



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Joulukalenteri Tonttujumppa

Vahvikelinjalta iloista joulun odotusta puhelinjumpan keralla
ma, ti, ke, to ja su klo 13-15 Puh. 050 328 8588

Joulukuun 1. päivä Tonttujumppa

 Tonttu lähtee tarkkailemaan, ovatko lapset olleet kilttejä ja hiipii paremmin nähdäkseen lähemmäs talon ikkunaa.

 Tee tuolilla istuen ensin reipasta marssimista ja ota kädet mukaan. Edelleen tuolilla istuen astele hitaasti varpaisillaan, nostaen polvet korkealle.

 Tee rauhallisia toistoja kummallakin jalalla 5–10 kertaa.



VTKL

Joulukuun 2. päivä tonttujumppa



**Tonttu kurkistelee
varovaisesti sisään talon
ikkunoista.**



**Nosta toinen kätesi ylös ja
kierrä vartaloa kyseisen
käden suuntaan. Vaihda kättä
ja kierron suuntaa.**



**Tee rauhallisia toistoja
kumpaankin suuntaan 5–10
kertaa.**



VTKL

Joulukuun 3. päivä tonttujumppa



Tonttu paketoi lahjoja solmien niihin pitkät, kauniit ruusetit.



Pyöritä käsiä edessäsi toistensa ympäri, ikään kuin uisit kissaa. Ojenna toinen kätesi ylös ja pyöritä sitä edessäsi. Ojenna sitten toinen kätesi ylös.



Tee rauhallisia toistoja kummallakin kädellä 5–10 kertaa.



VTKL

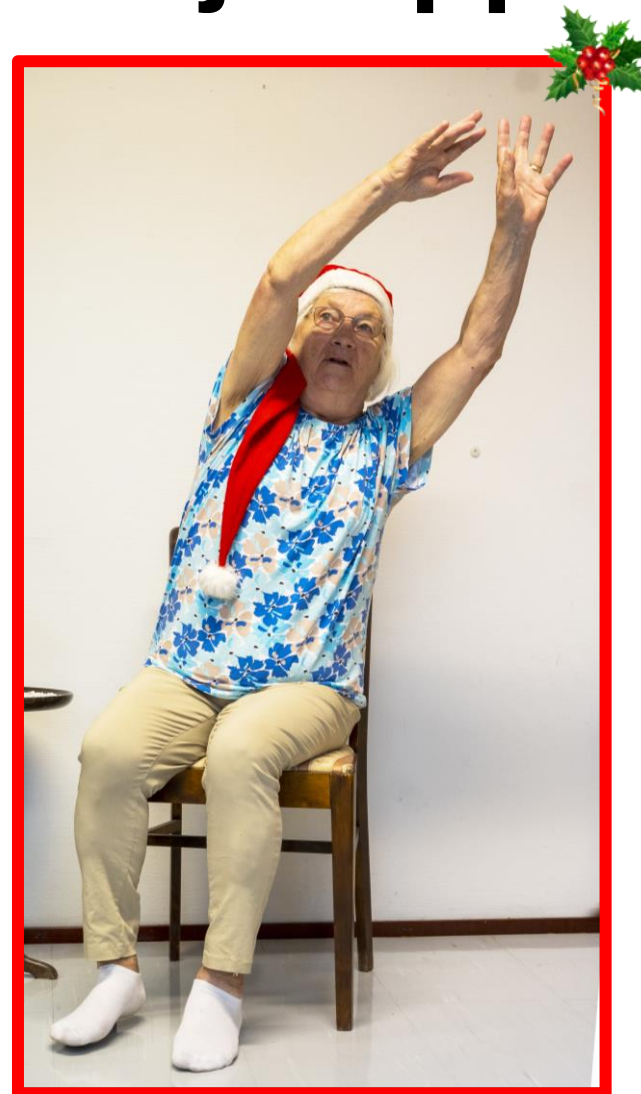
Joulukuun 4. päivä tonttujumppa



Tonttu pakkaa lahjoja pukin rekeen. Kurota käsiäsi kohti ylähyllyä, ota kuvitteellinen paketti käsien väliin ja laske se oikealle puolelle. Ota seuraava ”paketti” ja laske se vasemmalle puolelle.



Tee rauhallisia toistoja kummallekin puolelle 5–10 kertaa.



VTKL

Joulukuun 5. päivä tonttujumppa

 Tonttu lähtee joulusaunaan ja vihtoo.

 Kosketa oikealla kädellä vasenta olkapäätä muutaman kerran taputtaen ja sitten vasemmalla kädellä oikeaa olkapäätä. Vihdo myös viereisen tontun selkää: kurota käsi pitkälle rinnan yli ristiin ja huiski kuvitteellisella vihdalla vieruskaveria. Saunan jälkeen kuivaillet käsillä sivellen ensin jalat, sitten vatsan seutu, kädet ja lopuksi pää.

 Tee rauhallisia toistoja kummallekin puolelle 5–10 kertaa.

vtkl.fi/vanhukset.fi
Senioritoiminta/VTKL 2023



VTKL

Joulukuun 6. päivä tonttujumppa



Saunan jälkeen tonttu vetää joulusukat jalkaan. Ne meinaavat jäädä makkaralle, joten pitää nostella monta kertaa.



Kurota molemmin käsin varovasti kohti jalkaterää ja vedä kädet pitkällä liikkeellä taakse, niin että selkä suoristuu ja lapaluut puristuvat yhteen. Kurota vuorotellen kohti molempia jalkoja.



Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.

vtkl.fi/vahvikelinja, vahvike.fi,
Senioritoiminta/VTKL 2023



VTKL

Joulukuun 7. päivä tonttujumppa

 Tonttu vetää tonttulakkia päähän, mutta se on hieman kutistunut, joten pitää vetää monta kertaa, ennen kuin se pysyy päässä.

 Nosta kädet koukussa korvien yläpuolelle, kyynärpäät eteen. Kädet nyrkkiin, kuin tartuttaisiin lakin reunoihin. Vedä voimakkaasti kädet alas ja kyynärpäät taakse. Purista lapaluut takana yhteen.

 Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.

vtkl.fi/vahvikelinja, vahvike.fi,
Senioritoiminta/VTKL 2023



VTKL

Joulukuun 8. päivä tonttujumppa



VTKL

 Tonttu saapuu joulupöytään ja joulumuori käskee tontun näyttää, että kädet ovat puhtaat.

 Ojenna kädet eteen ja kääntelee kämmeniä vuorotellen ylös ja alas. Sitten muori leikkaa tontulle kinkkua. Tee toisella kädellä sahaavaa liikettä ojentaen käsi vuoroin suoraksi eteen, vuoroin vieden kyynärpää koukussa taakse. Vaihda kättä.

 Tee rauhallisia toistoja kummallakin kädellä 5–10 kertaa.

vtkl.fi/vahvikelinja, vahvike.fi,
Senioritoiminta/VTKL 2023

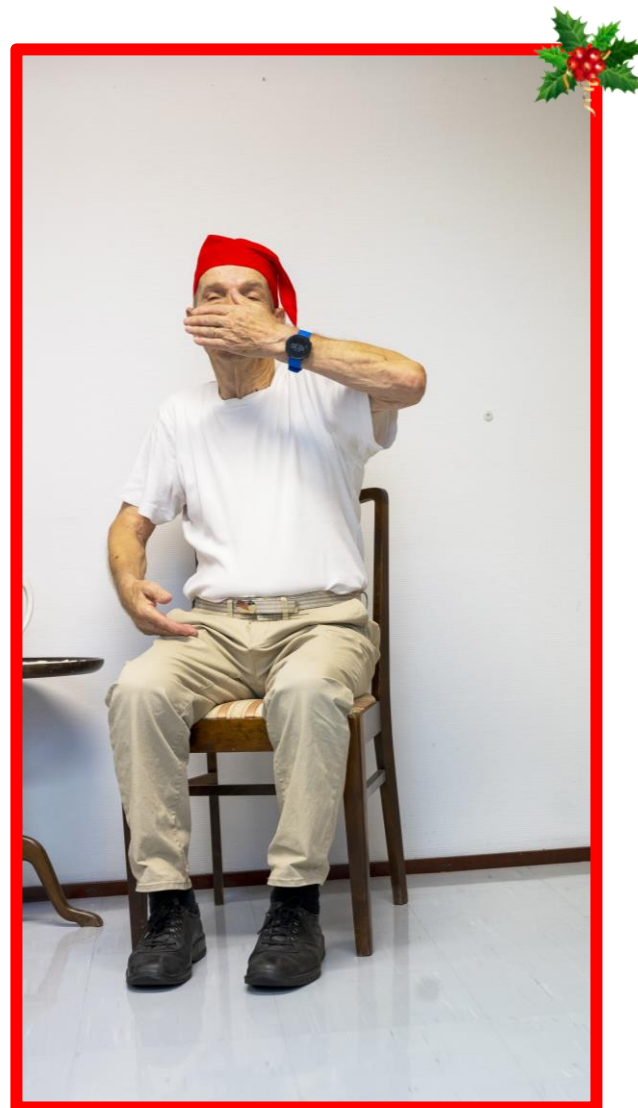


Joulukuun 9. päivä tonttujumppa

 Tonttu jatkaa autuaana herkkujen ahmimista, vaikka maha on jo täysi.

 Pyöräytä kättäsi suorana sivulta eteen ja koukista kohti suuta, kuin maistaisit pöydältä ruokaa. Tee ensin vuorokäsin, sitten molemmat kädet yhtä aikaa. Hiero lopuksi täyttä vatsaa.

 Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.



Joulukuun 10. päivä tonttujumppa



Tonttu riehaantuu joulun kunniaksi ja päättää lähteä mukaan tanssiin kuusen ympärillä. Tanssi tuolilla istuen, tekemällä ensin neljä askellusta ja sitten ojentamalla vuorotellen kumpaakin jalkaa suoraan eteen. Ota kädet mukaan ja tee samalla tip-tap-liikettä. Toista 5–10 kertaa.



Joulukuun 11. päivä tonttujumppa

 Tontun reipas tanssi muuttuu illan mittaa rauhallisemmaksi.

 Keinuttele itseäsi siirtäen painoa pakaralta toiselle. Heiluttele samalla käsiä edessäsi puolelta toiselle.

 Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.



Joulukuun 12. päivä tonttujumppa

 Juhlinta jatkuu myöhään yöhön ja lopulta tonttu nukahtaa onnellisena takkatulen ääreen. Tontun pää notkahtelee unessa.

 Kallista rauhallisesti päätäsi kohti olkapäätä vuorotellen molemmille puolille. Taivuta sitten leuka kohti rintaa ja nosta katse eteen.

 Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.

vtkl.fi/vahvikeilja, vahvike.fi,
Senioritoiminta/VTKL 2023



VTKL

Joulukuun 13. päivä tonttujumppa

-  Tonttu päättää, että on aika vaihtaa sänkyyn nukkumaan.
-  Ojenna kädet yhteen ja eteen.
-  Tee samalla rauhallisesti seisomaan nousuja 5–10 kertaa.



Joulukuun 14. päivä tonttujumppa

 Aamulla tonttu herää virkeänä ja hän aloittaa aamunsa hyräillen ”tuiki, tuiki tähtönen”.

 Avaa sormet haralleen ja rutista sitten takaisin tiukkaan nyrkkiin. Tee liike ensin toisella ja sitten toisella kädellä ja lopuksi yhtä aikaa. Voit tehdä liikettä samaan tahtiin ja sitten eri tahtiin.



Joulukuun 15. päivä tonttujumppa

 Tonttu on touhunnut koko päivän ja eilinen tanssi painaa vielä jaloissa. Hän istahtaa hetkiseksi.

 Kosketa vuorotellen varpaat ja vuorotellen kantapäät yhteen.

 Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.



Joulukuun 16. päivä tonttujumppa



Yhtä äkkiä tonttu huomaa, että puuro on vielä tekemättä.



Laita kädet suoriksi eteesi siten että kämmenet ovat nyrkissä allekkain. Kuvittele että pitelet jättimäistä kauhan vartta. Tee pyörivää liikettä ensin myötäpäivään ja sitten vastapäivään kuin puuroa hämmentäen.



Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa kumpaankin suuntaan.



VTKL

Joulukuun 17. päivä tonttujumppa

 Tonttu vaipuu ajatuksiinsa
ja puuro on palaa pohjaan.

 Nyrkkeile käsillä eteen, alas
ja sivulle.

 Tee napakoita toistoja 5–10
kertaa.



Joulukuun 18. päivä tonttujumppa

 **Helpottuneena puuronsa pelastumisesta tonttu jakaa puuron lautasille ja piilottaa yhteen niistä mantelin.**

 **Askella polvia nostellen vuorotellen sivuille ja keskelle. Voit myös nostaa molempia jalkoja polvet koukussa yhtä aikaa sivuille ja takaisin keskelle.**

 **Tee rauhallisia toistoja 5–10 kertaa.**



Joulukuun 19. päivä tonttujumppa

 Muut tontut taputtavat iloisesti kiitokseksi, puuro maistui kaikille.

 Ota sormilla vastakkaisista kyynärvarsista kiinni ja pyöritä käsiä edessäsi myötä- ja vastapäivään.

 Tee rauhallisia toistoja 5–10.

 Hiero lopuksi käsiäsi yhteen kämmenet vastakkain.



Joulukuun 20. päivä tonttujumppa

 Tonttu oli huomaavinaan selkänsä takana jonkun koittavan kurkkia vielä pakkaamattomina olevia lahjoja.

 Kurkista vuorotellen kummankin olan taakse, niin että niska ja kaula venyvät.

 Tee rauhallisia toistoja kummallekin puolelle 5–10 kertaa.



Joulukuun 21. päivä tonttujumppa



**Vaikka ketään ei enää näy,
päättää tonttu varmuuden
vuoksi pelotella mahdollisen
kurkkijan pois.**



**Rutista naama ruttuun, laita
silmit tiukasti kiinni ja
purista huulet tiukasti
yhteen. Päästä sitten kasvot
rennoksi.**



Toista liike 5–10 kertaa.



VTKL

Joulukuun 22. päivä tonttujumppa

 Tonttu on ahkeroinut viime hetkeen asti, jotta kaikki lahjat on saatu paketoitua.

 Pyöritä ranteita ensin myötäpäivään ja sitten vastapäivään. Pyöritä ranteita ensin yhtä aikaa ja lopuksi toista rannetta myötäpäivään ja samalla toista vastapäivään.



Joulukuun 23. päivä tonttujumppa

 Tontun kunniatehtävä on joulupukin herättäminen. Varpaillaan hän hiipii pukin sängyn luokse ja kuiskaa lempeästi hänen korvaansa: ”Joulu on jo ovella, on aika valmistautua matkaan”.

 Paina vuorotellen kummatkin kantapäät ja sitten varpaankärjet lattiaan, ikään kuin ompelukoneen poljinta painellen. Tee liike ensin samaan tahtiin ja sitten eri tahtiin.

 Toista liike 5–10 kertaa kummallakin jalalla.



Joulukuun 24. päivä tonttujumppa

 Tonttu huokaa onnellisena, tänään on juhlan aika, on jouluaatto. Taputa kädet edessäsi yhteen, sitten polviin ja ristiin rinnalle ensin toiselle ja sitten toiselle olkapäälle.

 Kun liike sujuu ala samalla luetella kuukausia ensin oikeassa järjestyksessä ja sitten takaperin.





VTKL



Hyvää joulua!

Kiitokset tonttumalleille:

Terttu ja Jaakko Käpylä sekä Anneli ja Veikko Luoti

Tonttujumpan koonnut: Outi Hellsten,
hankekoordinaattori, **Vahvikelinja**

Valokuvaus: Terhi Valkonen, viestinnän asiantuntija,
VTKL