

UEF – Linkkejä hyvinvoinnin tueksi

opiskelijan terveyden, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi

UUDEN OPISKELIJAN VERKKOMATERIAALI

Opiskelu, opiskelutaidot ja opinnot

- ❖ [Uudelle opiskelijalle](#)
- ❖ [OPI-yksikkö](#)
- ❖ [Opiskelijalle: opintojen aikana](#)
- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [Opiskeluhyvinvointi](#)
- ❖ [Esteetön opiskelu](#)
- ❖ [Ohjausta opintoihin](#)
- ❖ [OPI / opintopsykologipalvelut](#)
- ❖ [OPI / uraohjaus ja neuvonta](#)
- ❖ [Kielikeskus](#)
- ❖ [Kirjasto](#)
- ❖ [OPI / kv. liikkuvuuspalvelut](#)
- ❖ [Tietotekniikkapalvelut](#)
- ❖ [*UEF Asiointipalvelut](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Opiskelukyky](#)
- ❖ [Nytyi](#)

Asuinympäristö

- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [Elli \(Joensuu\)](#)
- ❖ [Kuopas \(Kuopio\)](#)
- ❖ [Opiskelijakaupunki Joensuu](#)
- ❖ [Opiskelijan Kuopio](#)
- ❖ [Joensuun kaupungin palvelut](#)
- ❖ [Kuopion kaupungin palvelut](#)
- ❖ [Kela](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Etsivä nuorisotyö \(Joensuu\), \(Kuopio\)](#)

Toimeentulo

- ❖ [Kela](#)
- ❖ [Talous- ja velkaneuvonta](#)
- ❖ [Kuopio](#)
- ❖ [Joensuu](#)
- ❖ [Kaupunkien sosiaalipalvelut](#)
- ❖ [Kuopio](#)
- ❖ [Joensuu](#)
- ❖ [Kela, toimeentulotuki](#)
- ❖ [Nuorisotakuu](#)
- ❖ [Työelämätiemateriaali](#)

Työelämä

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

Harrastaminen ja virkistyminen

- ❖ [ISYY](#)
- ❖ [Liikunta- ja vapaa-aika: SYKETTÄ –korkeakoululiikunta](#)
- ❖ [Joensuu](#)
- ❖ [Kuopio](#)
- ❖ [Harrasta UEFissa](#)
- ❖ [Joensuun kaupungin palvelut](#)
- ❖ [Kuopion kaupungin palvelut](#)
- ❖ [Etsivä nuorisotyö \(Joensuu\), \(Kuopio\)](#)

Arjenhallinta, hyvinvointi

- ❖ [Opiskelijan arki ja hyvinvointi](#)
- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [YTHS: Asiaa mielenterveydestä](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [Nytyi- opi elämäntaitoa](#)
- ❖ [Mielenterveystalo](#)
- ❖ [Headsted](#)
- ❖ [Etsivä työ \(Joensuu\), \(Kuopio\)](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)
- ❖ [Itsemyötätunto](#)
- ❖ [Esteetön opiskelu ja erityisjärjestelyt](#)

KOULUTUSTA OPISKELUTAIDOTIHIN → [Kamu](#)

Vertaistutorointi (UEF) / [Kamu](#)

Ravitsemus

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [MealLogger](#)
- ❖ [Syömishäiriöliitto](#)
- ❖ [Painonhallintatalo](#)
- ❖ [Korkeakoululiikunta \(SYKETTÄ\)](#)
- ❖ [Hyvinvoiva minä](#)
- ❖ [Elintavat ja ravitsemus \(THL\)](#)
- ❖ [Kela: Terveystietä ruuasta](#)
- ❖ [Amica kampuksilla: ravintolat ja lounaslistat](#)

Päihde- ja peliriippuvuus

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

Yksinäisyys ja matala mieliala

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

Stressi-, ahdistus- ja uniongelmat

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

Äkillinen kriisi, turvallisuus

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Kriisikeskus \(Kuopio\), \(Joensuu\)](#)
- ❖ [Turvallisuus UEFissa](#)
- ❖ [KAMU: Turvallisuus ja kriisilähteet](#)
- ❖ [Kampuskriisiryhmät, turvallisuusohjeet > \(vaatii kirjautumisen\) → UEFin turvallisuussivut HEIMOSSa](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [Ohjeita häirintätilanteisiin](#)

Parisuhde ja seksuaalisuus

- ❖ [YTHS](#)
- ❖ [Oppilaitospastorit](#)
- ❖ [Perheasiain neuvottelukeskus \(Joensuu\), \(Kuopio\)](#)
- ❖ [YTHS Seksuaalineuvonta](#)
- ❖ [Seksuaalisten etätestaus](#)
- ❖ [Nytyi](#)
- ❖ [Seta \(Kuopio\), \(Joensuu\)](#)
- ❖ [Hiv- tukikeskus](#)
- ❖ [Raiskauskeskus Tukinainen](#)
- ❖ [Kuopion Ensikoti, Joensuun turvakoti,](#)

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