



OULUN YLIOPISTON  
YLIOPPILASKUNTA

*vuotta vierelläsi - OYYeah!*

## LEHDISTÖTIEDOTE

Oulun yliopiston ylioppilaskunta

1.10.2009

### **Hyvinvointia, hengailua, ja ajanhallintaa 5.-10.10.**

Opiskelijoille ja yliopiston henkilökunnalle suunnatulla hyvinvointiviikolla 5.-10.10. perehdytään ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tarjotaan virkistystä arkeen. Viikon aikana paneudutaan erityisesti jaksamiseen ja kiireettömyyteen. Luvassa on terveystapahtumia niin Linnanmaan kampuksella kuin arkkitehtiosastolla ja lääketieteellisessä tiedekunnassakin.

Opintopsykologi Sirpaliisa Euramaan luennolla tiistaina 6.10. Linnanmaan kampuksella käsitellään ajanhallintaa apuvälineenä stressittömään ja hyvään elämään. Lisäksi seurakuntien oppilaitospalvelu tarjoaa mahdollisuuden hetkeen omalle itselle yliopiston keskusaulaan pystytettävässä labyrintissa, ja perjantaina 9.10. Nyyti järjestää avoimen hengailuillan huolettoman yhdessäolon merkeissä.

Torstaina 8.10. vietetään opiskelijoiden ja yliopiston henkilökunnan liikuntapäivää Linnanmaan liikuntahallilla. Lisäksi viikon ohjelmaan kuuluvat erilaiset kuntosalitarjoukset koko viikon ajaksi oululaisille kuntosaleille.

Vipinäviikon järjestävät yhteistyössä Oulun yliopiston ylioppilaskunta, YTHS, Oulun yliopisto, Terveystalo sekä Oulun ev.-lut. seurakunnat - tervetuloa mukaan tapahtumiin! Alla Vipinäviikon päivittäinen ohjelma – tarkemmat aikataulut ja ohjelmat löytyvät osoitteesta <http://www.oyy50.fi>

### **Vipinäviikon ohjelma**

**Maanantai 5.10.**

Terveystapahtuma arkkitehtiosastolla kello 10.30-12.30

- mukana Terveystalo, YTHS, OYY, Oulun seurakuntayhtymä/ oppilaitospalvelut
- RR- ja Hb-mittausta (verenpaine ja hemoglobiini), työergonomiaa

**Järjestöjen hyvinvointihetki**

Järjestötoimijoille suunnatulla hyvinvointihetkellä maanantaina 5.10. klo 14-16 Linnanmaan kampuksella saissa ET232 käsitellään järjestötoiminnassa esille nousevia järjestön toimintaedellytyksiin liittyviä henkilöiden välisiä kysymyksiä ja ongelmia.

**Tiistai 6.10.**

Terveystapahtuma Linnanmaan kampuksen keskusaulassa kello 9.45-14.15

Rehtori Lauri Lajusen avaussanat

Tanssiesitys

Mittauksia ja testejä: InBody-mittaus (kehon koostumus, esim. rasvaprosentti), RR- ja Hb-mittaus (verenpaine ja hemoglobiini), tasapainolaudat + puntarit

Napostelu-hanke / YTHS:n suunterveydenhuolto

Ergonomiaa ja erilaisia testejä, HuippuStore –tuote-esittelyjä

Mistä tulet, minne menet? Labyrintti - hetki itsellesi. Seurakuntien oppilaitospalvelu

Iltapäiväluento klo 14.00 – 14.45 salissa PR104: Oulun yliopiston opintopsykologi Sirpaliisa Euramaa: Ajan kanssa - näkökulmia ajanhallintaan ja stressittömyyteen

Eri järjestöjen esittelypöydät: Uniresta, OYY, Oulun kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikkö, Terveys ry, Sydänliiton alueyhdistys, Allergia- ja astmayhdistys, Diabetesliiton alueyhdistys, Pohjois-Pohjanmaan Martat, Oulun korkeakoululiikunta /Lähtenyt liikkumaan –hanke, SETA

Friend Experience: Kv-jaosto ja ESN järjestävät tiistaina 6.10. kello 10-14 Friend Experiencen, jonka tarkoituksena on tuoda yhteen samoista asioista kiinnostuneet suomalaiset ja kansainväliset opiskelijat. Kohtauspaikkana toimii Linnanmaan kampuksen vihreät naulakot.

Keskiviikko 7.10.

Terveystapahtuma lääketieteellisessä tiedekunnassa kello 10–13

Mukana Terveystalo, YTHS, OYY ja Oulun seurakuntayhtymä/ oppilaitospalvelut, Allergia- ja astmayhdistys, lääketieteellisen tiedekunnan ravintola Sodexo ja Oulun korkeakoululiikunta /Lähtenyt liikkumaan –hanke. Erilaisia mittauksia ja testejä: InBody-mittaus (kehon koostumus, esim. rasvaprosentti), RR- ja Hb-mittaus (verenpaine ja hemoglobiini), tanssiesitys

Opinto-ohjauksen teemapäivä Linnanmaan keskusaulassa kello 10.45.-13.15

OYY:n rehtoraattivaliokunta klo 13–17 salissa L8; opiskelijoiden kuultavana koko yliopiston rehtoraatti

Torstai 8.10.

Liikuntapäivä Linnanmaan liikuntahallilla

Perjantai 9.10.

Nyytin hengailuilta kello 18 alkaen Linnanmaan apinatalon kerhotilossa (Tellervontie 2, 8 krs). Maksuton ja kaikille avoin Hengailuilta tarjoaa reipasta hengailumieltä ja hyvää seuraa kaikille halukkaille. Arkirealismista irroittautumista voi kokeilla myös kiinnostavan seikkailuroolipelin avulla.

Lisätiedot ja viikon ohjelma: <http://www.oyy50.fi>

Lisätietoja: sosiaalipoliittinen sihteeri Wille Leppämäki, 040 5265 821,  
[soposihteeri@oyy.fi](mailto:soposihteeri@oyy.fi)