



OPAS OMAA ELÄMÄÄN

Mikä bussi, mikä pysäkki?

- tutustu reittiin ennen koulun alkua
- kysele kimpapakyytimahdollisuuksia
- tarkista, oletko oikeutettu koulumatkatukeen

<http://www.kela.fi/koulumatkatuki>

- ole ajoissa, linja-auto ei odota

Muista ainakin nämä linjat:

- Tyrnävä-Liminka-Kempele-Oulu: bussi 52
- Tyrnävä-Tupos-Oulu: bussi 54
 - pääset suoraan Kontinkankaalle
 - Kaukovainiolle kävelyä n.15min
- Tyrnävä-Murto-Kempele-Oulu: bussi 56
- Tyrnävä-Muhos: palvelukyyti aamulla ja iltapäivällä

Toripakanpysäkiltä vaihdoilla:

- Kaukovainio: 1, 20, 25, 35
- Kontinkangas: B, 1, 2, 20

Mun reitti, mistä mihin?:

Aamulla, mikä bussi?:

Iltapäivällä, mikä bussi?:

Sovellus: Oulun Bussi Reittiopas

Katso myös: [Googlemaps](#)

Omaan kämppään tai asuntolaan?

Oma kämppä:

- | | |
|------------------|---------------------------|
| +oma tila | -yksinäisyys |
| +itsenäistyminen | -kaikki vastuu on sinulla |
| +valinnanvapaus | -vuokra ym. menot |

- vuokralla ja yli 17v? Voit saada asumistukea Kelalta
- huomioi muut asumisen kulut (sähkö, vesi, netti, vakuutus...)

- vuokratakuu, yleensä 2kk:n vuokra, maksu vuokrasopimuksen yhteydessä

- asuntoja Oulun alueelta:

opiskelijoille: www.psoas.fi/ www.osna.fi

kaikille: www.oulunsivakka.fi www.vuokraovi.com/
www.tori.fi

Mun kämppä:

Huoneet/ neliöt: _____ **Alue:** _____

Vuokra: _____ **Tuki:** _____

Asuntola:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| +kavereita ja aikuisia | -omaa rauhaa rajallisesti |
| +maksuton | -yleensä auki vain viikolla |
| +perushuonekalut valmiina | -muut huomioitava aina |
| +oppilaitos on lähellä | -et voi vaikuttaa asuinpaikkaan |

- kysy asuntolapaikkoja opiskelupaikan vastaanottamisen yhteydessä tai omasta oppilaitoksestasi

- varaudu hankkimaan: tyyny ja peitto, liinavaatteet, pyyhe, perusastiat omaan käyttöösi

- tutustu asuntolan sääntöihin ja noudata niitä

Jos kaikki ei menekään nappiin...

-pyri pitämään päivrytmi selkeänä - varaa yöt nukkumiseen, pidä päivät aktiivisina

-älä unohda kavereita ja perheenjäseniä - puhuttaessa asiat usein selkiytyvät

-pyydä apua ajoissa - kaikesta ei tarvitse selvittää yksin

Jos....

-opinnot alkavat tökkiä> puhu ryhmänohjaajan kanssa tai lähesty oppilaitoksesi opinto-ohjaajaa

-arkirytmi tökkii tai mieli on matalalla> varaa aika kuraattorille

Olipa kysymyksesi pieni tai iso, voit lähestyä etsivää nuorisotyöntekijää tai ottaa yhteyttä NOJAT:iin

Tiina Parkkinen, tiina.parkkinen@tyrnava.fi

p. 050-594 2365

Fb: [Tyrnävän Etsivä Nuorisotyöntekijä Tiina](#)

Vapaa-aikakeskus, Tupostie 4, 91800 Tyrnävä.

Piritta Pietilä-Litendahl,

piritta.pietila-litendahl@tyrnava.fi

p. 050 44 00 220, Fb: [NOJAT](#)

Kunnantalo, Kunnankuja 4, 91800 Tyrnävä

SOVELLUKSIA:

To-do -kalenteri: Ajankäyttö

To-do -tehtävälista: Ajankäyttö, tehtävien hallinta

OIVA: unettomuus, stressi, ahdistus, mieliala

DAYLIO: mielialaseuranta



Mitä sitten vapaa-ajalla?

-huolehdi jaksamisestasi mielekkään vapaa-ajan avulla!

-vaihtoehtoja harrastuksiin ja vapaa-ajan palveluihin voit kysyä esim. etsivältä nuorisotyöntekijältä, nuorisotilojen työntekijöiltä, liikuntaneuvojilta tai kunnan/kaupungin nettisivuilta

-lähde rohkeasti kokeilemaan eri harrastuksia, usein tutustumiskerrat ovat ilmaisia

-muista opiskelija-alennukset! Opiskelijakortin voit tilata mm. OSKU ry:ltä

-ilmaista tekemistä tarjoavat mm. nuorisotilat, useat ulkoliikuntapaikat, kirjastot ja kulttuuripalvelut, vapaaehtoisjärjestöt...

-nuorisotilat alle 18-vuotiaille Tyrnävällä:

Kirkonkylä, Tupostie 4
Murto, Simontaival 7-9
Temmes, Takalontie 11

Tsekkaa tarkemmin www.nuortanelama.fi/tyrnava tai Fb: [Tyrnävän nuorisopalvelut](#)

- Oulun nuorten palvelut ja nuokkarit:

<https://www.ouka.fi/oulu/nuoret>

- Oulusta löytyvät myös:

Byströmin nuorten palvelut, Hallituskatu 5
Walkers-kahvila, Hallituskatu 11
Poikien talo, Isokatu 41 A 13
Tyttöjen talo, Kirkkokatu 19 A 9
Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 2. krs
Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53

Riittääkö mun rahat?

-tarkista saatko opinto- tai asumistukea www.kela.fi/opintotuki

-selvitä mahdollisuutesi saada opintolainaa www.kela.fi/opintotuki-opintolaina

-etsi töitä lomien ajaksi ja tee keikkatöitä, mutta muista tulorajat www.kela.fi/opintotuki-omat-tulot

-mieti, mitä ostat ja mihin rahasi menevät. Mitkä ovat välttämättömiä menoja?

-hanki verkkopankkitunnukset

MUN TULOT/kk		Varaa rahaa myös opintojen alkuun:	
opintotuki	+	työvaatteet	-
asumistuki	+	työvälineet	-
koulumatkatuki	+	oppikirjat	-
palkka	+	korit	-
muu, mikä	+	muut menot	-
MUN MENOT/kk		OPISKELUMENOT YHTEENSÄ:	-
Vuokra ym.	-		
koulumatka	-		
muu kulkeminen	-		
nettiliittymä	-		
ruoka kotona	-		
ruoka ulkona	-		
herkut ym.	-		
vaatteet	-		
muut menot	-		
YHTEENSÄ:			



Sovelluksia:

Pivo

Lompakkoni