

ATtityd presenterar...

Nolleboken HT 2021

Allt du behöver veta inför Mottagningen!



Fadderiet ATtityd



@fadderiet_attityd

Hej!

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

Så här ligger det till...

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

Först dagen 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 hängselbyxor, vit ATtityd-tshirt och grå hoodie.

Vi fadder finns till för dig innan, under och efter mottagningen. Om det är något du undrar över eller funderar på kan du ringa någon av kontaktfaddrarna.

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 nollning HT21*, där vi kommer lägga ut fortlöpande info om tider, platser och aktiviteter. Du kan också skicka meddelande till oss om du har några frågor. Vår Instagram [@fadderiet_attityd](#) kommer också att

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

Länk till Facebook-gruppen:

facebook.com/groups/1876166422562366

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

Mottagningen

Mottagningen pågår under två veckor och alla aktiviteter som planeras under mottagningen är till för att hjälpa dig att lära känna din klass. Mottagningen är till för alla nya studenter på LiU oavsett ålder, olikheter eller intressen. Aktiviteterna är utformade för att passa så många som möjligt och för att ge dig en chans att slappna av trots allt nytt som sker runtomkring. Aktiviteterna är anpassade efter rådande situation i samhället. Mottagningen är ett minne för livet – allt blir vad en gör det till.

Nollan

Alla nyintagna studenter kallas för Nollan! Under mottagningen ska du alltid, utan undantag, bära dina nolle-attribut som tillverkas första dagen. Det är för att ni ska känna igen varandra, lära era de andra Nollans

namn så fort som möjligt och för att faddrarna snabbt ska kunna känna igen dig. Du bör även alltid ha i bakhuvudet 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 att välkomna dig till utbildningen. Under mottagningen kommer faddrarna alltid att kunna kännas igen genom sina bordeauxfärgade hängselbyxor, vita tröjor med ATtityd-tryck och grå hoodies. Campus är i början inte det lättaste stället att hitta på och faddrarna hjälper dig mer än gärna att hitta rätt om du hamnar på villovägar. Vi har alla varit i samma situation och, mer eller mindre, haft samma funderingar. Inga frågor är dumma! Något att alltid bära med sig är att faddrar under mottagningen bör höjas till skyarna (tänk vindruvor, harpor och fläktande solfjädrar) och att fjäsk i alla



dess former belönas.

Du uppmanas bjuda på dig själv! Allt för en så minnesvärd och rolig studiestart som möjligt – men du ska aldrig göra något du känner dig 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 uppfattar situationen som obehaglig.

Alla människor är olika och det är något alla faddrar bär med sig och respekterar. Vid de tillfällen som alkohol är tillåtet kommer det alltid att finnas minst två nyktra faddrar och dessa kommer att vara lätta att känna igen då de kommer att bära "Nykter fadder"-tröjor. Det är dessa man säger till innan man går hem. Det allra viktigaste att komma ihåg är att faddrarna finns där för att underlätta och se till att du får en så bra start som möjligt. Kom även ihåg att det inte finns några dumma frågor!

Nu är ni säkert nyfikna på vilka vi är?! Här kommer en liten presentation...



Namn: Fredrika Mård
Mental ålder: Allt mellan 8–70
Kommer från: Boxholm
Nu bor jag i: Norrköping
Post: General
Termin: T3
Finns alltid i min kyl: Nocco
En låt som beskriver mig: Pumpa den - LBSB
Mitt smultronställe i Norrpan: Knäppingsborg



Namn: Sanna Parkkila
Mental ålder: Ofta 72 ibland 16
Kommer från: Skogen
Nu bor jag i: Norrköping
Post: Spex- och gyckelansvarig
Termin: T3
Finns alltid i mitt kylskåp: Ingredienser till kladdkaka
En låt som beskriver mig: Jag orkar inte mer - Markoolio
Mitt smultronställe i Norrpan: Spicy hot



Namn: Rebecca Arnstein
Mental ålder: 65 & 18
Kommer från: Strängnäs
Nu bor jag i: Norrköping
Post: Ekonomiansvarig
Termin: T3
Finns alltid i mitt kylskåp: Tacosås
En låt som beskriver mig: Great spirit - Armin van Buuren
Mitt smultronställe i Norrpan: Ågelsjön



Namn: Madeleine Andersson

Mental ålder: Pendlar mellan 5 år och 85 år

Kommer från: Söderhamn

Nu bor jag i: Linköping

Post: Lekansvarig

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: iKaffe, lever för havredryck <3

En låt som beskriver mig: Barnasinet - Benjamin Ingrosso

Mitt smultronställe i Norrpan: Vattentornet



Namn: Johan Gelfgren

Mental ålder: Ibland 26 och ibland 70

Kommer från: Tre olika kontinenter

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Material- och sponsansvarig

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: Bacon, för vem fan gillar inte bacon

En låt som beskriver mig: Johnny the rocker - Magnus Uggla

Mitt smultronställe i Norrpan: Glasskiosken i Abborreberg i Lindö



Namn: Lovisa Tonentschuk

Mental ålder: Allt från 12 till 80

Kommer från: Oskarshamn

Nu bor jag i: Norrköping

Post: PR- och nolleboksansvarig

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: Grön pesto

En låt som beskriver mig: Starships – Nicki Minaj

Mitt smultronställe i Norrpan: Rebeccas balkong



Namn: Kyra Klevelid

Mental ålder: 30

Kommer från: Norrköping

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice General

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: Äggvita

En låt som beskriver mig: Himlen runt hörnet - Lisa Nilsson

Mitt smultronställe i Norrpan: Överallt där det finns en skivstång



Namn: Klara Stjärnkvist

Mental ålder: Allt mellan 5–35

Kommer från: Stockholm

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice spex- och gyckelansvarig

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: Balsamico

En låt som beskriver mig: Hujedamej sånt barn han var - Astrid Lindgren

Mitt smultronställe i Norrpan: Promenaden runt Strömmen



Namn: Linnéa Lanshed

Mental ålder: Någonstans mellan 12–80 beroende på situationen

Kommer från: Boxholm

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice ekonomiansvarig och material och spons

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: Havreyoghurt

En låt som beskriver mig: Dancing queen - ABBA

Mitt smultronställe i Norrpan: Ica Nära Strömmen



Namn: Carolina Kuhla Svensson

Mental ålder: 16

Kommer från: Norrköping

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice lekansvarig

Termin: T3

Finns alltid i mitt kylskåp: Marabou, för vem äter ljummen Marabou?

En låt som beskriver mig: Memories - David Guetta

Mitt smultronställe i Norrpan: Halvars



Namn: Linnea Brandt

Mental ålder: Cirka 23

Kommer från: Munkedal (västkusten bästkusten <3)

Nu bor jag i: Norrköping

Post: Vice PR- och nolleboksansvarig

Termin: T5



Finns alltid i mitt kylskåp: Rester

En låt som beskriver mig: Jag hatar söndagar – Ebba Grön













Mitt smultronställe i Norrpan: Gröna spåret i Vrinneviskogen

Så här ser mottagningsveckorna ut!

SCHEMA ÖVER FÖRSTA VECKAN!

INFO	MÅNDAG 23/8	TISDAG 24/8	ONSDAG 25/8
<p>Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram.</p> <p>Vi frågar eller funderingar, tveka inte att höra av dig!</p> <p> Vi bjuder på fika</p> <p> Vi bjuder på mat</p> <p> Alkohol tillåtet</p>	<p>Välkomna, idag är första dagen på mottagningen!</p> <p>Vi möter Nollan på <u>resecentrum kl. 17.00</u> för att sedan bege oss mot Campus Norrköping. På plats är det dags för 5-kamp och rundvandring på campus! </p>	<p><u>10.00-12.00:</u> Vi möts mellan husen för att sedan gå vidare till Folkparken för lite gött häng och picknick! </p> <p>MÜNCHEN HOBEN: <u>Kl. 16.00</u> möts vi vid resecentrum för att sedan tillsammans åka till München Hoben på Campus Valla! </p>	<p>Dags för stadsvandring i bästa Norrpan! Perfekt tillfälle att lära känna denna vackra universitetsstad & lära sig att hitta överallt!</p> <p>Vi träffas <u>kl. 14.00 mellan husen</u>. Efter stadsvandringen så vankas det käk! </p>
TORSDAG 26/8	FREDAG 27/8	LÖRDAG 28/8	SÖNDAG 29/8
<p>Idag träffas vi <u>mellan husen kl. 14.00</u> för att tillsammans gå till Folkparken för lite poängjakt med fina priser!</p> <p></p>	<p>Ikväll är det Gasque-föreläsning!</p> <p>Vill du veta hur en sittning går till? Få information om din framtida ovve? Då vill du inte missa detta tillfälle!</p> <p>Vi samlas <u>kl. 17.30 mellan husen!</u></p>	<p>Dags för paramedi-zoomen – en "På spåret"-kväll tillsammans med KraFTen! Ta chansen att bekanta er med era framtida fysioterapeutkollegor :) <u>Kl. 17.00 på Zoom</u></p> <p></p>	<p>Ta INTE vara på dagen! Idag är ni lediga, så passa på att vila upp er och samla krafterna för nästa veckas aktiviteter – och terminsstarten!</p>

SCHEMA ÖVER ANDRA VECKAN!

INFO	MÅNDAG 30/8	TISDAG 31/8	ONSDAG 1/9
<p>Tider kan komma att ändras så håll koll på facebooksidan eller instagram.</p> <p>Vid frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig.</p> <p> Vi bjuder på fika</p> <p> Vi bjuder på mat</p> <p> Alkohol tillåtet</p> <p> Vi bjuder på snacks</p>	<p>Dags för upprop! Även denna termin sker det digitalt, så se till att ha datorn framme och Zoom uppe <u>kl. 11.00</u>.</p> <p>Tips – testa länken (och tekniken) i förväg! Och har ni frågor är det bara att ställa dem till oss :)</p> <p><u>Kl. 17.30</u> blir det sedan studie- och boktips samt musikquiz!</p> <p>Sektionen gästar oss ikväll för information, och de bjuder på pizza!</p> <p>Vi samlas mellan husen!</p> <p> </p>	<p>Ikväll möts vi <u>kl.17.00 mellan husen!</u> Sedan går vi gemensamt till folkparken för att spela brännboll!</p> <p>Vinnarna får fina priser ;)</p> <p></p>	<p>Vi tar vilodag för att ta igen oss, och ta in alla nya intryck ni fått under veckan. Nya tag imorgon!</p>
TORSDAG 2/9	FREDAG 3/9	LÖRDAG 4/9	SÖNDAG 5/9
<p>Ikväll har vi filmkväll!</p> <p>Förbered er på myskväll med snacks och en rolig film!</p> <p>Vi möts <u>mellan husen kl. 17.30</u></p> <p></p> <p></p>	<p>Det är dags för Nollan att bli Ettan!</p> <p>Ikväll är det finsittning med tema midsommarnattsdröm! Vi möts <u>mellan husen 17.30</u> för fotografering innan vi går till Trappan!</p> <p></p> <p> </p>	<p>Med en sen kväll igår får ni idag lov att stanna i sängen riktigt länge (det tänker i alla fall vi göra!), och drömma er tillbaka till alla fina minnen från mottagningen.</p>	<p>Vila och återhämtning är det som gäller även idag!</p> <p>Hoppas ni har haft två roliga veckor!</p>

Arbetsterapeutsektionen

Alla program har en sektion – och så även arbetsterapeut-programmet. Sektionens viktigaste uppdrag är att arbeta för studenterna och föra studenternas talan gällande utbildningsfrågor. De 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 anordnas aktivitetskvällar och ser varje termin till att anordna en boktipsarkväll där nya studenter kan ta del av de äldre terminernas boktips. Varje sektion har en sektionsstyrelse där bland annat ordförande, utbildningsbevakare, studie-socialt ansvarige och arbetsmiljöansvarige finns.

Utskotten arbetar med motsvarande utskott från andra utbildningar och med den medicinska fakultetens studentkår – Consensus. Att arbeta i styrelsen behöver inte alls ta upp mycket tid och alla som arbetar inom sektionen är av samma åsikt – skolan går alltid först.

Att vara aktiv inom sektionen innebär många fördelar:

- ◇ Meriter inför yrkeslivet
- ◇ Förtur till VFU-platser



- ◇ Nya vänner och kontakter
- ◇ Chans att påverka sin utbildning
- ◇ Förtur till utlandsstudier

Om du är intresserad av att bli aktiv i styrelsen, eller vill veta mer om sektionen kan du gilla deras Facebooksida *Arbetsterapeutsektionen Campus Norrköping*, följa dem på instagram [@arbetsterapeutprogrammet_liu](#) eller maila atsektionen.nkpg@gmail.com.

Sveriges arbetsterapeuter

Ett fackligt yrkesförbund för arbetsterapeuter och ett av de 26 självständiga fackförbund som är en del av Sveriges akademikers centralorganisation (SACO), inom förbundet finns också Sveriges arbetsterapeutstudenter. För en engångsavgift på 200 kronor får en som medlem i Sveriges arbetsterapeutstudenter: en gratis 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 träffas regelbundet och ordnar t.ex. pubhäng, spelkvällar, bastukvällar och styr även upp större events som t.ex. paintball och go-kart (verksamheten är nu vilande pga. pandemin).

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



LATex sexmästeri

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



Sittning

Under terminerna anordnas olika sittningar och de kan vara av två sorter: finsittning eller fulsittning. Under finsittning serveras ofta en trerättersmiddag och man ska under dessa sittningar komma finklädd. Bordskicket ska matcha klädseln och det är under en finsittning 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.

München Hoben

Linköpings egna oktoberfest, fast i augusti – München Hoben! Detta evenemang arrangeras varje år i samband med mottagningen för nollan, faddrar och andra. Här vankas en rolig kväll med underhållning, musik och, såklart, öl (eller valfri dryck av annat slag, för den som önskar). All dryck serveras i München Hobens egna sejdlar, och du får med dig din som ett kul minne från kvällen. I år är den stora festen omgjord till sittningar för mindre grupper, men en riktigt grym ölfest är fortfarande det som gäller.

Då arbetsterapeuternas Hoben-sittning sker redan under första mottagningsveckan innebär det att ni kommer behöva anmäla er innan själva mottagningen börjar. Håll därför riktigt noga koll på våra sociala medier veckan före mottagningen, där info om anmälningen kommer läggas ut!

Vad är en overall?

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

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

Viktigt att veta om overallen

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

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

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

Trappankort

Under mottagningen kommer du få möjlighet att köpa ett Trappankort. Trappankort säljs för ca 150 kronor och används som entrébiljett för de eftersläpp (fester) som arrangeras under mottagningen. Entrébiljett brukar kosta 60–80 kronor och de som planerar att delta på fler än två fester tjänar alltså på att köpa ett Trappankort. Trappankortet gäller inte på sittningarna.

Transport

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

Boende

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

Känner du dig förvirrad? Tur är väl då att studenternas hyresgästförening KOMBO finns och kan ge dig svar på alla möjliga frågor om boende, både när du söker bostad och efter du flyttat in. 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. <http://bostad.karservice.se/bostadssokande>

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.studentbo.se

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

www.studentbostader.se

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

Ordlista

Nollan – Du!

Fadder – En person som aldrig tröttnar på frågor

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

AT – Arbetsterapeut

ATtityd – Arbetsterapeuternas fadderi

LATex – Arbetsterapeuternas festeri

SSK – Sjuksköterska/ sjuksköterskeprogrammet

ORGANisationen – Sjuksköterskornas fadderi

SSKadat – Sjuksköterskornas festeri

Consensus – Medicinska fakultetens (MedFak) studentkår

StuFF – Studentkåren för utbildningsvetenskap och filosofisk fakultet

LinTek – Linköpings teknologers studentkår

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

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

Campus US – Campus på Linköpings universitetssjukhus

Campus Valla – Campus i Linköping

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

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

Medicinska biblioteket – Bibliotek på Campus US

CNB – Campus Norrköpings bibliotek

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

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

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

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

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

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

Himpan – Himmelstalundsfältet

Basgrupp – Studenternas "familj" som skiftar varje termin

PBL – Problembaserat lärande

VFU – Verksamhetsförlagd utbildning

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

Tenta – Prov på universitetsnivå

Flamman – Partyställe i Linköping.

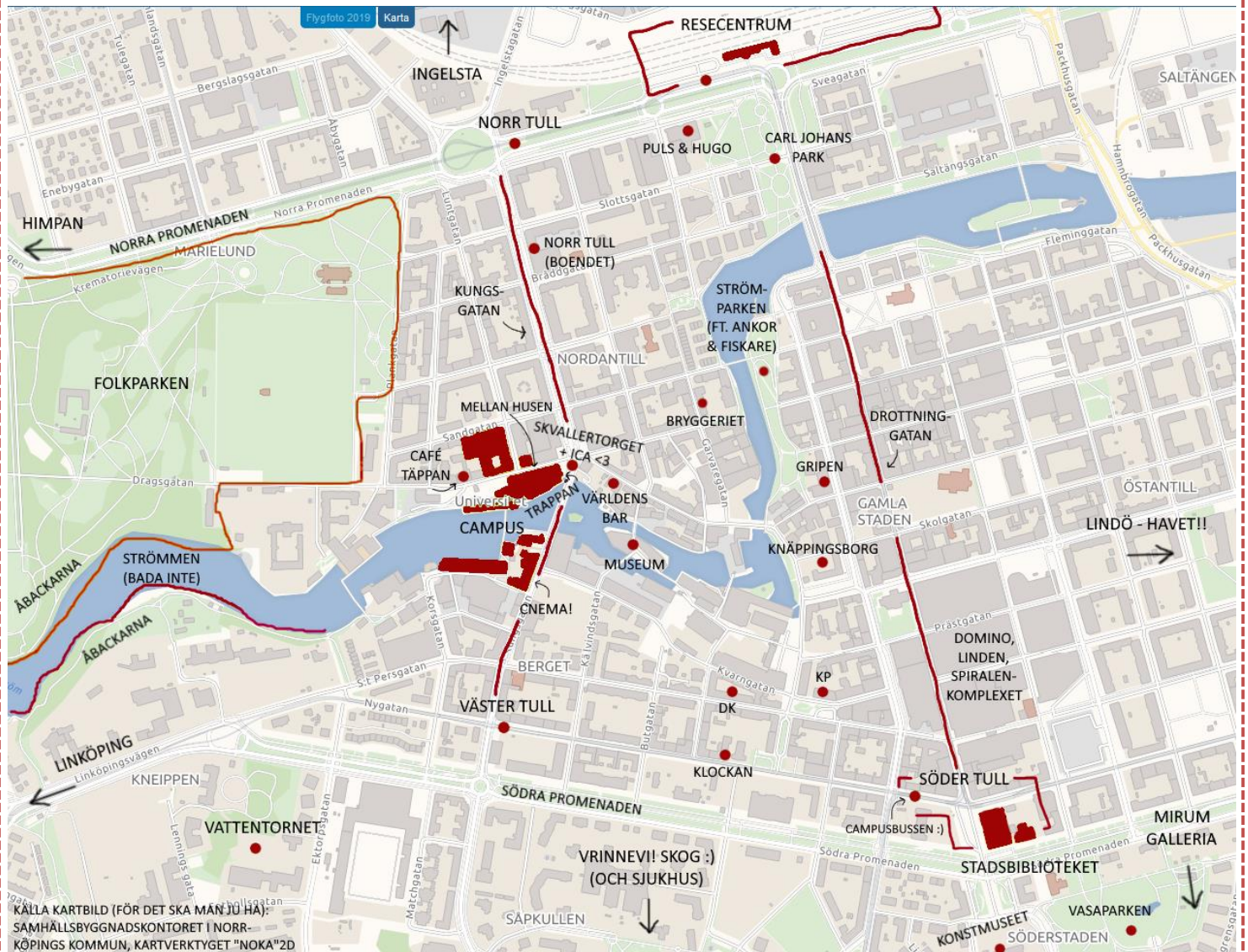
Ågatan – Partysugen? I Linköping är det Ågatan som gäller då de flesta barer och nattklubbar ligger längs denna gata

Puls – Partyställe i Norrköping

Hugo – Partyställe i Norrköping

Sist men inte minst: lite praktisk vägvisning

Men vad är det här för ställen ni pratar om?, tänker du kanske nu, ny i universitetslivet (och kanske också i stan) som du är. Var är DK, Puls, eller Trappan? Jag hittar inte ens till campus!? Frukta icke! ATtityd presenterar här: Vad ligger var i Norrköping? (eller: hjälp hur ska jag nånsin lära mig hitta i den här stan, eller: komplement till stadsvandringen)



Tack för oss!! Vi ses på mottagningen Nollan!

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

Vi är en marknadsplats för begagnade möbler - av studenter, för studenter - som drivs av hållbarhetsföreningen Navitas. LSSh är en 200m² stor secondhandbutik 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



Bli ICA-student

Som ICA-student får man, under studietiden och ett år efter avslutade studier, ett kostnadsfritt ICA Bankkort som laddas på med personliga erbjudanden. Du får dessutom dubbel bonus som student när du betalar med ditt ICA Bankkort! Läs mer på: <https://www.ica.se/ica-student/>



Välkommen till Studenthälsan

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

Studenthälsan arbetar med:

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

Vi erbjuder samtal, kurser och workshops mm.

Kontakta studenthälsan
www.student.liu.se/studenthalsan



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

Tips och råd för en stabil studietid

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

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

Se dina studier som ett arbete!

Jämförelsenoja

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

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

Våga ta kontakt med andra

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

Skaffa vänner som du trivs med!

Uppskjutande

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

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

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

Tankens makt och makt över tanken

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

Lär dig hantera din oro!



Festande och alkohol

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

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

Att vara närvarande i nuet.

Alla nya intryck och möjligheter är 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!

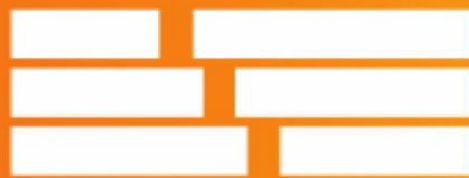
Mer tips och råd hittar du på vår hemsida.

Lycka till med dina fortsatta studier!

Studenthälsan vid Linköpings Universitet

www.student.liu.se/studenthalsan





TRAPPAN

- Norrköpings bästa kårhus

Kårhuset Trappan – Studenternas vardagsrum

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

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

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

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

Bli en del av gemenskapen på personal.trappan.nu

PLUGGA

Vardagar 09-17

Alltid gratis kaffe och te!

PUBBA

Torsdagar 18-01

Fredagar 15.15-20

KLUBBA

Lördagar 23-03

KÅRHUSEN I LINKÖPING:



KÅRALLEN



KÅRHUSET TRAPPAN ÄR EN DEL AV:



STUDENTERNAS KÅRHUS



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



KÅRALLEN

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



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



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



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

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

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

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

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

Vad får du tillbaka om du engagerar dig i Kårhusen?

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



KÅRSERVICE
ÖSTERGÖTLAND AB

LÄS MER PÅ
KARSERVICE.SE



CAFÉ ÖRAT Ditt kårcafé

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

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

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



Consensus

MEDICINSKA FAKULTETENS STUDENTKÅR



Consensus

MEDICINSKA FAKULTETENS STUDENTKÅR

STORT GRATTIS till din plats här på Medicinska fakulteten!

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

Consensus är studentkåren för alla studenter vid Medicinska fakulteten på Linköpings universitet. Tillsammans med sektionen på ditt program ser vi till att din utbildning håller högsta kvalitet och att miljön du vistas i är den bästa möjliga för att du ska lyckas med dina studier. Som kårmedlem gör du din röst hörd på universitetet och får även tillgång till många rabatter, till exempel på kårhusen och många av deras event och gratis frukost sista tisdagen och torsdagen innan CSN varje månad!

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

En kår nära dig!

Om du på något sätt blir försenad första dagen, kontakta Fredrika eller Kyra:

Fredrika
070-5302274

Kyra
072-5441999

Kontaktfaddrar

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

Lovisa
076-7606456

Fredrika
070-5302274

Kyra
072-5441999

Rebecca
072-3821007

Mottagningen sponsras av...



med flera :)