

Vanaema telefoni otsas

ehk kuidas pakkuda vanemale inimesele
telefoniseltsi

Tiina Tambaum

Tallinna Ülikool, Eesti demograafia keskus

15.09.20

Tiina Tambaum

TLÜ Eesti
demograafia keskus
haridusgerontoloog



Uurimishuvid:

vanemaealiste õppimine ja sotsiaalne kaasatus, põlvkondade vaheline koostöö, vanemate meeste sotsiaalne kaasatus, diskrimineerimine vanuse alusel

Särts – töövihik täiskasvanud lastele üheskoos lahendamiseks oma vanematega



Tiina Tambaum: vananemine algajatele



<https://www.youtube.com/channel/UCmZnaieT3VouLrwN2XtP3AA>

www.etis.ee/CV/Tiina_Tambaum/est

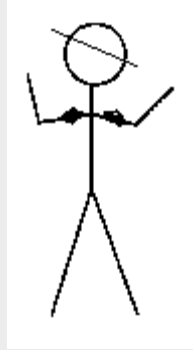
www.65b.ee/saumlrts

You Tube

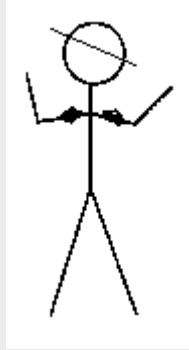
Pakume telefonitsi seltsi.
Kuidas
Kõned Ainole I – III



Vananemine algajatele (FB, YouTube)



füüsiline
tervis



vaimne
tervis



sotsiaalne
tervis

Miks ei piisa *kuidas-elad-kontrollkõnest*?

Kognitiivne allakäik **usutakse** olevat vanusega kaasnev paratamatu nähe (Kravitz, Schmeidler, & Beeri, 2012).

Kognitiivse rikastamise hüpoteesi kohaselt saab kognitiivset funktsionaalsust mõjutada käitumise ja mitmesuguste tegevustega. (Hertzog, Kramer, Wilson, & Lindenberger, 2008).

Mida treenid, see püsib!

Mõõdeti vanema inimese liikumistreeningu mõju füüsilisele tervisele.

Kas ajal on ükskõik,
kas teete mõõdukas tempos kõndi **üksi**
või teete seda kellegagi **koos**?



Kirjutage

- 1** – mõju subjektiivsele füüsilisele tervisele **ei erine**
- 2** – mõju subjektiivsele füüsilisele tervisele **erineb**

„Selts“ pole lihtsalt meelelahutus!

Mitte tegevus iseenesest ei mõju positiivselt, vaid selle sotsiaalne komponent.

2+2

mõjub ajule oluliselt paremini
kui 1+2

Telefoniseltsi väärtus ja mõju

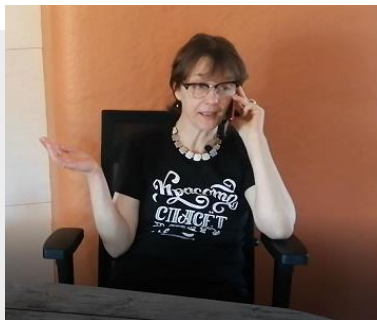


Põhimõtted



1. regulaarne
2. sisukas (= ette valmistatud)
3. vastastikune, võrdne vestluspartner
4. vähemalt 20 min
5. otsi sarnasusi: mina-Sina, varem-nüüd, põlvkonnad
6. ole järjekindel: ära jäta ära, ära tee lühemalt

Eesmärk



1. elu mõtestamine (olevik, minevik, tulevik)
2. emotsionaalne tugi: rõõm
3. lühimälu, ruumiline mõtlemine
4. toeta ka füüsilist aktiivsust
5. tuleviku tunnetamine: tema on ka Sinule vajalik; ülesanne järgmiseks korraks

Teen Sulle kõne

