

# ALFAN ABC



MMXXIV

# INNEHÅLL

## 1. VÄLKOMMEN!

1.1 Dekanens hälsning . . . . .	4
1.2 Supertutorernas hälsning . . . . .	5
1.3 Supertutorerna introducerar sig . . . . .	6
1.4 Tutorerna introducerar sig . . . . .	7

## 2. INFOBOMB

2.1 Alfans minnelista . . . . .	17
2.2 Alfaårets kurser . . . . .	18
2.3 Nätguide . . . . .	20
2.4 Ordlista . . . . .	22
2.5 Studerandetjänster . . . . .	27

## 3. STUDIELIV

3.1 Ämnesföreningarnas presentationer . . . . .	40
3.2 Ämnesföreningarnas tidningars presentationer . . . . .	50
3.3 Trakasseringskontaktpersonernas presentationer . . . . .	52
3.4 LKS klubbarna presenterar sig . . . . .	55
3.5 Årskursens ansvarsuppgifter. . . . .	66

## 4. TILL SLUT

4.1 Alfornas första snabbtest . . . . .	71
4.2 Alfaöstens handelsekalender . . . . .	73



Terveysalan opiskelijat valitsivat jälleen Mehiläisen alan ihanteellisimmaksi työpaikaksi Universumin opiskelijatutkimuksessa.

# ELÄMÄ TEHTÄVÄNÄ

Meillä pääset hyödyntämään laajasti ammattitaitoasi ja työskentelemään monipuolisissa tehtävissä, kehittymään urallasi ja vaikuttamaan työhösi, niin yksityisellä kuin julkisella puolella.

Pääset tekemään aidosti merkityksellistä työtä osana kannustavaa ja kokeilevaa työympäristöä - kollegoidesi tukemana. Lääkärimme ovat tyytyväisiä meillä vallitsevaan yhteishenkeen, esihenkilötyöhön sekä johtamiseen.

Meillä on elämä tehtävänä. Jos tunnet samoin, tule meille töihin: [mehilainen.fi/laakariksi](https://mehilainen.fi/laakariksi)

Niko, yleislääkäri  
Terveyskeskus Mehiläinen Ruoholahti

  
MEHILÄINEN

Julia, hammaslääkäri  
Hammas Mehiläinen Espoo



# 1. VÄLKOMMEN!

# DEKANENS HÄLSNING

Välkommen och studera vid den medicinska fakulteten! Din plats vid vårt fakultet har inte varit lätt att nå. Varma gratuleringar för din prestation.

Jag Johanna Arola är dekanen vid fakulteten och en av dess föregående studeranden. Jag utexaminerades som läkare i början av 1990, då Finland drabbades av ekonomisk depression och då det även fanns arbetslöshet bland läkare. Jag har specialiserat mig i patologi. Undervisning och forskning har nästan alltid varit en del av min karriärväg. Som dekan började jag för ett år sedan.

Denna fakultet har ändrat drastiskt sedan mina studietider. Den medicinska fakulteten är en tvärvetenskaplig utbildningsplats för yrkespersonerna i hälsovården. Vi utbildar läkare, odontologer, psykologer, logopedier samt experter i translationell medicin, utveckling av hälsovården och tillämpad psykologi. Vi håller på att bygga upp ett starkt, multiprofessionellt fakultet och din roll är viktig för oss. Vi vill erbjuda den bästa utbildningen för framtidens behov och producera högklassig forskning.

Jag hoppas att du trivs i vårt fakultet, hittar ditt eget sätt att studera och får flera goda vänner. För tillfället har du framför dig en grupp av främmande ansikten, men du kommer säkert att knyta livslånga vän- och kollegaförhållanden. Hjälp oss att göra vårt fakultet ännu bättre. Delta i konstruktionen av din egen utbildning, ge feedback och ge stöd även åt dina vänner. Ifall du känner dig börja brinna för vetenskap, tveka inte att ta i kontakt med dina lärare eller professorer. Oftast lönar det sig att börja med forskning redan under grundstudierna. Så blev det också för mig.

Ett stort tack till tutorerna och till alla från övre årskurserna samt till era lärare för handledande av de nya alforna. Tutorverksamheten är ett tecken på kollegialitet. I den medicinska fakulteten har vi nolltolerans till diskriminering och dåligt beteende. Tutorerna kommer säkert att berätta även för dig om vår fakultets Code of Conduct –anvisningar.

Ännu en gång: ha ett väldigt bra och aktivt första studieår!



*Kuva: Liina Nelimarkka / Helsingin yliopisto*

Önskar,  
Johanna Arola  
Dekan

# SUPERTUTORERNAS HÄLSNING

GRATTIS FÖR DEN NYA STUDIEPLATSEN OCKSÅ FRÅN OSS SUPERTUTORER!

Vi supertutorer har varit med i redan två orientationsveckor - först som alfor och andra gången som tutorer. Vi minns bra känslorna som början av nya studierna lyfte upp: spänning, förväntan, entusiasm och glädje. Sommaren före början av alfahösten kan kännas som en evighet. Försök att slappna av och njuta av sommaren! Njut av den pirrande känslan som uppkommer då ni tänker på studierna som ska börja på hösten. Det lönar sig inte att stressa för mycket i förväg, eftersom under orientationsveckorna får ni svaren på alla era frågor från tutorerna och från föreläsningarna.

Vi supertutorer, eller "superit", är förra årets tutorer och studeranden som börjar på den tredje årskursen, och ansvarar för förverkligandet av er orientation. LKS supertutor är Juliet Lehtonen, Thorax supertutor är Laura Turunen och som HLKS supertutor fungerar Saika Hasnat. Under våren har vi utbildat (även om vi själva värderar vårt eget arbete) helt superskickliga, -flitiga och -entusiastiska tutorer åt er! Era tutorer är alltid redo att hjälpa er och kan säkert bjuda på massor av tips och kamratstöd i vilket tillfälle som helst. Du kan också alltid komma och prata med oss supertutorer med låg tröskel!

Just nu är det en bra stund att stanna upp, ta emot alla gratuleringarna för den nya studieplatsen och njuta av början av den nya livsfasen. Vi supertutorer, tutorer och hela medin väntar på att få träffa er.

Vi ses på hösten, alforna 2024 i Stadin lääkis!

Med förväntansfulla  
hälsningar,  
Supertutorerna  
Juliet, Laura och Saika





**Juliet Lehtonen, 21, LKS**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** Hermosto

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Opiskelijavappu oli super hauska!

**Paras neuvo, jonka voisit antaa alfalle:** Ota opiskeluiden alussa avoin asenne uusiin ihmisiin tutustuesssa, itsellesi sopivia opiskelutyyplejä etsiessä ja opiskelijatoimintaan sukeltaessa. Kysy rohkeasti vinkkejä kaikkiin näihin teemoihin vanhempien vuosikurssien opiskelijoilta, Mocsun kahvinkeitin yhdistää jokaista sen äärellä istuvaa!



**Laura Turunen, 22, HLKS (Thoraxin superi)**

**Hemkommun:** Merikarvia

**Favoritkurs under alfåret:** Kasvot, suu, hampaat

**Favoritevenemang under alfåret:** Alfa-beta-risse 🔥

**Bästa rådet du kan ge till nya alforna:** Allt blir mycket roligare med vänner, så mitt råd är att du ska studera tillsammans med dina kurskompisar istället för att studera helt själv (ge det ett försök iaf!)



**Saika Hasnat, 20, HLKS**

**Kotipaikkakunta:** Rovaniemi

**Lempikurssi alfavuonna:** KSH 🦷

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Alfa-beta -risteily 🚢

**Paras neuvo, jonka voisit antaa alfalle:** Jos stressaa tai jännittää, se on aivan normaalia! Kaikki muutkin alfat ovat samassa tilanteessa. No worries, kaikki selviää ajallaan

# TUUTORIT ESITTÄYTYVÄT



**Alanna Hakala, 21,  
Thorax/LKS**

**Tutor för studeranden i magisterprogrammet för utveckling av hälsovården**

**Kotipaikkakunta:** Åbo

**Lempikurssi alfavuonna:** TuLe

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Tontturalli! 🎅 Ja rekommenderar STARKT att fixa egen bar i sin mediomalägenhet!! 😄😄

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Kom ihåg att njuta av varje stund o live in the moment! ✨ Alfaåret går så snabbt förbi 😞😞



**Anna Sun, 19, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki / Kirkkonummi

**Lempikurssi alfavuonna:** Hermosto!

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Alfajaiset ja tontturalli ehkä (tykkäsin kaikista)

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Nauti tulevasta vuodesta täysillä, mutta muista myös pitää kiinni omista rajoista (kaikki ei oo kaikille)! Palautuminen on myös tositosi tärkeätä, ja varsinkin syksyn vilinässä täytyy myös pitää itsestään huolta! Ja ainiin, ole oma itsesi!! 💜



**Eetu Sillanpää, 21, LKS**

**Tutor i tillämpad psykologi**

**Kotipaikkakunta:** Joensuu

**Lempikurssi alfavuonna:** Hermosto

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Alfajaiset

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Nauti ekasta vuodesta äläkä ota elämää liian vakavasti!



**Eeva-Liina Luukkanen,  
22, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta: Espoo**

**Lempikurssi alfavuonna: TuLe**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Käy paljon mocsussa <3**



**Eevi Maijala, 20, HLKS**

**Tutor i odontologi**

**Kotipaikkakunta: Helsinki**

**Lempikurssi alfavuonna: TuLe**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Älä stressaa uusintatenttejä!! Jokainen uusinta on mahdollisuus ;)**



**Eliena Landy, 25, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta: Kirkkonummi**

**Lempikurssi alfavuonna: Hermosto**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli siltäosin mitä muistan tapahtumasta**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Luennon jälkeen mee unariin kiireellä**



**Emma Lindfelt, 21,  
Thorax/LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Hemkommun: Åbo**

**Favoritkurs under alfåret: TuLe**

**Favoritevenemang under alfåret: Tontturalli 🙌❤️**

**(#barbabar)**

**Bästa rådet du kan ge till nya alfora: Ha roligt, njut av första året och unpopulär opinion bland vissa men bo på medioma! Rekommenderar starkt de är både billigt och bra**



**Ilyas Kaader, 21, Thorax**

**Tutor i allmänmedicin**

**Hemkommun: Tampere**

**Favoritkurs under alfåret: PeKe**

**Favoritevenemang under alfåret: Alfajaiset**

**Bästa rådet du kan ge till nya alfora: Gå till alla evenemang och lär dig känna nya människor!**



**Juuso Vedenjuoksu, 20,  
LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta: Kempele**

**Lempikurssi alfavuonna: Hermosto**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Pidä hauskaa ja nauti. Älä stressaa. :)**



**Lauri Noopila, 20,  
HLKS/Thorax**

**Tutor i odontologi**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** Kasvot, suu, hampaat 🦷

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Alfajaiset!!

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Lue pbl:iin, ole sosiaalinen ja osallistu rohkeasti tapahtumiin



**Lisa Laine, 21, HLKS**

**Tutor för internationella studeranden**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** Hermosto!!

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Toogat

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Pidä matala kynnyks kysymyksien/ huolien kanssa! Kaikki on samassa jamassa ja aina on joku, joka pystyy samaistumaan/



**Lotta Hakkarainen, 21,  
LKS/Thorax**

**Tutor i tillämpad psykologi**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** TuLe

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Alfajaiset ja opiskelijavappu 🎉

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Ole oma itsesi ja tutustu avoimin mielin kaikkeen uuteen. Liikaa ei myöskään kannata stressata, koska asiat selkenee kyllä ekojen viikkojen aikana ja aina voi kysyä jos joku mietityttää <3



**Maija Filippovits, XXIV, LKS**

### **Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** PTH 🏥

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Tontturalli 🎅 🚗 🍷

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** "Muista levätä"

"Kesäkuun sekä elokuun (uusinta)tentteihin pitää ilmoittautua toukokuun aikana, ja tähän ei tehdä poikkeuksia"

"Unohda ennakkoluulot ja suhtaudu kaikkeen avoimin mielin <3"



**Milka Nuutinen, 21, LKS**

### **Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Tampere <3

**Lempikurssi alfavuonna:** Tule

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Haalarinkastajaiset ja Pikkulaskiainen

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** "Tee jääkaappiin ruokaa valmiiksi orientaatioviikoille, kokeile monipuolisesti uusia asioita, tutustu ennakkoluulottomasti uusiin ihmisiin, mene juttelemaan matalalla kynnyksellä, testaa vaikka joka kurssilla uutta opiskelutekniikkaa kunnes

tarvitset jossain asiassa, moikkaa kaikkia, muista ettei ikinä ole pakko käyttää alkoholia. Ja tärkeimpänä: anna itsellesi aikaa sopeutua kaikkeen uuteen, mitä opiskelujen alku tuo tullessaan. Muista nauttia, mutta muista myös, ettei sulla ole kiire osata ja olla heti kaikkea <3

Ps. on tosi ok kysyä uudestaan jos (ja kun) unohdat jonkun nimen :D"



**Mira Konga, 20, LKS**

### **Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** Hermosto

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Vujut tai minor

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Lähtekää rohkeasti kokeilemaan kaikkea uutta ja muistakaa nauttia opiskeluajoista. Tentin voi aina uusia mutta elämää ei. Sodexolla kannattaa myös käydä joskus syömässä!



**Olivia Vesala, 22, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta: Espoo**

**Lempikurssi alfavuonna: TuLe**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Alfagaala <3**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Ota kaverista tukea kun Hyökyaalto soi :)**



**Onni Paloheimo, 22, LKS**

**Tutor för internationella studeranden**

**Kotipaikkakunta: Helsinki**

**Lempikurssi alfavuonna: Hermosto/TeSaKu**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli, ylivoimaisesti**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Kokeile kaikkea**



**Patrik Järventausta,  
20, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta: Espoo**

**Lempikurssi alfavuonna: TuLe**

**Lempitapahtuma alfavuonna: Ylämaankisat**

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille: Älä turhaan stressaa opinnoista tai kavereiden saamisesta alussa. Kaikki järjestyy.**



**Rasmus Åminne, 23,  
Thorax/LKS**

### **Tutor i allmänmedicin**

**Hemkommun:** Lovisa

**Favoritkurs under alfåret:** TeSaKu

**Favoritevenemang under alfåret:** Spexpremiär + årsfest var en utmärkt kombo!

**Bästa rådet du kan ge till nya alforna:** Jag sporrar till att vara nyfiken och aktiv under ettan, både inom studier och studieliv, så kommer man bra i gång. Vila ändå också och kom ihåg att man inte behöver delta i alla evenemang för att klara sig!



**Rebekka Nurmi, 21, HLKS**

### **Tutor i odontologi**

**Kotipaikkakunta:** Tampere

**Lempikurssi alfavuonna:** PeKe ja KSH

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Fuksiseikkailu ja vappu

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Yritä nauttia joka hetkestä, koska aika menee tosi nopeesti!



**Samuele La Russa, 22,  
HLKS**

### **Tutor i odontologi**

**Kotipaikkakunta:** Joensuu

**Lempikurssi alfavuonna:** Kasvot, suu, hampaat!

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Ylämaankisat

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:**

Yliopistokurssit voivat tuntua ajoittain raskailta, joten on tärkeää oppia lepäämään viikonloppuisin ja mahdollisesti myös arkipäivisin.



**Sara Collander, 22, HLKS**

**Tutor i odontologi**

**Kotipaikkakunta:** Pori

**Lempikurssi alfavuonna:** TuLe ja KSH

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Tontturalli on aika uniikki!

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Tentit voi aina uusii mut hyvii bileit ei ;( Nauttikaa, koska on vaa yks alfavuosi ja se on ikimuistonen kokemus! Käykää siis mahdollisimman paljon tapahtumissa mut muistakaa aina oman jaksamisen mukaan <3



**Toivo Vasara, 21, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Vantaa

**Lempikurssi alfavuonna:** PeKe

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Alfa-beta-risse <3

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Ninja Nerd Youtubesta pelastaa, kun luentodiat on hepreaa :)



**Tuomas Lehtinen, 21, LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Helsinki

**Lempikurssi alfavuonna:** TuLe

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Vappu

**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Kokeile kaikkea uutta ja lähde rohkeasti mukaan erilaisiin tapahtumiin!



**Vanessa Lindholm, 24,  
LKS**

**Tutor i allmänmedicin**

**Kotipaikkakunta:** Vantaa

**Lempikurssi alfavuonna:** TeSaKu! Marjapuurokuvat toki tuotti vähän päänvaivaa...

**Lempitapahtuma alfavuonna:** Ehdottomasti alfagaala! Ja erikoismaininta ylämaankisoille

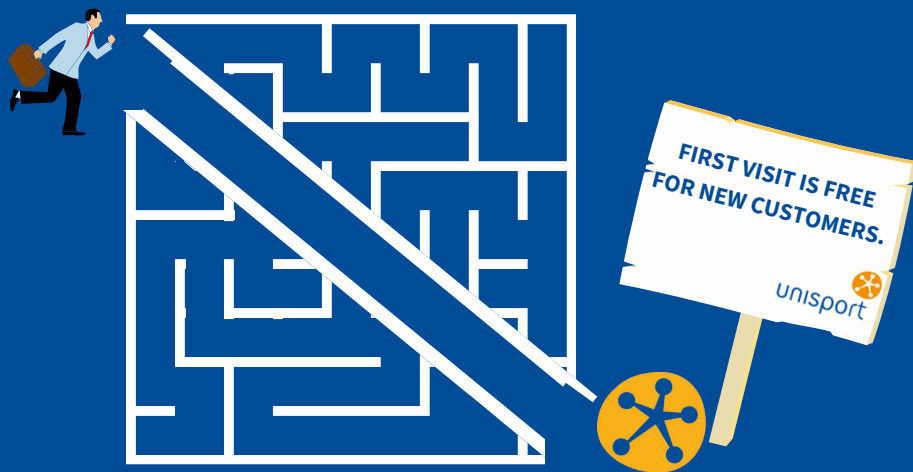
**Paras neuvo, jonka voit antaa uusille alfoille:** Huhujen mukaan parhaat jatkot on aina Millissä !

# unisport

AUTA EKSYNYTÄ **VAIHTO-OPISKELIJAA**  
LÖYTÄMÄÄN UNISPORTIN LIIKUNTAKESKUS!

\*\*\*

HJÄLP EN VILSEN **UTBYTESSTUDENT**  
ATT HITTA TILL IDROTTSCENTRUM UNISPORT!



EI KOVIN VAIKEAA, SILLÄ UNISPORT SIJAITSEE  
AIVAN **KAMPUKSESI** LÄHEISYYDESSÄ.

\*\*\*

DET ÄR JU LÄTT, UNISPORT LIGGER  
PRECIS INTILL DITT **CAMPUS**.

MEILAHTI - KLUUVI - KUMPULA - OTANIEMI - TÖÖLÖ

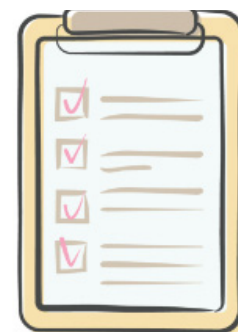
[WWW.UNISPORT.FI](http://WWW.UNISPORT.FI)



## 2. INFOBOMB

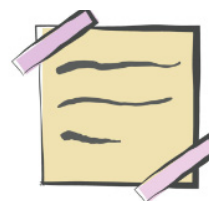
# ALFANS MINNESLISTA

1. Ta emot din studieplats och anmäl dig närvarande eller frånvarande till det kommande läsoåret. I samband med anmälningen betalar man också studerandekårens avgift. Man kan också gå med i en nation genom att betala dess tillhörande nationsavgift.
2. Betala SHVS avgiften till FPA.
3. Sök efter bostäder: a) LOATS ([Iks.fi/opiskelijaelama/medioma](https://www.iks.fi/opiskelijaelama/medioma)) b) HOAS ([hoas.fi](https://www.hoas.fi)) c) Om din partner studerar vid Aalto-universitet ([ayy.fi](https://www.ayy.fi)) 4) Också genom nationerna kan man hitta bostäder.
4. Ansök om studie och bostadsstöd från FPA:s sidor ([kela.fi/opintotuki](https://www.kela.fi/opintotuki))
5. Ansök om ett nytt skattekort för studiestöd ifall du har andra beskattade inkomster vid sidan om studiestödet, vilka totalt (studiestöd + lön) kan överskrida skattekortets gräns.
6. Ansök om ett studiekort eller ladda ner ett digitalt studiekort till din telefon. Det digitala studerandekortet fås genom Frank-appen och ett fysiskt studiekort kan ansökas från sidan: [frank.fi/opiskelijakortti](https://www.frank.fi/opiskelijakortti).
7. Skaffa en HSL biljett.
8. Om du vill kan du skaffa stadscykel säsongsbiljett för 35€!
9. Om du vill kan du skaffa medlemskap i Unisport: [unisport.fi](https://www.unisport.fi).
10. Gå med i Alfat2023-Facebook gruppen. Följ också: [alfatuutorit24](https://www.instagram.com/alfatuutorit24) på Instagram!
11. Anländ till medicinar eller denttarkvällen på söndag 13.8



## INFÖR FÖRSTA DAGEN:

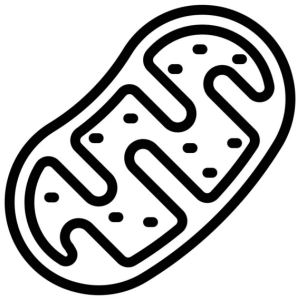
1. Reservera en 25€ pant för en Flexim-nyckel, som behövs för att röra sig på mejlans campus. Nyckeln hämtas tillsammans med tutorerna.
2. Stressa inte för mycket! Allting kan i början kännas väldigt nytt och oklart, men alla frågor får man svar på! <3



# ALFAÅRETS KURSER

## Studentens digitalkompetens

Nätkurs i två delar. Den första är gemensam för alla studerande vid HU medan den andra är fakultets- eller huvudämnesspecifik. Denna kurs innehåller repetition av allmänna digikunskaper och fungerar som presentation till universitetets databaser. Lönar sig att sköta bort direkt i början av studierna!



## Cellens uppbyggnad och funktion (SRT)

Stora stygga SRT, nå inte riktigt. Fastän det utlovas mycket läsning i den legendariska The Cell, så är kursen intressant.

Utifrån den här kursen får man (konstigt nog) grundliga kunskaper i cellens uppbyggnad och funktion. Ge inte upp, fastän det enda som i början av kursen snurrar i huvudet är vad, hur och varför. Det hör till, och lättar så småningom!

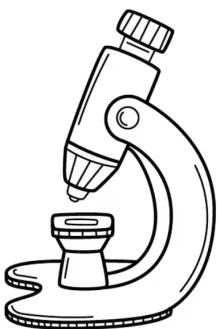
Mellantenten lättar läsandet

## Professionalism och kollegialitet (PRO1)

En kurs som har sin tyngdpunkt under de två första veckorna, men som sträcker sig ända till våren. Seminarier om etik, professionalism och kommunikation utlovas. Under kursen övas även allmän studieteknik och man fördjupar sig i hälsovårdssystemet och mångprofessionalitet. OL-studerandena bekantar sig även med odontologins läroområden och tandläkarförbundets verksamhet.

## Frisk och sjuk vävnad (TeSaKu)

Studerande och mikroskopering av olika cell- och vävnadstyper. Du får också sticka kompisen i fingret och undersöka dina egna blodceller. Under kursen ligger fokus speciellt på frisk vävnad, men en liten smakbit av patologi (patsku) kommer också

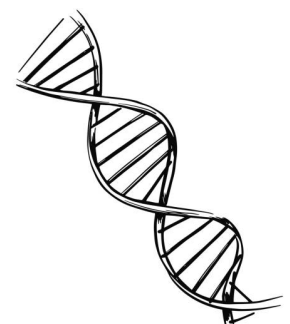


## Genom och utveckling (PeKe)

Till den här kursen hör allt från cellens livscykel och cellsignalering till fosterutveckling. The Cell grävs fram igen, och som variation till allt sittande i Terkko så hör också laborationskurs, fosterobduktion och mikroskopi till kursen.

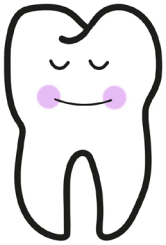
## Period 1 inom primärhälsovården (Strimman)

Vita rocken på och så iväg! Höjdpunkten i denna medicinarkurs är besöken på hälsocentraler, där man får följa en läkare i arbetet. Har du tur får du även vara med och undersöka en patient helt konkret.



## Stöd- och rörelseorganen (TuLe)

En kurs som är helt annorlunda jämfört med de tidigare. Här får du tanka upp på anatomiska begrepp på latin, finska och svenska. Dissektionerna hjälper till med att få en helhetsbild och ger en helt ny synpunkt på studerandet. Det utlovas också många andra kursarbeten, där man t.ex. får utveckla sina palpationsfärdigheter genom att känna på kompisens ben och muskler. Denttarna deltar endast i delen av kursen som behandlar övre extremiteterna och ryggen.



## Kasvot, Suu, Hampaat (KSH)

Då medicinarna rör sig till nedre extremiteterna i TuLe, så börjar denttarna ta sina första steg mot tandläkarens jobb! Under kursen får du en helhetsbild av odontologins olika delområden och får för första gången forma en tand av vax. Det lovas också intressanta föreläsningar och praktisk övning i färdighetsworkshoppen.

## Nervsystem (Hermosto)

I denna kurs fördjupar man sig i nervsystemets uppbyggnad och funktion. Fastän hjärncellernas funktion börjar sakta ner då sommarlovet närmar sig, görs studierna intressanta av kliniska föreläsningar t.ex. om neurologisk status. Dessutom får du ta del av b.la. hjärndissektion, virtualmikroskopi och testande av kranialnerverna.



## Utvärdering och tolkning av vetenskaplig information och forskningsfärdigheter (TTAT)

Under denna kurs lär man sig läsa av och behandla forskning och statistik. Kursen genomförs som nätkurs, så man kan sakta men säkert förbereda sig för sommarlov. Lämna ändå inte kursen till sista minut! Under kursen bekantar man sig med härliga/hemska R, som man under en bra dag kan få en ordentlig rush av då något lyckas. En viktig kurs med tanke på syvärena.

## Språkstudier

Under alfaåret finns tid reserverat även för språkstudier. Den första obligatoriska kursen i engelska (2 sp), finska (2sp) och modersmål (2sp) rekommenderas att genomföra under första studieåret. Man kan även tenta bort kurserna. En del av språkstudierna kan genomföras integrerat i de övriga kurserna. I princip kan man göra språkkurserna när som helst under studierna, men det rekommenderas att man gör det under prekliniken, alltså under de två första åren.

# NÄTGUIDE

På universitet sköts många saker i specifika nätmiljöer, här kommer en kort presentation av de viktigaste. Alla nya studerande kan direkt också utföra Studentens digitalkompetenskurs, där man går igenom dessa nätmiljöer och andra tjänster och program som hör till studierna mer noggrant. För detta behöver du universitets användarkonto, som du kan aktivera på adressen <https://www.helsinki.fi/atk/aktivoilupa>

## **Teemu Masalin** *teemu.masalin@helsinki.fi*

Kommer hålla undervisning om digifärdigheter. Till honom kan du alltid vända dig med olika tekniska problem. Hjälp med användarrättigheter får du från [helpdesk.helsinki.fi](https://helpdesk.helsinki.fi), allt annat kan du fråga av Teemu!

## **Moodle** *moodle.helsinki.fi*

Moodle är det huvudsakliga inlärningsområdet under kurserna. Kurserna har egna Moodle-områden, där kursmaterialet, t.ex. PBL-fallen och föreläsningsdiorna, laddas upp. I Moodle lämnar man tillbaka kursuppgifter och gör snabbtest under kursen. Också sluttenten och möjliga mellantenter utförs i Moodle, genom en speciell SafeExamBrowser-webbläsare. Kom ihåg att göra det årliga informations säkerhetstestet i Moodle, det är obligatoriskt!

## **Office 365** *www.helsinki.fi/office365*

I Office365 hittar du din mail, kalendrar och Teams-grupparbetsprogrammet med sina videosamtal och distansföreläsningar. Som studerande har du också tillgång till bekanta Office-program: Word, Excel, PowerPoint, OneNote och OneDrive.

## **Oili** *oili.csc.fi*

I Oili gör man årligen läsårsmälan.

## **Opiskelu** *studies.helsinki.fi*

I studier-tjänsten har man samlat allmänna instruktioner gällande studierna, läsordningar från Sisu och utbildningsprogrammets kurser.

### **Sisu** *sisu.helsinki.fi*

Sisu behövs under alla skeden av studierna, där görs nämligen studieplanen, kurs- och tentanmälningar och studerandeintyg. I Sisu kan du också kolla dina studieprestationer och söka ditt examensbetyg då du är färdig med studierna.

### **Terkko Navigator** *terkko.helsinki.fi*

Från hälsovetenskapernas centralbiblioteks Terkkos sidor får du åtkomst till olika databaser, som du har tillgång till som medistuderande, den viktigaste är Terveysportti. Du kan också läsa kursböcker och andra e-böcker, söka artiklar från medicinska publikationer, och använda en 3D-anatomiapp och MOT-ordboken.

### **Yliopiston verkot ja VPN**

id universitet fungerar det trådlösa eduroam-nätverket, som man installerar till enheten från cat.eduroam.org-nätsidan (Teemu hjälper nog). I Biomedicum finns dessutom ett eget gästnätverk som man kan använda om eduroam inte funkar, och i HUS lokaler finns ett öppet HUSguest-nätverk. OpenVPN ger tillkomst till tjänster som bara funkar med universitets nätverk också hemifrån.

### **VILLE** *ville.utu.fi*

Ville-systemet som är lånat från Turun yliopisto används för att samla obligatoriska närvaron, t.ex. från PBL-sessionerna, övningsarbeten, seminarier och obligatoriska föreläsningar.

### **Zoom** *zoom.helsinki.fi*

Ett populärt verktyg för att hålla distansföreläsningar. Även studerande kan hålla videomöten sinsemellan via Zoom.

### **Teams** *teams.microsoft.com*

Under vissa kurser hålls föreläsningar eller PBL-möten via Teams.

# ALFANS ORDBOK

**AKADEMISK KVART** = Föreläsningar och gruppundervisning börjar kvart över slaget. Tentter och dissectioner/obduktioner gäller det dock inte eftersom de börjar antingen vid slaget eller halv. Om andra avikanden meddelas t.ex. med epost eller på kursens egna moodle sida.

**ALFA** = Det är ju du! Första årets medi/denttastuderande! Någon annanstans kanske benämningen med grekiska bokstäver förundrar eftersom termen gulis oftast används. Under det andra året blir man betor, under det tredje gammor osv.

**ALFAJAISET** = Ett av alfahöstens fartfyllda evenemang där man går runt i grupp klädda som olika läkare och utför olika uppgifter vid roliga punkter. Under evenemanget kämpar man om första plats utan att sky sig från att muta äldre kursers studerande.

**ALFA-BETA-KRYSSNING** = Grejorna med och ars till sjöss! Under den här Stockholmskryssningen utlovas oförglömligt festande med betorna- förstås med temaklädsel. Det är frågan om en resa under hösten till vårt kära grannland. "What happens on the boat stays on the boat. Det här kommer man tala om länge!"

**BASAREN** = Ett arbetsutrymme för studeranden i Biomedicum 1, där det ofta också ordnas PBL- sammankomster. Från infotavlorna på väggen får man snabbt infor om vilket rum gruppundervisningen ordnas i. I rummen hittas också anatomiska modeller och skelett.

**BIOMICUM/BM** = En byggnad bredvid Terkko där största delen av den prekliniska undervisningen sker. I samma byggnad finns flera olika forskningsgrupper.

**DC** = Dress code alltså klädkod. Den här lönar det sig alltid att kolla före ett evenemang så att man kan säkerhetsställa att man har rätt grejs från halare till festklädsel.

**DENTTARE** = Tandläkarstuderanden

**DIKK(I)** = Terkkos digitala bokdatabas.

**DISSE/DISSEKTION** = anatomisk kroppsöppning. Gruppundervisning under alfavåren där man bekantar sig med anatomi genom att dissekera balsamerade lik i Hartmanns. Det som i början kan kännas skrämmande förbereds studerandena inför med föreläsningar. Demonstrationer finns också tillgängliga så det är inget måste att direkt ta till skalpellen!

**DISSEBISSE** = en samling kring en drink efter en dissektion. Ett sätt som studerande kan lugna sina huvuden, nerver och extremiteter efter en en dissektion

**EKAN ILLAN BILEET/ FÖRSTA KVÄLLENS FEST** = trots dess namn är det frågan om ett firande efter den andra skoldagen där det är möjligt att vidare bekanta sig med sina kurskamrater genom att föra ut sina dansfötter.

**EUPHORIA/EUFFA** = LKS utmärkta lokal i sörnäs där det ordnas fester och andra officiella evenemang. Den här lokalen kan man också själv boka! I utrymmet finns en fantastisk havsutsikt från terassen, ett stort dansgolv och såklart en bastu.

**FONI** = Logopedstuderandenas ämnesförening.

**FÖRELÄSNING** = undervisningstillfälle där det lönar sig att vara alert. Ordnas i antingen i en föreläsningssal eller på distans med hjälp av Zoom. Vid repetering inför tenten är föreläsningstiderna användbara! Är oftast inte obligatoriska.

**HARTMANNS** = Hartmanns-institutet. En byggnad på andra sidan vägen mot Terkko och Biomedicum där vår kära Unicafe finns. Här ordnas också en del föreläsningar och gruppundervisning.

**HLKS** = denttarnas finska ämnesförening som förverkligar studerandenas intressebevakning och ordnar olika evenemang.

**HOITOKIERRE** = Medis egna appron som ordnas i Tölö och Mejlans.

**IMPACTUS** = TRANSMED alltså translational medicinestuderandenas ämnesförening.

**KANDI** = Medicine kandidat (LK) eller Odontologi kandidat (HLK). Titeln får användas när man avklarat de prekliniska kurserna efter det andra året.

**KANDIRUMMET** = Denttarnas egna "Mocsu" i Mun och tandcentret där det erbjuds kaffe och gott umgänge.

**KOMPLEKSI** = Psykologi studerandenas ämnesförening.

**KURS** = 1) Studieavsnitt. 2) En grupp bestående av samma års studeranden, årskurs, vars namn bestäms under början av alfahösten i en spännande omröstning. Namnet bestäms redan under de första dagarna så man kan fundera redan nu. Exempel på kursnamn är t.ex. Cursus Potentia Infinita och Cursus Dulces Dentes.

**LATIN** = Medis modersmål, (\*pun på finska\*)

**MEDIOMA** = Medistuderandenas egna studieboende i Brunakärr och Lill-Hoplax. Ett utbud av en- och tvårummare till studerandepreis. Alla studeranden vid medicinska fakulteten och också veterinärstuderanden kan ansöka om lägenhet här.

**MEDICINARE** = Medicine studerande.

**MEDITRINA** = Thorax ämnesföreningstidning.

**MEIKKU/MEJLANS** = Här finns campus med Biomedicum, Hartmannsinstitutet, Terkko osv. Nära till hands finns också en R-kioski och S-market!

**MEDIXIT** = Mediolympiaden. Ett gemensamt "idrottsevenemang" för alla Finlands medicin. där en blandning av idrott och maskerad ger en kombo av kämparanda och ära.

**MOCSU** = Mocomo, Moggeli, bunker under Terkko som vid en kärnvapenattack är 100% självförsörjande. till utrustningen hör mikro, kylskåp, dryckes- och mellanmålsautomat samt nätverkskoppling. Ett ställe att fly Terkkos studieångest. Ett slutet ekosystem där det beryktas att några medstudenter nästan bor eller åtminstone spenderar mer tid än hemma.

**NAKKI** = 1) En liten korv 2) Arbetsuppgift (t.ex. städning eller matlagning), som kan utföras för det gemensamma intresset.

**OBDUKTION/AUTOPSI** = öppnande av lik där man utforskar dödsorsaken. Kan klassificeras som medicinsk eller rättsmedicinsk.

**STUDERANDES TJÄNSTER** = Den medicinska fakultetens alltså Mejlans studerandetjänster finns i BM1:s tredje våning. Tidigare var studiekansliet och fakultetskansliet skilt medan de nu täcks av studerandetjänsterna.

**OPM/OMA PULLO MUKAAN** = Ett väldigt viktigt meddelande gällande evenemang så att man säkerställer att man har egna drycker med ifall det inte serveras.

**ORGANON DENTALE** = HLKS egna tidning.

**PEBA** = 1) Regio glutealis 2) PBL alltså Problem Based Learning-smågruppsundervisning som har sina stunder.

**PERFETTO** = Mocsus "kaffe" som är långt ifrån perfekt; visa skulle beskriva smaken som aromen kring bränt gummi. Har nu ersatts med ett kaffe av bättre kvalitet men begreppet lever ännu.

**PESÄKE** = HLKS huvudkvarter och mörka krafters hemman i helsingfors Havshagen, Haapaniemenkatu 14.

**PREKLINIKEN** = Helheten som är det första och andra studieåret.

**PROFFA** = Performansartist, vars uppgift är att underhålla och störa studerandes sömn under föreläsningar. Klarar av denna uppgift med varierande framgång. Vet mycket eller väldigt lite om ett väldigt specifikt ämne de obsesserar om.

**PRUJUT** = Föreläsningsskempendier som i bästa fall kan rädda en inför en dödsdömd tent. Hittas ofta från kursens moodle.

**Q-KAUTINEN** = LKS egna tidning.

**RAVIOLI** = BM (och nya barnsjukhusets) design-matsal med studerandepriser. Mat får oftast tas så mycket man vill och begränsas bara av sig själv.

**RUSA** = Brunakärr, hemmat för Medioma I, II och V.

**SITS** = Till synes en fin fest till vilken det hör fin stämsång(Thorax) eller annan sång (alla andra), god mat och dryck. Som följd av det senast nämnda löser sig ofta fina kravatter och knutar under kvällens gång.

**STADIN LÄÄKIKSEN RIENTOPORTAALI** = En Facebook grupp som är viktigare än viktig genom vilken man håller sig uppdaterad om medis egna samt andra intervetenskapliga evenemang. Hurudan zoomer du än är lönar det sig att gå med i gruppen då dess själ brinner ännu starkt.

**SYVÄREN** = Fördjupade studier som är en del av studierna till licentiat på 20 studiepoäng. De flesta förstår inget förrän de påbörjar och det kan göras när som helst under studierna.

**TEBOILNÄCKLÖPNING** = En springlänk från Medioma I bastu nakupelle kring den närliggande Teboilen.

**TENT** = Ett tyst tillfälle där man mediterar framför en dator. Det som ska knäckas är ofta hårda nötter om just de sidor du bestämde att lämna bort. För att fördriva tiden kan man rita en lymfknot upp och ner eftersom det är obligatoriskt att sitta där åtminstone 30 minuter.

**TENTTIBISSE** = En god orsak för studeranden att ta och korka en kall en redan före klockan tolv. En ansamling av studeranden efter en tent där man avstressar sig.

**TERKKO** = Hälsovetenskapernas huvudbiblioteket som finns i byggnaden bredvid BM1. Här finns bland annat kurslitteratur och läseutrymmen som det cirklar en tryckande känsla runt speciellt inför tenter. Det finns också användbara grupputrymmen, datorer samt hjälpsamma bibliotekarier.

**THORAX/MEDICINARKLUBBEN THORAX** = svenska ämnesföreningen för läkar, tandläkar och veterinärstuderanden som intresserar sig för svenska.

**TOOGAN** = En fest där man i modiga lakankonstruktioner njuter av känslan av antika Grekland. Det kommer människor från alla ämnesföreningar och medistäder för att beundra medis Afroditen och Herculesar i hopp om att dt blåser i rätt riktning från Olympos.

**TUTOR** = 1) Överser PBL-sessioner 2) En oftast hjälpsam, vänlig och på alla sätt fantastisk beta som leder alforna hand i hand under svåra stunder.

**UNICAFE** = Unari. HYY:n omistama opiskelijaravintolaketju,josta saa erittäin syötävää ruokaa.

**UUSI** = Nya studenthuset. Här hittar du HUS huvudkontor, ämnesföreningars utrymmen och fester. Bredvid det gamla huset vid Manskun.

**VANHA** = Gamla studenthuset. Invaderat och nerbränt. Roliga fester, speciellt på terrassen. Rabatt med studiekortet.

**YLÄMAANKISAT** = Alfornas förmågor testas i de traditionella ylämaankisat. Hur klarar lagena av akrobatik och vem klarar bäst av att skapa erotiska vibbar. All slags korruption är välkommen!

**ÅRSFEST** = LKS, Thorax och HLKS ordnar årligen sprudliga firanden som enkelt är årets höjdpunkter. Med de finaste kläderna ser världen väldigt annorlunda ut men nästa morgons sillis lönar det sig inte heller att missa!

# STUDERANDETJÄNSTER

***Studiestarten betyder för många också början av ett nytt livsskede, vilket inte alltid är helt lätt! Här presenteras tjänster, som kan vara till nytta de kommande åren!***

## **Delegationsgruppen HELP**

HELP är en partipolitiskt obunden delegationsgrupp med ämnesföreningsbakgrund i Studentkåren vid Helsingfors universitet (HUS). För att förstå relationen mellan grupperna kan man alltså tänka HUS delegationen som riksdagen och HELP som ett riksdagsgrupp. I HUS studentkår fungerar HELP som förespråkare och övervakare för studerandenas rättigheter i professionsämnen i till exempel socialpolitiska frågor och föreningsärenden.

I HELP finns det studeranden i veterinärmedicin, odontologi och allmänmedicin samt juridik och farmasi. Bakrundsöreningarna är Pykälä, Justus, Codex, LKS, HLKS, EKY och YFK, vilket menar att det finns studeranden från både svensk- och finskspråkiga ämnesföreningar. Förutom HUS delegationsmöten samlas HELP i sina egna gruppmöten för att diskutera om aktuella ärenden.

Alla som är intresserade av studentkåren eller intressebevakning är välkomna med i HELP:s verksamhet, oavsett tidigare erfarenhet!

Social media, kontaktinformation och ytterligare information:

Instagram: *@edustajistoryhmahelp*

*helphy-pj@helsinki.fi*

*help.tiedottaja@gmail.com*

*http://helphy.fi*





FIMSIC är del av en stor internationell studerandegemenskap, till vilken det hör medicinare jorden runt. Vi ordnar mångsidigt och varierande program som alla medicinestuderanden kan delta i.

## Utbytesverksamhet

FIMSIC:s månadsutbyten är en fantastisk möjlighet att få stifta bekantskap med en helt ny kultur, en ny sjukhusomgivning och medicinare från andra länder. Utbytena är på samma gång en fin lärorik upplevelse och en möjlighet att skapa oförglömliga minnen. Du kan också fungera som fadder eller inkvarterare för någon som kommer till Finland på utbyte.



## Edukativa projekt

Till vår verksamhet hör också flera olika projekt där det finns möjlighet att lära sig eller lära andra. T.ex. ordnar vi diskussionsforum där du kan fördjupa ditt kunnande om internationella hälsoproblem, och vi utbildar också medicinare att hålla lektioner om sexual och mentalhälsa för högstadieelever.



## Internationalism

Utöver utbyten får man resa ut i världen för att delta i olika internationella möten och konferensser. Det finns flera evenemang årligen och de verkställande länderna varierar årligen. Delegationsansökningar ordnas för varje evenemang skiljt och alla kan ansöka om att få delta!



# Mukavinta ja helppointa opiskeluajan asumista

hoas.fi



## HOAS

Hoas bjuder trivsamma lägenheter i gott skick till studeranden och finns på många olika områden i Helsingfors, Esbo och Vanda.

I vårt bostadsutbud finns det studentkorridorer, ettor, tvåor och familjelägenheter. Till familjelägenheterna kan man ansöka med partner, familj eller en vän, och det räcker att en av de ansökande är studerande.

Hyran för bostäderna är cirka 30 % förmånligare jämfört med marknadspriset. Till exempel kan du få en rum i en studentkorridor för 250 euro, en etta för 550 euro, en tvåa för 600 euro eller en familjelägenhet för 800 euro i månaden.

Till den förmånliga hyran ingår tjänster skräddarsydda för studerande, som till exempel gratis internetanslutning samt kostnadsfria tvättrum- och bastuturer.

Gör din ansökan så snart som möjligt eftersom Hoas-lägenheterna särskilt i början av läsåret fylls snabbt!

Bekanta dig med områden och bostäderna:

- Prova med områdeswidget vilket område som skulle passa dig bäst: <https://hoas.fi/sv/omradeswidget/>
- Bläddra bostäder: <https://hoas.fi/sv/husen/>

Gör bostadsansökan: <https://hoas.fi/sv/bostadsansokan/>

Välkommen att bo i Hoas!

Psst! Se hur det är att bo i en Hoas-lägenhet på Hoas TikTok-konto (@hoas\_fi).



## Edullisia koteja hyvillä sijainneilla.

Testaa, mikä alue  
sopisi sinulle.



## Studentkåren vid helsingfors universitet

Först och främst vill jag för HUS (Studentkåren vid Helsingfors universitet) del välkomna er till Helsingfors universitet. Det kan finnas många som har flera år av sökande bakom sig bakom medan andra kommit in rakt från andra stadiet, möjligen med hjälp av effektivt läsande till inträdesproven eller med en strålande laudatur-linje i studentexamnesbetyget. I vilket fall som helst, har ni nu kommit fram till detta punkt. Och i denna punkt finns det en vägskylt där det står HUS. Studentkåren vid Helsingfors universitet (HUS) representerar studerandena i vårt gemenskap - alltså även dig – i universitetet, i Helsingfors och i hela Finland. HUS verksamhet fördelar sig i två blocker, intressebevakning och tjänster.

Genom intressebevakning lyfter vi fram viktiga saker för studeranden i olika forum. Vi möter regelbundet universitetsledningen och kommenterar de mest aktuella utvecklingsvägarna. Som exempel har vi i år tagit fram studerandenas och hela universitetgemenskapens välmående som ett centralt tema. På nationell nivå har vi värnat om studerandenas tillräckliga levebröd och avgiftsfri utbildning.

Våra tjänster är mångsidiga. Enklast kan våra tjänster betyda utdelning av läsårsdekaler eller sändande av Ylioppilaslehti per post. Samtidigt erbjuder vi också utrymmen och finansiering till våra medlemsorganisationer. Ni kommer säkert under de kommande åren att lägga märke till hur den Nya studenthuset, som ägs av HUS, fylls från dag till dag av ivriga studeranden.

Jag vill betona att HUS är grundat av dess medlemmar och existerar för dess medlemmar. Vart annat år håller vi delegationsval, där var och en av våra medlemmar - även du – har möjlighet att påverka i HUS riktning och centrala linjer. Alla medlemmar har nämligen rösträtt. Vägen av en HUS-aktiv är en väg som inte alla studeranden väljer att gå.

De första tre och halv år av mina egna studier levde jag mitt studieliv i den egna ämnesföreningens klubblokal, HUS för sin del kändes främmande och var något jag inte brydde mig om. Naturligtvis röstade jag i delegationsvalet, men det var allt. Vid sidan om festande och sitsande började jag ändå lägga märke till de samma temorna som alltid upprepade sig i mina studiekamraternas tal. Oron av studiernas samordnande med yrkeslivet tyngde och hur kurserna ordnades i praktiken kändes ibland kaotiskt. Nyckeln till såna här problem är intressebevakning. Till slut förtsod jag att de största nycklarna är de som öppnar dörren till det Nya studenthusets bord där intressebevakning på studentkårnivån sker.

Jag uppmanar även dig att ta tag på nycklarna: lycka till med studierna!

Antti Kaijansinkko

Ordförande i HUS regering



Kuva: HYY

## Helsinki Think Company

Helsinki Think Company är Helsingfors universitets entreprenörskollektiv som grundades 2013. De grundläggande målen för vår verksamhet är att kunna utnyttja den akademiska kunskapen i praktiken och att stödja företagsamhet som härstammar från studerandena. Vi ordnar bland annat evenemang och entreprenörsprogram dit man kan komma med lågtröskel, verkstäder, mentorering och entreprenörssparring. Allt vår verksamhet är kostnadsfritt och öppet till alla; du kan komma med som studerande, nyutexaminerad, forskare eller freelancer, oberoende på ditt studieområde och bakgrund.

Du hittar oss från våra coworking-utrymmen på de alla fyra campusen: i Centrum, Gumtäkt, Mejlans och Vik. "Cube", vårt samarbetsverksamhetsutrymme i Mejlans ligger i Terkko Health Hubs första våning. I Terkko ordnar vi också många evenemang dit alla är välkomna. Några exempel på evenemangskoncept i Mejlans är Lääkärit yrittäjinä -karriärskvällen och PsyHack-innovationstävlingen som pågår i en hel veckoslut och i vilken studerandena har fått inspirera sig av företagande och utveckla utvägar i tvärvetenskapliga teamer.

Våra utrymmen är alltid öppna för alla och du kan när som helst stanna och dela dina idéer, bearbeta på ditt projekt eller komma och diskutera av företagande med oss. Välkommen och bekanta dig med vårt verksamhet!

[helsinki@thinkcompany.fi](mailto:helsinki@thinkcompany.fi) | [thinkcompany.fi](http://thinkcompany.fi)



Kuva: Sanna Kujala

## Kandidaattikustannus

Hej Alfa!

Först och främst gratulationer från hela vårt företag för din studieplats!

Att lyckat förbereda sig till studentskrivningarna eller inträdesproven är en beundransvärd prestation. Nu i början av dina studier finns det massor av olika evenemang och kvällsjudningar och i några av dessa stöter du säkert på med Kandidaattikustannus representanter. Kandidaattikustannus Oy och Klinikalle.fi som är en del av det som bildar tillsammans det 1980 grundade bolaget som ägs i sin helhet av Lääketieteenkandidaattiseura ry och vars verksamhetsområden är bokförlag och arbetsförmedling.

Bokförlagsverksamheten är vår viktigaste och ständigt växande bransch där vi fokuserar på utgivning av medicinska läroböcker som tryckta och e-boks versioner. Till exempel Traumatologia, Ortopedia och Therapia Fennica, en välkänd uppslagsverk bland läkare, är några av våra böcker som du säkert kommer att stöta på senare under studierna. Dessa och alla andra av våra verk är förutom tryckta böcker också tillgängliga som e-böcker i Helsingfors universitets nätverk där du hittar dem lätt i varje situation. Du kan bekanta dig med våra verk på följande sida: <https://www.kandidaattikustannus.fi/kirjasto/>.

Klinikalle.fi är en arbetsförmedlingsportal dit vi lägger arbetsplatsannonser riktad till alla, från början av alfaåret till en färdig specialläkare. Exempel på arbetsplatser som passar för alfaåret och är både intressanta och har låg tröskel är några dagars uppgifter som mötesassistent i disciplinens mässevenemang, som till exempel Lääkäripäivät eller Operatiiviset päivät. Dessa och många andra intressanta arbetsplatser kan du beställa till din e-post under hela studietiden från QR-koden som finns i klinikalle.fi-reklamen i denna broschyr.

Nästan alla våra anställda kommer från medi och vårt syfte är att erbjuda studeranden intressanta arbetsmöjligheter under hela studietiden. Många framgångsrika karriärer på vår bransch har fått sin början i en arbetsplats på Kandidaattikustannus. Om det redan nu har kommit fram några frågor gällande vårt företags verksamhet eller arbetsplatser, ta modigt kontakt med oss redan nu eller senare under början av studierna. Till oss kan du alltid komma och prata under evenemang och på Mejlans campus, eller komma och besöka vår byrå i Terkko.

All lycka och framgång till ditt första studieår!

Lasse Niemelä

Toimitusjohtaja

Kandidaattikustannus Oy

[lasse.niemela@kandidaattikustannus.fi](mailto:lasse.niemela@kandidaattikustannus.fi)

045 1343122



## LOATS

LOATS eller Lääketieteen opiskelijoiden asunto- ja tukisäätiö är en stiftelse som har grundats på 1960-talet och som erbjuder lägenheter med rimlig pris till studerandena vid den Medicinska fakulteten samt till veterinärmedicin studerandena. Lägenheterna ligger på Medioma-studenthemmen i Brunakärr där det finns också goda trafikförbindelser till både campuset som till exempel till Helsingfors centrum. Även studielivet ligger nära när du bor på Medioma! Bekanta dig noggrannare med lägenheterna på <https://loats.fi/>.

### INFO OM SOMMARANSÖKAN OCH LÄGENHETERNA PÅ MEDIOMA

Studerandena som på hösten börjar sina studier i medicin, odontologi, veterinärmedicin, psykologi, logopedi eller translationellt medicin kan söka på ettor i Medioma-studenthemmen. De sökanden kommer att ställas i en kö, enligt vilken lägenheterna delas ut allteftersom de blir lediga från och med 1.7.2024. Boendet av två eller flera personer i en etta är strängt förbjudet och kan leda till nekandet av bostadsrätten.

#### Storlek och hyra:

- Medioma I 16,5 m<sup>2</sup> / 290,40 euroa /mån
- Medioma II 17,3 m<sup>2</sup> / 304,48 euroa /mån
- Tvåor och ettor med allrumkök 36,5-53,5 m<sup>2</sup> till gifta och sambopa
- +varmvattenavgift 5€/mån/pers., el 20,00 €/mån i ettor och 25,00 €/mån i tvåor
- Garantihyran motsvarar hyran på en månad och nyckelpanten är 25,00 €/nyckel. Garantihyran och nyckelpanten måste båda vara betalda före man flyttar in.
- I ettor finns det en WC+dusch utrymme, kylskåp, minispis+ugn och diskho.

#### Urvalskriterier och poängen:

1. Behov av lägenhet 0-8 poäng.
2. Den sökandes inkomster och egendom vid jämna poäng.

#### Bilagor i ansökan:

- Betyg av att ha blivit godkänt till studerande.
- Möjlig betyg på upphörande av hyrestiden eller andra nödvändiga utredningar (t.ex. vräkning).

**Sista dagen för bostadsansökan är fredagen 31.07.2024**, då både ansökan och behövliga bilagor måste vara framme. Bristfälliga eller försenade ansökan behandlas inte. Du kan fylla in ansökan på LOATS nätsidor <https://loats.fi/asuntihakemus/>. Om det inte går att skicka ansökan, kan du även skicka den via e-post i [toimisto@loats.fi](mailto:toimisto@loats.fi).

I ansökan bör man ge telefonnummer och e-postadress, vi kontaktar primärt via e-post vid lägenhetserbjudanden. Den första bosättningsperioden börjar redan 1.7.2024 då man är skyldig att betala hyra redan i juli. Denna ansökan gäller tills 30.9.2024 och efter det kan man söka lägenhet i Mediomas ständiga ansökan. (<https://loats.fi/asuntihakemus/>)

## Finlands Medicinarförbund

Suomen Medisiinariliitto(SML)-Finlands Medicinarförbund(FMF) ry är ett utbildnings- och intressebevakningsförbund för finländska studentorganisationer inom medicin. Medicinarförbundet representerar medicinar studeranden i Finland och även finländare som studerar medicin utomlands. Förbundet har över 5000 medlemmar genom sina medlemsorganisationer. Är du med i din ämnesförening är du också medlem i FMF!

Kanske du redan känner till en del av Medicinarförbundets verksamhet? Det synligaste utskottet är FiMSIC som tar hand om internationella ärenden. Dess verksamhet drivs av den nationella ledningsgruppen och stadsbundna lokalteams. Ett annat utskott är YAVA som har fokus på studentärenden. Där kan intressebevakare från olika håll diskutera sina tankar och känslor om allt aktuellt!

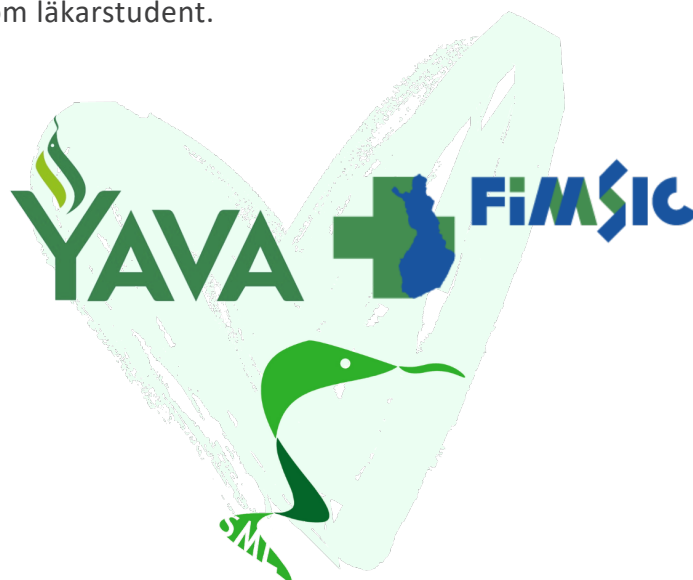
Medlemsorganisationerna representeras i förbundets styrelse av lokalfunktionärer. Kontakten förstärks av tätt samarbete med ämnesföreningarnas ordföranden, informationssekreterare och studiepolitiskt ansvariga. Smidigaste sättet att få kontakt med förbundet och lära dig mer är genom din lokalfunktionär. Eller kom med på ett förbundsmöte som en del av din ämnesförenings delegation! Delegationen väljs av föreningarna innan förbundsmötet, ingen tidigare erfarenhet behövs för att delta. Förbundsmötet ordnas två gånger om året, och veckoslutet innehåller utöver själva mötet även trevligt kvällsprogram (en sits!) och unika chanser att knyta kontakter utanför den egna studiestaden.

Intressebevakning är kärnan i medicinarförbundets verksamhet. Som ett nationellt band mellan ämnesföreningarna fungerar förbundet både som ett informationsforum för ämnesföreningarna och påverkar var medicinar studerandes röst ska bli hörd. Medicinarförbundet delar också ut priser och utnämnelser åt förtjänta individer, undervisare och arbetsplatser. Åt föreningsaktiva och andra ivriga medicinare ordnas det träffar och annat intressant program.

Mer information om medicinarförbundets verksamhet hittar du på förbundets nätsida och instagram. På nätsidan finns bl.a. vägledning i problemsituationer åt kandidater och amanuenser och andra nyttiga tips att komma ihåg när man är ny på jobbet som läkarstudent.

Nätsidorna: <https://medisiinariliitto.fi/>

Instagram: @medisiinariliitto



## SHOL

SHOL (Suomen Hammaslääketieteen Opiskelijain Liitto) är ett nationalt förbund för odontologistuderande i Finland. Dentina, HLKS, OHLK och THLKS är medlemmar av SHOL. Genom att vara medlem i din egen stads kandidatförening blir du automatiskt också medlem i SHOI!

Vad erbjuder SHOL dig?

- Vi förenar odontologer! Vi vill ha precis dig med i vår verksamhet!
- Intressebevakning! I Finlands Tandläkarförbund, i Finlands tandläkarförening Apollonia och runt världen.
- Evenemang! SHOL-excursionen, vårförbundsmöten som ordnas i varierande städer på våren samt den legendariska sitsen och höstförbundsmöten i samband med Tandläkardagarna. År 2025 ordnas det en excursion till Uleåborg i mars!

## Terkko Health Hub

Terkko Health Hub som ligger på Mejlans campus är en startup-samfund, samarbets- och evenemangsställe som öppnats år 2017. Dessutom hittar du Mejlans campusbibliotek i Terkko.

På första våningen av Terkko Health Hub finns det 1000 kvadratmeter samarbetsutrymme, där man får fritt diskutera och arbeta i grupper, ligga i hängmattan eller fast gå på kaffe. I den andra våningen i Mejlans campusbibliotek finns det däremot tysta utrymmen för studerande samt en samling medicinska och hälsovetenskapliga verk som man har möjligheten att låna. Här finns också en stor del av alfaårets kursböcker som fysiska upplagor.

Förutom allt detta är Terkko Health Hub också en evenemangsplats där det ordnas bland annat hälsovetenskapliga evenemang som är öppna för alla. Dessutom finns det verkstäder som inspirerar för företagande samt evenemang för nätverksbildning. Mera information hittar du på våra nätsidor: [terkko.fi](http://terkko.fi).

Till Terkko-startup-samfundet hör det flera företag på hälsobranschen samt andra innovativa aktörer som Helsinki Think Company, Helsinki Innovation Services, Health Incubator Helsinki, Biodesign Finland och SPARK Finland.

Följ Terkko på sociala medier och ta kontakt:

Instagram: [@terkkohub](https://www.instagram.com/terkkohub)

LinkedIn: Terkko Health Hub

X: [@terkko](https://twitter.com/terkko)

[info@terkko.fi](mailto:info@terkko.fi)



## Thorax Ab suomi

**Thorax Kurser har långa anor - prepkursen till inträdesprovet har ordnats av ivriga medicinare ända sen 70-talet.**

Thorax AB är ett bolag som årligen ordnar en prepkurs inför inträdesprovet till det medicinska området och abikurser i fysik, kemi och biologi inför studentskrivningarna både på hösten och våren. Kurserna är fullt svenskspråkiga. Till dessa hör omfattande digitala material och högklassiga simulerade prov som uppdateras årligen och som också finns att köpa enskilt. Dessutom erbjuds läshjälp timvis året runt.

Vi thoracaler har som mål att erbjuda kvalitativa tjänster som förbereder studeranden inför sina svenskspråkiga studier på medicin-, veterinärmedicin- och tandläkarlinjen. Våra tjänster passar bra även för studeranden som har andra mål i sikte än en medicinsk karriär.

***Men jag har ju redan kommit in?..***

Vi vet, och ett STORT GRATTIS även från vår sida för det! Bolaget ägs i sin helhet av Medicinarklubben Thorax rf, och verksamheten bedrivs av studerande vid fakulteten. För den som är intresserad av hur ett företag fungerar, ekonomi eller marknadsförning är en förtroendepost i Ab:s styrelse ett sätt att med låg tröskel lära sig mera. Förhandskunskaper behövs inte, tekemällä oppii!)

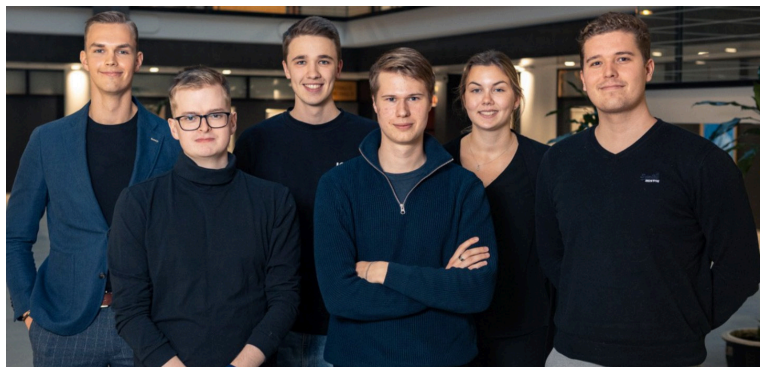
Thorax Ab erbjuder också ypperliga arbetsmöjligheter för studerande, särskilt för prekliniker. Ni är bevisligen experter på inträdesprovet och studentskrivningarna, och har läroplanen färskast i minnet.

Som lärare antingen på våra kurser eller vår läshjälp får du lära det/de ämnen du själv tycker är roligast. Du får öva på att uttrycka dig själv, fundera ut kluriga uppgifter till proven och dessutom får du konkurrenskraftig lön med möjlighet till bonus. På bolaget jobbar även alltid en studerande året runt som koordinator, som fungerar som förman för lärarna och som VD. Koordinatorn sköter bolagets dagliga verksamhet och jobbar tätt med styrelsen för att kurserna ska bli så bra som möjligt!

Är du intresserad så ta kontakt med [koordinator@thorax.fi](mailto:koordinator@thorax.fi) för mera info!

***Tipsa gärna era svenskspråkiga bekanta som kunde vara intresserade av våra kurser!***

Mera info om Thorax Kurser hittas på [www.thoraxkurser.fi](http://www.thoraxkurser.fi) och [@thoraxkurser](https://www.instagram.com/thoraxkurser) på Instagram. Frågor kan riktas till VD Valeria Ollila, [koordinator@thorax.fi](mailto:koordinator@thorax.fi) eller via dm på Instagram. Du får också höra mera om Thorax Ab på Thorax jungfruträff den 9.8!





## YLIOPISTOLAISTEN OMA LIIKUNTAKESKUS

UniSport tarjoaa opiskelijoille edullisia liikunta- ja hyvinvointipalveluita monenlaisiin tarpeisiin - halusitpa sitten kanavoida energiaasi kuntosalilla, haastaa kaverisi sulkapallossa tai rauhoittaa mieltäsi palauttavassa hathajoogassa.

UniSportin liikuntakeskukset sijaitsevat **Kluuvissa, Töölössä, Meilahdessa, Kumpulassa ja Otaniemessä**. Suositulla kausikortilla saat pääsyn UniSportin **kaikille kuntosaleille, ryhmäliikuntatunneille sekä pallopeliryhmiin**. Lisäksi palveluihin kuuluvat muun muassa **hieronta, erilaiset liikuntakurssit ja personal training-palvelut**.

UniSport on positiivisen fiiliksen treeni- ja leikkipaikka, jonne jokainen voi tulla juuri sellaisena kuin on. Tärkeintä on vapaus liikkua juuri omalla tavalla; rennosti, tavoitteellisesti tai jotain siltä väliltä.

Kokeile Unisportin palveluita vaikka heti – **ensimmäinen tutustumiskerta on sinulle maksuton**.

## EN DEL AV VARJE UNIVERSITETSMEDLEMS VARDAG

UniSport erbjuder studenter prisvärda sport- och hälsotjänster för ett brett spektrum av behov - oavsett om du vill kanalisera din energi i gymmet, utmana dina vänner i badminton eller lugna ditt sinne med stärkande hatha yoga.

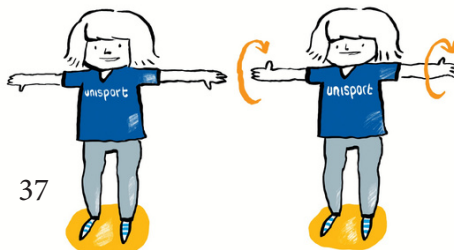
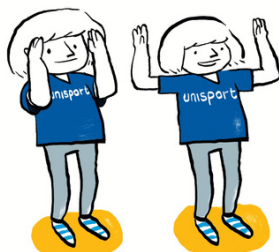
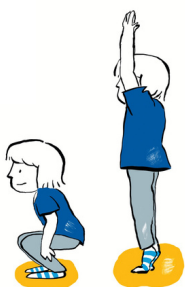
UniSports sportcenter finns i **Kluuvi, Töölö, Mejlans, Gumtägt och Otnäs**. Det populära säsongskortet ger dig tillgång till **alla UniSport-gym, gruppträningsklasser och bollspelsgrupper**. Andra tjänster är **massage, olika motionskurser och personlig träning**.

UniSport är ett träningsställe med positiv atmosfär, dit alla kan komma som de är. Det viktigaste är friheten att röra sig på sitt eget sätt; avslappnat, målmedvetet eller något däremellan.

Prova Unisports tjänster direkt - ditt **första träningspass är kostnadsfritt**.

[www.unisport.fi](http://www.unisport.fi)

## Taukojumppa Pausgymnastik Break Exercise



## Studenternas hälsovårdsstiftelse SHVS – Studerandehälsovård snabbt och av hög kvalitet

**Grattis till studieplatsen!** Vi på SHVS finns här för att stödja din hälsa och ditt välbefinnande under hela din studietid. Vi erbjuder dig tjänster inom oral hälsa och inom allmän och mental hälsa, när du avlägger en högskoleexamen vid en finländsk högskola och anmäler dig som närvarande för den kommande terminen.

**Bekanta sig med vår webbtjänst Self** och börja använda den genast i början av studierna! I Self kan du bland annat uppdatera dina kontaktuppgifter, sköta hälsorelaterade ärenden enkelt med serviceformulär, hantera dina mottagningstider och chatta.

**Under den första terminen får du en inbjudan till enkäten HälsoStarten.** Vi på SHVS tar inte betalt för mottagningar. Observera att vissa internationella examensstudenter har annorlunda instruktioner angående hälsovårdsavgiften för högskolestuderande. Kontrollera alltid de aktuella anvisningarna på FPA:s webbplats.

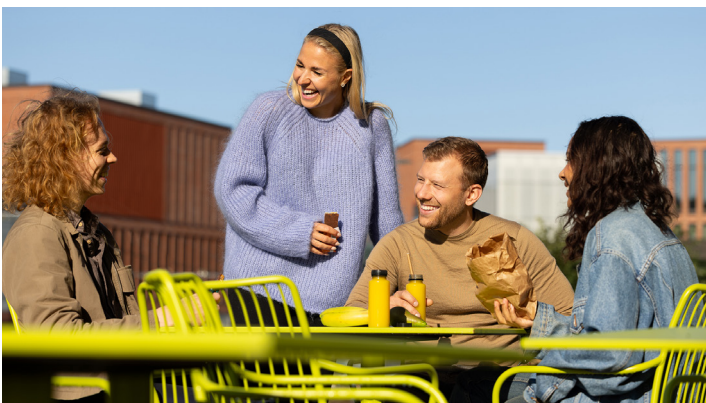
**Hälsovårdsavgiften som de högskolestuderande betalar till FPA på eget initiativ täcker alla SHVS tjänster.** Vi på SHVS tar inte betalt för mottagningar. Observera att vissa internationella examensstudenter har annorlunda instruktioner angående hälsovårdsavgiften för högskolestuderande. Kontrollera alltid de aktuella anvisningarna på FPA:s webbplats.

### Nyttiga länkar:

För nya studerande - YTHS (<https://www.yths.fi/asiointi/uudelle-opiskelijalle>)

Hälsovårdsavgift för högskolestuderande | Privatpersoner | FPA ([kela.fi](https://www.kela.fi))

### Ha en bra start på läsåret!





## Työpaikat heti alfavuoden alusta sähköpostiin!

Klinikalle.fi -palvelulla on Alfoille oma sähköpostilista, johon tulet saamaan juuri sinulle soveltuvia työtehtäviä opiskeluiden ohella suoritettavaksi sekä lisätietoa lääkiksen työmarkkinoista! Opintojesi edetessä työtarjonta muuttuu vuosikurssisi mukaisesti.



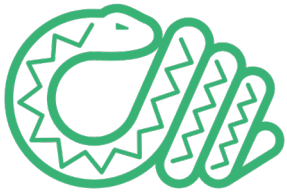
<https://www.klinikalle.fi/tyopaikat-sahkopostiin/>

Klinikalle.fi on Kandidaattikustannus Oy:n omistama opiskelijarekrytointiin keskittyvä palvelu. Lisää KKOy:n toiminnasta löydät esittelytekstistämme tämän kirjan sivuilta.

The background of the page is a light beige color. It features a complex, abstract line art pattern in a slightly darker beige tone. The pattern consists of various shapes and lines that suggest human profiles, faces, and floral or organic forms. The lines are thin and delicate, creating a sense of movement and depth. The overall effect is a subtle, artistic backdrop for the text.

### 3. STUDIELIV

# ÄMNEFÖRENINGARNAS PRESENTATIONER



## LÄÄKETIETEEN- KANDIDAATTISEURA

### Hej på dig, nya alfa!

Enormt stora gratulationer för studieplatsen i Stadin lääkis! Framför dig har du en lång och krävande men också ypperligt belönande resa med alla dess upp- och nedförsbackar. Längs denna resa kommer du att få oförglömliga erfarenheter, framtidens kollegor och livslånga vänskaper.

Sen till själva saken. Lääketiiteenkandidaattiseura ry, aka LKS, Seura eller kandiseura, är en 91-årig ämnesförening grundat av medicinstuderanden vid Helsingfors universitet. Till LKS hör cirka 900 medlemmar.

LKS ordnar ett brett spektrum av olika slags evenemang – bland annat sitser, appron, välmåendebruncher, raves och temakvällar med studiemotiv. Dessutom har LKS fleratals klubbar, av vilka förhoppningsvis var och en kan hitta något som intresserar – och om inte, så är nya klubbar alltid välkomna :) Mera info om klubbarna hittar du i denna blad eller på LKS nätsidor (lks.fi).

Ett av föreningens viktigaste uppgifter är intressebevakning både lokalt här i Helsingfors samt på nationell nivå. Vi strävar efter att främja kommunikationen åt båda håll emellan fakulteten och undervisningspersonalen, så att studerandenas åsikter kommer fram. Vi samarbetar med andra ämnesföreningarna vid fakulteten samt Finlands Medicinärförbund (FMF) och Finska Läkarförbundet.

Den högsta beslutsfattande organen i LKS är delegationen som består av 21 representanter vilka väljs årligen med val. Delegationen har ansvar för stora linjer och beslut. Mot slutet av året väljer delegationen en styrelse som för sin del tar ansvar för föreningens dagliga verksamhet. Förutom detta har LKS en rad olika utskott, som till exempel evenemangsteamet, intressebevakningsutskottet, välmåendeteamet och ekonomiutskottet. Studeranden väljs ut till dessa poster alltid för ett år i taget. Ansökan för posterna hålls i slutet av hösten då även du kan söka med i föreningsverksamheten - det är kul, kom med! :)

LKS har även sin ägen klubblokal Euphoria som ligger i Sörnäs. En stor del av föreningens evenemang ordnas på "Euffa", och den kommer säkert att bli bekant till er alfor redan under de första veckorna. Det som är bra, är att du, som LKS medlem, kan hyra Euphoria kostnadsfritt mellan söndag och torsdag! Alla studeranden på medicinska fakulteten vid Helsingfors universitet har möjlighet att bli LKS medlemmar genast från början av augusti. Medlemskapen hittar du på adressen Kide.app genom att skriva "LKS" i sökrutan.

Det är svårt att sammanfatta hela föreningens verksamhet på några sidor, men LKS kommer säkert att bli bekant för dig under alfahösten. Du kommer också att under de första veckorna träffa styrelsens representanter som kommer att berätta noggrannare om LKS olika sektorer. Om det uppkommer några frågor om LKS verksamhet (eller vad som helst annat), kan du alltid med låg tröskel skicka meddelande till den undertecknade ([puheenjohtaja@lks.fi](mailto:puheenjohtaja@lks.fi)).

Jag föreslår att ta det lugnt på sommaren, njuta av de kvarliggande dagar av sommarlovet och på hösten fördomsfritt hoppa in i den underbara studievärlden. Det lönar sig inte att stressa för mycket, eftersom allting kommer att ordna sig! Om det finns något du funderar över, kan du alltid dra i ärmen antingen din egen tutor, någon i LKS styrelse eller en studiekamrat som sitter och fikar på soffan i Mocsu. Kom ihåg att prioritera ditt eget orkande och välmående – det ryms en enorm mängd evenemang i sex år så det gör inget fast du inte hinner delta i allt under det första året. Lycka till! Vi hälsar när vi ses!

Avslappnande semesterdagar önskar hela LKS styrelse,

**Annika Rantala**

Ordförande vid styrelsen

Läaketieteenkandidaattiseura ry

[puheenjohtaja@lks.fi](mailto:puheenjohtaja@lks.fi)



Bilden: Antti Hautamäki, LKS styrelsen på årsfesten

## Medicinarklubben Thorax

Hej på dig!

Vill du tala svenska samtidigt som du tar del av ett fartfyllt studieliv i en lite mindre förening?

Medicinarklubben Thorax är den svenskspråkiga ämnesföreningen för medicin-, odontologi- och veterinärmedicinstuderande vid Helsingfors Universitet. Totalt är vi ungefär 300!

Thorax är en hjärtlig klubb med ett brett programutbud - här finns något för alla. Vi ordnar allt från sitser, temafester, spex och idrottsevenemang till mer chill aktiviteter så som utbildningar som stöder undervisningar, exkursioner, sångövningar och kulturbesök. Dessutom har vi Finlands äldsta spextradition och det är lätt att hitta sin egen post inom produktionen som består av över 100 personer årligen. Vår klubblokal Annexet finns vid Mejlans arboretum, ynka 5 min från campus med spårvagn..

Förutom en massa program har Thorax också en härlig gruppanda. Speciellt du som har finska som modersmål är extra välkommen, att hänga med i vår verksamhet är ett ypperligt sätt att stärka sin svenska.

Pricka in vår jungfruträff 9.8, ett evenemang för bara er nya ettor där ni får bekanta er med klubbens verksamhet, och jungfrukaffe 15.8 där du också får träffa äldre studerande!

Har du frågor kan du rikta dig till våra jungfruansvariga via Instagram eller informationschef Joanna @thoraxinfochef på Telegram. Mer info hittas också på våra hemsidor [www.thorax.fi](http://www.thorax.fi)



## Thorax Jungfruansvariga 2024

ENORMT grattis till den nya studieplatsen!

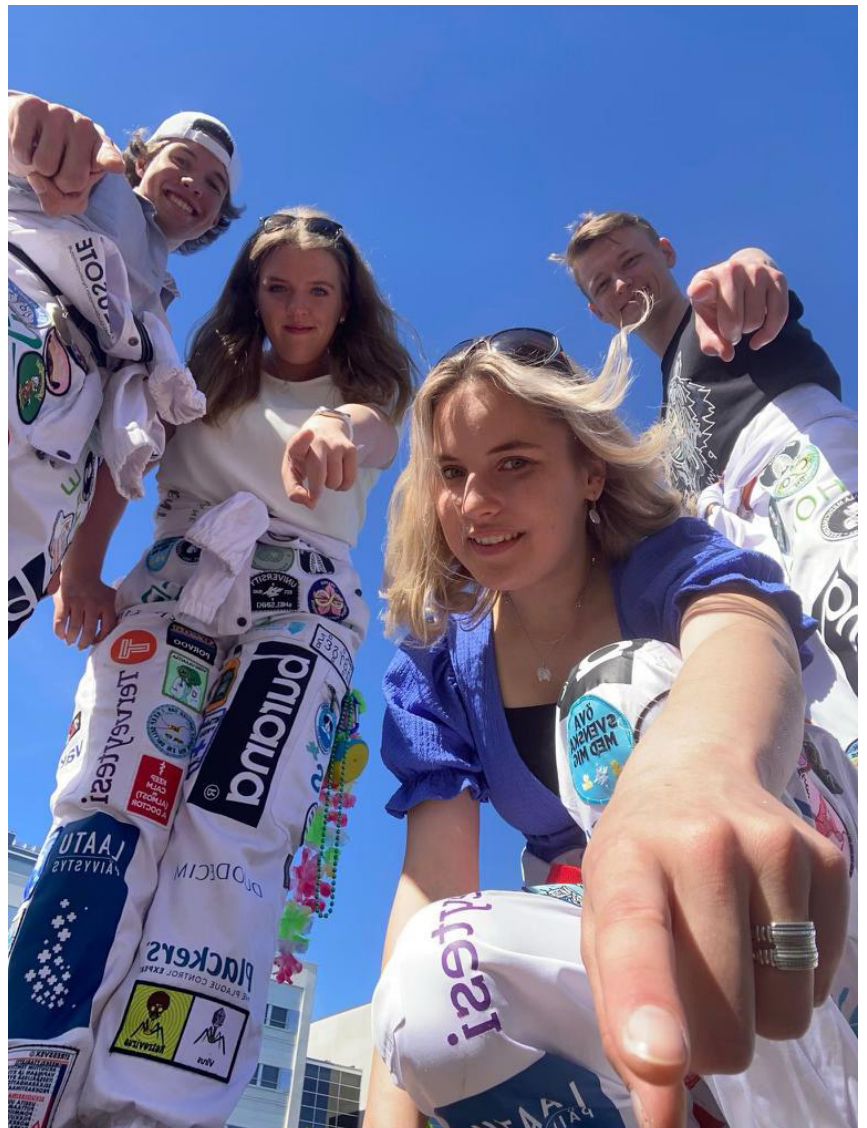
Vi är Thorax jungfruansvariga Stella, Ilyas, Clara och Elias. Vi finns här för att vägleda dig till medicinarklubben Thorax, ämnesföreningen för svenskspråkiga medicine-, odontologie- och veterinärmedicinstuderande. På Thorax ordnar vi sitser, utbildningskvällar, idrottsevenemang, ett storslaget spex och mycket mer! Alla som känner sig svenskspråkiga eller taggade på att delta på evenemang på svenska är hjärtligt välkomna!

Det går bra att bara dyka upp på jungfruträffen 9.8 eller jungfrukaffet 15.8, följ @thoraxjungfrur på instagram för mer info!

Jos ruotsinkieliset tapahtumat kiinnostaa, tule mukaan Thoraxiin! Me Jungfruansvariga toivotamme sinut tervetulleeksi riippumatta ruotsin osaamisestasi. Thorax on hyvä paikka parantaa kielitaitojasi samalla kun pidät hauskaa vaikka sitseillä tai urheilutapahtumissa! Saat enemmän tietoa @thoraxjungfrur-tililtä instagramissa.

Vi ses på hösten! Nähdään syksyllä!

Jungfruansvariga 2024



## HLKS - Hammaslääketieteenkandidaattiseura

Hej alfa, och enormt stora gratulationer för studieplatsen också för vår, HLKS, del. Du har framför dig år fyllda med oförglömliga stunder både i studierna och i annat studieliv! HLKS eller "hölks" är ämnesföreningen för odontologistuderande och är grundat år 1945. Vår förening har långa anor i intressebevakning, främjande av studerandenas ärenden, organisering av evenemang och förstås skapande av gemenskap. Vi samarbetar även med andra föreningar och olika klubbar, så det är mer än möjligt att du stöter på odontologer i många olika slags evenemang!

Dentarandan blomstrar speciellt i Mejlans i adressen Haartmansgatan 1 där odontologernas studier i kliniska fasen (3.-5. årskurs) huvudsakligen ordnas. I prekliniken är största delen av studierna tillsammans med medicinare i Biomedicum –byggnaden. Det lönar sig nog ändå att då och då komma och hälsa på oss akademiska åldringar på läroklunikens kändirum.

Redan i början av alfahösten kommer du i gång med dentarlivet genom våra egna traditioner! Must go –dentarevenemang på hösten är i alla fall Dentarsitsen, Mesialvandringen, Kvällen på Kliniken (Ilta Klinikalla), Klinikens lillajul och naturligtvis hölks årsmöte ;) Vad det kommer till studierna, så har du som prekliniker möjligheten att få träna på lärokluniken i samband med Klinikkafeilistely-kursen.

Till dentarandan hör också samarbete med andra odontologistuderande och som Tandläkardagarnas höjdpunkt har vi SHOL-sits dit det kommer denttäre från olika håll i Finland, för att inte glömma SHOL-excursionen. I Odontologiske Lege – evenemangen som i år ordnas i Köpenhamn får man bekanta sig med odontologistuderande från hela Norden.

Om det kommer upp vad som helst för frågor, kan du alltid vara i kontakt med mig eller resten av styrelsen!

Kontaktuppgifter hittar du från våra nätsidor [hlks.fi](http://hlks.fi).

Njut av alfahösten!

Vilma Sääsäki

HLKS Ordförande



## Kompleksi

Kompleksi r.f. är en ämnesförening som grundats år 1947 för psykologistuderande vid Helsingfors universitet. Föreningen har som mål att fungera som intresseorganisation för psykologistuderanden samt främja psykologiundervisning, forskning och yrkespraxis. Dessutom stöder föreningen socialt umgänge bland studerandena. De viktigaste värden för Kompleksi är jämnlighet, socialt gemenskap, miljövänlighet och sakkunnighet.

Kompleksi erbjuder sina medlemmar mångsidiga aktiviteter, allt från excursionser och arbetslivsevenemang till kulturaktiviteter och fester. Några exempel på tvärvetenskapliga evenemang är den legendariska Rajatilabileet-festen och Pussikalja-appron. Kompleksi tidningen utkommer fyra gånger om året, och den kan hittas både på nätet och som fysisk upplaga i Mocsu. Förutom det hittar du också Kompleksi-podcasten i de vanligaste podcast-tjänsterna.

Du känner igen komplex-medlemmar från deras lila-färgade halare samt av djupgående diskussioner. Fleråtals kompleksare deltar även årligen i spexet.

Följ Kompleksi på Instagram: [@kompleksi\\_ry](https://www.instagram.com/kompleksi_ry)

Mvh,

Viivi ja liris

Ordföranden vid Kompleksi



## Foni r.f.

Foni r.f. är ämnesföreningen för logopedistuderanden vid Helsingfors universitet. Logopedi är en vetenskap som forskar störningar i tal, språk, kommunikation och ljud samt deras vård. Dessutom är logopederna specialiserade i evaluering och rehabilitering av ätnings- och sväljningsfunktionerna. Logopedi är ett mångvetenskapligt ämne som kombinerar psykologi, medicin, språkvetenskaper, fonetik, neurolingvistik och logopedi. Efter att ha utexaminerat från utbildningsprogrammet kan man söka legitimation till en yrkesutbildad talterapeut.

Foni, som har grundats redan på 1970-talet, tar hand om logopedistuderandenas rättigheter, ordnar verksamhet som stöder studierna och studerandenas välmående samt representerar logopedistuderandena för de övre organerna inom universitetet. Foni är en relativt liten ämnesförening eftersom det tas in bara cirka 30 nya logopedistuderande årligen. I sin helhet hör det cirka 150 medlemmar till vår ämnesförening. Under läsåret ordnar vi några större evenemang, av vilka olika ekskursioner, experternas föreläsningar samt Fonis berömda sits har varit speciellt populära bland våra medlemmar. Ytterligare samarbetar vi med de olika ämnesföreningarna vid medicinska fakulteten, samt med andra logopedistuderandenas ämnesföreningar runt Finland!

Foni hittar du på Instagram [@foni\\_ry](#) och på våra nätsidor [www.foniry.org](http://www.foniry.org)! Logopederna däremot hittar du i Mejlans där du känner dem till av de mörklila-färgade halare. Vi ses i Meikku! :)



## Impactus ry

Impactus ry is the subject organisation of the Translational Medicine (TRANSMED) Master's Degree Programme in Meilahti. The goal of TRANSMED is to bridge the gap between basic and clinical research and to also convert basic scientific findings into clinical studies and treatments.

TRANSMED is an international degree programme that annually receives approximately 30 students from Finland and around the world. As the programme is international, everything, from courses to organised events, is conducted in English. Our field of study is quite broad, and we receive freshmen from diverse undergraduate backgrounds such as biomedicine, biology, chemistry, nutrition and neuroscience. We study courses in anatomy/physiology, bioinformatics, genetics, cell biology and psychiatry, among others.

If you long for an international atmosphere and want to improve your English language skills in a relaxed, easy-going environment, you are more than welcome to attend our events! We organise sittings, parties and more relaxed events too. You can easily recognise us from the black and white overalls on campus, and you can find us on Instagram where we also announce our upcoming events. If anyone is left wondering or has any lingering questions, feel free to send a message or tug on the sleeves of our overalls, and we will be happy to tell you more!



## RePro ry - ämnesföreningen för Magisterprogrammet för utveckling av hälsovårde

- RePro ry fungerar som en organisation för intressebevakning och nätverksarbete för studerandena i Magisterprogrammet för utveckling av hälsovård
- De första studerandena i utbildningsprogrammet började på hösten 2023 och ämnesföreningen registrerades i januari 2024



Namnet på ämnesföreningen kommer från orden Remedium och Progressis som hänvisar till utvecklingen av vårdformer.

Redan inträffade och kommande grejer:

- föreningen är registrerad och styrelsen är formad ✓
- vi utarbetade en verksamhetsplan och funderade på kommande evenemang ✓
- att nätverka med andra ämnesföreningar ✓
- en liten vårfest i maj 2024 ✓
- på hösten '24 ordnas det Texcursion och annat trevligt för hälsovårds studerandena
- I fortsättningen hoppas vi att få med massor nya utvecklare av hälsovården!

## Tillämpad psykologi

Den nya kandidatprogrammen i tillämpad psykologi

På hösten 2024 börjar det en ny kandidatprogramm i tillämpad psykologi vid den medicinska fakulteten på Helsingfors universitet. I programmet utbildas det yrkespersoner i psykologi för arbetslivets behov. Likt de andra kandidatprogrammen omfattar det nya utbildningsprogrammet 180 studiepoäng som genomförs i tre år. Det tas in 80 studeranden varje år i det nya programmet.

Studierna i tillämpad psykologi består av studier i psykologi och organisationspsykologi samt metod- och arbetslivsstudier, och efter kandidatstudierna kan man fortsätta i magisterprogrammet för organisationspsykologi som börjar på hösten 2026. I undervisningen betonas kommunikations- och grupparbetskunskaper, skapandet och utnyttjandet av forskningsresultat samt samarbete med olika aktörer inom arbetslivet. Studiehelheten ger färdigheter att arbeta som expert i psykologi i uppgifter där det inte krävs legitimation av en yrkesutbildat person inom hälso- och sjukvården.

För att utbildningsprogrammet är helt nytt, finns det inte ännu en ämnesförening, utan den ska grundas av de första studerande. Både tutorerna för utbildningsprogrammet samt andra ämnesföreningar kan vara med och hjälpa i det här genom att ge tips på fungerande praxis i ämnesföreningsverksamhet. Det finns inte heller studerande från övre årskurser i tillämpad psykologi så tutorerna kommer från medicinska fakultetens andra utbildningsprogrammen. Vi önskar de nya studeranden i tillämpad psykologi varmt välkomna till vårt fakultet!

# ÄMNESFÖRENINGARNAS TIDNINGARS PRESENTATIONER

## Meditrina

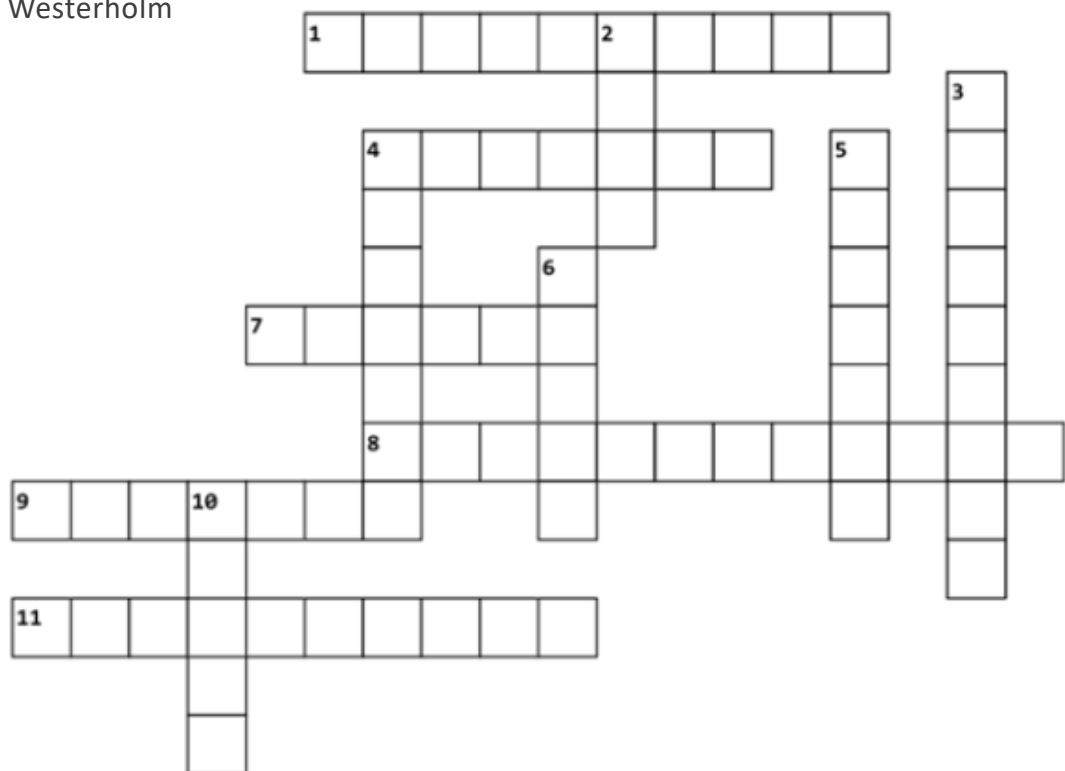
Meditrina är Medicinarklubben Thorax medlemstidning, och är fakultetens enda svenskspråkiga studerandetidning. Meditrina utkommer två gånger per år, och innehållet skapas av thoracalerna själva! Det som gör Meditrina speciellt är dess långa historia och lustiga innehåll. Tidningen ges ut både som fysisk upplaga och digitalt på Thorax hemsida. Alla medlemmar är välkomna till redaktionen med låg tröskel. Håll utkik för höstens Meditrina, du kanske ser några bekanta ansikten där ;)

Att läsa Meditrina är också ett mycket bra sätt att bekanta sig med det svenska språket. Med korsordet här nedan kan du finslipa din svenska inför skolstarten.

Vi ser fram emot att träffa er på hösten!

Meditrinas chefredaktörer,

Elin Martin & Julia Westerholm



### Across

1. RAPUJUHLA
4. LUUSTO
7. LÄÄKÄRI
8. TUTKIMUS
9. MEILAHTI
11. HAMMASLÄÄKETIEDE

### Down

2. SPEKSI
3. ELÄINLÄÄKÄRI
4. SAIRAALA
5. POTILAS
6. MAKSA
10. LOUNAS

## Q-kautinen

Q-kautinen är LKS ämnesföreningstidning som publicerats sedan år 1958. I den behandlas fenomen som intresserar läkarstuderande både utan- och innanför universitetet. Q-kautinen har stabiliserat sin ställning som den medicinska fakultetens journalistiska organ och den läses även av flera medicinska samarbetspartnern samt en del av undervisningspersonalen. Vi producerar allt från långa intervjuar och undersökande journalistik till lättare humoristiska artiklar. I Q-kautinen kan du skriva, illustrera, undersöka och påverka.

I varje publikation finns det en tema som reflekteras i texterna. Några av de föregående temorna har varit till exempel politik, design och sexualitet. I tidningen har vi även populära konstanta spalter som exempelvis den anonyma "Kandi katveesta" och "Nousussa ja laskussa" som griper frankt i fenomenen inom fakulteten. I Alfa-Q som utges på hösten presenteras de nya medicinstuderanden vid fakulteten. Från år till år har utgivningen varit en viktig händelse, och upplagan på 320 stycken tidningar säljer som smör i solsken.

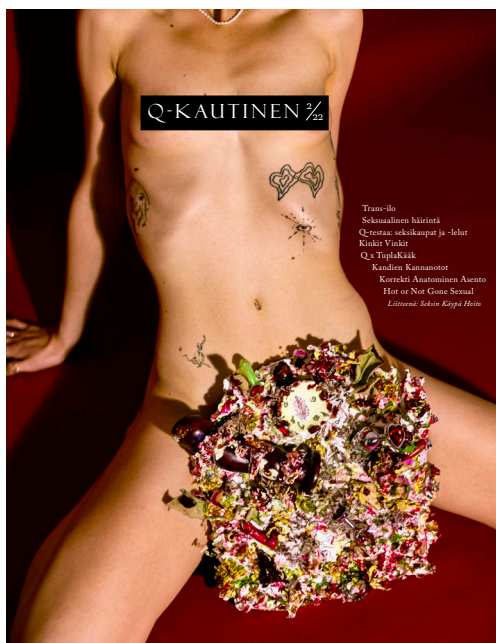
Till Q:s verksamhet kommer man lätt med även om man inte har någon tidigare erfarenhet av journalistik. Till redaktionsmöten lönar det sig att komma på låg tröskel. Där kan man fast bara komma med idéer för den nya tidningen och senare framskrida till att skriva eller illustrera i olika projekter. Om redaktionsmöten och annat aktuellt informeras det på tidningens Instagram (@qkautinen).

Utöver fysiska upplagan utges Q-kautinen även på nätet som faksimilupplaga och enskilda artiklar ([www.lks.fi/q-kautinen/](http://www.lks.fi/q-kautinen/)).

Chefredaktör

Jussi Mäenpää

[paatoimittaja@lks.fi](mailto:paatoimittaja@lks.fi)



# HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖIDEN ESITTELY

## Hej nya kolleger!

Början av studierna är fulla med evenemang, nya bekanta och uppväxten till läkare börjar genast. I alfaårets vimmel är det bra att påminna sig om att var och en har rättighet att känna sig trygg och välkommen på evenemangen och på campuset. Det viktigaste är att var och en själv beteer sig med respekt och hänsyn mot andra, både ansikte mot ansikte och i sociala medier. Med oss trivselansvariga kan du vara i kontakt när som helst om du behöver information eller stöd i jämlikhetsärenden :)

Vi trivselansvariga (häryt) finns här om du möter eller lägger märke till trakasseri, diskriminering, mobbning eller annat osakligt bemötande i situationer anknyttade med Lääketieteen kandidaattiseura -ämneseftöreningens verksamhet eller studierna allmänt. Syftet är att erbjuda en kanal att konfidentiellt diskutera om osakligt bemötande du upplevt eller noterat, samt att erbjuda hjälp i genomgången och utredningen av situationen. Du kan ta kontakt med låg tröskel. LKS har nolltolerans för trakasseri och annat osakligt bemötande.

LKS och Thorax har även evenemangspecifika trivselansvariga, vilka anmäls alltid skilt i samband med varje evenemang. Dessutom kan du vara i kontakt med HUS (Studiekåren vid Helsingfors universitet) trivselansvariga.

I LKS följer vi HUS principer om tryggare rum. Du kan bekanta dig med principerna via länken. Vi hoppas att principerna för tryggare rum uppmuntrar var och en att främja jämlikhet, förutom i nuläget, även i framtiden för egna patienters bästa.

Ta kontakt med LKS trivselansvariga:

*hairintayhdysenkilo@lks.fi*

*dan.m.helenius@helsinki.fi*

*juliet.lehtonen@helsinki.fi*

*salla.hanhela@helsinki.fi*

Ta kontakt med Thorax trivselansvariga:

*hanni.pratsch@helsinki.fi*

Ta kontakt med HUS trivselansvariga:

*hairintayhdysenkilo@hyy.fi*

*tiia.niemi@hyy.fi*

*janne.kajander@hyy.fi*





*Dan Helenius, Salla Hanhela, Juliet Lehtonen*

## **Dan Helenius**

**Esittely:** Hej, jag är Dan, tredje årets medicinarstuderande och en av de tre trivselansvariga för år 2024. I år fungerar jag även som LKS generalsekreterare. På min fritid fungerar jag som tennistränare för ungdomar och barn, samt är en stor vän av musik och tv-serier! Jämnlighet är en viktig del av studierna och ämnesföreningarnas verksamhet. Det är på vårt gemensamma ansvar att skapa LKS en trevlig plats för alla.

**Ämnesförening:** LKS

**Vuosikurssi:** L3

**Hemkommun:** Helsingfors

**Det bästa med medi:** Vänner och Mejlans studiegemenskap

**Unpopular opinion:** Anatomi > Fysiologi/Farmakologi

## **Salla Hanhela**

Hejssan! Jag är en 26-årig fjärde års medicinarstuderande och en av de tre trivselansvariga i år. Min tid går nuförtiden till stor del åt studierna och till förenings- / klubbärenden. Förutom som trivselansvarig kan du även hitta mig i delegationen, i de olika utskotten och i spexgrejer. Min specialförmåga är att ta en tupplur efter skoldagen.

**Årskurs:** L4

**Ämnesförening:** LKS

**Hemkommun:** Uleåborg

**Det bästa med medi:** Unaris knapriga vegebiffar (skämtar bara, på riktigt alla härliga människor)

## Juliet Lehtonen

Hejssan! Jag är Juliet, en 21-årig tredje års medicinarstuderande och en av de tre trivselansvariga i år. Jag vill för min del vara med och göra LKS en tryggare plats för studeranden och det fick mig att ansöka till trivselansvarig. Jag tycker att det bästa sättet att tillbringa fritid är med nära och kära och till exempel spela bordspel, njuta av friluftaktiviteter eller en film. Dessutom är laggymnastik och att gå på gym viktiga hobbyer för mig.

**Årskurs:** L3

**Ämnesförening:** LKS

**Hemkommun:** Helsingfors

**Det bästa med medi:** Att umgås med vänner i Mocsu och intressanta studier förstås!

**Unpopulär opinion:** Jag läser Alfa-Q högst en gång i ett halvt år



*Hanni Pratsch*

## Hanni Pratsch

Hej alla nya alfor! Jag är Hanni Pratsch och fungerar som Thorax trivselansvarig. Till mina uppgifter hör det till att reda ut situationer om någon utsätts för trakasserier eller annan form av osakligt beteende. Jag ser också till att det finns tryggisar på evenemang som kan kontaktas om man vill diskutera jobbiga situationer. Man kan kontakta mig om man möter osakligt beteende i skolan eller på Thorax. Du kan kontakta mig via mejl: [hanni.pratsch@helsinki.fi](mailto:hanni.pratsch@helsinki.fi)

**Årskurs:** L2

**Ämnesförening:** Thorax

**Hemkommun:** Esbo

**Det bästa med medi:** Att träffa nya människor mer samma intressen som en själv

**Unpopulär opinion:** En kall dusch är bättre än en varm

# LKS KLUBBARNA PRESENTERAR SIG

## Adventura

Adventura är vandrings- och utflyktsklubben för studerandena vid den medicinska fakulteten.

Vi erbjuder studerande en möjlighet att med låg tröskel bekanta sig med (och bli förtjust i) vandring och friluftsliv! Vår klubb förenar studerande som är intresserade av natur och vandring, samt möjliggör utveckling av ens egna vildmarkskunskaper i trevlig sällskap.

I klubbens evenemang hittar man nya upplevelser och oförglömliga stunder både för nybörjare och erfarna vandrare. Det finns mycket att göra: vi ordnar allt från dagsresor till längre vandringar, nya grenprovningar, samt andra friluftstemade evenemang. Traditionsenligt ordnas även Yhden yön juttu - höstvandringen på hösten och den längre vandringsresan Vagus i slutet av sommaren.

Alla studerande vid den medicinska fakulteten som är intresserade av natur och vandring är välkomna till Adventura. Gå och checka oss på Instagram!

*@vaelluskerhoadventura*



## Amygdala

Amygdala är, en under slutet av hösten 2022 grundad, klubb som ordnar kultur- och upplevelseevenemang med låg tröskel. Huvudsakligen ordnar vi olika excursioner, men även andra evenemang som har med kultur, musik eller andra motsvarande temor att göra. Som exempel har vi detta år haft bland annat målnings-, keramik-, virknings- och filmkvällar samt gått på teater. På hösten har vi på kommande bland annat en målningskväll, så håll ögonen öppna så att ni inte missar det.

Kom och bekanta dig med vår verksamhet och kulturens mångsidiga värld! Vi ses på hösten i evenemangen!

Du hittar oss på Instagram med namnet @amygdala\_kerho.



## Anabilia

Studerande för anabolisk bulkningsidrott vid den medicinska fakulteten, alltså AnaBOLiA är gymklubben för medicinstuderande vid Helsingfors universitet, grundad på våren 2021. Som ett av de nya tilläggen till LKS klubbrepertuar ordnar AnaBOLiA gemensamma träningar för studerande i Mejlans Unisport på torsdagar från och med klockan 18:00. Speciellt magmuskelcirkeln som tillhör träningarna har blivit AnaBOLiA:s varumärke. Förutom den regelbundna veckoverksamheten ordnar AnaBOLiA även mer speciella evenemang som till exempel proteinsits, Tour De Unisport och AnaBOLiA:s sommardagar. Dessutom har vi producerat en pojkkalender för året 2023 och en anatomikalender för året 2024, av vars intäkter hälften donerades till välgörenhet. Förra säsongens 23-24 märkvärdigaste prestation är nog ändå hemgymmet som byggdes av klubben till medicinstuderandenas kafferum Mocsu, och vars redskapsnivå ännu ska uppdateras under kommande hösten. Denna motionsal är alltså öppen till alla studerande vid fakulteten helt kostnadsfritt! Man kan alltså säga att klubbens verksamhet har börjat rulla fram lika explosionsartat som generalsekreterarens snedbänkserier, vilka måste säkras av minst två (2) personer så att de artärstopande vikterna inte rasar ner på "lihamonster"/"peanut" Kong Miros bröstorg.

Om du blev intresserad och din M. pectoralis major / M. latissimus dorsi / M. cremaster redan började kontrahera av iver, följ oss gärna på Instagram @laakiksen\_salikerho\_anabolia för mera info!



## Contractura

Välkommen till medicinstuderandenas klättringsklubb Contractura!

Klättring är en mångsidig och inspirerande hobby som erbjuder både fysiska och psykiska utmaningar. Vägglättring är en form av klättring där man klättrar inomhus på konstgjorda klättringsväggar. Vägglättring passar utmärkt åt nybörjare eftersom utrustningen kan hyras eller lånas och det finns utbud av olika rutter med varierande svårighetsnivåer.

Klippklättring å andra sidan tar klättraren till naturen för att klättra på äkta klippor. Denna form av klättring kräver en aning mera utrustning och talanger, men är desto roligare. Klippklättring utvecklar förutom fysisk kondition även koncentrations- och problemlösningsförmågan.

Contractura erbjuder sina medlemmar mångsidiga klättringsupplevelser och trevligt sällskap. Vi träffar varje månad i "kiikkumiittin" där vi klättrar tillsammans och delar de bästa tipsen med varandra. Ytterligare ordnar vi på hösten en klättringsdag för vilket vi hyr en hel klättringshall till privat användning. Årets höjdpunkt är den traditionella Ålandsresan där man får möjligheten att prova bouldering i imponerande naturlandskapen samt njuta av gott sällskap.

Om du letar efter nya utmaningar, vill utveckla dina klättringstalanger och bekanta dig med trevliga människor, kom med i vår verksamhet! Contractura önskar alla varmt välkomna, oberoende av om du är en nybörjare eller en mer erfaren klättrare. Anslut till vårt WhatsApp-grupp och ta och följ @contracturaofficial på Instagram!

## Curvatura

Curvatura är Finlands största medicinstuderandenas slalom-, surf- och seglingsklubb som har grundats ungefär år 1969. Vår medlemskår består huvudsakligen av medicinstuderande vid Helsingfors universitet samt dess alumner. Vi rör oss smidigt både på snö och vatten!

Vår verksamhet har vuxit märkvärdigt under de senaste åren, och nuförtiden når Curvatura redan

över 600 slalomåkande, surfande eller seglande studeranden årligen via sina evenemang. Vi ordnar årligen en seglings- och surfingstur samt en slalomåkningsresa till Europa. Förutom dessa arrangerar vi också massor av mindre jippon. Vi samarbetar tätt med andra medicinska ämnesföreningar.

Du hittar oss på adressen <https://www.curvatura.fi/>, på Instagram med användarnamn @curvatura1969 och på Facebook i Curvatura-gruppen!

## Cyclothymia

Välkommen med till cycklingsklubben på medi!

Cyclothymia erbjuder låg tröskels cyckling i bra sällskap. Du kan delta med vilken cyckel som helst. På våren och hösten ordnar vi både avslappnade och mer fartfyllda gemensamma cycklingsrundor runt om kring i huvudstadsregionen. Var och en kan hitta sig en passlig runda oavsett av konditionen och erfarenheten. På cycklingsrundorna får man njuta av sköna landskapen och umgås med trevliga människor. Då och då stannar vi på någon trivsamt café för att vila, och efter det är trampandet lättare än förr.

Vi ordnar även årligen några flera dagars resor. Höjdpunkten på sommaren är den redan traditionella Tour de Estland där cycklarna lastas till Tallin-båten och vi cycklar till den bildsköna Laulasmaa i Estland för att övernatta i en spahotell. Vi erbjuder också råd och redskap till underhållande av cyckeln och allmänt till landsvägsloppet.



## Gastrocnemius ferreus

Gastrocnemius ferreus, medicinska fakultetens löp- och orienteringsklubb ordnar evenemang och aktiviteter för alla som är intresserade av löpning eller orientering. Vi ordnar gemensamma joggingrundor nästan varje vecka under höst- och vårterminen. Längden och takten på rundan varierar varje gång enligt deltagarnas önskemål, och tidpunkterna för joggingsrundorna meddelas i klubbens WhatsApp-grupp och Instagram-konto.

Förutom de gemensamma joggingsrundorna deltar vi årligen i Jukolakavlen, världens största orienteringsevenemang! I år deltog vi bara i Jukolakavlen men förut har vi också haft lag i Venlakavlen. Före evenemangen har det oftast ordnats gemensamma starter på kvällskontrollen i Helsingfors eller Esbo.

Vårt klubb har även ordnat skojevenemang som brännvinsmilan, ölorientering och Coopers-lopp.

Gastrocnemius hittar du från IG med användarnamnet *@gastrocnemiusferreus*.

## HC Kyfoosi

Hej nya alfa och grattis för studieplatsen även från hela HC Kyfoosi!

HC Kyfoosi är en ishockeyklubb som är grundat på våren 2024 och som hoppeligen ännu på hösten officiellt accepteras till en av LKS klubbarna. Idén med klubben är att ordna låg tröskels isturer för smått spelande och andra evenemang utan klubbar i stilen av skridskoåkning för allmänheten.

Vårt klubb deltar på den kommande säsongen 2024-2025 till FCAA-serien som spelas emellan universiteten, så om du är intresserad av ett grad mer seriösa spel, tveka inte att ta kontakt med oss!

Ha en trevlig alfaår och kom ihåg att även följa HC Kyfoosi på Instagram *@hckyfoosi*.

Hälsningar,

HC Kyfoosin regering  
*hckyfoosi@gmail.com*



## Inflexus

Inflexus är klubben för regnbågsstuderande (alltså för dem som tillhör en sexuell eller könsminoritet) och deras allierade vid den medicinska fakulteten i Helsingfors. Inflexus ordnar låg tröskels evenemang och har som mål att främja jämnlighet i fakulteten. På hösten har vi traditionellt ordnat den oehörda Halloween-festen tillsammans med GAYY på Euphoria, men vi skulle gärna arrangera mera verksamhet enligt våra medlemmar. Som medlem kan du bli via Facebook: <https://www.facebook.com/groups/inflexus>. Du hittar oss också på Instagram [@inflexushelsinki](https://www.instagram.com/inflexushelsinki).

Grattis på studieplatsen och välkommen med!



## Infusio

Längtar du efter te och sympati i mitten av vardagens ångest? Skulle du vilja umgås vid ett brittiskt eftermiddagste, måla en tavla medan du dricker bubbelte eller bekanta dig med den japanska teseremonin?

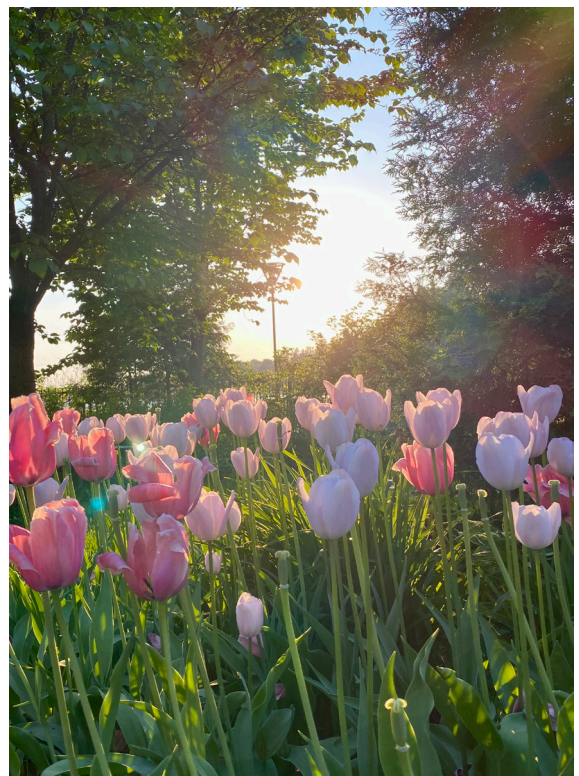
Teeklubben Infusion vaggan för tekulturen vid den medicinska fakulteten. I våra evenemang dricker vi olika slags te- och kaffesorter samt andra huvudsakligen alkoholfria drycker, pratar lite av vad som helst och ibland ger vi oss ut på en excursion. Vårt mål är att erbjuda på upplevelser i formen av te, kultur och bemötandet av kolleger, då vi samtidigt följer principerna för tryggt rum.

Du är varmt välkommen att bekanta dig med verksamheten av medis mest sympatiska tee klubb!

Följ oss på IG: [@teekerho.infusio](https://www.instagram.com/teekerho.infusio)

Och anslut till Facebook-gruppen: Teekerho Infusio

Som teemästare år 2024 fungerar Johanna Säkkinen  
[johanna.sakkinen\(at\)helsinki.fi](mailto:johanna.sakkinen(at)helsinki.fi)



## Lanugo - innebandyklubb riktad åt studeranden vid medicinska fakulteten

Basen på vårt verksamhet är den chilla och lättsamma spelturen som ordnas varje vecka i Brunakärrens Arena Center. Om spelturen och om dess tidpunkt informeras mer under hösten. Ytterligare har vi under de senaste åren deltagit i Vinterligan som ordnas av Arena Center med början på hösten, och i vilket vi får testa våra talanger mot andra lag. Idén med klubben är att erbjuda studeranden en möjlighet att spela innebandy i gott sällskap, med låg tröskel och med minimala kostnader.

Till Lanugo är alla ivriga innebandys vänner välkomna! Om du blev intresserad eller vill ha mera info, ta gärna kontakt i den underskrivna eller anslut med hjälp av QR-koden till Lanugos WhatsApp –grupp där informeringen huvudsakligen sker.

Från WhatsApp hittar du också länken till namnuppropen vilket vi använder för att anmäla sig till turerna.

Kom modigt med redan i början av studierna!

Ordförande Eemeli Kotila  
[eemeli.kotila@helsinki.fi](mailto:eemeli.kotila@helsinki.fi)  
tfn. 0500705712



## Ristiside

Vi formar en familj av vänner som förenas av tron till Jesus och studerandet i den medicinska fakulteten (medi, odontologi, psykologi och logopedi). Just du är varmt välkommen till vårt gäng oberoende av din tro eller kyrka! Vi önskar också alla svenskspråkiga hjärtligt välkomna till vårt familj!

Vi ordnar mycket av olika aktiviteter som till exempel naturutflykter, talarkvällar, bönestunder, andakter, jul- och vårfester samt avslappnad umgänge tillsammans. Vårt klubb ser ut som dess medlemmar, och till verksamheten kan man delta med låg tröskel.

Årets höjdpunkt är Karku lägern som ordnas på vintern och dit det samlas vänner från kristliga föreningar vid medicinska fakulteten över hela Finland. I våra evenemang kan man delta bara en gång i året eller fast varje vecka.

Ristiside –klubben är en utmärkt plats att bekanta sig med jättetrevliga människor över årskurs- och studieämnesgränser. Du är varmt välkommen eftersom "...den som söker, han finner, och för den som bultar ska det öppnas (Matt 7:8).

Välkommen!

Instagram & Facebook: *@Ristiside*

Kontaktsperson: Hanna Joronen (0452069996)



## Sensus

Grattis för den nya studieplatsen och den utmärkta valen av studiebranschen!

LKS vinklubb Sensus ordnar studeranden vid den medicinska fakulteten låg tröskels vinevenemang!

Finsmakare på alla nivåer, nyfikna personligheter och hardcore vinnördar är alla definitivt välkomna till våra evenemang där vi erbjuder deltagarna stressfritt hängande tillsammans med andra, inte att glömma mat, dricka och lätt bildning.

I våra evenemang smakar vi på viner, allt från lätta och förmånliga hukviner till mer avancerade smakupplevelser. Vi också jämför vinen med varandra och går igenom tekniker, med vilka man får det bästa ut av vinsmakningen.

Sensus ordnar en gång i månaden, alltså cirka 8 gånger i åren olika vin-tastingar vilka alltid har sin egna intressanta tema som är finslipad till en helhet.

Vid sidan av smakningen berättar vi om olika vinregionernas specialdrager och letar efter intresanta vin-mat-kombinationer. Populära evenemang på det senaste har varit till exempel Night in Valpolicella, Burgundy-tasting, kvällen för viner lagad av kvinnor samt tastingen på Engelska skumviner.

I våra tastingar stöter man också på medicinare från övre årskurser, studerande från fakultetets alla ämnesföreningar och även på alumner som utexaminerad under de senaste åren. Sensus har också samarbetat med Aalto universitetes vinklubb Baccus och som resultat har det ordnats väldigt förmånliga voin-tastingar.

En evenemang riktad åt de nya studeranden ordnas på LKS penthouse Euphoria den 11.9. klockan 19.

De andra kommande evenemangen publiceras i LKS informationsmelj eller på följande sociala medier:

Instagram: [@viinikerhosensus](https://www.instagram.com/viinikerhosensus)

Facebook: Sensus - LKS:n Viinikerho ja

Stadin Lääkiksen Rientoportaa

Gå och följ oss på sociala medier!

Sensus önskar all vinfolk – oavsett av erfarenheten – välkomna till dess verksamhet!

Med vänliga hälsningar,

Ilari Heikkinen

Ordförande, Sensus



## Speksi

Spexet är en musikpjäs / liten musikal – kryddat med improvisation - som verkställs enbart av studeranden vid vårt fakultet. Vad som gör spexet speciellt är att publiken kan i vilket skede som helst ropa "OMSTART", och på detta sätt påverka hur föreställningen fortsätter därifrån. Det finns alltså inte två likadana spexföreställningar! Spexföreställningarna framställs på våren och där finns det med studeranden från alla ämnesföreningarna i vårt fakultet – alltså förutom medicinare finns det också odontologer, psykologer och logopedier! Att delta i spexet är alltså ett utmärkt sätt att bekanta sig med nya vänner över kurs- och ämnesgränisar. För att kunna delta i spexet behöver du inte ha spelat teater förut.

I spexet finns det mycket att göra för olika behov: du kan stiga på scenen för att skådespela, dansa, sjunga eller spela någon instrument. Eller sedan kan du främja produktionen bakom scenen genom att ta tag i bormmaskinen i kulissgruppen, sitta bakom ljus- och ljudborden (med en öl) i teknikgruppen, träna dina symaskintalanger i kostymgruppen, pensla med en makeuppensel i sminkgruppen eller fast genom att rita i grafikgruppen. Mera info om de olika teamerna, tidtabellerna, ansökan och om allt annat möjligt får du i Spexets generalmöte som ordnas 12.9. Det är ett infomöte inriktad särskilt åt de nya studerandena.

Omstart, spexet är det bästa med livet! <3



## Uvula Aurea

Uvula Aurea är den medicinska fakultetens egna blandkör. Du är jätte välkommen att komma med om du har intresse och glöd för sjungande! Vi har inga sångprov. Vi tränar på lätt musik i olika genren och företräder några gånger om året, till exempel i privata föreställningar, årsfester eller i samarbete med andra kör eller orkestrar. Vi i Uvula Aurea strävar efter hög kvalite och underhållande föreställningar. Som vårt dirigent har vi Juha Kuivanen som är professionell i sin gren och undervisar även i Sibelius Akademin. Vi övar i Medioma 1 bastu-utrymmen, på Pargasvägen 15.

Ifall du blev intresserad om att sjunga i kör, gå och kolla tidtabellen för de veckliga övningarna samt tidpunkten för säsongens öppningsträningar på Instagram ([@uvula\\_aurea](https://www.instagram.com/uvula_aurea)), och kom med att njuta av musik tillsammans med oss. Allan nya medlemmar är varmt välkomna, även alumner!

Ystävällisin terveisin,

Simpu Keinänen

Uvula Aurea, ordförande



# ÅRSKURSENS ANSVARUPPGIFTER

## Kurskapten

Kurskapten, som tidigare kallats "kursvärd", är det verkliga livets superhjältar. Åtminstonecutifrån det att de har flest, mångsidigaste och mest krävande uppgifter av alla ansvarsområdena. Både den finska, svenska samt tandläkarlinjen, väljer en egen kurskapten i början av den första terminen och hen kommer i allmänhet fungera som kurskapten för sin årskurs tills examen.

Till kurskaptenens uppgifter hör huvudsakligen uppehållande av kommunikation mellan fakulteten och den egna årskursen samt att vara representant och kontaktperson för årskursen i relationer med företag. Vid sidan om det har kurskaptenen hand om årskursens epost-lista, ordnar beställningar för böcker vid behov, deltar i responsmöten med lärare och fakultet en gång i halvåret och för vidare meddelanden från kolleger som möjligen skulle vilja vyta studiestad. Ansvarsområdena förändras i och med att studierna förändras under årens lopp.

Det krävs ingen tidigare erfarenhet för ansvarsuppgiften och all nödvändig information finns att tillgå färdigt från tidigare årskursers kurskapten. Vem som helst kan alltså klara av uppgiften men ett intresse för att bevaka och ta hand om årskursens intressen hjälper en en bit på traven.

## Kalascchef

Om du är intresserad av att planera och ordna olika fester och evenemang, är det här posten för dig. Kalascchef, som tidigare har kallats kursvärdinna, får i första hand ansvar över att planera och ordna evenemang som sitser, vappen firande och oförglömliga togan. En del evenemang är tradition att ordnas men där till kan man hitta på vad man vill. Dom bästa festerna ordnas förstås inte ensam så ensam kommer man aldrig bli. Det väljs två kalaschefer bland medicinarna och två bland tandläkarna och därtill får kalascheferna hjälp av kalasteamets hjälpredor. Man behöver alltså inte vara en mästerkock eller erfaren evenemangsordnare! Att ordna och ställa till det kräver dock tid men är trots det givande. Den bästa festen är i köket ;-)- Kalascchefen betalar inte heller för egna evenemang och man behöver inte stressa över att få biljett till de mest populära tillställningarna!

## Kalasteamet

Som kalaschefernas högra händer, hjälper kalasteamet, tidigare namnet hjälpvärdinnor, till med att ordna evenemang. I den här posten får man enligt sin egen intressnivå alltid ta del av nya uppgifter. Vill du fungera som mästerkock, sångledare, dekorera euffan med temat barnkalas eller "göra sig av" med vinet som blivit över efter sitsen med resten av hjälpredorna. Som kompensation för sitt slit får hjälpredorna alltid biljetter till de evenemang de hjälper att ordna. Det väljs åtminstone 8 hjälpredor till kalasteamet.

## **Ekonomiansvarig**

Kursens ekonomiansvariga har hand om kursens ekonomi. Till uppgifterna hör betalandet av fakturor, överseende av ekonomin för evenemang, halarmärken och böcker samt att inte själv sätta kursens pengar i egen ficka. Arbetet är fungerar smidigt bara man kan använda sig av en nätbank! Saker som att lära sig att göra fakturor lär man sig vid sidan av uppgifterna. Uppgifter gällande posten finns ganska sällan och de tar inte upp mycket tid. Medicinarna och tandläkarna har egna ekonomiansvariga så om man vill ha nån att gossippa med finns det också stöd från dem och såklart äldre årskurser ekonomiansvariga.

## **Idrottsansvariga**

Till idrottsansvarigas uppgifter hör ordnandet av idrottsevenemang enligt det egna orket och intresset. Enstaka idrottsevenemang vid sidan av studierna ger en välkommen motvikt för stressen i vardagen. Medicinarna och tandläkarna har sin egen idrottsansvarig som ofta samarbetar. Posten som idrottsansvarig är perfekt för en sådan person som har en aktiv självgående attityd/personlighet och har ett mångsidigt intresse för att ordna olika slags idrottsevenemang.

## **Kulturansvarig**

Till kulturansvarigas uppgifter hör att ordna möjligheter för årskursen att delta i olika kulturevenemang. Exempel på sådana evenemang kan vara spelningar, konstutställningar eller teaterföreställningar. Ordnandet sker enligt eget ork, intresse och möjlighet men ett par gånger i året är uppskattat. Man behöver ingen tidigare erfarenhet men att tycka om kultur gör uppgiften säkert mer angenäm. Det kan också vara bra att ha en gnutta mod att ta kontakt med kulturaktörer för möjligheten att få grupprabatt för evenemang. Det bästa med posten är att man får lära känna nya människor också utanför skolan.

## **Kompendieansvarig**

Skärmdumpa (så kallat screenshotta) eller på annat sätt spara de senaste frågorna ur tenten då de rättats och den rättade tenten öppnas för inspektion av studerande. En Pdf laddas sedan direkt till LKS digitala arkiv. Du kan alltså från din egen soffa göra ett ärorikt arbete som gagnar fler framtida läkare. Att läsa inför tenter skulle inte fungera lika smidigt utan att man skulle kunna jämföra tidigare kursers frågor med inlärningsmålen. Ett omfattande tentarkiv är LKS stolthet!

## **Tenttibisseansvarig**

Traditionellt finns det en möjlighet att samlas tillsammans med dina kurskamrater direkt efter en tent i campus närliggande bar Mullikka, för en tenttibisse. Tenttibissens program är väldigt fritt eftersom idén är främst att chilla, erbjuda kamratsstöd och/eller tömma hjärnan på allt trivialt dravel som man krisläst under kvällen innan. Tenttibisseansvariga har en nyckelroll i säkerställandet av denna tradition och hens ända uppgift är att vara i kontakt med Mullikkas ägare ett par dagar innan tenten och komma överens om ett lite tidigare öppnande än normalt. Denna ansvarspost är definitivt det roligaste och enklaste sättet att få sitt namn prydligt upp på LKS hemsida.

## **Halarteamet**

Till Halarteamets uppgifter hör att uppehålla en av medis extremt viktiga årliga traditioner. Med denna tradition menas såklart den där förra årets alfan ser till att skaffa halare, prydligt prydda med flera sponsorer, åt höstens nya alfor. De som anmält sig till halarteamet samlas i början på alfaårets vår och under vårens lopp får dess medlemmar sköta mångsidiga uppgifter kring införskaffningen av halare. Genom detta möjliggörs att de nya alforna får sina halare snabbt efter att skolan börjat. Att fungera i halarteamet är roligt, fyllt av gemenskap och kräver en del tid och man deltar då i att möjliggöra en av de viktigaste händelserna under de nya alfornas höst. I detta ingår att du får se ett hundratal stora leenden då de nya alforna får sina egna halare! Efter detta är jobbet slutfört så detta är också frågan om en ansvarspost som tar under ett år. Att fungera i halarteamet ökar också rikedomarna i den egna årkursens kassa så motivation att hitta sponsorer finns!

## **Mocsuansvarig**

Att överleva de jobbigaste av studiemoment möjliggörs av ett utbud av kaffe dygnet runt i studerandenas paus utrymme vid namn Mocomo. Ansvaret över Mocsu delas av tre modiga Mocsuansvariga som ser till att där alltid finns kaffe, te och mjölk till godo. I det här uppdraget får du alltså ta hand om dina medstuderandes hälsa direkt och du kommer vara en hjälte i alla törstigas ögon! Till Mocsuansvarigas uppgifter hör också att göra upp en städlista samt att införskaffa städutrustning.



## 4. TILL SLUT

# ALFORNAS FÖRSTA SNABBTEST

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

!




1. En byggnad i Mejlans där studentrestaurangen Unicafe finns. Här hålls också en del av undervisningen.
2. Biblioteket på Mejlans campus.
3. Den svenskpråkiga ämnesföreningen för läkar-, tandläkar- och veterinärstuderanden.
4. System i vilket studerandenas obligatoriska närvaron skrivs upp.
5. En stor musikalisk föreställning som verkställs av studeranden vid den medicinska fakulteten.
6. Thorax ämnesföreningstidning.
7. Undervisnings- och forskningsbyggnad där det ordnas även en stor del av föreläsningarna.
8. Medicinstuderandenas ämnesförening.
9. En bunker under Terkko där man hittar kaffe och där man kan stöta på medicinare som umgås och sitter på sofforna.
10. Härifrån hittar man till exempel skelett och anatomiska modeller. Även PBL-sessionerna ordnas oftast här.
11. LKS klubblokal i Sörnäs.
12. Digitaliskt system i vilket till exempel kursanmälan görs.
13. En digitalisk kursplattform där man hittar allt kursmaterial som till exempel föreläsningssprujuna.
14. Thorax klubblokal som ligger nära Mejlans arboretum
15. Modersmålen för medicinstuderandena
16. LKS ämnesföreningstidning.
17. Ämnesföreningen för tandläkarstuderande.
18. Ämnesföreningen för logopedistuderande.
19. LOATS bostäder i Brunakärr.
20. Akademisk bordfest där man äter, dricker och sjunger samt njuter av den höga stämningen.

**På svenska?:** \_\_\_\_\_

# Alfahöstens händelsekalender

## 2024















### augusti

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
29	30	31	01	02	03	04	
05	06	07	08	09  Jungfruträff	10	11  Medicinares/denttares tjuvstarträff	
12  Orienteringen BÖRJAR!! Första kvällens umgås	13  Första kvällens fest	14 ORIENTERINGVECKA		15  HLKS Cooper Jungfrukaffe	16  Denttarisits Alfas första sits	17	18  Suokkipiknik
19	20  Alfajaiset	21	22  Sits på tutorernas vis	23	24	25  Hietsuhengailu	
26	27  Ylämaankisat	28	29  Lärvit alfasis	30 	31  Kräftis	01  Adventura alfaevenemang	









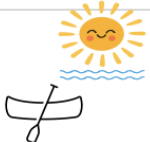






Arrangerande förening:

LKS, Thorax, HLKS, Tutorerna för medicin- och odontologistuderande, Mejlans tuutorer, Fakulteten/HUS/andra

### september

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
26	27	28	29	30	31	01  Adventura päiväretki
02  SRT BÖRJAR HUS Öppningskarnevalen Club candy	03  Info kväll	04  Meikun puisto-approt	05  Hunaja cup	06  Original Student Festival 2024	07 	08
09 Järjestöilta	10	11  Sensus alfaevenemang	12  Speksin yleiskokous Meikun Mestaruus	13	14	15
16  Meikun leikkipäivä	17	18  Ilta klinikalla HUS Gulisäventyr	19	20  SRT mellanexamen	21	22
23	24	25  Hoitokierre	26	27	28 	29 Adventura yhden yön juttu

# oktober


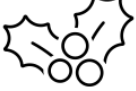






MÄNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
30	01	02 Nationalt progresstest 	03	04 Ystävänpäivä aka mesiaalivaellus 	05 	06
07	08	09	10	11	12 Ultraäänireivit	13
14 	15	16 Sensus: Piemonte Tasting 	17	18 SRT SLUTPROV 	19 <b>α x β CRUISE</b>  	20 
21 <b>TeSaKu BÖRJAR</b> Meikun mysteeribileet	22	23 Oktoberfestsits  	24 Haalarinkastajaiset 	25 LKSxKY sits 	26	27
28	29	30	31	01 LKSxTLK sits 	02 ThoraxxLKSxHLKS sits 	03

Om du är rädd för att du inte hinner eller orkar med allting och måste priorisera, är det helt okej!!

# november

MÄNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
28	29	30	31	01 LKSxTLK sits SRT omentamen på mellanstadiet 	02 ThoraxxLKSxHLKS sitsit 	03
04	05	06	07 Hammaslääkäripäivät SHOL sits  	08 	09 Toogat 	10
11	12	13	14	15	16	17
18 	19	20 	21	22  <b>TeSaKu SLUTPROV</b>	23 FMF höstförbundsmöte i Helsingfors	24 Curvatura noin 55v vuosijuhlat 
25 <b>PeKe BÖRJAR</b>	26	27	28	29	30	01

## december

MANDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
25	26	27	28	29	30	01 
02	03 	04 	05	06  Studenternas fackeltåg på självständighetsdagen	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16 	17	18	19  <b>PeKe</b> <b>MELLANEXAMEN</b>	20	21 	22
23	24 	25	26	27	28	29
30	31 					

Från tutorernas presentationer kan du kolla tips på deras favoritevenemang, eller så kan du fråga tutorerna själva och på det vis hitta de bästa evenemangen för just dig <3!

ps. I kalendern finns det alla evenemang för vilka datumerna är kända. Hösten kommer att innehålla ännu mer evenemang av vilka det informeras mera senare ;)...