

ATtityd presenterar...

Nolleboken HT 2022

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 dagen möter faddrarna upp dig på US i Linköping. 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 fadder 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 VT23*, 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/1296851047553527>

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 era 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 minnes-värd och rolig studiestart som möjligt – men du ska aldrig göra något du känner dig obekvämt 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 upp-fattar 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: Lina

Ålder: 26

Kommer från: Motala

Nu bor jag i: Norrköping

Post: General

Termin: T3

Bästa matlådets tips att ha på campus: Makaroner och falukörv

Bästa under Nolle-p: Lära känna sina nya kursare

Ett måste i kylskåpet: Kalles kaviar <3

Tips till Nollan: ta hjälp av dina kursare och plugga tsm, det blir så mycket roligare!



Namn: Josefine

Ålder: 22

Kommer från: Linköping

Nu bor jag i: Linköping

Post: Spex & gyckelansvarig/PR-Nolleboksansvarig

Termin: T3

Bästa matlådets tips att ha på campus: Tortellinigratäng med bacon

Bästa under Nolle-p: fin & fulsittningen

Ett måste i kylskåpet: Choklad

Tips till Nollan: Kom och häng på Nolle-p! ;)



Namn: Rebecca

Ålder: 23

Kommer från: Mantorp

Nu bor jag i: Linköping

Post: Ekonomiansvarig

Termin: T3

Bästa matlådets tips att ha på campus: Korvstroganoff

Bästa under Nolle-p: Ful- och finsittningen

Ett måste i kylskåpet: Ordning och reda

Tips till Nollan: Allt löser sig, stressa inte <3



Namn: Johanna

Ålder: 26

Kommer från: Norrköping

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Material-och sponsansvarig

Termin: T4

Bästa matlådetips att ha på campus: Spicy hot nr 22

Bästa under Nolle-p: När nOllan bjuder på spontanspex

Ett måste i kylskåpet: 5 grader och yoghurt

Tips till Nollan: Håll koll på AMO & UM.



Namn: Amanda

Ålder: 22

Kommer från: Västervik

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice general

Termin: 5

Bästa matlådetips att ha på campus: Att faktiskt göra matlådor, hehe

Bästa under Nolle-p:

Ett måste i kylskåpet: Choklad

Tips till Nollan: Våga släppa plagget mellan varven och ha kul!



Namn: Nathaly

Ålder: 23

Kommer från: Fjällbacka

Nu bor jag i: Linköping

Post: Vice spex & gyckelansvarig, vice sponsansvarig

Termin: T3

Bästa matlådetips att ha på campus: Köttfärssås och spaghetti

Bästa under Nolle-p: Nollelympiaden!

Ett måste i kylskåpet: Mjölk

Tips till Nollan: Plugga i skolan & med vänner



Namn: Ludvig

Ålder: 24

Kommer från: Linköping

Nu bor jag i: Linköping

Post: Vice ekonomiansvarig

Termin: T3

Bästa matlådets tips att ha på campus: Korvstrognaoff mä räis

Bästa under Nolle-p: 5-kampen!

Ett måste i kylskåpet: Prickig körv

Tips till Nollan: Bjuu på dig själv



Namn: Christoffer

Ålder: 23

Kommer från: Nyköping

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Lekansvarig & vice materialansvarig

Termin: T2

Bästa matlådets tips att ha på campus: Hemmagjord pizza

Bästa under Nolle-p: Pubrundan

Ett måste i kylskåpet: Ketchup

Tips till Nollan: Ha roligt!



Namn: Ayna

Ålder: 21

Kommer från: Tranås

Nu bor jag i: Tranås

Post: Vice PR- och Nolleboksansvarig

Termin: T4

Bästa matlådets tips att ha på campus: Pyttipanna, simpelt och kan inte gå fel










Bästa under Nolle-p: Att inte vara sjuk...

Ett måste i kylskåpet: Mjölk










Tips till Nollan: Allt löser sig

Så här ser mottagningsveckorna ut!

SCHEMA ÖVER FÖRSTA VECKAN!

INFO	MÅNDAG 23/1	TISDAG 24/1	ONSDAG 25/1
<p>Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram.</p> <p>Vi frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig!</p> <p> Vi bjuder på fika</p> <p> Vi bjuder på mat</p> <p> Alkohol tillåtet</p>	<p>Välkomna, idag är första dagen på mottagningen!</p> <p>Upprop 10:00 Campus US, Digitalis.</p> <p>Vi möts 8:30 vid Norrköpings resecentrum och åker gemensamt till Linköping, campus US</p> <p>På kvällen möts vi 16:30 på Resecentrum i Norrköping! Sen går vi till Campus tillsammans för lite pysselmys och 5-kamp.</p> <p></p>	<p>Vi samlas 17.00 mellan husen. (Högst upp i märkesbacken). Sedan går vi gemensamt till kåkenhus för att ha presentation om boktips!</p> <p></p>	<p>Vi samlas 16:00 mellan husen högst upp i märkesbacken. För att sedan gemensamt gå till kåkenhus och ha gasqueföreläsning och provning av overall!</p> <p>Efter provning av overall är de dags för pubrundan! Samling 17:30 mellan husen!</p> <p> (mat går att köpa)</p>
TORSDAG 26/1	FREDAG 27/1	LÖRDAG 28/1	SÖNDAG 29/1
<p>Dags för Nollans första sittning! Vi samlas 17:00 mellan husen för fotografering innan vi går gemensamt till Världens bar där det vankas fultsittning!</p> <p>Tema: <u>Pyjamasparty</u></p> <p> </p>	<p>Det är dags för stadsvandring och en chans för er att bli bekanta med er nya studentstad! Vi samlas 16:00 mellan husen!</p>	<p>Vi samlas 11:00 på Norrköpings resecentrum för att åka på utflykt till Linköping där Nollympiaden tillsammans med hela MedFak väntar!</p> <p></p>	<p>Efter en hel vecka med många nya intryck är ni säkert lite trötta. Passa på att vila upp er och samla krafterna för nästa veckas aktiviteter!</p> <p>☺</p>

SCHEMA ÖVER ANDRA VECKAN!

INFO	MÅNDAG 30/1	TISDAG 31/1	ONSDAG 1/2
<p>Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram.</p> <p>Vid frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig.</p> <p> Vi bjuder på fika</p> <p> Vi bjuder på mat</p> <p> Alkohol tillåtet</p>	<p>Nollefesten!</p> <p>Det har blivit dags för Nollefesten, ett event där de mellan 17-19 är mässa, pub 19-22 och avslutningsvis nattklubb mellan 22-01!</p> <p>Mat finns att köpa!</p> <p>Vi samlas 16:45 mellan husen!</p> <p> </p>	<p>Samlas mellan husen 16:00. Där står vi faddrar och sektionen och möter upp er. Sen får ni följa med sektionen in på campus med lite tävlingar samt pizza-häng! :)</p> <p></p>	<p>Idag får ni ledigt, ta vara på ledigheten och ladda upp för pubkväll och slutligen finsittning!</p>
TORSDAG 2/2	FREDAG 3/2	LÖRDAG 4/2	
<p>Dags för PUBKVÄLL!</p> <p>Vi samlas 17:45 mellan husen för att sedan tillsammans gå till Trappan där de vankas pubkväll med SSK-sektionen!</p> <p>Det bjuds även på liveband!</p> <p></p>	<p>Det är dags för Nollan att bli Ettan!</p> <p>Ikväll är det finsittning med tema <u>BOND</u> Vi möts mellan husen 17.30 för fotografering innan vi går till Trappan!</p> <p> </p>	<p>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.</p> <p>Tack för alla dessa kvällar & stort lycka till med studierna ❤️</p>	

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: sam@consensus.liu.se och arbetsmiljöombud: sac@consensus.liu.se).

Arbetsterapeutsektionsstyrelsen 22/23



Ordförande
Isabella Lahtinen



Vice ordf. & internationellt
Julia Almquist-Åsander



Kassör
Isabelle Karlsson



Utbildningsbevakare
Myra Holmström



Studiesocialt ansvarig
Wilma Frisk



Studiesocialt ansvarig
Markus Johansson



Arbetsmiljöombud (AMO)
Amanda Nordell



Arbetsmiljöombud (AMO)
Johanna Högberg

Kontaktinformation:

Sektionen: at@consensus.liu.se
AMO: amo.at@consensus.liu.se
UB: ub.at@consensus.liu.se

Vi finns här för dig som pluggar till arbetsterapeut på LiU vid Campus
Norrköping.

Våga fråga!



Sveriges arbetsterapeuter

Ett fackligt yrkesförbund för arbets-terapeuter och ett av de 26 själv-ständiga fackförbund som är en del av Sveriges akademikers central-organisation (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 program-met. 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 efter-strävansvärda 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.

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 campus-bussen – en buss som går mellan Linköping och Norrköping och som är gratis för studenter. Ditt LiU-kort fungerar som buskort. Tidtabell hittas på LiU:s studentsidor eller i LiU-appen.

Boende

Att hitta bostad kan kännas som ett svårt och tids-krävande 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

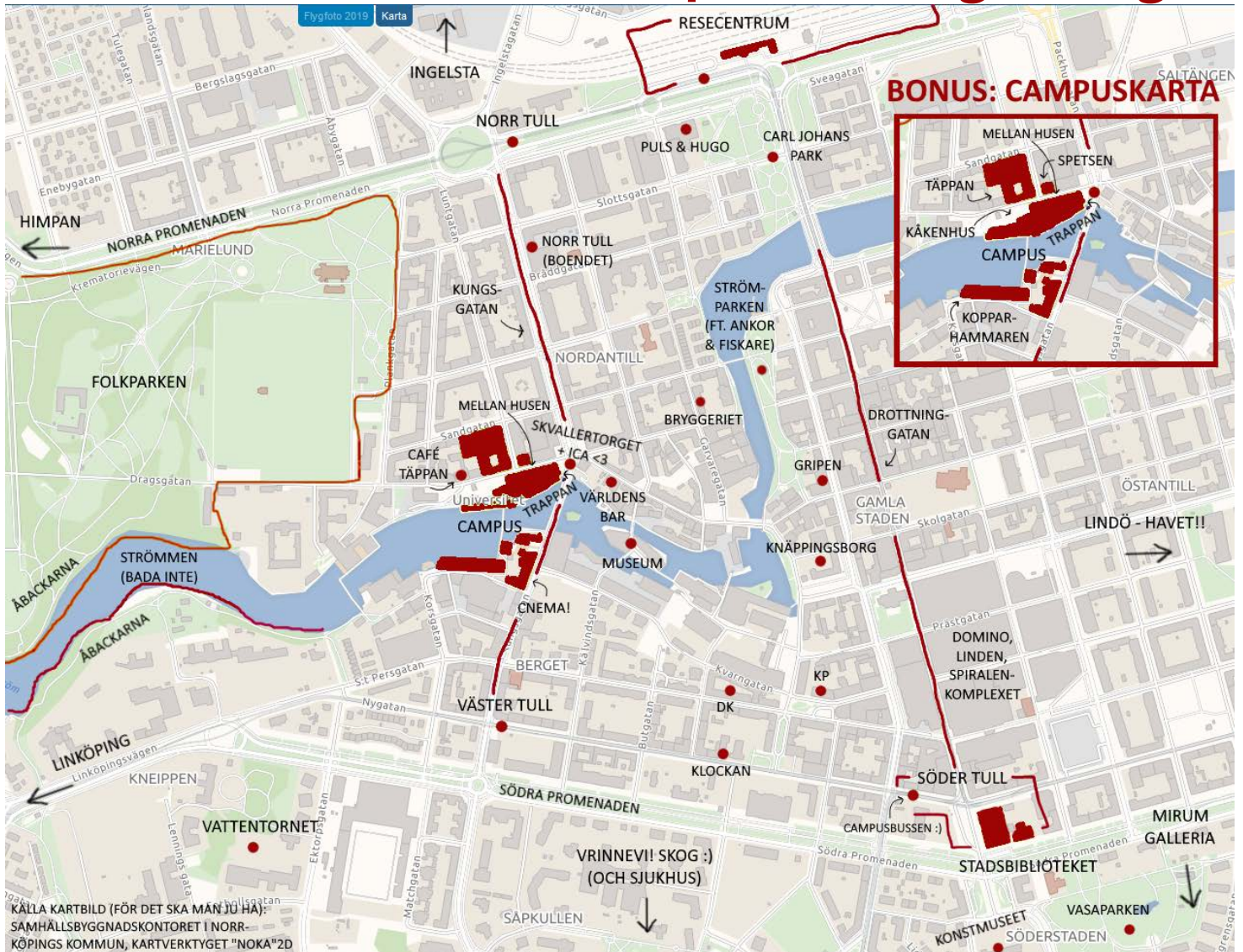
Flamman – Partyställe i Linköping.

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 (och kanske också i stan) som du är. Var är DK, Kopparhammaren, eller Trappan? Jag hittar inte ens till campus!? Frukta icke! ATtityd presenterar här: Vad ligger var i Norrköping? (eller: hjälp hur ska jag nåsin lära mig hitta i den här stan, eller: komplement till stadsvandringen)

Tack för oss!! Vi ses på mottagningen Nollan!

LiU Student Secondhand (LSSh) - *Där studenters 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





LUNCH?

MIDDAG?

ELLER SUGEN PÅ NÅGOT EXTRA GOTT?



**VARMA MATLÅDOR FRÅN
KL 11:00 MÅN-FRE**



ÖPPETTIDER
MÅNDAG - FREDAG
7 - 22
LÖRDAG - SÖNDAG
8 - 22



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



**SCANNA QR KODEN
OCH BLI ICA STUDENT IDAG!**

Välkommen till Studenthälsan

Våra mottagningar är öppna för alla studenter på Linköpings universitet.
Alla besök är kostnadsfria och alla på Studenthälsan har tystnadsplikt.

Studenthälsan arbetar med:

- ♥ **Hälsofrågor**
- ♥ **Livsstilsfrågor**
- ♥ **Alkohol- och drogrelaterade frågor**
- ♥ **Stöd för studenter med funktionsnedsättning**

Vi erbjuder samtal, kurser och workshops mm.

Kontakta studenthälsan
www.student.liu.se/studenthalsan



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 räkna 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.

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!

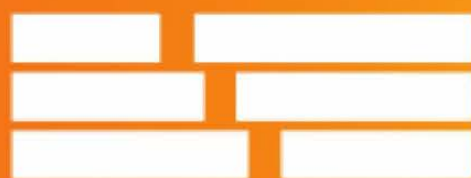
Mer tips och råd hittar du på vår hemsida.

Lycka till med dina fortsatta studier!

Studenthälsan vid Linköpings Universitet

www.student.liu.se/studenthalsan





TRAPPAN

- Norrköpings bästa kårhus

Kårhuset Trappan – Studenternas vardagsrum

Kårhuset 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!

På vardagar erbjuds studieplatser där Trappan bjuder på gratis kaffe och te.

På kvällarna dressar Trappan om till pub. Kom och ta en öl med vänner och testa på våra egengjorda hamburgare. Här finns bland annat billig mat och dryck, kul (och gott!) att testa!

Trappan är även studenternas nattklubb där olika studentföreningar anordnar fester lördagar året runt.

Bli en del av gemenskapen på personal.trappan.nu

PLUGGA

Vardagar 09-17

Alltid gratis kaffe och te!

PUBBA

Torsdagar 18-01

Fredagar 15.15-20

KLUBBA

Lördagar 23-03

STUDENTERNAS KÅRHUS



TRAPPAN är kårhuset i Norrköping, mitt i strömmen. Hjärtat i campus Norrköpings studentliv där du kan plugga, pubba och klubba. Här finns studieplatser alla veckodagar med självservering av kaffe – helt gratis!



KÅRALLEN

KÅRALLEN är kårhuset som ligger stolt förtöjt mitt på campus Valla. Ombord finns rum för både studentkårer, föreningar och festerier. Här finns möjlighet att arrangera och delta i stora studentfester, och missa inte det studentdrivna caféet och de mysiga pubarna i Baljan!



KOLLEKTIVET är kårhuset på Ågatan mitt i centrala Linköping. Här samsas på kvällstid stora sittningar och fester med föreläsningar, konserter och mycket annat. På dagarna fylls huset av studieplatser, café och konferenser.



RYDS HERRGÅRD [HG] är studenternas herrgård mitt i Ryd. Perfekt för studier, pubhäng, sittningar och studentfester. Under 2019 återinvigdes vår anrika herrgård efter den mest omfattande reovering som gjorts under husets 50 år som kårhus



ÖRAT är kårhuset på campus US i Linköping. Här kan du fika på Café Örat, använda studieplatserna eller hyra festvåningen.

Söker du nya vänner, gemenskap, underhållning eller den fetaste utekvällen?

Allt detta och mycket mer finner du på våra kårhus i Linköping och Norrköping. Fem fantastiska mötesplatser för alla studenter vid Linköpings Universitet.

Kårhus med ett myller av aktiviteter och människor förutsätter att studenterna fyller husen med bra grejer och jobbar praktiskt med att genomföra alla arrangemang. Därför uppmanar vi alla att engagera sig och jobba i kårhusen! Utan studenter blir det liksom inget studentliv.

Missa inte chansen att vara en central del av Sveriges bästa studentliv under din studietid!

Vad får du tillbaka om du engagerar dig i Kårhusen?

- Exklusiv tillgång till kårhusen, fantastiska arbetskamrater, schyssta personalevent och -priser.
- Ett stort nätverk av LiU-studenter från alla utbildningar och världsdelar. Nya vänner och spännande kontakter!
- Nya erfarenheter och en viktig merit att lägga till ditt CV. En person som engagerar sig lockar de allra flesta arbetsgivare!
- Tillgång till meriterande utbildningar inom branschen.





CAFÉ ÖRAT Ditt kårcafé

Café Örat är ditt kårcafé och drivs helt av studenter för studenter som en del av studentkåren Consensus verksamhet. Här kan du köpa kaffe och fika till ett studentvänligt pris, sitta och plugga eller umgås med dina vänner!

Café Örat ligger på bottenvåningen i Kårhuset Örat på Campus US.

Vill du ha gratis kaffe hela terminen och dessutom få gå på en härlig tackfest? Bli caféarbetare på Café Örat!



Consensus

MEDICINSKA FAKULTETENS STUDENTKÅR

Svårt att hitta boende? Vi hjälper dig!

Kombo är studenternas kostnadsfria hyresgästorganisation. Hos oss kan du till exempel få hjälp med boende som ny student eller få hjälp i andra boendefrågor.

Kontakta oss:

Via vår hemsida: bostad.karservice.se

Via mail: bomb@karservice.se

Välkommen in och prata med oss i HusETT på Campus Valla!

KOMBO 

Studenternas hyresgästorganisation

Överväldigad med information kring din framtida studietid?

Vi har samlat allt du behöver veta om studentlivet och allt roligt som väntar! Gå in på **Studentlivet.se** - din guide till det studiesociala livet vid Linköpings universitet.

Följ oss på Instagram!



 **STUDENTLIVET.SE**



Consensus

MEDICINSKA FAKULTETENS STUDENTKÅR

STORT GRATTIS till din plats här på Medicinska fakulteten!

Du har en spännande tid framför dig, början på en ny del av livet som utan tvekan kommer bli helt fantastisk.

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 håller högsta kvalitet och att miljön du vistas i är den bästa möjliga för att du ska lyckas med dina studier.

Som kårmedlem gör du din röst hörd på universitetet och får även tillgång till många rabatter, till exempel på kårhusen och många av deras event och gratis frukost sista veckan innan CSN varje månad!

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.



Kontaktfaddrar

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

Josefine

0727-104308

Lina

0701-709369

Johanna

0703-000905

Rebecca

0723-398774

Mottagningen sponsras av...

