

Checklista
för din första
vecka

Så hittar
du bostad
i Malmö

Välkommen till Malmö!

- en överlevnadsguide för dig som är ny student

VT
2018

INNEHÅLL



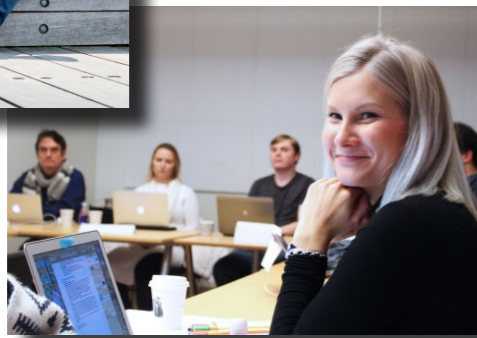
Foto: Håkan Røjder



Foto: Apelöga



Foto: David Bergström



Dennatidningären produkt av Studentkåren Malmö. Har du frågor eller synpunkter är du välkommen att kontakta oss på inforum@malmostudenter.se.

OMSLAGSFOTO
Apelöga

ADRESS
Studentkåren Malmö
Bassängkajen 8
211 18 Malmö

Tel. 040 665 75 65

malmostudenter.se

Studentkåren Malmö är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation. Studentkåren Malmö arbetar för bättre utbildning och ett roligare studieliv för studenterna på Malmö universitet.

Hej alla nya studenter!



Foto: Erika Persson

Krönika från ordförande och vice ordförande.....3

Checklista första veckan.....4

Välkommen till Malmö.....5

Var ska du bo?.....6

Varför ska jag bli medlem?.....7

Rabatter & Förmåner.....8

Engagera dig.....9

Kårens föreningar.....11

Studieteknik.....13

Kaffe med Kåren och litteraturstipendium.....14

Music Pub.....15

Lär känna dina studentombud.....16

Först och främst vill vi hälsa alla nya studenter välkomna till Malmö! Förutom friska vindar och måsar som skriker finns det mycket att upptäcka i Sveriges mest kontinentala stad. Är du en matälskare som oss bör du besöka Möllan. Här kan du njuta av mat från världens alla hörn, till studentvänliga priser dessutom. Kanske bor du i en av studentlägenheterna i Västra Hamnen? Då har du möjlighet att ta ett dopp vid Scaniabadet och insupa den fina vyn över Öresund. Vi har själva varit både nya studenter och nya Malmöiter och genom åren har vi utforskat alla vrår av denna fantastiska stad som är full av glädje, kärlek och mångfald. Nu är det din tur att vara del av den!

Att studera på universitet innebär ofta en hel del läsning, prov och seminarier, men din studietid kan också vara så mycket mer. Just därför finns Studentkåren Malmö här för dig i vått och torrt under din tid som student. Tack vare ett brinnande engagemang arbetar vi för att skapa ett starkt studentinflytande så att vi studenter kan påverka och förbättra vår utbildning. Alla studenter är mer än välkomna att vara en del i vårt arbete att göra sin studenttid på Malmö universitet så fantastisk som möjligt, både akademiskt och socialt. Så, vill du tycka till och göra din röst hörd? Kom till oss på Kåren!

Studentkåren finns också till för att ni som studenter ska ha det skoj under er tid på universitetet. Ett sätt att förgylla vardagen är att gå med i någon av våra föreningar som alla erbjuder en mängd olika aktiviteter. Allt från internationella resor, intressanta workshops och föreläsningar till pub- och klubbkvällar. Som medlem i Kåren kan du dessutom ta del av löjligt billiga soppluncher och studentfrukostar, samt mysiga

musikkvällar i studentpuben, där du som student har chansen att uppträda inför publik.

Som nybliven student och Malmöbo har du antagligen redan fått känna på den akuta bostadsbrist som råder för studenter. Under detta verksamhetsår kommer vi på Studentkåren att fokusera ännu mer på studenters bostadssituation. Det är en självklarhet för oss att alla studenter har rätt till en bra och trygg bostad under sin studietid.

Något annat du snart lär märka är att det även råder brist på pluggplatser! Eftersom universitetets lokaler och grupprum är omåttligt populära är det inte alldeles lätt att hitta ställen att hänga på. Men du är alltid välkommen till "Kølsvinet", vår lokal i Kårhuset som är öppen för våra medlemmar. Här kan du prata med oss kåraktiva, dricka (gratis) kaffe, plugga eller bara hänga med dina kompisar i våra mysiga soffor. Kårhuset finns till för er, studenterna!

Som du nu har förstått så har du gjort helt rätt val att komma till Malmö och Malmö universitet! Inte bara för att det är en helt fantastisk stad, utan även för alla oändliga möjligheter du har här som student. Vi på Kåren är själva studenter från hela världen som jobbar för DIG och din utbildning. Så, bli medlem, prata med oss, plugga med oss, res med oss, drick kaffe med oss, ät soppa med oss, festa med oss och låt oss få den bästa tänkbara studietiden tillsammans!

Pontus Källström, Kårordförande 17/18
Rebecka Welander, Vice Kårordförande 17/18

CHECKLISTA

- att fixa första veckan

I början av terminen är det många saker som ska fixas, mycket nytt att lära sig och mycket att hålla reda på! För att göra det lite lättare för dig som är 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 måstelösa. Veta att bostadssituationen för studenter i Malmö är svår, men vi har samlat lite tips som förhoppningsvis kan vara till hjälp. [Läs våra tips om att hitta bostad på sida 7: Var ska du bo?](#)

2 Folkbokför dig i Malmö

Genom att folkbokföra dig på din bostad i Malmö, hjälper du till att skaffa resurser för att bekosta utbudet av kultur, fritid och service till dig och alla andra som bor i Malmö. Tjänsten är gratis och du kan läsa mer på www.skatteverket.se/privat/folkbokforing.

3 Skaffa Dator-ID

Din datoridentitet använder du under hela din studietid för att logga in på datorer, komma åt det trådlösa nätverket och It's learning. Du måste beställa din datoridentitet innan du kan registrera dig på din kurs. Du gör det via webben på idservice.mah.se/.

4 Skaffa Multikort

Ditt multikort fungerar som lånekort, kopieringskort och passerkort. Multikortet kan hämtas på Orkanen eller Hälso och samhälle. Mer info på mah.se/multikort.

5 Skaffa Wi-Fi konto

För att kunna ansluta till högskolans trådlösa nät Eduroam, behöver du skapa ett Wi-Fi konto. Med Eduroam har du även tillgång till internet när du vistas på andra universitet och högskolor och vissa offentliga platser. Det finns en guide till hur du gör på mah.se/Ar-student/itservice/Vara-tjanster/Eduroam/.

6 Bli medlem i Kåren

För att bli medlem i Kåren kan du antingen gå in på: malmostudenter.se/medlem/bli-medlem, eller så kan du uppsöka din fakultets studentombud under hans öppettider. Vid ditt upprop kommer det även att finnas kårrepresentanter på fakulteterna så att du har möjlighet att bli medlem på plats. Medlemsavgiften är 158 kr/år. [Läs mer på sid 7.](#)

7 Litteraturstipendium

Vid kursstart är det ofta många nya kursböcker som behöver inhandlas och det tär på en redan tunn studentplånbok. Nu har du chansen att ansöka om Kårens litteraturstipendium – ett bidrag på 500 kr som delas ut till tre kårmedlemmar vid terminsstart. [Läs mer på sid 14.](#)

8 Skaffa en cykel

Cykel är ett smidigt sätt att ta sig runt på i Malmö och dessutom både billigare och miljövänligare än busen! Kolla in Malmö stadscykelauktioner för cykelfynd, eller teckna en årsprenumeration på hyrcykel hos malmobybike.se.

9 Ät sopplunch på Kåren

Varje onsdag serverar Kåren sopplunch i Kølsvinet. För endast 15 kr kan du som är medlem i Kåren köpa vegetarisk soppa inklusive bröd och kaffe. Håll koll på Kårens Facebooksida för att se vilken soppa som serveras.

10 Gå med i en kårörening

Vid sidan av plugget behövs även sociala aktiviteter. Inom Studentkåren Malmö finns ett brett utbud av föreningar som är öppna för alla medlemmar. Välj vad som passar dig bäst, kanske körsång, utrikespolitik, miljö, språkbyte eller feminism? [Läs mer om vilka föreningar som finns på sida 11.](#)

11 Ta en kaffe med Kåren

Kaffe med Kåren anordnas en gång per månad på varje fakultet. Då kommer Studentkåren ut till din fakultet för att träffa er studenter. Ditt studentombud finns på plats och du har chansen att berätta för oss vad du tycker behöver förbättras på högskolan. Vi bjuder självklart på kaffet! Mer info på [sida 14.](#)

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, twitter.com/malmostudenter, [Instagram @Studentkaren_Malmo](https://instagram.com/Studentkaren_Malmo)

Välkommen till Malmö!



Foto: Werner Nystrand

Varmt välkommen till Malmö, en studentstad på frammarsch! Malmö är en öppen och dynamisk stad med människor, kultur, språk och mat från hela världen. Upplev ett rikt kulturliv, strandhäng och en mångfald av evenemang och aktiviteter. Malmö är en arena för upptäckter och utveckling, det är här idéer föds!

Grattis! Som framtida student och Malmöbo har du hamnat i en spännande stad, placerad i en av Europas mest expansiva regioner! Malmö har genomgått 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. Staden vibrerar av energi och vimlar av unga människor, spännande kulturevenemang, roliga klubbar och ett brett utbud av matställen där större delen av världens kök finns representerade, en studentstad att trivas i helt enkelt!

Med över 300 000 invånare är Malmö Sveriges tredje största stad, och storleken är perfekt. Du kan snabbt och enkelt ta dig runt i staden till fots, med cykel eller kollektivtrafik. Tack vare Citytun-

neln kan du åka mellan Malmö C och Triangelns station på endast 3 minuter, och restiden till Köpenhamn är numera endast 33 minuter, på vägen passerar du även Hyllie, där du hittar Emporia - Skandinavians största köpcenter.

Malmö är mångfaldens stad där över 170 olika nationaliteter finns representerade vilket också berikar stadens näringsliv, kulturutbud och föreningsliv. Här finns något för alla, för mer information om vad som är på gång surfa in på Malmös officiella turistguide mal-motown.com.

I Malmö är du aldrig långt borta från vare sig city eller stranden. I den lilla storstaden är avstånden korta och city- och strandliv kan enkelt upplevas på en och samma dag! Vår välbesökta strand, Ribban, ligger på bekvämt promenadavstånd från stadens citykärna. Här hittar du också Ribbersborgs Kallbadhus (Kallis) som sedan år 1898 gett malmöborna chansen att ta ett uppfriskande dopp året om.

Malmö kallas ibland "parkernas stad". Ingen annan stad i Sverige har så många och så vackra parker som Malmö. Totalt finns det 15 större parker i Malmö, som när vädret tillåter lockar både stora och små till avkoppling och nöjen. Det unika med Malmös parker är att var och en har en alldeles speciell karak-

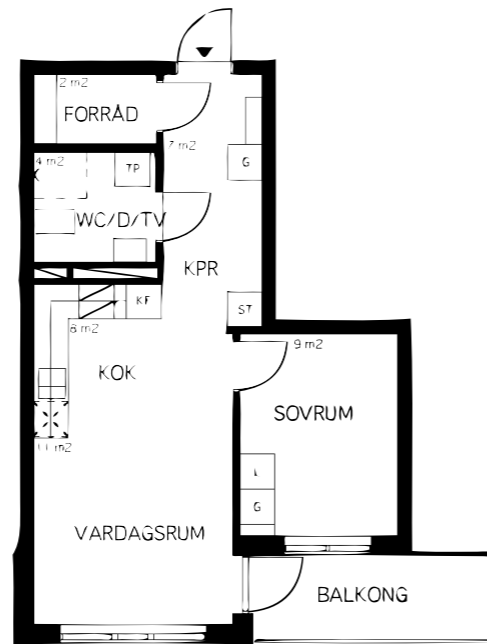
tär. Stapelbäddsparken är till exempel en park för mer actionfyllda aktiviteter, medan Bulltoftaparken fungerar som en stor lunga med skog mitt i staden. Pildammsparken är en oas för dem som vill strosa runt och koppla av medan Daniaparken är den perfekta platsen för solbadande. Vår favorit är charmiga Folkets Park, som förutom stora gräsytor, ett sagolikt kulturhus, ett anrikt danspalats och sköna uteserveringar, även bjuder på äventyrs-golf, terrarium och ett stort parktorg med massor av aktiviteter för alla barn. På sommaren anordnas loppisar, konserter och utomhusbio. Aktuellt program hittar du på malmofolketspark.se.

Avslutningsvis vill vi tipsa om två praktiska saker. Folkbokför dig i Malmö via 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 samhällskon-takter och gärna svarar på frågor om att leva och bo i Malmö. Just din stadsdels medborgarkontor hittar du enkelt på www.malmo.se.

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

PS. För fler lokala tips, kolla in [Studentombudens smultronställen](#) på [sidan 16!](#)

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. Universitetet har satt sin prägel och likaså Öresundsbron; vår förbindelse till Köpenhamn och resten av världen. Stan vimlar av unga människor, spännande kulturevenemang och roliga klubbar! Det är en stad som många vill bo i!

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, privat rum i någon annans hus eller lägenhet, andrahandslägenhet, hyresrätt eller bostadsrätt.

I Malmö finns inget campus utan studentbostäderna är utspridda över hela staden. För att ge en överblick över de olika boendialternativen stan har att erbjuda har Malmö universitet satt ihop en lista med kontaktuppgifter över de största bostadsförmedlarna, andrahandsajterna och vandrarhemmen, spana in den på: mah.se/Vill-studera/bostad/.

På Kårens hemsida malmostudenter.se har vi samlat de flesta bostadsförmedlare i regionen, där kan du även hitta en del mindre förmedlare som inte lika många känner till och där konkurrensen kanske är mindre. Ta en titt på: malmostudenter.se/nystudent/bostad/. Där hittar du även fler tips för att hjälpa dig i ditt letande.

Det finns en 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 an-

drahandskontrakt 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 kan tänka dig att bo med andra människor. Malmö högskola har även sin egen förmedling av andrahandsboende på hemma.mah.se, där privatpersoner lägger upp sina annonser. Var dock försiktig när du hyr genom privatpersoner! Det är lätt att råka ut för bedragare så tänk på att inte sända pengar i förväg, överlag så bör du undvika uthyrare som kräver att du betalar i förväg innan du hunnit se boendet.

Ett annat tips är att registrera dig i Malmös bostadsförmedlingars gemensamma bostadskö: boplatssyd.se. Det kostar 300 kr/år för en plats i kön 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 gå 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. Kåren har dragit igång ett soffprojekt där vi jobbar med att 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 info hittas på: malmostudenter.se/nystudent/soffprojektet.

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

Varför ska jag bli medlem?

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

På Kåren arbetar studenter för studenter. Vi finns till för att göra din vardag lättare, med de förmåner och rabatter vi erbjuder dig, med sociala aktiviteter 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!

Studentkåren Malmö arbetar dagligen för att din studietid på Malmö universitet ska bli så bra som möjligt! Kårens huvuduppgift är att arbeta med studentinflytande och utbildningsbevakning, vilket innebär att Kåren representerar er studenter i alla de nämnder och organ som finns på Malmö universitet. Vid alla beslut som tas gällande dig som student finns Kåren med och för in studentperspektivet.

Som medlem i Kåren får du, förutom att bli representerad i universitetets nämnder och organ samt personligt stöd, också gå på seminarier, klubbar och arbetsmarknadsdagar. Du har möjlighet att ta del av just din favoritaktivitet eller testa nya genom våra föreningar som erbjuder allt från körsång till utrikespolitik. Är du ny i stan är det ett perfekt tillfälle att hitta nya vänner som delar dina intressen! Du får även studentlegitimation (Studentkortet och Mecenatkortet) samt lokala rabatter och schyssta erbjudanden. Läs mer om dessa på nästa sida. En annan medlemsförmån som du kan läsa om på nästa sida är vår Sopplunch som vi serverar varje onsdag samt vår Studentfrukost som är en gång/månad. Billigare måltider är svårt att hitta, så bara det kan vara värt medlemsavgiften!

Hur blir jag medlem i Kåren? Är du ny medlem och därmed inte registrerad i Studentkåren Malmö sedan tidigare, kan du enkelt registrera dig själv 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. Du kan även kontakta kansliet@malmostudenter.se och be att få en faktura mailad till dig. Att bli medlem kostar 79 kr/termin, du kan även välja att köpa ett helårsmedlemskap för 158 kr. Under terminens första vecka kommer ditt studentombud finnas väl synligt på din fakultet. Du har då möjlighet att teckna medlemskap på plats. Annars är det bästa tipset att du besöker Kårhuset (Bassängkajen 8) för att teckna medlemskap. Då har du även chansen att spana in våra lokaler, och så bjuder vi alla medlemmar på gratis kaffe!

8 anledningar att bli medlem i Kåren:

1. Du ser till att din utbildning och ditt universitet är granskat och därigenom håller hög kvalitet.
2. Du får personligt stöd om du hamnar i trubbel.
3. Du får studentrabatter - både lokala och nationella.
4. Du kan gå på roliga fester och besöka Kårens studentpub.
5. Du kan vara med i en av Kårens många föreningar eller starta en egen.
6. Du kan köpa billig sopplunch och studentfrukost på Kåren.
7. Du får Sveriges snyggaste studentmagasin, Mahskara hemskickat direkt i brevlådan.
8. Du stödjer arbete av studenter för studenter!

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!

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 kollektivtrafik. 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 rabatter. Du behöver inte använda många av rabatterna innan du har tjänat in medlemsavgiften på 79 kr.

Rabatter

Förutom rabatt på pendlingskortet hos Skånetrafiken och tågresor över hela Sverige med SJ, har vi en mängd lokala rabatter på allt från kulturella evenemang såsom aktuella teateruppsättningar och klubbarrangemang, till klädbutiker och restaurangbesök. På vår hemsida malmostudenter.se/medlem/rabatter kan du se alla lokala rabatter som vi har tagit fram för våra medlemmar.

STUDENTHÄFTET - SPARA ÖVER 1500 KR
Som medlem i Studentkåren Malmö har du förmånen att få hämtat Studenthäftet gratis (ord. pris för övriga studenter 100 kr). Studenthäftet är fyllt med lokala rabatter och erbjudanden på caféer, restauranger, uteställen och affärer. Med rabatterna i häftet har du möjlighet att spara över 1500 kr. Hämtas på Kårhuset. Erbjudandet gäller så långt lagret räcker.

SKÅNETRAFIKEN & SJ
Som student får du upp till 30% rabatt hos SJ och 25% rabatt när du köper biljett eller månadskort i Skånetrafikens app. Glöm inte att du alltid måste ha med dig Mecenat- eller studentkortet när du reser med studentrabatt. För rabatten hos Skånetrafiken måste din studietakt vara minst 50% under åtminstone 10 sammanhängande veckor/termin. Läs mer på skanetrafiiken.se.

SCENINGÅNG
Malmö Stadsteater, Malmö Opera, Malmö Symfoni Orkester samt Skånes dansteater ger dig som är student 50% rabatt på biljettpriset på deras ordinarie verksamheter. Det enda du behöver göra är att visa upp din studentlegitimation när du köper biljetter. Premiärer och gästspel ej inkluderat.



STUDENTLEGITIMATION I MOBILEN
Genom att ladda ner Studentkortets och/eller Mecenats app till din mobil har du alltid med dig din studentlegitimation. Båda apparna är kostnadsfria och du hittar mer information på studentkortet.se och mecenat.se.

Få ut mer av din studietid ENGAGERA DIG I STUDENTKÅREN!

Att engagera sig i Studentkåren är inte bara roligt och ett utmärkt sätt att träffa nya vänner på, det ger dig också värdefulla erfarenheter inför ditt kommande arbetsliv. Det finns en mängd olika saker att engagera sig i inom Kåren, välj det som passar ditt intresse bäst så kommer du också få det som roligast.

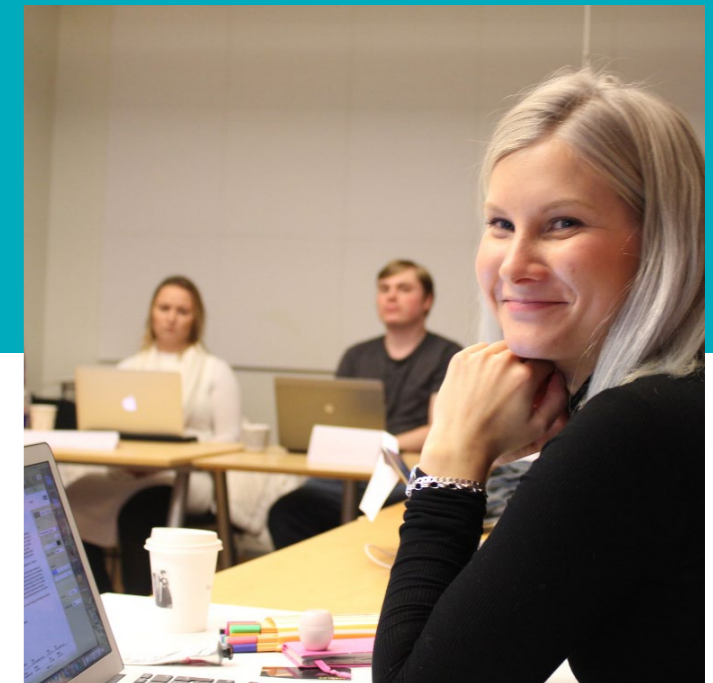
Som aktiv inom Kåren får du möjlighet att lära känna intressanta personer med liknande intresse som du och chansen är stor att du träffar vänner för livet. Hur mycket tid du lägger på ditt engagemang väljer du själv men vissa saker tar mer av din tid än andra. Kårengagemang ger dig även värdefulla erfarenheter till ditt arbetsliv och du får alltid ett intyg på att du varit aktiv inom Kåren. Intyget ger dig förhoppningsvis ett försprång när du är klar med din utbildning och börjar söka jobb, då många arbetsgivare ser det som ett stort plus att ha engagerat sig vid sidan om studierna.

För att göra det lite enklare för dig har vi delat in Kårens verksamhet i två olika delar som du kan engagera dig i. Är du intresserad av att vara med och fatta viktiga beslut både inom högskolan och Kåren så är studentinflytande och representation något för dig. Du kan till exempel sitta som studentrepresentant i någon av universitetets nämnder och organ, påverka din utbildning som kurs- eller programrepresentant, eller påverka Kårens arbete. Vill du hellre bli grym på att planera event och aktiviteter, då är studentliv något för dig. Du kan vara med och arrangera allt från Soppluncher till Kårens årliga festival. Den enda som sätter gränsen för vad som kan göras är du själv!

Studentinflytande och representation

Nämnder och organ
Studentkåren Malmö sitter med i alla nämnder, grupper och organ på Malmö universitet. Studentperspektivet är oerhört viktigt för universitetet och fungerar som ett verktyg för att öka utbildningskvaliteten. Kåren tillsätter representanter till dessa nämnder via fem olika möten, som kallas FORUM. För mer info om Forum kontakta ditt studentombud. [Du hittar kontaktuppgifter på sida 16.](#)

På din fakultet
En del av Studentkårens arbete ute på fakulteterna bedrivs via Kårens studentråd. Varje fakultet har



sitt eget studentråd som består av engagerade studenter samt studentombudet från respektive fakultet. Ni träffas ungefär en gång i månaden och lyfter frågor som rör den specifika fakulteten. Alla studenter är välkomna, hör av dig till ditt studentombud för mer info.

På ditt program eller kurs
Den kanske viktigaste delen av studentinflytandet på Malmö högskola är studenternas rätt till inflytande över sin egen utbildning. Vid alla program och kurser på Malmö högskola ska det finnas kurs- och programrepresentanter. Som representant för du dina kursares talan gentemot lärare och sitter med vid möten som berör din utbildning. Är du intresserad av att kunna påverka din utbildning så ta kontakt med ditt studentombud så berättar hen mer.

Inflytande vid Studentkåren
Vill du hellre bestämma vad Kåren ska syssla med så ska du sitta med i fullmäktige. Studentkåren Malmö styrs av fullmäktige som väljs av er studenter under kårvalet. Fullmäktige – eller FUM – är kårens högsta beslutande organ och har ansvar för alla beslut och all verksamhet inom Kåren. FUM består av 19 personvalda studenter som tillsätts i Kårvalet varje vår. I FUM sitter även ytterligare 10 ledamöter som tillsätts i början av höstterminen via 5 möten som kallas FORUM, totalt alltså 29 ledamöter. FUM träffas 5-6 gånger på ett år och fattar alla övergripande beslut under året.

Du hittar Malmös billigastelunch på KÅRENS SOPPLUNCH

Det är knappast en hemlighet att man som student får klara sig på en tajt budget, och att unna sig att äta lunch ute varje vecka är bara att drömma om. Därför anordnar Kåren en budgetlunch i form av vegetarisk soppa, varje onsdag i Kølsvinet!

Priset är ynka 15 kr för medlemmar i Kåren. Då får du en portion vegetarisk soppa inklusive bröd och kaffe. Är du inte medlem kan du bli det på plats. Håll utkik på Kårens Facebook-sida under förmiddagen för att få reda på vad det är för soppa som serveras den aktuella dagen.

Plats: Kølsvinet, Bassängkajen 8
Tid: onsdagar klockan 12:00 - 13:00



Missainte Kårens STUDENTFRUKOST

Att frukost är dagens viktigaste mål är ju sen gammalt, men som student är det inte alltid man har råd med ett rejält morgonmål. För att råda bot på kurrande magar som överröstar föreläsare har Kåren infört Studentfrukost.

Engång imånaden, tisdagar innan CSN betalas ut serverar vi frukost i Kølsvinet. För endast 20 kr får du som är medlem i Kåren ta del av en klassisk frukostbuffé och rykande färskt kaffe!

Plats: Kølsvinet, Bassängkajen 8
När: tisdag varje månad innan CSN-utbetalning
Tid: kl. 9:00 - 11:00



Arbeta på Studentkåren

Det finns också möjlighet att arbeta heltid på Kåren. Kåren har en ordförande, en vice ordförande och fyra studentombud, som alla är heltidsarvoderade och har tagit en paus från sina studier för att arbeta ett år på Kåren. För att ha möjligheten att få en av positionerna måste du först kandidera i Kårvalet, bli en av 19 kandidater som väljs in i FUM och sen ansöka till den position du vill ha. Att arbeta på Kåren är stressigt och krävande men också otroligt roligt och utvecklande. Du kommer sitta i långa möten, träffa en massa studenter och lära dig allt om Malmö universitet. Vill du inte engagera dig på heltid kan du sitta som ideell styrelsemedlem.

Studentliv

Kaffe med Kåren

En gång i månaden besöker Kåren din fakultet för att du som student ska få göra din röst hörd, men också för att du ska höra Kårens röst! Vi bjuder på kaffe, har roliga tävlingar och ibland delar vi ut enkäter för att få svar på hur du som student uppfattar din studietid. Det finns massor med roliga saker vi behöver din hjälp med under Kaffe med Kåren, allt från att koka kaffe, prata med studenter, till att bära bord och sammanställa enkäter. Låter det intressant? Kontakta studentombudet på din fakultet och hör när nästa Kaffe med Kåren är planerad. Vi behöver alltid ett

extra handtag, och ju fler vi är desto roligare blir det! Sopplunch
Uttrycket "Ju fler kockar desto sämre soppa" gäller inte hos oss! Varje onsdag är vi ett glatt gäng som lagar och serverar sopplunch i Kølsvinet. Tycker du att matlagning i grupp är bland det roligaste som finns? Kan du utan problem skala ett par kilo morötter? Har du ett grymt sopprecept som du vill testa på ca 100 studenter? Då är detta något för dig! Hjälpt oss med att handla, laga och servera soppan så belönar vi dig med dubbelt upp av gratis sopplunch!

Studentfrukost

Studentfrukost anordnas en gång/månad, tisdagar innan CSN har betalats ut. Det är Kårens sätt att se till så att studenterna får börja dagen med ett ordentligt morgonmålt! Kaffeskakokas, frukostskadukas fram och av. Inga tidigare erfarenheter krävs, men det är ett klart plus om du är morgonpig! Om inte finns det alltid kaffe nära till hands och självklart bjuder vi dig på frukost!

Music Pub

Sista fredagen i månaden anordnar Kåren och Festmesteriet Music Pub i studentpuben. Då bjuder vi in lokala band och artister från Malmö med omnejd, som fyller pubkvällen med livemusik! Vill du vara med och organisera Music Pub, eller vill du/ditt band uppträda? Kanske vill du lära dig mer om ljud/ljus eller bara hjälpa till att fylla upp chipsskålarna? Kontakta oss

Vad krävs av dig?

Hur stor del av din fritid som du behöver lägga på ditt kårengagemang beror på vad du är aktiv inom. Som fullmäktigeledamot bör du t.ex. kunna lägga några timmar per FUM-möte, som hålls ca 5-6 gånger per läsår. Väljer du istället att hjälpa till under Kaffe med Kåren är det någon dag per termin du behöver avsätta. I slutändan är det du själv som bestämmer hur mycket eller hur lite du vill engagera dig. Prata med ditt studentombud för mer information. Kontaktuppgifter finns på sida 16.

Kontakt

Låter något ovan som en rolig aktivitet där du vill hjälpa till? Eller vill du bara sätta upp dig på vår lista för ideella? Maila dina kontaktuppgifter till info@malmostudenter.se så kontakta vi dig med mer information.

Vill du hellre lägga ditt engagemang på någon av Kårens föreningar? Spana in våra föreningar på nästa uppslag!

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 Malmö)

Utrikespolitiska föreningen anordnar föreläsningar där politiker, akademiker, diplomater och journalister bjuds in för att dela sina erfarenheter och kunskaper inom det internationella politiska fältet. Dessutom anordnar UF Pub quiz, filmvisningar, resor och debattklubb.

Kontakt: info@ufmalm.se

Webbsida: ufmalm.se

Facebook: UF Malmö - Association of Foreign Affairs



ESN Malmö

ESN Malmö fokuserar på att skapa ett så bra studentliv som möjligt för alla de internationella studenter som studerar på Malmö universitet. ESN är med och arrangerar välkomstveckorna i början av augusti när de flesta internationella studenterna kommer till Malmö, och har sen ett fullspäckat program under terminen med allt från fester, resor, spelkvällar och matlagning! Här har du chansen att lära känna människor från hela världen!

Kontakt: esnmalm@esnsweden.org

Webbsida: esnmalm.org

Facebook: ESN Malmö

Malmö Studentkör (MaSK)

MaSK är till för dig som vill sjunga och hitta nya musikaliska vänner. Varje termin ges konserter, dessutom anordnas många sociala aktiviteter för körens medlemmar!

Kontakt: malmostudentkor@malmostudenter.se

Facebook: Malmö Studentkör MaSK

Festmesteriet

Festmesteriet sköter de flesta festligheter som anordnas för studenter på Malmö universitet. De arbetar hårt för att utveckla, och bredda utbudet av sociala evenemang. Festmesteriet driver studentpuben som är öppen onsdagar och fredagar. De anordnar även insparken samt fixar sittningar, klubbkvällar, spelkvällar m.m. Vill du veta mer om hur man driver en pubverksamhet, arrangerar klubbar eller står i baren? Då borde du engagera dig i Festmesteriet!

Kontakt: festmesteriet@malmostudenter.se

Webbsida: festmesteriet.se

Facebook: Festmesteriet Malmö

Social Salong

Socialsalong riktar sig främst mot socionomstudenter, men självklart är alla välkomna! Målet med föreningens verksamhet är att bredda, fördjupa och lyfta ämnet socialt arbete.

Kontakt: socialsalong@malmostudenter.se

Facebook: Social salong

LGBTQ Students Malmö

LGBTQ-students Malmö har som mål att både vara en trygg mötesplats för studenter, men också en politisk aktör som utmanar universitetet när det kommer till HBTQ+ relaterade frågor. Föreningen har ett internationellt fokus så att så många studenter som möjligt kan delta.

Kontakt: lgbtq@malmostudenter.se

Facebook: LGBTQ Students Malmö





Plugga effektivare med rätt STUDIETEKNIK

Foto: Christoffer Lomfors

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 samt var du kan vända dig för mer information eller personlig hjälp.

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 studiesituation därefter!

hittar den miljö där du får studiera. De flesta koncentrerar sig bäst i en tyst och lugn miljö men för vissa kan det vara skönt med lite bakgrundssorl.

2. 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 för dig att lägga din energi på.

Att studera på universitet 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 inlärningsmaterial i form av vetenskapliga artiklar och kursböcker, vilket kan vara svårt att sova i när man inte är van. Det kan också vara knepigt att passa sig till och självstrukturerat upp 40 timmar heltidsstudier per vecka när det är mycket annat som lockar. Hur mycket skam kan läsa per dag? Måste jag läsa allt eller vad är relevant för just min utbildning? Vad händer om jag missar en föreläsning? Detta är frågor som många studenter brottas med.

Även om du ser fram emot 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. Studievägledarna på Malmö universitet kan hjälpa dig med studieteknik på flera sätt bl.a. genom individuell rådgivning och workshops. Malmö universitet anordnar även en kurs omfattande 3 högskolepoäng som går på halvfart.

3. Försök göra läsningen så aktiv som möjligt genom att stryka under viktiga begrepp, göra sammanfattning med egna ord av det du finner mest relevant och gå tillbaka till dessa inför tentan.

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 t.ex. 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 Studenthälsan på Malmö universitet. Här kan du boka tid för stödsamtal hos en 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.

4. 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 pauser så kommer du orka längre och minnas mer!

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!

5. 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 sömn. Brist på rutiner kan leda punktinsatser av "räplugg" och förtur i stress.

1. Se över din studiemiljö d.v.s. den plats där inläringen ska ske. Malmö universitet erbjuder flera olika slags studiemiljöer; allt från grupp-rum på fakulteterna och i biblioteken, till tysta läsesalar och öppna utrymmen såsom caféer. På Kåren finns det också olika miljöer som du kan studera i. Studiemiljön har betydelse för studieresultatet och det är viktigt att du

- Studieverkstaden: www.mah.se/studieverkstaden
- Högskolekurser för att lyckas bättre med studierna: www.mah.se/rask
- Studenthälsan: www.mah.se/Studenthalsan
- Studievägledning: www.mah.se/Vill-studera/Studievagledning/



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@malmostudenter.se

Facebook: Alhambra Malmö

IF ACADEM

IF Academ håller till i idrottshallen på Orkanen, och är en idrottsförening för medlemmar i Kåren. Alla är välkomna, från nybörjare till erfarna idrottare. Du kan välja och vraka mellan bl.a. fotboll, badminton, volleyboll och innebandy. Men det gäller att vara kvick för platserna fylls snabbt.

Kontakt: mahifacadem@malmostudenter.se

Webbsida: www.ifacadem.se

Facebook: IfAcadem-Malmö högskolas idrottsförening

MILJÖFÖRENINGEN 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 universitetets studenter.

Kontakt: fenix@malmostudenter.se

Facebook: Fenix Miljöförening

GLEE CLUB

Precis som i tv-programmet Gleemötsdennagrupp för att delas in glädjetill musik och dans. Gleeclub anordnar även workshops där yrkesverksamma delar med sig av sina erfarenheter. Alla är välkomna!

Kontakt: gleeclub@malmostudenter.se

Facebook: Malmö University - GLEE CLUB

STUDENTTEATERN MALMÖ

Studentteatern Malmö är studentföreningen för dig som brinner för teater och skådespeleri! Föreningen träffas efter middag varje vecka för teateraktiviteter och improvisationsövningar.

Kontakt: studentteatern@malmostudenter.se

Facebook: Studentteatern Malmö

MAHSKARA

Är du intresserad av att skriva, intervju, fota, illustrera, layouta eller kanske sköta webben? Var med och skapa Sveriges snyggaste studentmagasin! Mahskara är Kårens tidning som skickas hem till alla medlemmar två gånger/termin. Redaktionen består helt av studenter! Kom på nästa redaktionsmöte och se vad du kan bidra med!

Kontakt: mahskara@malmostudenter.se

Webbsida: mahskara.se

Facebook: Mahskara

SPELGILLET

Spelgillet är en förening inriktad på gemenskap och nöje med klassiska och nya brädspel. De anordnar spelkvällar två gånger i månaden som är öppna för alla studenter vid Malmö universitet. Inträde är gratis och medlemskap till föreningen är möjligt att införskaffa på varje evenemang. Välkommen!

Facebook: Spelgillet / The Gaming Guild

Hittar du ingen förening som passar dig? Då är det fritt fram att starta en ny! Studentkåren Malmö stödjer föreningar med bl.a. utrymmen, IT-service och finansiellt understöd. Läs mer om hur du startar en förening på malmostudenter.se.

KAFFE MED KÅREN

- VI SES PÅ DIN FAKULTET!

Kaffe med Kåren anordnas en gång per månad på varje fakultet. Då kommer Studentkåren ut till din fakultet för att träffa er studenter. Ditt studentombud finns på plats och du har chansen att berätta för oss vad du tycker behöver förbättras på universitetet.

Eventet kan se lite olika ut från månad till månad. Ibland har vi ett speciellt tema som vi fokuserar på, ibland kanske vi ber dig att svara på frågor i en enkät, och ibland har vi med oss något intressant företag, men vi bjuder alltid på kaffe!

Håll utkik på vår webbsida malmostudenter.se eller Facebooksidan för att veta vilket datum vi dyker upp på din fakultet!



Ansök om Kårens LITTERATURSTIPENDIUM

Vid kursstart är det ofta många nya kursböcker som behöver inhandlas och det tär på en redan tunn studentplånbok. Nu har du chansen att ansöka om Kårens litteraturstipendium – ett bidrag på 500 kr som delas ut till tre kårmedlemmar vid terminsstart.

Så här ansöker du:

Skicka en motivering på max 100 ord till inforum@malmostudenter.se senast den 11 februari. Din motivering får vara max 100 ord lång, annars diskvalificeras ansökan. Glöm inte att ange namn och personnummer när du mailar. Vinnaren kontaktas personligen av Studentkåren Malmö, och därefter presenteras vinnaren tillsammans med sin motivering på malmostudenter.se.

Regler:

- Endast medlemmar i Studentkåren Malmö kan söka stipendiet.
- Stipendiet betalas ut i form av ett presentkort på 500 kr som ska användas till kurslitteratur.
- En och samma medlem kan endast få stipendiet en gång per verksamhetsår.
- Vinnaren väljs av Studentkåren Malmö och beslutet kan inte överklagas.
- Sittande fullmäktige ledamöter kan ej tilldelas stipendiet.

SISTA FREDAGEN VARJE MÅNAD

MUSIC PUB

Sista fredagen varje månad arrangerar Kåren och Festmesteriet en härlig pubkväll där vi bjuder in lokala band och artister som underhåller oss med live musik! Ta med dig dina vänner, studenter och chicke-studenter, och upptäck ny musik i en miljö där ölen är billig och *alla är välkomna! Gratis inträde!

* Åldersgräns: 18 år. Giltig legitimation krävs. Är du inte medlem i Kåren måste du skriva upp dig på en lista i entrén.

När? Sista fredagen varje månad

Var? Studentpuben, Bassängkajen 8

Tid? Start 19:00



VILL DU ELLER DITT BAND SPELA FÖR STUDENTER?

Visöker ständigt efter lokala förmågor som vill få mer scenerfarenhet eller bara dela med sig av sin musik. Förutom Music Pub kan du få chansen att uppträda under andra event som t.ex. våra soppluncher.

Tveka inte att höra av dig till pontus.nilsson@malmostudenter.se om du är intresserad!

Lär känna dina studentombud!

Har du frågor eller problem med något under din studietid kan du alltid vända dig till din fakultets ombud. De hjälper dig gärna, både med utbildningsfrågor och saker utanför studierna. Våra ombud är valda av studenter och är dina kårrepresentanter ute på fakulteten. De har specifik kunskap om förutsättningarna på just 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 sina kårkontor ute på fakulteterna. 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 för att prata eller bara för att säga hej!



Pontus Nilsson
Studentombud
Hälsa och samhälle

email: pontus.nilsson@malmostudenter.se
mobil: 0707 577 563

Varför gick du med i Kåren? Nyfikenhet. Jag var nyfiken över vad jag kunde göra utöver minastudier, och för mina medstudenter.

Ditt bästa Malmö-tips? Varje stadsdel har sin egen själ, hittade platser som passar dig! Vart man än vill ta sig är det bara en cykeltur bort!

Ditt bästa råd till en ny student? Universitetet är inte så skrämmande som den kan verka, ta det lugnt och njut av tiden! Engagera dig i Kåren, det är både lärorikt och roligt!



Ilona Karppinen
Studentombud
Kultur och samhälle

email: ilona.karppinen@malmostudenter.se
mobil: 0707 577 567

Varför gick du med i Kåren? För att alla verkade ha så roligt på Kåren! Det var ett naturligt sätt att lära känna andra studenter och komma in i studentlivet när jag inte kände någon från staden.

Ditt bästa Malmö-tips? Ät falafel! Självklart. Sen cykla till stranden med dina vänner för att njuta av solnedgången och havet. När du sitter där kommer du varje gång ihåg hur häftigt det är att bo i Malmö!

Ditt bästa råd till en ny student? Var modig och prova så många olika saker som du bara kan, vem vet vilken av dem blir din nästa grej! Och om du undrar något, hälsa oss på Kårhuset så gör vi vårt bästa att svara på dina frågor!



Paolo Alexandriyski
Studentombud
Teknik och samhälle

email: paolo.alexandriyski@malmostudenter.se
mobil: 0707 577 569

Varför gick du med i Kåren? För att det är den perfekta mötesplatsen för internationella och nationella studenter och en plats för att uppleva studentlivet.

Ditt bästa Malmö-tips? Skaffa en cykel och cyklar runt för att lära känna staden. Det finns många små gömda platser att upptäcka i Malmö.

Ditt bästa råd till en ny student? Passa på att umgås så mycket som möjligt med andra studenter, vem vet var ni kommer befinna er om ett par år.



Yuliy Konstantinov
Studentombud
Lärande och samhälle

email: yuliy.konstantinov@malmostudenter.se
mobil: 0707 577 568

Varför gick du med i Kåren? För att jobba för andra studenter, hjälpa dem få en så bra studietid som möjligt och bidra till utvecklingen av vårt universitet.

Ditt bästa Malmö-tips? Var nyfiken och håll dig uppdaterad! För att vara en sån liten stad erbjuder Malmö en mängd sociala och kulturella aktiviteter, du hittar alltid något att göra.

Ditt bästa råd till en ny student? Ta en initiativ! Var inte passiv - träffas så många människor du kan, engagera dig i föreningar och projekt eller dra igång dina egna!

Varsomhelst, närsomhelst.

Med våra hyrcyklar tar du dig kors och tvärs genom Malmö året om, dygnet runt. Skaffa årsprenumeration till en fantastiskt låg kostnad eller hyr en cykel för bara en eller tre dagar. Gör som många andra Malmöbor och besökare numera - cykla! Ett fenomenalt sätt att uppleva Malmö på.

malmobybike.se



HÄR HITTAR DU KÅREN

KÅRHUSET

Bassängkajen 8
211 18 Malmö

Öppettider | tis-tors 10-16, fre 10-13
Epost | kansliet@malmostudenter.se
Telefon | 040 665 75 65



KÅRKONTOREN

På vissa fakulteter har Studentkåren Malmö ett eget kontor, där du kan anordna möten och aktiviteter. Här hittar du också ditt studentombud. Är det ingen på kontoret kan du även kontakta ditt ombud per mejl och telefon. Kontaktuppgifter till studentombuden hittar du [på sida 16](#).

Lärande & Samhälle
Orkanen | Nordenskiöldsgatan 10, sal C429

Hälsa & Samhälle
SUS/HS | Södra förstadsgatan 101, sal U112

Kultur & Samhälle
Niagara | Nordenskiöldsgatan 1, entréplan

Teknik & Samhälle
Niagara | Nordenskiöldsgatan 1, entréplan

KØLSVINET

Kølsvinet är Kårens lokal på Kårhuset. Här kan du som är medlem ta en kopp kaffe, hänga med vänner och plugga. Det är även här de flesta av Kårensaktiviteter anordnas, och varje onsdag kan du som är medlem köpa sopplunch för ynka 15 kr. Du som är medlem har även möjlighet att hyra Kølsvinet om du till exempel vill ha fest med dina kursare, mer info på malmostudenter.se.



Spana in vår snygga väggmålning av Carolina Falkholt i Kølsvinet!

ONLINE

 malmostudenter.se

 facebook.com/StudentkarenMalmo

 twitter.com/malmostudenter

 [Studentkaren_Malmo](https://www.instagram.com/Studentkaren_Malmo)