

# NOLLE-BOKEN



**FYSIOTERAPEUTPROGRAMMET**

**VT 2024**

# 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 januari, 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](http://medlem.consensus.liu.se) för att bli medlem! Du kan läsa mer om oss och vår verksamhet på [www.consensus.liu.se](http://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



# VÄLKOMMEN ÖNSKAR **Fysioterapeutsektionen**

## **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](http://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

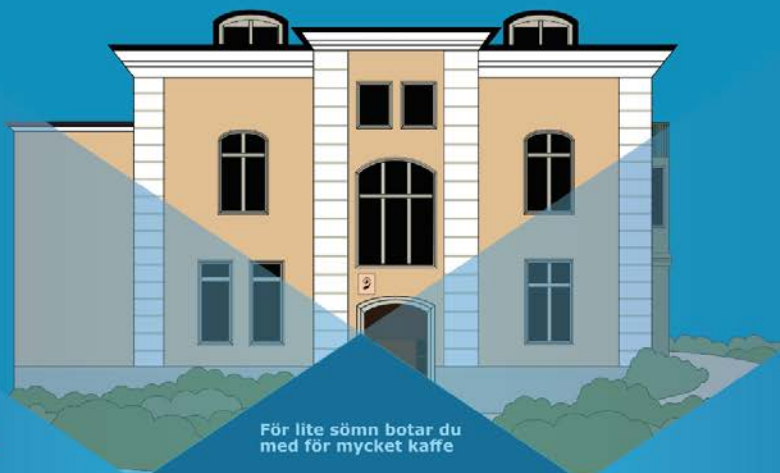


## ❖ Ditt kårcafé ❖

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



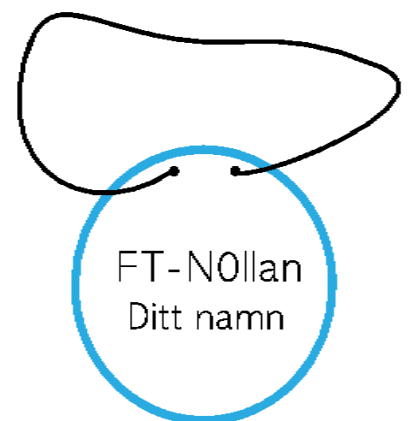
# REGLER UNDER NOLLE-P

- 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. Skriv GENERALERNAS telefonnummer på baksidan av NOLleskylten.  
Agnes Waldell: 0733322190  
Wilma Grenryd: 0766313688
6. 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.
7. 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 din 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 festeri!

**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 välbehövt fika och billigaste kaffet finns.

**Pub Örat:** Medicinska Fakultetens student Pub där du efter plagget 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.

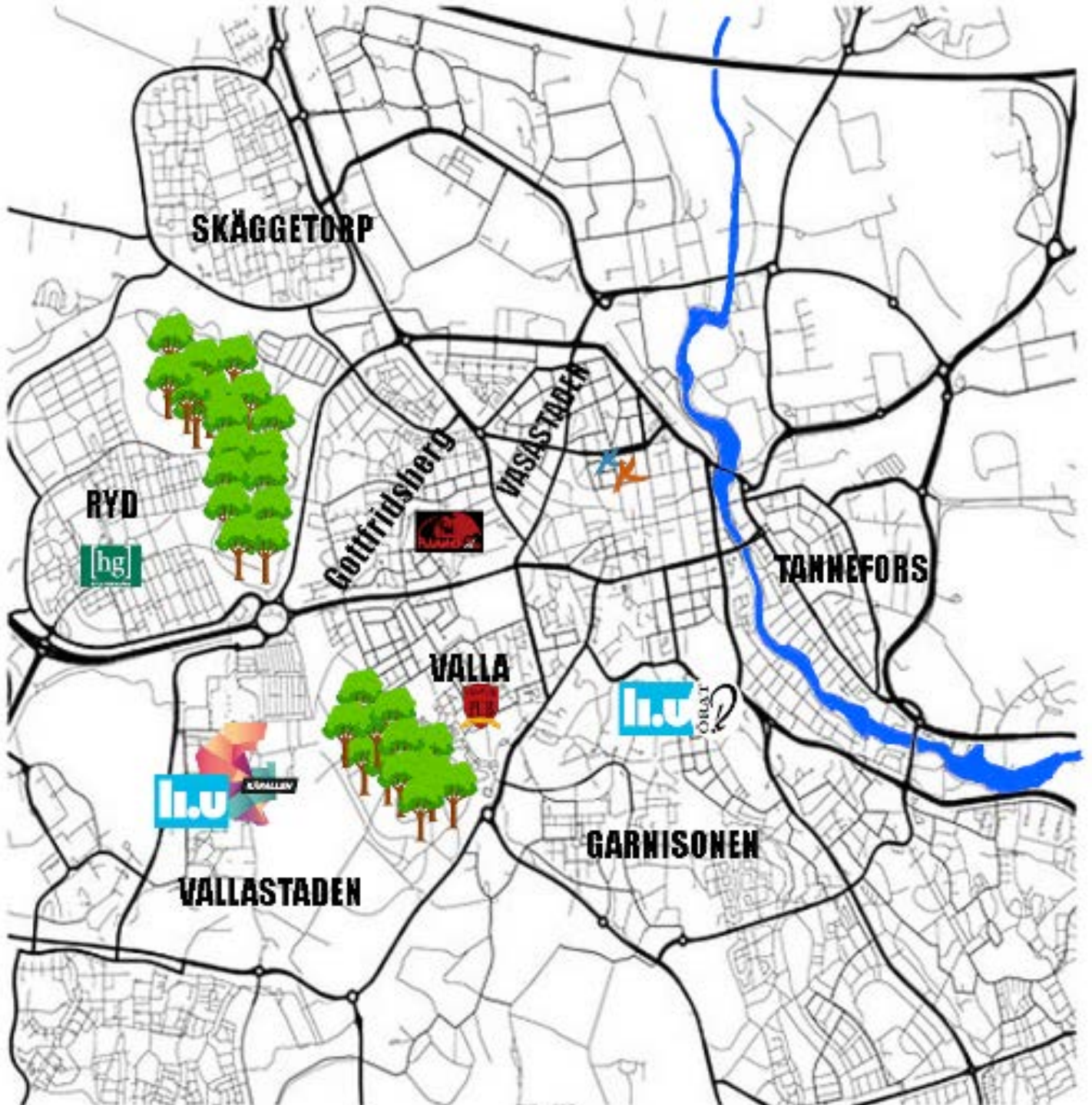
**NOllolympiaden:** En tävling under NOlle-P mellan alla NOllan på MedFaks olika program, där FT-NOllan ALLTID har vunnit!

**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
Söndag 21/1	<p>Äntligen är det dags att kicka igång vårens Nolle-P! Här får ni för första gången träffa era klasskamrater, faddrarna och fadderiet KraFTen. Dessutom kommer även vårt älskade festeri Reflex och dansar FT-dansen med oss!</p> <p>Under dagen kommer vi gå igenom lite info och kika på hur campus ser ut med en campusvandring!</p> <p>Senare under kvällen träffas vi igen för lite tävling! Tagga till ordentligt och förbered er för NOLLan mot NOLLan!! Har vi några vinnarskallar??</p>	<p>Campus US <b>10.00-13.00</b></p> <p>Campus US- <b>Sal: Valeriana</b> <b>17.00-19.00</b></p>
Måndag 22/1	<p>Idag är första skoldagen! Låt oss ladda upp på bästa sätt genom att äta en sektionsfrukost tillsammans! Därefter går vi gemensamt till uppropet! Spääääännande!</p> <p>Nu är det god tid för er att lära känna Linköping. Vad passar bättre än stadsvandring! Vi kommer också få ta del av varje grupps fina gyckel där ett pris står på spel!</p>	<p>Campus US- <b>Sal: Salix</b> <b>07.30 - 08:00</b></p>  <p>Trädgårdsföreningen <b>17.30-20.00</b></p>
Tisdag 23/1	<p>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 värm upp stämbanden, idag blir det sång!</p>	<p>Campus US- <b>Sal: Digitalis</b> <b>17.30 - 19:30</b></p>
Onsdag 24/1	<p>Nu taggar vi till!!!! Det har nämligen blivit dags att ta sig till finfina Norrköping för NOLlephesten! Woop Woop</p> <p>Vi åker campusbussen tillsammans, mer information om mötesplatsen och klockslag kommer!</p>	<p>Campus Norrköping <b>17.00 - 01.00</b></p>  



Torsdag 25/1	Kvällen till ära kommer att tillbringas tillsammans med vårt fantastiska Reflex. Det är dags för barrunda!	Samlingsplats kommer! <b>18.00 - 22.00</b> 
Fredag 26/1	Hoppas humöret är på topp!!! För att det har blivit dags för NOLlympiadträning! Våra kära T2or kommer göra sitt yttersta för att lära oss de bästa tips och trixen för NOLlympiaden imorgon. Ska vi vinna?!	Trädgårdsföreningen <b>17:30 - 19:30</b>
Lördag 27/1	Ladda om batterierna och ta med vinnarskallen, för nu är det dags att ta hem vinsten i Nollympiaden! Tänk på gårdagens träning! NU KÖR VI! Ha oömma kläder!  Mot kvällen är det dags för den första Temasittning! Det blir en kväll fullspäckad med massa roligheter och underhållning! Kvällens tema: 80-TAL!!!!	Campus Valla-Gräsplan A <b>12:00 - 15:00</b>  Ryds Herrgård <b>18.00-22.00</b> 
Söndag 28/1	VILODAG. Ladda om batterierna och ta en dag ledigt! Vi ses imorgon!<3	
Måndag 29/1	Ikväll blir ni introducerade till era fantastiska gammelfaddrar som kommer att bjuda på en hejdundrande tävling!	Equemeniakyrkan <b>17.30-19.30</b>
Tisdag 30/1	Kan tänkas att det varit mycket nya intryck under de första dagarna.. Låt oss leka av oss lite genom faddrar mot NOLLan! Rekommenderas att ha oömma kläder!	Trädgårdsföreningen <b>17.30 - 19.00</b>
Onsdag 31/1	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 även Fysioterapeutsektionen att presentera	Campus US-Sal: Valeriana <b>17.30 - 19.00</b> 

	<p>sig och bjuda på fika.</p> <p>Det kommer även finnas möjlighet för ovve-provning! Tjohoooo</p>	
Torsdag 1/2	<p>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!</p>	<p>Trädgårdsföreningen <b>17.30 - 20.30</b></p> <p></p>
Fredag 2/2	<p>Dags att bekanta oss ännu mer med T2:s härliga gäng! Det har blivit dags för T2-kväll - skoooj!</p>	<p>Plats kommer! <b>18.00 - 22.00</b></p>
Lördag 3/2	<p>Vilka av oss är egentligen yttersta mästertestaren? Det kommer vi få svar på ikväll! Samla gruppen, för ikväll är det Bäst I Test!!</p> <p>Idag är även dagen för er första finsittning! Kom med ert bästa humör och var redo för en kväll med massa roligheter!! Temat för finsittningen är MASKERADBAL!! Olala Tjusigt!!</p>	<p>Trädgårdsföreningen <b>11.00 - 13.00</b></p> <p>Ryds Herrgård <b>18.00 - 22.00</b></p> <p> </p>
Söndag 4/2	<p>Dagen har kommit då ni inte längre är NOLLan, idag dubbas ni till Ettan! ÄR NI TAGGADE?!</p> <p>Det bjuds på fika och fina priser kommer att delas ut.</p>	<p>Campus US-Sal: Valeriana <b>13.00 - 15.00</b></p> <p></p>



= Alkohol finns att köpa



= Det kommer finnas något att äta!

# FADDRAR **GRÖN** NOLLEGRUPP

**Namn:** Maximilian Felsberg

**Ålder:** 21

**Telefonnummer:** 0739687961

**Bor:** Ryd

**Hemhemma:** Nykil

**Tips till NOLLan:** Bli kompis med Benjamin

**Favoritmuskel:** Biceps femoris longum

**Fun-fact om mig:** Jag pluggade estet i gymnasiet

**Hemlig talang:** "fotografisk hörsel"

**Matlådetips:** Spagetti med köttfärsås

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Lista ut mina terminsmärken



**Namn:** Lisa Puurunen Svensson

**Ålder:** 21

**Telefonnummer:** 0707614101

**Bor:** Vasastaden

**Hemhemma:** Skärgårdsstad

**Tips till NOLLan:** Skaffa en cykel

**Favoritmuskel:** Soleus

**Fun-fact om mig:** Brukar somna ståendes

**Hemlig talang:** Kan laga en cykelkedja supersnabbt

**Matlådetips:** Korv stroganoff

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Förklara hur du sätter på en avhoppad cykelkedja supersnabbt

**Namn:** Emma Högberg

**Ålder:** 21

**Telefonnummer:** 0730561990

**Bor:** Innerstan

**Hemhemma:** Ulricehamn

**Tips till NOllan:** Skaffa bygellås till cykeln!!

**Favoritmuskel:** <3

**Fun-fact om mig:** Har en tvillingsyster

**Hemlig talang:** Är en fena på korsord

**Matlådetips:** Chili con carne

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Visa mig en meme och den går hem



**Namn:** Sofia Persson

**Ålder:** 22

**Telefonnummer:** 0709623729

**Bor:** Exakt 1 minut & 37 sek från skolan

**Hemhemma:** B-torp

**Tips till NOllan:** PLUGGA, prokrastinera inte

**Favoritmuskel:** Quadratus Lumborum

**Fun-fact om mig:** Pluggade till Termin 4 till röntgensjuksköterska

**Hemlig talang:** Är överallt & ingenstans, men ändå aldrig på plats

**Matlådetips:** Köttbullar, snabb makaroner & JOHNNYS SÖTSTARKA

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Veta vad keligt betyder

# FADDRAR **GUL** NOLLEGRUPP

**Namn:** Alfred Nebrelius

**Ålder:** 22

**Telefonnummer:** 0722414886

**Bor:** Linköping

**Hemhemma:** Lund

**Tips till NOLLan:** Unna dajjj

**Favoritmuskel:** Iliacus

**Fun-fact om mig:** Är ett kakmonster

**Hemlig talang:** Bakning

**Matlådetips:** Indisk dahlgryta

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Imitera Zlatan



**Namn:** Viktor Borkovic Grah

**Ålder:** 22

**Telefonnummer:** 0723989484

**Bor:** VallastadeN

**Hemhemma:** E-tuna

**Tips till NOLLan:** Glöm inte saker i skolan

**Favoritmuskel:** Piriformis

**Fun-fact om mig:** Mästare på köttfärsås

**Hemlig talang:** Glömma saker i skolan

**Matlådetips:** En riktig god köttfärsås

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Göra ett trolleritrick  
(måste bli imponerad)

**Namn:** Saga Ståhlbom

**Ålder:** 20

**Telefonnummer:** 076-322 49 65

**Bor:** Motala

**Hemhemma:** Motala

**Tips till Nollan:** Bestick är bra att ha

**Favoritmuskel:** Gluteus maximus

**Fun-fact om mig:** Har brutit ryggen

**Hemlig talang:** Springer en minut på 59 sekunder

**Matlådetips:** Korvstroganoff och ris

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Prata rejäl östgötska



## FADDRAR **RÖD** NOLLEGRUPP

**Namn:** Alma Ludvigsson

**Ålder:** 23

**Telefonnummer:** 0703755252

**Bor:** Hejdegården

**Hemhemma:** Borensberg

**Tips till Nollan:** Gör ramsor till anatomin

**Favoritmuskel:** Tibialis Anterior ofc

**Fun-fact om mig:** Släkt med Plura

**Hemlig talang:** Kan göra en elefant av clementinskal

**Matlådetips:** Palak Paneer

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Berätta ett pappa-skämt och jag ska skratta



**Namn:** Otto Fröding

**Ålder:** 20

**Telefonnummer:** 072-319 31 62

**Bor:** Gottfridsberg

**Hemhemma:** Vetlanda

**Tips till NOllan:** Kolla studentrabatter

**Favoritmuskel:** Pectoralis Minor

**Fun-fact om mig:** Blivit jagad av apor

**Hemlig talang:** Hitta mat på extrapris

**Matlådetips:** Pasta och skinksås med ojämn-skivorskinkan

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Dra ett roligt skämt på småländska



**Namn:** Felix Bentsen

**Ålder:** 23

**Telefonnummer:** 0722321923

**Bor:** Motala

**Hemhemma:** Motala

**Tips till NOllan:** Kom ihåg bestick till skolan

**Favoritmuskel:** Anconeus

**Fun-fact om mig:** Har aldrig några strumpor att ha på mig men strumplådan är fullsmockad

**Hemlig talang:** Att snooza på morgonen

**Matlådetips:** Olika pastasåsar

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Ge tips på roliga matlådor

# FADDRAR **BLÅ** NOLLEGRUPP

**Namn:** Linnéa Lidhammar

**Ålder:** 21

**Telefonnummer:** 0703498671

**Bor:** Ryd

**Hemhemma:** Eskilstuna

**Tips till Nollan:** Ta det som det kommer

**Favoritmuskel:** Popliteus

**Fun-fact om mig:** Har varit matte och NO "lärare"

**Hemlig talang:** Bakar fantastiska chocolate-chip kakor

**Matlådetips:** Potatisgratäng med valfritt protein

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Säg din favorit fun fact



**Namn:** Henrik Chau

**Ålder:** 21

**Telefonnummer:** 0763047801

**Bor:** Vasastan

**Hemhemma:** Ljungby

**Tips till Nollan:** "Det löser sig" - Mahatma Gandhi

**Favoritmuskel:** m. gastrocnemius

**Fun-fact om mig:** Lyckas alltid få nytt PR i bänkprens när det är legday

**Hemlig talang:** Har förmågan att bära en ton med hjälp av stämbanden

**Matlådetips:** Korv stroganoff

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Argumentera för att Danny Saucedo är bättre än Eric Saade till Otto (jag ska även närvara)





**Namn:** Anja Ljoljic

**Ålder:** 26

**Telefonnummer:** 0761657504

**Bor:** Vasastaden

**Hemhemma:** Mullsjö

**Tips till NOLLan:** Läs studiehandledningen!!!

**Favoritmuskel:** Serratus anterior

**Fun-fact om mig:** Kan prata kroatiska

**Hemlig talang:** kan stå på händer

**Matlådetips:** Ta med mellis!!!

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Visa dina handstående skills



## FADDRAR **LILA** NOLLEGRUPP

**Namn:** Emelie Samuelsson

**Ålder:** 20

**Telefonnummer:** 0709449619

**Bor:** Linköping

**Hemhemma:** Linköping

**Tips till NOLLan:** Plugga i tid

**Favoritmuskel:** Peroneus Longus

**Fun-fact om mig:** Jag har ett födelsemärke på halsen

**Hemlig talang:** Kan sjunga hela "I Want It That Way"

**Matlådetips:** Ha med peppar och salt från MAX till skolan

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Göra en snögubbe



**Namn:** Marcus Andersson

**Ålder:** 23

**Telefonnummer:** 0706394150

**Bor:** Vazastan

**Hemhemma:** Linköping

**Tips till NOllan:** Lär dig "Blåa hatten" på Lisam

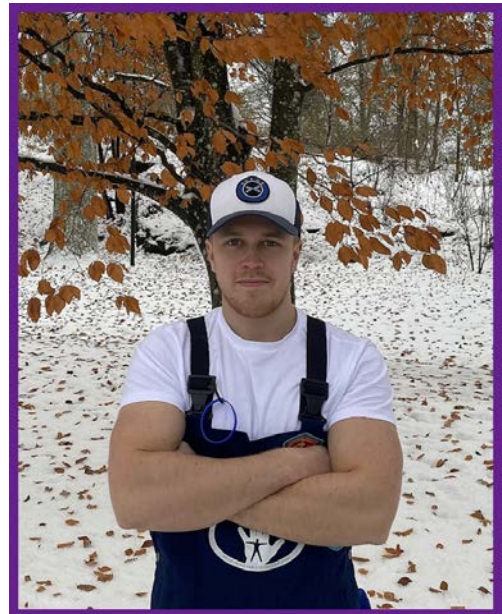
**Favoritmuskel:** Pectoralis major

**Fun-fact om mig:** Gjort en hole-in-one

**Hemlig talang:** Kan inte alfabetet

**Matlådetips:** Snabbmakaroner, köttbullar och paprika

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Berätta för mig hur mycket du hatar crossfit



**Namn:** Clara Karimi Malmberg

**Ålder:** 23

**Telefonnummer:** 0761711224

**Bor:** 5 minuter från US

**Hemhemma:** Linköping

**Tips till NOllan:** Plugga tillsammans

**Favoritmuskel:** Brachioradialis

**Fun-fact om mig:** Bodde i Åre i ett år

**Hemlig talang:** Letar fortfarande

**Matlådetips:** Efterrätt är lika viktigt som mellanmål

**Om du ska fjäska för mig ska du:** Visa mig ditt bästa partytrick

# KONTAKTUPPGIFTER TILL KraFTEN



**GENERAL**

**AGNES WALDELL**

**0733322190**



**GENERAL**

**WILMA GRENRYD**

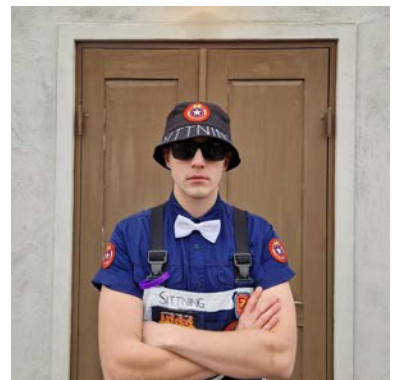
**0766313688**



**SITTING**

**KLARA KARLSSON**

**0706766208**



**SITTING**

**MELKER ÖSTBERG**

**0727044097**



**LEK & MATERIAL**

**JOHANNES OSKARSSON**

**0768600430**

**LEK & MATERIAL**

**ALICE SCHILL**

**0725638700**



**DESIGN & MEDIA**

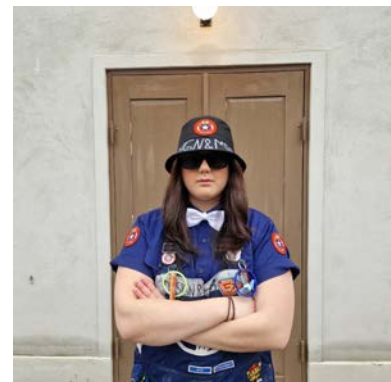
**ELVIRA WIDLUND**

**0761012265**

**DESIGN & MEDIA**

**SONIA NEMATI**

**0737347414**



**EKONOMI & SPONS**

**EMIL BORSÉN**

**0727416065**

**EKONOMI & SPONS**

**MARTIN KARLSSON**

**0702208793**



# 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](http://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

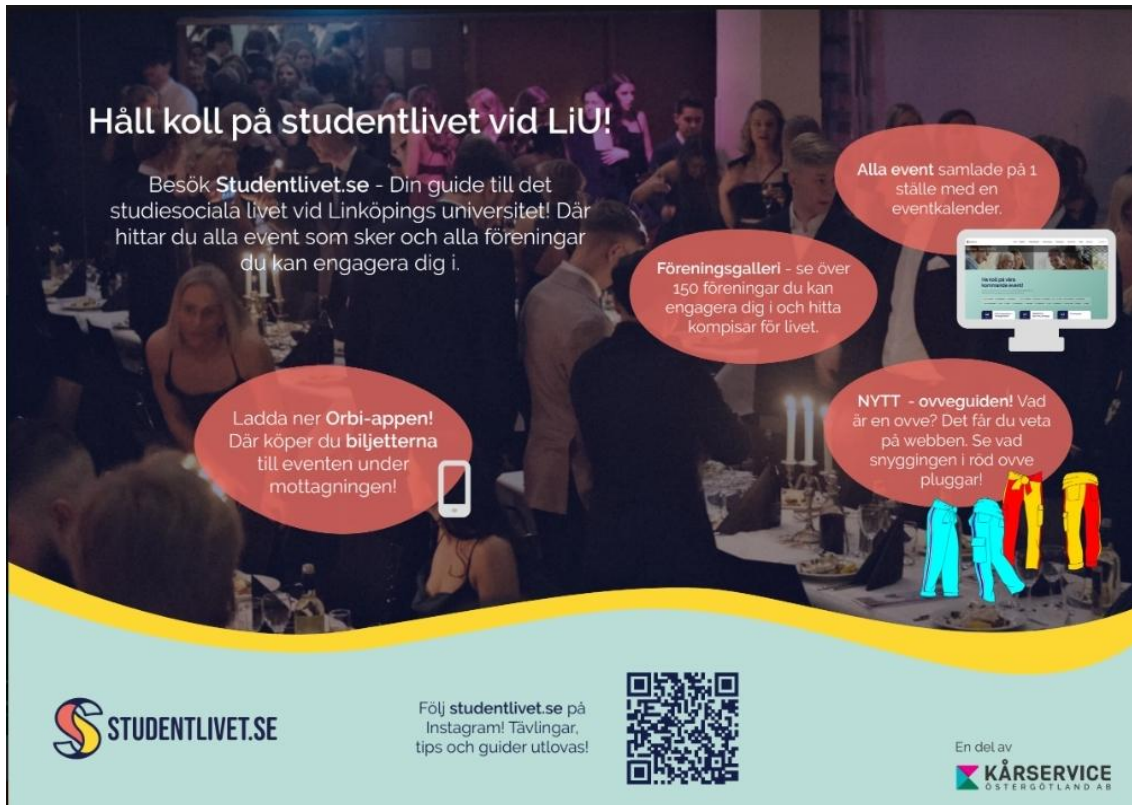
#### Kårhusett

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](http://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](https://www.instagram.com/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](http://bostad.karservice.se)  
Eller kontakta oss via [bostad@karservice.se](mailto: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 skation 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**



**li.u** LINKÖPINGS  
UNIVERSITET





# SAMARBETSPARTNERS & SPONSORER



PUBONSDAG

19-23:30

FLAMMANFREDAG<sup>©</sup>

LIVETSLÖRDAG<sup>™</sup>

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](http://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](https://daretocare.se)