid, ei suutnud nad luua püsivamaid, ulatuslikumaid ja põlvkondadevahelisi vastastikuse abi ja muu abi süsteeme kogukonnas. Vanemate inimestega tegelevates organisatsioonides tuleks välja kujundada arusaam vanemate inimeste heterogeensusest: nende vajaduste, võimaluste, võimete, huvide, elustiili, motivatsiooni, vananemise ja vananemisega tegelemise (sooga seotud) terviseküsimuste erinevustest ja riskidest.
3	Hegemooniline maskuliinsus versus maskuliinsus alluvuspositsioonis. Hegemoonilist maskuliinsust esindavad sageli väljakujunenud stereotüübid ja struktuurid, mis mõjutavad seda, kuidas mehed mõtlevad ja tegutsevad seoses isikliku ausaamaga sellest, mida tähendab „inimene” (Mackenzie et al., 2017).	Maskuliinsust, mida võidakse näha kui kohandumist alluva positsiooniga, mis ei sobi hegemoonilise stereotüübiga, iseloomustavad selliseid rühmi nagu tööliklassi mehed, mustanahalised mehed, puuetega mehed ja homoseksuaalsed mehed. (...) Paljude meeste jaoks, iseäranis nende, kes on ebasoodsas olukorras või töötud või vanemas eas, võib hegemooniline lähenemine meessoole muuta nad vähetähtsaks, väheste ressurssidega indiviidideks ja seeläbi mõjutada negatiivselt nende vaimset ja füüsilist tervises seisundit (Foley, 2018, 30-31). Seetõttu tuleks hegemonilist maskuliinsust paljastada avalikel aruteludel, läbi hariduse ja õppimise, tervise edendamise programmides, teadvustades, et see küsimus puudutab kõiki põlvkondi ja mõlemat sugu.
4	Vanemaealiste tegevus toimub vanuseliselt segregeerunud gruppides, mitte põlvkondadevahelises koostöös.	Tehti ettepanekuid põlvkondadevahelise lõhe ületamiseks (rõhutati, et põlvkonnad teises eluetapis on kogukonnast täielikult eemal töö tõttu ning vanemad inimesed on nendega vähe seotud. Noored vanemad ja perekonnad vajavad samuti kogukonna tuge, ning seetõttu tuleks koostööd arendada ja tugevdada. Arendada põlvkondade ühiseid ruume, et kogemusi vahetada, suhelda, koguneda. Kultuuriasutused on siin ühed olulised ühisruumide pakkujad, mis võiksid olla kogukonnale avatud.
5	Olemasolevad tegevused (peamiselt naistele suunatud tegevused, teemad, ruumid, naiste juhitud tegevused) on sobimatud ja selgelt väljendati vajadust meeste keskkondade, ruumide ja ettevõtmiste järele.	Erinevat laadi institutsioonid, mis korraldavad tegevusi vanematele täiskasvanutele, peaksid olema teadlikud, et naiste ja meeste osalemist mõjutavad erinevad tegurid. Neil tuleks neid tegureid teada ja mõista. Peaks pakutama meeste ja naiste jaoks sõbralikke tegevusi ning edendama ja julgustama naiste ja / või meeste sotsiaalsete ruumide loomist. Võtmetähtsusega ei ole ainult meeste tegevuste korraldamine, vaid õppimisvõimaluste mitmekesisus, nii et mehed ja naised saavad valida seda, mis kellelegi kõige rohkem meeldib.

		<p>Kui vanemad mehed ise soovivad või arendavad meeste aktiivsust, tuleks seda tunnustada, hinnata, toetada ja aktsepteerida, tunnistades selget vajadust meeste ruumide, meeste tegevuse, meeste sotsialiseerumise järele.</p> <p>Omaavalitsused peaksid hindama vanemate inimeste haridus- ja õppimisvõimalusi, võttes arvesse kõigi kohalike institutsioonide potentsiaali ja kasutades paremini ära olemasolevaid ressursse. Uued tegevused või uued institutsioonid tuleks luua alles pärast olemasolevate ressursside / haridusliku pakkumise üldist hindamist, mis võtab arvesse vanema elanikkonna vajadusi.</p>
6	Vanemate täiskasvanutega töötavate organisatsioonide killustatus	Vanemaealiste organisatsioonide vahel, kes tegelevad vanemate inimeste heaolu ja elukvaliteediga, tuleks luua tugevamad ja laiemad partnerlussuhted. Parem töökorraldus ja teabe jagamine on kasulik kõigile. Need partnerlused peaksid hõlmama ka turvalisuse- ja tervishoiuteenuseid.
7	<p>Vanemad mehed PASSIIVSETE VAATLEJATE, mitte kogukonna aktiivsete sidustajatena</p> <p>POLIITILINE OSALEMINE / AKTIIVNE KODANIKUKS OLEMINE</p>	<p>Erinevat tüüpi institutsioonid, mis korraldavad vanemate inimeste tegevusi, peaksid püüdma kaasata vanemaid täiskasvanuid oma juhtorganitesse.</p> <p>Sloveenias (Maribor, Ajdovščina) kujunes kaasav eelarvestamine vanemate inimeste jaoks oluliseks poliitiliseks praktikaks. Sarnaseid tulemusi näitab ka Malta kogemus.</p> <p>Erinevat tüüpi institutsioonid, mis korraldavad vanemate inimeste tegevusi, peaksid leidma viise, kuidas vanemad mehed oma institutsiooni / programmi võrdseteks liikmeteks kaasata.</p>
8	Juba tuvastatud probleemid/takistused	Vt argumente nr. 7, 8 ja 9 tabelis 2. C.2

MOODUL 4: Kogukonnapõhine õpe, tegevus ja ruumid

„Kogukonnaharidus näitab meile mitteformaalse õppe olulisust. Teame, et liiga suur osa vanemast elanikkonnast kannatab puudust, kellel on seega madal organiseerituse tase ja nõrk seostamisvõime. Nendes tingimustes osalusprotsesside edendamisel tuleb tagada, et mitteformaalne õpe oleks pidev protsess. Isegi kui teadlased eelistavad sageli keskenduda formaalsetele õppevormidele, on oluline hulk olulisi detaile leida mitteformaalsetest oludest, kus inimesed osalevad ühiskondlikus tegevuses. Nendes protsessides õpivad inimesed (Fragoso, 2014), kuidas end ülesannete jagamiseks organiseerida, kuidas otsida vajalikku teavet ning kuidas otsida organisatsioone ja sotsiaalseid partnereid, kelle kaudu saada rahastamisvõimalusi ja otsustusjõudu. Osalusprotsessides saavad inimesed teada, kuidas analüüsida oma valikuid ja võtta endale vastutus tehtud valikute eest. Lühidalt, mitteformaalsed õpiruumid on üliolulised, et kogukond parandaks oma organiseerituse taset. Mitteformaalsed õpiruumid soodustavad osalemist ja need avaksid ukse, et täiskasvanud saaksid iseseisvalt valida teed, mida peetakse oluliseks kogukonna tuleviku jaoks või tegevused, millel võib olla positiivne mõju nende elule” (Fragoso et al., 2014, 30).

„Mitteformaalne õppimine võib anda vanematele meestele mitmeid eeliseid, nagu Golding (2011a) selgelt demonstreerib. Mitte ainult konkreetsetes küsimustes, nagu tervishoid või meeste panus kogukonda, vaid

ka seetõttu, et meestel näib olevat teistsugune õppimisviis võrreldes naistega. See erinev õppimisviis, mida Golding kirjeldab kui sotsiaalset, kohalikku ja situatsioonilist, võib lõppkokkuvõttes olla võti, kuidas võiks vähendada meessoost elanikkonna tõrjutust ajal, mil me ei peaks enam varjama tõsiasja, et vanemate meeste tõrjutust tajutakse juba paljudes erinevates riikides üle maailma (vt Golding, Mark ja Foley, 2014) “(Fragoso, al., 2014, 30).

4.1 Osalemine meestele suunatud kogukonnaprogrammides

Involvement in a male-oriented community programme (Reynolds, Mackenzie, Medved & Roger, 2015);

„Meestele suunatud kogukonnaprogrammid, mida iseloomustavad Meeste Garaažidega sarnased tunnused, võivad aidata meestel säilitada tähenduslikke sidemeid nende tegevuste ja rollidega, mida nad kogu elua jooksul on arendanud. Lisaks on Meeste Garaažide põhimõtetele vastavatel programmidel suur potentsiaal suurendada vanemate meeste sotsiaalset seotust ja sotsiaalset kaasatust, edendades sellega kasvava vananeva elanikkonna tervist ja aktiivsena vananemist” (Reynolds, Mackenzie, Medved, ja Roger, 2015, 548).

4.2 Kodanikuaktiivsuse roll meeste tervisele ja heaolule

The role of civic engagement for men's health and well-being (Goth & Småland, 2014);

Norras kasvab teadlikkus vajadusest kaasata täiskasvanuid eriti vanemaid mehi kogukonda. Võimaluste loomine kodanikuühiskonnas osalemiseks hilisemas elus võib oluliselt mõjutada igapäevaelu ja tervise sotsiaalseid aspekte. Käesolevas uuringus vaadeldakse olulist, kuid mitte kuigi laialt väärtustatud meetet, mille abil saab edendada tervist ja võrdset kohtlemist tervise tagamisel. Poliitikate kaudu, mis hõlbustavad ja toetavad kogukonna osalemist rühmapõhises vabatahtlikus tegevuses, ilma ettekirjutusteta, kuidas täpselt. Selline poliitika on eriti oluline, kui see on suunatud suuremat sotsiaalset ebavõrdsust tunnetavate inimeste rühmadele (Goth & Småland, 2014).

4.3 Vanemad mehed õpivad usuliste ja poliitiliste sidemete kaudu

Older men learning through religious and political affiliations (Formosa, Galea & Bonello, 2014)

Artikkel näitab mitteformaalse õppimise mitmekesiseid vorme, kus tegevused toimuvad vanemate meeste jaoks, vanemate meestega ja nende kaasabil, ja mis ulatuvad kaugemale tavapäraestest ja formaalsetest haridusvormidest. Informaalsetes õppimistingimustes ei koge vanemad mehed ekspertide õppekavamehhanisme, üleüldist professionaalsust, mandaate ja hindamist, neil on vabamad võimalused enda väljendamiseks, neil on võimalus õppida isejuhitud tegevustes või olla osa sotsiaalsetest ühendustest, mille liikmed on vanemad täiskasvanud, või õppida sotsiaalsete liikumistega seotud tegevustest. Käesolevas artiklis vaadeldakse kahte juhtumit, millele tuginedes näidatakse, kuidas vanemate meeste õppimine toimub sellistel avenüüdel, mida tavapäraselt ei peeta hariduslikeks, ja mille tulemusena saavutavad eeliseid nii vanemad mehed ise kui laiem ühiskond (Formosa, Galea & Bonello, 2014).

4. A Tutvuge heade praktikatega, mis on kogutud projektis „Old guys“, ning arutlege järgmiste küsimuste üle

4. A.1 Peretraditsioonid

Kas teie kogukonnas on tegevusi, kus osalevad inimesed ühest ja samast perekonnast?

4. A.2 Isiklike ja ühiskondlike huvide vastastikune seos

Mida võiks teie kogukond teha vanemate meeste huvide paremaks tundmaõppimiseks, et saavutada nende meeste suurem kaasamine kogukonda?

4. A.3, Kui „üksik elulugu“ on integreeritud „sotsiaalsesse maastikku“

Tuvastage autobiograafilised teosed, mis kirjeldavad mõne perekonna ajalugu ja kohaliku kogukonna ajalugu. Mõelge, kas teie organisatsioonis / kogukonnas on võimalust läbi viia seminare autobiograafilise ja loomingulise kirjutamise kohta või koostada näitusi (perekonna ajalugu, kohalik käsitöötraditsioone jne). Mõelge, millised teemad oleksid huvitavad vanematele meestele.

4. A.4 Vanematele inimestele sõbralikud kohad

Nimetage oma kogukonnas kohad, kuhu vanemad inimesed tõenäoliselt läheksid, ja uurige, mille poolest on need kohad eripärased.

4. A.5 Kokku kogutud info

Kas teie kogukonnal on koht / programm / asutus, millel on teavet vanemate inimeste teenuste ja tegevuste kohta?

4. B Soovitused

4. B.1 Vabatahtlik töö ja heaolu

Viimase paari aastakümne teaduskirjandus dokumenteerib vabatahtliku tegevuse ja heaolu vahelist positiivset suhet. Kirjandus osutab, et vabatahtlikul tegevusel on roll heaolu säilitamisel hilisemas elus; et kasu tuleneb suurenenud vajalikkusetundest ja paranenud enesehinnangust; vabatahtlik tegevus pakub kaitset rollikaotuse vastu ja sotsiaalse isolatsiooni vastu; vabatahtlike kaasamine pakub struktuuri, eesmärki, kuuluvust, arengut ja tähendusi, suureneb sotsiaalsed võrgustik ning tunne, et aitad teisi altruismist.

a) Jälgige vabatahtlikku tööd oma organisatsioonis:

- Kes pakub teie organisatsioonile vabatahtlikku tööd?
- Kas see hõlmab vanemaid täiskasvanuid?
- Kas vanemad täiskasvanud võiksid osaleda teie organisatsioonis vabatahtlikena ja millist tööd nad võiksid teha?
- Kas on takistusi vanemate täiskasvanute kaasamiseks teie organisatsiooni vabatahtlikena?

Vabatahtlik töö hilisemas elus võib avaldada positiivset mõju vanemate täiskasvanute heaolule. Kas te oskate neid eeliseid oma organisatsiooni puhul tuvastada?

b) *Vabatahtlikku tööd saab korraldada kohalikul tasandil efektiivsemalt võrreldes olukorraga, kus jäädakse lootma inimeste initsiatiivile. Soovitage loomingulisi viise kohaliku vabatahtliku tegevuse korraldamiseks nii vabatahtlike vajavates institutsioonides kui nende inimeste seas, kellel on aega vabatahtlikule tööle pühendumiseks.*

4. B.2 Põlvkondadevaheline õpe

Vaadake videot <https://www.youtube.com/watch?v=rF88M0nfnD4> ja tuvastage põlvkondadevahelise oskuste ja teadmiste vahetuse eelised poiste ja vanemate meeste vahel.

4. B.3 Kognitiivsed võimed ja vananemine

Vaadake videot <https://www.khanacademy.org/science/health-ja-meditiin/executive-systems-of-brain/cognition-lesson/v/aging-and-cognitive>

4. C Muutke oma analüüsi tulemused tugevamaks

Täitke tabel 4. C.1 ja seejärel võrrelge oma tulemusi projekti „Old guys“ tulemustega (vt tabel 4. C.2).

Tabel 4. C.1: Ühendusel põhinev õpe, tegevus ja ruumid (teie tähelepanekud)		
No.	Probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1		
2		
3		
4		
5		

Tabel 4. C.2: Ühendusel põhinev õpe, tegevus ja ruumid – projektitulemused		
No.	Tuvastatud probleemid / takistused / vajadused	Soovitused/muutmissetepanekud
1	<p>Vanemad täiskasvanud on avalikus diskursuses sageli esitatud kui „koorem“.</p> <p>Palju vähem kujutatakse neid kui „progressi“ ja austatakse neid nende hindamatu panuse eest kogukonnale.</p>	<p>Vanemate inimeste hindamatut panust kogukonna arengu võimaldajatenä tuleks tunnustada ja tunnustada kogukondlikul tasemel (auhindade, rahaliste kupongide, ürituste kutsete, kultuuriürituste kutsete ja muudele ühiskondlikele üritustele kutsumise kaudu).</p> <p>See panus ilmneb läbi seoste heategevusorganisatsioonidega, väärivate ülikoolide, kolmanda sektori organisatsioonide, akadeemiliste ja vabatahtlike organisatsioonidega, mis ei ole tingimata suunatud ainult vanemaealistele. Seosed tuleb luua vanemaealiste ja vastastikuse abistamise ning laialdase vabatahtliku tegevuse ühenduste vahel. Märgata tuleks olukordi, kus kolmas eagrupp toetab ja hoolitseb neljanda eagrupi eest. Kõigis nendes valdkondades on naiste töö eriti hindamatu.</p> <p>Leidke võimalusi vanemate meeste panuse tunnustamiseks kogukonnas. Näiteks pensionäride päevakeskustes või luues tava paigutada piirkonda silte ja tähiseid hoonetele, ehitistele ja kohtadesse, kus inimesed on ehitanud või loonud midagi tehes kohusetundlikult ja hästi oma igapäevatööd.</p> <p>Leidke võimalusi kogukonna vanemate meeste elulugude kogumiseks ja saavutuste tagamaade avamiseks.</p>
2	<p>Meestele orienteeritud kogukondlike programmide ja tegevuste puudumine</p>	<p>Vanemate meeste seas tuleks laialdaselt edendada meestele suunatud kogukonnaprogrammi. Need võivad aidata meestel säilitada sisukaid sidemeid nende tegevuste ja rollidega, mida nad on kogu oma elu jooksul kandnud ja arendanud. Need on osutunud ka identiteedi, heaolu ja vaimse tervise seisukohalt olulisteks.</p>

		<p>Meeste Garaažide liikumine on üks tunnustatumaid praktikaid meestele orienteeritud kogukonnaprogrammide seas ja nende saavutusi tuleks tutvustada meeste seas laiemalt. Kohalike omavalitsustega koostöös tuleks selliseid praktikaid tutvustada ja nende teket (rahaliselt) toetada.</p> <p>Üldisemalt peaksid kohalikud kogukonnad töötama välja demokraatlikumad osalusprotsessid vanemate inimeste kaasamiseks konsultantidena või muudesse tegevustesse, mis võimaldaks neil kaasa aidata kogukonna eesmärkide saavutamisse (sealhulgas töötamine, puhastustööd ja muud kogukondlikud tegevused). Mehi ei peaks eraldama või eristama muust ühiskonnast.</p>
3	TEGEVUSED JA ELUSTIIL kahes esimeses eluetapis määravad tegevused ja elustiili kolmandas ja neljandas eluetapis.	<p>Sloveenia mehed, kes olid juba oma lapsepõlves aktiivsed (keda olid nende vanemad innustanud ja julgustanud), olid aktiivsed ka vanemas eas. Aktiivsetel meestel oli ka rikas elulugu, nähtav oli suurem kaasatus, osati kriitiliselt mõelda ja hinnati oma elu täisväärtuslikuna. Sellised mehed on sageli kogu oma elu jooksul aktiivsed ja neid peatab ainult haigus või surm.</p> <p>Sotsiaal- ja kultuuriline kapital kahes esimeses eluetapis moodustab elukvaliteedi keskpunkti vanemas eas – sarnaselt sellega, kuidas mõjutab vananemist haridus (vt soovitus nr 9, tabel 2.C. 2). Haridusasutuste ja (mitteformaalsete) õppeprogrammide pakutavad elukestva õppe võimalused peaksid nende keeruliste probleemidega tegelema mitte ainult hariduslike vahenditega, vaid ka kogukondlike tegevuste ja programmidega, milles rõhutatakse kahe esimese eluetapi sotsiaalse ja kultuurilise kapitali tähtsust aktiivsena vananemisele ja pikaajalisusele.</p>
4	Teabe puudumine osalemisvõimaluste kohta, kuhu oodatakse vanemaid täiskasvanuid, ning vanemate täiskasvanute tegevuse parem korraldamine	<p>Vanematele täiskasvanutele mõeldud tegevused ja teenused (päevakeskused, väärikate ülikoolid, põlvkondadevahelise koostöö keskused, vanuritekodud jne) tuleks ühendada ühise vihmavarju alla, nende tegevust koordineerida ja täiustada eesmärgiga tagada kõigi vanemate täiskasvanute parem integreerimine, koostöö ja juurdepääsetavus (sh meestele ja ilma osalustasuta). Seda tehes peaksid kohalikud omavalitsused tagama piisavad vahendid. (Enamik uuringusse kaasatud organisatsioonid olid ebapiisavate võimalustega ja / või tasuliste teenustega, mistõttu ei ole suudetud areneda elavaks kogukonnaühendajaks.) Tegevusi ja teenuseid kaasrahastatakse projektidest, mis sõltuvad bürokraatlikest nõuetest, Euroopa meetmete projektikutsetest ja vabast turust.</p> <p>Veenduge, et vajalik teave jõuaks alati sihtrühmani, määrates kindlaks rühmale sobivad kanalid (esimese sammuna eelistatakse otsest ja individuaalset suhtlemist, iseäranis nõrga sotsiaalse kapitaliga vanemate täiskasvanute puhul, kuid kasulikud võiksid olla ka muud infokanalid). Vt ka soovitus nr. 8 tabelis 1. C.2 ja soovitus nr. 6 tabelis 3. C.2.</p>
4	Vanemate täiskasvanute ruumid on tihti halvasti märgistatud, sageli	Märgistage nähtavalt kõik organisatsioonid, kus tegelevad nii vanemad kui nooremad täiskasvanud.

	nähtamatud ja kogukonnaliikmete eest kuidagi varjatud.	
5	Panus, mis on jäetud tähelepanuta. Soov edasi anda teadmisi, oskusi, elulugusid jne.	Strateegiad peaksid olema koostatud teadmiste, tavade, oskuste ja pädevuste üleandmiseks noorematele põlvkondadele, kellel ei ole (veel) neid oskusi ja pädevusi või teadlikkust selle kohta, kui tähtis on ühiskondlik tegevus ja solidaarsus, ega teadlikkust sotsiaalsest heaolust ja kogukonnast, mida praegused vanemad põlvkonnad ehitasid oma aktiivses tööelus.
6	Vanemate meeste kaasamine	Korraldage külastusi / väljasõite, mis pakuvad huvi just meestele, nt tehnikaga seotud messid ja muuseumid, vanade sõidukite kollektsioonid jmt. Üks võimalus vanemate meeste kaasamiseks on pakkuda neile miniülesandeid. Näiteks on Ida-Eestis meeste seas naistega võrreldes palju rohkem neid, kellel on juhiluba. Teiste sõidutamine ühissettevõtmisele võib olla esimeseks sammuks, mis seob meest selle ettevõtmisega.

Järeldus

Tööriistakomplekti eesmärk oli tutvustada kogukonnatöötajatele ja kolmanda sektori organisatsioonidele strateegiaid, kuidas parandada 60-aastaste või vanemate meeste osalemist kogukonnas ja kohalikus elus ning eelkõige seda, kuidas julgustada meeste sotsialiseerumist, mitteformaalset õppimist ja kaasatust organisatsioonidesse, mis ei ole otseselt seotud vanemaealiste hariduse või õppimisega. Seetõttu soovitatakse kõikides projektipartnerite koostatud materjalides välja töötada alt-üles strateegiaid vanemate meestega seotud kogukondlike tegevuste jaoks ning ühendustee ja organisatsioonide võrgustiku teadlikuks juhtimiseks. Lisaks sellele püüab tööriistakomplekt tõsta üldsuse teadlikkust 60-aastaste ja vanemate meeste sotsiaalsest isolatsioonist; suurendada riiklike ja kohalike institutsioonide / organisatsioonide suutlikkust võidelda vanemate meeste marginaliseerumise vastu ja tegeleda halva tervisega, viies ellu sotsiaalseid uuendusi ja alternatiivseid lähenemisviise. Sellised strateegiad soodustavad kogukonnas õppimist, tegevust ja suhtlemist; levitavad teaduspõhist mõtlemist mitmesuguste haridusprogrammide kaudu (nagu see tööriistakomplekt siin ning OER-keskkond) ning avalikke arutelusid, et paremini toime tulla sotsiaalse isolatsiooni keerulise küsimusega.

Oluline on rõhutada, et projektis uuritavatena osalenud mehed olid kõikides riikides väga reserveeritud ja ettevaatlikud, kui soovitati ainult meestele suunatud tegevusi ja tuvastati ainult meeste takistusi. Loomulikult olid fookusgruppidesse kaasatud kolmanda sektori organisatsioonide esindajad ja kõik need, kes on seni püüdnud vanemaealistele tegevusi ja tavaid pakkuda (vt projekti käigus tehtud 40 head praktikanaalüüsi tulemusel) nõus, et ka vanematel naistel on samasugused probleemid; et ka nemad on marginaliseerumise ohus (näiteks vaesuse ja rahalise stressi tõttu).

Kõik ülaltoodud küsimused ja dilemmad näitavad, et vaatluse all peavad olema kogukonna kõik põlvkonnad ja ühiskonnagrupid. Kõik aktiivsena vananemise sihtgrupid, elukestva õppe ja kodanikuühiskonna huvirühmad peavad tunnetama põhjuseid ja protsesse, mis on vanemad täiskasvanud kogukonnast eraldanud, ning analüüsima, kas ja miks mehed on allutatud positsioonis. Lisaks teadlikkuse tõstmisele vanemate meeste kogukonnas osalemise tähtsusest ja eelistest peavad teadlased, poliitikakujundajad, kodanikuühiskonna edendajad ning vanemad mehed ise tegelema soolise kapitali uuesti määratlemisega nendes elanikkonnarühmades, kes on jõudnud kolmandasse ja neljandasse eluetappi.

Viited

- Anderson, E. (2009). *Inclusive masculinity: The changing nature of masculinities*. New York, NY: Routledge.
- Boveda, I., and Metz, A. J. (2016). Predicting end-of-career transition for baby boomers nearing retirement age. *Career Development Quarterly*, 64(2), 153-168.
- Bridges, T., and Pascoe, C. J. (2014). Hybrid masculinities: New directions in the sociology of men and masculinities. *Sociology Compass*, 8, 246-258.
- Canneto, S. (2015). Suicide: Why are older men so vulnerable? *Men and Masculinities*, 1-22.
- Carragher, L. and Golding, B. (2015). Older men as learners: Irish men's sheds as an intervention, *Adult Education Quarterly*, 65(2), 152-168.
- Cocquyt, C., Diep, N. A., Zhu, C., De Greef, M., and Vanwing, T. (2017). Examining social inclusion and social capital among adult learners in blended and online learning environments, *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 8 (1), 77-101.
- Connell, R. W., and Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity rethinking the concept. *Gender & Society*, 19, 829-859.
- Courtenay, W. H. (2000). Construction of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science and Medicine*, 50, 1385-1401.
- Creighton, G., and Oliffe, J. L. (2010). Theorising masculinities and men's health: A brief history with a view to practice. *Health Sociology Review*, 19, 409-418.
- Dettinger, E., and Clarkberg, M. (2002). Informal caregiving and retirement timing among men and women: Gender and caregiving relationships in late midlife. *Journal of Family Issues*, 23(7), 857-879.
- Eurostat (2017). Adult participation in learning by gender (%), available at: <http://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&plugin=1&lang>
- Eurostat (2018). Data available at: <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>
- Fleming, A. A. (1999). Older men in contemporary discourses on ageing: absent bodies and invisible lives, *Nursing Inquiry* 6 (1):3-8.
- Foresight Mental Capital and Wellbeing Project (2008). *Final project report: Executive summary*. London. England: Government Office for Science.
- Formosa, M., Galea R. C., and Bonello, R.F (2014). Older men learning through religious and political affiliation: case studies from Malta. *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. *Aging & mental health*, 15 (4). pp. 456-466.
- Golden, J., Conroy, R. M., and Lawlor, B. A. (2009). Social support network structure in older people: underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Psychology, Health & Medicine*, 14(3), 280-9.
- Golding, B. (2011a). Older men's wellbeing through community participation in Australia, *International Journal of Men's Health*, 10(1), 26-44.
- Golding, B. (2011b). Taking charge at any age: Learning and wellbeing by older men through community organisations in Australia. *Adult Learner 2011: The Irish Journal of Adult and Community Education*, 26-40.
- Golding, B., Mark, R., and Foley, A. (2014). Men's turn to learn? Discussion and conclusion. In B. Golding, R. Mark and A. Foley (Eds.), *Men Learning Through Life* (pp. 244-259). Leicester: NIACE.
- Golding, B. (ed.) (2015). *The men's shed movement: The company of men*. Champaign, Illinois: Common Ground Publishing LLC.
- Golding, B., and Foley, A. (2017). Men and Boys: Sharing the Skills Across Generations, *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(1), 52-63.
- Goth, U. S., and Småland, E. (2014). The role of civic engagement for men's health and well-being in Norway – A contribute to Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 6375-6387.
- Gottlieb B. H., and Gillespie A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging*, 27(4), 399-406.
- Gregorčič, M. (2017). 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.
- Huppertz, 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. *Aging & Society*, 35, 531-551.
- Ribeiro, O., Paúl, C., and Nogueira, C. (2007). Real men, real husbands: Caregiving and masculinities in later life, *Journal of Aging Studies*, 21, 302–313.
- Schmidt-Hertha, B., and Rees, S.-L. (2017). Transition to retirement – Learning to redesign one's lifestyle. *Research on Ageing and Social Policy*, 5(1), 32-56.
- Schuller, T., and Desjardins, R. (2007). *Understanding the social outcomes of learning*. Paris, France: OECD.
- SURS (2018). Podatkovni portal SI-STAT. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno s <http://www.stat.si/statweb>.
- Tambaum, T. (2017). Teenaged internet tutors' use of scaffolding with older learners. *Journal of Adult and Continuing Education*, 23(1), 97–118.
- Tett, L., Maclachlan, K. (2007). Adult literacy and numeracy, social capital, learners identities and self-confidence. *Studies in the Education of Adults*, 39, 173-167.
- Thompson, E. H. (2007). Older men as invisible men in contemporary society. In B. A. Arrighi (Ed.), *Understanding inequality: The intersection of race/ethnicity, class, and gender* (pp. 289 –298). Oxford, UK: Rowman and Littlefield.
- IMAD (2018). Active Ageing Strategy. Ljubljana: Institute of Macroeconomic Analysis and Development of the Republic of Slovenia, Ministry of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunities.
- UNECE and EU (2014). Active Ageing Index for 28 European Union Countries. Available at: https://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/WG7/Documents/Policy_Brief_AAI_for_EG_v2.pdf
- 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.