

## Tukipalvelut Oulussa

Tältä sivulta löydät tietoa tarjolla olevista hyvinvointi- ja tukipalveluista Oulun-kampuksella. Palvelut ovat maksuttomia.

Henkisen hyvinvoinnin kysymyksissä voit ottaa yhteyttä opiskeluhyvinvointiryhmän jäseniin tai kuraattoriin.

Voit ottaa yhteyttä myös opiskeluterveysasemalle, joka sijaitsee Kontinkankaan hyvinvointikeskuksessa.

Kriisitilanteissa ja äkillisissä mielenterveyden ongelmissa voit mennä terveysaseman tai hyvinvointikeskuksen akuuttivastaanotolle ilman ajanvarausta.

### Kuraattorit

Elämässä muitakin energiasyöppöjä kuin opiskelu? Stressitaso jo yli hiusrajan? Kuraattoripalvelut käytössäsi omalla kampuksella tai etänä! Arvosta itseäsi ja elämääsi. Otetaan seuraava askel yhdessä.

#### Tiina Ikonen

040 509 6413, [tiina.ikonen@diak.fi](mailto:tiina.ikonen@diak.fi)

### Opiskeluhyvinvointiryhmä

Oulun kampuksella toimii opiskeluhyvinvointiryhmä, joka seuraa ja kehittää opiskeluhyvinvointiin ja oppimiseen tukeen liittyviä toimintamalleja. Opiskeluhyvinvointiryhmä kokoontuu noin kaksi kertaa lukukaudessa. Opiskeluhyvinvointiryhmä on moniammatillinen ja siihen kuuluu opiskelijajäsen.

Oulun kampuksen opiskeluhyvinvointiryhmään kuuluvat

- Kuraattori Tiina Ikonen ([tiina.ikonen@diak.fi](mailto:tiina.ikonen@diak.fi))
- Opinto-ohjaaja Maija-Liisa Blomster ([majja-liisa.blomster@diak.fi](mailto:majja-liisa.blomster@diak.fi))
- Terveystenhoitaja Leena Ihme ([leena.ihme@ouka.fi](mailto:leena.ihme@ouka.fi))
- Oppilaitospappi Jenni Siljander ([jenni.siljander@evl.fi](mailto:jenni.siljander@evl.fi)) ja oppilaitostyön diakoni Salla Havukainen-Junno ([salla.havukainen-junno@evl.fi](mailto:salla.havukainen-junno@evl.fi))
- Lehtori Sirpa Salmela ([sirpa.salmela@diak.fi](mailto:sirpa.salmela@diak.fi))

- Opiskelijajäsen ([puheenjohtaja@odiako.fi](mailto:puheenjohtaja@odiako.fi))
- 

## Hengellinen tuki

### Oppilaitospastori

Oppilaitospastori on tavattavissa kampuksella torstaina klo 11.30–13, 2. kerroksen aulassa. Henkilökohtaisia keskusteluja varten voit sopia ajan erikseen.

**Nuusa Niskala**

044 316 1450

[nuusa.niskala@evl.fi](mailto:nuusa.niskala@evl.fi)

---

## Oppilaitostyön ja kansainvälisen työn diakoni

**Salla Havukainen-Junno**

040 574 7132

[salla.havukainen-junno@evl.fi](mailto:salla.havukainen-junno@evl.fi)

---

## Hengellinen toiminta

Oulun-kampuksella järjestetään lukuvuosien aikana monenlaista hengellistä toimintaa. Kysy lisää!

- **Jenni Siljander**, [jenni.siljander@evl.fi](mailto:jenni.siljander@evl.fi)
  - **Kirsi Karppinen**, [kirsi.karppinen@diak.fi](mailto:kirsi.karppinen@diak.fi)
  - **Heini Lekander**, [heini.lekander@diak.fi](mailto:heini.lekander@diak.fi)
- 

## Oppimista tukevat pajat ja hyvinvointiryhmät

Oulun-kampuksella on monenlaisia pajoja ja ryhmiä, joista saat tukea opintoihisi. Pajoihin voit osallistua kertaluonteisesti, ja säännöllisesti kokoontuvista ryhmistä saat pidempiaikaista tukea. Klikkaa otsikoita!

## Kielten ja kirjoittamisen tukipajat

Ovatko kielten opinnot viivästyneet tai vielä suorittamatta? Haluatko ohjausta kirjoittamisessa tai puhumisessa, kurssitehtävään tai harjoitella koetta varten?

Entä haluatko keskustella kesken jääneistä tai vaikka tulevista opinnoista ruotsin- tai englanninopettajan kanssa?

Ole yhteydessä **Ari Hyväriseen**:  
040 509 1788, [ari.hyvarinen@diak.fi](mailto:ari.hyvarinen@diak.fi)

Suomen kielen ohjausta erityisesti opiskelijoille, joiden äidinkieli ei ole suomi: **Leena Sundqvist**  
040 509 2043, [leena.sundqvist@diak.fi](mailto:leena.sundqvist@diak.fi)

## Tukea tehtäviin -tukipajat

Tervetuloa tekemään rästissä olevia tai muuten hankaluuksia tuottavia oppimistehtäviä.

## Aikataulut

Tukipajojen aikataulut löydät I42- ja I43-ryhmien lukujärjestyksistä.

Ryhmien lähiviikoilla ja etäjaksoilla on lähiopetuksena (mahdollisesti Collaborate-yhteydellä) tapahtuvia kokoontumisia.

---

## Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

- **Pirkko Natri**  
040 509 7768, [pirkko.natri@diak.fi](mailto:pirkko.natri@diak.fi)
- **Maija-Liisa Blomster**  
0400 677 367, [majja-liisa.blomster@diak.fi](mailto:majja-liisa.blomster@diak.fi)

## Läkelaskennan tukipajat

Tervetuloa läkelaskennan tukipajoihin harjoittelemaan ja laskemaan yhdessä. Tarjolla on opetusta ja tukea sekä vertaisten että opettajan taholta.

Tarpeen vaatiessa lääkelaskennan tukipajoissa on mahdollista suorittaa rästissä olevia lääkelaskukokeita viimeisen tunnin aikana.

## Aikataulut

Läkelaskujen tukiopetukset löydät omasta lukujärjestyksestäsi (I39-, I41- ja I43-ryhmät).

---

## Lisätiedot

Ulla Lahtela, 040 357 6020, [ulla.lahtela@diak.fi](mailto:ulla.lahtela@diak.fi)

## Tukea opinnäytetyöhön

### Täydentävää tukea varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuutta tai kirkollista kelpoisuutta tekeville opiskelijoille

Jos opiskelet sosionomiksi ja aiot hankkia lisäksi varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuuden tai opiskelet myös kirkollista kelpoisuutta, voit saada opinnäytetyöhösi täydentävää tukea esimerkiksi ideapaperin työstämiseen.

### Varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuutta tavoittelevat opiskelijat

Lehtori **Satu Keisala**  
050 596 3786, [satu.keisala@diak.fi](mailto:satu.keisala@diak.fi)

---

### Kirkollista kelpoisuutta opiskelevat opiskelijat

Lehtori **Jari Visto**  
040 540 5466, [jari.visto@diak.fi](mailto:jari.visto@diak.fi)

## Rästitalkoot ja tukipajat

Rästitalkoissa työstetään rästissä olevia oppimistehtäviä. Terveysalan puuttuvia opintoja on mahdollisuus suorittaa taitopajoissa.

Rästitalkoissa ja taitopajoissa on ohjelmassa kirjoittamista, tehtävien ohjausta sekä vertaistukea hyvässä ja toista kannustavassa ilmapiirissä. Päivässä on orientoiva aloitus ja yhteinen lopetus sekä kirjastosta apua tiedonhakuun.

Rästitalkoot järjestetään Helsingin-kampuksella, mutta opiskelijat kaikilta kampuksilta ovat tervetulleita osallistumaan niihin.

## Ajankohdat

Pe 23.10.2020 klo 12-18

---

## Ohjaajat

**Mia Mäkinen, Maarit Heusala** ja muu henkilökunta.

Ilmoittautuminen [mia.makinen@diak.fi](mailto:mia.makinen@diak.fi), [maarit.heusala@diak.fi](mailto:maarit.heusala@diak.fi)

## Tukea takkuileviin opintoihin -ryhmä

Tuntuvatko opiskelut jollain lailla takkuavan? Kärsitkö tenttikammosta? Huomaatko liian usein tuijottavasi pää tyhjänä tietokoneen näyttöä, kun pitäisi kirjoittaa jotain? Pelkäätkö valmistumisesi siirtyvän hamaan tulevaisuuteen? Pyydä tukea takkuileviin opintoihin!

## Lisätietoja

**Maija-Liisa Blomster**

0400 677 367, [maija-liisa.blomster@diak.fi](mailto:maija-liisa.blomster@diak.fi)

## Opiskelun erityisjärjestelyihin liittyvät tilaisuudet

### Lukiseula

Lukiseula on tarkoitettu äidinkielenään suomea puhuville opiskelijoille, jotka epäilevät itsellään lukivaikeutta. Lukiseula on maksuton. Tule rohkeasti mukaan!

## Lisätietoja ja ilmoittautuminen

**Maija-Liisa Blomster**

