

Kauneushoito mielikuvajumppa



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Mielikuvajumppa, joka on tehty muistojen kauneuslaukun esineiden innoittamana. Muistojen kauneuslaukku on lainattavissa ryhmätuokioihin Helsingin kaupunginmuseolta (<https://www.helsinginkaupunginmuseo.fi/matkalaukku/>), ja laukku sisältää esineitä etenkin 1950-luvulta. Mielikuvajumppa on ajateltu tehtäväksi tuolissa istuen, mutta voi myös tehdä seisten. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja hieman liioitellen, niin saadaan mukaan liikettä. Jokainen tekee liikkeet niin, mikä itsestä hyvältä tuntuu.



Mielikuvajumpan kesto on n. 5 min

- Rouva Korento herää ja venyttelee ensin rauhallisesti käsiä ylös (oikea käsi, vasen käsi, oikea käsi, vasen käsi).
- Hän alkaa laittautua ja piirtää hiilellä sukkahousujen viivan sääreensä. Ensin oikeaan sääreen ja sen jälkeen vasempaan sääreen.
- Sitten on papiljottien vuoro. Hän ottaa yhden papiljotin ja kurottaa kummankin käden pään päälle, koska hänellä on pitkät hiukset ja rullaa papiljotin päähän. Sen jälkeen hän ottaa toisen papiljotin ja nostaa taas kädet pään päälle ja rullaa papiljotin. Hän ottaa vielä kolmannen papiljotin ja rullaa papiljotin.
- Seuraavaksi rouva Korento ottaa sifonkihuivin ja oikaisee sitä ensin heiluttaen huivia (kädet suorina eteenpäin) ja sitoo huivin papiljottien suojaksi.
- Huulipunaa ei sovi unohtaa! Hän levittää huulipunaa ensin oikealla kädellä ja vielä toinen kerros vasemmalla kädellä.
- Lopuksi rouva Korento tarkistaa peilistä miltä näyttää. Hän ottaa käsipeilin oikeaan käteen ja tarkistaa oikean säären sukkahousujen viivan ja peilaa kasvojaan. Hän vaihtaa käsipeilin vasempaan käteen ja tarkistaa vasemman säären sukkahousujen viivan ja peilaa kasvojaan.

Kyllä näyttää hyvältä! Nyt on aika keittää aamukahvit, mutta rouva Korento huomaa, että kahvi, sokeri ja kerma ovat aivan loppu. Täytyy käväistä kaupassa.

Hän aikoo muistaa ostokset ulkoa ja muistelee niitä ennen kauppaan lähtöä (toista alla oleva muistisääntö esim. 3–4 krt):

- KAH-VI (taputa käsiä yhteen tavujen kohdalla)
- SO-KE-RI (taputa käsillä reisiäsi tavujen kohdalla)
- KER-MA (napsauta sormiasi yhteen tavujen kohdalla: oikea käsi, vasen käsi)

Nyt rouva Korento arvelee muistavansa, mitä pitää kaupasta ostaa ja hän lähtee kauppaan (taputtele jalkoja lattiaan). Rouva saapuu kauppaan, ja pyytää myyjältä tiskiltä ostokset.

- KAH-VI (taputa käsiä yhteen tavujen kohdalla)
- SO-KE-RI (taputa käsillä jalkojasi tavujen kohdalla)
- KER-MA (napsauta sormiasi yhteen tavujen kohdalla: oikea käsi, vasen käsi). Rouva Korento maksaa ostokset ja lähtee kotiin (taputtele jalkoja lattiaan).

Voit elävöittää tarinaa lisää sanomalla näkemiin myyjälle ja moikkaamalla vaikkapa vastaantulevaa naapuria. Kotona Korento keittää aamukahvit ja on valmiina päivän askareisiin.