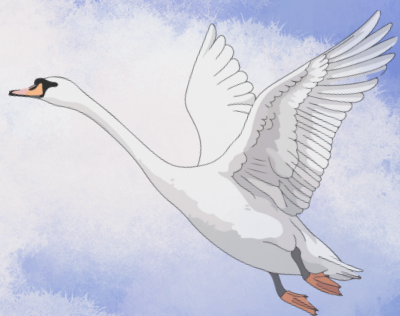




OPAS TURUN
AMMATTIKORKEAKOULUSSA
ALOITTAVILLE
OPISKELIJOILLE

2025

Gaarinen Milla & Rosenqvist Aisa

Gisättö

Talousasiat 5

Opintolaina 5

Opintotuki 7

Ateriatuki 9

Terveystenhoitomaksu 10

Asumislisä 11

Asuminen 12

TYS vs. Yksityinen vuokranantaja 12

TYS 13

Turun eri asuinalueet 15



Opiskelu 16

Lukio vs. AMK 16

Ainejärjestöt 17

Kirjastot 18

Turun kampukset 21

Salon IoT campus 22



Hyvinvointipalvelut 23

YTHS - Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 23

Opintokuraattori 23

Opinto-ohjaaja 23

Opintopsykologi 24

Nyyti ry 24

Oppilaitospappi 24

Opettajatuutori 25

25

<u>Vapaa-aika</u>	26
Yliopiston harrasteseurat	26
Tsemppari	27
Turun Tyttöjen Talo	28
Turun Poikien Talo	28
Vimma	29
Opiskelijan edut	30
Föli	31
Campussport	32
Turun kaupungin liikuntaranneke	35
Opiskelijatapahtumat	36
Opiskelijahaalarit	37
<u>Kide.app</u>	38
<u>Tuudo</u>	39
<u>Opiskelija-Suomi Sanakirja</u>	40
<u>Vinkkejä mielen hyvinvoinnin tukemiseksi</u>	42
<u>Mitkä asiat ylläpitävät sinun hyvinvointiasi?</u>	43
<u>Hyvinvointiristikko</u>	44
<u>Lähteet</u>	45

Taloussasiat

Opiskelijan arki on täynnä elämyksiä, mutta kukaan ei elä pelkällä tenttikirjojen tuoksulla ja haalarimerkeillä. Onneksi raha-asioihin ei tarvitse suhtautua kuin matikkaan – vaikeasti ja vältellen.

Tässä oppaan osiossa pureudutaan opiskelijan tärkeimpiin talousasioihin, jotka auttavat sinua pysymään budjetissa ja ehkä jopa joskus herkuttelemaan jollain muulla kuin tonnikalalla.

Olitpa sitten tukiin turvaava säästönero tai vasta opintolainan olemassaolosta kuullut ensikertalainen, tämä osio on sinua varten.

Opintolaina

Opintolaina on valtion takaama laina, jonka avulla opiskelija voi rahoittaa opintojaan. Lainan hakeminen ja takaisinmaksu tapahtuvat yhteistyössä Kelan ja pankin kanssa. **Korkeakouluopiskelija voi saada opintolainaa enintään 850 €/kk.**

Opintolainan hakeminen

1. **Valtiontakaus Kelalta:** Jos saat opintorahaa, Kela myöntää sinulle automaattisesti opintolainan valtiontakauksen.

2. **Lainan hakeminen pankista:** Kun olet saanut valtiontakauksen, voit hakea opintolainaa valitsemastasi pankista. Pankki tarkistaa takauksen tiedot ennen lainan myöntämistä.

3. **Lainan nostaminen:** Lainan nostamisesta sovitaan pankin kanssa. Voit nostaa lainan kerralla tai useammassa erässä lukuvuoden aikana.

Opintolainahyvitys

Jos suoritat korkeakoulututkinnon määrääjassa ja olet nostanut opintolainaa yli **2 500 euroa**, voit saada Kelalta opintolainahyvityksen. Hyvityksen määrä on **40 % lainan 2 500 euroa ylittävästä osasta**. Kela maksaa hyvityksen suoraan pankkiin lainan lyhennyksenä.

Opintolainan takaisinmaksu

Takaisinmaksun alkaminen: Opintolainan takaisinmaksu alkaa noin 1-2 vuotta sen jälkeen, kun opintotukesi on päättynyt.

Maksusuunnitelma: Pankki ja opiskelija sopivat yhdessä takaisinmaksun aikataulusta, maksuerien suuruudesta ja mahdollisista lyhennysvapaista. Kela ei osallistu tähän sopimukseen.

Takaisinmaksuaika: Opintolaina tulee maksaa takaisin viimeistään 30 vuoden kuluessa ensimmäisen lainaerän nostamisesta.

Korkoavustus

Jos valmistumisen jälkeen tulosi ovat pienet, voit hakea Kelalta korkoavustusta opintolainan korkojen maksamiseen. Tämä avustus on tarkoitettu pienituloisille ja siinä on tuloihin perustuvat rajat.

Opintolaina tarjoaa joustavan tavan rahoittaa opintoja, mutta on tärkeää suunnitella sen takaisinmaksu huolellisesti.

Lisätietoja ja tarkemmat ehdot löydät Kelan verkkosivuilta:

 <https://www.kela.fi/opintolaina-korkeakoulussa>



Opintotuki

Opintoraha, opintolaina ja asumislisä muodostavat yhdessä opintotuen. Se on suunniteltu turvaamaan opiskelijan toimeentulo opintojen aikana.

Opintoraha

Opintorahan määrä riippuu iästäsi, asuinmuodostasi ja siviilisäädystäsi.

Esimerkiksi: Itsenäisesti asuva 18 vuotta täyttänyt opiskelija: **279,38 €/kk**

Avoliitossa/avoliitossa oleva opiskelija: **279,38 €/kk**

Vanhempansa luona asuva 20 vuotta täyttänyt opiskelija: **90,85 €/kk**

Tukikuukaudet

Korkeakouluopinnoissa voit saada opintotukea enintään 9 kuukaudeksi lukuvuodessa. Tukea voi hakea myös kesäopintoihin, jos opinnot kestävät vähintään 18 päivää kuukaudessa.

Opintojen edistyminen

Opintotuen saaminen edellyttää riittävää opintojen edistymistä:

Vähintään **5** opintopistettä tukikuukautta kohti keskimäärin

Vähintään **20** opintopistettä lukuvuodessa

Jos nämä ehdot eivät täyty, Kela voi pyytää selvitystä opintojesi edistymisestä.

Tulorajat

Opintotuki on sidottu **vuositulorajoihin**. Sinun on itse huolehdittava siitä, etteivät vuositulosi ylitä sallittua rajaa, sillä se voi johtaa tuen takaisinperintään. Opintotuki lasketaan osaksi vuosittaisia tuloja.

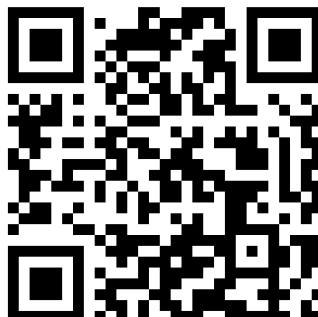
Tukikuukausia kalenterivuoden aikana	Vuosituloraja (euroa/kalenterivuosi)
6 kk	26 838 €
7 kk	24 601 €
8 kk	22 364 €
9 kk	20 127 €
10 kk	17 890 €

Hakeminen

Voit hakea opintotukea **Kelan OmaKela-palvelussa** heti, kun olet saanut opiskelupaikan. On suositeltavaa hakea tukea kerralla koko opiskeluajalle, jolloin maksaminen jatkuu automaattisesti esimerkiksi kesätauon jälkeen.

Lisätietoja ja tarkemmat ohjeet löydät Kelan verkkosivuilta:

🔍 <https://www.kela.fi/opintotuki>



Ateriatuki

Ateriatuki on alennus, jonka saat opiskelijaravintolassa syömästäsi ateriasta. Tuen määrä on 2,55 € per ateria.

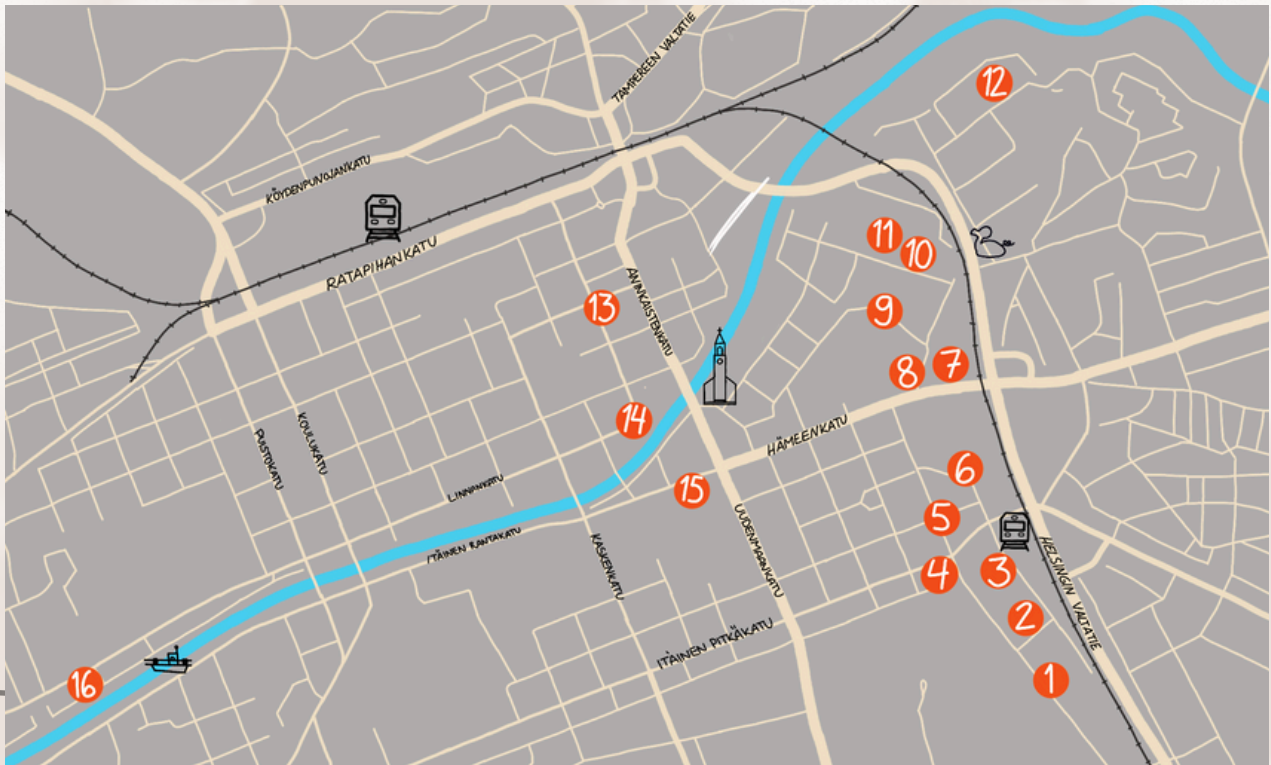
Tavallinen opiskelija-ateria maksaa enintään **2,95 €**

Erikoisannos maksavat **4,25–5,60 €**

(esim. erityisistä raaka-aineista valmistetut ateriat)

Saat ateriantuen näyttämällä opiskelijakorttia ravintolassa. Ateriatukea voi saada vain yhdestä ateriasta päivässä, ja vain ravintoloissa, jotka kuuluvat Kelan ateriatuen piiriin.

Hyväksytyt opiskelijaravintolat näkyvät alla olevassa kartassa.



1. **Lemppari** - Lemminkäisenkatu 30
2. **Kisälli** - EduCity Joukahaisenkatu 7
3. **Linus** - ICT-City Joukahaisenkatu 3
4. **Delica** - PharmaCity, Itäinen Pitkäkatu 2
5. **Dental** - Lemminkäisenkatu 2
6. **Flavoria Medisiina D** - Kiinanmyllynkatu 10d
7. **Monttu ja Mercatori** - Rehtorinpellonkatu 3
8. **Assarin ullakko** - Rehtorinpellonkatu 4a

9. **Galilei** - Vesilinnantie 3
10. **Macciavelli** - Assistentinkatu 5
11. **Piccu Maccia** - Assistentinkatu 5
12. **Block** - Inspektorinkatu 12
13. **Puutorin Nurkka** - Brahenkatu 11
14. **Kulma** - Brahenkatu 2
15. **Kåren** - Hämeenkatu 22
16. **Sigyn** - Linnankatu 60





OPISKELIJAN TERVEYDENHOITOMAKSU - YTHS

Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu on **pakollinen** maksu, jonka kaikki tutkinto-opiskelijat maksavat Kelalle voidakseen käyttää Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) palveluja.

Miksi maksu on pakollinen?

Maksu on yleinen opiskeluterveydenhuollon rahoitusosuus, joka oikeuttaa käyttämään YTHS:n palveluja. Se on pakollinen kaikille läsnä oleviksi ilmoittautuneille korkeakouluopiskelijoille, vaikka eivät käyttäisikään YTHS:n palveluja. Maksu ei ole sidottu siihen, saako opiskelija opintotukea tai käyttääkö hän työterveyshuoltoa

Maksun määrä ja maksaminen

Määrä: **35,60 €** per lukukausi (kevät ja syksy), yhteensä **71,20 €** vuodessa.

Maksaminen: Maksu suoritetaan itse **OmaKelassa**; erillistä laskua ei lähetetä.

Eräpäivät:

Kevätlukukausi: **15.3.** (jos ilmoittautunut viimeistään 31.1.) tai **31.7.** (jos ilmoittautunut 1.2. tai sen jälkeen).

Syyslukukausi: **15.11.** (jos ilmoittautunut viimeistään 30.9.) tai **31.12.** (jos ilmoittautunut 1.10. tai sen jälkeen)

Sinun ei tarvitse maksaa terveydenhoitomaksua, jos:

- Opiskelet avoimessa yliopistossa tai avoimessa ammattikorkeakoulussa.
- Olet ilmoittautunut poissa olevaksi.

Lisäehtoja löydät Kelan sivuilta.

Jos tarvitset apua maksamisen kanssa tai olet epävarma maksuvelvollisuudestasi, voit pyytää Kelalta maksuunpanopäätöksen.

Ota yhteyttä OmaKelassa tai soita Kelan asiakaspalveluun.

 <https://www.kela.fi/terveydenhoitomaksu>



Asumislisä

Oikeus asumislisään on opiskelijalla, jolla on oikeus myös opintotukeen, ja joka asuu vuokra- tai asumisoikeusasunnossa.

Yleistä asumistukea ei makseta opiskelijoille enää 31.7.2025 jälkeen, elleivät he kuulu erikseen poikkeaviin ryhmiin.

Poikkeuksina ovat opiskelijat, jotka:

- asuvat yhdessä oman tai puolisonsa lapsen kanssa
- puoliso saa eläkkeensaajan asumistukea.

He eivät voi saada asumislisää, vaan voivat edelleen hakea yleistä asumistukea.

Asumislisä kattaa **80 %** hyväksyttävistä asumismenoista, mutta enintään kuntakohtaisen ylärajan mukaan: **Turussa max 248 €/kk**

Poikkeustapauksissa määrä voi olla pienempi, esimerkiksi:

- asut vanhempiesi omistamassa tai vuokraamassa asunnossa (edellyttää vuokrasopimusta), max **83 €/kk**
- opiskelet ulkomailla, usein noin **210 €/kk**, tai enimmäismäärän mukaan.

Miten asumislisää haetaan?

→ Kirjaudu **OmaKelaan** ja tee hakemus.

- Jos olet jo opintotuen saaja, tee siitä erillinen opintotuen muutosilmoitus, jossa haet asumislisää.

Uudet opiskelijat hakevat asumislisää samalla hakemuksella kuin muutakin opintotukea. OmaKelassa voit seurata hakemuksen etenemistä.

Lisätietoja ja tarkemmat ohjeet löydät Kelan verkkosivuilta:

 <https://www.kela.fi/opintotuki-asumislisa>



Asuminen

Missä sinä lepääät luentojen jälkeen?

Opiskelijaelämässä on kolme varmaa asiaa: tentit, nuudelit ja asunnon metsästyks. Onneksi Turussa vaihtoehtoja riittää! Haluatko herätä kampuksen kupeesta? Vai unelmoitko omasta rauhasta, modernista keittiöstä ja ehkä jopa parvekkeesta, jossa voit kasvattaa basilikaa (tai ainakin yrittää)? Tässä lyhyt katsaus Turun opiskelijasumisen vaihtoehtoihin – tutustu ja valitse oma pesäpaikkasi!

Ominaisuus	TYS (Turun Ylioppilaskyläsäätiö)	Yksityiset vuokranantajat
Vuokrahinta	Edullinen	Usein kalliimpi
Sähkö, vesi ja netti	Sisältyvät vuokraan useissa kohteissa	Yleensä maksetaan erikseen
Sijainti	Lähellä kampuksia ja opiskelijapalveluita	Vaihtelee – edullisemmat usein kauempana
Saatavuus	• Jonotus 3 kk – 1,5 vuotta • Etusija kaukaa muuttaville	Usein nopeampi ja joustavampi
Asumisen jatkuvuus	Saa asua noin vuoden valmistumisen jälkeen	Ei opiskeluun sidottu – voi jatkaa asumista
Yhteisöllisyys	Paljon opiskelijoita ympärillä	Vähemmän yhteisöllisyyttä
Lemmikit	Useissa kohteissa sallittu	• Usein ei sallittu • Riippuu vuokranantajasta
Pesula ja sauna	Useimmissa kohteissa	Yleisiä myös yksityisissä
Pysäköinti	• Ilmainen • Paikkoja rajoitetusti	• Riippuu kohteesta • Harvemmin ilmaista
Äänieristys & lämpö	• Heikko äänieristys • Kesällä kuuma, talvella kylmä	Usein paremmat olosuhteet, etenkin uusissa asunnoissa
Vuokranantajan vakaus	TYS on luotettava ja vakaa toimija	Vuokranantajien ja sopimusten vaihtelevuus

TYS

Turun Ylioppilaskyläsäätiö



Mikä ihmeen TYS?

TYS on säätiö, jonka tehtävänä on **rakentaa, peruskorjata, vuokrata ja ylläpitää** opiskelija-asuntoja Turussa. Säätiön tarkoitus on helpottaa opiskelijoiden asumista (ja elämää) tarjoamalla kohtuuhintaisia asuntoja. TYS:llä on noin **5 000** asuntoa, joissa asuu n. **7 000** henkeä, ja näitä asuntoja on **17** kohteessa ympäri Turkua.

Vuokra ja kustannukset

Vuokrat ovat tyypillisesti **~15–20 %** edullisempia kuin vastaavat asunnot yksityisillä markkinoilla. Vuokraan sisältyy **sähkö, netti ja 4 saunavuoroa** kuukaudessa monissa kohteissa. **Vuokravakuutta ei peritä.**

Vesi sisältyy vuokraan joissakin kohteissa, mutta ei kaikissa. Esimerkiksi Aitiopaikka, Haliskylä, Tyyssija ja osassa Kuunsillan asuntoja veden kulutus laskutetaan erikseen.

Kuinka hakea TYS asuntoa?

1. **Tutustu asuntokohteisiin ja vapaisiin asuntoihin TYS:n verkkosivuilla.**
2. **Täytä hakemus** (voit tehdä sen noin 3 kuukautta ennen kuin tarvitset asuntoa).
3. **Pidä hakemuksesi ajan tasalla** — jos et päivitä sitä kolmen kuukauden välein, se voi poistua järjestelmästä.
4. **Kun sopiva asunto vapautuu, sinulle lähetetään asuntotarjous.**

Kun valmistut ja jos asunto vielä kelpaa, voit jatkaa asumista vielä jonkin aikaa erityissopimuksella (yleensä korkeintaan vuoden).

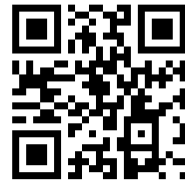
Instagram:

tysturku

Turun Ylioppilaskyläsäätiön asumiskohteet ja
lisätiedot löytyvät osoitteesta

<https://tys.fi/>

tai QR-koodilla



Yksityisiä vuokra-asuntoja löydät esimerkiksi:

Etuovi

<https://www.etuovi.com/>



Vuokraovi

<https://www.vuokraovi.com/haku/vuokra-asunnot>

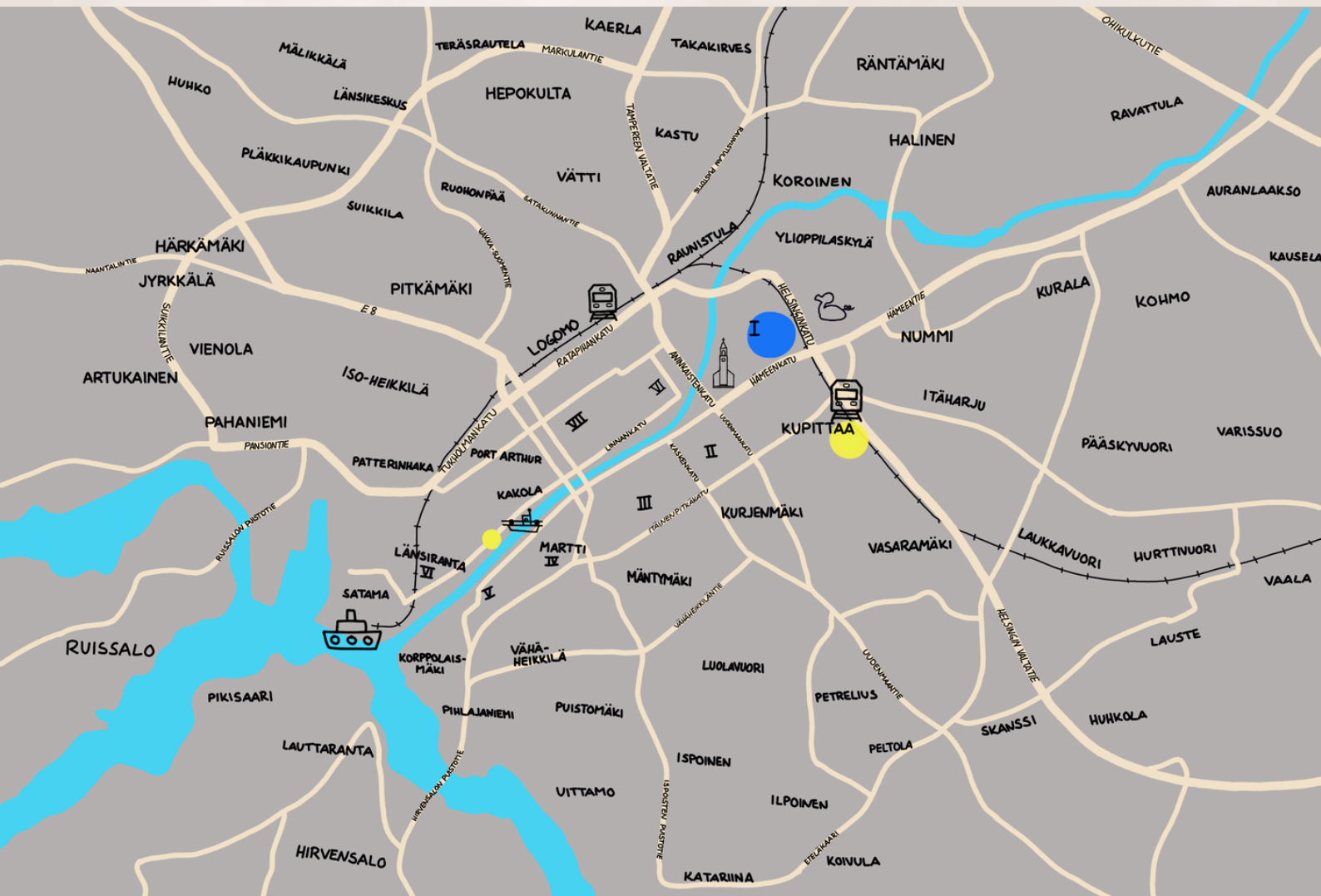


Oikotie

<https://asunnot.oikotie.fi/>



Turun eri aginaluget



Esimerkkejä etäisyyksistä:

Kupittaaan kampus -

Ylioppilaskylä : 2,2 km
 Port Arthur : 4 km
 Skanssi : 2,8 km
 Hepokulta : 5,3 km
 Itäharju : 1 km
 Pääskyvuori : 2,6 km
 Vasaramäki : 1,6 km
 Mäntymäki : 2,2 km
 Martti : 3 km
 Varissuo : 3,9 km
 Halinen : 3,1 km

Linnankadun kampus/Taideakatemia -

Isoheikkilä : 1,9 km
Logomo : 2,7 km
Nummi : 4,3 km
Kupittaa : 3,5 km
Mäntymäki : 2 km
Vasaramäki : 4,4 km
Pitkämäki : 2,9 km
Artukainen : 4 km
Port Arthur : 1,1 km
Ylioppilaskylä : 4,1 km
Kakola : 600 m



Opiskelu

Lukiosta tuttu koeviikko, pulpetissa istuminen ja tukiopetus jäävät historiaan, kun saavut ammattikorkeakouluun – tervetuloa maailmaan, jossa oppiminen näyttää ihan erilaiselta! Täällä ei odoteta valmiita vastauksia vaan omia oivalluksia. Välillä opiskellaan itsenäisesti kotona villasukat jalassa, välillä väännetään ryhmätöitä kahvikuppi kädessä (tai teekuppi, jos kahvi ei uppoa). Tentti voi olla raportti, ryhmäesitys tai simulaatioharjoitus – ja joskus ei tenttiä ole ollenkaan!

Luvassa on siis vaihtelevuutta, vastuuta ja käytännönläheisyyttä. Ei ehkä helpompaa kuin lukio, mutta takuulla erilaista – ja parhaimmillaan juuri sinun näköistäsi oppimista.

Ominaisuus	Lukio	Ammattikorkeakoulu (AMK)
Opintojaksojen pituus	Usein samanpituisia	Vaihtelee paljon – osa lyhyitä, osa pitkiä
Koeviikot	Selkeästi aikataulutetut koeviikot	Ei koeviikkoja, tenttejä voi olla milloin vain
Tukiopetus	Saatavilla	Ei järjestetä
Tenttien uusiminen	Rajoitetusti	3 uusintamahdollisuutta + 1 arvosanan korotusyritys
Itsenäinen opiskelu	Vähemmän	Paljon – myös vapaapäiviä tätä varten
Materiaalit	Sähköiset oppimateriaalit	Digimateriaalit + erikseen hankittavat tenttikirjat
Oppimistavat	Tuntiopetus ja kokeet	Ryhmätyöt, raportit, käänteinen oppiminen, projektit
Tenttien määrä	Useimmiten kaikista kursseista	Vaihtelee alasta riippuen, ei aina tenttejä
Käytännön harjoittelu	Harvinaista	Oleellinen osa oppimista, pitkäkestoiset harjoittelut
Kielet	Pakollinen ruotsi ja englanti	Virkamiesruotsi ja englanti sisältyvät kaikille
Vastuu oppimisesta	Jaettu opettajan ja opiskelijan kesken	Pääosin opiskelijan vastuulla

Ainejärjestöt

Mikä ihmeen ainejärjestö? No se on vähän niin kuin oma opiskelijaperhe! Ainejärjestöt huolehtivat siitä, että opiskelijan arjessa riittää sekä tukea että toimintaa – oli kyse sitten opintoihin liittyvistä kysymyksistä tai hauskimmista bileistä. Ne järjestävät tapahtumia, valvovat opiskelijoiden etuja ja tekevät elämästäsi paitsi sujuvampaa, myös hauskeempaa.

Jokaisella opiskelualalla on oma ainejärjestönsä. Ainejärjestöjen jäsenyyden tunnuksena toimii usein opiskelijahaalarit.

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN AINEJÄRJESTÖT:

Sosionomit – **Tasokas ry**

Insinöörit – **Tio ry**

Tradenomiopiskelijat – **Trade ry**

Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat – **TSTS ry**

Rakennusalan opiskelijoiden kiltä – **TROK ry**

Suuhygienistit – **Suukko**

Turun ammattikorkeakoulun prosessi- ja materiaali- sekä bio- elintarvike- ja laboratoriotekniikan opiskelijoiden opiskelijayhdistyksen - **Elba ry**

Taideakatemia – **TOY ry**

Ajoneuvo- ja kuljetustekniikka - **TAIK**

TUO

MIKÄ ON TUO?

- **TUO** eli **Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta** on kaikkien Turun AMK:n opiskelijoiden lakisääteinen edunvalvoja. TUO edustaa opiskelijoita, tukee heitä opintu-, sosiaali- ja kulttuuriasioissa sekä vahvistaa opiskelijakulttuuria tapahtumien ja vaikuttamisen kautta.

TUO TARJOAA OPISKELIJOILLE:

- **Etuja:** alennuksia, tapahtumia, digitaalisen opiskelijakortin ja tukea vaikeissa tilanteissa.
- **Mahdollisuuksia:** vaikuttamista edustajistossa, tuutorointia ja osallistumista yhdistystoimintaan.
- **Tukea:** neuvontaa, ohjausta ja apua TUO:n toimistolta.

Instagram:

opiskelijakunta_tuo



VASKI-KIRJASTOT

Vaski-kirjastot on Varsinais-Suomen alueella toimiva 18 kunnan yhteinen kirjastoverkosto. Siihen kuuluvat muun muassa **Turun, Salon, Naantalın ja Raisiön** yleiset kirjastot.

Yhdellä kirjastokortilla voit:

- lainata kaikista jäsenkuntien kirjastoista
- varata aineistoa eri kirjastoista
- palauttaa aineistoa missä tahansa Vaski-kirjastossa

Vaski-kirjastokortin hankinta

1. **Mene mihin tahansa Vaski-kirjastoon.**
2. **Ota mukaan kuvallinen henkilöllisyystodistus** (passi, ajokortti tms.).
3. **Sitoudu kirjaston käyttösääntöihin.**
4. **Saat kortin** (ensimmäinen ilmainen) ja **PIN-koodin henkilökohtaisesti.**

Kortista on saatavilla myös mobiiliversio – mutta pidä fyysinen kortti tallessa!

HAKUPALVELUNA TOIMII VASKI-FINNA - JOSTA LÖYDÄT AINEISTOJA JA VOIT HALLINNOIDA LAINOJASI.

TURUN AMK:N KIRJASTO JA SEN PALVELUT

Turun ammattikorkeakoulun kirjasto- ja tietopalvelut tukevat opiskelijoita, henkilöstöä sekä ulkopuolisia tiedontarvitsijoita.

Palveluja on tarjolla kolmessa kampuskirjastossa:

- Kupittaa (Lemppari ja EduCity)
- Linnankadun taidekampus – Taidekirjasto Sigyn
- Salon kampus

Saavutettavuus

Opiskelijoille, joille painetun materiaalin luku on haastavaa, on tarjolla vaihtoehto:

- Kurssikirjoja voi lainata äänikirjoina **Celia**-palvelusta.

Kirjastokortin hankinta

Tutkinto-opiskelijana voit tilata mobiilikirjastokortin näin:

1. **Lähetä Turku AMK -sähköpostistasi viesti osoitteeseen kirjasto@turkuamk.fi, ja kerro nimesi sekä syntymäaikasi.**
2. **Saat ilmoituksen, kun kortti on aktivoitu.**

Halutessasi voit noutaa myös fyysisen kortin kampuskirjastosta.

ÅBO AKADEMIN KIRJASTO

Åbo Akademin kirjasto on akateeminen kirjasto, joka palvelee:

- Åbo Akademin opiskelijoita ja henkilökuntaa (Turku & Vaasa)
- Yrkeshögskolan Novian opiskelijoita ja henkilökuntaa (Turku)

Kirjasto on avoin myös yleisölle ja koostuu kolmesta palvelupisteestä:

- kaksi Turussa
- yksi Vaasassa

Kirjastokortin hankkiminen (muut käyttäjät):

- **Täytä kirjastokorttihakemus** (löytyy Åbo Akademin kirjaston verkkosivuilta).
- **Hae fyysinen kortti kirjaston palvelupisteestä.**

HAKUPALVELUNA KÄYTÖSSÄ ALMA-FINNA - JOSTA VOIT HAKEA PAINETTUA MATERIAALIA, SÄHKÖISIÄ KOKOELMIA JA ARKISTOKOKOELMIA.

TURUN YLIOPISTON KIRJASTOT

Turun yliopiston kirjasto on akateeminen kirjasto, joka on avoin kaikille: opiskelijoille, henkilökunnalle ja yleisölle. Lainausta edellyttää kirjastokorttia ja PIN-koodia.

Kirjastopalveluihin kuuluu:

- Laaja valikoima painettuja aineistoja
- E-aineistot
- Opetusoppaat
- Asiakaspalvelu, tiedonhankinnan tuki ja kaukopalvelu

Kirjastokortin hankinta:

Käymällä kirjastossa

1. **Mene mihin tahansa kirjaston yksikköön.**
2. **Esitä henkilöllisyystodistus ja Suomen osoite.**
3. **Saat kirjastokortin maksutta.**

Etukäteen tilattuna

- Voit tilata kortin etukäteen täyttämällä kirjastokorttihakemuksen. Aktivointi aiemmalle kortille
- Aiemmin hankittu jäsenyyskortti muusta yliopistosta voidaan aktivoida Turun yliopiston kirjastossa käytettäväksi.

HAKUPALVELUNA KÄYTÖSSÄ UTU.VOLTER - JOSSA VOIT TARKASTELLA PAINETTUA JA VERKKOAINEISTOJA, TEHDÄ VARAUKSIA JA UUSIA LAINOJA

Kirjastot kartalla



• Vaski kirjastot

1. Turun pääkirjasto - Linnankatu 2, Turku
2. Nummen kaupunginkirjasto - Töykkylänkatu 22, Turku
3. Vasaramäen kirjasto - Lehmustie 7, Turku

• Turun ammattikorkeakoulun kirjastot

4. Lemppari Kupittaaan kampuskirjasto - Lemminkäisenkatu 30, Turku
5. EduCity Kupittaaan kampuskirjasto - Joukahaisenkatu 7, Turku
6. Taidekirjasto Sigyn - Linnankatu 60, Turku

• Åbo akademian kirjastot

7. Arken- kirjasto - Tehtaankatu 2, Turku
8. ASA-kirjasto - Vänrikinkatu 3 B, Turku

• Turun yliopiston kirjastot

9. Educarium - Assistentinkatu 5, Turku
10. Calonia - Caloniankuja 3, Turku
11. Arcanium - Arcanuminkuja 1, Turku
12. Feeniks- Yliopistonmäki
13. Kauppakorkeakoulun kirjasto - Rehtorinpellonkatu 3, Turku
14. Teutori - Lemminkäisenkatu 3 B, Turku



Turun kampukset

Turun AMK toimii kolmella kampuksella, jotka tarjoavat nykyaikaiset oppimisympäristöt eri alojen opiskeluun.

Kupittaaan kampus – Turku

Kupittaaan kampus sijaitsee keskeisellä paikalla Turussa, Kupittaaan rautatieaseman vieressä, erinomaisten liikenneyhteyksien varrella. Kampus on osa Turun Tiedepuistoa ja sisältää useita oppilaitosrakennuksia:

- 1. ICT-City, Joukahaisenkatu 3
- 2. EduCity, Joukahaisenkatu 7
- 3. Quad Tech Turku, Lemminkäisenkatu 28
- 4. Lemminkäisenkatu 30
- 5. Medisiina D, Kiinanmyllynkatu 10

Tutustu paremmin
kampuksiin
qr-koodin tai linkin
kautta.

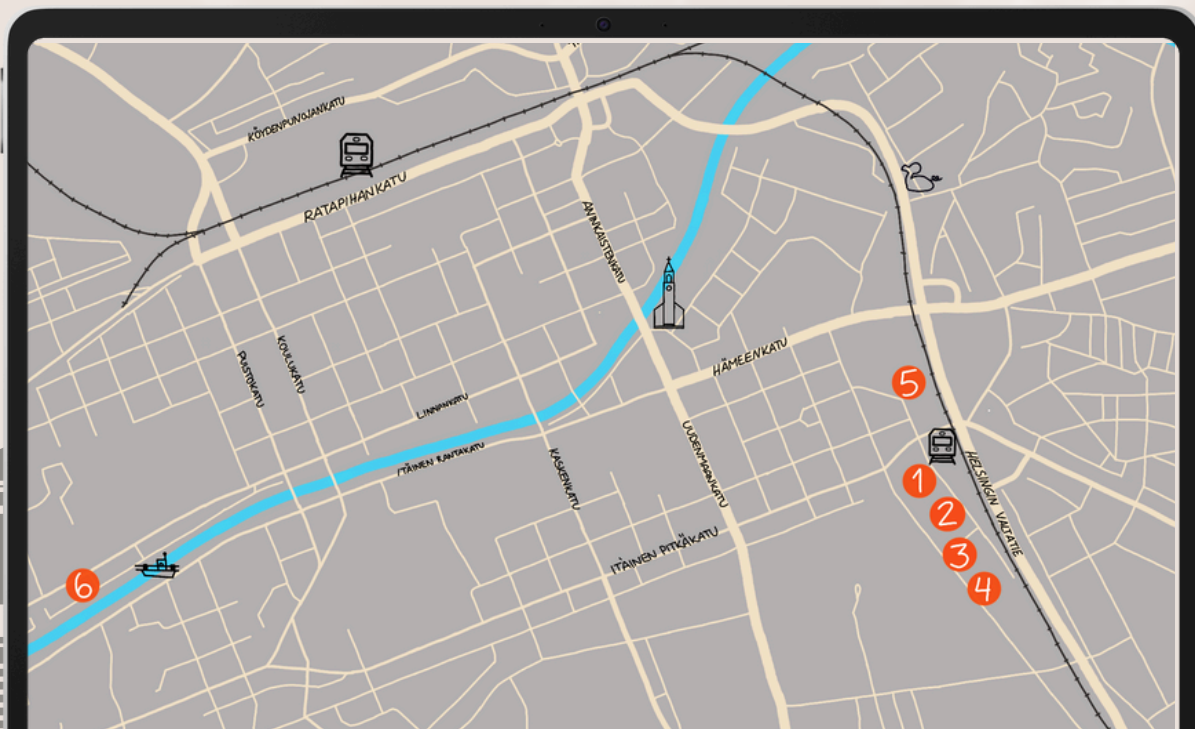


<https://www.turkuamk.fi/turun-amk/kampukset/>

Taidekampus – Turku

Aurajoen varrella, lähellä keskustaa sijaitseva Taidekampus on Turun AMK:n Taideakatemian koti. Inspiroiva ympäristö tukee luovien alojen opiskelua.

- 6. Linnankatu 54–60, Turku

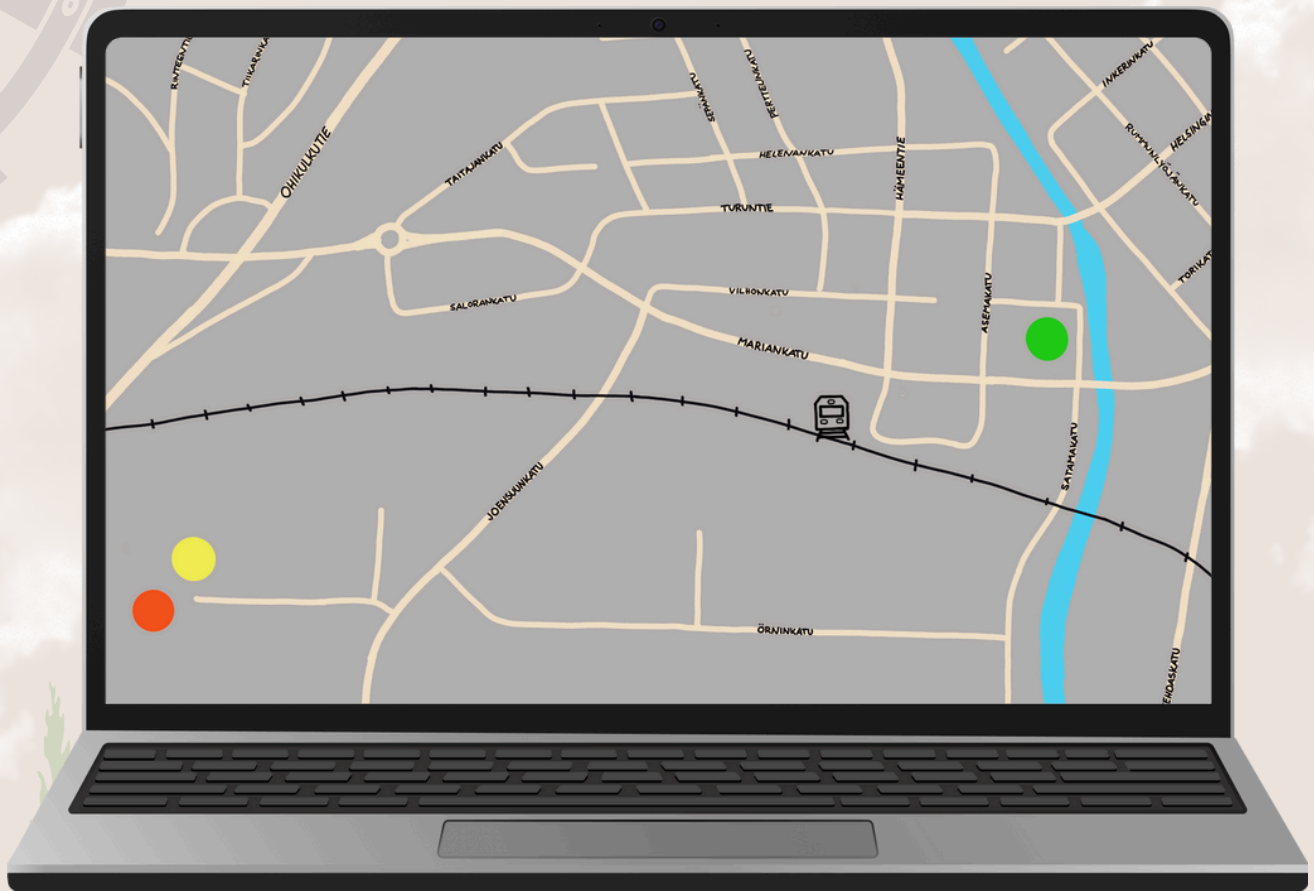


Salon IoT Campus

Salon IoT Campus – Salo

Salon IoT Campus tuo yhteen opiskelijat, yritykset ja tutkimuksen saman katon alle. Kampus tarjoaa monialaisen oppimis- ja kehitysympäristön Salon keskustan tuntumassa.

Turun AMK:n tilat sijaitsevat **Kiila**-rakennuksessa, jonne kuljetaan pääsisäänkäynnin kautta.



Salon IoT Campus

Joensuunkatu 7, 24100 Salo

Ravintola Factory Salo

(opiskelijalounas 11€)

Joensuunkatu 7, 24100 Salo

Salon pääkirjasto

Vaski-kirjasto

Vilhonkatu 2, 24100 Salo

Salon kampuskirjasto

Turku AMK

Joensuunkatu 7, 24100 Salo

Tutustu Salon IoT
Campukseen
paremmin qr-koodin
tai linkin kautta.



<https://www.turkuamk.fi/turun-amk/kampukset/salo-iot-campus/>



Hyvinvointipalvelut

Tervetuloa hyvinvoinnin maailmaan – paikkaan, jossa jaksaminen, mieli ja elämä opiskelujen ulkopuolellakin otetaan tosissaan.

Opiskelu-elämä voi välillä olla kuin vuoristorata: ylä- ja alamäkiä, mutkia ja hurjia kieppejä. Onneksi et ole kyydissä yksin – opiskelijan hyvinvointipalvelut ovat mukana matkassa kuin turvavyö, eväspussi ja kannustava kanssamatkustaja. Oli kyse sitten stressistä, motivaation kadosta, kriiseistä tai ihan vain kuuntelijasta, apua löytyy. Tutustu alla oleviin hyvinvointiapureihin – he eivät ehkä tarjoa taikatemppuja, mutta ymmärrystä, tukea ja työkaluja kylläkin. ♥

Ja hei – kysyminen ei ole heikkoutta, vaan supervoima!

YTHS – YLIOPIILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

YTHS tarjoaa opiskelijoille terveyspalveluita, kuten yleislääkäri- ja hoitajapalveluita, mielenterveys- ja suunterveyden palveluita. Ajanvaraus tapahtuu kätevästi Self-verkkopalvelun tai puhelinpalvelun kautta.



Käytettävissä, jos olet kirjoilla korkeakoulussa ja olet maksanut terveydenhoitomaksun.

🔍 <https://www.yths.fi/> ✕

(Polkuopiskelijoiden, erikoistumis- ja täydennyskoulutuksien sekä muiden avoimen AMK:n opiskelijoiden terveydenhuollosta vastaavat oman asuinpaikan hyvinvointialueen terveyspalvelut. Turussa ja Salossa hyvinvointialue on Varha.)

Opintokuraattori

Kuraattori on tuki arjen ja opiskelun haasteissa. Häneltä voit saada keskusteluapua esimerkiksi ihmissuhteisiin, motivaatioon tai jaksamiseen liittyvissä asioissa. Opintokuraattorin kautta saat tietoa myös oppilaitoksen ulkopuolisista tukipalveluista ja opiskelijan sosiaaliturvasta.

SARI SEPPÄ
+358 40 355 0836
SARI.J.SEPPA@TURKUAMK.FI

Ei tarvitse lähetettä – varaa aika matalalla kynnyksellä!

Opinto-ohjaaja (opo)

Kun opinnot sakkaavat, suunta on hukassa tai kaipaat tukea opintosuunnitelman kanssa, opo auttaa! Hän auttaa myös esimerkiksi siirtymissä, HOPSissa ja erilaisten vaihtoehtojen puntaroinnissa.



Eri koulutuksien opinto-ohjaajien yhteystiedot:

<https://www.turkuamk.fi/turun-amk/yhteystiedot/opinto-ohjaajat/t>

Opintopsykologi

Opintopsykologi on oikea osoite silloin, kun opiskelu takkuu esimerkiksi jaksamisen, stressin tai ahdistuksen vuoksi. Hän auttaa myös yllättävien opiskeluun liittyvien vastoinkäymisten kanssa.

Opintopsykologit tavoitat sähköpostilla:
opintopsykologipalvelut
@turkuamk.fi

Nyyti ry

Nyyti ry on valtakunnallinen ja yleishyödyllinen järjestö, joka edistää opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä tarjoamalla maksuttomia palveluja, vertaistukea ja tietoa. Järjestö vahvistaa myös opiskeluyhteisöjen valmiuksia tukea opiskelijoita sekä vaikuttaa aktiivisesti mielenterveyteen liittyviin yhteiskunnallisiin asioihin.

Nappaa Nyytin some seurantaan, niin pysyt ajan tasalla kaikesta, mitä Nyyti järjestää.



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



Instagram:
nyytiry

Oppilaitospappi

Tarvitsetko kuuntelijaa? Oppilaitospappi on sinua varten, uskontokunnasta tai maailmankatsomuksesta riippumatta. Voit keskustella mistä tahansa elämän asiasta – ilosta, surusta tai pohdinnoista. Tuki on luottamuksellista ja täysin maksutonta.

TURUSSA OPPILAITOSPAPPINA

TOIMII ATTE AIRAKSINEN

PUH. 040 3417 349

ATTE.AIRAKSINEN@EVL.FI

SALOSSA OPPILAITOSPAPPINA

TOIMII AKI TOIVONIEMI

PUH. 040 359 0526

AKI.TOIVONIEMI@EVL.FI

Opettajatuutori

Opettajatuutori on sinun henkilökohtainen opintojen tukihenkilösi – se, jonka puoleen voit aina kääntyä, kun kaipaat ohjausta opintojen suunnitteluun, käytännön asioihin tai jos kohtaat haasteita opintopolullasi. Hän auttaa sinua pysymään oikealla reitillä ja löytämään ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin.

Tapaat tuutorisi säännöllisesti, ja näissä tapaamisissa käydään yhdessä läpi opintojesi etenemistä ja tulevia suunnitelmia.

OPETTAJATUUTORIN

YHTEYSTIEDOT LÖYDÄT

PEPISTÄ (OPISKELIJAN

TYÖPÖYTÄ: OMA PROFIILI,

OPISKELUTIEDOT)

***Tarvitsetko apua, mutta et tiedä mistä aloittaa?
Ei hätää – kysy rohkeasti keneltä vain, ja sinut ohjataan eteenpäin.***

Sinun hyvinvointisi on tärkeää 🧡

Vapaa-aika

Vaikka opiskelu on tärkeää (ja toisinaan vähän rankkaakin), elämä ei saa olla pelkkää tentteihin pänttäämistä ja raporttien palautuksia. Onneksi Turussa opiskelijan arki on paljon muutakin – vapaa-aikaa, uusia ystäviä ja unohtumattomia kokemuksia. Täältä löydät vinkit siihen, missä, milloin ja miten kannattaa ottaa ilo irti opiskelijaelämästä! Lataa appit, vedä haalarit jalkaan ja hyppää Föliin – seikkailu odottaa!

Kavereita ja harrastustoimintaa

Turussa opiskelijana sinulla on runsaasti mahdollisuuksia löytää uusia ystäviä ja harrastuksia. Tässä erinomaisia vaihtoehtoja:

Turun yliopiston harrasteseurat

Turun yliopiston ylioppilaskunnan (TYY) alaisuudessa toimii monipuolinen valikoima harrasteseuroja, jotka tarjoavat opiskelijoille mahdollisuuden osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Olitpa kiinnostunut musiikista, urheilusta, kulttuurista tai vaikkapa lautapeleistä, löydät varmasti itsellesi sopivan seuran. Esimerkiksi Turun yliopiston kuoro, Turun ylioppilasteatteri ja Turun Anime- ja Mangaseura Senpai ry ovat vain muutamia esimerkkejä aktiivisista harrasteseuroista.

Tutustu kaikkiin harrasteseuroihin ja löydä oma yhteisösi:



<https://www.tyy.fi/fi/mukaan-toimintaan/tyyn-jarjestot/harrastejarjestot?>



Tsemppari – Nuorten aikuisten kohtaamispaikka

Tsemppari on avoin ja rento kohtaamispaikka nuorille aikuisille, jossa voit tavata muita opiskelijoita ja osallistua erilaisiin tapahtumiin. Tsempparin avoimet illat tarjoavat mahdollisuuden yhdessäoloon, peleihin ja keskusteluihin rennossa ilmapiirissä.

Lisätietoja Tsempparin toiminnasta ja tapahtumista löydät heidän verkkosivuiltaan:



Instagram:

tsemppari



<http://www.tsemppi.net/tsemppari.html>

Olitpa sitten etsimässä uutta harrastusta tai haluat vain viettää aikaa mukavassa seurassa, Turun opiskelijayhteisö tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia.

Älä epäröi lähteä mukaan – uudet ystävät ja kokemukset odottavat!

Turun Tyttöjen Talo



Turun Tyttöjen Talo tarjoaa maksuttomia vapaa-ajan aktiviteetteja ja henkilökohtaista tukea **10–28**-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille, huomioiden sukupuolen moninaisuuden. Talolla voit viettää aikaa rennosti, harrastaa tai kokeilla uusia asioita joko yksin tai yhdessä muiden kanssa omaan tahtiin.

Turussa toiminta järjestetään kahdessa paikassa: keskustassa ja Varissuolla. Toimintaa ohjaavat turvallisemman tilan periaatteet ja ilmapiiri, jossa vallitsee avoimuus, yhteisöllisyys ja luottamus.

Turun Keskusta:

Toiminta 12–28 -vuotiaille.
Yliopistonkatu 26 B, 2 krs.

Varissuo:

Toiminta 10–19 -vuotiaille ja heidän äideilleen.
Katteluksenkatu 4, 20610 Turku.

Turun Poikien Talo



Turun Poikien Talo tarjoaa maksutonta vapaa-ajan toimintaa ja henkilökohtaista tukea **12–28**-vuotiaille pojille ja nuorille miehille, huomioiden sukupuolen moninaisuuden. Tarjolla on tukea ja ohjausta elämän eri tilanteisiin – esimerkiksi koulunkäyntiin, työhön, ihmissuhteisiin tai mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Talon toiminnassa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita, jotta jokainen voisi tuntea olonsa mahdollisimman hyväksi ja hyväksytyksi.

Lisäksi Poikien Talo järjestää erilaisia ryhmätoimintoja, jotka painottuvat yhdessä olemiseen, itsetuntemuksen vahvistamiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Vimma

Aurakatu 16, 20100 TURKU

Mikä on Vimma?



Instagram:
vimmaturku



Vimmassa on paljon mahdollisuuksia: voit muovaila savesta, nauttia livemusiikista, viettää aikaa Kafé Vimmassa tai vaikka järjestää oman tapahtuman! Harrastustoiminta on suunnattu **10–28-vuotiaille**, mutta yleisötapahtumat ja kahvila ovat avoimia kaikenikäisille.

Vimmassa pyritään luomaan kunnioittava ja syrjimätön ilmapiiri turvallisemman tilan periaatteiden mukaisesti.

Vimma on Turun kaupungin nuorisopalveluiden ylläpitämä nuorten taide- ja toimintakeskus.

Lyhyt esittelyvideon Vimmastä saatavilla oheisen linkin kautta:

 <https://www.youtube.com/watch?v=ERkDGuupijE&t=4s>

Opiskelijan edut

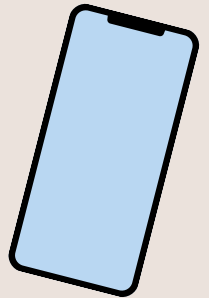
Opiskelijana olet muutakin kuin oppivelvollinen – olet alennusmaailman VIP-jäsen! Haalareiden, esseiden ja ryhmätöiden lomassa kannattaa hyödyntää kaikki eduista irti: edullisemmat lounaat, liikuntapalvelut, kulttuurimenot ja jopa julkinen liikenne – kaikki on nyt vähän kevyemmällä hinnalla (joskus jopa ilmaiseksi). Tästä osuudesta löydät vinkit siihen, mistä opiskelija-alennuksia saa ja miten niitä käytetään.

Opiskelijakortti toimii etukorttina, jolla saat alennuksia monissa paikoissa – esimerkiksi vaatekaupoissa ja ravintoloissa.

Kortin avulla voit hyödyntää erilaisia opiskelijaetuja. Kortteja on useita erilaisia, ja eri palveluntarjoajilla on myös omia alennuksiaan.

Yleisimpiä opiskelijakortteja ovat :

Tuudo, Kide.app ja Frank
(Frankissä useita sovelluksen tarjoamia omia opiskelijaetuja, joita pääset hyödyntämään vain Frank-sovelluksella.)



Kategoria	Esimerkkejä eduista
Vaatteet ja kulutustavara	Turun Ekotori SPR Kontti Gina Tricot
Kauneus ja hyvinvointi	Kampaamo- ja parturipalvelut Hierontapalvelut
Liikkuminen ja matkustaminen	Taksidata VR (junat) Hotellit (esim. Scandic, Sokos Hotels)
Ravintolat ja kahvilat	Subway Espresso House / Coffee House
Liikunta ja kulttuuri	Kuntosalit (esim. Fitness24/7) Turun kaupungin kulttuuri edut (teatterit, museot, konsertit)

K-Plussan Opiskelija-jäsenenä saat 5 % Plussarahaa takaisin ruokaostoksistasi ja muita huippuetuja.

Muista aina kysyä mahdollista opiskelija-alennusta ostoksia tehdessäsi!



Föli on Turun seudun oma keltainen sankari – bussi, joka vie sinut koululle, kotiin, kirjastoon tai vaikka seikkailuun Naantaliin. Hyppää kyytiin, näytä korttia (tai kännykkää) ja anna Fölin hoitaa loppu – sinä voit keskittyä vaikka maisemien ihailuun tai tenttikirjan selaamiseen!

Föli-alueella asuva tai kirjoilla oleva opiskelija voi saada opiskelijahintaisen Föli-kortin.

30 päivän kausikortin normaalihintana on **57€** ja opiskelijalle kausikortti maksaa **40€**. Kausikortin lisäksi on olemassa arvokortti, joka toimii kertamatkoihin. Yhden matkan hinta normaalisti on **3,15€** ja opiskelijalle matka maksaa **1,90€**.

Föli-kortti on henkilökohtainen ja sen lunastaminen maksaa **5,20€**. Kortti on ostettavissa Fölin palvelupisteissä, joita on ympäri Föli aluetta.

Jotta saat Fölin opiskelija-alennus myönnetään korttia ostettaessa tulee mukana olla voimassa oleva opiskelijakortti **TAI** opiskelijakorttihakemus, jossa on oppilaitoksen leima ja allekirjoitus.

Mikäli olet juuri muuttanut ja asuinpaikkakuntasi ei ole vielä nähtävissä tiedoissasi, voit todistaa asuinpaikkakuntasi myös omalla vuokrasopimuksellasi.



Löydä itsellesi lähimmät Fölin palvelupisteet

 <https://www.foli.fi/fi/asiakaspalvelu/palvelupisteet>



CampusSport

Oletko koskaan toivonut treenejä, jotka tuntuvat enemmän seikkailulta kuin velvollisuudelta? CampusSport on opiskelijoiden oma liikuntakeidas, jossa liikkuminen on edullista, monipuolista ja ennen kaikkea hauskaa. Lajeja, saleja ja ohjattuja tunteja riittää joka makuun – ja samalla pääset tutustumaan uusiin ihmisiin hyvässä hengessä. Vedä siis verkkarit jalkaan ja tule mukaan – tämä on liikuntaa opiskelijan sykkeellä!

CampusSport tarjoaa opiskelijoille monipuoliset ja edulliset liikuntapalvelut. Palveluiden käyttö edellyttää liikuntamaksun maksamista.

Kausi / Aikaväli	Hinta
Lukuvuosi (syys-huhtikuu)	80 €
Lukukausi (syksy tai kevät)	55 €
Kesäkausi	41 €
30 päivää	23 €

LIIKUNTAMAKSUUN
SISÄLTYY KUNTOSALIT,
OHJATUT LIIKUNTATUNNIT
SEKÄ PALLOILUVUOROT.

Palveluiden käyttöoikeus:
Turun AMK:n, Turun yliopiston, Åbo
Akademin ja Novian tutkinto-
opiskelijoille
Vaihto- ja avoimen korkeakoulun
opiskelijat.
Palveluiden käyttöoikeus säilyy
lukuvuoden loppuun asti, vaikka
valmistuisit ennen sitä.

Näin aloitat CampusSportin palveluiden käytön:

1. Kirjaudu CampusSportin verkkokauppaan Haka-tunnuksilla.
2. Maksa liikuntamaksu ja osta tagi.
3. Nouda tagi tai aktivoi olemassa oleva NFC-kortti (esim. opiskelija- tai Föli-kortti) asiakaspalvelupisteellä. Tagi toimii sähköisenä avaimena ja kulkutunnisteena.

Verkkokaupasta löydät myös yksittäiset kurssit ja pääset ilmoittautumaan niille ilman liikuntamaksua kurssimaksun hinnalla.

CampusSportin palvelut

LIIKUNTAPALVELUT

Ohjatut tunnit ja kuntosalit. Tarjolla on laaja valikoima ohjattuja liikuntatunteja sekä kuntosaleja eri puolilla Turku.

PALVELUT LIIKUNNAN ALOITTAJILLE

- **Liikuntaneuvonta** – Maksutonta henkilökohtaista liikuntaneuvontaa kaikille Turun korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle.
- **Liikuntatuutorit** – Vapaaehtoiset tuutorit tukevat liikunnan aloittamisessa, esittelevät tiloja ja voivat lähteä mukaan tunneille.
- **Just for fun -liikuntavuoro** – Rentoa ja maksutonta liikuntaa ilman suorituspainetta. Avoin kaikille, aiempaa kokemusta ei tarvita.

LISÄPALVELUT

- **Hieronta** – Edulliset hierontapalvelut liikuntamaksun maksaneille.
- **Ravintoneuvonta** – Asiantuntevaa ohjausta yksittäisissä tapaamisissa tai pidemmissä jaksoissa.
- **Personal trainer** – Yksilöllistä valmennusta ja tukea tavoitteiden saavuttamiseen.

MUITA PALVELUITA

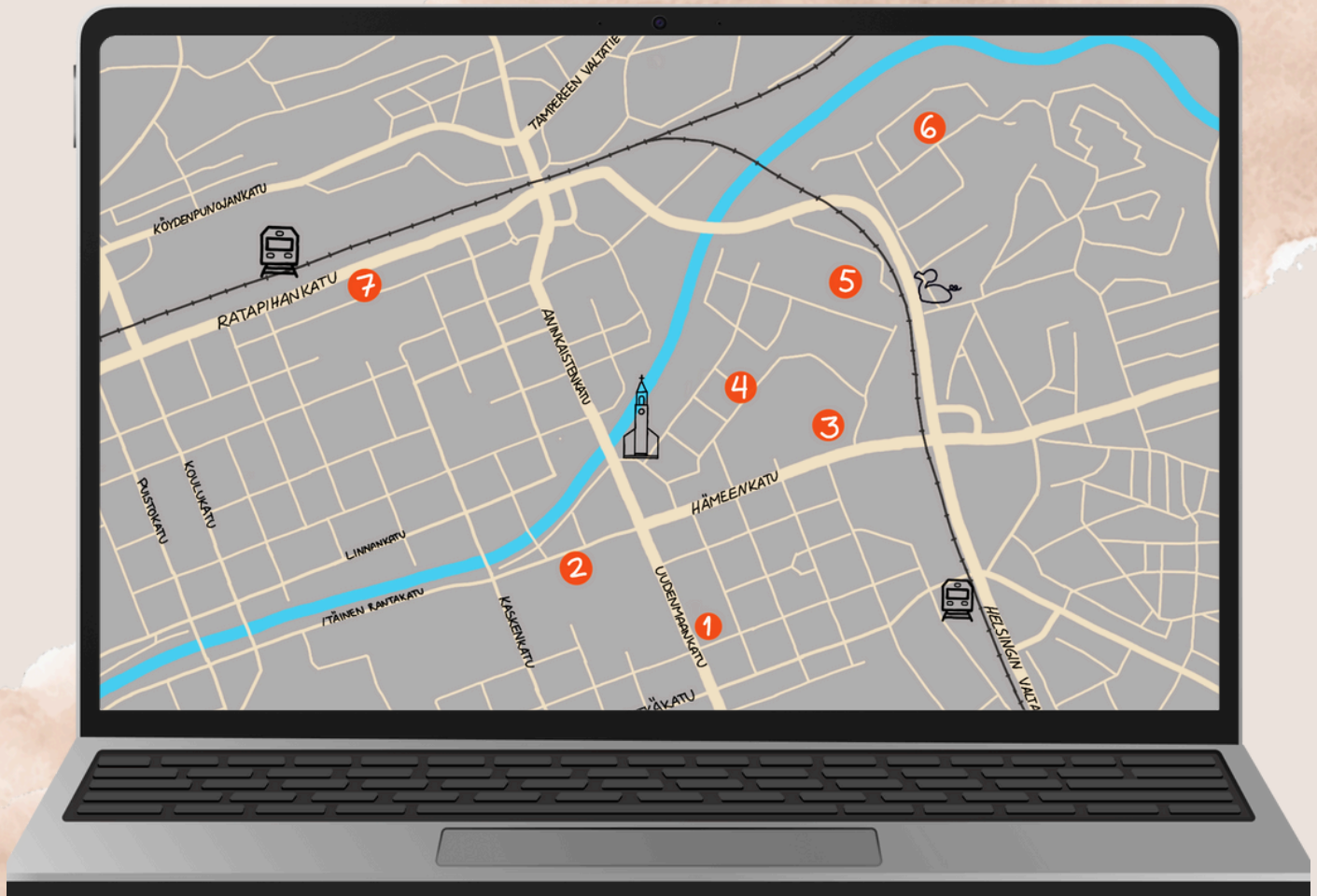
- **Liikuntavälinelaina** – Välineitä omatoimiseen harjoitteluun.
- **Kilpailut ja kurssit** – Mahdollisuus kehittää taitoja ja kilpailla rennossa ilmapiirissä.

Lisää tietoa CampusSportin kursseista, ajankohdista sekä suora linkki verkkokauppaan.

🔍 <https://www.campussport.fi/>



CampusSportin toimipisteet kartalla



1. **Sport Sirkka** - Sirkkalankatu 13, Turku
2. **Roddis** - Hämeenkatu 22, Turku
3. **Iskeri** - Rehtorinpellonkatu 4, Turku
4. **Aurum** - Henkirinkatu 2, Turku
5. **Educarium** - Assistentinkatu 5, Turku
6. **Tyyssija** - Inspehtorinkatu 12, Turku
7. **Formis** - Ajurinkatu 2 (Läntinen Pitkätie 25), Turku

Turun kaupungin liikuntaranneke

Turun kaupungin liikuntaranneke tarjoaa opiskelijalle edullisen ja monipuolisen mahdollisuuden liikkua. Rannekkeella pääsee kerran päivässä kaupungin liikuntapaikkoihin, kuten kuntosaleille ja uimahalleihin, ja siihen voi ladata joko **kymmenen kerran** sarjatuotteen tai **neljän kuukauden** kausituotteen. Opiskelijat saavat rannekkeesta alennuksen, mikä tekee siitä kustannustehokkaan tavan ylläpitää hyvinvointia.

Rannekkeeseen voi halutessaan liittää myös **Kausituote extra** -ominaisuuden, jonka avulla pääsee osallistumaan ohjattuihin ryhmäliikuntatunteihin, kuten joogaan, tanssiin, kuntojumppaan ja joukkuepeleihin. Näin voit yhdistää omatoimisen harjoittelun ja monipuoliset ryhmätunnit, mikä tukee sekä fyysistä kuntoa että jaksamista opintojen ohella.

Liikuntarannekkeella pääsee sisään seuraaville liikuntapaikoille niiden aukioloaikoina:

- Impivaaran uimahalli ja kuntosali
- Petreliuksen uimahalli ja kuntosali
- Kupittaaan urheiluhalli ja kuntosalit
- Varissuon kuntosali
- Paattisten kuntosali

Kesäkaudella

- Samppalinnan maauimala
- Kupittaaan maauimala

Talvikaudella

- Parkin tekojäärata
- Kupittaaan monitoimikenttä



Tutustu paremmin qr- koodin tai linkin kautta

<https://www.turku.fi/liikunta/liikuntaranneke>

Myyntipaikat

- Turun kaupungin liikuntapalvelut
- Kupittaaan keilahallin kahvila (vain liikuntaranneke)
- Petreliuksen uimahalli
- Impivaaran uimahalli
- Kauppatorin Monitori
- Samppalinnan maauimala (vain liikuntaranneke)

Hinnasto (opiskelija)

4 kk liikuntaranneke **42 €**.
10 kerran sarjalataus **32,5 €**.
Rannekemaksu **8 €** maksetaan ensimmäisellä ostokerralla.

Opiskelijatapahtumat

Tervetuloa opiskelijaelämään – täällä ei opiskella pelkästään kirjoista! Opiskelijatapahtumat ovat tärkeä (ja hauska!) osa korkeakouluopintoja. Ne auttavat sinua tutustumaan uusiin ihmisiin, rentoutumaan opiskeluarjen keskellä ja luomaan muistoja, joista puhutaan vielä valmistumisen jälkeenkin. Tässä pieni kurkistus siihen, mitä kaikkea opiskelijatapahtumat voivat pitää sisällään:

Fuksitapahtumat

Opintojen alussa järjestetään tapahtumia, joissa uudet opiskelijat – eli fuksit – pääsevät tutustumaan toisiinsa, kampukseen ja opiskelijakulttuuriin. Näissä tapahtumissa voi olla kaupunkisuunnistuksia, tutustumisleikkejä, pientä kisailua ja tietenkin hauskaa yhdessäoloa.

Sitsit

Sitsit ovat akateemisia pöytäjuhlia, joissa lauletaan, syödään, juodaan (tai ei juoda), ja noudatetaan hassuja mutta tarkkoja sääntöjä. Sitseillä saat esimakua opiskelijaperinteistä ja pääset hulluttelemaan hyvän maun rajoissa

Teemabileet

Erilaiset teemabileet ovat opiskelijajärjestöjen järjestämiä juhlia – joskus haalarit päällä, joskus naamiaisasussa, joskus muuten vaan rennosti.

Kellari-illat

Kerran kuukaudessa Turun AMK:n koulutusalayhdistykset kokoontuvat yhteen ja järjestävät unohtumattoman illan haalarien tuunaamiseen, opiskelijakulttuurin edistämisen, lautapelailun ja yhteisen hauskanpidon merkeissä. Yhdistykset ottavat järjestämisvastuun kukin omalla vuorollaan, joten oman yhdistyksen suorittamista ja toisaalta naapuriyhdistyksien älynväläyksiä kannattaa tulla ihastelemaan jo hyvän seuran puolesta. Tapahtuma on alkoholiton

Opiskelijatapahtumat Turussa instagramtili:



https://www.instagram.com/opiskelijatapahtumat_turussa



Opiskelijahaalarit

NUO KIRKKAANVÄRISET, MERKKIEN PEITTÄMÄT POTKUPUVUT
– OVAT OPISKELIJAKULTTUURIN TUNNUSASU JA
YLPEYDENAIHE!

Opiskelijahaalarit ovat värikkäät haalarit, jotka edustavat omaa alaa tai opiskelijajärjestöä. Esimerkiksi sosionomiopiskelijoilla on eri väriset haalarit kuin insinööreillä, ja väri kertoo heti muille, mitä alaa edustat.

Haalareita koristellaan haalarimerkeillä, joita kerätään tapahtumista, ostetaan tai vaihdetaan kavereiden kanssa. Jokainen merkki kertoo tarinan: bileistä, satsiseikkailuista, koulutusaloista tai huumorista. Ne ommellaan haalareihin – ja mitä enemmän, sen komeammat haalarit!

Haalareihin saa liittää omaa persoonaa: hapsuja, valoja, huiveja, pinnejä tai vaikka oman maskotin. Tyyli on vapaa! Lahkeiden ompelusäännöt voivat joskus kertoa parisuhdetilanteesta (esim. haalarin toisen lahkeen voi vaihtaa kumppanin kanssa = varattu).

Useimmiten opiskelijajärjestö tai ainejärjestö järjestää haalaritilauksen opintojen alussa. Jos olet aloittamassa opiskelun, saat infoa haalareista heti ensimmäisten viikkojen aikana – tai kysy tuutoriltasi!

Turun Ammattikorkeakoulun haalarin värit :

Sosionomit - Tummanpunaiset

Insinöörit - Liilat, keltaisilla yksityiskohdilla

Tradenomiopiskelijat - Keltaiset

Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat - Punaiset

Rakennusalan opiskelijoiden kiltat - Mustat/neonkeltaiset

Suuhygienistit ja hammasteknikot - Turkoosin siniset

Ensihoitajat - Punaiset housut

Kätilöt - Vaaleanpunaiset, vaaleansiniset taskut

Turun ammattikorkeakoulun prosessi- ja materiaali- sekä bio- elintarvike- ja laboratoriotekniikan opiskelijoiden opiskelijajyhdistyksen -

Tummanpunaiset tai liilat insinööri haalarit

Taideakatemia - Edestä turkoosin siniset takaa mustat.

Ajoneuvo- ja kuljetustekniikka - Musta violetti



Kide.app

Kide.app on opiskelijan paras kaveri, kun etsit tekemistä, tapahtumia tai vaikka haalarimerkkejä!

Se on mobiilisovellus (ja toimii myös selaimessa), jota käytetään monissa opiskelijatapahtumissa ympäri Suomea – myös Turussa. Kide.appista löydät opiskelijabileet, sitsit ja monet muut opiskelijaelämän kohokohdat. Voit ilmoittautua tapahtumiin, ostaa lippuja, liittyä opiskelijayhdistyksiin ja selata tulevaa ohjelmaa helposti yhdestä paikasta.

Sovelluksessa toimii myös verkkokauppa: voit ostaa tapahtumalippujen lisäksi esimerkiksi haalarimerkkejä, opiskelijatuotteita ja muuta kivaa.

Miten aloitan sovelluksen käytön?

1. **Lataa Kide.app puhelimeesi tai käytä selaimessa:** kide.app
2. **Luo käyttäjätili** (käytä vaikka koulun sähköpostiosoitetta)
3. **Etsi oma opiskelijajärjestösi tai kiinnostavia tapahtumia**
4. **Klikkaa liput talteen – ja suuntaa seikkailuun!**

Jos Kide.app ei vielä ole tuttu, se tulee takuulla tutuksi heti ensimmäisten opiskelijaviikkojen aikana!

<https://kide.app/>





Tuudo

*Astutaanpa opiskelijan arjen digitaaliseen
huvipuistoon – eli Tuudo-sovellukseen!*

Tuudo on kuin taskussa kulkeva opiskelijan arjen apuri, joka tekee elämästä vähän helpompaa ja hauskeempaa:

- **Lukujärjestys reaaliajassa:** Näet kaikki tunnit ja vieläpä missä tilassa ne pidetään. Ei enää “missäs se luokka olikaan?” -hetkiä.
- **Opintojen eteneminen:** Voit seurata, miten opintosi etenevät.
- **Opiskelutilojen varaus:** Tarvitsetko rauhallisen työskentely nurkkauksen tai ryhmätilan projektityöhön? Tuudosta voit varata tilat helposti.
- **Sähköinen opiskelijakortti:** Ei enää unohtuneita kortteja – Tuudo toimii digitaalisena opiskelijakorttina.
- **Ravintolat ja ruokalistat:** Näet opiskeljaravintoloiden ruokalistat ja sijainnit – täydellinen apu, kun nälkä yllättää.

Ja paljon muuta hyödyllistä tietoa: Kaikki opiskelijan arjen tarpeellinen yhdellä sovelluksella, säästäten aikaa ja hermoja.



Miten aloitan sovelluksen käytön?

1. **Lataa Tuudo** – App Storesta tai Google Playsta. Kännykkä käteen ja haku päälle!
2. **Kirjaudu sisään** – käytä koulusi tunnuksia. Jos salasanat on hukassa, IT-tuki pelastaa päivän.
3. **Valitse korkeakoulusi ja vahvista opiskelijastatuksesi.**
4. **Valmista käyttöön!**

OPISKELIJA - SUOMI

Sanakirja

Uuteen opiskelijaelämään astuminen voi tuntua siltä kuin yrittäisi ymmärtää vierasta kieltä – eikä ihme, sillä opiskelijamaailmassa puhutaan ihan omaa murrettaan! Mikä ihmeen appropassi? Miksi kukaan haluaa syödä silliä aamulla? Ja miten niin haalareissa voi mennä juhliin? Ei hätää! Tämä sanakirja auttaa sinut alkuun opiskelijoiden salakielessä. Lue, oivalla ja yllätä uudet opiskelukaverisi sillä, että tiedät eron fuksin ja tuutorin välillä – ja ehkä uskallat lähteä sitsipöytään tai jopa Lyniin. Tervetuloa mukaan – tämä on kieli, jota ei opi kirjoista, vaan kokemalla!

Tapahtumat & juhlat

Approt – Tapahtuma, jossa kierretään baareja/kahviloita ja kerätään leimoja passiin. Appropassin palauttamalla saat itsellesi haalarimerkin.

Approkartta – Approilta saatava kartta/leimapassi, jossa on appropaikoiksi tarkoitettut ravintolat/kahvilat/baarit. Approkartassa on myös paikka leimoille, josta näkee, kuinka monta leimaa tarvitaan hyväksytyyn suoritukseen. Määrä vaihtelee 6–18 leiman välillä.

Sitsit – Akateeminen pöytäjuhla. Tapahtumaan kuuluu usein tapatumakohtaisia käytösääntäjä ja ohjeita, sekä erilaisia juomalauluja, leikkejä ja haasteita.

Sillis – Silliaamiainen eli sillis on iltajuhlaa (vujuja) seuraavana aamuna järjestettävä vapaamuotoinen tapahtuma, jossa iltapuvun voi vaihtaa haalareihin ja nutturaa jo hiukan löysätä. Tarjolla usein pientä syötävää ja kevyttä tekemistä.

Vujut – Aine- tai opiskelijajärjestön vuosijuhla.

Poikkarit – Poikkitieteellinen opiskelijatapahtuma, eli avoin kaikille korkeakouluopiskelijoille.

Rastikierros – Rastikierros tarkoittaa tapahtumaa, jossa kierretään rastilta rastille ja rastilla täytyy aina suorittaa ryhmänä jokin hyvänmielen tehtävä (ei liity approleimoihin).

Lygas – Turun legendaarisin opiskelijabaari (Marilyn & Vegas).

Opintojen termit

Fuksi – Ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelija. Tervetuloa joukkoon!

Tuutori – Oman opiskelualan opiskelija, joka auttaa ja neuvoo fukseja opintojen alussa.

Orientaatio – Uusien opiskelijoiden perehdytysjakso opintojen alussa. Kestoltaan noin muutaman viikon. Sisältää opastusta/neuvontaa campuksen alueella liikkumisesta, ravintoloista ja opintojen alkuunsaamisesta. Tärkeässä roolissa on ryhmäyttävä toiminta uusien opiskelija kavereiden löytämiseksi. Yleensä orientaatioon kuuluu myös vapaaehtoinen vapaa-ajan osio, jossa päästään tutustumaan opiskelijaelämään ja kavereihin vielä lisää.

Op/noppa/opintopiste – Tapa mitata korkeakouluopintojen laajuutta. Yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin työmäärää, joka voi koostua luennoista, itsenäisestä opiskelusta, tehtävistä ja tenttiin valmistautumisesta.

Oppari – Opinnäytetyö, eli AMK-opintojen päättötyö.

Haalarit – Opiskelijan potkupuku, eli jokaisen opiskelijajärjestön omassa värissä oleva opiskelijan vaate, joka on täysin vapaaehtoinen hankkia. Täynnä merkkejä, muistoja ja läikkyneitä tarinoita.

Vinkkejä mielen hyvinvoinnin tukemiseksi

Opiskelu-elämä on täynnä uusia kokemuksia, deadlineja, uusia kavereita ja ehkä vähän univelkaakin. Siksi on tärkeää muistaa välillä pysähtyä, hengähtää ja huolehtia myös siitä tärkeimmästä työkalusta – omasta päästä. Tästä osiosta löydät lempeitä ja käytännöllisiä vinkkejä siihen, miten voit pitää mielen virkeänä ja fiiliksen kohdillaan, vaikka kalenteri olisi pinkeinä.

Huolehdi jaksamisestasi

Kiireinen elämänrytmi tarvitsee vastapainokseen myös lepoa ja riittävästi unta. Liikunnasta saat uutta energiaa.

Puhu ja kuuntele

Hoida ihmissuhteita ja tutustu uusiin ihmisiin. Kyselemällä ja kertomalla voitte löytää yhteisiä kiinnostuksen kohteita.

Innostu uudesta

Niin kauan kun innostut uudesta, tunnet eläväsi ja oppivasi. Jos pidät molemmat jalat tiukasti maassa, et voi ottaa askeltakaan.

Arvoista itseäsi

Opettele kuuntelemaan tunteitasi ja tarpeitasi. Muista, että olet hyvä juuri sellaisena kuin olet.

Pyydä tarvittaessa apua

Kun elämä koettelee ja tuntuu, ettet selviydy yksin tai edes ystävien tuella, älä epäröi hakea ammattilaisen apua. Mitä aikaisemmin ongelmiin puututaan, sitä pienemmiksi ne jäävät.

Opi uutta

Ole kiinnostunut ihmisistä, asioista ja elämästä. Uuden oppiminen tuo väriä elämään ja virkistää mieltä.

Anna ja pyydä anteeksi

Anteeksiantaminen on yksi mahtavimmista parannuskeinoista. Pyydä anteeksi ja anna anteeksi myös itsellesi. Virheiden tekeminen on elämää, kukaan ei ole täydellinen.

Pidä kiinni unelmistasi

Haaveet tekevät hyvää sielulle. Jos sinun tekee mieli toteuttaa hassu päähänpisto, tee se nyt, sillä toista sopivaa hetkeä ei ehkä tule.

Haluaisitko lisää mielen hyvinvoinnin vinkkejä?

Tilaa uutiskirje: mieli.fi/uutiskirje

Mitkä asiat ylläpitävät sinun hyvinvointiasi?

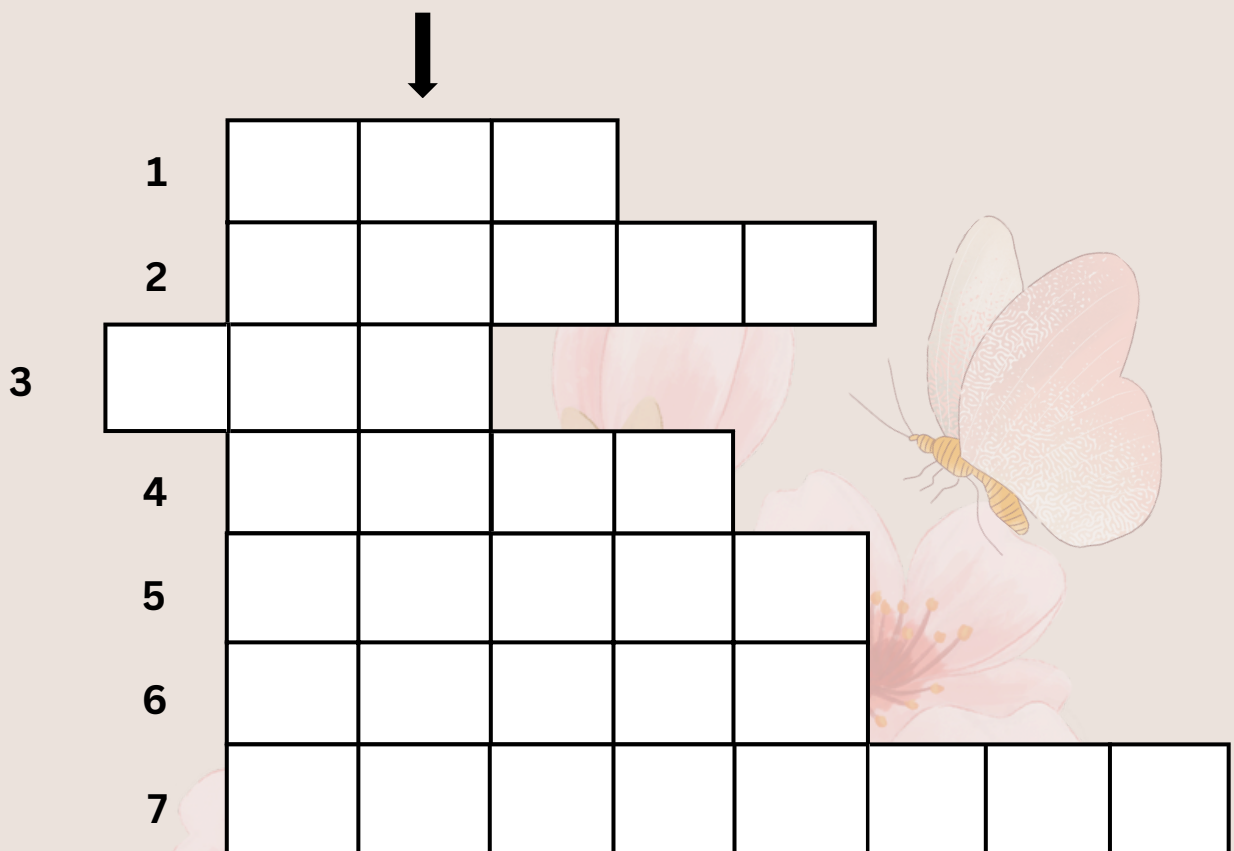
Kirjoita jokaiseen ruutuun yksi sinun hyvinvointiasi tukeva asia.

Voit miettiä fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja/tai tunne-elämän hyvinvointia.
Esimerkiksi liikunta, uni, ystävät, harrastukset ja oma-aika.

Hyvinvointiristikko

Hyvinvointi muodostuu monista arjen palasista – unesta, hyvästä seurasta, liikkumisesta ja pienistä ilon hetkistä. Tässä ristikossa etsitään sanoja, jotka tukevat jaksamista ja hyvää oloa.

Kun kaikki sanat ovat paikoillaan, saat esiin loppuratkaisun, joka kertoo, millainen elämänvaihe on täynnä mahdollisuuksia ja kasvua.



1. Tätä tarvitaan joka yö, jotta jaksaa seuraavan päivän.
2. Liikunta ylläpitää tätä, ja se voi olla hyvä tai huono
3. Tunne, joka saa suupielet nousemaan.
4. Tavallinen päivä ilman juhlaa.
5. Tätä nautitaan useamman kerran päivässä, mielellään terveellisesti.
6. Saat tätä ystävältä, aikuiselta tai ammattilaiselta, kun tarvitset apua.
7. Ihmissuhde, joka tuo turvaa, hauskuutta ja luottamusta.



Lähteet

CampusSport. n.d. Viitattu 6.5.2025. Verkko-osoite: <https://www.campusport.fi/>

ConduS ry. n.d. Fuksin sanasto. Viitattu 13.4.2025. Verkko-osoite: <https://conduS.fi/fukseille-2/sanasto/#N>

Föli. n.d. Opiskelijoiden alennukset. Viitattu 11. 3.2025. Verkko-osoite: <https://www.foli.fi/fi/liput/matkakortit/opiskelijoiden-alennukset>

Kela. 9.9.2025. Ateriatuki korkeakouluopiskelijalle. Viitattu 15.9.2025. Verkko-osoite: <https://www.kela.fi/ateriatuki>

Kela. 3.9.2025. Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu. Viitattu 15.9.2025. Verkko-osoite: https://www.kela.fi/terveydenhoitomaksu?utm_

Kela. n.d. Opiskelu. Viitattu 28.9.2025. Verkko-osoite: <https://www.kela.fi/opiskelu>

Kide app. n.d. Viitattu 3.4.2025. Verkko-osoite: <https://kide.app/>

Monipalvelukeskus tsemppi. n.d. Tsemppari – Nuorten aikuisten kohtaamispaikka. Viitattu 9.9.2025. Verkko-osoite: <http://www.tsemppi.net/tsemppari.html>

Nyyti ry. n.d. Viitattu 13.4.2025. Verkko-osoite: <https://www.nyyti.fi/>

Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta -TUO. n.d. Viitattu 8.4.2025. Verkko-osoite: <https://opiskelijakunta.net/>

Turun Ammattikorkeakoulu. n.d. Kampukset. Viitattu 12.9.2025. Verkko-osoite: [Kappaleen teksti](#)

Turun ammattikorkeakoulu. n.d. Kirjastot. Viitattu 6.6.2025. verkko-osoite: <https://www.turkuamk.fi/turun-amk/kirjasto/>

Turun ammattikorkeakoulu. n.d. Opiskelijan ohjaus- ja neuvontapalvelut. Viitattu 5.4.2025. Verkko-osoite: <https://www.turkuamk.fi/koulutus/opiskelijalle/opiskelijan-ohjaus-ja-neuvontapalvelut/>

Turun kaupunki. n.d. Kaupunginosat ja suuralueet. Viitattu 15.9.2025. Verkko-osoite: <https://www.turku.fi/kaupunginosat-ja-suuralueet>

Turun kaupunki. n.d. Mikä on Vimma? Viitattu 9.9.2025. Verkko-osoite: <https://www.turku.fi/nuorten-taide-ja-toimintatalo-vimma/mika-vimma>

Turun kaupunki. n.d. Vapaa-ajan opiskelijaedut. Viitattu 6.5.2025. Verkko-osoite: <https://www.turku.fi/kulttuuri/vapaa-ajan-opiskelijaedut>

Turun settlementti. n.d. Jotta et olisi yksin. Viitattu 6.7.2025. Verkko-osoite: <https://turunsettlementti.fi/>

Turun Ylioppilaskyläsäätiö. n.d. Viitattu 20.9.2025. Verkko-osoite: <https://tys.fi/>

Turun yliopisto. n.d. Harrastejärjestöt. Viitattu 13.4.2025. Verkko-osoite: <https://www.tyy.fi/fi/mukaan-toimintaan/tyyn-jarjestot/harrastejarjestot>

Turun Yliopisto. n.d. Turun yliopiston kirjasto. Viitattu 6.6.2025. Verkko-osoite: <https://www.utu.fi/fi/yliopisto/kirjasto>

Tuudo. n.d. Viitattu 3.4.2025. Verkko-osoite: <https://www.tuudo.fi/>

Vaasan yliopisto. n.d. Sanasto – tutustu yliopistotermeihin. Viitattu 13.4.2025. Verkko-osoite: <https://www.uwasa.fi/fi/tervetuloa/sanasto>

Vaski. n.d. Vaski-kirjasto. Viitattu 6.6.2025. Verkko-osoite: <https://vaski.finna.fi/>

YTHS. n.d. Viitattu 8.4.2025. Verkko-osoite: <https://www.yths.fi/>