



”Vanhat esineet voi  
vakuuttaa, mutta ihmiset  
putoavat iän mukana vakuutus-  
ehtojen ulkopuolelle.”

Lainaukset Lenita Airiston kirjasta Eläköön 100 vuotta!

”Uutta kauneusihannetta edustavat yli 60-vuotiaat naiset, joilla on hyvä ryhti, heleä iho ja taitavasti leikatut hiukset.”



**Lenita Airisto:**

# Vielä on valoa vintissä

Lenita Airisto on jälleen kehissä, tällä kertaa seniorikansan asialla. – Ikäihmisissä on yhä enemmän niitä, joilla riittää vintissä valoa. Hiiteen ikärasismi ja halventavat asenteet, julistaa Lenita tietokirjassaan Eläköön 100 vuotta!

TEKSTI Marjaleena Tuppurainen • KUVAT Seppo Saarentola

## Lenita Airisto

**SYNTYNYT:** 1.1.1937

Helsingissä.

**KOULUTUS:** Diplomi-ekonomi Svenska Handels-högskolanista. TV-journalisminopinnot Stanfordin yliopistossa.

**AMMATTI:** Tietokirjailija ja luennoitsija.

**NOUSI JULKISUUTEEN:**

Suomen sotainvalidien veljesliiton valitsema Suomen Neito 1954.

**URA:** 30 vuotta toimittajana prime-time ajankoh-taisohjelmissä 1960-luvun Jatkoajasta 1990-luvun 7. hetki -ohjelmaan. Toiminut yli 40 vuotta yrittäjänä kansainvälises-sä liike-elämässä. Hänen perustamansa Airisto Oy tuotti kansainväliselle me-dialle ja yritysasiakkaille kohdistettuja vienninedis-tämiskampanjoita. Success Story Finland ja Creative Finland -maailmankiertu-eet markkinoivat Suomen raskasta teollisuutta, muo-toilua ja kulttuuria. Kirjoit-tanut kahdeksan tietokirjaa, joista tuorein on lokakuussa ilmestyvä *Eläköön 100 vuotta!*

**HARRASTUKSET:** Kielten ja kulttuurien opiskelu, matkustaminen.



**K**aksi kertaa on **Lenita Airistol-le** tyrkytetty rollaattoria rinnal-leen, rekvisiitaksi kuvaukseen. Molemmilla kerroilla hän on kieltäytynyt kiivaasti.

- Törkeää ikärasismia ja myös oikeasti lii-kuntavammaisia loukkaavaa, hän puhisee.

Toiselle idean esittäjälle hän teki tepposen: nojailikin sitten tv-ruudussa potkulautaan.

Vastavirran kiiski, ukkosenjohdatin, Rouva Suorasuu - Lenita Airisto kuittaa ilkkurises-ti hymyillen kirpeätkin luonnehdinnat itses-tään. Päätyminen tuoreen media-alan väi-töskirjan (**Laura Saarenmaa: Intiimit äänet/** Tampereen Yliopisto) esimerkkitapaukseksi on hänelle ylpeyden aihe. Lenita halusi ehdot-tomasti mukaan väitöstilaisuuteen, jossa hä-net esiteltiin ärsyttäjän roolissa yhtenä suo-malaisen naiskuvan muokkaajista.

Mutta ikärasismia ja ikäihmistä halventa-via asenteita hän ei sulata. Tämän epäkohdan poistamisesta kannattaa nostaa keskustelu. Luulisi onnistuvan naiselta, joka aikoinaan nosti myrskyn miesten sukanväristäkin.

Paitsi räväkkä Lenita osaa olla myös mal-tillinen.

- Miksi senioriväestön näkyvä asema yh-teiskunnassa herättää ikärasismia? hän ky-syy viattomana.

Muotoilee sitten rakentavan ajatuksen sii-tä, miten "seniorien valtavat kokemukset ja juniorien uudet näkemykset muodostavat voittamattoman synergian".

Mutta tulistuessaan hän turvautuu kirosa-noihin ja sadatteluun.

- Senkin kuspipäät, minä kyllä näytän teille! hän hihkuu kyykyttäjilleen, joitten nimet ovat jääneet mieleen.

Erityisen hyvin Lenita Airisto tuntee bu-sinesskielen koukerot. Niinpä hän kutsuu "kaikki maailman vitaalit seniorit ja työtä pel-käämättömät muutosagentit taisteluun ikä-rasismia ja vähättelyä vastaan".

Mutta parhaiten oppoa kansankielinen agiteeraus:

- Tervetuloa kehiin Te kaikki, joilla on vielä vintissä valoa!

### Isoilla kirjaimilla

Miten ollakaan Lenita Airiston uuden kirjan nimenä on huudahdus *Eläköön 100 vuotta!* ja sitä seuraa kysymysmerkkiin päättyvä alaot-sikko: Ikävallankumous vai utopia. Isot kir-jaimet, isot välimerkit - ne kuuluvat sekä ar-moitettun esiintyjän puheessa että tekstissä.

Seniorikansalle omistettu teos on jo kah-deksas Lenita Airiston kirjoittama tietokirja. Laveasti rönsvyilevä ja tarkasti dokumentoitu teos, jota tekijä itse sanoo "oodiksi työnilolle, suorituskyvyille ja mentoroinnille", on syntynyt kolmen vuoden työn tuloksena.

Ahkera maailmanmatkaaja hyödyntää su-juvasti huimaa verkostoaan. Hänen tietoläh-

teinään on suuri joukko nimekkäitä ulkomaisia ja suomalaisia asiantuntijoita, tutkijoita ja taiteilijoita. Suurin osa lausunnon antajista on energisiä ja työssään jatkavia ikä-ihmisiä, vanhimmat heistä liki yhdeksänkymppisiä. Ikäihmiset esiintyvät kirjassa energisinä ja osaavina, paljolti myös palvelujen käyttäjinä ja kuluttajina.

Kirjan sisältämät valokuvat – Lenita osti urakkaansa varten hienon kameran – esittelevät kokoelman rautarouvia ja teräsvaareja, joita ei ikä näytä painavan. Tarjolla on kerrassaan hengästyttävä määrä elämäkokemusta ja kannustusta, ohjeita, tutkimustuloksia ja ennusteita.

Vanhustenhoidon ongelmien kartoitukselta ei ole nyt kysymys, vaan tarkoitus on rohkaista ikäihmisiä ja nostaa heidän itsetuntoaan. Turhamaisuuskin on luvallista, jos sillä voidaan lisätä elämänhalua ja virkeyttä.

Lenita ei kirjassaan juuri käytä sanoja

**”Minua ärsyttää mediassa omaksuttu tapa liittää naisen nimen jälkeen numerot, hänen ikävuosiensa lukumäärä. Samaan aikaan lehdet ovat väärällään haastatteluja miehistä, joitten ikää ei mainita.”**

vanha tai vanhus. Hän puhuu mieluummin ikäihmisistä tai senioreista, joihin tuntuu laskevan noin kuusikymppiset ja sitä iäkkäämmät. Sitten on erikseen vielä ne, jotka ovat ohittaneet seniori-iän.

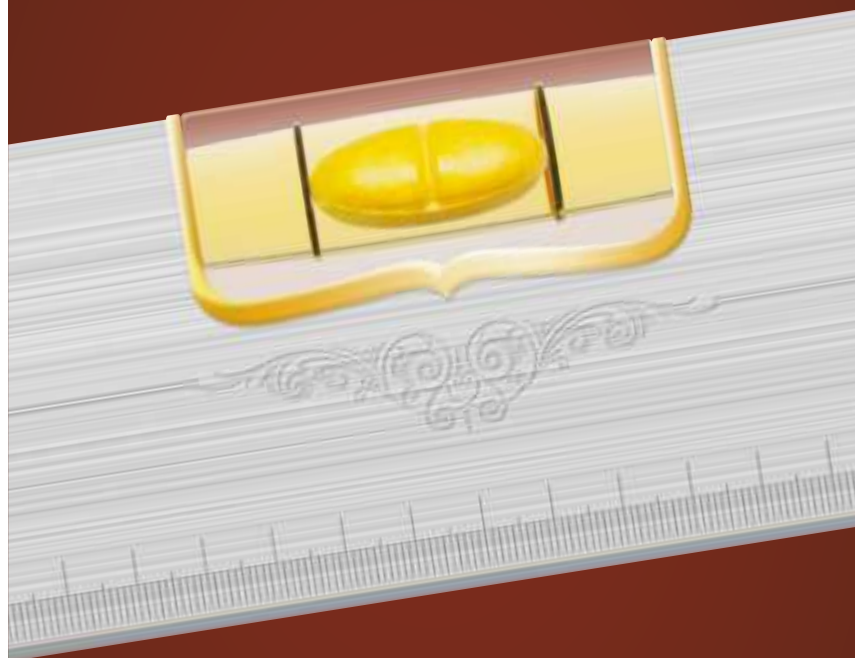
Virkeitten ja terveytensä säilyttäneiden senioreitten määrä on rajallinen, ehkä kymmenen prosenttia ikäryhmästä kuuluu tähän joukkoon.

– Kaikki meistä alkavat jo 25. ikävuoden jälkeen vanheta ja kaikki ovat siinä prosessissa yksilöitä. Kiellot siihen tyylin, että ”tuossa iässä ei voi tehdä noin” ovat järjettömiä. Jokainen tehköön ja eläköön omien voimiensa mukaan.

– Kansantuloa kaikilta! Puhe vanhoista ihmisistä työelämässä nuorten tulppana on ihan puppua! Näin sanoo **Raimo Sailaskin**, yksi kirjani haastateltavista.

Eläkekeskustelu Suomessa on Lenitan mielestä ajautunut harhateille. Vaihtoehdot ovat meillä vähissä. Hän kannattaa amerikkalaista käytäntöä, jonka mukaan eläkkeelle pääsee 65-vuotiaana, mutta kukaan ei siihen pakota. Seurauksena on se, että moni jatkaa työnteoa pitkälle seniorivuosiinsa. Yhdysvalloissa ja Keski-Euroopassa headhunterit etsivät nykyisin yli 60-vuotiaita johtajia.

# Tasapainota aineenvaihduntasi!



## Sokeri ja rasvat tasapainoon!

Suomalaiset tasapainoilevat jatkuvasti niin rasva- kuin sokeripitoisen ravinnon kulutuksen kanssa. Berberiini pitää kehosi aineenvaihdunnan tasapainossa.

Berberiini on tehokas kasvipärisen luonnonaine. Se sopii hyvin yhteen verenohennus-, kolesteroli- ja diabeteslääkkeiden kanssa.

Tohtori Tolosen tuotteita saa terveystuotoista ja hyvin varustetuilta luontaistuotoesastoilta sekä aptekeista.



Lisätietoja puh. (09) 863 4850

[www.biovita.fi](http://www.biovita.fi)

Uskonvahvistuja senioreille tarjoavat kirjan esimerkit maailman eri kolkilta.

**Edmund Phelps**, talousnobelisti Yhdysvalloista, väittää, että vanhoilla on enemmän ideoita kuin nuorilla. Monet kypsään ikään ehtineet taiteen tekijät todistavat, että luovuudella ei ole ikärajaa. Kiinalaiset neuvovat, että pitkä-ikäisyys on tavoite, joka tulee asettaa itselleen jo nuorena. Ranskalainen tutkija puhuu seniorikuluttajista megatrendinä. Amerikkalainen tanssipari nousee estradille aina pyydettyä, yhdeksänkymmppisinä...

Monien ulkomaisten asiantuntijoiden ohella Lenita nimeää omat suomalaiset ikäikoninsa: **Kyllikki Forssell**, **Jutta Zilliacus** ja **Jaakko Numminen** esiintyvät kirjassa haastateltavina. Tekstissä vilahtaa myös muutama muun suomalaisen ikäsankarin nimi: **Jaakko Pöry**, **Annikki Karvinen**, **Sakari Orava**.

**veyn** kirjasta *Men in Black* löytynyt mustiin pukeutujien analyysi soveltuu semmoisenaan myös naisiin.

”Musta on voiman, vetovoiman ja valta-aseman väri. Musta on kapinoinnin ja vaaran väri. Siihen pukeudutaan, kun kyseessä ovat tositoimet ja halutaan sysätä syrjään kevytmielisyudet ja vähäpätöisyydet. Mustaan pukeutunut nainen ei ole apulainen.”

Mutta palataan vielä takaisin Lenitaa kiehtovaan Intiaan. Siellä ikäihmisille suunnatut kokonaisvaltaiset ja kohtuuhintaiset terveystarkastukset saattavat pikapuoliin nousta matkailuvaltiksi. Lenita asettui itse koekaniiniksi käymällä aivotutkimuksessa Mumbaissa. Kun aivokirurgi perusteellisen tarkastuksen jälkeen tivasi asiakkaansa ikää, tämä kehotti katsomaan tiedot papereista. Silloin lääkäri ilmoitti hämmentyneensä ristiriidas-

sista työnantajista, suurista yrityksistä, jotka aivan sumeilematta 1970–1980-luvulla jättivät hänen tellinsä ja lellinsä maksamatta. Rahoja oli muutamilta työnantajilta haettava oikeusteitse. Lenita Airiston maine raudanlujana bisneksentekijänä sen kuin lisääntyi.

Olisiko raudanlujan naisen maineella ollut kysyntää politiikassa?

– Kyllä, kysytty on kaikista leireistä paitsi äärivasemmistosta. En ole edes harkinnut mukaan lähtemistä. Olin kymmenen vuotta naimisissa poliitikon kanssa ja näin politiikanteon sisäpuolelta. Ei minun elämäni niissä ympyröissä olisi ollut ollenkaan näin kiinnostavaa ja vapaata!

### Debetin puolella

Siunatuksi lopuksi pyydän Lenitaa luettelemaan ikääntymiseen liittyviä bonuspisteitä.

## ”Rikkaissa maissa ihmiset elävät pisimpään, mutta vanhojen ihmisten arvostus on vielä vähäistä.”

Kirjaa tehdessään Lenita on jälleen kerran pannut itsensä likoon. Kun eräs haastateltava, puolalainen ikämiestaiteilija, pyysi häntä alastonmallikseen, hän turvautui diplomatiiaan.

– Sanoin, etten ole vielä kypsä, palataan asiaan kymmenen vuoden kuluttua. Hanke jäi kuitenkin toteutumatta, sillä taiteilija kuoli pian tapaamisemme jälkeen.

Israelissa kehitetty itsepuolustustekniikka *krav maga* innosti Lenitan ystävättäriin lähtemään alan kurssille Suomessa. Saadut opit hän tiivistää lyhyesti: huuda apua, raavi naamasta, sormet silmiin, potku munille – ja tietysti korkokengillä varpaille. Argh!

### Kypsän naisen tyyllillä

Intia on saanut maailmanmatkajaan täydellisesti lumoihinsa. Siellä on ikäihmiselle tarjolla hoitoa ja huolenpitoa sekä muodikasta päälle pantavaa.

– Tulen ihan lyyriseksi, kun puhun Jaipurin katumuodista. Sikäläiset värikkäävät ja eettisesti valmistetut vaatteet hakkaavat mennen tulen huonosti tehdyt länsilumput. Siellä osataan palvella ja tunnetaan kypsään ikään tulleiden erikoistarpeet.

Kypsän naisen on Lenitan mielestä syytä unohtaa turhan paljastavat tai huonolaatuiset vaatteet. Niihin hän itse ei ole koskaan pannotanut.

– Ei pidä näytellä niitä ruumiinosia, jotka eivät enää katseita kestä. Olen säästänyt suuren osan vanhoista laatuvaatteistani ja käytän niitä edelleen. Esimerkkinä on tämä päälläni oleva asu.

Lenita on pukeutunut tapaamiseemme kokomustaan – näin tekee elegantti nainen usein, sanotaan hänen kirjassaan. **John Har-**

ta: ”Näin kyllä ikänne, mutta teillä on noin viisikymmppisen ihmisen aivot.”

– Puhtaat paperit tulivat, voim jatkaa rauhassa töitä vielä hyvin pitkään! hihkasi Lenita.

Intialaiset lääkärit muistuttivat hänelle, että aivoja tuhoavat ylipaino, alkoholi ja tupakka. Taisivat haukkua väärää puuta.

### Saappaat jalassa

Lenita Airiston toiveena on elää satavuotiaaksi. Tavoitteen kylkiäisenä tulee vanheneminen. Mutta se ei häntä pelota.

– Enemmän kuin kremppoja ja lihasten heikkenemistä ihmiset pelkäävät ikääntymisessään uutta ja tuntematonta. Huominen on erilainen, mutta millainen? Sitä on syytä pohtia.

Miten itse olet ajatellut viettää elämäsi ehtoona – kotona yksin vai vaikkapa ystäväpiirin kommuunissa?

– Varjellkoon, aivan kauhea ajatus joku yhteisasumus! Mikään laitoshoido ei myöskään houkuttele. Kaikki riippuu tietenkin siitä, miten terveyttä riittää. Meidän suvussa on ollut tapana kuolla saappaat jalassa. Vanhin sisareni on terävä-älyinen, vaikka on jo ylittänyt 80 vuoden iän. Keskustelen paljon hänen kanssaan. Minulla on kaiken kaikkiaan aika hyvät tiedot suomalaisten ikäihmisten arjesta.

– Oman talouden rakentaminen on oleellinen vanhuutta turvaava tekijä. Jo parikymmppisenä pitäisi ruveta siirtämään kymmenen prosenttia tuloista säästöön vanhuuden varalle. Lapsiinkaan – kenellä niitä on – ei kannata turvautua. Tunnethan sanonnan, jonka mukaan äiti elättää kyllä seitsemän lasta, mutta seitsemän lasta ei elätä yhtä äitiä?

Lenitalla on kitkeriä kokemuksia suomalai-

– Kaikki se, mitä jo on kertynyt – se on nyt debetin puolella. Elämää on opittu elämällä. Vuosien myötä kerääntynyt kokemus ja tieto on pantava kiertämään eteenpäin. Minä en voi lopettaa kirjoittamista, koska minulla on niin paljon tietoa, jota ei voi jättää käyttämättä.

Ihmistuntemuskin on kypsällä iällä huijussa.

– Body language, ruumiinkieli, kertoo kaiken sen, mikä jäi ääneen sanomatta. Itseluottamuksen ja asioitten hallinnan myötä alkaa tässä iässä jo kirkastua, ettei kaikkea tarvitse kokeilla, vakuuttaa Lenita.

Sitten hänen kasvoillaan välähtää tuttu ilkekurinen ilme. Hän on valmis kohauttamaan.

– Kun vastaan tulee mies, niin jo muutamista eleistä näkee, ettei maksa vaivaa. Ei enää tarvitse joka miestä poimia. Niitä on jo poimittu niin pirusti, ettei sitä kenttää tarvitse laajentaa.

– On harhaluulo, ettei niitä miehiä olisi ja etteivät ne lähestyisi, mutta nykyisin sitä tietää jo kaukaa, ketkä leskimiehistä ovat hake-massa ilmaista piikkaa. Minustahan ei sellaista saa!

Heleää naurua seuraa vakavoituminen ja puhe ihmissuhteitten tärkeydestä.

– Elämä on paljolti suurta yksinäisyyttä. Jos kohtaat jonkun, joka pystyy serveeraamaan yhden pysähdyttävän virkkeen, se on arvokasta. Samoin innoittaa kumppani, jonka kanssa voi jakaa kokemuksia.

– Mutta jos joku alkaa rehvastella minulle mökeillään ja veneillään tai selostaa vai-vojaan ja kolotuksiaan, otan välittömästi jal-kaani juoksukengät ja pakenen. Tänne ei ole tultu ruikuttamaan!

Taas huutomerkkin paikka, ehdottomasti. □