

MÄN TARINOITA

et

17.9.2025
12,90 e

Aivoinfarktista toipunut

**LIISA
AKONSAARI, 80**
Onneksi puoliso
jusi puheestani,
että nyt on
jokin pielessä”

Antti kurvailee
Pyhimys-Volvolla
Roger Mooren
tapaan

Uutta tietoa syövästä

NÄMÄ ASIAT OVAT PAREMMIN KUIN ENNEN

eenitutkimus, immuunihoito ja uudet lääkkeet
**Tiinan, 64, suolistosyöpä löytyi
valtakunnallisessa seulonnassa**
Rintasyöpäpotilaalta poistetaan
yhä harvemmin koko rinta

Hellästi eroon kasvojen punoituksesta ja läiskistä

14
sivua
terveyttä

**TUNNISTA VIRTSATIE-
TULEHDUKSEN
EPÄTYPILLISET
OIREET**

**MILLAINEN ON
YLÄVARTALOSI
LIIKKUVUUS?
NÄIN TESTAAT**

**OMISTUS-
ASUNNOSTA
VUOKRALLE?
KOLME TARINAA**

SEPPO, 78
"Kun poikani
vuosi sitten kuoli,
pyöräilin
kesän aikana
3000 kilometriä"



KUNNON MIEHIÄ

Turussa on kerho, jonne 260 turkulaista ikämiestä kokoontuu keskiviikkoisin liikkumaan. Pekka Routamaa on löytänyt sieltä ystävän. 95-vuotias Lippo Kaarnisto houkutteli mukaan poikansakin.

Teksti TARJA HIRVASHORO Kuvat VESA TYNI



V

Vaikka miehellä on ikää 60 tai 70 vuotta ja rapiat, se ei ole syy jäädä sohvan pohjalle.

Liikkeessä kannattaa pysyä vielä sittenkin, kun ikää on yli 90 vuotta.

Siinä on turkulaisen Aarnen Tallin olemassaolon tarkoitus.

– Täällä on miehiä, jotka ovat palanneet talliin heti lonkkaleikkauksen jälkeen kainalosauvoilla. Tämä on monelle paikka, josta löytää kavereita vielä ikä-miehenä, kertoo tallimestari **Hannu Tiainen** samalla kun moikkailee vasemmalle ja oikealle.

Kaikki Kupittaan liikuntahallissa tuntuvat olevan Hannun tuttuja.

Aarnen Talli sai alkunsa syksyllä 1972, kun tarmokas kuntoliikkuja **Aarne Haahtela** neuvotteli Turun

kaupungin kanssa sopimuksen: porukallinen ikä-miehiä saisi käyttää uutta Kupittaan liikuntahallia maksutta pari tuntia kerran viikossa.

Ensimmäiseen porukkaan kuului yhdeksän elä-keikäistä miestä. Nyt halliin kokoontuu keskiviikko-aamuisin keskimäärin 260 miestä kävelemään, hölkkäämään, juoksemaan, soutamaan ja voimistelemaan yhdessä. Siitäkin huolimatta, että korona-vuodet harvensivat joukkoa.

– Jotkut menivät yläkertaan, jotkut rakastuivat sohvaan, Hannu sanoo.

Nykyisin talliveljien keski-ikä on 78 vuotta, ja sääntöjä on kolme: politiikasta ei puhuta, uskonnosta ei puhuta ja kiroilla ei saa.

Paikalla on pelkästään miehiä, paitsi avoimien ovien päivinä. Silloin mukaan saavat tulla naisetkin. Viimeksi joku heistä kysyi Hannulta, miten naisillekin saataisiin järjestettyä jotain samanlaista.

– Vastasin, että helposti. Keräätte vain porukan, jossa on yhdeksän intohimoisesti liikuntaan suhtautuvaa naista, niin viidenkymmenen vuoden kuluttua olette samassa tilanteessa kuin Aarnen Talli. ➤

Aarnen Talliin voivat liittyä 60 vuotta täyttäneet miehet, eikä jäsenmaksua ole. Aamuvoimistelu alkaa Kupittaan liikuntahallissa keskiviikko-aamuisin kello yhdeksän.

Lippo Kaarnisto, 95, Aarnen Tallissa 35 vuotta

”Kävely on välttämätöntä”

Aarnen Tallin kokoontuminen on minulle yksi viikon tärkeimmistä tapahtumista. Tänne on helppo tulla, koska poikanikin käy tallilla ja pääsen hänen kyydillään. Muuten harrastus olisi loppunut siihen, kun minulta meni ajokortti.

Olen harrastanut liikuntaa pikkupojasta asti. Nuorena pelasín koripalloa Turun Riennossa ja juoksin pikamatkaa. Aarnen Tallissa vedin juoksuryhmää lähes 30 vuotta. Joka toisen kierroksen juoksimme, joka toisen kävelimme. Enää en voimistele, mutta sauvakävelen.

UKKOKODISSA OLEN asunut vuoden verran. Se on vanhustentalo, jossa minulla on olohuone ja makuuhuone. Joka päivä koetan sauvakävellä talon pihamaalla pienen lenkin, ehkä muutama sata metriä. Pihalla on penkkejä, joille voin välillä istua.

Ukkokodilla voisi syödä kaikki ateriat valmiina, mutta minä syön vain lounaan. Aamiaisen ja iltapalan teen itse, että on jotain tekemistä. Aloin kokata niitä jo vuosia sitten, kun vaimo sairastui ja oli pitkään sairaana.

Vaimo kuoli kymmenen vuotta sitten. Ehdimme olla yhdessä yli 70 vuotta. Minä olin 22-vuotias ja

vaimoni 19-vuotias, kun menimme naimisiin. Meille tuli neljä lasta. Vaimo ompeli kaikki vaatteet lapsille ja itselleen.

MUUTAMIA TUTTUJA minulla on samassa vanhustentalossa. Heidän kanssaan käyn keskusteluja, mutta uusia tuttavuuksia on aika vaikeaa luoda.

Täällä Aarnen Tallissa tuttuja on enemmän. Esimerkiksi **Saarelan Pekan** olen tuntenut jo viiden tai kuuden vuosikymmenen ajan. Muutama muukin vanha kaveri on, mutta ei meitä tämän ikäisiä ole enää kovin monta.

Täällä ehtii jutella, vaikka täällä katsomossa, jossa minä usein istun.

Ystäviä tapaan muissakin harrastuksissa, partiossa ja vapaamuurareissa. Olin vuosikymmenet johtotehtävissä Auran Tähtipojissa, joka on yksi Suomen vanhimmista partiolippukunnista. Pikkupoikana aloitin, kun veli vei sinne. Partiossa käyn enää juhliissa, mutta vapaamuurareissa osallistun kokouksiinkin. Olen hautaan asti vapaamuurari.

Kesän vietin taas tyttären kanssa mökillä Kustavissa. Olimme siellä kolme kuukautta. Mökillä en tee mitään, olen vain ja sauvakävelen. Kävely on välttämätöntä, joka päivä.

↓ Taisto Vänttinen, Per-Erik Packalen ja Esko Tuohimaa ovat saaneet Aarnen Tallista hyviä kavereita. – Kyllähän me aina ensimmäiseksi kerromme kaikki sairaudet ja vaivat.

↓ Tallissa jokainen saa liikkua sen mukaan, minä voimat ja venyvyys antavat myöten.





Timo Kaarnisto, 67, Aarnen Tallissa kaksi vuotta

”Tällainen nykynuori ei liiku, jos ei ole pakko”

Kun isältä lähti ajo-oikeus, ryhdyin kускаamaan häntä tänne keski-viikkoisin. Kuskasin vuoden, ja sitten aloin käydä itsekin liikkumassa, kun selvisin terveysongelmistani. Minulta leikattiin syöpä. Nyt minulla on ulkoistettu virtsarakko.

On ihmisestä kiinni, miten sellaiseen suhtautuu. Minun liikkumistani se ei estä. Pelaaan sulkapalloa ja käyn täällä. Tänään olen soutanut viisi kilometriä, ja kohta alkaa aamujumppa.

PAKOTTAVA TARVE on ainoa syy, joka saa tällaisen laiskan nykynuoren liikkumaan. Tämä on pakot-

tava tarve, mutta täällä on mukava olla. Tapaan tallilla vanhoja koulukavereitani.

Minullakin on pitkä liitto, niin kuin isällä ja äidillä oli. Tapasimme vaimon kanssa, kun olin 17-vuotias. Siitä on viisi vuosikymmentä, ja naimisissakin olemme olleet 45 vuotta. Nyt asumme vaimon kanssa kahdestaan, lapset ovat maailmalla.

Kesät menevät mökillä Yläneellä. Siellä meillä on satavuotias torppa, jonka sisätilat olen rempannut kertaalleen kokonaan ja rakentanut vanhaan puuvajaan saunakamarin. Ei remppa siihen loppu, uutta laittamista tulee aina. ➤

↑Timo Kaarnisto kyyditsi isäänsä Lippo Kaarnistoa talliin ja innostui liittymään itse mukaan.



Pekka Routamaa, 87, Aarnen Tallissa yli 20 vuotta

”Löysin täältä ystävän”

↑ Pekka Routamaa vetää jumppia tallin lisäksi naapuruston miehille Turun Kärsmäessä.

Vaimoni on sanonut, että Aarnen Talli on minulle niin tärkeä, että hän on jäänyt jo kauas taakse. Ja onhan tämä paitsi liikunnallinen myös sosiaalinen juttu.

Olen löytänyt täältä ystäviä, vaikka en kovin monta. En ole mikään hirveän lähestyttävä, sillä en ryhdy kovin usein juttelemaan kenenkään kanssa. Aika paljon se johtuu siitä, että minulla on melkein kymmenen vuotta ollut huono kuulo. Urheiluhallissa on vaikeaa keskustella, koska taustalla on kaiken maailman kohinaa ja meteliä.

Ryhmiä voin kyllä hallissa ohjata. Siinä ei ole mitään vaikeutta, minähän siinä ääntä pidän. Äijät ovat hiljaa ja tekevät ne liikkeet, jotka käsken.

Kävin muutaman kurssin ennen kuin aloin vetää jumpparyhmiä. Jotain täytyy osata, kun menee ryhmän eteen, että ei munaa itseään. Se olisi suomalaiselle miehelle aivan hirveätä, jos vain jäisi seisomaan tyhmän näköisenä, että nyt en muista, mitä minun pitikään näyttää ja ohjata.

YKSI YSTÄVÄ täällä tuli minulle hyvinkin läheiseksi. Olimme saman ikäisiä ja aina yhdessä täällä tallilla. Kävimme muutenkin kahvilla ja lenkillä. Sitten

hän yllättäen kuoli. En itkenyt, mutta ei se kaukana ollut. Minulla on edelleen tallikavereita, joiden kanssa juttelen, mutta sellaista läheistä ystävää ei ole tullut toista.

Lapsuudenystävät ovat siirtyneet yläkertaan, siis totaalaisesti, ihan kaikki. Viimeksi olin saattamassa yhtä lapsuudentoveria hautaan vajaa vuosi sitten.

Meidän suku vain on vissiin sitkeää. Vanhin veljeni on 96-vuotias.

VAIMOKIN ON OIKEIN hyvässä kunnossa, luutavasti paremmassa kuin minä. Yhdessä on taivallettu yli 60 vuotta.

Olemme innokkaita käymään marjassa ja sienessä. Omakotitalossa riittää hommia ja mökillä Kustavissa vielä enemmän.

Kotona ja mökillä pitää välillä käydä katollakin, koska sinne kertyy aina moskaa ja lehtiä. Siitä ovat naapurin rouvat ja oma vaimokin varoittaneet, että et kiipeä sinne katolle, kun tulet kuitenkin pää edellä alas. Minulla oli kaksi tuttavaa, joille kävi niin. Molemmat kuolivat.

Luulen, että omakotiyhdistykseltä saisi lainata turvavaljaita katolle nousua varten, mutta eipä ole tullut lainattua. Suomalainen mies on jästipää.

↑ Moni mies tullut talliin h eläkkeelle jäätyään. Tut ovat patistaneet, että nyt lähdet liikku- maan, ettet jä vain kotiin makailemaan.

Seppo Tihula, 78, Aarnen Tallissa yli 10 vuotta

”Kiitän liikuntaa siitä, että pääsin pyörätuolista”

Vuosi sitten syksyllä minulle sattui tapaturma puutarhahommissa. Portaat lähtivät alta, minä iskin leukani ja käsi aukesi. Soitin terveyskeskukseen, että täällä olisi vähän neulomahommia.

Kun terveyskeskuslääkäri näki käteni, hän kielitöyrytti ompelemasta. Hän sanoi, että haava on niin paha, että on mentävä keskussairaalaan. Sinne sitten lähdin omalla autolla. Olin juuri avaamassa auton ovea, kun minulle tuli aivoinfarkti. Isku leukaan oli irrottanut jonkin kokkarin, joka tukki verisuonen. Toinen puoli minusta halvaantui.

”Kun poikani kuoli, pyöräily oli parasta terapiaa.”

ISTUIN PYÖRÄTUOLISSA

puoli vuotta. Sen jälkeen opettelin kaksi kuukautta kävelemään. Tämän vuoden tammikuussa lupasin fyssarille, että ennen kesää vedän Aarnen Tallissa jumpan, ja niin tein! Eilen ajoin pyörällä 40 kilometrin lenkin, vaikka halvaantuneen puolen jalka ei ole vielä kunnossa.

Toipumisestani saan kiittää liikuntaa. Sanotaan, että liike on lääke ja että liikunta on kuin rahaa pistäisi pankkiin. Niin se on. Minä nautin nyt korkojen kans-

sa siitä, että liikunta on ollut minulle elämäntapa.

Tein työurani ilmailualalla ja jouduin jo työn takia pitämään huolta kunnostani. Aarnen Talliin tulini eläkkeellä, kun kaverit kertoivat, että tällainen harrastus on. Sosiaalinen puoli ei ole täällä minulle niin tärkeää, vaikka asun yksin. Liikunta on.

ELÄMÄNASENTEELLA ON paljon merkitystä. Aivoinfarktin jälkeen minun piti valita, jääkö suuremaan vai jatkanko elämää. Valitsin jälkimmäisen. Seuraavana päivänä infarktin jälkeen lähdin potkuttelemaan pyörätuolilla pitkin sairaalan käytävää. Istuin tuolissa ja potkin vauhtia terveellä jalalla.

Vaikka itse sanon, tarinani on hyvä esimerkki siitä, mikä merkitys on liikunnalla ja yleiskunnolla. Niistä voin pitää huolta vain itse. Kukaan muu ei tee sitä puolestani.

Myös mieli on kunnossa kun yleiskunto on hyvä. Kun poikani vuosi sitten menehtyi, pyöräilin kesän aikana 3 000 kilometriä. Se oli minulle parasta terapiaa.

Liikunta antaa toivoa. Kun liikun, minun on hyvä olla.

↓ – Kun aamulla nousen sängystä ja huomaan, että jalat kantavat, se on minulle juhla, Seppo Tihula kertoo.

↓ Ennen koronaa aamuvoimistelussa oli mukana parhaimmillaan yli 500 miestä.





Simo Rivala, 84, Aarnen Tallissa 20 vuotta

”Kierrän rataa, vaikka polvi on juuri leikattu”

↑ Myös ohjaajat ovat omasta porukasta. Jukka Rauhaniemi vetää ryhmää numero kolme.

Jäin eläkkeelle tiistaina. Muistan sen siitä, että heti keskiviikkoamuna tulin Aarnen Talliin. Vuodesta en ole varma, se oli ehkä 2005.

Ryhmä oli minulle tuttu, koska minulla oli täällä vanhempia kavereita. Ei kauan mennyt, kun minua kysyttiin ryhmänvetäjäksi. Sitä hommaa olen tehnyt nyt 20 vuotta.

Polven leikkaus on kuulemma tekonivelleikkauksista kaikkein kivuliain. Allekirjoitan sen. Olin leikkauksessa kaksi viikkoa sitten, ja kivut ovat kovat. Haavaan tuli 31 niittä.

Kävin siitä huolimatta kierrättämässä rataa muiden tallilaisien kanssa, tietenkin.

MEIDÄN PERHEESSÄ kaikki ovat olleet urheilullisia. Isopappani perusti Lokalahden Leisku -urheiluseuran samana vuonna 1941, kun minä synnyin. Isopappa oli kuulemma sanonut, että pojasta saimme seuran ensimmäisen virallisen jäsenen.

Liikkumisesta tuli minulle elämäntapa. Seitsemän

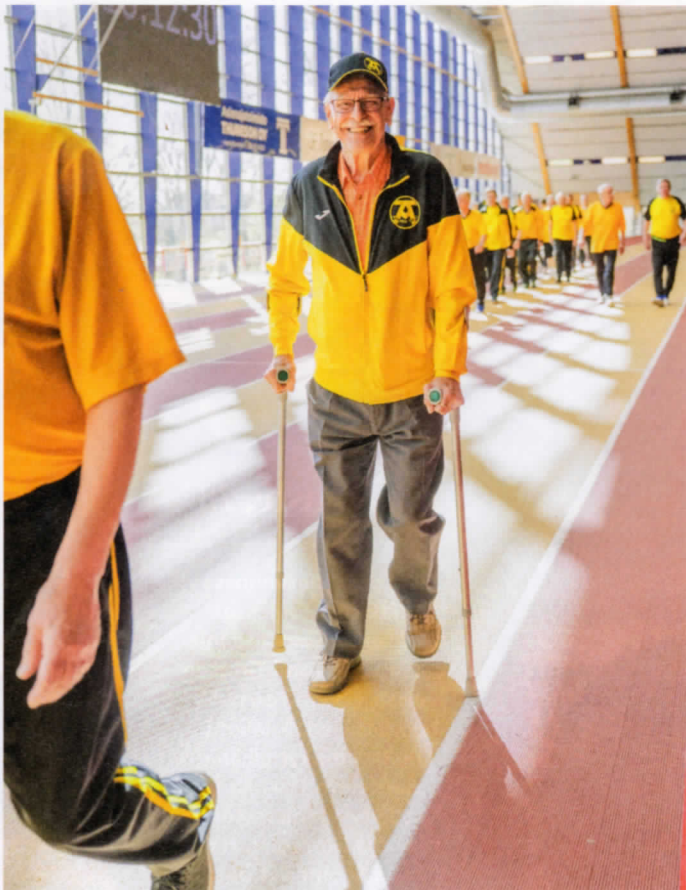
kuukautta vuodesta harrastin yleisurheilua ja viisi kuukautta hiihdin. Jatkoin urheilua vielä sittenkin, kun olin jo avioliitossa ja meille oli syntynyt kolme lasta. Lähdin lenkille, jos tuli sopivasti aikaa. Joka kesä juoksin vähintään yhden maratonin. Kun täytin 60 vuotta, annoin itselleni lahjaksi maratonin Ha-vaijilla.

Liikunta väheni jo ennen eläkeikää, kun minulle rupesi tulemaan nivelvaivoja. 63-vuotiaana lopetin hölkkäämisen. Yritän silti käydä paljon hiihtämässä. Siinä nivelongelmat eivät haittaa niin paljon. Olen yksi Pirkan Hiihdon hiihtokuninkaan kaista. Se tarkoittaa, että olen hiihtänyt 90 kilometrin päämatkan 50 kertaa, siis viitenäkymmenenä eri vuotena.

VAIMO ON hoitanut kodin ja lapset. Veikkaan, että nykyäideistä ei löydy edes yhtä tuhannesta, joka olisi niin aktiivinen ja hyvin hoitava kuin hän on. Hän on oikea emo. Yksi lapsenlapsista sanoi kolme-

↑ Uloimmalla radalla etenee juoksijoiden ryhmä.

”Lapsenlapsi sanoi, että mummi on Jumalasta seuraava.”



↓ Per-Erik Packalen, Matti Hurri, Ville Lehtinen ja Hannu Tiainen ovat Aarnen Tallin konkareita.

↑ Simo Rivalan polvinivelleikkauksesta on kaksi viikkoa. Se ei estänyt osallistumista tallipäivään.

vuotiaana, että mummi on kuule Jumalasta seuraava.

Olemme olleet yhdessä vaimon kanssa 63 vuotta. Hän oli kaverini siskon ystävä ja kävi likkaporukalla tanssimassa samalla palokunnantalolla kuin minäkin. Rupesin hakemaan häntä tanssiin, ja se oli sitten menoa. Olimme vähän päälle kaksikymppisiä.

Rakensin perheelle omakotitalon vuonna 1977. Tontin joka ainoa neliösenttimetri on vähintään nurmikkoa, mutta ennen muuta kukkamaata ja kasvimaata. Pihakivetyksenkin tein itse. Ladoin paikoilleen melkein 6 000 kiveä.

Puutarha on meidän yhteinen harrastuksemme, vaikka vaimo ei pysty oikein paljon liikkumaan. Hän joutui jäämään sairauseläkkeelle vuonna 1994 reuman takia. Hän on ihminen, joka ei paikallaan ole, vaikka kipuja on taas tullut lisää. Hän siivoaa ja raivaa ja tekee joka päivä helkutin hyvät ja monipuoliset ruuat.

Pullaa tai kakun vaimo pyöryttää ainakin kaksi kertaa viikossa, kun joku meidän kolmesta lapsesta tai kolmesta lapsenlapsesta tulee käymään. Ei mene viikkoaakaan, ettei yksi tai kaksi heistä käy meillä. Se on meille tärkeää.

Minua sanotaan puheliaksi, mutta voin kertoa, että vaimo on vielä pahempi. Tietäähän sen, karjalainen. Kun toinen pojista oli viimeksi käymässä, minä en sanonut ruokapöydässä enempää kuin kymmenen sanaa tunnin aikana. Äiti ja poika saivat keskustella rauhassa. 

