

”Meillä kaikilla on eri vaiheissa elämää omat vaikeutemme – kukaan ei pääse helpolla. On hieno asia, jos pystyn olemaan yhdellekin ihmiselle esimerkkinä. Voimme omilla elämäntavoillamme ja positiivisella ajattelulla vaikuttaa paljon terveyteemme, kannustaa toisiamme katsomaan eteenpäin!”

Paula Koivuniemi ryhtyi kymmenisen vuotta sitten tietoisesti muuttamaan elämäntapojaan sillä seurauksella, että keho ja mieli ovat kiittäneet. Tulokset näkyvät entistäkin paremmille kohdille asettuneina kropan kaarina, mutta mikä vielä tärkeämpää, kaikkien mieleiseen tekemiseen riittävänä energiana. – Olen niin utelias ihminen, että haluan nähdä ja kokea maailmaa vielä paljon. Yhdeksänkymmisenä vedän biisejäni varmaan plyymeihini sonnustautuneena vanhainkodissa ja komennan porukoita keppiäni kopautellen.

Paula Koivuniemellä on takanaan 40 vuotta epäsäännöllistä yötyötä. Vaikka esiintymisajat ovat tanssikeikkojen jäätyä pois ohjelmistosta aikaistuneet – enää työpäivät eivät veny pitkälle aamuyöhön - tekosytä liikkumattomuuteen löytyisi, jos niitä haluaisi etsiä. Mutta Paula Koivuniemi ei halua, päinvastoin: - Kun täytin viisikymmentä, ryhdyin tietoisesti muuttamaan elämäntapojani terveellisempään suuntaan ihan loppuelämän vuosia ajatellen. Elämä on niin mielenkiintoista, että haluaisin elää tosi kauan!, hän pamauttaa suorakaiseen tyyliinsä.

– Kun nuorena aloitin keikkailun, syöminen oli hyvin epäsäännöllistä: sämpylöitä ja makkaroita baareissa pitkällä ajomatkoilla. Nyt kiinnitän huomiota paitsi ravintoon myös riittävään liikkumiseen ja lepoon. Tupakointi jäi jo vuonna 1973 ja alkoholinkäyttöni rajoittuu sampanjalasilliseen silloin tällöin.

Liikkumalla ja terveillä elämäntavoilla Paula Koivuniemi tähtää siihen, että hän pystyy jatkosakin olemaan kaikella energiallaan mukana niissä asioissa, jotka häntä kiinnostavat. Ja niitä on paljon. Työ ja siinä kehittyminen on elämän tärkeä kulmakivi. Kalenterista löy-



tyy merkintöjä toinen toistaan innostavammista työprojekteista ja vapaa-ajan suunnitelmista jo seuraavalle kolmelle vuodelle. Toisaalta tärkeä osa elämänmuutosta on ollut tarkka punninta siitä, mihin kaikkeen lähteä mukaan. – Vaistoni on kehittynyt hyväksi. Tiedän heti, jos en tahdo olla jossakin mukana.

Paula Koivuniemi on häkellyttävä yhdistelmä ominaisuuksia, jotka tekevät hänestä hienon esimerkin kaikenikäisille liikkujille. Varsinainen terveysteko on se, että hän on omalla esimerkillään innostanut suomalaisen toisen jälkeen sohvan pohjalta sauvakävelemään. Eihän laji, jonka lavalla rocktähtien kanssa temmeltävä, sytyttävä nainen on ottanut omakseen, voi olla tylsä tai juntti-mainen?

Aikaisemmin lajit ja innostukset olivat tulleet – ja yksi toisensa perään myös menneet. - Sauvakävelyn myötä löysin lajin, jota on helppo tehdä missä ja milloin vain. Tarvitaan vain lenkkarit ja sauvat. Lenkille voi lähteä yksin tai ystävän kanssa. Teen reippaita lenkkejä mm. **Hulkosen Railin** ja **Mannolan Pirkon** kanssa, vaikka aivan viime aikoina emme ole päässeet yhteisille lenkeille. Lisäksi käyn välillä naisporukassa vesijuoksemassa.

Vaikka Paula Koivuniemi on julkkis, hänellä ei ole mitään vaikeuksia mennä ihmisten joukkoon lenkkipoluille ja uimahalleihin. Tosin hän veistelee valitsevansa mieluummin ”laitakaupungin uimahalleja, koska niissä ei ole niin paljon nuoria uroksia”. - Ja ”ulkomailla” Kauniaisissa on hyvä käydä, kun siellä minua ei tunneta, hän heittää.

Lisänä lajivalikoimassa ovat vielä keikat: - Keikkapäivinä ei lenkille tarvitse mennä, kun vedän lavalla yhtä soittoa tunnin tai puolitosta putkeen. Se on aikamoinen jumppa.

Paula Koivuniemi ei liiku tiettyjen päivien tai kellonlyömien mukaan, sillä liikunnasta on tullut tarve ja intohimo: Keho kertoo, kun se tarvitsee liikuntaa.

Kotona Helsingissä ollessaan hän suunnistaa sauvoineen koti-ovelta puiston läpi merenrantaan tai, jos kaipaa syvemmälle metsään ja luonnon syliin, Espoon Olariin. – Sinne tosin täytyy mennä autolla.

Ovatpa sauvat päässeet mukaan Amerikan-matkallekin. – Siellä kävelemme kuitenkin pääsääntöisesti ilman sauvoja. Olimme syyskuussa siskon kanssa Floridan Tampassa. Teimme joka aamu ennen

Motivaatiota kerrakseen:
”Olen niin utelias ihminen, että haluan nähdä ja kokea vielä paljon!”



Kuva: Sakari Moilanmäki

Paula ja Zacu