

Fuksiopas 2024



Sisällysluettelo

Kuvasivu **3**

Kliinisen ravitsemustieteen yksikön tervehdys **4**

Vuosikurssiopettajan esittely **5**

Retikan tervehdys **6**

Tuutorien tervehdys **8**

Tuutorit **9**

Hallituksen esittely **14**

Ensimmäiset päivät **16**

Syksyn tapahtumia **17**

Fuksin muistilista **19**

Kuopio-opas **20**

Fuksi-sanakirja **23**

Retikkaan liittyminen **24**

Ravitsemustieteen opiskelu on paljon muutakin kuin luennoilla istumista – huikeita tapahtumia, leivontahetkiä opetuskeittiöllä, työskentelyä laboratoriossa...

Ja mikä parasta – saat tehdä opiskelijaelämästä juuri sinun näköistäsi!



Tervetuloa opiskelemaan ravitsemustiedettä!

Syksy tuo elämäänne uusia tuulia. Aloittaessanne ravitsemustieteen opinnot Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksella osalla teistä alkaa elämä uudessa kaupungissa ja ensimmäisessä omassa kodissa. Tutustutte uusiin ihmisiin ja yliopistossa opiskeluun. Isoja asioita elämässä on siis edessä. Olette valikoituneet suuresta hakijajoukosta. Ala on dynaaminen ja ravitsemustieteen ja –terapian mahdollisuuksia ymmärretään koko ajan paremmin. Olette siis valinneet tulevaisuuden alan! Opiskelu antaa monipuoliset valmiudet erilaisiin työtehtäviin ravitsemuksen parissa ja valmistuttuanne voitte toimia hyvin monenlaisissa tehtävissä, mm. kliinisessä työssä, elintarvike- ja lääketieteellisyydessä, alan opetuksessa, tutkimuksessa, ravitsemusasiantuntijoina ruokapalveluissa ja järjestöissä, alan yrittäjinä sekä hallinto- ja asiantuntijatehtävissä.

Opintojen alussa osallistutte samoille opintojaksoille mm. lääketieteen, hammaslääketieteen, biolääketieteen ja farmasian opiskelijoiden kanssa. Tämä luo hyvän mahdollisuuden verkostoitua tulevien kollegoiden kanssa. Opintojen edetessä opintoja on enenevässä määrin oman porukan kesken. Silloin keskitytään ravitsemustieteen, ravitsemusterapian ja/tai elintarviketieteiden syvälliseen omaksumiseen. Jotta teistä tulee meitä – ravitsemuksen syvällisiä osaajia.

Opiskeluintoa toivottaen

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia)

Oppiaineen vastuuhenkilö

Hei uusi ravitsemustieteen opiskelija,

tänäkin vuonna ravitsemustieteen koulutusohjelmaan on ollut runsaasti hakijoita, joista 35 on valittu meille tutkinto-opiskelijaksi. Olet yksi heistä. Lämpimät onnittelut sinulle opiskelupaikastasi ja tervetuloa opiskelemaan ravitsemustiedettä!

Olen vuosikurssiopettajasi, Liisa Tammela, ja olen mukana opintojesi ohjauksessa aina maisteriopintojesi loppuun saakka. Tulevana syksynä tapaamme opintojen aloitusviikon eli ns. orientaatioviikon (2.-6.9.) aikana, mutta myös henkilökohtaisen opintosuunnitelmasi tekemisen yhteydessä.

Pääsääntöisestihän ravitsemustieteen opinnot etenevät ennakkoon laaditun lukujärjestyksen mukaisesti. Kandiopinnot suoritetaan yleensä noin kolmessa vuodessa ja maisteriopinnot noin kahdessa vuodessa, mutta akateeminen vapaus antaa mahdollisuuden tehdä myös omannäköisiä ratkaisuja opintojen suunnittelussa ja aikatauluttamisessa. Opintoihin kuuluvan valinnaisuuden määrä riippuu kuitenkin pitkälti siitä, miten haluat opinnoissasi suuntautua. Voi myös olla, että sinulla on jo aiempia yliopisto-opintoja takanasi. Varsinkin näissä tilanteissa opintoja on hyvä suunnitella yhdessä ja aloittaa opintojen aikatauluttaminen heti syyslukukauden alussa, mahdollisesti jo elokuun puolella.

Lähetän ravitsemustieteen opiskelupaikan vastaanottaneille kesä-elokuun aikana sähköpostiviestin, jossa saat ohjeistusta henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekemiseen ja myös linkkejä sinulle tärkeisiin sivustoihin. Voi olla, että tätä Fuksiopasta lukiessasi olet ehtinyt saada sähköpostiviestini ja käynyt jo katsomassa videotervehdykseni eLearn-sivustomme kautta.

Joka tapauksessa tapaat uudet opiskelukaverisi, vertaistuutorisi ja minut maanantaina 2.9., jolloin opintosi alkavat. Tuolloin käymme läpi esim. opintojaksoille ilmoittautumista, joten kannattaa ottaa mukaan oma kannettava tai tabletti, kalenteri ja myös muistiinpanovälineet, jos haluat tehdä muistiinpanoja paperille.

Odotan mielenkiinnolla vuosikurssiopettajan rooliin astumista ja tapaamistasi. Tapaamisiin siis syksyllä!

Liisa

Retikan tervehdys

Hei uusi fuksi ja paljon onnea opiskelupaikasta! Suuri uurastus on tehty ja nyt saatte nauttia työnne tuloksesta eli opiskelupaikasta ravitsemustieteellä Itä-Suomen yliopistossa. En varmaan ikinä unohda sitä hetkeä, kun itse sain kolme vuotta sitten opiskelupaikan: samaan aikaan kaikki uusi jännitti, mutta olin myös onnellinen ja innoissani aloittamassa uutta elämänvaihetta. Muutto toiselta puolelta Suomea ja samalla pois vanhempien luota tuntemattomaan kaupunkiin oli jännittävää, mutta Kuopio alkoi nopeasti tuntua kodilta ja nykyään ympärilläni on maailman ihanimmat opiskelujen kautta saadut ystävät. Ravitsemustiede ja Kuopio on ollut elämäni paras päätös.

Moni saattaa olla hyvinkin uudenlaisen elämän edessä ja uusi arki varmasti jännittää hieman jokaista. Niin jännitti minuakin, mutta ei hätää, sillä teitä odottaa heti ensimmäisistä päivistä lähtien meidän ihanat tuutorit sekä tietenkin Retikan hallitus ja muut retikkalaiset. Olemme täällä teitä varten ja haluamme tutustua teihin sekä opastaa teidät yliopistoelämän saloihin. Retikka-kuplaan pääsee nopeasti mukaan!

Mikä Retikka ja miten se liittyy teihin tuleviin opiskelijoihin?

Retikka on ravitsemustieteen opiskelijoiden ainejärjestö, jonka tehtävänä on tuoda meidän opiskelijoiden ääntä kuuluviin ja huolehtia retikkalaisten viihtyvyydestä sekä opiskeluissa että vapaa-ajalla. Retikan hallitus järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta, joista suosituimpia ovat fuksitapahtumat, Retikan pikkujoulu sekä vapputapahtuma. Retikan tapahtumat on tunnettu erityisesti hyvästä ruuasta, mutta tapahtumia löytyy joka lähtöön – sitseistä seinäkiipeilyyn ja leivontakilpailuihin. Retikan omien tapahtumien lisäksi järjestämme myös poikkitieteellisiä tapahtumia yhdessä muiden ainejärjestöjen kanssa. Näistä suosituin on ehdottomasti Retikan, KuoLO:n ja Dentinan järjestämä juoksutapahtuma, Poikkitieteellinen Syyskymppi.

Tapahtumien lisäksi muihin retikoihin voi tutustua Retikan huoneella Canthia-rakennuksen kellarikerroksessa, jossa retikat kahvittelevat, keräävät voimia luentojen välissä ja keskustelevat kaikesta maan ja taivaan välillä. Huoneelle ovat kaikki Retikan jäsenet tervetulleita ja rohkaisenkin teitä verkostoitumaan meidän pieneen yhteisöömme heti opintojen alussa. Ainejärjestömme on pieni, mutta sitäkin tiiviimpi ja ystävyysuhteita syntyy vuosikurssirajoista riippumatta! Tuutorit opastavat teidät huoneelle heti ensimmäisinä päivinä.

Retikan toiminnasta vastaa Retikan hallitus, johon kuuluu 10–13 jäsentä. Itse liityin hallitukseen heti fuksivuonna ja kannustan lämpimästi lähtemään mukaan heti opintojen alusta, jos järjestötoimintaja yhteisöllisyyden sekä yhteisten asioiden eteenpäin vieminen innostaa. Retikan hallitukseen voi liittyä hyvin matalalla kynnyksellä, sillä hallitustoimintaan ei tarvitse aikaisempaa kokemusta järjestötoiminnasta. Tärkeintä on, että on kiinnostunut vaikuttamaan meidän opiskelijoiden asioihin ja on valmis tiimityöskentelyyn tiiviissä hallitusporukassa. Hallitustoiminnan kautta tutustuu helposti muiden vuosikurssien ja ainejärjestöjen opiskelijoihin, ja uusiin ihmisiin tutustuminen on ainakin itselleni ollut ehdottomasti hallitustoiminnan parasta antia.

Tänä syksynä meillä kaikilla on upea tilanne, kun lokakuussa vietetään rakkaan ainejärjestömme 40-vuotisvuosijuhlia. Retikka juhlii vuosijuhliaan vain viiden vuoden välein, joten olette todella erityisessä asemassa päästessänne heti mukaan koko syksyn kestävään vuosijuhlahumuun. Tehdään tästä syksystä yhdessä mahtava!

Minä ja muut hallituslaiset esittäydymme sinulle ja muille uusille opiskelijoille heti opintojenne alussa. Silloin kerromme tarkemmin ainejärjestöstämme sekä sinun mahdollisuuksistasi osallistua Retikan toimintaan (mahdollisuuksia on paljon muitakin kuin vain hallitus!). Odotan innolla, että pääsen tapaamaan teidät kaikki! Uusi hallitus valitaan syyskokouksessa ennen vuoden vaihtumista, joten voit pohtia, olisiko sinulla halua lähteä mukaan hallitukseen. Mikäli olet jo kiinnostunut tutustumaan enemmän hallitustoimintaan tai ylipäätään Retikkaan, voit vierailla Retikan Instagramissa (@retikkary) ja Retikan nettisivuilla (retikkary.fi). Nettisivuilta ja Instagramista löytyy esimakua siitä, mitä me hallituksessa teemme ja millaista ravitsemustieteen opiskelijoiden arki on. Lisäksi Instagramin kautta muistutellaan pitkin vuotta ajankohtaisista asioista. Meille saa myös ehdottomasti laittaa kysymyksiä somessa tai sähköpostilla jo ennen syksyä.

Nauttikaa loppukesästä ja rentoutukaa ennen vauhdikasta mutta varmasti ikimuistoista syksyä. Pian nähdään (tuskin maltan odottaa)! ♥

Sara Koskinen
Puheenjohtaja, Retikka ry
0400997180
pj.retikka@gmail.com / koskisar@student.uef.fi



Tuutorien tervehdys

Moi uusi fuksi, ja suuret onnittelut opiskelupaikasta ravitsemustieteellä! Kovan työn tuottama koulupaikka alkaa pikkuhiljaa konkretisoitua, sillä syksy on pian täällä, jee! Olet päässyt mukaan mahtavaan porukkaan opiskelemaan mielenkiintoista ja jatkuvasti kasvavaa tieteenalaa. Päässäsi saattaa olla paljon kysymyksiä kaikkea uutta miettiessäsi ja odottaessasi, mutta älä huoli, tämän kirjeen luettuasi olet jo taas paljon viisaampi!

Me tuutorit olemme suunnitelleet syksylle ohjelmaa, jotta opiskeluelämä Kuopiossa lähtisi sujumaan mahdollisimman vaivattomasti, opiskelutovereihin tutustuminen helpottuisi ja vapaa-ajalla ei tarvitsisi tuijotella yksin uuden kämpän tyhjiä seiniä. Meidän tehtävämme on auttaa teitä sulautumaan yliopistomaailmaan, eli tuutorointi on just teitä varten! Kannustamme kaikkia osallistumaan heti ensimmäisistä päivästä lähtien tuutorointiin, erilaisiin tapahtumiin ja vapaa-ajan toimintaan, sillä siten tutustut Kuopioon, kavereihin ja opiskeluelämään sekä tiedät, mihin haluat jatkossakin lähteä mukaan! Nyt kalenterit esiin, sillä ensimmäisen kerran näemmekin maanantaina 2.9. Muistakaa, että tyhmiä kysymyksiä ei ole, joten aina saa vetäistä hihasta tai laittaa viestiä, jos jokin askarruttaa.

Syksyyn ja opiskelijaelämän aloittamiseen liittyy paljon muutoksia. Moni muuttaa uuteen kaupunkiin, yliopiston käytänteet ovat uusia ja tulevista kurssikavereista ei vielä tiedä ketään. Jännitystä helpottaa kuitenkin se, että ette ole yksin. Me tuutorit olemme apunanne läpi fuksivuoden, ja vertaistukea saatte varmasti myös toisiltanne. Ensimmäisen viikon aikana pääsette tietenkin tutustumaan toisiinne, yliopistossa opiskeluun ja opiskelijaelämään sekä Kuopioon kaupunkisuunnistuksen merkeissä.

Jos jotain on mielen päällä tai haluat jutella muuten vain, meille voi aina laittaa viestiä vaikka nyt jo etukäteen. Ensimmäisinä päivinä ei tarvitse osata tai tietää mitään, kaikki kyllä selviää aikanaan. Mukaan tarvitset vain avoimen ja innostuneen mielen.

Toivotamme rentouttavaa ja aurinkoista loppukesää, nähdään pian!

Terkuin tuutorit

Ida, Helmi, Piia ja Veera

Tutustu tuutoreihin





veeratuo@student.uef.fi
instagram: tuominennveera

Kuka?

Veera Tuominen

Muutama perus fakta minusta:

Ikä? 23

Mistä olen kotoisin? Turusta

Lempi ruoka? PadThai tai oikeastaan mikä tahansa aasialainen

Suosikki paikkani Kuopiossa?

Kesällä Sataman alue sekä Kallaveden kierros pyörällä ajettuna ja talvella jääladut, joita pitkin pääsee hiihtämään tai luistelemaan

Paras muisto fuksivuodelta?

Näitä on ihan mahdottoman monta, mutta ensimmäinen opiskelijavappu ainakin tuli ensimmäisenä mieleen !

Mitä teen kun en ole yliopistolla?

- Aika harvinaista se on, että olisin jossain muualla, mutta hyvin todennäköistä minuun on törmätä lenkkipoluilla tai
- Kuntolaakson 50 m altaassa

Mistä minut tunnistaa?

Värikkäistä sukista ja sandaaleista - en nimittäin koskaan pidä ulkokenkiä sisällä

Kolme satunnaista faktaa minusta:

- 01 Olen asunut Australiassa
- 02 Osaan soittaa montaa eri instrumenttia
- 03 Opin syömään suklaata vasta vuosi sitten

Vinkkini fukseille :

Tutustu rohkeasti uusiin ihmisiin ja lähde avoimin mielin opiskelijatapahtumiin. Muista kuitenkin pitää huolta myös omasta jaksamisestasi - välillä keskinkertainen on ihan tarpeeksi. Elä täysillä - fuksivuosi on vain kerran !



idaseppa@student.uef.fi
instagram: idaseppanen

Suosikki paikka Kuopiossa?

Satama kesällä, Väinölänniemi, Valkeisenlampi ja oma koti

Mitä teen kun en ole yliopistolla?

Vietän aikaa kavereiden kanssa, leivon, luen ja ulkoilen

Kolme satunnaista faktaa minusta:

- 01 Syön jäätelön haarukalla
- 02 Opettelin juomaan kahvia, koska halusin keittiöni kahvinkeitin
- 03 En ole koskaan katsonut Frendejä

Kuka?

Ida Seppänen

Muutama perus fakta

Ikä? 22 **minusta:**

Mistä olen kotoisin?

Jyväskylästä

Lempi ruoka? Voisin elää porkkanoilla ja korvapuusteilla, mutta sanotaan tähän vaikka tortillat

Paras muisto fuksivuodelta?

Näitä ois paljon!
Fuksipassin suorittaminen uusien opiskelukavereiden kanssa ja vappu kokonaisuudessaan

Mistä minut tunnistaa?

Mun naurun kuulee kauempaakin, niin varmasti siitä

Vinkkini fukseille:

Kysy, jos jokin asia mietityttää. Avoimin mielin tutustu uusiin ihmisiin ja osallistu rohkeasti eri tapahtumiin. Muista myös huolehtia itsestäsi. Ota aikaa itsellesi, lepää ja tee itselle mieluisia juttuja

Kuka?

Helmi Nenonen

Muutama perus fakta minusta:

Ikä? 20

Mistä olen kotoisin? Kuopiosta

Lempi ruoka? Uunifetapasta, sushi tai kanasalaatti



helmine@student.uef.fi

Suosikki paikka Kuopiossa?

Neulamäen luontopolut tai Sataman alue

Mitä teen kun en ole yliopistolla?

- Käyn salilla, hengailen
- kavereiden kanssa tai
- nautin omasta seurastani
- ja hyvistä sarjoista

Kolme satunnaista faktaa minusta:

- 01** Olen horoskoopiltani kalat
- 02** pidän usein jopa enemmän eläimistä kuin ihmisistä
- 03** onnistun tappamaan kaikki viherkasvit

Paras muisto fuksivuodelta?

Vappu !

Mistä minut tunnistaa?

Vaaleista hiuksista ja usein värikkäistä paidoista

Vinkkini fukseille :

Pitäkää kivaa ja muistakaa ottaa aikaa myös itsellenne. Vaikka tavoitteena on oppia ja valmistautua työelämää varten, saa opiskeluajasta silti myös nauttia + hankkikaa kalenteri!

Kuka?

Piia Iivanainen

Muutama perus fakta

Ikä? 20 **minusta:**

Mistä olen kotoisin? Kuopiosta

Lempi ruoka? Avokadopasta, ja itseasiassa kaikki missä on avokadoa. Jos se olis fyysisesti mahdollista niin voisin elää pelkällä avokadolla!



piiain@student.uef.fi
instagram: piiakkristiina

Suosikki paikka Kuopiossa?

Oma koti keskustassa ja vanhempien koti maaseudulla Vehmersalmella

Mitä teen kun en ole yliopistolla?

Olen todennäköisesti salilla, töissä tai jossain opiskelijatapahtumassa

Kolme satunnaista faktaa minusta:

- 01 Tykkään herätä aamulla aikaisin ja rakastan aamuja ylipäätään
- 02 En ole koskaan lasketellut
- 03 Mun lemppari sarjoja on kaikki aikuisten piirretyt, kuten South Park

Paras muisto fuksivuodelta?

Eka opiskelijavappu kokonaisuudessaan, erityisesti Savo-Karjala excu

Mistä minut tunnistaa?

Punertavan ruskeista hiuksista ja kirkkaan vihreistä silmistä... kai :)

Vinkkini fukseille :

Uskaltakaa lähteä mukaan tapahtumiin ja kokeilla kaikkia uutta, vaikka se olisikin pois omalta mukavuusalueelta. Tulette kiittämään itseänne näistä ensimmäisistä viikoista ja kuukausista, vaikka se nyt saattaakin tuntua raskaalta <3

Hallituksen esittely



Puheenjohtaja
Sara Koskinen



Varapuheenjohtaja-sihtööri
Roosa Kärki



Rahastonhoitaja
Greta Jetsu



Edunvalvontavastaava
Veera Tuominen



Yritysyhteistyövastaava
Sanni Hyttinen



Tapahtumavastaava
Taru Hoffrén



Some- ja viestintävastaava
Venla Päiveröinen



Liikuntavastaava
Helmi Anttila



Kulttuuri- ja KV-vastaava
Noora Järvinen



Tuutorivastaava
Anna Lehtinen



Vuosijuhlavastaava
Eveliina Helenius



Varajäsen
Emilia Pikkarainen



Varajäsen
Jonna Härkönen



Varajäsen
Sonja Seppälä

Ensimmäiset päivät

Ensimmäinen päivä jännittää aivan varmasti. Monelle uudelle opiskelijalle yliopiston ovet aukeavat nyt ensimmäistä kertaa. Keväällä pääsykokeessa kaikki tuntui niin epätodelliselta, mutta nyt sitä sitten ollaan oikeasti Itä-Suomen yliopistossa ja ravitsemustiedettä opiskelemassa! Ensimmäisenä päivänä ravitsemustieteen opiskelijat kokoontuvat yhteen ja pääsemme aloittamaan tutustumisen tiedekuntaan oman oppiaineemme, eli ravitsemustieteen, kautta. Kannattaa tutustua jo etukäteen uuden opiskelijan verkkomateriaaliin, jonka löydät täältä: <https://kamu.uef.fi/uudelle-opiskelijalle/>. Sivustolle on koottu olennaisin tieto opintojen alkuun liittyen. Muistathan myös tehdä Digistartin tehtävät, jotka löydät myös edellisen linkin takaa. Digistartin tehtävät ovat osa Orientaatio yliopisto-opiskeluun -opintojaksoa.

Opiskelijat jaetaan oman pääaineen sisällä pienryhmiin, joita ohjaavat tuutorit. Ravitsemustieteen tuutorit ovat saman aineen toisen vuosikurssin opiskelijoita, jotka ovat luvanneet huolehtia uusista tulokkaista opiskelun alkutaipaleen ajan. Tämän tuutoriryhmän kanssa selvittää ensimmäisinä päivinä keskeisiä asioita, kuten luentosalien sijaintia, lukujärjestyksen kummallisia merkintöjä, tietokoneiden käyttäjätunnuksia yms. Tuutori ohjaa sinua opintojen alkuun ja on aina käytettävissä!

Ensimmäisinä viikkoina on paljon lukujärjestyksen ulkopuolista toimintaa, johon on hyvä varata aikaa. Retikan tuutorit järjestävät uusien opiskelijoiden tutustumisillan jo heti ensimmäisenä päivänä. Vapaa-ajan toimintaan kannattaa osallistua, sillä siellä solmitaan ystävyssuhteita, jotka tuovat kummasti iloa opiskeluaikaan! Jos et pääse lukuvuoden aloituspäivänä 2.9. paikalle, otathan meihin yhteyttä (yhteystiedot s. 9–11), jotta löydät oman tuutoriryhmäsi.

Syksyn tapahtumia

Ensimmäisillä viikoilla on luvassa kaikkien näköistä hulinaa, joten kannattaa pysytellä silloin Kuopiossa! Iso osa tuutoroinnista tapahtuu heti orientaatioviikon aikana, osin yhteistyössä oppiaineen sekä ainejärjestön kanssa. Tuutorointi jatkuu kuitenkin läpi syksyn, ja on osa Orientaatio yliopisto-opiskeluun -opintojaksoa. Syksyllä onkin tiedossa kaikkea mahtavaa ohjelmaa niin vuosikurssin kesken kuin Retikan tai muiden ainejärjestöjen järjestämänä. Vapaa-ajalla tapahtuvaan toimintaan osallistuminen on kuitenkin vapaaehtoista, eikä se kuulu osaksi tuutorointia. Lämpimästi voimme tuutoreina kuitenkin suositella mm. Retikan tapahtumiin osallistumista, tyypillisesti ne eivät jätä nälkäisiksi! Alla muutamia jo tiedossa olevia tapahtumia.

Retikka järjestää viiden vuoden välein vuosijuhlat ja teillä onkin mahdollisuus kokea tämä ainutlaatuinen tilaisuus fuksivuotenanne. Laittakaa siis ainakin vuosijuhlien päivämäärä ylös kalenteriin 😊

- 1.9 kesätapaaminen Väinölänniemellä
- 2.9 starttibileet Albassa
- 5.9 kaupunkisuunnistus
- 9.9 kastajaiset
- 10.9 lentävä lähtö
- 16.9 neljän tähden illallinen
- 18.9 excursio Episode Student festivaalille Jyväskylään
- 23.9 Agronomiliiton fuksi-ilta
- 24.9 fuksisitsit
- 25.10 vuosijuhlat eli vujut
- 26.10 sillis eli silliaamiainen

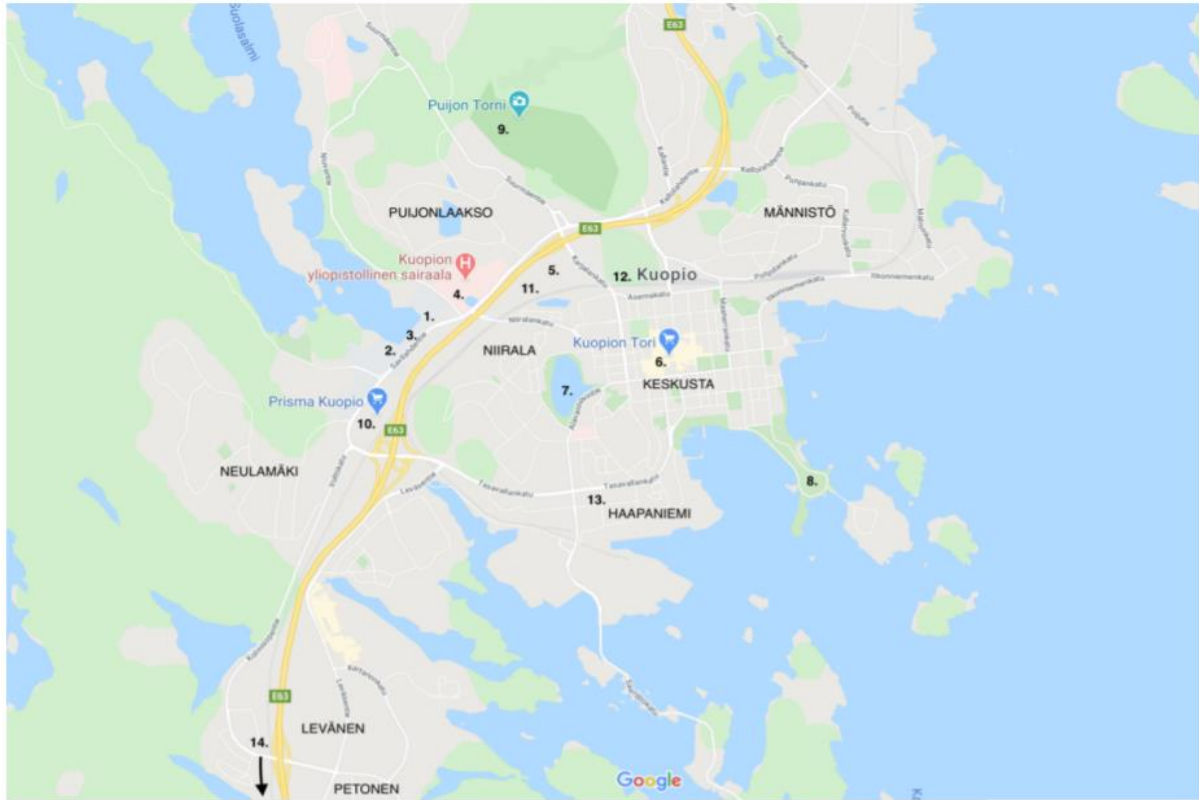
Fuksin muistilista

1. **Ota opiskelupaikka vastaan** Opintopolussa ja **ilmoittaudu läsnäolevaksi**. Tarkemmat ohjeet: [Ilmoittautuminen](#)
2. **Maksa ISYY:n jäsenmaksu** ilmoittautumisen yhteydessä.
3. **Tilaa opiskelijakortti** hyvissä ajoin. Muovisen opiskelijakortin saat tilattua täältä: <https://www.frank.fi/opiskelijakortti/> Halutessasi voit ottaa käyttöön Frankin, KideAppin tai Tuudon digitaalisen opiskelijakortin, joka kulkee helposti mukana sovelluksena puhelimessa. Digitaalinen opiskelijakortti on maksuton. Jotta saat opiskelijakortin käyttöön, sinun tulee olla maksanut ISYY:n jäsenmaksu ja aktivoinut yliopiston käyttäjätunnuksesi!
4. **Etsi asunto ja tee muuttoilmoitus**. Kuopas (Kuopion opiskelija-asunnot), tori.fi, OVV, Niiralan Kulma ja Facebook-ryhmät ovat muun muassa hyviä kanavia etsimiseen. (Jos haet asuntoa esimerkiksi tori.fi:stä, muista mainita olevasi ravitsemustieteen opiskelija Itä-Suomen yliopistossa!).
5. **Tee opintotuki- ja asumistukihakemus** Kelalle.
6. **Aktivoi yliopiston käyttäjätunnus täältä:** <https://kamu.uef.fi/student-book/uef-kayttajatunnus/>
7. **Muista tehdä Digistartin tehtävät.**
8. **Liity WhatsAppissa Retikan fuksit 2024 -ryhmään**
<https://chat.whatsapp.com/Lr1pUctIkQz4rxiSB27NAK> Ryhmässä päästään jo hieman tutustumaan ennen varsinaista opintojen alkamista ja kysymään mieltä askarruttavia kysymyksiä. Ryhmään tulee myös lähempänä opintojen alkua paljon tärkeää infoa, joten julkaisuja kannattaa seurata aktiivisesti.
9. Kirjoita itsestäsi esittelyteksti ja sijoita itsesi Suomen kartalle kaikille yhteiseen padlettiin (<https://padlet.com/iivanainenp1/fuksikartta-icml57428zbrzx3>), jotta päästään jo etukäteen näkemään keitä kaikkia meitä on aloittamassa opinnot syksyllä.
10. **Liity Retikkaan**. Tarkemmat ohjeet viimeisellä sivulla.
11. Ota myös haltuun **Retikan somet (@retikkary)**, ja Retikkalaiset Facebook ryhmästä voit löytää esimerkiksi käytetyn labratakin.
<https://m.facebook.com/groups/1937093489946264/?ref=share>
12. **Hanki pyörä ja kuljeta se Kuopioon**. Pyörä helpottaa Kuopiossa liikkumista paljon! Kuopiosta löytyy myös maksullisia sähköavusteisia kaupunkipyöriä.

- 13.** Jos Kuopion mäkien polkemisen lisäksi kaipaavat lisäliikuntaa, **rekisteröidy Sykettä liikuntapalvelujen käyttäjäksi osoitteessa <https://xn--sykett-gua.fi/kuopio/fi/>** .
Yliopistoliikunnan lisäksi Kuopiosta useita muita kuntosaleja ja liikuntamahdollisuuksia sekä tietysti lenkkipolkuja.
14. Kysy tuutorilta, jos jokin mietityttää tai on epäselvää. Sähköpostin ja someviestintäkanavien lisäksi voit käyttää myös kysy tuutoreilta -padlettia:
<https://padlet.com/iivanainenp1/kysymyksi-tuutoreille-ixb1uz41l774z812>
- 15.** **Saavu Kuopioon** ja tavataan ma 2.9.2024 **klo 8:00** Canthian aulassa (Yliopistonranta 1C, B-rappu) Olethan ajoissa paikalla!

Lisätieto: Tapahtumien pääsylippujen ostaminen tapahtuu pääasiassa KideApp:n kautta. Osa tapahtumista on jo nyt sovelluksessa näkyvissä, joten se kannattaa ladata jos haluaa päästä etukäteen fiilistelemään tulevia tapahtumia. Ensimmäisten viikkojen tapahtumien lipunmyynti alkaa jo ensi viikolla, mutta tuutorit vielä muistuttelevat ja neuvovat tästä lähempänä.

Kuopio-opas



1. Canthia: luentosaleja, opiskelijaravintola, ravitsemustieteen yksikkö ja Retikan huone.

2. Snellmania: luentosaleja, ryhmäopetustiloja, opiskelijaravintola, labroja ja kirjasto.

3. Studentia/Lukema: ISYY:n toimisto (täältä saat mm. opiskelijakorttiin lukuvuositarran ja Sykettä-tarrat) ja yliopiston liikuntatiloja.

4. KYS eli Kuopion yliopistollinen sairaala: myöhempien opiskeluvuosien harkat ja opiskelijahintaista ruokaa henkilöstöravintolasta myös sunnuntaisin!

5. Opistotie: AMK ja Sykettä-liikuntatiloja.

6. Tori: mualiman napa!

7. Valkeinen: lammen rannalla on mukava istuskella ja viettää aikaa.

8. Väinölänniemi: uimaranta, urheilukenttiä ja hyvät lenkkipolut.

9. Puijo: erinomaiset liikuntamahdollisuudet ympäri vuoden ja itse Puijon torni on Kuopion maamerkki.

10. Prisma

11. Kuopiohalli, jäähalli ja uimahalli

12. Rautatieasema ja linja-autoasema

13. Lidl

14. Matkus ja Ikea: shoppailumahdollisuuksia

Kuopio

Tervetuloa hyvän elon, ilon ja olon kaupunkiin

Kuopio on eloisa ja tunnelmallinen opiskelija kaupunki, joka sijaitsee kauniin Kallaveden rannalla. Kuopio on 8. suurin kaupunki Suomessa ja sen asukkaista noin 5% on opiskelijoita.

”Kuopiossa kotiovelta luontoon on matkaa pisimmilläänkin 500m.”

<https://www.kuopio.fi/>

Liikkuminen:

Kuopion seudun joukkoliikenne Vilku tarjoaa mahdollisuuden liikkua helposti paikasta toiseen. Tarjolla on busseja ja sähköavustettuja vilku-fillareita. Opiskelijahintaisen bussi-kortin saat hankittua Valtuustotalon asiakaspalvelusta: Suokatu 42, Kuopio.

Lisätietoa ja reittioppaan löydät osoitteesta: <https://vilku.kuopio.fi/>

Vilku-fillari: <https://kaupunkipyorat.kuopio.fi/>

Jos kotoa löytyy oma pyörä, kannattaa sekin napata mukaan.

Tapahtumat:

Kuopiosta löytyy varmasti mieluisaa tekemistä kaikille. <https://www.hellokuopio.fi/> -sivustolta löytyy tapahtumakalenteri, jossa näkyy Kuopion alueen tapahtumia. Sivustolta löytyy myös vinkkejä nähtävyyksistä ja ruokapaikoista. Sivuston aktiviteetit- välilehdellä on listattuna erilaisia harrastusmahdollisuuksia, kuten ulkoilualueita.

Harrastukset:

Kuopiosta löytyy useita vapaa-ajan aktiviteettejä ja seuroja.

https://www.kuopio.fi/uploads/2023/06/vapaa-ajan-tekemista-kuopiossa_suomi_08122022.pdf

Alle 20-vuotiaille on tarjolla edullinen Kuopion kaupungin Liikkis-ranneke, joka mahdollistaa pääsyn kaupungin uimahalleihin, kuntosaleille ja Kuopio-halliin. <https://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikkuva-kuopio/liikuntaa-lapsille/lasten-ja-nuorten-liikkis-ranneke/>

Kuopion kansalaisopisto järjestää monipuolisesti erilaisia kursseja ympäri vuoden.

<https://kansalaisopisto.kuopio.fi/>

Kuopion korkeakoulujen omat liikuntapalvelut SYKETTÄ tarjoaa opiskelijoille edullisia liikuntamahdollisuuksia. Tarjolla on muun muassa ryhmäliikuntaa, palloiluvuoroja, luentoja ja pääsy yliopiston kuntosaleille. Lisätietoa: <https://xn--sykett-gua.fi/kuopio/fi/uusi-liikkuja/>

Vinkkejä opiskelijalle:

Opiskelija-alennusta kannattaa kysyä AINA.

<https://opiskelijankuopio.fi/> -sivustolta löytyy opiskelija-alennuksia tarjoavia yrityksiä Kuopion alueella.

Frank -sovellus kokoaa yhteen valtakunnallisia opiskelija-alennuksia ja toimii opiskelijakorttina.

<https://www.frank.fi/>

Alueita Kuopiossa:

KESKUSTA: kaikki palvelut löytyvät läheltä ja matkaa yliopistolle on noin 2,5 km.

NIIRALA: opiskelijan unelmasijainti! Sekä yliopistolle että keskustaan on sopivan pituinen matka.

NEULAMÄKI: paljon opiskelija-asuntoja. Etäisyys yliopistolle ja Prismaan on mukava, mutta keskustaan matkaa alkaa jo olemaan sen verran, että pitkä ylämäki baari-illan jälkeen voi tuntua loputtomalta.

PUIJONLAAKSO: lähellä yliopistoa. Erinomaiset ulkoilumahdollisuudet!

LEVÄNEN: alueelta löytyy opiskelija-asuntoja, mutta etäisyyttä sekä yliopistolle että keskustaan alkaa olla melko paljon.

HAAPANIEMI: täältäkin löytyy opiskelija-asuntoja. Keskusta palveluineen on lähellä, mutta yliopistolle matkaa on hieman enemmän.

SÄRKINIEMI: paljon opiskelija-asuntoja

MÄNNISTÖ: edullinen asuinalue. Näppärä matka matkakeskukselle sekä keskustaan, mutta yliopistolle enemmän matkaa. Hyvät bussiyhteydet.

Fuksi-sanakirja

Moodle = Oppimisympäristö, josta löytyy kurssien oppimateriaali

Peppi = Täällä voit mm. ilmoittautua kursseille ja tentteihin. Suoritusmerkinnät näkyvät Weboodissa.

Lukari = Lukujärjestys, johon myös päivittyvät muutokset, jos esimerkiksi luennon paikka vaihtuu

Retikka = Ravitsemustieteen ainejärjestö

Akateeminen vartti = Kaikki luennot alkavat yliopistossa vasta vartin yli

Tuutori = Vanhemman vuosikurssin opiskelija, joka opastaa fukseja opintojen alussa

Cantsu = Canthia-rakennus

Snellu = Snellmania-rakennus

UEF = University of Eastern Finland

ISYY = Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta

YTHS = Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (ilmaiset terveydenhuoltopalvelut)

Lukema = Studentia-rakennuksessa sijaitseva tila, jossa on mm. ISYY:n toimisto

Sitsit = Akateemiset pöytäjuhlat; syödään hyvin ja lauletaan juomalauluja

Excu = Vierailu esimerkiksi johonkin yritykseen

HOPS = Henkilökohtainen opintosuunnitelma

Harkka = Harjoitus, jossa on läsnäolopakko

Assari = Assistentti, joka pitää ja ohjaa harkat ja labrat

Kv = Kansainvälisyys

Nepali = Neulamäki

Vänäri = Väinölänniemi

Alba = Albatrossi, baari/ravintola satamassa

Improbatur, impro, appro = Tapahtuma, jossa kierretään baareja ja kerätään leimoja passiin

Retikan huone = Canthian 1.kerroksessa, täältä saa aina tuoretta kahvia ja teetä

Poikkitieteellinen = Eri tieteenalat yhdessä

Retikkaan liittyminen

Retikan jäsenmaksu on suuruudeltaan 40 euroa, ja se maksetaan kerran opintojen aikana. Kun liityt nyt, kuulut Retikkaan koko opiskeluidesi ajan ja saat opiskelujastasi kaiken ilon irti! Retikan jäsenenä voit tilata opiskelijahaalarit, osallistua Retikan tapahtumiin sekä käyttää Retikan huonetta.

Näin liityt jäseneksi:

1. Luo itsellesi Kide.App tunnukset.
2. Liity jäseneksi oheisen linkin kautta: [Liity jäseneksi tästä](#)
3. Täytä lomakkeeseen omat tietosi.
4. Maksa jäsenmaksu.
5. Tämän jälkeen ilmoita seuraavat tiedot sähköpostilistalle pääsyä varten varapuheenjohtaja-sihteerille: **rkarki@student.uef.fi**
 - nimi
 - sähköpostiosoite
 - aloitusvuosi