



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

AIKIMUS • AIAIDUS • AIAIEM • KULTUUR • SP

Liik • Hingemus • Raha • Lõunakool • Tõeliku • Kooli • 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)

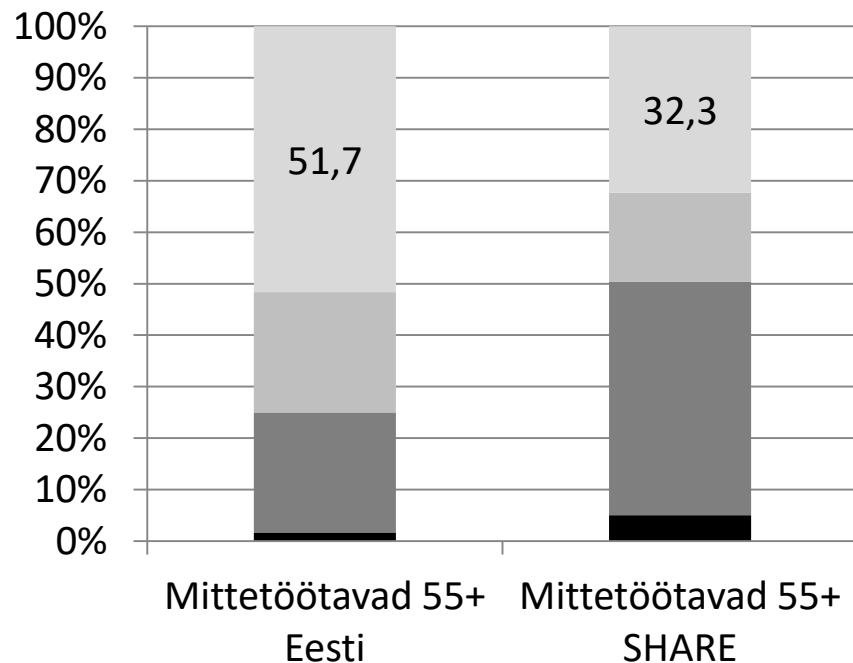
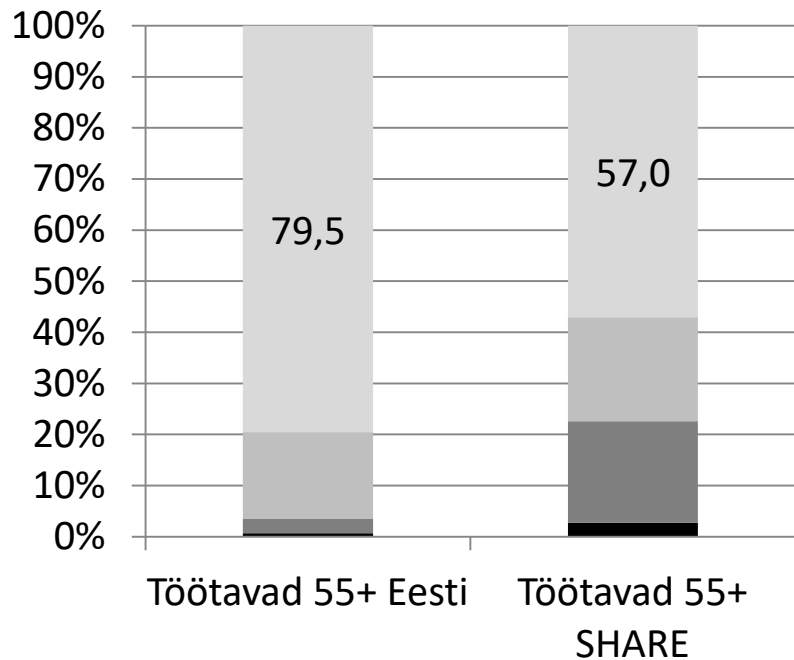
|               | Eesti | SHARE |
|---------------|-------|-------|
| Mees          | 7     | 8     |
| Naine         | 10    | 10    |
|               |       |       |
| Töötav        | 24    | 19    |
| Mittetöötav   | 2     | 6     |
|               |       |       |
| M töötav      | 18    | 17    |
| 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)



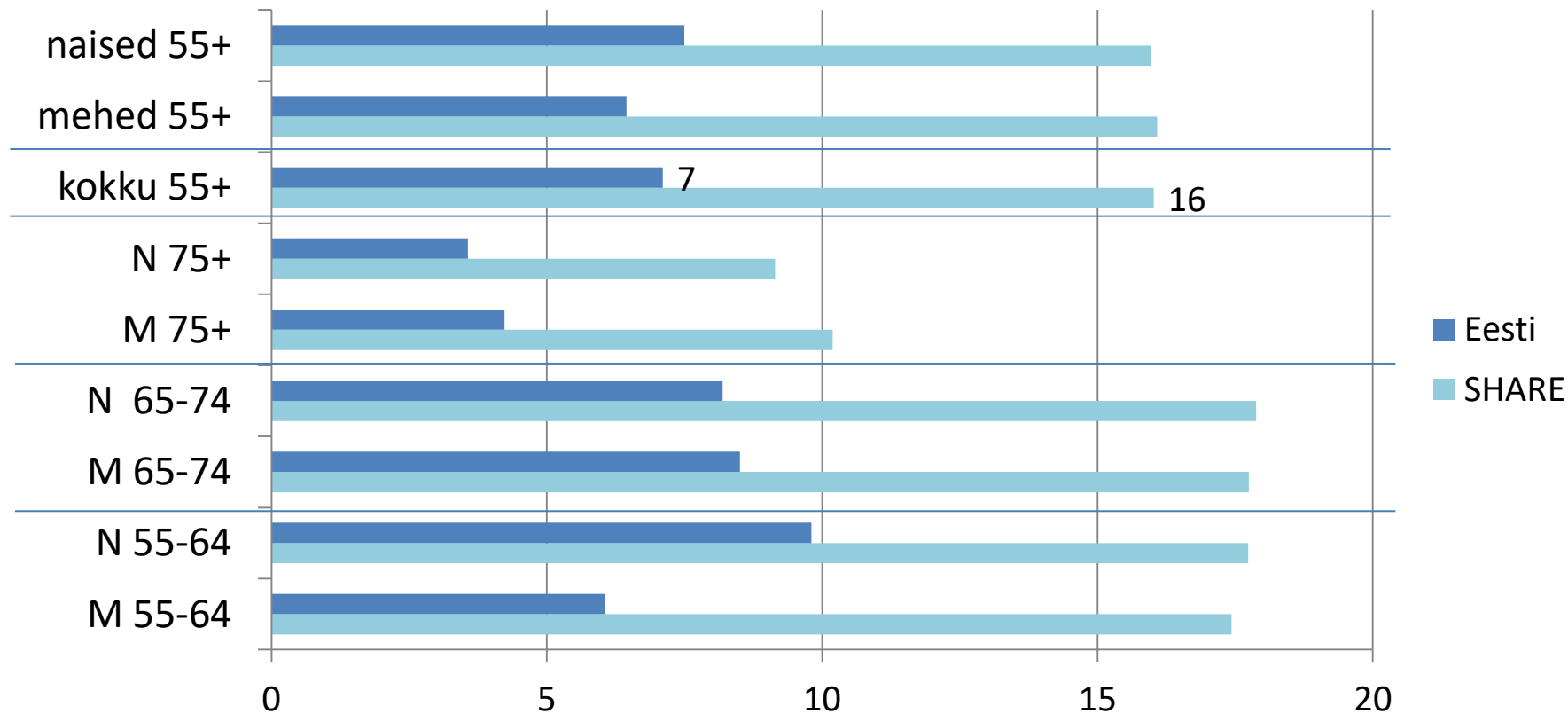
■ iga päev ■ iga nädal ■ iga kuu ■ harvem

■ iga päev ■ iga nädal ■ iga kuu ■ harvem

# Vabatahtlikus töös osalemine

## viimane 12 kuud, %

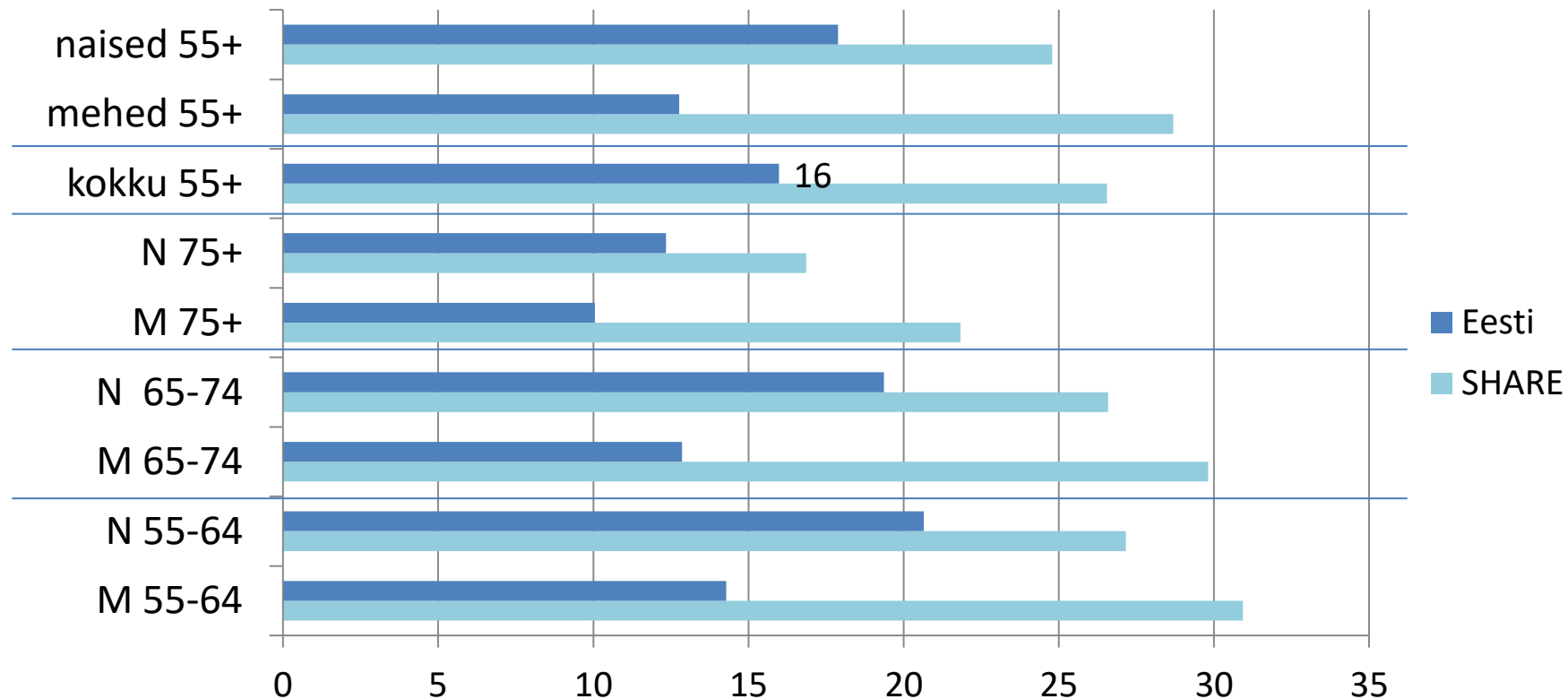
SHARE 6. laine (2015)



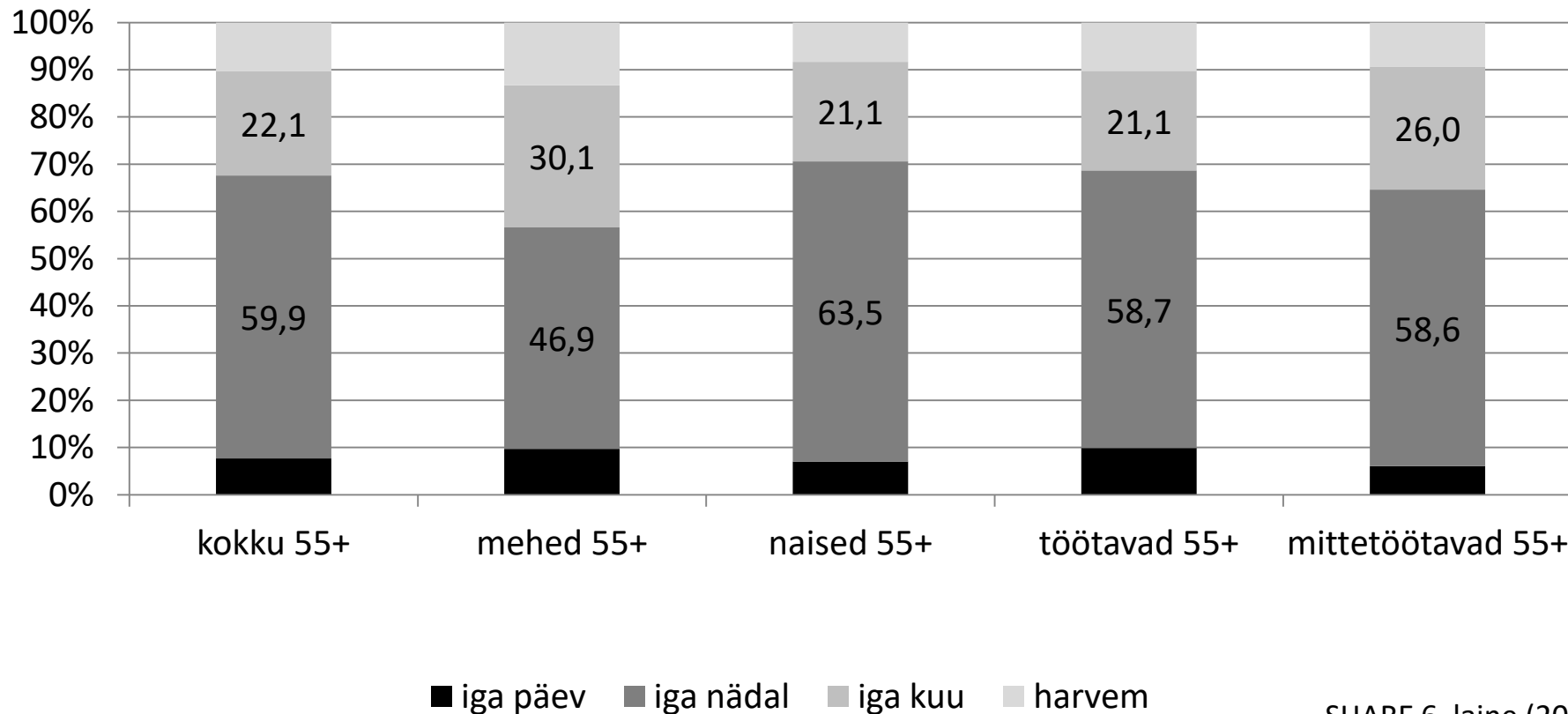
# Klubilises tegevuses osalemine

## viimane 12 kuud, %

SHARE 6. laine (2015)



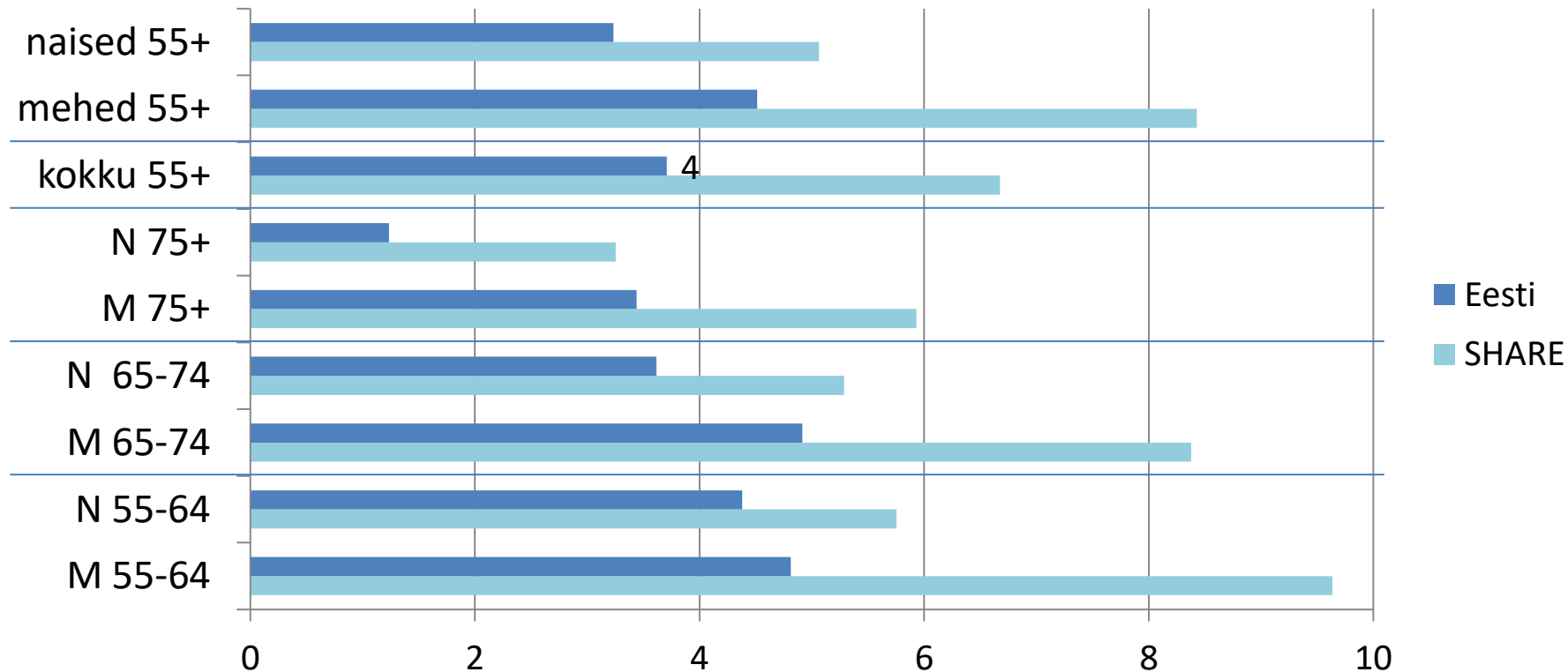
# Klubilises tegevuses osalemise sagedus



# Poliitilises tegevuses osalemine

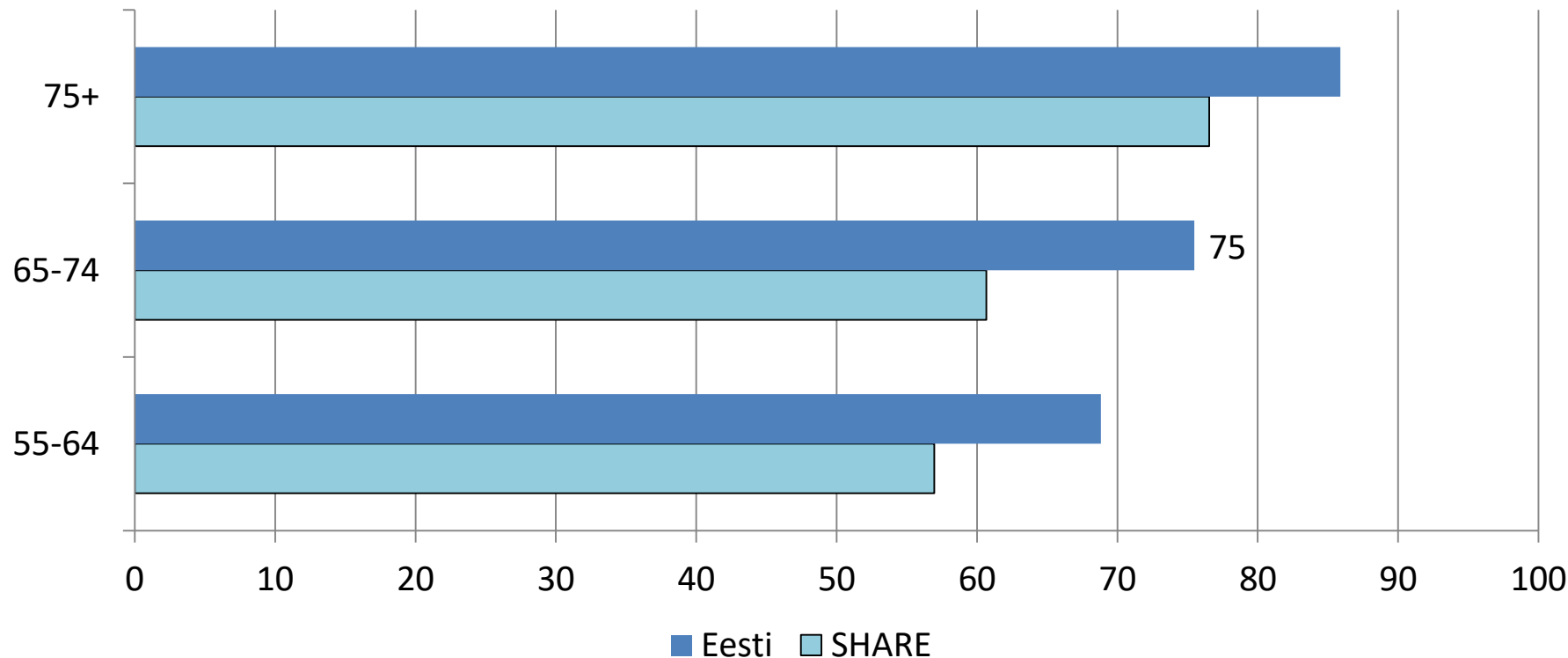
## viimane 12 kuud, %

SHARE 6. laine (2015)



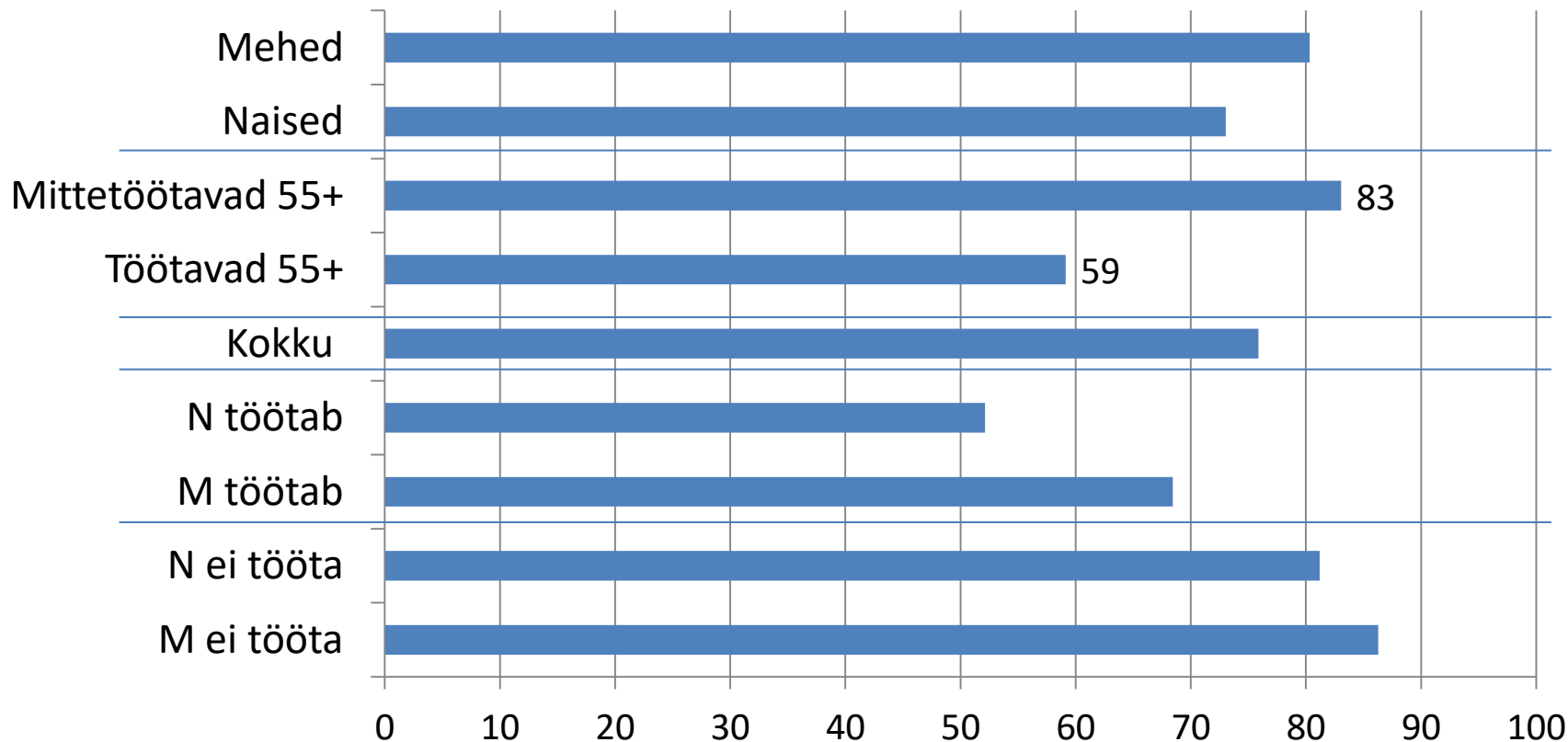
# Inimesi, kes ei osale üheski koostegevuses, viimane 12 kuud, %

SHARE 6. laine (2015)



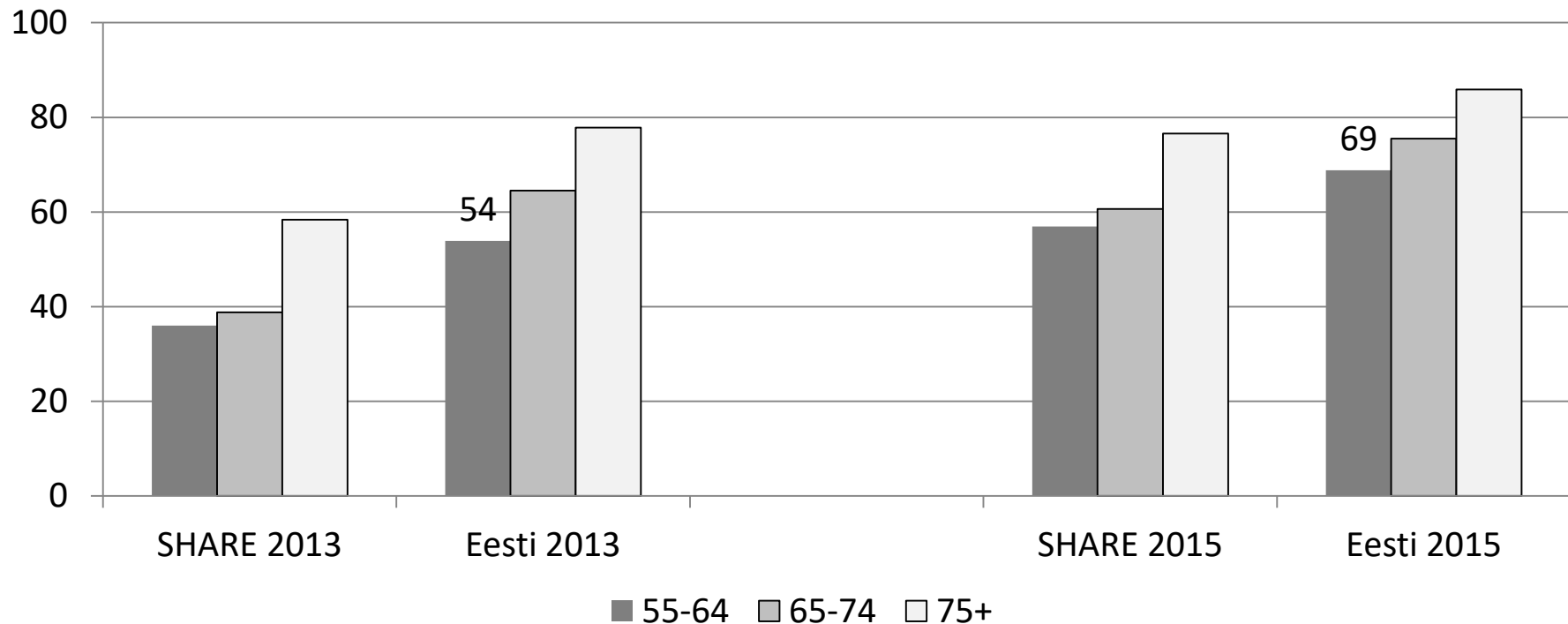
# Inimesi, kes ei osale üheski koostegevuses, %

SHARE 6. laine (2015)



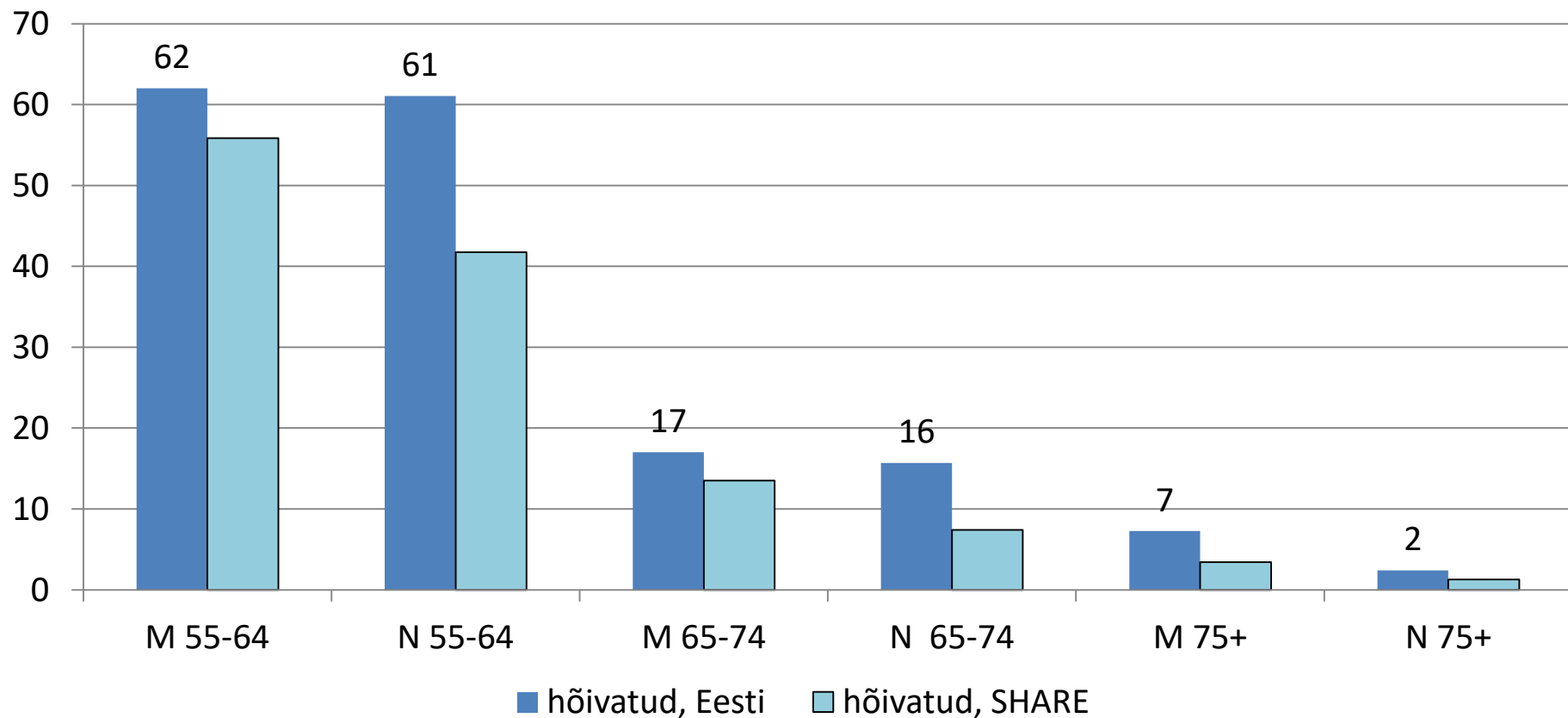
# Inimesi, kes ei osale üheski koostegevuses, 2013 ja 2015, %

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

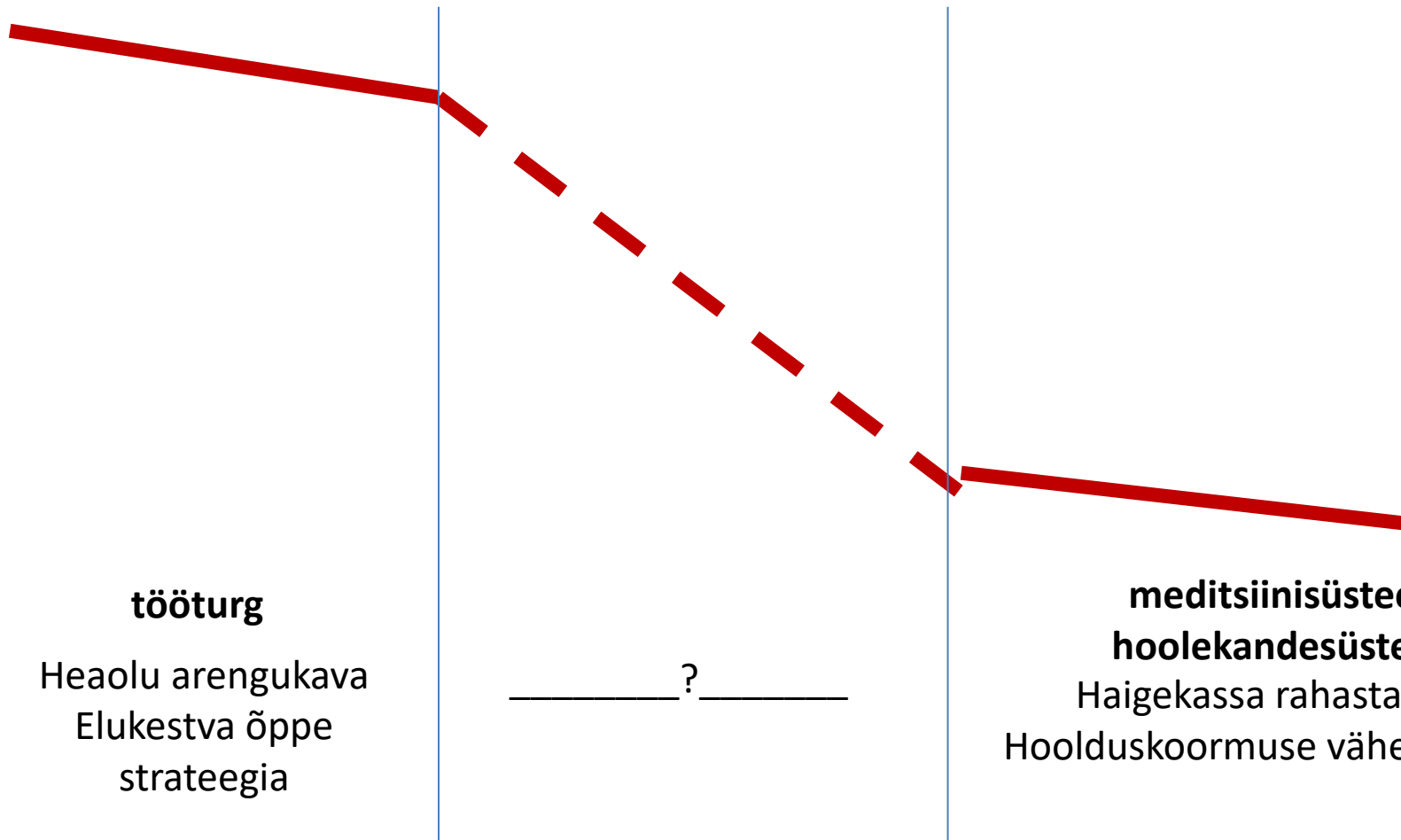
Oodatav eluiga  
tervena 55aastaselt

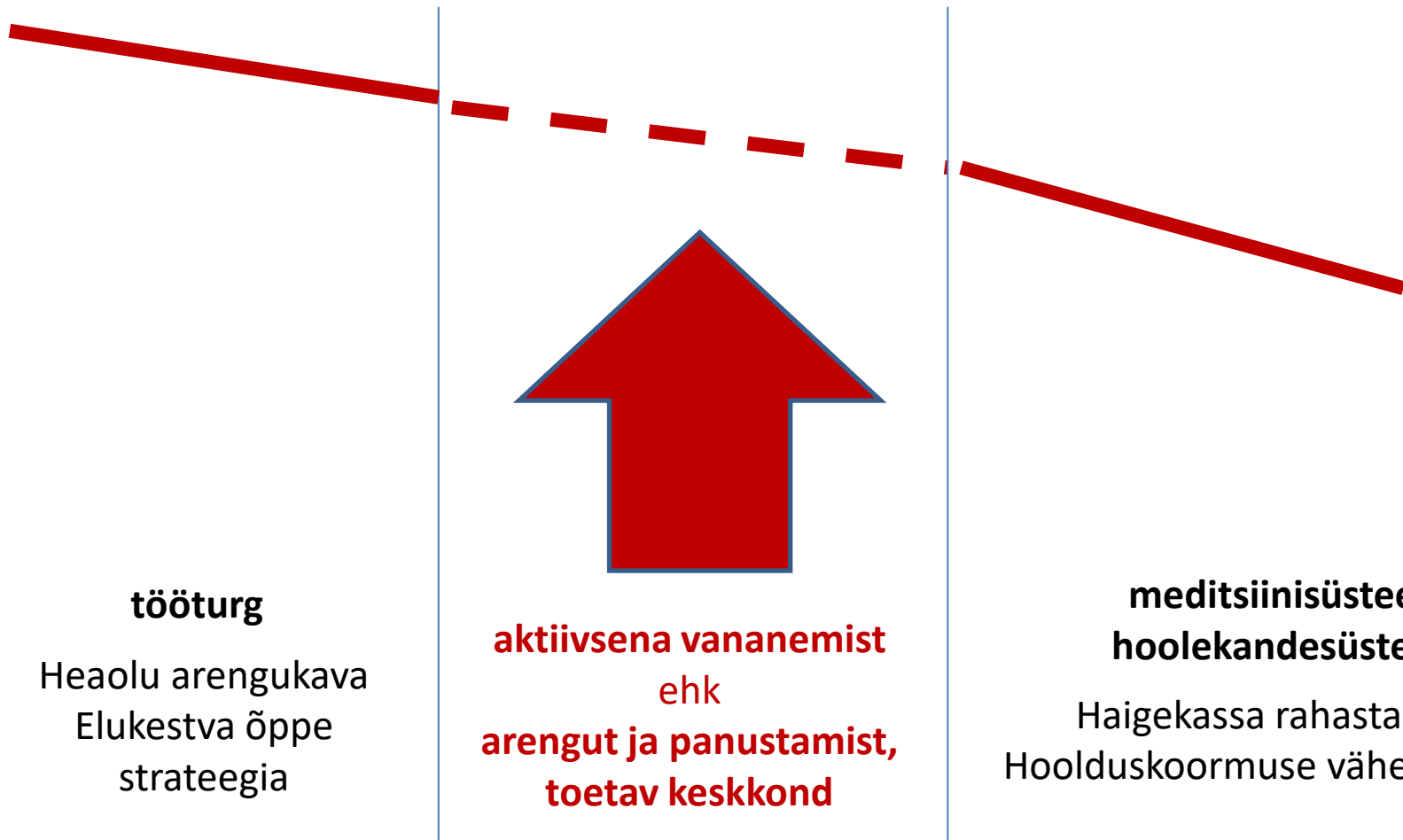
Vaimne tervis

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 ÜLIKOO  
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](http://www.65b.ee))

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