

ALFAN AAPINEN

2025



INNEHÅLL

1. VÄLKOMMEN!

1.1 Dekanens hälsning.....	5
1.2 Supertutorerna hälsar och introducerar sig.....	6
1.3 Tutorerna introducerar sig.....	8

2. INFOBOMB

2.1 Alfans minnelista.....	20
2.2 Alfaårets kurser.....	21
2.3 Nätguide.....	22
2.4 Ordlista.....	24
2.5 Studerandetjänster.....	29

3. STUDIELIV

3.1 Ämnesföreningarnas presentationer.....	43
3.2 Ämnesföreningarnas tidningars presentationer.....	51
3.3 Trakasseringskontaktperonernas presentationer.....	54
3.4 LKS klubbarna presenterar sig.....	57
3.5 Årskursens ansvaruppgifter.....	71

4. TILL SLUT

4.1 Alfornas första snabbtest.....	75
4.2 Alfaöstens handsekalender 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. VÄLKOMMEN!

DEKANENS HÄLSNING

Välkommen till det medicinska fakulteten! Din plats hos oss på fakulteten har inte kommit lätt. Varma gratulationer till din prestation.

Jag heter Johanna Arola och är dekanus för fakulteten. Jag är själv uppvuxen i denna fakultet. Jag blev färdig läkare i början av 1990-talet, då Finland genomgick en recession och det till och med fanns arbetslöshet bland läkare. Jag har specialiserat mig inom patologi. Undervisning och forskning har nästan alltid varit en del av min karriärväg. Jag har nu hållit på med mitt drömjobb som dekanus i två år. Jag laddar mina batterier tillsammans med familjen på stugan i Kangasala. Till min familj hör min make Timo och vår snart fyraåriga pudel Ilo. Läkarutbildningen är en tvärvetenskaplig utbildningsplats för yrkesutbildade inom hälsovården. Vi bygger en stark mångprofessionell fakultet och din roll är viktig för oss. Vi vill erbjuda den bästa utbildningen för framtidens samhällsbehov och producera forskning av högsta kvalitet.

Jag hoppas att du trivs hos oss, hittar ditt eget sätt att studera och får många goda vänner. Just nu möter du många okända ansikten, men du kommer säkert att knyta livslånga vänskaps- och kollegiala relationer.

Hjälp oss att göra fakulteten ännu bättre. Delta aktivt i att forma din utbildning, ge feedback och stötta också dina studiekamrater. Om du tänds av vetenskapligt intresse, tveka inte att ta kontakt med dina lärare eller professorer. Ofta lönar det sig att börja forska redan under grundstudierna – så var det för mig.

Ett stort tack på förhand till tutorerna, alla äldre studenter och era lärare för introduktionen av de nya studenterna. Tutorverksamheten är ett tecken på kollegialitet. Inom läkarutbildningen råder nolltolerans mot diskriminering och dåligt beteende. Tutorerna kommer säkert också att berätta för dig om vår fakultets Code of Conduct-riktlinjer.

Än en gång önskar jag dig ett riktigt gott och aktivt första studieår!



Vänliga hälsningar,
Johanna, Dekanus

SUPERTUTORERNA HÄLSAR OCH INTRODUCERAR SIG

Gigantiskt mycket grattis på studieplatsen och välkommen till medi!

Vi är extremt taggade över att få välkomna dig till vår gemenskap här på Medi. Du har arbetat extremt hårt, och nu betalar sig allt. Bland alla känslor man kan ha när man börjar på en ny skola, kan man känna spänning, glädje och nyfikenhet. Fjärilar i magen är också något man kan känna – men var inte orolig! Allt kommer att klarna under orienteringen. Det är därför ni har era fantastiska tutorer och supertutorer som stöd.

Vi supertutorer, oftare kända som “supertutskun”, är förra årets tutorer och påbörjar tredje året inom våra studier. Som LKS supertutor fungerar Milka Nuutinen, som Thorax supertutor fungerar Ilyas Kaader, och som HLKS supertutor fungerar Rebekka Nurmi. Vi ansvarar för att er orientering ska bli lyckad, och en av våra många uppgifter har varit att välja och utbilda era tutorer – som ni kommer att möta redan i augusti! Om ni har frågor, kan ni alltid vända er till era tutorer eller till oss supertutorer.

Även om det kan kännas nu som att du har myror i byxorna och inte kan vänta på att börja, så lönar det sig att ta vara på sommaren. Det lönar sig för dig att förbereda dig på en av ditt livs bästa höstar!

Njut av alla gratulationer som du redan har fått och kommer att få. Ni har förtjänat varenda en. Vi är extremt glada att få vara med och hjälpa er i början av er färd i en ny fas av ert liv. Alla väntar entusiastiskt på er!!

Och ännu en gång..

Varmt välkommen jungfru 2025!

Med soliga hälsningar,

Era supertutorer,

Milka, Ilyas och 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

TUTORERNA INTRODUCERAR SIG



Sofia Heikkilä, 24, HLKS

Tutor för studeranden i magisterprogrammet för utveckling av hälsövården

Kotipaikkakunta: Lapua

Lempikurssi alfavuonna: Tuki- ja liikuntaelimityö

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli

Salainen paheesi opiskeluarjessa:

Luentojen skippaus

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



Liv Ojala, 21, Thorax

Tutor i allmänmedicin

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



Marja Töysä, 20, LKS

Tutor i allmänmedicin

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-aajan tekemistä ja tutustuu mahtaviin ihmisiin. Ihanaa alfavuotta!



Toivo Yoshizumi, XXVI,
LKS

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i odontologi

Kotipaikkakunta: Äänekoski

Lempikurssi alfavuonna: Kaikki!!

Lempitapahtuma alfavuonna: Tontturalli

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



Otso Uusitalo, 22, LKS

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i odontologi

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

Tutor i odontologi

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor för internationella studeranden

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i allmänmedicin

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 ylempivuosisurssilaisilta



Matilda Tervo, 19, HLKS

Tutor i odontologi

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i odontologi

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i odontologi

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

Tutor i allmänmedicin

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

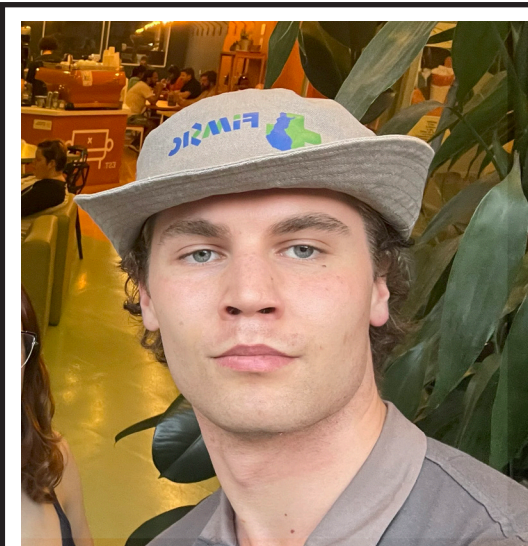
Tutor i odontologi

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

Tutor i allmänmedicin

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 tuntuu joskus sekavilta. Kaikki järjestyy ja löydät oman paikkasi!



Pinja Männynoksa, 21,
LKS

Tutor för internationella studeranden

Kotipaikkakunta: Espoo

Lempikurssi alfavuonna: Tuki- ja liikuntaelimestö

Lempitapahtuma alfavuonna: Medixit

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Terkon alakerrassa "opiskeleminen"

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

Tutor i allmänmedicin

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

Tutor i allmänmedicin

Kotipaikkakunta: Lieto

Lempikurssi alfavuonna: PeKe

Lempitapahtuma alfavuonna: Curvatura Minor

Salainen paheesi opiskeluarjessa: Löysäily

Paras neuvo, jonka antaisit alfalle: Älä stressaa



Lydia Brenner, 20, Thorax

Tutor i allmänmedicin

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!

The background is a light blue collage of various medical and biological illustrations. At the top center is a green, spherical virus with many small protrusions. To its right is a syringe with a needle pointing upwards and a small vial with green liquid. Below the virus is a pink, irregularly shaped cell or microorganism. In the center, a large, detailed illustration of a human brain is shown, with its base wrapped in white bandages. To the right of the brain are several white pills, some whole and some cut in half. In the bottom left corner, there is a white medical bag with a pink cross on it. Other elements include a white bone, a white hand, and a white medical bag with a pink cross. The overall style is a simple, colorful illustration.

2. INFOBOMB

ALFANS MINNELISTA

1. **Ta emot** din studieplats och anmäl dig närvarande eller frånvarande till det kommande läsoåret. I samband med anmälingen betalar man också studerandekårens avgift. Man kan också gå med i en nation genom att betala dess tillhörande nationsavgift.
2. **Betala** SHVS avgiften till FPA.
3. **Sök efter** bostäder: a) LOATS (lks.fi/opiskelijaelama/medioma) b) HOAS (hoas.fi) c) Om din partner studerar vid Aalto-universitet (ayy.fi) 4) Också genom nationerna kan man hitta bostäder.
4. **Ansök** om studie och bostadsstöd från FPA:s sidor (kela.fi/opintotuki)
5. **Ansök** om ett nytt skattekort för studiestöd ifall du har andra beskattade inkomster vid sidan om studiestödet, vilka totalt (studiestöd + lön) kan överskrida skattekortets gräns.
6. **Ansök** om ett studiekort eller ladda ner ett digitalt studiekort till din telefon. Det digitala studerandekortet fås genom Frank-appen och ett fysiskt studiekort kan ansökas från sidan: frank.fi/opiskelijakortti.
7. **Skaffa** en HSL biljett.
8. Om du vill kan du **skaffa** stadscykel säsongsbiljett för 35€!
9. Om du vill kan du **skaffa** medlemskap i Unisport: unisport.fi.
10. **Följ**: @alfatuutorit24 på Instagram!
11. **Anländ** till medicinar eller denttarkvällen på söndag 10.8.

INFÖR FÖRSTA DAGEN:

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

ALFAÅRETS KURSER

Studentens digitalkompetens (2+1 sp)

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

Frisk och sjuk vävnad (7 sp)

Period 1 inom primärvården (1 sp, endast för medisinare)

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

Ansikte mun tänder (6 sp, endast för denttäre)

Nervsystemet (8 sp)

Celler (7 sp)

Ämnesomsättning (6 sp)

Utvärdering och tolkning av vetenskaplig information och forskningsfärdigheter (2 sp)

Kandidatavhandling seminarium (1 sp)

PRO 1: Introduktion till studier och professionalism (3 sp)

Prevention av sjukdomar (5 sp)

Språkstudier

Under alfaåret finns också tid reserverad för språkstudier. Den första obligatoriska engelska kursen (2 sp), den muntliga svenska kursen (2 sp) och modersmålets textkompetens (2 sp) rekommenderas att genomföras under det första studieåret. Det är också möjligt att tenta bort språken. Vissa språkstudier kan dessutom genomföras som en integrerad del av andra kurser. Språken kan i princip göras när som helst under studierna, men den rekommenderade tidpunkten är under prekliniken, det vill säga de två första studieåren.

OBS! Redan under alfaåret erbjuds även andra intressanta kurser. Det lönar sig absolut att fråga tutorerna om tips! :)

NÄTGUIDE

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

Teemu Masalin *teemu.masalin@helsinki.fi*

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

Moodle *moodle.helsinki.fi*

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

Microsoft 365 *www.helsinki.fi/office365*

I Microsoft365 hittar du din mail, kalendrar och Teams-grupparbetsprogrammet med sina videosamtal och distansföreläsningar. Som studerande har du också tillgång till bekanta Office-program: Word, Excel, PowerPoint, OneNote och OneDrive.

Oili *oili.csc.fi*

I Oili gör man årligen läsåranmälan.

Opiskelu *studies.helsinki.fi*

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

Sisu *sisu.helsinki.fi*

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

Terkko Navigator *terkko.helsinki.fi*

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

Yliopiston verkot ja VPN

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

ViLLE *ville.utu.fi*

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

Zoom *zoom.helsinki.fi*

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

Teams *teams.microsoft.com*

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

ALFANS ORDBOK

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

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

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

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

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

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

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

Denttare = Tandläkarstuderanden

DiKK(i) = Terkkos digitala bokdatabas.

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

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

Ekan illan bileet/Första kvällens fest = trots dess namn är det frågan om ett firande efter den andra skoldagen där det är möjligt att vidare bekanta sig med sina kurskamrater genom att föra ut sina dansfötter.

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

Foni = Logopedstuderandenas ämnesförening.

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

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

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

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

Impactus = TRANSMED alltså translational medicinestuderandenas ämnesförening.

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

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

Kompleksi = Psykologi studerandenas ämnesförening.

Kurs = 1) Studieavsnitt. 2) En grupp bestående av samma års studeranden, årskurs, vars namn bestäms under början av alfahösten i en spännande omröstning. Namnet bestäms redan under de första dagarna så man kan fundera redan nu. Exempel på kursnamn är t.ex. Cursus Cor Fortis och Cursus Dentium Dilectorum.

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

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

Medicinare = Medicine studerande.

Meditrina = Thorax ämnesföreningstidning.

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

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

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

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

Obduktion/Autopsi = öppnande av lik där man utforskar dödsorsaken. Kan klassificeras som medicinsk eller rättsmedicinsk.

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

OPM/Oma Pullo Mukaan = Ett väldigt viktigt meddelande gällande evenemang så att man säkerställer att man har egna drycker med ifall det inte serveras.

Organon dentale = HLKS egna tidning.

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

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

Prekliniken = Helheten som är det första och andra studieåret.

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

Prujut = Föreläsningskompendier som i bästa fall kan rädda en inför en dödsdömd tent. Hitas ofta från kursens moodle.

Q-kautinen = LKS egna tidning.

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

Rusa = Brunakärr, hemmat för Medioma I, II och V.

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

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

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

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

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

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

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

Thorax/Medicinarklubben Thorax = svenska ämnesföreningen för läkar, tandläkar och veterinärstuderanden som intresserar sig för svenska.

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

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

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

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

Vanha = Gamla studenthuset. Invaderat och nerbränt. Roliga fester, speciellt på terrassen. Rabatt medstudiekortet.

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

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

STUDERANDETJÄNSTER

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

Hoas

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

I vårt bostadsutbud finns det studentkorridorer (270-520€), ettor (500-750€), tvåor (500-1250€) och familjelägenheter (600-1300€). Till familjelägenheterna kan man ansöka med en partner, familj, ett syskon eller en vän.

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

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

Bekanta dig med områden och bostäderna:

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

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

Välkommen att bo i Hoas!

Psst! Se hur det är att bo i en Hoas-lägenhet på Hoas TikTok-konto (@hoas_fi)



**Edullisia koteja
hyvillä sijainneilla.**

Testaa, mikä alue
sopisi sinulle.

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



Studentkåren vid Helsingfors universitet- HUS

Välkommen till studentgemenskapen, alfa 2025!

Studentkåren vid Helsingfors universitet eller HUS driver studerandes åsikter. Vi ordnar tjänster, förmåner och evenemang så att du kan fokusera på det väsentliga: studierna och studentlivet.



HELSINGIN
YLIOPISTON
YLIOPPILASKUNTA

STUDENTKÅREN
VID HELSINGFORS
UNIVERSITET

STUDENT UNION
OF THE UNIVERSITY
OF HELSINKI

Alla som utför en lägre eller högre examen på Helsingfors universitet är medlemmar i HUS, alltså kan även forskar- och utbytesstuderande bli medlemmar. Även du, första årets studerande, är medlem i HUS. Totalt är vi totalt över 25 000 på Helsingfors universitets campus!

HUS:s medlemmar är berättigade till flertal medlemstjänster och förmåner. Du får till ditt förfogande ett studiekort, som ger dig rätten till studeranderabatter omkring Finland. Du kan använda dig av Lilla HUS:s barnomsorgstjänst eller gratis rättshjälp. Du får hem en fysisk kopia av Ylioppilaslehti eller så kan du läsa studentbladet via nätet. Studentlivet underlättas av den varje höst delade studentkalendern och många andra förmåner.

Du kan gå din egen väg tryggt, då vi underlättar och ger råd vid behov. Du kan vara i kontakt med HUS:s experter, om något i studielivet inte går så smidigt. Tack vare ett långsiktigt och ofta osynligt påverkansarbete kan studenter glädjas åt bland annat Kela-stödd studentmat, prisvärda studentbostäder och SHVS som tar hand om studenternas hälsa.

Kom ihåg att studielivet inte endast består av föreläsningar! Till exempel genom att delta på den egna ämnesföreningens och HUS:s studieevenemang, gå med i föreningsverksamhet eller till och med söka till din egna studielinjes studentrepresentant försäkras du att din studietid blir oförglömlig!

Vår röst hörs i universitet, på stan, på beslutsfattande platser och på evenemang. Vi tror att lyckliga studerande bygger en rättvisare värld. Därför är det extra viktigt att ta hand om studerande. Det är vårt arbete.



Helsinki Think Company

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

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

Välkommen att dela dina idéer, bearbeta på ditt projekt eller komma och diskutera av företagande med oss. Kom alltså på besök när dörren är öppen! På höstterminen 2025 bjuder vi studerande till Co-working Wednesday - samarbetsdagen i Terkko 8.10, 12.11 och 10.12 kl 10-16.

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



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



Kandidaattikustannus

Hej Alfa!

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

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

Klinikalle.fi är en arbetsförmedlingsportal dit vi lägger arbetsplatsannonser riktad till alla, från

början av alfaåret till en färdig specialläkare. Exempel på arbetsplatser som passar för alfaåret och är både intressanta och har låg tröskel är några dagars uppgifter som mötesassistent i disciplinens mässevenemang, som till exempel Lääkäripäivät eller Operatiiviset päivät. Dessa och många andra intressanta arbetsplatser kan du beställa till din e-post under hela studietiden.

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

All lycka och framgång till ditt första studieår!

Hermann Aho, verkställande direktör



LOATS

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

INFO OM SOMMARANSÖKAN OCH LÄGENHETERNA PÅ MEDIOMA

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

Storlek och hyra:

- Medioma I 16,5 m² / 290,40 euroa /mån
- Medioma II 17,3 m² / 304,48 euroa /mån
- • Tvåor och ettor med allrumkök 36,5-53,5 m² till gifta och sambopa
- +varmvattenavgift 5€/mån/pers., el 20,00 €/mån i ettor och 25,00 €/mån i tvåor
- Garantihyran motsvarar hyran på en månad och nyckelpanten är 25,00 €/nyckel. Garantihyran och nyckelpanten måste båda vara betalda före man flyttar in.
- I ettor finns det en WC+dusch utrymme, kylskåp, minispis+ugn och diskho.

Urvalskriterier och poängen;

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

Bilagor i ansökan:

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

Sista dagen för bostadsansökan är torsdagen 31.07.2025, då både ansökan och behövliga bilagor måste vara framme. Bristfälliga eller försenade ansökan behandlas inte. Du kan fylla in ansökan på LOATS nätsidor <https://loats.fi/asuntihakemus/>. Om det inte går att skicka ansökan, kan du även skicka den via e-post i toimisto@loats.fi. Bristfälliga eller försenade ansökningar behandlas inte. I ansökan bör förekomma telefonnummer och epostadress som man kan nå dig via. Den första bosättningsperioden börjar redan 1.7.2024 då man är skyldig att betala hyra redan i juli. Ansökan är i kraft fram till 30.09.2025. Om du är ännu utan bostad efter denna period, kan du lämna en ansökan till mediomas kontinuerliga ansökan, som du för information om när studierna börjar.

Delegationsgruppen HELP

Hejsan alla alfan!

Ni har säkert läst från tidningarna om vår studerandekårs (mera känd som HUS) försämrade ekonomiska situation. Medan jag skriver detta vågar jag inte ens spekulera offentligt om hur HUS:s ekonomi ser ut på hösten när ni börjar på universitetet. Det är dock säkert, att studerandekårens verksamhet kommer märkvärdigt att förändras under er studietid.

Trots att det går trögt för ekonomin och för svåra diskussioner bland representanterna om ämnet, erbjuder HUS användbara tjänster till sina medlemmar, alltså till er alla. HUS finansierar till exempel gratis rättshjälp, erbjuder studenter näringsrik mat via sin egen UniCafe-restaurantkedja och sköter om studerandes intressebevakning inom universitetet.

Allt detta blir ännu mer fantastiskt av att just du också har möjlighet att påverka HUS ekonomi och dess andra verksamhet i suveränt sällskap! Delegationsgruppen HELP är en yrkesövergripande samarbetsgrupp som är partipolitiskt och religiöst obunden. Vi består av medlemmar från HLKS, EKY, LKS, YFK, Pykälä, Codex och Justus och varje medlem från dessa föreningar är varmt välkomna till vår verksamhet!

Tröskeln att komma med är låg. Till en början kan man till exempel spionera på hurdant vår verksamhet är, via vår telegram grupp eller våra evenemang, eller så kan man hoppa rakt med i höstens valya - valet är ditt!

Du får lättast information om vår verksamhet via vår Telegram informationskanal eller vår instagram @edustajistoryhmahelp. Telegram kanalens länk får ni genom att skicka ett meddelande till oss på instagram eller genom att besöka vårt stånd på gulisevenemang eller på "HELPin uusien illoista" som ordnas på hösten (tidtabeller och platser hittas på HELP:s instagram)

Kom ihåg att njuta av ert första studieår och välkommen med i HELP!

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

Studenternas hälsovårdsstiftelse SHVS – Studerandehälsovård av hög kvalitet och snabbt

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

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

Under den första terminen får du en inbjudan till enkäten HälsöStarten, om du inleder din första högskoleexamen. När du besvarat hälsoenkäten i webbtjänsten Self får du feedback på ditt hälsotillstånd och blir vid behov hänvisad till våra tjänster.

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

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

Lycka till med ditt första läsår!

Mer information:

- [För nya studerande - SHVS \(yths.fi\)](https://yths.fi)
- [Hälsovårdsavgift för högskolestuderande \(fpa.fi\)](https://fpa.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 kahvitarjoiluihin, 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

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

Thorax AB är ett bolag som årligen ordnar en prepkurs inför inträdesprovet till det medicinska området och abikurser i fysik, kemi och biologi inför studentskrivningarna både på hösten och våren. Kurserna är fullt svenskspråkiga. Till dessa hör omfattande digitala material och högklassiga simulerade prov som uppdateras årligen och som också finns att köpa enskilt. Dessutom erbjuds läshjälp timvis året runt. Vi thoracaler har som mål att erbjuda kvalitativa tjänster som förbereder studeranden inför sina svenskspråkiga studier på medicin-, veterinärmedicin- och tandläkarlinjen. Våra tjänster passar bra även för studeranden som har andra mål i sikte än en medicinsk karriär.

Men jag har ju redan kommit in?.

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

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

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

Är du intresserad så ta kontakt med koordinator@thorax.fi för mera info!

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

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



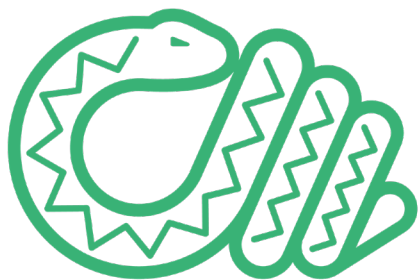
<https://www.klinikalle.fi/tyopaikat-sahkopostiin/>

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



3. STUDIELIV

ÄMNEFÖRENINGARNAS PRESENTATIONER



LÄÄKETIETEEN- KANDIDAATTISEURA

Hej jungfru!

Stort grattis till studieplatsen – varmt välkommen till medi i Helsingfors! De kommande sex åren kommer att fyllas med hårt arbete, men också festligheter, minnesvärda stunder och garanterat många nya vänner – framtida kollegor!

Läketieteenkandidaattiseura ry, eller som vi brukar säga LKS, Seura eller Kandiseura, är ämnesföreningen för medicinstuderande i Helsingfors och har redan 92 bakom sig. Föreningen har omkring 900 medlemmar.

För dig som jungfru är det mest aktuella allt det roliga LKS ordnar: sitsar, appro-rundor, välmåendebruncher, rejv och temakvällar med studieinriktning.

Tack vare LKS finns också ett trettiotal olika klubbar inom medi i Helsingfors där du hittar likasinnade och roliga hobbyn. Faktum är att jungfrun tidigare även startat helt nya klubbar kring nya intressen! Mer info om klubbarna hittar du i denna guide eller på LKS:s hemsida: lks.fi.

LKS har också en viktig roll när det gäller att bevaka studenternas intressen, både här i Helsingfors och nationellt. Vi strävar efter bra kommunikation i båda riktningar med fakulteten och lärarna, så att studenternas röst hörs. Vi samarbetar med fakultetens övriga ämnesföreningar, liksom med exempelvis Finlands Medicinarförbund (SML) och Finlands Läkarförbund.

Föreningens högsta beslut fattas av ett 21 personer starkt fullmäktige, som väljs genom val på hösten när studierna börjar. Fullmäktige väljer sedan en styrelse som ansvarar för föreningens dagliga verksamhet. Dessutom har LKS flera olika utskott, som t.ex. eventteamet, intressebevakningsutskottet, välmåendeteamet och ekonomiutskottet. Nya medlemmar rekryteras i slutet av hösten. Då kan även du ansöka och bli en del av föreningslivet. Det är kul! :)

LKS har också en alldeles egen föreningslokal – Euphoria i Sörnäs. Många av våra evenemang hålls där, så du som jungfru kommer att bli bekant med Euffa redan under dina första veckor! Det är inte allt! Som medlem kan du hyra Euffa gratis mellan söndag och torsdag! Alla studerande vid medicinska fakulteten i Helsingfors kan bli medlemmar direkt vid studiestart via Kide.app – sök bara på ”LKS”. Tutorernas introduktioner i början av studierna guidar dig vidare kring medlemskap och allt annat!

Det finns massor att upptäcka i LKS – vi kan omöjligt få med allt här, men du får koll på det mesta i höst. Du kommer att träffa representanter från styrelsen redan under de första veckorna – de kommer berätta mer om föreningens olika områden. Om du har frågor om LKS:s verksamhet (eller något helt annat!), är du välkommen att mejla ordföranden på: puheenjohtaja@lks.fi

Med erfarenhetens röst vill vi nu tipsa dig om att ta det lugnt medan du fortfarande kan – samla energi inför höstens utmaningar. Oroa dig inte för mycket – allt ordnar sig! Och om du undrar över något, dra i ärmen på din tutor, en styrelsemedlem, eller en äldre kollega som sitter med en kaffe i soffan på Mocsu. Kom ihåg att ta hand om dig själv – det är helt okej att hoppa över enstaka evenemang. Det kommer ändå finnas massor under sex år!

Lycka till med studiestarten – vi ses på campus!
Vi från styrelsen önskar dig avslappnande somrardagar!

Teemu Silver

Styrelsens ordförande

Läketieteenkandidaattiseura ry

puheenjohtaja@lks.fi



HLKS - Hammaslääketieteenkandidaattiseura

Hej Jungfru! Grattis till studieplatsen även från oss i odontologmedicinska klubben! Framför dig väntar flera år av oförglömliga stunder, både under studierna och det livliga studentlivet.

HLKS, mer känt som "Hölks", är tandläkarstudenternas egna ämnesförening. Vår förening har långa traditioner inom intressebevakning, främjande av studentärenden, organisering av evenemang och – naturligtvis – skapandet av gemenskap. Vi samarbetar med en rad andra föreningar och olika klubbar. Man kan stöta på denttäre vid många olika evenemang!

Denttäreandan blomstrar i Mejlans, vid Haartmansgatan 1, där tredje-, fjärde- och femteårsstudenter befinner sig under den kliniska fasen av sina studier. Prekliniska studier sker till största del i Biomedicum, tillsammans med läkarstudenter. I kandidatrummet vid studiekliniken får – och bör – man ibland ta en kaffe eller helt enkelt bara umgås och lära känna till exempel studenter från äldre årskurser.

Du kommer direkt in i Denttarelivet redan från jungfruhösten. Höstens måste-evenemang är åtminstone Denttarisitsit, Ilta klinikalla samt givetvis HLKS årsmöte. Redan som prekliniker kan du bekanta dig med studiekliniken via kursen Klinikkafilelistely.

Du kan alltid kontakta mig eller andra styrelsemedlemmar om du undrar över något. Du hittar våra kontaktuppgifter på vår nätsidor: hlks.fi

Njut av jungfruhösten och välkommen till gemenskapen!

Elias Heikkilä

HLKS ordförande



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!

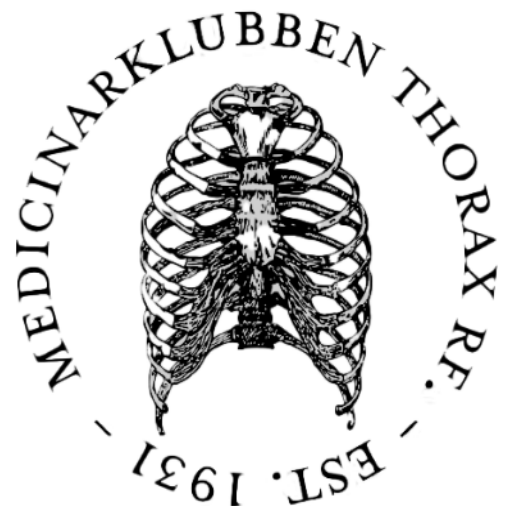
Thorax är en hjärtlig klubb med ett brett programutbud - här finns något för alla. Vi ordnar allt från sitser, temafester, spex och idrottsevenemang till mer chill aktiviteter såsom utbildningar som stöder undervisningar, exkursioner, sångövningar och kulturbesök. Dessutom har vi Finlands äldsta spextradition 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.

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

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

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

Följ Kompleksi på Instagram: @kompleksi_ry

Mvh,
Viivi Ovaskainen,
Ordförande



Styrelsen 2025 och tutorerna 2024 <3

Foni ry

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

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

Foni hittar du på Instagram @foni_ry och på våra nätsidor www.foniry.org! Logopederna däremot hittar du i Mejlans där du känner dem till av de mörklila-färgade halare. Vi ses i Meikku! :)



Synergia

Hej nya Alfa och stort grattis till studieplatsen från hela Synergia!

Synergia rf är ämnesföreningen för studerande i tillämpad psykologi och grundades år 2024. Vårt mål är att fungera som intresseorganisation för studenter inom tillämpad psykologi – eller kort sagt sopsy – genom att bevaka och främja deras rättigheter. Vi arbetar också för att stärka gemenskapen, bland annat genom olika studentevenemang.

Vår overallfärg är piggt ljusrosa, så oss är det inte svårt att lägga märke till!
Du hittar oss på Instagram: [@synergiary](#) och vår webbplats är [synergiary.fi](#).

Vi ses i Meikku <3!
Med vänliga hälsningar,
Valtteri Veikkanen,
Ordförande

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 määräst 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 Pa kosuomi-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 Alfian 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



TRAKASSERINGSKONTAKTPERSONERNAS PRESENTATIONER

Trakasseringskontaktpersonernas, eller ”häryt”, finns till för dig om du upplever eller bevittnar trakasserier, diskriminering, mobbning eller annat olämpligt beteende i samband med verksamheten i Medicinarklubben eller i studiesituationer.

Syftet är att erbjuda en möjlighet att i förtroende tala om sådant som har upplevts eller observerats, samt få stöd i att bearbeta och reda ut situationen.

Du kan ta kontakt med låg tröskel. Klubben har nolltolerans mot trakasserier och annat osakligt beteende.

LKS och Thorax har också evenemangsspecifika kontaktpersoner för trakasserier, som meddelas separat för varje evenemang. Du kan även kontakta HUS:s kontaktpersoner för trakasserier.

Klubben följer HUS:s principer för tryggare rum. Du hittar principerna via länken.

Vi hoppas att principerna för tryggare rum inspirerar var och en att främja jämlikhet – både nu och i framtiden, för sina framtida patienters bästa.

Ta kontakt med LKS trivselansvariga:

hairintayhdyschenkilo@lks.fi

dan.m.helenius@helsinki.fi

elina.reunanen@helsinki.fi

eliena.landy@helsinki.fi

Ta kontakt med HUS trivselansvariga:

hairintayhdyschenkilo@hyy.fi

tii.niemi@hyy.fi

janne.kajander@hyy.fi



På bilden från vänster till höger: Eliena Landy, Dan Helenius, Elina Reunanen

Hej nya kolleger!

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

Dan:

Moiiii!

Olen Dan, 4. vuosikurssin lääkisopiskelija ja nyt toista vuotta Kandiseurán háirintáyhdyshenkilönä! 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 háirintää 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 KLUBBARNA PRESENTERAR SIG

Välkommen till klubbpresentationerna!

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

(OBS!) De flesta av klubbarnas evenemang är öppna för alla studerande vid medicinska fakulteten, vilket innebär att verksamheten inte enbart är för läkarstudenter. I klubbpresentationerna kan du läsa om vilka slags evenemang som ordnas och hur du kan delta i verksamheten. Du får också möjlighet att bekanta dig med samma klubbar under olika gemensamma evenemang under hösten, såsom under Alfajaiset eller Föreningskvällen.

Om du känner dig överväldigad av alla klubbar och inte vet vad du vill delta i, eller om du känner att du vill delta i allt möjligt, så lönar det sig att gå med i Facebookgruppen Stadin Lääkiksen Rientoportaali. Där informerar klubbarna och andra arrangörer om sina evenemang. Gruppen är ett bra sätt att hålla sig uppdaterad om verksamheten och att välja vilka aktiviteter som passar just dig.

Trevligt klubbande! <3

Adventura

Adventura är den medicinska fakultetens **vandrings- och friluftsklubb** för studerande. Vi erbjuder studenter möjlighet att bekanta sig med – och förälska sig i – vandring och friluftsliv på ett lättillgängligt sätt! Vår klubb för samman studeranden som är intresserade av natur och vandring, och ger möjlighet att öva vildmarksfärdigheter och äventyra i naturen i trevligt sällskap. Vi ordnar olika typer av evenemang som bjuder på nya upplevelser och oförglömliga stunder, både för nybörjare och för mer erfarna friluftsentusiaster.

Det finns många slags aktiviteter: under de senaste åren har vi ordnat dagsutflykter, provat på nya grenar som paddling och gjort allt från en-dags-övernattningssturer till veckolånga vandringar.

Varje år arrangerar vi två traditionella resor för cirka 40 deltagare: Yhden yön juttu och Vagusvaellus. Yhden yön juttu är en övernattningsvandring i någon av nationalparkerna i södra Finland – vi har till exempel bekantat oss med Repovedes dramatiska och vackra landskap. Vagus, som ordnas i sensommaren, har hittills tagit studenter till fjällen i norra Finland, såsom Kevo och Urho Kekkonens nationalparker. Sommaren 2025 tog vi för första gången våra tält till de norska fjällen och därefter till Kilpisjärvi.

Vår klubb är fortfarande relativt ny, och vi utvecklar hela tiden verksamheten utifrån deltagarnas feedback, för att göra den mer mångsidig och omfattande. År 2025 nådde vi en ny milstolpe då klubben blev vald till fakultetens Årets klubb.

Alla fakultetens studerande som är intresserade av natur och vandring är varmt välkomna att delta i Adventuras verksamhet. Man kan delta i våra evenemang även om man inte ännu har all utrustning, och varje år deltar även nybörjare i Vagus som vandrar för allra första gången.

Vi tar också gärna emot nya studenter till styrelsen, där du kan påverka och utveckla vår verksamhet. Kom med – och kika in vår klubb på Instagram! Vi ses i höst!

@vaelluskerhoadventura



Anabolia

Anabolisen Bulkkausliikunnan Opiskelijat Lääketieteellisellä Alalla, eller AnaBOLiA, är medis **gymklubb**, grundad våren 2021. Som ett av de nyaste tillskotten till LKS:s klubb Sortiment ordnar AnaBOLiA gemensamma träningspass för sina medlemmar på Mejlans Unisport varje torsdag från kl. 18:00. Den gemensamma magcirkelträningen som hör till varje pass har blivit AnaBOLiAs signatur. Utöver denna regelbundna veckoverksamhet har klubben också ordnat mer speciella evenemang som proteinsitz, Tour De Unisport och AnaBOLiAs sommar dagar. Vi har även producerat en pojkkalender år 2023 och en anatomikalender för år 2024, varav hälften av intäkterna donerades till välgörenhet. Klubbens kanske största bedrift är ändå det hemmagym vi byggde under verksamhetsåret 2023–24 i studerandenas pausutrymme Mocsu, och som vi vidareutvecklade under 2024–25. Detta gym är öppet för alla studenter vid fakulteten – helt gratis!

Man kan säga att verksamheten har exploderat lika kraftigt under de senaste åren som vår generalsekreterares bänkpressserier – så tunga att det behövs minst två (2) personer för att säkra, så inte monströsa vikter krossar muskelberget/”jordnöten” Kong Mirons bröstorg. Du kan delta i AnaBOLiAs gemensamma träningar helt enkelt genom att dyka upp på Mejlans Unisport från kl. 18:00 – ingen förhandsanmälan behövs. Du kan inte missa våra ivriga tränare i klubbtröjor :) Vi vill också betona att AnaBOLiA välkomnar tränare på alla nivåer, från nybörjare till proffs, och styrelsen hjälper gärna till med tips och stöd om du behöver.

Om du blev intresserad och din M. Pectoralis Major, M. Latissimus Dorsi eller M. Cremaster redan börjar rycka av entusiasm – följ oss på Instagram: [@laakiksen_salikerho_anabolia](https://www.instagram.com/laakiksen_salikerho_anabolia) för mer info!

Vi hoppas vi ses i höst!

Rifat Kabir, ordförande för AnaBOLiA



Confabulatio

Det akademiska bokklubbssällskapet Confabulatio, grundat år 2025, bjuder in LKS medlemmar till temakvällar i bokcirkelns tecken med teman som är både medicinska och mindre medicinska. Under det gångna året har medlemmarna fått bekanta sig med vetenskaplig litteratur om tropiska sjukdomar, metoder inom hälsoekonomi samt romankonst genom verk av Miller, Márquez och Krohn. Till hösten planerar klubben även en filmkväll för att tillfredsställa alla cinefiler.



Du kan själv påverka vilka texter som läses genom att delta i bokomröstningar som vanlig medlem eller genom att hoppa med i styrelsen i slutet av hösten. Den breda litterära repertoaren har som syfte att uppmuntra till akademiskt utforskande och att väcka medicinarens medfödda nyfikenhet.

Confabulatio's temakvällar är lättillgängliga och du kan delta med varierande nivå av förberedelse. Vi gör LKS:s medlemmar mer belästa och värtaliga, från alfa till alumn! För att citera ett visst fotbollslags motto: *you'll never read alone.*

Confabulatio vill också erbjuda nya alfor (det vill säga just dig!) inspirerande litteratur som passar kurserna under det första studieåret, för att väcka intresse och fördjupa inläringen. Här är våra boktips, noggrant sammanställda med kärlek:

- SRT – Coco Kafkas underbara liv, 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
- Nervsystemet – An Anthropologist on Mars, Oliver Sacks

Du hittar oss här:

Instagram @confabulatio

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



<- gå med här åtminstone!

Eller kontakta ordföranden direkt via e-post:
atte.w.oksanen@helsinki.fi

Digitorum

Digitorum är LKS:s **videospelsklubb**. Vårt mål är att sammanföra både passionerade gamers och nyfikna nybörjare genom lågtröskel-evenemang, turneringar och annan gemensam spelaktivitet. Vi ordnar lättillgängliga evenemang i Mocsu, till exempel med teman som Smash Bros och Mario Kart. Vad kan vara bättre än att puckla på en kompis – virtuellt – mellan föreläsningarna? Välkommen oavsett spelnivå, och ta gärna med dig en kompis!

Vi ordnar även större turneringar där du kan testa dina färdigheter, eller åtminstone ha riktigt kul. Exempelvis på Mario Kart DUI-kvällen kan du köra i lätt salongsberusat tillstånd helt utan risk för verkliga personskador!

Om du vill främja spelkulturen, rekommenderar vi att du går med i vår styrelse. Här finns både skojare och passionerade spelare som även ordnar mer "hardcore" gaming för den innersta kretsen. Just nu har vi många erfarna och snart alumnibundna aktiva, som gärna lär dig allt om klubbverksamheten – och om ett år eller två kan du leda Digitorum själv när det blir dags för generationsväxling!

Vill du hålla dig uppdaterad om klubbens spelrelaterade evenemang? Gå med i vår WhatsApp-grupp via QR-koden, eller följ oss på Instagram: [@videopelikerho_digitorum](#).

Vill du veta mer om vår verksamhet? Tveka inte att ta kontakt – informellt och vänskapligt – med vår storslagna och soliga ordförande Miro: miro.karsikas@helsinki.fi.



FC Hallux

FC Hallux är ett **fotbollslag** där alla som är intresserade av fotboll är varmt välkomna, oavsett kön. Vi spelar i universitetets fotbollsserie under våren och hösten, och på vintern deltar vi i futsalserien. Vi är också med och arrangerar Wappubowl. Vill du med i vår verksamhet? Det gör du enklast genom att gå med i vår Facebook-grupp FC Hallux. Vi satsar särskilt på att aktivera studenter från första året. Du hittar oss vid vår punkt under Alfajaiset samt på Instagram:

@fchallux

Välkommen med!

Gametogenesis

LKS:s **brädspelsklubb** Gametogenesis – eller GG som vi också kallas – är garanterat den enda klubben där du under en enda kväll kan erövra Mars, bli diktator och bygga en intergalaktisk civilisation! Kärnan i vår verksamhet är brädspelskvällar, men vi ordnar även andra roliga evenemang under läsåret, såsom en schackturnering i samarbete med videospelsklubben Digitorum och en pokerturnering.

Vi spelar alla möjliga slags brädspel och du får gärna ta med egna spel. Ingen tidigare erfarenhet krävs, det finns alltid någon på plats som gärna lär ut nya spel. En nypa (o)sund tävlingsanda och entusiasm räcker långt! Du kan delta helt utan press – hoppa in snabbt för ett par korta spel, eller stanna hela kvällen. Brädspelandet är också ett utmärkt sätt att lära känna studenter från andra årskurser och ämnesföreningar.

Vi informerar om kommande spelkvällar i vår WhatsApp-grupp.
Välkommen att spela med oss!

Vänliga hälsningar,

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



HC Kyfoosi

Hej nya alfa och stort grattis till studieplatsen på läkarprogrammet från hela HC Kyfoosi!

HC Kyfoosi är Helsingfors läkarstudenters **ishockeyklubb**, som nu fyller 1 år. Vi ordnar ett 1,5 timmar långt träningspass varje vecka där du får spela ishockey i gott sällskap. Förra året tränade vi varje söndag kl. 18.00–19.30 i Metro Areena i Esbo. Höstens träningstider preciseras närmare terminsstarten. Utöver träningarna ordnar klubben även skridskoevenemang utan klubba samt lättsamma spel där man inte behöver egen utrustning.

Under säsongen 2025–2026 deltar vi igen i FCAA-serien, högskolornas egen ishockeyliga. Om du är sugen på mer seriöst spel är du varmt välkommen att höra av dig!

Vi önskar dig ett fint första år på läkarprogrammet och hoppas att du följer HC Kyfoosi på Instagram: [@hckyfoosi](https://www.instagram.com/hckyfoosi). Om du är intresserad av vår verksamhet, kontakta oss gärna via Instagram eller e-post redan före terminen börjar! Vi välkomnar alla entusiastiska spelare till vår verksamhet! <3

Hälsningar,
HC Kyfoosis styrelse
hckyfoosi@gmail.com



Infusio

Saknar du te och sympati i vardagens kaos? Skulle du vilja småprata över en brittisk eftermiddagste, måla en tavla med bubbletea i handen eller bekanta dig med japansk tedrickartradition?

Te-klubben Infusio är fakultetens hem för tekultur. På våra evenemang smuttar vi på olika te- och kaffesorter samt andra huvudsakligen alkoholfria drycker, diskuterar om allt mellan himmel och jord och gör ibland små utflykter. Vårt mål är att erbjuda upplevelser inom teets, kulturens och kollegial gemenskapens värld, alltid med tryggare rum-principerna i åtanke.

Du är varmt välkommen att bekanta dig med Läkarpogrammet Mest Sympatiska Te-klubbs verksamhet!

Följ oss på Instagram: *@teekerho.infusio*

Och gå med i vår WhatsApp-grupp via eventrundorna!

År 2025 fungerar **Johanna Säkkinen** som Temästare, *johanna.sakkinen(at)helsinki.fi*



Lanugo

- innebandyklubb för studerande vid medicinska fakulteten

Grunden i vår verksamhet är en avslappnad och lättsam spelträning varje vecka i Arena Center i brunakärr. Tid och plats för spelträningen meddelas närmare hösten. Under de senaste åren har vi även deltagit i Arena Centers Vinterliga, som startar på hösten, där vi får mäta våra färdigheter mot andra lag.

Klubbens syfte är att erbjuda studenter en möjlighet att spela innebandy i gott sällskap, med låg tröskel och till låga kostnader.

Alla som är intresserade av sporten är varmt välkomna till Lanugo!

Om du är intresserad eller vill ha mer information, kontakta gärna undertecknad eller gå med i Lanugos WhatsApp-grupp, där största delen av kommunikationen sker.

I WhatsApp-gruppen finns också en länk till nimenhuuto, som vi använder för att anmäla oss till träningarna.

Kom med redan i början av studierna!

Ordförande **Juho Waris**

juho.waris@helsinki.fi



Ristiside

Vi är en familj bestående av vänner som förenas av tron på Jesus och studier vid medicinska fakulteten (medicin, odontologi, psykologi och logopedi). Du är hjärtligt välkommen med i vårt gäng oavsett övertygelse eller kyrkotillhörighet!

Vår verksamhet består av många olika evenemang, såsom talarkvällar, bönestunder, bibelgrupper, utflykter i naturen och andra evenemang till exempel kristna sitsar och stämmingsfulla julsångskvällar. Vår klubb formas av medlemmarna själva, och det är lätt att själv inverka på utförandet av verksamheten. Årets höjdpunkt är lägret i Karkku under vintern, där vänner från kristna klubbar i hela Finlands läkarfakulteter samlas. Du kan delta i våra evenemang en gång om året eller varje vecka – helt enligt vad som passar dig!

Ristiside är ett utmärkt sätt att lära känna fantastiska människor över kurs- och studiegränserna. Information om våra träffar får du via vårt infomejl och/eller vår WhatsApp-grupp, som du kan gå med i genom att skicka ett meddelande.

Du är varmt välkommen, för “...var och en som söker, han finner, och för den som bultar ska dörren öppnas” (Matt 7:8). Välkommen med!

Instagram & Facebook: *@Ristiside*

Kontaktperson: **Hanna Joronen** (0452069996)



Sensus

Grattis nya Alfa till ett utmärkt yrkesval!

LKS:s **vinklubb** Sensus är en klubb grundad av Helsingfors universitets medicinstuderande som ordnar evenemang med fokus på vin och mat.

Sensus arrangerar årligen cirka åtta vinprovningar med olika teman, där vi jämför viner från ett visst område eller druvsort med varandra. Beroende på evenemanget ryms 40–50 deltagare och vi smakar vanligtvis på 5–8 olika viner. Provningsportionerna är planerade så att deltagandet inte påverkar orken följande dag. I år har teman bland annat varit japansk sake, Bourgogne i Frankrike, Portugal samt viner från Valpolicella i Italien. För nya medicinstuderande ordnar vi årligen en introduktionsprovning, vars tema i år är vinets grunder. För de mer passionerade vinentusiasterna har vi även ordnat vinresa till Europa.

Under provningarna går vi igenom provningsteknik, druvornas egenskaper och de typiska dragen för det aktuella området med guidning av klubbens egna medlemmar. Vi försöker alltid erbjuda tips för mat- och vinparningar samt råd för att läsa vinlistor på restaurang.

Sensus vill med sina evenemang erbjuda studenter och kollegor en chans att andas ut och umgås mitt i vardagsstressen. Provningarna är ett utmärkt sätt att bekanta sig med sin egen vinsmak och upptäcka vad man själv gillar. Viktigast för oss är dock att ha trevligt tillsammans och lära känna nya människor.

De nyaste nyheterna hittar du på vår Facebooksida Sensus – LKS:n Viinikerho samt på Instagram *@viinikerhosensus*.

Sensus välkomnar vinälskare på alla nivåer att delta i vår verksamhet!

Med vänling hälsning,

Ilari Heikkinen

Ordförande, Sensus



Speksi

Spexet är en **musikalisk teaterföreställning** med inslag av improvisation helt och hållet producerad av studenter vid vår fakultet! Det som gör spexet unikt är att publiken när som helst under föreställningen kan ropa **"OMSTART!"** och påverka hur handlingen fortsätter från det ögonblicket. Det finns alltså inte två likadana Spex-föreställningar! Spexet visas på våren och involverar studenter från alla våra utbildningsområden – med andra ord är både medicinare, tandläkarstudenter, psykologer och logopedier med. Spex är därför ett fantastiskt sätt att lära känna nya vänner över kurs- och ämnesgränser. Du behöver inte ha någon tidigare teatererfarenhet för att vara med!

I spexet finns det något för alla: du kan stå på scenen som skådespelare, dansare, sångare eller musiker. Om scenen inte lockar kan du bidra bakom kulisserna genom att bygga scenografi, jobba med ljus och ljud (gärna med en öl i handen), sy kostymer, sminka skådisar eller skapa grafiskt material!

Du får mer information om Spexets olika team, tidsplaner, hur du ansöker och annat som du undrar över vid Spexets stormöte som hålls den **11 september**. Det är ett avslappnat infotillfälle särskilt riktat till nya studenter.

Omstart – spex är den bästa tiden i livet! <3



Uvula Aurea

Uvula Aurea är det medicinska fakultetens egen **blandade kör**. Kom med och pröva om du är intresserad eller entusiastisk över att sjunga!

Vi övar lättare musik i olika genrer och brukar uppträda några gånger om året, till exempel på privata spelningar och med gratiskonserter i slutet av terminen. Uvula Aurea strävar efter en hög och underhållande nivå – med en avslappnad inställning. Körledare är Juha Kuivanen, ett branschproffs som även undervisar vid Sibelius-Akademien.

Vi övar i bastuutrymmena i Medioma 1, på adressen Paraistentie 15.

Om du är nyfiken på att sjunga i kör, följ oss på Instagram: **@uvula_aurea**, där vi lägger ut information om övningar och säsongstart. Du hittar oss även på höstens evenemang där vi gärna berättar mer om vår verksamhet.

Alla nya medlemmar är varmt välkomna – även alumner!

Vänliga hälsningar,

Pyry Nuottanen

Ordförande, Uvula Aurea



Valkotakit

Valkotakit är Lääketieteenkandidaattiseura ry:s **symfoniorkester**, som grundades år 1969 som en kammarorkester. Orkesterns medlemmar består huvudsakligen av studerande och alumner från Helsingfors universitets medicinska fakultet, men vi har även musiker från andra vetenskapsområden. Alla som har ett lämpligt instrument och passion för orkestermusik är varmt välkomna att gå med.

Vi ordnar årligen 2–3 symfonikonsert, där orkestern ofta uppträder tillsammans med inbjudna solister. Under de senaste åren har vi haft äran att samarbeta med pianisterna Erica Guo, Justas Stasevskij och Marko Hilpo, cellisterna Klaus Mäkelä och Markus Hallikainen samt violinister som Aino Yamaguchi och Emmi Peltola.

Valkotakit har dirigerats av Tapio von Boehm sedan 2014. Vi övar varje tisdag kväll i Haartman-institutet i Mejlans. Tidpunkten för höstens första övning uppdateras på Valkotakkien sociala medier (Instagram och Facebook) samt på vår webbplats: <https://www.valkotakit.fi>.

Förutom orkesterverksamheten erbjuder vi också möjligheter till kammarmusik och andra spelningar för entusiastiska musiker. Valkotakit erbjuder dig en unik möjlighet att spela klassisk musik vid sidan av studierna och framför allt en gemenskap fylld av skratt och härlig stämning!

Fråga gärna mer eller kika in på våra övningar!

Musikaliska hälsningar,
Maiju Salmikivi
Ordförande
maiju.salmikivi@helsinki.fi



ÅRSKURSENS ANSVARUPPGIFTER

Kurssikaptten

Kurskaptenerna, tidigare kända som “kursvärdar”, är riktiga livets superhjältar – åtminstone enligt deras uppgifter, eftersom de har den mest mångsidiga av ansvarsposterna. Elever inom den finska, svenska och odontologiska studielinjen väljer en kurskapten i början av året. Till kurskaptenens uppgifter hör huvudsakligen att upprätthålla kommunikation mellan fakulteten och den egna årskursen. Dessutom representerar kurskaptenen kursen inför företag.

Utöver detta upprätthåller kurskaptenen årskursens e-postlistor, ordnar bokbeställningar vid behov, deltar tillsammans med lärare i feedbackmöten en gång per termin och vidarebefordrar möjliga kollegor som söker sig från andra medicinska fakulteter till Helsingfors. Ansvarsområdena förändras i takt med att studierna utvecklas. Uppdraget kräver ingen tidigare erfarenhet – all nödvändig information finns tillgänglig från tidigare kurskapten/kursvärdar. Vem som helst klarar uppgiften, även om ett intresse för årskursens angelägenheter tar en långt.

Festmästare

Om du är intresserad av att ordna fester och evenemang är detta en post för dig! Festmästare, tidigare kallade festvärdar, planerar och organiserar olika typer av fester – till exempel sitzar, vappenfirande samt oförglömliga togasammankomster. De bästa festerna planeras förstas tillsammans – ingen behöver fundera ensam i denna post. Två medicinare och två denttäre väljs till festmästare samt värdinneriet. Du behöver inte vara en masterchef eller erfaren evenemangsplanerare. Planeringen tar lite tid, men är väldigt givande. Som festmästare behöver du inte betala för någon sits, och du får alltid plats på de mest efterfrågade festerna.

Värdinneriet

Värdinneriet är festmästarnas högra hand och hjälper till att arrangera olika evenemang. I denna post kan du utifrån eget intresse delta i många slags uppgifter: vara sångledare, matpresentatör, dekorera Euphoria med kalastema eller hjälpa till att tömma överblivet vin från något evenemang. Som belöning får en medlem av värdinneriet alltid en biljett till det evenemang där man har hjälpt till. Minst åtta personer väljs till värdinneriet.

Ekonomiansvarig

Den som är ekonomiansvarig sköter årskursens ekonomi. Till uppdraget hör bland annat att betala räkningar och samla in deltagaravgifter från exempelvis evenemang – samt självdisciplin att inte ta pengarna. Arbetet är mycket enkelt: det räcker att kunna använda nätbanken. Övriga moment, som att skapa fakturor, lär man sig längs vägen. Det finns sällan något att göra, och arbetet tar inte särskilt mycket tid. Medicinare och denttäre har egna ekonomiansvariga samt separata konton, vilket innebär att man inte är ensam om man inte vill vara det.

Idrottsansvarig

Till idrottsansvariges uppgifter hör att ordna idrottsevenemang utifrån eget intresse och ork. Aktiviteterna fungerar som en skön kontrast till studierna och ger glädje i årskursens vardag. Både medicinare och denttäre har egna idrottsansvariga. Denna post passar personer som har stark vilja att arrangera evenemang och som vill prova olika sportgrenar. Det är även möjligt att söka tillsammans med en vän!

Kulturansvarig

Till kulturansvariges roll hör att ordna möjligheter för årskursen att som grupp delta i kulturrevenemang, såsom konserter, utställningar och teaterföreställningar några gånger under året. Man behöver inga särskilda färdigheter för att sköta uppgiften, men ett kulturintresse gör den roligare. Det är också bra att ha lite mod när man kontaktar olika kulturaktörer i hopp om att få grupprabatter till olika evenemang. Det bästa med posten är att man kan lära känna andra i årskursen utanför skolmiljön.

Kopieringsansvarig

Ta en skärmdump (eller spara på annat sätt) av tentafrågorna efter att den rättade tentan har publicerats. Ladda sedan upp PDF-filen till LKS tentarkiv på nätet. Som du ser kan du göra ett hjältedåd direkt från soffan! Att bekanta sig med tidigare prov är viktigt – gamla tentor ger en uppfattning om vilka slags frågor som kan dyka upp i tentsalen. Det stora tentarkivet är LKS:s stolthet!

Tentölansvarig

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

Halargruppen

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

Att vara med i overallgruppen är ett roligt och samarbetsfyllt uppdrag som inte kräver mycket tid, men där du får vara delaktig i ett betydelsefullt moment under alfahösten. Dessutom får du se glädjen i de nya jungfrurnas ansikten när de får sina helt egna, nya overaller i handen. Efter det är uppdraget slutfört – det är alltså ett uppdrag som pågår i mindre än ett år. Gruppen bidrar också till att stärka årskursens ekonomi, vilket ger extra motivation att hitta sponsorer!

Mocsuansvarig

Våran egna pausrum Mocomo erbjuder 24/7 kaffe åt de tuffaste studiesessionerna. Mocomo även känt som "Mocsu" har tre ansvarspersoner som ser till att det finns tillräckligt med kaffe, te samt mjölk. Bästa med posten är att man kan sköta om sina kollegors direkta välmående samt vara de kaffetörstigas stora hjältar. Till ansvarsposten hör även att skapa en städningsslista samt inköp av städningsredskap.

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

ALFAHÖSTENS HÄNDELSEKALENDER 2025

ELOKUU

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
				1	2	3
4	5	6	7	Jungfruträff (Thorax)	9	Varaslättö- hengailu
Orientaatioviikko						
11 Ekan illan hengailu	12 Ekan illan bileet	13	14 Jungfrukaffe (Thorax)	15 Alfojen ekat sitsit (LKS/HLKS)	16	17 Suokki- piknik
18 Kurssin vastuuhenkilöiden valintatilaisuus	19 Alfajaiset	20	21 Sitsit tuutorien tapaan	22	23	24 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		7
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 Liikennevalo- bileet	15	16	17 LKS x TLKS -sitsit	aβ-risteily		18 19
20	21	22	23	24	LKS x HLKS x Thorax -sitsit		25 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 				



Om du är rädd att du inte hinner delta i alla program, eller att du känner att du inte orkar och måste prioritera annat, så är det verkligen OK!

I tutorernas presentationer kan du få tips om deras favoritevenemang, eller så kan du alltid fråga dem direkt, så hittar du de evenemang som passar dig bäst <3!

ps. i kalendern syns de evenemang vars datum är fastställda. Till hösten ryms ännu flerevenemang som det informeras om senare :))...



Än en gång enorma gratulationer,
och välkommen till Medi! <3

