



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

**POKAllinen**

**1**

**MAALISKUU vk 9**

Ilmestynyt viikolla 9. Seuraava kk-tiedote ilmestyy huhtikuussa viikolla 13. Kk-tiedotteeseen tulevat ilmoitukset **vk 12 loppuun mennessä** osoitteeseen: tuutorisihteeri@varmapoka.fi.

## **SISÄLLYS:**

PÄÄKIRJOITUS – HISTORIALLISTIA SANAHIRVIÖITÄ.....	2
AJANKOHTAISTA.....	3
Toimiston aukioloajat maaliskuussa .....	3
Sählyä ja sulkapalloa maanantaisin .....	3
Vertaistutoroinnin logokisan voittaja selvinnyt.....	3
MUUTA.....	4
Liity PKAMK:n faniksi Facebookissa .....	4
Liikennemerkkien mukaiset pysäköintijärjestelyt .....	4
Fysiotikka palvelee keväällä .....	4
Tienaa tonni keskustelupalstalta .....	5
PedaSport Experience .....	5
Venäjän valtion apurahat opintoihin/jatko-opintoihin Venäjällä 2010-2011. ....	5
Kuukauden vinkki: Neuvoja, kuinka tehdä opinnäytetyö sujuvammin .....	6
IN ENGLISH .....	6
POKA's office is open in March .....	6
Floor ball and badminton.....	7
Logo for peer tutoring.....	7
Join in to fan club of NKUAS in Facebook .....	7
Physiotherapy in Tikkarinne.....	7
Parking in Wärtsilä and Tikkarinne .....	8
PedaSport Experience .....	8
The tip of the month: how to do the thesis more smoothly .....	8
POKA ON... / POKA IS.....	9
OPISKELIJAKORTTI TAI VOIMASSAOLOTARRA / STUDENT CARD OR A STICKER.....	10
YHTEYSTIEDOT/ CONTACT INFORMATION .....	11



**POKAllinen**

**2**

**MAALISKUU vk 9**

## **PÄÄKIRJOITUS – HISTORIALLISTIA SANAHIRVIÖITÄ**

Nyt sinun on jälleen mahdollista vaikuttaa!

Suomen Ammattikorkeakouluopiskelijakuntien liitto – SAMOK ry:n puheenjohtaja Simo Takanen kuvaa tekstissään ”Vaikuttavaa vaikuttamista” sanaa vaikuttaminen pelottavaksi sanahirviöksi. Laurea-ammattikorkeakoulussa liiketaloutta opiskeleva 26-vuotias Takasen mielestä vaikuttamisen luotaantyöntävä kaiku voi kummuta vaikuttamisen historiallisesta taustasta. ”Ihmisen historiassa vaikuttamiseen on perinteisesti käytetty väkivaltaa. Paras tapa vaikuttamiseen on ollut pamauttaa naapuriluolan asukia nuijalla päähän” perustelee Takanen. Niin kauaskaan ei tarvitse historiallisia syitä etsiessä mennä: ”Suomen synty on ollut verinen ja väkivallan täyteinen. Sanojen loppuessa on käytetty runsain mitoin ruutia ja lyijyä.”

Nykyaikainen vaikuttaminen on kuitenkin jo muokkautunut vähän toisenlaiseksi. Kuten Takanen toteaa, myös esimerkiksi ystäväsi kutsuminen kahville on vaikuttamista; vaikutat silloin hänen ajankäyttöön. Oman mielipiteen kertominen on aina jonkinasteista vaikuttamista. Sitä kautta pyritään saattamaan toinen olemaan samaa mieltä kanssasi tai ainakin ottamaan oma näkökulmasi huomioon.

Takanen muistuttaa vielä lopuksi: ”Yhden ihmisen on yksin vaikea saada vaikutettua isojen asioiden kulkuun, mutta joukossa on voimaa.” PKAMK:ssa tuota joukkoa edustaa opiskelijakunta POKA, jonka aktiiviseksi mielipiteidensä ilmaisijoiksi eli vaikuttajiksi etsitään edustajiston jäseniä POKAn edustajiston täydennysvaaleissa. Jos et pelkää sanahirviötä, asetu ehdolle!

POKAN edustajiston täydennysvaalit 21. huhtikuuta, asetu ehdolle 31.3. mennessä!

Terv. Tiia, POKA



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

**POKAllinen**

**3**

**MAALISKUU vk 9**

## AJANKOHTAISTA

### Toimiston aukioloajat maaliskuussa

Ma-to	10-14
Pe	suljettu

Huom! Toimisto suljettu itsenäisen opiskelun viikolla, vk 10!

Mikäli aukioloajat eivät sinulle käy, ota yhteyttä, tuutorisihteeri@varmapoka.fi/ 050 438 9071, niin sovimme toisen ajan asiointillesi.

Tule asiomaan toimistollamme esim. kevättarran/opiskelijakortin hankinnan, tuutoriksi tai liikuntavuoroille ilmoittautumisen tai muiden kysymysten merkeissä!

### Sählyä ja sulkapalloa maanantaisin

Maanantain liikuntavuorolla Tikkarinteen salilla on sählyä klo 16-17.30 ja sulista klo 17.30-19. Pidetään kiinni uusista kellonajoista vuorojen suh-

teen! Lisätietoja saat POKAn nettisivuilta, [www.varmapoka.fi](http://www.varmapoka.fi), kohdasta palvelut ja liikunta.

### Vertaistuutoroinnin logokisan voittaja selvinnyt

Vertaistuutoroinnin logoksi valittiin Salla Anttilan ehdotus:



Uusi logo ja sen mukainen ilme tulee näkymään ainakin vuoden 2010 tuutoritoiminnassa, mahdol-

lisesti myöhemminkin.

PKAMK:ssa graafista suunnittelua opiskeleva Salla perusteli kisaehdotustaan seuraavasti: "Käytin POKAn ulkoasun värejä että logo yhdistyisi heti POKAn toimintaan. Tuutoroinnin logon muodot perustuvat POKAn logon ja nettisivu-ulkoasun elementteihin. Suunnittelemani logo pitää yllä yhtenäistä kokonaisuutta."

Voittajan valitsi POKAn tuutorijaosto. Palkinnoksi Sallalle lähti työstään S-ryhmän 50 euron lahjakortti. Onneksi olkoon!



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

## POKAllinen

4

### MAALISKUU vk 9

#### MUUTA

##### Liity PKAMK:n faniksi Facebookissa

PKAMK:lle on avattu oma fanisivusto Fb:iin:  
PKAMK – Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Liity faniksi, osallistu keskusteluun ja lue uutiset suoraan omalta seinältäsi!

##### Liikennemerkkien mukaiset pysäköintijärjestelyt

Wärtsilä-talossa ja Tikkarinteellä on saatu pysäköinnin liikennemerkkit kuntoon ja pysäköintijärjestelyjen muutokset virallistetuksi. Tikkarinteen K-alue ei muuttunut. Wärtsilä-talossa on omat alueet A-lapuille ja C-lapuille, Tikkarinteellä vastaavasti A-lapuille, C-lapuille, B-lapuille ja K-lapuille.

Tämä tarkoittaa sitä että pysäköinninvalvonta toimii ja valvoo pysäköintiä liikennemerkkien mukaan, joten muistakaa laittaa A-lupa tai C-lupa tai K-lupa näkyviin sen mukaan millä alueella pysä-

köitte. Ja muistakaa, että pysäköinti sallittu vain merkityillä paikoilla – niiden ulkopuolella pysäköinnistä tulee pysäköinninvalvonnan muistutus. Päivälupia vieraille on myös käytössä ja niitä saa vahtimestarilta. Myös muita lupia voi kysyä vahtimestarilta: esim. B-luvat Tikkarinteen P-aluetta käyttäville opiskelijoille.

Huom! Muissa toimipisteissä ei ole omia alueita eri lapuille, joten siellä pysäköitäessä ei tarvita lupalappuja.

##### Fysiotikka palvelee keväällä

Fysiotepian palveluklinikka (Tikkarinne 9) avaa ovensa maanantaina 1.2. ja toiminta jatkuu toukokuulle saakka fysioterapian opiskelijoiden käytännön harjoittelun aikana.

Fysiotikan palveluihin kuuluu mm. erilaiset mittaukset ja testit: lihasvoima- ja nivelten liikkuvuustestit, toimintakykytestit, peruskuntotesti (polkupyörätesti), kehonkoostumusmittaus (Inbody), tasapainotestit, stressin, palautumisen, työn

kuormituksen ja energiankulutuksen mittaus (First Beat) ja fyysisen aktiivisuuden, levon ja energiankulutuksen mittaus (Sense Wear).

Kaikkiin mittauksiin/testeihin kuuluu tulosten yhdessä läpikäynti ja tarvittaessa ohjaus- ja neuvontakäynnit. Fysiotikka tarjoaa myös ohjaus- ja neuvontapalveluja erilaisten ongelmien itsehoitoon (esim. niska-hartiaseudun, selän tai nivelten ongelmat, painonhallinta jne.)

Ajanvaraus: 050 913 1787.



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

## POKAllinen

5

### MAALISKUU vk 9

#### Tienaa tonni keskustelupalstalta

Suomen vanhin kuljetusketju Kiitolinja täyttää tänä vuonna 80 vuotta. Pitkän iän salaisuus on aktiivinen uudistuminen ja aina eteenpäin suunnattu katse. Siksi Kiitolinja haluaa opiskelijatkin mukaan logistiikka-alan kehittämiseen.

Kiitolinja ja DB Schenker järjestävät korkeakoulu-opiskelijoille suunnatun kilpailun, joka toteutetaan verkkokeskusteluna. Sen avulla toivotaan kuljetus- ja logistiikka-alalle liiketalouden, tuotantotalouden, logistiikan ja muiden lähialojen opiskelijoiden visioita, ajatuksia ja odotuksia.

#### PedaSport Experience

Seikkailu-urheilukilpailu Jyväskylän seudulla 15.5., kesto 6-10h. Sisältää: juoksua, suunnistusta, maastopyöräilyä ja melontaa sekä ryhmätehtäviä. Kolmihenkiset mies-, nais- ja sekajoukkueet. Uutuutena Haasteseikkailusarja! Osallistumismaksu

Keskustelufoorumi on avoinna 30.4.2010 saakka osoitteessa <http://kiitolinja80.foorumit.fi>. Asiantuntijat kirjoittavat foorumille keskustelunavauksia, joista keskustelu halutaan käynnistää. Myös opiskelijoiden keskustelunavaukset ovat erittäin tervetulleita.

Tehokas aivojumppa palkitaan tuhannen euron stipendillä, joka ojennetaan raadin valitsemaalle aktiiviselle keskustelijalle. Osallistuminen on myös hyvä referenssi haettaessa Kiitolinja-yrityksiin työharjoitteluun.

opiskelijoille 150e/joukkue. Ilmoittautuminen alkaa 1.3. klo 12 ja kilpailemaan pääsee 60 ensimmäiseksi ilmoittautunutta joukkuetta. Lisätietoa <http://www.pedasport.fi/experience/>

#### Venäjän valtion apurahat opintoihin/jatko-opintoihin Venäjällä 2010-2011.

Hakuaika päättyy pe 16.4.2010. Tämän apurahaohjelman avulla voi opiskella Venäjän eri kaupunkien korkeakouluissa (mm. Tjumen, Irkutsk, Tomsk, Omsk, Jekaterinburg, Izhevsk, Ivanovo, Vladimir, Lipetsk, Orjol, Tambov, Moskova, Donin Rostov/Rostov-na-Donu, Majkop, Pietari, muutkin kaupungit voivat olla mahdollisia).

Apurahat on tarkoitettu Suomen kansalaisille eri alojen (ei kuitenkaan taide-alat) perustutkinto- ja

jatko-opintoihin venäläisissä valtion yliopistoissa ja muissa valtion korkeakouluissa:

- koko perustutkinto; ensimmäinen vuosi venäjän kielen opintoja jos venäjää ei vielä osaa
- lyhyempiaikaisia perustutkinto-opintoja (lukukausi / lukuvuosi)
- koko jatkotutkinto (aspirantura)
- lyhyempiaikaisia jatko-opintoja (lukukausi / lukuvuosi)

Apuraha tarkoittaa maksutonta opiskelua (ei siis



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

## POKAllinen

6

### MAALISKUU vk 9

tarvitse maksaa lukukausimaksuja). CIMO myöntää tämän ohjelman kautta apurahapaikan saaneille matka-avustuksen. Lisäksi venäläiset maksavat paikan saaneille pienen kuukausittaisen

apurahan.

Hakuohje ja hakulomake:

<http://www.cimo.fi/Resource.phx/cimo/apurahat/ulkomaille/apurahat-venajalle.htx>

#### Kuukauden vinkki: Neuvoja, kuinka tehdä opinnäytetyö sujuvammin

1. Aloita opinnäytetyön tekeminen ajoissa.
2. Muista oikea asenne.
3. Varaa opinnäytetyöhön paljon aikaa.
4. Valitse itseäsi kiinnostava aihe.
5. Rajaa aihe niin kapeaksi kuin mahdollista, sillä asioilla on joka tapauksessa taipumus paisua.
6. Laadi aihealueeseesi liittyen tutkimusongelma.
7. Laadi tutkimusongelmaan riittävä määrä aliohjelmaa, joiden tehtävänä on auttaa sinua löytämään vastaus varsinaiseen tutkimusongelmaasi.
8. Tee opinnäytetyösuunnitelma.
9. Pidä opinnäytetyösuunnitelmastasi kiinni.

10. Suunnittele aikajana ja osita opinnäytetyö pienempiin kokonaisuuksiin, jolloin projektin seuranta helpottuu. Kysy myös mahdolliselta toimeksiantajalta tai tutkimuksen kohdeorganisaatiolta aikataulusi realistisuutta.

Lähteet:

Timo Rautiainen - Sata neuvoa tehdä opinnäytetyö paremmin (lyhennelmä).

Maisa Toljamo ja Aino Vuorijärvi (toim.): Ammatikorkeakoulun opinnäytetyö kehittämiskohteenä - käytännön kokemuksia ja perusteltuja puheenvuoroja.

#### IN ENGLISH

#### POKA's office is open in March

Mon-Thu	10-14
Fri	closed

We are closed on week 10.

If you find the opening hours not suitable for you, please take contact: tuutorisihteeri@varmapoka.fi/ 050 438 9071.
---



## POKAllinen

7

### MAALISKUU vk 9

#### Floor ball and badminton

In Tikkarinne there are floor ball on Mondays in 16-17.30 and badminton in 17.30-19. More information about sports you'll find from our web-

sites, [www.varmapoka.fi](http://www.varmapoka.fi). Choose the part in English and then the page of services and activities.

#### Logo for peer tutoring

The logo for peer tutoring has been chosen by POKA's tutoring section. The suggestion of Salla Anttila wins the competition. Salla mixed POKA's colors and style to her work.

The logo will be published in tutoring materials this year. For her winning Salla got gift token of EUR 50 to S-group.



#### Join in to fan club of NKUAS in Facebook

NKUAS has a fan club in FB: North Karelia University of Applied Sciences. Join in and get the latest news and conversations.

#### Physiotherapy in Tikkarinne

Clinic "Fysiotikka" offers services of physiotherapy: muscle and joint tests, capacity tests, basic condition tests, body consistency tests, balance tests, and tests of stress, returning and loading of work and tests of physical activity, rest and consumption of energy. Every test includes conversa-

tion of the results and guidance services when needed. Fysitikka offers guidance services also for self-care of different kind of problems: neck, back or joint problems, dieting etc.

Appointments to: +35850 913 1787



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

## POKAllinen

8

### MAALISKUU vk 9

#### Parking in Wärtsilä and Tikkarinne

There are different areas in Wärtsilä for parking with A or C ticket. In Tikkarinne there are different areas for A, C, B and K tickets. Visitor's tickets

you can ask from the doorman. There are no different kinds of parking areas in other campuses.

#### PedaSport Experience

Adventure Sport Competition in Jyväskylä 15.5., duration 6-10 hours. Includes: running, orienteering, rafting, cycling etc. Teams of three people, teams for men, women and unisex. The new thing is Challenge Adventure league! The pay-

ment for a team of students is EUR 150. Enrolment begins 1<sup>st</sup> of March and there are room for 60 teams. More information: [www.pedasport.fi/experience](http://www.pedasport.fi/experience)

#### The tip of the month: how to do the thesis more smoothly

1. Begin early.
2. Remember the right attitude.
3. Remember that it takes time to make a thesis.
4. Pick up a subject that interests you.
5. Define the subject as scant as possible, it will wide up anyway..
6. Make a research problem.
7. Make sub problems that are meant to help to solve the research problem.
8. Make a thesis plan.
9. Stick to the plan.
10. Make a timetable and partition the wholeness into smaller pieces. It's easier to follow the project. Make sure that the timetable is realistic by checking it together with your client.





WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

**POKAllinen**

**9**

**MAALISKUU vk 9**

**POKA ON... / POKA IS...**

Julkisoikeudellinen yhteisö...

... jonka jäseniä voivat olla kaikki PKAMK:n läsnä olevat opiskelijat.

Osa ammattikorkeakoulua...

... jonka tehtävänä on ajaa opiskelijoiden etuja PKAMK:ssa ja valtakunnallisesti.

Opiskelijakortin myöntäjä...

... ja opiskelijaetujen neuvottelija.

Toiminnan järjestäjä...

... jonka vuosittaiseen tarjontaan kuuluu mm. FAMKY, liikuntailtapäivä ja liikuntapalvelut.

Tiedottaja...

...joka tiedottaa opiskelijoille tärkeistä asioista POKAllisessa ja nettisivuillaan.

Vaikutuskanava...

... jonka kautta kerrot mielipiteesi niin paikallisiin kuin valtakunnallisiin asioihin!

A student Union with public law...

... for all students in NKUAS who have enrolled as being present.

A part of NKUAS...

... and it's task is to improve the position of students in NKUAS and in Finnish society.

An admitter of a student card...

... which allows you many benefits.

An action organizer...

... that has FAMKY, sports afternoon and sport services etc. for you to offer.

An informer...

... that informs you about important issues for students by POKAllinen and websites.

An impact canal...

... through which you get your voice heard!



WWW.VARMAPOKA.FI

**POKA**

OPISKELIJAKUNTA

## POKAllinen

10

### MAALISKUU vk 9

#### OPISKELIJAKORTTI TAI VOIMASSAOLOTARRA / STUDENT CARD OR A STICKER

Mikäli et omaa vielä opiskelijakorttia tai keväälle 2010 voimassa olevaa tarraa, toimistollamme asia hoituu! Toimintaohje eli näin saat opiskelijakorttisi ja/tai tarrasi:

1. Tulosta jäsenhakemus POKAn sivuilta, [www.varmapoka.fi](http://www.varmapoka.fi). Täytä tarvittavat tiedot ja muista allekirjoitus!
2. Maksa opiskelijakortti- ja/tai jäsenmaksu käteisellä POKAn toimistoon tai seuraavalle tilille:

Saaja: PKAMK:n opiskelijakunta Poka

Tili: Joensuun Osuuspankki 577005-2184752

Valitse oikea viitenumero:

#### KORTIN TILAAJA:

Viitenumero 3230: Jäsenmaksu kevätlukukaudelle (tarra) 17 € + kortti 6 € = 23 €

#### KORTIN OMAAVA:

Viitenumero 3670: Jäsenmaksu kevätlukukaudelle (tarra) = 17 €

Print the application form from POKA's website [www.varmapoka.fi](http://www.varmapoka.fi) or get the form from POKA's office. Fill the application and don't forget the photo. Pay the fee either to POKA's bank account or by cash at POKA's office. The membership fee for spring 2010 is EUR 17 and the card EUR 6.

Liitä kuitti hakemukseen esimerkiksi niittaamalla! Myös maksuautomaatin kuitti tai verkkopankista tulostettu kuitti kelpaavat. Näistä kuiteista tulee kuitenkin näkyä arkistointitunnus.

3. Lähetä tai tuo hakemus, kuva (, jos olet kortin tilaaja,) ja kuitti sekä kortti (, jos olet tarran hankkija,) opiskelijakunnan toimistoon. Voit laittaa kuvan myös sähköisesti osoitteeseen [tuutorisihteerit@varmapoka.fi](mailto:tuutorisihteerit@varmapoka.fi).

Poka, Karjalankatu 3, 80200 Joensuu.

Uuden opiskelijakortin saapumisesta ilmoitamme sähköpostitse.

Lisätietoja voit katsoa nettisivuiltamme: [www.varmapoka.fi](http://www.varmapoka.fi). Katsasta erityisesti osio "UKK", mikäli mielessäsi pyörii jokin kysymys korttiin tai tarraan liittyen. Aina voit myös ottaa yhteyttä: [tuutorisihteerit@varmapoka.fi](mailto:tuutorisihteerit@varmapoka.fi).

Bring or send the application to POKA's office (Karjalankatu 3, 80200 Joensuu) along with the receipt. Wait for two or three weeks and we'll let you know by e-mail when your card is ready to be picked up from the office. More information in the application form.



**POKAllinen**

**11**

**MAALISKUU vk 9**

**YHTEYSTIEDOT/ CONTACT INFORMATION**

Toimisto/ Office: Karjalankatu 3, 80200 Joensuu  
[www.varmapoka.fi](http://www.varmapoka.fi)



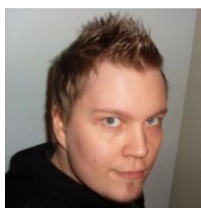
Hallituksen pj/  
Chairperson of the board  
**Ville Turunen**  
(Kv/ International Issues):  
[puheenjohtaja@varmapoka.fi](mailto:puheenjohtaja@varmapoka.fi)  
044 060 6473



Hallituksen varapuheenjohtaja/  
Vice-chairperson  
**Lauri Hirvonen**  
(Viestintä/ Communication):  
[varapuheenjohtaja@varmapoka.fi](mailto:varapuheenjohtaja@varmapoka.fi)  
0400 747 948

Hallituksen jäsen/  
Member of the board  
**Susanna Hukka**  
(Koulutuspolitiikka/  
Educational Issues):  
[kopo@varmapoka.fi](mailto:kopo@varmapoka.fi)

Hallituksen jäsen/  
Member of the board  
**Veera Pelho**  
(Sosiaalipolitiikka/  
Student Welfare Issues):  
[sopo@varmapoka.fi](mailto:sopo@varmapoka.fi)



Hallituksen jäsen/  
Member of the board  
**Seppo Mustonen**  
(Tuutorointi ja liikunta/  
Tutoring and sports):  
[tuutori@varmapoka.fi](mailto:tuutori@varmapoka.fi) tai  
[liikunta@varmapoka.fi](mailto:liikunta@varmapoka.fi)



Pääsihteeri/  
Secretary General  
**Nina Yletyinen:**  
[paasihteeri@varmapoka.fi](mailto:paasihteeri@varmapoka.fi)  
044 060 6472



Tuutorisihteeri/  
Tutoring Secretary  
**Tiia Kyllönen:**  
[tuutorisihteeri@varmapoka.fi](mailto:tuutorisihteeri@varmapoka.fi)  
050 438 9071