

Farmis-
REPTILEN



Nr 1 HT - 2022

AMÖBASPECIALEN

Din guide genom
amöbaveckorna





Bilder från tidigare amöbaveckor



Redaktionen

Ansvarig utgivare
Ulrika Andersson

Redaktörer
Subashiny Kennedy

Omslag
Amöberiet

Amöberiet
Lucentis
Listeria
Antrax
Froidir
Terrosa
Andolex
Ebastin
Elvanse
Halotan

Gästskribenter
Amöberiet
Halotan

Fotografer
Amöberiet

Annonspriser 2022	
1/1	4 000 kr
1/2	2 900 kr
1/4	1 900 kr
Banner 2,5 cm hög	1 500 kr

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

Vill du...	
...annonsera?	reptilen@farmis.uu.se
...prenumerera?	reptilen@farmis.uu.se
...publicera?	reptilen@farmis.uu.se

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



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.
Va redo på att suga in all information.
Ha en trevlig läsning!
Med vänliga hälsningar

AMÖBERIET HT22

Innehåll

Praktisk info	4	Cykelinfo	25
Hej amöba!	5	Kårmöte	27-28
Pharmen 2022	6-10	Pharmens utbud	29
Välkommen till Uppsala	11	Studierådet	30
Schema - Amöbaveckorna	12-13	Hur fungerar en tenta	31
Kårstyrelsen	14-16	Amöberiet tipsar	32-33
Kårhuset Pharmen	17	Stöd och hjälp, vart och hur?..	34
Krönika	18	Utskottssidor	35-37
En nation	19	Ordlista	38-39
Nationsschema 22-23	21	Tack/FaSK	
Bostadspanik	22	Farmaceutiska Studentkårens kalendarium	
Pluggplatser	23		

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.uu.se) gällande diverse frågor om insparken eller universitet. Vi har orangea tröjor på oss och det går bra att kontakta oss när som helst.

* 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 insparksaktiviteter 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 HT22". 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 HT22". Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar apotekarprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.

- "Amöbaveckorna HT22". Detta är en grupp tillägnad insparksveckorna 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.

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!

Amöberiet genom Terrosa!



Hej Amöba!

Hej Amöba!

Hej alla nya amöbor! Varmt välkomna till Uppsala, universitetslivet och den farmaceutiska studentkåren. Här kommer ni att få en av framtidens viktigaste utbildningar samtidigt som ni kommer få ta del av Pharmens underbara gemenskap. De här åren kommer att bli några av de mest minnesvärda i ditt liv!

För att ni ska känna er riktigt välkomna så har ni tre insparksveckor, "amöbaveckorna", med roliga aktiviteter som ger er möjlighet att lära känna de vänner som ni kommer att umgås med de närmsta åren. Pandemin börjar äntligen lägga sig och vi ska ge er ett smakprov på allt som studentlivet har att erbjuda. Under dessa tre veckor kommer ni att kallas för amöbor, precis som de encelliga organismerna utan medvetande. Efter tre veckor kommer ni att uppgraderas till självständiga farmacistudenter. Vi som anordnar dessa veckor är amöberiet, som består av en cellkärna och åtta mitokondrier. Vi är omåttligt taggade på att få träffa er!

Kom ihåg att alla aktiviteter under amöbaveckorna är helt frivilliga och det förekommer aldrig något tvång. Vi har en tydlig alkoholpolicy och man har ett individuellt ansvar om man väljer att konsumera etanol. Amöbaveckorna anordnas för er skull och alla ska känna sig trygga och ha roligt. Tveka aldrig att komma fram till oss i amöberiet eller till phaddrarna med era frågor eller funderingar!

Så slutligen, välkomna hem till Uppsala och er nya familj! Låt kampen på Pharmen börja...

Supertaggade hälsningar från Eder cellkärna Antrax



“Välkomna hem till Uppsala
och er nya familj!”

Pharmen

Cellkärna
Antrax



Jag heter Antrax och är er cellkärna. Tillsammans med mina mitokondrier bildar vi amöberiet. Mitt uppdrag är att som högsta storbonde leda mina storbönder och se till att Pharmen sköts rätt. Storbönderna ska i sin tur leda sina lag tillsammans med phaddrarna mot seger under amöbaveckorna.

Men vem är jag då? Jag föddes i de allra djupaste av Dalarnas skogar, under det sista året på 1900-talet. Min stad är känd för sin korv, sin färg och sitt djupa hål. Som liten dalkulla gick jag runt och längtade till stora staden för lära sig mycket om mediciner. När jag kom till Uppsala för precis ett år sedan så gick jag med fjärilar i magen till första insparksaktiviteten. Det är det bästa jag har gjort! Hittade vänner för livet och skapade ovärderliga minnen. Nu ska jag börja termin 3 på receptarieprogrammet och samtidigt få äran att vara cellkärna. (Ja, du läste rätt, receptarie!) Jag älskar allting som glittrar, stort plus om det är rosa. När jag inte sitter inne i BMCs fängelsehålor och pluggar så brukar jag extrajobba eller umgås med kompisar. Mitt bästa tips som nyinflyttad i Uppsala är att hitta en nation att gå med i, samt att äta en riktig góbulle på Günterska. Mitt motto är att alla phester är bra phester, så skaka bubblflaskan och gör dig redo för några episka veckor! Dags för amöbaveckor UTAN coronarestriktioner och vi är otroligt taggade att ge er ett hejdundrande välkomnande!



Lag Kuckelikuuu



Kuckeliku klockan är sju, dags att stiga upp. Vi är laget som aldrig är på latsidan. Det finns alltid något som kan förbättras och vi lämnar aldrig någon i sticket. Vi må vara små men vi tror på helheten. För kom ihåg att fem myror är fler än fyra elefanter. Irriterande och söta det är vad vi är och ni andra ska passa er för oss. Vi kommer göra så att de andra lagen drömmer mardrömmar om oss. Lag Höns!

Listeria

Mitt namn är Listeria och jag är en av mitokondrierna för lag Höns! Vi kommer nu ha några riktigt roliga veckor tillsammans för att lära känna varandra.

Innan jag tog mig till Uppsala och apotekarprogrammet bodde jag på en liten ort i Värmland. När jag inte studerar eller träffar vänner för att gå ut på nation gillar jag att lägga pussel, bygga Lego och se på film (rekommenderar starkt andra filmälskare att kolla in biografen i Gränby). Jag älskar även spel, allt från brädspele som monopol och sänka skepp, till kortspel och tv-spel!

Men vi ska ju inte bara umgås, vi ska tävla också. Min starka sida är definitivt mitt huvud. Jag föredrar tävlingar som kräver kunskap, strategi och organisering. Däremot är jag inte mycket för fysiska övningar. Fritiden spenderar jag helst inte med att lyfta vikter på gymmet eller springa några varv i stadsskogen. Jag är också en otrolig tävlingsmänniska, vilket kanske kan vara både en fördel, jag kan göra mycket för att vinna en tävling, eller en nackdel - jag är en extremt dålig förlorare...

Må bästa lag vinna!



Lucentis

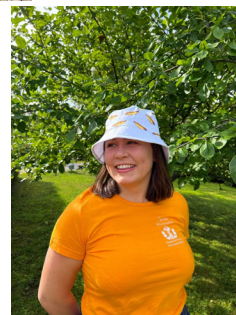
Jag är Lucentis och är hönans andra mitokondrie. Det ni kan förvänta er av mig är en hård men rättvis kille. Jag kommer från Sveriges framsida och har alltid varit en go gubbe. För att få pluspoäng av mig så dra ett göteborgskämt, då blir jag på bra humör. I vårt lag ligger smarthet framför styrka men även jag har lite krut i kroppen om det så skulle behövas, men det används ej i onödan!

Studentlivet och Uppsala har mycket att erbjuda (även om det är på fel sida av sverige) men kom ihåg att det blir vad man gör det till. Se till att ha kul men framförallt kämpa och hjälp era lagkompisar frammåt. Enligt mig är de det laget som har bäst samarbete dessa veckor som kommer stå segrande till slut. Vi kommer inte att vika oss en milimeter. Kämpa väl och kom i tid. Hörs!

PS Kom i tid snälla

Lag Nöff-Nöff

Grisen må vara en lugn varelse men på insidan så är det kokta fläsket stekt. Nöff-Nöff kommer höras över hela Uppland efter dessa tre veckor. Alla ska akta sig för oss för vi har musklerna och hjärnan. Som en gammal gris en gång sa: Nöff-nöff. Var beredda på fight och att aldrig vika er så ska ni nog se att detta blir en lätt match!



Terrosa

Jag heter Terrosa och jag läser termin 2 på apotekarprogrammet. Jag har ett intresse för bra musik och tycker det är ganska roligt att lyfta onödigt tunga saker på gym. Min främsta styrka i tävling är att jag inte har så många svagheter och min främsta svaghet är att jag har dålig självinsikt.

Elvanse

Att beskriva sig själv är ju typ lika omöjligt som att inte tycka om godis, hahaha. Men har i alla fall fått höra att jag skrattar ofta vilket kanske stämmer när jag tänker efter lite... När det kommer till tävlingar är mina styrkor att jag går all in och gör mitt YTTERSTA för att mitt lag ska ta hem vinsten. Mina svagheter (som jag skäms lite över men here we go) är mitt extremt dåliga humör som visar sig när något inte går som planerat och även när det går lite för bra för motståndarna... Så, nu när jag har sagt det måste jag bara få säga mitt största tips inför amöbaveckorna: Gör ert bästa under amöbaveckorna! Jag lovar att det är värt det i slutändan och man skapar ett band inom laget som är helt sjuuukt!



Lag Bää-bää



Ebbastin

Ebbastin heter jag och jag kämpar för att få alla mina får upp till förstaplatsen (och såklart att alla har superkul under tiden), jag vill alltid ge allt jag kan när det handlar om tävling, men är inte alltid den snabbaste.

Har ni någonsin sett ett sovande får? Ja just det de är överallt. Men vi ska spräcka denna myt en gång för alla. Får kan vara snabba, smidiga och smarta. I en kamp om den ättröva trofen ja så ska vi vara först. Litet steg före alla andra det räcker för att vara först. Ta inte ut er i onödan och fluffa till det så mycket som det går. För kom ihåg att det är vi som är får!



Froidir

När det vankas sittningar och matlagning är jag först på tråden och ser ni en fotboll är jag redan framme!
Jag är en utomordentlig lagspelare som tar laget för jaget (om laget vinner såklart!) Kommer göra ALLT för att vinna alla tävlingar som går att vinna!!
Är snabb som ett spjut och stark som en björn, när jag fått äta kanelbullar (så himla gott). Annars bidrar jag med lite go stämning typ :)

Lag Muuu



Kossan är stadig och alltid någon att lita på. Vi har alltid varandras ryggar. Har ni någonsinn försökt flytta på en ko? Har du någonsin sett en ko bry sig om andra personer? Nej precis och det är därför vi kommer ta hem insparken denna säsongen. Vi vet det bara. Att vara ko är självsäkert för vi vet att vi kommer vinna. Rå styrka står vi för och ett nonchalerande som kommer knuffa bort allt motstånd.

Halotan

Mitt namn är Halotan och jag är född och uppvuxen i den lilla byn Skebobruk, men brukar säga att jag är från Norrtälje för det är en stad någon iaf kanske har hört om.

Jag börjar precis min andra termin på apotekarprogrammet här i Uppsala och är mitokondrie i amöberiet i höst!

Min favoritfärg är grön och min favoriträtt är stuvade makaroner!

Mina favorit grejer är örhängen, spel och tatueringar!

Hoppas ni finner Uppsala lika underbar som jag!



Andolex

Hej! Jag är mitokondrie Andolex och är en lagledare för lag Ko. Jag kommer ifrån Stockholm och har bott i Uppsala i snart ett år nu. Jag tycker väldigt mycket om att segla då det är ett perfekt sätt att vara ute och njuta av vädret med mina vänner och ger tillgång till vattnet utan att försöka hitta en trevlig strand. Utöver detta gillar jag verkligen att spela spel, jag älskar hur brädspel är den perfekta ursäkten för att samla alla tillsammans och hur tv-spel kan sluka up mig i sin värld och historia. Jag älskar även växter och plantor, önskar bara att jag var bättre på att ta hand om dem.

Jag är själv inte särskilt tävlingsinriktad men jag hakar gärna på för sällskapet. Jag är inte den bästa när det kommer till fysiska utmaningar men jag kan åtminstone glädja mig i att jag är rätt bra på att gissa i charader.

Häng med på insparken! man lär känna många av farmaceuterna, inte bara de i din klass utan även de från andra terminer, som man kan stödja sig och fråga om hjälp ifrån. Det är ju alltid roligare att plugga när man har någon att göra det med!

Välkommen till Uppsala!

Hej från styrelsen

Välkommen till Uppsala och grattis till att du blivit antagen till en av de bästa farmaciutbildningarna i Sverige! Välkommen till Farmaceutiska Studentkåren, även kallad FaS eller Farmis, studentkåren för dig som studerar vid Farmaceutiska fakulteten vid Uppsala universitet.

En studentkår är en medlemsorganisation vid ett universitet vars främsta uppgift är att bedriva studiebevakning. Detta har vi gjort sedan vi grundades 1896, vilket gör oss till en av Uppsalas äldsta kårer! Vår målsättning är att vi ska ta examen vid världens främsta farmaciutbildning och detta arbetar vi för dagligen genom att sitta med i olika arbetsgrupper, nämnder, råd och kommittéer vid universitetet. Kårens dagliga verksamhet leds av kårstyrelsen och drivs tillsammans med denne av dina blivande studiekamrater i kårhuset Pharmen. Ditt medlemskap gör att vi kan förbättra din utbildning.

Till Pharmen på Dag Hammarskjölds väg 16 är du alltid varmt välkommen. Här finns studieplatser, datorer, skrivare, mötesrum, möjlighet att värma din matlåda eller varför inte spela pingis eller biljard? Du kan även köpa och sälja kurslitteratur via Farmis kursbokstorg som du hittar på Facebook.

Har du några frågor eller förslag gällande din utbildning, hör gärna av dig till kåren eller ta upp dem på Studierådet. Studierådet är vårt forum dit alla studenter är välkomna att uttrycka sina åsikter om universitetet.

En annan viktig del av FaS verksamhet är arbetslivsanknytning. Mentorsakademin som består av apotekare och receptarier vilka har studerat vid Uppsala universitet anordnar varje termin temakvällar där du får chansen att lära känna yrkesverksamma farmaceuter och lära dig mer om vad du kan göra efter din examen. Kåren anordnar dessutom årligen Pharmada, Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter, med syftet att skapa en mötesplats mellan farmacistudenter och arbetsmarknaden. Där får du chansen att skapa kontakter med framtida arbetsgivare från bland annat läkemedelsindustrin, apoteksväsendet, vården, och konsultföretag. Ett ypperligt tillfälle att fixa sommarjobb eller jobb efter examen.

Om du känner att du vill engagera dig i något utöver dina studier har FaS förutom studiebevakning och arbetslivsanknytning även social verksamhet som passar alla. Vi har en studentdriven pub och café, ett internationellt utskott, ett klubbverk, ett idrottsutskott, kårtidningen Reptilen (som du läser ett specialnummer av just nu) och mycket, mycket mer. Som engagerad på kåren lär man sig otroligt mycket nya saker, man utvecklas som person och hittar vänner för livet. Är du nyfiken på allt man kan göra kan du alltid läsa mer på vår hemsida farmis.se eller kontakta valberedningen på val@farmis.uu.se.

Ännu en gång vill vi från Farmaceutiska Studentkåren gratulera till antagningen och önska Dig stort lycka till med dina tre eller fem år i Uppsala!

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 HT22! Redan första veckan av insparken kommer ni få vara med om en fulsittning 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 29/8 - Phadderutdelning + flaggmålning

Här är den, första dagen på de efterlängtade amöbaveckorna! Efter dagens föreläsningar kommer ni få träffa på oss i amöberiet för första gången, samt bli indelade i lag och tilldelade en Phadder. Efter det går den traditionsenliga flaggmålningen av stapeln! Detta är ett utmärkt tillfälle att börja lära känna era lagkamrater och phaddrar, och även diskutera hur just ni ska ta hem vinsten i slutet av veckorna!

Tisdag 30/8 - Picknick och 5-kamp i Källparken

Ah Pharmen, vårt alldeles egna och alldeles phantastiska kårhus! Idag får ni för första, men absolut inte sista, gången se er omkring i kårhuset och vad det kan erbjuda. Ni kommer även få en inblick i vad styrelsen och alla de olika utskotten sysslar med, genom olika spex. Här går det bra att ställa frågor och funderingar till medlemmarna om ni är intresserade av att engagera er i kåren (rekommenderas starkt)!

Fredag 1/9 - MATERIA

Alla amöbors första sittning, en fulsittning på Pharmen! Här kommer ni ha möjlighet att införskaffa er en Pharmacanto och börja bläddra igenom de sånger som snart kommer vara välkända för er. Spex, sång, trevligt sällskap och god mat väntar er denna afton!

Klädkod: Utklädnad

VECKA 2

Måndag 5/9 - Spel- och Pizzakväll på Pharmen

Vad låter bättre än en spelkväll på Pharmen? En spelkväll på Pharmen med pizza så klart! Vi bjuder på pizzerian så kom som ni är, utmana varandra i diverse kortspel och ha det mysigt tillsammans.

Tisdag 6/9 - Amazing uppsala

Gör er redo för Amazing uppsala! Äventyrernas äventyr!

Onsdag 8/9 - Pubkväll på Pharmen!

Terminens först pub på Pharmen! Här kan ni för en billig peng avnjuta hamburgare och valfri dryck. Socialisera er med de andra från erat program och träffa äldre kursare från både receptarie- och apotekarprogrammet.

Fredag 9/9 - Utesittning

En sittning! Ute! Kan det inte bli bättre? Hoppas vädret håller. Tillsammans kommer vi ha en kväll full med skratt och gråt utomhus. Detta kan man inte missa!

Söndag 11/9 - Pluggstuga

Den första tentan kommer sakta men säkert närmare och stressen börjar kanske göra sig påmind. Men oroa er inte, kära amöbor, denna aktivitet är just för er. Tillsammans med phaddrarna kommer vi amöberister finnas på Pharmen för att hjälpa er. Plugga tillsammans med vänner, fråga de äldre kursarna om studietips och allt annat ni undrar över inför er första tenta. Detta kommer ni klara galant!

PS. Detta är också valdagen så förtidsrösa så ni slipper att rösta dagen innan er första tenta!

VECKA 3

Måndag 12/9 - Tentafrände/utekväll

För vissa av er har ni ikväll avklarat den fruktade första tentan och för vissa andra är det en ny vecka... båda bra anledningar till en utekväll! Släpp tankarna på om ni skulle ha svarat annorlunda på fråga 17 eller hur ni ska klara av presentationen längre fram – kom och häng med kompisarna, äta nåt gott, drick nåt bättre och framför allt, ha kul!

Tisdag 13/9 - ApoEx lunch föreläsning

Denna dagen har vi en föreläsning! Kom med ett öppet sinne så kommer allt bli toppen.

Onsdag 14/9 - Nationsrunda

I denna episka showdown mellan giganterna behöver ni ta till alla knep för att kamma hem vinsten. Gör er redo att samarbeta med alla medamöbor för att tillsammans göra motstånd mot phaddrarna, styrelsen och självaste amöberiet! En aktivitet där tävlingskänslan, gemenskapen och humöret garanterat kommer vara på topp!

Torsdag 15/9 - Pharmiska spelen

Lördag 17/9 - AMÖBAFESTEN

Det som vi alla har väntat på, Amöbapfesten! Era tre fenomenala första veckor ska såklart firas på ett storslaget sätt. Denna kväll firar vi hur duktiga ni amöbor har varit och att ni nu övergår till fulländade farmacistudenter. Ni kommer få ta del av en tre-rättersmiddag, sång och mycket annat spännande. Det här en kväll som ni inte vill missa!

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
29/8 Phadderutdelning + flaggmålning	30/8 Picknick och 5-kamp i Källparken			1/9 MATERIA - utklädnad på! SPEX		
5/9 Pizzakväll på Pharmen	6/9 Amazing Uppsala		8/9 Pubkväll på Pharmen	9/9 Utesittning		11/9 Pluggstuga
12/9 Tentafrände	13/9 ApoEx lunchföreläsning	14/9 Nationsrunda	15/9 Pharmiska spelen		17/9 AMÖBAPH-ESTEN	

*OBS! Preliminärt schema, eventuella ändringar eller mer info --> se Facebook!

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.

Har du frågor, funderingar eller idéer kopplade till kåren eller universitetet kan du alltid höra av dig till någon i styrelsen. Du hittar deras kontaktuppgifter nedan.



Ordförande | Josef Edelsvärd | ordf@farmis.uu.se |

Jag är född och uppvuxen i Uppsala, 25 år gammal och studerade klart termin 6 på Apotekarprogrammet innan jag klev på ordförandeposten för 2022. När jag inte är på möten eller sitter med ansiktet i mailtrådar med universitetet kan ni se mig på gymmet eller dansandes på dansgolvet på en av Uppsalas alla nationer med mina vänner (och allt annat okänt men skönt folk man stöter på). Jag hoppas ni stortrivs i vårt älskade Uppsala och att vi ses på Pharmen framöver!

Det åligger ordföranden att leda den dagliga verksamheten på kåren, sammankalla till och leda styrelsemöten och ämbetsråd samt ansvara för information såväl internt som till externa aktörer. Ordföranden har många representativa uppdrag både inom och utanför universitetet och studentvärlden, ordförande för i alla dessa sammanhang medlemmarnas talan och verkar för deras bästa.



Vice ordf. med ansvar för ekonomi | Léa Vangeli | vicek@farmis.uu.se

Jag är 22 år och börjar min femte termin på apotekarprogrammet. Jag är uppvuxen i Avesta där världens största dalahäst ligger. På senaste tiden har jag börjat baka, i skrivande stund har jag precis gjort chokladbollar och lagt dem i kylskåpet. Jag kan inte säga om de är goda för jag har inte smakat på dem än. Om du ser mig på BMC, Pharmen, i stan eller i Avesta så får ni fråga mig om chokladbollarna var goda!

Vice ordförande med ansvar för ekonomi (VicEk) har ansvar för kårens ekonomi. Detta är ingen direkt handhavare av pengar, man är snarare ytterst ansvarig för att medlemmarnas pengar förvaltas på ett lämpligt sätt. VicEk är ordförandes ställföreträdande. Kontakta VicEk om du har funderingar kring betalning av medlemskap.



Vice ordf. med ansvar för utbildningsfrågor | Abubakar Shakeel | vicut@farmis.uu.se

Hej! Jag heter Abubakar och är en 22-årig dalmas från Falun, jag ska börja sjunde terminen på apotekarprogrammet. När jag inte är på Pharmen kommer ni förmodligen hitta mig på någon av våra fantastiska nationer här i Uppsala. Jag älskar nationslivet och att träffa nya människor. Jag anser mig vara en phuling-expert så mig kan man alltid utmana på sittningarna. Välkommen till Uppsala, vi ses i dimman!

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 studentrepresentant 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 | Terese Högenlind | handlaggare@farmis.uu.se

Jag är en 22-årig tjej från Gällivare som flyttade till Uppsala under hösten 2020. Sedan dess har jag hunnit gå fyra terminer på apotekarprogrammet och till hösten kommer jag ta ett studieuppehåll för att jobba heltid som handläggare på Farmaceutiska Studentkåren. När jag inte pluggar gillar jag att umgås med vänner, hänga på Pharmen eller bara sitta hemma och läsa en bok.

Som fakultetsansvarig arbetar man heltid med att granska och sammanställa samtliga kursvärderingar som inkommer från Farmaceutiska fakulteten. Arbetet innebär att bevaka våra utbildningars kvalitet och utveckling men även att vara en kontaktperson för kursrepresentanterna. Handläggaren bevakar även studenternas intressen genom att vara studentrepresentant i olika sammanhang på universitetet och vara engagerad i studierådet.

Kårstyrelsen



Studiesocial ledamot | Liv Gyllfors | soc@farmis.uu.se

Hösten 2020 tog jag mitt pick och pack från kusten till inlandet och Uppsala. Trots pandemin fann jag en phantastisk ;) plats på Pharmen och har haft det riktigt roligt sedan dag ett! Om jag inte är i Uppsala är jag troligen utan på vattnet och seglar. Ser fram emot att träffa er alla!

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. Även bostadsfrågan ligger på denna posts bord. Har du frågor kring arbetsmiljö på universitetet kontaktar du kårens studiesociala ledamot.

Klubbmästare | Hedda Fransson | klm@farmis.uu.se

Jag är en 20 årig tjej, född och uppvuxen här i Uppsala, som ska påbörja min femte termin på apotekarprogrammet. Under min studietid har Pharmen blivit mitt andra hem, jag vet inte vad som är roligast; sitta och plugga med sina kompisar, gå på sittningar, jobba på sittningarna eller i puben. Genom att vara engagerad i kåren har jag lärt känna många fantastiska människor och fått lära mig jättemycket! En annan bra fördel med Pharmen är att det ligger granne med friskis och svettis där ni förmodligen hittar mig om jag inte är på Pharmen. Hoppas att vi ses på Pharmen framöver ;)

Klubbmästaren ansvarar för Klubbverket och dess verksamhet vilket inkluderar fester samt städningen av kårhuset. Varje termin ordnas två stora gasquer och däremellan arrangeras tentafester, temapubar och mycket annat. Kårhuset är även tillgängligt för uthyrning och är speciellt populärt bland doktorander som använder festsalen för disputationsmiddagar. Vill du jobba under en sittning eller pub på Pharmen tar du kontakt med klubbmästaren.



Arbetsmarknadsansvarig | Nina Yang | arb@farmis.uu.se

Jag heter Nina och har bott i Uppsala sedan jag var 10 år. Jag har precis läst min tredje termin på Apotekarprogrammet. Innan apotekarprogrammet gick jag en kurs som heter kostvetenskap som var mycket intressant och definitivt ändrade min livsstil. På fritiden gillar jag att läsa böcker, kolla på serier, laga mat och försöka att leva ett hälsosamt liv!

Arbetsmarknadsansvarig tillika ordförande i Arbetsmarknadsutskottet ansvarar för kårens samarbetsavtal och kontakten med arbetsmarknaden. Om företaget vill komma i kontakt med kåren sker detta genom arbetsmarknadsansvarig som också ansvarar för att ordna aktiviteter med arbetslivsanknytning. Arbetsmarknadsansvarig är även projektledare för Pharmada, Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter.

Kårstyrelsen



PR-ansvarig | Aysha Siddika | pr@farmis.se

Jag är 21 år, kommer från Stockholm, och ska börja termin 4 på apotekarprogrammet. På fritiden tycker jag om att sjunga, spela datorspel och spela bordsrollspel. Ser ni inte mig på Pharmen eller BMC ser ni troligtvis mig på någon av Uppsalas alla nationer, eller cyklandes ner för en backe i balklänning, påväg till en nation.

Som PR-ansvarig är man ansvarig för kårens sociala medier och även drivande i kårens informationsutskott. Om du har frågor eller ideér angående kårens marknadsföring är du varmt välkommen att höra av dig till PR-ansvarig.

Sekreterare | Vakant | sekr@farmis.uu.se

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.



Scanna QR-koden och bli en av Apotekets själsfränder.

Vi är mer än du tror!

Förutom våra apotek och e-handel levererar vi även läkemedel till sjukhus och boenden. Vi tillverkar också individanpassade specialläkemedel, ansvarar för farmaceutiska kunskapstjänster till hälso- och sjukvården och erbjuder dosförpackade läkemedel till dem som använder flera läkemedel regelbundet. Vi är stolta över vår karriärbredd som ger dig möjlighet att ständigt utvecklas i din farmaceutiska roll - för hos oss blir man aldrig färdig!

Lika nyfiken på oss som vi är på dig?

 apoteket

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 Kafé,
- 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

Expeditionen

Måndagar 9.30 – 17.00

Onsdagar 9.30 – 14.00

Caphé Coffein

Måndagar och torsdagar 16.00 – 18.00

Pub "Den snorfulle hunden"

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. Hör av dig till oss i amöberiet om du behöver hjälp!

Krönika

Kära amöba!

Efter att levt med en pirrande känsla av nervositet och spänning i flera månader anser jag att det är ordet "antagen" som representerar tröskeln in i studentlivet. Vi har alla kämpat för att nå denna tröskel, genom allt från den oändliga gymnasietiden, högskoleprov och provningar, till att läsa upp sina betyg och så mycket mer.

Trots att man kan andas ut vid antagning är den en ny känsla som gror i magen, förmodligen en blandning av förväntan, ängest och nervositet. Man kanske flyttar till en helt ny stad där man inte känner någon, till och med flyttar hemifrån för första gången, eller så är det dags att utforska en ny del av staden man växte upp i. Många har bilden av att vara student i uppsala innebär nationshäng och utgångar i alla dess former, trots att det är otroligt roligt tillkommer det så mycket mer till studentlivet. Att vara student innebär att man kanske för första gången känner sammanhörande med studenterna i sitt program och att man faktiskt får plugga det man är intresserad av!

När vi laborerade för en av de första gangerna kommer jag ihåg den starka känslan jag fick av att jag faktiskt får göra det jag är intresserad av på en mer avancerad nivå. Att jag får arbeta mer självständigt och göra beräkningar inför laborationer.

Säkert tillkommer även stress, magont och ångest inför tentor, omtentor och uppgifter, men mängden positiva upplevelser väger upp denna stress. Glöm inte att ingen är perfekt, ytterst få människor, om ens någon, klarar sig igenom hela sin utbildning utan att behöva göra en enda omtenta, eller skriva om en enda uppgift. När jag öppnade ladok och såg den grå rutan med bokstaven "U" första gången kände jag mig förkrossad. Men nu i eftertanke har jag insett att det faktiskt är okej. Vi får alla flera chaser och är fortfarande bra studenter och lysande människor. Visst det är surt att behöva öppna böckerna till en kurs man hoppades på att gå vidare från, men känslan sen när man klarar tentan är oslagbar.

Summan av kardemumman är att ens karaktär inte definieras utefter studieresultat, så njut av tiden i Uppsala som student. Utforska nationerna, upplev valborg, cykla, lär dig att hitta i BMCs labyrint till källare, och viktigast av allt, lär känna de andra studenterna, det finns trots allt ca 50 000 studenter i var sin studentstad!

Välkommen hit, välkommen hem.

- Halotan, Apotekarprogrammet Termin 2



“Det finns alltid tid för
en tupplur”

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 200-250 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.),



Nu är hösten snart här och vi på Hjärtat önskar dig varmt välkommen till studierna!

Oavsett om du har några terminer bakom dig eller om det här är din första termin, hoppas vi att du ska få en fin studietid! Du har gjort ett fantastisk bra val av yrke – ett yrke där du kan hjälpa människor att må bättre varje dag. Vi är nyfikna på dig och hoppas att vi kommer att få anledning att höras och träffas framöver.

Praktik på Hjärtat?

”Hjärtats logotyp är ett öppet hjärta och jag tycker att man ska välja Hjärtat som praktikplats just för att kedjan har många öppna hjärtan. Hjärtat har också många duktiga handledare, de tar sig tid för dig som praktikant. Mitt tips till dig som ska göra din praktik på Hjärtat är att våga fråga din handledare, hen besitter jättemycket kunskap som är viktig för dig i ditt arbetsliv”.

– Jessica, tidigare praktikant på Hjärtat.

Läs mer om Hjärtats praktikerbjudande



Oavsett om du bestämt dig för vilken väg du vill gå eller om du fortfarande är nyfiken på att veta mer kan du alltid höra av dig till oss!

jobb@apotekhjartat.se

Lyssna på Hjärtat!

Här kan du lyssna på några av Hjärtats medarbetare som berättar om hur Hjärtat är som arbetsplats.



Mer information om Hjärtat hittar du på apotekhjartat.se/karriar eller om du följer oss på Hjärtat Career.

Vem du än är och var du än befinner dig finns Hjärtat alltid nära dig.

Nationsschema

Måndag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Snerikes 18-01		
Tisdag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Smålands 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 Gotland 18-00 Snerikes 18-01	Klubb Snerikes 21-01	
Onsdag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Småland 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 Gotland 18-00 Snerikes 18-01	Klubb Norrlands 21-01 Pharmen Puben "Den snorfulle hunden" 17-sent	
Torsdag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Smålands 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 VG 18-00 Gotland 18-00 Snerikes 18-01	Klubb Stocken 18-01	
Fredag	Frukost Stocken 7:30-10 Värmlands 8-10 Norrlands 8-10	Lunch Stocken 11:30-13:15 Norrlands 11:30-13:30 VG 12-14	Pub/Restaurang Norrlands 17-01 Värmlands 17:30-00 ÖG 18-00 Uplands 18-01 GH 18-01 V-dala 18-01 Kalmar 18-00 Smålands 18-00 Göteborgs 18-00 Stocken 18-23 VG 18-00 Gotland 18-00	Klubb Värmlands 20-01	
Lördag	Pub/Restaurang Norrlands 15-01 Värmlands 17:30-00 Uplands 18-01 GH 18-01	Lunch V-dala 18-01 Kalmar 18-01 Snerikes 18-01	Söndag	Brunch VG 10-15 Stocken 11-15 V-dala 11-14 Göteborgs	Pub/Restaurang Norrlands 15-01 GH 18-01 V-dala 18-01

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
- Studentlya - 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
- Graflunds - Förvaltar lägenheter i Valsätra (nära Ultuna).

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.

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 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 Ekonomikumsparken och njuta av solen. Valen är många.



Inskrivning på nation VT22



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, se [www.nationer.se](#), eller besök nationernas egna hemsidor.
2. Online via www.upsalastudent.com. Följ de anvisningar för att skapa konto och bli medlem som finns på hemsidan. Vid frågor eller problem, kontakta 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 upsalastudent.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.upsalastudent.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. 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 tontigt att ha hjälm!

Men med att vara cykellägare 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 obehåkat 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!

Välkommen till Uppsala och ditt nya cykelliv!



Cyklar överallt i Uppsala!



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



Apoteksgruppen

En Apotekskedja som bryr sig på riktigt

Med våra härliga och kompetenta medarbetare gör vi skillnad tillsammans - varje dag! Apoteksgruppen är unika i branschen med att erbjuda både kedjedrift och franchise. Vi ser franchise som en viktig del av vårt DNA, det ingår i vår kultur, och gör det naturligt att dagligen prata om vikten av entreprenörskap och engagemang - något vi är väldigt stolta.

<https://people.apoteksgruppen.se/>



Följ oss i sociala kanaler
[@apoteksgruppenpeople](https://www.instagram.com/apoteksgruppenpeople)



Vår studentklubb!

Vi har startat en studentklubb där du som student kan få annonser och mejl från oss med sådant som kan vara intressant för dig nu under din studietid. Länk hittar du via QR koden. Välkommen till Apoteksgruppens värld!



Vi ser fram emot att få träffa dig!

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 stadge-, 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/karmoteshandlingar.



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.

...alla som vill i puben och
...olisk summa. Är man på
...an 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

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
- Biblotekarie
- (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 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.uu.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.uu.se, studierådets ordförande (vicut@farmis.uu.se) eller handläggare (handlaggare@farmis.uu.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!

Undvik fällorna

Som medlem i Sveriges Farmaceuter undviker du flera fällor under studietiden.

- **Vi ger dig karriärinspiration** så du slipper oroa dig över vad du vill jobba med när du är färdig farmaceut
- **Med en gratis olycksfallsförsäkring** samt förmånligt pris på hemförsäkring slipper du kostnader på grund av att du är oförsäkrad.
- **Fråga oss** och undvik: Ett dåligt CV + personligt brev, dåliga anställningsavtal och problem som har med dina villkor på arbetsmarknaden att göra.

För bara 100:- för hela studietiden blir du också medlem:
www.sverigesfarmaceuter.se/bli-medlem

Bli kårmedlem
hos FaS och få vårt
studentmedlemskap

gratis*



*erbjudandet gäller 1/9-26/9 2022. Giltigt kod krävs, kontakta post@sverigesfarmaceuter.se

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 förgylls 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 datorsal som är anpassade för er att skriva tentor på. Under tentatillfällena överses ni av personer obundna till universitet. Vid ankomst till tentasalen, vilket man såklart gör i god tid, registreras man vid salsingången och tilldelas en plats. Detta görs med giltiga legitimation. Vid detta 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.

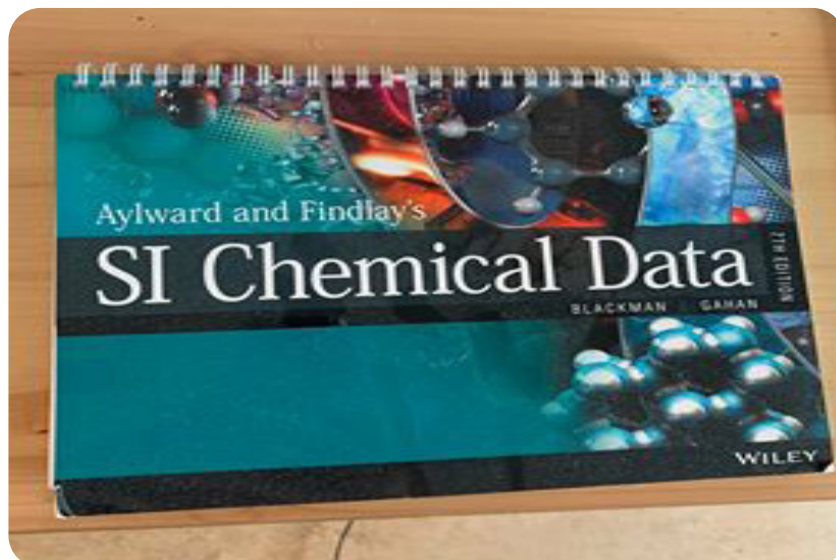
Tentorna varierar i tid. Allt från två till sex timmar förekommer, och det brukar förekomma en viss tid som man måste sitta igenom trots att man känner sig klar med tentan. Under pågående tentamen är det inte tillåtet att lämna salen och därför kan det vara ett tips att ta med dig något litet att äta 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



Amöberiet tipsar om Boende

Nedan följer lite tips angående boenden i Uppsala som student från några ifrån Amöberiet. Detta kan vara till hjälp om någon har lite bostadspanik eller känner att man kanske vill utvidga sitt bostadsletande i Uppsala!

Mitt bästa boende-tips är att ställa sig i precis ALLA köer som du kan!

- Antrax, Cellkärna

En bra början för att hitta boende om man inte stått i kö så länge är att kolla i Facebookgruppen "Studentbostad i Uppsala". Det funkade för mig!

- Terrosa, Mitokondrie

Jag fick mitt boende genom en hemsida som heter HomeQ. Dessvärre finns inte lägenheter i samma hus kvar på den sidan, men jag har ändå ett tips och det är att vara öppen för allt, både när det gäller var på internet man letar och var i stan man ska bo. Det var så jag tänkte när jag letade och jag är supernöjd med mitt boende!

- Elvanse, Mitokondrie

Tipsar om att gå in på heimstaden för att hitta ett rum i en studentkorridor, jag fick mitt väldigt snabbt och smidigt!

- Ebbastin, Mitokondrie

Jag hittade min lägenhet genom hemnet och kom överens om att flytta in tillsammans med en vän som också studerar i Uppsala för att få hjälp med månadsutgifterna.

- Andolex, Mitokondrie

Mina bästa tips för att ni ska hitta ett så bra boende som möjligt är att:

1. Inte ge upp.
2. Hör av dig till alla som går att höra av dig till! Vänners släktingars hunds barn typ..
3. Nöj dig med det sämsta i början och leta sedan därifrån.
4. Allt löser sig!

- Fridoir, Mitokondrie

Amöberiet tipsar om Plugget

Här skriver några av oss från amöberiet våra favorit tips angående plugget. Vad man kan tänka på och hur man utnyttjar tiden bäst framför skrivbordet!

Mitt bästa pluggtips är att försöka plugga lite grann löpande under kursernas gång. Men glöm inte att vara ledig det är också viktigt!

- Terrosa, Mitokondrie

Mitt bästa pluggtips är faktiskt att gå lite utanför de traditionella sätten att plugga. Självklart ska man vara med Må föreläsningar och så, men det som har hjälpt mig OTROLIGT mycket är, tro det eller ej, videos på gamla hederliga YouTube. Framförallt en kille som heter Professor Dave Explains. Han är verkligen bra på att förklara och har väldigt bra bilder som får en att se saker på ett annorlunda sätt som ibland hjälper extremt mycket. Sen eftersom jag vet hur omöjligt det ibland (eller faktiskt ganska ofta) kan kännas vill jag bara säga att ni aldrig ska tveka med att höra av er till någon av oss äldre farmisar. Vi hjälper er mer än gärna vad det än gäller!

- Elvanse, Mitokondrie

Plugga tillsammans! Hitta någon som du kan diskutera med och fråga, blir roligare att plugga då!

- Ebbastin, Mitokondrie

Häng med på insparken! man lär känna många av farmaceuterna, inte bara de i din klass utan även de från andra terminer, som man kan stödja sig och fråga om hjälp ifrån. Det är ju alltid roligare att plugga när man har någon att göra det med!

- Andolex, Mitokondrie

Ta en paus ibland! Sitt inte hemma, gå till biblioteket eller BMC. Plugga med vänner och hjälp varandra. Ingen är dum, kanske bara mindre smart än Einstein!

- Fridoir, Mitokondrie

Gör ett dokument där du samlar ihop och sammanfattar allt det viktigaste så det blir mindre och mer simpelt att plugga på. Annars kan man drunkna i studentlitteraturen och anteckningar. Dela också dokumentet med andra och skriv tillsammans. Då blir det mindre jobb!

- Lucentis, Mitokondrie

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.uu.se

Studiesocial ledamot: e-mail: soc@farmis.uu.se

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.

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

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 universitets 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 112.

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

Utskott och kommittéer



Amöberiet HT-22

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 sex stycken 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 Coffeine HT-19

Caphé coffeine:

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 våffelcaphéer 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.uu.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 kårnyheter 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 gästskribenter 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 måndagskvällar. 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 har bland annat ordnat karaoke!

Kulturutskottet:

Nu ska vi ha kul, vilken tur! Kultur omfattar inte bara bakteriekulturer på mikrobiologen, utan är även en viktig del av Uppsalas studentliv. Spex är ett säreget inslag i den studentikosa världen och roliga aktiviteter är nödvändiga för att liva upp i tuffa tentatider. Kom och sjung karaoke i Pharmens källare, följ med till museum, spela Twister i trädgården eller uppträd på en sittning – bara din fantasi sätter gränserna! Vad vill du att kulturutskottet anordnar just för dig? Kontakta ordförande Felix Hemström eller vice ordförande Sofia Johansson för mer info!



IU 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.

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!

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. Studierådspresidiet, som leder studierådet är även ansvariga att hantera inkomna studentärenden. Önskar du få kallelse till studieråden, mer information eller har du frågor, maila vicut@farmis.uu.se.



Lika villkors-utskottet:

Hej amöba! Utskottet för lika villkor är ett nystartat utskott bestående av ordförande, vice ordförande samt kårens studiesociala ledamot. Vår uppgift är att bedriva det proaktiva arbetet för lika villkor på kåren. Det är även hit du vänder dig ifall du har 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 om du har idéer på hur utskottet ska arbeta med lika villkorsfrågor så mailar du ordförande i lika villkorsutskottet på 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 uppdrag 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 på 2020 på www.pharmada.se.

Årets Pharmada inträffar 12 mars, och anordnas 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 eller kontakt@pharmada.se

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.

Ackis: Akademiska Sjukhuset i Uppsala.

Akademisk Kvart (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.

Gästleg: Tillfälligt nationsleg* för de som pluggar men inte i Uppsala.

Högtidsdräkt: Det man har på sig när man går på bal. Frack för herrar, balklänning för damer.

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: Samarbetsorgan för nationerna*. Hjälper oss bland annat med gästleg*.

Kvalborg: Dagen innan valborg*.

Kårmöte: Kårens högst beslutande organ. Här väljs nya ämbetsmän 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!

Nationsleg: 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 medbrotsling 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 stjälar 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. Kanonkull!

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

Tack!

Tack till Lucentis som tog sin tid för att skriva denna amöbaspecial!

Tack till Reptilens 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 Halotan för krönikan.

FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

Kontaktuppgifter

Pharmens telefonnummer

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

Expeditionens öppettider

Måndagar.....13:30-17:00
Onsdagar.....09:00-11:00
Torsdagar.....13:30-17:00

Styrelsejour

Måndagar.....13:30-17:00
Tisdagar.....09:00-11:00
Torsdagar.....15:00-18:00

Expeditionens telefontider

Tisdag, Torsdag.....8:00-10:00

Inspektor

Prof. Anders Karlén.....018-47 14 293

Proinspektor

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

Kårens Presidium

Ordförande

Josef Edelsvärd

ordf@farmis.uu.se

Vice ordförande med ansvar för ekonmi

Lea Vangeli

vicek@farmis.uu.se

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor

Abubakar Shakeel

vicut@farmis.uu.se

Övriga styrelsemedlemmar

Sekreterare

sekr@farmis.uu.se

Klubbmästare

Hedda Fransson

klm@farmis.uu.se

Studiesocial ledamot

Liv Gyllfors

soc@farmis.uu.se

Arbetsmarknadsansvarig

Nina Yang

arb@farmis.uu.se

Handläggare

Terese Högnelid

handlaggare@farmis.uu.se

PR-ansvarig

Aysha Siddika

pr@farmis.se

Alltid på Pharmen

Alltid på Pharmen

Farmispub

Onsdagar.....17.00-Sent

Café Cophein

Måndagar, Torsdagar.....16.00-18.00

Dragosrep

Torsdagar.....19.00 - sent

22

RINFO
REPTILEN INFORMATION