

ALFAN AAPINEN

2025



SISÄLLYSLUETTELO

1. TERVETULOA!

| | |
|---|---|
| 1.1 Dekaanin tervehdys..... | 5 |
| 1.2 Supertuutorien tervehdys & esittelyt..... | 6 |
| 1.3 Tuutorit esittäytyvät..... | 8 |

2. INFOPLÄJÄYS

| | |
|-------------------------------|----|
| 2.1 Alfojen muistilista..... | 20 |
| 2.2 Alfavuoden kurssit..... | 21 |
| 2.3 Nettiopas..... | 22 |
| 2.4 Alfa sanakirja..... | 24 |
| 2.5 Opiskelijan palvelut..... | 29 |

3. OPISKELIJAELÄMÄÄ

| | |
|---|----|
| 3.1 Ainejärjestöt esittäytyvät..... | 43 |
| 3.2 Ainejärjestölehdet esittäytyvät..... | 51 |
| 3.3 Häirintäyhdyshenkilöiden esittelyt..... | 54 |
| 3.4 LKS:n kerhot esittäytyvät..... | 57 |
| 3.5 Vuosikurssien vastuutehtävät..... | 71 |

4. LOPUKSI

| | |
|---|----|
| 4.1 Alfojen ensimmäinen pikatesti..... | 75 |
| 4.2 Alfasyksyn tapahtumakalenteri 2025..... | 77 |

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

Opiskelijajäsenyys on maksuton:
www.duodecim.fi/liity



Duodecim on tiedeseura, johon suuri osa suomalaisista lääkäreistä kuuluu

- Käypä hoito, Terveysportti, D-lehti ja moni muu – **Duodecimin työkalut ja sisällöt tulevat tutuksi opiskelujen aikana.**
- Noin **25 000 lääkäriä ja lääkisopiskelijaa** sekä 120+ lääketieteellistä yhdistystä yhdessä rakentavat lääkärikunnan kollegiaalisuutta ja suomalaista terveydenhuollon järjestelmää.



1. TERVETULOJA!

DEKAANIN TERVEHDYS

Tervetuloa lääketieteelliseen tiedekuntaan opiskelemaan! Paikkasi meidän tiedekunnastamme ei ole tullut helpolla. Lämpimät onnittelut saavutuksestasi.

Olen tiedekunnan dekaani Johanna Arola. Olen itse tämän tiedekunnan kasvatti. Valmistuin lääkäriksi 1990 luvun alussa, kun Suomessa oli lama ja jopa lääkäriyöttömyys. Olen erikoistunut patologiaan. Opetus ja tutkimus ovat olleet melkein aina osa minun urapolkuani. Olen ollut unelmatyössäni dekaanina nyt kaksi vuotta. Akkuja lataan perheen kanssa mökillä Kangasalla. Perheeseeni kuuluu puolisoni Timon lisäksi kohta neljä vuotias villakoira Ilo.

Lääkis on monitieteellinen terveydenhuollon ammattilaisten koulutuspaikka. Rakennamme vahvaa moniammatillista tiedekuntaa ja sinun roolisi on meille tärkeä. Haluamme tarjota parasta koulutusta tulevaisuuden yhteiskunnan tarpeisiin sekä tuottaa huipputiedettä.

Toivon että viihdyt tiedekunnassamme, löydät oman tapasi opiskella ja saat paljon hyviä ystäviä. Nyt vastassa on vielä joukko vieraita kasvoja, mutta tulet solmimaan varmasti elämäntuuisia ystävyys- ja kollegasuhteita.

Auta meitä tekemään tästä vielä parempi tiedekunta. Osallistu oman koulutuksesi rakentamiseen, anna palautetta ja tue myös kavereitasi. Jos sinulla syttyy tieteen palo, ota ihmeessä yhteyttä opettajiisi tai professoreihin. Usein tutkimus kannattaa aloittaa jo perusopintojen aikana. Näin kävi minulle.

Tutoreille ja kaikille ylempikurssilaisille sekä teidän opettajillenne jo suuri kiitos etukäteen alfojen perehdytyksestä. Tutortoiminta on merkki kollegiaalisuudesta. Lääkiksessä on nolla toleranssi syrjimiselle ja huonolle käytökselle. Tutorit kertovat sinulle varmasti myös meidän tiedekunnan Code of Conduct ohjeistamme.

Vielä kerran oikein hyvää ja aktiivista ekaa opiskeluvuotta!



Toivoo Johanna, dekaani

SUPERTUUTORIEN TERVEHDYS & ESITTELYT

Superpaljon onnea uudesta opiskelupaikasta ja tervetuloa Stadin lääkikseen!

Ihan mahtavaa saada juuri sinut osaksi meidän lääkisyhteisöä! Nyt, kun iso työ on tehty ja opiskelupaikka on varmistunut, voit hetkeksi rentoutua ennen syksyä. Uusien opintojen aloittaminen voi kaiken innostuksen keskellä tuntua myös jännittävältä ja stressaavalta, mutta vakuutamme, että kaikki tulee selviämään orientaation aikana. Sitä varten teillä on aivan upeat tuutorit sekä meidät supertuutorit apunanne!

Me supertuutorit, eli tuttavallisemmin superit, olemme viime vuoden tuutoreita ja kolmannen vuosikurssin aloittavia opiskelijoita. LKS:n supertuutorina toimii Milka Nuutinen, Thoraxin supertuutorina Ilyas Kaader ja HLKS:n supertuutorina Rebekka Nurmi. Me vastaamme teidän orientaation toteutumisesta ja tärkein tehtävämme onkin ollut kevään aikana valita ja kouluttaa teille fantastiset tuutorit, jotka te pääsette jo ihan pian elokuussa tapaamaan. Tuutorien lisäksi myös meihin voi aina olla matalalla kynnyksellä yhteydessä!

Vaikka nyt tuntuisi, että ei millään malttaisi odottaa lääkiksen alkua, niin koittakaa vielä nauttia kesästä. Ja valmistautukaa henkisesti siihen, että teillä on ehkä yksi teidän elämänne parhaista syksyistä edessä!

Nauttikaa kaikista onnitteluilta, joita olette saaneet ja tulette saamaan. Olette ansainneet niistä jokaisen! Meistä on aivan ihanaa olla mukana ja auttamassa teidät alkuun tässä uudessa elämänvaiheessa. Koko Stadin lääkis odottaa teitä täällä jo innolla!

Vielä kerran, oikein lämpimästi tervetuloa alfat 2025!

Nähdään pian <3

Terkuin,

Teidän supertuutorinne,

Milka, Ilyas ja Rebekka



Milka Nuutinen, 22, LKS

Kotipaikkakunta: Tampere

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna:

Haalarinkastajaiset, vappu ja alfagaala

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Ei oo salaisia, mut Mama's nuudelit ja Pirkka proteiinijuomat :D

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Anna itsellesi aikaa sopeutua kaikkeen uuteen, mitä opiskelujen aloitus tuo tullessaan! Sulla ei ole kiire osata, tietää ja olla kaikkea. Kaikki kyllä selviää. Koita siis nauttia myös keskeneräisyydestä, tutustu avoimesti uusiin ihmisiin ja muista että sä oot upee <3



Ilyas Kaader, 22, Thorax

Kotipaikkakunta: Tampere

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Meikun mestaruus

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Mocsussa tulee vietettyä yllättävänkin paljon aikaa, hupsis

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Mene rohkeasti kaikkeen mukaan! Tutustu ihmisiin ja ole utelias.

Tässä on tosi tärkeätä myös katsoa oman voinnin ja jaksamisen perään. Nauti(!) uusista elämyksistä ja ystävistä, jotka tulet kohtaamaan lääkiksessä / Gå med I allting!! Lär dig känna folk här och var nyfiken! Det är absolut viktigt att också komma ihåg egna orket! Njut(!) av de nya upplevelsena och vännerna som du kommer att möta under medi!



Rebekka Nurmi, 22,
HLKS

Kotipaikkakunta: Tampere

Lempikurssi alfavuonna: KSH

Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset

Salainen paheesi opiskeluarjessa:

Prokrastinointi

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Kokeile rohkeasti kaikkea ja yritä nauttia joka hetkestä, koska aika menee niin nopeesti! <3

TUUTORIT ESITTÄYTYVÄT



Sofia Heikkilä, 24, HLKS

Terveydenhuollon kehittämisen maisteriohjelman tuutori

Kotipaikkakunta: Lapua

Lempikurssi alfavuonna: Tuki- ja liikuntaelimestö

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli

Salainen paheesi opiskeluarjessa:

Luentojen skippaus

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Hyväksytty arvosana on riittävän hyvä! Opiskelun ohella on muitakin tärkeitä asioita elämässä. <3

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Hangö

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Helt omöjligt att välja bara ett! Har så bra minnen från alla: kräftis, alfajaiset, vappen

Salainen paheesi opiskeluarjessa:

Har grova prokrastineringsbesvär och ett brutalt koffeinberoende

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Njut fullt ut!!

Du är alfa bara en gång; gå på alla evenemang du bara orkar och vill (stark betoning på orkar) och bara njut av studielivet. Gå också på andra evenemang: gå med i en nation eller på en sits hoss en annan ämnesförening. Ett super sätt att ibland bryta den härliga medibubblan och få vänner på andra håll <3



Liv Ojala, 21, Thorax



Marja Töysä, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Iisalmi

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Vappu!

Salainen paheesi opiskeluarjessa:

Daydreamaaminen luennoilla

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Kannattaa käydä mahdollisimman erilaisissa tapahtumissa ja kerhoissa, jotta löytää itselleen sopivaa vapaa-ajan tekemistä ja tutustuu mahtaviin ihmisiin. Ihanaa alfavuotta!



Toivo Yoshizumi, XXVI,
LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuonna: PeKe

Lempitapahtuma alfavuonna: Ylämaankisat

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Käyn

Hesburgerissa liikaa

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Osallistuu niin monee tapahtumaan ku jaksaa ja tutkii, mitkä opiske-lutekniikat toimii itelleen.



Selina Lindholm, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Porvoo

Lempikurssi alfavuonna: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuonna: Fuksiseikkailu

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Luovat girl dinnerit...

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Kaikki selviää aikanaan, turha stressata etukäteen <3



Taika Honkonen, 21, HLKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Äänekoski

Lempikurssi alfavuonna: Kaikki!!

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Ole oma itses, äläkä murehdi liikoja! Tervetuloa!



Otso Uusitalo, 22, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Kauniainen

Lempikurssi alfavuonna: PTH

Lempitapahtuma alfavuonna: Premanta+Mantan lakitus

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Saatan jättää luennon väliin turhankin helposti, etenkin jos se alkaa klo 8.15

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Muista nauttia elämästä. Koko oppikirjaa ei tarvitse osata



Oona Sumuvuori, 22,
HLKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Seinäjoki

Lempikurssi alfavuonna: PeKe ja
Klinikkafilistely <3

Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Vähäinen osallistuminen luennoille

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Tutustu avoimin mielin uusiin ihmisiin. Muillakin on sama tilanne ja kaikkia jännittää! Pidä kaiken vilskeen keskellä huolta omasta hyvinvoinnista <3



Julia Castrén, 24, HLKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Pori

Lempikurssi alfavuonna:

Tuki- ja liikuntaelimestö

Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Netflix

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Nauti syksystä, aika tulee menee tosi nopeesti! <3



Pessi Ansaranta, 20,
Thorax

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo/Esbo

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli

Salainen paheesi opiskeluarjessa: ”Käydään Ärrän kautta”

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Älä stressaa opinnoista aluks, kaikki järjestyy :) käy tapahtumissa ja tutustu mahdollisimman moneen ihmiseen!

/ Stressa int över studierna i början, allt löser sig :) gå på evenemang och lär känna så många människor som möjligt!.



Pyry Nuottanen, 20, LKS

Kansainvälisten opiskelijoiden tuutori

Kotipaikkakunta: Seinäjoki

Lempikurssi alfavuonna: PTH 1

Lempitapahtuma alfavuonna: Medixit

Salainen paheesi opiskeluarjessa: 'Nopea Mocsu-tauko'

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Suhtaudu avoimin mielin opintoihin, uusiin kavereihin ja tapahtumiin. Anna mahdollisuus positiivisille yllätyksille. :)



Julia Ilmo, 21, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: $\alpha\beta$ -risteily

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Prokrastinointi (ei kovin salaista)

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Olkaa avoimia uudelle ja nauttikaa. <3



Miska Herrala, 22, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Ylämaankisat!

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Nopee kahvi-/opiskelutauko Mocsussa on harvoin oikeesti nopee

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Anki pelastaa! Pakkoja kannattaa kysyy kans ylempivuosisikurssilaisilta



Matilda Tervo, 19, HLKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Kuopio

Lempikurssi alfavuonna: KSH ja TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Prokrastinaatio

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Pidä hauskaa, ole avoin ja nauti tulevasta vuodesta <3



Lassi Lakkavaara, 21, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Vantaa

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Ylämaankisat tai tontturalli

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Vähän liian huoleton aikaoptimismi

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Tee turhia murehtimatta omasta alfavuodesta just itsesi näköinen ja nauti!



Olivia Casagrande, 26,
Thorax

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Tammisaari

Lempikurssi alfavuonna: TuLe <3

Lempitapahtuma alfavuonna: Minor

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Liian monta kuppia kahvia

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Ei kannata jättää kaiken lukemisen vikalle viikolle ennen tenttiä ;)



Mikael von Fersen, 20,
Thorax

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Helsinki

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Götis

Salainen paheesi opiskeluarjessa:

Mikä opiskeluarki 🤖

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Turha stressata, nauttikaa ekasta vuodesta!!



Elias Vehmanen, 21, HLKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuonna: Kasvot suu hampaat

Lempitapahtuma alfavuonna: Fuksiseikkailu

Salainen paheesi opiskeluarjessa: En lue kokonaiseen viikkoon, mutta kompensoin sitten vetämällä all-nighterin lauantaina :)

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Lähde äkkiä luennolta unariin, muuten jonotat 20 min



Hilda Helminen, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Tampere

Lempikurssi alfavuonna: Hermosto

Lempitapahtuma alfavuonna: Wappu!

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Mee heti rohkeasti mukaan kaikkiin kerhoihin ja tapahtumiin, jotka vähänkään kiinnostaa!



Vilppu Tiiri, 20, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Oripää

Lempikurssi alfavuonna: TuLe

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Meen unariin syömään vaikka kotona on ruokaa valmiina

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Älä stressaa



Janita Malinen, 21, HLKS

Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Kuhmo

Lempikurssi alfavuonna: KSH, TuLe & Klinikkafilistely (Ei voi valita vaan yhtä!)

Lempitapahtuma alfavuonna: Fuksiseikkailu

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Laittoman pitkät päivittäiset päikkärit

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Mene rohkeasti mukaan kaikkeen toimintaan, mikä vähään kiinnostaa, ole avoin ja nauti ekasta vuodesta täysillä! <3



Valtteri Råholm, 21, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Turku

Lempikurssi alfavuonna: PTH-1

Lempitapahtuma alfavuonna: Minor

Salainen paheesi opiskeluarjessa: ”Nopee mocsu tauko”

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Yritä jutella mahdollisimman monelle heti ekoina viikkoina!



Tiia Ikonen, 21, HLKS

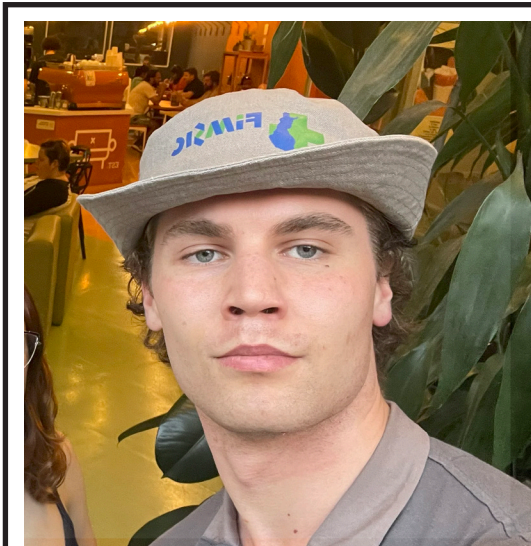
Hammaslääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Tampere

Lempikurssi alfavuonna: Hermosto ja KSH!

Lempitapahtuma alfavuonna: Alfajaiset ja vappu <3

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Älä stressaa liikaa opinnoista tai muustakaan, kaikkia jännittää alussa, mutta kaikki järjestyy kyllä. Käytä aikaa oman opiskelutavan löytämiseen ja hyödynnä opiskelussa kavereita! Muista panostaa omaan hyvinvointiin ja riittävään lepoon. Tutustu rohkeasti uusiin ihmisiin ja ennen kaikkea NAUTI tulevista vuosista <3



Mikael Csonka, 21, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Tampere

Lempikurssi alfavuonna: PeKe eli perimä ja kehitys

Lempitapahtuma alfavuonna: AB-risse

(alfa-beta-risse)

Salainen paheesi opiskeluarjessa: En käy luennoilla hehheh

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Anna itsellesi aikaa sopeutua uuteen elämäntilanteeseen! Älä ressaajos sosiaalinen elämä, opinnot tai muut asiat tuntuujoskus sekavilta. Kaikki järjestyy ja löydät oman paikkasi!



Pinja Männynoksa, 21,
LKS

Kansainvälisten opiskelijoiden tuutori

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuonna: Tuki- ja liikuntaelimestö

Lempitapahtuma alfavuonna: Medixit

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Terkon alakerrassa ”opiskeleminen”

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Ei euffan katolle :)

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Hattula

Lempikurssi alfavuonna: TuLe (Tuki ja Liikuntaelimestö)

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli!!

Salainen paheesi opiskeluarjessa: ResQ:sta Fazer Cafe

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Käy tapahtumissa! Ei tarvitse mennä bileisiin jos se ei ole oma juttu, mutta kannattaa johonkin rennompiin tai vaikkapa kerhotapahtumiin mennä katsomaan :). Tapahtumat ovat paras paikka tutustua vuosikurssilaisiin, jolloin sitten löytyy aina seuraa lounaalle Unariin tai ”opiskelutapaamiseen” Mocsuun ;).



Silja Turunen, 20, LKS



Akusti Skyttä, 22, LKS

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Lieto

Lempikurssi alfavuonna: PeKe

Lempitapahtuma alfavuonna: Curvatura Minor

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Löysäily

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Älä stressaa



Lydia Brenner, 20, Thorax

Yleislääketieteen tuutori

Kotipaikkakunta: Turku

Lempikurssi alfavuonna: TULE

Lempitapahtuma alfavuonna: Fuksiseikkailu

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Istun iltapäivisin monta tuntia Terkossa ja ”opiskelen” saamatta mitään tehtyä, kun tosiasiaassa pitäisi vaan mennä kotiin:)

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Osallistu tapahtumiin niin paljon kuin itse jaksat! Siellä tutustuu omiin ja vanhempiin vuosikurssilaisiin ja saa uusia kavereita! Muista kumminkin aina oma jaksaminen, ei ole maailmanloppu jos jokin kerta jaa välistä<3

Yliopistolaisten oma liikuntakeskus

- Laadukkaat kuntosalit
- Lähes 200 ryhmäliikuntatuntia
- Palloilulajit
- Personal Training -palvelut
- Hieronta
- Liikuntakurssit



Hi!
**Anyone interested
to go for a walk?**



WWW.UNISPORT.FI/FI/MUUT-PALVELUT/UNISPORT-BUDDY



Liity UniSport Buddy -ryhmään!

UniSport Buddy -ryhmästä voit löytää liikuntakaverin esimerkiksi treeneihin, pallopeleihin tai lenkkiseuraksi.

Mukaan voi liittyä kuka tahansa!

A colorful medical illustration background featuring a human brain, a syringe, a virus, a pill bottle, and various pills. The brain is the central focus, surrounded by these medical elements. The text "2. INFOPLÄJÄYS" is centered in a white box.

2. INFOPLÄJÄYS

ALFOJEN MUISTILISTA

1. **Ota** opiskelupaikka vastaan ja **ilmoittaudu** läsnä- tai poissaolevaksi lukukaudelle. Ilmoittautumisen 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 puolisosi 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-ajan.
6. **Hae** opiskelijakorttia tai lataa sähköinen opiskelijakortti puhelimeesi. Sähköisen opiskelijakortin lataaminen tapahtuu Frank-app: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: @alfatuutorit25 haltuun!
11. **Saavu** medisiinarien tai denttarien varaslähtöhengailuun 10.8.!

ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ:

1. **Varaa** 25€ suuruinen pantti flexim-avainta varten. Avainta tarvitsee Meilahden kampusalueella liikkumiseen, ja se haetaan yhdessä tuutorin kanssa.
2. **Älä stressaa liikaa!** Kaikki saattaa aluksi tuntua uudelta ja epäselvältä, mutta kaikkiin kysymyksiin saa vastauksen! <3

ALFAVUODEN KURSSIT

Opiskelijan digitaidot (2+1 op)

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

Terve ja sairas kudos (7 op)

Perusterveydenhuollon jakso 1 (1 op, vain medisiinareille)

Tuki- ja liikuntaelimestö (10 op, denttarit osallistuvat vain yläraajan ja selän osioon kursista)

Kasvot suu hampaat (6 op, vain denttareille)

Hermosto (8 op)

Solut (7 op)

Aineenvaihdunta (6 op)

Tieteellisen tiedon arvionti ja tulkinta sekä tutkimustaidot (2 op)

Kandiseminaari (1 op)

PRO 1: Johdatus opintoihin ja professionalismiksi (3 op)

Sairauksien ehkäisy (5 op)

Kieliopinnot

Alfavuodelle on varattu myös aikaa kieliopinnoille. Englannin ensimmäinen pakollinen kurssi (2 op), ruotsin suullinen kurssi (2 op) ja äidinkielen tekstitaidot (2 op) on suositeltu suoritettavaksi ensimmäisenä opiskeluvuotena. Kielet voi myös tenttiä. Osa kieliopinnoista on lisäksi mahdollista suorittaa integroituna kursseihin. Kielet voi tehdä periaatteessa missä tahansa vaiheessa opintoja, mutta suositeltu suoritusajankohta on preklinikan eli kahden ensimmäisen vuoden aikana.

Hox! Jo alfavuonna on tarjolla myös muita mielenkiintoisia kursseja, joista kannattaa ehdottomasti kysellä vinkkejä tuutoreilta ;).

NETTIOPAS

Yliopistossa monet asiat hoituvat tietyissä verkkoympäristöissä, ja tässä onkin niistä tärkeimmistä pienimuotoinen esittely. Kaikki uudet opiskelijat pääsevät myös heti Opiskelijan digitaalidot-kurssille, jossa käydään näitä verkkoympäristöjä ja opiskeluun liittyviä muita palveluja ja ohjelmia tarkemmin läpi. Yliopiston verkkoympäristöihin tarvitsee yliopiston käyttäjätunnuksen, jonka pääsee aktivoimaan 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 käyttölupaongelmiin saa osoitteesta helpdesk.it.helsinki.fi ja kaikkeen muuhun aina Teemulta!

Moodle moodle.helsinki.fi

Moodlea käytetään kurssien pääoppimisympäristönä. Kurseilla 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 loppuentti ja mahdollinen välitentti tehdään Moodlessa, käyttämällä erityistä SafeExamBrowser-se-lainta. Myös pakollinen opiskelijan tietoturvatesti tehdään Moodlessa vuosittain.

Microsoft 365 www.helsinki.fi/office365

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

Terikko 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.

Teams *teams.microsoft.com*

Osalla kursseista käytetään Microsoft Teamsin videokokouksia etä- tai hybridiopetuksessa.

ALFAN 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 hausempia rasteja. Kilvassa taistellaan parhaasta sijasta jopa tuomareina toimivien ylempivuosikurssilaisten lahjomista kaihtamatta!

Alfa-beta-risteily = Kamppeet messiin ja merille mars! Tällä Ruotsinristeilyllä luvassa unohdumatonta juhlintaa myös betojen kanssa- tietysti teema-asuihin pukeutuneena. Syksylle sijoitettava retki rakkaaseen länsinaapuriimme. "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 juhلامekkoihin.

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 = Euforia 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 titteä 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 Cor Fortis 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 yksioita 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 opiskeluaudistuksesta. 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 3. kerroksessa. Ennen opintotoimisto ja tiedekunnan kanslia olivat erikseen, nykyään opiskelijapalvelut kattaa nämä molemmat.

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. Vaatimukseen 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 rientoportali = 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 lisenssiaatin tutkintoon kuuluva tutkielma (20 op), josta suurin osa ei ymmärrä mitään ennen kuin alkaa itse tekemään. Voidaan suorittaa missä tahansa vaiheessa opintoja.

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

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

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

Terikko = Terveystieteiden keskuskirjasto, sijaitsee BM:n viereisessä talossa. Kurssikirjallisuutta 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 lääkiskaupungeista 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.

Uusi = Uusi ylioppilastalo. Täältä löydät niin HYY:n keskustuomiston, ainejärjestöjen tiloja kuin bileitäkin. Vanhan vieressä Manskulla.

Vanha = Vanha ylioppilastalo. Vallattu ja palanut. Kivoja bileitä, erityisesti terassilla. Opiskelijakortilla alennusta.

Vuosijuhlat = Sekä LKS, Thorax että HLKS järjestävät juhlat 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.

OPISKELIJAN PALVELUT

Opintojen alku tarkoittaa monille myös uuden elämänvaiheen alkua, ja aina se ei ole ihan helppo.

Tässä esitellään palveluita, jotka voivat olla hyödyksi tulevina vuosina!

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.

Tee hakemus mahdollisimman pian, sillä etenkin lukuvuoden alussa asunnot täyttyvät nopeasti!

Tutustu alueisiin ja asuntoihin:

- Kokeile aluesuosittelijalla, mikä alue sopisi sinulle: hoas.fi/aluesuosittelija
- Selaile asuntoja: hoas.fi/kohteet

Tee asuntohakemus: hoas.fi/asuntohakemus

Tervetuloa asumaan Hoasilla!

Psst! Kurkkaa, millaista elämä on Hoas-asunnossa Hoasin TikTok-tililtä (@hoas_fi)



Edullisia koteja
hyvillä sijainneilla.

Testaa, mikä alue sopisi sinulle.

HOAS





FiMSIC on osa suurta kansainvälistä opiskelijayhteisöä, johon kuuluu medisiinareita ympäri maailman. Järjestämme monipuolisesti erilaista toimintaa, johon kaikki lääkisopiskelijat voivat osallistua:

Vaihtotoiminta

FiMSIC:n järjestämät kuukauden vaihdot ovat mahtava tilaisuus tutustua kokonaan uuteen kulttuuriin, erilaiseen sairaalaympäristöön ja medisiinareihin muista maista. Vaihdot ovat samaan aikaan hieno oppimiskokemus ja mahdollisuus luoda unohtumattomia muistoja. Voit myös toimia kummina tai majoittajana Suomeen saapuvalle vaihtarille.



Edukatiiviset projektit

Toimintaamme kuuluu myös lukuisat erilaiset projektit, joissa on mahdollisuus kouluttautua itse tai kouluttaa muita. Järjestämme esim. keskusteluiltoja, joissa pääset syventämään osaamistasi kansainvälisiin terveyshaasteisiin liittyen, sekä koulutamme medisiinareita pitämään seksuaaliterveys- ja mielenterveystunteja nuorille.



Kansainvälisyys

Opiskelijavaihtojen lisäksi maailmalle pääsee seikkailemaan kansainvälisten kokousten ja konferenssien myötä. Tapahtumia on joka vuosi useampia, ja järjestäjamaat vaihtelevat vuosittain. Delegationit järjestetään jokaiselle tapahtumalle erikseen ja kaikki voivat hakea mukaan!

Lisää FiMSIC-tunnelmaa ja esimerkiksi kesän vaihtojen MyDayt löydät instagramista @fimsicfinland

Lisätietoja: helsinki@fimsic.org



Helsingin yliopiston ylioppilaskunta - HYY

Tervetuloa opiskelijayhteisöön, alfa 2025!

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. Saat kotiisi kannettuna Ylioppilaslehden tai voit lukea Studentbladetia verkossa. 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 opiskelijaruuasta, edullisista opiskelija-asunnoista ja opiskelijoiden terveydestä huolehtivasta YTHS:stä.

Muista myös, että opiskelijaelämä ei ole pelkästään luentoja! Esimerkiksi käymällä oman tiedekuntasi ja HYYn opiskelijatapahtumissa, lähtemällä mukaan järjestötoimintaan tai vaikka hakemalla oman opinto-ohjelmasi opiskelijaedustajaksi varmistat sen, että opiskeluajastasi 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.



Helsinki Think Company

Helsinki Think Company on Helsingin yliopiston yrittäjyysyhteisö, joka on perustettu vuonna 2013. Toimintamme ydintavoitteet ovat akateemisen osaamisen käytännöllistäminen ja opiskelijalähtöisen yrittäjyyden tukeminen. Järjestämme muun muassa matalan kynnyksen tapahtumia ja yrittäjyysohjelmia, työpajoja, mentorointia ja yrittäjyyden sparrausta. Kaikki toimintamme on maksutonta ja avointa kaikille, olit sitten opiskelija, vastavalmistunut, tutkija tai freelancer opintoalasta ja taustasta riippumatta.

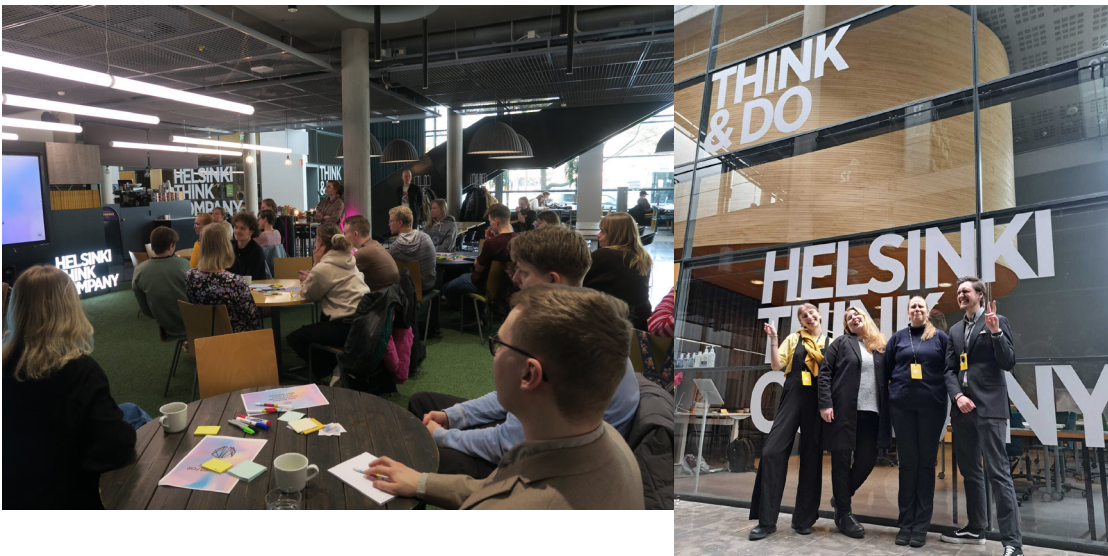
Löydät meidät coworking-tiloistamme kaikilta neljältä kampukselta: Keskustasta, Kumpulasta, Meilahdesta ja Viikistä. Meilahden yhteistyöskentelytilamme "Cube" sijaitsee Terkko Health Hubin ensimmäisessä kerroksessa. Järjestämme Terkossa myös paljon tapahtumia, joihin kaikki ovat tervetulleita. Esimerkkejä meikkulaisista tapahtumakonsepteistamme ovat Lääkärit yrittäjinä -urailta sekä viikonlopun mittainen PsyHack-haastekilpailu, joissa opiskelijat ovat päässeet inspiroitumaan yrittäjyydestä ja kehittämään ratkaisuja monitieteisissä tiimeissä.

Tervetuloa jakamaan ideoitasi, työstämään projektiasi tai keskustelemaan yrittäjyydestä kanssamme. Tule siis käymään kun ovi on auki! Syyslukukaudella 2025 kutsumme opiskelijat kaikille avoimeen Co-working Wednesday -yhteistyöskentelypäivään Terkossa 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 10-16.

@helsinkithinkco | helsinki@thinkcompany.fi | thinkcompany.fi



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



Kandidaattikustannus

Hei Alfa!

Ensinnäkin, onnittelut koko yrityksemme puolesta sisäänpääsysi johdosta! Ylioppilaskirjoituksiin ja pääsykokeisiin onnistuneesti valmistautuminen on ihailtava suoritus. Nyt opintojesi alkaessa erilaisia tapahtumia ja illanistujaisia riittää pilvin pimein. Osassa näistä bongaat varmasti Kandidaattikustannuksen edustajia. Kandidaattikustannus Oy on 1980 perustettu Lääketieteenkandidaattiseura ry:n omistama yhtiö, jonka toimialoja ovat kirjakustannus ja työnvälitys.

Kirjakustannustoiminta on merkittävin ja alati kasvava toimialamme, jossa keskitymme lääketieteellisen oppikirjallisuuden julkaisemiseen painettuina kirjoina ja e-kirjaversioina. Varmasti myöhemmin opinnoissasi sinullekin tutuksi tulevia oppikirjojamme ovat esimerkiksi Traumatologia, jonka tuorein painos julkaistiin vuonna 2019, ja ennen kaikkea lääketieteellinen hakuteos Therapia Fennica. Nämä ja muut teoksemme ovat painetun kirjan lisäksi saatavilla e-kirjoina myös Helsingin Yliopiston verkossa, josta ne löytää helposti tilanteessa kuin tilanteessa. Teoksiimme pääset tutustumaan osoitteessa <https://www.kandidaattikustannus.fi/kirjasto/>.

Klinikalle.fi on työnvälitysportaali, johon sisällytämme työpaikkailmoituksia alfavuoden alusta valmistumiseen asti. Alfavuonna kiinnostavia matalan kynnyksen työpaikkoja ovat esimerkiksi muutaman päivän kokousavustajatehtävät lääketieteellisen alan messutapahtumissa, kuten Operatiivisilla päivillä ja NuoriLääkäriPäivillä. Nämä ja muut kiinnostavat työpaikat saat tilattua kohdennetusti sähköpostiisi koko opintojen ajan.

Lähes koko henkilöstömme on lääkiksestä ja tarkoituksenamme onkin tarjota mielenkiintoisia työllistymismahdollisuuksia opiskelijoille koko opintojen ajan. Moni alamme menestystarina onkin saanut lähtölaukauksensa työpaikasta Kandidaattikustannuksella. Jos yrityksemme toiminnasta tai työpaikoista heräsi kysymyksiä, ole rohkeasti jo nyt yhteydessä tai myöhemmin opintojen alkaessa. Meitä voi nykäistä koska vain hihasta tapahtumissa ja Meilahden kampuksella tai tulla käymään toimistollamme Terkossa.

Onnea ja menestystä ensimmäiselle opiskeluvuodellesi!

Hermann Aho
Toimitusjohtaja
Kandidaattikustannus Oy
hermanni.aho@kandidaattikustannus.fi
044 3002990



LOATS

Lääketieteen opiskelijoiden asunto- ja tukisäätiö eli LOATS on 1960-luvulla lääketieteen opiskelijoiden perustama säätiö, joka tarjoaa kohtuuhintaisia asuntoja lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille sekä eläinlääketieteen opiskelijoille. Asunnot sijaitsevat Mediomassa Ruskeasuolla, mistä on hyvät kulkuyhteydet niin Meilahden kampukselle kuin esimerkiksi Helsingin keskustaan. Mediomilla asuessa myös opiskelijayhteisö on lähellä! Tutustu asuntoihin tarkemmin osoitteessa *loats.fi*.

TIETOA MEDIOMAN KESÄHAUSTA JA ASUNNOISTA

Lääketieteen opiskelijoiden asuntola Mediomassa on haettavana syksyllä 2025 opintonsa aloittaville lääketiedettä, hammaslääketiedettä, eläinlääketiedettä, psykologiaa, soveltavaa psykologiaa, logopediaa tai translationaalista lääketiedettä opiskeleville yhden hengen yksioita. Asuntoja jaetaan hakijoista muodostetun jonon perusteella sitä mukaan kuin niitä vapautuu 1.7.2024 alkaen. Kahden tai useamman henkilön asuminen Mediomassa yksioissa on kielletty asumisoikeuden menettämisen uhalla.

Pinta-alat ja vuokrat:

- Mediomassa I 16,5 m² / 293,70 euroa /kk
- Mediomassa II 17,3 m² / 307,94 euroa /kk
- Kaksiot ja tupakeittiöiset yksiot 36,5-53,5 m² avio-/avopareille
- +lämmivesimaksu 5€/kk/hlö, sähkö 20,00 €/kk yksio ja 25,00 €/kk kaksio
- Takuuvuokra on yhden kuukauden vuokran suuruinen ja avainpanti 25€/avain. Takuu vuokra ja avainpanti tulee olla maksettu ennen sisään muuttoa.
- Yksioissa on WC-suihkuhuone, jääkaappi ja minihella-uuni yhdistelmä sekä tiskiallas.

Valintaperusteet ja pisteet:

1. Asunnontarve 0-8 pistettä.
2. Hakijan tulot ja omaisuus tasatilanteissa.

Hakemuksen liitteet:

- Todistus opiskelijaksi hyväksymisestä.
- Mahdollinen todiste vuokra-ajan loppumisesta tai muu tarpeellinen selvitys (esimerkiksi hädöstä).

Haku aika päättyy torstaina 31.07.2025, jolloin hakemusten liitteinen on oltava perillä. Hakemuksen voi täyttää Loatsin nettisivuilta löytyvällä lomakkeella osoitteessa <https://loats.fi/asuntohakemus/>. Jos lomakkeen lähetys ei onnistu, voi hakemuksen lähettää liitteinen osoitteeseen toimisto@loats.fi. Puutteellisia tai hakuajan päättymisen jälkeen toimitettuja hakemuksia ei käsitellä. Hakemuksessa tulee ilmoittaa puhelinnumero ja sähköpostiosoite, josta sinut tavoittaa. Asuntotarjoukset lähetetään ensisijaisesti sähköpostitse. Ensimmäinen asumiskausi alkaa jo 1.7.2025, jolloin heinäkuussa on jo vuokranmaksuvelvollisuus. Tämä hakemus on voimassa 30.9.2025 asti. Jos olet tämän jälkeen vielä ilman asuntoa, tulee sinun jättää hakemus Mediomassa jatkuvaan hakuun, josta saat informaatiota opintojen alettua.

Edustajistoryhmä HELP

Tervehdys uudet alfat!

Olette varmaankin lukeneet sanomalehtien sivuilta ylioppilaskuntamme (tuttavallisemmin HYYn) heikentyneestä taloudellisesta tilanteesta. Tätä kirjoittaessani en uskalla edes julkisesti arvailla, miltä HYYn talous näyttää syksyllä, kun saavutte yliopistoon. Se on kuitenkin varmaa, että ylioppilaskunnan toiminta tulee merkittävästi muuttumaan opintojenne aikana.

Vaikka talous sakkaakin ja käymme edustajistossa siitä vaikeita keskusteluja, tarjoaa HYY jäsenilleen, eli myös teistä jokaiselle, hyödyllisiä palveluja. HYY rahoittaa esimerkiksi jäsenilleen maksutonta oikeusaputoimintaa, tarjoaa opiskelijoille ravitsevaa ruokaa omistamansa UniCafe-ravintolaketjun kautta, ja hoitaa opiskelijoiden edunvalvontaa yliopistomme sisällä.

Kaikesta tästä tekee vielä upeampaa se, että juuri sinulla on myös mahdollisuus päästä vaikuttamaan HYYn talouteen ja sen harjoittamaan muuhun toimintaan erinomaisessa seurassa! Edustajistoryhmä HELP on puoluepoliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton ammattialojen yhteisryhmä. Koostumme HLKS:n, EKY:n, LKS:n, YFK:n, Pykälän, Codexin ja Justuksen jäsenistä ja jokainen näiden järjestöjen jäsen on enemmän kuin lämpimästi tervetullut toimintaamme mukaan!

Toimintaamme pääsee mukaan hyvinkin matalalla kynnyksellä. Alkuun voi vaikka tulla vakoilemaan telegram-ryhmiimme tai tapahtumillemme, millaista toiminta on, tai sitten hypätä suoraan mukaan syksyiseen vaalihumuun - valinta on sinun!

Parhaiten infoa toiminnastamme saa Telegram-tiedotuskanavamme tai instagramimme [@edustajistoryhmahelp](#) kautta. Telegram-kanavan linkin saatte laittamalla meille instassa viestiä tai vaihtoehtoisesti vierailemalla kojullamme fuksitapahtumissa tai syksyllä järjestettävistä "HELPin uusien illoista" (aikataulut & paikat löytyvät HELPin instasta lähempänä).

Muistakaa nauttia ensimmäisestä opiskeluvuodestanne ja tervetuloa mukaan HELPiin!

Juuso Försti
Puheenjohtaja / Ordförande
Edustajistoryhmä HELP / Delegationsgruppen HELP



SHOL

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 keväthiittokokouksen 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 7.11.2025
- SHOL ry 50v. vuosijuhlat 6.11.2025
- Excursio: 20.-22.3.2026

Tutustu meidän nettisivuihin: www.sholry.com

Seuraa meitä Instagramissa: @shol_ry

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS – Laadukasta opiskeluterveydenhuoltoa helposti ja nopeasti

Lämpimät onnitellut 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 Self-verkkopalveluumme ja ota palvelu käyttöösi heti opintojesi alussa! Selfin kautta voit muun muassa päivittää yhteystietosi, hoitaa helposti terveyteesi liittyviä asioita asiointilomakkeilla, hallinnoida ajanvarauksiasi ja keskustella chatissa.

Saat ensimmäisen lukukauden aikana kutsun TerveysStartti-kyselyyn, jos olet aloittamassa ensimmäistä korkeakoulututkintoasi. Vastattuasi terveystietokyselyyn Self-verkkopalvelussa saat palautteen terveydentilastasi ja 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 sovittua aikaa, niin välttyt käyttämättä jääneen vastaanoton maksulta.

Kaikkea hyvää ensimmäisen lukuvuoden alkuun!

Tarkempia ohjeita:

- [Uudelle opiskelijalle \(yths.fi\)](https://yths.fi)
- [Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu \(kela.fi\)](https://kela.fi)



**Tervetuloa
YTHS:n
palveluihin,
uusi opiskelija!**

Lue lisää:
yths.fi/tervetuloa



TERKKO
HEALTH
HUB



**Kiinnostaako innovaatio ja tutkimuksen kaupallistaminen
terveys- ja elämäntieteiden alalla? Onko sinulla idea,
jonka pohjalta haluaisit perustaa yrityksen? Siinä
tapauksessa Terkko on oikea paikka sinulle!**

Terkko Health Hub on yhteistyöskentelytila ja terveys- ja elämäntieteiden startup- yhteisö Meilahden kampuksella (Haartmaninkatu 4). Olemme koti yli 70 yritykselle, joista monet ovat lähtöisin Helsingin yliopistosta ja ovat opiskelijoiden ja tutkijoiden perustamia. Tarjoamme opiskelijoille yhteistyöskentelytilan ja mahdollisuuksia tutustua alan innovaatioekosysteemiin. Lisäksi tuemme startup-jäseniemme yrityksen alkutaipaletta mahdollistamalla toimistotilat, sekä erilaisia palveluita, tapahtumia ja mahdollisuuksia.

Opiskelijoille haluamme tarjota mahdollisuuden tutustua innovaatiomaailmaan terveys- ja elämäntieteiden kentällä. Startup Deep Dive-ohjelmassamme opiskelijat saavat kuukaudeksi Terkon jäsenyyden. Mutta mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Kuukauden ajan ohjelman opiskelijat pääsevät todistamaan Terkon arkea, tutustumaan sen startup-jäseniin ja muihin innovaatiotoimijoihin. Opiskelijat pääsevät käyttämään Terkon fasilitetteja aina kokoushuoneista kahvitarjoiluun, osallistumaan Terkon tapahtumiin, ja järjestämään Innovation Breakfast-tapahtuman opiskelijoille. Valitsemme opiskelijaryhmän ohjelmaan aina samasta opinto-ohjelmasta, eli pidä silmällä, milloin sinä voisit olla seuraavana! Lisäksi opiskelijat voivat tutustua Terkkoon matalalla kynnyksellä osallistumalla Drop in Thursday-iltapäivään: joka toinen torstai Terkko järjestää iltapäivähetken klo 12-14, jolloin opiskelijat voivat tulla Terkon 1. kerroksen Think Company Cubeen juttelemaan ja kyselemään toiminnastamme. Tsekkaa syksyn päivämäärät somesta tai nettisivuiltamme (terkko.fi), ja tervetuloa!



Thorax Ab suomi

Thoraxin kursseilla on pitkät perinteet - pääsykoevalmennuskurssia 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 sisältyy myös kattavat digitaaliset materiaalit sekä korkealaatuiset harjoituskokeet, jotka päivitetään vuosittain ja joihin voi myös osallistua erillisestä maksusta, vaikkei osallistuisi valmennuskurssille. Tämän lisäksi on tarjolla tunnittaista lukuapua ympäri vuoden.

Meidän thoraxlaisten tavoitteena on tarjota laadukkaita palveluita, jotka valmistavat opiskelijoita heidän ruotsinkielisiin lääketieteen, eläinlääketieteen ja hammaslääketieteen opintoihin. Palvelumme sopivat hyvin myös opiskelijoille, jotka tavoittelevat uraa jollain muulla kuin lääketieteen saralla.

Mutta minähän olen jo päässyt sisään?..

Me tiedämme, ja SUURET ONNITTELUKSET 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 ei tarvita, tekemällä oppii!)

Thorax Ab tarjoaa myös oivallisia työmahdollisuuksia erityisesti preklinikan opiskelijoille. Te olette todistetusti eksperttejä pääsykokeeseen sekä ylioppilaskokeisiin luvussa, ja teillä on lukion opintosuunnitelma tuoreena muistissa.

Opettajana joko kurseillamme tai lukuavussa saat opettaa juuri sitä ainetta / niitä aineita, joista itse eniten pidät. Pääset harjoittelemaan itsesi ilmaisua sekä pohtimaan haastavia tehtäviä kokeisiin ja saat tämän lisäksi kilpailukykyistä palkkaa, jossa on mahdollisuus 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 kurssit olisivat niin hyviä kuin mahdollista!

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä koordinator@thorax.fi saadaksesi lisätietoja!

Vinkatkaa meistä myös ruotsinkielisille tutuillenne, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita kurseistamme!

Lisää tietoa Thoraxin kursseista löytyy osoitteesta www.thoraxkurser.fi ja Instagramissa tililtä [@thoraxkurser](https://www.instagram.com/thoraxkurser).

Kysymykset voit lähettää TJ Valeria Ollillalle, koordinator@thorax.fi tai Instagram DM:llä. Saat myös kuulla lisää Thorax Ab:sta Thoraxin Jungfruträffillä 8.8!

TERVETULO A UNISPORTIIN!



KLUUVI | KUMPULA | MEILAHTI | OTANIEMI | TÖÖLÖ



MIKÄ ON UNISPORT?

Yliopistolaisten oma liikuntakeskus & 100 % opiskelijan paras liikuntapaikka!

UniSportin top 3:

Monipuolinen lajivalikoima
Rento ilmapiiri
Yhteisöllinen meininki

MITÄ UNISPORTISTA LÖYTYY?

Laadukkaat kuntosalit
Lähes 200 ryhmäliikuntatuntia
Palloilulajit
Personal Training -palvelut
Hieronta
Liikuntakurssit

SYYSKAMPANJA: KOKEILE VELOITUKSETTA!

Ensimmäinen kerta on aina ilmainen!

Lisäksi saat **3 ilmaista osa-aikaista kertakäyntiä** 30.9.2025 saakka.

Tule testaamaan - saatat innostua!

JÄSENYYS - OPISKELIJAN PARAS DIILI

alk.
99€/12kk

Mitä vaihtoehtoja?

- Jäsenyys 12kk/4 kk/1 kk
- Valittavana myös edullisempi osa-aikajäsenyys, joka käy kaikkina aukioloaikoina, paitsi ma-to klo 15-20.30

Mitä sisältää?

- Kuntosaliharjoittelu
- Ryhmäliikuntatunnit + online-palvelut
- Pallonpoliryhmät



Työpaikat heti alfavuoden alusta sähköpostiin!

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



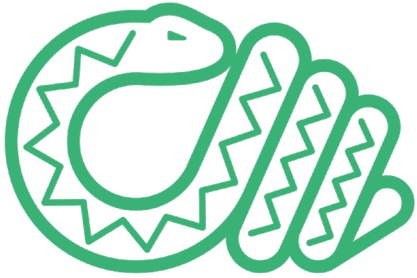
<https://www.klinikalle.fi/tyopaikat-sahkopostiin/>

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



3. OPISKELIJAEELÄMÄÄ

AINEJÄRJESTÖT ESITTÄYTYVÄT



LÄÄKETIETEEN- KANDIDAATTISEURA

Hei uusi alfa!

Paljon onnea opiskelupaikasta, tervetuloa Stadin lääkikseen! Seuraavat kuusi vuotta tulevat olemaan täynnä kovaa työtä, mutta myös juhlintaa, ikimuistoisia hetkiä sekä varmasti paljon hyviä ystäviä - tulevia kollegoita!

Läketieteenkandidaattiseura ry, eli tuttavallisemmin LKS, Seura tai Kandiseura, on Helsingin lääketieteen opiskelijoiden perustama 92-vuotias ainejärjestö. Seuralla on noin 900 jäsentä. LKS vastaa opiskelijoiden edun valvomisesta opinnoissa, mutta ajankohtaisempaa alfana on kaikki LKS:n järjestämät tapahtumat; sitsit, approt, hyvinvointibrunsset, reivit ja opintoaiheiset teemaillat.

LKS:n avulla Stadin lääkiksessä toimii myös vajaa 30 erilaista kerhoa, joissa pääsee samanmielisten ihmisten kanssa hauskojen harrastusten pariin! Aiempina vuosina tiedetäänpä myös alfojen perustaneen useita uusia kerhoja uusien harrastusten ympärille! Kerhoista lisää tietoa löydät tästä aapisesta tai LKS:n nettisivuilta (lks.fi).

Seuralla on tärkeä tehtävä edunvalvonnan saralla sekä paikallisesti täällä Helsingissä että kansallisella tasolla. Pyrimme edistämään viestintää kumpaankin suuntaan tiedekunnan ja opetushenkilökunnan kanssa, jotta opiskelijoiden ääni tulee kuuluviin. Teemme yhteistyötä sekä tiedekunnan muiden ainejärjestöjen kanssa, kuin myös esimerkiksi Suomen Medisiinariliiton (SML) ja Suomen Lääkäriliiton kanssa.

Seuran ylimmät päätökset tekee vaaleilla valittava 21-henkinen valtuuskunta, valtuuskunnan vaalit ovat syksyllä opintojen alettua. Valtuuskunta valitsee loppuvuodesta hallituksen, joka taas vastaa Seuran päivittäistoiminnasta. Lisäksi Seuralla on liuta erilaisia valiokuntia, kuten tapahtumatiimi, edunvalvontavaliokunta, hyvinvointitiimi ja talousvaliokunta. Uudet toimijat haetaan loppusyksystä, jolloin myös juuri sinä voit hakea mukaan järjestötoimintaan - se on kivaa! :)

Seuralla on myös ikioma kerhotila Euphoria Sörnäisissä. Monet Seuran tapahtumista järjestetään Euffalla, joten se tulee varmasti teille uusille alfoillekin heti ensimmäisinä viikkoina tutuksi. Mikä parasta, Seuran jäsenenä voit vuokrata Euffan ilmaiseksi sunnuntain ja torstain välisinä päivinä! Jäseneksi voivat liittyä kaikki Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijat heti opintojen alussa Kide.app:issa kirjoittamalla hakuun ”LKS”. Tuutorit ohjeistavat jäsenyysasioissa lisää opintojen alussa!

Seuralla on erittäin paljon toimintaa ja kaikkea ei tähän saa mahdutettua, mutta kaikki selkeytyy syksyllä. Tulet myös tapaamaan ensimmäisten viikkojen aikana hallituksen edustajia, jotka kertovat Seuran eri sektoreista tarkemmin. Mikäli LKS:n toiminnasta (tai mistä vaan muusta) herää kysymyksiä, voi allekirjoittaneelle raapustella sähköpostia osoitteeseen puheenjohtaja@lks.fi.

Kokemuksen syvällä rintäänellä neuvon ottamaan nyt vielä rennosti, kun voi, ja keräämään voimia syksyn koitoksiin. Liikaa ei kannata stressata, sillä kaikki järjestyy kyllä! Jos jokin mietityttää, voi aina nykäistä omaa tuutoria, Seuran hallituslaista, tai Mocsun sohvalta kahvittelevaa kanssaopiskelijaa hihasta. Muistakaa huolehtia omasta jaksamisesta, on myös ihan ok välillä skipata tapahtumia - niitä kun mahtuu kuuteen vuoteen paljon!

Tsemppiä opintojen alkuun, nähdään kampuksella!

Rentouttavia lomapäiviä toivottaen Seuran hallituksen puolesta,

Teemu Silver

Hallituksen puheenjohtaja

Lääketieteenkandidaattiseura ry

puheenjohtaja@lks.fi



HLKS - Hammaslääketieteenkandidaattiseura

Hei alfa! Onnea opiskelupaikasta myös meidän, hammaslääketieteenkandidaattiseuran puolesta. Edessä on vuosia täynnä unohtumattomia hetkiä niin opintojen kuin muunkin opiskeluelämän parissa!

HLKS, tuttavallisemmin ”hölks”, on denttarien oma 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 Haartmanninkatu 1, mihin denttareiden kliinisen vaiheen 3.-5.vsk opinnot pääasiassa keskittyvät. Prelinikassa opinnot ovat suurilta osin Biomedicumissa yhdessä medisiinareiden kanssa. Opetusklinikan kandihuoneellakin saa ja kannattaakin käydä välillä kahvilla tai muuten vaan tutustumassa esimerkiksi ylempien vuosikurssien opiskelijoihin.

Denttarielämään pääsee mukaan heti alfasyksystä eteenpäin omien perinteidemme mukana! Must go -denttaritapahtumia syksyllä ovat ainakin Denttarisitsit, Ilta Klinikalla ja tietysti HLKS vuosikokous. Opintojen saralla opetusklintikkaan harjoittelemaan voi päästä jo prekliinikkalaisena Klinikafilistely-kurssin yhteydessä.

Minuun ja muuhun hallitukseen voit olla yhteydessä mieltä mietityttävissä asioissa!

Yhteystietoja löydät nettisivuiltamme hlks.fi

Nauttikaa alfasyksystä!

Elias Heikkilä
HLKS Puheenjohtaja



Medicinarklubben Thorax

Hej på dig!

Enorma gratulationer till studieplatsen och varmt välkommen till Thorax!

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

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

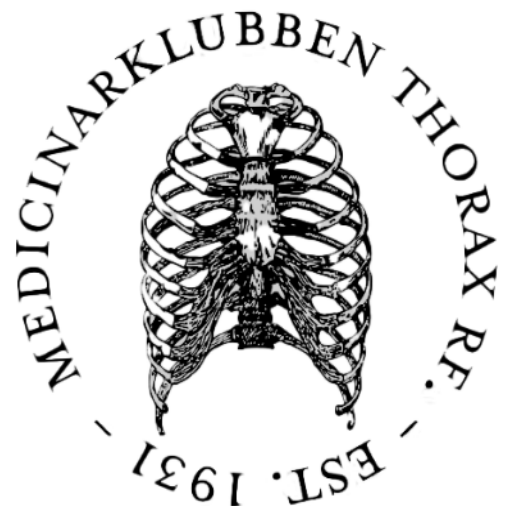
Thorax är en hjärtlig klubb med ett brett programutbud - här finns något för alla. Vi ordnar allt från sitser, temafester, spex och idrottsevenemang till mer chill aktiviteter såsom utbildningar som stöder undervisningar, exkursioner, sångövningar och kulturbesök. Dessutom har vi Finlands äldsta spextradition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

Förutom en massa program har Thorax också en härlig gruppanda. Du lär känna studerande över årskursgränserna 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 vår jungfruträff 8.8, ett evenemang för bara er nya ettor där ni får bekanta er med klubbens verksamhet, och jungfrukaffe 14.8 där du också får träffa äldre studerande!

Vi ser fram emot att lära känna just dig! Har du frågor kan du rikta dig till våra jungfruansvariga via Instagram eller ordförande Valeria @thoraxordforande på Telegram. Mer info hittas också på våra hemsidor www.thorax.fi

Soliga hälsningar,
Thorax Styrelse



Thorax junfruansvariga 2025

Hej och ett ENORMT grattis till den nya studieplatsen!

Vi heter Julia, Madeleine, Wilhelmina och Elisa och fungerar som jungfruansvariga 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 8.8 eller jungfrukaffet 14.8, följ @thorax-jungfrur på instagram för mer info!

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

Vi ses på hösten! Nähdään syksyllä!
Jungfruansvariga 2025



Kompleksi r.y.

Hei vain alfa ja suuret onnittelut opiskelupaikasta <3 Oman ainejärjestönne lisäksi teidät toivottaa tervetulleeksi kampukselle myös muut ainejärjestöt, joista yksi on meidän rakas ainejärjestömme Kompleksi.

Kompleksi on siis psykologiksi opiskelevien ainejärjestö. Kompleksi järjestää muutamia poikkitieteellisiä tapahtumia vuosittain, joista suosituin on ehdottomasti ollut viime vuosina rajatilabileet. Niissä biletetään jossakin liikkuvassa kulkuvälineessä, esimerkiksi viime vuonna junassa ja muutama vuosi sitten ratikassa. Lisäksi keväisin järjestettävät pussikalja-approt keräävät aina paljon porukkaa. Toivottavasti lähdette mukaan! Tiedotustamme ja voi seurata joko Meikun yhteiseltä Telegram-ilmoituskanavalta tai Kompleksin Instagramista @kompleksi_ry (täällä myös muuta hauskaa kontsaa).

Kompleksilla on oma lehti, jota pääsee lukemaan kampuksella tai nettisivuillamme, mikäli psykologiaan (tai opiskelijoihin ym.) liittyvät aiheet kiinnostavat! Lisäksi Kompleksilla on oma podcast, joka tulee julkaisemaan syksyllä taas lisää jaksoja. :3

Meidät tunnistaa vaaleanliiloista haalareista tapahtumissa, ja toivottavasti törmäillään myös kampuksella, me ollaan kivoja tyyppejä! Tulkaa rohkeasti moikkaamaan ja juttelemaan!

Vielä kerran suuret onnittelut opiskelupaikasta <3

Syksyä innolla odottaen,
Viivi Ovaskainen,
Kompleksin puheenjohtaja



Puheenjohtajisto 2025 ja tutorit 2024 <3

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, neuro-lingvistiikkaa 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 jäsenistömmme keskuudessa erityisen suosittuja ovat erilaiset ekskursionot, 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

Hei tuore Alfa ja paljon onnea opiskelupaikasta Synergian puolesta!

Synergia ry on 2024 perustettu soveltavan psykologian opiskelijoiden ainejärjestö. Tavoitteemme on toimia soveltavan psykologian eli lyhyemmin sopsyn opiskelijoiden etujärjestönä valvoen ja edistäen heidän etuja. Toimintaamme kuuluu myös yhteisöllisyyden edistäminen erilaisten opiskelijatapahtumien muodossa.

Haalariemme väri on pirteän vaaleanpunainen, meitä ei siis ole vaikea huomata! Instagramista meidät löytää @synergiary ja nettisivumme osoite on synergiary.fi

Nähdään Meikussa<3!

Ystävällisin terveisin,
Valtteri Veikkanen,
Puheenjohtaja

AINEJÄRJESTÖLEHDET ESITTÄYTYVÄT

Q-kautinen

Hei alfa - tervetuloa lääkikseen!

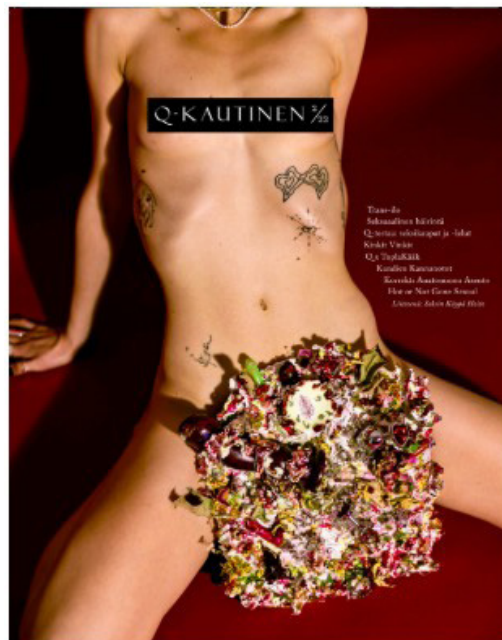
Q-kautinen on Lääketieteenkandidaattiseuran ainejärjestölehti, joka on ilmestynyt jo vuodesta 1958. Lehti tarttuu monipuolisesti ilmiöihin, jotka puhuttavat meitä lääketieteen opiskelijoita – niin tiedekunnan sisällä kuin sen ulkopuolellakin. Mukana on kaikkea tutkivasta journalismista haastatteluihin ja huumoripitoisiin teksteihin. Lehteä lukevat opiskelijoiden lisäksi opetushenkilökunta sekä useat lääketieteelliset yhteistyötahot.

Q-kautinen tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden päästä mukaan luovaan tekemiseen. Aiempaa kokemusta ei tarvita! Toimituskunnassa voi kirjoittaa, kuvittaa, ideoida, valokuviata tai muuten vain olla mukana vaikuttamassa. Jokaisella numerolla on oma teemansa, jota sisältö heijastaa jossain määrin. Vuosien varrella teemoina ovat olleet mm. politiikka, design ja seksuaalisuus. Suositujia vakipalstojamme ovat ”Kandi katveesta”, jolla opiskelijat voivat kirjoittaa anonyymisti, sekä ”Nousussa ja laskussa”, jolla nostetaan esiin tiedekunnan sisäisiä ilmiöitä.

Syksyn uudet opiskelijat esittelevä Alfa-Q on vuodesta toiseen syksyn merkkitapahtuma, ja sen myös te saatte muistoksi omasta vuosikurssistanne.

Julkaisemme painetun lehden lisäksi juttuja myös verkossa (www.lks.fi/q-kautinen/), ja järjestämme toimituskunnalle ajoittain omia tapahtumia. Lehden tapahtumista ilmoitetaan instagram-tilillämme (@qkautinen). Mukaan pääsee helposti seuraamalla tiliä tai laittamalla minulle suoraan viestiä.

Nähdään pian!
Päätoimittaja,
Teresa Räisänen
paatoimittaja@lks.fi



Organon Dentale

Hammaslääketieteenkandidaattiseuran oma ainejärjestölehti eli Organon Dentale on siirtynyt vuodesta 2023 alkaen kokonaan blogimuotoon. Meidät, ja upeat sisältöriikkaat julkaisumme löytää nykyään siis HLKS:n nettisivujen kautta! Blogin ja blogitiimin tarkoituksena on ensisijaisesti olla viihdyttävä, ja tehtävän suorittamiseen tarvitaan aina uusia innokkaita. Kyseessä on erittäin helppo ja matalakynnyksinen toiminta, sillä julkaisuja tehdään oikeastaan vain kahdesti vuodessa: keväällä ja syksyllä!

Millaista tuo niin kutsuttu “viihdyttävä” sisältö sitten on? Ihan mitä vain! Onko sinulla takataskussa jokin orastava idea? Tule (pliiis) jakamaan se yhteisiin ja kaikille hammaslääketieteen opiskelijoille avoimiin suunnittelukokouksiin syys- ja kevätlukukauden aikana! Kokoukset järjestetään Terkon ryhmätiloissa, Biomedicumin helmassa, joten kokoontumispaikkakin on tuttu.

Blogin pieni ja pippurinen kirjoittajakunta koostuu eri vuosikurssien hammaslääketieteen opiskelijoista, jotka lyövät aina toisinaan viisaat ja tenttiinluvusta huurtuneet päänsä yhteen ja potevat tulevan lukukauden julkaisuja. Blogitiimiin pääsevät mukaan kaikki halukkaat luovuuden määrästä ja äidinkielen kirjoitusten arvosanasta huolimatta. Mikä parasta, kaikki isompi vastuu on päätoimittajalla, jolloin sinulle, tuleva bloggari, ainoa todellinen vastuutehtävä on tulla huolehtimaan siitä, että kaikki kokousevät syödään. Osana tiimiä voit ottaa niin suuria tai pieniä tehtäviä kuin ikinä haluat, vaihdellen vaikkapa kolumnista meemeihin tai haastattelusta sarjakuvaan. Organon Dentalen paras puoli on se, että se on tekijänsä näköinen. Kaikki ideat otetaan avosylin vastaan ja paikka suunnittelupöydän ääreen löytyy jokaiselle. Mukaan saa liittyä ilmoittautumalla mukaan suunnittelukokous-kutsuviestien kautta, tai laittamalla allekirjoittaneelle sähköpostia!

Toivottavasti nähdään syksyllä bloggauksen merkeissä,

päätoimittaja **Minka** ja koko OD:n toimitus

(mediakeisari@hlks.fi)

Meditrina

Hej på dig, och ett STORT grattis även från vårt håll!*

Meditrina är Medicinarklubben Thorax medlemstidning, som ges ut 2-3 gånger per år. Tidningen fungerar lite som en dagbok över hur Thorax ser ut idag: en salig blandning av underhållning, fest, nyttig information och tips för studierna!

Att beskriva ett typiskt nummer skulle ta för mycket plats**, men tidigare nummer har t.ex. svarat på följande stora frågor: Vilken studeranderestaurang är bäst? Vilka krabbisremedies fungerar?

Hur ska man överleva spexets göteborgsturné? Och hur klarar man av prekliniken? Du är varmt välkommen att bidra till nästa Meditrina, oberoende av linje, ämnesförening eller modersmål! (Jos ruotsi tuntuu pelottavalta, voi ensin lämmitellä kirjoittamalla osan Pakkosuomi-sarjaan ;))

Med <3,
Chefredaktörerna **Tanja, Clara och Joanna**

Tycker du om att skriva, rita, fota eller göra layout? Är du intresserad av att vara med på ett hörn? Skicka meddelande åt Joanna (045 207 55 77) på WhatsApp.

* Meditrina tipsar om drickspel: ta en shot varje gång du läser ordet grattis i Alfán Aapinen

**Meditrina tipsar 2.0: i Thorax lokal Annexet finns Meditrinas arkiv vid dom svarta sofforna, där kan man i lugn o ro bekanta sig med tidningen



HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖIDEN ESITTELY

Häirintäyhdysenkilöt eli **häryt** ovat käytettävissäsi, jos koet tai havaitset häirintää, syrjintää, kiusaamista tai muuta epäasiallista kohtelua Lääketieteen kandidaattiseuran toimintaan tai opiskeluun liittyvissä tilanteissa. Tarkoituksena on tarjota väylä keskustella luotamuksellisesti koetusta tai havaitusta epäasiallisesta käytöksestä sekä tarjota apua tilanteen läpikäyntiin ja selvittämiseen. Voit ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. Seuralla on nollatoleranssi häirintää ja muuta epäasiallista käytöstä kohtaan.

LKS:lla ja Thoraxilla on myös tapahtumakohtaiset häirintäyhdysenkilöt, jotka ilmoitetaan kunkin tapahtuman yhteydessä erikseen. Lisäksi voit olla yhteydessä HYY:n häryihin.

Seurassa noudatetaan HYY:n turvallisemman tilan periaatteita. Voit katsoa periaatteet linkistä. Toivomme turvallisemman tilan periaatteiden kannustavan jokaista edistämään yhdenvertaisuutta, sekä nyt että tulevaisuudessa omien potilaiden hyväksi.

Yhteys LKS:n häirintäyhdysenkilöihin:

hairintayhdysenkilo@lks.fi
dan.m.helenius@helsinki.fi
elina.reunanen@helsinki.fi
eliena.landy@helsinki.fi

Yhteys HYY:n häirintäyhdysenkilöihin:

hairintayhdysenkilo@hyy.fi
tii.niemi@hyy.fi
janne.kajander@hyy.fi



Kuvassa vasemmalta oikealle: Eliena Landy, Dan Helenius, Elina Reunanen

Hei uudet kollegat!

Opintojen alkutaival on täynnä tapahtumia, uusia tuttavuuksia ja lääkäriksi kasvaminen alkaa heti. Alfavuoden tiimellyksessä on hyvä muistaa, että jokaisella on oikeus kokea olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi tapahtumissa ja kampuksella. Tärkeintä on, että jokainen itse toimii toisia kunnioittaen ja huomioon ottaen niin kasvokkain kuin somessakin. Meihin häryihin voi kuitenkin olla yhteydessä milloin vain jos kaipaat tietoa tai tukea yhdenvertaisuusasioissa :)

Dan:

Moiiii!

Olen Dan, 4. vuosikurssin lääkisopiskelija ja nyt toista vuotta Kandiseururan häirintäyhdyshenkilönä! Vapaa-ajalla mulle parasta on ottaa rennosti ja hengata kavereiden kanssa.

Yhdenvertaisuus on tärkeä arvo Seuran toiminnassa ja sen edistäminen on jokaisen tehtävä. Olethan matalalla kynnyksellä yhteydessä meihin, jos havaitset häirintää missään muodossa!

Vuosikurssi: L4

Ainejärjestö: LKS

Kotipaikkakunta: Helsinki

Parasta lääkiksessä: Parhaat ystävät

Kolme sanaa joilla kaverit kuvailisivat sinua: Kiltti, hauska ja avulias

Elina:

Olen Elina, neljännen vuoden lääkisopiskelija. Tämä on ensimmäinen vuoteni LKS:n härynä. Pidän pitkistä kävelyistä, laulamisesta ja illanvietoista perheen ja ystävien kanssa. Meille häryille on todella tärkeää, että teillä kaikilla alfoilla on turvallinen olo niin koulussa kuin tapahtumissakin! Voit olla minuun yhteydessä matalalla kynnyksellä!

Vuosikurssi: L4

Ainejärjestö: LKS

Kotipaikkakunta: Espoo

Parasta lääkiksessä: Ystävät ja koko yhteisö! Lisäksi haasteet ja niistä selviäminen :)

Kolme sanaa joilla kaverit kuvailisivat sinua: Iloinen, reilu ja kiltti

Eliena:

Moikka!

Olen Eliena, kolmannen vuoden lääkisopiskelija. Toimin nyt toisella kaudella LKS:n valtuuskunnassa ja osallistuin Seuran arvojen valintaan. Itse koen yhdenvertaisen toiminnan hyvin tärkeänä osana ainejärjestön toimintaa ja haluankin, että jokaisella olisi hyvä olla Kandiseuras-
sa, tämä innoitti minut hakemaan pestiä. Toivon, että meihin voi olla yhteydessä hyvin matalalla kynnyksellä!

Vuosikurssi: L3

Ainejärjestö: LKS

Kotipaikkakunta: Kirkkonummi

Parasta lääkiksessä: Ystävät ja yhteisöllisyys, on ollut ihanaa tutustua ihmisiin yli vuosikurs-
sirajojen :)

Kolme sanaa joilla kaverit kuvailisivat sinua: Luotettava, hauska ja sosiaalinen

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 toimintaavustusta 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.

Jos kerhoähky iskee eikä tiedä mihin kaikkeen haluaisi osallistua tai haluaa osallistua kaikkeen mahdolliseen, kannattaa suunnata Facebookin Stadin Lääkiksen Rientoportaali -ryhmään. Siellä kerhot ja muut tapahtumajärjestäjät infoavat tapahtumistaan. Ryhmä on hyvä tapa pysyä kartalla toiminnasta ja valita itselle sopivat touhuilut.

Mukavaa kerhoilua! <3

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



Anabolia

Anabolisen Bulkkausliikunnan Opiskelijat Lääketieteellisellä Alalla eli AnaBOLiA on keväällä 2021 perustettu Stadin lääikksen **kuntosalikerho**. Yhtenä uusimmista lisäyksistä LKS:n kerhorepertuaariin AnaBOLiA järjestää jäsenilleen yhteistreenejä Meilahden Unisportilla torstaisin kello 18:00 alkaen ja etenkin treeneihin kuuluva yhteinen vatsalihaspiiri on muodostunut AnaBOLiA:n tavaramerkiksi. Tämän säännöllisen viikkotoiminnan lisäksi kerhomme on järjestänyt myös spesiaalimpia tapahtumia kuten proteiinisitsit, Tour De Unisport ja AnaBOLiA:n kesäpäivät. Lisäksi olemme tuottaneet poikakalenterin vuodelle 2023 ja anomiakalenterin vuodelle 2024, jonka tuotoista puolet lahjoitimme hyväntekeväisyyteen. Kerhon merkittävin saavutus lienee kuitenkin lääikksen taukotilaan Mocsuun kaudella 23-24 rakentamamme kotikuntosali, jonka varustelutasoa kehitimme vielä eteenpäin kauden 24-25 aikana. Tämä kuntosali on siis avoin kaikille tiedekuntamme opiskelijoille maksutta! Voisikin siis sanoa toiminnan lähteneen rullamaan etenkin kuluneiden parin vuoden aikana yhtä räjähdysmäisesti kuin pääsihteerimme vinopenkkisarjat, joita varmistamaan tarvitaan ainakin kaksi (2) henkilöä etteivät veret seisauttavan suuret painot lävähdä lihamonster/”peanut” Kong Miron rintakehälle.

AnaBOLiA:n yhteistreeneihin pääset mukaan yksinkertaisesti saapumalla Meilahden Unisportille klo 18:00 alkaen eikä mitään ilmoitusta ennakoon tarvita. Kerhomme paitaan pukeutuneita innokkaita treenaajia et voi olla huomaamatta :) Haluamme myös korostaa AnaBOLiA:n hakevan kaiken tasoisia treenaajia vasta-alkajasta ammattilaisiin ja hallituslaisilta saa tarvittaessa neuvoja ja tukea treenaamiseen.

Jos kiinnostuit ja sinun M. Pectoralis Major/M. Latissimus Dorsi /M. Cremaster alkoi jo supistelemaan innostuksesta seuraathan meitä Instagramissa @laakiksen_salikerho_anabolia saadaksesi lisää tietoa!

Toivottavasti nähdään syksyn tullen!

Rifat Kabir, AnaBOLiA:n puheenjohtaja



Confabulatio

Vuonna 2025 perustettu akateeminen **lukupiirikerho** Confabulatio kutsuu Seuran jäsenet lukupiirimuotoisiin teemailtoihin lääketieteellisistä ja ei-niin-lääketieteellisistä aiheista. Kuluvana vuonna Seuran jäsenet ovat saaneet tutustua mm. trooppisiin tauteihin liittyvään tieteelliseen kirjallisuuteen, terveystaloustieteen menetelmiin sekä romaani-taiteeseen Millerin, Marquezin ja Krohnin muodossa. Tulevalle syksylle kerhomme on suunnitellut myös elokuvailtaa cinéfilien tyydyttämiseksi. Voit päästä itsekin vaikuttamaan kerhossa luettaviin teksteihin osallistumalla aktiivisesti kirjäänestyksiin rivijäsenenä tai hyppäämällä loppusyksystä mukaan kerhon hallitukseen. Kerhon laajan luku-repertuaarin perimmäisenä tarkoituksena on kannustaa Seuran jäseniä akateemiseen haahuiluun ja ruokkia medisiinareiden sisäsyntyistä uteliaisuutta.



Confabulation teemailtoihin voi osallistua matalalla kynnyksellä ja vaihtelevalla valmistautumisasteella. Teemme LKS:n jäsenistä lukeneempia ja sanavalmiimpia alfasta alumniin! Erään potkupallojoukkueen mottoa mukailen: you'll never read alone!

Confabulatio haluaa myös tarjota uusille alfoille (eli just sulle) alfavuoden kursseille sopivaa kirjallisuutta, jolla innoittaa ja syventää ensimmäisen vuoden opintoja. Tässä siis rakkaudella kerätyt suositukset:

- SRT - coco kafkan ihmeellinen elämä, Sissi Katz
- TeSaKu - Unnatural causes, Richard Shepherd
- PeKe - Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters, Matt Ridley
- TuLE - The body snatcher, Robert Louis Stevenson
- Hermosto - An anthropologist on mars, Oliver Sacks

Meidät löytää:

Instagramista [@confabulatio](https://www.instagram.com/confabulatio)

Whatsappista <https://chat.whatsapp.com/KUDqNd4nwSWIxS06oXBx1P>



<- liity vähintään tänne!
tahi laittamalla suoraan sähköpostia puhikselle,
atte.w.oksanen@helsinki.fi

Digitorum

Digitorum on LKS:n **videopelikerho**. Tavoitteenamme on tuoda videopelien ystävät ja gamer-curious-ihmiset yhteen matalan kynnyksen tapahtumien sekä turnauksien ja muiden yhteispelailujen merkeissä. Järjestämme helposti lähestyttäviä tapahtumia Mocsussa esimerkiksi teemoilla Smash Bros ja Mario Kart. Mikä olisikaan parempaa kuin vetää kaveria virtuaalisesti turpaan luentojen välissä? Tervetuloa taitotasosta riippumatta, ja nappaathan kaverisi mukaan!

Järjestämme myös isompia turnausmuotoisia tapahtumia, joihin voit tulla testaamaan taitojasi tai vähintäänkin pitämään hauskaa. Esimerkiksi Mario Kart DUI-iltamassa voi kokeilla ajotaitojaan hiprakassa ilman todellisia henkilövahinkoja!

Jos videopelikulttuurin edistäminen kiinnostaa, suosittelemme hallitukseemme liittymistä. Täältä löytyy hupailijoita sekä intohimoisia pleijereitä, jotka järjestävät hardcorempiakin sisäpiirin geimailuja. Juuri nyt meillä on paljon kokeneita ja pian alumniutuvia aktiiveja, joiden seurassa voi perehtyä hyvällä seniorituella kerhotoiminnan sujuvaan pyörittämiseen ja vuoden tai parin kuluttua valloittaa kerhomme sukupolvenvaihdoksen myötä!

Jos haluat pysyä videopelikerhon tapahtumatiedotuksen piirissä, kannattaa liittyä kerhomme WhatsApp-ryhmään QR-koodin kautta. Meidät löytää myös Instagramista *@videopelikerho_digitorum*.

Halutessasi tiedustella toiminnastamme tarkemmin voit ottaa tuttavallisesti ja ilman ylimääräisiä muodollisuuksia yhteyttä uljaaseen ja aurinkoiseen nuheeniohtaiaamme Miroon: *miro.karsikas@helsinki.fi*.



FC Hallux

FC Hallux on **jalkapallojoukkue**, johon on tervetulleita kaikki jalkapallosta kiinnostuneet sukupuolesta riippumatta. Pelaamme keväisin ja syksyisin yliopiston jalkapallosarjassa sekä talvella futsalsarjassa. Olemme myös mukana järkkäämässä Wappubowlia. Toimintaamme pääsee mukaan liittymällä FC Hallux -Facebook-ryhmään. Pyrimme aktivoimaan etenkin ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita mukaan toimintaamme. Meidät löytää Alfajaisten rastilta sekä Instagramista *@fchallux!*

Tervetuloa mukaan!

Gametogenesis

LKS:n **lautapelikerho** Gametogenesis, tuttavallisemmin GG, on takuulla ainoa kerho, jossa voit yhdessä illassa valloittaa Marsin, nousta diktaattoriksi ja rakentaa intergalaktisen siviilisaation! 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 1 vuotta täyttävä 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 2025-2026 uudelleen korkeakoulujen väliseen FCAA-sarjaan, 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 arjen ahdingon keskelle? Tahtoisitko rupertella brittiläisen iltapäiväteen äärellä, maalata taulun kuplateetä litkien tai tutustua japanilaiseen teeseremoniaan?

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 tutustumaan Lääkiksen Sympaattisimman Teekerhon toimintaan!

Seuraa meitä IG:ssä: [@teekerho.infusio](https://www.instagram.com/teekerho.infusio)

Ja liity WhatsApp-ryhmäämme tapahtumarasteillamme!

Teemestarina vuonna 2025 toimii **Johanna Säkkinen**, [johanna.sakkinen\(at\)helsinki.fi](mailto:johanna.sakkinen(at)helsinki.fi)



Lanugo

- lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoille tarkoitettu salibandykerho

Toimintamme kivijalka on viikoittainen rennon letkeä pelailuvuoro Ruskeasuon Arena Centerillä. Pelailuvuorosta ja sen ajankohdasta tiedotetaan tarkemmin aina syksyn tullen. Lisäksi olemme osallistuneet viimeisten vuosien aikana syksyisin alkavaan Arena Centerin järjestämään Talviliigaan, jossa pääsemme mittaamaan taitojamme muita joukkueita vastaan.

Kerhon tarkoituksena on tuoda opiskelijoille mahdollisuus harrastaa salibandyä hyvässä porukassa, matalalla kynnyksellä ja pienillä kustannuksilla.

Lanugoon ovat tervetulleita kaikki innokkaat lajin ystävät! Jos kiinnostuit tai kaipaat lisätietoja, ota yhteyttä allekirjoittaneeseen tai liity Lanugon WhatsApp -ryhmään, missä suurin osa tiedottamisesta tapahtuu.

WhatsAppista löytyy linkki myös nimenhuutoon, jota käytämme vuorolle ilmoittautumiseen.

Tule rohkeasti mukaan jo opintojen alussa!

Puheenjohtaja Juho Waris
juho.waris@helsinki.fi



Ristiside

Olemme ystävien perhe, jota yhdistää usko Jeesukseen ja opiskelu lääketieteellisessä tiedekunnassa (lääkis, hammaslääkis, psyka 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 puhujailtoja, rukoushetkiä, raamiksia, luontoretkeä sekä muita tapahtumia, kuten kristilliset sitsit ja kauneimmat joululaulut. 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. Tapahtumista ja tapaamisista infotaan tiedotuspostissa ja/tai Whatsapp-ryhmässä, johon pääsee mukaan laittamalla viestiä. Olet lämpimästi tervetullut mukaan, sillä “...jokainen etsijä löytää, ja jokaiselle, joka kolkuttaa avataan (Matt 7:8).” Tervetuloa!

Instagram & Facebook: *@Ristiside*

Yhteyshenkilö: **Hanna Joronen** (0452069996)



Sensus

Onnea uusi Alfa mahtavasta alanvalinnasta!

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 ylittää 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 viinin perusteet. Pintaa syvemmälle haluaville viiniharrastajille Sensus on järjestänyt aikaisemmin myös viinimatkan Eurooppaan.

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-sivuiltamme *Sensus – LKS:n Viinikerho* sekä Instagram tililtämme *@viinikerhosensus*.

Sensus toivottaa kaikentasoiset viini-ihmiset mukaan toimintaans:

Ystävällisin terveisin,
Ilari Heikkinen
Puheenjohtaja, Sensus



Speksi

Speksi on täysin tiedekuntamme opiskelijavoimin toteutettu **musiikinäytelmä** / pieniluon-
toinen musikaali, improvisaatiolla höystettynä! Speksistä tekee erityisen se, että yleisö voi
missä tahansa vaiheessa esitystä huutaa ”OMSTART!”, ja vaikuttaa näin siihen, miten esitys
jatkuu siitä hetkestä eteenpäin. Ei siis ole olemassa kahta samanlaista speksiesitystä! Speksi
esitetään keväisin ja sitä on tekemässä opiskelijoita kaikilta tiedekuntamme aloilta – mukana
ovat siis medisiinarien lisäksi myös denttarit, psykologit ja logopedit! Speksi on siis loistava
tapa tutustua uusiin ystäviin yli kurssi- ja oppiainerajojen. Speksiin osallistuaksesi sinun ei
tarvitse olla harrastanut teatteria.

Speksissä löytyy myös monenlaista puuhaa erilaisiin tarpeisiin: voit heittäytyä lavalle näytte-
lemisen, tanssimisen, laulamisen tai soittamisen muodossa, tai sitten voit edistää produktiota
lavan takana esimerkiksi tarttumalla porakoneeseen lavastustiimissä, istumalla valo- tai ääni-
pöydän takana (kaljan kera) tekniikassa, harjoittamalla ompelukonetaitojasi puvustuksessa, su-
timalla meikkisudilla menemään maskeerauksessa, tai vaikkapa piirtelemällä grafiikkatiimissä!

Lisätietoja Speksin eri

tiimeistä, aikatauluista, mukaan hakemisesta ja muusta mahdollisesta mieltä askarruttavasta
saat Speksin yleiskokouksesta, joka järjestetään 11.9. Kyseessä on erityisesti uusille opiskeli-
joille suunnattu rento infotilaisuus.

Omstart, speksi on elämän parasta aikaa! <3



Uvula Aurea

Uvula Aurea on lääketieteellisen tiedekunnan oma **sekakuoro**. Tule mukaan kokeilemaan, jos sinulta löytyy kiinnostusta tai intoa laulamiseen!

Harjoittelemme kevyttä musiikkia tyylijajista toiseen j vuodessa, esimerkiksi yksityiskeikoilla ja kauden päättävillä ilmaiskeikoilla. Uvula Aurea pyrkii korkeaan ja viihdyttävään tasoon rennolla asenteella. Kuoronjohtajamme toimii myös Sibelius-Akatemiassa opettavana alan ammattilaisena, Juha Kuivanen.

Treenaamme Medioma 1:n saunatiloissa, osoitteessa Paraistentie 15.

Mikäli kuorossa laulaminen kiinnostaa, seuraa meitä tietoa treeneistä ja kauden avaamisesta!

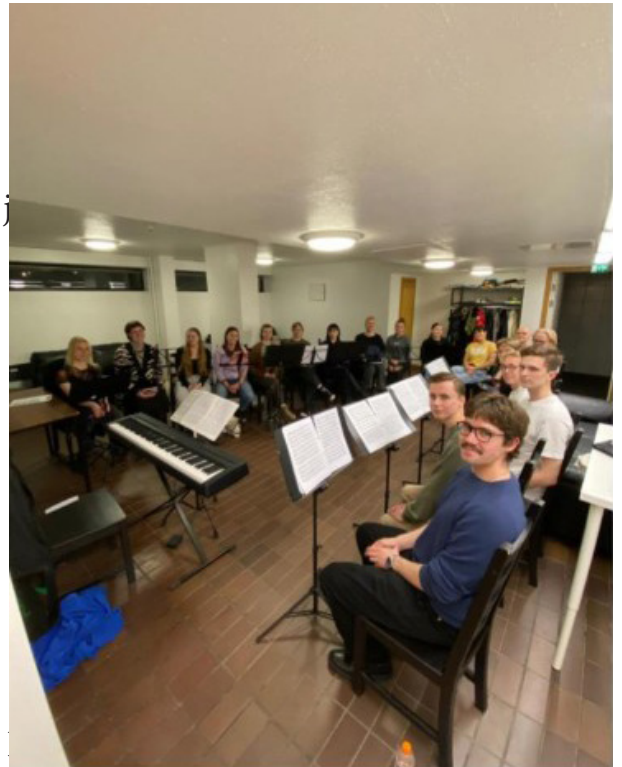
Löydät meidät myös alkusyksyn tapahtumista, joissa vastaamme mielellämme kysymyksiin toiminnasta.

Kaikki uudet jäsenet ovat erittäin tervetulleita, myös alumnit!

Ystävällisin terveisin,

Pyry Nuottanen

Uvula Aurean puheenjohtaja



Valkotakit

Valkotakit on Lääketieteenkandidaattiseuran **sinfoniaorkesteri**, joka on perustettu 1969 aluksi kamariorkesteriksi. Sen jäsenistö koostuu pääasiassa Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoista ja alumneista, mutta mukana on soittajia myös muilta tieteenaloilta. Jäseniksi ovat tervetulleita kaikki, joilta löytyy sopiva soitin ja intohimoa orkesterisoi-ton harrastukseen.

Järjestämme vuosittain 2–3 sinfoniakonserttia, joissa kuullaan orkesterin lisäksi vierailevia solisteja. Viime vuosina mukana on ollut mm. pianistit Erica Guo, Justas Stasevskij ja Marko Hilpo, sellistit Klaus Mäkelä ja Markus Hallikainen sekä viulistit Aino Yamaguchi ja Emmi Peltola.

Valkotakkeja on johtanut vuodesta 2014 alkaen Tapio von Boehm. Harjoittelemme viikoittain tiistai-iltaisina Haartman-instituutilla Meilahdessa. Syksyn ensimmäisten treenien ajankohta tarkentuu ja päivittyy Valkotakkien sosiaalisen median tileille Instagramiin ja Facebookiin sekä nettisivuille <https://www.valkotakit.fi>.

Orkesteritoiminnan lisäksi innokkaille soittajille on vuosittain tarjolla mahdollisuus kamari-musiikin harrastamiseen esimerkiksi erilaisten soittokeikkojen muodossa. Valkotakit tarjoavat sinulle ainutlaatuisen kanavan klassisen musiikin harrastamiseen opintojesi ohessa, mutta ennen kaikkea myös yhteisön, josta ei naurua ja hyvää fiilistä puutu!

Kysy rohkeasti lisää tai pistäydy treeneihin!

Musiikillisin terveisin,
Maiju Salmikivi
Puheenjohtaja
maiju.salmikivi@helsinki.fi



VUOSIKURSSIEN VASTUUTEHTÄVÄT

Kurssikapteeni

Kurssikapteenit, jotka aiemmin tunnettu ”isäntinä”, ovat oikean elämän supersankareita. Ainakin 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 kurssikapteenilta/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 pähkäillä. 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 denttäreilla 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 keran 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 ryhmäalennuksia 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 päntätyistä 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 vastuupestin 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, ikiomat haalarit käteensä! Tämän jälkeen tiimin homma on hoidettu, eli kyseessä on myös alle vuoden mittainen vastuutehtävä. Haalaritiimin toiminta kerryttää myös oman vuosikurssin rahakassaa. Motivaatiota sponsoreiden etsintään siis löytyy!

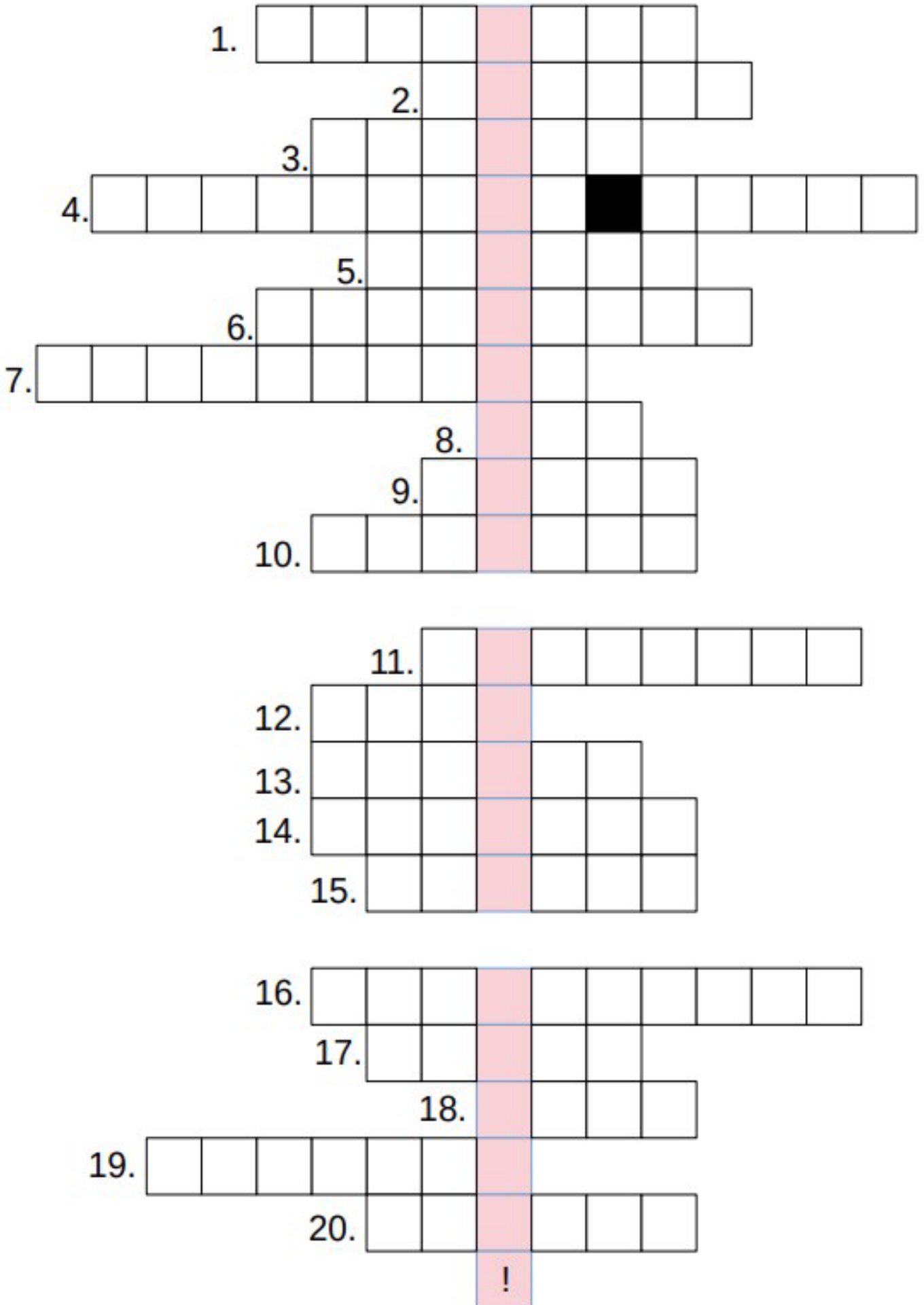
Mocsuvastaava

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



4. LOPUKSI

ALFOJEN EKA PIKATESTI



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 lääkläisiin 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 ilmoitaudutaan kursseille.
13. Digitaalinen kurssien suoritusaluista, josta löytyvät myös kurssien suorituspöytäkirjat, kuten luentoprujut.
14. Thoraxin kerhotila lähellä Meilahden arboretumia.
15. Lääkläisten 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 laulamista kuin katossa olevasta tunnelmasta.

ALFASYKSYN TAPAHTUMAKALENTERI 2025

ELOKUU

| MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|--|-------------------------|----|-------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | Jungfruträff (Thorax) | 9 | Varaslähtö- hengailu |
| Orientaatioviikko | | | | | | |
| 11 Ekan illan hengailu | 12 Ekan illan bileet | 13 | Jungfrukaffe (Thorax) | Alfojen ekat sitsit 15 (LKS/HLKS) | 16 | Suokki- piknik |
| Kurssin vastuuhenkilöiden valintatilaisuus | 19 Alfajaiset | 20 | Sitsit tuutorien tapaan | 22 | 23 | Hietsu- hengailu |
| 25 FiMSIC-info | 26 Ylämaankisat | 27 | 28 | 29 Ulkohengailu | 30 FiMSIC:n Unicef -kävely Curvaturan kesäpäivä Kräftis | 31 Adventuran päiväretki |

SYYSKUU

| MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|--|----------------------------------|---|---------------------------|---------------------------|--|--------------|
| Solu ja biomolekyylit -kurssi alkaa | | | | | | |
| 1 HYY:n avajaiskarnevaali Club Candy | 2 | 3 Lipunryöstö | 4 | Original Student Festival | 5 Hunajacup | 6 |
| 8 | 9 Meikun puistoapprot | 10 Kansallinen karttuvan tiedon testi | 11 Speksin yleiskokous | 12 | 13 | 14 Hengailu |
| 15 | 16 Rajatilabileet (Kompleksi) | 17 | 18 Meikun mestaruus | 19 | 20 FiMSIC National Meeting Turussa | 21 Leffailta |
| 22 | 23 | 24 Fuksiseikkailu | 25 | 26 Hengailu | FiMSIC mielenterveysviikonloppu Oulussa | |
| 29 LKS:n järjestöilta | 30 | | | | 27 Hyperhydrosis (Thorax) | 28 |

LOKAKUU

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----|
| | | | 1 Haalarinkastajaiset | 2 | 3 | Adventura: yhden yön juttu | |
| 6 Alfan ABC | 7 | 8 Hoitokierre | 9 | 10 Solu ja biomolekyylit -tentti | 11 | 12 | |
| 13 Solun toiminta -kurssi alkaa | 14 Liikennevalobileet | 15 | 16 | 17 LKS x TLKS -sitsit | 18 aβ-risteily | | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 LKS x HLKS x Thorax -sitsit | | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

MARRASKUU

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

| | | | | | | | |
|--------------------|----|--------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------|----|---|
| | | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 Hammaslääkäripäivät | 6 SHOL-vuikut (HLKS) | 7 Oktoberfest -sitsit | 8 Toogat | 9 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 Solun toiminta -tentti | 15 | 16 | |
| 17 TeSaKu alkaa | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

JOULUKUU

| MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|---|----|---|----|--|--|----|
| 1 | 2 | 3  | 4 | 5 | 6  | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 |
| 15  | 16 | 17 | 18 | 19  TeSaKu -tentti | 20 Joululoma alkaa!  | 21 |
| 22 | 23 | 24  | 25 | 26  | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31  | | | | |

Jos pelkäätt ettet ehdi kaikkiin tapahtumiin mukaan, tai että jaksaminen käy vähiin ja täytyy priorisoida niin se on myös täysin OK!!

Tuutoreiden esittelyistä voi katsoa vinkkejä heidän lempparitapahtumistaan tai kysellä heiltä suoraan, niin löydät itsellesi parhaat tapahtumat <3!

ps. kalenteriin on merkitty tapahtumat, joiden päivämäärät ovat tiedossa. Syksyyn mahtuu vielä lisää tapahtumia, joista tiedotetaan myöhemmin ;)...



Vielä kerran valtavat onnittelut, ja tervetuloa Stadin lääkikseen! <3

