



Presenterar

Arbetsterapeutprogrammets

Nollebok

Ht-24

Innehållsförteckning:

- Hej NOllan
- Så här ligger det till...
- Sociala medier
- Mottagningen
- NOllan
- Fadderiet ATtityd
- Festeriet LATex
- Mottagnings schema
- AT - Sektionen
- Sveriges Arbetsterapeuter
- Men AT Work
- Sittning
- Ovven
- Trappan
- Boende & Transport
- Ordlista
- Hitta i Norrköping

Hej Nollan!

Vi i **ATtityd** vill gratulera dig till din plats på arbetsterapeutprogrammet och hälsar dig varmt välkommen till Linköpings universitet!

ATtityd är arbetsterapeuternas fadderi och det är vi som kommer att ta hand om dig under de två första veckorna på terminen här vid Campus Norrköping.

Att vara ny i en främmande stad eller i en ny klass kan vara både spännande och läskigt så häng med oss, ha kul och lär känna alla dina nya vänner!

Så här ligger det till...

Terminen börjar med en mottagning som är utspridd under två veckors tid. Under dessa veckor har fadderiet planerat många aktiviteter, främst kvällsaktiviteter, för att guida dig och dina klasskompisar genom campus, studentlivet och Norrköping.

Vi hoppas att så många som möjligt kan och vill delta under dessa 2 veckor. Mottagningen är ett utmärkt tillfälle att lära känna sina klasskamrater, faddrarna och andra studenter.

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

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

Sociala medier

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 HT24**, 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 kommer också att uppdateras kontinuerligt med information samt roliga bilder och videos, så följ oss gärna där också!

Länk till Facebook-gruppen:

[Klicka här!](#)

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

[Klicka på mig!](#)

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.



Fadderiet ATtityd



fadderiet_attityd

Mottagningen

Mottagningen pågår under två veckor och alla aktiviteter som planeras under mottagningen är till för att hjälpa dig att lära känna din klass.

Mottagningen är till för alla nya studenter på LiU oavsett ålder, olikheter eller intressen. Aktiviteterna är utformade för att passa så många som möjligt och för att ge dig en chans att slappna av trots allt nytt som sker runtomkring. Mottagningen är ett minne för livet – allt blir vad en gör det till.

Nollan

Alla nyantagna studenter kallas för Nollan! Under mottagningen ska du alltid, utan undantag, bära dina nolle-attribut som tillverkas första dagen.

Det är för att ni ska känna igen varandra, lära er de andra Nollans namn så fort som möjligt och för att faddrarna snabbt ska kunna känna igen dig.

Du bör även alltid ha i bak-huvudet att ögon och öron finns överallt. Avsaknaden av dessa nolle-attribut krossar faddrarnas hjärtan och det vill väl ingen?

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

Fadderiet ATtityd

Arbetsterapeutprogrammets fadderi heter **ATtityd** och det är vi som kommer välkomna dig till utbildningen. Under mottagningen kommer faddrarna alltid kunna kännas igen genom sina bordeaux-färgade hängselbyxor, vita tröjor med **ATtityd**-tryck och grå hoodies. Campus är i början inte det lättaste stället att hitta på och faddrarna hjälper dig mer än gärna att hitta rätt om du hamnar på villovägar. Vi har alla varit i samma situation och, mer eller mindre, haft samma funderingar.

Inga frågor är dumma! Något att alltid bära med sig är att faddrar under mottagningen bör höjas till skyarna (tänk vindruvor, harpor och fläktande solfjädrar) och att fjäsk i alla dess former belönas.

Du uppmanas bjuda på dig själv!

Allt för en så 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!



Presentation av ATtityd

Det är vi som är era faddrar!!!



Nedanför finner du en närmare presentation av varje fadder!



General

Namn: Nora Arvidsson

Termin: Termin 3

Post: General 🌟

Hemma Hemma: Kungsängen 🏰🇸🇪

Nu bor jag i: Norrpan

2 sanningar 1 lögn:

Jag har hoppat fallskärm

Jag har varit med i morgonpasset

Jag har aldrig varit utanför Sveriges gränser

En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: blivit kupongtant 🤑👤

En ovana jag har: Grovt chipsberoende 🤪

Detta har jag alltid i mitt kök: salt 🧂

Ekonomiansvarig

Namn: Julia Jakobsson ❤️💕

Termin: Termin 3

Post: Ekonomiansvarig 💰👤

Hemma Hemma: Linkan

Nu bor jag i: Linkan

2 sanningar 1 lögn: Har 5 katter 🐈 gamear till aldeles för sent 🎮 går på quizkvällar!?

En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: Lärt mig att gå upp i tid! 🕒

En ovana jag har: Dricker för mycket kaffe...

Detta har jag alltid i mitt kök: Kaffe ☺️



PR- och nolleboksansvarig

Namn: Anna Ramsten

Termin: Termin 3

Post: PR- och nolleboksansvarig

Hemma hemma: Bankeryd 😊

Nu bor jag i: Linkan 😊

2 sanningar 1 lögn:

Jag har 7 cyklar i mitt förråd 🚲

Jag har cyklat Vätternrundan

under 9 månader cyklade jag minst 8km per dag.

En ny vana jag fått sedan jag började plugga: dricker kaffe varann morgon ☕👤

En ovana jag har: nässpray- beroende 🤪

Detta har jag alltid i mitt kök: såjord 🌱





Vice general

Namn: Alice Kobli

Termin: Termin 2

Post: Vice general 🙋

Hemma Hemma: Klockrike 📍

Nu bor jag i: Borensberg

2 sanningar 1 lögn:

Jag gillar brysselkål 🥬

Jag har gjort en steloperation

Jag har brutit ett ben

En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: Lämnar aldrig hemmet utan något ät 🍷 eller drickbart 🍹

En ovana jag har: glömmer att ladda dator 🖥️

Detta har jag alltid i mitt kök: Lättdryck och snacks 🍷 🍪

Vice lekansvarig

Namn: Tilda Berggårdén

Termin: Termin 3

Post: Vice lekansvarig 🤡

Hemma Hemma: Linköping

Nu bor jag i: Linköping

2 sanningar 1 lögn:

Jag har tarotkort hemma

jag har klättrat på ett tak

jag har dansat tango 🕺

En ny vana jag har fått sedan jag började plugga:

Prokrastinera saker 😊

En ovana jag har: Lägga mig alldeles för sent 🌙

Detta har jag alltid i mitt kök: Full frys



Vice spex- och gückelansvarig

Namn: Edvin Mattsson

Termin: Termin 2

Post: Vice Spex&Gückel

Hemma Hemma: NorrTan

Nu bor jag i: NorrPan

2 sanningar 1 lögn: Jag är med i ett band 🎸, Jag har rest solo utomlands 🌍, Jag har varit med på nyhetsmorgon 🌟

En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: har nästan alltid med mig en apelsin när jag lämnar min lägenhet 🍊

En ovana jag har: Glömmer alltid vart jag lagt min mobil 📱

Detta har jag alltid i mitt kök: Pesto 🍷



Vice spons- och materialansvarig

Namn: Mona Senhaji
Termin: Termin 2
Post: Vice Spons- och materialansvarig
Hemma Hemma: Norrköping
Nu bor jag i: Norrköping
2 sanningar 1 lögn:
Jag har en katt.
Jag hatar lakrits.
Jag gillar att gymma.
En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: Plugga med andra istället för att plugga själv.
En ovana jag har: Skjuta upp uppgifter.
Detta har jag alltid i mitt kök: Ketchup 🍷

Vice ekonomiansvarig

Namn: Elise Forss
Termin: Termin 3
Post: Vice ekonomi 💰💰💰
Hemma Hemma: Hestra (Smålands djupa skogar)
Nu bor jag i: Sya 🌀
2 sanningar 1 lögn: Jag älskar att cykla 🚲, jag dammsuger hemmet flera gånger om dagen ✔️ eller jag är laktosintolerant 🥛
En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: Dricker mer vatten 💧
En ovana jag har: Stirrar på folk, gärna när någon äter 🙄
Detta har jag alltid i mitt kök: Kebabsås



Vice PR och nolleboksansvarig

Namn: Klara Keisu
Termin: Termin 5
Post: vice pr- nollebokansvarig
Hemma Hemma: Jakan
Nu bor jag i: Norrköping
2 sanningar 1 lögn: mitt favoritdjur är getter 🐐 Jag hatar kryddstark mat 🌶️ Min favorit hushållssyssla är tvätta fönster 🪟
En ny vana jag har fått sedan jag började plugga: dricka energi dryck
En ovana jag har: att jag prokrastinera för mycket
Detta har jag alltid i mitt kök: Kasein med smak av vaniljdrömmar

Festeriet LATex

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 fiskehattar.



LATex Sexmästeri



latex_sexmasteri

Schema vecka 1

Info

Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram.

Vi frågar eller funderingar, tveka inte att höra av dig!



Vi bjuder på fika



Vi bjuder på mat



Alkohol tillåtet

Måndag 19/8

Välkommen!

Idag är det första dagen på Nolle-P.

Vi möts klockan **14.30** på **resecentrum i Norrköping.**

Sedan går vi tillsammans till campus för rundvandring på campus och i Norrköping..

Vi avslutar dagen med gemensam **korvgrillning** i folkparken.



Tisdag 20/8

Vi samlas i **märkesbacken klockan 12.00** för att tillsammans gå till himelstalundsfältet för att ha gemensam **brunch** och **kubb- och brännbollstunering.**



Onsdag 21/8

Idag vankas det **BÄST I TEST** tillsammans med **Organisationen** Vi möts i **märkesbacken** klockan 13.00

Efter Bäst i Test blir det **PUBRUNDA** i fina Norrköping! Mat kommer finnas att köpa på de två första barerna.



Torsdag 22/8

Vi samlas i **märkesbacken klockan 13.00** för 5-kamp!

Vid **klockan 16.30** samlas vi i **K21** för gasqueföreläsning och fotografering innan vi tillsammans går till **Världens bar** där Nollans första **fulsittning** vankas!

Tema: Olympiska spelen



Fredag 23/8

Idag vankas **ovveprovning** och **film- och taco-kväll!**

Vi samlas i **märkesbacken klockan 17** för att tillsammans gå till K22.

Lördag 24/8

Vi samlas **10:00** på **Norrköpings resecentrum** för att åka på utflykt till Linköping. Vi kommer visa upp de platserna som man vill hänga på samt grilla korv tillsammans! De som bor i Linköping möter upp oss vid **Linköpings resecentrum vid 10.45**



Söndag 25/8

Vilodag! ♥

Idag passar vi på att vila upp oss och samla krafterna för nästa veckas aktiviteter!

Schema vecka 2

Info

Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram.

Vi frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig!



Vi bjuder på fika



Vi bjuder på mat



Alkohol tillåtet

Måndag 26/8

Upprop på Campus US, **klockan 10.00**

Vi möts klockan **08.00** på **Skvallertorget** och åker gemensamt till Linköping, campus US. Ni som bor i Linköping kan möta upp oss vid US.

Efter uppropsdagen möts vi på Campus US för **boktips!**

Tisdag 27/8

Idag är det dax för Constuffiaden.

Vi samlas **klockan 17.00** i märkesbacken. Kvällen kommer spenderas tillsammans med de andra programmen på campus.

Det kommer serveras mat under kvällen. Men för att vara på den säkra sidan ta gärna med ett mellanmål. Ni får tid att äta mellanmålet innan Constuffiaden börjar.



Onsdag 28/8

Idag är det dags för Linköpings egen oktoberfest (i augusti) - **München Hoben!**

Vi möts **klockan 16.00** på campus och åker tillsammans till Linköping.

Det kommer att finnas mat att köpa inne på området.



Torsdag 29/8

Pizzakväll med Sektionen!

Vi samlas **17:15 i märkesbacken** tillsammans med Sektionen som kommer hålla i en rolig aktivitet och bjuda på pizza.



Fredag 30/8

Vilodag! ♥

Idag passar vi på att vila upp oss och samla krafterna för lördagens finsittning!

Lördag 31/8

Det är dags för Nollan att bli Ettan!

Ikväll vankas **finsittning** med tema: **maskerad bal!**

Vi möts **mellan husen 17.30** för fotografering innan vi tillsammans går till Trappan!



Söndag 1/9

Med en sen kväll igår får ni idag lov att stanna i sängen riktigt länge

(det tänker i alla fall vi göra!)

och drömma er tillbaka till alla fina minnen från mottagningen.

Tack för alla dessa kvällar & stort lycka till med studierna ♥

AT Sektionen

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 ansvarig 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!

AT Sektionen

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

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

Om du är intresserad av att bli aktiv i styrelsen, eller vill veta mer om sektionen kan du gilla vår Facebooksida, följa oss på Instagram eller maila!



at@consensus.liu.se



Arbetsterapeutsektionen Campus Norrköping



arbetsterapeutprogrammet_liu

Sveriges Arbetsterapeuter

Ett fackligt yrkesförbund för arbetsterapeuter 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 olycksfallsförsäkring, Den etiska koden och Kvalitetspolicyn som man under utbildningen har stor nytta av, samt tidningen Arbetsterapeuten med information och nyheter inom arbetsterapi.

Det finns en central styrelse med representanter från alla utbildningsorter som träffas några gånger per termin och diskuterar idéer och jobbar för att arbetsterapeututbildningarna landet över ska vara så bra de kan vara.

Om du vill engagera dig finns Sveriges arbetsterapeutstudenter Norrköping. Dessa anordnar roliga och intressanta aktiviteter som blivande arbetsterapeuter kan hämta inspiration ifrån.

Sveriges arbetsterapeutstudenter arbetar också för att synliggöra arbetsterapeutyrket i samhället.



Men AT work

Arbetsterapeutprogrammets herrförening vars mål är att skapa en härlig gemenskap mellan de manliga studenterna på programmet.

Medlemmarna ordnar t.ex. pubhäng, spelkvällar, bastukvällar och styr även upp större events som t.ex. paintball och go-kart. Medlemmarnas intresse styr aktiviteterna med syftet att ha riktigt kul.

Herrföreningen känns igen på sina grå hoodies med föreningens tryck på ryggen.



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. Bordsskicket 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.

Ovven

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.

Overallen kan också smyckas med annat såsom lysstavar eller kapsylöppnare eller något annat som kan komma till användning vid något tillfälle.

Ovve-guide

- Overallen får endast tvättas efter kontakt med annan persons kroppsvätskor, annars gäller totalförbud på tvätt i tvättmaskin. Skulle du känna att overallen behöver fräschas upp kan du 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 du än må känna sig.
- Ju kärare ett märke är desto närmare skrevet ska detta fästas på overallen.
- Overallen bärs vid kravaller och andra fester, men går också utmärkt att sova i om kvällen blivit längre än en från början tänkt sig. Det fina med en overall är att en kan sätta sig nästan var som helst - smutsiga golv eller halvfuktiga gräsmattor är inte längre ett problem - det finns ändå alltid någon annan i närheten som är snäppet smutsigare.
- Om du känner dig sugen på att senare gå med i festeri eller fadderi krävs overall.
- Vidare läsning om ovvar på ovveguiden:
<https://studentlivet.se/studentkultur/traditioner/ovve-guide/>

Ovve-guide

VILKA ÄR DE ANDRA PÅ CAMPUS NORRKÖPING DÅ?



Sjuksköterskor



Socionomer



Samhälls- och kulturanalys



Kultur, samhälle & medieproduktion



Lärare



Miljövetare



Elektronik-design



Byggnads-ingenjör



Logistik



Grafisk design & kommunikation



Globala studier



Medieteknik

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 & boende

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

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

Ordlista

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 ovan 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.

Kårallen -Kårhuset på campus Valla

Kollektivet - Kårhuset som ligger mitt i Linköping city

Örat - Campus US kårhus

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

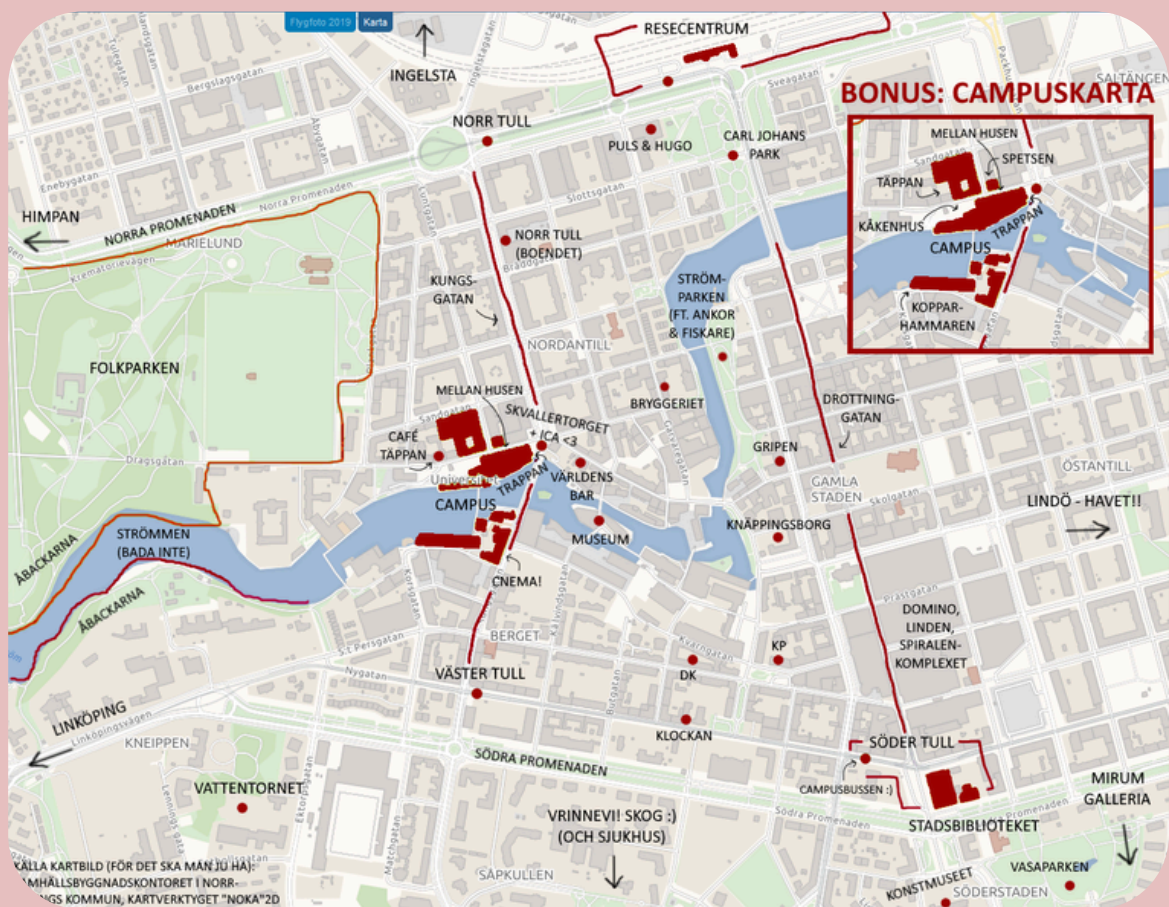
Hitta i Norrköping

Men vad är det här för ställen ni pratar om?, tänker du kanske nu
Ny i universitetslivet som du är (och kanske även i stan).

Var är DK, Kopparhammaren, eller Trappan?

Jag hittar inte ens till campus!?

Frukta icke! **ATtityd** presenterar: Vad som ligger var i Norrköping!



Tack för oss!!

Vi ses på mottagningen Nollan!

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:

- ♥ Hälsfrågor
- ♥ 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.

Skaffa vänner som du trivs med!

Uppskjutande

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

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

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

Tankens makt och makt över tanken

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

Lär dig hantera din oro!



Festande och alkohol

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

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

Att vara närvarande i nuet.

Alla nya intryck och möjligheter är förstas 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



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 komppisstuderenter!

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.



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 (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 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

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!



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



VÄLKOMNA TILL TRAPPAN

- studenternas vardagsrum

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

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

Gör det du med på: personal.trappan.nu

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





Café Örat

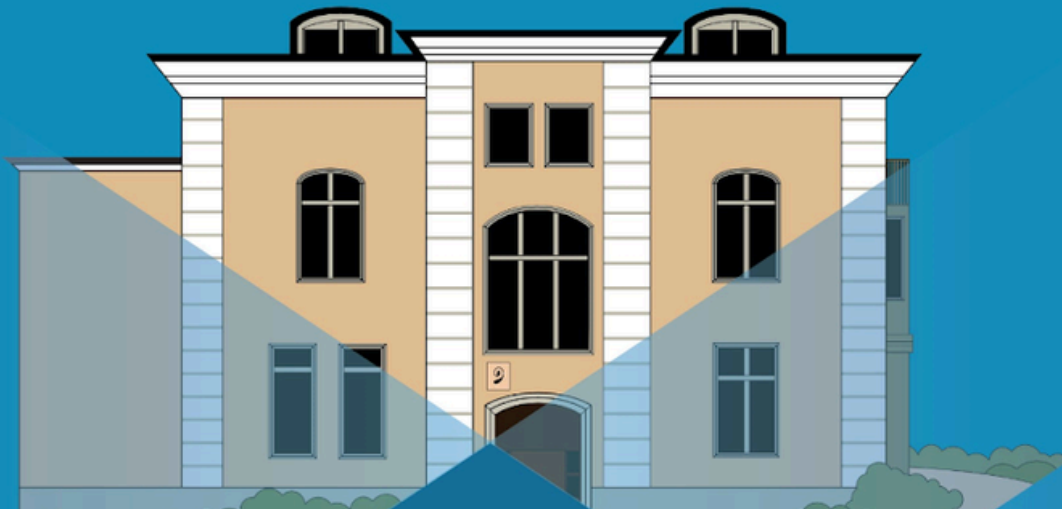


❖ Ditt kårcafé ❖

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

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

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



För lite sömn botar du
med för mycket kaffe

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 för ditt program ser vi till att din utbildning och arbetsmiljö håller högsta kvalitet.

Varför ska jag bli medlem?

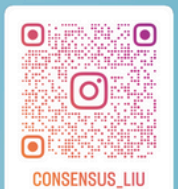
Du gör din röst hörd på universitetet och får chansen att förbättra din utbildning!

Du får tillgång till massa rabatter hos café-/pub Örat och till fester på våra kårhus!

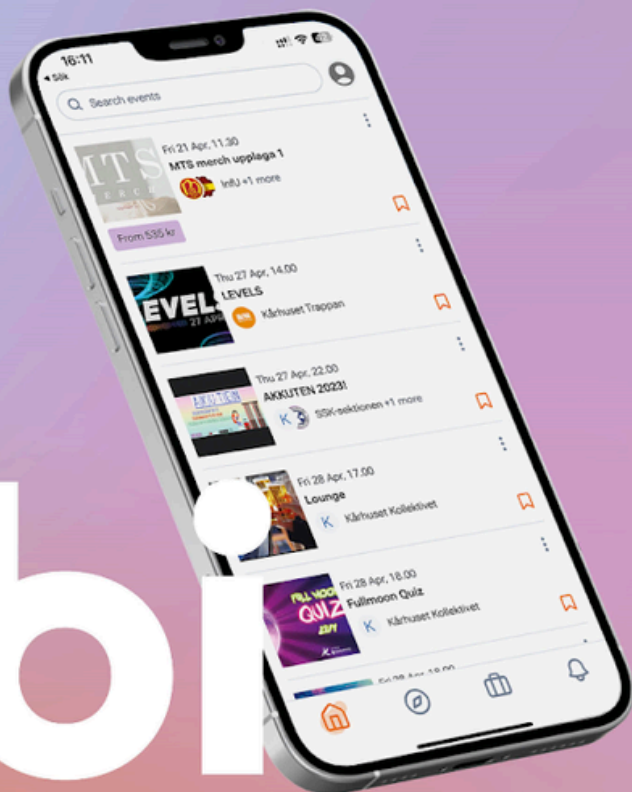
Du får gratis frukost sista veckan innan CSN varje månad!

Kul! Hur blir jag medlem?

Gå in på <https://consensus.memlist.se/register/1Ok83R> för att bli medlem! Du kan läsa mer om oss och vår verksamhet på www.consensus.liu.se.



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

Välkommen till
Linköpings universitet,
det här kommer bli Kalas!

KALAS 2024

**TRÄFFA STUDENTFÖREN-
INGAR**  **STUDENTBAND
OCH UNDERHÅLLNING
PÅ SCEN**  **AKTIVITETER
OCH TÄVLINGAR**  **HÄNG
PÅ OLIKA KÅRHUS** 
QUIZ  **NATTKLUBB**

Vi vill få reda på att du, och alla som börjar vid Linköpings universitet, valt att studera just hos oss. Kalasmottagningen är en mässa, festival och fest där du får uppleva studentlivet och träffa verksamheter i regionen som kommer sätta guldkant på ditt liv utanför campusområdena.

Det blir en fullspäckad dag där chansen är stor att du träffar mer än en studentförening du vill gå med i!

CAMPUS VALLA · 4 SEPTEMBER

li.u LINKÖPINGS
UNIVERSITET

 **STUDENTLIVET.SE**

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

På Kombo hjälper vi dig med:

Att hitta
bostad

Gratis juridisk
rådgivning

Nödbostad

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

Du kan även **besöka** oss i Kårhusett på
campus Valla!

KOMBO 
Studenternas hyresgästorganisation

En del av

KÅRSERVICE
ÖSTERGÖTLAND AB

Håll koll på studentlivet vid LiU!

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

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



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

Alla event samlade på 1
ställe med en
eventkalender.



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



 **STUDENTLIVET.SE**

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



En del av

KÅRSERVICE
ÖSTERGÖTLAND AB



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!

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



**Mottagningen
sponsras av..**



Kontaktfaddrar

Anna

072-567 82 18

Julia

076 - 234 36 05

Alice

072-233 55 60