

Pohjois-Suomen opiskelija-asuntosäätiön asiakaslehti 1.numero

PSOAS



Exotic Oulu

There are quite a few foreign exchange students in Oulu. But why are they coming as far north as Oulu?

Helppoilla resepteillä

Sinustakin virtuoosi

Perinteisestä hankintatavasta kohti kumppanuutta

Oma tai vuokrattu – ota Ifin Kotivakuutus



Omassa kämpässä ollaan omalla vastuulla. Ota Ifin Kotivakuutus, niin voit olla huoleton ja vapaa. Saat nyt ensimmäisen vuoden vakuutusmaksuista 15 % alennuksen. Muista, että alle 27-vuotiaiden Nuoren Kotivakuutus sisältää aina vastuu- ja oikeusturvavakuutuksen.

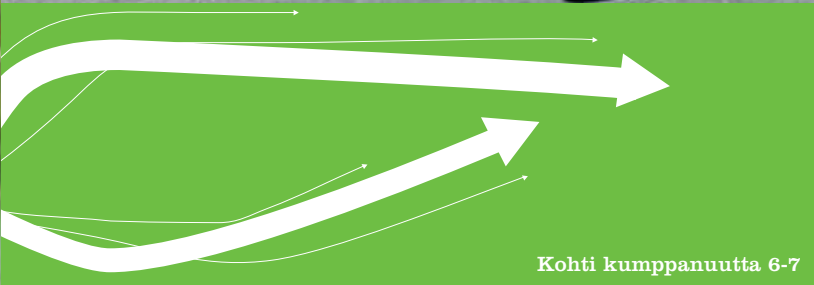
Tule konttoriimme, jutellaan lisää. Tai täytä yhteydenottokortti Pohjois-Suomen opiskelija-asuntosäätiön (Psoasin) asuntotoimistossa Mannenkatu 1 A.

If Vahinkovakuutusyhtiö Oy
Oulun konttori, Uusikatu 23 A, 90100 Oulu
p. 010 512 4463 (9.00–16.30)

(Tarjous voimassa lukuvuoden 05-06)

Ole huoletta. Me autamme.





Kohti kumppanuutta 6-7



Student exchange 12-13



Keneltä kysyä? 14-17



Gourmet? 18-21

sisältö

Pääkirjoitus 4-5

Opiskelija-asumisosaamisen kehittäminen on pitkän matkan juoksu.

Kohti kumppanuutta 6-7

Miksi alihankkijoiden käytöstä siirrytään kohti kumppanuutta?

Exotic Oulu 8-11

There are quite a few foreign exchange students in Oulu. But why are they coming as north as Oulu?

Student exchange 12-13

Challenges university's international relations.

Keneltä kysyä? 14-17

Vinkkejä uusille yliopiston opiskelijoille.

Gourmet? 18-21

Kuinka loihdit hyvää ruokaa edullisesti? Näillä resepteillä sinustakin tulee virtuoosi.

Asuntotoimisto palvelee 22-23

PSOASin henkilökunta auttaa ja opastaa kaikissa asumiseen liittyvissä asioissa.

Muuttajan muistilista 23

Tarkista ettei muuttaessa unohdu mitään tärkeää!

Toimitus:

Päätoimittaja: Juha Aitamurto (044 7573 151) juha.aitamurto@psoas.fi

Toimituskunta: Juha Vattulainen, Ulla Kumpulainen, Jatta Rajaniemi, Antti Rantasuomela, Eila Hyry, etunimi.sukunimi@psoas.fi

Ulkoasu: Visualway Design Ltd (+358 8 370 708) www.visualway.com

Tämän numeron kuvat: Juha Sarkkinen, Oulun Kaupungin Matkailupalvelut, PhotoAlto, Brand X Pictures

Paino: KalevaPrint Oy, Oulu (08 5377 704) www.kalevaprint.fi



PSOAS

PSOAS on Pohjois-Suomen opiskelija-asuntosäätiön julkaisema asiakaslehti. Lehti tavoittaa PSOASin opiskelija-asunnoissa asuvat opiskelijat.

Seuraava numero ilmestyy keväällä 2006.
www.psoas.fi



pääkirjoitus

Opiskelija-asumisosaaamisen kehittäminen on pitkän matkan juoksu.

Väärä ja laiminlyöty valmentautuminen ei johda onnistuneeseen urheilu-suoritukseen. Yrityksen kannalta väärä strategia ja huonosti toimivat prosessit ovat vieläkin tuhoisammat. Urheilussa riittää kisoja, mutta yritys saa harvoin mahdollisuuden yrittää kovin montaa kertaa.

Lähtökohtanamme on se, että katse on horisontissa ja ajatus suorituksessa

PSOAS keskittyy ydinliiketoimintaansa eli opiskelija-asuntojen rakentamiseen, ylläpitoon ja vuokraamiseen. Toimimme alalla, jossa on selkeä asukaspainotteisuus. Asiakkaan ja asukkaan näkökulmasta me haluamme olla edullinen ja turvallinen asumispalvelujen tuottaja, mutta samalla haluamme tarjota edelläkävijänä laadukkaita palveluja nuorekkaalle asiakaskunnalle.

Toimintamme on tarvelähtöistä ja haluamme tehdä läheistä yhteistyötä opiskelijoiden kanssa palvelujemme kehittämiseksi. Opiskelija elää ihmiselon aktiivisinta aikaa. Opiskelun ohella tiet vievät harrastuksiin, lisätienestin hankintaan, iltarientoihin ja kavereita tapamaan. Kulkuyhteyksien pitää toimia ja rahaa pitää riittää muuhunkin kuin kaurapuuroon. Siksi PSOAS haluaa rakentaa asuntoja vain sinne missä opiskelupaikat sijaitsevat ja opiskelijat liikkuvat. Maratoninkin tankkauspisteet sijaitsevat reitin varrella eivätkä ympäri kaupunkia!

Maratonilla matkan pituus ei tapa, liian kova vauhti kyllä

Opiskelija-asuntojen ylläpidossa ja vuokraustoiminnassa ei kvartaalilisuus toimi. Katse pitää olla riittävän kaukana, jotta vuokrahinnat pysyvät edullisina ja asunnot toimivat myös vuosien päästä. Monenlaisia yllätyksiä tulee matkan varrella; osa myönteisiä osa negatiivisia. Viime aikoina alhaiset korot ovat suosineet pääomavaltaista toimintaamme ja ovat osaltaan vaikuttaneet myös siihen, että peräti viiteen vuoteen ei vuokrien nostoja ole tarvinnut tehdä.

Vahva talous takaa pitkäjänteisen suunnittelun ja toiminnan. Haluamme pitää huolta kiinteistöjemme kunnosta. Edessä on isoja peruskorjausprojekteja mm. Linnanmaalla, mutta ennen kaikkea tarkoitus on satsata vuosikorjausluontoisiin töihin ja taata, että asumisen taso pysyy koko ajan mahdollisimman hyvänä.

Vakaan talouden tae on asuntojemme korkea käyttöaste. Se taas edellyttää, että asuntojemme hinta- ja laatutaso ovat kilpailukykyisiä. Kiinteistöjen hoito- ja korjauskustannuksilla on ikävä tapa nousta kaiken aikaa, joten kiinteistöjen ylläpito ja peruskorjaukset tulee suunnitella ja hoitaa huolella.

Hyvä suoritus palkitsee tekijänkin

Asiakkaiden luottamuksen lunastamme vasta käytännössä; miten hyvin PSOAS hoitaa arjen työn. Me haluamme ottaa selkeän vastuun asiakassuhteesta ja sen jatkuvasta parantamisesta. Tässä onnistumme vain kuuntelemalla asiakkaitamme ja keräämällä asiakaspalautetta tulevien päätöksiä pohjaksi.

Tuorein asiakastytyväisyys kysely vahvisti sen, että PSOASin väki on onnistunut kuluneen vuoden aikana parantamaan palvelua entisestään. Mm. toimiston asiakaspalvelu sai erittäin hyvät arvostukset ja erityisen ilahduttavaa oli merkittävä parannus verkkopalvelujen toiminnassa. Kehitettäväiäkin osa-alueita löytyi. Erityisesti tiedottamiseen halutaan parannusta. Uusimme PSOASin ilmeen alkuvuodesta ja uudet verkkosivut tehdään entistä vuorovaikutteisemmiksi.

Toinen asiakaspalautteeseen reagoiva toimi on tämän lehden tekeminen. Toivomme, että uusi lehti antaa lukijalleen ajankohtaista tietoa PSOASin toiminnasta ja hyödyllisiä vinkkejä opiskelijan arkeen. Pientä pilkettä silmäkulmassakaan emme halua unohtaa!

Uudet haasteet tuovat lisämotivaation jatkaa

Tulevaisuuden opiskelija vaatii tila- ja palveluratkaisuilta entistä enemmän hintavastinetta. Kehittämistarpeiden ideointia emme voi sysätä pelkästään asiakkaillemme, vaan meidän on pystyttävä etsimään ja kehittämään sopivia ratkaisumalleja opiskelijoiden tarpeisiin.

Asuminen on opiskelua tukevaa ja tärkeänä tulevaisuuden kilpailutekijänä nähdään verkkopalveluiden toimivuus. Verkkopalvelun toimivuuteen kiinnitetään erityistä huomiota ja se halutaan pitää selvänä lisäetuna PSOASin asunnoissa.

Arvoperusteisen strategiamme voimistuvana tavoitteena on energian ja raaka-aineiden tehokas käyttö sekä kulutuksen vähentäminen. Ympäristömyönteinen tapa toimia osoittautuu pitkällä aikavälillä myös taloudellisesti tehokkaaksi. Sitoudumme huolehtimaan ympäristöstä kiinteistöjen käytössä, rakentamisessa ja ylläpidossa. Haluamme viestiä myös asukkaillemme, että vastuu elinympäristön parantamisesta kuuluu meille kaikille.

Yritystoiminta on maraton, jossa maalia ei ole, vaan matka jatkuu...

PSOASissa asiakaspalvelun asenne lähtee siitä, että maalissa ei olla koskaan. Suoritusta voi aina parantaa. Yksin PSOAS ei pienellä organisaatiollaan onnistu, vaan tälle maratonille haluamme kutsua myös kiinteistöpalvelu- ja muut yhteistyökumppanimme. Verkostoutuminen ja yhteistyö toiminta-alueemme oppilaitosten ja Oulun kaupungin kanssa ovat niinikään onnistumisen rakennuspuita, mutta ennen kaikkea vuorovaikutus ja yhteistyö asukkaidemme kanssa on onnistumisen kulmakivi.

Juha Aitamurto

Kohti kumppanuutta

PSOAS pyrkii turvaamaan opiskelijoiden edullisen, tarpeeseen sopivan ja turvallisen asumisen yhdessä kumppanuusyritysten kanssa. Perinteisestä halvimman hinnan hankintapolitiikasta on siirrytty kohti kokonaistaloudellista kumppanuusajattelua.

Selkeät roolit PSOASin ja kumppanuusyritysten välillä hyödyttävät asukkaita. PSOASin toiminnan yksi tärkeimmistä tavoitteista on kiinteistöjen aktiivinen ja jatkuva ylläpito sekä massiivisten peruskorjausten siirtäminen ja toteuttaminen hallitussa ja suunnitellussa aikataulussa. Näiden tavoitteiden saavuttamiseen PSOAS tarvitsee yhteistyökumppaneita.

PSOAS edellyttää kumppanuusyrityksiltään sitoutumista pitkäkestoiseen yhteistyöhön. Henkilöstön ammattitaito, paikallisuus ja kohdetuntemus ovat huomioitavia asioita kumppaneiden valinnassa. Lisäksi PSOASille on tärkeää kumppanuusyrityksen halu ja kyky kehittää toimintaansa ja kouluttaa työntekijöitensä.

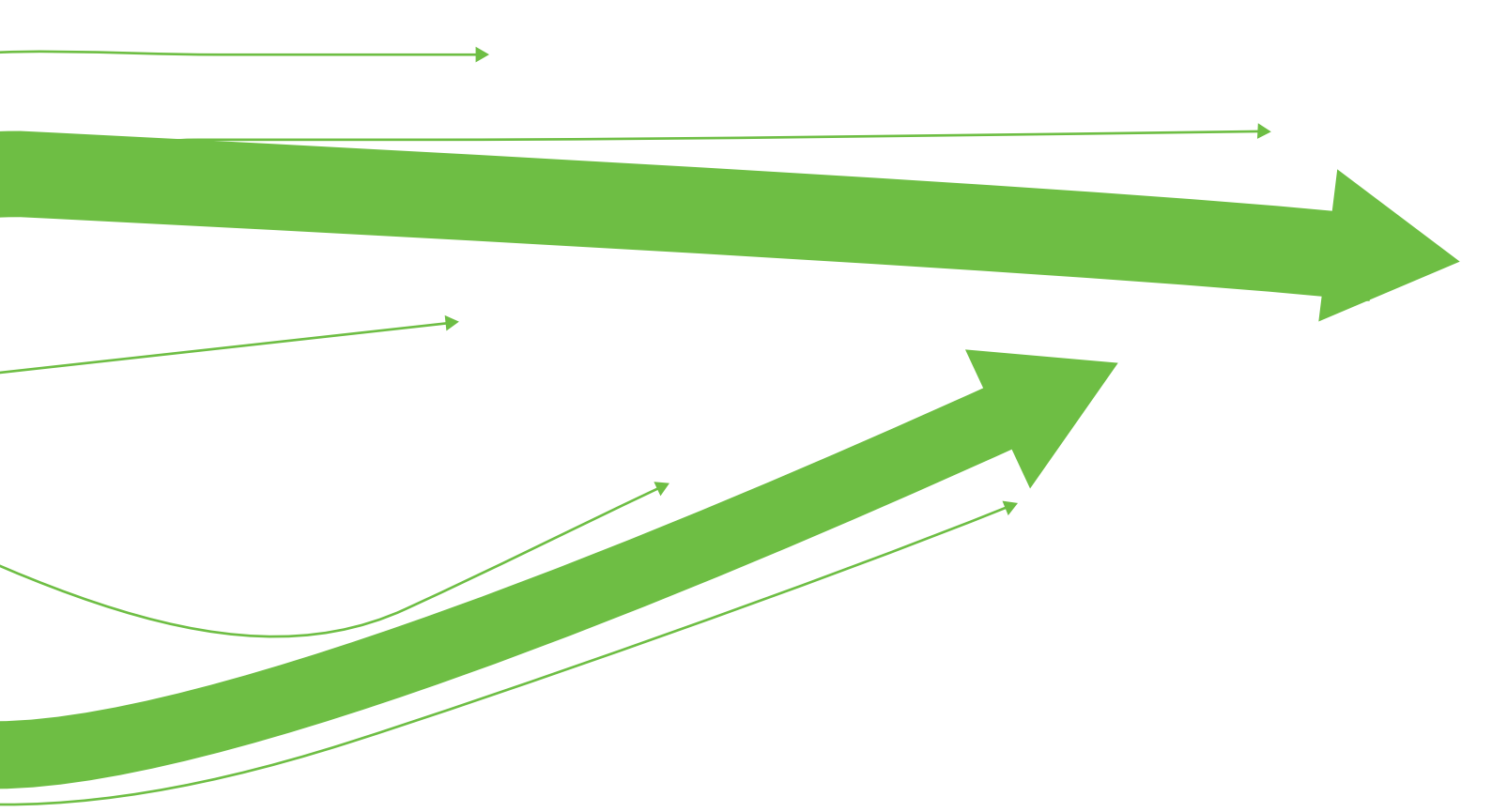
Kiinteistöhuollon, siivouksen ja taloteknisen huollon erikoisliikkeet seuraavat oman alansa kehitystä ja tuovat kehitystyön tulokset ”kentälle”. PSOASin kumppaneilla on alansa viimeisin tietotaito käytettävissä ja tämä antaa PSOASin henkilöstölle mahdollisuuden keskittyä omaan ydinosaamiseensa. Molemmat osapuolet ovat si-

toutuneet kehittämään omaa toimintaansa ja tästä hyötyvät parhaiten PSOASin asukkaat.

ISS Palvelut Oy pitää tekniikan kunnossa

Yksi kumppanuusyrityksistä on ISS Palvelut Oy, jonka kanssa PSOAS pyrkii etsimään kustannustehokkaita ja asukasystävällisiä huoltoratkaisuja kiinteistöihin ja asuntoihin. ISS on valtakunnallinen kiinteistöpalveluja tuottava yritys, joka työllistää Suomessa yhteensä 13 000 henkilöä, joista Oulu-Kainuun palveluyksikössä 1 250 ja Oulun talousalueella 150 henkilöä.

PSOAS ja ISS ovat sopineet huoltotoista, jotka ISS suorittaa sovitujen vasteaikojen puitteissa. Huoltotyösuoritteista raportoidaan PSOASille ja mahdolliset parannusehdotukset viestitään suoraan kyseisen kiinteistön isännöitsijälle. Kaksi kertaa vuodessa pidettävissä kehityskokouksissa PSOAS ja ISS käsittelevät toteutuneita ja tulevia huoltotoita sekä niiden kustannuksia avoimessa kump-



panuushengessä. Samassa yhteydessä käydään läpi luottamuksellisesti PSOASin vastaanottamat asukaspalautteet työsuorituksia koskien.

Asunnossa ilmenevistä vioista ilmoittaminen verkon kautta

Huoltotarpeista ilmoittaminen on tehty PSOASin asukkaille mahdollisimman helpoksi. Asukkaat voivat tehdä vikailmoituksen PSOASin verkkosivujen kautta AVUX-ohjelmaan, joka on liitetty ISS Palvelut Oy:n työnohjausjärjestelmään. Huoltotyönjohtaja ohjaa saapuneet työt huoltoasentajalle, jotka saavat järjestelmän kautta tiedon saako työt käydä tekemässä yleisavaimella vai tuleeko ne tehdä asukkaan ollessa paikalla, jolloin huoltotyön suoritusajankohta sovitaan huoltoasentajan ja asukkaan välillä. Suuremmissa korjauksissa ISS toimittaa etukäteen kirjallisen tiedotteen työn ajankohdasta. Tiedotteessa pyydetään huomioimaan myös asunnoissa mahdollisesti olevat kotieläimet ja niiden käyttäytyminen. Huoltoasentajan ja huoltotyönjohtajan nimet yhteystietoineen löytyvät samasta tiedotteesta.

Tutut ja turvalliset asentajat

PSOASin kohteisiin on nimetty tietyt huoltoasentajat, joita pääsääntöisesti käytetään talotekniikan huoltotehtävissä. Huoltoasentaja on aina pukeutunut ISS:n työasuun ja hänellä on kuvallinen henkilökortti näkyvillä työasussaan. Jos asukas on asunnossaan, niin huoltoasentaja esittelee itsensä ja selvittää, mitä huoltotyötä hän on tullut tekemään. Jos asukas ei ole paikalla, huoltoasentaja jättää aina käynnistään ilmoituksen, josta ilmenee käyntiajankohta, asentajan nimi ja yhteystiedot sekä tuliko työ valmiiksi vai jatkuuko se. Asukkaat saavat huoltoasentajilta opastusta, jos asentajat havaitsevat jotain poikkeavaa huoneistoon kuuluvien laitteiden käytössä.

”Asentajat saavat harvoin työstään suoraa palautetta asukkailta, mikä olisi mielestämme todella tarpeellista”, kertoo ISS Palvelut Oy:n työnjohtaja **Juha Backman**. ”Myös palautteet huoltotyönjohtajille ovat tärkeitä ja antavat meille tietoa siitä, ovatko toimintatapamme PSOASin asukkaiden mieleen. PSOASin asukkaat ovat miellyttäviä nuoria ihmisiä, jotka ovat hyvinkin perillä asumiskäyttäytymisestä, asukkaan vastuista ja velvollisuuksista sekä tulevat mainiosti toimeen huoltoasentajien ja –työnjohtajien kanssa”, Backman jatkaa.

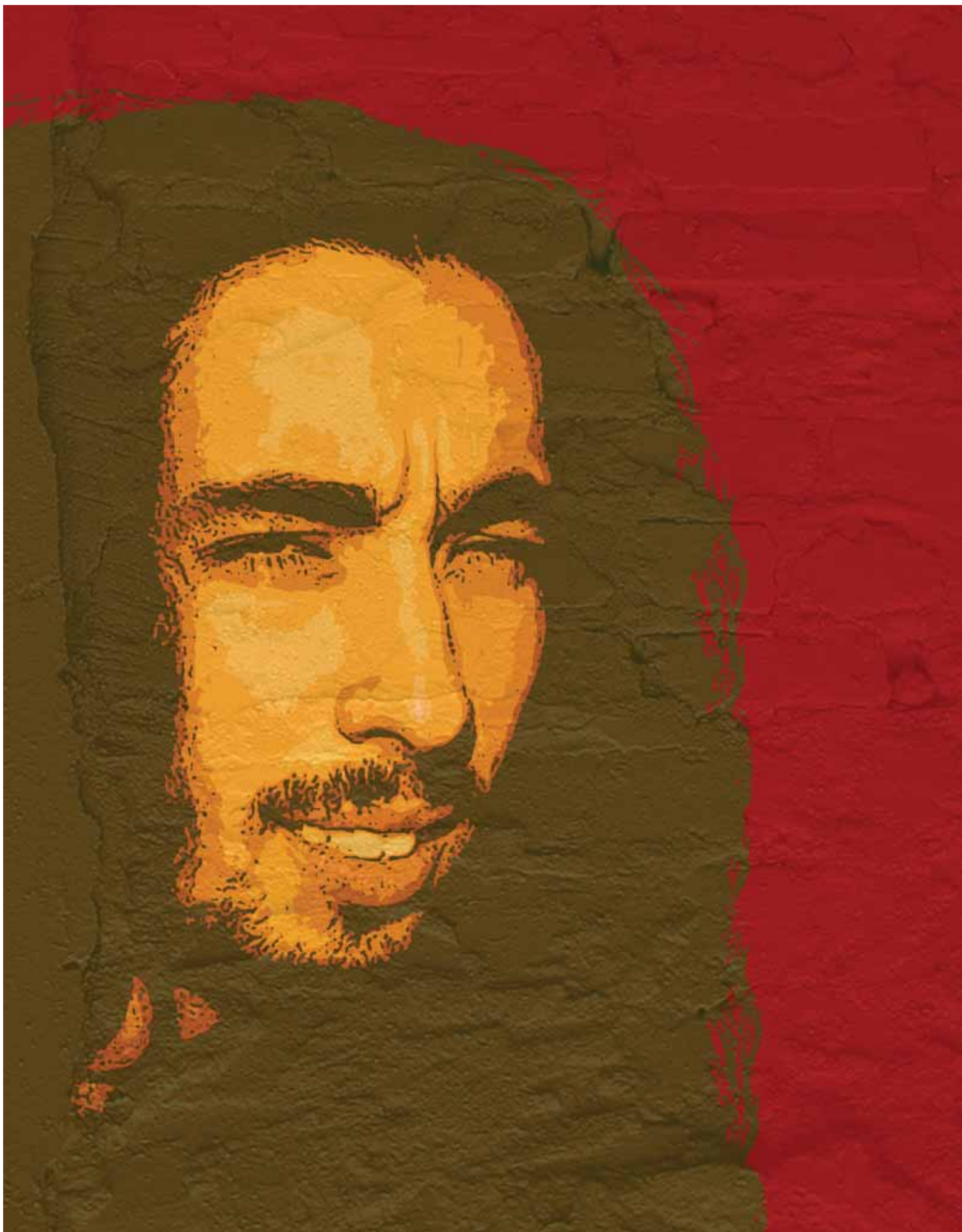
Tarkkana sähkölaitteiden kanssa

Juha Backman haluaa evästä PSOASin asukkaita erityisesti sähkölaitteiden ja –asennusten suhteen. ”Sähkölaitteet ovat turvallisia, kun niiden käyttöohjeita noudatetaan eikä niihin tehdä omia sähkövirityksiä. Vialliset laitteet tulee viedä huoltoon ja varsinaisia sähkötöitä saavat tehdä vain osaavat sähköalan ammattilaiset”, Backman muistuttaa ja toteaa, että suurin osa sähkölaitteista aiheutuvista onnettomuuksista johtuu viallisista tai virheellisesti korjatuista laitteista, huolimattomuudesta, varomattomuudesta tai lasten leikeistä.

PSOASin arvot ohjaavat myös kumppaneiden toimintaa

Kumppaniyhtymien edellytetään toimivan samojen arvojen mukaan, joita PSOAS toiminnassaan noudattaa. Asiakaslähtöinen ja ammatillinen toimiminen, avoin vuorovaikutus osapuolten kesken sekä kestävä kehitysperiaatteet kiinteistöjen käytössä, rakentamisessa ja ylläpidossa heijastuvat myös ISS:n toimintaan. Vastuu elinympäristön parantamisesta kuuluu kaikille – myös asukkaille – joten PSOAS ja ISS kutsuvat asukkaat mukaan yhteiseen asiaan. Anna palautetta PSOASin ja ISS:n toimintatavoista verkkosivujen kautta:

www.psoas.fi.



FEELINGS AND IMPRESSIONS ABOUT EXOTIC OULU

There are quite a few foreign exchange students in Oulu. But why are they coming as far north as Oulu? Is Oulu really such an exotic place for someone who has spent most of his life in Spain? This interview with an exchange student from Spain shows that there seems to be some truth in the stereotype of Finnish people.

What's your name? My whole name is Juan Miguel (one name from each grandfather) Díaz Castro (one last name from my father and the other from my mother)

How old are you? I have become 25 in April, but after Vappu I feel much older and tired.

What is your home country and place of birth? Tell me a little bit about your home country and your life there? I am from Spain, born and lived most of my life in Andalucia (wonderful region at the south of Spain). One of the things I miss the most from home is the life on the streets, people you don't know but to who you can still talk(!) and the "hanging around" culture; it seems that Finnish people never hang around, they need a reason to be together, and we don't.

How long have you been in Oulu? Since September; during the long, cold, dark winter when everyone is hiding someone in their houses I thought it was too long already, and now I feel it is too short. I believe that Finland is the anti-country to come in exchange as when spring and everything starts, the Finns become communicative, and the exchange period ends. I have survived the winter for nothing!

Why did you come to Oulu? There are other places on earth too... That's a good question, actually. The truth is that I met a couple of Finns a few years ago working in Mallorca, and up to that moment, the only thing I knew about Finland was that it was far, it was cold, and that there was Helsinki somewhere. We talked a lot about

Finland as a country, and I became very interested on its politics and educational system (one the top of the UNESCO ranking for some years already), so I wanted to come to see it myself. I think that the Finish welfare system is great, but if you gave in Spain unlimited unemployed money to people, you would have the whole country on the beach, having beer, and enjoying life; I couldn't understand how can people work in Finland, so I wanted to come to see what happens in the schools to make these politics possible. I study education, and I thought that if you could put together Finnish politics and Spanish weather and people, that would be Heaven, and it would be easier to bring Finnish culture down there than Southern weather up here, wouldn't it?

How do you live here? Do you have family or do you perhaps live in a shared flat? I have shared my room with two different people during the whole year. The first one was Spanish like me, but we didn't connect very well. And the second one is from Austria, and we have much better flow. I also lived for a month with a Finnish guy but he never talked back to me. I tried very hard, I tell you, I used all my "sisu" saying "huomenta" and trying to engage a conversation starting with "how was your day" or something like that during the time he needed to go from the entrance door to his room. It never worked. The last day, when I was moving out, he actually talk to me for almost the first time -I was very surprised and glad, but my impatient smile and happiness got crushed when his words were "what do you know about Jesus Christ?" :)

Are you satisfied with the way Finnish people live? What would you change? Do they live? I didn't notice, hehe. Just kidding. I like the

Finnish way of life, you just need to understand it. And, for someone coming from the south of the south, it takes time to get it, and the social impact is too shocking. I have felt most of the time that people do not like me here as I am used to get some kind of feedback when I talk to people (nodding, smiling, a hand on the shoulder –something), and Finns do not do that at all. I think it is awful that you simply can't talk to people you do not know "officially", that showing affection is not common, and that people is so closed to each other. I always say that I'd actually pay money to see a Finn coming for the very first time to the south of Spain, they would be indeed shocked as well: strangers talking to them everywhere, touching, shaking, hugging, kissing them, sitting close to them in the bus or the cafés, looking at your eyes, starting small talks all the time, calling them "murunen", "my dear", "my love" and stuff like that. It would be really a show worth to be seen, I tell you.

What did you expect from your stay in Oulu? What about your expectations and the reality? I expected it to be socially extremely boring and hard during the winter. I thought I would either commit suicide or learn to cope with my changes in the moods, hehe...



Kuvat: Oulun kaupungin Matkailupalvelut.

but I am still here! I thought people would be more social to me and that I'd look exotic enough to have some people coming to talk to me, but, in 9 months it has happened, actually, twice. I also knew that the studies would be good, and they have been actually great. The master of education programme of the Faculty of Education is unbelievably hienoa, most of it is in English and the courses are very well organized and quite interesting; I am going to miss for sure the lectures in here, my class mates and most of the teachers.

Do you study seriously or do you mainly collect some experiences? What are you studying? Last semester I studied quite a lot. Those crazy Finnish timetables drove me mad, but I managed to collect around 22 ov. This semester I am taking less effort, but I am having a better social life.

Are you satisfied with the University of Oulu (or other institutions of learning)? Are there a lot of differences in studying here and your home country? Yes, I like it a lot here. The atmosphere is much more informal and natural. I remember that the first day in class I

was shocked seeing a whole row of people sitting at the back of the class room "knitting"! But I think that it feels much more real and meaningful when life doesn't need to stop when the lessons start. It is great that you can go to a teacher and talk about anything you may be worried about. Most of the time everyone is very helpful and everything is possible. Some people say that here is easier than in Spain, but I think that the difference is that in Spain the point is to make things really hard for the students to make them study, and here, they leave that responsibility to you: teachers assume here that if you study is because you are interested and if you don't study hard enough, it is your problem actually, and not theirs –I like that philosophy. At the beginning is hard to push myself together to do the stuff, but I feel much more interested on what I do.

Is it fun to be in Oulu? Have you enjoyed your stay in Oulu? No, it is damned boring. There is nothing going on. First, most of the exchange students are secluded in Linnanmaa, living completely away from Oulu, so I don't know if I can really say that I do know Oulu. Then, there is nothing that you can do in here without spen-

ding money. The bus is crazily expensive (I really don't get it as I thought Finland was to promote collective transport) and I have felt trapped in this damned place (haha), and in Linnanmaa most of the places (which are, exactly 3) are crap. I was very disappointed with the "Finnish parties": people do not socialize, no one dance for fun (just as part of the mating ritual), no one talk to people out of their circles; they just get really drunk. The only point of these organized parties like Vulcanalia or Vappu at Kuusisaari is that you have to pay really a lot of money to get in and then there is nothing going on, just people wondering what is the point of paying 10 e to get there. That's awful. If you go out, you have to count the bus tickets (2 ways, one of them double price), the ticket to get in the place, the exorbitant price of the drinks, the guy who took the jacket from you without letting you any choice and it makes over the 25 e for a night that ends around 2:00. Really bad.

Have you made many new friends here? Yes, I have met a lot of nice people. And actually, I have more Finnish than exchange students friends. I do not know if we will manage to keep in contact, I hope so. I'd say that if you keep trying and trying talking to Finnish

people without giving up (sisu), at the end they feel so uncomfortable that they will talk to you back. So, people, don't be shy and talk to them.

How do you spend your spare time? Most of the time I come to the computers and I fill boring questionnaires in, mwahaha. Nah, I walk a lot around (I am not used to so much nature around), I write and read almost daily, and I hang around with people, doing nothing, just being together and chatting.

What is your favorite place in Oulu? Why? The city center during Vappu. It is the only time when the city seems to be alive, and it was great to walk around, up and down, watching people.

Are there any good clubs or other places to spend some social time in Oulu? Social time? If you count saying "haluan kahvi, ole hyvää" as social time, yes. If not, not.

Are there any interesting culture or arts in Oulu? How about you? What are you interested in? I didn't like the modern art gallery, and

and some other excursions to Rovaniemi, Kemi, Lappeenranta, Helsinki and Tallin. I have a very reduced budget, so I haven't been able to travel much. I think that Finland is a nice country to be during the Spring or summer time, as you can enjoy outdoor festivals and nature (the gold of the land) easily and cheaply. For the rest of the year, the other things such as architecture, art, or concerts are really boring. Every city centre in Finland look exactly the same (Stockmann, Koti pizza, Amarillo, Otto machines, Alko, R-kioski and not much more).

Did the long, dark and cold winter shock you? What do you think about light summer nights? Have you got any mosquito bites here? The winter was hard, but especially because everyone was with long faces, hiding somewhere and really depressed. I think people should be more open and closer to each other. I found it funny that during summer you can still see sun light the whole night. I didn't have any problem with that.

What is the most peculiar thing you have noticed here? All this trust-based culture. It is hard at the beginning I tell you, one comes



I didn't visit any other one. I think that the Jam sessions on 45 special, the jazz concerts at the market place and Graali are nice places to go to.

Have you noticed that we have a pretty good icehockey team in Oulu? Have you become a supporter of Oulun Kärpät? I am not very interested in Ice-hockey.

Are people crazy about sports in your home country? What is your favorite sport and team? Do you have any favorite athlete? Yeah, sure. People are crazy about any sport Spain is good at. Like football, or formula 1, or tennis or whatever. I like to do some sports but I hardly follow them on TV.

Have you been anywhere else in Finland? What are your impressions about Finland? I spent my first month (August) in Joensuu. Opiskelin vähän suomea. Joensuu was very beautiful during the summer time, the river and the whereabouts were really beautiful. People seemed to be more talkative but now I think that it was because of the summer. I went also to Koli (really impressive views),

with the criminal chip ON, and you lived really hard times. :) It surprises me that girls also spit, get drunk/pissed in Finland; that's really good. Also that usually people dye their hairs here in black, in Spain people dye it blond.

Have you got home sickness yet? How do you keep up contacts with people in your home country? Well... no, I have managed quite well in here. I went back home during xtmass holidays so I saw my family and friends. I spend around 2 hours everyday writing and reading emails.

How long will you stay in Oulu? What countries would you like to see next? Why? I am leaving in May the 18th. Next stop is Austria as I met a girl from Austria in Joensuu. But then I will probably go to North Africa to one of the Islamic countries since I think Islam is a very interesting culture which I don't know enough about, and although people don't want to see it, it is very close to the Andalusian one.

JUAN MIGUEL DÍAZ CASTRO FROM ANDALUCIA

STUDENT EXCHANGE CHALLENGES UNIVERSITY'S INTERNATIONAL RELATIONS

The tasks of the International Relations at the University of Oulu are various: administration and guidance of the exchange programmes, development and guidance of programmes taught in English, coordination of two non-degree programmes, coordination of Kummi Family programme and a great number of practical arrangements for the outgoing and incoming exchange students.

Helping students to get the most out of their exchange period

One of the most important tasks of the International Relations is to help incoming and outgoing exchange students to realise their exchange period, either in Oulu or abroad. Over 350 exchange students and 300 degree seeking students from 57 countries studied in the University of Oulu last year. This challenges both the staff at the departments to develop teaching in English and at the International Relations to adjust their services to the increasing number of international students.

Services provided for the international students in Oulu stand comparison with those of other European universities. "All incoming students are sent an information letter to their home countries containing among other things the Letter of Acceptance, the Guide for International Students and a map of Oulu", says Student Adviser Tytti Hatunen from the International Relations. The important materials are available also from International Relations web pages.

It is easy to come to Oulu since International Relations helps exchange students to arrange housing in Oulu. "Most of the exchange students get a room through our office", notes Housing Manager Teija Mikkilä.

Every exchange student has a "kummi"

"We also arrange for each student a Finnish student tutor, a "kummi", who helps international students in the beginning of the exchange period with all practical things, such as guiding students into their apartments upon arrival and helping them to open a bank account", Tytti Hatunen tells. International Relations recruits and trains for every fall and spring semester altogether 45 kummi students who are Finnish students of our university.

Kummi students are not the only source of information when international students arrive. Exchange students' fall semester begins with a three day orientation. The orientation aims to familiarise students with the university and academic environment and to help them to encounter Finnish culture, which can be very different from their own.

Exchange students have also a chance to get a local Finnish friend family, a Kummi Family, by participating in the Kummi Family Programme organised by the International Relations. "We have over 150 Kummi Families, young and old couples, families with or without children, families with only a single mom or dad, who are ready to spend some free time with foreign students. New families are warmly welcome!" say responsible of the programme Joanna Kumpulainen.

Lots of destinations to choose from

For outgoing degree students the university offers over 400 exchange destinations in eight exchange programmes such as ERASMUS, North2North, NorthSouth, FIRST, Nordplus, ISEP, Multilateral ISEP and several bilateral agreements. The principle is that every student can go on exchange once within the framework of each exchange programme. Students can go on exchange on their second year and they generally spend either the first or second semester, or a whole year abroad.

"Each department has its own International Coordinator who helps student with Erasmus and Nordplus exchange applications. All other exchange programmes are taken care of at International Relations. Students can receive state's study grant, housing allocation and a study loan for their exchange period. There are no tuition fees in any of the exchange programmes" says Erasmus Coordinator Sanna Waris. Students' also receive a grant from the university, the sum depends on the destination and duration of the stay.

Outgoing students are invited to attend orientation before they leave for their exchange period. They will also receive an information package explaining the documentation required by the host country's officials. Host institutions in European countries where the national language is less widely used and taught often offer Erasmus Intensive Language Courses (EILC) to ERASMUS students.



Keneltä kysyä - vinkkejä uusille yliopisto-opiskelijoille

Onneksi olkoon. Olet aloittamassa jännittävän ja mielenkiintoisen seikkailun opiskelun maailmassa. Mutta toisaalta sinua jännittää. Paikkoja on vaikea löytää, tulee paljon uutta tietoa ja tapaat ihmisiä, joita et vielä tunne. Näin yleensä käy, kun tulee uuteen ympäristöön.

Kysy opintoasiainpäälliköltä

Yliopiston aloittavalla opiskelijalla voi mennä sormi suuhun. Miten yliopisto toimii? Mikä on akateeminen maailma? Mille kursseille kannattaa osallistua? Näihin ja muihin kysymyksiin saa vastauksen kunkin tiedekunnan opintoasiainpäälliköltä. He vastaavat kukin oman tiedekuntansa opintoihin liittyvästä neuvonnasta ja alansa erityiskysymyksistä.

Opintoasiainpäälliköiden lisäksi apua tarjoavat opettajatuutori, oma opettaja ja kummiopettaja. Nimitys vaihtelee laitoksittain / osastoittain, kertoo Oulun yliopiston Opetuksen kehittämissyksikön suunnittelija **Hanna Koskela**. Opettajatuutori voi auttaa esimerkiksi henkilökohtaisen opintosuunnitelman (HOPS) tekemisessä sekä avustaa oppisisällöllisissä kysymyksissä.

”Uuden oppiminen on mukavaa ja siitä kannattaa nauttia” neuvoo Hanna Koskela. Kannattaa kysellä, kyseenalaistaa ja ottaa asioista selvää. Opiskelutyötä kannattaa tehdä ryhmässä, mikä tuo tavanomaiseen yksin puurtamiseen antoisaa lisän. Opiskelutovereiden kanssa voi lukea tenttiin, keskustella kurssien sisällöistä, tehdä ryhmätehtäviä, vaihtaa ajatuksia. Yliopisto-opiskeluun liittyy olennaisesti akateeminen vastuu. Opiskelija itse on siis vastuussa omasta opiskelustaan ja ennen kaikkea siitä, että oppii. Heti alusta on syytä panostaa oppimiseen eikä pelkästään opintopisteiden keräämiseen.

Opiskeluun on varattava riittävästi aikaa

Hanna Koskelan mielestä hyvä toimintamalli on tehdä itselleen viikkosuunnitelma, johon merkitsee tiedossa olevat luennot, harjoitukset ja muun opetuksen, mutta myös itsenäisen työskentelyn kuten luennoille valmistumisen, tenttiin luvun ja erilaisten tehtävien tekemisen. Suunnitelmasta tulee myös pitää kiinni, ja siihen tarvitaan itsekuria sekä päättäväisyyttä. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty,



ja niinpä päivän päätteeksi voi hyvillä mielin nauttia vapaa-ajasta. Yliopisto-opiskelu vaatii ahkeruutta, aikaa ja aktiivisuutta. Kun opiskelee ahkerasti ja ajan kanssa, niin opinnoissa myös pärjää. Hanna Koskela kehottaa hakeutumaan opiskeluporukoihin, perustamaan vaikkapa oman study group -ryhmän, jonka kanssa voi yhdessä opiskella ja ratkoa eteen tulleita pulmia. Kannattaa olla aktiivisesti yhteydessä oman laitoksen/osaston henkilökuntaan – esimerkiksi opintoneuvojaan tai amanuenssiin - ja pyytää heiltä apua, neuvoja ja vinkkejä opiskeluun. Kysyvä ei tieltä eksy!

Virtuaalisesti opiskeluasioihin saa apua esimerkiksi Oppimiskliniikka-sivustolta (www oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/index.html), jossa voi myös esittää kysymyksiä opintoihin liittyen. Nyyti ry:llä (www.nyyti.fi) on puolestaan virtuaaliolkapää, joka auttaa erilaisissa ongelmissa, kertoo Hanna Koskela.

Pienryhmänohjaaja auttaa

Ihan opintojen alussa jokaiselle opiskelijalle nimetään pienryhmänohjaaja, jolta voi heti alussa kysyä kaikkea alkuvaiheen käytäntöihin liittyvää. Pienryhmänohjaus on osa yliopiston virallista opinto-ohjausta, kertoo Hanna Koskela, joka myös kouluttaa pienryhmänohjaajia. Pienryhmänohjaaja on vanhempi, saman alan opiskelija, joka auttaa sinua opiskeluun liittyvissä kysymyksissä. Pienryhmänohjaajalle mikään kysymys ei ole hölmö eikä tyhmä. Jos pienryhmänoh-

jaaja ei pysty sinua auttamaan, hän ohjaa sinut oikean henkilön pakeille!

Tarmo Kokkola on kauppatieteiden yo ja lukee pääaineenaan markkinointia. Pienryhmänohjaajana hän on toiminut syksyllä 2004. Keväällä 2005 hän oli valitsemassa tulevan syksyn pienryhmänohjaajia taloustieteiden tiedekuntaan ja pyrkii tietenkin auttamaan uusia ohjaajia tarpeen tullen.

Tarmo Kokkola kertoo, että ohjaajan ensisijaisena tehtävänä on auttaa uutta opiskelijaa opintojensa käynnistämisessä. Käytännössä tämä tarkoittaa yliopiston esittelyä (kirjasto, ravintolat yms.) ja erityisesti lukujärjestyksen laatimisen neuvontaa, unohtamatta sosiaalisen verkoston laajentamista. Tarmo Kokkola neuvookin verkostoitumaan heti ensimmäisistä päivistä lähtien uusiin tuttavuuksiin. Alussa kaikki ovat yhtä lailla eksyksissä, joten yhteispeleillä se sujuu! Kysy rohkeasti - ja mieluusti ennen kuin ongelmia ilmaantuu. Pienryhmänohjaaja auttaa, hän on siellä sinua varten!

Opiskelumotivaatio syntyy tavoitteista, joita on syytä asettaa itselle opintojen edetessä, neuvoo Kokkola. Luonnollisesti ensimmäinen tavoite ei välttämättä ole gradun valmistuminen, vaan tietyn kokonaisuuden suorittaminen. Pääasia on, että on joku maali, mihin pyrkiä. Opiskelu vaatii toisinaan valintojen tekemistä opiskelun ja





vapaa-ajan välillä. Muista kuitenkin, että "kaiken ehtii tehdä ennen valmistumista". Pieni stressi on välillä ihan mukavaa.

Muistithan ilmoittautua yliopistoon! Ilmoittautumisaika päättyi 15.9.05 Ilmoittautumisen ohella opintotukihakemuksen jättäminen on tärkeää. Molemmat asiat hoituvat samassa toimistossa, Opintoasiainpäällikkö Raija Vesikko kertoo. Opintotuki myönnetään haku-kuukauden alusta ja Raija Vesikko muistuttaaakin, että on tärkeää jättää hakemus sen kuukauden alusta, mistä asti opintotukea on tarkoitus hakea. Opiskelijapalvelusta voi lisäksi kysellä erilaisista apurahamahdollisuuksista ja sieltä saat yliopiston liikuntapalveluiden käyttöön oikeuttavat sporttikortit.

”Valehtelin, jos väittäisin, ettei mikään mua pelota”

Vaikka yksin asuminen ja itsenäisyys voivat nostattaa vapauden riemua, tulkitsee Kolmas Nainen monen aloittavan opiskelijan tunteja. Uusi ympäristö voi tuntua ahdistavalta ja pelottavalta. Monet potevat unettomuutta, ahdistusta, väsymystä ja yksinäisyyttä. Muista kuitenkin, että ystävien ja opiskelutovereiden kanssa keskustelemalla olo yleensä helpottuu. Apu voi löytyä myös Ylioppilasterveyden (YTHS) palveluista. YTHS:ään voit ottaa yhteyttä kaikissa terveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Käy maksuttomassa terveystarkastuksessa

YTHS kutsuu ensimmäisen vuoden opiskelijan maksuttomaan terveystarkastukseen, johon opiskelija itse varaa ajan. Yliääkäri Ritva-Liisa Kettunen kehottaa kaikkia käyttämään hyväkseen terveystarkastuksen. Tarkastukseen voi osallistua 1. ja 2. opintovuoden aikana. Silloin saat myös roppakaupalla infoa YTHS:n toiminnasta.

Osastonhoitaja Pirjo Roininen rohkaisee opiskelijoita varamaan ajan terveystarkastukseen mahdollisimman pian, mikäli alku tuntuu vaikealta. Siellä on riittävästi aikaa paneutua ongelmiin kokonaisvaltaisesti ja keskustelu käydään aivan asiakkaan tarpeiden pohjalta. Pirjo Roininen kannustaa ottamaan vaikeatkin asiat rohkeasti esille. Usein opiskelijasta tuntuu, ettei kellään muulla voi olla näin vaikeita ongelmia, mutta kun asiasta keskustellaan, on hyvin usein helpotavaa kuulla, että ongelmat ovat yleisiä ja niistä kyllä selvitään, kertoo Roininen.

Pidä huolta itsestäsi, neuvoo yliääkäri Ritva-Liisa Kettunen. Opintoputket voivat tuntua ahdistavilta, mutta jos opiskelun ohessa muistat ylläpitää ja luoda ihmissuhteita, harrastaa, ulkoilla... niin saat ladattua akkujasi eivätkä voimavarat pääse lopahtamaan. Tärkeää on myös pitää oma kynnyksensä matalalla ja hakeutua hoitoon, jos

olet uneton ja ahdistunut. Älä jää yksin pyörimään asioiden kanssa, tähdentää Kettunen.

Jos sairastut äkillisesti, tule YTHS:n päivystävän sairaanhoitajan pakeille. YTHS sijaitsee Linnanmaalla, osoitteessa Yliopistokatu 1. Osastonhoitaja Roinisen mukaan liikkeelle kannattaa lähteä jo aamusta. Ei kiireellisissä tapauksissa ajan voi varata myös ajanvarauksesta. Yhteystiedot löydät YTHS:n nettisivuilta www.yths.fi.

Ylihammaslääkäri Vesa Pohjola kertoo, että ensimmäisen vuoden opiskelijat saavat kutsun suun ja hampaiden tarkastukseen. Maksuttomaan hammastarkastukseen varataan aika yleensä terveystarkastuksessa, mutta ajan voi tilata itsekin suoraan hammashoidon ajanvarauksesta. Kullekin opiskelijalle määritellään yksilöllinen tutkimusväli, jonka mukaisesti hän hakeutuu oma-aloitteisesti uuteen tarkastukseen ja hoitoon. Mikäli hammastasi särkee, voit varata hammaslääkäriajan ma-pe klo 8-15, puh. 08 5367 430.

Mistä löydän itselleni mieluisan harrastuksen?

Terve sielu terveessä ruumiissa, sanotaan. Hyvä kunto auttaa paremmin kestämaan opiskelun aiheuttamia stressitilanteita. Liikunnan on todettu kohentavan yleiskuntoa, rentouttavan, vahvistavan itse-tuntoa, virkistävän... Oulun yliopiston liikuntaohjelma tarjoaa opiskelijoille mitä monipuolisimpia liikuntavaihtoehtoja. Tutustu yliopiston liikuntaohjelmaan webbi-osoitteessa www.hallinto oulu.fi/optsto/liikunta/liikunta.htm

Lisäksi Oulun yliopiston ylioppilaskunta (OYY), opiskelijoiden etu- ja palvelujärjestö, tarjoaa jäsenilleen kaikenlaisia aktiviteettejä. On ainejärjestöjä, harrastejärjestöjä ja jaostoja. Jokaiselle jotain ja uusia ystäviä varmasti löytyy. Kaikki yliopistossa alempaa tai ylempää korkeakoulututkintoa suorittavat opiskelijat ovat ylioppilaskunnan jäseniä ja maksavat siten ylioppilaskunnan jäsenmaksun. Ylioppilaskunta voi hyväksyä jäsenikseen myös muuta tutkintoa suorittavia opiskelijoita.

Ylioppilaskunnan pirteä sosiaalipoliittinen sihteeri Eeva-Maija Koehmainen kertoo, että hän itse "ajautui" ylioppilaskunnan toimintaan kiltatoiminnan kautta. Eeva-Maija opiskelee Humanistisessa tiedekunnassa kulttuuriantropologiaa ja sivuaineiksi hän on valinnut historian, markkinoinnin ja valtio-opin. Kiltatoiminta ja ylioppilaskunta tosin veinät mukanaan, ja nyt hän on täysipäiväisesti töissä ylioppilaskunnassa vuoden 2006 loppuun saakka.

Eeva-Maija neuvoo uusia opiskelijoita olemaan aktiivisia. Oma aktiivisuus on avain kaikkeen hyvinvointiin. Kysymällä asiat selviävät ja etsivä löytää tietoa. Opinto-oloja sekä kurssien laatua pystyy parantamaan ja kehittämään antamalla yliopiston henkilökunnalle rakentavaa palautetta. Opiskelusta selviää parhaiten jos, ympärillä

on toimiva sosiaalinen verkosto ja mahdollisuus välillä irtautua tenttikirjasta. Opiskelu-aika on elämän kevättä, joten siitä pitää myös nauttia! Kirjatiedon ja tutkinnon lisäksi myös kokemukset ja ihmissuhteet luovat maukkaita eväitä tulevaisuuden työelämään.

Kiinnostaako järjestötoiminta?

Eeva-Maija kertoo, että ylioppilaskunnassa on toimintaa laidasta laitaan - jokaiselle jotakin. Kaikille avoimia toimintaympäristöjä ovat esim. ylioppilaskunnan jaostot (kulttuuri-, kansainvälinen ESN- ja ympäristöjaosto) sekä koulutus- ja sosiaalipoliittinen valiokunta. Jaostot ja valiokunnat tarjoavat jäsenille kanavan järjestää erilaisia tapahtumia ja keskustella päivänpolttavista aiheista. Ylioppilaskunta on kuin pieni 13 000 ihmisen kunta. Parittomina vuosina (myös nyt syksyllä 2005) valitaan vaaleilla edustajat ylioppilaskunnan edustajistoon (vrt. kunnanvaltuusto) kaksivuotiskaudelle. Kaikilla ylioppilaskunnan jäsenillä on äänioikeus! Lisää jaostoista ja tulevista vaaleista voit lukea OYY:n julkaisemasta, jäsenille ilmaisesta Ylioppilas-lehdestä, jonka löydät yliopiston käytävältä!

Opiskelun vastapainoksi on hyvin tervehdyttävää viettää aikaa muuallakin kuin luentosalissa tai massabileissä, neuvoo Eeva-Maija. Harrastejärjestöt, ainejärjestöt, kiltatoiminta ja ylioppilaskunta tarjoavat loistavat puitteet luoda sekä ihmissuhteita että ajanvietettä opiskelun lomaan! Ilmoittautumisen yhteydessä jaettavasta ylioppilaskunnan kalenterista löytyy lisäinfoa. "Voit myös ottaa yhteyttä ylioppilaskuntaan ja minuun missä vain mieltäsi askarruttavassa asiassa", lupaa Eeva-Maija. Yhteystiedot löydät sivuilta www.oyy.fi.

Kiinnitä turvavyösi - seikkailusi alkaa! Elä, opiskele ja nauti. Onnea matkaan!

Yhteystietoja:

Oulun yliopiston opiskelijapalvelut:
www.hallinto oulu.fi/opinto/opiskelijapalvelut
puhelin (08) 553 4036, 553 3967, 553 3968
sähköposti: opin.lin@oulu.fi

Virtuaaliauttajat:
www.oulu.fi/opetkeh/oppimisklinikka/index.html
www.nyyti.fi

Ylioppilasterveys ry (YTHS)
Yliopistokatu 1A, 90570 Oulu
www.yths.fi, puhelin (08) 5637 470

Oulun yliopiston ylioppilaskunta (OYY)
Mannenskatu 1, 90100 Oulu
www.oyy.fi, puhelin SOPO-sihteeri 040 5265 82
sähköposti: soposihteeri@oyy.fi



Teksti: Eila Hyry, Janne Pekkala, Kuvat: Juha Sarkkinen

Miten karmeesta saa gourméta?

HÄN tulee tänään. Laitan illallisen luxusyksiössäni vain Hänelle. Tarjolla on paistettua sorsanrintaa, maa-artisokkapyreettä, ruusu-kaali-, sokeriherne-, salottisipulipaistosta ja mustaherukkakastiketta. Juomana nautimme chileläistä punaviiniä Las Casas del Toqui Cabernet Sauvignon Reserve, joka on täyteläisen runsas, harmoninen ja tyylikäs viini moniulotteisine jälkimakuineen...

HALOO! Herätys todellisuuteen. Edellisessä oli totta vain ensimmäinen lause. HÄN on todellakin tulossa illalliselle. Solukaksion keittiö korvannee luxusyksiön, kun kämppis on lupautunut menemään kavereille yöksi. Tarjolla on mitä nyt parilla eurolla pystyy loihtimaan. Apua, nyt on hyvät neuvot tarpeen. Kuinka loihdin Hänelle illallisen lähes tyhjästä? Miten karmeesta saa gourméta? Eipä huolta, nyt täytyy kääntyä ammattilaisten puoleen. Oulun korvenkylästä kotoisin oleva, koko kansan tuntema kokki, Janne Pekkala sekä Opetusravintola Oparin kokit: Joni Nyman, Janne Toivanen, Jouni Leinonen, Paula Rantoharju, Nina Manninen ja Ravintolanjohta Jani Hirvonen antoivat vinkkejä, joiden avulla loihdit hyvää ruokaa edullisesti.

Janne Pekkala, mitä ruokaa tuli itse laitettua opiskeluaikoina?

”Opiskeluaikoina kyllä tuli opittua, kuinka ruokaa voi tehdä kohtuul-

lisillakin kustannuksilla. Budjetit olivat tiukkoja ja huomasin että esimerkiksi juurekset ovat halpoja ja niistä voi tehdä paljon erilaista ja hyvää ruokaa. Keitot ovat hyvää ruokaa ja niitä kannattaa keittää aina vähän reilusti, koska seuraavana päivä kun lämmittää niin sepä maistuukin vielä paremmalle. Leipää voi itse tehdä kaurahiutaleista ja puuron jämistä sekä pottumuusin lopuista ja siinäkin säästää mukavasti.

Kokiksi Jannen tie alkoi Oulun Kauppahotellista keittiöapulaisen hommista ammattikoulun kautta armeijan laivaston kokin pestiin. Sieltä matka jatkui Oulun Aikuiskoulutuskeskukseen kokin ammatitutkintoon, mistä lähtien leipä on kokkailulla tienattu. Radiostakin tutun Eväsreppuohjelman tuoman suosion myötä tarjoutui mahdollisuus Makupalat ohjelmaan, ja loppu onkin sitten jo kaikille tuttua.

Nykyisin Janne toimii freelancer pohjalta ns. keikkakokkina muun muassa messuilla, ja mitä erilaisimmissa tilaisuuksissa. Yhteistyötä Janne tekee myös tunnetun kokin Sami Garamin kanssa. Pojilta on tulossa ensi vuonna yhteinen keittokirja ja heidät voi bongata tapahtumissa yhteisen Kolmensoppa -shown tiimoilta. Tsekkää osoitteesta www.kolmensoppa.fi. Lisäksi Timo Nykyrin kanssa on tulossa julkaisuun Makupalat keittokirja, joka on jo kolmas Makupalojen tiimoilta.



Spagettia ja lihapullia kermakastikkeella

(4 annosta)

Lihapullamassa:

400g naudanjauhelihaa
puolikas sipuli hakattuna
1dl korppujauhoa
2 kananmunaa
1,5dl vettä

Mausteita mm. mustapippuriruouhe, suola/grillimauste

Sekoita kaikki ainekset kulhossa taikinaksi ja anna turvota jääkaapissa n. 1/2 tuntia. Pyörittele taikinasta pieniä n. 50g pullia. Paista pullia n. 10 min. 200 asteessa uunissa ja tällä välin voit valmistaa kermakastikkeen sekä pastan.

Pastan keitinvesi:

Reilusti vettä n. 3l kiehumään johon lisätään suolaa 1rkl/vesi-litra, tilkka oliivi- tai ruokaöljyä. Laita pasta KIEHUVAAN veteen ja nostele ettei liimaannu toisiinsa

Kermakastike:

2dl kermaa
4 rkl soijakastiketta
reilu rutistus ketsuppia

Suurustus tarvittaessa: 2rkl vehnäjauhoja kylmään vesitiikkaan sekoitettuna tai Maizenapikasuurustetta

Kuumenna kaikkia aineksia kattilassa ja jos ketsuppi ei suurusta kastiketta tarpeeksi valmistaa suuruste ja lisää sitä ohuea "nauhana" kiehuvaan kastikkeeseen.

Nostele kypsät lihapullat kastikkeeseen ja annostele ensin pasta ja sen päälle lihapullakastiketta. Päälle voi vielä raastaa juustoa maun mukaan.

Lisää ruokaohjeita netissä osoitteessa www.psoas.fi/reseptit

Lohikastike pastalle

(4 annosta)

400g lohifileetä
1 paprika (kaikki värit käy, mutta vihreä on yleensä kitkerämpää kuin muut)
1 punasipuli
2dl kermaa
voita kuullotukseen

Mausteet esim. suola, ketsuppi, tilli, persilja, sitruunamehu, pippurit

Leikkaa lohifilee, punasipuli sekä paprika reilun kokoisiksi suikaleiksi. Kuullota näitä kaikkia hetki pannulla ja mausta. Lisää kerma ja anna hautua n. 5 minuuttia. Annostele kastike pannusta keitetyn pastan päälle lautaselle. **Vinkki! Aurujuusto sopii tähän ruokaan mainiosti**

Lättyjä hillolla

(n.20 isoa ohukaista)

0,6 dl maitoa
3 kananmunaa
200g vehnäjauhoja
vajaa teelusikka suolaa
50g voita (30g taikinaan ja 20g paistamiseen)
2rkl sokeria
hillon maun mukaan

Vatkaa munat kulhossa. Lisää puolet maidosta ja jauhot, sekoita tasaiseksi. Lisää loppu maito ja sulatettu voi.

Anna taikinan turvota kylmässä n. puoli tuntia. Paista lätyt ja tarjoa hillon ja jos on niin vaahdotetun kerman kera.

Köyhät ritarit

Pullaa
Maitoa
1 muna

Leikkaa kuivahtanut pulla viipaleiksi ja kasta maito-muna seoksessa. Paista pannulla kauniin väriseksi ja tarjoa mummon marjahillon kera. Helppoa on myös itse tehdä marjahilloa marjoista ja hillosokerista, hillosokeripussin kyljessä on ohje!

Kasvissosekeitto

5 perunaa
5 porkkanaa
kasvislientä niin että juurekset juuri ja juuri peittyvät

Keitä juurekset kypsiksi, soseuta tasaiseksi keitinliemessä sauvasekoittimella. Tarkista suola ja lisää mausteita maun mukaan, esimerkiksi persiljaa, tilliä ja basilikaa. Laita annokset lautasille ja lisää jokaiselle lautaselle nokare ranskankermaa tai smetanaa.

Ruisleipäset (n. 12 kpl)

4 dl vettä
1 tl suolaa
2 rkl siirappia
1 pss kuivahiivaa
1/2 dl sulatettua margariinia jäähdetyttynä (n. 50 g kiinteää margariinia)
3 dl ruisjauhoja
5 dl vehnäjauhoja

Lämmitä vesi reilusti kädenlämpöiseksi (n. +42). Sekoita kuivahiiva vehnäjauhojen joukkoon ja lisää nesteeseen. Lisää suola, siirappi, sulatettu margariini sekä ruisjauhot. Sekoita taikina tasaiseksi. Taikina on aika löysää. Vuoraa leivinpelti leivinpaperilla ja lisää taikinanokareita kahden lusikan avulla pellille. Ripottele nokareiden päälle vehnäjauhoja ja taputtele ohuiksi leipäsiiksi (halokaisija n. 8 cm). Tee veitsellä ristiviillot leipästen pinnalle ja anna kohota n. 40 min. Paistetaan 200 asteessa n. 15 min.

Yksi vinkki vielä

Jos leipä on päässyt vähän kuivahtamaan niin leikkaa se suikaleiksi ja paista pannulla öljyssä johon olet lisännyt vähän valkosipulia. Näin saat rapeita snackseja, jotka ovat hyviä sellaisenaan tai vaikkapa keiton lisäkkeenä.

No nyt voi hyvällä mielin valmistautua illan haasteisiin. Näillä eväillä illastatulee tulla varmasti ikimuistoinen ja loppu kuuksi jää vielä euroja jokapäiväiseen elämiseen.



Asuntotoimiston palveluajat
ma, ti, ke klo 10.00 – 17.00
to, pe klo 10.00 – 15.30
puhelinpalvelu klo 8.00 alkaen

PSOASin Teija Lilleberg (vas) neuvoo Miina Rasivirtaa asumisasiossa.

PSOASIN ASUNTOTOIMISTO PALVELEE

Asuntotoimiston iloinen porukka palvelee Sinua kaikissa asumiseen ja asunnon hakemiseen liittyvissä asioissa. Jos haluat asunnon meiltä tai haluat vaihtaa nykyisen PSOASin asunnon toiseen, saat hakemuksesi nopeimmin käsittelyyn, kun täytät hakemuksen nettisivuillamme www.psoas.fi. Sieltä löydät hakemuksen lisäksi tietoja kohteistamme, asuntojen vuokrista sekä paljon muuta hyödyllistä tietoa.

Haluamme palvella Sinua mahdollisimman nopeasti ja joustavasti. Kuukauden ensimmäinen ja viimeinen päivä toimistossamme ovat ruuhkaisimmat. Silloin kannattaa varautua pitempään jonotusajkaan. Jos asiointisi voi tapahtua muuna aikana kuin kuun vaihteessa, välttyt jonotukselta. Vuokrasopimukseen liittyvät asiat kannattaa käydä hoitamassa etukäteen ennen kuun vaihdetta.

Puhelinpalvelussa kiireisintä aikaa on yleensä lounasaikaan eli klo 11 – 13. Varmimmin nopeinta puhelinpalvelua saa aamuisin heti klo 8 jälkeen ja iltapäivisin klo 13 jälkeen.

Voit hoitaa asioitasi kanssamme myös sähköpostitse: asuntotoimisto@psoas.fi. Pyrimme vastaamaan sähköposteihin viimeistään seuraavana työpäivänä. Mikäli haluat hoitaa asioitasi tietyn asuntotoimistossa työskentelevän henkilön kanssa, voit lähettää hänelle

postia osoitemuodossa: etunimi.sukunimi@psoas.fi. Jos laitat henkilökohtaista postia, huomioi että henkilö saattaa olla lomalla ja vastaus poissaolon vuoksi saattaa viivästyä.

Haluamme kehittää palveluamme entistä paremmaksi ja senpä vuoksi pyydämme Sinulta palautetta toiminnastamme. Kun asioit toimistossamme, täytähän palautelomakkeen. Näin saamme arvokasta tietoa siitä, miten voimme palvella Sinua nykyistään paremmin!

Asuntotoimistossa hoidetaan mm.

- vuokrasopimukset
- vuokrasopimusten muutokset
- sauna- ja autopaikkasopimukset
- nettisopimukset
- irtisanomiset
- vuokranmaksuun liittyvät asiat
- lisäävaintilaukset ja mahdolliset lukkojen uudelleen sarjoitukset

Isännöitsijöiden puoleen voit kääntyä huoneistoon liittyvissä korjaus tai maalausasioissa. Vikailmoituksen jättäminen käy kätevimmin nettisivujen kautta www.psoas.fi.

Keväällä asuntotoimistossa asioi Alahärmästä kotoisin oleva Miina Rasivirta, joka jatkaa viime syksyllä yliopistossa aloittamiaan maantieteen opintoja.

”Päädyin Ouluun siksi koska täällä voi opiskella maantiedettä. Oulu vaikutti mukavalta kaupungilta, ei liian suurelta, eikä liian pieneltä. Erityisesti viime keväänä pääsykokeiden aikaan totesin Oulun mukavaksi kaupungiksi, sillä paikalliset ihmiset olivat hyvin auttavaisia ja iloisia. Yksi syy oli myös se että vanhempani ovat myös opiskelleet Oulussa.”

Alahärmästä Etelä-Pohjanmaan lakeuksilta on matkaa Oulun noin 300 km. Alahärmä on paljon Oulua pienempi paikka, jossa on asukkaita vajaa 5 000. Muutto Pohjois-Suomen pääkaupunkiin ei kuitenkaan pelottanut Miinaa.

”En tuntenut Oulua kovinkaan hyvin. Olin lapsena käynyt kaupungissa muutaman kerran ja muutama vuosi sitten kävin tapaamassa ystäväni. Muuten kaupunki oli minulle täysin outo. Oulu on kaunis kaupunki, missä on mukavia ihmisiä. Merenläheisyys on hyvä juttu. Alahärmään verrattuna Oulussa tuulee paljon enemmän ja useammin. Täällä on hyvät pyörätiet!”

Ensimmäisen Oulun vuotensa Miina asusteli yksityiseltä vuokraamassaan soluasunnossa kahden muun tytön kanssa. PSOASin asuntojonossa hän oli kevästä lähtien ja nyt hän sai asunnon Syyntimaalta Kandintieltä. Ensivaikutelma asunnosta on positiivinen ja asunnonhakuprosessi sujui mutkitta.

”En ole vielä käynyt asunnossa, mutta ulkoapäin asunto ja alue näyttävät oikein mukavilta. Pidän siitä, että asunto on yliopiston lähellä, mutta ei kuitenkaan ihan sen kyljessä. Asunnonhaussa ei sinänsä ollut ongelmia. PSOASin nettisivuilla oli mukavasti tietoa ja asunnonhakulomake oli kätevä ja helppo täyttää.

Miina on valmistautunut muuttoon hankkimalla tietoa internetistä ja odottaa mielenkiinnolla uusien kämppisten tapaamista.

”Otin itse selville asiat, joita tarvitsin muuttoa ajatellen. Kaikki tarvittava tieto löytyi internetistä ja ystäviltäni. Olen vasta muuttamassa, joten uusia kämppiksiäni en ole vielä tavannut. Olin yllättynyt siitä että oululaiset ovat hyvin sosiaalisia ja auttavaisia. He ovat myös hyvin puheliaita ja iloisia. Olin iloinen myös siitä, että entisistä kämppiksistäni tuli minulle myös ystäviä.”

Miina kannustaa aloittavia opiskelijoita suhtautumaan tulevaan avoimin mielin.

”Kaikki ei ehkä olekaan kuin kotona, mutta kaikkeen tottuu. Uusiin ihmisiin kannattaa tutustua. Jos on jotakin epäselvää, aina pitää kysyä, sillä niitä tyhmiä kysymyksiä ei ole olemassa.”

Muuttajan muistilista

1. Tee muuttoilmoitus

Kätevästi muuttoilmoituksen teet numeroon:

0203 456 456. Palvelu 24 h. Verkossa:

www.vaestorekisterikeskus.fi

www.maistraatti.fi

www.posti.fi

Muista ilmoittaa uusi osoitteesi järjestöille, kirjastoon, lehti-ilauksiin ja ystäville.

2. Täytä huoneistokortti

Muutettuasi asuntoon tarkasta välittömästi huoneiston kunto.

Täytä tarkistuslomake, merkitse siihen havaitsemasi viat ja puutteet ja palauta se asuntotoimistoon. Näin toimien varmistat, ettet itse joudu vastuuseen edellisen asukkaan mahdollisesti aiheuttamista vaurioista. Jos asunnosta löytyy korjausta vaativia toimenpiteitä, tee välittömästi vikailmoitus PSOASin nettisivuilla www.psoas.fi.

3. Hanki kotivakuutus

Muutamien kymppien vuosikustannuksella voit säästää tuhansia euroja. Kiinteistön täysarvovakuutus korvaa kiinteistölle aiheutuneet vahingot, mutta asukkaan irtaimistoon kohdistuneita vahinkoja se ei korvaa. Esimerkiksi vesivuodon aiheuttamia vahinkoja se ei huonekaluille ja tietokoneille korvaa. Kotivakuutuksella turvaat myös oman irtaimistosi.

4. Tarkista palovaroitin

Tulipalon syttyessä on jokainen hetki kallis. Savu täyttää huoneen yleensä 2-3 minuutissa. Palovaroitin reagoi savuun ja herättää nukkuvan ihmisen. Jos asunnossa ei ole palovaroitinta, tulee se asukkaan itse hankkia. Palovaroittimien paristo tulee muistaa vaihtaa kerran vuodessa. Palovaroitin ilmoittaa lyhyillä merkkiäänillä, milloin paristo on vaihdettava. Pidä palovaroitin aina toimintavalmiina, savu voi tulla vaikka tyhjästä naapurihuoneistosta!

5. Tee sähkösopimus

Yleisesti perhe- ja yksioasukkaat tekevät itse sähkösopimuksen haluamaansa sähköyhtiöön.

6. Hae asumistukea

Sinulla on mahdollisuus saada tukea asumiskustannuksiisi. Kela käsittelee opiskelijoiden asumislisä / asumistukiasiat. Lisätietoja saat Kelan toimistosta, Sepänkatu 18 tai www.kela.fi tai jos olet yliopiston-opiskelija Oulun yliopiston opiskelijapalveluista.



Kaikki palvelut yhdestä paikasta

- Kiinteistöjen investointipalvelut
- Tekniset palvelut
- Kiinteistönhuolto
- Puhtaanapitopalvelut
- Toimitilapalvelut
- Ruokailupalvelut
- Ympäristöpalvelut
- Turvallisuuspalvelut
- Vahinkosaneerauspalvelut



www.iss.fi

Opintolainaa
entistäkin
edullisemmin
netistä.

www.op.fi/oulu

Kun sinulla on Osuuspankin verkkopalvelusopimus, saat hakemasi opintolainan käyttöösi parissa päivässä käymättä pankissa. Voit hakea opintolainaa verkossa myös ilman verkkopalvelusopimusta.

Tilaa samalla myös OP-Visa, siinä on pankkikortti ja Visa kätevästi samassa paketissa.

Luottorajalla saat lisää joustoa elämääsi. Opiskelijana saat OP-Visan 1000 euron luottorajalla jo 90 opintopisteellä.

Tee hakemus verkossa tai soita ja varaa aika numerosta 010 2535 014.



 OULUN
OSUUSPANKKI