



TALLINNA ÜLIKOOL

Ühiskonnateaduste
instituut
Eesti demograafia
keskus



praxis
mõttekoda

Kas Eesti vananeb aktiivselt või aktiivsena?

Värskelt avaldatud SHARE 2015 andmete ülevaade

Tiina Tambaum

Konverents „Toetades tervena ja aktiivsena vananemist“, 02.06.17

Lugu sellest, kuidas onu Uno käis Tallinnas mälutreenerite viiepäevasel väljaõppel











Vanemas eas õppimise mõju

Suureneb inimese **kontrollitunne** elu üle (Ryff 1989).

Tajutud heaolu parandavad nii mitteformaalne õppimine kui kvalifikatsiooni tõstmine (Siegrist & Wahrendorf 2009; Jenkins & Mostafa 2012).

Õppimine takistab **lühiajalise mälu** probleemide süvenemist (Cohen 2006).

Informaalne õpe (rahuldustpakkuv, tulemuslik sotsiaalne aktiivsus) vähendab **depressiivsuse** sümptomeid (Croezen *et al.* 2013).

Aitab säilitada ja isegi paranada **kognitiivset võimekust** (Adam *et al.*, 2007; Aichberger, *et al.*, 2010; Schneider, 2003) .

Tõestatud on seos pensionile mineku ja vaimsete võimete languse vahel

(Bonsang, Adam & Perelman, 2012)

Allakäigu trepist üles aitab **aktiivsus**

õppimine

vabatahtlik tegevus

klubiline tegevus

osalemine kolmandas sektoris

jõukohane ja rahuldustpakkuv töö



Tööhõive

Töötab



Ühiskondlik aktiivsus

**Vaba-
tahtlik**

Hoolitseja,
hoidja

**Poliitiline
tegevus**



Tervis ja isiklik toimetulek

Õpib

Tervise-
käitumine

Toimetab
ise



Vananemiskeskond

Oodatav eluiga
55aastaselt

Oodatav eluiga
tervena 55aastaselt

Vaimne tervis

IKT kasutamine

Sotsiaalne võrgustik

Haridustase

Kas Eesti vananeb aktiivsena?



Saarte Hää

SAARLASTE PÄEVALEHT

Kuressaare päevakeskus pidas pidu

AUTOR: SH – 28/01/2012



60+

Kolmapäeva, 25. mai 2011

AIKUMUS · MAJANDUS · MAAILM · KULTUUR · SP

... | Hää | Raha | Lühikirjad | Tõttu | Kõik | V

Tartu seniormehed tähistasid 15. sünnipäeva



Kas Eesti vananeb aktiivsena?



Väärikate ülikooli joostakse tormi

Passiivsus ei hakka silma

Kolmapäev, 31. mai 2017

Mari ja Jüri on jäänud rutiini kinni

Kolmapäev, 31. mai 2017

Mihkel tunneb ennast kodus nagu Tartu vangla üksikkongis

Aime ei saa juba ammu aru,
mida noored räägivad

Kursustel ja koolitustel osalemine

viimane 12 kuud, 55+ vanusrühm, %

SHARE 6. laine (2015)

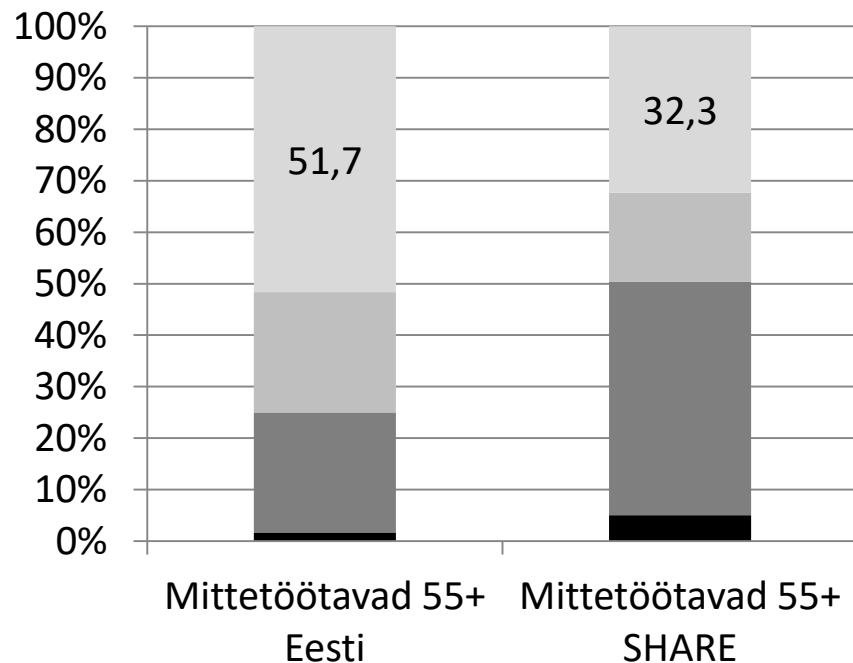
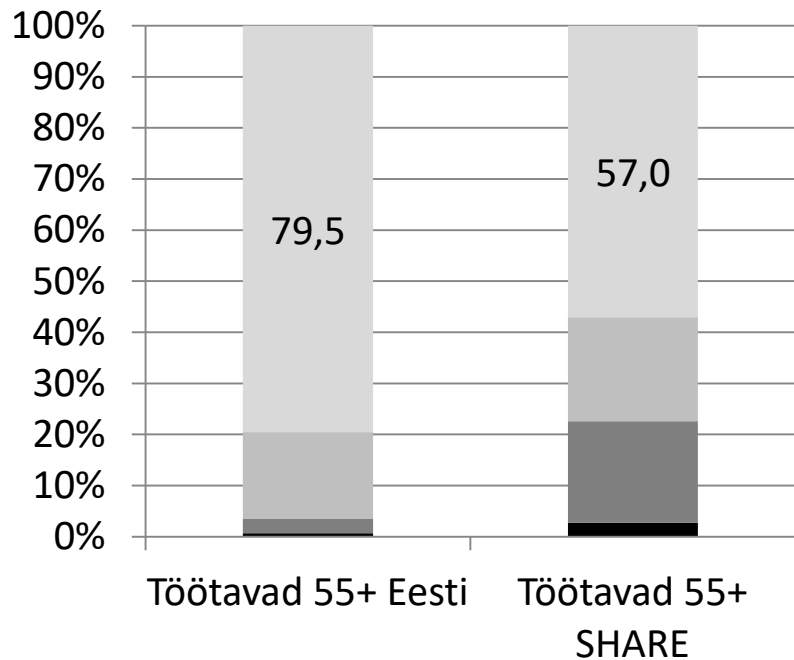
	Eesti	SHARE
Mees	7	8
Naine	10	10
Töötav	24	19
Mittetöötav	2	6
M töötav	18	17
N töötav	29	21
M mittetöötav	1,5	5
N mittetöötav	2	7

SHARE = kõik teised uuringus osalenud riigid välja arvatud Eesti (17 riiki)

Kursustel ja koolitustel osalemise sagedus

55+ vanusrühm, %

SHARE 6. laine (2015)



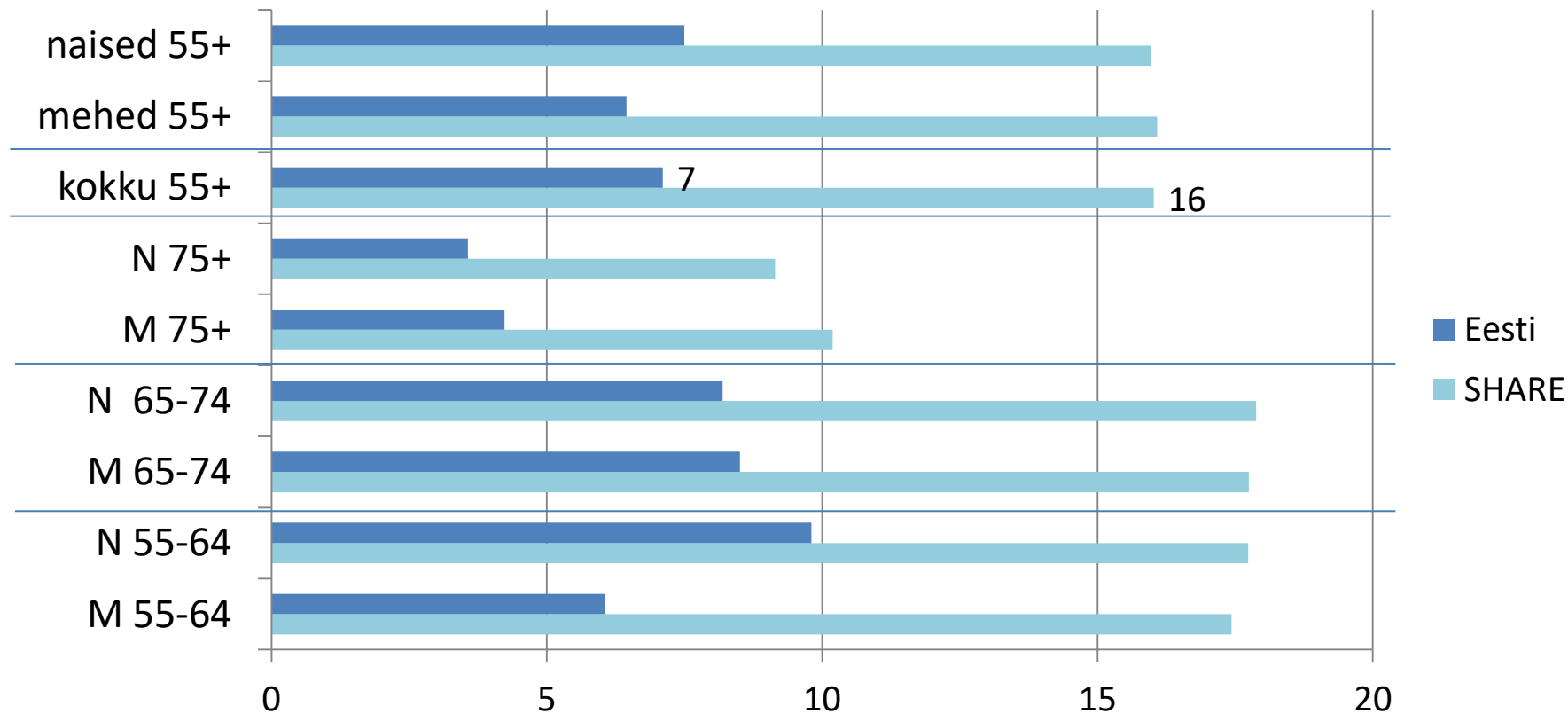
■ iga päev ■ iga nädal ■ iga kuu ■ harvem

■ iga päev ■ iga nädal ■ iga kuu ■ harvem

Vabatahtlikus töös osalemine

viimane 12 kuud, %

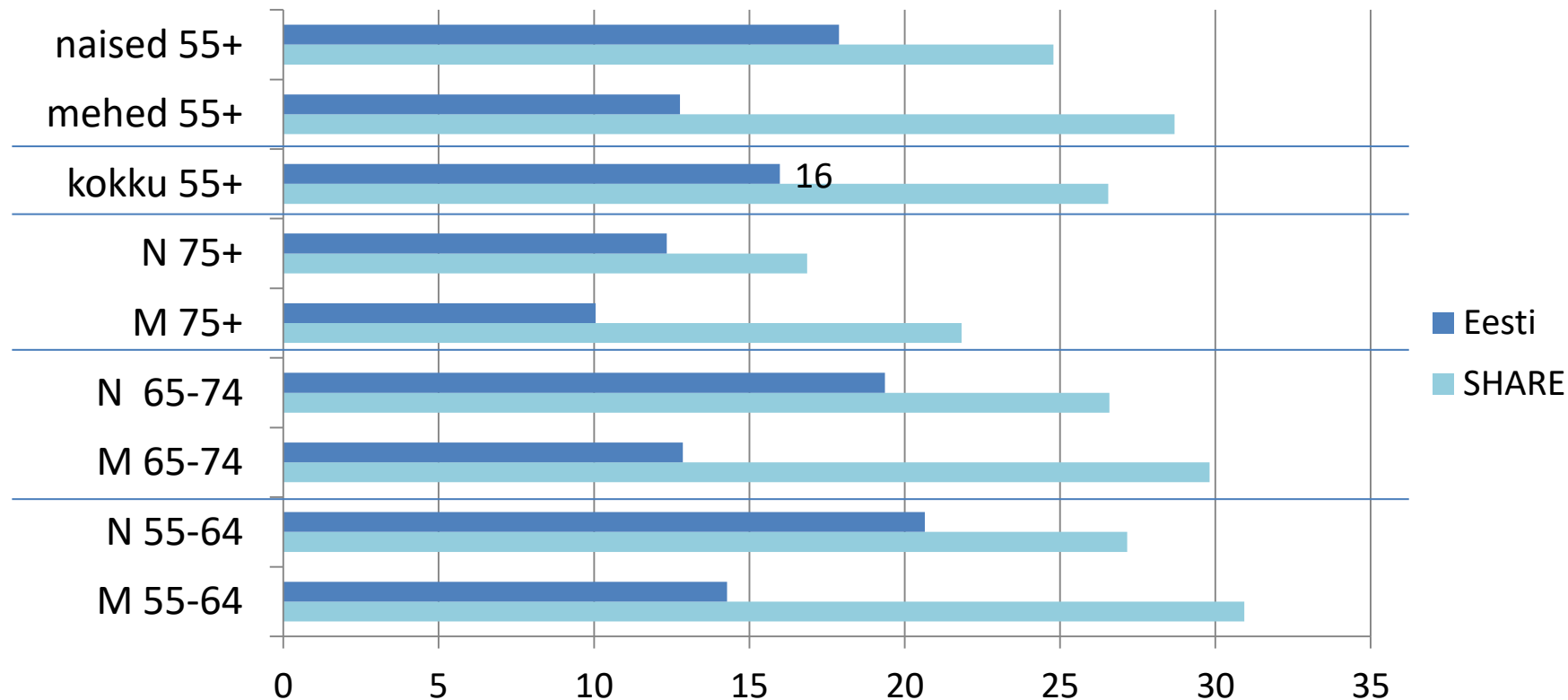
SHARE 6. laine (2015)



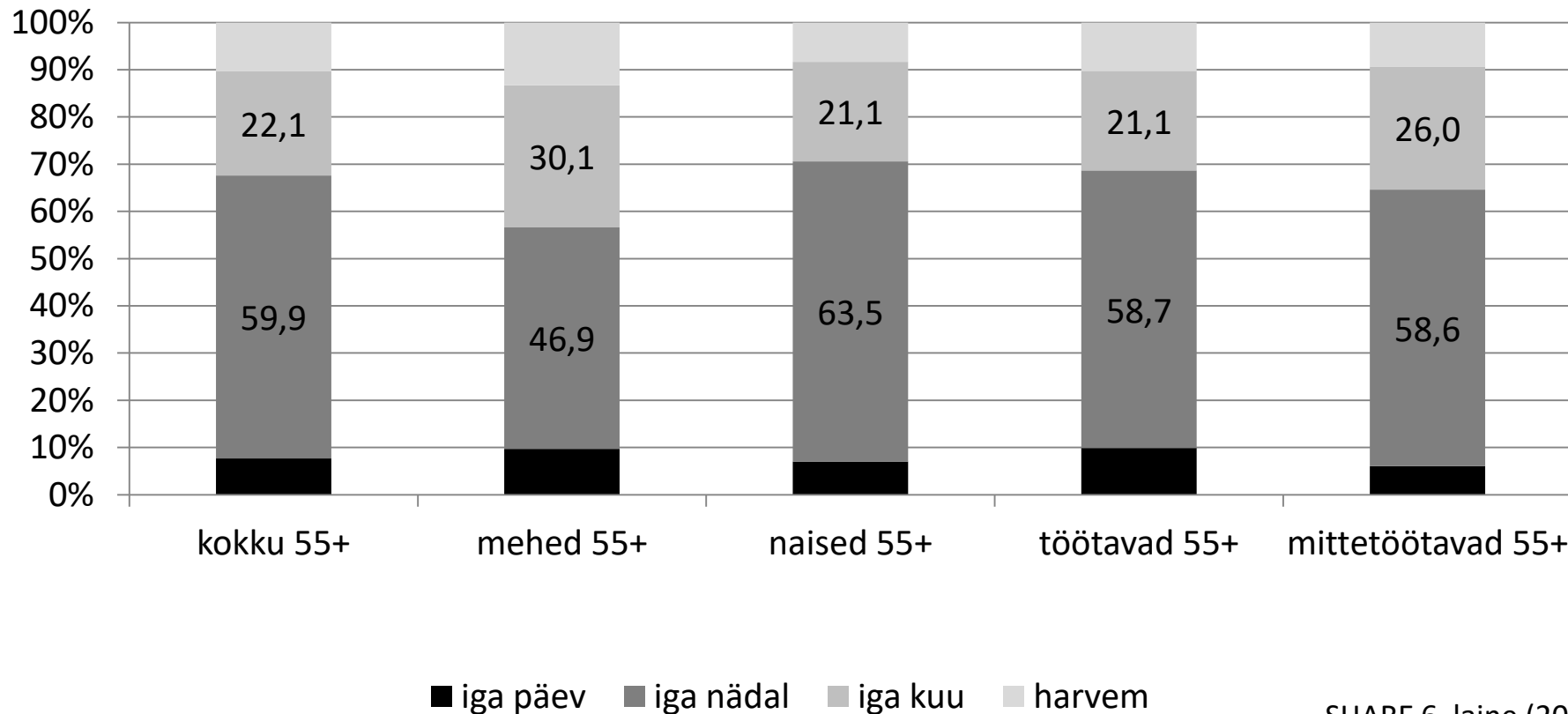
Klubilises tegevuses osalemine

viimane 12 kuud, %

SHARE 6. laine (2015)



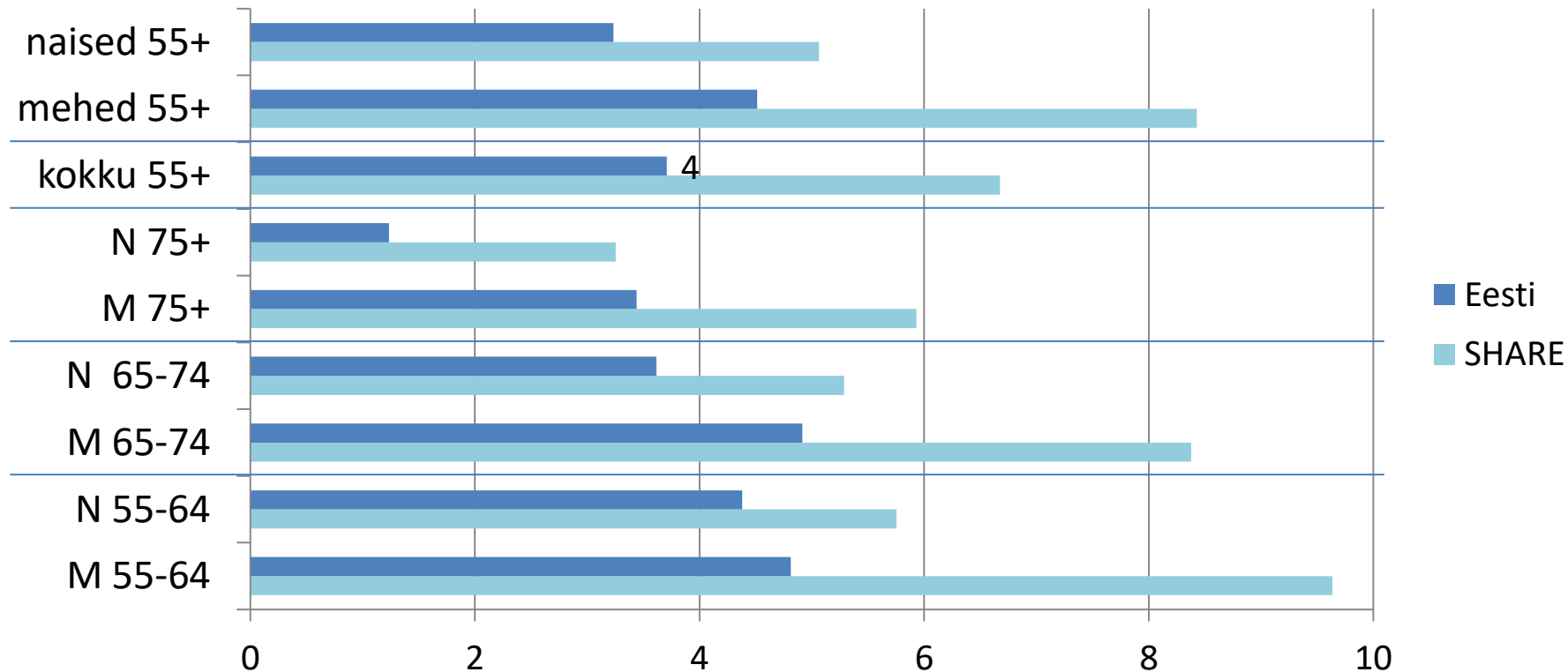
Klubilises tegevuses osalemise sagedus



Poliitilises tegevuses osalemine

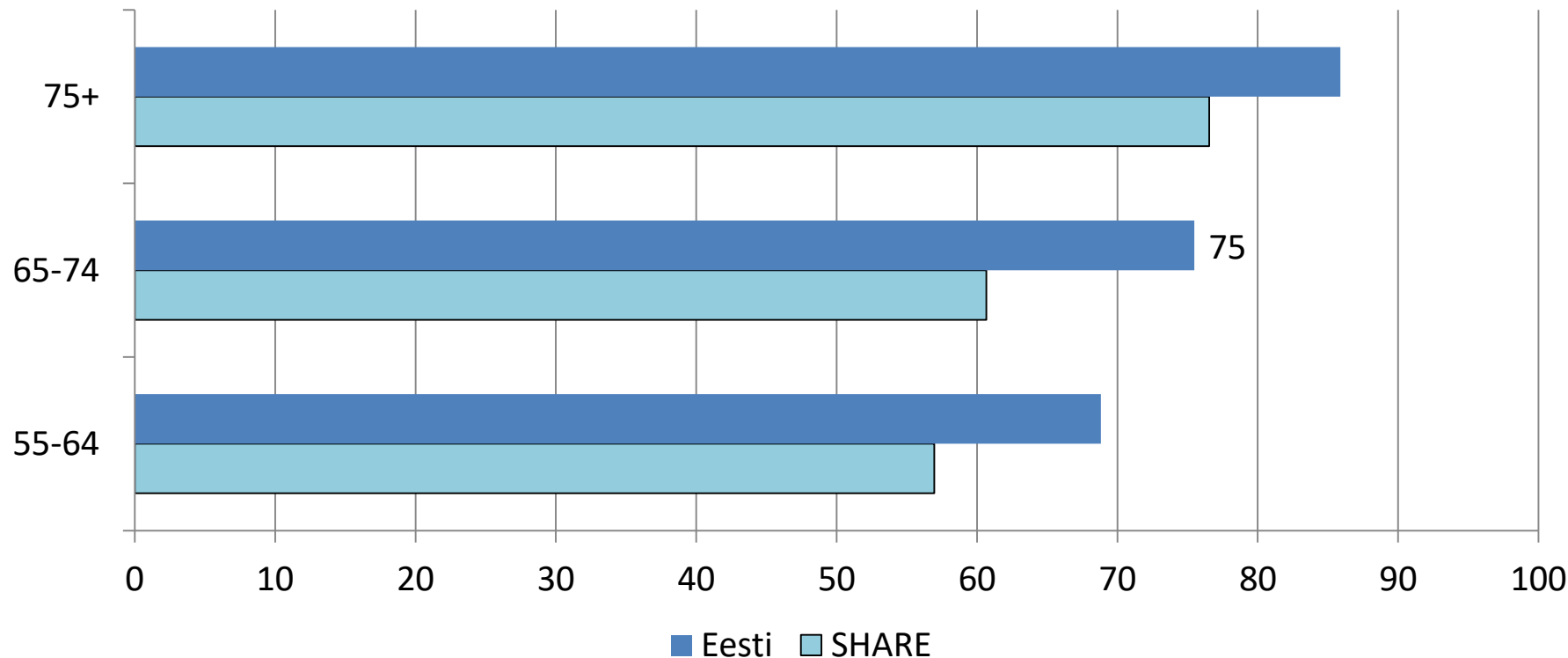
viimane 12 kuud, %

SHARE 6. laine (2015)



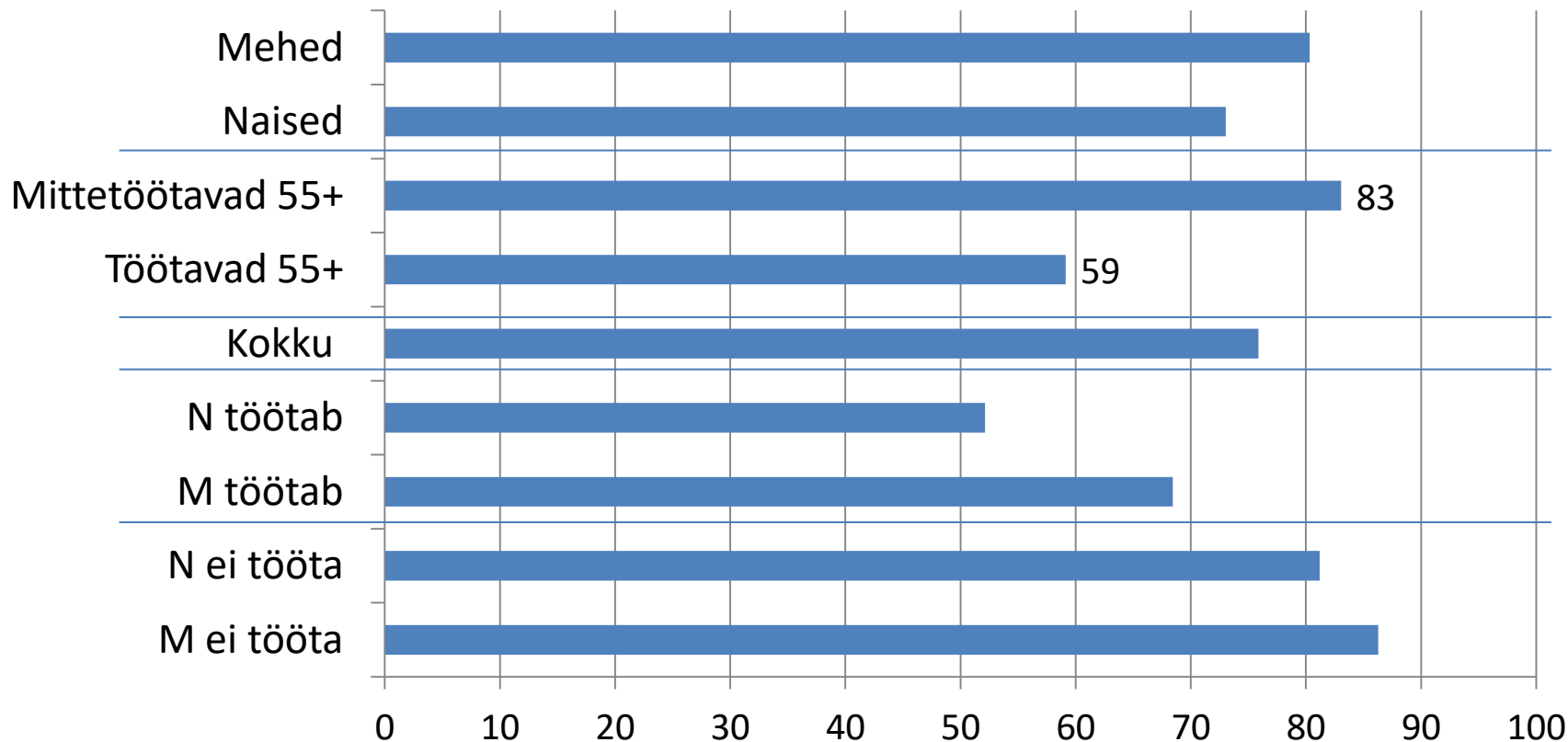
Inimesi, kes ei osale üheski koostegevuses, viimane 12 kuud, %

SHARE 6. laine (2015)



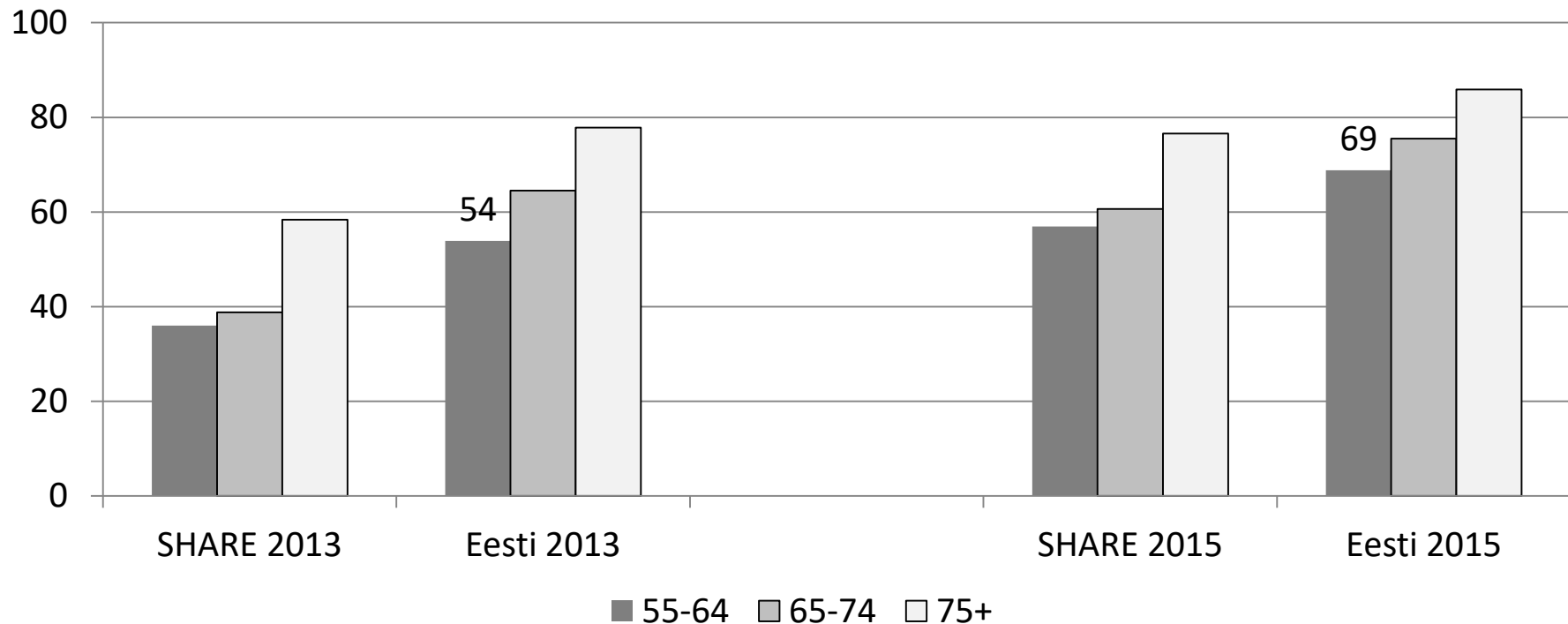
Inimesi, kes ei osale üheski koostegevuses, %

SHARE 6. laine (2015)



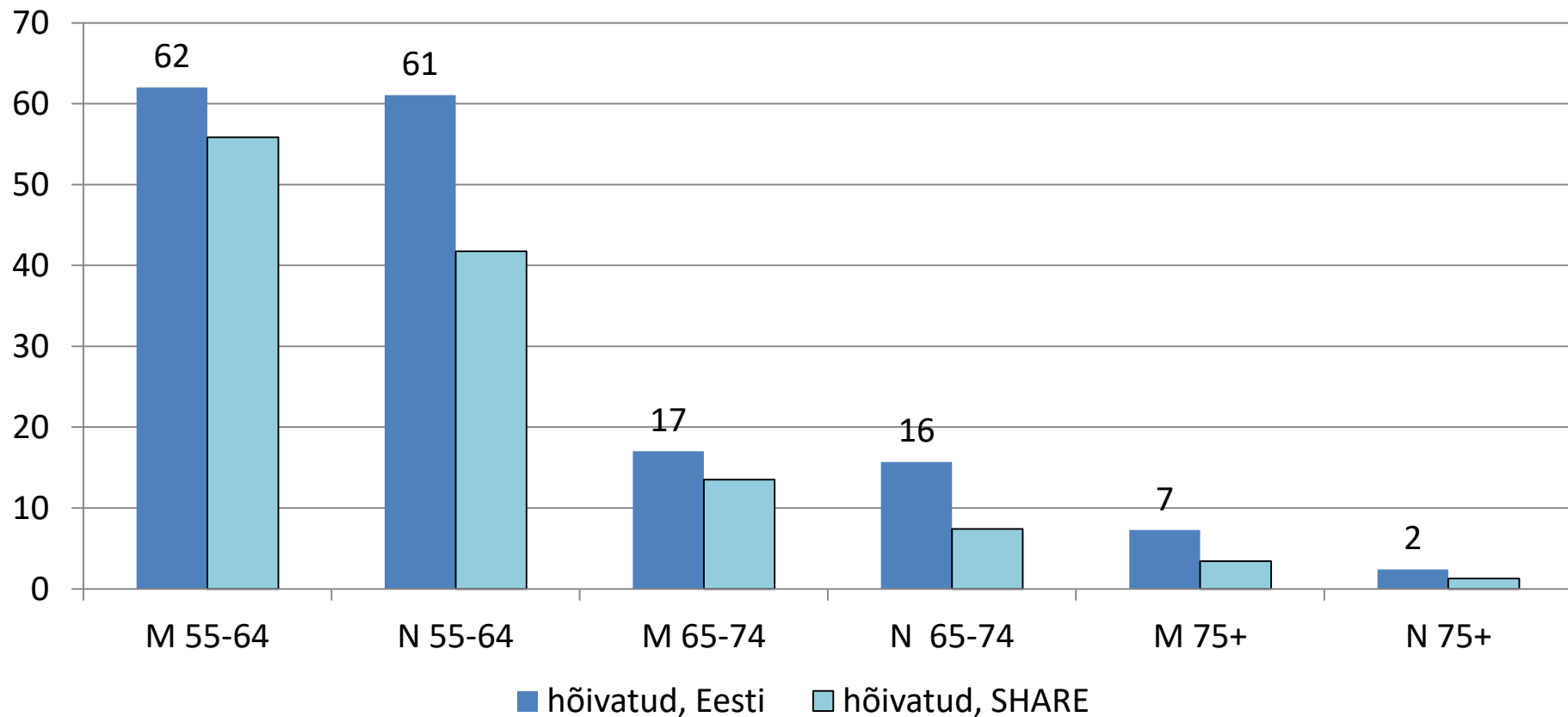
Inimesi, kes ei osale üheski koostegevuses, 2013 ja 2015, %

SHARE 5. laine (2013) ja 6. laine (2015)



Tööga hõivatuid, %

SHARE 6. laine (2015)





Tööhõlve

Töötab



Ühiskondlik aktiivsus

**Vaba-
tahtlik**

Hoolitseja,
hoidja

**Poliitiline
tegevus**



Tervis ja isiklik toimetulek

Õpib

Tervise-
käitumine

**Toimetab
ise**



Vananemiskeskond

Oodatav eluiga
55aastaselt

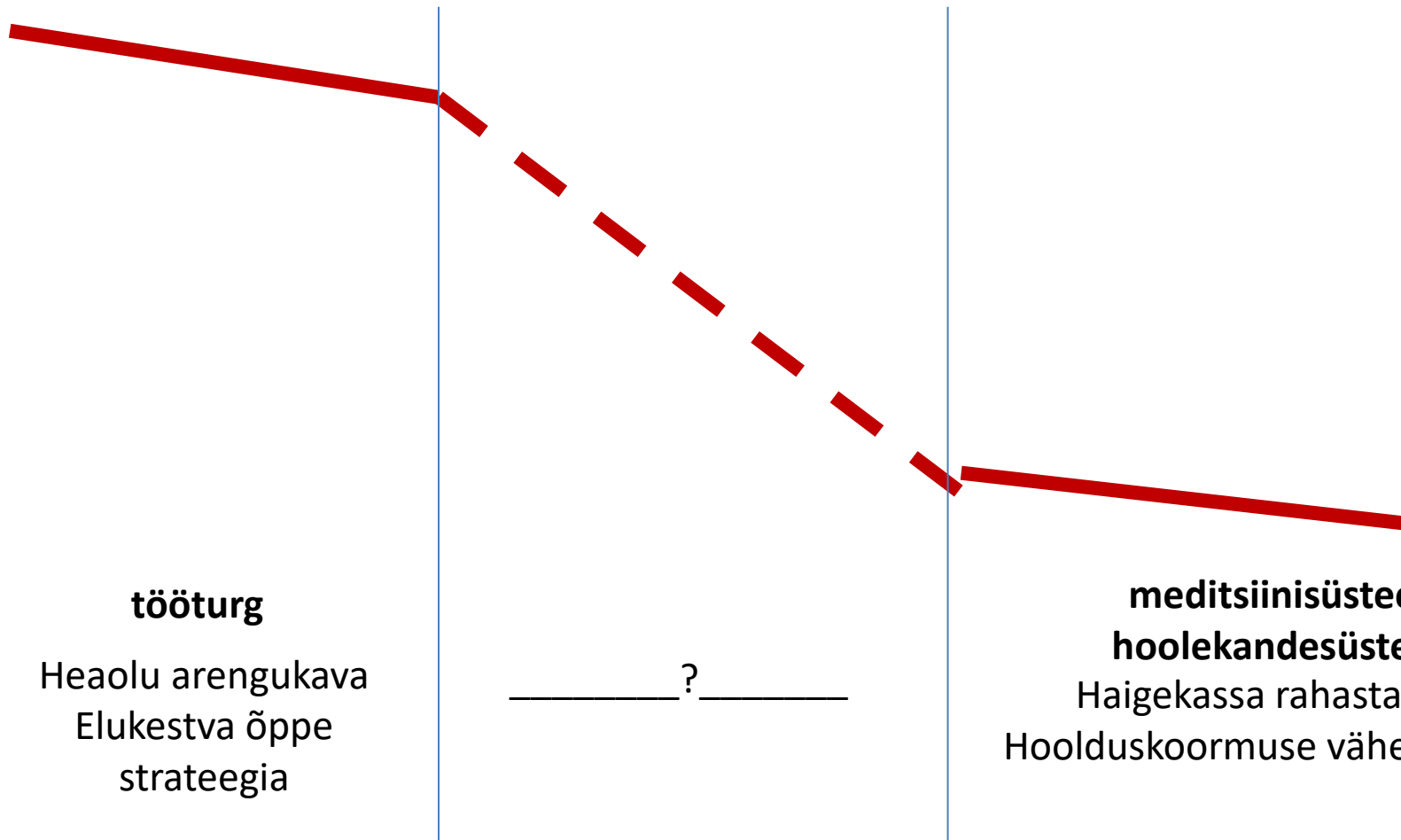
Oodatav eluiga
tervena 55aastaselt

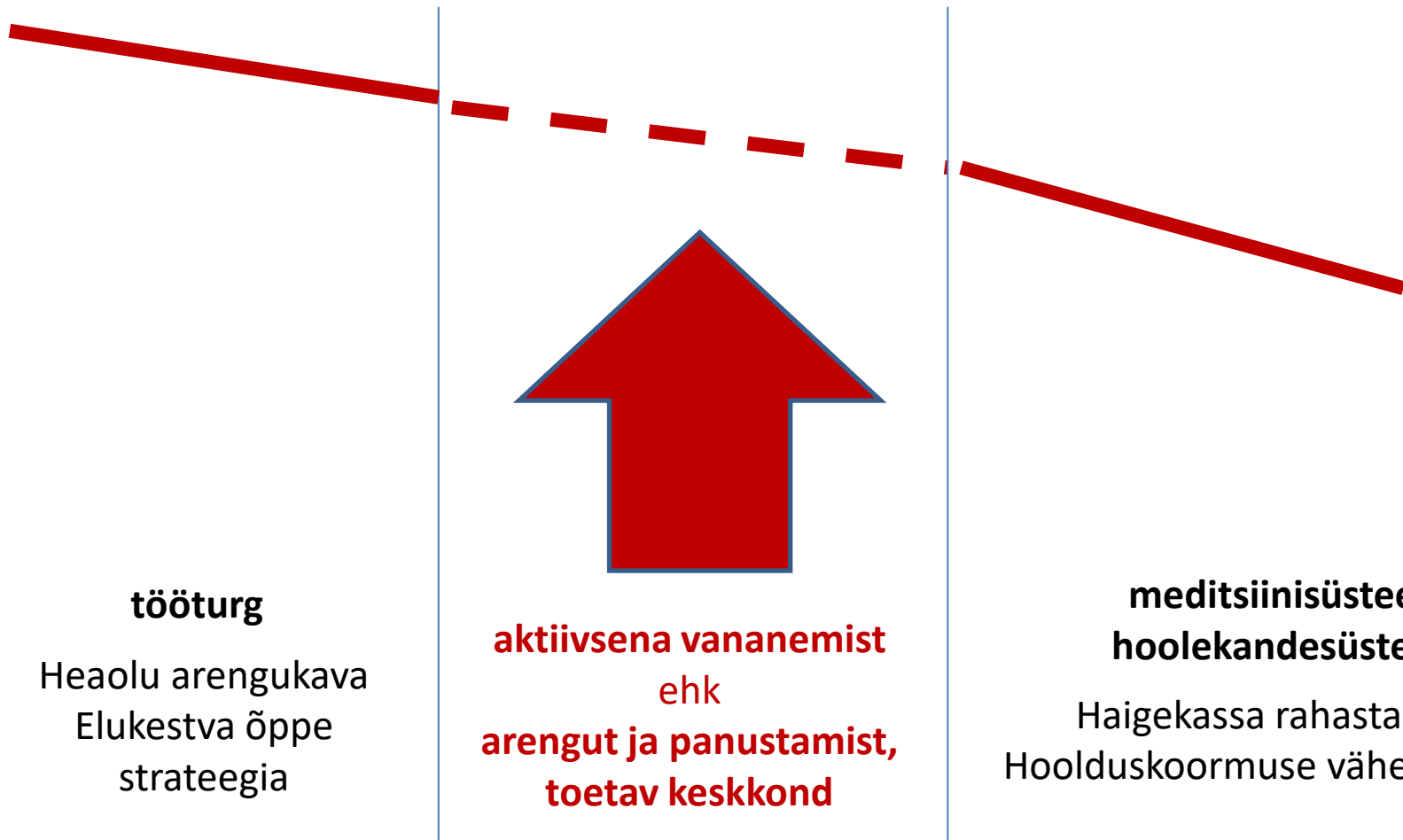
Vaimne tervis

IKT kasutamine

Sotsiaalne võrgustik

Haridustase







Toetust ootavad ettepanekud :

- töötamise soodustamiseks: osaline tööaeg, tandemtöö, uued tasustatud tööd
- vabatahtliku töö süsteemseks arendamiseks
- õppimiseks elu lõpuni
- tervena vananemise toetamiseks

Rahvakogus allkirjade kogumine algab juunis



TALLINNA ÜLIKOOI
Ühiskonnateaduste
instituut
Eesti demograafia
keskus



praxis
mõttekoda

Aitäh!

Hiljuti ilmunud:

Tambaum, T. (2016). Haridusgerontoloogia. Rmt. Saks, K. (Toim.). *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele*, 247–280. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Tambaum, T. (2016). Diskrimineerimine vanuse alusel. Rmt. Saks, K. (Toim.). *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele*, 217–246. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Tambaum, T. (2017). *Aita inimestel ennast eksponeerida*. EPALE (<http://ec.europa.eu/epale/et>)

Tambaum, T. (Toim.) *Seinaleht*. MTÜ 65b (www.65b.ee)

Tambaum, T. (2017). *Šotimaa. Glasgow on parem kui Edinburgh*. Kirjastus Hea Tegu.