

Pauliina ja Pepe muodostavat tiiviin joukkueen. Pauliinan mukaan työnjako on sellainen, että hän hoitaa kaikki työt ja Pepe vain laulaa.



”  
TÄSSÄ  
IÄSSÄ PITÄÄ  
SKARPATA  
”

Vaimo ja manageri Pauliina Visuri, 58, kantaa Pepe Willbergille, 70, takahuoneeseen mandariineja, jotta elämäntapoihin tulisi terveellisempi tolkkku. Pariskunta on laittanut hektisen arkensa remonttiin, sillä Pepe aikoo laulaa vielä pitkään.

MIRJAMI HAIMELIN TEKSTI / FABIAN BJÖRK KUVAT

H

elsingin Kulttuuritalolla juhlitaan 50-vuotiaista Love Records -levy-yhtiötä. Viimeisenä lavalle nousee **Pepe Willberg**, joka tulkitsee vanhaa **Kaj Chydeniusta** kovaa ja kirkkaasti. Ääni on paremmassa kunnossa kuin koskaan.

Siinä, missä **Freeman** tempuilee lavalla aurinkolasiensa kanssa ja **Mikko Alatalo** kosiskelee yleisöä huterilla vitseillään, Pepe vain on. Hän seisoo paikallaan pitkässä takissaan ja laulaa.

Hymy käy kasvoilla niin nopeasti, että se jää melkein huomaamatta.

– Tarkkailen itseäni useita kertoja sekunnin aikana. Sitä, mitä tapahtuu

# – Mä en ole ollut ikinä mikään rokkikukko. Pepe Willberg

äänessä, ympärillä, yleisössä. Pitääkö ottaa enemmän ilmaa, että selviän seuraavasta kohdasta. Siinä on tuhat miljoonaa asiaa yhden biisin aikana, Pepe kertoo myöhemmin.

Esityksen jälkeen matka takahuoneeseen kestää, kun kättilijä toisensa perään tahtoo kiittää. Pepe katsoo silmiin, kuuntelee, nyökkää.

– Jos aplodit ovat kohtuulliset, heittäytyminen syvenee. Ja heittäytyminen tarkoittaa mun tapauksessa tietoista toimintaa ihmisten pään menoksi. Otan järeämmät aseet käyttöön. Laulan pidempiä liukuja, pelaan vibratolla ja korostan kirjaimia eri tavalla. Vaikkapa sanan *rakastaa* voi sanoa monella tavalla.

– Se ei ole omaa fiilistä, vaan sanotaan nyt vaikka ammattitaitoa.

## Kaikesta on kauan

– Panette paikat heti remonttiin, Pepe tervehtii, kun kolistelemme valokuvaajan kanssa tämän laukut nurin kapeassa eteisessä Helsingin Pikku-Huopalahdessa. Olemme saapuneet laulajan kotiin niin kutsuttuun Terassitaloon. Eriskummalliseen kerrostaloon, joka 90-lukulaisella pöyhkeydellään hallitsee ympäröivää asuinalueetta.

Pepe sen sijaan ei pöyhkeile. 50-vuotisen laulajanuran jälkeenkin hän saattaa kommentoida vakavalla naamalla, ettei ole mielestään saanut aikaan mitään erityistä.

Onneksi on manageri ja vaimo **Pauliina Visuri**. Nytkin hän pyyhältää paikalle parin hääkuva kainalossa näyttäkseen, miten hyvin kuvaus tuollain onnistui. Valokuvan ottamisesta on kymmenen vuotta. Tai kuten Pepe

on joskus tokaissut:

– Kaikesta on kauan.

Tämä sopii teemaan, sillä tänään puhumme siitä, mitä aika tekee ihmiselle.

## Leikki kaukana: tenori laulaa

Eteisen pöydällä lepää ajokortti, joka todistaa, että Pepellä on mittarissa täydet seitsemän vuosikymmentä. Siitä huolimatta hän on juuri vetänyt runsaan kuukauden kuluessa kuusi-toista kahden ja puolen tunnin konserttia, parhaimmillaan viitenä iltana peräkkäin.

Eikä nyt puhuta mistä tahansa rallatuksista vaan täysverisistä tenoriaarioista, jotka Pepe otti täydentämään juhlakiertueensa ohjelmistoa. Aariat ovat laulajalle armottomia, etenkin kun ne on riisuttu oopperakontekstin krumeluurista.

– Siitä on leikki kaukana, kun tenori alkaa laulaa. Oopperassa silloin joku yleensä kuolee, hän kuvailee.

Pepe ei uuvu tenorisfääreissä, sillä keho on tottunut. Laulamiseen käytettävä lihaksisto on ollut hanakassa käytössä viimeiset 50 vuotta. Mutta kuten mikä tahansa työkalu, ääni vaatii huolenpitoa.

Ja siinä sivussa koko mies.

Pauliina ja Pepe ovat havahtuneet siihen, ettei kummankaan keho jaksa enää tempoilevassa arjessa niin kuin ennen. Siksi pariskunta on päättänyt remontoida elämäntapansa yhdessä ravitsemuksen ja liikunnan asiantuntijoiden kanssa.

– Periaatteessa me ollaan terveys-orientoituneita ihmisiä, toteaa Pauliina, joka on alkuperäiseltä ammatiltaan työterveyshoitaja.

– Mutta kun vanhenee, sitä alkaa tarvita skarppausta liikkumisessa ja syömisessä. Niin helposti jumittuu vanhoihin kaavoihin.

## Eroon paheista

Pepen ja Pauliinan arki tarkoittaa loputtomia nelosteitä, hotellielämää ja epäsäännöllisiä rutiineja. Ne raketavat kaikkea muuta kuin terveellistä elämäntapaa.

– Keikkapäivinä aivan kaikki tapahtuu kellon mukaan, Pepe toteaa.

Viisarit määräävät, onko aikaa syödä tai käydä kävelyllä. Yleensä ei ole. Niinpä suuhunpantavaa metsästetään puolen yön paikkeilla milloin miltäkin huoltamolta.

Eväitä sentään on aina matkassa. Viime aikoina takahuonetarjoilut ovat näyttäneet samalta kuin pöytä, jonka ympärillä nyt nököttämme: mandariineja, omenoita, päärynöitä. Ei sentään munakoisoja.

– Mä en ole ollut ikinä mikään rokkikukko. Joissain paikoissa on automaattisesti jääkaappi täynnä kaljaa ja siellä joukossa se yksi jallupullo, mutta me ei yleensä tilata mitään etukäteen, kertoo Pepe, jonka elämään on mahtunut myös kosteampia aikoja.

Paheet ovat vähentyneet samaa tahtia kuin vuosia on tullut lisää. Tupakka vaihtui ensin nikotiinilaastareihin ja sitten nikotiinipurkkaan. Nyt tavasta jäljellä ovat vain Jenkki Professionals -tyyny. Ilman niitä ei mennä minnekään.

– Mikä parasta, nykyään mä tuoksen hyvältä, Pepe myhäilee.

– No et ainakaan tupakalta, Pauliina kuittaa.



▲ Pepe ja Pauliina pyrkivät syömään terveellisesti, vaikka tykkäävätkin pullasta ja kakuista. Pauliinan mielestä Pepellä olisi varaa vähentää sianlihan syömistä. Kinkkusiipaleita kuluu kaksi leivän päällä aamulla ja kaksi illalla.

## Mukavaa kyytiä

Palataan 1950-luvulle, sillä kuten Pauliina toteaa, ihmisen luihin ja lihaksiin vaikuttaa läpi elämän se, miten on lapsuudessaan ja nuoruudessaan liikkunut. Noina vuosina nuoren Pepen löysi lähes päivittäin Helsingin Lautasaaresta urheilukentän liepeiltä, talvisin luistimilta ja kesäisin fillarin satulasta.

Silloin kuuluisa tukkakin kuulemma kihartui.

– Aloin kammata sitä pystyyn, kun tuli mimmejä vastaan.

Samoihin aikoihin Pepe jo soitteli adoptioisänsä merten takaa tuomaa nailonkielistä kitarara. Syntyi The Islan-

ders – johon **Dannykin** myöhemmin liittyi –, sen jälkeen Jormas ja viimein Pepe & Paradise.

*Saat miehen kyyneliin, Elämältä kaiken sain ja Aamu* -kappaleiden myötä Willberg lunasti paikkansa kotimaisten artistien kärkekahinoissa. Keikkabussi kurvaili pitkin Suomemme raitteja, ja yleisöä riitti.

– Se oli mukavaa kyytiä, toteaa Pepe avaran keittiön pöydän ääressä vino virne suupielessään.

## Kun kongi kolahtaa

Nuorina niin Pepe kuin Pauliinkin olivat riukumallisia. Elämä vei, eikä

kiloja ehtinyt kertyä. Nykyisin vaa'alle ei ole aina niin hauskaa nousta.

Välillä pariskunta on yrittänyt hiihtoladulle ja kuntosalille, mutta liian usein harrastukset ovat väistyneet muiden kiireiden tieltä. Kun liikkumattomuus alkoi kymmenisen vuotta sitten toden teolla tuskastuttaa, Pauliina usutti miehensä kuntonyrkkeilemään.

– Ei siitä haittaa ole ollut, Pepe toteaa.

Treeneissä hypätään narua, punnerretaan, tehdään vatsalihasliikkeitä, ja sitten on ”kaikenlaista käsien heiluteluja ja säkin hakkaamista”. Kunnolla adrenaliini syöksähtää siinä vaiheessa, kun pannaan kypärät päähän.

# – Tiedätkö, mun ei tarvi enää maindata. Ei mistään tai kenestäkään. Pepe Willberg

– Se on jännä juttu. Kun kongi kolahtaa, niin pulssi nousee jumalauta tuhanteen. Tuijotat kaveria silmiin, siinä on jotain alkukantaista. Se on taistelutilanne.

Palautuminen ottaa aikansa. Kroppa ei meinaa asettua, jos harjoitusten väliin jää vain päivä tai pari.

Pauliinalla ei ole vastaavaa omaa harrastusta. Jos manageroinnilla jää aikaa, hän lähtee hölkkäämään pitkin Pikku-Huopalahden rantoja. Tai suihki menemään uudessa soutulaitteessa, joka on nostettu mutkattomasti olohuoneen tyylihuonekalujen kylkeen.

## Tukka hyvin, hampaat ehjät

Pepe Willberg ei kuulu miestyyppiin, joka ylettömästi vaivaisi päätään muiden mielipiteillä. Silti esiintyvän taiteilijan on silloin tällöin käytävä peilin edessä kääntymässä.

– Tukan pitää olla hyvin. Se on lähtökohta, Pepe sanoo.

– Ja hampaiden ehjät, Pauliina täydentää.

Vaatteensa Pepe valitsee sillä periaatteella, että ne tukevat sitä, mitä hän artistina kokee olevansa. Vaikka useimmiten vaatteet valitsee Pauliina.

– Sä haluat musta joulukuusen, Pepe hymähtää siniharmaassa pikkutakissaan. Vanhana popparina hän kulkisi mieluiten mustissaan.

Kerran käsky kävi läheiseen kauneushoitolaan, kun kulmakarvat rehottivat.

– Naiset katsoivat ikkunasta, että ei helvetti, tuleeko tuo vanha äijä tänne.

## Taruolento Pepe Willberg

Pepe ja Pauliina ovat pitäneet yhtä vuodesta 2001. Ja tiiviisti ovat pitäneetkin,

onhan Pepen ura myös Pauliinan työ.

Kaksikko on hitsautunut tehokkaasti yhteen päätellen hyväntahtoisesta naljailusta, joka siivittää marraskuista iltapäivää. Milloin kahvikuppi pitää toimittaa valokuvasta ”huitsin neva-daan”, milloin kameraan on katsottava rauhallisesti eikä niin intoutuneesti.

– Naiset ovat aina olleet Pepelle se välttämätön paha, Pauliina huokaa.

– Ne on vähän tiellä. Mähän olen elänyt koko elämäni poikaporukoissa.

Elämä on tarjoillut uusiakin rooleja. Isovanhemman osan Pepe sanoo hoitavansa vasemmalla kädellä, sillä kaksi tyttären lasta asuu Saksassa ja pojanpoika Kirkkonummella.

Sen sijaan Pauliinan kaksivuotias pojantytär **Emma** on paljon läsnä pariskunnan arjessa. Ensimmäisellä Pepen-keikallaan hän oli taputtanut tarmokkaasti läpi konsertin.

– Oma tyttäreni kysyi kuuden vanhana, onko Pepe Willberg oikea ihminen. Hän oli ajatellut, että se on joku taruolento, jonka hän on nähnyt tv:ssä, Pauliina nauraa.

Myös Terassitalon pihassa viipottaa natiaisia läheisestä päiväkodista. Niitä katsellessa pyrkii haikeus pintaan.

– Kundit työntää muovisia kuorma-autoja kilpaa ja kaatuu aina mutkassa. Ei sen takia, että vauhti olisi päätä hui-maava, vaan koska siinä kuuluu kaatua.

## Arjen viritykset

Willberg-Visurin eteiseen on rahdattu iso, omituisen muotoinen paketti. Se sisältää toiselta puolelta Soomea postitetun vetokoukun, joka artisti Willbergin on vielä tänään toimitettava bussilla autokorjaamoon Klaukkalaan. Taanno-

sella keikkamatkalla hänen autostaan kosahtivat laakerit, ja paikalle hälytetty hinausauto onnistui murjomaan vetokoukun käyttökelvottomaksi.

– Aika menee nopeasti, kun on kaikkea viritystä, Pauliina toteaa.

Tavallista koti-arkea pariskunta kestää hyvin. Silloin luetaan lehdestä menopalstaa ja lähdetään spontaanisti oopperaan tai muiden muusikoiden keikoille. Televisiosta katsotaan jalkapalloa. Rusketus käydään hakemassa Las Palmasista. Silloin silmätkin näyttävät sinisemmiltä.

Aiemmin Pepe ja Pauliina lauloivat yhdessä Villimarjat-harrastelijakuorossa. Konserteissa Pepe lipui välillä eteen laulamaan soolona ja peruutti sitten kuuliaisesti takaisin paikalleen.

– Yhdessä laulamista saa älyttömän hyvän mielen, Pepe sanoo.

Itse asiassa Pauliinan perhetausta on musiikkipainotteisempi kuin Pepen. Pauliina soitti pitkään pianoa, ja kotona jopa nukahdettiin Chopinin tahtiin.

– Oma isoisäni kyllä lauloi, mutta vain yhtä biisiä, ja siitäkin vain yhtä kohtaa. *Kerran viel', kerran viel', kerran viel'*, Pepe nauraa.

## Tehtävä tässä maailmassa

Keväällä Pepeltä ilmestyy ensimmäinen hengellinen levy. Se voi tuntua yllättävältä – tai sitten ei. Vuosien mittaan saadusta palautteesta on käynyt ilmi, että moni tulkitsee hänen musiikkiaan hyvin voimallisesti.

Ja onhan Pepe levyttänyt muun muassa **Johanna Iivanaisen** kanssa rööpereitä huomattavasti syvällisempiä lauluja, jotka on sävelletty **Tommy Tabermannin** runoihin. Pepen levyjen



◀ Pauliinan huolehtii myös miehensä tyylistä. Hänen mielestään Pepe kiinnittää suomalaisiksi miehiksi paljon huomiota pukeutumiseensa.

▼ Arjesta on nipistettävä aikaa liikkumiseen. Olohuoneeseen parkkeerattuun soutulaitteeseen kohdistuukin suuria odotuksia.



◀ Pepe kävi taannoin rasituskokeessa, jossa poljettiin kuntopyörällä vastusta vähitellen lisäten. Kun voimat loppuivat, lääkäri ilmoitti, että Juha Mieto polki vielä viisi minuuttia.



Katso video!

Mitä musiikkia suosittelette vuoden alkuun, Pepe ja Pauliina? [facebook.com/oma aika](https://www.facebook.com/oma aika)

runosävellyksiä on esitetty kirkoissakin.

Pauliina sanoo, että heillä on Pepen kanssa taipumusta tietynlaiseen hengellisyyteen. Ei tiukkapipoiseen uskonnollisuuteen vaan ajatteluun, jossa elämä nähdään kokonaisuutena. Jonakin, mitä on toisinaan syytä pysähtyä miettimään. Miksi täällä ollaan, miten pitäisi elää.

– Olen aina kokenut, että mulla on tehtävä tässä maailmassa. Ei ole ollut mitään muuta vaihtoehtoa kuin laulaa, Pepe toteaa.

Ehkä tästä varmuudesta johtuu, että Pepe ei pökkuroi yleisön mieltymysten mukaan. Vuonna 2014 hän julkaisi tuottaja **Matti Mikkolan** ja sinfoniaorkesterin suuruisen Saimaa-bändin kanssa levyn, joka yllätti kaikki. Kriitikot villiintyivät, ja keikoille rynni nuorta väkeä entisten nuorten vanavedessä.

– Tiedätkö, mun ei tarvi nykyään enää maindata. Ei mistään tai kenestäkään.

## Sankaritenori loppuun asti

– *Joskus minustakin tullut on merenrannan hiekkaa; sitä aallot heittää*, Pepe laulaa *Ajan sisällä* -kappaleessaan.

Mietityttääkö tuleva?

– Aina joskus käy mielessä, että iskeekö tappava tauti, Pepe myöntää.

Sellainen kai on ihmisen luonne. Moni elää pitkään kohtaloaan liikoja miettimättä, mutta jos ystäviä alkaa sairastua ympärillä, terveys nousee uuteen arvoon.

– Jos joutuisin vaikka syöpähoitoihin, siihen loppuisi laulaminen. En voi ajatella, että menisin tuonne jollotta-maan puoliteholla. Mä olen sankaritenori elämäni loppuun, ja siihen vedetään viiva. •

► Katso seuraavalta sivulta, millaisia vinkkejä Pepe ja Pauliina saavat ravitsemuksen, liikkumisen ja ihonhoidon asiantuntijoilta.

# KOHTI TERVEELLISEMPÄÄ ELÄMÄÄ



RAVITSEMUSTERAPEUTTI  
REIJO LAATIKAINEN

## Syökää hyvin!

### 5 avainasiaa Pepen ja Pauliinan ruokavaliossa

► **KOKONAISUUS.** Oleellista on se, miten syötte tavallisessa arjessa. Nippeli-asioita ei kannata tuijottaa vaan satsata siihen, että kokonaiskuva on järkevää. Hyviä yleisterveellisiä vaihtoehtoja ovat Välimeren ja Itämeren ruokavaliot. Liian tiukka laihdutus tai askeettinen ruokavalio voi viedä ojasta allikkoon.

► **OIKEA MÄÄRÄ ENERGIAA.** Vuosien kertyessä energiantarve vähenee, jolloin lihominen on todennäköisempää kuin ennen. Sokeri, rasva, alkoholi ja kalori-pitoiset juomat ovat kaikki katalia ylipainon ruokkijoita.

► **TARPEEKSI PROTEIINIA.** Ikääntyessä proteiinin tarve kasvaa. Syökää aamulla 3–4 ruokalusikallista raejuustoa, puolikas purkki rahkaa tai proteiinipitoista jogurttia puuron tai kokojyväleivän kera. Iltapäivällä tai illalla voitte syödä toisen samanlaisen proteiiniannoksen.

► **LISÄÄ MARJOJA, HEDELMIÄ, VIHANNEKSIA.** Jokainen ruokailu on mahdollisuus lisätä kasvikkunnan tuotteiden käyttöä. Satsuma, kiivi tai kasa marjoja aamuin illoin auttaa jo paljon.

► **ENEMMÄN VETTÄ.** Kiinnittäkää huomiota riittävään veden juontiin, sillä janon tunne heikkenee ikääntyessä.

PRONUTRITIONIST.NET



FYSIO- JA LYMFATERAPEUTTI  
EIJA OLKKONEN

## Liikkeelle!

### 5 avainasiaa Pepen ja Pauliinan kunnan kohotuksessa

► **MONIPUOLISUUS.** Kuntoilun pitää olla säännöllistä ja rasittavuuden kasvaa vähitellen. Ikääntyessä lihassmassa pienenee, lihasten elastisuus vähenee ja tasapaino heikkenee, jos kehoa ei kuormita riittävän usein.

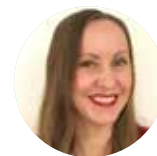
► **KIPU.** Vanhempana tapaturman tai ylikuormituksen jälkeen kehon luontaiset liikeradat häiriintyvät helpommin. Erilaiset kiputilat voivat jäädä päälle ja muuttaa kuormitusta epäergonomiseen suuntaan, mikä näkyy usein ryhdissä.

► **PIENET ASIAT.** Kävelkää portaita ja ylimääräisiä ratikkapysäkin välejä. Kotona käykää lattialle selinmakuulle ja nouskaa ylös – näin olette käyttäneet kaikkia lihasryhmiä. Tai kävelkää välillä varpailla ja kantapäillä. Se on hyvä koordinaatioharjoitus.

► **SUUNNITELMALLISUUS.** Tutustukaa UKK-Instituutin liikuntapiirakkaan ja pohtikaa, tuleeko se omalla kohdallanne täyteen. Tehkää riittävän tarkka suunnitelma liikunnan lisäämiseksi.

► **RAUHOITTUMINEN.** Kiireetön mietiskely muutaman kerran viikossa saa kenet tahansa voimaan paremmin. Se tuo hyvää vastapainoa kiireiselle keikkaelämälle.

AAVA.FI



PLASTIHKKAKIRURGINEN SAIRAANHOITAJA  
HANNAMARI DIETZ

## Iho kuntoon!

### 3 avainasiaa Pepen ja Pauliinan ihonhoidossa

► **SÄÄNNÖLLISYYS.** Jokapäiväinen ihonhoito on tärkeää. Olennaisimmat ikääntymistä hidastavat vitamiini-seerumit ovat C- ja E-vitamiini, jotka suojelevat ihon solukalvoa haitallisilta tekijöiltä ja toimivat kollageenin rakennusaineena. A-vitamiini silottaa, tasoittaa ja kiinteyttää ihoa.

► **POIS AURINGOSTA.** Vältäkä auringolle altistumista ja käyttäkää aina kunnollista UVA- ja UVB- suoja-voidetta. Pigmenttiläiskiä voi vaalentaa esimerkiksi Dermapen-hoidolla.

► **AMMATTIAPU.** Pepen kasvoissa näkyy nuorena sairastettu akne. Hänen ihoaan voidaan hoitaa Dermapen-mikroneulauksella. Se vaatii pitkäjänteisyyttä, koska hoitoja tarvitaan 6–10. Yleensä iho on seuraavana päivänä siinä kunnossa, että lavalle voi mennä – Pauliinan meikkilaukun kautta. Dermapen-hoito sopii myös Pauliinan ihonvärin heleyttämiseen ja suurentuneiden huokosten tasoittamiseen.

IHONKEVYTHOITOKLINIKKA.FI

