

ATtityd presenterar...

Nolleboken HT 2023

Allt du behöver veta inför Mottagningen!



Fadderiet ATtityd

@fadderiet_attityd



Hej!

Vi i ATtityd vill gratulera dig till din plats på arbetsterapeutprogrammet och hälsar dig varmt välkommen till Linköpings universitet! ATtityd är arbetsterapeuternas fadderi och det är vi som kommer att ta hand om dig under de två första veckorna på terminen här vid Campus Norrköping. Att vara ny i en främmande stad eller i en ny klass kan vara både spännande och läskigt så häng med oss, ha kul och lär känna alla dina nya vänner!

Så här ligger det till...

Terminen börjar med en mottagning som är utspridd under två veckors tid. Under dessa veckor har fadderiet planerat många aktiviteter, främst kvällsaktiviteter, för att guida dig och dina klasskompisar genom campus, studentlivet och Norrköping. Vi hoppas att så många som möjligt kan och vill delta under dessa 2 veckor. Mottagningen är ett utmärkt tillfälle att lära känna sina klasskamrater, faddrarna och andra studenter.

Första mottagningsdagen möter faddrarna upp dig på Resecentrum i Norrköping. Vid förseningar är du välkommen att höra av dig till någon av kontaktfaddrarna som står längre bak i nolleboken så väntar vi in dig. För att du ska känna igen oss faddrar bär vi bordeauxfärgade hängslebyxor, vit ATtityd-t-shirt och grå hoodie.

Vi faddrar finns till för dig innan, under och efter mottagningen. Om det är något du undrar över eller funderar på kan du ringa någon av kontaktfaddrarna. Deras nummer står längst bak i nolleboken.

För att du lättare ska kunna hålla koll på allt som händer under mottagningen kan du gå in på Facebook och gilla vår sida *Fadderiet ATtityd*, samt gå med i gruppen *AT LiU mottagning HT23*, där vi kommer lägga ut fortlöpande info om tider, platser och

aktiviteter. Du kan också skicka meddelande till oss om du har några frågor. Vår Instagram @fadderiet_attityd kommer också att uppdateras kontinuerligt med information samt roliga bilder och videos, så följ oss gärna där också!

Länk till Facebook-gruppen:

<https://www.facebook.com/groups/240909205391812/?ref=share>

En annan bra länk som vi vill tipsa om är den här:

<https://liu.se/utbildning/antagen/>

Här hittar du LiU:s guider för nyantagna studenter, som bland annat förklarar hur du aktiverar ditt student-id (LiU-id) och var ditt upprop är.

Vad innebär då mottagningen, vem är Nollan och vad är en fadder?

Mottagningen

Mottagningen pågår under två veckor och alla aktiviteter som planeras under mottagningen är till för att hjälpa dig att lära känna din klass. Mottagningen är till för alla nya studenter på LiU oavsett ålder, olikheter eller intressen. Aktiviteterna är utformade för att passa så många som möjligt och för att ge dig

en chans att slappna av trots allt nytt som sker runtomkring. Mottagningen är ett minne för livet – allt blir vad en gör det till.

Nollan

Alla nyantagna studenter kallas för Nollan! Under mottagningen ska du alltid, utan undantag, bära dina nolle-attribut som tillverkas första dagen. Det är för att ni ska känna igen varandra, lära er de andra Nollans namn så fort som möjligt och för att faddrarna snabbt ska kunna känna igen dig. Du bör även alltid ha i bak-huvudet att ögon och öron finns överallt. Avsaknaden av dessa nolle-attribut krossar faddrarnas hjärtan och det vill väl ingen?

PS. Uttrycket "Nollan" syftar inte på något annat än det faktum att du som ny student ännu inte tagit några högskolepoäng.

Fadderiet ATtityd

Arbetsterapeutprogrammets fadderi heter ATtityd och det är vi som kommer välkomna dig till utbildningen. Under mottagningen kommer faddrarna alltid kunna kännas igen genom sina bordeaux-färgade hängselbyxor, vita tröjor med ATtityd-tryck och grå



hoodies. Campus är i början inte det lättaste stället att hitta på och faddrarna hjälper dig mer än gärna att hitta rätt om du hamnar på villovägar. Vi har alla varit i samma situation och, mer eller mindre, haft samma funderingar. Inga frågor är dumma! Något att alltid bära med sig är att faddrar under mottagningen bör höjas till skyarna (tänk vindruvor, harpor och fläktande solfjädrar) och att fjäsk i alla dess former belönas.



Du uppmanas bjuda på dig själv! Allt för en så minnesvärd och rolig studiestart som möjligt – men du ska aldrig göra något du känner dig obekväm med eller helt enkelt inte vill. Faddrarna kommer att bjuda in till deltagande men kommer alltid att respektera din vilja och gränser så att ingen känner sig trängd eller uppfattar situationen som obehaglig.

Alla människor är olika och det är något alla faddrar bär med sig och respekterar. Vid de tillfällen som alkohol är tillåtet kommer det alltid att finnas minst två nyktra faddrar och dessa kommer att vara lätta att känna igen då de kommer att bära "Nykter fadder"-tröjor. Det är dessa man säger till innan man går hem.

Även om alkohol förekommer vissa dagar är det viktigt att komma ihåg att det inte är alkohol som ska vara i fokus, utan att lära känna varandra och ha roligt!



Det allra viktigaste att komma ihåg är att faddrarna finns där för att underlätta och se till att du får en så bra start som möjligt. Kom även ihåg att det inte finns några dumma frågor!

Nu är ni säkert nyfikna på vilka vi är?!

Här kommer en liten presentation...



Namn: Amanda "Manda" Nordell

Ålder: 23

Kommer från: Västervik

Nu bor jag i: Norrköping

Post: General

Termin: 5

Hur fjäskar N0llan bäst för mig: Spontanspex!

Bästa under Nolle-p: Gemenskapen, liksom att lära känna nya fantastiska människor och göra roliga saker ihop <3

När denna låt spelas hittar ni mig på dansgolvet: Macarena

Tips till N0llan: Lev livet och ha kul!

Ålder: 26 jordsnurr

Kommer från:

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Spons- och

Termin: T5

Hur fjäskar N0llan bäst för

läggligare i sammanhanget

Bästa under Nolle-p: Att

tillsammans!

När denna låt spelas hittar ni

Tips till N0llan: Att engagera terminare som kan bidra med lugnt i båten, allt löser sig!



Namn: Johanna Högberg

Kolmårdstrakterna

materialansvarig

mig: Dra ordvitsar eller pappaskämt för mig! Desto desto bättre.

träffa alla N0llan och alla roliga aktiviteter vi gör

mig på dansgolvet: Genom eld och vatten

sig studiesocialt kan ge värdefulla kontakter med äldre tips och trix för kursmomenten. Men framförallt sitt



Namn: Ayna "Aynisen" Ajan

Ålder: 21

Kommer från: Tranås

Nu bor jag i: Tranås

Post: PR & nolleboksansvarig

Termin: 5

Hur fjäskar N0llan bäst för mig: Genom att vara överdrivet trevlig

Bästa under Nolle-p: Verkligen ALLT!

När denna låt spelas hittar ni mig på dansgolvet: Jadu det är en bra fråga, dansar till det mesta!

Tips till N0llan: Stressa inte för mycket!



Namn: Christoffer "Krille" Forsén

Ålder: 24

Kommer från: Nyköping

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Lekansvarig

Termin: T3

Hur fjäskar Nollan bäst för mig: Göra olika spontanspex!

Bästa under Nolle-p: Att man får träffa sina klasskompisar

När denna låt spelas hittar ni mig på dansgolvet: Dansar helst inte

Tips till Nollan: Våga fråga om du inte förstår och ta hjälp av varandra i klassen

Namn: Ida Holgersson

Ålder: 22

Kommer från: Kalmar

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice general

Termin: T3

Hur fjäskar Nollan bäst för

Bästa under Nolle-p: Lära

När denna låt spelas hittar ni
(A man after midnight)

Tips till Nollan: Lär er referera



mig: Ha en härlig ATTityd ;)

känna alla nya kursare

mig på dansgolvet: Gimmie! Gimmie! Gimmie!
redan i T1!



Namn: Sandra Öberg

Ålder: 22

Kommer från: Stockholm

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice spons och material

Termin: T2

Hur fjäskar Nollan bäst för mig: Komplimanger skadar aldrig, men ett spontanspex är ju alltid kul

Bästa under Nolle-p: Då jag var sjuk under hela Nolle-p var det bara finsittningen som jag var frisk under

När denna låt spelas hittar ni mig på dansgolvet: Time of our lives med Pitbull

Tips till Nollan: Bli inte sjuk under vecka 1 och pressa dig inte för hårt <3



Namn: Klara Strömberg

Ålder: 22 år

Kommer från: Norrköping

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice PR- & nolleboksansvarig

Termin: T3

Hur fjäskar Nollan bäst för mig: Har du någon talang får du gärna visa upp den!

Bästa under Nolle-p: Lära känna mina nya kursare

När denna låt spelas hittar ni mig på dansgolvet: Levels med Avicii

Tips till Nollan: Hjälps åt och plugga tillsammans <3

Ålder: 25

Kommer från:

Nu bor jag i: Norpan

Post: Vice lekansvarig

Termin: T2

Hur fjäskar Nollan bäst för
drar en gnetet ramsa

Bästa under Nolle-p:
vågen + man träffar många

När denna låt spelas hittar

Tips till Nollan: Prata med



Namn: Martin Karlsson

Enebybergen

mig: Spontanspexa funkar alltid, lite extra om ni

Överlever man den är det bara att flyta med på nya.

ni mig på dansgolvet: Ta med mig till norra stå
terminerna över om tips till uppgifter



Namn: Julia Lindén

Ålder: 21

Kommer från: Oskarshamn

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Ekonomiansavrig

Termin: T3

Hur fjäskar Nollan bäst för mig: Jag är svag för roliga kattklipp...

Bästa under Nolle-p: Fulsittningen

När denna låt spelas hittar ni mig på dansgolvet: DJ got us fallin' in love

Tips till Nollan: Ha kul och lär känna dina kursare!

Ålder: 24

Kommer från: Skåne

Nu bor jag i: Linköping

Post: Spex och

Termin: T3

Hur fjäskar Nollan bäst för

Bästa under Nolle-p:

När denna låt spelas hittar

Tips till Nollan: Kom ihåg att



Namn: Alexandra Rosenqvist

gyckelansvarig

mig: Hundtricket

Finsittningen

ni mig på dansgolvet: Blah blah blah
allt löser sig!

Så här ser mottagningsveckorna ut!

SCHEMA ÖVER FÖRSTA VECKAN!

INFO	MÅNDAG 21/8	TISDAG 22/8	ONSDAG 23/8
Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram. Vi frågar eller funderingar, tveka inte att höra av dig!  Vi bjuder på fika  Vi bjuder på mat  Alkohol tillåtet	Välkomna, idag är första dagen på mottagningen! Denna dag möts vi kl 14:00 på Resecentrum i Norrköping! Sen går vi till Campus tillsammans för lite pysselmys och 5-kamp. 	Idag vankas det stadsvandring i vår sköna campusstad Norrköping, med efterföljande grillmys! Vi möts kl 15:00 i märkesbacken mellan husen. 	Idag samlas vi i märkesbacken kl 13:45 för att träffa härliga SSK-N Nollan och tillsammans åka vidare till Linköping för grillning och skönt häng innan München Hoben.  München Hoben är den populära oktoberfesten i augusti som hålls på campus Valla! Vi samlas i Linköping och beger oss gemensamt till München Hoben. (mat går att köpa) 
TORSDAG 24/8	FREDAG 25/8	LÖRDAG 26/8	SÖNDAG 27/8
Samling 16:20 i märkesbacken för att träffa Men AT Work, ha gasqueföreläsning och fotografering innan vi går till Världens bar där Nollans första fulsittning vankas! Tema: <u>Barndomsdrömyrke</u>  	Efter fyra intensiva dagar med massa roliga aktiviteter tar vi lite ledigt och laddar vi upp batterierna inför Nollympiaden <3	Vi samlas 10:30 på Norrköpings resecentrum för att åka på utflykt till Linköping där Nollympiaden väntar tillsammans med hela MedFak! Om nollan önskar så tar vi en rundvandring på campus US efter Nollympiaden. 	Idag passar vi på att vila upp oss och samla krafterna för nästa veckas aktiviteter! 

SCHEMA ÖVER ANDRA VECKAN!

INFO	MÅNDAG 28/8	TISDAG 29/8	ONSDAG 30/8
Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram. Vid frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig.  Vi bjuder på fika  Vi bjuder på mat  Alkohol tillåtet	Upprop 10:00 på Campus US. Vi möts 8:30 i märkesbacken och åker gemensamt till Linköping, campus US. 13:00 på campus US har Nollan tid för att hämta ut sina LiU-ID. Dags för PUBKVÄLL! 17:30 samlas vi i märkesbacken för att gå på pubbrunda tillsammans med SSK-N Nollan!  	Denna härliga dag samlas vi på Skvallertorget 17:15 för poängjakt tillsammans med SSK-N Nollan. 	Vi samlas 17.15 i märkesbacken. Sedan går vi gemensamt till kåkenhus för att ha presentation om boktips! Efter boktipset blir det ovve-provning! 
TORSDAG 31/8	FREDAG 1/9	LÖRDAG 2/9	SÖNDAG 3/9
Här vankas pizzakväll med Sektionen! Vi samlas 17:15 i märkesbacken tillsammans med Sektionen som kommer hålla i en rolig aktivitet och bjuda på pizza. 	Idag samlas vi kl 17:15 i märkesbacken för att gå vidare och ha en härlig eftermiddag med kubb och eventuellt volleyboll i Folkparken.  (Volleybollplanerna i Folkparken är i sand så tänk på att ha oömma kläder som kan bli sandiga).	Det är dags för Nollan att bli Ettan! Ikväll är det finsittning med tema <u>Glitter & Glamour</u> Vi möts mellan husen 17.30 för fotografering innan vi går till Trappan!  	Med en sen kväll igår får ni idag lov att stanna i sängen riktigt länge (det tänker i alla fall vi göra!), och drömma er tillbaka till alla fina minnen från mottagningen. Tack för alla dessa kvällar & stort lycka till med studierna ♥

Arbetsterapeutsektionen

Hej alla nya AT-studenter! Alla program på LiU har en sektion – och så även vi. Vårt viktigaste uppdrag är att arbeta för studenterna och föra studenternas talan gällande utbildningsfrågor samt fysisk och psykosocial arbetsmiljö. Vi jobbar för att skapa en utbildning av hög kvalitet, god miljö och rättvisa villkor samt för att stärka gemenskapen över terminsgränserna inom utbildningen och mellan olika utbildningar. Under terminerna anordnar vi olika aktiviteter för studenterna på programmet, som även du som student kan påverka. Sektionen består av sektionsstyrelse och våra utskott ATtityd, LATex och MenATwork. I styrelsen finns bland annat ordförande, utbildningsbevakare, studiesocialt ansvarige och arbetsmiljöansvarig. Sektionen och utskotten arbetar med motsvarande utskott från andra utbildningar och med den medicinska fakultetens studentkår – Consensus. Styrelsearbetet tar nödvändigtvis inte upp för mycket tid och alla som är aktiva inom sektionen (inklusive utskott) har samma åsikt – studierna går alltid först!

Vi ses under nolle-p!

Ps. Scanna QR-koden för att gå med i vår grupp för AT-studenter, räds inte för att fråga om litteraturtips eller begagnade böcker, eller vad som än kommer er för!

Lite annat intressant:

Att vara aktiv inom sektionen innebär:

- Meriter inför yrkeslivet
- Prioritet vid val av VFU-platser (praktik)
- Nya vänner och kontakter
- Chans att påverka sin utbildning
- Förtur till utlandsstudier



Om du är intresserad av att bli aktiv i styrelsen, eller vill veta mer om sektionen kan du gilla vår Facebooksida Arbetsterapeutsektionen Campus Norrköping, följa oss på Instagram @arbetsterapeutprogrammet_liu eller maila at@consensus.liu.se

Viktigt – skulle det hända något jobbigt under mottagningen, som du vill ta upp med någon, även vända dig till oss i arbetsterapeutsektionen eller till de studiesocialt ansvariga i Consensus (mottagningsansvarig: sa@consensus.liu.se och arbetsmiljöombud: camo@consensus.liu.se).

Sveriges arbetsterapeuter

Ett fackligt yrkesförbund för arbetsterapeuter och ett av de 26 självständiga fackförbund som är en del av Sveriges akademikers centralorganisation (SACO), inom förbundet finns också Sveriges arbetsterapeutstudenter. För en engångsavgift på 200 kronor får en som medlem i Sveriges arbetsterapeutstudenter: en gratis olycksfalls-försäkring, Den etiska koden och Kvalitetspolicyn som man under utbildningen har stor nytta av, samt tidningen Arbetsterapeuten med information och nyheter inom arbetsterapi. Det finns en central styrelse med representanter från alla utbildningsorter som träffas några gånger per termin och diskuterar idéer och jobbar för att arbetsterapeututbildningarna landet över ska vara så bra de kan vara. Om du vill engagera dig finns Sveriges arbetsterapeutstudenter Norrköping. Dessa anordnar roliga och intressanta aktiviteter som blivande arbetsterapeuter kan hämta inspiration ifrån. Sveriges arbetsterapeutstudenter arbetar också för att synliggöra arbetsterapeutyrket i samhället.



Men AT Work

Arbetsterapeutprogrammets herrförening vars mål är att skapa en härlig gemenskap mellan de manliga studenterna på programmet. Medlemmarna ordnar t.ex. pubhäng, spelkvällar, bastukvällar och styr även upp större events som t.ex. paintball och go-kart.



Medlemmarnas intresse styr aktiviteterna med syftet att ha riktigt kul. Herrföreningen känns igen på sina grå hoodies med föreningens tryck på ryggen.

LATex sexmästeri

LATex är arbetsterapeutsprogrammets festeri som under läsåret styr upp en mängd olika festliga aktiviteter och events som t.ex. sittningar och nattklubbar på studenternas mest älskade plats i Norrköping, Kårhuset Trappan. Ett glatt och energiskt gäng av partyprissar som känns igen på sina ovvar i arbetsterapeutprogrammets färg bordeaux med

guldiga detaljer, svarta hoodies samt guldiga skor och kepsar.

Sittning

Under terminerna anordnas olika sittningar och de kan vara av två sorter: finsittning eller fulsittning. Under finsittning serveras ofta en trerättersmiddag och man ska under dessa sittningar komma finklädd. Bords-skicket ska matcha klädseln och det är under en fin-sittning inte tillåtet att bete sig som en neandertalare. En fulsittning är, som namnet antyder, raka motsatsen till finsittning och under denna typ av sittning tillåts ett visst barbariskt beteende. Varje sittning har ett eget tema och man ska då klä sig enligt detta tema. Under sittningar, både fin- och fulsittning, sjungs det en hel del och dessa sånger kommer under gasque-föreläsningen att gås igenom så att även du kan sjunga med under sittningarna. Under detta tillfälle kommer även de regler som gäller under sittningar tas upp.



Vad är en overall?

Alla program vid Linköpings universitet har overaller som genom olika färger och revärer visar vilket program en tillhör och kallas för "ovve". Som arbetsterapeut bär en stolt upp ett par bordeaux-färgade hängselbyxor. Under mottagningen kommer du ha möjlighet att prova och sedan beställa en egen overall om du skulle vilja. Overallen smyckas därefter helt efter egen smak och på de olika festerna säljs märken att sy eller limma fast på overallen.

Ett tips är att köpa märken från start och alltså inte vänta tills du fått overallen - detta för att inte senare inse att det hade varit kul att ha märken som såldes under mottagningen. På Trappan säljs märkena vid ett bord precis innanför entrédörren. Overallen kan också smyckas med annat såsom lysstavar, den eftersträvar svärda Jägersjalen eller kapsylöppnare eller något annat som kan komma till användning vid något tillfälle.

Viktigt att veta om overallen

- Overallen får endast tvättas efter kontakt med annan persons kroppsvätskor, annars gäller totalförbud på tvätt i tvättmaskin. Skulle en känna att overallen behöver fräschas upp kan en då ställa sig i duschen eller bada med den, självklart med overallen på sig.

Föredras det senare alternativet är Strömmen nedanför campus inte att rekommendera - hur ofräsch en än må känna sig.

- ▣ Ju kärare ett märke är desto närmare skrevet ska detta fästas på overallen.
- ▣ Overallen bärs vid kravaller och andra fester, men går också utmärkt att sova i om kvällen blivit längre än en från början tänkt sig. Det fina med en overall är att en kan sätta sig nästan var som helst - smutsiga golv eller halvfuktiga gräsmattor är inte längre ett problem – det finns ändå alltid någon annan i närheten som är snäppet smutsigare.
- ▣ Om du känner dig sugen på att senare gå med i festeri eller fadderi krävs overall.
- ▣ Vidare läsning om ovvar på ovveguiden:
<https://studentlivet.se/studentkultur/traditioner/ovv-e-guide/>

Trappan

Trappan är det enda och bästa kårhuset i Norrköping, och ligger i Kåkenhus på campus. Här finns studieplatser dagtid, pubar på vardagskvällar och klubb på lördagar.

Trappan drivs helt av studenter. Den som söker

extrajobb, och är sugen på bra personalrabatter på Trappan, har alltså en bra chans här! Även kårmedlemskap ger rabatt på mat.

Viktigt att komma ihåg är att det inte är tillåtet att ta med egen alkohol in på Trappan – gör du det kan de förlora sitt serveringstillstånd, och det vill väl ingen.

Entrébiljett till Trappans nattklubbar brukar kosta 60–100 kronor. Är du medlem i din studentkår får du 20 kr rabatt på förköp!

Transport

För studenter vid Linköpings universitet finns campusbussen – en buss som går mellan Linköping och Norrköping och som är gratis för studenter. Ditt LiU-kort fungerar som busskort. Tidtabell hittas på LiU:s studentsidor eller i LiU-appen.

Boende

Att hitta bostad kan kännas som ett svårt och tidskrävande uppdrag, men ju snarare du börjar söka bostad desto bättre. Ett tips är att du så fort du läst färdigt nolleboken kollar runt på de olika möjligheter som finns.

Känner du dig förvirrad? Tur är väl då att studenternas

hyresgästförening KOMBO finns och kan ge dig svar på alla möjliga frågor om boende, både när du söker bostad och efter du flyttat in. KOMBO har koll på lokala hyresvärdar och förmedlar själva en del andrahands-bostäder. De kan också hjälpa till om du tror att du betalar för hög hyra eller har blivit lurad på ett kontrakt. Till KOMBO hör även boråden för de olika studentboendena, som ordnar aktiviteter och fixar i husen. Skulle du mot all förmodan inte ha fått tag på boende till terminsstart kan KOMBO hjälpa dig med ett så kallat nödboende de första veckorna (gäller endast höstterminen).

<http://bostad.karservice.se/>

För boende i Norrköping finns Studentbo där du kan göra en intresseanmälan på en lägenhet eller ett rum när Studenbo fått antagningsbeskedet från dig.

www.hyresbostader.se/studentbo

För den som planerar att bosätta sig i grannstaden Linköping kan en registrera sig hos Studentbostäder och då genast börja samla köpoäng.

www.studentbostader.se

Glöm inte bort att det även finns "vanliga" lägenheter att söka. Sådana som alltså inte är studentlägenheter.

Ordlista

Nollan – Du!

Fadder – En person som aldrig tröttnar på frågor

Festerist – Festglad person som tillsammans med andra festglada personer anordnar fester och andra roliga tillställningar

AT – Arbetsterapeut

ATtityd – Arbetsterapeuternas fadderi

LATex – Arbetsterapeuternas festeri

SSK – Sjuksköterska/ sjuksköterskeprogrammet

ORGANisationen – Sjuksköterskornas fadderi

SSKadat – Sjuksköterskornas festeri

Consensus – Medicinska fakultetens (MedFak) studentkår

StuFF – Studentkåren för utbildningsvetenskap och filosofisk fakultet

LinTek – Linköpings teknologers studentkår

Overall ("ovve") – studentens absoluta favoritplagg med olika färger för olika program

Campus Norrköping – Där huvuddelen av AT-utbildningen kommer att bedrivas

Campus US – Campus på Linköpings universitetssjukhus

Campus Valla – Campus i Linköping

LiU-appen – Hitta lokaler, kursschema, campusbusstider, tentatillfällen och dina studieresultat

LiU-kortet – Ditt studentleg, passerkort, lånekort - ett måste att ha med sig!

Medicinska biblioteket – Bibliotek på Campus US

CNB – Campus Norrköpings bibliotek

DK (Dalkarlen), Gripen – Några av de större studentboendena i Norrköping

Vattentornet – Studentboende där det också drivs en pub för alla stans studenter

Märken – Tygmärken att fästa på ovven för att visa programtillhörighet, fina minnen och fester en varit på

Sittning (fin- eller fulsittning) – Ett tillfälle att sätta sig ner och intaga en måltid med förstklassigt respektive förkastligt bordsskick

Kravall – Festtillfälle då overallen dras fram och på, alltså studentens favoritfest (krav på overall)

Gyckel/spex – Ett roligt framträdande ofta i form av en video eller en sång

Himpan – Himmelstalundsfältet

Basgrupp – Studenternas ”familj” som skiftar varje termin

PBL – Problembaserat lärande

VFU – Verksamhetsförlagd utbildning

Model of Human Occupation/MOHO – Bok som kommer till stor användning under utbildningen (AT:s bibel)

Tenta – Prov på universitetsnivå

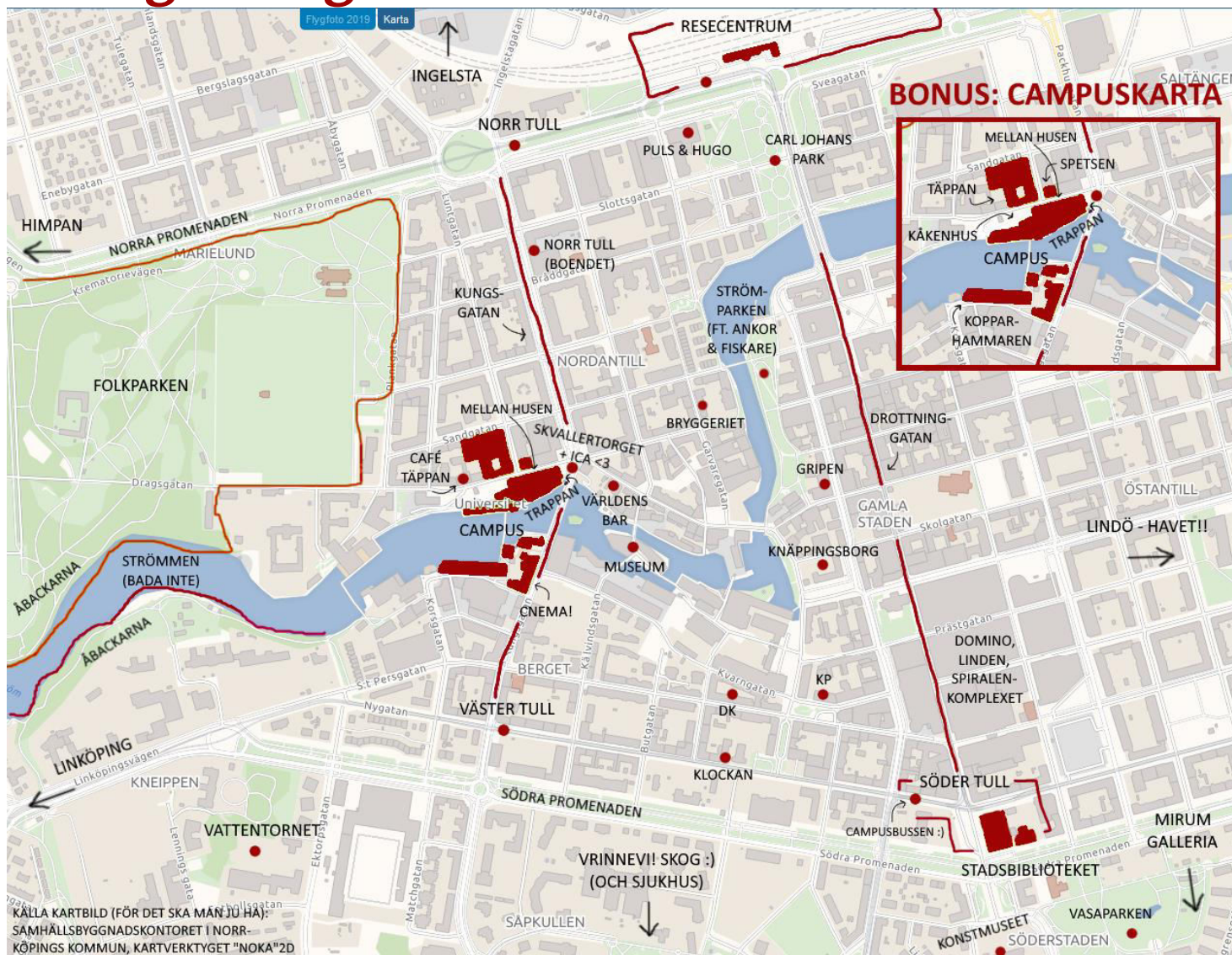
Flamman – Partyställe i Linköping.

Ågatan – Partysugen? I Linköping är det Ågatan som gäller då de flesta barer och nattklubbar ligger längs denna gata

Puls – Partyställe i Norrköping

Hugo – Partyställe i Norrköping

Sist men inte minst: lite praktisk vägvisning



Men vad är det här för ställen ni pratar om?, tänker du kanske nu, ny i universitetslivet som du är (och kanske även i stan). Var är DK, Kopparhammaren, eller Trappan? Jag hittar inte ens till campus!? Frukta icke! ATTityd presenterar i bilden över här: Vad som ligger var i Norrköping!

Tack för oss!! Vi ses på mottagningen Nollan!

LiU Student Secondhand (LSSh) - *Där studenter möbler får ett nytt liv!*

Vi är en marknadsplats för begagnade möbler - av studenter, för studenter - som drivs av hållbarhetsföreningen Navitas. LSSh är en 200m² stor secondhand-butik i A-huset på Campus Valla, Linköping, och en webbshop. Här kan du som student hitta många saker som du kan behöva till ditt hem, eller sälja sådant du inte längre behöver, och på ett enkelt sätt bidra till en mer cirkulär ekonomi och en bättre miljö.

Om du vill köpa eller sälja något, kolla in vår hemsida för mer info och öppettider. Där lägger vi även upp bilder på det vi får in i butiken. Så kom gärna förbi eller gå in på hemsidan om du är nyfiken på vårt utbud!

Hemsida: <https://www.liustudentsecondhand.se/>

Följ oss på Facebook och Instagram: liustudentsecondhand



Välkommen till Studenthälsan!

Vi erbjuder individuella samtal, rådgivning, workshops och föreläsningar som hjälper dig som student till förändring, utveckling och ett bättre mående.

- ♥ Alla besök är kostnadsfria och du träffar utbildad personal som har tystnadsplikt.
- ♥ För oss är inga frågor för små, för stora eller fel!
- ♥ Vi erbjuder workshops och föreläsningar inom bland annat stress, motivation, mindfulness och självmedkänsla. Du kan hitta hela vårt utbud på Liunet.

Studenthälsan arbetar med frågor kring hälsa och livsstil, alkohol och droger och stöd för studenter med funktionsnedsättning.

Kontakta studenthälsan

Vi finns på Liunet, använd QR-kod



Du är här för att lära, inte för att du redan kan

Tips och råd för en stabil studietid

Att börja studera vid universitetet innebär för de flesta en stor förändring. Som all förändring kan det ge känslor av osäkerhet och oro. Ett sätt att hantera detta är att snarast möjligt skaffa rutiner, som ger dig trygghet.

Om du ser dina studier som ett arbete med start- och sluttid, brukar det bli lättare att förstå sina behov av bra mat, motion och sömn. Goda rutiner brukar ge utrymme för avkoppling och välgörande fritid.

Se dina studier som ett arbete!

Jämförelsenoja

En vanlig oro bland studenter är att inte räckta till. Det är lätt att tro att andra kommer igång med studier både snabbare och lättare. Om du känner igen den tanken, påminn dig om att detta är något alla går igenom.

Sätt upp egna mål som är möjliga att nå och som stärker ditt självförtroende. Tro på dig själv!

Våga ta kontakt med andra

Att ha nära vänner är viktigt för att vi ska känna trygghet och glädje. Umgänget med kompisar skall fylla dig med kraft (inte tömma dig på energi). Som ny student kan man sakna sina gamla kompisar som man känner sig trygg med, samtidigt kan det vara spännande och kul att skaffa nya umgängen.

Skaffa vänner som du trivs med!

Uppskjutande

Det är lätt att hamna i en ond cirkel av att skjuta upp saker. Ett bra knep för att undvika det är att göra en egen studieplanering. Skriv in dina schemalagda aktiviteter och tider för olika fritidsaktiviteter. Glöm inte att skriva in när du belönar dig själv på olika sätt. Undvik formuleringar som "jag måste". Det är bättre att tänka i termer som "jag ska", "jag kan" eller "jag vill."

Det är naturligt att känna oro i början av ett större projekt. Försök dela upp projektet i kortare etapper med tydliga delmål.

Planera dina dagar och ha inställningen "jag vill" eller "jag ska"!

Tankens makt och makt över tanken

Om du oroar dig särskilt över en speciell uppgift eller situation gäller det att försöka avdramatisera genom att tänka: "Vad är det värsta som kan hända?" Det brukar ge ett lugnande perspektiv. Ett annat sätt att ta kontroll över oroliga tankar är att du skriver ner dina farhågor för att få distans. Det mesta vi oroar oss för kommer aldrig att inträffa.

Lär dig hantera din oro!



Festande och alkohol

Som ny student är du också med i en rad olika festligheter där alkohol utgör en stor del. Se till att du har kontroll över ditt drickande. Det är olika för oss alla hur mycket vi kan dricka och samtidigt klara studierna dagen efter.

Det är du som bestämmer om du vill dricka alkohol och hur mycket du i så fall kan dricka. Låt dig inte påverkas av påtryckningar från andra!

Att vara närvarande i nuet.

Alla nya intryck och möjligheter är förstås en positiv del i livet som ny student. Ibland kan det ändå kännas svårt att få en lagom balans.

Öva dig på att vara i nuet genom att inte älta det förflutna eller oroa dig för vad som kan komma i framtiden. Lär du dig att rikta och behålla fokus på det som händer just nu, det vi kallar **mindfulness** eller medveten närvaro.

Det kan vara så enkelt som att göra en sak i taget. Slutför ett samtal innan du kastar dig in i nästa. Gå undan för att äta ensam eller tillsammans med en eller ett par vänner. Passa på att rensa hjärnan när du cyklar eller går till och från universitetet. Var uppmärksam på din väg och titta efter detaljer och vilka du möter på vägen.

Träna dig på att bli mer närvarande i nuet!

Avslappning

Regelbunden återhämtning är att investera i sig själv. Muskler som får vara spända under en längre tid kan ge värk, allt ifrån huvudvärk till ryggsmärtor.

De kan också ge trötthet, irritation och sämre prestationer.

Enkla och effektiva avslappningsövningar hittar du på Studenthälsans hemsida!

Hitta de positiva krafterna i din tillvaro

Att både vara effektiv och bli en hållbar människa innebär att man behöver fylla på sin energi i vardagen.

Tänk efter: Vad brukar du tycka är roligt att göra? Skriv ner och påminn dig om dina egna energikällor.

Fyll på din energi genom att göra något av det du har skrivit ner!

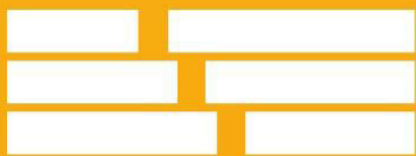
Mer tips och råd hittar du på vår hemsida.

Lycka till med dina fortsatta studier!

Studenthälsan vid Linköpings Universitet

www.student.liu.se/studenthalsan





VÄLKOMNA TILL TRAPPAN

- studenternas vardagsrum

Trappan är Norrköpings kårhus, där du som student kommer gå på pubar, sittningar och nattklubbar!

Trappan drivs till stor del av ideellt arbetande studenter som ser till att du varje vecka kan gå på pubar och nattklubbar. Som tack får de mat och dryck till ett kraftigt reducerat pris, gratis (och köfritt) inträde till alla nattklubbar och mycket mer!

Gör det du med på: personal.trappan.nu



*Vi har även ett café
samt studieplatser
varje vardag!
Vi ses! <3*



Café Örat

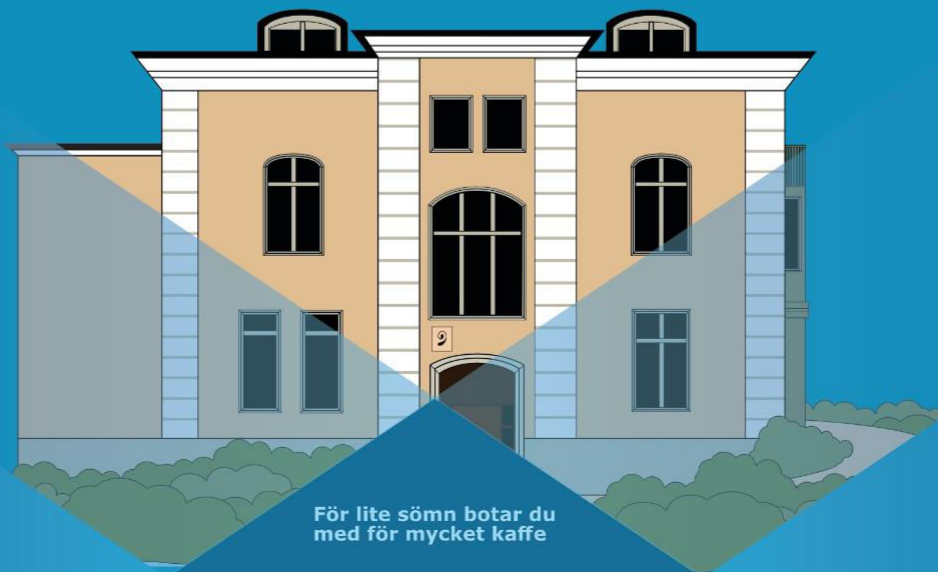


❖ Ditt kårcafé ❖

Café Örat är Consensus egna kårcafé – av studenter för studenter!

Självklart har vi både kaffe och té till studentvänliga priser, men här finns även fika, energidricka, frukost och mycket mer! Örat är dessutom en supermysig plats där du kan äta din lunch, plugga eller bara hänga på. Du hittar oss på bottenplan i Kårhus Örat!

Ps. Vill du ha gratis kaffe och komma på en toppenhärlig tackfest? Bli då caféarbetare hos oss! Mer info kommer efter terminsstart. Kaffe och kram <3



CONSENSUS hälsar stort grattis till din plats!

Vad är Consensus?
Consensus är studentkåren för alla studenter vid den Medicinska fakulteten på Linköpings universitet. Tillsammans med sektionen på ditt program ser vi till att din utbildning och arbetsmiljö håller högsta kvalitet.

Varför ska jag bli medlem?

Du gör din röst hörd på universitetet och får chansen att förbättra din utbildning!

Du får tillgång till massa rabatter till cafe/pub örat och till fester på våra kårhus!

Du får gratis frukost sista veckan innan CSN varge månad!

Kul! Hur blir jag medlem?

Gå in på medlem.consensus.liu.se för att bli medlem! Du kan läsa mer om oss och vår verksamhet på www.consensus.liu.se.



Consensus
MEDICINSKA FAKULTETENS STUDENTKÅR





KALASMOTTAGNINGEN 2023

Upptäck mer av LiU och hitta nya vänner på
Sveriges största KALAS!

6 SEPTEMBER är din chans att få en inblick i det
fantastiska studentliv LiU har att erbjuda!

Inled dagen på vår **KALASMÄSSA** där du träffar
alla våra spännande studentföreningar och flera
företag.

Fortsätt sedan till vår **KALASFESTIVAL** som bjuder på
scenshow, foodtrucks, karuseller och mycket mer!

Inträdet är **GRATIS!** – Tills dess, ha det Kalas!

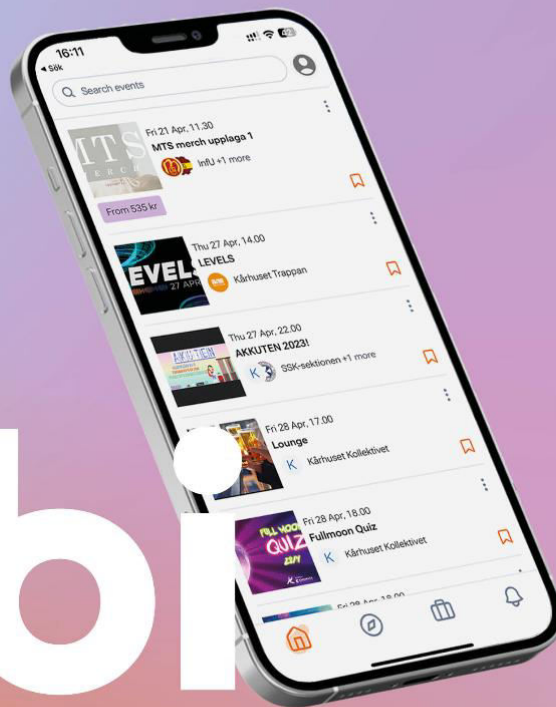
li.u LINKÖPINGS
UNIVERSITET



kalas.liu.se



orbi



BILJETTEN TILL STUDENTLIVET

Ladda ner orbi-appen för att få tillgång till alla event och aktiviteter som rör dig, din skola och mottagning.

Du bokar och betalar alla biljetter direkt i appen.
PS! Använd din LiU-email för att logga in.



orbiapp.io

Ny student och ingenstans att bo? Vi hjälper dig hitta hem!

På Kombo hjälper vi dig med:

Att hitta
bostad

Gratis juridisk
rådgivning

Nödbostad

Läs mer på vår hemsida bostad.karservice.se
Eller kontakta oss via bostad@karservice.se

Du kan även besöka oss i Kårhusett på
campus Valla!

KOMBO 
Studenternas hyresgästorganisation

En del av

KÅRSERVICE
ÖSTERGÖTLAND AB

Håll koll på studentlivet vid LiU!

Besök Studentlivet.se - Din guide till det
studiesociala livet vid Linköpings universitet! Där
hittar du alla event som sker och alla föreningar
du kan engagera dig i.

Ladda ner **Orbi-appen!**
Där köper du **biljetterna**
till eventen under
mottagningen!



Föreningsgalleri - se över
150 föreningar du kan
engagera dig i och hitta
kompisar för livet.

Alla event samlade på 1
ställe med en
eventkalender.



NYTT - ovveguiden! Vad
är en ovve? Det får du veta
på webben. Se vad
snyggingen i röd ovve
pluggar!



 **STUDENTLIVET.SE**

Följ studentlivet.se på
Instagram! Tävlingar,
tips och guider utlovas!



En del av

KÅRSERVICE
ÖSTERGÖTLAND AB



VARMA MATLÅDOR FRÅN
KL 11:00 MÅN-FRE



SCANNA QR KODEN
OCH BLI ICA STUDENT IDAG!



LUNCH?

MIDDAG?

ELLER SUGEN PÅ NÅGOT EXTRA GOTT?

PROVA NÅGOT GOTT FRÅN
VÅR DELI, VÅRT CAFÉ ELLER VARFÖR
INTE PLOCKA EN SALLAD
FRÅN VÅR FRÄSCHA SALLADSBAR?

Kontaktfaddrar

Har du några frågor eller funderingar så tveka inte att höra av dig till någon av kontaktfaddrarna!

Amanda

0763164993

Johanna

0703000905

Ayna

0704283046

Christoffer

0704084957

Mottagningen sponsras av...

