

Tukipalvelut Pieksämäellä

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

Kuraattorit

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

Auri Saloranta

044 799 5624, auri.saloranta@pieksamaki.fi

Maarit Heusala

040 509 0357, maarit.heusala@diak.fi

Pieksämäen-kampuksen Kajaanin-opiskelijaryhmät

Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut

Mielenterveys- ja päihdesairaanhoidtaja **Jani Naukkarinen**

Ajanvaraus

Soittoaika/ajanvaraus klo 8–9 (ma ja to) ja klo 11.30–12 (ti, ke, pe) puh. 0400 855 642 tai jani.naukkarinen@pieksamaki.fi

Vastaanotto ilman ajanvarausta torstaisin klo 13–17, Ohjaamo Pientare, E-rakennus

Myös sähköinen asiointimahdollisuus kiireettömien terveysasioiden hoitoon (viestipalvelu, ajanvaraus) [täällä](#).

Pieksämäen kaupungin mielenterveys-

ja päihdepalvelut

Tapparakatu 1–3, pääterveysaseman viereinen rakennus, 2. kerros

Aukioloajat ja ajanvaraus

Ajanvaraus: 015 788 4420

Hoitajapäivystys yli 18-vuotiaille ma–pe klo 9–11.

Oppilaitospastori

Pastori Anne Nousiainen

050 381 9635, anne.nousiainen@evl.fi

Hengellinen toiminta

Kampuksen messuista ilmoitetaan Moodlen uutispalstalla ja muusta kirke-toiminnasta opiskelijaryhmien lukujärjestyksissä.

Opiskeluhyvinvointiryhmä

Pieksämäen 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.

Pieksämäen kampuksen opiskeluhyvinvointiryhmään kuuluvat

- Kuraattori Auri Saloranta (auri.saloranta@pieksamaki.fi)
- Opinto-ohjaajat Maija-Leena Nyysönen (majja-leena.nyysonen@diak.fi) ja Mari Pulkkinen (mari.pulkkinen@diak.fi)
- Terveystenhoitaja Tuulevi Neuvonen (tuulevi.neuvonen@pieksamaki.fi)
- Oppilaitospappi Anne Nousiainen (anne.nousiainen@evl.fi)
- Nuorten sairaanhoitaja/Psykiatrinen sh Jani Naukkarinen (jani.naukkarinen@pieksamaki.fi)
- Lehtori Pirkko Kärkkäinen (pirkko.karkkainen@diak.fi)
- Opiskelijajäsen (puheenjohtaja@odiako.fi)

Oppimista tukevat pajat ja hyvinvointiryhmät

Pieksämäen-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

Tukea kielten opintoihin

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

Entä haluatko keskustella keskenjääneistä tai vaikka tulevista opinnoista ruotsin- tai englanninopettajan kanssa? Ota yhteyttä ja pyydä ohjausta!

Yhteystiedot

Ota yhteyttä suoraan ruotsin- ja englanninopettaja **Juhani Toivaseen**: juhani.toivanen@diak.fi

Oppimisen, kirjoittamisen ja tietotekniikan tukipaja

Oppimisen, kirjoittamisen ja tietotekniikan tukipajoja järjestetään 1. lukukauden ryhmille.

Aikataulut

Ajankohdat ovat E45sos-, E45sod- ja E45sh-lukujärjestyksissä. Muiden ryhmien opiskelijat voivat osallistua tukipajoihin.

Lisätietoja

Sirpa Ylönen, sirpa.ylonen@diak.fi

Atte Kollanus, atte.kollanus@diak.fi

Rästipajat

Tervetuloa tekemään rästissä olevia tai muuten hankaluuksia tuottavia oppimistehtäviä tai IT-suorituksia!

Saatavilla on IT-tukea ja suomen kielen ohjausta. Jos mahdollista, ota oma läppäri mukaan.

Aikataulut

Ajankohdat saat ryhmäsi lähijaksojen lukujärjestyksissä.

Lisätietoja

Lisätietoa saat lukukauden vastuuopettajaltasi.

Lääkelaskennan tukipajat

Aikataulut

Ajankohdat löydät ryhmäsi lähijaksojen lukujärjestyksissä.

Lisätietoja

Lisätietoa saat **Sanna Leinoselta**: sanna.leinonen@diak.fi

Täydentävää 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

Kirkollista kelpoisuutta opiskelevat opiskelijat

Lehtori **Jari Visto**

040 540 5466, jari.visto@diak.fi

Rästitalkoot

Rästitalkoissa työstitään 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.

Rästitpäivä on maksuton.

Ajankohdat

Pe 23.10.2020 klo 12-18

Ohjaajat Mia Mäkinen ja Maarit Heusala.

Ilmoittautuminen mia.makinen@diak.fi, maarit.heusala@diak.fi

Tukea takkuileviin opintoihin -ryhmä

Tuntuvatko opiskelut 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

opinto-ohjaaja **Maija-Leena Nyyssönen / sosiaali- ja kirkon ala**
040 866 7070, maija-leena.nyyssonen@diak.fi

opinto-ohjaaja **Mari Pulkkinen / terveystieteiden ala**
040 185 0997, mari.pulkkinen@diak.fi

Relax-ryhmä

Tapaamisten aiheita: ajankäyttö, stressinhallinta, ohjatut rentoutusharjoitukset, tietoisuustaidot.

Aikataulut

Ryhmän tapaamisajat sovitaan ilmoittautuneiden kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Ryhmän ohjaaja **Jani Naukkarinen**
jani.naukkarinen@pieksamaki.fi

Rentoutta esiintymiseen -ryhmä

Opintoihin liittyvissä viestintätilanteissa jännittäminen on melko yleistä. Se ei yleensä juuri näy ulospäin, minkä vuoksi jännittämisen yleisyys pysyy salassa.

Rentoutta esiintymiseen -pienryhmästä saat tukea ja rohkeutta esiintymistilanteita varten. Tule mukaan!

Aikataulut

Ryhmän tapaamisajat sovitaan ilmoittautuneiden kanssa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Ryhmän ohjaaja **Atte Kollanus**
atte.kollanus@diak.fi

Opiskelun erityisjärjestelyihin liittyvät tilaisuudet

Lukiseula

Lukiseula on tarkoitettu äidinkielenään suomea puhuville opiskelijoille, jotka epäilevät itsellään lukivaikeutta. Pieksämäellä järjestetään lukiseula ma 13.1.2020 klo 16-17.45.

Lisätietoja

- **Maarit Heusala**, maarit.heusala@diak.fi