

Rypyistä näkee hymyjen paikan

**Totta ja tarinaa
ikääntymisestä**

Leena Sorvali



Leena Sorvali

Rypyistä näkee hymyjen paikan

Totta ja tarinaa ikääntymisestä

Kun ihminen elää tarpeeksi vanhaksi,
hän saa kaikessa rauhassa tehdä
juuri mitä haluaa.

-Tove Jansson

2018 Leena Sorvali

Kannet: Jaana Oksa

Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-805-208-1

Sisällysluettelo

- 9 Lukijalle
- 10 Ajatuksia ikääntymisestä
- 13 Ikääntymisellä ei ole ikärajaa
- 18 Liian vaha vanhemmaksi?
- 21 Liian vanha kumppaniksi?
- 23 Liian vanha töihin?
- 26 Keski-ikä on sitä, kun tunteesi alkavat vaihtua oireiksi
- 29 Kohtele hyvin itseäsi
- 33 Aivot ovat arvotavaraa
- 40 Hormonimyrskyn harjalla
- 43 Apua – tukka lähtee
- 47 Eläkkeelle lähtö on uuden alku
- 53 Mihin eläkeläisellä on kiire?
- 57 Ohjat omiin käsiin
- 59 Muisti pätkii
- 63 Masentaako?
- 69 Jalat painaa
- 73 Kolotuksia siellä, jäykkyyttä täällä
- 77 Anteeksi mitä?
- 80 Mitä silmäsi näkevätään!
- 83 Eikö ruoka maistu?
- 88 Sitä olet, mitä syöt
- 96 Digiloikkaava teknologiahuuma
- 98 Olet mitä ajattelet
- 110 Kirsi ei anna reuman lannistaa
- 113 Arvo Ylpön pitkän iän salaisuus
- 114 Elämän tärkein opetus - älä murehdi
- 117 Kulttuuri lisää elinvoimaa

119 Saunominen edistää terveyttä
123 Mitä haluaisit tehdä, mitä et ole ennen tehnyt?
126 Millaista on vanheta?
130 Älä ota vanhenemista liian vakavaasti
135 ”Seitsemänkymppiset ystäväni eivät vanhene”
137 Vapulla ja Ilkalla riittää virtaa
140 Irmeli Kaario: Minun vanhuuteni
142 Ikinuori Äitee
146 Kun toinen on poissa
152 Yksineläminen ei aina tarkoita yksinäisyyttä
159 Avioero ei lannistanut Liisa Selännettä
162 Nelijalkainen terapeutti
169 Jos tietäisit kuolevasi huomenna...
171 Näin minä haluan
175 Jos vanhempasi ovat vielä elossa...

Lukijalle

Nuoruuden ihannointi ei varmaan koskaan aikaisemmin ihmiskunnan historiassa ole ollut yhtä korostettua kuin nykyisin. Kaupat ja mediat sanelevat niin naisille kuin miehillekin kaikenlaisia ja usein tarpeettomia kauneusihanteita.

Nuoruudesta pidetään kiinni kynsin hampain. Vanheneminen kun on muka rumaa. Rypistyy ja heikkenee, eikä ole tuottelias jäsen enää yhteiskunnassa, menoerä vain.

Ihmisen koko elämä on arvokas ja osa siitä näkyy iholla, osa sielussa.

Miksi vanha ihminen ei muka olisi kaunis? Miksi naisella ei saisi olla raskausarpia, vaikka arvet ovat merkki jostain ihanasta uudesta ihmisestä? Miksi rinnat eivät saa roikkua imetyksen tai iän mukana? Miksi ei saisi olla ryppyjä tai roikkuluomia?

Näitä pohdiskellessani päätin kirjoittaa kirjan luonnollisesta vanhenemisesta. Lempeästi ja pilke silmäkulmassa. Asiatietojen lomassa kerron omista ja muiden kokemuksista kussakin ikääntymisen vaiheessa. Lapsuudesta varhaisvanhuuteen.

Kaikkihan me vanhenemme. Kannetaan arvokkaasti omat elämäntarinamme sellaisina kuin ne ovat. Siinähan se rikkaus on, että saamme jakaa toisten kanssa ne elämän arvetkin.

Lämmöllä
Leena Sorvali

Ajatuksia ikääntymisestä

Ainoa ajanjakso elämässämme, jolloin pidämme vanhenemisesta, on silloin kun olemme lapsia.

Jos olet vähemmän kuin kymmenvuotias,
olet niin innoissasi vanhenemisesta,
että ajattelet ikääsi murtolukuina.

”Kuinka vanha olet?”

”Olen neljä ja puoli!”

(Et ikinä tule olemaan kolmekymmentäkuusi ja puoli.)

Olet neljä ja puoli ja ihan kohta viisi!

Siinä on koko jutun juoni.

Teini-ikäisenä sinua ei pidättelee enää mikään.

Hypit seuraavaan mahdolliseen numeroon
tai jopa parin numeron ylitse.

”Kuinka vanha olet?”

”Ihan kohta kuusitoista!”

(Voisit sanoa kolmetoista, mutta ihan kohta olet kuusitoista)

Ja sitten tulee elämäsi paras päivä...

Tulet kahdenkymmenenyhden vuoden ikään.

Jopa sen sanominen on kuin pieni seremonia:

Tulet kahdenkymmenenyhden vuoden ikäiseksi.

Jess!!

Ikääntymisellä ei ole ikärajaa

Kun tätä kysyttiin kuusivuotiaalta Lin-tytöltä, hän vastasi:
”Ei vanheneminen vaikeaa ole – kulkee vain virran mukana.”

Tämä kirja kertoo luonnollisesta ikääntymisestä – lempeästi ja pilke silmäkulmassa.

Jokaisella ikäkaudella on omat ilonaiheensa, ja hyvä elämä on pitkälti omien valintojemme tulosta.

Jokaisen pitäisi saada toteuttaa itseään – elää sellaisen elämän kuin on aina halunnut. Eikä unelmilla ole Parasta ennen -päämäärää.

Elät vain kerran, mutta jos hoidat homman hyvin, kertakin riittää!

