

Checklista
för din första
vecka

VÄLKOMMEN TILL MALMÖ!

Överlevnadsguide till dig som är ny student

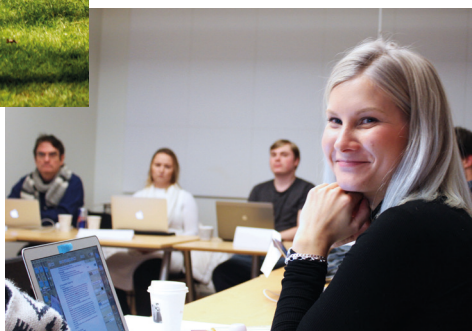
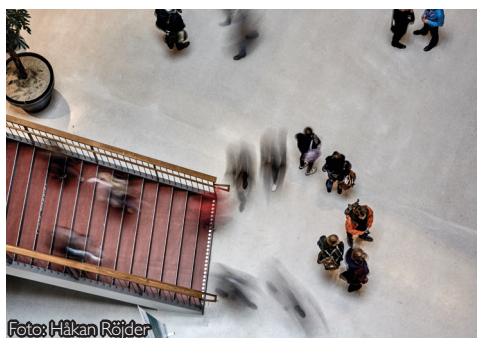
Så hittar
du bostad
i Malmö

Lär känna
våra fören-
ingar!



Kåren
Studentkåren Malmö

INNEHÅLL



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

Checklista första veckan.....4

Välkommen till Malmö.....5

Var ska du bo?.....6

Studieteknik.....7

Varför ska jag
bli medlem?.....8

Rabatter & förmåner.....9

Engagera dig..... 10

Kårens föreningar..... 12

Kaffe med Kåren &
Litteraturstipendium..... 14

Insparken..... 15

Sektioner..... 15

Studenthälsan..... 16

Studentombud..... 19

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

Denna tidning är en produkt av Studentkåren Malmö. Har du frågor eller synpunkter är du välkommen att kontakta oss på:
receptionen@malmostudenter.se.

OMSLAGSFOTO
Karl Hörnfeldt

ADRESS
Studentkåren Malmö
Bassängkajen 8
211 18 Malmö

Tel. 040 665 75 65
malmostudenter.se



Vi hälsar dig varmt välkommen till Malmö! Är det inte en fantastisk stad? Vi kanske är okända för våra starka vindar och skrikande måsar men det finns många fler saker att utforska här, i Sveriges mest mångsidiga stad. Visste du att Malmö till och med har tilldelats titeln "Årets studentstad 21/22"? Här står vi för solidaritet, inkludering och lika möjligheter för alla - i denna lagom stora stad kan du verkligen vara den du är och det finns något att göra och uppleva för alla. Ta chansen att ta ett dopp i havet efter en varm bastu på Kallbadhuset. Upptäck alla kaféer och upplev en svensk fika! Sug upp lite vitamin-D med en glass i handen i Västra Hamnen! Kolla in några av de många kaféerna eller barerna på Möllan, där du kan njuta av mat och kultur från hela värld en till studentvänliga priser! Se till att hitta din nya favorit falafelplats, för en äkta Malmö-Rulle kommer utan tvekan att bli din nya bästa vän efter en lång utekväll!

Vi har själva varit såväl nya studenter som nya i Malmö, precis som du! Genom åren har vi utforskat denna fantastiska stad som är full av möjligheter, goda stunder och nya vänskap för livet. Nu är det din tur att vara en del av det!

Studentkåren Malmö är här för att se till att du får ut mesta möjliga av din tid under dina studier samtidigt som du har ett rikt socialt liv! Ovanpå våra egna evenemang har vi ett gäng föreningar och studentgrupper som sannolikt kommer att väcka ditt intresse. Från föreläsningar om aktuella politiska ämnen, sång och sportaktiviteter, feministisk eller miljöaktivism, pub- och klubbkvällar på vår studentpub, till organiserade utlandsresor - vi har allt! Om du känner att det saknas något är du alltid välkommen att ta med nya idéer eller till och med starta din egen studentgrupp eller förening!

När du känner att din plånbok är tunn och du knappt har råd med nudlar har vi en lösning! Genom att bli medlem på Studentkåren får du möjlighet att njuta av löjligt billiga, men ändå jättegoda skålar med soppa under våra sopplunchar varje onsdag och studentfrukost varje månad tisdagen före CSN utbetalas. När Orkanenbiblioteket är trångt igen kan du använda Kølsvinet och våra studierum inuti för att arbeta eller hänga. Du kan också besöka vår studentpub precis intill, med studentvänliga priser under karaoke- och frågesportkvällar med mera! För att inte tala om att du som medlem får studentrabatter över hela Sverige!

Förutom de studiesociala aspekterna är vi också alltid här för att stödja dig i alla frågor som kan komma upp i din utbildning. Känner du dig orättvist behandlad? Inte tillräckligt med platser att studera på? Inte nöjd med kvaliteten på din kurs? Kom till oss och berätta om det medan du svänger in för en gratis kaffe i Kølsvinet eller kontakta oss online - Vi är alltid där för dig för att se till att dina rättigheter respekteras och att din röst hörs!

För att göra det möjligt agerar vi som väktare bakom kulisserna på universitetet, där vi sitter med i alla viktiga möten och kommittéer, och du kan också bli en del av det! Om du vill påverka ditt program kan du bli aktiv genom oss och vara studentrepresentant för dina kurskamrater.

Som du kanske har förstått nu, gjorde du rätt val att komma till Malmö - en spännande och extraordinär stad som ger oändliga möjligheter! Vi är glada över att ha dig och ser fram emot att träffa dig. Välkommen till Malmö!

Milena Milosavljevic - Ordförande Studentkåren
Konstantina Klonari - Vice Ordförande Studentkåren
Diego Annys - Vice Ordförande Studentkåren

CHECKLISTA - att fixa första tiden

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 en måste lösa. Vi vet 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 6: 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 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 Canvas. Du måste beställa din datoridentitet innan du kan registrera dig på din kurs. Du gör det via webben på idservice.mau.se/.

4 Skaffa Multikort

Ditt multikort fungerar som lånekort, kopieringskort och passerkort. Multikortet kan hämtas på Orkanen eller Hälsa och samhälle. Mer info på student.mau.se när du söker på 'multikort'.

5 Skaffa Wi-Fi konto

För att kunna ansluta till universitetets trådlösa nät Eduroam, behöver du skapa ett Wi-Fi konto. Med Eduroam har du även tillgång till internet när du vistas på andra universitet, högskolor och vissa offentliga platser. Det finns en guide till hur du gör på student.mau.se/stod/it-service.

6 Bli medlem i Kåren

För att bli medlem i Kåren kan du antingen gå in på: <https://malmostudenter.se/medlem/>, eller så kan du uppsöka din fakultets studentombud under hans öppettider. Vid ditt uppprop kommer det även att finnas kårrepresentanter på fakulteterna så att du har möjlighet att bli medlem på plats. Ett helårsmedlemskap kostar 198kr, och en termin kostar 99kr. [Läs mer på sid 8.](#)

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 sida 14.](#)

8 Skaffa en cykel

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

9 Delta i Insparken

Under Insparken får du som ny student chansen att delta i en mängd olika aktiviteter. Under denna tid kommer du även få träffa faddrar som kommer att besvara dina frågor om Kåren, Malmö och universitetet. [Se festmesteriet.se](https://se.festmesteriet.se) eller [Festmesteriets Facebooksida](#) för mer ingående info.

10 Gå med i en förening

Hos Kåren finns det något för alla, oavsett om du gillar sång och dans, eller spel, fest och utrikespolitik. Skulle du mot förmodan inte hitta någon studentgrupp eller förening för dig kan du själv skapa en! Bra va? [Mer info finns på sida 12.](#)

11 Säg hej till ditt ombud

Våra studentombud arbetar för att du ska ha en bra studietid, alltid. Du kan bekanta dig med ombudet på din fakultet på deras fakultetskontor eller online. På så sätt känner du igen hen och tvärtom när ni ses på fakulteterna om du behöver fråga något om dina studier. [Se ombudens kontaktinfo på sidan 19.](#)

12 Håll dig uppdaterad!

Håll dig uppdaterad om vad som händer på Kåren genom att gå in på: malmostudenter.se. Här finns en kalender med aktuell info. Du kan också hitta oss på Canvas. Du kan även följa Kåren på:

-  [StudentkarenMalmoe](#)
-  [studentkaren_malmo](#)
-  [Malmostudenter](#)

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. Universitetet 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. Ett brett utbud av matställen där större delen av världens kök finns representerade.

En studentstad att trivas i helt enkelt!

Med över 330 000 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 Citytunneln kan du åka mellan Malmö C och Triangelns station på endast 3 minuter.

Restiden till Köpenhamn är endast 30 minuter, på vägen passerar du även Hyllie, där du hittar Emporia; en av 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 kika in på Malmös officiella turistguide: malmotown.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 Ribersborgs Kallbadhus (Kallis) som sedan år 1898 gett malmöborna chansen att ta ett uppfriskande dopp året om.

Malmö kallas "parkernas stad". Ingen annan stad i Sverige har så många och så vackra parker som Malmö. Totalt finns det 15 större parker, 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 karaktär.

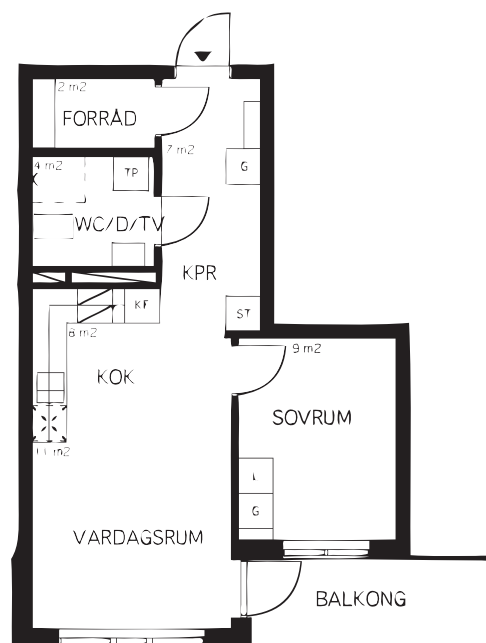
Stapelbäddsparken är till exempel en park för mer actionfyllda aktiviteter, medan Bulltoftaparken är en skog mitt i staden som fungerar som stadens lungor. Pildammsparken är en oas för dem som vill strosa runt och koppla av medan Daniaparken är den perfekta platsen för solbadande. Vår favorit är charmiga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

Avslutningsvis vill vi ge dig ett tips. 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 samhällskontakter 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!

P.S. För fler lokala tips, kolla in [Student-ombudens smultronställen på sidan 19](#).

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 först 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 boendalternativen har Malmö universitetet satt ihop en lista med kontaktuppgifter över de största bostadsförmedlarna, andrahandssajterna och vandrarhemmen, spana in den på: mau.se/utbildning/bostad/

På Kårens hemsida malmoustudenter.se/bostad 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.

Det finns en uppsjö av andrahandssajter, 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 kan tänka dig att bo med andra människor.

Studentkåren har även sin egna förmedling av andrahandsboende på hemma.malmoustudenter.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 bostadsko: 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 Soffprojektet 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: malmoustudenter.se/soffprojektet/.

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

Plugga effektivare med rätt 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 samt var du kan vända dig för mer information eller personlig hjälp.

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 instuderingsmaterial 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 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 för just min utbildning? Vad händer om jag missar en föreläsning? Detta är frågor som många nya studenter brottas med.



Photo: ChristofferLomfor

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. **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.

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.

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:

1. Se över din studiemiljö d.v.s. den plats där inläringen ska ske. Malmö universitet erbjuder flera olika studiemiljöer; allt från grupprum 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. Till och med bokningsbara studierum för dig själv eller din grupp!** 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 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.

3. 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.

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!

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 med sömn. Brist på rutiner kan leda punktinsatser av "råplugg" och onödigt stress.

• • • • •
• **MER INFO:**
• Studieverkstaden:
• <https://student.mau.se/stod/akademiskt-skrivande-och-studieteknik/>
• Kurser för att lyckas bättre med studierna: www.mah.se/rask
• Studenthälsan:
• <https://student.mau.se/stod/studenthal-san/>
• Studievägledning: <https://mau.se/utbildning/studievagledning/>
• • • • •

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 framför allt till för att göra din vardag lättare, genom att bevaka din utbildning och hjälpa dig om du får problem. Dessutom jobbar vi med att ge dig massor av förmåner, rabatter och sociala aktiviteter där du kan träffa nya människor utanför dina studier. 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 ett studentperspektiv.

Som medlem i Kåren blir du representerad i universitetets nämnder och organ samt att du får personligt stöd, 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 idrott, fester och spel 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 STUK 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 för 15kr. Samt vår Studentfrukost som serveras en gång/månad för 20kr. Billigare måltider är svårt att hitta, så bara det är värt medlemsavgiften!

Hur blir jag medlem i Kåren? Att bli medlem hos oss kostar 99 kr/ termin, men du kan även välja helårsmedlemskap för 198 kr. Är du ny medlem och därmed inte registrerad i Studentkåren Malmö sedan tidigare, kan du enkelt registrera dig på vår hemsida malmostudenter.se. Du kan sedan betala avgiften via din internetbank eller ditt bankkort. Ditt digitala Studentkort och Mecenatkort skickas då till dig inom 1-2 dagar digitalt. Mejla receptionen@malmostudenter.se om du har frågor. Under terminens första vecka kommer ditt studentombud finnas väl synligt på din fakultet. Du har då möjlighet att teckna medlemskap på plats. Annars är bästa tipset att du besöker Kårens reception i 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!



10 anledningar att bli medlem i Kåren:

1. Du ser till att din utbildning och ditt universitet är granskat och därmed håller en hög kvalitet.
2. Du får personligt stöd om du hamnar i trubbel.
3. Du får alltid gratis kaffe/té samt kakor i Kölsvinet under våra öppetider.
4. Du får studentrabatter - både lokala och nationella.
5. Du kan gå på roliga event som quiz och fester och besöka Studentpuben.*
6. Du kan vara med i någon av Kårens många föreningar och studentgrupper eller starta en egen.
7. Du kan starta upp eller vara med i en sektion för ditt program.
8. Du kan äta billig Sopplunch och Studentfrukost på Kåren.*
9. Du stödjer arbetet av studenter för studenter!
10. Du kan plugga i våra studierum inuti Kårhuset - perfekt när det är mycket bokat på din fakultet.

Är du distansstudent?

Kåren finns här även för dig! Vi finns på plats & 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 & smidig studenttid som möjligt. Det kan vi hjälpa dig med!

Upplev ljuv livemusik på MUSPIKPUBEN

Under läsåret arrangerar Kåren och Festmesteriet en härlig pubkväll därvi bjuder in lokala band och artister som underhåller oss med livemusik!

Ta med dig dina vänner, studenter och icke-studenter, och upptäck ny musik i en miljö där mat och dryck (alkoholfritt finns) är billig och alla (åldersgräns 18 år) är välkomna! Gratis inträde!

När: Mitten av terminen (håll utkik på Facebook).

Tid: 19.00 - 01.00, puben öppnar 19.00 men första bandet spelar 20.00.

Plats: Studentpuben, Bassängkajen 8

RABATTER & FÖRMÅNER

Genom att bli medlem i Studentkåren Malmö får du tillgång till en mängd olika förmåner och lokala rabatter på allt från fritidssysselsättningar, till 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 99 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 kan du se alla lokala rabatter som vi har tagit fram för våra medlemmar. Dessutom har vi unika medlemsrabatter via Wesutdents app.

STUDENTHÄFTET - SPARA ÖVER 1500 KR

Som medlem i Studentkåren Malmö har du förmånen att få hämta ut Studenthäftet gratis (ord. pris för övriga studenter 100 kr). Studenthäftet är fyllt med lokala rabatter och erbjudanden på caféer, restauranger, utställningar och affärer. Med rabatterna i häftet har du möjlighet att spara över 1500 kr. Hämtas på Kårhuset eller fakulteterna, fråga ditt studentombud efter dem. Erbjudandet gäller så långt lagret räcker. Sponsrat av Westudents.

SKÅNETRAFIKEN & SJ

Som student får du 15% rabatt hos SJ och upp till 25% rabatt när du köper biljett eller månadskort i Skånetrafikens app. Glöm inte att du alltid måste ha med dig Mecenat- eller Studentkortet STUK när du reser med studentrabatt. För rabatten hos Skånetrafiken måste din studietakt vara minst 50% under åtminstone 10 sammanhängande veckor/termin.

Läs mer på skanetrafiken.se.

STUDENTLEGITIMATION I MOBILEN

Genom att ladda ner Studentkortet STUKs 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.



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.

Njut av Malmös billigaste lunch

KÅRENS SOPPLUNCH

Det är knappast en hemlighet att som student får en 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 15kr 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.

När: Varje onsdag, med start i september

Tid: kl. 12:00 - 13:00

Plats: Kølsvinet, Bassängkajen 8



Missa inte Kårens STUDENTFRUKOST

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

En gång i månaden, 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 komplett med våfflor och rykande färskt kaffe!

När: Tisdagen innan CSN. 20/9, 18/10 & 22/11

Tid: kl. 9:00 - 11:00

Plats: Kølsvinet, Bassängkajen 8

Få ut mer av din studietid ENGAGERA DIG I STUDENTKÅREN!

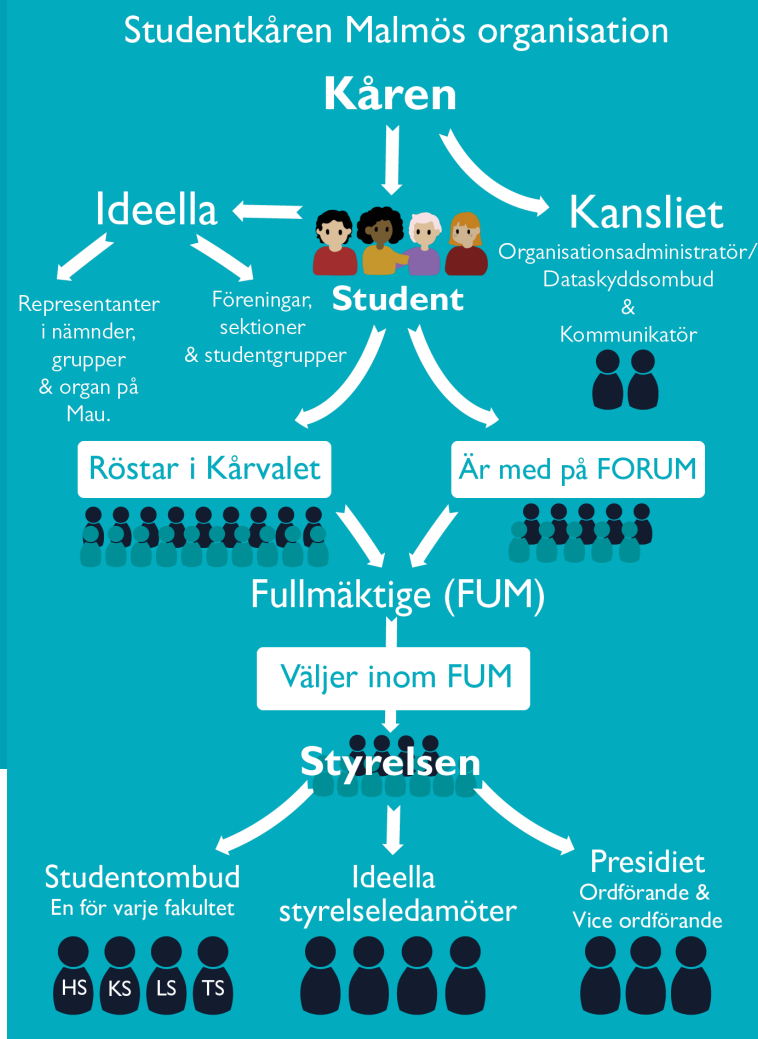
Att engagera sig i Studentkåren är inte bara roligt och ett utmärkt sätt att träffa nya vänner på, det ger dig också värdefulla erfarenheter inför ditt kommande arbetsliv. Det finns en mängd olika saker att engagera sig i inom Kåren, välj det som passar ditt intresse bäst så kommer du också få det som 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 universitetet 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 att vara en del av Kårens föreningar. Den enda som sätter gränsen för vad som kan göras är du själv!

Studentinflytande och representation Kårens fullmäktige (FUM)

Ordet FUM (Fullmäktige) är något som du kommer få höra mycket under din studietid. Kårens fullmäktige är det högsta beslutande organet och har ansvar för alla beslut och alla verksamhet inom Kåren. Vill du bestämma vad Kåren ska syssla med så ska du sitta med i fullmäktige. FUM består av totalt 29 ledamöter; 19 personvalda studenter som tillsätts i Kårvalet varje vår och ytterligare 10 ledamöter som tillsätts i början av höstterminen via möten som kallas FORUM. FUM träffas 5-6 gånger på ett år och fattar alla övergripande beslut under året.



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 sidan 19.](#)

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. Mötena sker vanligtvis två gånger per termin 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 universitet är studenternas rätt till inflytande över sin egen utbildning. Vid alla program och kurser på Malmö universitet 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.



Sektioner

Från och med 2021 finns det möjlighet att starta och gå med i sektioner på ditt program. Sektioner fungerar likt föreningar men är knutna till ditt program och är tänkt att lyfta programmets intressen. Man kan till exempel anordna fester eller hackathons för alla kurskamrater. Kontakta oss för mer information så berättar vi mer.

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 krävande men också otroligt roligt och utvecklande. Du kommer sitta i viktiga 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 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? Hjälp oss med att handla, laga och servera soppan så belönar vi dig med dubbelt upp av gratis sopplunch!

Studentfrukost*

Studentfrukost anordnas en gång/månad, tisdagen innan CSN betalas ut. Det är Kårens sätt att se till att ni studenter får börja dagen med ett ordentligt morgonmål! Kaffe ska kokas, frukost ska dukas 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!

Musikpuben*

Sista fredagen i månaden anordnar Kåren och Festmesteriet Musikpuben i Studentpuben. Då bjuder vi in lokala band och artister från Malmö med omnejd, som förgyller pubkvällen med livemusik! Vill du vara med och organisera Musikpuben, eller vill du/ ditt band uppträda? Kanske vill du lära dig mer om ljud/ljus? Kontakta oss på musicpub@malmostudenter.se.

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 gör undersökningar för att få svar på hur du som student uppfattar din studietid. 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!

Vad krävs av mig?

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 5-6 gånger / 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 s.19.

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 receptionen@malmostudenter.se så kontakter vi dig med mer information.

Vill du lägga ditt engagemang på någon av Kårens spännande föreningar? Spana in dem 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! Missa inte våra sektioner på [sidan 15!](#)

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

AMNESTY INTERNATIONAL MALMÖ

Vi är en grupp studenter som brinner för mänskliga rättigheter och social rättvisa. Vi organiserar evenemang, sprider medvetenhet och kampanjer med Amnesty International Sverige. Vi vill engagera både svenska och internationella studenter i aktivistiskt volontärarbete för frågor om mänskliga rättigheter. Alla är välkomna att gå med oss!

Kontakt: amnestyinternational@malmostudenter.se

Facebook: Amnesty International Malmö

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 välkomsveckorna 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: esnmalmö@malmostudenter.se

Webbsida: esnmalmö.org

Facebook: ESN Malmö

FAMUS - FEMINISTISK FÖRENING

Kårens feministiska förening FAMUS är en mötesplats och gemenskap för dig som identifierar dig som feminist. Föreningens målsättning är att öka medvetenheten kring feministiska frågor och verksamheten genomsyras av ett intersektionellt perspektiv. Alla ska känna sig välkomna och föreningen arbetar utifrån ett inkluderande perspektiv. Medlemskapet är en solidaritetsavgift på 40-60 kr.

Kontakt: famus@malmostudenter.se

Facebook: Feminist Association Malmö Union Students

Instagram: [famus_mau](#)



FENIX MILJÖFÖRENING

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

Instagram: [fenix_malmo](#)

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 och spelkvällar. Vill du veta mer om pubverksamhet, arrangera klubbar eller står i baren? Då borde du engagera dig i Festmesteriet!

Kontakt: festmesteriet@malmostudenter.se

Webbsida: festmesteriet.se

Facebook: Festmesteriet 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 b.l.a. fotboll, badminton, volleyboll och innebandy. Men det gäller att vara kvick för platserna fylls snabbt.

Kontakt: ifacadem@malmostudenter.se

Facebook: IF Academ - Malmö University sportassociation

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

Instagram: [lgbtqxstudentsmalmo](#)





MDS - MALMÖ DEBATING SOCIETY

Vår senaste förening med fokus på att ordna debatter! Kärnan i vår förening är passionen för debatt, yttrandefrihet och kritiskt tänkande.

Facebook: Malmö Debating Society

SPELGILLET

Spelgillet är en förening inriktad på gemenskap och nöje med klassiska och nya brädspeel. 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!

Kontakt: maus@malmostudenter.se

Facebook: Spelgillet / The Gaming Guild

SUM - STUDENT UNION MAGAZINE

Är du intresserad av att skriva, intervjua, fota, illustrera, layouta eller kanske sköta webben? Var med och skapa Sveriges snyggaste studentmagasin! SUM 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: sum@malmostudenter.se

Instagram: sum_magazine

Facebook: SUM - Student Union Magazine

TRIPLE S - GER RÅD INOM HÅLLBARHET

Triple S är en studentkonsultförening med fokus på hållbarhet och hållbar affärsutveckling. Vårt uppdrag är att integrera hållbarhet både för organisationer och unga yrkesverksamma. Vi rekommenderar organisationer baserat på den senaste akademiska kunskapen om olika ämnen som rör marknadsundersökningar, strategiutveckling, kommunikation och marknadsföringskoncept för hållbarhet.

Kontakt: info@triple-s.se

Facebook: Triple S

Instagram: Triple S - Student Consulting in Sustainability

UTRIKESPOLITISKA FÖRENINGEN (UF MALMÖ)

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

Kontakt: uf@malmostudenter.se

Webbsida: ufmalmö.se

Facebook: UF Malmö - Association of Foreign Affairs



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 & finansiellt understöd. Läs mer om hur du startar en förening på **malmostudenter.se/forening/**. Här kan du även läsa om våra studentgrupper som du själv kan starta eller gå med i. Du kan också kontakta föreningsansvarig på **foreningsansvarig@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, och vi bjuder alltid på kaffe! Kaffe med Kåren är alltid mellan kl. 10-14. Se mer detaljerad info för Kaffe med Kåren på Kårens Facebooksida.

Vi är ute
på din fakultet i
mitten av månaden
under september till
december



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 25 september**. Din motivering får vara max 100 ord lång, annars diskvalificeras ansökan. Glöm inte att ange fullständigt namn och födelsedata (ååmmdd) 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 **500kr** som ska användas till kurslitteratur.
- En & samma medlem kan endast få stipendiet en gång per verksamhetsår.
- Vinnaren väljs av Studentkåren Malmö och beslutet kan inte överklagas.
- Sittande fullmäktigeledamöter kan ej tilldelas stipendiet.

INSPARKEN

Att komma ny till en stad kan ibland kännas lite ensamt, kanske är man långt ifrån familj & vänner. Insparken sker precis i början av terminen. Det är ett perfekt tillfälle att lära känna nya människor & din nya studentstad.

Som ny student är ofta Insparken det första tillfället att hitta nya vänner. Att få möjlighet att umgås under roliga & spännande aktiviteter är en bra isbrytare. Insparken anordnas av Kårens förening Festmesteriet & pågår samtidigt som introduktionsveckorna. Så du får chans att lära känna andra nya studenter redan under dina första veckor på universitetet!

Under Insparken delas du in i lag med andra studenter från din fakultet för att sedan tävla mot, & umgås med studenter från hela universitetet!

Aktiviteterna leds av faddrar som finns med ditt lag under hela insparken & kan svara på frågor om både Kåren, universitetet & om Malmö. Insparken ska vara rolig för alla, frivillig & utan taskiga inslag.

Du hittar schemat för Insparken antingen på festmesteriet.se, på Festmesteriets eller Kårens Facebooksidor. Du kan även gå med i Facebookgruppen 'Mau Inspark'



Bli engagerad i dina studier GÅ MED I EN SEKTION

Sektioner ger dig och dina medstudenter ett socialt liv. Studenter behöver lära känna varandra, att ha möjligheter att dela erfarenheter. Sektioner är också en plats för att hjälpa dina medstudenter i sina studier och för dem att hjälpa dig. Det är vad Studentkårens sektioner bidrar med – I sektioner bygger vi ett samhälle.

Vad gör sektioner?

Inom sektionens verksamhetsområde kommer sektioner att delta i förbättring av studenternas utbildning samt ordna sociala aktiviteter och aktiviteter som främjar studerandes studie- och karriärmöjligheter.

Anordna sociala event, resor, sittningar karriärmässor, föreläsningar och mer. Håll i möten där ni diskuterar er utbildning över program- och årsgränser. Sektioner skiljer sig från Kårens föreningar genom att fokusera på studenter som studerar vid en viss del av universitetet, istället för att fokusera på ett ämne eller typ av händelse. Alla våra sektioner följer ett styrdokumentet för sektioner.

Är du inte säker på vilken sektion du tillhör? Kontakta Kårens sektionsansvarig på sektionsansvarig@malmostudenter.se eller din fakultets studentombud! Du kan även starta en sektion för din institution om den inte redan finns.

NÅGRA AV VÅRA SEKTIONER



SIM - SEKTIONEN FÖR SOCIALARBETARSTUDENTER

sim.sektion@malmostudenter.se



SEKTIONEN FÖR GLOBAL POLITICAL STUDENTS

gps.sektion@malmostudenter.se

STUDENTHÄLSAN

Studenthälsan hjälper dig med frågor och bekymmer som rör din hälsa, ditt mående och dina studier. All kontakt med oss är kostnadsfri och vi har sekretess. Du träffa oss på plats, på video eller telefon. På vår hemsida hittar du också filmer och annat material att ta del av på egen hand.



Vi erbjuder:

Stödsamtal med kurator eller sjuksköterska

Du kan samtala med kurator eller sjuksköterska om stress, ångest, krav, relationer, levnadsvanor, sexuell hälsa eller något annat som du behöver prata om. Du kan också få sjukvårdsguidning och hjälp vidare till annat stöd.

Föreläsningar

Öppna föreläsningar om till exempel: Grubblande, perfektionism, levnadsvanor, talängslan och uppskjutandebeteende.

Övrigt stöd och service

På Malmö universitet finns mycket annat stöd och service som du som student kan ta del av, till exempel studievägledning, akademiskt skrivande och studieteknik, karriärservice, pedagogiskt stöd vid funktionsnedsättning, biblioteket, IT-service, Universitetskyrkan och mycket mer.

Läs mer här: <https://student.mau.se/stod/>

Välkommen att kontakta oss!

Läs mer på: <https://student.mau.se/stod/studenthalsan/>

KBT-baserat program vid studiestress

Ett program i fem steg som du kan följa på egen hand med stöd av Studenthälsan.

Kurser och grupper

Prokrastineringsgrupp, Våga tala-kurs, När känslorna ställer till det, Släpp och slappna av, m fl

Podden Moment student

En podcast med olika gäster där vi pratar om prestationskrav, relationer, stress, mat, levnadsvanor, grupparbete och mycket annat.



**MALMÖ
UNIVERSITET**

Hej! Skulle du vilja

sova bättre?



ja!

Ibland kan stress och deadlines påverka hur bra vi sover. Ta dig lite tid att koppla av och reflektera innan du går till sängs. Om du tillbringar mycket tid på sociala medier, försök att inte använda din telefon precis före du ska somna. Du kan också prova olika meditation- eller andningsövningar. Att ta en liten promenad på kvällen eller minska koffein och nikotin kan också vara till hjälp.

äta nyttigare?



ja!

Att äta bra på en studentbudget kan ibland vara tufft! Speciellt när du inte har mycket tid under tentorna. Att lära dig ett eller två läckra nya recept som är snabba och enkla kan hjälpa dig med att laga hemlagade måltider du kommer att älska. Att lägga till baljväxter till din kost är en bra sak både för dig och din plånbok. Försök att introducera fler grönsaker och frukter i din kost - de är också perfekta snacks!

**känna dig närmre
dina vänner?**



ja!

Människor runt omkring dig kan erbjuda dig värdefullt stöd, så det är viktigt att lägga lite tid på att stärka dessa kontakter. Försök hitta tid att lägga undan distraktioner för att chatta med dina vänner eller familj om din dag. Att räcka ut en hjälpende hand gör andra människor glada och det får dig att känna dig lyckligare. Fråga dina nära och kära hur de är och lyssna utan att dömma.

**hitta en ny
hobby?**



ja!

Att lära sig nya saker är stimulerande och kan verkligen hjälpa till att lyfta ditt humör! Fortsätt lära dig och bredda dina horisonter. Det finns många avkopplande hobbyer som kan göras på en studentbudget - från mer aktiva, som jogging till mer avkopplande som att gå med i en bokklubb eller lära sig rita. Det är ok att prova många olika saker innan du hittar något själv. Kom ihåg: det är också ok att misslyckas! Din hobby ska ge dig glädje, inte stress.

**sätta upp fler
mål till
dig själv?**



ja!

Att arbeta mot positiva och realistiska mål kan ge dig extra motivation och struktur! Välj ett mål som är meningsfullt för dig, inte något som andra förväntar sig. Kom ihåg att fira dina framsteg på vägen!

**hitta sätt att
minska
stress?**



ja!

Studentlivet kan vara mycket stressande men det finns några sätt att göra det enklare! Du kan försöka ta dig tid att reflektera och "vara i ögonblicket". Även om vi inte alltid kan välja vad som händer med oss kan vi ofta välja hur vi hanterar dessa situationer. Försök hitta ett positivt utlopp som att prata med dina vänner eller skriva ner dina tankar. För vissa människor hjälper en bullet journal eller en dagbok dem att vara mer organiserade och mindre stressade. Planera ditt dagliga schema på ett sätt som ger dig energi och gör saker som ger dig glädje. Kanske gå ut och ta en promenad eller göra något som är avkopplande i några timmar? Prova olika idéer för att hitta det som fungerar bäst för dig!

Om du vill lära dig mer om dessa frågor och tekniker för att öka ditt välmående, känn dig alltid välkommen att ta kontakt med Kåren eller Studenthälsan på studenthalsan@mau.se

BLI MEDLEM I KÅREN!

Varför det, kanske du tänker? Förutom att just ditt medlemskap gör så att din utbildning blir bättre är det dessutom väldigt kul att vara med i gemenskapen tillsammans med andra studenter. Vi ser till så att du är representerad på varje nivå av Malmö universitet och ger dig även en rolig studietid på köpet.

Man kan säga att vi är som ett fackförbund för studenterna och vi är alltid på eran sida! Du kan lätt bli medlem på malmostudenter.se eller genom att komma till vår reception!

10 ANLEDNINGAR ATT BLI MEDLEM I KÅREN:



Du kan gå på roliga event som fester och quiz och besöka Studentpuben



Du kan vara med i någon av Kårens många föreningar och studentgrupper eller starta en egen



Du kan starta upp eller gå med i en sektion för ditt program

Bara
99 kr per
termin!



Du får studentrabatter - både lokala och nationella



Du stödjer arbetet av studenter för studenter!



Du ser till att din utbildning och ditt universitet är granskat och därmed håller en hög kvalitet



Du får personligt stöd om du hamnar i trubbel



Du kan plugga i våra studierum i Kårhuset - perfekt när det är ont om plats på din fakultet



Du kan äta billig Sopplunch och Studentfrukost på Kåren



Du får alltid gratis kaffe/té i Kölsvinet under våra öppettider



Kåren
StudentkårenMalmö

malmostudenter.se

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.



Hallå där, Samuel Bakare! Studentombud för fakulteten för Teknik och samhälle

Varför gick du med i Kåren?

Jag har alltid varit passionerad för studentengagemang och att träffa folk. Som internationell student var att gå med i Kåren ett jättebra sätt och väg att träffa studenter och andra inom universitetet och Malmö stad. Kåren har gett mig en känsla av tillhörighet, utökat mitt nätverk och naturligtvis min nettoförmögenhet.

Vad är ditt bästa Malmötips?

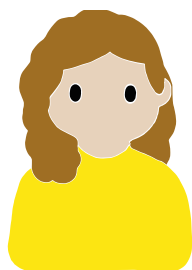
Klä dig alltid efter årstiderna, och ha en extra lager kläder med dig. Svenskt väder kan överraska dig. Men återigen, Malmö är en vänlig stad, var inte för blyg för att fråga främlingar; vi är alltid redo att hjälpa till.

Vad är ditt bästa råd till nya studenter?

Om du är tveksam, ställ frågor. Det finns ingen dum fråga. Delta i fritidsaktiviteter för att bygga ditt nätverk och prova på att ha kul i staden. Det är en stad med så många roliga platser. Njut av det!

ombudts@malmostudenter.se
+46707 577 569
Niagara
Nordenskiöldsgatan 1,
Entréplan

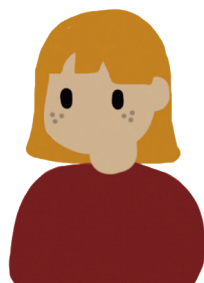
Säg hej till ditt Studentombud En för varje fakultet



Studentombud
Lärande och samhälle
ombudls@malmostudenter.se
+46707 577 568
Orkanen
Nordenskiöldsgatan 10, rum C429



Studentombud
Kultur och samhälle
ombud.ks@malmostudenter.se
+46707 577 567
Niagara
Nordenskiöldsgatan 1, entréplan



Studentombud
Hälsa och samhälle
ombudhs@malmostudenter.se
+46707 577 563
Malmö Sjukhusområde,
Jan Waldenströms gata 25, rum U112



Studentombud
Teknik och samhälle
ombudts@malmostudenter.se
+46707 577 569
Niagara
Nordenskiöldsgatan 1,
entréplan

HÄR HITTAR DU KÅREN

KÅRHUSET

Kårens reception

Bassängkajen 8
211 18 Malmö

Öppettider | tis-tors 10-16, fre 10-13

Epost | receptionen@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 19](#).

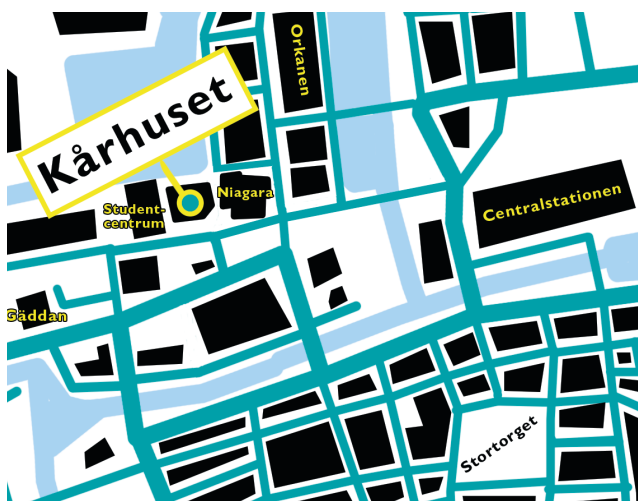
KØLSVINET

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 Kårens aktiviteter 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.

KÅREN ONLINE



Kåren har en egen yta på Canvas. Här kan du se vad som är aktuellt på Kåren i vår kalender och på våra Canvassidor. Gå med genom att scanna QR-koden.



OMBUDENS KONTOR

Lärande & Samhälle

Orkanen | Nordenskiöldsgatan 10, sal C429 vån 4

Hälsa & Samhälle

Malmö Sjukhusområde, Jan Waldenströms gata 25, U112

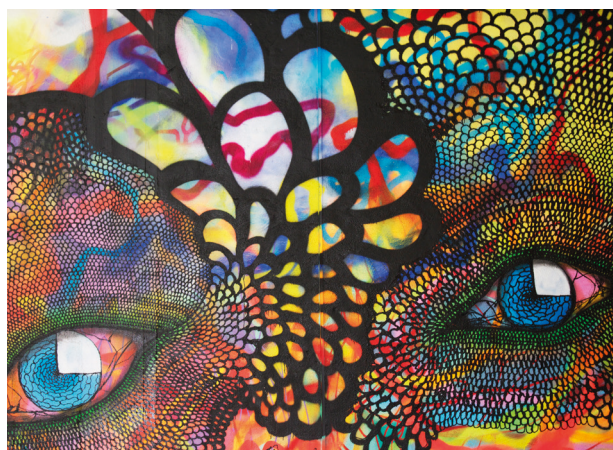
Kultur & Samhälle

Niagara | Nordenskiöldsgatan 1, entréplan

Teknik & Samhälle

Niagara | Nordenskiöldsgatan 1, entréplan

På Facebook kan du också hitta våra fakultetsgrupper! Sök bara på 'Studenter på KS, HS, LS, eller TS' beroende på vilken fakultet du tillhör. Här kan du sälja och köpa litteratur, fråga andra studenter om allt möjligt eller till och med hitta boende.



Spana in vår snygga väggmålning av Carolina Falkholt i Kølsvinet!



www.malmostudenter.se



StudentkarenMalmoe



Studentkaren_Malmo



Malmostudenter