



Alfan aapinen

2026

INNEHÅLL

1. VÄLKOMMEN!

- 1.1 Dekanens hälsning.....
- 1.2 Supertutorerna hälsar.....
- 1.3 Supertutorerna introducerar sig.....
- 1.4 Tutorerna introducerar sig.....

2. INFOBOMB

- 2.1 Alfans minnelista.....
- 2.2 Alfaårets kurser.....
- 2.3 Nätguide.....
- 2.4 Ordlista.....
- 2.5 Studerandetjänster.....

3. STUDIELIV

- 3.1 Ämnesföreningarnas presentationer.....
- 3.2 Ämnesföreningarnas tidningar presentationer.....
- 3.3 Trakasseringskontaktpersonernas presentationer.....
- 3.4 Årskursens ansvaruppgifter.....
- 3.5 LKS klubbarna presenterar sig.....

4. TILL SLUT

- 4.1 Alfornas första snabbtest.....
- 4.2 Alfahöstens handsekalender 2026

Käypä hoito, Terveysportti, D-lehti ja moni muu,
**Duodecimin työkalut ja sisällöt tulevat
nopeasti tutuiksi opiskelujen aikana**

- ✓ Osallistu **D-infoon**, kun kutsu käy
- ✓ Liity **Duodecimin opiskelijajäseneksi** (voit tehdä sen jo ennen infoa skannaamalla QR-koodin)
- ✓ Paina mieleesi kaupunkisi **Terveysportti-kandit**, heiltä saat apua Duodecimiin liittyvissä kysymyksissä
- ✓ **Aktivoi opiskelijajäsenetusi** Oma Duodecimissa ja aloita tutustuminen esim. kokeilemalla **D-mentor**ia
- ✓ Käytä liittymisetuna saamasi **Kotipizzan lahjakortti**, löydät sen D-appista www.app.duodecim.fi



Liity osoitteessa
www.duodecim.fi/liity

**Liittyminen
kannattaa tehdä
opintojen alussa,
niin saat edut ja
palvelut käyttöösi
heti**



1. VÄLKOMMEN

Dekanens hälsning 2026

Välkommen till medicinska fakulteten!

Grattis varmt till din studieplats. Vägen hit har varit lång, och nu börjar ett nytt och förhoppningsvis oförglömligt skede i ditt liv.

Jag heter Johanna Arola och är fakultetens dekan. Att få vara dekan har varit ett av de mest meningsfulla och givande uppdragen i min karriär, eftersom jag får vara med och utveckla vår fakultet och stödja blivande hälso- och sjukvårdspersonal i deras utveckling.

Jag har själv en gång suttit bland de nya studenterna och funderat över vad studietiden vid medicinska fakulteten skulle föra med sig. Sedan dess har jag specialiserat mig inom patologi, bedrivit forskning, undervisat studenter och så småningom blivit dekan.

Efter alla dessa år kan jag säga att studietiden vid medicinska fakulteten inte bara gav mig ett yrke, utan också vänner och erfarenheter som har följt mig genom livet.

Jag hoppas att du hittar ditt eget sätt att studera, trivs vid vår fakultet och får goda vänner omkring dig. Många av dina studiekamrater kommer att bli framtida kollegor och livslånga vänner.

Jag vill också uppmuntra dig att aktivt delta i utvecklingen av din utbildning, ge respons och stöda dina studiekamrater. Om du blir intresserad av forskning, tveka inte att ta kontakt med lärare och forskare - en forskarkarriär kan börja redan i början av studierna.

Ett varmt tack redan på förhand till tutorerna, studentorganisationerna, studenterna på de högre årskurserna och personalen för att ni välkomnar de nya studenterna. Kollegialitet och gemenskap är några av de viktigaste värdena vid medicinska fakulteten.

Kom också ihåg att vår fakultet har nolltolerans mot diskriminering, trakasserier och osakligt bemötande. Vi vill att alla ska kunna studera i en trygg, jämlik och uppmunrande miljö.

Jag önskar dig ett riktigt gott, aktivt och givande första studieår!

Med vänliga hälsningar,

Johanna Arola
Dekan



1.2 Supertutorerna hälsar

Till dig, blivande medicin- eller odontologistuderande,

Arbetet är nu gjort och du kan äntligen andas ut: Supermycket grattis till studieplatsen och välkommen till Helsingfors medi! Det är helt fantastiskt att få just dig som en del av vår medigemenskap.

Du har framför dig en av de roligaste, finaste och mest lärorika perioderna i ditt liv. Vi ser jättemycket fram emot att få lära känna dig och önska dig välkommen!

Vi Supertutorer är förra årets tutorer och studerande som nu påbörjar sitt tredje studieår. Mikael CSonka fUngerar som LKS suPertutor, PEssi AnsaRanta som Thorax supertutor och Julia Castrén som HLKS supertutor. Vi ansvarar för att er orientering förverkligas, och vår viktigaste uppgift under våren har varit att välja ut och utbilda era underbara tutorer, som du snart får träffa i augusti. Precis som tutorerna är även vi Supertutorer här just för dig under orienteringen, och du kan alltid kontakta oss!

Vi kommer väl ihåg sommaren före vår alfahöst. Det var nästan omöjligt att vänta på skolstarten, och samtidigt fanns det mycket nervositet inför studiestarten och det nya livsskedet. Du kan ändå känna dig helt trygg, för vi Supertutorer och tutorer har förberett oss under hela våren och sommaren för att ta emot dig!

Försök alltså njuta av sommarlovet ända till slut och bara slappna av, det har du verkligen förtjänat. Du kan förbereda dig på att du har en av ditt livs bästa höstar framför dig!

Ännu en gång grattis, vi Supertutorer och hela Helsingfors medi väntar redan på dig!

Med varma hälsningar,

Dina supertutorer
Mikael, Pessi och Julia



1.3 Supertutorerna introducerar sig

Kotipaikkakunta: Pori
Lempikurssi alfavuodelta: KSH
Lempitapahtuma alfavuodelta: Ylämaankisat
Pieni ilo opiskeluarjessasi: Protskupannarit
Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:
Älä turhaan stressaa tulevasta, kaikki järj-
estyy! :)



Julia Castrén, 25, HLKS

Kotipaikkakunta: Espoo
Lempikurssi alfavuodelta: TuLe
Lempitapahtuma alfavuodelta: Kräftis
Pieni ilo opiskeluarjessasi: Olla stressaamat-
ta! Att int stressa!
Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Älä
stressaa! Stressa int!



Pessi Ansaranta, 21, Thorax

Kotipaikkakunta: Ylöjärvi
Lempikurssi alfavuodelta: Perimä ja kehitys eli
PEKE!
Lempitapahtuma alfavuodelta: Alfa-bee-
ta-risse!
Pieni ilo opiskeluarjessasi: Mocsun kahvi :P
Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:
Nou hätä, nou stress! Muista aina, kuinka pit-
källe olet jo päässyt ja huolehdi omasta jak-
samisesta!



Mikael Csonka, 22, LKS

1.4 Tutorerna introducerar sig

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: aineenvaihdunta

Lempitapahtuma alfavuodelta: ab-risse

Pieni ilo opiskeluarjessasi: mocsutauot ystävien kaa ja sokeriton redbull

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Nauti täysillä äläkä murehdi tulevaa, oli se ensi viikon tentti tai jotain isompaa



Essi Marjamäki, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Turku

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Ylämaankisat ja kaverisitsit

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Kahviloissa opiskelu liian kallista kahvia juoden

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Älä ota koulusta liikaa stressiä äläkä yritä kilpailla muiden kanssa. Keskity varsinkin Alfavuonna opiskelijaelämään, mutta muista omat rajat ja jaksaminen



Titta Tuukkanen, 25, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: PTH 1

Lempitapahtuma alfavuodelta: AB-risse

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Ujo pepsi (pepsi = pepsi max)

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Nauti ja muista et tää ei oo niin vakavaa! / Njut, allt annat ordnar sig nog <3



Ronny Sandström, 24, Thorax

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Kirkkonummi

Lempikurssi alfavuodelta: Tuki- ja liikuntaelimistö

Lempitapahtuma alfavuodelta: Curvatura Major -las-kettelureissu alpeille

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Tutkimus on mielenkiintoista ja mahdollisuus päästä syventymään klinisiin aiheisiin ennen klinikkaa! Samalla voi ottaa yhteyttä eri HUS:in osastoihin ja päästä seuraamaan esim. leikkauksia ja muita mielenkiintoisia juttuja.

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Preklinikassa opittava ehtii kertaantumaan klinikassa, joten nauti ensimmäisistä vuosista täysillä. Pidä kuitenkin opinnot säännöllisesti mielessä, mielummin yksi tunti päivässä kuin ei mitään.



Eric Moberg, 21, Thorax / LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Tuusula

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Alfajaiset

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Meksikolainen uunimakkara

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Älkää stressatko liikaa, aluks kaikki tuntuu uudelta ja vaikeelta, mutta asioilla on tapana järjestyä



Oskari Molkänen, 22, Thorax / LKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Unisport ja lidlin energiajuomat

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Osallistu rohkeesti tapahtumiin!! ja menkää porukalla yhdessä opiskelee



Siiri Ovaskainen, 22, HLKS

Kansainvälisten opiskelijoiden tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Kahvi ja kaverit !!

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Kaikki tulee menee tosi hyvin vaik nyt ehkä vähän jännittääki <3



Sanni Kinnari, 23, LKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Grankulla / Kauniainen

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: AB-risse och första vappen som studerande / AB-risse ja eka opiskelijavappu

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Energidrickor / Energiajuomat

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Kom ihåg att göra en daily sidequest och saker som inte hör till vardaglig rutin, de gör livet mycke mer intressant! / Muistakaa tehdä daily sidequest ja asioita jotka on rutiinien ulkopuolella, elämästä tulee paljon mielenkiintoisempaa!



Saga Perander, 21, Thorax / HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: Solut

Lempitapahtuma alfavuodelta: Alfajaiset!

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Biomedicum in ykkösalin mukavat tuolit

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Oo astetta rohkeampi kun luulet olevas! (Ja orientaatioviikolla vaikka kakskin)



Peik Lahdenmäki, 21, LKS

tuutori

Kotipaikkakunta: Kirkkonummi

Lempikurssi alfavuodelta: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Valmiiksi keitetyt kahvit Mocsussa

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Pidä hauskaa ja kokeile uusia asioita!



Anton Filén, 19, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Nurmijärvi

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Alfajaiset

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Mocsu

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Ole vähän rohkeampi kuin kuvittelet olevasi! :)



Jesse Ainasoja, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Meikun beer-o suunnistus

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Kävelymatkat

koululle ku voi höpöttää ääniviestejä kavereille

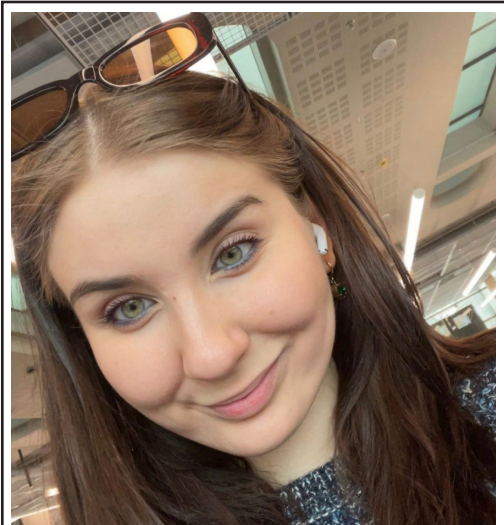
Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Ku tuut

sisää bm rullaporteista kato et näytät fleximii

siihen lukijaan mis lukee opiskelijat (t. luulin

ekan viikon ettei mun flexim toimi mut näytinki

vaa väärään lukijaan)



Ella Kiviniemi, 23, LKS

Hammaslääketieteen tuutori

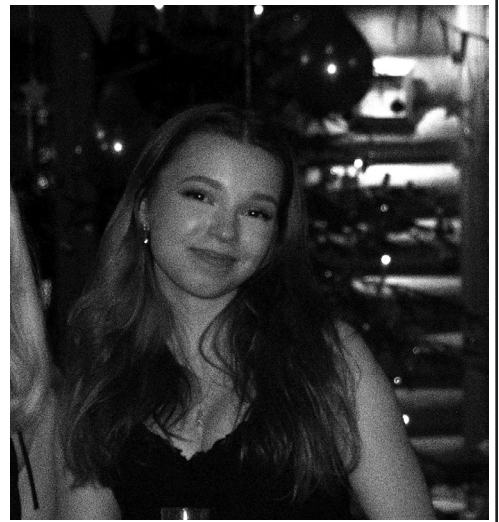
Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Kaakao + lahoominen
Terkossa kavereiden kaa!

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Ei
tarvii aina lock innaa. Itse en sitä hirveen usein
harrastanut ja hyvin pärjäsinkin :) Eli ei stressiä!



Beata Pony, 21, HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Vantaa

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe tai DIGI-300M
vaikee päättää

Lempitapahtuma alfavuodelta: HunajaCup

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Hallux tapahtumat -
kuulemma ihan kreisejä :D

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:
Elämässä on paljon vakavia asioita - alfavuosi ei
ole yksi niistä



Theo Nocito, 21, LKS

**Terveystieteiden kehittämisen
maisteriohjelman tuutori**

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Ylämaankisat

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Mocsutauot kav-
ereiden kanssa

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Pidä
hauskaa ja älä stressaa!



Ada Oila, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuodelta: Oli niin paljon hauskoja tapahtumia, etten osaa valita vain yhtä suosikkia. Joitakin erityisen mieleen jääneitä olivat kuitenkin fuksiseikkailu (sijoituimme ensimmäisiksi ja voitimme vuoden ilmaiset treenit Unisportilla :O) sekä tietenkin Thoraxin kräftis <3
Pieni ilo opiskeluarjessasi: Opiskeluarkea ei vielä ole... Katsotaan, jos pystyn vastaamaan tähän paremmin betavuoden jälkeen. :D

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Alfavusi hujahtaa nopeasti ohi, joten kannattaa mennä rohkeasti mukaan tapahtumiin ja sanoa kyllä uusille jutuille. Alussa kaikki on uutta ja vähän kaoottista, mutta lopulta kaikki kyllä järjestyy.

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: Tuki- ja liikuntaelimestö

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli, baarin pitäminen oli iha huippua. Kans fuksiseikkailu ja Adventuran yhen yön juttu

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Mocsun sohvakeskustelut piristää aina eikä niihin kyllästy

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Moikkaa aina sun kurssikavereit ja mee kerhojen toimintaan!

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Karleby / Helsingfors

Lempikurssi alfavuodelta: Strimman!

Lempitapahtuma alfavuodelta: alfajaiset

Pieni ilo opiskeluarjessasi: långa lunchpauser

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Om det känns som att du int vill gå på evenemang för att du int känner nån där, så är det just därför du borde gå.



Mona Maria Seppälä, 22, Thorax



Tuomas Heikkinen, 21, LKS



Sofia Nurkkala, 22, Thorax / LKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe!

Lempitapahtuma alfavuodelta:

Alfa-beta risse <3

Pieni ilo opiskeluarjessasi: mielenterveyskävelyt päivittäin koululle ja takaisin kotiin :)

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Nauti kesästä äläkä huoli turhaan :)



Mirva Aro, 21, HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tuutorisitsit

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Mocsukaffe ja -hengailu luentojen välissä

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Lääkiskupla voi helposti imasta sisäänsä, luo elämä myös sen ulkopuolelle ja pidä kiinni muista rakkaista asioista <3



Sofia Meng, 19, LKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Rauma

Lempikurssi alfavuodelta: Klinikkafiilistely <3

Lempitapahtuma alfavuodelta: Vappuvene

Pieni ilo opiskeluarjessasi:

Meikun ärrän kahvi

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Meal prep orientaatioviikolle!



Eeva Osara, 22, HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Joroinen

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe!!!

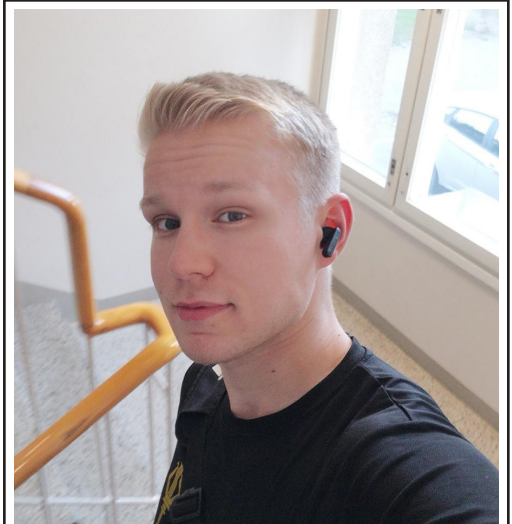
Lempitapahtuma alfavuodelta: Ylämaankisat
jäi erityisesti mieleen...

Pieni ilo opiskeluarjessasi:

PBL-tuutorin kiusaaminen ;)

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Keskinkertaisilla tuloksilla pärjää hyvin! :)



Kalle Siitonen, 25, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki&Kerava

Lempikurssi alfavuodelta: PTH1

Lempitapahtuma alfavuodelta: aß-risse

Pieni ilo opiskeluarjessasi: lääkiskaverit & jaffa
booster

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Älä ota
varsinkaan syksyn opintoja liian tosissaan. Mui-
hin tyyppeihin ja lääkiselämään tutustuminen on
paljon arvokkaampaa tässä vaiheessa :)



Iris Myllymäki, 22, LKS / Thorax

Hammaslääketieteen tuutori

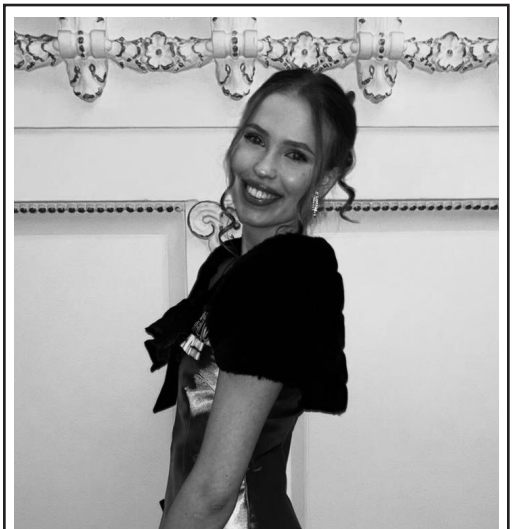
Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: KSH

Lempitapahtuma alfavuodelta: aß-risse

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Kun joku jakaa
valmiit ankit kurssiryhmään <3

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Ole
rohkeasti oma itsestäsi ja tutustu avoimesti uusi-
in ihmisiin!



Kia Koponen, 20, HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: TeSaKu <3

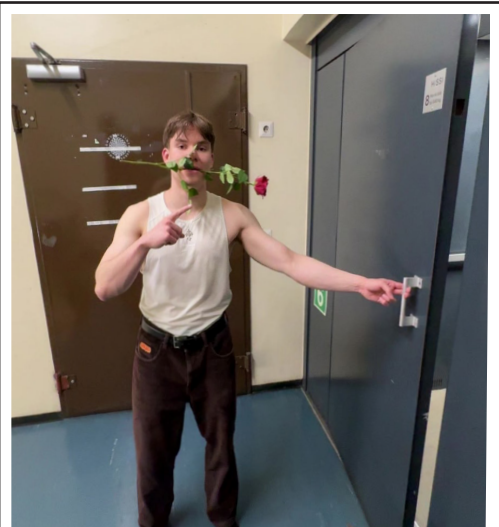
Lempitapahtuma alfavuodelta:

Meikun yhteiset bileet!!

Pieni ilo opiskeluarjessasi: en tunne iloa

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Pitäkää hauskaa!



Juha Leiniö, 22, LKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Kemi

Lempikurssi alfavuodelta: KSH

Lempitapahtuma alfavuodelta: Näitä on monia mut ainakin tontturalli, alfajaiset ja Turku excursio

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Hyvä soittolista ja mocsussa hengailu iso D:n kanssa

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Käytä pebas Kasper Mahlamäen 2017-muistiinpanoja ja dominoi.



Nasim Bekkari, 20, HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuodelta: Epäironisesti Prevent

Lempitapahtuma alfavuodelta: En osaa sanoo vaan yhtä mut top 3 olis varmaan fukseikkailu, hunajacup ja suokkipiknik

Pieni ilo opiskeluarjessasi: ig reels

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Biomedicumin leipä on top tier



Otso Harjanne, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Lahti

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli ja suokkipiknik

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Kun aamukasin luento onkin etänä

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Elä hetkessä, koska alfavuosi tulee menemään nopeesti



Viena Jylhä-Ollila, 19, LKS

Kansainvälisten opiskelijoiden tuutori

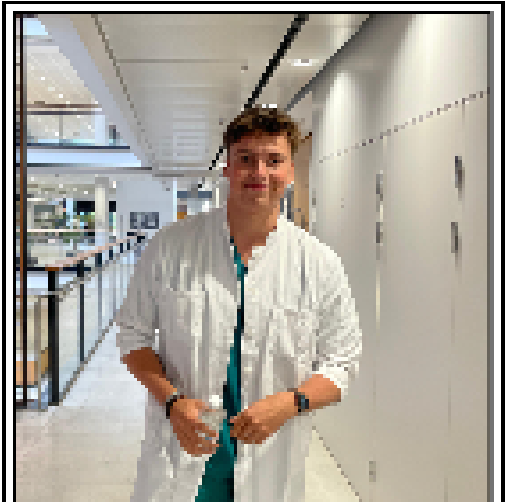
Kotipaikkakunta: Joensuu

Lempikurssi alfavuodelta: PTH ja Nallelääkäri

Lempitapahtuma alfavuodelta: Stadin Medixit '26

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Unisport Meilahden Tennispukukopin sauna

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa :)



Lauri Jukola, 21, LKS

Yleislääketieteen tuutori

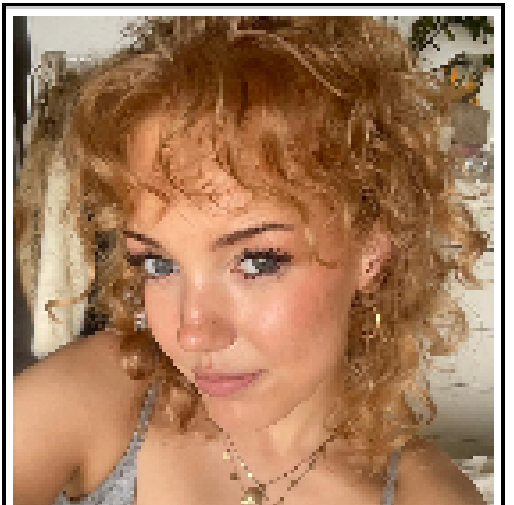
Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: TuLe

Lempitapahtuma alfavuodelta: Tontturalli

Pieni ilo opiskeluarjessasi: Päivittäinen kofeiiniyliannostus <3

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle: Parhaan mahdollisen alfavuoden resepti on yksinkertainen: suhtaudu kaikkeen ennakkoluulottomasti ja muista heittäytyä rohkeesti!



Aino Poikolainen, 20, LKS



unisport

Kluuvi | Kumpula | Otaniemi | Meilahti | Töölö | Viikki

JÄSENYYS

- ALK. 10€ / KK
- KUNTOSALIHARJOITTELU
- RYHMÄLIIKUNTA JA ONLINE-PALVELUT
- PALLOPELIRYHMÄT



*UNISPORT – OSA JOKAISEN
YLIOPISTOLAISEN LIIKKUVAA JA
HYVINVOIVAA ARKEA.*



Skannaa QR-koodi ja liity asiakkaaksi!
Ensimmäinen treeni uusille asiakkaille on
ilmainen!

MUUT PALVELUT MM.

- UNISPORT BUDDY (0€)
- HIERONTA
- PT
- TAUKOLIIKUNTAPALVELUT (0€)



2. INFOBOMB



2.1 Alfans minnelista

Kom ihåg-lista för alfan

1. Ta emot studieplatsen och anmäl dig närvarande eller frånvarande till det kommande läsoåret. I samband med anmälningen betalas även studentkårens avgift. Man kan gå med i en nation genom att betala dess tillhörande nationsavgift.
2. Betala SHVS (YTHS) avgift till FPA.
3. Sök efter bostäder:
 - a) LOATS (lks.fi/opiskelijaelama/medioma)
 - b) HOAS (hoas.fi)
 - c) Om din partner studerar vid Aalto-universitet (ayy.fi)
 - d) Via nationer kan man få lägenheter
4. Ansök om studiestöd och studiestödets bostadstillägg på FPA:s nätsidor (kela.fi/opintotuki).
5. Ansök om ett nytt skattekort för studiepenning ifall du har andra beskattade inkomster vid sidan om studiepenningen , vilka totalt (studiepenning+lön) överskrider skattekortets inkomstgräns.
6. Ansök om studerandekort eller ladda ner ett elektroniskt studerandekort i din telefon. Det elektroniska studerandekortet fås genom Frank-appen och det fysiska kortet kan ansökas på sidan frank.fi/opiskelijakortti
7. 8. 9. Skaffa en HRT (HSL) biljett.
Om du vill kan du skaffa stadscykel säsongsbiljett för 35 euro!
Om du vill kan du skaffa medlemskap i Unisport: unisport.fi
10. Följ @alfatuutorit26 på instagram!
11. Anländ till medicinar eller denttarkvällen på söndag 9.8.!

2.2 Alfaårets kurser

Studerandens digitalkompetens (2+1 sp)

En nätkurs som består av två delar. Den första delen är gemensam för alla studeranden vid Helsingfors universitet, medan den andra delen är fakultetsspecifik. Kursen innehåller repetition av de vanligaste digitala färdigheterna samt en introduktion till universitetets databaser. Det lönar sig absolut att göra denna kurs redan i början!

Professionalism och kollegialism (PRO1) 3 sp

Kurs som betonas till de första två veckorna men fortsätter ända till våren. Det består av seminarier om läkaretik, professionalism och interaktionsfärdigheter. Man övar också på allmänna studietekniker samt skaffar inblick i hälsovårdssystemet och multiprofessionalism. Denttäre bekantar sig med de odontologiska specialiteterna och tandläkarförbundets verksamhet.

Celler 7 sp

Ämnesomsättning 6 sp

Frisk och sjuk vävnad (TeSaKu) 7 sp

Stöd-och rörelseorganen (TuLe) 10 sp (denttäre deltar endast i övre extremitetens och ryggens del)

Ansikte, mun, tänder (KSH) 8op (endast för denttäre)

Nervsystemet 8 sp

Kurs inom primärvården (PTH1)

På med vita rocken och sen kör vi! Höjdpunkten på denna medicinarkurs är besöken på hälsovårdscentral där man följer med läkararbetet! De lyckligt lottade får också konkret delta i patientundersökningen.

Utvärdering och tolkning av vetenskaplig information och forskningsfärdigheter 2 sp

Meningen är att lära sig läsa undersökningar och behandla statistik. Kursen utförs som nätkurs, så man kan mentalt börja förbereda sig för sommarledigheten. Lämna ändå inte kursen till sista stunden! På kursen bekantar man sig med den underbart hemska R, som kan ge en fantastiska segerkänslor på en god dag. Väldigt nyttig kurs med tanke på syvären!

Kandiseminarium 1 sp

Språkstudierna

Till kandidatexamen hör sammanlagt 10 sp språkstudier. Det rekommenderas att man gör 5 sp under alfaåret. Det får man till exempel genom att utföra kursen i akademiska interaktionsfärdigheter (modersmål, 1 sp) och den obligatoriska kursen i engelska (4 sp). Noggrannare info finns på Helsingfors Universitets Studie-tjänst.

2.3 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, 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 in 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!

Microsoft 365 www.helsinki.fi/office365

I Microsoft365 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 läsåransmälan.

Opiskelu studies.helsinki.fi

I studier-tjänsten har man samlat allmänna instruktioner gällande studierna, läsordningar från Sisu och utbildningsprogrammets kurser.²³

Sisu sisu.helsinki.fi

Sisu behövs under alla skeden av studierna, där görs nämligen studieplanen, kurs- och tentanmälningarna. 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 centralbibliotek 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.

Universitetsnätverk och VPN

I 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 universitetsnätverk 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.

2.4 Ordlista

Akademisk kvart = Föreläsningar och gruppundervisning börjar kvart över slaget. Tenter och dissektioner/obduktioner gäller det dock inte eftersom de börjar antingen prick eller halv. Andra avvikelser meddelas t.ex. med epost eller på kursens egen moodle sida.

Alfa = Det är ju du! Första årets medi/denttarstuderande! Någon annanstans kanske benämningen med grekiska bokstäver förundrar eftersom termen gulis/fuksi oftast används. På tvåan blir man beta, på trean gamma 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-krysning = Grejorna med och ars till sjöss! Under den här Stockholmskrysningen 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 att tala om länge!"

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

Biomedicum/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 = Tandläkarstuderande

DiKK(i) = Terkkos digitala bokdatabas.

Disse/Dissektion= Gruppundervisning under alfavåren där man bekantar sig med anatomi genom att öppna/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 terrassen, ett stort dansgolv och såklart en bastu.

Foni = Logopedstuderandenas ämnesförening.

Hartsu/hartmanns = Hartmanns-institutet. En byggnad på andra sidan vägen mittemot Terkko och Biomedicum där vår kära Unicafe finns. Här ordnas också en del föreläsningar och gruppundervisningar.

HLKS = denttarnas finska ämnesförening som verkställer intressebevakning för studerande och ordnar olika evenemang.

Hoitokierre = Medis egna appron som ordnas i Tölö och Mejlans.

Impactus = TRANSMED alltså translational medicinstuderandenas 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 sällskap.

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 sedan under de första dagarna så man kan fundera redan nu. Exempel på kursnamn är t.ex. Cursus Cor Fortis och Cursus Dentium Dilectorum.

Latin = Medicinares modersmål, (*pun på finska*)

LKS = Lääketieteenkandidaattiseura, dvs medicinarnas finskspråkiga ämnesförening. Denttare kan också köpa extra medlemskap!

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

Medioma = Medistuderandenas egna studiebostäder i Brunakärr och Lillhoplax. 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.

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

Mocsu = Mocomma, Moggeli, bunker under Terkko som vid en kärnvapenattack är 100% självförsörjande. till utrustningen hör mikro, kylskåp, dryckes- och mellanmålsautomat samt nätverksförbindelse. Ett ställe att fly Terkkos studieångest. Ett slutet ekosystem där det ryktas att några medistuderanden 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 = Det medicinska fakultetets alltså Mejlans studerandetjänster finns i BM1:s tredje våning.

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; vissa skulle beskriva smaken som aromen kring bränt gummi. Har nu ersatts med ett kaffe av bättre kvalitet men begreppet lever ännu.

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 = Föreläsningskompendier 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, hemmet 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 rientoportali = 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 ännu brinner starkt.

Syvären = Fördjupade studier som är en del av studierna till licentiat på 20 studiepoäng. De flesta förstår inget förrän de börjaroch det kan göras efter att kandidatavhandlingen har skrivits.

Teboilnäcklöpning = En naken springlänk från Medioma I bastu 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 lymfknut 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.

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 det 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. Restaurangkedja för studeranden. Bjuder på väldigt ätbar mat.

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!

YTHS=SHVS= studerandehälsovårdens tjänster. Hälsovårdstjänster till ett studentvänligt pris. I synnerhet till tandvården lönar det sig att söka sig utan bråttom.

2.5 Studerandetjänster

Delegationsgruppen HELP

Hej alla nya alfor!

Ett nytt läsår är bra att inleda med en kort frågesport. Vet ni till vilken instans ni betalar 85 euro varje läsår? Vet ni vilken gemenskap som i år förlorade sina fastigheter värda miljoner, eller vem som äger Unicafe? Svaret är förstås vår alldeles egna studentkår vid Helsingfors universitet, eller mer bekant HUS (HYY)!

Även om HUS har varit framme i nyheterna med sin fastighetsaffärsmis, erbjuder studentkåren också sina medlemmar viktiga och nyttiga tjänster. Utöver UniCafe sköter HUS bland annat studenternas intressebevakning samt finansierar avgiftsfri rättshjälpsverksamhet för studerande. Och något ännu viktigare: just du har en möjlighet att få påverka användningen av studerandernas pengar, och dessutom i ett utmärkt sällskap!

Delegationsgruppen HELP är ett partipolitiskt obundet valförbund för professionsområdena, och är den näst största gruppen i HUS delegation - ett slags studenternas riksdag. Vi består alltså av ämnesföreningarna inom medicin (HLKS & LKS), veterinärmedicin (EKY), farmaci (YFK) och juridik (Pykälä, Codex & Justus). Varje medlem i dessa föreningar, du inkluderad, är därmed mer än varmt välkommen att bekanta sig med vår verksamhet! Nära vårt hjärta ligger intressebevakningen av professionsområdena, jämlikheten mellan campusarna och ett ekonomiskt hållbart HUS.

Det är lätt att komma med i vår verksamhet, oavsett om du är en stor HUS-entusiast eller bara annars intresserad av att driva gemensamma frågor. Kom gärna och bekanta dig med stämningen på HELP:s kvällar för nya medlemmar, där det förutom ett intressant tema också bjuds på pizza och dryck!

Mer information om vår grupp får du bäst via vårt Instagram-konto @edustajistoryhmahelp. Du kan också spana in vår grupp och hoppa direkt in i vår Telegram-informationskanal på adressen <https://t.me/+y706BORQaC5iYzA0>. Via våra sociala medier får du också förstahandsinformation om delegationsvalet som infaller år 2027 ;)

Välkommen med i HELP och ett rivigt alfaår!

Aaro Sahi

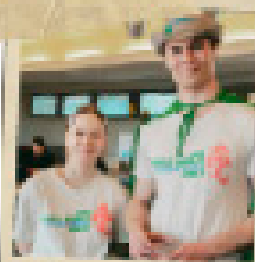
Ordförande

Delegationsgruppen HELP





Finnish Medical Students' International Committee on opiskelijajärjestö, johon kaikki Suomen lääkisopiskelijat kuuluvat!



Vaihtotoiminta

FIMSIIC:n järjestämät kuukauden vaihdot ovat tilaisuus tutustua kokonaan **uuteen kulttuuriin, sairaalaympäristöön** ja **medisiinareihin** muista maista. Vaihdot ovat samanaikaisesti hieno oppimiskokemus ja mahdollisuus luoda unohtumattomia muistoja. Voit myös toimia **kummina** tai **majoittajana** Suomeen saapuvalla vaihtajalla.

FIMSIICin projektit

Toimintaamme kuuluu myös lukuisat erilaiset projektit, joissa on mahdollisuus **kouluttautua** itse tai **kouluttaa** muita. Järjestämme esim. **keskusteluilloja**, joissa pääset syventämään osaamistasi **kansainvälisiin terveyshaasteisiin** liittyen, sekä **koulutamme** **medisinareita** pitämään **seksuaaliterveys-** ja **mielenterveys** **tunteja** nuorille.

Kansainvälisyys

Opiskelijavaihtojen lisäksi maailmalle pääsee osallistumaan kansainvälisten **kokousten** ja **konferenssien** myötä. Tapahtumia on joka vuosi useampia, ja järjestäjämaat vaihtelevat vuosittain. Delegaatiohaut järjestetään jokaiselle tapahtumalle erikseen ja **kaikki voivat hakea mukaan!**

Nähdään orientaatioissa!

Merkeä konferenssi

- Tervetuloa 27.8.
- **MULLI**-seminaari 10-11.10
- **National Meeting** 19.9.



www.fimsiic.fi



@fimsiicfinland



Yhteystiedot saat
Miguel Gyllen
+358-44 9887150

Helsinki Think Company är Helsingfors universitets entreprenörskapsgemenskap, alltså ES (Entrepreneurship Society), som grundades år 2013. De huvudsakliga målen för vår verksamhet är att tillämpa akademisk kompetens och att stödja studerandernas entreprenörskap. Vi ordnar bland annat lågtröskelevenemang som workshops, mentorskap och entreprenörskapssparring samt längre entreprenörskapsprogram. All vår verksamhet är avgiftsfri och öppen för alla, oavsett om du är studerande, nyutexaminerad, forskare eller freelancer, oberoende av studieområde och -bakgrund



Think Company har gemenskapslokaler på alla fyra campus: i Mejlans, Centrum, Gumtåkt och Vik. Vår gemenskapslokal "Cube" i Mejlans ligger på första våningen i Terkko Health Hub, där vårt team är på plats minst en gång i månaden på Coworking Wednesday-samarbetsdagen. Välkommen att fråga mer om Think Company, dela dina idéer, arbeta på ditt projekt eller diskutera entreprenörskap med oss! Coworking Wednesday cirkulerar veckovis från ett campus till ett annat.

Vi ordnar även många evenemang i Terkko, dit alla är välkomna. Exempel på våra evenemangskoncept i Mejlans är karriärkvällen Läkare som företagare samt den helglånga utmaningstävlingen PsyHack, där studerande har fått inspireras av entreprenörskap och utveckla lösningar i tvärvetenskapliga team. Gemenskapslokalen är också i flitig användning av medlemmar och aktörer – följ evenemangskalendern på vår webbplats!

Helsinki Think Companys evenemang och övriga aktiviteter kan du behändigt följa på Instagram och LinkedIn. På vår webbplats kan du läsa mer om vår verksamhet.

Instagram: @helsinkithinkco

LinkedIn: Helsinki Think Company ([linkedin.com/company/helsinkithinkcompany](https://www.linkedin.com/company/helsinkithinkcompany))

E-post: helsinki@thinkcompany.fi

Webbplats: thinkcompany.fi

Fotografer: Miska Hirvonen (arbetsbild), Ia Kawasaki (teambild)



Terkko Health Hub

Är du intresserad av hälsoinnovation och entreprenörskap? Terkko är rätt plats för dig!

Terkko Health Hub är en aktiv samarbetslokal och en startupgemenskap inom hälso- och biovetenskaper på Mejlans campus (Haartmansgatan 4), där över 80 företag verkar, varav många är grundade av forskare och studerande vid Helsingfors universitet. Terkko är dock också en plats för studier — här är vad vi erbjuder:

Livfull samarbetslokal. Terkko är framför allt en aktiv samarbetslokal som är öppen för alla lokala studerande. Kom och studera, idéa eller ta en kaffe i caféet på första våningen — du arbetar dagligen bland startups och medlemmar i hälsoinnovationsgemenskapen.

Startup Deep Dive-programmet. Programmet erbjuder ett halvt års gratis medlemskap för studerande som vill fördjupa sig mer i Terkkos verksamhet. Du får tillgång till Terkkos lokaler och evenemang, praktisk erfarenhet av startupgemenskapens vardag samt möjligheten att hjälpa till med att ordna Innovation Breakfast-frukosten för andra studerande. Alla studerande vid fakulteten kan ansöka till programmet under ansökningstiden!

Volontärarbete på våra evenemang. Vi ordnar regelbundet evenemang för vår startupgemenskap, och studenter är välkomna med som volontärer. Det är ett utmärkt sätt att nätverka med grundare, forskare och yrkesverksamma inom hälsoinnovationsbranschen — ofta med god förtäring! Följ din e-post för kommande evenemang.

Gratis evenemangslokal. Terkko kan också användas som en gratis evenemangsplats för studie-evenemang med ett hälso- eller biovetenskapligt tema. Du kan boka lokalen gratis om ditt evenemang uppfyller våra kriterier.



Thorax Ab suomi

Thorax kurser har långa traditioner - prepkurser inför inträdesprovet har ordnats av medicinstuderande ända sedan 70-talet.

Thorax Ab är ett bolag som årligen ordnar en prepkurs inför det medicinska inträdesprovet samt abikurser inför studentskrivningarna i fysik, kemi och biologi, både på våren och hösten. Kurserna är helt svenskspråkiga. Till dem hör också ett provstrategiseminarium och högkvalitativa övningsprov, som byts ut årligen och som man också kan delta i mot en separat avgift, även om man inte deltar i prepkursen. Thorax digitala material, som kan beställas årligen eller månadsvis, fungerar både som stöd vid självstudier och som kursmaterial.

Vi thoracaler har som mål att erbjuda högkvalitativa tjänster som förbereder studenter inför deras svenskspråkiga studier inom medicin, veterinärmedicin och odontologi. Våra tjänster passar också bra för studerande som strävar efter en karriär inom andra än medicinska områden.

Men jag har ju redan kommit in..?

Vi vet, och STORT GRATTIS till det också från oss! Vårt bolag ägs helt av Medicinarklubben Thorax rf och vår verksamhet upprätthålls av studerande vid medicinska fakulteten.

Om du är intresserad av ekonomi, marknadsföring eller av hur företag fungerar, är ett ansvarsuppdrag i Thorax Ab:s styrelse en plats där man med låg tröskel kan lära sig mer om dessa saker. Du behöver inga förkunskaper eller tidigare erfarenhet - hos oss introducerar och hjälper mer erfarna kollegor dig, och man lär sig bäst genom att göra!

Thorax Ab erbjuder också utmärkta arbetsmöjligheter särskilt för prekliniska studerande. Ni är bevisligen experter på att plugga inför inträdesprovet och studentskrivningarna, och ni har gymnasiets läroplan färskt i minnet. Som lärare får du undervisa just det ämne eller de ämnen som du själv tycker mest om. Du får träna på att uttrycka dig samt fundera på utmanande uppgifter inför proven. Dessutom får du en konkurrenskraftig lön, och på prepkursen finns det också möjlighet till betydande bonusar.

I bolaget arbetar också året runt en student som koordinator och fungerar därmed som lärarnas chef och verkställande direktör. Koordinatören sköter bolagets dagliga verksamhet och arbetar i nära samarbete med styrelsen, för att våra kurser ska lyckas så bra som möjligt.

Thorax Ab är också framför allt en sammansvetsad gemenskap full av flitiga och begåvade kollegor. Vi utvecklar företagets verksamhet tillsammans och gör den till vår egen. Om du blev intresserad, kontakta koordinator@thorax.fi för att få mer information!

Tipsa även era svenskspråkiga bekanta om oss, som kunde vara intresserade av våra kurser! Mer information om Thorax kurser hittar du på www.thoraxkurser.fi och på Instagram under [@thoraxkurser](https://www.instagram.com/thoraxkurser)



HOAS

Hoas erbjuder trivsamma lägenheter i gott skick till studeranden på flera olika områden i Helsingfors, Esbo och Vanda.

I bostadsutbudet ingår rum i delade bostäder (270-520 €), ettor (500-750 €), tvåor (500-1250 €) och familjelägenheter (600-1300 €). Till familjelägenheterna kan man ansöka med en partner, familj, ett syskon eller en vän.

I den förmånliga hyran ingår bl.a. gratis internetanslutning samt kostnadsfria tvätttrum- och bastuturer.

Gör så här:

1. Bekanta dig med bostadsutbudet: hoas.fi/sv/husen.

2. Bestäm din maximihyra enligt din budget.

3. Fyll i ansökan: hoas.fi/sv/bostadsansokan.

Gör din ansökan så snart som möjligt! Kom ändå ihåg att bostäder också blir lediga under läsåret, så du kan hitta ett nytt hem även senare under läsåret.

Välkommen att bo på Hoas!

TikTok: @hoas_fi (bl.a. för att se hur det är att bo i en Hoas-lägenhet)



Studenternas hälsovårdsstiftelse SHVS – Studerandehälsovård av hög kvalitet och snabbt

Ett stort grattis till studieplatsen! Vi på SHVS finns här för att främja din hälsa och ditt välbefinnande under hela din studietid. Vi erbjuder dig tjänster inom oral hälsa samt allmän och mental hälsa, när du avlägger en högskoleexamen vid en finländsk högskola och anmäler dig som närvarande för det kommande läsåret.

Bekanta dig med vår YTHSDigi-tjänst, där du kan sköta hälsorelaterade ärenden direkt och enkelt. I YTHSDigi kan du bland annat boka ett besök på mottagningen eller ett videosamtal, kommunicera med våra experter eller följa en av våra digitala vårdstigar. Ta YTHSDigi i bruk genast i början av dina studier!

Om du inleder din första högskoleexamen, får du en inbjudan till enkäten HälsoStarten under den första terminen. När du har fyllt i hälsoenkäten får du feedback på ditt hälsotillstånd och blir vid behov hänvisad till våra tjänster.

Högskolestuderanden kan på eget initiativ betala en hälsovårdsavgift till FPA, som täcker alla SHVS tjänster. Vi på SHVS tar inte ut avgifter för våra mottagningar. Observera att vissa internationella examensstuderanden har annorlunda instruktioner angående hälsovårdsavgiften för högskolestuderanden. Kolla alltid de aktuella anvisningarna på FPA:s webbplats.

Vid behov, flytta eller avboka din mottagningstid minst 24 timmar före den överenskomna tiden för att undvika avgiften för oanvända mottagningstider.

Lycka till med ditt första läsår!

Mer information:

För nya studerande - SHVS (yths.fi/sv)

Hälsovårdsavgift för högskolestuderande (fpa.fi)



SHOL ry on Suomen hammaslääketieteen opiskelijoiden kansallinen yhdistys, jonka jäseniä ovat kaikki oman seuransa jäsenmaksun maksaneet Suomen denttarit.

Mitä juuri sinulle?

1. Yhdistämme denttareita! Tahdomme sinut mukaan toimintaan!
2. Edunvalvontaa! Hammaslääkäriliitossa, Apolloniassa, Akavan opiskelijoissa ja maailmalla.
3. Sitsit SHOL:n syysliittokokouksen yhteydessä Hammaslääkäripäivillä ja SHOL-excu eri kaupungeissa keväisin kevätliittokokouksen yhteydessä.
4. Teemme yhteistyötä EDSA:n ja IADS:n kanssa mahdollistaen lyhytvaihtoja ympäri maailmaa!



Miten pääsee mukaan?

Toivomme uusia jäseniä jo heti ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien. Paras tapa liittyä mukaan on osallistua excuun, sitseille ja liittokokoukseen! Tulemme esittäytymään teille ensimmäisinä kouluviikkoina ja kertomaan lisää toiminnasta!

Tulevat tapahtumat:

- Syysliittokokous 6.11.2026
- Hammaslääkäripäivien sitsit 5.11.2026
- Excursio: 12.-14.3.2027

Tutustu meidän nettisivuihin: sholry.com

Seuraa meitä Instagramissa: [@shol_ry](https://www.instagram.com/shol_ry)





unisport

Kluuvi | Kumpula | Otaniemi | Meilahti | Töölö | Viikki

JÄSENYYS



- ALK. 10€ / KK
- KUNTOSALIHARJOITTELU
- RYHMÄLIIKUNTA JA ONLINEPALVELUT
- PALLOPELIRYHMÄT

Skannaa QR-koodi ja liity asiakkaaksi!

Ensimmäinen treeni uusille asiakkaille on ilmainen!



UNISPORT – OSA JOKAISEN
YLIOPISTOLAISEN LIIKKUVAA JA
HYVINVOIVAA ARKEA.



Studentkåren vid Helsingfors Universitet – HUS

Välkommen till studerandegemenskapen, Jungefru 2026!

HUS det vill säga Studentkåren vid Helsingfors universitet driver studenternas ärenden. Vi tillhandahåller tjänster och förmåner och ordnar evenemang så att du skulle kunna satsa på det väsentliga: studier och studieliv.

Alla som studerar för lägre eller högre högskoleexamen vid Helsingfors universitet är medlemmar i HUS. Doktorander och utbytesstuderanden kan också bli medlemmar. Även du som förstaårsstuderande är medlem i HUS. Sammanlagt är vi över 25 000 medlemmar på alla Helsingfors universitets campus!

HUS medlemmar är berättigade till olika medlemsförmåner och -tjänster. Du får ett studiekort, som ger dig studentrabatter i hela Finland. Du kan utnyttja barnpassningsservicen Lilla HUS eller gratis rätts hjälp. I våra tjänster ingår även Studentbladet och Ylioppilaslehti. Studievårdslagen underlättas av Studentkalendern som delas ut varje höst, samt många andra förmåner.

Du kan gå din egen väg och vara säker på att vi slätar ut vägen och ger råd vid behov. Du kan kontakta HUS experter, om du stöter på problem i studielivet. Tack vare den långvariga intressebevakningen som ofta förblir osynlig för studeranden får studerandena njuta av bland annat studentluncher som stöds av FPA, förmånliga studerandebostäder och SHVS hälsovårdstjänster för studeranden.

Kom också ihåg att studielivet inte endast består av föreläsningar! Till exempel genom att gå på evenemang som ordnas av din egen fakultet eller av HUS, gå med i föreningsverksamheten eller till och med söka till din egna studielinjens studentrepresentant försäkrar du att din studietid blir oförglömlig!

Vår röst hörs på universitetet, på staden och på evenemang. Vi tror att en rättvisare värld byggs upp av lyckliga studenter. Därför är det speciellt viktigt att ta hand om studenterna. Det är vårt arbete.





Työpalkat heti alfavuoden alusta sähköpostillni

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-sahkepostini/>

Klinikalle.fi on Kandidaattikustannus Oyn omistama opiskelijajenkrytointiin keskittynyt palvelu. Lisää KKOyn toiminnasta löydät esittelytekstistämme tämän kirjan sivuilta.

3. STUDIELIV



3.1 Ämneföreningarnas presentationer



LÄÄKETIETEEN-
KANDIDAATTISEURA

Ett stort grattis till just dig och välkommen till Helsingfors medi! De kommande sex åren kommer att fyllas med stora känslor, minnesvärda fester och människor som kommer att vara viktiga för dig även efter studierna - dina framtida kollegor.

Allt detta stöds av Lääketieteenkandidaattiseura rf, eller som vi brukar säga LKS, Seura eller Kandiseura, ämneföreningen för medicinstuderande i Helsingfors som grundades för 93 år sedan. Föreningen har över 900 medlemmar och jag hoppas att även du blir medlem i föreningens fina gemenskap. I ämneföreningens uppgifter ingår studerandenas intressebevakning samt att främja samhörigheten mellan studerandena. För dig som jungfru är det mest aktuella nu i början gemenskapen och kollegialiteten som föreningen skapar. Det här får du uppleva redan under de första veckorna i samband med sitsar och andra evenemang som ordnas på medi.

Föreningens intressebevakning i Helsingfors sker både på fakulteten och i studentkåren via delegationsgruppen Help. På en nationell nivå deltar vi i medicinstuderandenas intressebevakning tillsammans med Finlands Medicinarförbund (SML) och Finlands Läkarförbund. För tillfället jobbar vi bland annat för att förebygga trakasserier.

En väsentlig del av LKS verksamhet är föreningens 22 klubbbar. På klubbarna har du möjlighet att med låg tröskel testa på nya grenar eller andra fritidsaktiviteter samt fortsätta med dina hobbyer med andra likasinnade studeranden. Klubbarna ordnar bland annat vinsmakningar, ishockeyträningar, bokcirklar, pepparkaksdekorerings och mycket annat. Mer info om klubbarna hittar du på LKS hemsida lks.fi. Och det bästa är att även du kan gå med och ordna evenemang och utveckla klubbarnas verksamhet med studerande från andra årskurser genom att gå med i klubbens styrelse. Du kan söka till styrelsen i slutet av året, och det lönar sig att göra det!

Andra fina sätt att delta i LKS verksamhet är fullmäktige och utskotten. Fullmäktige är ett 21 personer starkt "parlament", där föreningens högsta beslut fattas. Fullmäktige bestämmer bland annat hur LKS tillgångar används och hurdana evenemang LKS ordnar. Fullmäktige väljs genom val på hösten när studierna börjar, och det lönar sig att söka redan som jungfru. Alla medlemmar i LKS är röstberättigade i valen.

Fullmäktige i sin tur väljer en styrelse som ansvarar för föreningens vardagliga verksamhet. Styrelsen ordnar evenemang, deltar i möten tillsammans med fakulteten och tar hand om vår klubblokal, Euphoria. Styrelsen väljs ut i december och man kan söka med redan som jungfru, och det lönar sig också att göra det! Jag gick också själv med i styrelsen under mitt första läsår.

Utskotten hjälper styrelsen med att organisera verksamheten. Ekonomiutskottet hjälper ekonomiansvariga med LKS investeringar och med att göra budgeten. Eventteamet ordnar

LKS evenemang: sitser, pilates och stora fester. Marknadsutskottet ansvarar för LKS sociala medier (IG, TikTok) och planerar merch. Intressebevakningsutskottet i sin tur samlar ihop studeranden på medi, som verkar på universitetet och i studentkåren.

Värdinneriet ordnar LKS årliga årsfest. Redaktionen på Q-kautinen ansvarar för LKS tidning Q-kautinen. Redan under hösten kan du bekanta dig med utskotten genom att delta i deras öppna möten och verksamhet. Du kan söka till utskotten vid årsskiftet.

LKS erbjuder även en otroligt fin medlemsförmån, klubblokalen Euphoria i Sörnäs. Som jungfru får du bekanta dig med Euphoria redan på varaslähtöhengailu kvällen innan studierna inleds, och under jungfruhösten får du tillbringa flera timmar på Euphoria. I och med att lokalen framför allt är till för LKS medlemmar, kan du hyra Euphoria genom att bli medlem i LKS. Din tutor hjälper dig med att bli medlem under den första veckan. Alla medicinstuderanden kan bli medlemmar oberoende av studiespråk.

Jag hoppas att det här korta brevet ger dig en uppfattning av vår omfattande verksamhet. Om du har något du funderar över gällande ämnesföreningens verksamhet, kan du kontakta mig med låg tröskel per e-post puheenjohtaja@lks.fi.

Njut av sommaren och kom med ett öppet sinne till Mejlans i augusti! Mitt personliga råd för jungfruhösten är följande motto: allt ordnar sig nog. Jag rekommenderar att du går med i klubbarnas och ämnesföreningens verksamhet. Där har du möjlighet att lära känna studeranden från andra årskurser, och av dem kan du få råd gällande studierna och livet som är guld värda.

Lycka till med jungfruhösten på hela LKS styrelsens vägnar,

Patrik Järventausta

Ordförande

Läaketieteenkandidaattiseura rf

puheenjohtaja@lks.fi

PS. Det lönar sig att följa LKS på Instagram: [@kandiseura](https://www.instagram.com/kandiseura)



Enorma gratulationer till studieplatsen och välkommen till Thorax!

Så vad är Thorax?

Här i Helsingfors medi har vi något helt unikt, nämligen en svenskspråkig ämnesförening, Medicinarklubben Thorax rf, som består av över 300 medlemmar och som du också kan ta del av! Studerar du medicin, odontologi eller veterinärmedicin vid Helsingfors universitet, samt talar svenska eller är intresserad av det svenska språket, är det bara att hoppa med. Det här är en resa du absolut inte vill missa.



Vi är en hjärtlig och liten, men otroligt aktiv och fartfylld förening. Vi ordnar allt från sitser, temafester, idrottsevenemang, mentorevenemang, sångövningar och till teaterbesök som motvikt till studierna. Klubben samarbetar tätt med andra föreningar och reser runt i Norden. Dessutom har vi Finlands äldsta spextradition och det är lätt att hitta sin egen post inom produktionen, som består av över hundra personer årligen. Utöver allt detta värnar vi om studerandes intressen och svenska språkets ställning på vårt fakultet. Vår klubblokal Annexet finns vid Mejlans arboretum, ynka fem minuter från campus med spårvagn.

Mycket roligt händer hos oss, men det är gemenskapen och vår härliga gruppanda som är det bästa med vår klubb. Du lär känna studerande över årskursgränser och knyter nya bekantskaper som räcker livet ut. Du som har finska som modersmål är också mycket välkommen; att hänga med i vår verksamhet är ett ypperligt sätt att stärka sin svenska.

Pricka in i er kalender vår jungfruträff fredagen 7.8, ett evenemang bara för er nya ettor där ni får bekanta er med klubbens verksamhet, och jungfrukaffe torsdagen 13.8 där ni också får träffa andra thoracaler!

Så kom med! Vi på Thorax ser fram emot att få lära känna just dig. Ifall du har några frågor gällande klubben är det bara att med låg tröskel fråga våra jungfruansvariga via Instagram (@thoraxjungfrur) eller mig på Telegram (@thoraxordforande). Mer information hittas också på vår hemsida thorax.fi.

Soliga hälsningar,
Aurelia Neergaard
Ordförande för Medicinarklubben Thorax rf
& gratulationer också från resten av styrelsen <3



HLKS - Hammaslääketieteenkandidaattiseura

Hej Jungfru! Ett stort grattis till studieplatsen även från oss på odontologmedicinska klubben!

Framför dig väntar många år fyllda med oförglömliga stunder både i samband med studierna och det övriga studielivet!

HLKS, mer känt som "hölks", är tandläkarstuderandenas ämnesförening som grundades år 1945. Vår ämnesförening har långa traditioner inom intressebevakning, främjande av studerandeärenden, organisering av evenemang och - naturligtvis - skapandet av gemenskap. Vi samarbetar även med många andra föreningar och klubbar. Man kan alltså stöta på denttare på många olika evenemang!

Denttareandan blomstrar i Mejlans, på Haartmansgatan 1, där tredje-, fjärde- och femteårsstuderanden befinner sig under den kliniska fasen av sina studier. Största delen av de prekliniska studierna sker i Biomedicum tillsammans med medicinstuderandena. I kandidatrummet på studiekliniken får - och bör - man ibland ta en kopp kaffe eller helt enkelt bara umgås och lära känna studeranden från de äldre årskurserna.

Du kommer med i denttarelivet redan under jungfruhösten i samband med HLKS egna traditioner! I höstens must go -evenemang ingår åtminstone Denttarisitsit, Ilta Klinikalla, Klinikän pikkujoulut samt givetvis HLKS årsmöte, där den nya styrelsen väljs ut! ;) Redan som prekliniker kan du bekanta dig med studiekliniken via kursen Klinikkafeilistely.

Till denttareandan hör även samarbetet med andra odontologistuderanden i hela Finland, och på hösten träffas denttare från hela Finland på SHOL-sitsen. På våren ordnas SHOL-exkursionen, där vi besöker odontologistuderanden i en annan stad och får bekanta oss med deras stad och studielokaler. På Odontologiska Spelen -evenemanget får man bekanta sig med odontologistuderanden från hela Norden, och i höst ordnas evenemanget i Helsingfors!

Du kommer säkert stöta på HLKS styrelsemedlemmar på olika evenemang, till exempel redan på varaslähtöhengailu kvällen innan studierna inleds. Du kan alltid kontakta mig eller andra styrelsemedlemmar om du har något du funderar över!

Kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida hlks.fi

Njut av jungfruhösten och välkommen till gemenskapen!

Taika Honkonen

HLKS ordförande



Kuva: Pekka Murto, HLKS Hallitus kuvattuna 81v-vuosijuhlilla



Hallituksenvaihtomökillä pääsee tutustumaan vanhoihin ja uusiin hallituslaisiin eri vuosikursseilta

Foni ry



Stort grattis till alla nya studeranden och välkomna till Mejlans också från oss på Foni!

Foni rf 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 bygger på kunskaper i psykologi, medicin, lingvistik, fonetik och neurolingvistik. Efter att ha utexaminerats 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 organen inom universitetet. Foni är en relativt liten ämnesförening eftersom det bara tas in 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 exkursioner, föreläsningar samt Fonis berömda sits har varit speciellt populära bland våra medlemmar. Vi samarbetar också med de andra ämnesföreningarna vid medicinska fakulteten, och med övriga logopedistuderandenas ämnesföreningar i hela Finland!

Du hittar Foni på Instagram @foni_ry och på våra nätsidor www.foniry.org!

Logopederna däremot hittar du i Mejlans där du känner igen dem av de mörklila halsarna.

Vi ses i Mejlans! <3

Synergia ry



Grattis till studieplatsen! Synergia rf är ämnesföreningen för studerande i tillämpad psykologi på Helsingfors universitet. Synergia grundades år 2024, och tillämpad psykologi är det nyaste utbildningsprogrammet i Mejlans!

Vi stöder våra studerandes vardag genom att hjälpa till med studierelaterade ärenden, erbjuda förmåner och ordna evenemang. Många av våra evenemang är tvärvetenskapliga, så delta gärna!

Du känner igen oss av de ljusröda halarna och den Synergiska energin!

Med vänliga hälsningar,

Valtteri Veikkanen

Ordförande

+358503735002

Ämnesföreningen i tillämpad psykologi Synergi rf

Thorax jungfruanvariga 2026

Hej och ett ENORMT grattis till den nya studieplatsen!

Vi heter Cecilia, Ellen, Henrik och Gustaf och fungerar som jungfruanvariga på Medicinarklubben Thorax. Vi finns här för att vägleda dig till Medicinarklubben Thorax, ämnesföreningen för svenskspråkiga medicin-, odontologi- 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 7.8 eller jungfrukaffet 13.8, följ @thoraxjungfrur på instagram för mer info!

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

Vi ses på hösten! Nähdään syksyllä! Jungfruanvariga 2026



3.2 Ämneföreningarnas tidningars presentationer

Q-kautinen

Hej, nya alfa!

Q-kautinen är LKS tidning, som har getts ut sedan 1958. Tidningen behandlar ämnen och fenomen som intresserar läkarstuderande, både inom och utanför universitetet. Vårt innehåll omfattar allt från längre intervjuer, granskande journalistik och debattartiklar till lättsammare och humoristiska texter. Genom Q kan du skriva, illustrera, undersöka och påverka.

Varje nummer har ett tema som genomsyrar tidningens innehåll. Tidigare teman har bland annat varit karriär, politik och sexualitet. Varje höst presenteras de nya alforna i det efterlängtrade Alfa-Q, som du får veta mer om kort efter studiestarten.

Det är lätt att engagera sig i Q:s verksamhet även om du inte har någon tidigare erfarenhet av journalistik. Den ordinarie ansökan till redaktionen ordnas varje år i slutet av året i samband med LKS:s utskottsansökan, men under året är alla välkomna att skriva, illustrera eller bidra med idéer till tidningen. Redaktionen sammanträder ungefär en gång i månaden, alltid med gott tilltugg.

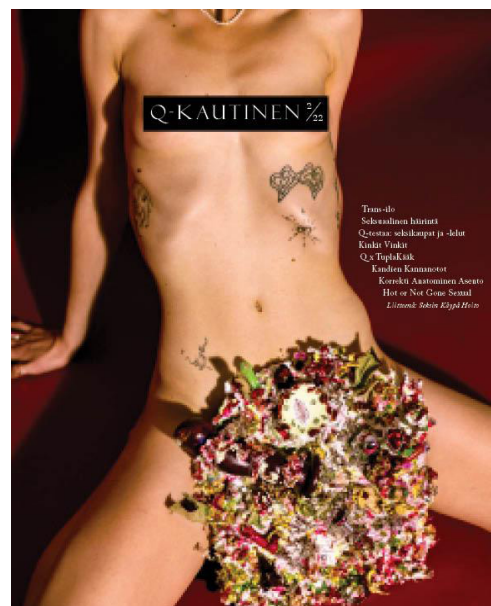
Om du vill kan du också publicera dina texter anonymt i Q-kautinen.

Tidigare nummer av Q-tidskriften finns att läsa i Mocoma. Förutom som papperstidning publiceras Q även på nätet, både som digital bladderversion och som enskilda artiklar på www.lks.fi/q-kautinen.

Du kan också bekanta dig med Q:s verksamhet via tidningens Instagramkonto @qkautinen.

Lycka till och ha en fin väntan inför hösten!

Eeva Tuunanen
Chefredaktör för Q-kautinen
paatoimittaja@lks.fi



Meditrina

Hej på dig och ett stort grattis även från oss!

Meditrina är Medicinarklubben Thorax medlemstidning som ges ut 2-3 gånger per år både som fysiskt exemplar och elektroniskt.

Tidningen reflekterar klubbens nuvarande verksamhet och innehåller alltid en diverse blandning av olik innehåll. Dock är återkommande teman underhållning, fester, spalter och tips inför studier/studielivet.

Att beskriva ett typiskt nummer blir svårt då få texter är återkommande från nummer till nummer. För att dock ge en lite bättre inblick i tidningens innehåll så har vårens Meditrina inkluderat bl.a. mjölkdrinkstasting, frågesport bland årskurser, jubileumsspex 101 och hissroulette, alltså evaluering av Mejlans hissar.

Nya idéer och texter uppskattas alltid och därmed är alla varmt välkomna att bidra till nästa Meditrina, oberoende av linje, ämnesförening eller modersmål! Jos ruotsiksi kirjoittaminen tuntuu liian haastavalta voi tekstin kirjoittaa myös suomeksi! :)

Ifall du alltså tycker om att skriva, fota, rita eller göra layout/design så vill vi gärna ha din talang med i skapandet av nästa Meditrina! Kontakta i detta fall någondera chefredaktör, alltså Vera Kivisaari (+358403239953) eller Eva Ahlgren (+358407082972) via Whatsapp!



<3: Meditrinas chefredaktörer 2026

Organon Dentale (OD)

Organon Dentale är HLKS traditionsrika studentpublikation, som har utkommit sedan 1949. Numera publiceras den i bloggform på HLKS nätsida.

Organon Dentalet chefredaktör hälsar alla tandläkarstuderande som är intresserade av granskande journalistik, skrivande, teckning, målning, fotografi eller till och med poesi varmt välkomna till OD:s bloggteam.

I teamet finns många möjligheter att uttrycka sig kreativt. Kreativitet är den största styrkan i Organon Dentalet verksamhet. Tillsammans producerar vi mångsidigt, intressant och nyttigt innehåll för tandläkarstuderande, med ett journalistiskt arbetssätt.

Ingen tidigare erfarenhet av journalistik krävs. Det viktigaste är ett genuint intresse och en vilja att skapa innehåll som känns meningsfullt för hela tandläkargemenskapen - våra kära kollegor, kurskamrater, utexaminerade, nya studerande och alla andra som är intresserade av odontologi.

Teamet träffas då och då under avslappnade former. Du är varmt välkommen med genom att kontakta Organon Dentalet chefredaktör.

3.3 Trakasseringskontaktpersonernas presentationer

Hej!

Vi är Eliena, Pyry och Ukko. Vi fungerar som LKS trakasseringskontaktpersoner, det vill säga "häryt". Tillsammans med jämlikhetsansvariga utvecklar vi LKS verksamhet så att klubben är jämlikare och tillgängligare för alla. Målet är att varje klubbmedlem och ny studerande ska känna sig välkommen med i verksamheten precis som hen är.

Du kan ta kontakt med vem som helst av oss om du upplever eller bevittnar trakasserier, mobbning, diskriminering eller annat olämpligt beteende. Klubben har nolltolerans mot osakligt beteende och du kan kontakta oss med låg tröskel.

Alla diskussioner som mellan dig och oss är konfidentiella. Utöver oss kan du kontakta trakasseringskontaktpersonerna som finns på plats på varje evenemang och som anges skilt i samband med varje evenemang.

Trots att det tyvärr förekommer trakasserier på LKS, behöver man inte vara rädd för att delta i olika evenemang eller klubbens övriga verksamhet. Om någonting känns obehagligt, lönar det sig att tala om saken för att vidare åtgärder kan tas. Det finns massor av öppna och ivriga mänsikor på LKS, som vill att även LKS verksamhet ska vara trevlig för alla medlemmar.

Hälsningar: Eliena, Ukko och Pyry

Kontakta oss per e-post:
hairintayhdyshenkilö@lks.fi

eller genom en anonym formsenkät: <https://forms.gle/kHK9qes-diLSuZbGQ9>

Kontakt med Eliena:
eliena.landy@helsinki.fi

Kontakt med Pyry:
pyry.nuottanen@helsinki.fi

Kontakt med Ukko:
ukko.hertell@helsinki.fi



Hejsan svejsan, nya alfor!

Jag heter Ilyas Kaader och är trivselansvarig på Medicinarklubben Thorax.

Min uppgift är att ingripa i situationer där någon upplever trakasserier eller annat osakligt beteende. Jag ser också till att det alltid finns minst en trakasseriombudsperson på Thorax evenemang som man kan vända sig till om man vill anmäla eller diskutera något.

Du kan alltid kontakta mig om du upplever trakasserier eller osakligt bemötande, både i studierna och på Thorax evenemang.

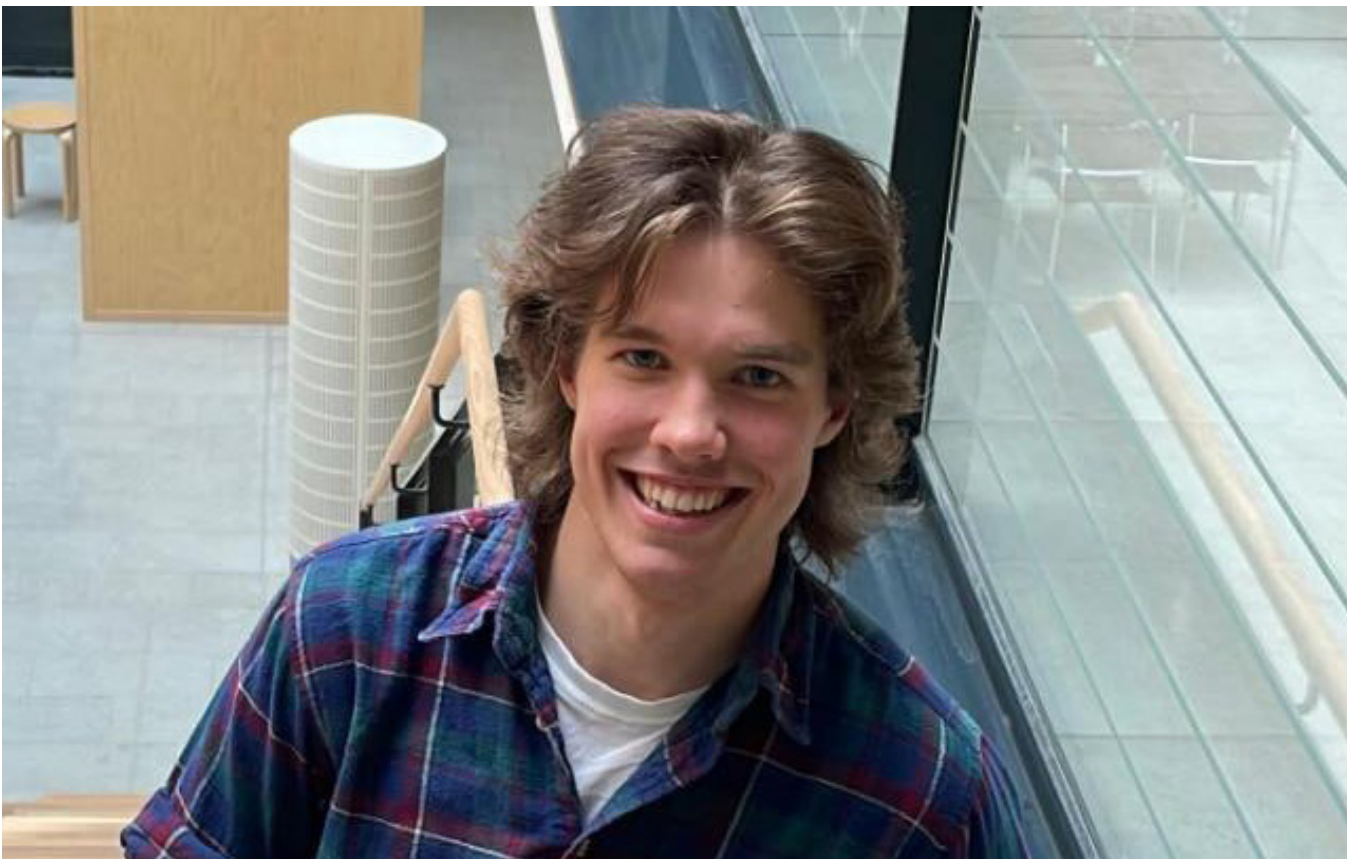
Ämnesförening: Thorax

Årskurs: L3

Hemort: TAMMERFORS!!!

Det bästa med läkarstudierna: Människorna och alla evenemang! Den glada och välkomnande stämningen på Terkko har också varit fantastisk.

Unpopular opinion: Mocsu-kaffe är faktiskt helt okej.



3.4 Årskursens ansvaruppgifter

Kurskapten

Kurskaptenerna, tidigare kända som "kursvärdar", är riktiga livets superhjältar - åtminstone på bas av sina uppgifter, eftersom de har den mest mångsidiga ansvarspos-ten. I början av läsåret väljer studerandena inom den finska, svenska och odontolo-giska studielinjen varsin studiekapten. Till kurskaptenens uppgifter hör huvudsakligen att upprätthålla kommunikationen mellan fakulteten och den egna årskursen samt att fungera som årskursens representant och kontaktperson för företag. Utöver detta tar kurskaptenen hand om årskursens e-postlista, ordnar bokbeställningar vid behov, deltar tillsammans med lärarna i feedbackmöten en gång per termin och vidarebe-fordrar kollegor som vill byta fakultet. Ansvarsområdena förändras dock i takt med att studierna utvecklas. Uppdraget kräver ingen tidigare erfarenhet - all nödvändig information finns tillgänglig från tidigare kurskapten/kursvärdar. Vem som helst klarar alltså av uppdraget, och ett intresse för att ta hand om årskursens ärenden tar en långt.

Festmästare

Om du är intresserad av att ordna fester och evenemang är det här en post för dig! Festmästarna, som tidigare kallades för festvärdarna, planerar och ordnar olika slags fester - allt från sitsar och vappenfirande till oförglömliga togafester. De bästa fes-terna planeras förstås tillsammans, så ingen behöver ansvara ensam för denna post. Två medicinare och två denttäre väljs till festmästare, och dessutom hjälper värdin-neriet till. Du behöver alltså inte vara en masterchef eller erfaren evenemangsplane-rare! Planeringen tar lite tid, men är väldigt givande - den bästa festen är ju alltid i köket □ Som festmästare behöver du inte betala för någon sits, och du får alltid plats på de mest efterfrågade festerna.

Värdinneriet

Värdinneriet är festmästarnas högra hand och hjälper med att ordna olika evenemang. I denna post kan du utifrån eget intresse delta i många slags uppgifter: vara sångle-dare, matpresentatör, dekorera Euphoria eller hjälpa till med att tömma överblivet vin från något evenemang tillsammans med resten av värdinneriet. Som belöning för sitt hårda arbete får värdinneriets medlemmar alltid en biljett till evenemang där de har hjälpt till. Minst åtta personer väljs till värdinneriet.

Ekonomiansvarig

Som ekonomiansvarig sköter du årskursens ekonomi. Till uppdraget hör bland annat att betala fakturor och samla in avgifter från till exempel evenemangbiljetter - samt självdisciplin att inte ta pengarna själv. Arbetet är mycket enkelt: det räcker med att kunna använda nätbanken! Allt annat, som att skapa fakturor, lär man sig med arbetet. Det finns sällan något att göra, och arbetet tar inte särskilt mycket tid. Medicinare och denttäre har sina egna ekonomiansvariga samt separata konton, vilket innebär att man inte behöver vara helt ensam om man inte vill vara det.

Idrottsansvarig

Som idrottsansvarig ordnar du idrottsevenemang utifrån eget intresse och ork. Aktiviteterna fungerar som en skön kontrast till studierna och ger glädje i årskursens vardag. Både medicinare och denttäre har egna idrottsansvariga. Posten som idrottsansvarig passar personer som har stark vilja att arrangera evenemang och som vill mångsidigt testa olika sportgrenar. Det är även möjligt att söka tillsammans med en vän!

Kulturansvarig

Som kulturansvarig ordnar du möjligheter för årskursen att som grupp delta i kulturevenemang, som konserter, utställningar eller teaterföreställningar några gånger under läsåret. Man behöver inga särskilda färdigheter för att sköta uppdraget, men ett intresse för kultur gör posten roligare. Det är också bra att ha lite mod när man kontakter olika kulturaktörer i hopp om att få grupprabatter till olika evenemang. Det bästa med posten är att man kan lära känna andra på årskursen utanför skolmiljön.

Kopieringsansvarig

Ta en skärmdump (eller spara på något annat sätt) av tentfrågorna efter att den rättade tentan har publicerats. Ladda sedan upp PDF-filen till LKS tentarkiv på nätet. Som du ser kan du alltså göra ett riktigt hjältedåd direkt från soffan! Utan att bekanta sig med tidigare prov är det svårt att få en uppfattning om hurdana frågor som kan dyka upp i tentsalen. Därför är det stora tentarkivet LKS stolthet!

Tentölansvarig

Traditionsenligt samlas kurskamrater efter en tentamen på caféet Mullikka för tentöl. Programmet är fritt - tanken är att koppla av, ge kamratstöd och tömma huvudet efter intensiva pluggdagar. Tentölansvariga har en viktig roll i att bevara traditionen. Deras huvudsakliga uppgift är att kontakta Mullikkas ägare och förhandla om en tidigare öppningstid. Det här är det enklaste och mest smärtfria sättet att få sitt namn på Kandiseuras webbsida!

Halargruppen

Halargruppens uppdrag är att värna om en viktig årlig tradition inom läkarutbildningen. Det handlar förstås om traditionen där de avgående jungfrurna skaffar halare, prydda med ett stort antal sponsorer, till de nya jungfrurna som börjar på hösten. De som anmält sig till halargruppen samlas i början av vårterminen under jungfruåret, och under våren får medlemmarna ta hand om olika uppgifter relaterade till överallerna. Detta gör att de nya jungfrurna får sina överaller så snart som möjligt efter skolstarten.

Att vara med i halargruppen är ett roligt och betydelsefullt uppdrag som inte kräver mycket tid, men där du får vara delaktig i en viktig del av jungfruhösten. Dessutom får du se glädjen i de nya jungfrurnas ansikten när de får splitternya, helt egna halare i handen. Efter det är uppdraget slutfört - det är alltså ett uppdrag som pågår i mindre än ett år. Gruppen bidrar till att stärka årskursens ekonomi, vilket ger extra motivation att hitta sponsorer!

Mocsuansvarig

Vårt eget pausrum Mocoma erbjuder gratis kaffe dygnet runt för att studerandena ska klara av de tuffaste studiesessionerna. Mocoma, även känt som "Mocsu", har tre ansvarspersoner som ser till att det alltid finns tillräckligt med kaffe, te och mjölk. Det bästa med den här posten är att man får ta hand om sina kollegors välmående och vara en stor hjälte för alla som är sugna på kaffe! Till ansvarsposten hör även att göra en städningslista samt att köpa städningsredskap.

3.5 LKS klubbarna presenterar sig

Välkommen till klubbpresentationerna!

Förutom LKS och årskursernas egen verksamhet ordnas fritidsaktiviteter också av LKS många klubbar, som du nu får bekanta dig med. Klubbarna drivs av LKS medlemmar och klubbarna får verksamhetsbidrag från LKS. Det utdelade klubbstödet möjliggör att klubbarna kan ordna evenemang till rimliga priser eller till och med gratis.

(OBS!) De flesta av klubbarnas evenemang är öppna för alla studerande vid medicinska fakulteten, vilket innebär att verksamheten inte enbart är för läkarstuderanden. I klubbpresentationerna kan du läsa om hurdana evenemang olika klubbar ordnar och hur du kan delta i deras verksamhet. Du har också möjlighet att bekanta dig med de olika klubbarna på gemensamma evenemang under hösten, såsom Alfajaiset eller Föreningskvällen.

Trevligt klubbande!

Valkotakit-symfoniorkester

Har dina färdigheter på instrumentet hunnit bli förkalkade eller rostiga? Har ditt instrument redan länge längtat efter att vädras mer aktivt? Törstar din själ efter att återvända till klassisk musik? Saknar du musikalisk gemenskap och härliga spelkompisar i ditt liv?

I Valkotakit får du de rätta medicinerna för att återuppliva dina gamla spelkunskaper, för här tillåts biljud och rassel. Även de som håller formen och spelar året om är extra välkomna till LKS egna, traditionsrika symfoniorkester som grundades 1969. Vårt medlemskår består huvudsakligen av studerande vid medicinska fakulteten samt redan utexaminerade läkare och tandläkare, men representanter från andra branscher trivs också bra i vårt gäng.

Övningarna hålls varje tisdag i Haartman-institutets översta våning under ledning av en professionell kapellmästare. Även om repertoaren är ambitiös tar vi inte ner på spelglädjen, och på övningarna råder alltid en avslappnad och trevlig stämning. Valkotakit har inga auditioner och alla musikentusiaster är välkomna oavsett spelnivå. Vi håller konsert som symfoniorkester några gånger om året och spelar dessutom i mindre sammansättningar.

Välkommen till höstterminens första övning med Valkotakit tisdagen den 8 september kl.17.45-20.00 på Haartman-institutet. Mer info hittar du på Valkotakits hemsida och sociala medier. Orkesterns ordförande svarar också gärna på alla frågor gällande orkesterverksamheten,

veera.sevelius@helsinki.fi.

Adventura

Adventura är en vandrings- och friluftsklubb för studerande vid medicinska fakulteten. Vi erbjuder studerande en möjlighet att med låg tröskel bekanta sig med (och förälska sig i) vandring och friluftsliv! Vår klubb för samman studerande som är intresserade av naturen och vandring, och gör det möjligt att öva upp sina vildmarkskunskaper och vara ute i naturen i trevligt sällskap. Vi ordnar olika evenemang där både nybörjare och mer erfarna vildmarksexperter kan hitta nya upplevelser och få oförglömliga minnen. Det finns mycket varierande program: under de senaste åren har vi ordnat dagsutflykter, provat på nya grenar som paddling, samt gjort resor som sträckt sig från en övernattning till veckolånga vandringar.

Varje år åker vi med ett gäng på cirka 40 personer på våra redan traditionsenliga vandringar "Yhden yön juttu" och "Vagus". Yhden yön juttu är en höstvandring med en övernattning i södra Finlands nationalparker, där vi har bekantat oss med bland annat de imponerande och vackra landskapen i Repovesi. Vagus, som ordnas i slutet av sommaren, har hittills tagit studerandena till norra Finlands fjäll i Kevos och Urho Kekkonens nationalparker. Den här sommaren styrde gruppen för första gången kosan mot de norska fjällandskapen och därifrån vidare till Kilpisjärvi.

Vår klubb är fortfarande relativt ny, och vi utvecklar ständigt vår verksamhet utifrån deltagarrespons för att göra den ännu mer mångsidig och innehållsrik. År 2025 nådde vi en ny milstolpe när klubben valdes till årets klubb vid fakulteten.

Alla fakultetsstuderande som är intresserade av natur och vandring är varmt välkomna med i Adventuras verksamhet. Det går utmärkt att delta i våra evenemang även om man inte har all vandringsutrustning själv, och på Vagus har vi varje år deltagare som är ute och vandrar för allra första gången.

Vi tar också med glädje med nya studerande i styrelsen för att påverka vår verksamhet. Kom modigt med och bekanta dig med vår klubb på Instagram!

Vi ses i höst!

@vaelluskerhoadventura



Amygdala

Amygdala är en klubb som grundades i slutet av hösten 2022 och som ordnar kultur- och upplevelseevenemang med låg tröskel. Största delen av verksamheten går ut på att ordna olika exkursioner, och utöver det ordnar klubben evenemang med tema kultur, musik eller andra liknande ämnen.

Förra året besökte vi till exempel en sommartheater, operan och Lappvikens sjukhus, samt ordnade filmkvällar och en målningskväll.

Kom med och bekanta dig med verksamheten och kulturens mångsidiga värld!

Du hittar oss på Instagram under namnet @Amygdala_kerho.

Contractura

Välkommen till medis klätterklubb
Contractura!

Klättring är en mångsidig och inspirerande hobby som bjuder på både fysiska och mentala utmaningar. Väggeklettring är en form av klättring där man klättrar inomhus på konstgjorda klätterväggar. Det passar utmärkt för nybörjare eftersom man kan hyra eller låna utrustning på plats, och det finns rutter för klättrare på alla nivåer.



Klippklättring å andra sidan tar utövarna ut i naturen för att klättra på äkta klippor. Den här formen av klättring kräver lite mer utrustning och kunskap, men är i gengäld otroligt rolig. Klippklättring utvecklar inte bara den fysiska konditionen utan även koncentrationsförmågan och problemlösningsskygga.

Contractura erbjuder sina medlemmar mångsidiga klätterupplevelser och trevligt sällskap. Vi träffas varje månad på våra "kiikkumiittin" (klätterträff) där vi klättrar tillsammans och delar med oss av beta. Dessutom ordnar vi en klätterdag på hösten, då vi bokar en hel hall för privat bruk. Årets höjdpunkt är den traditionsenliga Ålands-resan, där vi bouldrar i fantastiska naturlandskap och njuter av gott sällskap.

Om du vill ha nya utmaningar, utveckla dina färdigheter och lära känna härliga människor -kom med i vår verksamhet! Contractura önskar alla varmt välkomna, oavsett om du är nybörjare eller en mer rutinerad klättrare. Gå med i vår WhatsApp-grupp och följ oss på

Instagram under namnet @contracturaofficial!

Curvatura

Curvatura grundades runt 1969 och är Finlands största skid-, surf- och segelklubb för medicinstuderande. Vårt medlemskår består huvudsakligen av studerande och alumner vid medicinska fakulteten i Helsingfors. Vi rör oss smidigt på både snö och vatten!

Vår verksamhet har vuxit till stora proportioner under de senaste åren, och genom sina evenemang når Curvatura numera över 600 skidåkande, surfande eller seglande studerande årligen. Varje år arrangerar vi en seglings- och surfresa i Europa, en resa till Alperna samt ett flertal mindre evenemang. Vi samarbetar också tätt med andra studentorganisationer inom medicin.

Du hittar oss på webbadressen <https://www.curvatura.fi/> ,

på Instagram under @curvatura1969

och på Facebook i gruppen Curvatura!



Cyclothymia

Välkommen med i medis cykelklubb!

Cyclothymia handlar om cykling med låg tröskel i ett härligt gäng. Du kan delta med vilken cykel som helst. Under våarna och höstarna ordnar vi gemensamma cykellänkar runt om i huvudstadsregionen - både i lugnare och lite snabbare tempo - så det finns länkar för alla cyklister oavsett kondition och erfarenhet. På våra länkar får vi njuta av vackra landskap och gott sällskap. Ibland stannar vi vid något mysigt café för att tanka, och vips känns det lättare att trampa igen.

Vi gör årligen också flera dagars resor. Sommarens absoluta höjdpunkt är traditionsenliga Tour de Viro, då vi lastar cyklarna på Tallinnbåten och cyklar till bildsköna Laulasmaa i Estland för en övernattnig på ett spahotell. Vi erbjuder också råd och verktyg för underhåll av cykeln samt en introduktion till landsvägscyklings hemligheter.



Gastrocnemius ferreus

Medis löp- och orienteringsklubb Gastrocnemius ferreus ordnar evenemang för alla som är intresserade av löpning och orientering. Vi arrangerar gemensamma länkar nästan varje vecka under höst- och vårterminen. Längden och tempot på länkarna varierar enligt löpgängets önskemål. Löpdagarna och tidpunkterna meddelas i klubbens gemensamma

WhatsApp-grupp och på klubbens Instagram. Utöver de gemensamma länkarna deltar vi varje år i världens största orienteringsevenemang, Jukolakavlen. I år deltog vi enbart i Jukolakavlen, men tidigare har vi utöver Jukola även tävlat i Venlakavlen. Inför evenemanget brukar vi sträva efter att ordnagemensamma starter på kvällsorienteringar (iltarastit) i Esbo och Helsingfors för de som är intresserade.

Vår klubb har också ordnat mer lättsamma evenemang, som spritmil, ölorientering och Coopertester. Du hittar Gastrocnemius på Instagram under namnet @gastrocnemiusferreus.

Anabolia

AnaBOLiA är en medicinsk gymförening som grundades år 2021. Klubbens syfte är att förasamman entusiaster som är intresserade av muskelkondition, gymträning, tyngd- eller styrkelyft, fitness och bodybuilding, samt att göra sporterna mer lättillgängliga. Målet är att ordna evenemang med låg tröskel oavsett nivå och att locka nya utövare till sporterna, bland annat genom regelbundna gemensamma gymträningar. Vi ordnar också annan mångsidig verksamhet med koppling till gymsport. Mer information får du genom att följa oss på Instagram: @laakiksen_salikerho_anabolia

och genom att gå med i AnaBOLiAs WhatsApp-grupp (fråga någon i styrelsen eller skicka ett privatmeddelande på Instagram).

Digitorum



Digitorum är LKS dataspelsklubb. Vårt mål är att sammanföra dataspelsentusiaster och "gamer-curious" personer genom evenemang med låg tröskel, turneringar och annat gemensamt spelande.

Vi ordnar lättillgängliga evenemang i campusets klubblokal Mocsu, till exempel med teman som Mario Kart och Among Us. Vad är väl bättre än att rösta ut kompisen i rymden mellan föreläsningarna?

Välkommen oavsett spelnivå, och ta gärna med en kompis! Vi ordnar också större evenemang i turneringsform där du kan testa dina kunskaper eller åtminstone ha roligt. Välkommen till exempel på Mario Kart DUI-kväll, där du kan testa dina körkunskaper i fyllan utan verkliga personskador!

Om du är intresserad av att främja dataspelskulturen rekommenderar vi att du går med i vår styrelse. Här finns både skojare och passionerade spelare som ordnar allt från avslappnat casual-spelande till mer hardcore-inriktade sessioner. Du kan följa vår verksamhet i vår WhatsApp-grupp och genom att gå med i vår Discord-server. Länkar till båda delas med jämna mellanrum i samband med evenemangsinfo. Kolla också gärna in vårt Instagramkonto @videopelikerho_digitorum.

Om du vill veta mer om vår verksamhet kan du helt informellt och utan extra krusiduller kontakta vår ordförande Tuomas Ahoniemi på tuomas.ahoniemi@gmail.com.

Liity kerhon WhatsApp-ryhmään QR-koodista:



Epicondylitis - medis racketspelsklubb

Epicondylitis ordnar motionsverksamhet med låg tröskel inom olika racketsporter för alla studerande på medi. Vårt utbud består huvudsakligen av badminton och tennis, men squash, padel och bordtennis går också.

Vår verksamhet omfattar fria spelkvällar, träningar med tränare, turneringar och säsongsöppningar. Varje vår ordnar vi en traditionsenlig tennis- och badmintonturnering i Mejlans idrottscenter, och både på våren och hösten ordnar vi tennisöppningar. Kärnan i vår verksamhet är att det ska vara lätt att komma med. Det krävs ingen tidigare erfarenhet av racketsporter och du behöver inte ha egna redskap. Spelare på alla nivåer är välkomna till våra evenemang, och du hittar spelhärska bland allt från nybörjare till mer erfarna spelare.

Vid behov kan redskap lånas av klubben, tränarna eller hyras på plats. Du håller dig bäst uppdaterad om kommande evenemang genom att gå med i våra grenspecifika WhatsApp-grupper:

Tennis: <https://chat.whatsapp.com/Kr6Yy893tHYG7zmQFpIFBx>

Badminton: <https://chat.whatsapp.com/LUxphcLzhwU3pxOxyzQ9n2>

Vi ses på planerna!



FC Femur

Trött? Tynger studie- och arbetssaker, känns kvällarna ensamma? Skulle det vara roligt att göra något annat med fötterna än att bara traska mellan Terkko och hemmet? Är livet redan utmärkt, men du vill göra det ännu mer utmärkt? Oroa dig inte, vänner, vi har medicinen för dina besvär: kom med i vårt glada gäng och anslut dig till FC Femurs gäng!

FC Femur är en ärlig, rask, fartfylld och kärleksfull damfotbollsklubb inom medi. I vårt lag spelar och tränar ett gäng unga Litmanens, men vi behöver fler spelare. Alla ivriga slipper med i gänget helt oavsett fotbollsbakgrund eller färdigheter! Vi tränar ungefär en gång i veckan: vintertid futsal inomhus, sommartid fotboll i Laajasuo idrottspark och på planerna i Tali. Under vintern deltar i vi Helsingforsdistriktets amatörserie i futsal, och på sommaren i motsvarande fotbollsserie. Dessutom har vi som mål att åka på några miniturneringar. Det går också bra att bara delta i träningarna! Ibland brukar vi också ordna andra fritidsaktiviteter. Mentaliteten i vår verksamhet är väldigt fri och avslappnad, och om du vill har du alla chanser att utveckla den och spåna fram nya grejer. I FC Femur får du träffa studerande från olika årskurser, dela glädje och sorg och på samma gång höja konditionen nästan obemärkt.

Om du blev intresserad, ta kontakt! wilhelmiina.metsola@helsinki.fi FC Femur - av kärlek till fotboll



FC Hallux

FC Hallux är en fotbollsklubb för studerande vid medicinska fakulteten. Vårt syfte är att ordna evenemang där man får njuta av sporten tillsammans med andra fotbollsintresserade. FC Hallux deltar traditionsenligt i de fotbolls- och futsalturneringar som ordnas av Unisport under höstarna och vårarna. Dessutom ordnar FC Hallux futsal- och fotbollsmatcher, träningar och bastukvällar. På våra evenemang har du chans att lära känna äldre kolleger kring världens bästa sport. Träningarna och bastukvällarna är utmärkta tillfällen att bekanta sig med vår verksamhet.

Du kommer med i verksamheten genom att gå med i FC Hallux Facebook-grupp och WhatsApp-grupp (länken hittar du på Facebook-sidan). Du kan också kontakta styrelsemedlemmarna direkt. Lagets verksamhet kan följas på Instagram under @fchallux. Facebook: <https://www.facebook.com/groups/143577025828948/>
Styrelsen 2026:

Ordförande: Theo Nocito (theo.nocito@helsinki.fi)

Vice ordförande: Otso Rovio (roviootso@gmail.com)

Ekonomiansvarig: Juuso Karhunen (juuso.karhunen@helsinki.fi)

Serieansvarig: Jesse Ainasoja (jesse.ainasoja@helsinki.fi)

Resultatansvarig: Juho Waris (juho.waris@helsinki.fi)

Informatör: Venla Penttilä (venla.penttila@helsinki.fi)





FiMSIC (Finnish Medical Students' International Committee) är en studentorganisation grundad år 1954.

FiMSIC är en del av Finlands Medicinar förbund och representerar finländska medicinstuderande i den internationella organisationen IFMSA (International Federation of Medical Students Associations). Kärnan i vår verksamhet är studentutbyten, olika projekt och utbildningar som kompletterar medicinstudierna.

Gamentogenesis

LKS brädspelsklubb Gametogenesis, eller mer familjärt GG, är garanterat den enda klubben där du under en och samma kväll kan erövra Mars, bli diktator och bygga upp en intergalaktisk civilisation! Vår kärnverksamhet är brädspelskvällar, men under läsåret ordnar vi också annat roligt, som en schackturnering i samarbete med dataspelsklubben Digitorum samt en pokerturnering.

I vår klubb spelar vi brädspel av alla slag, och du får gärna ta med egna spel också. Ingen förhandserfarenhet krävs eftersom det alltid finns någon på plats som kan guida dig in i nya spels hemligheter. Det räcker med en gnutta osund tävlingsinstinkt och ett ivrigt humör! Du kan delta i evenemangen med en riktigt låg tröskel - titta in en snabbis för att spela ett par korta spel, eller stanna hela kvällen. Att spela tillsammans är också ett utmärkt sätt att lära känna studerande från andra årskurser och ämnesföreningar.

Vi informerar om kommande spelkvällar i vår WhatsApp-grupp. Varmt välkomna med!

Hälsningar, Ordförande Ida Autio (ida.m.autio@helsinki.fi) & resten av styrelsen



HC Kyfoosi

Hej alla nya alfor, och grattis till studieplatsen på medi önskar hela HC Kyfoosi!

HC Kyfoosi är Helsingfors medis ishockeyklubb som varit aktiv i två år. Vår klubb ordnar ett veckovist träningstur på 1,5 timme där man får spela ishockey i gott sällskap. Förra året tränade vi varje söndag kl. 18.00-19.30 i Metro Areena i Esbo. Nästa hösts träningstider preciseras närmare skolstarten. Utöver träningarna ordnar klubben spontana evenemang i stil med allmän skridskoåkning utan klubbor samt höntsä-spel där det inte krävs full utrustning.

Under säsongen 2026-2027 deltar vår klubb återigen i den högskolegemensamma FCAA-serien, där HC Kyfoosi fungerar som representationslag för hela Helsingforsuniversitetet. Om du är intresserad av snäppet mer seriöst spel, ta då kontakt med oss med låg tröskel!

Ha ett härligt alfaår och glöm inte att följa HC Kyfoosi på Instagram under @hckyfoosi. Om du blev intresserad av klubbens verksamhet kan du kontakta oss via Instagram eller e-post, gärna redan före studiestarten! Vi önskar alla ivriga varmt välkomna med! <3

Hälsningar, Styrelsen för HC Kyfoosi

(hckyfoosi@gmail.com)



Infusio

Saknar du te och sympati som motvikt till studierna? Skulle du vilja sitta och prata över en brittisk afternoon tea, delta i te- och chokladprovning eller hänga med på exkursion till ett tehus?

Teklubben Infusio är tekulturens vagga vid vår fakultet. På våra evenemang sippar vi på olika te- och kaffesorter samt andra i huvudsak alkoholfria drycker, pratar om allt mellan himmel och jord och åker ibland på utflykter. Vårt mål är att erbjuda upplevelser i form av te, kultur och träffar med kolleger, helt enligt principerna för tryggare rum.

Lämpimästi tervetuloa - varmt välkommen med i verksamheten för medis mest sympatiska teklubb! Följ oss på IG: @teekerho.infusio och gå med i vår WhatsApp-grupp vid våra evenemangsinslag! Temästare år 2026 är Kati Ilvonen-Smagin, kati.ilvonen-smagin@helsinki.fi.

Inflexus

Inflexus¹ är klubben för regnbågsstuderande vid medi. Alla regnbågsstuderande - det vill säga sexuella minoriteter och könsminoriteter - samt deras allierade från alla utbildningsprogram i Mejlans är varmt välkomna med. Även alumner får delta i klubbens verksamhet.

Vi vill förbättra regnbågsstuderandes välmående och samhörighet på medi. Vi ordnar evenemang med låg tröskel för våra medlemmar: kvällssamlingar, filmkvällar och sitser. I mån av möjlighet ordnar vi också evenemang med andra regnbågsföreningar för studerande, exempelvis klubben Obliquus vid Tampereen lääkis, Aalto-universitetets studentorganisation GAYY samt Qaareva-gemenskapen.

Klubbens andra mål är att främja jämlikhet vid Medicinska fakulteten. Vi ordnar till exempel seminarier kring regnbågsteman och strävar efter att påverka fakultetens praxis samt synliggöra regnbågsfrågor i studierna. Välkommen! Du kommer med genom att gå med i klubbens Facebook-grupp.

¹ Inflexus är latin och betyder böjd eller krökt (kurvad).



Lanugo

Lanugo är en innebandyklubb för studerande vid medicinska fakulteten. Hörnsstenen i vår verksamhet är spelkvällarna som ordnas varje vecka på Arena Center i Brunakärr (Obs! Den exakta tidpunkten för läsåret hittas i klubbens WhatsApp-grupp). Dessutom deltar vi utifrån intresse i Vinterligan som ordnas av Arena Center med start på hösten, där vi får mäta våra krafter mot andra lag. Klubbens syfte är att ge studerande en möjlighet att spela innebandy i ett bra gäng, med låg tröskel och till små kostnader.

Alla som är intresserade av motion och gott sällskap är välkomna till Lanugo. Det krävs ingen tidigare erfarenhet av sporten och klubben har klubbor att låna vid behov! Om du blev intresserad eller vill ha mer info, kontakta undertecknad eller gå med i Lanugos WhatsApp-grupp. I WhatsApp hittar du också länken till namnuppropet, som vi använder för att anmäla oss till spelturerna. Kom modigt med direkt i början av studierna!

Lanugos WhatsApp-grupp: <https://chat.whatsapp.com/EqluUtQZR4jK0BLxf-DiyWU>

Ordförande Juho Waris (Juho.waris@gmail.com)



LäRViT

LÄÄKIKSEN RAITTIUS- JA VIRKISTYSTOIMIKUNTA

LäRViT, eller Lääkiksen raittius- ja virkistystoimikunta (Lääkis nykterhets- och rekreationskommitté), är en klubb grundad år 2018 med uppdraget att fungera som fackelbärare för nykterhetsidén bland framtida yrkespersoner inom hälso- och sjukvården. Studierna kan ibland kännas övermäktiga, och som motvikt erbjuder LäRViT tidsfördriv för alla medistuderande på fritiden.

Vår verksamhet begränsar sig inte till någon specifik hobby eller intresse, utan vårt mål är istället att erbjuda mångsidig och lättsam samvaro i form av olika evenemang och aktiviteter.

Vi har ordnat bland annat gemensamma länkar, sitser, bastu- och grillkvällar samt ett HopLop-evenemang. Vårt mest betydelsefulla evenemang är beer pong-turneringen LäRViT Winter Classic som ordnas på vintern, där medicinare gör upp i det traditionella dryckesspelet som är så populärt bland studerande. Du blir medlem i vår klubb genom att gå med i vår Facebook-grupp. Genom aktivi-rekryteringen som ordnas på hösten är det också möjligt att komma med och påverka klubbens verksamhet i bredare utsträckning.

Putamen



Den medicinska golf- och frisbeegolfklubben Putamen grundades hösten 2020. Klubbens syfte är att föra samman golf- och frisbeegolfentusiaster, inspirera nya utövare till sporterna och framför allt ordna rolig verksamhet med låg tröskel kring grenarna. Det finns meningsfulla och utmanande aktiviteter för såväl mer erfarna spelare som rena nybörjare.

Klubbens evenemangsrepertoar omfattar bland annat Green Card-kurser, Kev-ätsramble (Vårscramble), höstmästerskap och annat spelande. På evenemangen får man möjlighet att lära känna kolleger i olika åldrar och utbyta klokskaper om såväl sporternas finesser som livet och läkaryrket i allmänhet. Vi hälsar även alumner varmt välkomna med i vår verksamhet, eftersom vi som en relativt ny klubb behöver många nya aktiva medlemmar. Bra tillfällen att gå med i Putamen-gemenskapen är till exempel Green Card-kurserna i början av sommaren samt tävlingarna med låg tröskel som ordnas under sommaren.

Mer info hittar du i Facebook-gruppen Putamen - Helsingin lääketieteellinen golf- ja frisbeegolfseura och på Instagram under @putamen20, samt genom att gå med i WhatsApp-chatten "Peliseuraa"

Ha en fin spelsäsong och vi ses på greenen!

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/putamen20>

Instagram: <https://www.instagram.com/putamen20/>

Ristiside

Vi är en familj av vänner som förenas av tron på Jesus och studierna vid medicinska fakulteten (läkare, tandläkare, psykologi och logopedi). Just du är varmt välkommen med i vårt gäng oavsett övertygelse eller kyrkotillhörighet! Vi önskar också alla svenskspråkiga hjärtligt välkomna till vår familj! Vi ordnar mycket olika aktiviteter såsom utfärder i naturen, kvällar med talare, bönestunder, andakter, spel, jul- och vårfester samt avslappnad samvaro. Vår klubb formas av sina medlemmar och det går bra att komma med och förverkliga verksamheten med låg tröskel.

Årets höjdpunkt är Karkkulägreten som ordnas på vintern, där vänner från de kristna klubbarna vid alla Finlands medins samlas. Man kan delta i våra evenemang antingen en gång om året eller varje vecka.

Ristiside är ett ypperligt ställe att lära känna härliga typer över års-kurs- och studiegränserna. Du är varmt välkommen med, för "...var och en som söker, han finner, och för den som bultar skall det öppnas (Matt 7:8)."



Sensus

LKS Vinklubb, det vill säga Sensus, är en klubb grundad av medicinstuderande vid Helsingfors universitet som ordnar evenemang med fokus på vin och mat.

Sensus ordnar årligen cirka åtta vinprovningar (tastings) med olika teman, där vi jämför viner från ett visst område eller av en viss druvsort. Vår deltagarkapacitet ligger på 40-50 personer beroende på tasting, och vi smakar oftast på 5-8 viner under kvällen.

Provningsportionerna är planerade så att ett deltagande i evenemanget inte tär på följande dags ork. Under det gångna året har teman som japansk sake, Bourgogne i Ryssland, Portugal samt viner från Valpolicella i Italien valts ut. Dessutom ordnar vi årligen en så kallad intro tasting för nya medicinstuderande, där temat i år var grunderna i rödvin. För vinentusiaster som vill dyka ännu djupare ordnade Sensus en vinresa till Veneto i Italien våren 2023.

Under tastingarna fördjupar vi oss i varje tema under klubbmedlemmarnas ledning genom att gå igenom provningsteknik, druvornas egenskaper och särdragen för varje region. Vi strävar också efter att ge deltagarna matmatchningar som passar till de olika vinerna eller tips på hur man läser restaurangernas vinlistor att ta med sig hem.

Sensus vill genom sina evenemang erbjuda studerande och kolleger en chans att pusta ut och umgås mitt i vardagsstressen. Tastingarna är också ett bra sätt att lära känna sin egen vinsmak och vad man själv tycker om. För oss är ändå den gemensamma njutningen och att knyta nya kontakter det allra viktigaste.

De mest aktuella nyheterna från Sensus hittar du på vår Facebook-sida Sensus - LKS:n

Viinikerho samt på vårt Instagramkonto @viinikerhosensus.

Uvula Aurea

Uvula Aurea är medicinska fakultetens egna blandkör. Kom med och testa om du har intresse eller iver för sång!

Vi övar på lätt musik från genre till genre och uppträder vanligtvis några gånger om året, till exempel på privata spelningar och på säsongsavslutande gratiskonserter. Uvula Aurea strävar efter en hög och underhållande nivå med en avslappnad attityd.

Vår körledare Juha Kuivanen är en yrkesperson inom branschen som också undervisar vid Sibelius-Akademien. Vi övar i Medioma 1:s bastulokaler på adressen Parastisvägen 15. Om du är intresserad av att sjunga i kör, följ oss på IG @uvula_aurea där vi uppdaterar med info om övningar och säsongsstart! Du hittar oss också på evenemangen i början av hösten, där vi mer än gärna svarar på frågor om verksamheten.

Alla nya medlemmar är varmt välkomna, även alumner!

Vänliga hälsningar,

Pyry Nuottanen

Ordförande för Uvula Aurea



Spex

Spexet är...

...en interaktiv musikal som årligen sätts upp av studerandena vid medicinska fakulteten vid Helsingfors universitet. Allt du ser och hör runt omkring dig - från berättelsens vändningar till danskoreografier, ljudeffekter och fladdrande kjolfällor - är helt skapat med studentkrafter. Bakom varje spex står totalt runt 100 studerande från fakultetens olika ämnesföreningar.

När som helst under föreställningen kan åskådaren ropa "omstart" från publiken. Då måste skådespelarna, dansarna och musikerna framföra den föregående delen på nytt, vanligtvis på ett lite annat sätt. Omstarten är själva kärnan i spexet och gör föreställningen till en interaktiv dialog mellan publiken och pjäsen. Tack vare detta är ingen föreställning den andra-lik!

Spexets rötter sträcker sig ända till 1500-talets Uppsala, där studenterna undervisades i latin med hjälp av teater. Den svenskspråkiga kandidatföreningen Thorax startade spextraditionen i Finland på 1950-talet. Som föregångare till vårt nuvarande spex räknas de två medicinaroperorna Puoskarin puutarhassa (1958) och Haavurikukko (1980). Kandidatföreningens första officiella spex "Schmertzwald" hade premiär år 1988 och vårt årliga spektakel har fortsatt oavbrutet sedan dess.

Sutura

Sutura (lat. söm, sammankoppling, stygn) är Helsingfors medis handarbets- och pysselklubb.

Här är alla välkomna oavsett erfarenhet! Hos oss kan du prata om avancerade knypplingsplaner såväl som titta förbi då och då för att göra ett julkort till en kompis under handledning, och allt däremellan: du kan komma och sticka, virka, sy, förverkliga dina DIY-projekt, göra pappers-, ler- eller blandtekniksarbete eller till och med vika origami. Vi strävar efter att ordna provningar och säsongsspyssel, så att just du med en låg tröskel ska få uppleva glädjen i att skapa med händerna.

Inspirerad? Följ oss på Instagram under @sutura.kerho. Ett riktigt varmt välkommen!

Vulnus

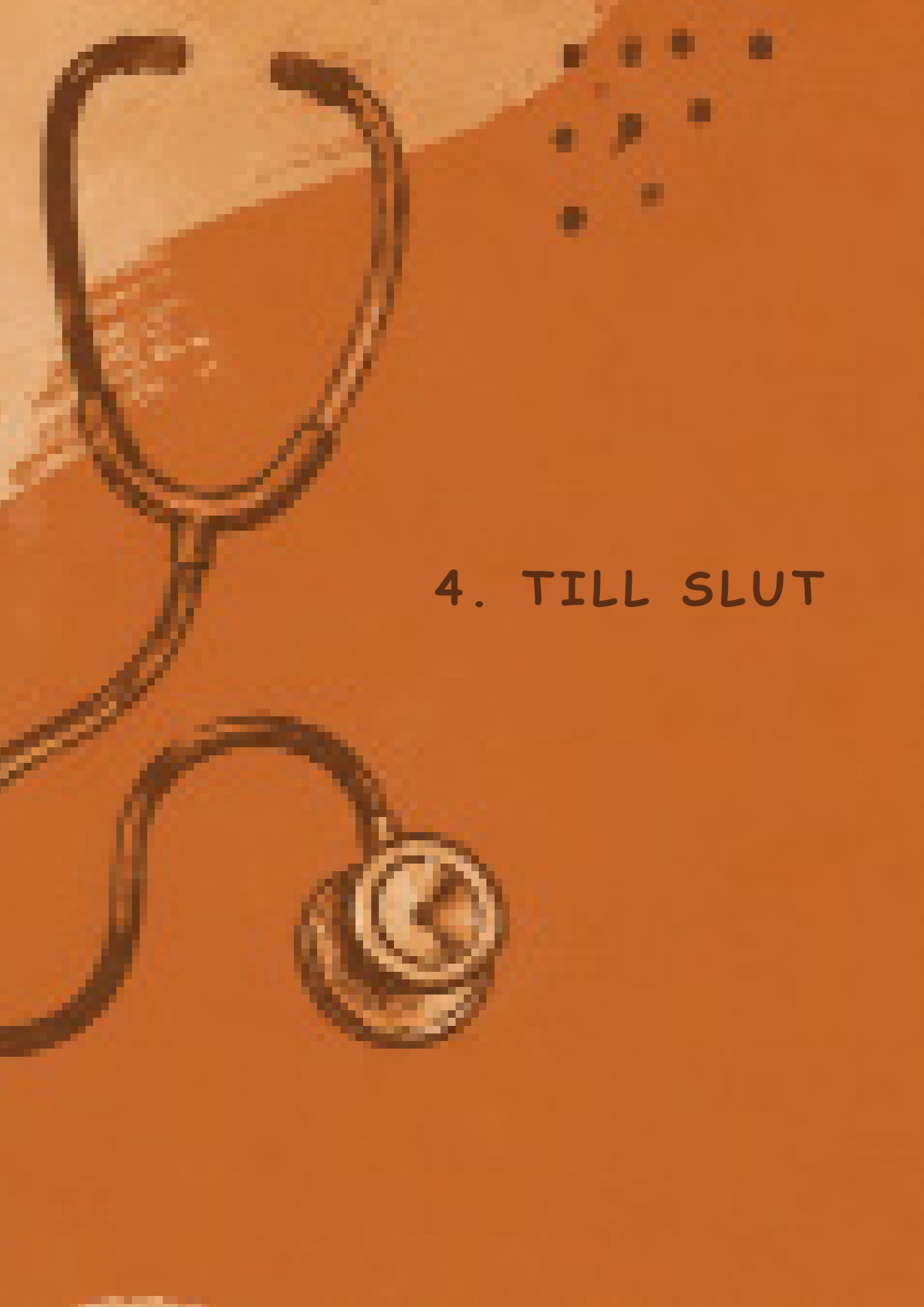
Vulnus är LKS bobollsklubb. Klubben startade sin verksamhet år 2016 och utsågs redan samma år till årets klubb inom LKS. En av grundtankarna i Vulnus verksamhet är att alla oavsett nivå är välkomna att spela och man behöver inte äga några egna bobollsredskap. Minst 60 % av klubbens medlemmar spelade boboll senast i högstadiet. Kärnan i klubbens verksamhet är träningarna som ordnas under hela sommaren, minst en gång i veckan på Mejlans bobollsplan och i dess närhet, samt deltagande i huvudstadsregionens "höntsä" -boboll (Kuntopesis).

Av praktiska skäl är klubbens verksamhet koncentrerad till senvåren, sommaren och tidig höst. Kuntopesis spelas under både vår- och höstsäsongen, i både mixed- och herrserien. Till vårens traditioner hör en bobollsturnering mellan årskurserna. Vi brukar också gå tillsammans och titta på Superpesis-matcher som spelas i Helsingfors under försommaren. Under sommaren ordnas regelbundna träningar för dem som stannar i huvudstadsregionen. Till höstens traditioner hör i sin tur deltagande i studerande-FM i september samt Vulnus egna Öst-Väst-match som avslutar höstsäsongen."

Vulnus önskar alla som är intresserade av boboll, oavsett spelnivå, varmt välkomna med i verksamheten! Alla studerande på Mejlans campus från varje utbildningsprogram är välkomna! Du hittar bäst aktuell info om klubbens verksamhet på Vulnus Facebook-sida.

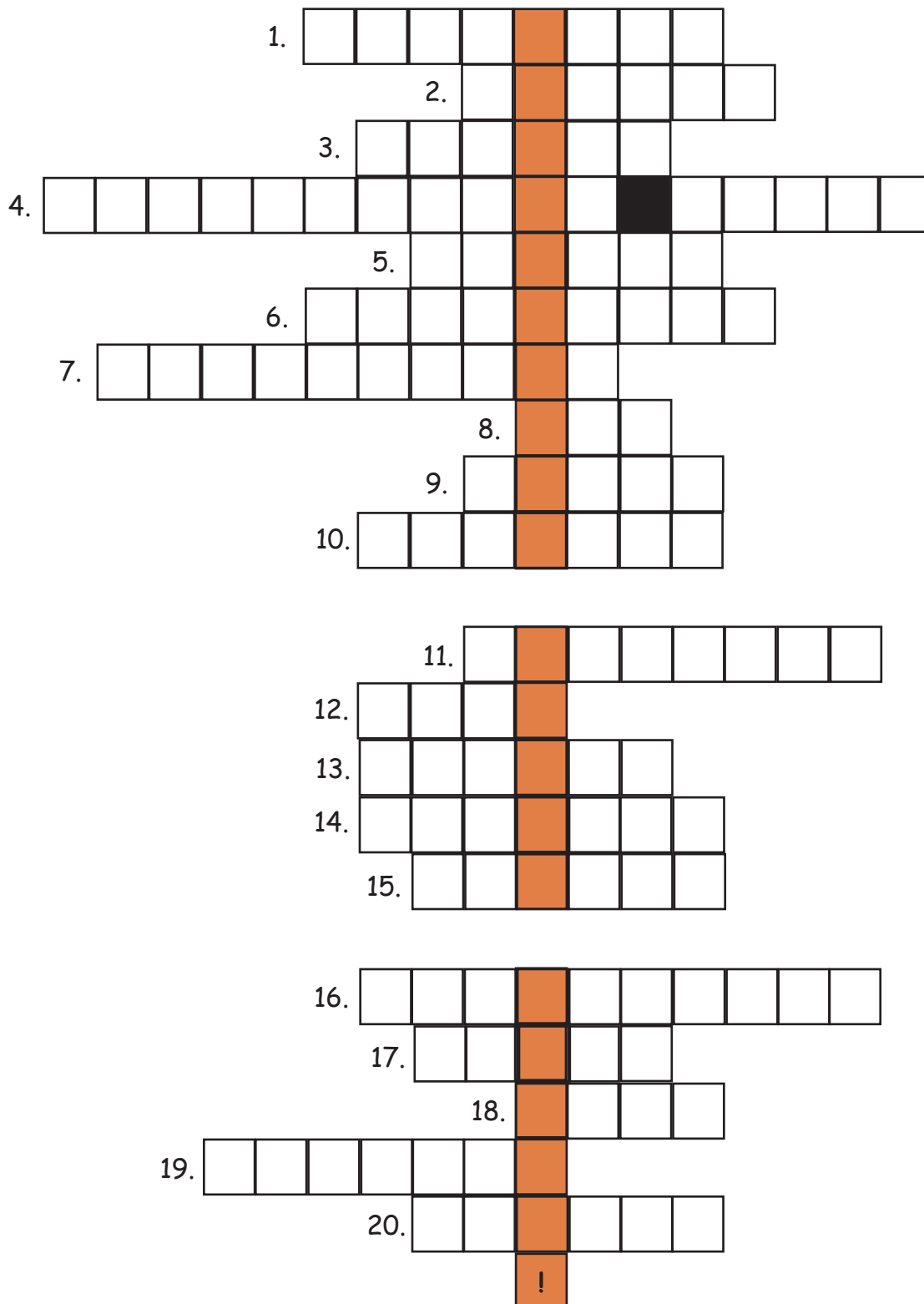
Klubbens ordförande:

Ville Kivistö (ville.kivisto@helsinki.fi)



4. TILL SLUT

4.1 Alfornas första snabbtest



1. Byggnad i Mejlans, där studentrestaurangen UniCafe finns.
2. Mejlans campusbibliotek.
3. Svenskspråkig ämnesförening för medicin-, tandläkar- och veterinärstuderande.
4. Nytt kandiprogram på medicinska fakulteten.
5. Stor musikföreställning, som förverkligas av studerande på medicinska fakulteten.
6. Thorax ämnesföreningstidning.
7. Undervisnings- och forskningsbyggnad där bland annat en stor del av föreläsningarna hålls.
8. Ämnesföreningen för medicinstuderande (finskspråkig).
9. Bunker som finns under Terkko, där man ofta kan stöta på pratglada medicinare samt koka kaffe för att muntra upp studierna.
10. Här finns bland annat skelett och anatomiska modeller! PBL-sessionerna hålls också oftast här.
11. LKS klubblokal i Sörnäs.
12. Digitalt system där man bland annat anmäler sig till kurser.
13. Digital plattform för kurser, här hittas kursmaterialet, till exempel föreläsningsmaterial.
14. Thorax klubblokal nära Mejlans arboretum
15. Medicinstuderandenas modersmål! :)
16. LKS ämnesföreningstidning.
17. Program dit obligatorisk närvaro registreras.
18. Logopedistuderandenas ämnesförening.
19. LOATS studerandebostäder i Brunakärr.
20. Akademisk festmiddag, där det njuts av god mat, dryck, sång och härlig stämning.

4.2 Alfahöstens händelsekalender 2026

ELOKUU

M	T	K	T	P	L	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
		Jungfruträff (thorax)			Varaslättö- hengailu	
10	11	12	13	14	15	16
 Ekan illan hengailu	Ekan illan bileet	Jungfrukaffe (thorax)		Ekat sitsit (LKS)	Suokkipilnik 	
17	18	19	20	21	22	23
Vastuuhenkilöiden valintatilaisuus	Alfajaiset			Tutorisitsit		
24	25	26	27	28	29	30
Ylämaan- kisat				FIMSIC tervetuliaisilta	Hengailu	Kräftis (thorax)
31	2	3	4	5	6	
HYY Avajais- karnevaali 						

SYYSKUU

M	T	K	T	P	L	S
31	1	2	3	4	5	6
		Lipunryöstö	Hengailu		OSF (HY)	
7	8	9	10	11	12	13
Ristisiteen syystartti/Club candy	Pulstoapprot					Hengailu
14	15	16	17	18	19	20
	Meikun ulkokisailu		Fuksiseikkailu (HY)			
21	22	23	24	25	26	27
	Meikun yhteiset bileet			Hengailu	Fest1 (thorax)	
28	29	30	1	2	3	4
	Jänjestöilta (LKS)					

LOKAKUU

M	T	K	T	P	L	S
28	29	30	1	2	3	4
			Haalarin- kastajaiset			
5	6	7	8	9	10	11
Alfan ABC (LKS)						
12	13	14	15	Vikan illan bileet	17	18
Aineenvaihdunta alkaa					Alfa-beeta -risteily	
19	20	21	22	23	24	25
						
26	27	28	29	30	31	1
					Jubileumsspex (thorax)	

MARRASKUU

M	T	K	T	P	L	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
						
9	10	11	12	13	14	15
				Aineenvaihdunt a -tentti		
16	17	18	19	20	21	22
TeSaKu alkaa						
23	24	25	26	27	28	29
						
30	1	2	3	4	5	6

JOULUKUU

M	T	K	T	P	L	S
30	1	2	3	4	5	6
						
7	8	9	10	11	12	13
						
14	15	16	17	18	19	20
				TeSaKu - tentti	Joululoma alkaa	
21	22	23	24	25	26	27
						
28	29	30	31	1	2	3