

UEF - Tuutorin linkkikartta

opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi

Opiskelu, opiskelutaidot ja opinnot	Asuinympäristö	Toimeentulo	Työelämä	Harrastaminen ja virkistyminen	Arjenhallinta
-------------------------------------	----------------	-------------	----------	--------------------------------	---------------

- ❖ [OPI-yksikkö](#)
- ❖ [Uudelle opiskelijalle](#)
- ❖ [Opiskelijalle: opintojen aikana](#)
- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [OPI, koulutuspalvelut](#)
- ❖ [OPI, opintopsykologipalvelut](#)
- ❖ [OPI, ura- ja ohjauspalvelut](#)
- ❖ [Kielikeskus](#)
- ❖ [Kirjastopalvelut](#)
- ❖ [Opi, kv. liikkuvuuspalvelut](#)
- ❖ [UEF Asiointipalvelut \(E-services\)](#)
- ❖ [Tietotekniikkapalvelut](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Opiskelukyky](#)
- ❖ [Nvyti](#)
- ❖ [Esteetön opiskelu](#)

- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [Elli \(Joensuu\)](#)
- ❖ [Kuopas \(Kuopio\)](#)
- ❖ [Savonlinnan Opiskelija-asunnot \(SAO\)](#)
- ❖ [Opiskelijakaupunki Joensuu](#)
- ❖ [Opiskelijan Kuopio](#)
- ❖ [Savonlinna – nuoren kaupunki](#)
- ❖ [Kela](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Etsivä nuorisotyö \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\)](#)

- ❖ [Kela](#)
- ❖ [Yliopiston opintotuki-palvelut](#)
- ❖ [Talous- ja velkaneuvonta](#)
 - ❖ [Kuopio](#)
 - ❖ [Joensuu](#)
 - ❖ [Savonlinna](#)
- ❖ [Kaupunkien sosiaalipalvelut](#)
 - ❖ [Kuopio](#)
 - ❖ [Joensuu](#)
 - ❖ [Savonlinna](#)
- ❖ [Kela, toimeentulotuki](#)
- ❖ [Nuorisotakuu](#)

- ❖ [Yliopiston Urapalvelut](#)
- ❖ [Urasuunnittelu- ja työnhakukoulutukset \(UEF\)](#)
- ❖ [Urasuunnittelu ja työnhaku](#)
- ❖ [TE-palvelut](#)
- ❖ [mol.fi](#)
- ❖ [Kela](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Nuorisotakuu](#)
- ❖ [Nostetta urallesi - Rekrytointi.com](#)

- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [Liikunta- ja vapaa-aika: SYKETTÄ –liikuntapalvelut](#)
 - ❖ [Joensuu](#)
 - ❖ [Kuopio](#)
 - ❖ [Savonlinna](#)
- ❖ [Harrasta UEFissa](#)
- ❖ [Etsivä nuorisotyö \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\)](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [YTHS: Arjen hallintaan](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [Nvyti- opi elämäntaitoa](#)
- ❖ [Mielenterveystalo](#)
- ❖ [Headsted](#)
- ❖ [Etsivä työ \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\)](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)
- ❖ [Isemmyötätunto](#)
- ❖ [Esteetön opiskelu, erityisjärjestelyt](#)

KOULUTUSTA OPISKELUTAITOIHIN → [Kamu](#)

[Vertaistuutorointi \(UEF\) / Kamu](#)

Ravitsemus

Päihde- ja peliriippuvuus

Yksinäisyys ja matala mieliala

Stressi-, ahdistus- ja uniongelmat

Äkillinen kriisi

Parisuhde ja seksuaalisuus

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [MealTracker](#)
- ❖ [Syömishäiriöliitto](#)
- ❖ [Painonhallintatalo](#)
- ❖ [Yliopistoliiikunta](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)
- ❖ [Liikunta, ravinto ja lepo](#)
- ❖ [Kela: Terveystä ruuasta](#)
- ❖ [THL: Elintavat ja ravitsemus](#)
- ❖ [Amica kampuksilla: ravintolat ja lounaslistat](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Opiskelijoiden päihdeohjelma](#)
- ❖ [UEF](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [Sovatek-säätiö](#)
- ❖ [Päihdekliniikka \(Kuopio\), Päihdekliniikka \(Joensuu\), Päihdekliniikka \(Savonlinna\)](#)
- ❖ [Etsivä nuorisotyö \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\)](#)
- ❖ [Apua ja tukea – IRL](#)
- ❖ [Apua peliriippuvuuteen *Kuopio/ *Joensuu / *Savonlinna](#)
- ❖ [Peluri – vertaistoiminta](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [Mielenterveysseura](#)
- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [Mielenterveystalo](#)
- ❖ [Nvyti](#)
- ❖ [Yeysi](#)
- ❖ [Etsivä nuorisotyö \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\)](#)
- ❖ [Apua – tukea jaksamiseen](#)
- ❖ [Tukinet](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Headsted](#)
- ❖ [Liikunta, ravinto ja lepo](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)
- ❖ [Mielenterveysseura: Unen merkitys](#)
- ❖ [Mielenterveystalo](#)
- ❖ [Ahdistuneisuushäiriöt](#)
- ❖ [Varmuutta esiintymiseen – opintojakso UEFissa](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Kriisikeskus \(Kuopio\), \(Joensuu\), \(Savonlinna\)](#)
- ❖ [Kampuskriisiryhmät \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\) > UEFin turvallisuusvivit](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [UEF häirintäyhdyshenkilöt](#)

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Oppilaitospappi](#)
- ❖ [Perheasiain neuvottelukeskus \(Joensuu\), \(Kuopio\), \(Savonlinna\)](#)
- ❖ [YTHS Seksuaalineuvonta](#)
- ❖ [Seksitautien etättestaus](#)
- ❖ [Nvyti](#)
- ❖ [Seta \(Kuopio\), \(Joensuu\), \(Savonlinna\) > Savon Seta](#)
- ❖ [Hiv- tukikeskus](#)
- ❖ [Raiskauskriisikeskus Tukinainen](#)
- ❖ [Kuopion Ensikoti, Joensuun turvakoti,](#)

OPISKELUHYVINVOINTIASIAA KAMUssa: [Opiskelijan arki ja hyvinvointi](#)