

# Koronakirje 1



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

# HYVIÄ NEUVOJA

Rullaati uusin sanoin

E F#m  
**1. Jos seurakses valitset tuskat ja huolet**

F#m<sup>7</sup> H<sup>7</sup> E  
**nuorna jo naamasi kurttuihin saat.**

E F#m<sup>7</sup>  
**Mutta jos vaivoistas unohdat puolet,**  
H H<sup>7</sup> E  
**laulellen muillekin lohtua jaat.**

H<sup>7</sup> E F#m  
**Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa,**  
F#m<sup>7</sup> H<sup>7</sup> E  
**rullaati, rullaati, rullallallei.**

E F#m<sup>7</sup>  
**Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa**  
H H<sup>7</sup> E  
**rullaati, rullaati, rullallallei.**



**2. Harmaja väistän, en murhetta kannan.**

**Hymyllä tahdon ja laulella ain.**  
**Huolille valtaa en uhmalla anna;**  
**moisista kiusoista kylliksi sain.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa,**  
**rullaati, rullaati, rullallallei.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa**  
**rullaati, rullaati, rullallallei.**

- 3. Perälän vaaria luuvalo riivaa:  
jomottaa niin, että unenkin vie.  
Vaan vaarilla luonteess´ on huumorin hiivaa:  
laulellen taittuvi tiimojen tie.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

- 4. Ei kitua kannata reumankaan tähden,  
mokoman vuoksi en riutua vois.  
Kehtaa en ruinata toisien nähden,  
sellainen mulle ei sopivaa ois.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

- 5. Ystävä, jos sua synkeys painaa,  
laululla mielesi viihtyä saat.  
Muillekin elämän intoa lainaa,  
jota näin laulellen parhaiten jaat.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.  
Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

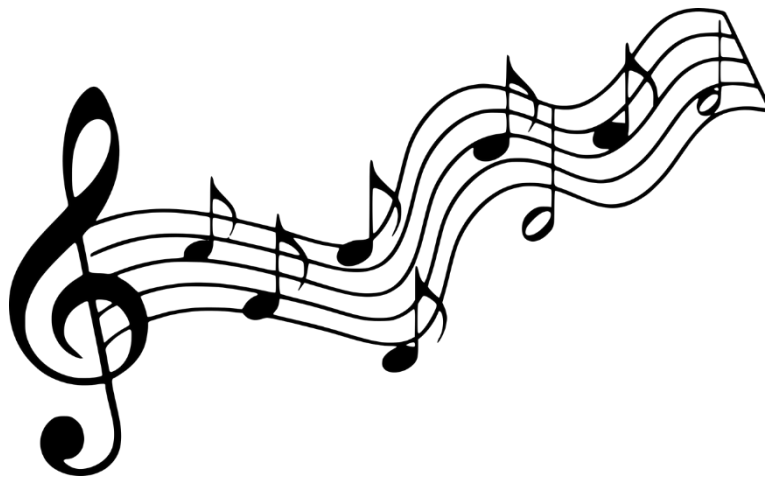


**6. Iloinen mieli on lääkkeistä parhain  
parempaa lääkäri antaa ei voi.  
Aloita laululla aamulla varhain,  
niin illalla vieläkin laulusi soi.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa,  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

**Hei, rullaati, rullaati, rullaati, rullaa  
rullaati, rullaati, rullallallei.**

Sanoittaja tuntematon  
Sävel kansanlaulu Rullaati, rullaati



### **ISTUMATANSSI**

Lantiota nostaen rullataan vartalon painoa pakaralta toiselle. Kädet voivat heilua tahdissa. Nousevan pakan puoleinen jalka voi nousta irti lattiasta. Kertosäkeen aikana nouseaan hallitusti pystyyn ja istuudutaan takaisin tuolille. Kädet voi heilauttaa suoraksi eteen vauhdittamaan ylös nousua.

# SUOMALAISIA ARVOITUKSIA

Arvoitus on vertauskuvallinen ajatustehtävä. Se on yleensä tarkoituksellisen hämäävä ja moniselitteinen. Siksi sen ratkaiseminen on joskus melkoista aivojumbppaa. Arvoitukset ovat olleet suosittua ajankulua. Suomen kansanperinteeseen kuuluu paljon arvoituksia, joita on kyselty jo monelta sukupolvelta.

1. Kulkee samaa tietä joka päivä, mutta et koskaan näe sitä paluumatkalla. Mikä se on?
2. Kaksi kättä, kaksi päätä, neljä silmää, kuusi jalkaa. Mikä se on?
3. Tulet, antaa kättä – lähdet, antaa kättä. Mikä se on?
4. Kaksi nälkäistä toinen toistaan härnää. Mikä se on?
5. Menee kauaksi, mutta ei liikahta paikaltaan. Mikä se on?
6. Syö syömistään, kunnes kuolee. Mikä se on?
7. Musta lehmä mulleroinen, syö puita sylellisen, juo vettä saavillisen ja koko kylän pitää terveenä. Mikä se on?
8. Mikä talvella syntyy, kesällä kuolee ja juuret ylöspäin kasvaa. Mikä se on?
9. Iho päällä, paita alla, paidan päässä päivänpaiste. Mikä se on?
10. Ei näy, ei kuulu – tietää päivät tähän asti, muttei edemmäs. Mikä se on?
11. On kaula ja suu, vaan ei päätä. Mikä se on?
12. Paljon hampaita, muttei syö mitään. Mikä se on?
13. Elävä puuta pitää, nuora puun nenässä, kuolema nuoran nenässä, mato kuoleman selässä, kuolema elävän kuonon edessä. Mikä se on?
14. Ympäri kun käydään, niin yhteen päästään. Mikä se on?
15. Kolme ihmistä ylittää jokea. Yksi ei kastele jalkojaan eikä edes näe vettä. Toinen näkee veden, mutta ei kastele jalkojaan. Kolmas näkee veden ja myös kastelee jalkansa. Ketkä ylittävät jokea?
16. Lahdet kaidat, niemet pitkät, kalliot niemien nenissä. Mikä se on?

Vastaukset ovat kirjeen lopussa.

## Keksi sanoille synonyymeja eli samaa tarkoittavia sanoja!

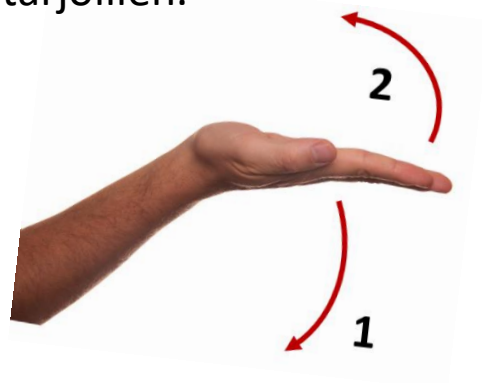
1. Lapsi	
2. Kori	
3. Myrsky	
4. Heikko	
5. Nurmikko	
6. Isoäiti	
7. Isoisä	
8. Halpa	
9. Viekas	
10. Verho	
11. Kulho	
12. Kuljettaja	
13. Etuilu	
14. Juoda	
15. Naseva	
16. Vaihtelu	
17. Nauru	
18. Laskea	
19. Kauppa	
20. Lanka	
21. Pikainen	
22. Hukassa	
23. Patsas	
24. Kirkas	
25. Suloinen	

Vastauksia on kirjeen lopussa.

# SENIORITOIMINNAN YHTEISJUMPPA istuen tai seisten

**Toista jokaista liikettä vähintään kymmenen kertaa.  
Tee laajoja, liioiteltuja, pehmeitä ja soljuvia liikkeitä.**

1. Ojenna käsivarsi suoraksi eteen kuin tarjoillen.  
Liike lähtee kämmenselkä edellä.  
Vuorotellen molemmat kädet.



2. Sama liike vastakkaiseen suuntaan:  
kuin kauhoisit vettä.  
Vuorotellen molemmat kädet.

3. Kurkota eteen kuin pyyhkäisisit pöydän pintaa.  
Vuorotellen molemmat kädet.



4. Räpsyttele käsiä korvien korkeudella kuin roiskisit vedet pois sormista.

5. Nostele käsiä vuorotahtiin kohti kattoa.

6. Tee haisliike: vie kädet nyrkissä alhaalta sylistä ylös kohti olkapäitä tasatahtiin.



7. Marssi polvia reippaasti nostaen.

8. Tee yhtä aikaa molemmilla jaloilla keinuevaa liikettä kanta-päkiä-kanta... kuin polkisit polkuompelukonetta.

9. Venytä kylkiä rauhallisesti yläviistoon kurkottaen.  
Vuorotellen kumpikin kylki.

10. Ota napakka halausote itsesi ympäri ja tee pientä kiertoa puolelta toiselle tai lempeää heijausta.

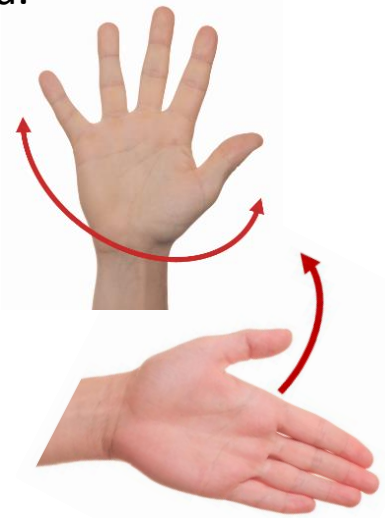
11. Sormet harallaan vispaa käsiä korvien korkeudella (= viittomakielinen aplodi).

12. Kohota käsi suorana edessä ylös peukalo edellä ja laske alas.  
Vuorotellen kumpikin käsi.

13. Juoksuta sormia pöydän pintaa pitkin eteen-taakse tai jos seisot, nyrkkeile eteenpäin.

14. Avaa kädet yhtäikaa hartioilta ulos sivulle ja takaisin.

15. Nosta leukaa ylös, vie hartioita taakse ja lapaluita yhteen.  
Rauhallisesti näin kaksi kertaa rinta rottingille ja rennoksi. 😊



*Jumppa sopii tehtäväksi laulun  
**Arvon mekin ansaitsemme** tahdissa.*

*Toistokertoja on 2, 4 tai 8 näin:*

- 1. säkeistö liikkeet 1 - 4,*
- 2. säkeistö liikkeet 5 - 8*
- 3. säkeistö liikkeet 9 - 11*
- 4. säkeistö liikkeet 12 - 15*



# TERVEYSPILLERI

- E F#m  
1. Pintahan vatsan kun kertyypi rasvaa,  
F#m<sup>7</sup> H<sup>7</sup> E  
housut on ahtaat, ei napit käy kiinn´.  
E F#m<sup>7</sup>  
Leuka kun toinen jo esille kasvaa,  
H H<sup>7</sup> E  
huoleen on aihetta, eiks´ ole niin?  
H<sup>7</sup> E F#m  
Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan  
F#m<sup>7</sup> H<sup>7</sup> E  
lenkille, lenkille, lenkille vaan.  
E F#m<sup>7</sup>  
Penkille, penkille, penkille kukaan,  
H H<sup>7</sup> E  
penkille kukaan, ei jää makaamaan.



2. Kroppas kun kuihtuu ja ruoka ei maita,  
yön tullen unta et silmiisi saa,  
olokin raskas ja kuin pakkopaita,  
hermot myös klikkaa, se sua harmittaa.

Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan  
lenkille, lenkille, lenkille vaan.  
Penkille, penkille, penkille kukaan,  
penkille kukaan, ei jää makaamaan.

**3. Kalliiks´ käy sulfat ja kaikki muut rohdot,  
pyörryt kun laskun sä näet lääkärin,  
auta ei hormonit, ei vitamiinit,  
parhaimman neuvomme nyt pillerin:**

**Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan  
lenkille, lenkille, lenkille vaan.  
Penkille, penkille, penkille kukaan,  
penkille kukaan, ei jää makaamaan.**

**4. Metsissä retkeillen käy vapaa-aikas.  
Huomaat, se konsti on voittamaton.  
Kroppas on jäntevä, mielesi raikas,  
retkeily parhaimman suo nautinnon.**

**Hei! Lenkille, lenkille, lenkille mukaan  
lenkille, lenkille, lenkille vaan.  
Penkille, penkille, penkille kukaan,  
penkille kukaan, ei jää makaamaan.**

Sanoittaja tuntematon  
Sävel kansanlaulu Rullaati, rullaati

#### **ISTUMATANSSI**

Lantiota nostaen rullataan vartalon painoa pakaralta toiselle. Kädet voivat heilua tahdissa. Nousevan pakaran puoleinen jalka voi nousta irti lattiasta. Kertosäkeen lenkille-osuudessa nostellaan polvia ja penkille-osuudessa nouseaan hallitusti pystyyn ja istuudutaan takaisin tuolille. Kädet voi heilauttaa suoraksi eteen vauhdittamaan ylös nousua.

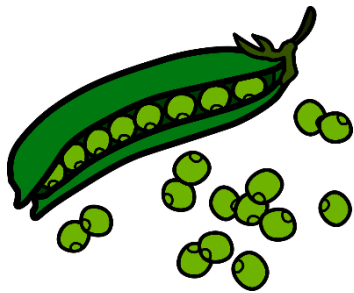


# PÄÄTTELE, MITÄ SYÖTÄVÄÄ ANNETUISTA VIHJEISTÄ SELVIÄÄ!

yhdyssanoja

1. Voi tulla pyörän kumiin + kyrsä, kakko ja rievä?
2. Samassa sarjassa keskenään ja samassa ryhmässä pelaavat urheilujoukkueet + jokainen suomalainen syö vuodessa noin 60 kg?
3. Raamatunhistorian mukaan taivaalta satanut ruoka + ”tykkää kuin hullu...”?
4. Hän loi Muumit + pääraaka-aine on ohueksi suikaloitu?
5. Kumpi oli ensin, muna vai... + perinteinen italialainen riisiruoka?
6. ”Hän oli maata monta nähnyt” + syödään usein mediumina?
7. Prinsessan patjan alla + elokuvasta tunnettu alikersantti?
8. Vähävaraiset + keskiaikaiset ratsuväkisotilaat?
9. Kiskomalla irrotettu + hevosen herkku?
10. Onnenpyörän huono sektori + suurehko lihakimpale?
11. Kasvaa luonnonvaraisena metsissä ja viljeltynä pensaissa + sanonnassa tunkiolla?
12. Appilan, ... papupata + Hilja Valtosen romaanin pohjalta tehty avioliittokomedia?
13. Ruokasieni nimeltä ...kääpä + soitin?
14. Vaelluskala + soikea koteloriipus?
15. Lyhyt, ohut, ontto putki + Tarvajärven TV-leikki?
16. Olutmerkki ja n + suolainen tai makea leivonnainen?

17. Pukki ei ole hyvä tämän maan vartija + ”rulla”?
18. Väri, joka ei heijasta valoa + vatsan alueen rasvakertymä?
19. Kippari-Kallen voimaruoka + paksukaisen kaveri?
20. Edessäpäin oleva, kaikkien odottama + lusikalla syötävä, keittämällä valmistettu?



# OIKEAT VASTAUKSET

**Päättele, mitä syötävää annetuista vihjeistä selviää**

1. Reikäleipä
2. Lohkoperuna
3. Mannapuuro
4. Janssoninkiusaus
5. Kanarisotto
6. Merimiespihvi
7. Hernerokka
8. Köyhät ritarit
9. Nyhtökaura
10. Rosvopaisti
11. Mustikkakukko
12. Pappilan hätävara
13. Lampaan viulu
14. Lohimedaljonki
15. Makaronilaatikko
16. Karjalanpiirakka
17. Kaalikääryle
18. Mustamakkara
19. Pinaattiohukainen
20. Kesäkeitto tai joulupuuro

# VASTAUKSET SUOMALAIISIIN ARVOITUKSIIN

1. Aurinko
2. Ratsastaja hevosen selässä
3. Ovenkahva
4. Onkija ja kala
5. Tie
6. Tuli
7. Saunan kiuas
8. Jääpuikko
9. Kynntilä
10. Muisti
11. Pullo
12. Kampa
13. Onkiminen
14. Vyö
15. Raskaana oleva nainen kantaa lasta sylissä veden yli
16. Sormien välit, sormet ja kynnet

## Keksi synonyymeja VASTAUKSIA

1. Lapsi	Tenava, ipana, kersa, kakara, mukelo, mukula, muksu, penska, vekara, pentu, pienokainen, jälkeläinen, skidi, vintiö
2. Kori	Koppa, vakka, vasu, tuokkonen
3. Myrsky	Myräkkä, rajuilma, häly
4. Heikko	Heiveröinen, hatara, kehno, vaimea, hauras, raihnas
5. Nurmikko	Nurmi, ruohikko, ruohomatto, laidun
6. Isoäiti	Mummo, mummu, mummi, mamma, mumma, muori, tummu, isänäiti, äidinäiti, nanna, ämmi, ämmä, momma
7. Isoisä	Pappa, ukki, vaari, paappa, paapa, taatto, tuhva, tuffa, muhfa, tuora, tuhari, isänisä, äidinisä, äijävaari, äiji
8. Halpa	Huokea, edullinen, arvoton, merkityksetön, mitätön, vähäpätöinen, kehno
9. Viekas	Kavala, pettävä, kiero, vilpillinen, juonikas, ovela, katala
10. Verho	Uudin, kaihdin, kartiini, peite, päällys, suojus
11. Kulho	Malja, vati, kuppi, astia, pilkumi, vuoka, kuuppa
12. Kuljettaja	Ajuri, kuski, ohjaaja, ajaja, ajomies
13. Etuilu	Kiilaus, keuliminen, ohittaminen
14. Juoda	Kulauttaa, hörppiä, naukata, ryypätä, ryystää, siemaista, latkia, nauttia, niellä, juopotella
15. Naseva	Napakka, osuva, terävä, sukkelasanainen, ytimekäs, pureva
16. Vaihtelu	Vuorottelu, muuttuvuus, eroavuus, kirjavuus, variaatio
17. Nauru	Kikatus, hörötys, hihitys, hohotus, tirs kunta, kiherrys, hekotus
18. Laskea	Sallia, luvata, oikeuttaa, päästää, heikentyä, pienentyä, vajota, alentua, madaltua, painua
19. Kauppa	Myymäälä, marketti, puoti, liike, tavaratalo, yritys
20. Lanka	Rihma, nyöri, piuha, naru, siima, kude, säie
21. Pikainen	Nopea, ripeä, sukkela, joutuista, kerkeä, nopsa, vikkelä, vauhdikas, hätäinen, kiireellinen, äkillinen
22. Hukassa	Kadoksissa, kateissa, piilossa, eksyksissä, näkymättömissä
23. Patsas	Veistos, pysti, muistomerkki, paalu, pylväs, pilari
24. Kirkas	Valoisa, sädehtivä, loistava, läpinäkyvä, selvä, selkeä, pilvetön, säteilevä, häikäisevä, heleä
25. Suloinen	Sievä, nätti, soma, kaunis, hyvännäköinen, söpö, ihana