



Presenterar

Arbetsterapeutprogrammets

**Nollebok**

Vt-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 VT24, 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 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. 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!





## General

Namn: Ida Holgersson

Termin: T4

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är:

En vamkåav på laaamtåjet

Nu bor jag i: Norrköping

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Spontanspex och en härlig attityd:)

3 saker som alltid finns i min väska: Läppsyl, panodill och överstrykningspennor

En ovana jag har: Storstädar lägenheten under Tenta-p istället för att plugga

Tips till NOLLan: Ha kul och plugga tillsammans <3

## Ekonomiansvarig

Namn: Julia Lindén

Termin: T4

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är:

Eagles! 📺

Nu bor jag i: Norrpan

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Kattvideos hörni... kattvideos

3 saker som alltid finns i min väska: Gamla kaksmulor, lpren och en hög papper jag inte vet var de kommer ifrån

En ovana jag har: Att aldrig packa ur väskan

Tips till NOLLan: Njut och våga ha kul mitt i allt plugg



## Spons- och material ansvarig

Namn: Sandra Öberg

Termin: T3

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är: 08:a

Nu bor jag i: Norrköping

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Spontanspex är alltid härligt 😊

3 saker som alltid finns i min väska: Gaffel, Vaseline och laddare

En ovana jag har: Snooze:ar orimligt länge

Tips till NOLLan: Allt löser sig! ❤️💕





## PR- och nolleboksansvarig

Namn: Klara Strömberg

Termin: T4

Säg vart du är ifrån utan att säga vart du är ifrån: Peking

Nu bor jag i: Norrköping

Hur fjäskar nOllan bäst för mig: har du någon talang får du gärna visa upp den!

3 saker som alltid finns i min väska: något ätbart, ett paraply och tuggummi 🍬

En ovana jag har: Glömma odiskade bestick i väskan....

Tips till nOllan: Plugga tillsammans ❤️❤️

## Lekansvarig

Namn: Martin Karlsson

Termin: T3

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är: jag är 08

Nu bor jag i: Norrpan

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: genom att dra en gnaget ramsa ❤️👉

3 saker som alltid finns i min väska: sittunderlag, basmatiris, blockflöjt

En ovana jag har: Har inga

Tips till NOLLan: Kaffe på ica strömmen, 5 riksdaler 🙌



## Spex- och gückelansvarig

Namn: Alexandra Rosenqvist

Termin: T4

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är: Rullebör

Nu bor jag i: Linköping

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Spontanspex 🎲

3 saker som alltid finns i min väska: Corny, plånbok, läppglans 🍷

En ovana jag har: Lämnar in uppgifter i sista sekund

Tips till NOLLan: Allt löser sig! 🌞



## Vice general

Namn: Nora Arvidsson

Termin: T2

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är: k-town, förort till öarnas stad

Nu bor jag i: Norrpan

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Berätta någon rolig fun fact 😄

3 saker som alltid finns i min väska: salt, bestick och kvitton

En ovana jag har: Lill-lördag varje dag

Tips till NOLLan: Var med på allt du kan under nOlle-p!! ❤️❤️

## Vice ekonomiansvarig

Namn: Julia Jakobsson

Termin: T2

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är: Hela släkten har jobbat på Saab

Nu bor jag i: Linköping

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Dåliga skämt

3 saker som alltid finns i min väska: Laptop, Kaffetermos, Laddare

En ovana jag har: Lämnar in uppgifter i sista minuten

Tips till NOLLan: Hjälp varandra ❤️❤️



## Vice PR och nolleboksansvarig

Namn: Anna

Termin: T2

Säg vart du är ifrån utan att säga vart ifrån du är: ljustet vid Vättern

Nu bor jag i: Linköping

Hur fjäskar NOLLan bäst för mig: Roliga miner 😄

3 saker som alltid finns i min väska: påfyllande bläck till min penna, minst 2 lypsyl och nässpray 🤔

En ovana jag har: ska alltid fixa 1000saker med skorna på innan jag kan gå hemifrån

Tips till NOLLan: Allt löser sig! ❤️❤️

# 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

Upprop **10:45** på **Campus US**.

Vi möts **8.00 i märkesbacken** och åker gemensamt till Linköping, **campus US**. Ni som bor i Linköping kan möta upp oss vid **US**.

**9.30** på **campus US** har Nollan tid för att hämta ut sina LiU-ID

**Kl. 17.00** möts vi i **märkesbacken** för lite pysselmys och 5-kamp



## Tisdag

Vi samlas i **märkesbacken 17.00** för att tillsammans gå till sal K25 för att ha presentation och **boktips!**

Under kvällen får vi också besök utav Men AT Work!



## Onsdag

Idag vankas det **Nollephest!**  
Vi möts i **märkesbacken 17.00**

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



## Torsdag

Vi samlas i **sal K25 kl. 17.00** för ha gasqueföreläsning och fotografering innan vi tillsammans går till **Världens bar** där Nollans första **fulsittning** vankas!

**Tema:** Vad gör den här i min garderob?



## Fredag

Idag är det dags för **stadsvandring** i vår fina stad Norrköping!

Vi samlas i **Märkesbacken kl. 17.00**

## Lördag

Vi samlas **10:30 på Norrköpings resecentrum** för att åka på utflykt till Linköping där **Nollympiaden** väntar tillsammans med hela MedFak! De som bor i Linköping möter upp oss vid **Linköpings resecentrum vid 11.00**

Om nollan önskar så tar vi en rundvandring på campus US efter Nollympiaden.



## Söndag

**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

Idag samlas vi i **märkesbacken kl 17.00** för att ha en **Bäst i Test-dag!**



## Tisdag

**Pizzakväll** med Sektionen!

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



## Onsdag

Idag är det dags för **Ovve-provning** tillsammans med festeriet **Latex!**

Vi samlas i **märkesbacken kl. 17.00.**

Efteråt har vi **pluggstuga** där ni kan ta hjälp av oss med era skoluppgifter!



## Torsdag

**Vilodag!** ♥

Efter ett par intensiva dagar med både skola och Nolle-P får ni en kväll och vila upp er!

## Fredag

Nolle-P börjar lida mot sitt slut, därför tänker vi ha en **avslutning** där vi spelar sällskapsspel och fikar!

Vi samlas i **märkesbacken vid 17.00**



## Lördag

**Det är dags för Nollan att bli Ettan!**

Ikväll vankas **finsittning** med **tema röda mattan!**

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



## Söndag

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, även vända dig till oss i arbetsterapeutsektionen eller till de studiesocialt ansvariga i Consensus (mottagningsansvarig: [sa@consensus.liu.se](mailto:sa@consensus.liu.se) och arbetsmiljöombud: [camo@consensus.liu.se](mailto: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](mailto: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.

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.



# Ovve-guide

- Overallen får endast tvättas efter kontakt med annan persons kroppsvätskor, annars gäller totalförbud på tvätt i tvättmaskin. Skulle en känna att overallen behöver fräschas upp kan en då ställa sig i duschen eller bada med den, självklart med overallen på sig. Föredras det senare alternativet är Strömmen nedanför campus inte att rekommendera - hur ofräsch en än må känna sig.
- Ju kärare ett märke är desto närmare skrevet ska detta fästas på overallen.
- Overallen bärs vid kravaller och andra fester, men går också utmärkt att sova i om kvällen blivit längre än en från början tänkt sig. Det fina med en overall är att en kan sätta sig nästan var som helst - smutsiga golv eller halvfuktiga gräsmattor är inte längre ett problem - det finns ändå alltid någon annan i närheten som är snäppet smutsigare.
- Om du känner dig sugen på att senare gå med i festeri eller fadderi krävs overall.
- Vidare läsning om ovvar på oveguiden:  
<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 campus-bussen – 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](http://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](http://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.

**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



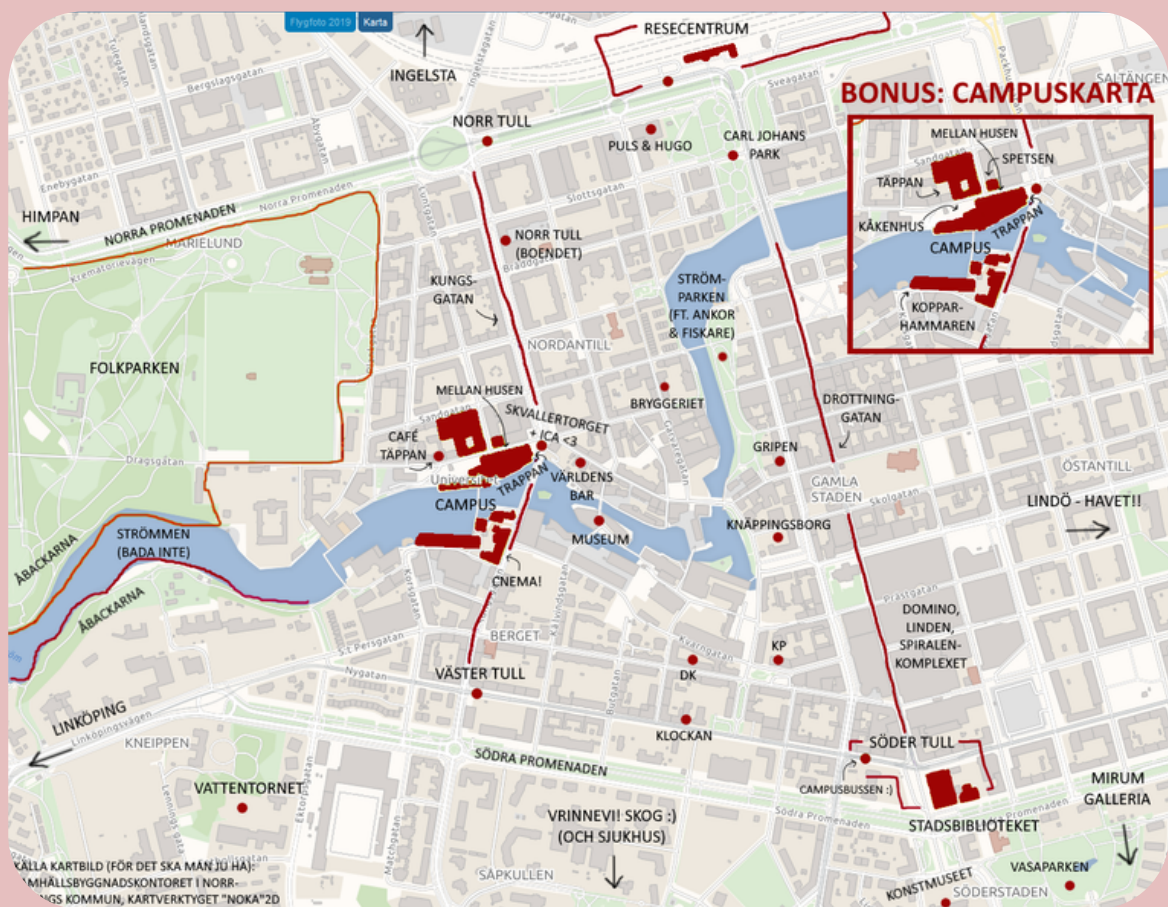
# Hitta i Norrköping

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:

- ♥ **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](http://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 förstås en positiv del i livet som ny student. Ibland kan det ändå kännas svårt att få en lagom balans.

Öva dig på att vara i nuet genom att inte älta det förflutna eller oroa dig för vad som kan komma i framtiden. Lär du dig att rikta och behålla fokus på det som händer just nu, det vi kallar *mindfulness* eller medveten närvaro.

Det kan vara så enkelt som att göra en sak i taget. Slutför ett samtal innan du kastar dig in i nästa. Gå undan för att äta ensam eller tillsammans med en eller ett par vänner. Passa på att rensa hjärnan när du cyklar eller går till och från universitetet. Var uppmärksam på din väg och titta efter detaljer och vilka du möter på vägen.

*Träna dig på att bli mer närvarande i nuet!*

## Avslappning

Regelbunden återhämtning är att investera i sig själv. Muskler som får vara spända under en längre tid kan ge värk, allt ifrån huvudvärk till ryggsmärtor.

De kan också ge trötthet, irritation och sämre prestationer.

*Enkla och effektiva avslappningsövningar hittar du på Studenthälsans hemsida!*

## Hitta de positiva krafterna i din tillvaro

Att både vara effektiv och bli en hållbar människa innebär att man behöver fylla på sin energi i vardagen.

Tänk efter: Vad brukar du tycka är roligt att göra? Skriv ner och påminn dig om dina egna energikällor.

*Fyll på din energi genom att göra något av det du har skrivit ner!*

Mer tips och råd hittar du på vår hemsida.

*Lycka till med dina fortsatta studier!*

Studenthälsan vid Linköpings Universitet

[www.student.liu.se/studenthalsan](http://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](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.



### 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](http://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](http://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





# 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!

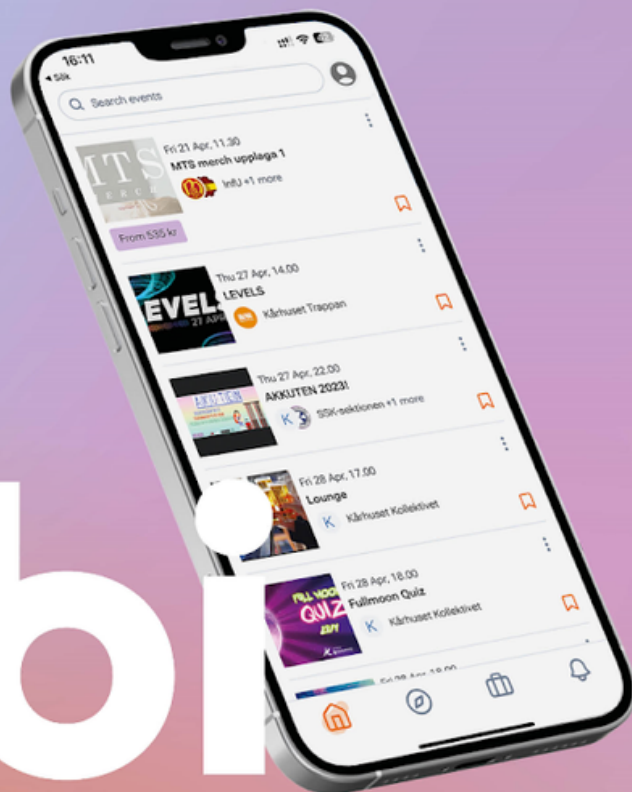
Du får gratis frukost sista veckan innan CSN varge månad!

## *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).



# orbi



## BILJETTEN TILL STUDENTLIVET

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

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



[orbiapp.io](https://orbiapp.io)



**KÅRSERVICE**  
ÖSTERGÖTLAND AB



# 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

## Håll koll på studentlivet vid LiU!

Besök [Studentlivet.se](http://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](http://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 200m<sup>2</sup> 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**

**Julia Lindén**

072-740 86 66

**Alexandra Rosenquist**

070-42199 12

**Klara Strömberg**

070-366 90 45

**Nora Arvidsson**

073-915 08 78