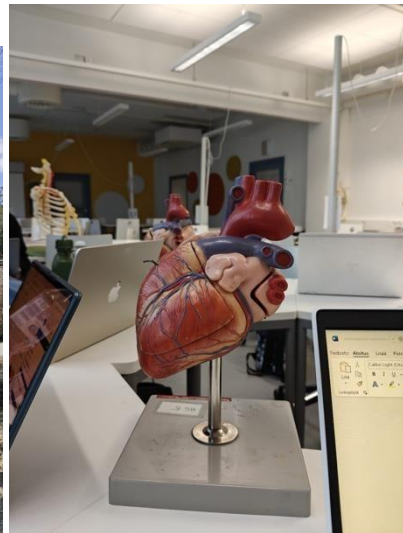
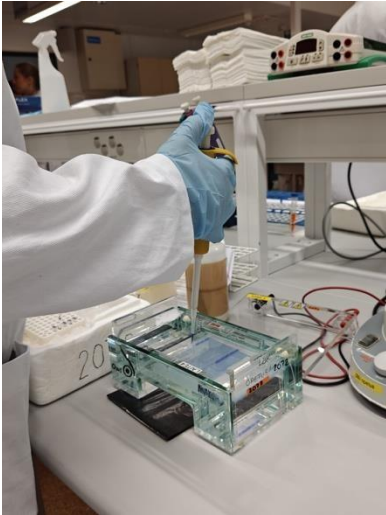


Fuksiopas 2026



Sisällysluettelo

Kuvasivu	3
Oppiaineen tervehdys	4
Vuosikurssiopettajan tervehdys	5
opiskelijaelämästä.	9
Ravitsemustieteen ainejärjestö Retikka ry	11
Hallituksen esittely	12
Ensimmäiset päivät	16
Syksyllä tapahtuu	17
Mitä pitää tehdä ennen syksyä?	18
Kuopio-opas	20
Fuksi-sanakirja	24
Retikkaan liittyminen	24



Oppiaineen tervehdys

Tervetuloa opiskelemaan ravitsemustiedettä!

Syksy tuo elämääne uusia tuulia. Aloittaessanne ravitsemustieteen opinnot Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksella osalla teistä alkaa elämä uudessa kaupungissa ja osalla myös ensimmäisessä omassa kodissa. Tutustutte uusiin ihmisiin ja yliopistossa opiskeluun. Isoja asioita elämässä on siis edessä.

Olette valikoituneet suuresta hakijajoukosta ja osa teistä on suorittanut huomattavan määrän kandidaatin tutkintoon kuuluvia opintoja jo edeltävästi. 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, farmasian ja terveyden edistämisen opiskelijoiden kanssa. Tämä luo hyvän mahdollisuuden verkostoitua tulevien työtovereiden kanssa. Opintojen edetessä opintoja on enenevässä määrin oman porukan kesken. Silloin keskitytään ravitsemustieteen, ravitsemusterapian ja/tai elintarviketieteiden syvälliseen omaksumiseen. Opinnoissa on paljon käytännön näkökulmaa ja ravitsemusterapiaa opiskeleville Kuopion yliopistollinen sairaala ja Pohjois-Savon hyvinvointialue tulevat tutuksi potilaskohtaamisissa.

Tervetuloa opiskelemaan moniulotteista ja alati kehittyvää alaa. Valmistuttuanne teistä tulee meitä – ravitsemuksen syvällisiä osaajia.

Opiskeluintoa toivottaen

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia), koulutusohjelman vastuhenkilö

Vuosikurssiopettajan tervehdys

Lämpimästi tervetuloa opiskelijaksi ravitsemustieteelle! Tuttuun tapaan ravitsemustieteen opiskelijaksi oli tänäkin vuonna runsaasti hakijoita, joista meille valittiin yhteensä 35 tutkinto-opiskelijaa. Olet yksi heistä. Wuhuu!

Olen vuosikurssiopettajasi, vanhempi yliopistonlehtori Jenni Korhonen. Kuljen kanssasi opintopolkuasi, aina ensimmäisestä päivästä alkaen, maisteriksi valmistumiseen saakka. Tapaammekin jo elokuun viimeisellä viikolla (24.–28.8.) tehokkaalla, mutta rennolla, orientaatioviikolla. Kyseisellä viikolla tapaat myös ihanat vertaistuutorit ja paljon opetushenkilökuntaamme! Otahan mukaan oma läppärisi tai tablettisi, kalenteri ja muistiinpanovälineet. Viikon tarkempi ohjelma on esitetty tässä Smart Start -oppaassa jäljempänä.

ORI: Orientaatio yliopisto-opiskeluun, 1131000–3170, 1 op

Suoritus: tee Digistartin tehtävät (1.8. alkaen)

Opintojen alussa tulee paljon uutta asiaa. Jo elokuussa kannattaakin tutustua tähän Smart Start -oppaaseen, josta saat tietoa ja aikatauluja opintojesi alkuvaiheeseen liittyen. Digistartti on auki 1.8. alkaen, ja suosittelen sen tekemistä ennen yhteistä orientaatioviikkoamme. Huomioithan, että sinun tulee tehdä nimenomaan 1.8.2026 aukeava Digistartti, vaikka netissä onkin viime vuoden vastaava vielä avoinna heinäkuun loppuun asti. Linkki Digistarttiin löytyy tämän tiedoston lopusta uuden opiskelijan muistilistalta.

ORO: Opintojen suunnittelu ravitsemustieteen opinnoissa, 4460107, 1 op

Suoritus: vuosikurssiopettajan hyväksymä HOPS eli henkilökohtainen opintosuunnitelma (24.8. alkaen)

Ravitsemustieteen opinnot etenevät pääsääntöisesti ennakoon laaditun lukujärjestyksen mukaisesti. Kandidaatintutkintoon kuuluvat opinnot suoritetaan yleensä kolmessa vuodessa ja maisteritutkinto kahdessa vuodessa. Akateeminen vapaus antaa sinulle kuitenkin mahdollisuuden tehdä omannäköisiä ratkaisuja opintojen suunnittelussa ja aikatauluttamisessa. Opintoihin kuuluvan valinnaisuuden määrä riippuu pitkälti siitä, miten haluat opinnoissasi suuntautua. Voi myös olla, että sinulla jo on aiempia yliopisto-opintoja takanasi tai haaveesi on lähteä opiskelijavaihtoon opintojen

aikana. Erityisesti näissä tilanteissa autan sinua aikatauluttamisessa, jo heti elokuun orientaatioviikosta alkaen.

Suurin osa tulevan syksyn opintojaksoista ravitsemustieteen opinnoissa on luokiteltu läsnäosallistumista vaativiksi, mikä tarkoittaa sitä, että opintojaksoja ei voi suorittaa pelkästään verkko-opetuksina, vaan opiskelussa edellytetään läsnäoloa Kuopiossa. Mikäpä sen mukavampaa, Kuopio kun on valittu Suomen turvallisimmaksi kaupungiksi, ja vetovoimaisuudessakin taistelemme maan kärkipaikasta.

Palaan kesälomalta 6.8., jonka jälkeen laitan sinulle vielä sähköpostia. Odotan innolla tapaamistasi, kohta nähdään!

terveisin, Jenni



Retikan tervehdys

Moikka fuksit, ja onnittelut opiskelupaikasta! Suurin osa teistä on varmaankin ison muutoksen edessä muuttaessa toiseen kaupunkiin ja aloittaessa opinnot, mutta onneksi teillä on upeat tuutorit tukenanne heti opintojen alusta lähtien. Tuutoreiden lisäksi iso osa teidän opiskelijaelämäänne tulee olemaan Retikka ja muut retikkalaiset, josta seuraavaksi kerron hieman lisää. Retikka ja retikkalaisuus on ainakin omalla kohdallani ollut yhteisö, johon voin sanoa olevani ylpeä kuulua ja josta on muodostunut melkeimpä toinen perhe <3

Mikä Retikka ja miten se liittyy teihin tuleviin opiskelijoihin?

Retikka on Kuopion ravitsemustieteen opiskelijoiden ainejärjestö, jonka tehtävä on tuoda meidän opiskelijoiden ääntä kuuluviin ja huolehtia retikkalaisten viihtyvyydestä sekä opiskeluissa että vapaa-ajalla. Retikan hallitus järjestää erilaisia tapahtumia pitkin vuotta, ja valikoimasta löytyy varmasti jokaiselle jotakin! Retikka järjestää mm. fuksitapahtumia ja oman vapputapahtuman, sitsejä, liikuntatapahtumia ja uratapahtumia, sekä poikkitieteellisiä tapahtumia muiden ainejärjestöjen kanssa. Jokaiselle löytyy siis varmasti mieluista tekemistä!

Tapahtumien lisäksi Retikalla on oma ainejärjestöhuone Canthia-rakennuksen ”bunkkerissa”, eli kellarikerroksessa, jossa retikkalaiset voivat kahvitella, hengähtää luentojen välissä ja viettää aikaa muuten vaan. Retikan huoneelle ovat tervetulleita kaikki Retikan jäsenet, ja tuutorit opastavatkin teidät sen käyttöön heti ensimmäisinä päivinä.

Retikan toiminnasta vastaa Retikan hallitus, johon kuuluu tällä hetkellä 14 jäsentä. Uusi hallitus valitaan vuosittain Retikan sääntömääräisessä syyskokouksessa, ja hallitukseen voi hakea myös fuksina! Retikan hallitukseen liittyminen on ollut ainakin omalla kohdallani yksi opintojen ja opiskelijaelämän parhaimmista ja ikimuistoisimmista kokemuksista, joten jos hallitustoiminta yhtään kiinnostaa, kannattaa rohkeasti hakea!

Minä ja muu hallitus esittäydymme teille fukseille heti opintojen alussa. Tällöin pääsette tapaamaan kaikki hallituksen jäsenet ja kuulemaan tarkemmin Retikan toiminnasta. Samalla voi esittää vapaasti kysymyksiä Retikkaan ja hallitustoimintaan liittyen. Kannattaa kuitenkin ottaa jo seurantaan Retikan Instagram-tili (@retikkary) ja nettisivut (retikkary.fi), joista löytyy paljon tietoa Retikan toiminnasta, hallituksesta ja ajankohtaisista asioista.



Nauttikaa vielä loppukesästä ja rentoutukaa ennen vauhdikasta mutta varmasti ikimuistoista fuksisyksyä. Pian nähdään ja tuskin maltan odottaa, että pääsen tapaamaan teidät kaikki! <3

Piia Iivanainen

Puheenjohtaja, Retikka ry

0453486646 pj.retikka@gmail.com / piiav@student.uef.fi

Tuutorien tervehdys

Moikka uusi fuksi ja paljon onnea uudesta opiskelupaikasta ravitsemustieteillä! Olet tehnyt valtavasti töitä opiskelupaikkasi saavuttamiseksi ja nyt pääset opiskelemaan mielenkiintoista ja jatkuvasti kasvavaa tieteenalaa. Olemme suunnitelleet teille paljon hauskaa ohjelmaa, jotta opiskeluiden aloitus sujuisi mutkattomasti ja fuksivuodestanne tulisi ikimuistoinen!

Ensimmäinen tapaamisemme on 24.8., jota odotamme jo innolla! Luvassa on tutustumista opiskeluympäristöön, henkilökuntaan, meihin ja tietysti toisiinne. Virallisen osuuden lisäksi luvassa on paljon yhteistapahtumia ja toimintaa, joiden tarkoituksena on luoda ystävyysuhteita ja muistoja sekä sukeltaa syvälle yliopistoelämään. Ainejärjestöjen tapahtumat ja opiskelijabileet jatkuvat totta kai myös syksyn jälkeen, mutta kannustamme kaikkia osallistumaan jo ensimmäisistä päivistä lähtien.

Monilla voi olla edessä muutto uuteen kaupunkiin, kuten kaikilla meillä tuutoreilla oli fuksivuonna. Muutos voi jännittää, mutta on hyvä muistaa, että ette ole asian kanssa yksin. Me tuutorit olemme apunanne läpi fuksivuoden, ja vertaistukea saatte varmasti myös toisiltanne uudessa ympäristössä. Luvassa on myös kaupunkisuunnistusta, jolloin pääsette kiertämään ja tutustumaan kaupunkiin kilpaillen erilaisilla rasteilla. Me olemme ainakin nauttineet suuresti Kuopiosta ja sen tarjoamasta

opiskelijaelämästä.

Jos jotain on mielen päällä tai haluat jutella muuten vain, meille voi aina laittaa viestiä.

Ensimmäisinä päivinä ei tarvitse osata tai tietää mitään, mukaan tarvitset vain avoimen ja innostuneen mielen.

Mukavaa loppukesää ja nähdään pian!

Kesäisin terveisin

Anni, Elina, Jonna ja Sarah



Anni Nyström

Ikä: 22/-04

Kotipaikkakunta: Vaasa

Lempijutut vapaa-ajalla: Lukeminen, leipominen ja luonnossa oleminen

Lempipaikat Kuopiossa: Väinölänniemi (Vänäri) ja tori kesällä:)

Vinkki fukseille: Tule sellaisena kuin olet, niin löydät varmasti ympärillesi sinulle oikeita ihmisiä <3

Elina Erkkilä

Ikä: 20/-06

Kotipaikkakunta: Lahti

Lempijutut vapaa-ajalla: Tykkään mm. viettää aikaa kavereiden kanssa, urheilla ja lukea kirjoja.

Lempipaikat Kuopiossa: Valkeinen ja Väinölänniemi

Vinkki fukseille: Kokeile rohkeasti uusia juttuja, koska opiskelijaelämästä saa eniten irti silloin kun uskaltaa heittäytyä



Jonna Haapanen

Ikä: 21/-04

Kotipaikkakunta: Kirkkonummi

Lempijutut vapaa-ajalla: Salilla käyminen, pianon soitto, leipominen ja kavereiden kanssa hengailu

Lempipaikat Kuopiossa: Puijon alue, koska siellä on upeat maisemat ja luonto on lähellä mun sydäntä

Vinkki fukseille: Ei kannata stressata liikaa etukäteen uusia asioita, kaikki kyllä selviää aikanaan. Lisäks kannattaa antaa kaikelle uudelle mahdollisuus, vaikka se vaatis vähän epämunavuusalueelle menemistä, koska ikinä ei tiiä mistä ne parhaat muistot syntyvät!

Sarah Happonen

Ikä: 27/-98

Kotipaikkakunta: Nurmijärvi ja Kuopio, myös Tampere

Lempijutut vapaa-ajalla: Perheen kanssa oleminen, koruseppäily, neulominen ja kuntosalilla

Lempipaikat Kuopiossa: Valkeinen, Vänäri, Satama, kirpparit Fomo, Bella ja Hermanin kirpparikeskus, ravintola Urban ja leikkipuistot lapsen kanssa <3

Vinkki fukseille: Kannattaa ensimmäisten viikkojen/kuukausien aikana vaihtaa pari sanaa mahdollisimman monen kurssilaisen kanssa, niin näkee usein tuttuja kasvoja yliopistolla



Ravitsemustieteen ainejärjestö Retikka ry

Retikka on kaikkien ravitsemustiedettä pääaineenaan opiskelevien oma ainejärjestö, joka pitää huolta opiskelijoistaan sekä kehittää jäsenistölleen rentouttavia vapaa-ajan viihdykkeitä. Retikkalaisten ylpeytenä ja tunnusmerkkinä on ehtymätön ruokatarjoilu (ja ruokahalu)!

Retikan tarkoituksena on yhdistää Itä-Suomen yliopiston ravitsemustieteen opiskelijoita, toimia jäsentensä edustajana ja heidän etujensa valvojana sekä parantaa yhteyksiä työelämään. Retikka on sitoutunut Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnan alaisena ainejärjestönä noudattamaan tilan periaatteita [ISYY:n turvallisemman tilan periaatteita](#). Turvallisemman tilan periaatteilla edistetään yhdenvertaista, avointa ja turvallista ilmapiiriä, jossa jokainen voi tuntea olevansa tervetulleeksi Turvallisen ja yhteisöllisen ympäristön luominen onkin kaikkien opiskelijoiden yhteinen vastuu.

Retikan hallitus vastaa koko Retikan toiminnasta ja tapahtumien järjestämisestä. Hallitustoiminta on vastuullista, monipuolista ja haastavaa, mutta ennen kaikkea innostavaa ja hauskaa. Uusien, upeiden ystävien lisäksi saa taitoja, joita pystyy hyödyntämään jo opiskeluaikana tai viimeistään työelämässä.

Retikan ydintehtävänä on pitää vihanneksensa virkeinä. Illanvietot, lajikokeilut, kulttuuritapahtumat, uratapahtumat, ekskursiot sekä muu enemmän ja vähemmän viihteellinen toiminta täyttää jäsenistön almanakat ympäri satokauden. Soppaa sekoittamassa ovat myös yritys- ja yhdistysyhteistyökumppanit tapahtumineen sekä mahtavat opiskelijatoverit – hyvän ruuan kera.

Canthian ensimmäisessä kerroksessa sijaitsee Retikan huone, joka on arjen keskellä arvokas levähdys-, tapaamis- ja tankkauspaikka. Retikan huoneelle voi pistäytyä koska vain kupposelle kahvia tai teetä. Samalla saa vertaistukea mahdollisiin opiskelukiireisiin ja tutustuu muiden vuosikurssien opiskelijoihin – täydellistä! Retikka järjestää pari kertaa kuukaudessa kahvihetkiä, jolloin tarjolla on kahvin ja hyvän seuran lisäksi myös pientä purtavaa.

Retikalla on myös Terhon kanssa viikoittain yhteinen liikuntavuoro Studentialla johon voi tulla pelaamaan porukalla sählyä, ultimatea tai vaikka polttopalloa.

Retikka ry:n löydät netistä osoitteesta <https://www.retikkary.fi/> ja olemme eksyneet niin Instagramiin (@retikkary), Tiktokiin (@retikkary) eli ei kun vaan tykkäämään ja seuraamaan! Lisäksi Retikalla on oma Whatsapp-yhteisö, jossa voi mm. kaupitella tapahtumalippuja, keksiä kivaa tekemistä muiden retikkalaisten kanssa sekä tarvittaessa osallistua ainejärjestön toimintaan matalalla kynnyksellä! Yhteisön löydät [täältä](#). Nettisivuilta kannattaa käydä myös kurkkaamassa tunnelmia ravitsemustieteen opiskeluun Retikan blogista. Retikkaan liittymisen yhteydessä kannattaa liittyä sähköpostilistalle, jonka kautta saat tietoa Retikan tapahtumista ja kaikesta muusta opiskelijoillemme tärkeästä. Liittymisohjeet löydät tämän vihkosien viimeiseltä sivulta. Liity nyt, niin saat kaiken sähköpostilistan kautta jaettavan tiedon heti ensimmäisenä opiskelupäivänäsi!

Hallituksen esittely



Puheenjohtaja

Piia Iivanainen



Varapuheenjohtaja-sihtööri

Noora Järvinen



Rahastonhoitaja

Meri Kervinen



Edunvalvontavastaava

Jenna Hokkanen



Tapahtumavastaava

Ella Ojala



Projektivastaava

Nea Niutanen



Yritys- ja yhteistyövastaava

Emilia Pikkarainen



Some- ja viestintävastaava

Inka Antikainen



Liikuntavastaava

Helmi Nenonen



Kulttuuri- ja KV-vastaava

Peppi Kosonen



Tuutorivastaava

Stiina Peltonen



Varajäsen

Ella Kinnunen



Varajäsen

Mari Heinonen



Varajäsen

Anna Heino

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](#). 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 selvitellään 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. Ensimmäisenä viikonloppuna on myös luvassa yhteistä ohjelmaa, joten silloin kannattaa ehdottomasti jäädä Kuopioon! Vapaa-ajan toimintaan kannattaa osallistua, sillä siellä solmitaan ystävyysuhteita, jotka tuovat kummasti iloa opiskelu-aikaan! Jos et pääse lukuvuoden aloituspäivänä 24.8. paikalle, otathan meihin yhteyttä (yhteystiedot s. 9–11), jotta löydät oman tuutoriryhmäsi.

Syksyllä tapahtuu

Ensimmäisillä viikoilla on kaikkienhän hulinää, joten kannattaa vielä pysytellä silloin Kuopiossa, jos vain mahdollista. Poikkitieteellisistä tapahtumista tulee myöhemmin tietoa, mutta [Kide.appista](#) löytyy jo joitakin järjestöillä olevia opiskelijatapahtumia ympäri Suomea. Tuutoreinanne haluamme myös järjestää kaikenlaista oman ainejärjestön kanssa ja alta voitkin löytää päivämääriä, jotka kannattaa ottaa talteen.

24.8. Fuksi-ilta

30.8. Retikan kesätapaaminen

1.9. Retikan hallituksen, RTY:n ja Loimun+LoKin esittäytyminen

1.9 Starttibileet

2.9. Fuksikastajaiset

3.9. Kaupunkisuunnistus

5.9. Retki Puijolle

15.9. Neljän tähden illallinen

23.9. Fuksisitsit

Mitä pitää tehdä ennen syksyä?

1. **Ota opiskelupaikka vastaan Opintopolussa ja ilmoittaudu läsnä olevaksi.** 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 esim. Frankin digitaalisen opiskelijakortin, joka kulkee helposti mukana sovelluksena puhelimesi. 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 asumislisähakemus** Kelalle.
6. **Maksa korkeakouluopiskelijan terveydenhuoltomaksu** OmaKelassa.
7. **Aktivoi yliopiston käyttäjätunnus** täältä: <https://kamu.uef.fi/student-book/uef-kayttajatunnus/>
8. **Muista tehdä Digistartin tehtävät.**
9. **Liity Retikkaan.** Tarkemmat ohjeet viimeisellä sivulla.
10. **Ota myös haltuun Retikan somet (@retikkary) ja liity Retikan Whatsapp-yhteisöön.** Yhteisöstä löydät Retikan oman lippukaupan, hallituksen tiedotuskanavan ja vapaa-ajan aktiviteettiryhmiä.
<https://chat.whatsapp.com/F92jnqcl7IYIGG86e2bew9>
11. **Liity WhatsAppissa Retikan fuksit 2026 -ryhmään**
Ryhmässä päästään jo hieman tutustumaan ennen varsinaista opintojen alkamista ja kysymään mieltä askarruttavia kysymyksiä. Ryhmään tulee myös lähempänä opintojen alkua paljon tärkeää infoa, joten ryhmää kannattaa seurata aktiivisesti. Linkin ryhmään liittymistä varten löydät tuutorien lähettämästä sähköpostista.
12. **Kirjoita itsestäsi esittelyteksti ja sijoita itsesi Suomen kartalle kaikille yhteiseen padlettiin** (<https://padlet.com/elinakerkkila/fuksikartta-9o4fl3s1ktizi997>), jotta päästään jo etukäteen näkemään keitä kaikkia meitä on aloittamassa opinnot syksyllä.
13. **Hanki pyörä ja kuljeta se Kuopioon.** Pyörä helpottaa Kuopiossa liikkumista paljon! Kuopiosta löytyy myös maksullisia sähköavusteisia kaupunkipyöriä.
14. **Jos Kuopion mäkien polkemisen lisäksi kaipaat lisäliikuntaa, rekisteröidy Sykettä liikuntapalvelujen käyttäjäksi osoitteessa** <https://xn--sykett-gua.fi/kuopio/fi/>.

Yliopistoliikunnan lisäksi Kuopiosta useita muita kuntosaleja ja liikuntamahdollisuuksia sekä tietysti lenkkipolkuja.

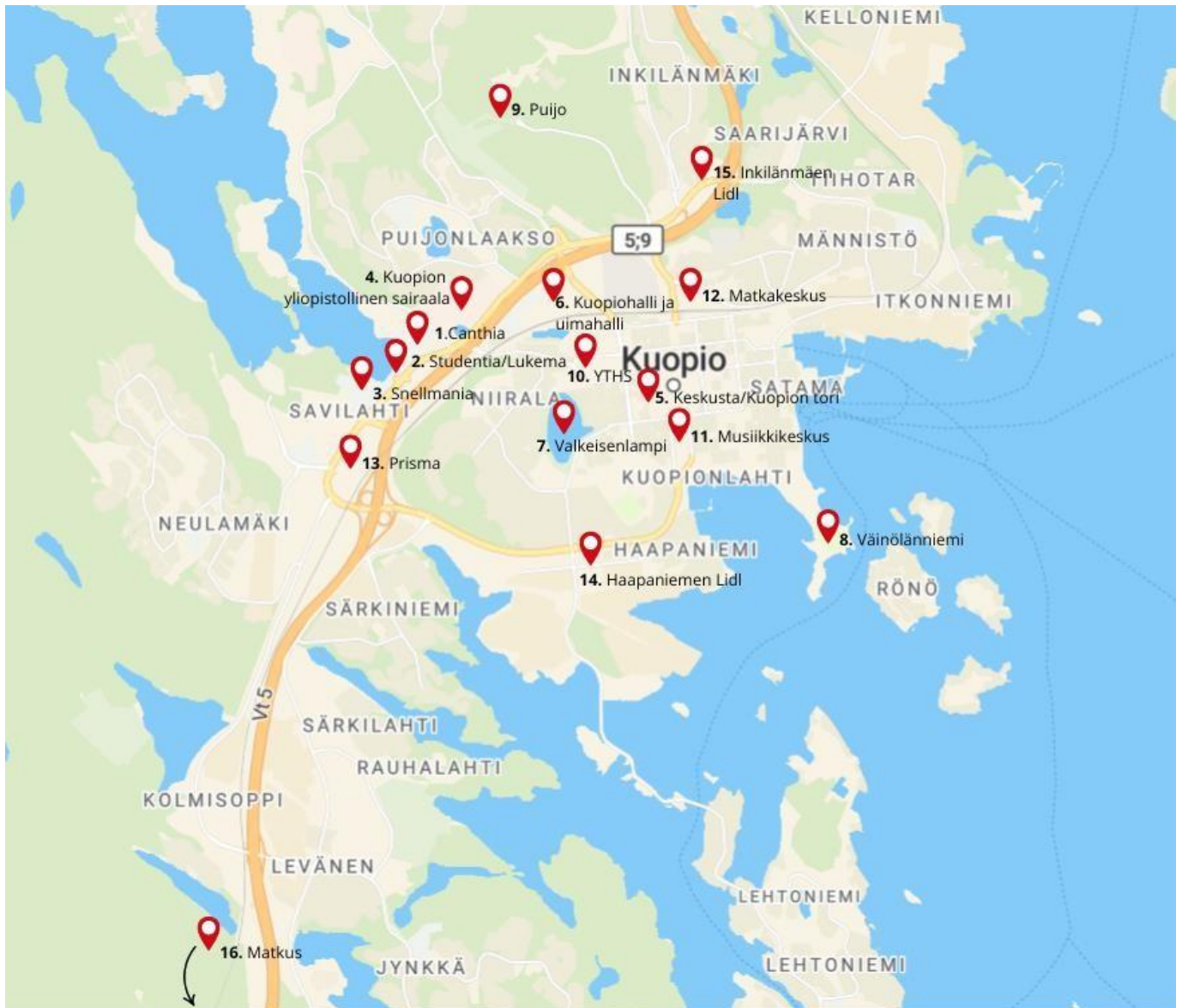
15. Etsi ja hanki laboratoriotakki. Ensimmäisten viikkojen aikana alkavalla FAKEHA-opintojaksolla tulet tarvitsemaan omaa laboratoriotakkia, joka on omakustanteinen. Turvallisen työskentelyn takia takin olisi hyvä olla valkoinen, noin polvipituinen, napitettava, pellavainen/pellavasekoitteinen, ehjä ja puhdas, sekä siinä tulisi olla riittävän pitkät hihat. Takkeja voi löytää esimerkiksi nettikirpputoreilta, vanhoilta opiskelijoilta tai sen voi tilata netistä esimerkiksi työvaatemyynti.fi sivustolta. Mitä aikaisemmin ostat takin, sitä huolettomammin pääset aloittamaan koulun sekä laboratorio-opintojaksot.

16. Kysy tuutorilta, jos jokin mietityttää tai on epäselvää.

17. Saavu Kuopioon ja tavataan ma 24.8.2026 **klo 9:00** Canthian pääovilla (Yliopistonrinne 3, B-rappu). Ole 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 pian, mutta tuutorit vielä muistuttelevat ja neuvovat tästä lähempänä.

Kuopio-opas



1. **Canthia:** luentosaleja, opiskelijaravintola, labroja, ravitsemustieteen yksikkö ja Retikan huone.
2. **Studentia/Lukema:** ISYY:n toimisto, yliopiston liikuntatiloja ja varattava bändikämpä
3. **Snellmania:** luentosaleja, ryhmäopetustiloja, opiskelijaravintola, labroja ja kirjasto.
4. **KYS eli Kuopion yliopistollinen sairaala:** myöhempien opiskeluvuosien harkat ja opiskelijahintaista ruokaa Hilimahenkilöstöravintolasta
5. **Tori:** mualiman napa!
6. **Kuopihalli, Kuntolaakson uimahalli ja jäähalli**
7. **Valkeinen:** lammen rannalla on mukava istuskella ja viettää aikaa.
8. **Väinölänniemi:** uimaranta, urheilukenttiä, ulkokuntosali ja hyvät lenkipolut.
9. **Puijo:** erinomaiset liikuntamahdollisuudet ympäri vuoden ja itse Puijon torni on Kuopion maamerkki.
10. **YTHS** eli Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö, opiskelijaterveydenhuolto
11. **Musiikkikeskus:** täältä saa opiskelijahintaista ruokaa
12. **Matkakeskus:** Rautatieasema, Linja-autoasema

Kuopio

13. **Prisma**
14. & 15. **Lidl**
16. **Matkus-kauppakeskus ja Ikea**

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 125 000 asukkaallaan, joista noin 11 % on korkeakouluopiskelijoita.

”Kuopiossa kotiovelta luontoon on matkaa pisimmilläänkin 500 m.” <https://www.kuopio.fi/>

Liikkuminen:

Kuopion seudun joukkoliikenne Vilku tarjoaa mahdollisuuden liikkua helposti paikasta toiseen. Tarjolla on busseja ja sähköavustettuja Vilku-fillareita. Opiskelijahintaisen bussikortin 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 aktiviteetteja ja seuroja.

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

Opiskelijoille on tarjolla edullinen Kuopion kaupungin [Opiskelijoiden hyvinvointiranneke](#), joka mahdollistaa pääsyn kaupungin uimahalleihin, kuntosaleille ja Kuopio-halliin. [Kuopion kansalaisopisto](#) järjestää monipuolisesti erilaisia kursseja ympäri vuoden.

Kuopion korkeakoulujen omat liikuntapalvelut [SYKETTÄ](#) tarjoaa opiskelijoille edullisia liikuntamahdollisuuksia. Tarjolla on muun muassa ryhmäliikuntaa, palloiluvuoroja, luentoja ja pääsy yliopiston kuntosaleille.

Vinkkejä opiskelijalle:

Opiskelija-alennusta kannattaa kysyä AINA. Frank -sovellus kokoaa yhteen valtakunnallisia opiskelijaalennuksia 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.

Fuksi-sanakirja

eLearn/Moodle = Oppimisympäristö, josta löytyy kurssien oppimateriaali

Peppi = Täällä voit mm. ilmoittautua kursseille ja tentteihin, suunnitella opintojasi ja tarkastella opintosuorituksiasi

Lukkarikone = Pepistä löytyvä 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

OPM = Oma pullo mukaan

Excu eli excursio = 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 ravintoloita sekä 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 opiskeluajastasi 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. Liity myös sähköpostilistalle, jotta saat Retikan lähettämän ajankohtaisen tiedotuksen.
4. Maksa jäsenmaksu.