

Checklista
för första
veckan

Välkommen till Malmö!

- en överlevnadsguide till dig som är ny student

INSPARK
2012

Så hittar du
bostad i
Malmö



Kåren
StudentkårenMalmö

Innehåll:

Hej (blivande) malmöstudent!	3
Checklista första veckan	4
Inspark 2012	5
Välkommen till Malmö	6
Var ska du bo?	7
Studieteknik	8
Varför ska jag bli medlem?	10
Studentinflytande	11
Kårens föreningar	12
Rabatter & Förmåner	13
Lär känna dina studentombud	14
Här hittar du Kåren	15



Foto: Christoffer Lomfors



Foto: Christoffer Lomfors



Foto: Leif Johansson



Foto: Leif Johansson

Hej (blivande) malmöstudent!

Välkommen till Malmö och till en av de bästa tiderna i ditt liv, din studietid! Studietiden är en tid fylld med galna upptåg, nya vänner, ångest inför tentor och uppsatser, gråt, och skratt, och är med andra ord alldeles alldeles underbar. Det kommer bli en utmaning som ger dig både ny kunskap och nya insikter om dig själv.

Kanske är du på väg mot din första tid i livet utan din familj och vänner, kanske känner du dig orolig inför en stad du aldrig sett och människor du aldrig mött. Vi på Studentkåren Malmö har själva varit där en gång och vi vet hur det känns, vilken pirrande men lite otäck känsla det är att vara på väg mot något nytt i livet!

VI FINNS HÄR FÖR DIG!

Vi på Kåren vill att DU ska få ut det bästa av din studietid och därför finns vi till bara för DIG! Vi hjälper dig med vad som än händer under din tid på Malmö högskola, allt från studierelaterade saker till bostadsfrågor och fritidssysselsättningar.

Hos oss finns det massor med saker att engagera sig i! Vi har flertalet olika studentföreningar med allt från språkutbyte till miljöengagemang. Vi anordnar allt från stora fester till trevliga spelkvällar. Vi anordnar arbetsmarknadsdagar och föreningsmässor.

Vi arbetar dagligen för att din tid här ska bli så bra som möjligt och vi behöver ditt stöd. Blir du medlem hos oss får du inte bara ut mer av din studietid, du hjälper oss också bli starkare när vi för din talan! Dina studier är en investering för livet och vi gör allt vi kan för att för att hela tiden förbättra både din utbildning och Malmös studentliv, allt för att du ska minnas din studietid med ett stort leende.

Du är alltid välkommen förbi till oss, här står kaffet alltid på!

Än en gång varmt välkommen till Malmö och lycka till med dina studier!

Lena Petersson
Kårordförande 12/13

Sanna Pejter
Vice Kårordförande 12/13



CHECKLISTA - att fixa första veckan

I början av terminen är det många saker som ska fixas, mycket nytt att lära sig och hålla koll på! För att göra det lite lättare för dig som ny student har vi satt ihop en checklista med de viktigaste sakerna du bör göra för att få en så bra start som möjligt!

1 Hitta någonstans att bo

Att hitta en bostad är oftast det första problemet man måste lösa. Läs våra tips på sida 7: [Var ska du bo?](#)

2 Folkbokför dig i Malmö

Gå in på www.adressangring.se, adressändra och folkbokför dig på samma blankett.

3 Skaffa Multikort

I samband med din introduktion kommer Malmö högskola tillhandahålla dig med ett multikort som fungerar som bibliotekskort, kopieringskort och passerkort. För att använda ditt multikort som lånekort behöver du aktivera det på skolans bibliotek. Vill du skriva ut eller kopiera måste du betala i förväg via webben, alternativt kontant i E121 på Orkanen. Mer information finns på www.mah.se.

4 Skaffa Dator-ID

Det här gör du vid högskolans helpdesk på biblioteket. Adress och öppettider hittar du på www.mah.se. Hit vänder du dig även om du har problem med inloggning, utskrifter och datorprogram.

5 Gå på ditt upprop

Den 30:e augusti är det upprop på fakulteten LS (Lärande och Samhälle), övriga fakulteter har upprop den 3:e september. Det är viktigt att du närvarar på ditt upprop, eftersom din närvaro bekräftar din plats på utbildningen. Om du inte kan närvara, se då till att meddela din kursansvarig i god tid.

6 Bli medlem i Kåren

Oavsett om du behöver hjälp med lärare, hitta en nattklubb eller bara vill veta var du kan micra lunchen, finns Studentkåren här för dig. För att bli medlem i Kåren kan du antingen gå in på: malmostudenter.se/medlem/bli-medlem, och följa instruktionerna, eller så kan du uppsöka din fakultets studentombud under hans/hennes öppettider. Vid ditt upprop kommer det även att finnas kårrepresentanter på fakulteterna så att du har möjlighet att registrera dig och bli medlem direkt på plats. Medlemsavgiften för att gå med i Studentkåren Malmö är 79kr/termin.

7 Vidarebefodra din studentmail

Har du en annan mejladress du hellre använder än din studentmejl? Se då till att vidarebefodra studentmejlerna så att du inte missar någon viktig information från Kåren eller högskolan.

8 Köp kurslitteratur

Studentkåren har två andrahandsbokhandlar igång, en på Kultur & Samhälle och en på Hälsa & Samhälle. Här kan du både köpa och sälja begagnad kurslitteratur. www.bokfynd.nu är också ett bra alternativ för att hitta bästa priset på din bok.

9 Skaffa en cykel

Cykeln är ett smidigt sätt att ta sig runt i Malmö och dessutom både billigare och miljövänligare än bussen! Kolla in Malmö stads cykelauktioner för cykelfynd, mer information om dessa hittar du på www.malmo.se

10 Gå på din inspark

Under introduktionsveckorna får du som ny student chansen att delta i en mängd olika aktiviteter, vilka är organiserade av Studentkåren och Festmesteriet. Under de här veckorna kommer du även att få träffa faddrar som kommer att kunna besvara dina frågor om Kåren, Malmö, och högskolan.

11 Gå på Kårens dagar

Under Kårens dagar kommer kårrepresentanter att befinna sig på de olika fakulteterna tillsammans med representanter från kåröreningarna för att informera om deras verksamheter. Här kommer det att finnas möjlighet till att ställa frågor till och engagera sig i föreningarna samt Kåren, dessutom finns flera företag på plats med studenterbidanden.

12 Håll dig uppdaterad!

Håll dig uppdaterad om vad som händer på Kåren genom att gå in på: malmostudenter.se. Du kan även följa Kåren på: facebook.com/StudentkarenMalmoe och twitter.com/malmostudenter

Inspark 2012

Att komma ny till en stad kan ibland kännas lite ensamt, man är långt ifrån sin familj och sina vänner. Insparken sker precis i början av terminen och är ett perfekt tillfälle att lära känna nya människor och din nya studentstad under två fullspäckade veckor!

Som ny student är ofta Insparken det första tillfället att lära känna nya kompisar. Att få möjlighet att umgås under roliga & spännande aktiviteter är ofta en bra isbrytare. Insparken anordnas av Festmesteriet och ligger i samband med introduktionsveckorna, så du får chans att lära känna andra nya studenter redan under dina första veckor på skolan. Under Insparken delas du in i lag med andra nya studenter på din fakultet för att sedan tävla mot, och fests med studenter från hela högskolan under två fartfyllda veckor! Aktiviteterna leds av faddrar som finns med ditt lag under hela insparken och kan svara på frågor om både Kåren, Högskolan, Insparken och om Malmö.



Schema för Insparken HT-2012

- | | |
|--|--|
| 4/9 Teambuilding
Den här dagen kommer fokus ligga på att lära känna dina lagkamrater. Aktiviteten är fakultetsmässig och startar kl. 17:00. | 10/9 Femkamp
Tävla med ditt lag i en mängd olika grenar, start 17:00. |
| 5/9 Stadsvandring
En stadsvandring av den särskilda sorten där du och dina lagkamrater ska samla poäng åt laget genom att lösa olika uppgifter i Malmö. Vi börjar vid Södervärns bussterminal kl 16:00. | 11/9 Filmkväll
Vi visar film från kl 17:00 i Kårhuset. |
| 6/9 Grillkväll
Efter en intensiv stadsvandring har vi en återhämtningsdag vid Malmö Studenthus i Rosengård där vi grillar och har trevligt. | 12/9 Välkomstdag + sittning och fest
Välkomstdagen sker på Nöjesteatern från kl 11:30. På kvällen är det sittning på Kårhuset med eftersläpp. Biljetter till sittningen säljs under insparken på Kårhuset samt under välkomstdagen. Sittning börjar kl 19:00. |
| 7/9 Maskerad
En kväll där alla roar sig med en utklädnad. Start 22:00. | 13/9 Amacing Race Malmö
Har du sett The Amacing race på tv så vet du vad som väntar. Start kl 17:00. |
| 8/9 Såpafotboll och strandlekar
Samling 15:00 vid Orkanen. | 14/9 Comedy Night
En kväll fylld av stand-up comedy! Start 20:00 på Kårhuset. |
| 9/9 Spelkväll
Sällskapspel, kortspel, tv-spel, ja allt möjligt man kan tänka sig bjuds det på denna dag. Samling vid Kårhuset kl 17:00. | 15/9 24h race
- Klarar du att hålla dig vaken i 24 timmar? Lättare sagt
16/9 än gjort. Genomförs i Kölsvinet från 10:00 - 10:00. |

För mer info om insparken håll koll på facebook.com/Festmesteriet eller kontakta festmesteriet@karen.mah.se

Välkommen till Malmö!



Text: Mikaela Hellberg
Foto: Leif Johansson

Varmt välkommen till Malmö, en studentstad på frammarsch! Mitt i den spännande Öresundsregionen med närhet till Köpenhamn och resten av världen erbjuder staden ett rikt kulturliv, strandhäng och matupplevelser från världens alla hörn!

Grattis! Som framtida student och Malmöbo har du hamnat mitt i en spännande stad, placerad i en av Europas mest expansiva regioner! Malmö är mitt inne i en dynamisk omvandling från traditionell industristad till mångsidig studentstad med ett rikt kulturliv. Högskolan och Öresundsbron har satt sin prägel på staden och gett den nya förutsättningar för både tillväxt och ett varierat kulturutbud. Stan vimlar av unga människor, spännande kulturevenemang, roliga klubbar och har ett brett utbud av matställen där större delen av världens kök finns representerade, en studentstad att trivas i helt enkelt!

Malmö är mångfaldens stad där över 170 nationaliteter finns representerade vilket också berikat stadens näringsliv, kulturutbud och föreningstillgångar. Här finns

något för alla, för mer information om vad som är på gång surfa in på Malmös officiella turistguide www.malmotown.com.

I Malmö är du aldrig långt borta från vare sig city eller stranden. I den lilla storstaden är avstånden inte stora och city- och strandliv kan enkelt upplevas på en och samma dag! Vår välbesökta strand, Ribban, ligger på bekvämt promenadavstånd till stadens citykärna.

Malmö är inte bara parkernas stad utan har även blivit utnämnd till Sveriges Fairtrade-huvudstad 2012! Med sin satsning på etisk upphandling och konsumtion finns det nu över 100 ställen i staden som erbjuder etiskt märkta produkter såsom mat, kläder, leksaker och hantverk!

För att uppleva Malmö på bästa sätt rekommenderar vi på Kåren att du skaffar en cykel. Att upptäcka staden på två hjul är både klimatsmart, billigt och effektivt i en stad där allt finns nära till hands! Ett annat sätt att uppleva Malmö är med båt. En klassisk båtutture på Malmös kanaler ger ett nytt perspektiv på stan! Under den guidade båtturen (både på engelska och svenska) berättas om Malmös historia, kända personligheter, arkitekturen och en

och annan spännande anekdot. Läs mer på: hotell.evenemang.malmo-town.com/evenemanget/a54853/rundan-sightseeing/detaljer. Vi vill också rekommendera någon av de spökvandringar som anordnas med jämna mellanrum. Att vandra genom staden i månsken samtidigt som det berättas om brända häxor, snapphanare och bödlar som inte funnit ro är en nervkittlande aktivitet och ger kalla kårar även till den mest hårdnackade! Håll utkik på www.malmotown.com för aktuella vandringar.

Sist men inte minst vill vi tipsa om två praktiska saker. Folkbokför dig i Malmö via [Skatteverkets hemsida](http://Skatteverkets.hemsida), så får du ta del av ännu fler erbjudanden och rabatter. Som folkbokförd kan du även vända dig till kommunens medborgarkontor som hjälper dig med alla slags samhällskontakter och gärna svarar på dina frågor om att leva och bo i Malmö. Just din stadsdels medborgarkontor hittar du enkelt på www.malmo.se

Så än en gång, varm välkommen till Malmö, vi hoppas du kommer att trivas lika bra som vi!

P.S. För fler lokala tips, kolla in [Studentombudens smultronställen på sidan 14!](#)

Grattis, du är antagen! - men var ska du bo?

Malmö är en intressant och dynamisk stad där mycket har hänt och förändrats under de senaste åren. Högskolan har satt sin prägel och likaså vår förbindelse till Köpenhamn/resten av världen; Öresundsbron. Stan vimlar av unga människor, spännande kulturevenemang, roliga klubbar och har ett brett utbud av matställen där större delen av världens kök finns representerade! Det är en stad där många vill bo!

Malmö är inte enbart en studentstad vilket också märks på bostadsmarknaden med ett relativt lågt antal studentbostäder. Därför är det bra att leta bostad i Malmö med öppna ögon, du kommer kanske inte hamna i en regelrätt studentkorridor utan i andra alternativ som kollektiv, hyra privata rum i någon annans hus eller lägenhet, andrahandslägenhet, hyresrätt eller bostadsrätt.

Vi på Kåren vill såklart att alla studenter som kommer hit ska få en härlig studietid med en stabil punkt i tillvaron, allt för att man som student i Malmö ska må bra, ha en rolig tid och såklart lyckas med studierna. Vi har därför satt ihop en liten guide för att hjälpa dig som student i Malmös bostadsdjungel.

För att ge en överblick över de olika boendalternativen kan du erbjuda har Malmö Högskola satt ihop en lista med kontaktpgifter över de största bostadsförmedlarna, andrahandsajterna och vandrar

hemmen, spana in den på:

Bo i Malmö: <http://www.mah.se/Arstudent/bostad/>

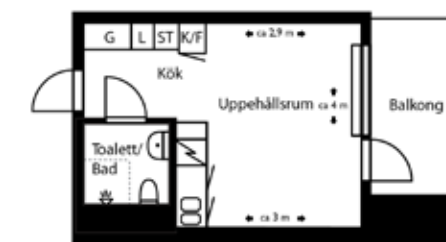


Om du kan tänka dig att bo i vår charmiga grannstad Lund så checka in den här sidan: bopoolen.nu. De har främst lägenheter och rum i Lund men man kan ibland hitta en och annan annons för boende i Malmö.

Det finns uppsjö av andrahandsajter men en av de största är blocket.se där många privatpersoner väljer att lägga ut annonser. Här handlar det ofta om temporära andrahandskontrakt eller privata rum i någons lägenhet eller hus, men det kanske är den perfekta lösningen om du bara kommer att plugga i Malmö en kortare tid eller vill bo med andra människor. Var dock försiktig när du hyr genom privatannonser! Det är lätt att råka ut för bedragare så se till att inte sända pengar i förväg genom t.ex. Western Union eller andra penga-överföringsföretag. Överlag så bör du försöka undvika de som kräver att du betalar i förväg innan du hunnit se boendet. Ett annat tips är att registrera dig i Malmös bostadsförmedlingars gemensamma bostadskö: bo-platssyd.se. Det kostar 300 kr att registrera sig men man har i utbyte

bara en köplats att hålla reda på. Här gäller det att vara ute i god tid om man vill ha en central 1:a eller 2:a eller studentbostad. Däremot är efterfrågan inte lika stor om du kan tänka dig att bo i utkanten av stan eller går ihop med andra studenter för att hyra en större lägenhet tillsammans.

Om du har testat alla alternativ och fortfarande står utan tak över huvudet när terminen drar igång så finns även nödlösningen att sova på någon annans soffa. Malmö Högskola har dragit igång ett soffprojekt där de försöker hitta tillfälliga sängplatser till studenter genom att förmedla kontakter mellan inkommande studenter



och volontärer som är beredda att ställa upp med en sängplats. På så sätt vinner man lite tid att hitta ett mer permanent boende. Mer information hittas på: www.mah.se/soffa

Ett annat alternativ är sk couch surfing, där du genom att registrera dig gratis på ett internationellt community både kan låna ut din soffa och få låna någon annans soffa varsomhelst i världen! För mer information: www.couchsurfing.org

Om du trots allt inte hittar någonstans att bo, så kom till oss på Kåren så hjälper vi dig vidare!

Studieteknik

Med rätt studieteknik blir dina studier effektivare, lättare och roligare! Att lägga tid och kraft på att skaffa sig rätt studievanor redan från början kommer gagna dig hela livet. Här kommer lite matnyttiga tips på hur du kan tänka kring studieteknik och tips på var du kan vända dig för mer information eller personlig hjälp.

Text: Mikaela Hellberg
Foto: Christoffer Lomfors

Att studera på högskola skiljer sig i många avseenden från gymnasiet. Studierna bygger i högre grad på ett eget ansvar, med färre lärarledda timmar, mer hemmastudier och grupparbeten och ofta mer instuderingsmaterial i form av vetenskapliga artiklar eller kursböcker vilket kan vara svårt att sovra i när man inte är van. Det kan också vara knepigt att anpassa sig till och själv strukturera upp 40 timmar heltidsstudier per vecka när det är mycket annat som lockar. Hur mycket ska man läsa per dag, måste jag läsa allt eller vad är relevant just för min utbildning, vad händer om jag missar en föreläsning är frågor många nya studenter brottas med.

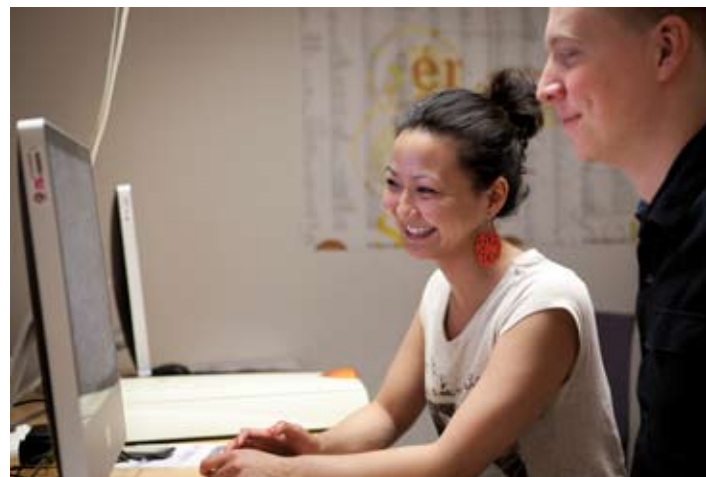
“Vi har alla vårt alldeles egna sätt att lära oss saker på”

Vi har alla vårt alldeles egna sätt att lära oss saker på. Några av oss lär sig bäst genom att lyssna, andra lär sig bäst av synintryck eller av att aktivt prova saker. Inget sätt är bättre än något annat, bara olika. Tänk därför noga igenom tidigare studiesituationer och försök ta reda på vilket sinne som dominerat vid tidigare inläring just hos dig, och anpassa din studiestil därefter!

Även om du ser framemot dina nya studier och det ämne du valt så blir det ibland inte riktigt som man hade tänkt sig. Då kan det vara skönt att få råd och stöd från någon som kan och bryr sig om. Studievägledarna på Malmö Högskola kan hjälpa dig med studieteknik på flera sätt bla genom individuell rådgivning och workshops. Malmö Högskola anordnar även en kurs omfattande 3 högskolepoäng och som går på halvfart.

- För mer information om studievägledarnas Studieverkstad och högskolekursen kika på dessa länkar!
- Studieverkstaden: www.mah.se/studieverkstaden
- Högskolekursen "Redskap för akademiska studier och karriär, Studieteknik"

Om man inte känner sig säker på sin studieteknik eller lyckas få struktur på sina självstudier kan detta leda till stress eller ångest. Det kan tex handla om att man skjuter upp studerandet eller har svårt att få till rätt balans mellan studier och annat i livet. Då kan man vända sig till Malmö Högskolas Studenthälsa. Här kan du boka tid för stödsamtal hos sjuksköterska eller kurator och tillsammans tittar ni över din individuella studiesituation och försöker hitta det stöd som just du behöver. Studenthälsan anordnar även workshops



i att våga tala inför en grupp, vilket ofta är en stor del av utbildningen men som många kan känna obehag inför. Nästa Våga tala helgkurs går av stapeln 10-11 november, 2012.

- För mer information och anmäla titta på följande länkar:
- Studenthälsans tips om stress och studieteknik: www.mah.se/Ar-student/Studenthalsan/Vanliga-bekymmer/Stress/
- Studenthälsans tips om talängslan: www.mah.se/Ar-student/Studenthalsan/Vanliga-bekymmer/Talangslan-socialfobi/
- Våga tala helgkurs: www.mah.se/Ar-student/Studenthalsan/Startsida_innehall/studenthalsans-utbud/Vaga-talaVaga-tala-helgkurs/

Allmänna råd om studieteknik

Vi har sammanställt en del allmänna råd och tips som du kan börja med för att få en så god start som möjligt på dina studier!

Se över din studiemiljö dvs. den plats där inläringen ska ske. Malmö Högskola erbjuder flera olika slags studiemiljöer; allt från grupprum på institutionerna och i universitetsbiblioteken till tysta läsesalar, och öppna utrymmen såsom caféer. Studiemiljön har betydelse för studieresultatet och det är viktigt att du hittar den miljö där du får studiero. De flesta koncentrerar sig bäst i en lugn tyst miljö men för vissa kan det vara skönt med lite bakgrundssorl.

Med motivation kommer man långt men halvvägs in i terminen kan det vara svårt att se slutmålet. Gör det till en vana att påminna dig själv om varför du pluggar det du gör. Och likaså, påminn dig själv om fördelarna du får av att läsa en viss artikel eller bok innan du börjar läsa den. Ett annat bra tips är att försöka få grepp om helheten innan du går in på detaljerna. Titta igenom bokens innehållsförteckning och kapitelöversikt, bläddra lite på måfå och läs korta stycken om det är något som fångar ditt öga och leta efter sammanfattningar. På så sätt blir det lättare att förstå bokens huvudbudskap och vilka kapitel eller delar som är relevanta just för dig och som du bör lägga din energi på.

Försök göra läsningen så aktiv som möjligt genom att stryka under viktiga begrepp, gör en sammanfattning med egna ord av det du finner mest relevant och gå tillbaka till dessa inför tentan. Glöm inte att ta rast med jämna mellanrum! De flesta av oss klarar bara av att hålla koncentrationen uppe i 30-45 minuter åt gången, så lägg in flera små "bensträckare" istället för ett fåtal längre raster så kommer du orka längre och minnas mer!

Du har säkert hört uttrycket en sund själ i en sund kropp och med det tänket kommer du en bra bit på vägen! Se till att skapa rutiner i din vardag, med sunda varierade kostvanor, regelbunden träning och se till att få ordentligt med sömn. Brist på rutiner kan leda



punktinsatser av "råplugg" och onödig stress. Så tänk över dina rutiner inför terminstarten och kontakta gärna Studenthälsan, Studieverkstaden eller oss på Studentkåren så hjälper vi dig gärna med fler tips på studieteknik.

Lycka till!

Varför ska jag bli medlem?

- Genom att bli medlem i Kåren engagerar du dig i dina studier!

Kåren består av studenter som arbetar för studenter. Vi finns till för att göra din vardag lättare, med de förmåner och rabatter vi erbjuder dig, med sociala aktiviteter för dig där du kan träffa nya människor utanför dina studier, men framförallt för att bevaka din utbildning och hjälpa dig om du får problem. Vi står alltid på studenternas sida!

Som medlem i Kåren får du, förutom att bli representerad i högskolans nämnder och organ samt personligt stöd, också gå på seminarier, klubbar och arbetsmarknadsdagar. Du har även möjlighet att ta del av just din favoritaktivitet eller testa nya genom våra föreningar som erbjuder allt mellan körsång till innebandy. Är du ny i stan är det ett perfekt tillfälle att skaffa nya vänner som delar dina intressen! Du får även studentlegitimation (Studentkortet och Mecenatkortet) samt lokala rabatter och sjysta erbjudanden. Läs mer om dessa under rubriken [Rabatter och Förmåner på sid 13](#).

Hur blir jag medlem i Kåren?

Att bli medlem kostar bara 79 SEK per termin.

Är du ny medlem i Kåren och aldrig har varit registrerad i Studentkåren Malmö tidigare, kan du enkelt registrera dig själv här på vår hemsida [malmostudenter.se/medlem/bli-medlem](#). Du kan sedan betala avgiften via din internetbank eller ditt bankkort. Ditt studentkort och mecenatkort skickas då till dig inom två veckor men vill du använda dina studentrabatter och förmåner innan är det bara att komma förbi Kårhuset och få ett skriftligt intyg så länge.

Är du distansstudent?

Kåren finns här även för dig! Vi finns på plats och kan föra din talan när du inte har möjlighet till det. Som distansstuderande lockar kanske inte lokala rabatter eller våra aktiviteter dig, men vi tror att du ändå är mån om att få en så kvalitativ utbildning och smidig studenttid som möjligt. Det kan vi hjälpa dig med!

7 anledningar att bli medlem i Kåren:

1. Du får studentrabatter - både lokala och nationella.
2. Du får gå på roliga fester och intressanta seminarier.
3. Du kan vara med i en av kårens många föreningar eller starta en egen.
4. Du får personligt stöd om du hamnar i trubbel.
5. Du ser till att din utbildning och högskola är granskad och därigenom håller hög kvalitet.
6. Du stödjer arbete av studenter för studenter.
7. Du får Sveriges snyggaste studentmagasin Mahskara hemsickat direkt i brevlådan.

Vi hjälper dig om du får problem!



Studentinflytande

- gör din röst hörd!

För oss på Kåren är det viktigt att ha en dialog med dig som student. Det är för dig vi finns och verkar. För att få ut det mesta av vårt dagliga arbete behöver vi höra din röst. Vi vill veta vad du tycker och tänker. Som student på Malmö Högskola anser vi på Studentkåren att du ska ha stor inverkan på din utbildning.

Så här går vi tillväga:

Åsiktstorg!

Åsiktstorg, eller T! som de också kallas, är ett forum som Studentkåren skapat med visionen att "varje students röst ska göras hörd och varje student ska höra Studentkårens röst". Vårt mål är att öka studentinflytandet på så sätt att du ser det som självklart att ventilera dina åsikter med oss och att vi verkar för förändring. Vi anordnar T! en gång varje månad på varje fakultet och bygger en gemensam samlingspunkt kring olika teman så som bostad, kommunikation etc. (håll utkik i Kolumnen för information om när vi har T! på din fakultet). Vi bjuder på fika, goodiebags och information! Till dessa T! behöver vi alltid ideella. Låter det intressant och du vill hjälpa till så hör av dig till torgansvarig: fredrik.ernstson@karen.mah.se

Kursrepresentant

Varje kurs på Malmö Högskola har kursrepresentanter. Dessa har som uppdrag att föra sina kurskamraters talan med ämnesföreträdaren, lyfta problematik samt hjälpa till med kursutvärderingar. Det perfekta med att vara kursrepresentant är att du själv kan reglera hur mycket tid ditt uppdrag ska ta. Din roll är viktig och du kommer lära dig att sammanställa enkäter, föra en stor grupps talan samt att argumentera för din grupps bästa. Att vara kursrepresentant är en bra inkörsport till högskolans byråkrati.

Studentrepresentant i nämnder

I alla beslutsfattande nämnder på högskolan finns studenterna representerade. Din roll är att föra studenternas talan och att förmedla information till nämnden



om Studentkårens arbete och samtidigt ta med dig värdefull information från mötet. Du har ditt studentombud till hjälp och bollplank så du kommer aldrig oförberedd till ett möte. Beroende på vilket intresse du har finns det olika nämnder att sitta i.

Forum

I oktober kommer vi hålla något som kallas för FORUM. Förutom representanter till alla nämnder så väljer vi in ytterligare 10 studentrepresentanter till Studentkårens fullmäktige, även kallat FUM. Håll utkik efter mer information på Studentkårens hemsida och i Kolumnen. Det är på FORUM just du väljs in!



Kårens föreningar

Vid sidan av plugget behövs även sociala aktiviteter. Inom Studentkåren Malmö finns ett brett utbud av föreningar som är öppna för alla medlemmar. Du väljer själv om du bara vill delta i föreningarnas aktiviteter eller om du vill vara en av de aktiva som planerar och genomför aktiviteterna. Föreningarna är ofta en utmärkt plattform för att lära sig mer samtidigt som du får umgås med andra som delar dina intressen.

UTRIKESPOLITISKA FÖRENINGEN (UF)

Utrikespolitiska föreningen anordnar seminarier där politiker, akademiker, diplomater och journalister bjuds in för att dela sina erfarenheter och kunskaper inom det internationella politiska fältet. Dessutom håller UF i filmkvällar och debattklubbar. Kontakt: uf@karen.mah.se
Webbida: karen.mah.se/uf



MALMÖ ASSOCIATION FOR FOREIGN AFFAIRS

ESN MALMÖ

ESN Malmö riktar sig främst till utbytesstudenter, men självklart är alla studenter välkomna! Gillar du fester, spel, mat, resa och att träffa nya människor från hela världen? Ta då kontakt med ESN!
Kontakt: esnmalmo@esnsweden.org
Webbida: esnmalmo.esnsweden.org



MALMÖ STUDENTKÖR (MaSK)

Malmö studentkör är till för dig som vill sjunga och hitta nya musikaliska vänner. Repertoaren är bred och övas på måndagskvällar på Orkanen. Varje termin ges konserter i olika officiella sammanhang, dessutom anordnas många sociala sammankomster och upptåg för körens medlemmar!
Kom och sjung med oss!
Kontakt: malmstudentkor@karen.mah.se
Webbida: www.malmstudentkor.se



FESTMESTERIET

Festmesteriets syfte är att utveckla, bredda och stödja sociala evenemang för studenterna på Malmö högskola. Festmesteriet anordnar inte bara fester och klubbkvällar, utan även filmkvällar och spelkvällar.
Kontakt: festmesteriet@karen.mah.se och facebook.com/Festmesteriet



YOGA

Yoga föreningen riktar sig till såväl nybörjare som till erfarna yogautövare. På yoga klasserna får man utöva både fysiska kroppsövningar, avslappning samt en kortare meditation. Passen kostar 25kr/gång för kärmedlemmar och 50kr/gång för icke medlemmar. Kontakt: naomamalmstroma@gmail.com

LIONS STUDENT CLUB

Lions Student club arbetar för att skapa förutsättningarna för studenter att ansluta sig till sociala aktiviteter inom olika områden och på så sätt få chansen att uppleva sina studier i praktiska och faktiska situationer. Kontakt: lions@karen.mah.se

Hittar du ingen förening som passar dig är det fritt fram att starta en ny!

Studentkåren Malmö stödjer föreningar med bl.a. utrymmen, IT-service och direkt finansiellt understöd.

Läs mer om hur du startar en förening på malmstudenter.se eller kontakta markus.forsgren@karen.mah.se som är föreningsansvarig.

ALHAMBRA

Alhambra är Malmös muslimska studentförening. De tar tillvara på muslimska studenters intressen och anordnar seminarier och aktiviteter. Alla är välkomna oavsett religionstillhörighet! Kontakt: alhambra@karen.mah.se



TANDEM LANGUAGE LEARNING

Tandem Language Learning är till för dig som vill lära dig eller förbättra ett visst språk. Deltagarna paras ihop med en partner som sedan träffas en gång i veckan på Kårhuset för språkutbyte. De språkliga partnersen tillbringar halva tiden på varje språk och hjälper varandra att lära sig med stöd av admin gruppen. Kontakt: tandem@karen.mah.se



IF ACADEM

IF Academ är en idrottsförening för medlemmar i studentkåren, som håller till i idrottshallen på Orkanen. Här är alla välkomna, från nybörjare till erfarna idrottare. Du kan välja och vraka mellan fotboll, badminton, basket, innebandy, ishockey och volleyboll. Men det gäller att vara kvick för platserna fylls snabbt upp.
Webbida: www.ifacadem.se



FENIX

Fenix arbetar med miljö och hållbar utveckling som utgångspunkt och har som mål att skapa ett engagemang för miljö, hållbar utveckling och Fairtrade bland Malmö Högskolas studenter.
Kontakt: fenix@karen.mah.se

MALMÖ FN FÖRENING

Malmö FN förening arbetar för att engagera studenter på Malmö Högskola i frågor gällande FN och de nationella kampanjer som finns under det Svenska FN-förbundet, detta genomförs genom olika evenemang under terminerna.
Kontakt: info.malmofn@gmail.com

LETMI

Transport Management (LetMi) arbetar för att skapa kontakter mellan studenter och näringslivet, samt för att skapa en större sammanhållning mellan studenterna på utbildningsprogrammet Transport Management. Föreningen anordnar arbetsmarknadsdag, mässor, föredragshållare och annan studiesocial verksamhet.
Kontakt: letmi@karen.mah.se

Rabatter & förmåner

Genom att bli medlem i Studentkåren Malmö får du tillgång till en mängd olika förmåner och lokala rabatter på bl a fritidssysselsättningar, kläder och lokaltrafik. Vi jobbar löpande med att hitta nya samarbeten, allt för att kunna sätta guldkant på ditt liv som student! Så håll utkik på vår hemsida efter våra aktuella dealer. Du behöver inte använda många av rabatterna innan du har tjänat in medlemsavgiften på 79 sek.

Förmåner

För bara 79 kr ...
... ser du till att din utbildning och högskola är bevakad!
... får du personligt stöd om du hamnar i trubbel!
... får du gå på seminarier och fester!
... får du tillgång till Kårens alla föreningar!
... får du lokala rabatter och erbjudanden!
... får du studentkortet och mecenatkortet hem i brevlådan efter 2 veckor!
... får du ett intyg i väntan på att dina kort kommer!



Rabatter

De viktigaste rabatter vi erbjuder dig som medlem är på pendlingskortet, tågresor över hela Sverige och på träningen! Utöver detta har vi en mängd lokala rabatter på allt från kulturella evenemang såsom aktuella teateruppsättningar och klubbarrangemang, till klädbutiker och restaurangbesök.

SKÅNETRAFIKEN

Som student får du 30% rabatt på Jojo student, ett månadskort för minst 4 zoner. Läs mer på skanetrafiken.se. Du kan få ett intyg på att du är medlem i Kåren som du kan använda på Skånetrafiken fram till dess att du får dina kort. Besök Kårhuset för att få intyget. Du är berättigad till rabatten om din studietakt är minst 75 %, dvs läser 22,5 hp eller mer per termin.

SJ

På SJ har du som studerar upp till 30% rabatt. Läs mer om studentrabatten på SJ.se. Du kan få ett intyg på att du är medlem i Kåren som du kan använda på SJ fram till dess att du får dina kort. Besök Kårhuset för att få intyget. Du är berättigad till rabatten om din studietakt är minst 75 %, dvs läser 22,5 hp eller mer per termin.

FITNESS24SEVEN

Som medlem i Kåren får du träna ett år för 949 kr (+startavgift) på alla Fitness24sevens gymanläggningar, varav 15 anläggningar runt om i Malmö! För att ta del av detta erbjudande skickar du ett mail till kansliet@karen.mah.se där du anger namn och personnummer.

Nedanstående är ett axplock av de lokala dealer vi har tagit fram för våra medlemmar. Dessa kan dock variera så håll alltid utkik på vår hemsida för att se vilka som gäller just nu!

INKONST

Studentkåren Malmö ger sina medlemmar 10% rabatt på alla Inkonsts egna arrangemang. Njut av spännande teater, dans, performance, klubbbar och konserter till ett rabatterat pris på Kulturhuset Inkonst. För att ta del av den här rabatten måste giltig studentlegitimation uppvisas på inköpsställen. Läs mer på www.inkonst.com.

SCENINGÅNG

Malmö Stadsteater, Malmö Opera, Malmö Symfoni Orkester samt Skånes dansteater ger dig som är student 50% rabatt på biljettpriset på ordinarie verksamhet. Premiärer och gästspel är ej inkluderat. Läs mer på www.mah.se/sceningang.

SAMSØE & SAMSØE

Samsøe & Samsøe på Södra förstadsgatan 5, ger medlemmar i Kåren 10% rabatt per köp på ordinarie pris. Läs mer om Samsøe & Samsøe på: www.samsoesamsøe.dk.

REDFELLAS

Redfellas på Stora Nygatan 44, ger dig som är medlem i Kåren 10% rabatt per köp. Läs mer på redfellas.se.

NYANC

Nyanc på Spångatan 7, ger dig som är medlem i Kåren 20% rabatt för en person på klippning och hårvård. Läs mer om Nyanc på www.nyanc.se.

Lär känna dina studentombud!

Har du frågor eller problem med något som gäller din utbildning kan du alltid vända dig till din fakultets speciella ombud. De hjälper dig gärna, både med utbildningsfrågor och saker utanför studierna. Våra ombud är alla valda av studenter och är dina kårrepresentanter ute på campus. De har alla specifik kunskap om förutsättningarna just på din fakultet och är den första du bör vända dig till om du behöver hjälp eller stöd av Kåren. Ombuden sitter både i Kårhuset och på de olika områdesexpeditionerna runt om på högskolan. Vill du lära känna dem lite bättre? Läs deras tips på hur du kan göra din studenttid i Malmö ännu bättre eller sväng förbi deras kontor ute på fakulteterna för att prata eller bara för att säga hej!



Gergana Toseva

Studentombud
Hälsa & Samhälle

Varför gick du med i Kåren?

Jag gick med i Kåren för att lära känna nya människor. Att komma till en ny stad är inte alltid helt lätt, men genom Kåren fick jag ett stort och brett kontaktnät och lärde känna några av mina bästa vänner!

Ditt bästa Malmö-tips?

Malmö är en riktigt skön stad, men mitt bästa tips är att utnyttja dess läge och ta en dagsutflykt till Ven, Köpenhamn eller Helsingör! Jag kan också rekommendera Kallis, stans kallbadhus. Ett uppriskande dopp mitt i vintern är en minnesvärd upplevelse!

Ditt bästa råd till en ny student?

Studietiden kan vara tuff så se till att lära känna människor och skaffa stödjande vänner på din nya studieort. Ett bra sätt att göra det på är att ta kontakt med Kåren eller att haka på någon av deras aktiviteter, alla är jätteöppna och det är alltid många som är lika nya som du!

gergana.toseva@karen.mah.se
mobil: 0707 577 563



Sebastian Sjunnesson

Studentombud
Teknik & Samhälle

Varför gick du med i Kåren?

Jag gick med i Kåren för att kunna påverka Studenternas inflytande på deras utbildning samt att kunna utveckla det studentliv som finns i Malmö till något mycket större, till något som kan mätas med andra studentstäder.

Ditt bästa Malmö-tips?

Det bästa Malmö-tipset jag har är nog Folkets Park, där finns allt för familjen så som studenten.

Ditt bästa råd till en ny student?

Mitt råd till de nya studenterna är helt klart att ta upp de eventuella frågor till era lärare, skulle det inte funka så finns kåren bakom er.

sebastian.sjunnesson@karen.mah.se
mobil: 0733 225 152



Fredrik Ernstson

Studentombud
Lärande & Samhälle

Varför gick du med i Kåren?

Jag blev vald till klassrepresentant och senare studentrepresentant i lärarutbildningsledningsgrupp. Det var häftigt att inse att lärare och dekan lyssnade på vad jag hade att säga om min utbildning. Genom Studentkåren Malmö har jag sedan fått flera uppdrag och, vill jag tro, påverkat min och andras utbildning till det bättre.

Ditt bästa Malmö-tips?

Fixa en cykel och cykla till Ribban när det är varmt, till Tusen&2 när du är ute efter en god hamburgare, till Fitness24-seven för att träna bort ölen du drack på Möllan.

Ditt bästa råd till en ny student?

Studielitteraturen finns inte bara på Malmö Högskolas bibliotek. Skaffa ett bibliotekskort till Malmös bibliotek och boka din studielitteratur i förväg. Du sparar pengar, får lättare tillgång till studielitteratur och har råd att gå på en konsert, ta en öl eller äta ute.

fredrik.ernstson@karen.mah.se
mobil: 0707 577 568



Markus Forsgren

Studentombud
Kultur & Samhälle

Varför gick du med i Kåren?

Mitt intresse för utrikespolitiska frågor ledde mig in i utrikespolitiska föreningen där jag satt i två år. Efter detta var steget in i kåren ganska självklart.

Ditt bästa Malmö-tips?

Lilla Torg! Vansinnigt mysigt ställe att hänga på.

Ditt bästa råd till en ny student?

Falafel - snabbt & gott!

markus.forsgren@karen.mah.se
mobil: 0707 577 567

Här hittar du kåren:



Kårhuset hittar du på:
Norra Neptunigatan 5
211 18 Malmö

Öppettider | tis-fre, kl 10-16
Epost | kansliet@karen.mah.se
Telefon | 040 665 75 65

KÅRKONTOREN

På varje fakultet har Studentkåren Malmö ett eget utrymme. Här kan du anordna möten och aktiviteter. Här hittar du också ditt lokala studentombud. Är det ingen på kontoret kan du även kontakta ditt ombud per mejl och telefon. Kontaktuppgifter till studentombuden hittar du **här**.

Lärande & Samhälle

Orkanen | Nordenskiöldsgatan 10, sal C322

Kultur & Samhälle

Gäddan | Citadellsvägen 7, sal G8:136

Teknik & Samhälle

Kranen | Östra varvsgatan 11A, sal D214

Hälsa & Samhälle

SUS/HS | Södra förstadsgratan 101, sal U112

Du hittar även kåren online på:

malmostudenter.se

facebook.com/studentkarenmalmoe

twitter.com/malmostudenter

Vi ses!

