

Farmis-

# REPTILEN

NR 2 HT - 2023



## AMÖBASPECIALEN

Höstterminen 2023

- Din guide genom amöbaveckorna



Bilder från insparken VT23 och HT22

## Redaktionen

Ansvarig utgivare  
Perlla Kandakji

Redaktörer  
Siti Latifah

Redaktörer emeritus  
Lars Vo

Omslag  
Amöberiet

Cellkärna  
Johexol Kanakinumab

Mitokondrier  
Jorveza Saxagliptin  
Fexofenadin Latuda  
Felopidin Isofluran  
Satralizumab Warfarin  
Lurasidon Warfarin  
Jobenguan Alirokumab

Gästskribenter  
Amöberiet

Fotografer  
Amöberiet

Annonspriser 2023	
1/1	4 000 kr
1/2	2 900 kr
1/4	1 900 kr
Banner 2,5 cm hög	1 500 kr

Tillagg för:	
Dekorfärg	500 kr
Fyrfärgstryck	700 kr
Amöbaspecialen	1 000 kr
Omslagssida	1 000 kr
Format: a4 (297 x 210 mm)	

Vill du...	
...annonsera?	<a href="mailto:reptilen@farmis.se">reptilen@farmis.se</a>
...prenumerera?	<a href="mailto:reptilen@farmis.se">reptilen@farmis.se</a>
...publicera?	<a href="mailto:reptilen@farmis.se">reptilen@farmis.se</a>

Det egna materialet i denna tidskrift får ej, helt eller delvis, publiceras utan redaktionens medgivande. Vi förbehåller oss rätten att ändra i insända manus.

# Välkommen!



Du är en liten själ utan identitet.  
Med denna information kan du bli något klokare inför dina kommande år.  
Information som gör dig till en fullfjädrad student.  
Var redo på att suga in all information.  
Ha en trevlig läsning!  
Med vänliga hälsningar

## AMÖBERIET HT23

### Innehåll

<b>Praktisk info</b> .....	<b>4</b>	<b>Cykelinfo</b> .....	<b>29</b>
<b>Hej amöba!</b> .....	<b>5</b>	<b>Kårmöte</b> .....	<b>30-31</b>
<b>Pharm-OS</b> .....	<b>6-10</b>	<b>Pharmens utbud</b> .....	<b>33</b>
<b>Välkommen till Uppsala</b> .....	<b>13</b>	<b>Studierådet</b> .....	<b>34</b>
<b>Schema - Amöbaveckorna</b> .....	<b>14-16</b>	<b>Hur fungerar en tenta</b> .....	<b>35</b>
<b>Kårstyrelsen</b> .....	<b>18-20</b>	<b>Stöd och hjälp, vart och hur?..</b>	<b>36</b>
<b>Kårhuset Pharmen</b> .....	<b>21</b>	<b>Utskottssidor</b> .....	<b>37-40</b>
<b>Krönika</b> .....	<b>22</b>	<b>Ordlista</b> .....	<b>41-42</b>
<b>En nation</b> .....	<b>23</b>		
<b>Bostadspanik</b> .....	<b>26</b>	<b>Tack/FaSK</b>	
<b>Pluggplatser</b> .....	<b>27</b>	Farmaceutiska Studentkårens kalendarium	

# Praktisk info

---

LETAR DU LITE PRAKTISK INFORMATION SOM KOMMER FÖRENKLA DITT LIV SOM NY STUDENT PÅ APOTEKAR-  
ELLER RECEPTARIE- PROGRAMMET? SE HIT!

Här kommer som sagt lite praktisk information till er som ni kan ha nytta av de första veckorna som farmacistudent.

\*Kom ihåg att du alltid är välkommen att maila/skriva till oss i Amöberiet (ansvariga för insparsveckorna - amoberiet@farmis.se) gällande diverse frågor om insparken eller universitet. Vi kommer sticka ut under veckorna med våra domartröjor så ni alltid vet vart vi finns!

\*Du kommer tilldelas en personlig phadder som studerar en högre termin på antingen Apotekar- eller Receptarieprogrammet. Denna person kan du fråga om vad som helst inför olika insparsaktiviteter och även om utbildningen.

\*På Facebook har vi i Amöberiet skapat olika grupper tillägnat er nya studenter som ni med fördel kan gå med för att inte missa värdefull information:

- "Receptarieprogrammet UU HT23". Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar receptarieprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.
- "Apotekarprogrammet UU HT23". Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar apotekarprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.
- "Amöbaveckorna HT23". Detta är en grupp tillägnad insparsveckorna som då också kommer kallas "Amöbaveckorna"! Där kommer all information om aktiviteter och annat roligt publiceras. Beroende på vilket lag du hamnar i kommer du också bli inbjuden till en laggrupp endast för ditt lag. Stay tuned!

\*Amöberiet har också en snapchat där information om amöbaveckorna kommer läggas ut. Så se till att adda oss på snapchat där vi heter amoberiet.

\*Farmaceutiska Studentkåren som du tillhör har ett eget instagramkonto som heter farmis. Detta tycker vi verkligen att du bör följa under din studietid på farmaciprogrammen!

\*Första kursen på apotekarprogrammet heter "Grundläggande farmaceutisk vetenskap" och är på 2,5 hp. Den första kursen på receptarieprogrammet heter "Läkemedel i samhället" och är på 5,5 hp.

\*Amöbaveckorna och insparken är inte endast till för nyantagna studenter på apotekare & receptarieprogrammet, är du nyantagen till ett maste eller magisterrprogrammen under farmaceutiska fakulteten får även du supergärna vara med! Maila till oss på amoberiet@farmis.se om du har frågor om hur man kommer med!

Sådär, det var lite praktisk information som är bra att ha såhär i början av ett nytt kapitel av era liv. All lycka till och så ses vi lite längre fram i tidningen!

# Hej Amöba!

---

## Hej Amöba!

Välkomna till Uppsala, BMC, Pharmen och Amöbaveckorna!

Under era första tre veckor som studenter här på Uppsala universitet kommer ni kallas amöbor-encelliga organismer utan medvetande- på farmaceutiska studentkårens Amöbaveckor. För att i slutet kunna klassas som en riktig farmacistudent kommer ni under amöbaveckorna tävla i ert livs viktigaste tävling. Ni kommer hitta gemenskap och skaffa vänner för livet. Varmt välkomna!

Amöbaveckorna är till för alla nyantagna receptarier och apotekare. Dessa veckor är till för att ni ska få möjligheten att lära er allt om studentlivet, BMC:s labyrinter, Pharmens heliga anda och hur man sänker en phuling på smidigast sätt! Våra fina phaddrar kommer ta hand om er på bästa sätt med Amöberiet i spetsen. Amöberiet består av en cellkärna och sex stycken härliga och energifyllda mitokondrier.

Såklart är Amöbaveckorna helt frivilliga och vi har en nolltolerans mot alkoholhets! Huvudmålet med dessa tre veckor är att alla ska trivas; liten som stor, ung som gammal och receptarie som apotekare.

Vi ser väldigt mycket fram emot att träffa er alla den 28:e augusti och hoppas på att just du vill vara en del av dessa fantastiska veckor.

Bästa Hälsningar,

Eder Cellkärna, Johexol Kanakinumab



‘Ni kommer hitta gemenskap  
och skaffa vänner för livet.’

# PHARM-OS



## Cellkärna och huvuddomare, Johexol Kanakinumab

Vad betyder amöbaveckorna för dig?

ALLT, det är hela mitt liv! Jag gör allt för mina amöbor och phaddrar. Hade jag beskrivit Amöbaveckorna med tre ord hade de varit: gemenskap, laganda och rättvisa.

Vad är ditt favoritminne från din egna inspark?

När min lagkamrat hoppade i Fyriskan för lagets skull. Kämparglöden brann i hennes ögon!!

Vilket lag är bäst och vilket vill man vara i?

Alla lag har sina fördelar, det viktigaste är att rättvisan hålls under hela insparken så att en värdig vinnare kan koras. Må bästa lag vinna!

Vilken sport är den bästa?

Alla sporter har sin charm. Det charmigaste med alla sporter är att det alltid finns potential till bättre laganda.

Vad är ditt bästa tips för att överleva de första terminerna på utbildningen?

Ha kul, samarbeta och lev i nuet! Jag vill avsluta med ett Zlatan citat som beskriver en farmaceuts utveckling...

*"I came like a king...  
left like a legend"*

# Lag Golph



## Mitokondrie och domare, Jorveza Saxagliptin

Vad betyder amöbaveckorna för dig?

Okej det må vara viktigt att vinna i lag Golph men som mitokondrie förpliktigar jag mig också att berätta för er amöbor att det är under amöbaveckorna ni lägger grunden till ert ack så viktiga sociala liv de kommande åren på programmet.

Vad är ditt favoritminne från din egna inspark?

Minnena från materian ligger mig nog varmast om hjärtat, om det beror på att det var min första sittning eller för att det var den mest röjiga av dem vet nog inte ens jag, men sjukt kul var det iallafall!

Varför vill man vara med i ditt lag?

Behöver jag ens svara på det? Vi är ju bäst.

Varför är Golph den bästa sporten?

Tystnad. Precision. Personlig utveckling.

Vad är ditt bästa tips för att överleva de första terminerna på utbildningen?

Delta på kårens aktiviteter! Desto mer du engagerar dig desto roligare kommer din studietid att bli och plötsligt är första terminen redan förbi. Det är viktigt att njuta av resan så att du kan se tillbaka på din studietid och minnas allt det roliga som du bara får chansen att uppleva när du pluggar, då kommer de jobbiga tentorna bara kännas som parenteser.



# Lag Surfing



Vad betyder amöbaveckorna för dig?

Amöbaveckorna innebär tre fantastiska veckor där vi får chansen att lära känna alla nya, härliga amöbor samt umgås ännu mer med alla äldre farmacistudenter. Det är viktigt för oss att alla kommer ha kul och trivas, samt känna sig riktigt välkomna till Uppsala och denna fantastiska utbildning. Därför har vi planerat ett fullspäckat schema med roliga aktiviteter och tävlingar, som vi hoppas att ni kommer uppskatta. Amöbaveckorna är dom bästa veckorna! och vi hoppas att ni kommer ha lika roligt som oss<3

Vad är ditt favoritminne från din egna inspark?

Sittningarna och nationsrundan! Då fick man både god mat och dryck serverad, hänga med roliga människor, samt fick chansen att upptäcka flera av Uppsalas traditioner och nationer! Men det bästa med hela insparken var att få lära känna så många nya människor, både från sin egen klass och från andra terminer som går samma program. Insparken är därför, enligt oss, det bästa sättet att hitta nya vänner och lära känna Uppsala som stad då man börjar på ett nytt program i en ny stad.

## Mitokondrier och domare, Felopidin "Fello" Isofluran & Fexofenadin "Fexo" Latuda

Varför vill man vara med i ditt lag?

För att vi kan garantera att vårt lag kommer ha den absolut bästa viben!! Ni kan ju tänka er, vi kommer chilla på brädan, sola, snacka, dricka drinkar, softa, sola lite mer... och tävla riktigt hårt såklart! Med havet som förenar oss som lag, och våran otroliga beach vibe, kommer våran fantastiska laganda inte kunna mätas med någon av de andra lagens -

därför kommer lag surfing lätt ta hem insparken i år! Let's go to the beach, det här vill ni inte missa!

Varför är Surfing den bästa sporten?

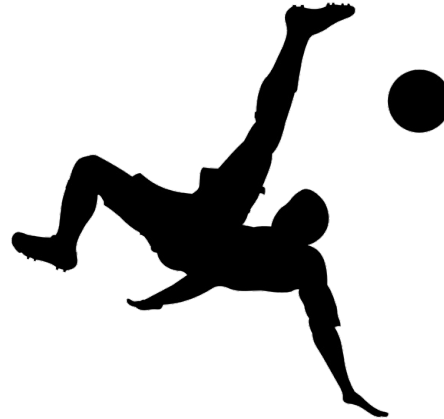
För att surfing är en så otroligt niceeee sport!! Det är bara att glida med på vågen liksom, resten löser sig. Surfing har allt; havet, stranden, drinkarna, solen, snygga surfare.. ja, allt man kan önska sig helt enkelt! Tänk er bara att ligga på brädan, känna solens strålar bränna mot huden, vinden i håret och havets svalkande vågor som följer med en hela vägen. Det är en mirakulös upplevelse som ingen av de andra sporterna kan mäta sig med, just därför är surfing den bästa sporten!

Vad är ditt bästa tips för att överleva de första terminerna på utbildningen?

Fika mycket (tyvärr blir man rånad på BMC's café, så gå inte dit om ni inte måste), Nocco, studuco.com :), plugga med vänner, vara med på så mycket man kan, gå på sittningar och pubar, engagera sig och till sist att inte stressa upp sig alltför mycket över plagget! Allt ordnar sig alltid till slut<3 och vi finns här om ni behöver nåt!



# Lag Photboll



## Mitokondrie och domare, Satralizumab "Satra" Warfarin

Vad betyder Amöbaveckorna för dig?

Amöbaveckorna är ett ypperligt tillfälle att bevisa vem som är bäst, vilket är jag.

Vad är ditt favoritminne från din egna inspark?

När vi (läs jag) vann.

Varför vill man vara i ditt lag?

Ni har den bästa mitokondrien, vilket gör er till de bästa amöborna. Varför skulle ni inte vilja vara i mitt lag?

Varför är photboll den bästa sporten?

Om du missar målet är det stor chans att du träffar någon i motståndarlaget, en win-win situation så att säga.

Vad är ditt bästa tips för att överleva de första terminerna på utbildningen?

Du är bäst. Även om du inte vinner alla tentor (vilket du gör, du är bäst) så vinner du i alla fall omtentorna, ingen skada skedd. Förutom tentorna är det också viktigt att vinna alla fester och sittningar, vilket du gör genom att dyka upp.



# Lag Phriidrott



Vad betyder amöbaveckorna för dig?  
Jätteroliga minnen med nyfunna vänner!

Vad är ditt favoritminne från din egen inspark?  
Den supersköna stämningen på alla sittningar vi hade!

Varför vill man vara i ditt lag?  
I lag Phriidrott ser vi till att ha de så roligt som möjligt, oavsett vad!

Varför är Phriidrott den bästa sporten?  
För i Phriidrott behöver man inte vara bäst, man kan va helt okej på många saker och fortfarande ha riktigt roligt!

Vad är ditt bästa tips för att överleva de första terminerna på utbildningen?  
Det kan kännas stressigt i början, men ta de lugnt. Bli inte helt fast i böckerna. Det är minst lika viktigt att ha kul som det är att få G på tentan. Man kan alltid ta en omtenta, men du kan inte ta en omfest.

## Mitokondrie och domare, Lurasidon Warfarin

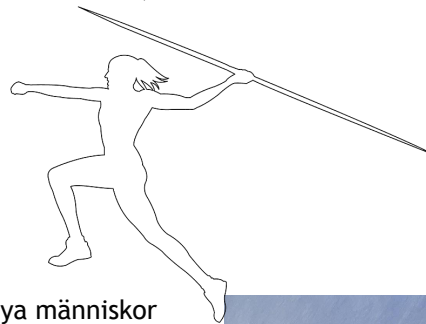
Vad betyder amöbaveckorna för dig?  
Amöbaveckorna är terminens höjdpunkt! Man får lära känna nya människor och delta i en massa roliga aktiviteter!

Vad är ditt favoritminne från din egen inspark?  
Mitt favoritminne från insparken är vår första sittning. Det var en "fulsittning", så alla var klädda i sina temakläder. Det var så roligt att sjunga från sångboken för första gången och se spexen som alla hade förberett!

Varför vill man vara i ditt lag?  
I lag phriidrott har vi alltid roligast!

Varför är Phriidrott den bästa sporten?  
Phriidrott är allt det man vill att det ska vara. Eftersom det är fri idrott så finns det inga måsten, man gör precis det man känner för!

Vad är ditt bästa tips för att överleva de första terminerna på utbildningen?  
Glöm inte att ha roligt!!!! Pausa plagget då och då för att göra något skoj med kompisarna



## Mitokondrie och domare, Jobengaun Alirokumab

Amöberiets sponsorer detta år!

**CAMPUS 1477**



Stort tack till er som gjorde Amöbaveckorna möjligt!



# Välkommen till Uppsala!

---

Hej från FaS Kårstyrelse

Hej och välkommen till Uppsala och grattis till att ha blivit antagen till en av Sveriges främsta farmaciutbildningar!

Vi vill dessutom välkomna dig till Farmaceutiska studentkåren, även kallad FaS, eller Farmis, studentkåren för oss som studerar vid Uppsala universitets Farmaceutiska fakultet. Alla studentkårer är organisationer vid ett universitet eller högskola vars speciella och främsta syfte är att bedriva studiebevakning. Detta innebär att vi jobbar för kontinuerlig förbättring av farmaciutbildningarna, vilket vi har gjort sedan vi grundades 1896, detta gör oss till en av Sveriges äldsta studentkårer. Denna kontinuerliga förbättring åstadkommer vi genom att ha så kallade studentrepresentanter i olika råd, nämnder, kommittéer, styrelser, arbetsgrupper med flera där vi värnar om just studiekvaliteten och andra studentintressen. Ditt medlemskap tillåter just detta, att göra utbildningen till det bästa den kan vara!

FaS arbete leds av kårstyrelsen, vald av FaS medlemmar och av dess ämbetspersoner. Passa på att kandidera på höstens valmöte till att bli en ämbetsperson och forma kåren till precis det du vill! Om du vill åstadkomma en förändring relaterad till studiekvalitet eller arbetsmiljö är du varmt välkommen till FaS studieråd. Detta kan ses som en bro mellan studenterna och de inom Universitetet ansvariga för utbildningskvaliteten.

En annan del av FaS verksamhet är arbetslivsanknytningen vilket främst sköts av FaS arbetsmarknadsutskott och Pharmadakommittén. Arbetsmarknadsutskottet anordnar exempelvis föreläsningar, workshops och liknande av och med företag, medan Pharmadakommittén anordnar Pharmada, Sveriges största arbetsmarknadsmässa för farmaceuter.

Det tredje benet av FaS verksamhet den studiesociala verksamheten, här ingår en studentdriven pub och Caphé, möjlighet till internationella kontakter, idrott med andra farmacistudenter, arbete med lika villkor, en owve-kultur, skrivande av kårens tidning reptilen (som du läser en specialutgåva av just nu!), ett klubbverk som bland annat anordnar sittningar och mycket, mycket mer.

Gemensamt för dessa är att en växer som person, lär sig något nytt och hittar vänner för livet. För mer specifik information kontakta valberedningen på [val@farmis.se](mailto:val@farmis.se) för att få veta mer!

Till kårhuset Pharmen på Dag Hammarskjölds Väg 16 är du alltid varmt välkommen. Där finns bland annat datorer, studieplatser, mötes och grupprum, skrivare, kurslitteratur, möjlighet att värma matlådan med en match pingis eller biljard som avslutning. Vi administrerar också "Farmis kursbokstorg" på Facebook, det bästa stället att köpa och sälja kurslitteratur. Ännu en gång vill vi önska dig grattis till antagningen och ett stort lycka till de nästkommande åren, och förhoppningsvis ses vi på Pharmen!

Vänliga hälsningar,

Farmaceutiska studentkårens styrelse



# Schema - Amöbaveckorna

På farmaceutiska studentkåren kallas insparksveckorna för Amöbaveckorna. Amöbor kallas ni nya farmacistudenter som vanligtvis får ta del av tre veckor av skoj. Dessa tre veckor är helt och hållet anpassade för er så att ni både ska ha tid med studierna, introduceras till studentlivet, campus och Uppsala! Håll er uppdaterade via vår facebookgrupp: Amöbaveckorna HT23! Redan första veckan av insparken kommer ni få vara med om en fultsittning vid namn Material. För alla typer av sittningar har kåren en egen sångbok, Pharmacanto, som är ett måste för varje farmacistudent! Vanligtvis brukar Pharmacanton kunna köpas i samband med ens första sittning. Var också uppmärksamma på klädkod som anges vid varje speciella tillfälle!

## VECKA 1

Måndag 28/8

På måndagen efter dagens föreläsningar sker inskrivningen för alla som är intresserade av att vara med under amöbaveckorna! Då kommer ni delas in i lag och tilldelas en phadder. Här hålls även den första lagtävlingen och en chans att prova på våra pharmisgröna ovar!

Tisdag 29/8

Tisdagens aktiviteter påbörjas med förfest lagvis hos era phaddrar. Då kan ni passa på att tagga till innan ni tar er till stället där det kommer hållas en phem-kamp! Utmana era motståndarlag och kårens egna styrelse i denna otroligt roliga tävling. Information om plats kommer snart! Ta gåna med valfri dryck.

Klädkod: Temaklädsel

Onsdag 30/8

Vi kommer att ha vår superroliga tävling Amazing Uppsala på onsdagen, här blir det aktiviteter runt om i Uppsala där ni tävlar i era lag. För er som är nya till staden så är det perfekta tillfället att lära sig orientera runt i Uppsala. Senare kör vi lite poängjakt! Här får ni chansen att visa vad ni verkligen går för och hur långt ni är villiga att gå för att erata lag ska ta hem vinsten! Vi kommer att ses på ? och ha samling, sedan får ni gå ut i lagen och göra så många utmaningar ni bara kan. Ta gåna med valfri dryck.

Fredag 1/9

Dags för er första sittning MATERIAL! Sittningen kommer att ha OS-invigings-tema och hållas på Pharmen, vid 18 dk. Här har ni även chansen att köpa våra egna sångbok, Pharmacanton, vilken kommer att följa med er för resten av studentlivet. Glöm inte att ta med den på alla framtida sittningar, den kommer bli välanvänd. Dyk upp i era bästa lag utklädnader! (Observera att ingen egen alkohol får tas med till Pharmen).

Klädkod: Tema-klädsel

Söndag 3/9

Vissa av er vet säkert att redan efter två veckor på programmet har man tenta eller spegelvisning. Detta kan göra att man känner sig lite stressad, hur ska man hinna gå i skolan, ha fett kul på insparken och samtidigt hinna plugga efter skolan? Ingen oro, för på söndagen har vi pluggstuga! Då kan man komma till Pharmen och dricka kaffe, äta en kaka, hänga med kompisar och plugga! Erfarna studenter kommer vara där och hjälpa er om ni har frågor.

## VECKA 2

Måndag 4/9

Er andra vecka börjar med en tacokväll sponsrad av GRUFF\*. Denna aktivitet är öppen för alla som går termin 1 på apotekar- och receptarieprogrammen. Ta med era vänner, såväl amöbor som icke-amöbor, njut av tacos och trevligt umgänge!

Tisdag 5/9

Under tisdagen kommer en brännbollsturnering att hållas! Ni kommer att tävla lagsvis och en vinnare ska koras! Efter brännbollen är det fri lek och man kan hänga med oss i Amöberiet och era phaddrar! Ta gärna med valfri dryck.

Klädkod: Temaklädsel

Onsdag 6/9

På onsdagen ska ni få chansen att prova på Pharmens egna pub! Här får ni goda hamburgare i alla dess former och valfri dryck till en överkomlig peng. Under terminerna är det pub på pharmen varje onsdag, så missa inte premiärpuben denna onsdag! (Observera att ingen egen alkohol får tas med in på Pharmen).

Klädkod: Temaklädsel

---

Fredag 8/9

Nu på fredagen är det dags för er andra sittning. Nämligen den traditionsenliga utesittningen! Här ses vi i Sommaroparken kl. 7 och har ett ritkigt skönt häng! Vi bjuder på mat, sång och aktiviteter för alla amöbor som är intresserade, så festar vi in höstterminen utomhus! Ta gärna med egen valfri dryck.

Klädkod: Temaklädsel

Söndag 10/9

Inför måndagens tenta/spegelvisning kör vi en till pluggstuga, så kom och ta kaffe & kaka och snacka med äldre kursare och fråga dina sista frågor som kan vara avgörande för godkänt!

## VECKA 3

Måndag 11/9

Ah! Första stora skolstressen är borta! De ska firas, era phaddrar fixar en grym fest där ni kan slappna av efter tentan/spegelvisningen! Ta gärna med valfri dryck.

Klädkod: Tema-klädsel

Tisdag 12/9

Veckan fortsätter med nästa aktivitet under tisdagen, här kör vi amöberiets tolkning på Bäst i test! Här får ni klura på konstiga uppgifter antingen själva eller som lag för att tjäna in poäng så ni har störst chans att vinna amöbaveckorna! Ta gärna med valfr dryck.

Klädkod: Temaklädsel

Onsdag 13/9

Äntligen är det dags, onsdagen under sista veckan av amöbaveckorna bjuder på den mest traditionsenliga, och kanske mest uppskattade, aktivitet!

Det är nämligen dags för Nationsrunda! Vi samlas allihopa på gamla Universitetshusets baksida kl. 17.30 och har lite samling och ger lite information. Sedan går ni uppdelade i lagen till olika nationer i olika rutter för att dels se Uppsala men också se alla superhärliga nationer! Det bästa Uppsalas studentliv har att erbjuda, allt i en kväll! Se till att ha nationskort, då det är obligatoriskt för inträde på samtliga nationer. (observera att man inte får ta med egen alkohol in på nationerna).

Klädkod: Temaklädsel

Torsdag 14/9

En till fantastisk sittning väntar denna torsdag, men den är alldeles speciell för att denna sittning har vi tillsammans med nyantagna studenter på Biomedicinska programmet! Ett yppertigt tillfälle att lära känna mer människor och skapa nya minnen tillsammans! Denna sittning äger rum på Bridgens och tid kommer! Ta gärna med egen valfri dryck och mat.

Klädkod: Hogwarts

Lördag 16/9

Kära framtida amöbor, när ni har gått igenom dessa tre otroliga veckor, lärt känna era kursare, phaddrar och annat trevligt folk, är det dags att avsluta på det absolut bästa sättet någonsin. En storlagen finsittning med fördrink, trerätters och festsläpp ända fram till 03 med vår egna DJ! Här vill ni vara förhoppningsvis hela kvällen för att fira att ni tagit er igenom era första veckor i Uppsala, era första veckor på eran nya utbildning, och dessa fantastiska amöbaveckor! Här blir ni omvandlade från små amöbor till fulländade farmacistudenter, så missa inte! Välkomna till Amöbaphesten!

Klädkod: Mörk kostym

<b>28/8</b>	<b>29/8</b>	<b>30/8</b>	<b>31/8</b>	<b>1/9</b>	<b>2/9</b>	<b>3/9</b>
Flaggmålning	5-kamp	Amazing Uppsala +Poängjakt	Vila	Materia	Vila	Pluggstuga

<b>4/9</b>	<b>5/9</b>	<b>6/9</b>	<b>7/9</b>	<b>8/9</b>	<b>9/9</b>	<b>10/9</b>
Tacosittning med GRUFF	Brännboll	Pub	Vila	Utesittning	Vila	Pluggstuga

<b>11/9</b>	<b>12/9</b>	<b>13/9</b>	<b>14/9</b>	<b>15/9</b>	<b>16/9</b>	<b>17/9</b>
Fira tenta & spegelvisning	Bäst i test	Nationsrunda	Sittning med BioMed	Vila	Amöbaphesten	:)

Observera att detta är ett preliminärt schema och det kan komma att ändras, mer information kommer!







TRÄFFA EN AV VÅRA MEDARBETARE

# ***“ApoEx ger en verklig möjligheten att utvecklas inom det man brinner för”***

## **Vem är du och vad jobbar du med på ApoEx?**

Mitt namn är Yasmiin Jama och jag jobbar som tillverkningsfarmaceut på ApoEx, vi håller till på Nya Karolinska i Stockholm. Min huvudsakliga arbetsuppgift är att tillverka extempore-läkemedel. Varje dag tillverkar vi ett stort antal cytostatika- och sterila beredningar på beställning. Det medför till att vi har ett nära samarbete med vården.

## **Hur länge har du arbetat på ApoEx?**

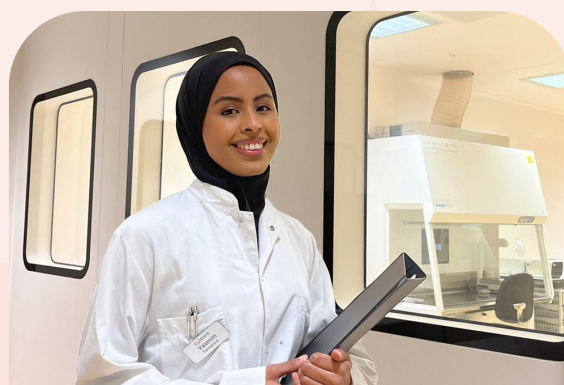
Jag har jobbat på ApoEx sedan i maj 2020. Jag började med att jobba i läkemedelssupporten, och gick sedan över till den tjänsten jag har idag inom tillverkningen i juni 2022.

## **Kan du ta med oss på hur en dag på jobbet ser ut för dig?**

Dagen börjar med att jag byter om till arbetskläder som man tar på sig innan varje arbetspass. Sedan bär det av mot tillverkningsrummet som är ett så kallat renrum. För att ta sig till det rummet tar man sig igenom olika slussar för att ta på sig skyddskläder, munskydd etc. Jag tillverkar sedan under dagen flertal cytostatika-beredningar till olika patienter. Då jag är relativt ny inom tillverkning har jag hittills lärt mig tillverka cytoberedningar men planen är att jag även får lära mig de andra arbetsmomenten i extemporeprocessen.

## **Hur skulle du beskriva ApoEx som arbetsplats?**

Att vi medarbetare får möjlighet till variation och utveckling. Det är t.ex. flera olika steg som farmaceuter ansvarar för inom tillverkningsprocessen vilket innebär att det är mycket nytt som man kan se fram emot att lära sig. Innan jag gjorde övergången till tillverkning fick jag möjligheten att läsa en 10 veckors kurs inom extempore för att få beredningskompetens. ApoEx



**Namn:** Yasmiin Jama  
**Jobbar som:** Farmaceut  
**På avdelning:** Cyto tillverkning, NKS

ger verkligen en möjligheten att utvecklas om man verkligen brinner för det. Dessutom har vi en sådan härlig teamkänsla i gruppen så oavsett utmaning vet vi att vi ställer upp för varandra.

## **Vad gör du när du inte jobbar?**

Jag gillar att umgås med familj och vänner. Jag har återupptagit mitt basketspelande igen och kör så ofta jag kan!

## **Vilken är din favoritplats i världen?**

Jag har ingen specifik favoritplats i världen men jag skulle säga att jag trivs när jag kan hänga med nära och kära omringad av god mat.

**Välkommen till ApoEx - vi förenklar och förbättrar för vården, varje dag.**

[www.jobb.apoex.se](http://www.jobb.apoex.se)

**apoex**

# Kårstyrelsen

Farmaceutiska Studentkårens styrelse består av 8 personer, som alla är studenter. De flesta i styrelsen pluggar på heltid och har sitt uppdrag på kåren utöver studierna. Ordförande och handläggare däremot har tagit studieuppehåll för att arbeta på kåren heltid. Styrelsens uppgift är att utöva ledningen av kårens verksamhet. Utöver det har ledamöterna olika inriktningar på sitt ämbete som alla är viktiga för kårens arbete.



Ordförande | Oskar Lövström | [ordf@farmis.se](mailto:ordf@farmis.se)

Jag är 23år gammal och läste klart termin 9 nu vintern HT22 innan jag tog mig an rollen som kårens ordförande. Jag är uppvuxen utanför en litet samhälle i norra Uppland, så om ni ser en löpare eller rullskidåkare kring Månkarbo så kanske det är mig ni ser! Utöver detta gillar jag sällskapsspel, experimentell matlagning och bakning, upptäcka alltifrån nya caféer till skogsvägar och "självkärl" historia. Fråga mig gärna vad "riktig och icke-riktig historia" är om ni vågar. Med dessa ord vill jag välkomna er till Uppsala men framförallt till Pharmen och hoppas att vi ses!

Ordförande har som roll att leda och samordna den dagliga verksamheten på kåren, ha en betydande roll på FaS styrelsemöten som ordförande och i det ämbetsperson-gemensamma diskussionsforumet som kallas ämbetsråd. Som en av två heltidsarvoderade på kåren kan man verkligen lägga ner tid på kåren och dess verksamhet! Utöver detta har ordföranden även mycket kontakt med externa aktörer såsom andra kårer, nationer, yrkesvärlden och FaS alumner (fullfjädrade farmaceuter). Som studiebevakare representerar också FaS ordförande kåren gentemot Uppsala universitet och andra relevanta parter och arbetar för att farmacistudenternas talan blir hörd och deras intressen respekterade.



Vice ordförande med ansvar för ekonomi | Kim Dahlberg | [vicek@farmis.se](mailto:vicek@farmis.se)

Hej! Mitt namn är Kim och jag är en 22-årig kille från Västerås. Nu på hösten kommer jag påbörja min femte termin här på Apotekarprogrammet. När jag inte pluggar eller befinner mig på Pharmen så följer jag alla möjliga sporter där Modo Hockey är det lag som mitt hjärta brinner för. Om jag fick välja det som är allra roligast på Pharmen skulle jag välja pubarna varje onsdag samt trädgårdssittningen.

Vice ordförande med ansvar för ekonomi (VicEk) ansvarar för kårens ekonomi. Detta är inget direkt handhavande av pengar, man är snarare ytterst ansvarig för att medlemmarnas pengar förvaltas på ett lämpligt sätt. VicEk är ordförandens ställföreträdare. VicEk kan du även kontakta vid frågor kring medlemskap och STUK-kort.

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor | För nuvarande vakant | [vicut@farmis.se](mailto:vicut@farmis.se)

För nuvarande är posten som Vice ordf. med ansvar för utbildningsfrågor vakant, vem vet? Kanske det blir du som tar posten härnäst!

?

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor (VicUt) har som huvuduppgiften att verka för en god studiemiljö och utbildning. VicUt bevakar studenternas intressen genom att vara studen- representant i olika kommittéer och grupper på universitetet. VicUt är också ordförande i kårens studieråd där studier och studiesociala frågor behandlas. Har du synpunkter på din utbildning så kontaktar du VicUt.



Handläggare | Sebastian Månsson | [handlaggare@farmis.se](mailto:handlaggare@farmis.se)

Hej Amöbor! Mitt namn är Sebastian. Jag går Apotekarprogrammet och har läst klart termin 9. Jag kommer från en liten ort i Skåne vid namn Hyllinge. Fun fact: Första fallet av spanska sjukan i Sverige bekräftades här år 1918! Utöver mitt intresse och engagemang i studentlivet runt om i Uppsala så spenderar jag min tid på F1 och film. Förutom den mysiga puben varje onsdag så är nog Amöbaphesten något av det roligaste man kan gå på enligt mig!

Jag är Handläggare för FaS, vilket betyder att jag arbetar med kårens studiebevakande uppgifter. T.ex. så sammanställer jag kursutvärderingar från alla kurser som ges på våra program för att dessa ska förbättras inför kommande terminer. Jag hjälper även till att hålla i våra Studieråd, vilket är ett forum där vi studenter diskuterar utbildningen vid Farmaceutiska fakulteten. Om studiebevakning intresserar dig så kan man komma på dessa möten där vi lyfter och diskuterar studierelaterade frågor som påverkar oss studenter. Jag ser fram emot att träffa er alla på Pharmen och slutligen; grattis till att ni kommit in på en av de två roligaste och bästa utbildningarna i Uppsala!

# Kårstyrelsen

---



Studiesocial ledamot | Olivia Steen | [soc@farmis.se](mailto:soc@farmis.se)

Mitt namn är Olivia Steen och jag ska under HT23 gå tredje terminen på receptarieprogrammet. Jag kommer ursprungligen från en by utanför Boden och några främsta intressen är spela fotboll, vara i naturen och hänga med vänner. En av många favorit-aktiviteter på Pharmen är Midterm sittningen!

Som studiesocial ledamot är man även vice ordförande i studierådet. Man försöker därmed se till att fakulteten ser till den egna individen, vad denna har för andra krav på sig förutom studierna, t.ex. barn, CSN, arbete, familj, etc. Även bostadsfrågan ligger på denna posts bord. Har du frågor kring arbetsmiljö på universitetet kontaktar du kårens studiesociala ledamot.

Klubbmästare | Arvand Keyvani | [klm@farmis.se](mailto:klm@farmis.se)

Hallå! Jag heter Arvand Keyvani och sitter som klubbmästare i styrelsen. Till hösten så börjar jag termin 7. Jag har sen termin 3 engagerat mig i kåren och tagit mig an ämbeten, jag har suttit som mitokondrie, cellkärna, sånganföreläsare och nu klubbmästare. Detta har gjort att jag lärt känna många inom kåren, både nya som gamla, samtidigt som det har varit OTROLIGT kul. Så detta var lite om mig, oavsett om ni vill det eller ej, så kommer vi ses på Pharmen!

Klubbmästaren ansvarar för klubbverket och dess verksamhet, vilket inkluderar fester samt städningen av kårhuset. Varje termin arrangeras två stora gasquer och däremellan arrangeras tentafester, tentapubar, valborgbrunch med mera. Kårhuset är även tillgängligt för uthyrning och används frekvent bland doktorander för deras disputationsmiddagar. Vill du jobba på en sittning eller höra mer om hur KvP funkar? Tveka inte och hör av dig till mig direkt!



Arbetsmarknadsansvarig | Edvin Stephansson | [arb@farmis.se](mailto:arb@farmis.se)

Jag heter Edvin och går termin 7 på apotekarprogrammet. Innan jag flyttade till Uppsala för att plugga bodde jag i Stockholm, så jag behövde inte flytta särskilt långt. Nu trivs jag toppenbra i Uppsala och allt kul som sker på Pharmen har varit en bidrag till detta. Den roligaste aktiviteten som kåren arrangerar är nog Pharmada vilket är Sveriges största arbetsmarknadsmässa för farmacistudenter. Utöver att vara aktiv inom kåren så tycker jag även om att spela krocket, yatzy, kort, fotboll, pingis och basket.

Som arbetsmarknadsansvarig är jag ordförande i kårens arbetsmarknadsutskott. Vårt utskott jobbar med arbetslivsanknytning för farmacistudenter genom att arrangera aktiviteter med företag. Dessutom är det arbetsmarknadsansvarig som ansvarar för kontakten mellan kåren och våra samarbetspartners. Kom till våra aktiviteter för att få en inblick i arbetslivet som farmaceut och komma i kontakt med potentiella framtida arbetsgivare!

# Kårstyrelsen

---



Isabel Stridh | PR-ansvarig | [PR@farmis.se](mailto:PR@farmis.se)

Hej! Mitt namn är Isabel och jag är precis klar med termin 6 på apotekarprogrammet. Jag flyttade till Uppsala sommaren 2020 från västkusten, Falkenberg. Jag tycker mycket om att tillsammans med kompisar gå till nationernas olika pubar och testa alla hamburgare. Puben är även en av mina favoritsaker på Pharmen, att varje onsdag gå ner och äta en god hamburgare med trevligt sällskap. Om jag ska välja en favoritsittning på Pharmen skulle det bli Luce som är i december varje år.

Jag sitter med i styrelsen som PR-ansvarig och har därmed hand om kårens informationskanaler. Det handlar om att sprida information och synliggöra vad kåren är och vad vi gör. Att kontinuerligt uppdatera hemsida och sociala medier så information når ut till medlemmar i tid.



Sekreterare | Linnea Engström | [sekr@farmis.se](mailto:sekr@farmis.se)

Jag är en 22-årig tjej från Värmland och det är jag som är kårens sekreterare under höstterminen! Jag kommer nu börja min femte termin på apotekarprogrammet. När jag inte försöker förklara för folk vart min hemstad Lysvik ligger på kartan, gillar jag att promenera ute i naturen, lägga pussel och kolla på film eller gärna bio (om ni någonsin har lust att diskutera Marvel filmer istället för att plugga kan ni alltid leta upp mig ;)). Jag älskar även de flesta sorters spel, allt från tv-spel till kort och brädspel. Lycka till med studierna och välkomna till Pharmen!

Sekreteraren sammankallar till möten, skriver protokoll under kår- och styrelsemöten samt håller kårens ämbetslistor, stadgar och reglemente uppdaterade. Sekreteraren är även ordförandens högra hand i styrelsearbetet. Kontakta sekreteraren om du har frågor kring din ämbetsbeskrivning eller kårens verksamhetsplan och verksamhetsberättelse.

# Kårhuset Pharmen

## Pharmen, Dag Hammarsköjd väg 16, Uppsala Science Park

Varmt välkommen till vårt vackra kårhus som ligger i Uppsala Science Park, ett stenkast från BMC - ditt nya campus. Hit är du alltid välkommen för att plugga, värma din mat eller varför inte bara hänga?



## Vad finns på Pharmen?

Alla rum får självklart användas till att plugga eller för allmänt häng, så länge de inte är bokade.

- En stor sal för middagar och fester
- En pub
- Ett Cafe
- Ett biljardrum
- Ett datorrum med skrivare (gratis för medlemmar)
- Ett studierum
- Ett sammanträdesrum
- En bastu
- Mikrovågsugnar för uppvärmning av matlådan

## Öppetider

Pharmen

Vardagar 9.00-17.00

Caphé Coffein

Måndagar och torsdagar 16.00 - 18.00

Pub "Placebo"

Onsdagar 17.00 - stängning

## BLI MEDLEM I DEN FARMACEVTISKA STUDENTKÅREN

Som farmacistudent vid Uppsala universitet har du möjlighet att bli medlem i Farmaceutiska Studentkåren, även kallad Farmis. Farmis grundades år 1896, sedan dess har vi bevakat studenternas intressen och skapat stor gemenskap bland alla farmacistudenter.

Farmaceutiska Studentkåren dagliga verksamhet drivs av dina blivande studiekamrater i vårt kårhus Pharmen. Nedan kommer ett smakprov på vad vi erbjuder för endast 100 kr/termin.

Vi erbjuder bland annat: Hjälp och rådgivning av studentombudet om du stöter på problem som rör din utbildning, rösträtt vid kårens högst beslutande organ, påverka din utbildning genom att bli studentrepresentant och delta på studieråd, komma närmare arbetslivet genom vår Mentor-sakademi, Pharmada och Jobbportal, reducerade priser i puben och på våra traditionella fester och tillgång till vårt hus med bland annat grupprum och datorsal.

Medlem blir du genom att swisha 100 kr till 123 226 228 5 (Farmaceutiska Studentkåren). Fyll i namn och personnummer i meddelandefältet. Har du inte swish kan du betala med kort hos styrelsen eller genom att besöka [uppsalastudent.com/kar/farmaceutiska-studentkaren/](https://uppsalastudent.com/kar/farmaceutiska-studentkaren/) där du som uppsalastudent kan skaffa en inloggning. Denna sida kan du även använda för att bli medlem i någon av Uppsalas alla studentnationer!

# Krönika

---

Kära Amöba!

Kära Amöba, jag vill passa på att än en gång hälsa just dig välkommen till den varma gemenskapen här på våran älskade Farmaceutiska Studentkåren, eller som vi kallar den till vardags, Farmis.

Jag vet precis hur tankarna och känslorna far åt tusen olika håll, i 100 kilometer i timmen, under den första terminsstarten, det är nervositet, förväntningar och förvirring i en uttröttande kombination; som kan få en att vilja pausa bandet bara för att pusta ut emellanåt. Men att allting händer på en och samma gång såhär i början på första terminen är helt naturligt och så det alltid kommer vara, och just därför finns vi i Amöberiet här för att fånga upp dig i den turbulenta stunden och leda dig genom de första veckorna så att du kan få en mjukare landning in på programmet tillsammans med dina nya kursare. För precis så är det, vi mitokondrier, som vi kallas i Amöberiet, har planerat dina tre kommande veckor i flera månader, just för dig, så ta chansen att ta del av Amöbaveckorna!

Vi mitokondrier som leder insparken har varit i din sits för inte allt för länge sedan och vet vad du behöver för att få en bra start. Du behöver komma in i rutinerna som universitetsstudier kräver och du behöver framförallt lära känna folket på programmet. Det kanske kan vara svårt att inse vikten av att knyta en massa kontakter så fort men det är inte bara det sociala livet med dina kursare och oss på kåren som gör universitetslivet uthärdligt, det utgör också en förutsättning för att lyckas med dina studier. Låt mig förklara, när du skaffar vänner under insparken så kommer dessa med största sannolikhet också bli dem du pluggar till tentorna med under första terminen, och för att klara tentorna så behöver du pluggkompisar. Att plugga på universitetet för första gången är generellt väldigt förvirrande men det blir alltid mycket enklare om man kan göra det tillsammans med sina kursare som är i precis samma sits som du. Rätt vad det är så har man rätt ut en massa frågetecken som kändes helt omöjliga när du grubblade på dem själv. Därför är amöbaveckorna utformade för att du ska lära känna dina kursare så bra och snabbt som möjligt och dessutom anpassade så att du ska klara din första tenta/spiegelvisning som ligger redan två veckor in på programmet.

Så när vi står där och tar emot anmälningar till insparken kan du skapa förutsättningen för dig själv att få en så bra start på programmet som möjligt genom att helt enkelt anmäla dig, bli tilldelad en phadder och låta oss förklara resten.

Välkommen till en fantastisk och dundersuperrolig inspark, välkommen till Amöbaveckorna HT23!  
VAMOS PHARM-OS!!!

Eder Mitokondrie,  
Jorveza Saxagliptin



# En nation

I Uppsala finns det 13 olika nationer och nationerna är studentlivets sociala nav med bostäder, stipendier, klubbar, kultur, pubar, föreningsliv, idrott och mycket mycket mer, det är av studenter för studenter. (För oss som är medlemmar i Farmaceutiska Studentkåren får vi det dubbelt så roligt, då vi både kan hänga på nationer men även njuta av alla roligheter som kåren har att erbjuda).

På samma sätt som Pharmen och Farmaceutiska Studentkåren för många farmaceuter blir som ett andra hem så blir nationerna ett andra hem för många studenter och är ett hjälpmedel för att förgylla studenternas fritid.

Vi rekommenderar därmed starkt att du går med i en nation så snart som möjligt för att få ut det maximala av din tid i Uppsala.

Men vad mer gör en nation? Vilken ska jag välja? Och hur införskaffar man nationskort? Om du fortsätter läsa kommer du få svar på dina frågor!

## En nation

Har lokaler där studenter bland annat kan äta, fika, umgås och plugga.

... arrangerar fester och sittningar under året, vissa finare och mer traditionella än andra. Det krävs endast att du har ett nationskort, en ID-handling och ibland pengar för att komma in.

... har bibliotek där man kan låna böcker.

... kan ge dig ett stipendium om man ansöker om ett och har tur.

... har bostäder som man kan ansöka om.

... har massor av aktiviteter man kan engagera sig i, bl.a. körsång, orkestrar, spex och teater.

... leds av förste, andra och ofta tredje kurator (1Q, 2Q, 3Q). Dessa är studenter som har tagit uppehåll från studierna ett år för att arbeta heltid på nationen.

... har ämbetspersoner som har ansvar för olika saker som sker på nationen, t.ex. fester, verksamhet och kultur. Dessa sköter sina sysslor vid sidan om studierna.

... har så kallade "Landskap" som är nationens högsta beslutande organ. Varje medlem av nationen har en röst. På landskapen väljs ämbetspersoner och man beslutar om olika frågor.

... anor går ca 350 år bak i tiden.

... har massor med mer information på sina respektive hemsidor och på nationsguiden.se för den som vill veta mer.

## Hur du skaffar nationskort

1) Välj vilken/vilka nationer du vill vara med i. 2) Gå till nationen och skriv in dig (se inskrivningstider på respektive nations hemsida) ELLER bli medlem på uppsalastudent.se 3) Hämta ut ditt provisoriska nationskort från nationen medan du väntar på att ditt studentkort uppdateras i STUK-appen. Nationskortet kostar ca 300-330 kr per termin.

Vi i Amöberiet rekommenderar DIG starkt att skaffa nationskort så snart som möjligt. Utan nationskort kommer man inte in på nationerna vilket blir problematiskt under Amöbaveckorna.

### Amöberiet tipsar

BMC kan ibland kännas som en labyrint. En del lär sig hitta under första kursen, en del någon gång under första terminen och en del irrar fortfarande runt efter två år. Vi på amöberiet kan inte nog rekommendera MAZEMAP! Finns både i app- och webläsarformat. Allt du behöver göra är att välja universitet och sen det salsnummer du söker, och sen VOILA! Nu har du en karta över BMC som visar var din sal ligger. Du kan dessutom få vägbeskrivning genom att trycka på "Directions".

### Amöberiet tipsar

Gå in på nationsguiden.se eller ladda ner appen "Nationsguiden" för att vara fullt uppdaterad på vad som händer på nationerna, vilka som har öppet mellan vilka tider och vad de erbjuder (frukost, lunch, fika, restaurang, klubb, pub etc.),







2023  
Vinnare

SVERIGES  
GRÖNASTE  
VARUMÄRKE

by differ.

2023 utsågs Apotek Hjärtat till Sveriges Grönaste varumärke!

Vi är stolta och glada över att våra kunder uppmärksammar vårt arbete och ger oss de högsta betygen när det kommer till hållbarhet. Det motiverar oss att fortsätta minska vårt klimatavtryck, hjälpa våra kunder att göra hållbara val och att bidra till en god folkhälsa.

# Vårt Hjärta bultar för klimatet

**PÅ APOTEK HJÄRTAT** vill vi bidra till en hållbar värld för kommande generationer, med minskat klimatavtryck och mindre negativ miljöpåverkan. Vi vill också verka för goda arbetsförhållanden och säkerställa att vi har säkra produkter som håller vad de lovar. Utsläppen av koldioxid är ett av de största hoten mot vår planet och minskningen av koldioxidutsläpp är ett ansvar som alla måste ta.

För att driva förändring och följa upp vårt arbete har vi satt ambitiösa mål inom klimatområdet. Målen sträcker sig från leverantör hela vägen ut mot kund och är vetenskapligt baserade enligt Science Based Targets för att gå i linje med Parisavtalet.

## En hållbar kundkorg

Vår största klimatpåverkan kommer från produktionen av våra produkter. Därför arbetar vi med att minska klimatpåverkan från de produkter som vi säljer. Detta sker bland annat genom att samarbeta och ställa krav på våra leverantörer och genom att göra det enkelt för våra kunder att göra mer hållbara val. Med branschgemensamma guiden Välvald visar vi vilka receptfria läkemedel som är ansvarsfullt tillverkade och under

Medvetna val på vår site har vi samlat ett brett utbud av produkter som passerat nålsögat och våra kriterier för hållbarhet. Vi arbetar också med förpackningarna för våra egna varumärken ska bli enkla att återvinna samt att öka andelen återvunnen plast i dessa. Tillsammans med våra kunder är vi övertygade om att vi kan göra en skillnad och skapa en mer hållbar framtid.

## Socialt ansvar och produktkvalitet

Våra kunder ska kunna lita på att vårt sortiment håller en hög kvalitet vad gäller innehåll, funktion och miljöhänsyn och att produkterna är tillverkade under sunda förhållanden. Därför har vi höga krav och kvalitetsgranskar samtliga steg i värdekedjan, de produkter som inte klarar kraven tar vi inte in i vårt sortiment.

## TIPS

Följ Apotek Hjärtat Career på Instagram för mer inspiration!

Vi har särskilt höga krav på våra egna märkesvaror – att de är skonsamma mot människa och vår planet och tillverkade med omtanke.

## Klimatval i kassan på e-handeln

När allt fler kunder e-handlar ökar de så kallade last mile-leveranserna där varor körs ut till kunder. För att minska utsläppen krävs dels ett tätt samarbete mellan e-handelsaktörer och logistikföretag, dels en större förståelse hos kunderna för hur deras val påverkar. För att guida kunderna har vi en symbol i kassan online där kunden har möjlighet att välja fraktsätt utifrån lägst klimatpåverkan. Det leveransalternativ som är markerat som "klimatval" är det alternativ som vi bedömer har lägst klimatpåverkan, just nu.



# Bostadspanik

---

Att börja studera innebär ofta att flytta till en ny stad. För en del är det den första flytten hemifrån och därigenom landar man i stressen att försöka hitta en bostad. För många kanske det redan löst sig, men om du har Bostadspanik så lugn, det löser sig.

Här kommer några råd för dig som fortfarande inte hittat bostad i Uppsala:

## 1. Ställ dig i kö i Uppsala Bostadsförmedling.

De största bestånden finns i Uppsalahem - det kommunala bostadsbolaget, Rikshem, Heimstaden och Studentstaden. Söka boende hos dessa gör man genom att registrera sig i Uppsala Bostadsförmedling som är en gemensam kö för flera olika hyresvärdar i Uppsala. Ambitionen är att samla alla Uppsalas bostadsköer i en kö.

## 2. Kolla ännu fler olika bostadsbolag och stiftelser

Det finns ett flertal olika bostadsbolag och stiftelser som erbjuder studentboende i Uppsala. Även den privata uthyrningsmarknaden är stor därtill exempel andra studenter eller privatpersoner hyr ut rum.

- Studentboet - studentbostäder i Uppsala
- Studenttlya - studentbostäder över hela landet
- UppsalaBostad - Hyra, köpa, sälja eller hyra ut en bostad i Uppsala.
- Uppsala Akademiförvaltning - Studentbostadsområdet Lilla Sunnersta och Ulleråker.
- Heimstaden - Studentboende i Flogsta.
- Stiftelsen Ansgarsgården
- Stiftelsen Nykterhetsvännernas studenthem
- Stiftelsen Waldenströmska studenthemmet
- Graflunds - Förvaltar lägenheter i Valsätra (nära Ultuna).
- Upplandsknekten - Studentboende på Polacksbacken

## 3. Nationernas köer

De flesta nationer har centralt belägna studentbostäder i form av korridorsrum, dubletter och lägenheter. För att ansöka om bostad krävs det att du är nationsmedlem. Ett tips är att kolla [nationsgardarna.se](http://nationsgardarna.se), där finns det sammanfattad information om nationernas bostadserbjudanden.

## 4. Kolla annonser och lägg ut egna.

Kolla annonser och var öppen för förslag även fast det inte verkar som drömbostaden. Väl på plats i Uppsala är det mycket lättare att leta andra alternativ och senare under terminen brukar det lugna ned sig och större möjlighet att den sortens bostad man egentligen är ute efter finns tillgänglig. Ett tips är även att annonsera själv, man kan göra det i lokaltidningen Upsala Nya Tidning eller lägga ut på annonssidor som exempelvis Blocket.

## 5. Akutboende

Har du fortfarande inte boende vid terminens start kan Studentboet bland annat anordna akutboende. Detta betyder att de kan ordna vandrarhemsboende till ett subventionerat pris för dem som inte har hittat tak över huvudet ännu.

# Pluggplatser

---

Ingen plats för tankarna i ditt lilla rum? Jobbig lägenhetskompis? Fullt på BMC? Lugn, det finns massvis av mysiga ställen att köra näsan i böckerna på.

**Pharmen:** Till vårt underbara kårhus är alla farmacistuderanter varmt välkomna! Det finns flera olika mysiga rum att plugga i och under pluggpauserna kan man spela biljard, pingis eller njuta av solen i trädgården. Fastnar du i plagget finns det troligen äldre kursare som kan hjälpa dig. Utöver detta har Pharmen även ett eget bibliotek där de flera kursböcker finns samlade och kan användas på plats. Ett bra alternativ om man inte vill köpa dyr litteratur. Tveka inte att komma hit!

**Campus:** Med sitt passerkort/Campuskort kan man även komma in på universitetet på helger och kvällar. Notera att du är välkommen samt kommer in på alla campus i Uppsala som exempelvis Ekonomikum och Blåsenhus. Det finns många öppna studieplatser där man kan sitta ifrån tidig morgon till sen kväll. Kanske du till och med får möjlighet att lära känna studenter ifrån andra program?

**Universitetsbibliotek:** Utöver campusområdena kan man som student även sitta på universitetets olika bibliotek om man vill ha tystnad och snabbt ha tillgång till litteratur. Alla bibliotek och öppettider kan man hitta på <https://libcal.uu.se/hours/>

**Stadsbiblioteket:** För att få omväxling och kanske för en gångs skull komma bort ifrån mängden av studenter, kan man även sätta sig på Uppsala Stadsbibliotek som ligger på Svartbäcksgatan 17 i centrala Uppsala.

**Nationer:** Uppsalas nationer ger också ett utbud på bra studieplatser och det är många nationer som både erbjuder frukost, lunch och middag för en billig peng. Bra för plånboken och viktigt med energi när man pluggar.

**Café:** Utöver studenthaken finns det såklart även Café för icke-studerande människor runt om i Uppsala. Många av dessa caféer serverar gott fika och har en hög mysighetsfaktor som gynnar studiemotivationen. Man får däremot vara beredd att spendera lite mer pengar än vad man kanske är van med.

**Hemma hos en kursare:** Det är alltid roligt att plugga tillsammans!

**Utomhus:** Under vår- och sommarmånaderna flockas studenter vid Fyrisån för att njuta av solen mellan seminarium och föreläsningar. Det går lika bra att kombinera plagget med solandet. Det är även mysigt att sitta utomhus på Pharmens baksida, sitta i Stadsparken eller i Ekonomikumparken och njuta av solen. Valen är många.

# Inskrivning på nation VT23

---



## Varför ska jag gå med i nation?

Uppsala har 13 studentnationer, var och en med egna verksamheter i de egna nationsbyggnaderna. Förutom möjlighet till bostadspoäng, stipendier, kultur- och idrottsverksamheter, erfarenheter och gemenskap ger medlemskap i en av de 13 nationerna dig tillträde till samtliga nationers pubar, klubbar och andra evenemang som kräver nationsmedlemskap.

## Vem får gå med?

Alla studenter vid Uppsala universitet eller SLU kan gå med i nation. Du kan vara med i både kår och nation samtidigt (rekommenderas!), och du kan gå med i hur många nationer du vill.

## Hur går jag med?

Du kan gå med i nation på två sätt:

1. Genom att besöka den/de nationer du vill gå med i. De officiella inskrivningarna vid terminsstarter skiljer sig från nation till nation. För exakta datum besök nationernas egna hemsidor.
2. Online via [www.uppsalastudent.com](http://www.uppsalastudent.com). Följ de anvisningar för att skapa konto och bli medlem som finns på hemsidan. Vid frågor eller problem, kontakta [portal@kuratorskonventet.se](mailto:portal@kuratorskonventet.se). Observera att det vid terminsstart kan dröja viss tid efter andra antagningsbesked innan du som ny student kan gå med i nation eller kår online via [uppstalastudent.com](http://uppstalastudent.com). Som SLU-student måste du gå med direkt via nationen.

Mer information om och kontaktsuppgifter till nationerna, samt om hur du går med online hittar du på [www.uppsalastudent.com](http://www.uppsalastudent.com). Välkommen!

# Cykelinfo

Hur tar man sig bäst runt på stan som student? Svaret är enkelt. I Uppsala cyklar man, punkt slut. Det är det miljövänligaste, snabbaste och mest ekonomiska färdmedlet man som student kan använda. Stadsbussarna är inte att rekommendera då det ger våldsamma smärtor för plånboken och bussarna envisas mest med att ta långa tidsödslande omvägar som riskerar att du kommer försent. Med cykeln behövs inga tidtabeller, du är fri att göra som DU vill när det passar DIG. Vem vill inte ha det så?



Ett viktigt tips är att välja rätt sorts cykel. Tar du med din nya superfräscha 24-växlande superhoj så är risken tyvärr stor att den kommer bli stulen.

Rekommenderat är att ta med en relativt risig cykel och ett ordentligt LÅS. Cyklar överallt i Uppsala! Kom även ihåg, en riktig Uppsalabo trampar fram i alla sorters väder och utrustar till hör och häpnad även ibland cykeln med vinterdäck för att kunna komma fram även i den värsta snöstormen.

Kom även ihåg, här i Uppsala är det inte ens töntigt att ha hjälm!

Men med att vara cykelägare i Uppsala kommer ÄVEN hel del andra saker att tänka på, bland annat en del skyldigheter man som cyklist har för att slippa dryga böter av polisen.

- Cykelns belysning inte är tänd -- 500 kr
- Cykeln saknar strålkastare, baklyse, ringklocka eller reflex - 500 kr
- Cykla på fel vägbana (t.ex. på gångbana/trottoar) - 500kr
- Inte väja för gående vid obehövligt övergångsställe - 1500kr

Det är också bra att tänka på att:

- ALLTID ALLTID oavsett vad, LÅS din cykel!
- Prata och visa kärlek till din cykel. Den behöver känna sig behövd.
- Håll koll på var du ställer din cykel. Det är lätt att din cykel försvinner i Uppsalas cykeldjungel och de flesta studenter har nog någon gång behövt agera detektiv och spenderat dyrbar tid på att lösa det stora mysteriet om var den försvunna cykeln tagit vägen.
- Gör din cykel personlig. Ge ännu mer kärlek till cykeln och ge den lite styling. Detta är båda bra för att du lättare kommer kunna urskilja DIN cykel ur den homogena cykelmassan men även för det är coolt med en originell cykel.
- Du får cykla i rondeller, men AKTA BILARNA!
- Om du parkerar vid ån är det särskilt rekommenderat att låsa fast cykeln i cykelstället. Även om det är svårt att tro så FINNS det tyvärr elaka icke-farmaceuter där ute som kan få för sig att slänga din kära vän i plurret.
- Kullersten, lera och slask är din cykels fiender - kör försiktigt!
- Kan inte påpeka det för många gånger, LÅS CYKELN!



Följ lagar och regler, så är risken för böter mindre!

Välkommen till Uppsala och ditt nya cykelliv!

# Kårmöte

Denna guide är till dig som aldrig varit på ett kårmöte innan eller som kanske behöver en liten uppfräschning i vad det innebär att vara på ett.

Vad är ett kårmöte?

FaS har fyra kårmöten per år:

Mars-, Maj-, September- och Novembermötet. Dessa är kårens högsta beslutande organ och bestämmer allt från budget och vad styrelsen ska göra till hur man egentligen ska dricka en Phuling.



Hur går mötet till?

Mötet börjar alltid med en punkt som heter formalia. Där väljs mötesordförande (det är alltså inte styrelsens ordförande som leder mötet), justeringspersoner (de som läser igenom protokollet efter mötet och ser till att det stämmer överens med det som sades på mötet) samt rösträknare i salen och rösträknare för allmänna val (ungefär som det låter).



Vad gör man på ett kårmöte?

Mycket av det som diskuteras på kårmötet är propositioner och motioner. En proposition är en punkt som styrelsen lägger fram till mötet. Det kan vara budget, verksamhetsplan eller stadg-, och reglementesändringar. En motion är en punkt som inkommit från någon medlem. Det kan vara i princip vad som helst. Några tidigare motioner har handlat om reglementesändringar, ämbetsbeskrivningar och antagandet av Phulingreglementet.



Hur bestäms saker? Ibland så röstar man om frågor på kårmöten. Vid omröstning säger man aldrig Nej. Istället frågar mötesordföranden hur många som tycker som förslaget och hur många som är "däremot". Om man inte håller med om vad som ska beslutas svarar man alltså Ja på den andra frågan.

Behöver jag förbereda mig?

Ja, till viss mån. Det är inget tvång, men det är alltid bra att man har läst igenom handlingarna innan man kommer till mötet. Se det lite som ett obligatoriskt seminarium. Man kan sitta längst bak i salen och spela på mobilen, men man får ut mer av mötet och tiden går mycket fortare om man kommer lite förberedd.

När man kommer till mötet kan det också vara bra att ha handlingarna med sig, eller ha med en dator/smart-telefon. Då kan man skumma lite i handlingarna under själva mötet. Handlingarna kan för övrigt hittas på [www.farmis.se/arkiv/kar-moteshandlingar](http://www.farmis.se/arkiv/kar-moteshandlingar).



Vad händer när jag kommer till ett kårmöte?

När du kommer till Pharmen börjar du med att skriva in dig i röstlängden (och på matlistan om du vill äta tacos efteråt) och passa på att rösta i allmänna val om du inte redan gjort det. Sen är du redo att gå in i stora salen och hitta dig en plats, man får sitta precis var man vill!

Vilka är alla?

När man kommit in i salen kan undra vilka andra som sitter där. Många är vanliga medlemmar, precis som du antagligen är, men det finns några andra man kan lägga märke till. Mötespresidiet sitter längst fram, det är de som ser till att mötet flyter på. Valberedningen brukar sitta längst bak, de har ansvar att ta fram kandidater till alla val. Styrelsen brukar man ganska lätt kunna lista ut vilka det är (de pratar mycket och har ofta farmis-pins på sig) detsamma gäller verksamhetsgranskaren.

Efter kårmötet träffas alla som vill i puben och äter tacos för en symbolisk summa. Är man på sitt första kårmöte får man maten gratis! :D

När tar det slut? Det må kännas som att ett kårmöte håller på för alltid, men håll ut! Det är viktiga frågor som behandlas och din röst spelar roll.

Vad gör jag här? Nu börjar du kanske fundera på varför du är här! Även fast det kanske inte känns så är det viktigt att du är här. Kåren styrs av medlemmarna genom just kårmöten. Din röst och din åsikt är viktig och kan mycket väl påverka vad kåren ska jobba med framöver. Och glöm inte att alla får prata, inte bara de lite läskiga som sitter längst fram, så räck upp handen om du har något du vill säga! Det finns inga dumma frågor, bara dumma svar!

Text: Moa Brandin och Oskar Holmér

# DRIVHUSET

Drivhuset Uppsala vill berätta om deras kostnadsfria stöd för er som har affärsidéer eller drömmer om att starta ett eget företag. Hos Drivhuset får ni den kunskap och inspiration som behövs för att utveckla era idéer och förverkliga era drömmar.

## Kostnadsfri vägledning:

Oavsett om ni precis har startat ert företag eller befinner er i idéstadiet är ni hjärtligt välkomna till Drivhuset Uppsala för kostnadsfria vägledningar. Vi finns här för att stötta er på er entreprenörsresa med vår erfarenhet, verktyg och metoder. Vi vill vara en resurs för er och hjälpa er att navigera framåt mot era mål.

## Nätverk:

Drivhuset Uppsala är en dynamisk mötesplats för er som vill utveckla affärsidéer och entreprenörskap. Vi har ett omfattande nätverk och kan guida er i rätt riktning för att få hjälp och stöd för att driva ert företag framåt. Genom vårt nätverk kan ni få tillgång till experter och resurser som kan hjälpa er att växa och lyckas.

Vi vill uppmana er att ta chansen och dra nytta av vårt kostnadsfria stöd. Drivhuset Uppsala är här för att hjälpa er att förverkliga era entreprenöriella ambitioner.



# Pharmens Utbud

---

## Vill du veta vad man kan göra på Pharmen? Vill du bli aktiv? Se hit!

Om du vill bli aktiv på Pharmen men inte riktigt vet hur du ska gå tillväga för att bli det ger vi i amöberiet några tips på vad du kan göra.

### Ämbeten

Förutom att vara medlem kan du bli en del av kåren genom att ta ett ämbete. De bästa ämbetena som hjälper en att komma in i kårlivet är som följande:

- Caphévård
- Mitokondrie (amöberiet)
- Reptilen-redaktör
- Kårfotograf
- (Lokal) IPSF- /PINSE- /EPSA-delegat

Som delegat är du med i Internationella utskottet och bl.a. representerar kåren då de ämbets-specifika kongresserna infaller. IPSF- och EPSA-delegaterna sköter kontakten mellan SNAPS (Swedish National Association of Pharmaceutical students) och IPSF/EPSA samtidigt som de söker ekonomiskt stöd för FaS (kåren) delegation som åker på internationella kongresser. PINSE tillhandahåller kontakten mellan kåren och PINSE.

Det finns såklart många fler ämbeten, men dessa tror vi ger bästa foten in i dörren till att senare kanske ta de som kräver mer engagemang och förståelse för kåren. Det går att kolla vilka ämbeten som finns och ämbetsbeskrivningar på farmis.se under arkiv för den som är intresserad.

### Städdag - hjälp till!

En gång per termin håller kåren i en städdag. Där städar vi hela kårhuset i gemensam anda för att i slutet av dagen bli inbjudna till städsexan samma kväll med möjlighet till att basta - hur najs är inte det?! Så kom och hjälp till och fira ett rent kårhus med oss!

### Gå på phester

Pharmen håller varje termin ett antal sittningar och phester som man har möjlighet att delta på. Kom på dem! Det är hur kul som helst, du får träffa andra farmisar - en del du känner igen, andra som är nya för dig - och du får en massa nya meddelanden i din Pharmacanto. Så släpp plagget och phesta loss!

### Pub

När vi har pubmästare att hålla i puben kan man gå dit på onsdagarna puben har öppet. Orkar du inte laga mat? Gå på puben, käka en burgare och sitt med härligt sällskap. Ibland samarbetar kulturutskottet med puben för att hålla i karaokepub eller även brädspelspub - de bästa varianterna av pub alltså! Men det är inte så att man bara kan gå på pub, du kan även få jobba pub under pubmästarna som instruerar dig! Du får gratis mat och en pub-biljett som täcker en burgare nästa gång du går och käkar där.

### Extraknäck - Uthyrning

Om du vill ha lite extra pengar att spendera eller bara en massa gratis mat kan du jobba uthyrning med KvP (Klubbverket). Vill du jobba uthyrning eller vill veta mer om det är det bara att ta kontakt med klubbmästaren antingen via mail ([klm@farmis.se](mailto:klm@farmis.se)), snacka direkt med hen eller slänga iväg ett meddelande på ex. messenger. Det man får göra kan sammanfattas med att ställa i ordning allt, servera mat och vin, samt städa efteråt. Det kan vara väldigt nervöst, osäkert och ovant första gången, men du får lära dig på plats och alla är snälla. Inga förkunskaper krävs!

### Studiesocialt: Caphé

Du kan sätta dig på Pharmen och plugga, men de dagar Caphé Coffein är öppet kan du även ta dig en fika - vare sig av den matigare eller sötare sorten - för en billig slant. Gå dit med dina kompisar vettja!

### Pluggstuga

Ibland hålls det pluggstugor på Pharmen där folk från många olika terminer kommer. Gå dit, ställ frågor och få hjälp med plagget när det känns svårt! Det brukar stå i kår-målet från handläggaren när dessa är.

### Studieråd och kårmöten

Ett bra sätt att få inblick i kåren och studiesociala sammanhang är genom att gå på kårmöten och studieråd.

-På kårmöten kan du ta del av kårens verksamhet och vara med och påverka kårens framtid samt delta i diskussioner kring övriga relaterade frågor. Dessutom är det en sexa med mat efteråt. KOM!

-På studieråd kan du påverka din utbildning och hålla dig uppdaterad på information som rör det. Även bostads- arbetsmiljö - och jämställdhetsfrågor tas upp utöver dina egna bland mycket annat. Sitt med, det är mycket mer intressant än vad man tror!

# Studierådet

---

Studierådet drivs av studierådspresidiet som består av Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor som är studierådets ordförande, Studiesocial ledamot som är studierådets vice ordförande och kårens Handläggare. Studierådet har också en sekreterare som protokoll för mötena. Mötena sker alltid efter skoltid, klocka 17:15-20:00 för att alla som vill ska kunna närvara. Det bjuds på fika för att vi alla ska orka med diskussion i några timmar.

På studieråd är alla farmacistudenter välkomna, oavsett medlemskap i FaS eller inte. Vi pratar om vår utbildning, vad som är aktuellt på fakulteten, om studenter har önskemål/klagomål, information till och från student- och klassrepresentanter och mycket mer! Detta gör vi för att vi studiebevakare ska kunna föra alla studenters talan när vi representerar farmacistudenter i olika frågor samt att vi vill vet vad ni tycker och tänker om allt som rör vår utbildning. Ju fler vi är som tycker och tänker, desto bättre!

Vill du vara med och påverka din utbildning? Det enklaste sättet är att komma på studieråd!

Tveka inte att höra av dig om du har frågor: [soc@farmis.se](mailto:soc@farmis.se), studierådets ordförande ([vicut@farmis.se](mailto:vicut@farmis.se)) eller handläggare ([handläggare@farmis.se](mailto:handläggare@farmis.se))

Håll utkik på studierådets Facebook "Farmis Studieråd" för vårens mötesdatum och mer information.

Glöm inte att allt man gör måste vara första gången någon gång, och alla har vi varit nya!

Hoppas vi ses i vår!

# Hur fungerar en tenta?

Tenta, tentamen eller världens undergång. Vad man nu väljer att kalla det är detta universitets sättet att examinera studenternas förväntade kunskaper inom olika kurser. Under första terminen brukar tentorna vara placerade med en månads mellanrum, förutom den allra första tentan som brukar ligga kring 2-3 veckor efter terminsstart. Tiden mellan tentorna fylls såklart med gott om föreläsningar, seminarium och laborationer som ger en god möjlighet att nå kursmålen och få godkänt på tentorna. Tentorna fungerar alltså som avslutningsmoment på kurserna som ni kommer att läsa under terminernas gång. Du måste själv anmäla dig på studentportalen till tentorna, annars får du inte genomföra dem. Registreringen sker på studentportalen genom LADOK. Glöm för allt i världen inte detta!

På tentorna finns det tre stycken olika resultat: Väl Godkänt, Godkänt och Underkänt. För att nå godkänt brukar det krävas kring 60% korrekta svar och för väl godkänt kring 80%. Under detta är alltså underkänt. Tentorna kan variera lite i vad som krävs för att nå olika mål, men det brukar framgå bra när det börjar närma sig.

Under normala omständigheter brukar tentorna skrivas på plats. Ofta i stora salar, antingen för hand eller på dator. Såklart inte på ens privata datorer, utan datorer i en datosal som är anpassade för er att skriva tentor på. Under tentatillfällena överses ni av personer obundna till universitet. Vid ankomst till tentosalen, vilket man såklart gör i god tid, registreras man vid salsingången och tilldelas en plats. Detta görs med giltiga legitimation. Vid dessa tillfällen brukar mobilen och läggas i förvar. Oberoende på om det är en tenta man skriver för hand eller på datorn är man placerad så att det inte är möjligt att tjuvkika på grannen. Vid skriftlig tenta delas inte tentorna ut för ens det är dags, och om man skriver på en dator kommer ni förses med en inloggningsnyckel som börjar gälla när tiden är inne. Inga möjligheter för fuska här inte. Förövrigt uppmuntras såklart inte fusk överhuvudtaget. Alla framtida kurser du kommer läsa bygger på föregående, så det gäller att faktiskt kunna det man lämnar in annars blir det lätt jobbigt längre fram. Om man skulle bli påkomna med att fuska kan konsekvenserna bli mycket grova och man kan bli nekad universitetsstudier för en tid.

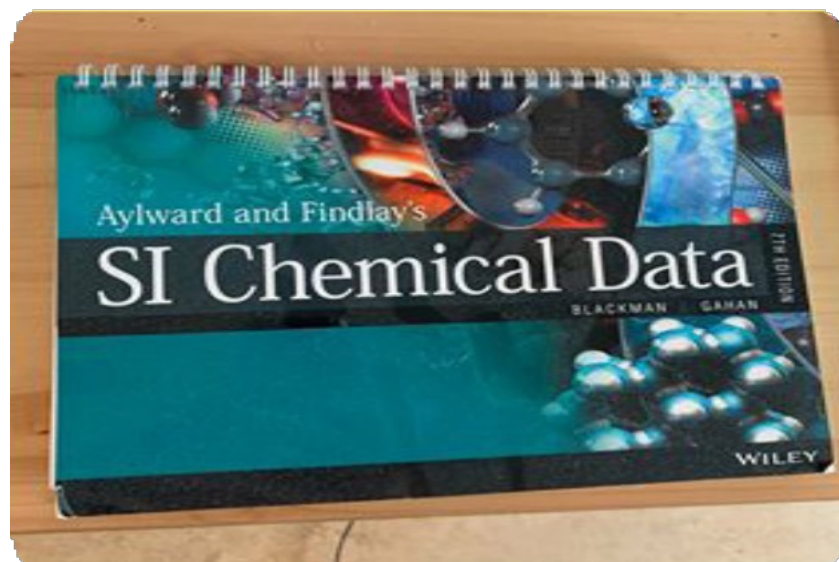
Tentorna varierar i tid. Allt från två till sex timmar förekommer, och det brukar förekomma en viss tid som man måste sitta igenom trots att man känner sig klar med tentan. Under pågående tentamen är det inte tillåtet att lämna salen och därför kan det vara ett tips att ta med dig något litet att äta och/eller dricka så att du orkar igenom hela tiden. Utöver nötallergi brukar det inte finnas några särskilda regler när det kommer till vad man får ta med och inte. Däremot är det ingen som uppskattar att man dukar upp en hel buffe bestående av prassliga och högljudda snacks. Om man absolut måste gå på toaletten brukar det inte vara några problem.

Alla tentor äger inte rum på plats, särskilt inte nu för tiden. Hemtentor skrivs hemifrån, och såklart gäller samma regler där som vid alla andra tentor. Vid denna typ av tentor är de som rättar ännu mer noggranna med att undersöka fusk och plagiat.

Vid tentornas slut lämnas de in och sen kan man inte göra fler ändringar efter det. Om man skriver i en sal måste man desstuom gå fram till en av övervakarna och pricka av sig så att även de vet att man är färdig. Sen brukar det dröja dryga månaderna innan man får resultatet. Då kan man även se vad man har fått rätt och fel på.

Det är inte av en slump som dessa tillfällen kallas domedagen i studentmun. Tentorna kan vara krävande både kunskaps- och uthållighetsmässigt. Men var inte nervösa. Tro på er själva (precis som alltid annars!) och kom förbereda. Att få en underkänd tenta kan kännas otroligt omtiverande och jobbigt, men det är inte hela världen. Det kommer fler tillfällen att visa vad du går för. Ge aldrig upp!

Axel Yngveson



# Stöd och hjälp- var, hur?

---

Som student har man många skyldigheter men även många rättigheter man kanske inte är medveten om. Uppsala Universitet och även Farmaceutiska Studentkåren erbjuder en hel del olika sorters hjälpmedel och stöd för dig som student. Som student kan du exempelvis få hjälp om du känner dig orättvist behandlad av exempelvis en lärare, om du vill ha råd gällande studierna, få hjälp med uppsatsskrivandet eller bara känner behov av att få prata med någon. Här nedanför kommer en lista på vart man kan vända sig vid olika behov, ta i beräkning dock att det inte är någon komplett lista och att det finns många andra ställen att vända sig till med.

## Hjälp vid studierelaterade frågor:

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor: e-mail: [vicut@farmis.se](mailto:vicut@farmis.se)

Studiesocial ledamot: e-mail: [soc@farmis.se](mailto:soc@farmis.se)

Fyll gärna i dina studierelaterade problem

här: <https://ym344.amsystem.com/eU3T6P6CWNvDd0TR9lds1yrKqdA7XP8LQZ1VEuUy8FIJUNsF1ixhgyOBTgQr>

Studievägledare: Studievägledarna hjälper dig med funderingar kring utbildningar, planering av dina studier, om du kommit i otakt med dina studier och i samband med ev studieuppehåll och studieavbrott. För studievägledning för Apotekare och Receptarier kan man boka tid här: <https://www.timecenter.se/medfarmuu/> (-> välj "studievägledning farmaci" för att se när lediga tider finns och bokning)

Språkverkstaden: Språkverkstaden är gratis och tillgänglig för alla studenter på grund- och avancerad nivå, samt för doktorander. Språkverkstaden erbjuder individuell handledning i skriftlig och muntlig framställning i svenska och engelska. Se <https://www.sprakverkstaden.uu.se/> för mer information!

Studenthälsan: Studenthälsan är studenternas egen hälsovård med psykologer, kuratorer och en läkare, alla specialiserade på studenters livssituation. De erbjuder dig stöd, rådgivning och individuella samtal. Studenthälsan håller även praktiska kurser i hur du lättare kan tala inför en grupp, hur du stärker din självkänsla, och hur du hanterar stress. Alla besök är kostnadsfria.

Adress: Övre Slottsgatan 7, 2 tr Telefon: 018-471 69 00. Mail: [studenthalsan@uu.se](mailto:studenthalsan@uu.se)

Länk till hemsidan: <https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan/studenthalsan-i-uppsala>

## Övrig hjälp:

Universitetskyrkan: Universitetskyrkan är kyrkan vid Uppsala universitet. De vill skapa mötesplatser och sammanhang där man får möjlighet att dela erfarenheter av livet med varandra. De finns till för alla oavsett om man tror eller inte, etnicitet, könsidentitet eller sexuell läggning.

Universitetskyrkan erbjuder bland annat samtal om man behöver prata med någon och sorgegrupper.

Adress: Övre Slottsgatan 7, 1 tr Telefon: 018-430 37 06

Uppsala kvinnojour: Uppsala kvinnojour tar emot kvinnor som blivit utsatta för någon typ av våld från en man eller partner såsom psykiskt våld, fysiskt våld, sexuellt våld eller ekonomiskt våld.

Studentgyn: Studentgyn är en privat preventivmedels- och gynekologmottagning. Mottagningen är öppen för alla kvinnor i fertil ålder, inte bara studenter. De erbjuder alltid korta väntetider och tar emot både dag- och kvällstid. De kan ge rådgivning vid infertilitet, tidiga graviditeter och upprepade missfall. Ger preventivmedelsrådgivning, tar prov för diagnostik och behandling av könssjukdomar samt utföra cellprov. Män är välkomna för klamydiatest.

Adress: Rundelsgränd 3C Telefon: 018-12 82 10

Vid Krissituation: Ibland uppstår kriser som påverkar studiesituationen. På dagtid under terminerna kan du vända dig till Studenthälsans mottagning eller Universitetskyrkan för stöd. Se kontaktinformation ovan.

Uppsala universitetets larmnummer: 018-471 25 00

Om du inte vet vart du ska vända dig kan du alltid ringa sjukvårdsrådgivningen på nummer 1177 och få råd. De kan koppla dig vidare.

Vid akuta sociala och psykiska problem: Ring Socialjouren telefon 018-727 00 00.

Vid AKUTA situationer RING 112 för att nå akutmottagningar, ambulans, brandkår, polis, jourhavande präst, socialjour, giftinformation.

Lika villkors-utskottet: Till Farmaceutiska Studentkårens utskott för lika villkor kan du vända dig om du blivit diskriminerad eller trakasserad på kåren eller i samband med kårens aktiviteter.

Mail: [likavillkor@farmis.se](mailto:likavillkor@farmis.se)

# Utskott och kommittéer



Amöberiet HT-23

## Amöberiet:

Vad vore Farmaceutiska Studentkåren utan amöbaveckorna? Det är under dessa tre veckor som ni amöbor får chansen att lära känna varandra och introduceras till kåren, och det är vi i amöberiet som ser till att detta blir verklighet. Våra uppgifter är bland annat att planera aktiviteterna, laga maten och framförallt att få er att känna er så välkomna som vi bara kan! Amöberiet består av en ledare, Cellkärnan, och Mitokondrier till dennes tjänst. Självklart har vi även hjälp av alla phaddrar under själva amöbaveckorna. Vi hoppas att ni ser de här veckorna som en underbar chans att umgås och introduceras till allt vad livet som farmacistudent har att erbjuda. Nu ser vi till att göra denna termins amöbaveckor till något att minnas för livet och se tillbaka på med glädje!



Caphé Copheine HT-19

## Caphé Coffein:

Pharmens mysiga caphé håller till i stora salen och är vanligtvis öppet två dagar i veckan då studenter samlas för att fika, plugga och umgås med varandra. Dessutom anordnas med jämna och ojämna mellanrum temacaphéer så som väffelcaphéer och morotskaks-bakeoff. Låter det som något för dig? Just nu söker vi caphévårdar som vill vara med och driva caphéet under vårterminen, vilket är ett jättebra första ämbete och ett utmärkt tillfälle att lära känna kåren och alla studenter som kommer älska era phantastiska bakverk! Om du är intresserad eller har några frågor är det bara att höra av dig till amöberiet, phaddrarna eller valberedningen!



Klubbverket VT-18

## Klubbverket:

Hej där amöba! Det är vi som är KvP (klubbverkspresidiet) och det är vi som är ansvariga för Pharmens pub-, fest- och uthyrningsverksamhet. Hos oss är alla välkomna, oavsett om du vill ta dig en burgare i onsdagspuben, gå på våra fester eller jobba på våra uthyrningar. Så om du känner dig sugen på att hänga med studenter från andra terminer, förena glädje med nytta och jobba med oss i puben eller på fester är det bara att höra av sig! Vi finns på facebook i gruppen: Klubbverket på Pharmen, samt mail: [klm@farmis.se](mailto:klm@farmis.se). Känn dig som hemma så ses vi i köket.



Redax 2020

## Reptilen:

Din kårtidning! Farmis-Reptilen är Farmaceutiska Studentkårens tidning som grundades år 1957. Tidningen ges ut ett par gånger per termin och tar upp allt som kan tänkas intressera oss farmacistudenter. Utöver kärnyheter innehåller vår temabaserade tidning återkommande avsnitt som intervjuer med olika ämbetsmän, numrets person, smarriga recept, vetenskap, upplysningar om olika karriärmöjligheter, artiklar och bildkollage från de storslagna festerna och evenemang på kåren. Tidningen skrivs i Redax, redaktionens rum på Pharmen, dit alla farmacistudenter är välkomna in med sina idéer och funderingar. Det är dock inte bara en flitig redaktion som gör en tidning möjlig - den skapas nämligen tillsammans med enastående gästsribenter och fotografer och vem vet, kanske inom en snar framtid även av dig? Du kan även följa oss på Facebook och instagram!



Träning är bra för kroppen och väldigt roligt!

### Idrottsutskottet:

Idrottsutskottet har inomhusaktiviteter på måndagarskvällar. Vilken aktivitet det är varierar och beror på efterfrågan. Senaste terminen har fotboll varit den populäraste aktiviteten. Det är medlemmarna som bestämmer vad för aktivitet det blir, så det finns utrymme att komma med egna förslag. Förutom detta försöker vi uppmärksamma och ge information om andra sportinriktade evenemang så som Blodomloppet.

Så om ni är intresserade av att varva föreläsningar och plugg med rörelse har ni hittat rätt! Hop-  
pas vi syns! Vänliga hälsningar, ordförande i IdrU.



Kulturutskottet 2023

### Kulturutskottet:

Kulturutskottet är ett eventutskott med stor fokus på FaS Ovvekultur. Vi anordnar fultsittningar och nationsrundor med andra program och sektioner i Uppsala. Tillsammans med pubmästarna i FaS klubbverk brukar vi även anordna Karaokepubar varje termin på vårt kårhus pharmen.

Så om du vill ta FaS ovvekultur till nya höjder, anordna nästa stora sittning med flera andra program, eller har en karaokeröst att dö för, joina Kulturutskottet!



Internationella utskottet 2019

### Internationella utskottet (IU)

Hej! Vi är internationella utskottet och är kårens kontakt med utbytesstudenter som kommer till farmaceutiska fakulteten samt farmaceutiska studentföreningar ute i världen. Det är även vårt jobb att kunna informera om hur man åker på utbyte under sin studietid som farmaceut, så är det något du är intresserad av är det bara att fråga oss.

Internationella utskottet består av representanter för de olika farmaceutiska studentföreningarna: svenska SNAPS, nordiska PINSE, europeiska EPSA och IPSF för hela världen. Dessa föreningar anordnar kongresser varje år som alla farmacistudenter är välkomna att delta på, mot en avgift, något som alltid är likvärdigt lärorikt som roligt!

Internationella utskottets arbete går ut på att anordna välkomstaktiviteter till utbytesstudenter, informera om evenemang som hålls av studentföreningarna samt informationsevent (som pubkvällar och föreläsningar) som handlar om utbyten, livet som farmaceut i andra delar av världen och mycket mer. Vi har även mysiga möten för utskottsmedlemmarna med fika lite då och då.



### Lika villkors-utskottet:

Utskottet för lika villkor är ett utskott som består av en ordförande, vice ordförande samt kårens studiesociala ledamot. Vår uppgift är att bedriva det proaktiva arbetet för lika villkor på kåren. Om du har förslag på hur vi kan jobba med lika villkor och inkludering kan du alltså vända dig hit! Det är även hit du vänder dig om du blivit diskriminerad eller trakasserad på kåren eller i samband med kårens aktiviteter.

För att kontakta utskottet, vare sig det rör sig om att du blivit utsatt för diskriminering eller har idéer på hur vi ska arbeta med lika villkorsfrågor, mejla utskottets ordförande på [likavillkor@farmis.se](mailto:likavillkor@farmis.se)



Pharmadakommittén HT19/VT20

### Pharmadakommittén:

Pharmada är Farmaceutiska Studentkårens årliga arbetsmarknadsdag som även är Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter. Syftet med dagen är att ge farmacistudenter vid Uppsala universitet chansen att skapa kontakter med arbetslivet.

Pharmada anordnas av Pharmadakommittén. Ett härligt gäng bestående av 8 personer, som planerar och förbereder inför Pharmada sedan terminsstart varje höst. Under mässan är det viktigt att företagen känner sig välkomna och kommer till sin rätta. Därför söker vi företagsvärdar, som kommer ha till uppdag att sköta kontakten med företag och finnas där för företagen både före och under mässdagen. Mer information om hur man ansöker till företagsvärd kommer i början av vintern 2023/2024 på [www.pharmada.se](http://www.pharmada.se).

Året 2024 kommer Pharmada anordnas under mars och sannolikt på Konferens Hubben i Uppsala Science Park - en mötesplats i området som ligger precis mellan BMC och Pharmen. Portarna till mässan står öppna mellan 12 och 16. Kårens medlemmar har företräde den första timmen på Pharmada mot uppvisande av kårlegitimation i entrén. Icke-medlemmar är välkomna från 13:00.

Efter mässan förflyttas Pharmada till Pharmen för en mingelmiddag där både studenter och företagsrepresentanter är välkomna. Under mingelmiddagen har du chansen att nätverka och ställa frågor till representanterna i en mer avslappnad miljö. Se till att säkra din biljett under biljettförsäljningen i början av 2020!

Om du känner dig manad eller har några funderingar kan du höra av dig till [projektledare@pharmada.se](mailto:projektledare@pharmada.se) eller [kontakt@pharmada.se](mailto:kontakt@pharmada.se)

### Studierådet:

Studiebevakning är kårens främsta och viktigaste uppgift. Vi bevakar samtliga program och kurser vid Farmaceutiska fakulteten, inklusive forskarstudier. Vi representerar alla studenter vid fakulteten och därför är just Din röst viktig för oss! För att insamla studenternas åsikter i studie- och studiesociala frågor har Farmaceutiska Studentkåren ett studieråd ungefär en gång i månaden, dit alla studenter är välkomna. Studierådet är ett diskussionsforum och en remissinstans för studenter att diskutera aktuella frågor och uttrycka åsikter om utbildningen, som kåren sedan driver mot fakulteten, universitetet eller andra relevanta beslutsfattare. Vill man engagera sig mer kan man bli representant för sin kurs eller studentrepresentant i beslutande eller beredande organ på universitetet. Studierådsstyrelsen, som leder studierådet är även ansvariga att hantera inkomna studentärenden. Önskar du få kallelsen till studierådet, mer information eller har du frågor, maila [vicut@farmis.uu.se](mailto:vicut@farmis.uu.se).



### Valberedningen:

Som medlem i valberedningen är man med och håller i valmöten. På valmöten väljs majoriteten av alla ämbeten och funktionärer som finns på kåren. Man är också ansvarig för att ta fram huvudkandidater till kårens styrelse. Valberedningen är ett perfekt första ämbete eftersom det gör att man snabbt får en bra överblick på vad man kan göra på kåren! Är du intresserad av valberedningen får du jättegärna kontakta oss via vår mail ([val@farmis.se](mailto:val@farmis.se)), vår instagram (farmisvalen) eller facebook (Farmis valberedning).



### Arbetsmarknadsutskottet:

Kårens arbetsmarknadsutskott, ArbU, består av ordförande, vice ordförande samt två ledamöter. Vår uppgift är att sköta kontakten med de företag och organisationer som FaS samarbetar med, vi söker också efter nya företag att skapa samarbeten med. Har du tips på företag? Hör av dig! ArbU har även till uppgift att söka sponsorer inför olika tillställningar som FaS anordnar. Som en del av utskottet får man en god inblick i den breda arbetsmarknad som väntar oss farmaceuter. För att även ni amöbor och övriga farmacistudenter ska få ta del av detta anordnar ArbU föreläsningar och andra event med olika företag. Passa på att gå på de lunchföreläsningar som ges under amöbaveckorna, och få inspiration inför er framtida karriär!



# Ordlista

---

Att bli student i Uppsala innebär en rad nya saker, däribland lära sig en hel del nya ord som för icke-studenter kan vara omöjliga att förstå. Vad menar någon när de säger att man ska träffas 15dk vid Bikupan? Eller när någon säger att vi borde gå till Pharmen och plugga inför vår dugga? Detta är en liten ordlista för att lättare få en översikt över alla ord som finns inom studentlivet. Alla ord markerade med \* finns med i ordlistan.

Akademisk Kvant (AK): Innebär att studenterna har 15 min extra på sig att anlända till undervisningen.

Amöba: Ja det är du det! Grattis! (Även en icke helt okänd biologisk encellig organism.)

Amöbaphesten: Avslutningen på amöbaveckorna\*. En stor och fantastisk gasque\* tillägnad er amöbor\*!!

Amöbaveckorna: Kårens välkomstveckor, tre veckor av endast roligheter som avslutas med Amöbaphesten\*!

Amöberiet: Det är vi som tar hand om det mesta under amöbaveckorna\*. Läs mer om oss i början av tidningen!

BMC: Biomedicinskt centrum. Hej och välkommen hem! Det är här vi farmaceuter hänger om dagarna.

Bikupan: BMCs\* café och restaurang. Perfekt plats för att dricka kaffe. För den icke-matlagande finns ett utbud av mat.

CSN: Ger oss pengar när vi klarar våra tentor\*.

Carolina Rediviva: Universitetsbiblioteket. Huserar över 13 miljoner böcker och nästan lika många pluggande studenter.

Dragetten: Kulturföreningen Dragskåpets\* balett.

Dragskåpet: Farmaceutiska Studentkårens eminenta orkester som går under smeknamnet Dragos.

Dubbelkvart (DK): En kvart plus en kvart = 30 min. Amöbaphesten som är 18dk, kom mellan 18.00 och 18.30. Inte före, inte efter!

Dugga: Deltenta, klarad dugga ger extra poäng till tentan\*.

F(ph)adder: Din vän och guide i livet som amöba\* och forever and ever and ever.

Farmis-Reptilen: Kårtidningen! Kom till redaktionen för att skriva, läsa, hänga och äta prinsesstårta!

Farmis.se: Kårens hemsida. Titta in om du undrar något eller om du bara vill se en snygg hemsida.

FaS: Farmaceutiska Studentkåren.

FMGOHB: Föreningen Matlaget Gröne-Orm Handels-Bolag. Kallas allmänt för Gröne Orm eller GO.

Gasque: Sittning\* med mat, dryck, sång och släpp, varar vanligtvis till 03.

Gästkort: Tillfälligt nationskort\* för de som pluggar men inte i Uppsala.

Högtidsdräkt: Det man har på sig när man går på bal. välj mellan frack, balklänning, religiösa högtidsdräkter, militära högtidsdräkter eller folkdräkt

Höstbal: Trevlig baluns! Den Farmaceutiska höstbalen hålls varje år på en av nationerna. Bra tillfälle att använda sin högtidsdräkt\*.

Kavaj: Innebär kostym av samma material och färg, knälång klänning/ kjol eller finare byxor och blus.

---

KK-kort: Kuratorskonventets\* VIP-kort. Låter ägare ta med en gäst in på nation\* när som helst utan att köa eller betala. Ytterst eftertraktat.

Klubbverket: Arrangerar pub och fester.

Kuratorskonventet (KK): Samarbetsorgan för nationerna\*. Hjälper oss bland annat med gästkort\*

och ansvarar för många akademiska högtider och samordnar aktiviteterna nationerna

anordnar. Kvalborg: Dagen innan valborg\*.

Kårmöte: Kårens högst beslutande organ. Här väljs vissa nya ämbetspersoner och tar ställning i enklare och svårare frågor som rör kåren och dess studenter.

Nation: Uppsalas storhet. Här finns allt för alla: klubbar, mat, sittningar\*, spex\*, körer, konserter, fika eller bara väldigt härligt häng. I Uppsala finns 13 nationer.

Nationsguiden.se: Hemsida för dig som är vilse i nationsdjungeln, besök nu på direkten!

Nationskort: Ger inträde till ovan nämnda nationer. Ett måste för alla som vill ta del av Uppsalas studentliv. Löses enklast på uppsalastudent.com\* eller genom att besöka nationen\* du vill gå med i.

Pharmacanto: Vår gröna sångbok. Phantastisk!

Pharmen: Farmaceuternas (vårt) kårhus.

Phuling: Legendarisk medbrottsling genom Pharmen-festernas långa historia. Måste upplevas! Går även att få som halv, vegansk och alkoholfri.

Pinse: Vecka där farmacistudenter från hela Norden träffas och lär känna varandra. Den bästa av fester.

Recentior/Recce: Rookie, nykomling, novis, amöba\*!

Sexa: Mat som serveras efter möte eller arbetspass på kår eller nation\*. Resulterar ofta i en mindre (men rolig) fest för de medverkande.

Sittning: Fest med mat, dryck och sång. Ytterst trevligt!

Skvalborg: Dagen två dagar innan valborg\*.

Släpp: Eftersläpp. Kom efter maten och delta i festen, tristare än att vara på sittningen\* men roligare än att inte vara där alls.

SNAPS: Organisation för Sveriges alla farmacistudenter. Alla kårens medlemmar är automatiskt med även i SNAPS.

Spex: Studentikos underhållningsform. De kortare framförs under sittningar\* medan storspex sätts upp som hela föreställningar.

Spontanspex: Ett spex\* som ej är inplanerat i sittningens\* schema och kanske inte heller är planerat innan sittningen\*. Dessa välkomnas gladeligen och kan utföras när det bankas i borden (du stjal alltså det som skulle varit en sång, din tjuv!)

Tenta: Examination vid kursens slut.

Uppsalastudent.com: Hemsida för att gå med i kår\* och nation\*, mycket bra!

Valborg: Sista april. Fest heeela dagen, överallt. Och dagen innan. Och dagen efter. Kanonkul!

Ämbetsperson: Studenter som arbetar för och driver kåren. Man kan baka, servera, skriva artiklar, bona golv.

# Tack!

---

Tack till Lurasidon Warfarin och som tog sin tid för att skriva denna amöbaspecial!

Tack till Reptilens redaktion för teknisk hjälp och stöd.

Tack till kårstyrelsen och andra utskott och kommittéer som kom med texter.

Tack till amöberiet och kårfotoferna för de vackra bilderna som förekommer i tidningen.

Tack till amöberiet för deras hjälp och input i tidningen.

Speciellt stort tack till Jorveza Saxagliptin för krönikan.

# FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

## Kontaktuppgifter

### Pharmens telefonnummer

Handläggare.....079-33 42 392  
Ordförande.....079-33 40 894

### Styrelsejour

Måndagar.....13.30-17.00  
Torsdagar.....13.30-17.00

### Inspektör

Prof. Anders Karlén.....018-47 14 293

### Proinspektör

Dr. Anne-Lie Svensson.....018-47 14930

## Alltid på Pharmen

### Pub Placebo

Onsdagar.....17.00-Sent

### Café Cophein

Måndagar, Torsdagar.....16.00-18.00

### Dragosrep

Torsdagar.....19.00 - sent

## Kårens Presidium

### Ordförande

Oskar Lövström

[ordf@farmis.se](mailto:ordf@farmis.se)

### Vice ordförande med ansvar för ekonomi

Kim Dahlberg

[vicek@farmis.se](mailto:vicek@farmis.se)

### Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor

Vakant

[vicut@farmis.se](mailto:vicut@farmis.se)

## Övriga styrelsemedlemmar

### Sekreterare

Linnea Engström

[sekr@farmis.se](mailto:sekr@farmis.se)

### Klubbmästare

Arvand Keyvani

[kim@farmis.se](mailto:kim@farmis.se)

### Studiesocial ledamot

Olivia Steen

[soc@farmis.se](mailto:soc@farmis.se)

### Arbetsmarknadsansvarig

Edvin Stephansson

[arb@farmis.se](mailto:arb@farmis.se)

### Handläggare

Sebastian Månsson

[handl@farmis.se](mailto:handl@farmis.se)

### PR-ansvarig

Isabel Stridh

[PR@farmis.se](mailto:PR@farmis.se)

 RINFO  
REPTILEN INFORMATION