



Alfan aapinen

2026

SISÄLLYSLUETTELO

1. TERVETULOA!

- 1.1 Dekaanin tervehdys.....
- 1.2 Supertuutoreiden tervehdys.....
- 1.3 Supertuutorit esittäytyvät.....
- 1.4 Tuutorit esittäytyvät.....

2. INFOPLÄJÄYS

- 2.1 Alfa muistilista.....
- 2.2 Alfavuoden kurssit.....
- 2.3 Nettiopas.....
- 2.4 Sanakirja.....
- 2.5 Opiskelijan palvelut.....

3. OPISKELIJAELÄMÄÄ

- 3.1 Ainejärjestöt esittäytyvät.....
- 3.2 Ainejärjestölehdet esittäytyvät.....
- 3.3 Häirintäyhdyshenkilöt esittäytyvät.....
- 3.4 Vuosikurssin vastuutehtävät.....
- 3.5 LKS:n kerhot esittäytyvät.....

4. LOPUKSI

- 4.1 Alfojen eka pikatesti.....
- 4.2 Alfasyksyn tapahtumakalenteri.....

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. TERVETULOA

Dekaanin tervehdys 2026

Tervetuloa lääketieteelliseen tiedekuntaan!

Lämpimät onnittelut opiskelupaikastasi. Tähän hetkeen on kuljettu pitkä matka, ja nyt edessäsi alkaa uusi ja varmasti ikimuistoinen vaihe elämässäsi.

Olen Johanna Arola, tiedekunnan dekaani. Dekaanina toimiminen on ollut yksi urani mielekkäimmistä ja palkitsevimista tehtävistä, sillä saan olla mukana kehittämässä tiedekuntaamme ja tukemassa tulevien terveydenhuollon ammattilaisten kasvua. Istuin itsekin joskus samalla tavalla uusien opiskelijoiden joukossa pohtimassa, mitä kaikkea lääkisvuodet tuovat tullessaan. Sittemmin olen erikoistunut patologiaan, tehnyt tutkimusta, opettanut opiskelijoita ja päätynyt nykyiseen tehtävääni dekaaniksi.

Vuosien jälkeen voin sanoa, että opiskeluaika lääkiksessä antoi minulle ammatin lisäksi ystäviä ja kokemuksia, jotka ovat kulkeneet mukana elämässä. Toivon, että löydät oman tapasi opiskella, viihdyt tiedekunnassamme ja saat ympärillesi hyviä ystäviä. Monista opiskelukavereista tulee tulevia kollegoita ja elinikäisiä ystäviä. Kannustan myös osallistumaan aktiivisesti oman koulutuksesi kehittämiseen, antamaan palautetta ja tukemaan myös opiskelukavereitasi. Jos kiinnostut tutkimuksesta, ota rohkeasti yhteyttä opettajiin ja tutkijoihin - tutkimuspolku voi alkaa jo opintojen alkuvaiheessa.

Kiitos jo etukäteen tutoreille, opiskelijajärjestöille, ylemmän vuosikurssin opiskelijoille ja henkilökunnalle uusien opiskelijoiden vastaanottamisesta. Kollegiaalisuus ja yhteisöllisyys on yksi lääkiksen tärkeimmistä arvoista. Muistathan, että tiedekunnassamme on nollatoleranssi syrjinnälle, häirinnälle ja epäasialliselle käytökselle. Haluamme, että jokainen voi opiskella turvallisessa, yhdenvertaisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Toivotan sinulle oikein hyvää, aktiivista ja antoisaa ensimmäistä opiskeluvuotta!

Terveisin,
Johanna Arola
dekaani



1.2 Supertuutorien tervehdys

Sinulle, tuleva lääkis- tai hammaslääkisopiskelija,

Työ on nyt tehty ja viimein voit hengähtää: Superpaljon onnea opiskelupaikasta ja tervetuloa stadin lääkikseen! Ihan mahtavaa saada juuri sinut osaksi lääkisyhteisöä.

Sinulla on edessä yksi elämäsi hauskimista, hienoimmista ja opettavaisimmista ajanjaksoista. Odotamme innokkaina, että päästään tutustumaan ja toivottamaan sinut tervetulleeksi!

Me supertuutorit, eli tuttavallisemmin superit, olemme viime vuoden tuutoreita ja kolmannen vuosikurssin aloittavia opiskelijoita. LKS:n supertuutorina toimii Mikael CSonka, Thoraxin supertuUtorina Pessi Ansaranta ja HLKS:n supErtuutorina Julia CastRén. Me vastaamme teidän orientaation toteutumisesta ja tärkein tehtävämme onkin ollut kevään aikana valita ja kouluttaa teille ihanat tuutorit, jotka pääset pian elokuussa tapaamaan. Kuten tuutoritkin, myös me Superit olemme orientaation aikana täällä juuri sua varten ja meihin saa aina olla yhteydessä!

Me Superit muistamme kesän ennen alfasyksyäme. Millään ei meinannut malttaa odottaa koulun alkamista, ja toisaalta opintojen alkuun sekä tulevaan uuteen elämänvaiheeseen liittyi paljon jännitystä. Voit kuitenkin olla luottavaisin mielin, sillä me Superit ja tuutorit olemme koko kevään ja kesän valmistauduttu ottamaan sut vastaan!

Yritä siis nauttia kesälomasta loppuun asti ja rentoutua, olet todella sen ansainnut. Voit valmistautua henkisesti siihen, että sinulla on yksi elämäsi parhaista syksyistä edessä!

Vielä kerran onnittelut, me Superit ja koko stadin lääkis odotetaan jo sua!

Lämpimin terveisin,
Supertuutorisi
Mikael, Pessi ja Julia



1.3 Supertuutoreiden esittelyt

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



Julia Castrén, 25, HLKS

Kotipaikkakunta: Espoo
Lempikurssi alfavuodelta: TuLe
Lempitapahtuma alfavuodelta: Kräftis
Pieni ilo opiskeluarjessasi: Olla stressaamatta! 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-beeta-risse!
Pieni ilo opiskeluarjessasi: Mocsun kahvi :P
Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:
Nou hätä, nou stress! Muista aina, kuinka pitkälle olet jo päässyt ja huolehdi omasta jaksamisesta!



Mikael Csonka, 22, LKS

1.4 Tuutoreiden esittelyt

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 energijuomat

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 / Energijuomat

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 ykkössalin mukavat tuolit

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



Peik Lahdenmäki, 21, LKS

Yleislääketieteen 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

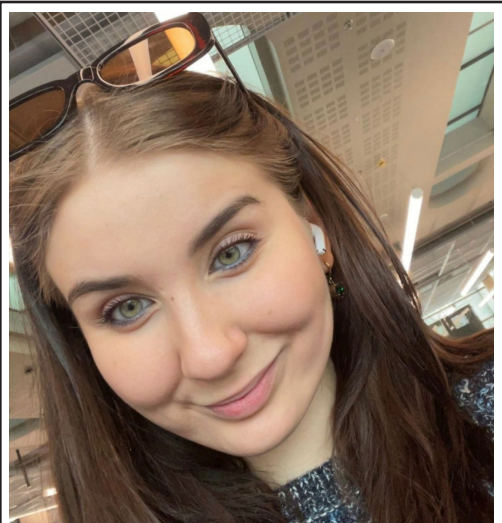
Kotipaikkakunta: Espoo

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 pärjäsini :) 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

Terveystenhuollon 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: Alfavuosi 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.



Mona Maria Seppälä, 22, Thorax

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!



Tuomas Heikkinen, 21, LKS

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 evenemanget för att du int känner nån där, så är det just därför du borde gå.



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 lääkelämään 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
uusiin ihmisiin!



Kia Koponen, 20, HLKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuodelta: TeSaKu <3

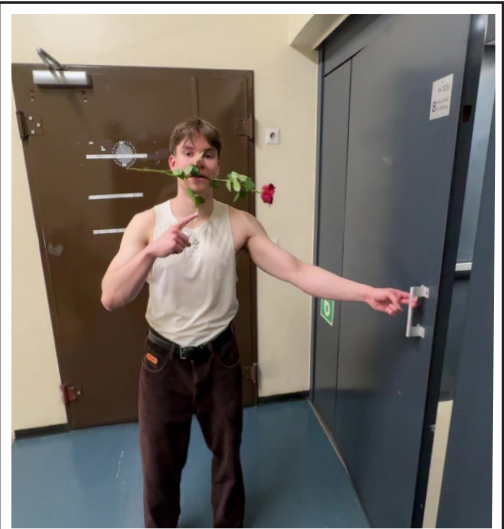
Lempitapahtuma alfavuodelta:

Meikun yhteiset bileet!!

Pieni ilo opiskeluarjessasi: en tunne iloa

Paras neuvo, jonka voit antaa alfalle:

Pitäkää hauskaa!



Juha Leiniö, 22, LKS

Hammaslääketieteen tuutori

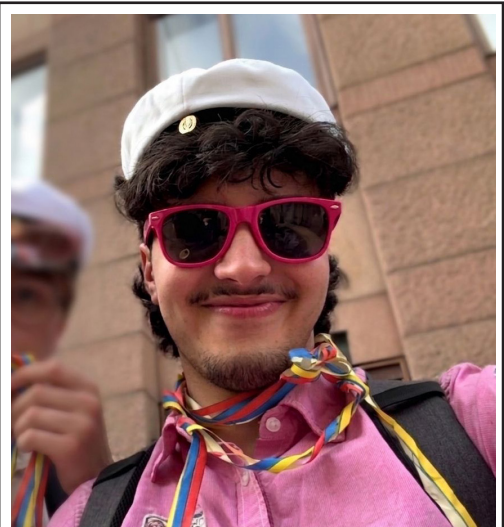
Kotipaikkakunta: Kemi

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 Pre-
vent

Lempitapahtuma alfavuodelta: En osaa sanoo
vaan yhtä mut top 3 olis varmaan fuksiseikkailu,
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

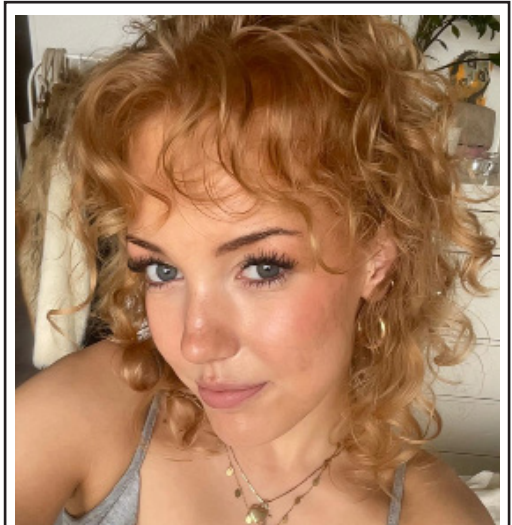
Kotipaikkakunta: Espoo

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. INFOPLÄJÄYS



2.1 Alfa muistilista

1. Ota opiskelupaikka vastaan ja ilmoittaudu läsnä- tai poissaolevaksi lukukaudelle. Ilmoitautumisen yhteydessä maksetaan myös ylioppilaskunnan maksu. Myös osakuntaan voi liittyä maksamalla siihen kuuluvat osakuntamaksut.
2. Maksa YTHS:n maksu Kelalle.
3. Hae asuntoa:
 - a) LOATS (lks.fi/opiskelijaelama/medioma)
 - b) HOAS (hoas.fi)
 - c) jos puoliso opiskelee Aalto-yliopistossa (ayy.fi)
 - d) myös osakuntien kautta voi saada asuntoja.
4. Hae opintotukea ja opintotuen asumislisää Kelan sivuilta (kela.fi/opintotuki).
5. Tee uusi verokortti opintorahaa varten, jos sinulla on opintorahan lisäksi muita verollisia tuloja, jonka yhteismäärä (opintoraha + palkka) ylittävät verokortin tulo-rajan.
6. Hae opiskelijakorttia tai lataa sähköinen opiskelijakortti puhelimeesi. Sähköisen opiskelijakortin lataaminen tapahtuu Frank-ap:in kautta ja fyysistä opiskelijakorttia voi hakea sivulta: frank.fi/opiskelijakortti.
7. Hanki HSL:n lippu.
8. Hanki halutessasi kaupunkipyörä-kausi 35€ hintaan!
9. Liity halutessasi Unisportin jäseneksi: unisport.fi.
10. Ota instagram: @alfatuutorit26 haltuun!
11. Saavu medisiinarien tai denttarien varaslähtöhengailuun 9.8.!

2.2 Alfavuoden kurssit

Opiskelijan digitaidot 2+1op

Verkkokurssi, joka sisältää kaksi osaa. Ensimmäinen osa on yhteinen kaikille Helsingin yliopiston opiskelijoille, kun taas jälkimmäinen osa on tiedekuntakohtainen. Tämä kurssi sisältää kertausta yleisimmistä digitaidoista sekä esittelee yliopiston tietokantojen maailman. Kannattaa ehdottomasti hoitaa pois alta heti alussa!

Professionalismi ja kollegiaalisuus (PRO1) 3op

Ensimmäiselle kahdelle viikolle painottuva kurssi, joka kuitenkin jatkuu vielä alfavuodelle asti. Luvassa on seminaareja lääkärin etiikasta, professionalismista ja vuorovaikutustaidoista. Lisäksi harjoitellaan yleisiä opiskelutaitoja ja perehdytään terveyspalvelujärjestelmään sekä moniammatillisuuteen. HLL-opiskelijat tutustuvat myös hammaslääketieteen oppialoihin ja hammaslääkäriliiton toimintaan.

Solut 7op

Aineenvaihdunta 6op

Terve ja sairas kudος (TeSaKu) 7op

Tuki- ja liikuntaelimistö (TuLe) 10op (denttarit osallistuu vain yläraajan ja selän osioon kussista)

Kasvot, suu, hampaat (KSH) 6op (vain denttareille)

Hermosto 8op

Perusterveydenhuollon kurssi (PTH1)

Valkotakki päälle ja menoksi! Tämän medisiinarien oman kurssin kohokohta on vierailut terveyskeskuksessa, lääkärin työtä seuraamassa. Onnekkaimmat pääsevät osallistumaan myös konkreettisesti potilaantutkimiseen.

Tieteellisentiedon arviointi ja tulkinta sekä tutkimustaidot 2op

Tarkoituksena on opetella lukemaan sekä käsittelemään tutkimuksia ja tilastoja. Kurssi suoritetaan verkkokurssina, joten kesälomatunnelmaan voi alkaa jo valmistautua. Älä silti jätä kurssin tekemistä viime tippaan! Kurssilla tutustutaan myös ihanan kamalaan R:ään, jonka avulla voi hyvänä päivänä kokea huikeita voiton tunteita. Erittäin hyödyllinen kurssi syväreitä varten!

Kandiseminaari 1op

Kieliopinnot

Kandidaatintutkintoon kuuluu yhteensä kielipintoja 10op, joita suositellaan alfavuonna suoritettavan 5op edestä. Nämä saa kasaan esimerkiksi äidinkielen akateemisen vuorovaikutusosaaamisen -kurssin (1op) ja englannin pakollisen kurssin (4op) avulla. Tarkempaa infoa löytyy netistä Helsingin yliopiston opiskelu-palvelusta.

2.3 Nettiopas

Yliopistossa monet asiat hoituvat tietyissä verkkoympäristöissä, ja tässä onkin niistä tärkeimmistä pienimuotoinen esittely. Kaikki uudet opiskelijat pääsevät myös heti Opiskelijan digitaidot- kurssille, jossa käydään näitä verkkoympäristöjä ja opiskeluun liittyviä muita palveluja ja ohjelmia tarkemmin läpi. Yliopiston verkkoympäristöihin tarvitsee yliopiston käyttäjätunnuksen, jonka pääsee aktiivoimaan osoitteessa <https://www.helsinki.fi/atk/aktivoilupa>.

Teemu Masalin (teemu.masalin@helsinki.fi)

Tulee pitämään opetusta digitaidoista, ja hänen puoleen voi kääntyä erilaisissa tietoteknisissä ongelmissa. Apua käyttöluopaongelmiin saa osoitteesta helpdesk.it.helsinki.fi ja kaikkeen muuhun aina Teemulta!

Moodle (moodle.helsinki.fi)

Moodlea käytetään kurssien pääoppimisympäristönä. Kursseilla on omat moodle-alueet, joille kerätään kurssimateriaalit, kuten luentodiat ja PBL-tapaukset. Moodleen merkitään myös läsnäoloja, palautetaan kurssitehtäviä ja tehdään kurssin aikana pikatestejä. Myös kurssin lopputentti ja mahdollinen välitentti tehdään Moodlessa, käyttämällä erityistä SafeExamBrowser-selainta. Myös pakollinen opiskelijan tietoturvatesti tehdään Moodlessa vuosittain.

Microsoft 365 (www.helsinki.fi/office365)

Microsoft 365:stä löytyvät sähköposti, kalenterit ja Teams-ryhmätyöohjelmisto videopuheluineen ja etäluentoineen. Sinulla on opiskelijana käytössä myös tutut Office-ohjelmat: Word, Excel, PowerPoint ja OneNote sekä pilvitallennuspalvelu OneDrive.

Oili (oili.csc.fi)

Oilissa tehdään jokavuotinen lukuvuosi-ilmoittautuminen.

Opiskelu (studies.helsinki.fi)

Opiskelu-palveluun on koottu opiskeluun liittyviä yleisiä ohjeita, Sisusta poimitut lukujärjestykset sekä koulutusohjelman opintotarjonta.

Sisu (sisu.helsinki.fi)

Sisua tarvitaan kaikissa opiskelun vaiheissa... Nimittäin Sisu-opintotietojärjestelmässä luodaan opintosuunnitelma, ilmoittaudutaan kursseille ja kaikkiin tentteihin, katsotaan opintosuorituksia, luodaan opiskelijatodistus ja haetaan opintojen loputtua tutkintotodistusta!

Teams (teams.microsoft.com)

Osalla kursseista käytetään Microsoft Teamsin videokokouksia etä- tai hybridiopetuksessa.

Terkko Navigator (terkko.helsinki.fi)

Terveystieteiden keskuskirjaston Terkon sivuilta pääset käyttämään eri tietokantoja, joihin lääkisopiskelijana sinulla on pääsy, tärkeimpänä Terveysportti. Voit myös lukea kurssikirjoja ja muita e-kirjoja, etsiä artikkeleita lääketieteellisistä julkaisuista ja käyttää 3D-anatomiasovellusta ja MOT-sanakirjaa.

Yliopiston verkot ja VPN

Yliopistolla toimii langaton eduroam-verkko, joka asennetaan laitteeseen cat. eduroam.org-sivuilta (Teemu kertoo kyllä miten!) Biomedicumissa on lisäksi oma vierailijaverkko, jota voi käyttää, jos eduroam ei toimi ja HUSin kiinteistöissä on avoin HUS-guest-verkko. OpenVPN-yhteys avaa pääsyn yliopiston verkkoon rajoitettuihin palveluihin myös kotoa.

ViLLE (ville.utu.fi)

Turun yliopiston lainaamaan Ville-järjestelmään kerätään pakollisia läsnäoloja esimerkiksi PBLpienryhmistä, harjoitustöistä, seminaareista ja pakollisista luennoista.

Zoom (zoom.helsinki.fi)

Zoom on suosittu väline etäluentojen pitämiseen. Myös opiskelijat voivat pitää videokokouksia keskenään Zoomissa.

2.4 Sanakirja

Akateeminen vartti = Luennot ja ryhmäopetukset alkavat varttia yli tasan. Tenttejä se ei kuitenkaan harmillisesti koske, sillä ne alkavat usein joko tasalta tai puolelta. Muista poikkeuksista ilmoitetaan erikseen esimerkiksi sähköpostitse tai kurssin omalla Moodle-sivustolla!

Alfa = Sehän olet sinä, ensimmäisen vuoden (hammas)lääketieteen opiskelija! Muualla tämä kreikkalainen aakkosjärjestys saattaa hämmästyttää, sillä yleensä terminä toimii fuksi. Toisena vuonna ollaan sitten betoja, kolmantena gammoja, jne...

Alfajaiset = Alfasyksyn vauhdikas tapahtuma, jossa kierrellään tiimeissä erilaisiksi lääkäreiksi pukeutuneena mitä hausکمempia rasteja. Kilvassa taistellaan parhaasta sijasta jopa tuomareina toimivien ylempivuosisurssilaisten lahjomista kaihtamatta!

Alfa-beta-risteily = Kamppeet messiin ja merille mars! Tällä Ruotsinristeilyllä luvassa unohtumatonta juhlintaa myös betojen kanssa- tietysti teema-asuihin pukeutuneena. Syksylle sijoittuva retki rakkaaseen länsinaapuriiimme. "What happens on the boat stays on the boat. Tästä tullaan puhumaan vielä pitkään!"

Basaari = Biomedicum 1:ssä sijaitseva opiskelijoiden työtila, jossa järjestetään usein myös PBL-tuokioita. Seinällä olevilta ilmoitustauluilta pääsee helposti tarkistamaan, missä huoneessa ryhmäopetusta on. Huoneesta löytyy myös anatomisia malleja ja luurankoja.

Biomedicum = BM. Terkon vieressä oleva rakennus, jossa suurin osa prekliinisestä opetuksesta suoritetaan. Samassa paikassa majailee runsaasti erilaisia tutkimusryhmiä.

DC = Dress code eli pukukoodi. Tämä kannattaa tarkistaa aina ennen tapahtumia, jotta päällä on oikeat vetimet haalareista juhramekkoihin.

Denttari = Hammaslääketieteen opiskelija.

DiKK(i) = Terkon digitaalinen kurssikirjasto.

Disse = Dissektio, anatominen ruumiinavaus. Alfakevään ryhmäopetus, jossa tutustutaan anatomiaan dissekoimalla balsamoituja vainajia Hartsussa. Aluksi pelottavalta kuulostava asia, mutta tähän opiskelijoita valmistellaan luentojen avulla. Myös demoja on saatavilla, joten mikään pakko ei ole tarttua itse ensimmäisellä kerralla skalpelliin!

Dissebisse = Dissektion jälkeinen kokoontuminen huurteisen ääreen. Tapa, jolla opiskelijat rauhoittavat mieltään hermoja ja raajoja raastavan dissen jälkeen.

Ekan illan bileet = Nimestään huolimatta toisen koulupäivän jälkeinen juhlinta, jossa täydellinen mahdollisuus tutustua omiin vuosikurssilaisiin tanssijalka vipattaen.

Euffa = Euphoria on LKS:n mainio kerhotila Sörnäisissä, jossa järjestetään bileitä ja muita virallisia tapahtumia. Tämän kerhotilan pystyy myös itsekin vuokrata! Tiloissa upea merinäköalan kattava terassi, suuri tanssilattia ja tietysti sauna.

Foni = Logopedian opiskelijoiden opiskelijajärjestö.

Hartsu = Haartman-instituutti. Biomedicumia ja Terkkoa vastapäätä, tien toisella puolella sijaitseva rakennus, jossa myös rakas Unari sijaitsee. Täällä myös osa opetuksesta.

HLKS = Hammaslääketieteenkandidaattiseura, eli denttareiden oma ainejärjestö, joka toteuttaa opiskelijoiden edunvalvontaa, sekä järjestää erilaisia tapahtumia.

Hoitokierre = Lääkiksen omat approt Meilahden ja Töölön alueella.

Impactus = TRANSMEDin eli translationaalisen lääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö

Kandi = Lääketieteen kandidaatti LK tai hammaslääketieteen kandidaatti HLK. Kyseistä titteliä saa käyttää, kun on suorittanut toisen vuosikurssin jälkeen preklinikan kurssit.

Kandihuone = Suu- ja hammaskeskuksessa sijaitseva denttarien oma "mocsu", jossa tarjolla kahvia ja hyvää seuraa.

Kompleksi = Psykologian opiskelijoiden opiskelijajärjestö

Kurssi = 1) Opintojakso. 2) Saman vuoden opiskelijoiden muodostama ryhmä, vuosikurssi, jonka nimi päätetään alfasyksyn alussa kiivaassa äänestyksessä. Nimet valitaan heti ensimmäisinä päivinä, niitä voi siis miettiä jo etukäteen. Esimerkkeinä kurssinimistä mm. Cursus CorFortis ja Cursus Dentium Dilectorum.

Latina = Lääkisläisen äidinkieli. TULEe tarpeeseen ;)

LKS = Lääketieteenkandidaattiseura, eli medisiinarien ainejärjestö. Denttaritkin voivat ostaa ulkojäsenyyden!

Luento = Opetustilaisuus, jossa korvien kannattaa olla valppaana. Järjestetty joko luentosalista käsin tai etänä Zoom-alustalla. Tenttiin kerratessa luentodiat hyödyllisiä! Eivät yleensä pakollisia.

Medioma = Lääkisopiskelijoiden omia asuintaloja Ruskeasuolla ja Pikku-Huopalahdessa. Tarjoaa yksiöitä ja kaksioita sopuhintaan kaikille lääketieteellisen tiedekunnan ja jopa eläinlääkiksen opiskelijoille!

Medisiinari = Lääketieteen opiskelija.

Meditrina = Thoraxin ruotsinkielinen ainejärjestölehti.

Meikku = Meilahti. Täällä sijaitsee Biomedicum, Haartman-instituutti, Terkko yms.

Medixit = Mediolympialaiset, kaikkien Suomen lääkisten yhteinen "urheilu"tapahtuma, jossa urheilun ja naamiaisten yhdistelmä tuottaa voitokkaan kombon kaatoa ja kunniaa.

Mocsu = Mokoma, Moggeli. Bunkkeri Terkon alla, joka on ydinaseiskun sattuessa 100% omavarainen. Varusteina mikro, jääkaappi, limu- ja välipala-automaatti ja internetyhteydet. Pakopaikka Terkon opiskeluahdistuksesta. Suljettu ekosysteemi, jossa eräiden lääkisläisten on huhuttu lähes asuvan, tai ainakin viettävän siellä enemmän aikaa kuin kotonaan.

Nakki = **1)** Pienikokoinen makkara, **2)** Työtehtävä (esim. siivous tai kokkaus), joka voidaan suorittaa tapahtumassa yhteisen hyvän vuoksi.

Obduktio = Autopsia, ruumiinavaus, jossa selvitetään kuolinsyy. Voidaan luokitella lääketieteelliseen ja oikeuslääketieteelliseen.

Opiskelijapalvelut = Lääketieteellisen tiedekunnan eli Meilahden opiskelijapalvelut BM1:n 1. kerroksessa.

OPM = Oma Pullo Mukaan. Erittäin tärkeä viesti sisäistää ennen tapahtumia, jotta omat iloliemet ja janojuomat ovat varmasti mukana tapahtumissa.

Organon dentale = HLKS:n oma lehti.

Peba = **1)** Regio glutealis **2)** PBL eli Problem Based Learning-yhteisopintotuokio parhaimmillaan tai pahimmillaan.

Perfetto = Kaukana täydellisestä oleva Mocsun "kahvi"; jotkut kuvailisivat maun muistuttavan palaneen kumin aromia. On nykyisin korvattu laadukkaammalla kahvilla, mutta käsite elää yhä.

Preklinikka = Ensimmäisen ja toisen opiskeluvuoden kokonaisuus.

Proffa = Performanssitaiteilija, jonka tehtävänä on viihdyttää ja häiritä opiskelijoiden unta luennolla. Osaavat tämän vaihtelevasti. Tietävät paljon tai erittäin vähän. Vaatimuksiin kuuluu myös henkilökohtainen oikku, joka yleensä lähentelee obsessiota.

Prujut = Luentomonisteita, jotka saattavat parhaimmillaan pelastaa tuhoon tuomitun tentin. Löytyvät usein Moodle-alustalta.

Q-kautinen = LKS:n laatujournalismin tulos. Pääsee halutessaan itsekin kirjoittamaan.

Ravioli = BM:n (ja sairaalan) myös opiskelijahintainen design-ruokala. Ruokaa saa useimmiten ottaa niin paljon kuin haluaa, joskin halu saattaa välillä hieman häiritä rajattomuutta.

Rusa = Ruskeasuo, Medioma I, II ja V kotipesä.

Sitsit = Näennäisesti hieno pukujuhla, johon olennaisena osana kuuluu laulaminen, syöminen ja juominen. Viimeksi mainitun seurauksena solmiot ja nutturat vähitellen löystyvät ja koreat tavat osalta katoavat.

Stadin lääkiksen rientoportaali = Tärkeäkin tärkeämpi Facebook-ryhmä, jonka avulla pysyt ajan tasalla niin lääkiksen omien kuin poikkitieteellisten tapahtumien osalta. Olitpa sitten kuinka zoomeri tahansa, kannattaa luoda fb-tili ihan vaan tätä ryhmää varten, sillä sen henki pihisee edelleen vahvana.

Syvärit = Syventävät opinnot ja lisensiaatin tutkintoon kuuluva tutkielma (20 op), josta suurin osa ei ymmärrä mitään ennen kuin alkaa itse tekemään. Voidaan suorittaa kandidattutkielman kirjoittamisen jälkeen.

Teboilviuhahdus = Medioma I:sen saunalta syntymäasussa tehtävä juoksulenkki läheisen Teboilin ympäri.

Tentti = Hiljainen tilaisuus, jossa voi meditoida läppäriä äärellä. Purtavana on yleensä visaisia pähkinöitä ja juuri ne sivut, jotka päätit jättää lukematta. Aikansa kuluksi voi piirtää väärin päin olevaa imusolmuketta, sillä tilaisuudessa on 30 min viihtymispakko.

Tenttibisse = Tentin jälkeen opiskelijoille annettu hyväksyttävä syy korkata ensimmäinen huurteinen hyvällä tuurilla jo ennen puoltapäivää.

Terkko = Terveystieteiden keskuskirjasto, sijaitsee BM:n viereisessä talossa. Kurs-sikirjallisuutta ja lukualueita, joiden ympärillä leijuu painostava ilmapiiri erityisesti tenttien lähestyessä. Myös käteviä ryhmätyötiloja, tietokoneita ja avuliasta kirjastohenkilökuntaa.

Toogabileet = Uljaissa lakanaviritelmissä nautitaan muinaisen antiikin tunnelmasta. Lääkiksen Afroditeja ja Herkuleita tullaan ihailemaan kaikista tiedekunnista ja lääkärikaupungeista toivoen, että Olympos-vuorelta puhaltaa suotuisasti.

Tuutori = 1) Ohjaa PBL-sessiota 2) Yleensä avulias, ystävällinen, mukava ja kaikin puolin loistava beta, joka pitää alfoja kädestä kiinni ja opastaa hädän hetkellä.

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

Vuosijuhlat = Sekä LKS, Thorax että HLKS järjestävät juhlavat kekkerit, joita ei syyttä pidetä vuoden parhaina bileinä. Ykköset yllä maailma näyttää kovin erilaiselta, eikä myöskään seuraavan aamun sillistä kannata jättää väliin!

Ylämaankisat = Säkkipillit soivat ja kiltit viuhahtelevat, kun alfojen kykyjä koetellaan perinteisissä ylämaankisoissa. Miltä joukkueelta sujuu akrobatia, ja ketkä pystyvät parhaiten virittämään eroottista värinää? Kaikenlainen korruptio suotuisaa!

YTHS = Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Terveyspalveluja opiskelijaa miellyttävään hintaan. Erityisesti hammashoitoon kannattaa hakeutua kiireettömin mielin.

2.5 Opiskelijan palvelut

Edustajistoryhmä HELP

Terve uudet alfat! Uusi lukuvuosi on tunnetusti hyvä aloittaa lyhyellä tietovisalla. Tiedättekö, mille taholle maksatte 85 euroa joka lukuvuosi? Entä tiedättekö, mikä yhteisö menetti tänä vuonna miljoonien arvoiset kiinteistönsä tai kuka omistaa Unicafet? Vastaushan on tietenkin meidän ikioma Helsingin yliopiston ylioppilaskuntamme, eli tuttavallisemmin HYY!

Vaikka HYY on paistatellut uutisissa kiinteistöbisneksiensä mahalaskulla, tarjoaa ylioppilaskunta jäsenilleen myös tärkeitä ja hyödyllisiä palveluja. UniCafen lisäksi HYY hoitaa muun muassa ylioppilaiden edunvalvontaa sekä rahoittaa maksutonta oikeusaputoimintaa opiskelijoille. Mikä vielä tärkeämpää: juuri sinulla on loistava mahdollisuus päästä vaikuttamaan meidän opiskelijoiden yhteisten varojen käyttöön vieläpä erinomaisessa seurassa!

Edustajistoryhmä HELP on puoluepoliittisesti sitoutumaton ammattialojen vaalirengas, joka on HYY:n edustajiston - eräänlaisen ylioppilaiden eduskunnan - toiseksi suurin ryhmä. Koostummekin siis lääkiksen (HLKS & LKS), eläinlääkiksen (EKY), farmaseuttien (YFK) ja oikiksen (Pykälä, Codex & Justus) ainejärjestöistä. Jokainen näiden järjestöjen jäsen, sinä mukaan lukien, on siten enemmän kuin lämpimästi tervetullut mukaan tutustumaan toimintaamme! Sydäntämme lähellä ovat ammattialojen edunvalvonta, kampusten välinen tasa-arvo ja taloudellisesti kestävä HYY.

Toimintaamme pääsee mukaan todella matalalla kynnyksellä, olit sitten suuri HYY-intoilija tai muuten vain kiinnostunut yhteisten asioiden ajamisesta. Tule rohkeasti tutustumaan meiniin HELPiin uusien illoissa, joissa on mielenkiintoisen aiheen ohella tarjolla pitsaa ja virvokkeita!

Lisätietoa ryhmästäamme saat parhaiten Instagramimme @edustajistoryhmahelp kautta. Voit myös vakoilla ryhmäämme ja hypätä suoraan Telegram-tiedotuskanavaamme osoitteessa <https://t.me/+y706BORQaC5iYzA0>. Somemme kautta saat myös ensikädessä tietoa vuonna 2027 koittavista edustajistovaaleista ;)

Tervetuloa mukaan HELPiin ja railakasta alfavuotta!

Aaro Sahi

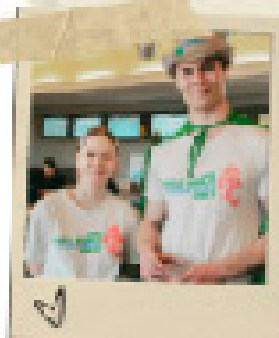
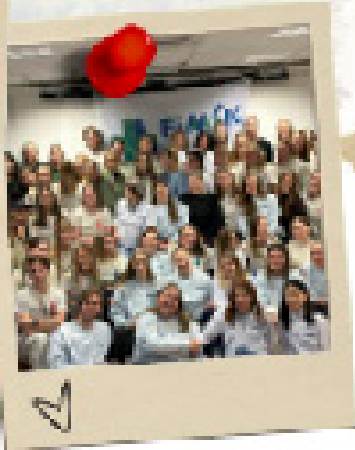
Puheenjohtaja / Ordförande

Edustajistoryhmä HELP / 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 samalla aikaan hieno oppimiskokemus ja mahdollisuus luoda unohtumattomia muistoja. Voit myös toimia **kummina** tai **majoittajana** Suomeen saapuvalla vaihtajalla.

Kansainvälisyys

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

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 **mielenterveyspuheita** nuorille.

Nähdään orientaaliassa!

Merkeä konferenssi

- Järjestelmä 27.8
- **MULLI**-seminaari 10-11.10
- **Medical Meeting** 19.9.



www.fimsiic.fi



@fimsiicfinland



Yhteystiedot:
Miguel Symon
+358 44 988 1531

Helsinki Think Company

Helsinki Think Company on Helsingin yliopiston yrittäjyysyhteisö eli ES (Entrepreneurship Society), joka on perustettu vuonna 2013. Toimintamme ydintavoitteet ovat akateemisen osaamisen käytännöllistäminen ja opiskelijälähtöisen yrittäjyyden tukeminen. Järjestämme muun muassa matalan kynnyksen tapahtumia kuten työpajoja, mentorointia ja yrittäjyyden sparrausta sekä pidempiä yrittäjyysohjelmia. Kaikki toimintamme on maksutonta ja avointa kaikille, olit sitten opiskelija, vastavalmistunut, tutkija tai freelancer opintoalasta ja -taustasta riippumatta.



Think Companylla on yhteisötilat kaikilla neljällä kampuksella: Meilahdessa, Keskustassa, Kumpulassa, ja Viikissä. Meilahden yhteisötilamme "Cube" sijaitsee Terkko Health Hubin ensimmäisessä kerroksessa, missä tiimimme on paikalla vähintään kerran kuukaudessa Coworking Wednesday -yhteistyöskentelypäivänä. Tervetuloa kysymään lisää Think Companysta, jakamaan ideoitasi, työstämään projektiasi tai keskustelemaan yrittäjyydestä kanssamme! Coworking Wednesday kiertää viikoittain kampukselta toiselle.

Järjestämme Terkossa myös paljon tapahtumia, joihin kaikki ovat tervetulleita. Esimerkkejä meikkulaisista tapahtumakonsepteistamme ovat Lääkärit yrittäjinä -urailta sekä viikonlopun mittainen PsyHack-haastekilpailu, joissa opiskelijat ovat päässeet inspiroitumaan yrittäjyydestä ja kehittämään ratkaisuja monitieteisissä tiimeissä. Yhteisötila on myös yhteisön jäsenten ja toimijoiden ahkerassa tapahtumakäytössä - seuraa tapahtumakalenteria nettisivuillamme!

Helsinki Think Companyn tapahtumia ja muita aktiviteetteja voi seurata kätevästi Instagramissa ja LinkedInissä. Nettisivuiltamme voit lukea lisää toiminnastamme.

Instagram: @helsinkithinkco

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

Sähköposti: helsinki@thinkcompany.fi

Nettisivu: [thinkcompany.fi](https://www.thinkcompany.fi)

Valokuvien kuvaajat: Miska Hirvonen (työskentelykuva), Iia Kawasaki (tiimikuva)



Terkko Health Hub

Kiinnostaako terveysinnovaatio ja yrittäjäyys? Terkko on oikea paikka sinulle!

Terkko Health Hub on aktiivinen yhteistyöskentelytila ja terveys- ja biotieteiden startup-yhteisö Meilahden kampuksella (Haartmaninkatu 4), jossa toimii yli 80 yritystä, joista monet ovat Helsingin yliopiston tutkijoiden ja opiskelijoiden perustamia. Terkko on kuitenkin myös paikka opiskelulle — tässä mitä tarjoamme:

Eloisa yhteistyöskentelytila. Terkko on ennen kaikkea aktiivinen yhteistyöskentelytila, joka on avoinna kaikille paikallisille opiskelijoille. Tule opiskelemaan, ideoimaan tai kahville ensimmäisen kerroksen kahvilaan — työskentelet päivittäin startupien ja terveysinnovaatioyhteisön jäsenten joukossa.

Startup Deep Dive -ohjelma. Ohjelma tarjoaa puolen vuoden ilmaisen jäsenyyden opiskelijoille, jotka haluavat syventyä Terkon toimintaan enemmän. Saat pääsyn Terkon tiloihin ja tapahtumiin, käytännön kokemusta startup-yhteisön arjesta sekä mahdollisuuden auttaa järjestämään Innovation Breakfast -aamiaisen muille opiskelijoille. Kaikki tiedekunnan opiskelijat voivat hakea ohjelmaan hakuaikana!

Vapaaehtoistyö tapahtumissamme. Järjestämme säännöllisesti tapahtumia startup-yhteisöllemme, ja opiskelijat ovat tervetulleita mukaan vapaaehtoisina. Se on loistava tapa verkostoitua perustajien, tutkijoiden ja terveysinnovaatioalan ammattilaisten kanssa — usein hyvän tarjoilun kera! Seuraa sähköpostejasi tulevien tapahtumien varalta.

Ilmainen tapahtumatila. Terkko on käytettävissä myös ilmaisena tapahtumapaikkana opiskelijatapahtumille, joilla on terveys- tai biotieteiden teema. Voit varata tilan ilmaiseksi, jos tapahtumasi täyttää kriteerimme.



Thorax Ab suomi

Thorax:in kursseilla on pitkät perinteet - pääsykoevalmennuskursseja on järjestetty innokkaiden medisiinarien toimesta jo 70-luvulta lähtien.

Thorax Ab on yhtiö, joka järjestää vuosittain valmennuskurssin lääketieteellisen pääsykokeeseen sekä abikursseja fysiikan, kemian ja biologian ylioppilaskirjoituksiin niin keväällä kuin syksyllä. Kurssit ovat kokonaan ruotsinkielisiä. Niihin kuuluu myös koestrategiaseminaari ja korkealaatuiset harjoituskokeet, jotka vaihtuvat vuosittain ja joihin voi osallistua myös erillisestä maksusta, vaikka ei osallistuisi valmennuskursseille. Thorax:in vuosittain tai kuukausittain tilattava digimateriaali toimii sekä tukena itseopiskelussa että kurssimateriaalina.

Meidän thoraxilaisten tavoitteena on tarjota laadukkaita palveluita, jotka valmistavat opiskelijoita heidän ruotsinkielisiin lääketieteen, eläinlääketieteen ja hammaslääketieteen opintoihin. Palvelumme sopivat hyvin myös opiskelijoille, jotka tavoittelevat uraa muilla kuin lääketieteellisillä aloilla.

Mutta minähän olen jo päässyt sisään..?

Me tiedämme, ja SUURET ONNITTELUt sen johdosta myös meidän puolesta! Yhtiömme on kokonaan Medicinarklubben Thorax rf:n omistama ja toimintaamme ylläpitävät lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat.

Mikäli olet kiinnostunut taloudesta, markkinoinnista tai siitä, miten yritykset toimivat, on vastuutehtävä Thorax Ab:n hallituksessa paikka, jossa voi matalalla kynnyksellä oppia näistä asioista lisää. Ennakkotaitoja tai aiempaa kokemusta et tarvitse, meillä kokeneemmat kollegat perehdyttävät ja auttavat - ja tekemällä oppii parhaiten! Thorax Ab tarjoaa myös oivallisia työmahdollisuuksia erityisesti preklinikan opiskelijoille. Te olette todistetusti eksperttejä pääsykokeeseen ja ylioppilaskokeisiin luvussa, ja teillä on lukion opetussuunnitelma tuoreena muistissa. Opettajana saat opettaa juuri sitä ainetta tai niitä aineita, joista itse eniten pidät. Pääset harjoittelemaan itsesi ilmaisua sekä pohtimaan haastavia tehtäviä kokeisiin. Lisäksi saat kilpailukykyistä palkkaa, ja valmennuskurssilla on mahdollisuus myös merkittäville bonuksille.

Yhtiössä työskentelee myös vuoden ympäri yksi opiskelija koordinaattorina ja toimii siten opettajien esihenkilönä ja toimitusjohtajana. Koordinaattori hoitaa yhtiön päivittäistä toimintaa ja työskentelee tiiviissä yhteistyössä hallituksen kanssa, jotta kurssimme onnistuisivat mahdollisimman hyvin.

Thorax Ab on myös ennen kaikkea tiivis yhteisö täynnä ahkeria ja lahjakkaita kollegoita. Me kehitämme yrityksen toimintaa yhdessä ja tehdään siitä meidän näköinen. Jos kiinnostuit ota yhteyttä koordinator@thorax.fi saadaksesi lisätietoja!

Vinkatkaa meistä myös ruotsinkielisille tutuillenne, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita kursseistamme! Lisätietoa Thorax:in kursseista löytyy osoitteesta www.thoraxkurser.fi ja Instagramissa tiiltä @thoraxkurser



HOAS

Hoas tarjoaa viihtyisiä ja hyväkuntoisia koteja opiskelijoille usealla eri alueella Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla.

Asuntovalikoimasta on soluja (270-520 €), yksiöitä (500-750 €), kaksioita (500-1250 €) sekä perheasuntoja (600-1300 €). Perheasuntoja voi hakea kumppanin, perheen, sisaruksen tai kaverin kanssa.

Edulliseen vuokraan sisältyy mm. ilmainen nettiyhteys sekä maksuttomat pesutupa- ja saunavuorot.

Toimi näin:

1. Tutustu asuntotarjontaan: hoas.fi/kohteet.
2. Pohdi omaa budjettiasi ja päätä maksimivuokra sen mukaan.
3. Täytä hakemus: hoas.fi/asuntohakemus.

Tee hakemus mahdollisimman pian! Muista myös, että asuntoja vapautuu jatkuvasti pitkin vuotta, joten uusi koti voi löytyä syksyn ruuhkaisimman kauden jälkeenkin.

Tervetuloa asumaan Hoasilla!

TikTok: [@hoas_fi](https://www.tiktok.com/@hoas_fi) (mm. asukaslähettiläiden videoita Hoas-elämästä)



Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS - Laadukasta opiskeluterveydenhuoltoa helposti ja nopeasti

Lämpimät onnittelut opiskelupaikastasi! Olemme YTHS:llä terveytesi ja hyvinvointisi tukena koko opintojesi ajan. Tarjoamme sinulle suunterveyden ja yleis- ja mielenterveyden palveluja, kun suoritat tutkintoa suomalaisessa korkeakoulussa ja ilmoittaudut alkavalle lukukaudelle läsnä olevaksi.

Käy tutustumassa YTHSDigi-palveluumme, jonka kautta hoidat terveystasiosi kanssamme kätevimmin. YTHSDigissä voit esimerkiksi hallita ajanvarauksiasi vastaanotoille, viestiä ammattilaisen kanssa hoidostasi ja tutustua itsehoitoteriaaleihin. Ota YTHSDigi käyttöösi heti opintojen alussa!

Saat ensimmäisen lukukauden aikana kutsun TerveysStartti-kyselyyn, jos olet aloittamassa ensimmäistä korkeakoulututkintoasi. Vastattuasi terveyskyselyyn saat tarvittaessa ohjauksen palveluihimme.

Oma-aloitteisesti Kelalle maksettava korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu kattaa opiskelijalle kaikki YTHS:n palvelut. Vastaanotoista emme YTHS:llä peri maksua. Huomioithan, että osalla kansainvälisistä tutkinto-opiskelijoista terveydenhoitomaksua koskeva ohje on poikkeava. Tarkista aina ajantasainen ohje Kelan sivuilta.

Siirrä tai peru vastaanottoaikasi tarvittaessa vähintään 24 tuntia ennen sovitua aikaa, niin välttyt käyttämättä jääneen vastaanoton maksulta.

Kaikkea hyvää ensimmäisen lukuvuoden alkuun!

Tarkempia ohjeita:

[Uudelle opiskelijalle \(yth.fi\)](https://yth.fi)

[Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu \(kela.fi\)](https://kela.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.





Tervetuloa opiskelijayhteisöön, alfa 2026!

Helsingin yliopiston ylioppilaskunta eli HYY ajaa opiskelijan asiaa. Järjestämme palveluja, etuja ja tapahtumia, jotta sinä voisit keskittyä olennaiseen: opiskeluun ja opiskelijaelämään.

Kaikki Helsingin yliopistossa alempaa tai ylempää tutkintoa suorittavat ovat HYYn jäseniä, minkä lisäksi jäseniksi voivat liittyä jatko- ja vaihto-opiskelijat. Sinäkin ensimmäisen vuoden opiskelijana olet HYYn jäsen. Yhteensä meitä on kaikilla Helsingin yliopiston kampuksilla yli 25 000!

HYYn jäsenet ovat oikeutettuja lukuisiin erilaisiin jäsenpalveluihin ja -etuihin. Saat käyttöösi opiskelijakortin, joka oikeuttaa opiskelija-alennuksiin ympäri Suomea. Voit hyödyntää Pikku HYYn lastenhoitopalvelua tai maksutonta oikeusapua. Palveluihimme kuuluu myös Ylioppilaslehti ja Studentbladet. Opiskelijaelämää helpottaa syksyisin jaettava Ylioppilaskalenteri ja monet muut etuudet.

Voit kulkea omaa polkuasi varmana siitä, että tasoitamme tietä ja neuvomme tarvittaessa. Voit olla yhteydessä HYYn asiantuntijoihin, jos jokin opiskelijaelämässä ei suju mutkitta. Pitkäjänteisen ja usein näkymättömän edunvalvontatyön ansiosta opiskelijat voivat iloita muun muassa Kela-tuetusta opiskelijaruokailusta, edullisista opiskelija-asunnoista ja opiskelijoiden terveyttä huolehtivasta YTHS:stä.

Muista myös, että opiskelijaelämä ei ole pelkästään luentoja! Esimerkiksi käymällä oman tiedekuntasi ja HYYn opiskelijatapahtumissa, lähtemällä mukaan järjestötoimintaan tai vaikkapa hakemalla oman opinto-ohjelmasi opiskelijaedustajaksi varmistat sen, että opiskelija-ajastasi tulee ikimuistoista!

Äänemme kuuluu yliopistolla, kaupungilla, päätöksentekopaikoilla ja tapahtumissa. Uskomme, että onnelliset opiskelijat rakentavat oikeudenmukaisempaa maailmaa. Siksi opiskelijoista on erityisen tärkeää pitää huolta. Se on meidän työtämme.





Työpalkat heti alfavuoden alusta sähköpostillni

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



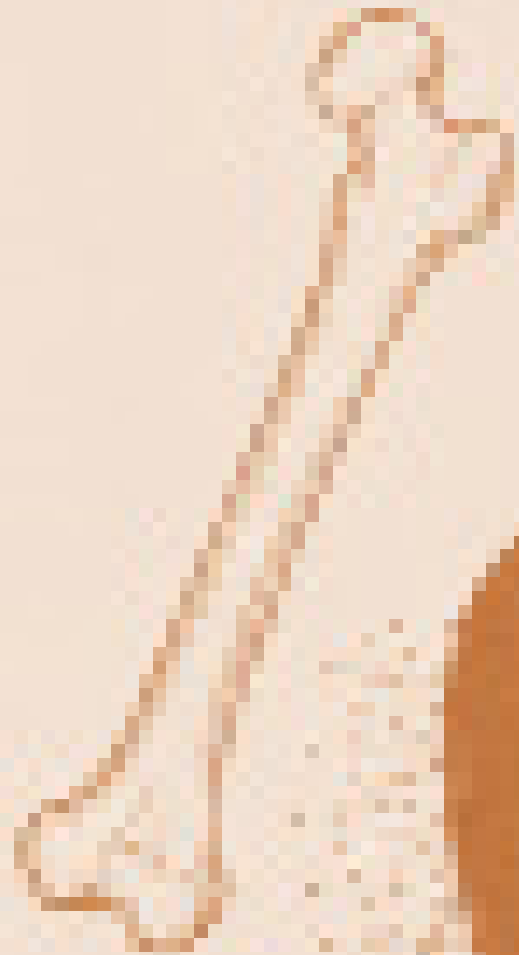
<http://www.klinikalle.fi/tyopaikat-sahkepostilla/>

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

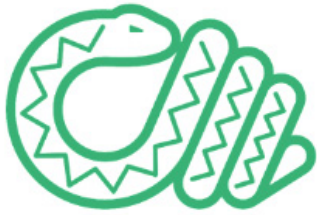


**Kandidaatti
kustannus**

3. OPISKELIJAELÄMÄÄ



3.1 Ainejärjestöt esittäytyvät



LÄÄKETIETEEN-
KANDIDAATTISEURA

Hei uusi Alfa!

Suurimmat mahdollisimmat onnittelut juuri sinulle ja tervetuloa Stadin lääkikseen! Edessäsi tulee olemaan kuusi ikimuistoista vuotta täynnä suuria tunteita, hulvattomia juhlia ja ihmisiä, jotka tulevat tulevaisuudessakin näyttelemään valtavaa roolia elämässänne - kollegoita.

Kaikkeä tätä tukemassa on Lääketieteenkandidaattiseura Ry, tuttavallisemmin LKS, Seura tai Kandiseura, jo 93-vuotias lääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö. Seuralla on yli 900 jäsentä ja toivonkin, että myös sinä liityt tähän hienoon joukkoon. Ainejärjestön tehtäviin kuuluu opiskelijoiden edunvalvonta sekä opiskelijoiden tuominen yhteen. Näistä sinulle, Alfa, näkyvämpi puoli näin alkuun on yhteen tuominen, yhteisöllisyys, kollegiaalisuus. Tätä pääset maistamaan jo ensimmäisillä viikoilla lääkiksessä sitsien, rastikiertelyiden ja matalan kynnyksen hengailuiden merkeissä.

Edunvalvontaa Seura harjoittaa Helsingissä tiedekunnan suuntaan sekä ylioppilaskunnan suuntaan edustajistoryhmä Helpin avulla. Kansallisesti osallistumme lääketieteenopiskelijoiden edunvalvontaan Suomen Medisiinariliiton (SML) sekä Lääkäriliiton kanssa. Ajankohtaisia asioita työlliställämme on häirinnän vastainen työskentely sekä arvioinnin avoimuus.

Olennainen osa kandiseuraa ovat sen alaisuudessa toimivat 22 aktiivista kerhoa. Kerhoissa voit matalalla kynnyksellä kokeilla uusia lajeja tai muita ajanvieton tapoja tai toisaalta jatkaa harrastuksia, jotka ovat muuten saattaneet jäädä, uudessa samanhenkisessä porukassa. Kerhot järjestävät muunmuassa viininmaisteluita, jääkiekkoharjoituksia, yhteislenkkejä, lukupiirejä, piparkakkutalon askarteluiltoja ja lukemattomia muita tapahtumia. Lisätietoa kerhoista löytyy Seuran nettisivuilta lks.fi. Ja mikä parasta, voit itsekkin lähteä järjestämään tapahtumia ja kerhojen toimintaa eri vuosikursseilta tulevien kerholaisten kanssa liittymällä kerhon hallitukseen. Haut kerhojen hallitukseen järjestetään loppuvuodesta, joten rohkeasti mukaan vaan!

Muita hienoja keinoja osallistua Seuran toimintaan ovat sen valtuuskunta ja valiokunnat. Valtuuskunta on 21-henkinen "parlamentti", seuran ylin päättävä elin, joka tapaa noin kerran kuussa, joka päättää suurista linjoista Seurassa. Esimerkiksi, miten LKS:n varallisuutta kuuluisi käyttää ja millaisia tapahtumia Seurassa halutaan painottaa. Valtuuskunnan vaalit järjestetään syksyllä ja sinne kannattaa rohkeasti hakea alfana. Kaikki Seuran jäsenet ovat äänioikeutettuja.

Valtuuskunta puolestaan valitsee Seuralle hallituksen, joka vastaa päivittäisestä työskentelystä. Hallitus järjestää tapahtumia, kokoustaa tiedekunnan kanssa sekä ylläpitää kerhotilaamme, Euphoriaa. Hallituksen valinta toteutetaan joulukuussa ja jo alfana voi ja kannattaa hakea. Itsekin lähdin hallitukseen mukaan alfa-vuonna.

Valiokunnat ovat auttamassa hallitusta toiminnan pyörittämisessä.

Talousvaliokunta auttaa talousvastaavaa Seuran sijoitusten hallinnassa, sekä talousarvion laadinnassa. Tapahtumavaliokunta järjestää Seuran tapahtumia: sitsejä, pilatesta ja suuria juhlia. Some- ja markkinointivaliokunta vastaa Seuran someista (IG, TikTok) sekä suunnittelee merchiä. Edunvalvontavaliokunta puolestaan kokoaa yhteen juoruamaan ja vaikuttamaan lääkiksen eri opiskelijat, jotka vaikuttavat yliopistossa sekä ylioppilaskunnassa.

Juhlatiimi järjestää Seuran vuotuiset vuosijuhlat. Q-kautisen toimituskunta painaa Seuran lehteä Q-kautista. Valiokuntiin pääset tutustumaan jo syksyllä osallistumalla niiden avoimiin kokouksiin sekä toimintaan. Varsinaiset haut valiokuntiin järjestetään vuodenvaihteessa.

Seuralla on myös upea jäsenetu, kerhotila Euphoria Sörnäisissä. Tämä minulle jo hyvin rakas paikka tulee sinulle tutuksi jo varaslähtöhengailussa iltaa ennen opiskeluiden alkua ja alfa-syksynäsi pääset viettämään tilalla tunteja aikaa. Koska tila on ennen kaikkea Seuran jäsenille, on sinulla mahdollisuus vuokrata tilaa mikäli liittyt Seuran jäseneksi ja käyt Euphorian käyttökoulutuksen. Tuutorisi auttaa tässä ensimmäisellä viikolla. Jäseneksi voi liittyä lääketieteenopiskelijat kielestä riippumatta. Hammaslääketieteenopiskelijat voivat liittyä ulkojäseniksi, joka oikeuttaa tapahtumalippujen ostoon LKS:n kiintiöistä.

Toivottavasti tämä lyhyt kirje antaa edes jonkinlaisen kuvan runsaasta toiminnastamme. Jos kuitenkin jokin asia ennen opintojen alkua ainejärjestöstä jää mietityttämään, ole matalalla kynnyksellä yhteydessä minuun puheenjohtaja@lks.fi.

Nauti kesästä ja tule avoimin mielin elokuussa Meilahteen! Henkilökohtainen vinkkini alfa-syksyyn on motto: kyllä kaikki järjestyy. Suosittelen sinua myös lähtemään kerhojen ja ainejärjestön toimintaan mukaan. Ne tarjoavat uniikin paikan tutustua vanhempiin vuosikursseihin, joilta kuulee kullanarvoisia vinkkejä opintoihin ja elämään liittyen.

Tsemppiä alfa-syksyyn koko LKS:n hallituksen puolesta,

Patrik Järventausta
Hallituksen puheenjohtaja
Lääketieteenkandidaattiseura ry
puheenjohtaja@lks.fi

PS. Kannattaa ottaa Seuran instagram seurantaan: @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

Hei alfa, ja suuren suuret onnittelut uudesta opiskelupaikasta myös meidän, hammaslääketieteenkandidaattiseuran puolesta. Edessä on vuosia täynnä unohtumattomia hetkiä niin opintojen kuin muunkin opiskeluelämän parissa! HLKS, tuttavallisemmin "hölks", on 1945 perustettu hammaslääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö.

Järjestöllämme on pitkät perinteet edunvalvonnassa, opiskelijoiden asioiden edistämisessä, tapahtumien järjestämisessä ja tietenkin yhteisöllisyyden luomisessa. Teemme myös yhteistyötä muiden järjestöjen ja erilaisten kerhojen kanssa. Denttareihin voi törmätä siis monenlaisissa tapahtumissa!

Denttarihenki kukoistaakin Meilahdessa osoitteessa Haartmaninkatu 1, mihin denttareiden kliinisen vaiheen (3.-5.vsk) opinnot pääasiassa keskittyvät. Preklinikassa opinnot ovat suurilta osin Biomedicussa yhdessä medisiinareiden kanssa. Opetusklinikan kandihuoneellakin kuitenkin kannattaa välillä käydä kahvilla moikkaamassa meitä akateemisia vanhuksia. Denttarielämään pääsee mukaan heti alfasyksystä eteenpäin omien perinteidemme mukana! Must go -denttaritapahtumia syksyllä ovat ainakin Denttarisitsit, Ilta Klinikalla, Klinikkan pikkujoulut ja tietysti HLKS vuosikokous, jossa valitaan uusi hallitus! ;)

Opintojen saralla opetusklinikkaan harjoittelemaan voi päästä preklinikkalaisena Klinikkafile-lyä-kurssin yhteydessä. Denttarihenkeen kuuluu myös yhteistyö muiden hammaslääkisten kanssa, ja syksyllä järjestettävien hammaslääkäripäivien huipentumana onkin koko Suomen denttarit kattavat SHOL-sitsit. Keväisin järjestetään SHOL-exkursio, missä päästään vierailemaan toisen hammaslääkiksen opiskelukaupunkiin ja tiloihin. Kaikkien pohjoismaiden hammaslääketieteen opiskelijoihin pääsee tutustumaan Odontologiska Spelen -tapahtuman muodossa, tänä syksynä Helsingissä!

Tulet varmasti törmäämään HLKS:n hallituslaisiin erilaisissa tapahtumissa, esimerkiksi jo heti ensimmäisenä iltana varaslähtöhengailussa. Minuun ja muuhun hallitukseen voit aina olla yhteydessä mieltä mietityttävissä asioissa! Yhteystietoja löydät nettisivuiltamme hlks.fi

Nauttikaa alfavuodesta!
Taika Honkonen
HLKS Puheenjohtaja



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



Hallituksenvaihtomökillä pääsee tutustumaan vanhoihin ja uusiin hallituslaisiin eri vuosikursseilta

Foni ry



Valtavat onnittelut kaikille uusille opiskelijoille ja tervetuloa Meilahteen myös Fonin puolesta!

Foni ry on Helsingin yliopiston logopedian opiskelijoiden ainejärjestö. Logopedia on tieteenala, joka tutkii puheen, kielen, kommunikaation ja äänen häiriöitä, sekä niiden hoitoa. Lisäksi erikoisalaamme ovat syömis- ja nielemistoimintojen arviointi sekä kuntoutus. Logopedia on monitieteinen ala, jossa yhdistetään psykologiaa, lääketiedettä, kielitieteitä, fonetiikkaa, neurolingvistiikkaa ja logopediaa. Koulutusohjelmasta valmistuttuaan voi hakea laillistetun puheterapeutin pätevyyttä.

Jo vuodesta 1970 toiminut Foni pitää huolta logopedian opiskelijoiden oikeuksista, järjestää opintoja sekä hyvinvointia tukevaa toimintaa ja toimii jäsenistönsä edustajana sekä opiskelijoiden linkkinä yliopiston ylemmille tahoille. Foni on kooltaan pieni ainejärjestö, sillä sisäänotto logopedialle on n. 30 opiskelijaa vuosittain.

Ainejärjestöömme kuuluu kokonaisuudessaan noin 150 jäsentä. Järjestämme vain muutamia isompia tapahtumia lukukausittain, joista jäsenistöemme keskuudessa erityisen suosittuja ovat erilaiset ekskursion, asiantuntijaluennot sekä Fonin maineikkaat sitsit. Lisäksi teemme yhteistyötä erityisesti lääketieteellisen tiedekunnan eri ainejärjestöjen kanssa, mutta myös muiden logopedian ainejärjestöjen kanssa ympäri Suomen!

Fonin voit löytää Instagramista @foni_ry sekä nettisivuiltamme www.foniry.org! Logopedit taas voit löytää Meikusta, ja heidät tunnistaa tummanliiloista haalareista.

Nähdään Meikussa! <3

Synergia ry



Onnittelut opiskelupaikasta! Synergia ry on Helsingin yliopiston soveltavan psykologian opiskelijoiden ainejärjestö. Synergia on perustettu vuonna 2024, ja olemmekin opetusalan Meilahden uusin tulokas!

Opiskelijoidemme arkea tuemme auttamalla opintoasioissa, tarjoamalla etuja sekä järjestämällä tapahtumia. Moni tapahtumistamme on poikkitieteellisiä, joten tulkkaa rohkeasti mukaan!

Meidät tunnistaa vaaleanpunaisista haalareista ja Synergisestä energiasta!

Ystävällisin terveisin,

Valtteri Veikkanen
Puheenjohtaja
[+358503735002](tel:+358503735002)

Soveltavan psykologian ainejärjestö Synergia ry

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 Ainejärjestölehdet esittäytyvät

Q-kautinen

Hei uusi alfa!

Q-kautinen on Lääketieteenkandidaattiseuran (LKS) vuodesta 1958 asti julkaisema ainejärjestölehti, joka käsittelee lääketieteen opiskelijoita kiinnostavia ilmiöitä yliopiston sisältä ja sen ulkopuolelta. Sisältöömme kuuluu niin pitkiä haastatteluja, tutkivaa journalismia ja kantaaottavia kirjoituksia kuin kevyempiä huumoripitoisia tekstejä. Q:n parissa voi kirjoittaa, kuvittaa, tutkia ja vaikuttaa.

Jokaisessa julkaisussa on jokin teema, jota lehden tekstit heijastavat. Edellisten lehtien teemoja ovat olleet mm. ura, politiikka ja seksuaalisuus. Joka vuosi syksyn uudet alfat esitellään kovasti odotetussa Alfa-Q:ssa, josta teille tulee lisätietoa pian opintojen alkamisen jälkeen.

Q:n toimintaan pääsee helposti mukaan, vaikka ei olisi minkäänlaista aikaisempaa kokemusta journalismista. Q:n toimituskuntaan on vuosittain varsinainen haku loppuvuodesta LKS:n valio-kuntahaun yhteydessä, mutta vuoden aikana voi kuka tahansa tulla mukaan kirjoittamaan, kuvittamaan tai ideoimaan lehteä. Q:n toimituskunta kokousta noin kerran kuukaudessa hyvien kokouseväiden kera. Q-kautisessa voi halutessaan julkaista myös anonyymisti omia kirjoituksiaan.

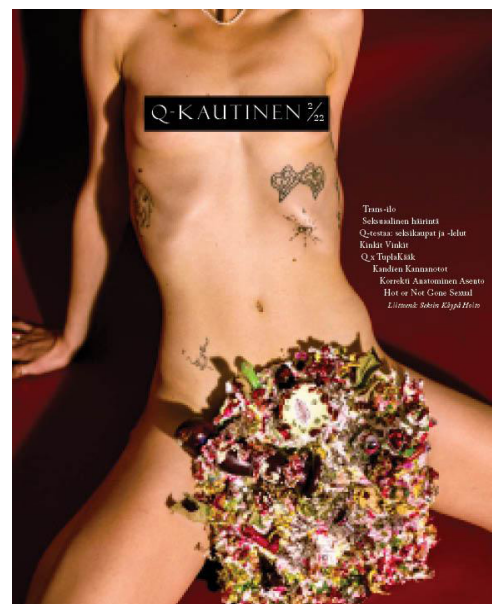
Aiempia Q-kautisen julkaisuja pääsee lukemaan Mocomassa. Q-kautinen ilmestyy paperilehden lisäksi netissä sekä näköispainoksena että yksittäisinä juttuina (www.lks.fi/q-kautinen). Q:n toimintaan voi tutustua myös lehden Instagram-tilillä (@qkautinen).

Onnea ja iloista odotusta tulevaan syksyyn!

Eeva Tuunanen

Q-kautisen päätoimittaja

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 on Helsingin hammaslääketieteen-kandidaattiseuran perinteikäs, jo vuodesta 1949 asti ilmestynyt opiskelijajulkaisu, joka nykyään toimii blogimuodossa HLKS:n verkkosivuilla.

Organon Dentalen päätoimittaja toivottaa kaikki tutkivasta journalismista, kirjoittamisesta, piirtämisestä, maalaamisesta, valokuvaamisesta tai vaikkapa runoilusta kiinnostuneet hammaslääketieteenopiskelijat lämpimästi tervetulleiksi OD:n blogitiimiin.

Tiimissä pääse toteuttamaan itseään monella eri tavalla. Luovuus on suurinta valttia OD:n toiminnassa. Yhdessä tuotamme blogiimme moninaista denttareita kiinnostavaa ja hyödyttävää sisältöä journalistisella otteella. Mitään journalistista kokemusta ei tiimiläisiltä vaadita, vaan eniten merkitsee aito kiinnostus ja halu tuottaa jotakin merkityksellistä koko denttariyhteisölle: rakkaille kollegoille, kurssitovereille, jo valmistuneille, opintonsa vasta aloitteleville tai muuten hammaslääketieteestä kiinnostuneille.

Tiimi kokoustaa aika ajoin rennoissa merkeissä. Mukaan pääsee ottamalla yhteyttä OD:n päätoimittajaan.

3.3 Häirintäyhdyshenkilöt esittäytyvät

Hei!

Me olemme Eliena, Pyry ja Ukko. Toimimme LKS:n häirintäyhdyshenkilönä eli häryinä. Kehitämme yhdessä yhdenvertaisuusvastaavan kanssa Seuran toimintaa yhdenvertaisemmaksi ja lähestyttävämmäksi kaikille. Tavoitteena on, että jokainen kandiseuralainen ja uusi opiskelija kokee olevansa tervetullut mukaan toimintaan juuri sellaisena kuin on.

Voit olla kehen tahansa meistä yhteydessä, mikäli kohtaat esimerkiksi kiusaamista, syrjintää, häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua. Seuralla on nollatoleranssi epäasialliseen kohteluun ja meihin voi olla yhteydessä matalalla kynnyksellä. Kanssamme käymäsi keskustelut ovat luottamuksellisia. Meidän lisäksemme voit ottaa yhteyttä tapahtumakohtaisiin häirintäyhdyshenkilöihin, jotka ilmoitetaan kunkin tapahtuman yhteydessä erikseen.

Vaikka myös LKS:n piirissä esiintyy valitettavasti häirintää, ei tapahtumiin tai Seuran muuhun toimintaan osallistumista tarvitse pelätä. Jos joku asia tuntuu epämiellyttävältä, siitä kannattaa puhua, jotta asialle voidaan tehdä jotakin. Seura on täynnä avoimia ja innokkaita ihmisiä ja tekijöitä, jotka haluavat, että myös Seuran toiminta on mielekästä kaikille jäsenille.

Terveisin: Eliena, Ukko ja Pyry

Yhteys kaikkiin häirintäyhdyshenkilöihin: hairintayhdyshenkilö@lks.fi

tai anonyymien formsin kautta:
<https://forms.gle/kHK9qesdiLSuZbGQ9>

Yhteys Elienaan:
eliena.landy@helsinki.fi

Yhteys Pyryyn:
pyry.nuottanen@helsinki.fi

Yhteys Ukkoon:
ukko.hertell@helsinki.fi



Hejsan svejsan uudet alfat!

Olen Ilyas Kaader ja toimin Medicinarklubben Thoraxilla häirintä ja yhdenvertaisuusvastaavana. Tuttavallisemmin ehkä "Thorax trivselansvarig".

Tehtäväni kuuluu puuttua tilanteisiin, jossa koetaan häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Varmistan myös, että kaikissa thoraxin tapahtumissa on vähintään yksi häirintäyhdyshenkilö keneen voi ottaa yhteyttä, jos tulee jotain ilmoitettavaa. Minuun voi olla yhteydessä, jos kokee häirintää tai epäasiallista käytöstä koulussa tai thoraxin tapahtumissa.

Ainejärjestö: Thorax

Vuosikurssi: L3

Kotipaikkakunta: TAMPERE!!!

Parasta lääkiksessä: Ihmiset sekä tapahtumat! Yleinen iloinen ilmapiiri terkossa on myös ollut erittäin hyvää!

Unpopular opinion: mocsukahvi on ihan jees.



3.4 Vuosikurssin vastuutehtävät

Kurssikapteeni

Kurssikapteenit, jotka aiemmin tunnettu "isäntinä", ovat oikean elämän supersankareita. Ainkin tehtäviensä puolesta, sillä heillä on vastuualueiltaan monimuotoisin vastuutehtävä. Sekä suomen- että ruotsinkielinen opintolinja ja hammaslääketieteen opiskelijat valitsevat omat kurssikapteeninsa lukuvuoden alussa. Kurssikapteenin tehtäviin kuuluu pääasiassa tiedekunnan ja oman vuosikurssin välisen kommunikaation ylläpitäminen yhteyshenkilönä ja vuosikurssin edustajana toimiminen yrityksille. Tämän lisäksi kurssikapteeni hallinnoi vuosikurssin sähköpostilistaa, järjestää kirjatilauksia tarvittaessa, osallistuu opettajien kanssa palautekokouksiin kerran puolessa vuodessa ja edelleenohjaa mahdollista kaupunkisiirtoa haluavat kollegat. Vastuualueet muuttuvat toki ajan myötä, koska opinnot muuttuvat. Kokemusta tehtävä ei vaadi yhtään, kaikki tarvittava tieto on olemassa ja saatavilla ylempien vuosikurssien kurssikapteeneilta/isänniltä. Kuka tahansa siis pärjää tehtävässä, toki mielenkiinto vuosikurssin asioiden edistämiseen auttaa hyvinkin pitkälle

Juhlapomo

Jos tapahtumien ja bileiden suunnittelu innostaa, niin tässäpä aivan mahtava pesti! Juhlapomona, joita aikaisempina vuosina on kutsuttu emänniksi, pääset suunnittelemaan ja järkkäämään jos jonkinmoista kekkeriä, esimerkiksi sitsejä, vapun tapahtumia ja unohtumattomia toogabileitä. Parhaat bileet järjestetään tietenkin yhdessä, eli yksin ei tässä hommassa tarvitse pätkäillä. Juhlapomoja valitaan kaksi medisiinareista ja kaksi denttareista, lisäksi apuna toimii juhlatiimi. Mikään mestarikokki tai kokenut tapahtumavastaava ei siis tarvitse olla! Järkkäily on toisinaan aikaa vievää, mutta aivan varmana antoisaa! Keittiössähän on parhaat bailut ;-). Juhlapomona et myöskään maksa teidän sitseistä yhtään mitään, ja eipä muuten tarvii tuskaila ehtiikö saada lippuja suosituimpiinkaan bailuihin.

Juhlatiimi

Juhlapomojen oikeina käsinä juhlatiimiläiset, eli aikaisempien vuosien apuemännät, auttavat tapahtumien järjestämisessä. Tässä tehtävässä pääsee oman innostuksensa mukaan aina uusiin virkoihin: laulunjohtajaksi tai herkkujen loihtijaksi sitseille, koristelemaan Euphoriaa lasten synttäriteemalla tai tyhjentämään tapahtumasta yli jääneet viinit muun juhlatiimin kanssa. Kovasta työstään palkkiona juhlatiimiläinen saa aina jonottamatta lipun tapahtumaan, jonka järjestämisessä on ollut mukana. Juhlatiimiin valitaan vähintään 8.

Talousvastaava

Talousvastaava hoitaa vuosikurssin raha-asioita. Tehtäviin kuuluu laskujen maksaminen, maksujen kerääminen esimerkiksi tapahtumista ja itsehillintä olla kavaltamatta rahoja. Työ on erittäin helppoa: ainoastaan taito käyttää verkkopankkia riittää! Muut jutut, kuten laskujen tekemisen, oppii siinä sivussa. Duunia on melko harvoin, eikä se vie paljoa aikaa. Medisiinareilla ja denttareilla on omat talousvastaavat ja eri tilit, joten aivan yksin ei tarvitse olla, jos ei halua.

Urheiluvastaava

Urheiluvastaavan tehtäviin kuuluu urheilullisten tapahtumien järjestäminen oman kiinnostuksen ja jaksamisen rajoissa. Ajoittain rankan opiskelun vastapainona urheilulliset tapahtumat

tuovat iloa vuosikurssin arkeen ja yleis- ja hammaslääketieteen urheiluvastaavat pääsevät järjestämään näitä tapahtumia. Urheiluvastaavan pesti on täydellinen henkilölle, jolla on tekevä asenne tapahtumien järjestämiseen ja jolla riittää kokeilunhalua monipuolisesti eri urheilulajeihin. Urheiluvastaaviksi voi myös hakea yhdessä kaverin kanssa!

Kulttuurivastaava

Vastuutehtävään kuuluu järjestää vuosikurssille mahdollisuus osallistua ryhmänä johonkin kulttuuritapahtumaan, esimerkiksi keikalle, näyttelyyn tai teatteriesitykseen, muutaman kerran lukuvuoden aikana. Vastaavana toimimiseen ei tarvitse mitään erityisiä taitoja, mutta kiinnostus kulttuuria kohtaan varmasti lisää tehtävän mielekkyyttä. Lisäksi kannattaa omata ripauksellinen rohkeutta lähtestyä kulttuuritoimijoita, jolloin on mahdollista saada ryhmäläenuksia tapahtumiin. Parasta pestissä on se, että pääsee tutustumaan muihin vuosikurssilaisiin koulun ulkopuolella.

Monistevastaava

Ruutukaappaa (tai muulla tavalla taltioi) tenttikysymykset, kun korjattu tentti aukeaa tarkasteltavaksi. Pdf ladataan sitten suoraan LKS sähköiseen arkistoon. Voit siis kotisohvalta käsin tehdä sankarin työtä. Harvaa tenttiä varten opiskeleminen sujui yhtä tehokkaasti, jos aiempien vuosien kysymyksistä ei saisi osviittaa kurssin oppimistavoitteista. Laaja tenttiarkisto on LKS:n ylpeys!

Tenttibissevastaava

Perinteisesti suoraan tentin jälkeen keräännyttään kurssikavereiden kanssa kampuksen lähikuppilaan Mullikkaan tenttibisselle. Tenttibissen ohjelma on hyvin vapaamuotoinen, idea on lähinnä chillata, tarjota vertaistukea ja/tai tyhjentää aivoja edellisenä iltana pöntätyistä nippeleistä ja nappeleista. Tenttibissevastaavalla on tämän perinteen säilyttämisessä avainrooli, ja hänen ainoa tehtävänsä onkin olla yhteydessä Mullikan omistajaan muutamaa päivää ennen tenttiä ja sopia normaalia aikaisemmasta aukeamisesta. Tämän vastuuestin koppaaminen on ehdottomasti helpoin ja kivuttomin tapa saada oma nimi komeilemaan Kandiseuran nettisivuille!

Haalaritiimi

Haalaritiimin tehtävänä on vaalia lääkiksen tärkeää jokavuotista perinnettä. Tällä tietenkin tarkoitetaan sitä traditiota, jossa väistyvät alfat hankkivat lukuisilla sponsoreilla koristellut haalarit uusille syksyllä aloittaville alfoille! Haalaritiimiin ilmoittautuneet kootaan yhteen alfavuoden kevätlukukauden alussa, ja kevään aikana sen jäsenet pääsevät hoitamaan monipuolisia haalareiden hankintaan liittyviä tehtäviä. Tällä mahdollistetaan se, että uudet alfat saavat haalarinsa mahdollisimman nopeasti koulun aloituksen jälkeen. Haalaritiimissä toimiminen on hauska, yhteistyön täyteinen sekä vain vähän aikaa vievä vastuutehtävä, jossa pääset olemaan osa hyvin merkittävää alfasyksyn tapahtumaa. Lisäksi pääset näkemään hymyn uusien alfojen kasvoilla, kun he saavat uudet, ikeomat haalarit käteensä! Tämän jälkeen tiimin homma on hoidettu, eli kyseessä on myös alle vuoden mittainen vastuutehtävä. Haalaritiimin toiminta keryyttää myös oman vuosikurssin rahakassaa. Motivaatiota sponsoreiden etsintään siis löytyy!

Mocsuvastaava

Raskaistakin opiskelurutistuksista selviytymisen mahdollistaa ympärivuorokautinen kahvin tarjonta opiskelijoiden taukokuoneessa, Mocomassa. Tästä vastaavat kolme urheaa Mocsuvastaavaa, jotka huolehtivat, että Mocsusta löytyy aina kahvia, teetä ja maitoa. Tässä hommassa pääset siis huolehtimaan kanssapöytäopiskelijoiden suorasta hyvinvoinnista ja olemaan kaikkien janoisten sankari! Mocsuvastaavien tehtäviin kuuluu myös siivouslistan laatiminen sekä siivoustarvikkeiden hankkiminen.

3.5 LKS:n kerhot esittäytyvät

Tervetuloa kerhoesittelyihin!

LKS:n ja vuosikurssien lisäksi vapaa-ajan toimintaa järjestävät monet

LKS:n alaiset kerhot, joihin pääset tutustumaan seuraavaksi. Kerhojen

toimintaa pyörittävät kandiseuralaiset, ja ne saavat toiminta-avustusta seuralta. Jaettava kerhoavustus mahdollistaa kohtuuhintaisten sekä ilmaisten tapahtumien järjestämisen.

(HOX!) Kerhojen tapahtumista suurin osa on avoinna kaikille lääketieteen tiedekunnan opiskelijoille, eli toiminta ei rajoitu vain lääkisopiskelijoihin.

Kerhojen esittelyissä pääset lukemaan, millaisia tapahtumia järjestetään ja miten toimintaan voi osallistua. Samoihin kerhoihin pääsee tutustumaan tulevan syksyn aikana myös erinäisissä yhteistapahtumissa, kuten Alfajaisissa tai Järjestöillassa.

Mukavaa kerhoilua!

Valkotakit-sinfoniaorkesteri

Onko soittotaitosi päässyt kalkkeutumaan tai ruostumaan? Onko soit-timesi kaivannut jo pitkään aktiivisempaa tuuletusta? Janoaako sielusi takaisin klassisen musiikin äärelle? Kaipaako elämäsi musiikillista yhteisöllisyyttä ja ihania soittokavereita?

Valkotakeissa saat sopivat lääkkeet vanhojen soittotaitojesi elvyttämiseen, sillä sivuäänät sallitaan. Myös ympärivuotisessa vireessä soittavat ovat erityisen tervetulleita vuonna 1969 perustettuun Lääketieteen kandidaattiseuran omaan perinteikkääseen sinfoniaorkesteriin.

Jäsenistömme koostuu pääasiassa lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoista ja jo valmistuneista lääkäreistä & hammaslääkäreistä, mutta joukossamme viihtyvät muidenkin alojen edustajat. Viikoittaiset harjoitukset pidetään tiistai-iltaisin Haartman-instituutin yläkerrassa ammattikapellimestarin ohjauksessa. Vaikka ohjelmisto on kunnianhimoinen ei treeneissä soitonilosta tingitä senttiäkään ja harjoituksissa valitsee aina rento ja mukava ilmapiiri.

Valkotakeilla ei ole soittokokeita ja mukaan on tervetullut kuka vaan musiikinharrastaja soittotasostaan riippumatta. Konsertoimme sinfoniaorkesterina muutaman kerran vuodessa ja lisäksi keikkailemme pienkokoonpanoilla.

Tervetuloa Alfa 2026 Valkotakkien ensimmäisiin harjoituksiin tiistaina 8.9. klo 17.45-20.00 Haartman-instituutille!

Lisäinfoa Valkotakkien kotisivuilta ja sometileiltä. Myös valkotakkien puheenjohtaja vastailee mieluusti kaikkiin kysymyksiin orkesteritoimintaan liittyen:

veera.sevelius@helsinki.fi.

Adventura

Adventura on lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden vaellus- ja retkeilykerho.

Tarjoamme opiskelijoille mahdollisuuden tutustua (ja rakastua) matalalla kynnyksellä vaellukseen ja retkeilyyn! Kerhomme tuo yhteen luonnosta ja vaelluksesta kiinnostuneita opiskelijoita sekä mahdollistaa omien erätaitojen harjoittelun ja luonnossa seikkailun mukavassa seurassa. Järjestämme erilaisia tapahtumia, joista löytyy uusia kokemuksia ja ikimuistoisia hetkiä niin aloittelijoille kuin kokeneemmille eräkonkareille. Tekemistä on monenlaista: viime vuosina on järjestetty päiväretkiä, uusia lajikokeiluja kuten melontaa ja reissuja yhdestä yöstä viikon vaelluksiin.

Lähdemme vuosittain n. 40 hengen kanssa jo perinteiksi muodostuneille Yhden yön juttu- ja Vagusvaelluksille. Yhden yön juttu on yön yli tapahtuva syysvaellus Etelä-Suomen kansallispuistoihin, jossa on käyty tutustumassa mm. Repoveden jylhiin ja kauniisiin maisemiin. Loppukesästä järjestettävä Vagus on tähän asti vienyt opiskelijat Pohjois-Suomen tuntureihin Kevon ja Urho Kekkosen kansallispuistoihin, ja kuluvana kesänä ryhmä suuntasikin telttansa ensi kertaa Norjan tunturimaisemiin ja sieltä Kilpisjärvelle.

Kerhomme on vielä verrattain uusi, ja toimintaamme kehitetään jatkuvasti osallistujapalautteen myötä monipuolisemmaksi ja runsaammaksi. Vuonna 2025 saavutimme uuden virstanpylvään, kun kerho valittiin tiedekunnan vuoden kerhoksi.

Adventuran toimintaan ovat tervetulleita kaikki luonnosta ja vaelluksesta kiinnostuneet tiedekunnan opiskelijat. Tapahtumiimme voi osallistua, vaikka kaikkia vaellusvarusteita ei vielä olisikaan omasta takaa, ja Vaguksellakin on vuosittain ensimmäistä kertaa vaeltamaan lähteneitä osallistujia.

Otamme myös ilomielin uusia opiskelijoita mukaan hallitukseen ja vaikuttamaan toimintaamme. Lähde rohkeasti mukaan, ja käy tutustumassa kerhoomme Instagramissa!

Syksyllä nähdään!

@vaelluskerhoadventura



Amygdala

Amygdala on 2022 loppusyksystä perustettu matalan kynnyksen kulttuuri- ja elämystapahtumia järjestävä kerho. Pääosa toiminnasta perustuu excursioiden järjestämiseen, joiden lisäksi kerho järjestää kulttuuriin, musiikkiin tai muihin vastaaviin teemoihin liittyviä tapahtumia

Esimerkiksi viime vuonna olemme käyneet kesäteatterissa, oopperassa, lapinlahden sairaalla sekä pitäneet elokuvailtoja sekä maalausiltaman.

Tule tutustumaan toimintaan ja kulttuurin monipuoliseen maailmaan!
Meidät löydät instagramista nimellä [Amygdala_kerho](#).

Contractura

Tervetuloa lääkiksen kiipeilykerhoon Contracturaan!

Kiipeily on monipuolinen ja innostava harrastus, joka tarjoaa niin fyysisiä kuin henkisiäkin haasteita. Seinäkiipeily on kiipeilyn muoto, jossa kiipeillään sisätiloissa keinotekoisilla kiipeilyseinillä. Seinäkiipeily sopii erinomaisesti aloittelijoille, sillä varusteet saa lainaksi ja erilaisia reittejä on tarjolla kaikentasoisille kiipeilijöille.



Kalliikiipeily puolestaan vie harrastajat luonnon helmaan, kiipeämään aidolle kalliolle. Tämä kiipeilyn muoto vaatii hieman enemmän varusteita ja taitoja, mutta on sitäkin hauskenpää. Kalliikiipeily kehittää paitsi fyysistä kuntoa myös keskittymiskykyä ja ongelmanratkaisutaitoja.

Contractura tarjoaa jäsenilleen monipuolisia kiipeilykokemuksia ja mukavaa seuraa. Täppäamme kuukausittain kiikkumiittien merkeissä, joissa pääsemme yhdessä kiipeilemään ja jakamaan betaa. Lisäksi järjestämme syksyllä kiipeilypäivän, jota varten varaamme kokonaisen hallin yksityiskäyttöön. Vuoden kohokohta on perinteinen Ahvenanmaan reissu, jossa pääsemme boulderoimaan upeissa luonnonmaisemissa ja nauttimaan hyvästä seurasta.

Jos haluat uusia haasteita, kehittää taitojasi ja tutustua mahtaviin ihmisiin, liity mukaan toimintaamme! Contractura toivottaa kaikki lämpimästi tervetulleiksi, olitpa sitten aloittelija tai marinoituneempi kiipeilijä. Liity meidän WhatsApp-ryhmään ja ota seurantaan

@contracturaofficial Instagramissa

Curvatura

Curvatura on noin vuonna 1969 perustettu Suomen suurin lääketieteen opiskelijoiden laskettelu-, surffi- ja purjehduskerho.

Jäsenistömme koostuu pääosin Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoista sekä alumneista. Liikumme sujuvasti lumella ja veden päällä! Toimintamme on kasvanut viime vuosiin suuriin mittoihin ja Curvatura tavoittaa tapahtumiensa kautta yli 600 laskettelevaa, surffaavaa tai purjehtivaa opiskelijaa vuosittain.

Järjestämme vuosittain Euroopan purjehdus- ja surffausreisun, Alppireissun sekä lukuisia pienempiä tempauksia. Teemme tiivistä yhteistyötä muiden lääketieteellisten opiskelijajärjestöjen kanssa.

Meidät löytää osoitteesta <https://www.curvatura.fi/> , Instagramista @curvatura1969 ja Facebookista Curvatura-ryhmästä!



Cyclothymia

Tervetuloa mukaan lääkiksen pyöräilykerhon toimintaan!

Cyclothymia on matalan kynnyksen pyöräilyä hyvässä porukassa. Voit osallistua millä tahansa pyörällä. Keväisin ja syksyisin järjestämme niin rentoja kuin vauhdikkaampia yhteislenkkejä ympäri pääkaupunkiseutua, jokaiselle pyöräilijälle löytyy lenkkejä kuntotasosta ja kokemuksesta riippumatta. Lenkeillä päästään nauttimaan kauniista maisemista ja hyvästä seurasta. Välillä pysähdytään johonkin kivaan kahvilaan tankkaamaan, ja taas on polkeminen kevyempää.

Teemme myös vuosittaisia useamman päivän mittaisia reissuja. Kaikkien kesän kohokohta onkin jo perinteeksi muodostunut Tour de Viro, jossa pyörät lastataan Tallinnanlaivaan ja pyöräillään kuvankauniille Viron Laulasmaalle yöksi kylpylähotellin. Tarjoamme myös neuvoja ja välineitä pyörän huoltoon sekä yleisesti maantiepyöräilyn saloihin.



Gastrocnemius ferreus

Lääkiksen juoksu- ja suunnistuskerho Gastrocnemius ferreus järjestää tapahtumia niin juoksusta kuin suunnistuksesta kiinnostuneille. Järjestämme yhteislenkkejä lähes viikoittain syys- ja kevätlukukaudella. Lenkkien pituus ja vauhti vaihtelee kulloisenkin lenkiporukan toiveiden mukaan, ja juoksupäivät sekä -ajankohdat ilmoitetaan kerhon yhteisessä Whatsapp-ryhmässä sekä kerhon Instagramissa.

Yhteislenkkien lisäksi osallistumme vuosittain maailman suurimpaan suunnistustapahtumaan, Jukolan viestiin. Tänä vuonna osallistuimme pelkästään Jukolan viestiin, mutta aiemmin olemme Jukolan lisäksi osallistuneet myös Venloihin. Tapahtumaa ennen olemme pyrkineet järjestämään yhteislähtöjä Espoon ja Helsingin iltarasteille kiinnostuneille.

Kerhomme on myös järjestänyt hupitapahtumia, kuten viinamailin, olutsuunnistusta ja cooperinjuoksua.

Gastrocnemiuksen löydät IG:stä nimellä @gastrocnemiusferreus

Anabolia

AnaBOLiA on lääketieteellinen kuntosaliseura, joka perustettiin vuonna 2021. Kerhon tarkoituksena on tuoda lihaskunnon kehittamisestä, kuntosaliharjoittelusta, painon- tai voimannostosta, fitness-urheilusta ja kehonrakennuksesta kiinnostuneita harrastajia yhteen ja tehdä lajeista helpommin lähestyttäviä. Tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen tapahtumia taitotasosta riippumatta ja tuoda uusia harrastajia lajien pariin, muun muassa säännöllisesti järjestettävillä yhteisillä kuntosalitreeneillä.

Järjestämme myös muuta toimintaa laajalla skaalalla kuntosaliurheiluun liittyen.

Lisätietoa saat seuraamalla meitä Instagramissa: @laakiksen_salikerho_anabolia ja liittymällä AnaBOLiA:n Whatsapp-ryhmään kysymällä joltakin hallituslaiselta tai laittamalla yksityisviestin Instagram-tilillemme.

Digitorum



Digitorum on LKSn videopelikerho. Tavoitteenamme on tuoda videopelien ystävät ja gamer-curious-ihmiset yhteen matalan kynnyksen tapahtumien sekä turnauksien ja muiden yhteispelailujen merkeissä.

Järjestämme helposti lähestyttäviä tapahtumia kampusen kerhotilassa Mocsussa esimerkiksi teemoilla Mario Kart ja Among Us. Mikä olisikaan parempaa kuin heittää kaveri ulos avaruuteen luentojen välissä?

Tervetuloa taitotasosta riippumatta, ja nappaathan kaverisi mukaan! Järjestämme myös isompia turnausmuotoisia tapahtumia, joihin voit tulla testaamaan taitojasi tai vähintäänkin pitämään hauskaa. Tervetuloa esimerkiksi Mario Kart DUI -iltamaan, jossa voit kokeilla ajotaitojasi hiprakassa ilman todellisia henkilövahinkoja!

Jos videopelikulttuurin edistäminen kiinnostaa, suosittelemme hallitukseemme liittymistä. Täältä löytyy hupailijoita sekä intohimoisia pelaajia, jotka järjestävät laidasta laitaan kasuaaleja sekä hardcorempiakin pelailuja. Voit seurata toimintaamme WhatsApp-ryhmässämme sekä liittymällä Discord-serverillemme. Linkkejä molempiin jaetaan aika-ajoin tapahtumainfojen yhteydessä. Lisäksi kannattaa tsekata ig-tilimme @videopelikerho_digitorum

Halutessasi tiedustella toiminnastamme tarkemmin voit ottaa tuttavallisesti ja ilman turhia muodollisuuksia puheenjohtajaamme Tuomas Ahoniemeen tuomas.ahoniemi@gmail.com

Liity kerhon WhatsApp-ryhmään QR-koodista:



Epicondylitis - Lääkiksen mailapelikerho

Epicondylitis järjestää kaikille lääiksen opiskelijoille suunnattua, matalan kynnyksen liikuntatoimintaa eri mailapeliin parissa. Lajivalikoimaamme kuuluvat pääasiassa sulkapallo ja tennis, mutta squash, padel ja pöytätennis onnistuvat myös. Toimintaamme kuuluu vapaamuotoisia pelailukertoja, valmennuksia, turnauksia sekä kauden avajaisia. Keväisin järjestämme jo perinteeksi muodostuneen tennis- ja sulkapalloturnauksen Meilahden liikuntakeskuksessa, sekä keväällä että syksyllä tennisavajaiset. Toimintamme ydinajatuksena on helppo lähestyttävyyys. Aiempaa kokemusta mailapeleistä tai omia välineitä ei tarvita. Tapahtumiimme ovat tervetulleita kaiken tasoiset pelaajat, ja peliseuraa löytyy vasta-alkajista kokeneempiin harrastajiin. Tarvittaessa välineitä voi lainata kerholta, valmentajilta tai vuokrata tapahtumapaikoilta. Pysyt parhaiten ajan tasalla tulevista tapahtumista ja toiminnastamme liittymällä lajikohtaisiin WhatsApp-ryhmiin:

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

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

Nähdään mailapeliin merkeissä!



FC Femur

Väsyttää? Koulu- ja työasiat ahdistavat, illat tuntuvat yksinäisiltä? Jaloilla olisi kiva tehdä "" muutakin kuin talsia Terkon ja kodin väliä? Elämäsi on jo erinomaista, mutta haluisit tehdä siitä vielä erinomaisempaa? Älä ole ystävä huolissasi, meillä on lääke vaivoihisi; tule mukaan joukkoon riemukkaaseen, liity Fc Femurin remmiin!

Fc Femur on rehellinen, reipas, rempseä ja rakastava lääkiksen naisjalkapalloseura. Joukkueessamme pelaa ja harjoittelee reilu joukko nuoria litmasia, mutta lisää pelaajia kaivataan. Mukaan porukkaan pääsevät kaikki innokkaat jalkapallotaustoihin tai -taitoihin katsomatta! Harjoittelemme noin kerran viikossa; talvella futsalia sisätiloissa, kesällä futista Laajasuon liikuntapuistossa ja Talin kentillä. Talvella osallistumme Helsingin piirin harrastefutsalsarjaan, kesällä vastaavaan jalkapallosarjaan. Lisäksi tavoitteenamme on lähteä mukaan muutamiin miniturnauksiin. Voit myös käydä pelkissä treeneissä! Välillä innostumme järjestämään myös muuta vapaa-ajan aktiviteettia.

Toimintamme on mentaliteetiltään hyvin vapaamuotoista ja rentoa, halutessasi pääset kehittämään sitä ja ideoimaan uusia juttuja. Fc Femurissa pääset tapaamaan opiskelijoita eri vuosikursseilta, jakamaan iloja ja suruja ja siinä sivussa kohottamaan kuntoa lähes huomaamatta.

Jos kiinnostuit toiminnastamme, ota yhteyttä! wilhelmiina.metsola@helsinki.fi

Fc Femur - rakkaudesta jalkapalloon



FC Hallux

FC Hallux on lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tarkoitettu jalkapallokerho. Tarkoituksenamme on järjestää tapahtumia, jossa pääsee nauttimaan lajista yhdessä muiden lajista kiinnostuneiden kanssa.

FC Hallux osallistuu perinteisesti yliopistoliikunnan järjestämiin jalkapallo- ja futsalturnauksiin syksyisin ja keväisin. Lisäksi FC Hallux järjestää futsal- sekä jalkapallo-otteluita, treenejä ja saunailtoja. Tapahtumissa on mahdollista päästä tutustumaan vanhempiin kollegoihin parhaan lajin parissa. Hyviä mahdollisuuksia tutustua toimintaamme ovat treenit sekä saunaillat.

Mukaan toimintaan pääsee liittymällä FC Halluxin Facebook-ryhmään ja Whatsappryhmään, jonka linkin löytää Facebook-sivulta. Tai vaihtoehtoisesti ottamalla yhteyttä hallituksen jäseniin.

Joukkueen toimintaa voi seurata:

Instagramista @fchallux.

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/143577025828948/>

Hallitus vuonna 2026:

Puheenjohtaja Theo Nocito (theo.nocito@helsinki.fi)

Varapuheenjohtaja Otso Rovio (roviootso@gmail.com)

Talousvastaava Juuso Karhunen (juuso.karhunen@helsinki.fi)

Sarjavastaava Jesse Ainasoja (jesse.ainasoja@helsinki.fi)

Tulosvastaava Juho Waris (juho.waris@helsinki.fi)

Tiedotusvastaava Venla Penttilä (venla.penttila@helsinki.fi)





FiMSIC (Finnish Medical Students' International Committee) on vuonna 1954 perustettu opiskelijajärjestö.

FiMSIC on osa Suomen Medisiinariliittoa ja edustaa suomalaisia lääketieteen opiskelijoita maailman lääketieteen opiskelijoiden kattojärjestössä IFMSA:ssa (International Federation of Medical Students Associations). Ydintoimintaamme ovat opiskelijavaihdot, erilaiset projektit ja lääketieteen opetusta täydentävät koulutukset.

Gamentogenesis

LKS:n lautapelikerho Gametogenesis, tuttavallisemmin GG, on takuulla ainoa kerho, jossa voit yhdessä illassa valloittaa Marsin, nousta diktaattoriksi ja rakentaa intergalaktisen sivilisaation! Ydintoimintaamme ovat lautapeli-illat, mutta järjestämme lukuvuoden aikana muutakin hauskaa, kuten shakkiturnauksen yhteistyössä videopelikerho Digitorumin kanssa sekä pokeriturnauksen.

Kerhossamme pelataan lautapelejä laidasta laitaan ja omiakin saa tuoda mukaan. Mitään aikaisempaa kokemusta ei tarvita, koska paikalla on aina joku, joka opastaa uusien pelien saloihin. Ripaus epätervettä kilpailuhenkeä ja innokas asenne riittää! Tapahtumiin voi osallistua todella matalalla kynnyksellä - piipahda nopeasti pelaamassa pari lyhyttä peliä, tai jää vaikka koko illaksi. Yhdessä pelailu on myös oiva tapa tutustua muiden vuosikurssien ja ainejärjestöjen opiskelijoihin.

Tiedotamme tulevista peli-illoista WhatsApp-ryhmässämme.

Tervetuloa mukaan!

Ystävällisin terveisin,

Puheenjohtaja Ida Autio (ida.m.autio@helsinki.fi) & muu hallitus



HC Kyfoosi

Hei uusi alfa ja onnea lääkikseen pääsystä koko HC Kyfoosin puolesta!

HC Kyfoosi on 2 vuotta toiminut Helsingin lääkiksen jääkiekkokerho. Kerhomme järjestää viikoittain 1,5 h mittaisen treenivuoron jossa pääsee pelailemaan jääkiekkoa hyvässä seurassa. Viime vuonna treenit oli joka sunnuntai 18.00-19.30 Metro Areenalla Espoossa. Ensi syksyn treenivuorot tarkentuu lähempänä. Treenien lisäksi kerho järjestää satunnaisia mailattomia yleisöluistelutyyllisiä tapahtumia sekä höntsäpelailua, jossa ei tarvita varusteita.

Kerhomme osallistuu kaudella 2026-2027 jälleen korkeakoulujen väliseen FCAA-sarjaan, jossa HC Kyfoosi toimii koko Helsingin yliopistoa edustavana joukkueena, joten jos astetta vakavampi pelailu kiinnostaa, olethan matalalla kynnyksellä yhteydessä meihin!

Mukavaa alfavuotta ja otathan HC Kyfoosin seurantaan instagramista @hckyfoosi. Jos kiinnostuit kerhon toiminnasta, ota yhteyttä kerhoon joko instagramin kautta tai sähköpostitse, vaikka jo ennen koulun alkua! Toivotamme kaikki innokkaat tervetulleeksi toimintaan! <3

Terveisin,

HC Kyfoosin hallitus

hckyfoosi@gmail.com



Infusio

Kaipaatko teetä ja sympatiaa opiskelujen vastapainoksi? Tahtoisitko rupertella brittiläisen iltapäiväteen äärellä, osallistua teen ja suklaan maisteluun tai lähteä ekskursiolle teehuoneelle?

Teekerho Infusio on teekulttuurin kehto tiedekunnassamme. Tapahtumissamme siemailemme eri tee- ja kahvilaatuja sekä muita pääsääntöisesti alkoholittomia juomia, puhumme milloin mistäkin ja toisinaan lähdemme retkille. Tavoitteenamme on tarjota elämyksiä niin teen, kulttuurin kuin kollegoiden kohtaamisen muodossa turvallisemman tilan periaatteita noudattaen.

Lämpimästi tervetuloa mukaan Lääkiksen Sympaattisimman Teekerhon toimintaan!

Seuraa meitä IG:ssä: @teekerho.infusio

Ja liity WhatsApp-ryhmäämme tapahtumarasteillamme!

Teemestarina vuonna 2026 toimii Kati Ilvonen-Smagin, kati.ilvonen-smagin@helsinki.fi

Inflexus

Inflexus¹ on lääiksen sateenkaarevien opiskelijoiden kerho. Mukaan ovat tervetulleita sateenkaarevat eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt sekä heidän liittolaisensa kaikista Meilahden tutkinto-ohjelmista. Myös alumnit saavat olla mukana kerhon toiminnassa.

Haluamme parantaa sateenkaarevien opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteenkuuluvuutta lääiksessä. Järjestämme matalan kynnyksen tapahtumia jäsenillemme: illanviettoja, leffailtoja ja sitsejä. Mahdollisuuksien mukaan järjestämme tapahtumia myös muiden sateenkaarevien opiskelijayhteisöjen kanssa, esimerkiksi Tampereen lääiksen Obliquus-kerhon, Aalto-yliopiston opiskelijoiden GAYY-järjestön sekä Qaareva-yhteisön kanssa.

Kerhon toinen tavoite on edistää yhdenvertaisuutta Lääketieteellisessä tiedekunnassa. Järjestämme esimerkiksi seminaareja sateenkaariaiheista sekä pyrimme vaikuttamaan tiedekunnan käytäntöihin ja tuomaan sateenkaariaiheita näkyville opintoihin.

Tervetuloa!

Mukaan pääset liittymällä kerhon Facebook-ryhmään.

1. Inflexus on latinaa ja tarkoittaa taipunutta tai kaarevaa.



Lanugo

Lanugo on lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tarkoitettu salibandy-kerho. Toimintamme kulmakivi on viikottainen pelailuvuoro Ruskeasuon Arena Centerillä arki iltaisin (Huom! Vuosikohtainen tarkempi ajankohta löytyy kerhon WhatsApp -ryhmästä). Lisäksi osallistumme halukkuuden mukaan syksyisin alka-vaan Arena Centerin järjestämään Talviliigaan, jossa pääsemme mittaamaan tai-tojamme muita joukkueita vastaan. Kerhon tarkoituksena on tuoda opiskelijoille mahdollisuus harrastaa salibandya hyvässä porukassa, matalalla kynnyksellä ja pienillä kustannuksilla.

Lanugoon ovat tervetulleita kaikki liikunnasta ja hyvästä seurasta kiinnostuneet. Aiempaa lajitaustaa ei tarvita ja mailakin löytyy tarvittaessa kerhon puolesta! Jos kiinnostuit tai kaipaat lisätietoa, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen tai liity Lanugon WhatsApp-ryhmään. WhatsAppista löytyy linkki myös nimenhuutoon, jota käytämme vuorolle ilmoittautumiseen. Tule rohkeasti mukaan jo opintojen alussa!

Lanugon WhatsApp -ryhmä: <https://chat.whatsapp.com/EqluUtQZR4jK0BLxf-DiyWU>

Puheenjohtaja Juho Waris

Juho.waris@gmail.com



LäRViT

LÄÄKIKSEN RAITTIUS- JA VIRKISTYSTOIMIKUNTA

LäRViT eli Lääkiksen raittiutus- ja virkistystoimikunta on vuonna 2018 perustettu kerho, jonka tehtävänä on toimia tulevien terveydenhuollon ammattilaisten raittiusaatteen soihdunkantajana. Opiskelu on ajoin pakahduttavaa ja sen vastapainoksi LäRViT tarjoaa kaikille lääkisläisille vapaa-ajan ratoksi tekemistä laidasta laitaan.

Toimintamme ei rajoitu mihinkään tiettyyn harrastukseen tai mielenkiinnon kohteeseen, vaan sen sijaan päämääränämme on tarjota monipuolista ja kepeämielistä yhdessäoloa erilaisten tapahtumien ja aktiviteettien merkeissä. Olemme järjestäneet muun muassa yhteislenkkejä, sitsejä, sauna- ja grillailuita sekä HopLop-tapahtuman. Tapahtumistamme merkittävin on talvisin järjestettävä, LäRViT Winter Classic -nimeä kantava beer pong -turnaus, jossa medisiinarit ottavat toisistaan mittaa perinteisessä opiskelijoiden suosimassa juomapelissä.

Kerhomme jäseneksi pääset mukaan liittymällä Facebook-ryhmäämme. Syksyisin järjestetyn aktiivihaun kautta on mahdollista päästä vaikuttamaan kerhon toimintaan laajemmin.

Putamen



Lääketieteellinen golf- ja frisbeegolfseura Putamen on syksyllä 2020 perustettu kerho, jonka tarkoitus on tuoda golf- ja fribaharrastajia yhteen, innostaa uusia tekijöitä lajien pariin sekä ennen kaikkea järjestää hauskaa matalan kynnyksen toimintaa lajien ympärille. Mielekästä ja haastavaa aktiviteettia löytyy niin kokeneemmillekin pelaajille kuin aivan vasta-alkajille.

Kerhon tapahtumarepertuaariin kuuluu mm. Green Card -kurssit, Kevätscramble, syysmestaruuskisat ja muut pelailut. Tapahtumissa on mahdollisuus päästä tutustumaan eri ikäisiin kollegoihin ja vaihtamaan viisauksia niin lajien hienouksista kuin elämästä ja lääkärin ammatista yleensäkin. Toivotamme alumnit lämpimästi tervetulleiksi mukaan toimintaamme, sillä tuoreena kerhona tarvitsemme paljon uusia aktiivisia jäseniä. Hyviä mahdollisuuksia liittyä Putamen-yhteisöön ovat esimerkiksi alkukesän Green Card- kurssit ja kesällä järjestettävät matalan kynnyksen kilpailut.

Lisätietoa saat Facebook-ryhmästä Putamen - Helsingin lääketieteellinen golf- ja frisbeegolfseura ja Instagramista @putamen20 sekä liittymällä WhatsAppissa Peliseuraa-chattiryhmään.

Hyvää alkanutta pelikautta ja nähdään viheriöillä!

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

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

Ristiside

Olemme ystävien perhe, jota yhdistää usko Jeesukseen ja opiskelu lääketieteellisessä tiedekunnassa (lääkis, hammaslääkis, psykologia ja logopedia). Juuri sinä olet lämpimästi tervetullut mukaan porukkaamme vakaumuksesta ja kirkkokunnasta riippumatta! Vi önskar också alla svenskspråkiga hjärtligt välkomna till vår familj!

Järjestämme paljon erilaista toimintaa kuten retkiä luonnossa, puhujailtoja, rukoushetkiä, hartauksia, pelailua, joul- ja kevätjuhlia ja rentoa yhdessäoloa. Kerhomme on jäsentensä näköinen, ja toimintaa saa tulla mukaan toteuttamaan matalalla kynnyksellä. Vuoden kohokohta on talvella järjestettävä Karkun leiri, johon kokoontuu ystäviä kaikkien Suomen lääkisten kristillisistä kerhoista. Tapahtumissamme voi käydä, vaikka kerran vuodessa tai joka viikko.

Ristiside on oiva paikka tutustua huippuihin tyyppeihin yli vuosikurssi- ja opintoalarajojen. Olet lämpimästi tervetullut mukaan, sillä "...jokainen etsijä löytää, ja jokaiselle, joka kolkuttaa avataan (Matt 7:8)."



Sensus

LKS:n Viinikerho eli Sensus tarjoaa lääketieteellisen tiedekunnan LKS:n viinikerho Sensus on Helsingin yliopiston lääketieteen opiskelijoiden perustama, viineihin ja ruokaan keskittyneitä tapahtumia järjestävä kerho.

Sensus järjestää vuosittain noin kahdeksan eri teemoihin keskittyvää viinitastingia, missä vertaillaan tietyn alueen tai rypälelajikkeen viinejä keskenään. Osallistujakapasiteettimme yltää tastingista riippuen 40-50 henkilöön ja maistelemme tapahtumissamme usein 5-8 viiniä. Tastingannokset on suunniteltu siten, ettei tapahtumiin osallistuminen verota seuraavan päivän jaksamista. Kuluvana vuonna teemoiksi ovat valikoituneet esimerkiksi japanilaiset saket, Ranskan Burgundi, Portugali sekä Italian Valpolicellan viinit. Lisäksi järjestämme vuosittain uusille lääketieteen opiskelijoille ns. intro tastingin, minkä teemaksi valikoitui tänä vuonna punaviinin perusteet. Pintaa syvemmälle haluaville viiniharrastajille Sensus järjesti viinimatkan Italian Venetoon keväällä 2023.

Tastingeissa perehdytään kuhunkin teemaan kerholaisten opastuksella käymällä läpi maistelutekniikkaa, rypäleiden ominaisuuksia ja kunkin alueen erityispiirteitä. Pyrimme tarjoamaan osallistujille myös kotiinviemisiksi eri viineille sopivia ruokaparituksia tai vinkkejä ravintoloiden viinilistojen lukemiseen.

Sensus haluaa tarjota tapahtumillaan opiskelijoille ja kollegoille tilaisuuden hengähtää ja viettää yhteistä aikaa arjen kiireiden keskellä. Tastingit ovat myös hyvä tapa tutustua omaan viinimakuun ja siihen mistä itse pitää. Meille tärkeintä on kuitenkin yhteinen nautinto sekä uusien tuttavuuksien tekeminen.

Ajankohtaisimmat uutiset Sensukselta löytyvät Facebook-sivultamme Sensus - LKS:n Viinikerho sekä Instagram tililtämme

@viinikerhosensus.

Uvula Aurea

Uvula Aurea on lääketieteellisen tiedekunnan oma sekakuoro. Tule mukaan ko-keilemaan, jos sinulta löytyy kiinnostusta tai intoa laulamiseen! Harjoittelemme kevyttä musiikkia tyyllilajista toiseen ja esiinnymme yleensä muutamia kertoja vuodessa, esimerkiksi yksityiskeikoilla ja kauden päättävillä ilmaiskeikoilla.

Uvula Aurea pyrkii korkeaan ja viihdyttävään tasoon rennolla asenteella. Kuoronjohtajanamme toimii myös Sibelius-Akatemiassa opettava alan ammattilainen, Juha Kuivanen. Treenaamme Medioma 1:n saunatiloissa, osoitteessa Paraistentie 15.

Mikäli kuorossa laulaminen kiinnostaa, seuraa meitä IG:ssä @uvula_aurea, jonne päivitämme tietoa treeneistä ja kauden avaamisesta! Löydät meidät myös alkusyksyn tapahtumista, joissa vastaamme mielellämme kysymyksiin toiminnasta. Kaikki uudet jäsenet ovat erittäin tervetulleita, myös alumnit!

Ystävällisin terveisin,
Pry Nuottanen
Uvula Aurean puheenjohtaja



Speksi

Speksi on...

... Helsingin Yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoiden vuosittain esittämä interaktiivinen musiikkinäytelmä. Kaikki mitä ympärilläsi näet ja kuulet - tarinan juonenkäänteistä aina tanssikoreografioihin, ääniefekteihin sekä hulmuaviin hameenhelmiin asti - on täysin opiskelijavoimin luotua. Jokaisen speksin taustalla on yhteensä noin 100 opiskelijaa tiedekuntamme eri ainejärjestöistä.

Missä tahansa esityksen vaiheessa katsoja voi huutaa yleisöstä "omstart". Tällöin näyttelijöiden, tanssijoiden ja soittajien on esitettävä edellinen osio uudelleen, yleensä hieman eri tavalla. Omstart onkin speksin ydin ja se tekee esityksestä interaktiivisen, yleisön ja näytelmän välisen vuoropuhelun. Tästä johtuen yksikään näytös ei ole samanlainen!

Speksin juuret ulottuvat aina 1500-luvulle Uppsalaan, jossa ylioppilaille opetettiin latinaa teatterin avulla. Ruotsinkielinen kandidaattiseura Thorax aloitti speksiperinteen Suomessa 1950-luvulla. Meidän nykymuotoisen speksimme edeltäjinä pidetään kahta medisiinarioopperaa Puoskarin puutarhassa (1958) ja Haavurikukko (1980). Kandidaattiseuran ensimmäinen virallinen speksi "Schmertzwald" sai ensi-iltansa vuonna 1988 ja vuosittainen iloittelumme on jatkunut katkeamattomana tuosta lähtien.

Sutura

Sutura (lat. sauma, liitos, tikki) on Helsingin lääkiksen käsityö- ja askartelukerho.

Tänne ovat tervetulleita kaikki kokemuksesta riippumatta! Meillä saa niin puhua vaativista pitsinnypläyssuunnitelmista kuin käydä silloin tällöin ohjatusti tekemässä joulukortin kaverille ja kaikkea siltä väliltä: voit tulla neulomaan, virkkamaan, ompelemaan, toteuttamaan DIY-projektejasi, tekemään paperi-, savi- tai sekatekniikkatöitä tai vaikka leikkaamaan origameja. Pyrimme järjestämään "lajikokeiluja" ja kausiaskarteluja, jotta juuri sinä pääsisit matalalla kynnyksellä kokemaan käsillä tekemisen iloa.

Inspiroiko? Ota meidät seurantaan Instagramissa @sutura.kerho. Oikein lämpimästi tervetuloa!

Vulnus

Vulnus on LKS:n pesäpallokerho. Kerho aloitti toimintansa vuonna 2016 ja ylsi jo samana vuonna LKS:n vuoden kerhoksi. Vulnuksen toiminnan yksi keskeisimmistä ajatuksista on, että kaikentasoiset ovat tervetulleita pelaamaan eikä minkäänlaisia pesäpallovälineitä tarvitse omistaa. Vähintäänkin 60% kerhon jäsenistä on pelannut pesäpalloa viimeksi yläasteella. Kerhon toiminnan ydin on läpi kesän, vähintään kerran viikossa Meilahden pesäpallokentällä ja sen läheisyydessä järjestettävät treenit, sekä osallistuminen pääkaupunkiseudun höntsäpesikseen eli Kuntopesikseen.

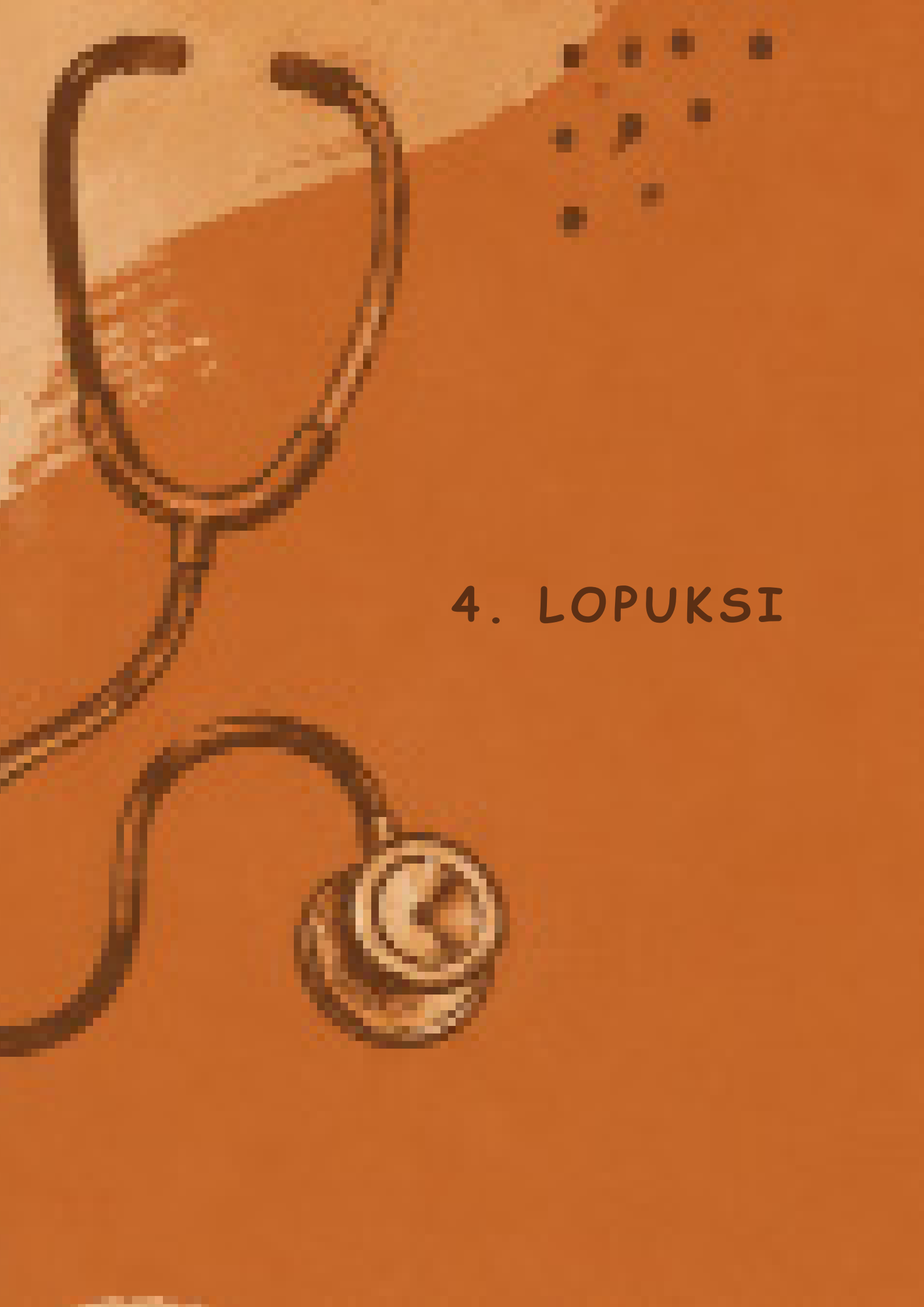
Käytännön syistä kerhon toiminta painottuu loppukevääseen, kesään ja alkusyksyyn. Kuntopesistä pelataan sekä kevät- että syyskaudella, sekä seka- että miestensarjassa. Kevään perinteisiin kuuluu vuosikurssien välinen pesäpalloturnaus. Myös Helsinkiin alkukesästä saapuvia superpesisotteluita käydään usein porukalla katsomassa. Kesällä treenejä löytyy edelleen säännöllisesti niille, jotka jäävät pk-seudulle, syksyn perinteisiin taas kuuluvat syyskuun opiskelijoiden SM-kisoihin osallistuminen sekä syyskauden lopettava Vulnuksen Itä-Länsi-ottelu.

Vulnus toivottaa kaikentasoiset pesäpallosta kiinnostuneet ihmiset mukaan toimintaansa! Mukaan ovat tervetulleita kaikki Meilahden kampuksen opiskelijat jokaisesta koulutusohjelmasta! Parhaiten ajankohtaista tietoa kerhon toiminnasta löydät Vulnuksen Facebook-ryhmäsivulta.

Kerhon puheenjohtaja:

Ville Kivistö

(ville.kivisto@helsinki.fi)



4. LOPUKSI

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

1. Rakennus Meikussa, jossa opiskelijaravintola Unicafe sijaitsee.
2. Meilahden kampuskirjasto.
3. Ruotsinkielinen ainejärjestö lääkis-, hammas- ja eläinlääketieteen opiskelijoille.
4. Uusi kandiohjelma lääketieteellisessä tiedekunnassa.
5. Suuri musiikinäytelmä, jota ovat toteuttamassa lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat.
6. Thoraxin ainejärjestölehti.
7. Opetus- ja tutkimusrakennus, jossa pidetään muun muassa iso osa luennoista.
8. Lääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö.
9. Terkon alla sijaitseva bunkkeri, jossa törmää usein jutusteleviin lääkisläisiin ja josta voi hakea kahvit opiskelun iloksi.
10. Täältä löytyy esimerkiksi luurankoja ja anatomisia malleja! Myös PBL-sessiot pidetään yleensä täällä.
11. LKS:n kerhotila Sörnäisissä.
12. Digitaalinen järjestelmä, jossa esimerkiksi ilmoitetaan kursseille.
13. Digitaalinen kurssien suoritusalue, josta löytyvät myös kurssien suorituspöytäkirjat, kuten luentopöytäkirjat.
14. Thoraxin kerhotila lähellä Meilahden arboretumia.
15. Lääkisläisten äidinkieli! :)
16. LKS:n ainejärjestölehti.
17. Järjestelmä johon pakolliset läsnäolot kirjataan.
18. Logopedian opiskelijoiden ainejärjestö.
19. LOATSin opiskelija-asuntolat Ruskeasuolla.
20. Akateeminen pöytäjuhla, jossa nautitaan niin syömisestä, juomisesta ja laulamisesta kuin katossaolevasta tunnelmasta.

4.2 Alfasyksyn tapahtumakalenteri

ELOKUU

| M | T | K | T | P | L | S |
|--|--|----|--|--------------------------|---------------------|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| |  | | | Jungfruträff
(thorax) | | Varaslähtö-
hengailu  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  Ekan illan
hengailu | Ekan illan
bileet | | Jungfrukaffe
(thorax) | Ekat sitsit
(LKS) | | Suokkipiknik
 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Vastuuhenkilöiden
valintatilaisuus | Alfajaiset  | | Tuutorisitsit
 | | | Hietsuhengailu |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | Ylämaan-
kisat  | | FIMSIC
tervetuliaisilta | Hengailu | Kräftis
(thorax) | |
| 31 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| HYV 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 |
| Järjestöilta
(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 | Yökan illan bileet | 16 | 17 |
| 18 | | | | | | |
| Aineenvaihdunta
alkaa | | |  | | Alfa-beeta -risteily | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| |  | | | |  | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| | | | |  | Jubileumsspek
(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 |