

NOLLE-BOKEN



FYSIOTERAPEUTPROGRAMMET

HT 2023

HEJ BÄSTA FT-NOLLan!

STORT GRATTIS TILL DIN PLATS PÅ FYSIOTERAPEUTPROGRAMMET I LINKÖPING!

Vi är så glada att just du ska bli en del av vår fina FT-familj här på Linköpings Universitet! Vi ser så mycket fram emot att få välkomna dig hit till Linköping och hoppas att du ser fram emot NOLle-P lika mycket som vi gör! Vi är supertaggade på att få träffa dig och dina kurskamrater, så vi hoppas att du vill vara med på NOLle-P!

Eftersom vi av egen erfarenhet vet hur förvirrande den första tiden på en ny utbildning och i en ny stad kan vara, finns vi i KraFTen och dina fantastiska faddrar här för att guida dig. De som kommer att vara dina faddrar går nu i termin 3, vilket innebär att de för exakt ett år sedan befann sig i dina skor och var nya här. För att du och dina kurskamrater ska få chansen att lära känna varandra och för att få dig att känna dig som hemma, har vi planerat ett Nolle-P med roliga aktiviteter, sittningar och tävlingar. NOLle-P är framförallt till för att du ska få bekanta dig med dina kurskamrater, Universitetet och Linköping, men även för att lära känna dina faddrar.

I Nolleboken som vi knåpat ihop, hittar du information som kan vara bra att känna till inför din ankomst till Linköping. Även presentationer av oss i KraFTen och faddrar, samt lite andra tips och tricks.

Schemat i NOLleboken är preliminärt och kan komma att ändras!

Vi hoppas nu att du känner dig lika taggad som vi gör! Har du några som helst funderingar, frågor eller känner dig osäker kring något, är det bara att höra av sig till oss i KraFTen. Vi finns tillgängliga på mail, telefon och sociala medier innan och under mottagningen. Ingen fråga är för stor eller liten. **NOLle-P börjar den 21 augusti, hoppas vi ses då!**

Med kärleksfulla hälsningar,

KraFTen och faddrar

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.



KraFTen

Fysioterapeutprogrammets fadderi



Fysioterapeutsektionen

Sektionen för fysioterapeutprogrammet



Reflex

Fysioterapeutprogrammets festeri





GRATTIS till din plats på Fysioterapeutprogrammet!

Det är vi som är Fysioterapeutprogrammets eget fadderi och vårt uppdrag är att anordna en MAXAD mottagning för er nyblivna studenter. Fadderiet KraFTen bildades våren 2021 och består av fysioterapeutstudenter från olika terminer på programmet.

I slutet av NOlle-boken finner du kontaktuppgifter till oss i KraFTen. Vill du veta ytterligare mer om oss och vilka vi är? Kika gärna in på vår Instagram och Facebook.



@KraFTenfadderi



@KraFTen_fadderi



Hej nyantagna student!

Vi i Fysioterapeutsektionens styrelse vill skicka en hälsning för att säga grattis och välkommen till att bli en av oss på Fysioterapeutprogrammet! Vi som sitter i styrelsen arbetar tillsammans med våra utskott Reflex och Kraften för att du ska trivas och få en fantastisk studietid att se tillbaka på.

Vilka är vi då?

Vi är studenter som engagerar oss i det studiesociala studentlivet. Utöver våra studiesocialt ansvariga arbete jobbar vi med att bevaka utbildningskvalité, arbetsmiljö och internationalisering. Till oss kan du alltid vända dig kring problem/synpunkter gällande utbildningen, miljön och stämningen på campus. Har du ideér på aktiviteter vi kan anordna eller förbättringsförslag på utbildningen finns Fysioterapeutsektionens styrelse här och vägleder dig!

Vill du engagera dig studiesocialt är vi ett bra forum tillsammans med våra utskott, det finns något för alla! Ta en större del av fysiofamiljen!

Under terminen kan du bli medlem i Fysioterapeutsektionen. När du blir medlem i sektionen blir du också automatiskt medlem i vår studentkår Consensus, som företräder alla medicin- och vårdutbildningar vid Linköpings universitet. Genom att bli medlem tar du del av en hel del förmåner, t.ex. billigare kaffe och fika på studentfikat Örat, fattigfrukost, rabatt på biljetter till fester och får vara med på evenemang såsom sittningar, aktivitetsdagar, idrottstorsdagar med mera!

Vi hoppas och tror att du kommer trivas på utbildningen!

Vi ser fram emot att träffa dig under Nolle-P!

Med vänliga hälsningar,

Fysioterapeutsektionens styrelse 23/24, genom ordförande David Lindholm

Vill du veta mer om oss i Fysioterapeutsektionen?

Bli medlem via <https://medlem.consensus.liu.se>



@Fysioterapeutsektionen

www.facebook.com/fysioterapeutsektionen



@Fysioterapeutsektionen_liu

[instagram.com/fysioterapeutsektionen_liu](https://www.instagram.com/fysioterapeutsektionen_liu)



VÄLKOMMEN ÖNSKAR ERT FESTERI **Reflex**

Bästa FT-nollan!

Stort grattis till antagningen och **välkommen** till fysioterapeutfamiljen önskar alla vi från **Reflex!** Reflex? - undrar du, vad är detta? Jo, Reflex är Fysioterapeutprogrammets festeri! Vår uppgift är att på olika sätt göra studietiden lite roligare med sittningar, pubkvällar, gyckel och andra tillställningar. Exempelvis anordnar vi SjukhUSfesten på vårterminen och Apokalypsen under höstterminen, vilket är två av de bästa festerna under hela året. Vi alla är sjukt taggade på att träffa er och ha skitkul tillsammans!

Puss och kram från HELA Reflex,
genom Hanna Klemetz, Caput Major Reflex 23/24.



@Reflex



@Reflex_festeri



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



REGLER UNDER NOLLE-P

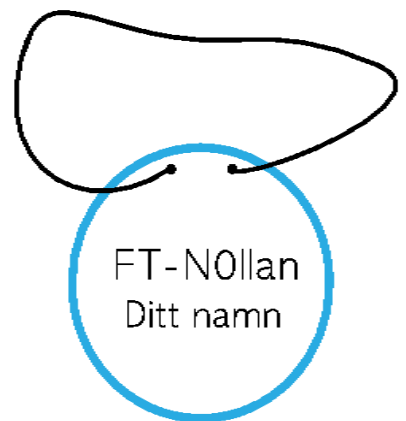
- 1§ NOLleskylten ska **ALLTID** hänga runt NOLLans hals
- 2§ NOLLan ska **ALLTID** bära sitt blåa NOLleband på huvudet (detta får du på plats av faddrarna under NOLle-P)
- 3§ Färgkombinationen blått och vitt är strängt **FÖRBJUDET** att bära (Undantag NOLleskylt+ NOLleband)
- 4§ NOLLan **SKALL** fjäska för faddrarna, detta belönas...
- 5§ NOLLan **MÅSTE** vinna Nollympiaden
- 6§ NOLLan får **ABSOLUT INTE** dansa till Michael Jacksons låt Billie Jean
- 7§ NOLLan **MÅSTE** lära sig FT-dansen
- 8§ NOLLan **SKALL** vara snäll mot Ninja

PSSSSSTT: Bryter NOLLan mot någon av dessa regler kan vad som helst hända...

HUR DU TILLVERKAR DIN NOLleskylt

1. Leta rätt på en bit skyltmaterial (förslagsvis kartong) och diverse verktyg.
2. Tillverka därefter en cirkel med exakt 30cm i diameter.
3. Gör en blå, 1 cm bred ram runt skylten.
4. Skriv FT-NOLLan överst och ditt förnamn en bit under.
5. Ta sedan ett verktyg och gör ett par hål i skylten att trä ett fint snöre genom. Snöret ska vara långt nog för att skylten ska kunna hänga runt halsen.
6. Färdigt! Ha på dig skylten första dagen på NOLle-P!

Tips! Kvalité på NOLleskylten är att föredra då det finns hungriga äldre kursare... OBS! Felaktigt konstruerad skylt kan leda till okända konsekvenser för FT-NOLLan.



ORDLISTA

Nedan finner du ord som kan vara bra att kunna för framtida tid här på programmet.

Let's studyyyyyy!

FT: Förkortningen av Fysioterapeutprogrammet.

FT-familjen: Din nya familj i Linköping som omfattar alla härliga studenter på fysioterapeutprogrammet.

NOLle-P: Står för "nOLleperioden", vilket omfattar dina två första veckor på din utbildning som är till för att du ska känna dig välkommen till utbildningen, din klass och din nya stad.

NOLLan: Detta är ni – nyblivna fysioterapeutstudenter– fram tills efter NOLle-P då du övergår till att bli ettan.

Faddrar: Studenter som går termin 3 som finns här för er genom hela NOLle-P och även efter.

KraFTen: Det är tio studenter som går termin 2 – 6 som arrangerar och vägleder er genom Nolle-P.

Reflex: Namnet på fysioterapeutprogrammets fester!

Campus Norrköping: Ett Campus i grannstaden som också tillhör LiU där vissa utbildningar håller till.

Campus US: Här kommer du spendera mycket tid. Detta är vårt och övriga medicinska- och vårdutbildningarnas campus som hänger ihop med universitetssjukhuset (Kallas även för HU då det förut hette Hälsouniversitetet).

Campus Valla: LiU:s stora campus i Valla där du inte kommer vara särskilt mycket under utbildningen förutom när det är dags för tenta eller fest på Kårallen.

Clinicum: Även kallat Clincan, det är här vi hänger när vi tränar färdighet på varandra.

Mellanplan/savannen: Ett ställe i växthuset där du finner massor av fysios sittande och plugga.

Balkongen/ballen: Ytterligare ett ställe i växthuset där många fysios sitter och pluggar, även i nära anslutning till mikros mm... bra ställe att sitta och luncha på!

Kulvert: Underjordiska gångar mellan husen på Campus US som du kommer få bekanta dig med under NOLle-P. Dessa är bra att kunna speciellt när det är kallt och regnigt ute och utomhusvägen inte längre lockar. Man får dock passa sig så man inte går vilse.

Café örat: Namnet på Medicinska Fakultetens eget café där välbehövligt fika och billigaste kaffet finns.

Pub Örat: Medicinska Fakultetens student Pub där du efter plugget kan samla gänget på en EP (efter plugg).

Linds café: Ligger i norra entrén på Campus US, där kan du köpa lunch och fika!

Flamman: Här finns både studentkorridorer och ett uteställe.

HG: Ryds Herrgård i Ryds centrum. Här kommer du säkert få tillfälle att slå klackarna i taket då sittningar ibland hålls här.

KK: Kårhuset Kollektivet, ligger centralt i stan och är till för att du ska kunna sitta och plugga och fika på vardagarna och festa på kvällarna.

Kårallen: Ett av våra kårhus beläget på Campus Valla där du likaså kan plugga på vardagar och många stora fester äger rum på kvällar/helger.

Kårhus Örat: Ytterligare ett kårhus som är beläget på campus US. Här finner du café örat och även pub örat.

Festeri: Nästan alla program har ett festeri, det är ett härligt gäng studenter som sjunger gyckel, ordnar fester, sittningar, aktivitetsdagar och massa annat kul som du som student får vara med på.

Patet: Tidigare festerist/fadderist som avgått från sin post exempelvis Reflex och KraFTen.

Gyckel: Ett underhållande framträdande som oftast framförs av festerister.

Kravall: Betyder "krav på overall". Det innebär stora och roliga fester där du festar klädd i ovve. Dessa kravaller hålls nästan alltid på Kårallen.

SjukhUSfesten: En fest på KK som anordnas på våren av vårt alldeles egna festeri Reflex!

Lisam: Studentportalen där allt som rör utbildningen finns, bland annat studiehandledningen.

Studiehandledningen: Din blivande bästa vän som guidar dig genom hela utbildningen och kan hjälpa dig i strävan mot "i fas".

I fas: Ett sällsynt tillstånd som alla studenter strävar efter...

Tenta-P: Står för "tentaperiod".

Tenta: Händelse i slutet av varje kurs där du visar allt du lärt dig.

Omtenta: Försök att undvika detta, med det kan hända även den bästa.

Matlåda: Som en spargris fast för mat, himla bra för att få CSN att räcka längre.

Märken: Finns att köpa i samband med de flesta studentarrangemang. Om tålamodet inte räcker till för att sy kan du alltid följa dina faddrars exempel och limma fast dem istället.

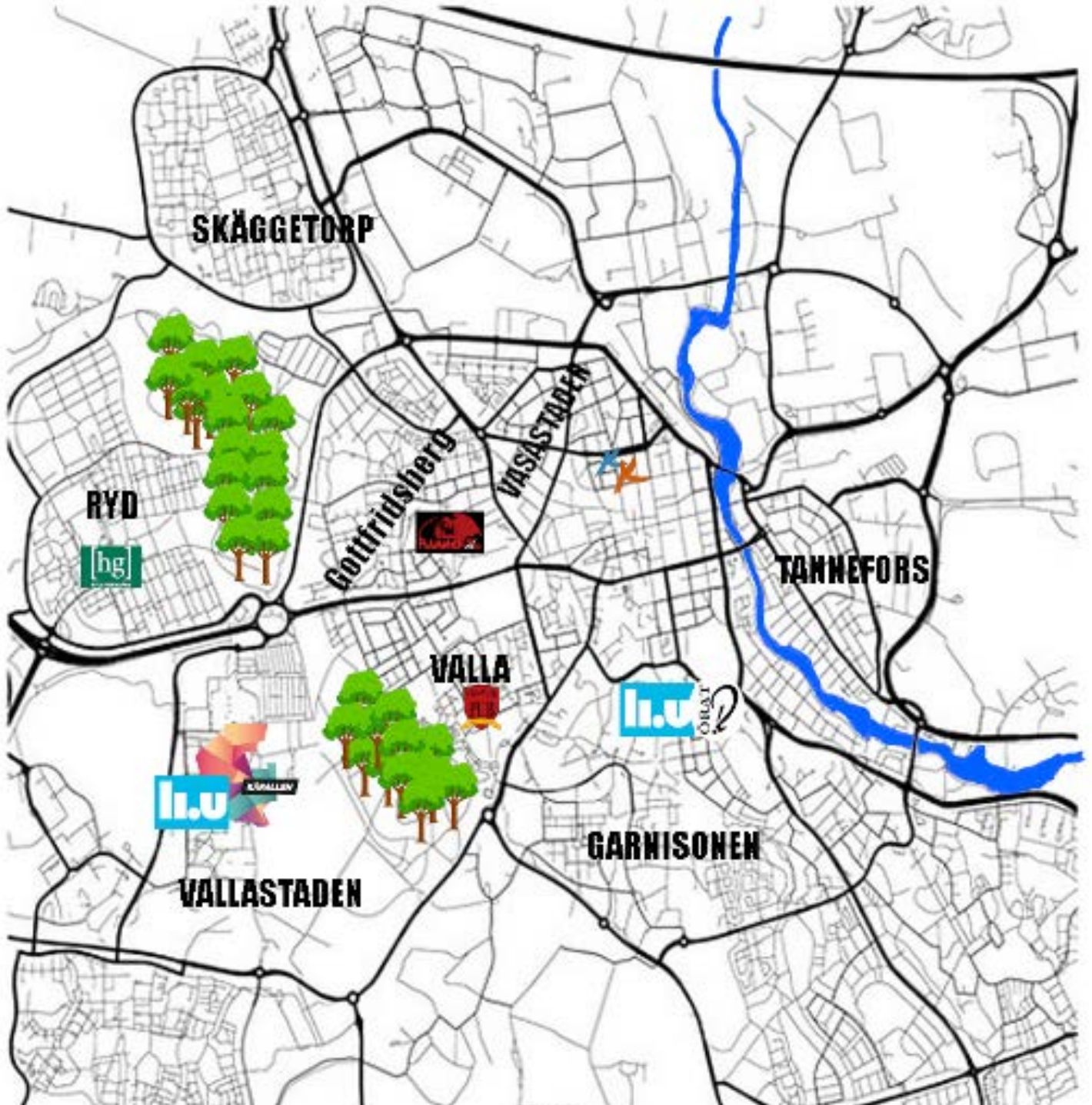
NOllolympiaden: En tävling under NOlle-P mellan alla NOllan på MedFaks olika program, där FT-NOllan ALLTID har vunnit!

Nolleskylt: Den skylt som Nollan tillverkar själv innan NOlle-P för att sedan bära under HELA NOlle-P tillsammans med NOlle-bandet som du får av faddrarna i början av NOlle-P.

Ovve: En förkortning av "overall". D.v.s. den studentoverall som du kommer se dina faddrar traska runt i under hela NOlle-P. Du kommer att få köpa en alldeles egen sedan som du får pryda med massa fina märken efter roliga tillställningar och fester.

Ovveinvigning: En dag då ettan tillsammans med oss faddrar får inviga det finaste plagg ni äger, Ovven!

KARTA ÖVER LINKÖPING



BRA-ATT-HA-GREJER

1. **Cykel** - studentens bästa vän och bra att ha för att ta sig runt till alla roliga aktiviteter under Nolle-P, till föreläsningar eller mataffären. Tänk på att ha cykeln utrustad med ett bra lås, reflexer och lyse.



2. **Matlåda** - det finns mat att köpa på campus, men plånboken blir snabbt tom som student. Passa på att ladda upp med matlådor redan innan Nolle-P så att ni äter ordentligt!



3. **Bestick** - kan ju vara bra att äta matlådan med. Har du glömt bestick så finns det engångsbestick att köpa i Deli Marché.



4. **Telefon** - under Nolle-P vill vi ha koll på vår Nollan och vara säkra på att ni kommer hem säkert efter alla aktiviteter, därför är det viktigt med en telefon så vi kan ringa och få tag på varandra. En stor del av kommunikationen kommer även att ske via facebook och messenger. Se därför till att ha ett konto där så att ni inte missar viktig information som exempelvis sena ändringar i schemat.



SCHEMA UNDER NOLLE-P

OBS! ÄNDRINGAR KAN TILLKOMMA! HÅLL DÄRFÖR KOLL PÅ INFORMATIONEN I FACEBOOK-GRUPPEN.

Datum	Aktivitet	Tid och plats
Måndag 21/8	Äntligen är det dags att kicka igång höstens Nolle-P! Här får ni för första gången träffa era klasskamrater, faddrarna och fadderiet KraFTen. Dessutom kommer även vårt älskade Reflex och dansar FT-dansen med oss! Under dagen kommer vi gå igenom lite info och kika på hur campus ser ut med en campusvandring! Senare under kvällen träffas vi igen för lite tävling! Tagga till ordentligt och förbered er för en ryyykande 5-kamp!!	Campus US 11.00-14.00 Trädgårds- föreningen 18.00-20.00
Tisdag 22/8	Vi börjar dagen med våra älskade faddrar som styrt upp en rolig aktivitet, låt oss börja lära känna varandra! Vi träffas igen i kvällssolen! Grillen kommer tändas och det bjuds på korv och trevligt häng tillsammans! Framför brasan kommer vi också få ta del av varje grupps fina gyckel där ett pris står på spel!	Trädgårds- föreningen 11.00 - 13:00 Vallamassivet 17.30-21.00 
Onsdag 23/8	Hoppas de första två dagarna har varit bra! Inför kommande sittningar är det bra att veta lite vett och etikett, därför kommer Reflex lära Nollan hur en sittning går till. Så sjung upp stämbanden, idag blir det sång! Mot kvällen är det äntligen dags för Münchenhoben!	Campus US 11.00 - 13:00  Campus Valla; Blå Havet 17.00 
Torsdag 24/8	För att vara så förberedda som möjligt inför NOLlympiaden imorgon kommer våra kära T2or göra sitt yttersta för att lära oss de bästa tips och trixen! Dags att göra sig redo genom en ordentligt uppladdning och NOLlympiadträning!	Stångebrofältet 11.00 - 13.00

	Mot kvällen är det dags för den första Temasittning! Det blir en kväll fullspäckad med massa roligheter och underhållning! Kvällens tema: Barnkalas!!!	Ryds Herrgård 18.00-22.00 
Fredag 25/8	Nu är det god tid för er att lära känna Linköping. Vad passar bättre än stadsvandring! Vi avslutar denna fredag med volleyboll! TAGGA upp laget för att kämpa er mot toppen i kvällens volleybollturnering!	Samlingsplats kommer! 13.00 - 15.00 Trädgårdsföreningen 18.00 - 20.00
Lördag 26/8	Ladda om batterierna och ta med vinnarskallen, för idag är det dags att ta hem vinsten i Nollympiaden! Tänk på torsdagens träning! NU KÖR VI! Ha oömma kläder! Mot kvällen blir det häng T2-kväll! Dags att bekanta oss ännu mer med detta härliga gäng! - skoooj!	Stångebrofältet 12:00 - 15:00 Plats kommer! 18.00-22.00 
Söndag 28/8	VILODAG. Ladda om batterierna och ta en dag ledigt! Vi ses imorgon!	
Måndag 29/8	Idag är första skoldagen! Låt oss ladda upp på bästa sätt genom att äta en sektionsfrukost tillsammans! Därefter går vi gemensamt till uppropet! Spääääännande! Vilka av oss är egentligen yttersta mästertestaren? Det kommer vi få svar på ikväll! Samla gruppen, för ikväll är det Bäst I Test!!	Campus US Sal: Antracit Tid: 10.45  Trädgårdsföreningen 17:30 - 19:00
Tisdag 29/8	Ikväll blir ni introducerade till era fantastiska gammelfaddrar som kommer att bjuda på en hejdundrande tävling!	Stångebro 17.30-20.00
Onsdag 30/8	Nu kanske en del funderingar kring kurslitteratur har kommit upp? Vad passar då bättre än just boktips!? Ni får tillfälle att ställa frågor om allt möjligt. Under kvällen kommer Fysioterapeutsektionen att bjuda på fika.	Campus - US 17.30 - 19.00 

	Det kommer även finnas möjlighet för ovve-provning!	
Torsdag 31/8	Idag är det KraFTens dag. Ta chansen att ta er upp till toppen på poängtavlan! Ha oömma kläder! Vi avslutar dagen med grillning tillsammans - myyyyysigt!	Trädgårdsföreningen 17.30 - 20.30 
Fredag 1/9	Kvällen till ära kommer att tillbringas tillsammans med vårt fantastiska Reflex. Det är dags för barrunda!	Campus US 18.00 - 22.00 
Lördag 2/9	Idag är dagen för er första finsittning! Klädsel är så stiltigt som om ni skulle gå på RÖDA MATTAN! När sittningen avrundas fortsätter kvällen med eftersläpp på inget mindre än UTEDISCOT!	Kårhuset Kollektivet 18.00 - 22.00 
Söndag 3/9	Dagen har kommit då ni inte längre är NOllan, idag dubbas ni till Ettan! Det bjuds på fika och finfina priser kommer att delas ut.	Campus US Sal: Valeriana 13.00 - 15.00 



= Alkohol finns att köpa



= Det kommer finnas något att äta!

FADDRAR GRÖN NOLLEGRUPP

Namn: Moa Grigholm Hallstensson

Ålder: 22

Telefonnummer: 0768156029

Bor: Tannefors

Hemhemma: Värmland <33

Tips till Nollan: Ha kalender och kolla SHL!!

Favoritmuskel: M. Deltoideus

Fun-fact om mig: Alltid gruppens mamma

Hemlig talang: Kan göra masken

Matlådetips: Korvstroganoff funkar alltid

Om du ska fjäska för mig ska du: Göra en armhävning tillsammans med Sonia!! Jag ska heja på!!!



Namn: Emma Larsson

Ålder: 23

Telefonnummer: 0708243478

Bor: Innerstaden

Hemhemma: Känd som sveriges avgrund - Borås <3

Tips till Nollan: Resorb är din bästa vän

Favoritmuskel: M. latissimus dorsi

Fun-fact om mig: Har nästan varit med i Wild Kids

Hemlig talang: Sy igen byxben

Matlådetips: Korv med salami

Om du ska fjäska för mig ska du: Berätta om din favoritkorv

Namn: Lisa Flaa

Ålder: 21

Telefonnummer: 0722429088

Bor: Ryd <3

Hemhemma: Nässjö

Tips till Nollan: Cykla försiktigt

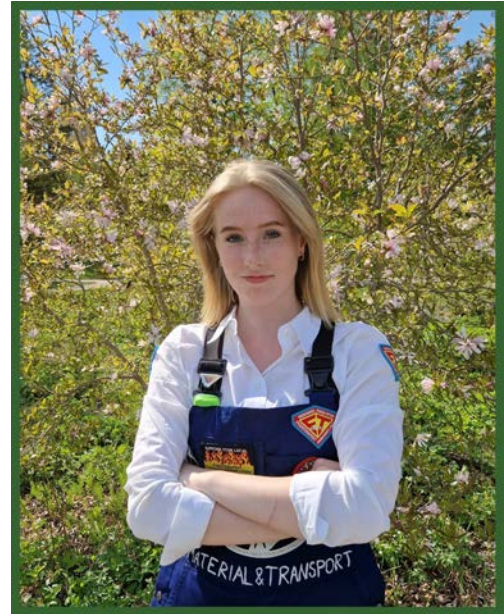
Favoritmuskel: M. Serratus anterior

Fun-fact om mig: Kan inte äta utan att sätta i halsen

Hemlig talang: Har ingen tyngdpunkt

Matlådetips: Falukorv

Om du ska fjäska för mig ska du: Gör en kullerbytta när jag ser



Namn: Mathilda Olaisson

Ålder: 21

Telefonnummer: 0702858479

Bor: Gottfridsberg

Hemhemma: Gnällbältet Örebro

Tips till Nollan: Plus-medlemskap på Quizlet!

Favoritmuskel: Gluteus medius

Fun-fact om mig: Är 5 % invalid

Hemlig talang: Letar fortfarande

Matlådetips: Kycklingfärs med Nudlar (B-version av köttfärsås och spagetti)

Om du ska fjäska för mig ska du: Fråga Elin Vilén om sin SM-vinst;)

Namn: Linnea Alfredsson

Ålder: 22

Telefonnummer: 0722296854

Bor: Ekkällan

Hemhemma: Växjö

Tips till NOllan: Lämna inte lampan kvar på cykeln

Favoritmuskel: Gastrocnemius

Fun-fact om mig: Jag kan inte uttala r

Hemlig talang: Montera cyklar

Matlådetips: Korvstroganoff

Om du ska fjäska för mig ska du: Visa ditt bästa danssteg



Namn: Victor Rinkefjord

Ålder: 22

Telefonnummer: 0735859256

Bor: Tannefors

Hemhemma: Nyköping

Tips till NOllan: Införskaffa er hela underkläder till färdigheten

Favoritmuskel: M. Levator ani

Fun-fact om mig: Jag gillar denniskorv

Hemlig talang: Diska

Matlådetips: Piccadeli

Om du ska fjäska för mig ska du: Sjung "Just idag är jag stark" med inlevelse för Sam.

FADDRAR **GUL** NOLLEGRUPP

Namn: Wilma Axelsson

Ålder: 21

Telefonnummer: 0725031766

Bor: Rydsbo

Hemhemma: Sommarstaden, Västervik <3

Tips till Nollan: Åk i god tid från plats A till B så slipper ni stressa och eventuellt glömma en och annan gaffel hemma till lunchen :)

Favoritmuskel: Mm.Quadriceps

Fun-fact om mig: Kommer alltid i sista sekund pga mitt tidsoptimistiska jag

Hemlig talang: Jag kan spela saxofon.

Matlådetips: Pasta bolognese

Om du ska fjäska för mig ska du: Utföra det fina danssteget

- Pas De Bourree



Namn: Elna Siwertz

Ålder: 21

Telefonnummer: 0704390065

Bor: Colonia

Hemhemma: Stockholm (typ)

Tips till Nollan: Om du inte kan gå, kryp!!

Favoritmuskel: M. Serratus Anterior

Fun-fact om mig: Jag är väldigt bra på att glömma saker hos folk :D

Hemlig talang: Är grym på att komma ihåg folks födelsedagar

Matlådetips: Fetaost löser allt!!!

Om du ska fjäska för mig ska du: Köra gummihatt-dansen med Hanna (och jag ska heja på!!)

Namn: Linnéa Lundman

Ålder: 26

Telefonnummer: 0735452728

Bor: Vid rese

Hemhemma: Westerwik

Tips till Nollan: Allt går om man vill bara man är tillräckligt envis.

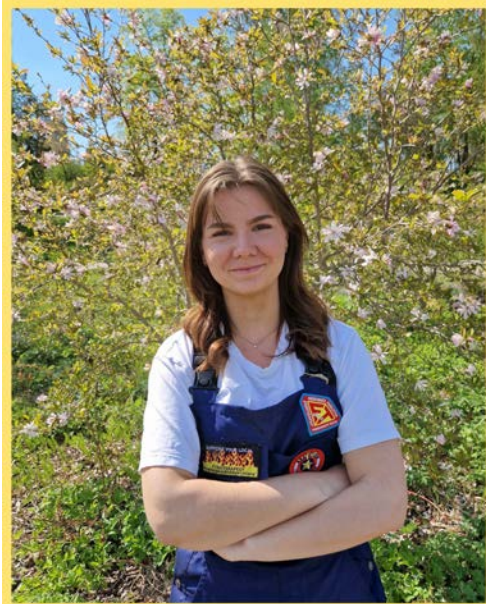
Favoritmuskel: m. Vastus medialis

Fun-fact om mig: Har hittills blivit påkörd av en bil 2 gånger i mitt liv.

Hemlig talang: Trafikfara på cykel (kan ha något att göra med påkörningarna)

Matlådetips: Köttfärs går att variera i oändlighet.

Om du ska fjäska för mig ska du: Få mig att skratta genom att dra ett dåligt "pappa-skämt".



Namn: Klara Strandell

Ålder: 22

Telefonnummer: 0706759431

Bor: Berga

Hemhemma: Skövde (typ)

Tips till Nollan: Lämna inte cykeln oläst kl 02 utanför donken...

Favoritmuskel: Semitendinosus

Fun-fact om mig: Ska bli hästfysio

Hemlig talang: Kan dra mitt finger ur led självmant

Matlådetips: Man tröttnar aldrig på pasta!!

Om du ska fjäska för mig ska du: Ta en selfie med en främling och skicka till mig!

Namn: Markus Vesterberg

Ålder: 21

Telefonnummer: 0722042795

Bor: Vasastaden

Hemhemma: Råneå (Norrbotten)

Tips till NOllan: Ta det lugnt, allt löser sig

Favoritmuskel: Latissimus dorsi

Fun-fact om mig: Klämde 20 dammsugare på ett jobbpas en gång

Hemlig talang: lagar otroligt god palt

Matlådetips: Palt!!

Om du ska fjäska för mig ska du: Sjung minst en vers på valfri Hooja-låt för mig, extrapoäng för att sjunga i samma dialekt som hooja



Namn: Olle Svensson

Ålder: 25

Telefonnummer: 0767640105

Bor: Hejdegården

Hemhemma: Motala

Tips till NOllan: Onsdagar spenderas på O'Learys

Favoritmuskel: Triceps

Fun-fact om mig: SM-vinnare

Hemlig talang: Kan göra moonwalk som Michael Jackson

Matlådetips: BK-kupong

Om du ska fjäska för mig ska du: Dansa magdans med Jacob

FADDRAR **RÖD** NOLLEGRUPP

Namn: Ida Martinson

Ålder: 24

Telefonnummer: 0722160418

Bor: Vallastaden

Hemhemma: Närkeslätten

Tips till Nollan: Ta det sen

Favoritmuskel: Sternocleidomastoideus

Fun-fact om mig: Fika-fantast

Hemlig talang: Jag kan extendera mina armbågar såå mycket

Matlådetips: Matlåda?? Kan alltid ta med mackor i nödfall.

Om du ska fjäska för mig ska du: Utmana mig på tumkrig o vinn!!



Namn: Anton Lago

Ålder: 21

Telefonnummer: 0735169005

Bor: Colonia

Hemhemma: Goa Götet

Tips till Nollan: "Stjärnor kan inte skina utan mörker" - Mahatma Gandhi

Favoritmuskel: Mm. Quadriceps

Fun-fact om mig: Tar goa bilder på folk som inte tittar.

Hemlig talang: Cykla med låst cykel

Matlådetips: Ha med sås till matlådan, har du med dig sås kommer alla vara avundsjuka.

Om du ska fjäska för mig ska du och någon från din nOllegupp göra en yogapose (bonuspoäng om bara en nuddar marken)



Namn: Rana Baratifar

Ålder: 21

Telefonnummer: 0700458610

Bor: Södra ekkällan

Hemhemma: Linköping (fina s.k. Linkan!!)

Tips till NOllan: Laga mycket mat varje gång, då får du många matlådor:)

Favoritmuskel: m. Gracilis

Fun-fact om mig: kan lösa rubiks kub

Hemlig talang: jag springer så snabbt så att ingen ser

Matlådetips: NUGGETS + sötsursås med ris

Om du ska fjäska för mig ska du: Uttala mitt efternamn rätt



Namn: Wilma Ahnstedt

Ålder: 21

Telefonnummer: 0736988737

Bor: Vasastan

Hemhemma: Finspång

Tips till NOllan: Agne har svaret

Favoritmuskel: sternocleidomastoideus

Fun-fact om mig: kan inte äta utan att spilla ner mig

Hemlig talang: är grym på att gå in i lyktstolpar

Matlådetips: köttfärssås!!

Om du ska fjäska för mig ska du: visa ditt bästa partytrick

Namn: Sam Andersson

Ålder: 22 år

Telefonnummer: 0739682788

Bor: Vallastaden

Hemhemma: Vilda Väsby

Tips till Nollan: "Sikta mot månen, även om du missar så landar du bland stjärnorna"

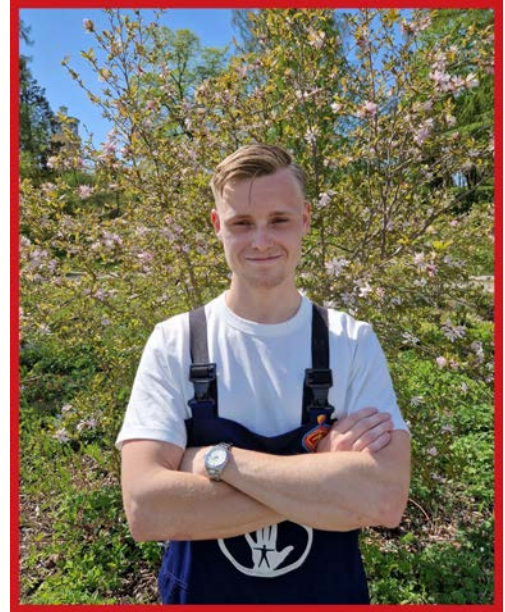
Favoritmuskel: musculus gastrocnemius caput mediale

Fun-fact om mig: Fyller år samma dag som morsan

Hemlig talang: Jävligt vass på kompletteringar

Matlådetips: Handburgare

Om du ska fjäska för mig ska du: Säga kontraindikationerna vid muskeltøj för mig



FADDRAR **BLÅ** NOLLEGRUPP

Namn: Gabrielle Törnblom

Ålder: 21

Telefonnummer: 0767793005

Bor: Vasastan

Hemhemma: Jönköping

Tips till Nollan: Hemköp Lucullus har ALDRIG det man behöver

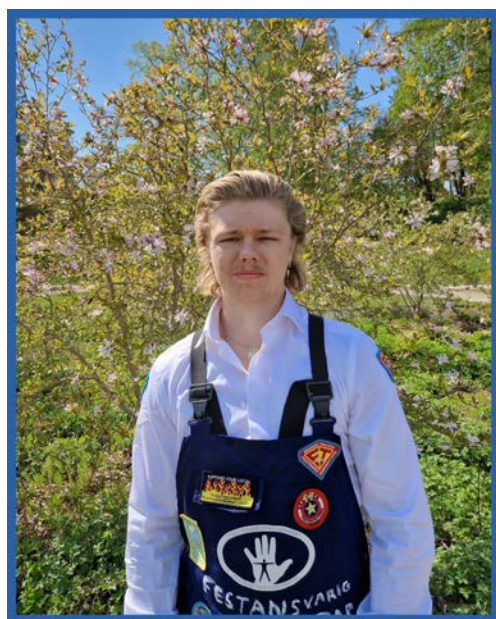
Favoritmuskel: m. Sartorius

Fun-fact om mig: jag lärde mig aldrig att cykla, jag bara hoppade upp på en cykel och cyklade i väg

Hemlig talang: trilla i diket utanför donken

Matlådetips: pastasallad med kyckling kebab och taco- och kebabsås

Om du ska fjäska för mig ska du: gå fram och snacka skånska med Elna, hon älskar skånska



Namn: Carl Wärnsberg

Ålder: 23 år

Telefonnummer: 072-703 37 04

Bor: Trevliga Tannefors

Hemhemma: Eksjö (en håla i Småland)

Tips till Nollan: Live, laugh, love

Favoritmuskel: Serratus Anterior

Fun-fact om mig: Född samma dag som allemannerna år 365 korsar Rhen och invaderar Gallien.

Hemlig talang: Kan lira trumpet

Matlådetips: Kyckling och ris använd lite söt-sur sås om du vill spica till det extra.

Om du ska fjäska för mig ska du: Sjunga "å vi e AIK för Edwin" med inlevelse. Extra klistermärke om Edwin sjunger med.

Namn: Marcus Månsson

Ålder: 27

Telefonnummer: 0733668312

Bor: Innerstaden

Hemhemma: Karlskrona

Tips till Nollan: Bk-kuponger gör fyllekäket värt det!

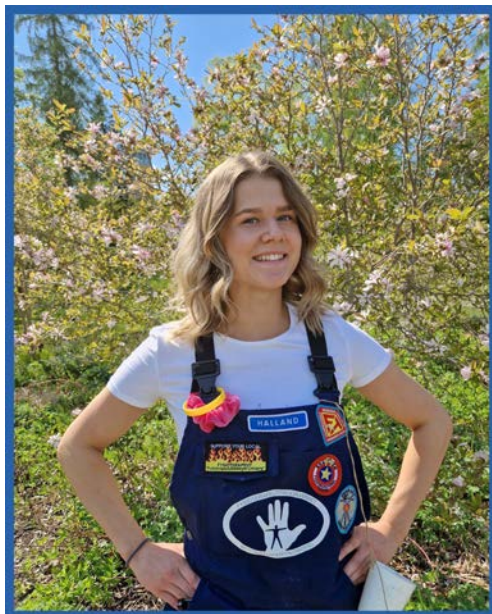
Favoritmuskel: m.trapezius

Fun-fact om mig: Folk tror att jag är skåning på min dialekt

Hemlig talang: Kan för många låttexter utan att kunna ta en enda to
korrekt.

Matlådetips: pulled pork och rotfrukter.

Om du ska fjäska för mig ska du: Berätta om ditt bästa
idrottsminne eller ett pinsamt minne.



Namn: Elin Vilén

Ålder: 24

Telefonnummer: 0722179858

Bor: Vallastaden

Hemhemma: Falkenberg (bästkusten)

Tips till Nollan: Ta med bestick för att slippa köpa för 11 spänn.

Favoritmuskel: Tibialis anterior

Fun-fact om mig: Jobbat med Morgan och Ola-Conny

Hemlig talang: Sätter Sveriges landskap på seterra på 40
sekunder

Matlådetips: Pasta arrabiata

Om du ska fjäska för mig ska du: Demonstrera en
fantastiskt fin tennis-serve

Namn: Tuva Lövdahl

Ålder: 21

Telefonnummer: 0727177089

Bor: Flamman

Hemhemma: Oskarshamn

Tips till NOllan: Kaffekort på örat

Favoritmuskel: Orbicularis oculi

Fun-fact om mig: Går bara på mässor för Goodiebags

Hemlig talang: Effektiv vid tidspress dsdvd

Matlådets: Hämta från TooGoodToGo- appen <3

Om du ska fjäska för mig ska du: Gör 10 burpees



Namn: Sonia Nemati

Ålder: 21

Telefonnummer: 0737347414

Bor: Rydis

Hemhemma: Stockholm <3

Tips till NOllan: Studenthuset har de snyggaste människorna
haha

Favoritmuskel: Masseter

Fun-fact om mig: Har världens sämsta lokalsinne

Hemlig talang: Alltid sen

Matlådets: Ha helst mat i matlådan

Om du ska fjäska för mig ska du: skratta åt mina skämt

FADDRAR **LILA** NOLLEGRUPP

Namn: Jacob Danell

Ålder: 21

Telefonnummer: 0709127312

Bor: Kanberget, typ T1

Hemhemma: Motala

Tips till Nollan: ha alltid bestick i väskan för att slippa käka me händerna

Favoritmuskel: m. peroneus longus

Fun-fact om mig: Hobbygitarrist

Hemlig talang: Magdansare av hög rang

Matlådetips: Kycklingcurry me ris, lite fryst broccoli för vardagslyx också

Om du ska fjäska för mig ska du: Ge Markus Vesterberg komplimanger med den grövsta norrländska dialekten du kan, gärna att ja får höra de



Namn: Edwin Vines

Ålder: 22

Telefonnummer: 0764700601

Bor: Ryd

Hemhemma: Södermalm

Tips till Nollan: Håll er borta från Peking

Favoritmuskel: Palmarus longus

Fun-fact om mig: Har en tvilling

Hemlig talang: Stå på huvet

Matlådetips: Ris med sås

Om du ska fjäska för mig ska du: Be Jacke (Danell) göra magdanser så jag ser.

Namn: Hanna Klemetz

Ålder: 23

Telefonnummer: 0760940447

Bor: irret

Hemhemma: Uppsala

Tips till Nollan: Se till att ha massa reservnycklar till cykeln

Favoritmuskel: M. Sartorius

Fun-fact om mig: super dålig på att vara själv

Hemlig talang: fickparkerar som ingen annan

Matlådetips: lasagne <3

Om du ska fjäska för mig ska du: göra ett ärligt försök att stå på huvudet



Namn: Elin Bernhardsson

Ålder: 24

Telefonnummer: 0761886994

Bor: Vasastan

Hemhemma: Fina Linkan (Linköping alltså hallå)

Tips till Nollan: fråga äldrekursare <3

Favoritmuskel: Biceps brachii såklart

Fun-fact om mig: hatar sås.

Hemlig talang: tappa bort mina solbrillor

Matlådetips: kylskåpsrensning i airfryern

Om du ska fjäska för mig ska du: hitta på ett handshake med mig. Vinnare för bästa handshake kommer sedan att utses ;)

Namn: Ida-Elvira Karlsson

Ålder: 20

Telefonnummer: 0760461585

Bor: Motala

Hemhemma: Motala

Tips till Nollan: Gör det imorgon

Favoritmuskel: m. brachioradialis

Fun-fact om mig: har brutit 6 ben i kroppen

Hemlig talang: Att låtsas som jag sett filmer jag sett 30 s av på tiktok

Matlådetips: Ha med det annars blir det dyrt

Om du ska fjäska för mig ska du: Fråga Carl om han vart i USA



Namn: Ebba Öman

Ålder: 20

Telefonnummer: 0727272333

Bor: Vallastaden

Hemhemma: Ljungby typ

Tips till Nollan: Underskatta aldrig två lås på cykeln!

Favoritmuskel: M. Gastrocnemius

Fun-fact om mig: Kan recitera typ alla repliker i How I Meet Your Mother.

Hemlig talang: Kan skaka med ögonen.

Matlådetips: Potatisbullar med lingon.

Om du ska fjäska för mig ska du: Flexa dina biccar för mig.

KONTAKTUPPGIFTER TILL KraFTEN



GENERAL

ALMINA NILSSON

0709497555



GENERAL

AGNES WALDELL

0733322190



SITTNING

FELICIA JANGHOLM

0763978949



SITTNING

KLARA KARLSSON

0706766208



LEK & MATERIAL

ALICE PERSSON

0768670433



LEK & MATERIAL

JOHANNES OSKARSSON

0768600430



DESIGN & MEDIA

ELVIRA WIDLUND

0761012265



EKONOMI & SPONS

EMIL BORSÉN

0727416065



EKONOMI & SPONS

PONTUS HEIDEMAN

0768960443

KÅRSERVICE

Välkommen till studenternas vardagsrum!

På Linköpings universitet finns kårhus som ägs av kårerna StuFF, Lintek och Consensus, och drivs av Kårservice. Till kårhusen kan du gå bara för att äta, umgås, pubba eller klubba, men även arbeta ideellt och finna hundratals kompisstudenter!

Alla event på våra kårhus hittar du på studentlivet.se, eller i Orbi-appen!



Våra kårhus:

KÅRALLEN

Kårallen

Kårallen ligger beläget på campus Valla. Här finns studieplatser på dagtid, och på kvällstid pubar, sittningar, fester och kravaller. På Kårallen finns även studentföreningarnas rum och kontor.



Kollektivet
STUFF

Kårhuset Kollektivet

På KK erbjuds studieplatser på dagtid måndag-fredag, och på kvällstid sittningar, nattklubb & husfester. Här finns även Forumteatern där event kan hållas av externa aktörer. Kollektivet finns på Ågatan i centrala Linköping.



RYDS HERRGÅRD

Ryds Herrgård (HG)

Ryds Herrgård finns i Ryd, och erbjuder studieplatser måndag-fredag. Här kan du även gå på sittning samt pub och nattklubbar där bandspelningar förekommer.



ÖRAT

Örat

Örat är placerat på Campus US och här finns dagtid ett café drivet av Consensus. En pub arrangeras ungefär varannan vecka, och här kan även sittningar hållas för upp till 80 personer.



TRAPPAN

Trappan

Campus Norrköpings kårhus Trappan ligger intill strömmen i anslutning till campus, och här finns studieplatser på dagtid måndag-fredag. På Trappan kan du även gå på pub, nattklubb eller sittning!



KÅR
HUSETT

Kårhusett

Kårhusett är beläget på campus Valla, och här finns föreningsrum där föreningar samlas för att planera och skapa event för studenterna. Kårhusett fungerar också som en mötesplats där näringsliv och studenter möts i spännande former! Här sitter även Kårservice.

Läs mer på karservice.se

SAMLAD INFORMATION OM STUDENTLIVET

STUDENTLIVET.SE



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.

Alla event samlade på 1 ställe med en eventkalender.

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

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

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

HYRESGÄSTORGANISATIONEN **KOMBO**

**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

EVENEMANGSAPP **ORBI**

orbi 

BILJETTEN TILL STUDENTLIVET

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

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


orbiapp.io

 **KÅRSERVICE**
ÖSTERGÖTLAND AB

STUDENTHÄLSAN

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



KALASMOTTAGNINGEN



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



SAMARBETSPARTNERS & SPONSORER



PÄNDY



SAMARBETSPARTNERS & SPONSORER



PUBONSDAG

19-23:30

FLAMMANFREDAG[©]

LIVETSLÖRDAGTM

22:30-03:00

Linköpings äldsta och billigaste studentpub. Det är alltid lite hetare i underjorden...

 [flammanpubdisco](https://www.instagram.com/flammanpubdisco)

 [flammanpubdisco](https://www.facebook.com/flammanpubdisco)

 www.flamman.org

#IDareToCare

 **KÅRSERVICE**
ÖSTERGÖTLAND AB



LINKÖPINGS UNIVERSITET
STUDENTHÄLSAN

DARE *to* CARE

För ömsesidighet.
Mot sexuella övergrepp.
Här - och överallt.

Nu går festivaler, klubbar och artister i hela Sverige
ihop för att sprida budskapet om ömsesidighet
i alla sexuella möten. Och vi behöver din hjälp.

Ta ställning och sprid ordet!
#IDareToCare



LinTek
LINKÖPINGS TEKNOLOGISKA STUDENTKÅR

 **Consensus**
MEDICINSKA FAKULTETENS STUDENTKÅR



STOPPA SEXUELLA ÖVERGREPP

6 sätt att agera

1. Tänk efter före.

Vad ska du göra om du ser något som skulle kunna bli ett övergrepp? Om du har reflekterat i förväg blir det lättare att agera.

2. Hellre omtänksam än misstänksam.

Hjälp den som är utsatt, i stället för att fokusera på den som gör fel.

3. Sök kontakt.

Se dig omkring - finns det någon mer på plats som ser det du ser?

4. Våga vara först.

Är det ingen annan som reagerar? Agera ändå! Du kan vara den första i en kedja av flera personer som förhindrar ett övergrepp.

5. Bryt situationen. Gör något som distraherar. Vad händer om du ställer en oväntad fråga eller stänger av musiken? Om ett övergrepp pågår behövs det en kraftigare reaktion och en snabb kontakt med ordningsvakt eller polis.

6. Det är aldrig för sent. Du kan vara den som hjälper efteråt. Ta kontakt, stötta och erbjud dig som vittne.

Vill du göra mer?
Besök daretocare.se