

## **Miks me vajame vanast peast mälu treeningut ja kuidas mälu treenida. Võtmekompetentsid elukestvaks õppeks**

### **Testkoolituse jooksul jagatud loengumaterjalid**

Link testkoolituse Anu Jonuksi 17. veebruari 2022. a. mälu treeningu osale:

[https://drive.google.com/file/d/1Q78A\\_UgJqe\\_Mmg6Qdr5JS7gW0neiBzqf/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Q78A_UgJqe_Mmg6Qdr5JS7gW0neiBzqf/view?usp=sharing)

### **Soovitav lisakirjandus ja muud materjalid:**

Loovusest ja logelemisest. Jaan Aru. 2022. Ajujutud OÜ ja Jaan Aru. Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

Piirideta mõistus. Jo Boaler. 2020. Äripäev

Ajulugu. Tauri Tallermaa. 2019. Helios Kirjastus.

Ajust ja arust. Unest, teadvusest, tehisintellektist ja muustki. Jaan Aru 2017. Argo Kirjastus.

Otsimas oma aju potentsiaali. Jaan Aru. 2021

<https://www.youtube.com/watch?v=DNmibokXXck>

Krisi Inspi-jutud. Külaliseks ajuteadlane Jaan Aru.2021

<https://www.youtube.com/watch?v=qOVCCNbsgng>

Aju tervist edendama

[https://www.mukes.fi/kcfinder/upload/files/ETNIMU\\_Aju\\_tervist\\_edendama\\_2017\\_e\\_e\\_LRi.pdf](https://www.mukes.fi/kcfinder/upload/files/ETNIMU_Aju_tervist_edendama_2017_e_e_LRi.pdf)

Siiri Jaakson:

[https://www.mukes.fi/index.php?page\\_id=16#5](https://www.mukes.fi/index.php?page_id=16#5)

Mälu. Endel Tulving aktsiaselts „KUPAR “. Tallinn 1994

Key competences for lifelong learning

[https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning\\_en](https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_en)

Key competences for lifelong learning later life

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/six-key-competencies-life-learning-later-life-and-active-ageing> (six competencies)

Ageing Europe: LOOKING AT THE LIVES OF OLDER PEOPLE IN THE EU, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019.

<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>

## **Näiteid organisatsioonidest Eestis, kes tegelevad aktiivse vananemise praktikaga:**

- **65B MTÜ** ( on registreeritud 21.10.2015 <https://65b.weebly.com/meist.html> )

Pakub:

Mälutreeningud vanemaealiste gruppidele. Nii nagu füüsilise tervise korrashoidmiseks tuleb teha trenni regulaarselt, peab ka vaimsete võimete korrashoidmisega tegelema pidevalt. 65B ühendab sertifitseeritud eakate mälutreenereid üle vabariigi.

Loengud ja töötoad järgmistel teemadel: kuidas hoida aju vormis, eakate õppimise eripärad, kuidas kaasata vanemaid mehi vanemaealiste ühistegevusse, põlvkondade vahelise koostöö korraldamine, diskrimineerimine vanuse alusel, eakate arendamine hooldekodudes, eakatetöö raamatukogudes, normaalse vananemise kool ehk mida peab iga keskealine teadma vananemisest.

E-infokiri „Seinaleht“ vahendab rahvusvahelist kogemust ja uuemaid teaduslikke seisukohti ning arendab diskussiooni vanemaealistele pakutava info ja tegevuse kvaliteedi ja eesmärkide teemadel.

Töövihik „Särts“ täiskasvanutele:

Püütakse kaasa rääkida seadusloome protsessis. MTÜ 65B on Sotsiaalministeeriumi juures tegutseva eakate poliitika komisjoni liige, esindades seal aktiivsena vananemise põhimõtteid.

- <https://vabatahtlikud.ee/uudis/tiina-tambaum-avas-vlogikanali-vananemine-algajatele/>

- Projekt „Old memory shake“

Rahvusvaheline kogemus: <https://www.youtube.com/watch?v=XB4aSNE2tMc>

- Tiina Tambaumi videod (4)

Ekspert eetris: vanaema telefoni otsas (Tiina Tambaum)

YouTube: Tallinna Ülikool I (Tallinn University, May 6, 2020)

- 1 Minuti Loeng – Kuhu kaovad vanamehed? (Tiina Tambaum)

YouTube: Tallinna Ülikool I (Tallinn University, May 2, 2016)

- „Vanaema telefoni otsas“ ehk kuidas pakkuda vanemale ...

YouTube: Tervise Arengu Instituut, Sep 21, 2020

- Väärikas vananemine – ekspert Tiina Tambaum

- **MTÜ Kuldne Liiga** (<https://www.facebook.com/Kuldliiga/>) on registreeritud 18.06.2012. Kuldne Liiga on kogunud juhtide ja tunnustatud oma ala spetsialistide üle-Eestiline võrgustik.

- KULDSE LIIGA LÜHITUTVUSTUS

- Kuldne Liiga on kogunud juhtide ja tunnustatud oma ala spetsialistide üle-Eestiline võrgustik. Ühendame inimesi, kes on oma elus loonud edukaid ettevõtteid, olnud otsitud juhid ja eksperdid, kuid kellel on jätkuvalt kõrge huvi ühiskonna vastu ning oma võimete ja kogemuste parema rakenduse suhtes. Liiga on selline suhtlemisplatvorm, kus vahetatakse mõtteid, jagatakse informatsiooni majanduses ja ühiskonnas toimuva kohta, kohtutakse tippjuhtide, arvamusiidrite, erinevate valdkondade parimate asjatundjate ja poliitikutega.

- Peale hea sotsiaalse keskkonna pakub Kuldne Liiga oma liikmetele võimalusi leida oma huvidele ja kogemustele vastavaid uusi rakendusi ettevõtluses või ka avaliku sektori ja vabakondlikes organisatsioonides.

- Vanemaealiste huvikaitse võimekuse arendamise projekt oma erinevate koolituste ja üritustega.

- Lisatud Sotsiaalministeeriumi asekantsleri Rait Kuuse ja TLÜ esindaja Tiina Tambaumi videopöördumised: <https://youtu.be/Dm0iTUbrH7w>

- <https://youtu.be/WffGy2Y88Zo>

YouTube: Võrumaa Arenduskeskus

- Ise oled vana! Kõigil on õigus vananeda

Toimetaja: Liisa Pakosta, Inge Pitsner, Einar Ellermaa, Illustreerija: Karel Korp, Kujundaja: Karel Korp, Autor: Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik. Kantselei, 2021

<https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:633037>

- Söömise ja liikumise soovitused eakamatele. Tagli Pitsi. Mihkel Zilmer. Tervise Arengu Instituut. Tallinn 2021

+