

TERVEHDYS UUSI OPISKELIJA!



Me tutorvastaavat ja tutorit haluamme toivottaa sinut tervetulleeksi opiskelemaan Metropoliaan! Olemme tukenasi etenkin opiskelujen alkutaipaleella. Voit myös rohkeasti ottaa yhteyttä ja kysyä epäselviä asioita jo ennen opintojen alkua! Odotamme innolla alkavaa lukuvuotta, jotta pääsemme tutustuttamaan kaikki teidät uudet opiskelijat toisiinne ja uuteen opiskelupaikkaanne. Onnittelut uusille opiskelijoille, nähdään elokuussa!

Tutorit tapaavat heti ensimmäisenä päivänä, kun he ovat sinua vastassa kampuksen aulassa. Tunnistat heidät haalareista ja tutorpaidoista. Tutorit ovat koulutettuja toimipisteesi opiskelijoita ja he pyrkivät auttamaan uusia opiskelijoita parhain mahdollisin tavoin. Tutorit ovat itse olleet myös uuden opiskelijan asemassa ja muistavat hyvin, kuinka uutta kaikki on ja kuinka paljon kysymyksiä sekä mieltä askarruttavia asioita päässä pyörii.

ORIENTAATIOPÄIVÄT

Digistartti (Zoom)

- 17.8.2026
- 26.8.2026 (SX00FX45-3022 ja SX00FX45-3024)

Kampusaloitus

Orientaatiot järjestetään aikavälillä 18.8. - 20.8. Myllypuron kampuksella (Myllypurontie 1 Helsinki). Orientaatiopäivien tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin tutkinto-kohtaisesti. Tarvitset mukaasi muistiinpanovälineet, pankkikorttisi, NFC- luettavan kortin (esim. plussakortti tai kuntosalikortti) ja puhelimen, jossa ladattuna Tuudo-sovellus.

Tutorit ja tutorvastaavat ovat sinua vastassa kampuksen A- ja D-auiloissa!

YHTEYSTIEDOT

Tutorvastaavat tavoitat:

- Sähköpostitse: kuntuvastaavat@gmail.com
- Instagramista: [@myllypuronkuntu](https://www.instagram.com/myllypuronkuntu)

Jokaiselle alalle on luotu oma WhatsApp-ryhmä, johon päivitellään tärkeää infoa syksyn varrella. Liittymislinkin saat tutoreiltasi orientaation aikana!

Vanessa



Emma



Lyyli



Natalia



OPISKELIJAKUNTASI METKA

Opiskelijakunta on lakisääteinen ammattikorkeakoulussa toimiva yhteisö, joka huolehtii opiskelijan oikeuksista, valvoo opiskelijan etua ja vaikuttaa opiskelijan hyväksi. Lisäksi METKA muun muassa järjestää tapahtumia, koordinoi tutorointia ja tarjoaa liikuntapalveluita opiskelijoille (MeMove liikunta- ja hyvinvointipalvelut).

METKA on Metropolian opiskelijan arjessa mukana aina opintojen alusta valmistumiseen asti! Metropolia Ammattikorkeakoulu on Suomen suurin ammattikorkeakoulu, jossa opiskelee yli 19 000 opiskelijaa. Jotta voimme olla kaikkialla missä opiskelijan ääni tarvitaan kuuluviin, myymme jäsenyyksiä toimintamme rahoittamiseksi. Liittymällä jäseneksi tuet Metropolian opiskelijoiden hyväksi tehtävää työtä ja saat tietysti myös erilaisia etuja!

METKAN jäsenenä saat esimerkiksi liikuntapalvelut käyttöösi sekä edullisemmat liput METKAN ja muiden pääkaupunkiseudun opiskelijakuntien tapahtumiin. Lisäksi saat käyttöösi Slicen opiskelijakortin, jolla saat tuhansia rahanarvoisia etuja.

[Voit liittyä jäseneksi Kide.appissa!](#)

YHTEYSTIEDOT



www.metkaweb.fi



metka@metkaweb.fi



@metkaweb



@metkaweb



/opiskelijakuntametka

Liity
jäseneksi!



OPIKELIJATAPAHTUMAT

Metropoliassa toimii METKAN lisäksi useita aktiivisia opiskelijayhdistyksiä, jotka järjestävät hauskoja tapahtumia, kuten bileitä, approja, sitsejä ja yritysvierailuja. Kaikkiin tapahtumiin voi osallistua alkoholittomana. Tapahtumat ovat mainio tapa verkostoitua ja saada opiskelijaelämästä mahdollisimman paljon irti!

Liput tapahtumiin myydään yleensä [Kide.appissa](#).



TULEVIA TAPAHTUMIA

- Aloita tästä TBA
- Orientaatiobileet 27.8.
- MetroSport 10.9.
- Fuksiaisit 15.9.



OPIKELIJAYHDISTYKSET

Metropoliassa toimii 16 eri alojen ja kampusten opiskelijayhdistystä. Opiskelijayhdistykset hoitavat paikallista edunvalvontaa sekä järjestävät toimintaa opiskelijoille. Opiskelijayhdistykseltä voit myös ostaa haalarit, haalarimerkkejä sekä tapahtumalippuja.



MysteRy

Sosiaali- ja terveystalojen
opiskelijayhdistys

✉ hallitus@mysteryopy.fi

📷 [@mystery_opy](https://www.instagram.com/mystery_opy)



TXO ry

Terveys- ja hoitoalojen
opiskelijayhdistys

✉ hallitus@txo.fi

📷 [@txo_ry](https://www.instagram.com/txo_ry)



OPISKELIJAHAALARIT

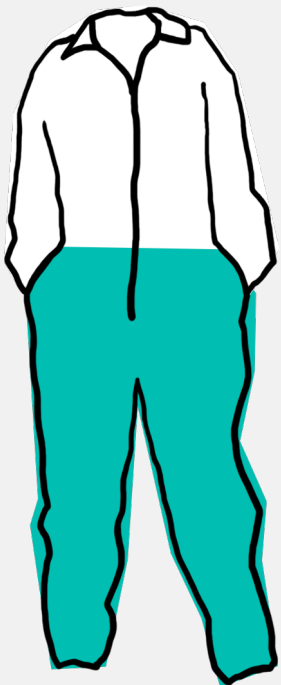
Opiskelijahaalari on haalari, jota käytetään pääasiassa opiskelijatapahtumissa. Haalareita käyttävät yleensä ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijat. Metropoliasassa on 16 erilaista haalaria eri alojen opiskelijoille. Suurimman osan haalareista myyvät opiskelijayhdistykset. Jotkut ryhmät hankkivat haalarinsa itse lukukausien alussa. METKA ei myy haalareita. Haalarit maksavat 1-50 euroa alasta riippuen.

Haalariin kerätään kangasmerkkejä muistoiksi eri tapahtumista. Merkkejä voi myös ostaa. Haalarimerkkejä myyvät METKAN ja opiskelijayhdistysten lisäksi myös yksittäiset henkilöt opiskelijatapahtumissa tai netissä.

Haalarien värit ja selässä oleva oppilaitoksen, opiskelijakunnan tai opiskelijayhdistyksen tunnus ilmaisevat kantajansa opiskelupaikan sekä koulutusohjelman. Opiskelijapiireissä on tapana vaihtaa osa haalarin lahkeesta seurustelukumppanin kanssa ja hihaa kaverin kanssa. Haalareita kannetaan yleensä vyötäisille sidottuna.

Haalarit ovat rantautuneet Suomeen Ruotsin kautta. Ensimmäisenä haalareita käyttivät Suomessa teekkarit. Haalarit ovat sittemmin levinneet myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuuteen.

Sote-opiskelijoiden haalarit ovat
MysteRY:n valko-turkoosit haalarit.
Niitä on mahdollista ostaa
MysteRY:n ständeiltä



Sotealojen opiskelijoista optometristit
muodostavat poikkeuksen, joilla on
käytössään omat neonväriset haalarit.
Optometristiryhmät tilaavat haalarit
yhdessä opintojen alussa.



TIETOA JA TÄRKEITÄ LINKKEJÄ:

Opintotuki

Opintotuki koostuu opintorahasta, asumislisästä ja opintolainasta. [Jätä hakemus Kelalle heti, kun olet vastaanottanut opiskelupaikan](#). Hakemuksen käsittely voi kestää viikkoja, joten se kannattaa tehdä ajoissa!

Tuudo ja Slice

Tuudo-sovelluksesta näet esimerkiksi lukujärjestyksesi, opintosuorituksesi, opiskelijaravintoloiden ruokalistan, kampusten kartat ja tiedotteet. Tuudosta löydät myös Kelan ateriatukikortin tai opiskelijakuntasi METKAN jäsenenä myös digitaalisen opiskelijakorttisi, jonka avulla pääset käsiksi opiskelija-alennuksiin. Asenna Tuudo vaikka jo ennen orientaatiopäivää. Slice-sovelluksesta voit selata ja ottaa käyttöön tuhansia rahanarvoisia opiskelijaetuja. Slicen edut saat käyttöön METKAN jäsenenä.

HSL-matkakortti

Saat opiskelija-alennuksen helposti HSL-sovelluksella ostamastasi kausilipusta, sillä voit aktivoida alennuksen itse HSL-sovelluksessa, kun läsnäolotietosi on päivitetty Omaan opintopolkuun. Saat alennuksen myös HSL-kortilla ostamastasi kausilipusta. Sinun pitää päivittää alennusoikeus HSL-kortillesi palvelupisteessä. Ota mukaasi tarvittavat liitteet. Katso lisätiedot: [hsl.fi](#).

Asumisasiat

Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö Hoas tarjoaa opiskelijoille edullisia vuokra-asuntoja opiskelupaikkojen läheisyydestä. Huomioithan, että Hoas-asuntohaussa tulee varautua jopa kuukausien jonoihin: [hoas.fi](#). Vuokra-asuntoja tarjoavat myös muun muassa:

- [Oikotie](#)
- [Kimppakodit](#)
- [Vuokraovi](#)
- [Heka](#) (Helsingin kaupungin asunnot)
- [VAV](#) (Vantaan kaupungin asunnot)
- [Espoon Asunnot](#) (Espoon kaupungin asunnot)
- [Unity](#)

Opiskelijoiden terveydenhuolto

Ammattikorkeakoululaiset kuuluvat Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS:n terveystalouden piiriin. YTHS:n terveydenhoitomaksu on yhteensä noin 70-80 euroa vuodessa. Maksu on pakollinen kaikille opiskelijoille ja se maksetaan kahdesti vuodessa Kelan kautta. Päivystyksellisissä asioissa olethan yhteydessä omaan terveysasemaasi:

- [Espoo](#)
- [Helsinki](#)
- [Vantaa](#)

