

Farmis-

REPTILEN



Nr 3 HT - 2020



Amöbaspecialen



Bilder från tidigare amöbaveckor

REDAX HAR ORDET

REPTILEN

Hösten 2020. Årgång 62.
Tidning för Farmaceutiska Studentkåren

Farmis-Reptilen
Farmaceutiska Studentkåren
Dag Hammarskölds väg 16
752 37 Uppsala

Redaktionen

Ansvarig utgivare
Lea Axelsson

Redaktörer
Sebastian Månsson
William Byström

Omslag
Amöberiet

Amöberiet
Louise Eklund
Emelie Återgård
Lea Axelsson
Jennifer Andersson
Åxel Yngyeson
Rebecka Ädel
Linnéa Alkefjärd

Gästskribenter
Amöberiet
Minna Zakrisson

Fotografer
Amöberiet
Kårfotograf

Prenumerationsavgift
200 kr, fyra nummer per år
Bankgiro 146-4817

Annonspriser 2020

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.



Hejsan!

Det är vi, kårens tidningsutskott **Reptilen**, som får den stora äran att hälsa dig varmt välkommen till denna tidningen! För dig som ny student på Receptarie- eller Apotekarprogrammet är denna tidningen rena rama guldgruvan och vi rekommenderar starkt att du placerar dig i en skön fåtölj med en kopp te och inte låter dig distraheras av något innan du läst klart allt. Förutom att önska dig en trevlig läsning önskar vi såklart också all lycka till med studierna och att du njuter ordentligt av Amöbaveckorna!

PS: Om du i framtiden är intresserad av mindre journalistik, skriva texter eller fota så vet du vart du ska höra av dig!

Vi hörs!

Reptilen är Farmaceutiska Studentkårens tidning och släpps två gånger per termin. Den ger en inblick i kårens verksamhet och aktiviteter, nyheter om våra utbildningar, intervjuer, recensioner samt mycket mer!

Varmt välkomna till Uppsala universitet,

Innehåll

Redax har ordet

Praktisk info

Hej amöba!

Den Phantastiska resan!

Schema - Amöbaveckorna

Välkommen till Uppsala

Kårstyrelsen

Kårhuset Pharmen

Krönikor

En nation

Nationsschema

Bostadspanik

Cykelinfo

Kårmöte

Pharmens utbud

Lathund till Zoom

Hur fungerar en Tenta

Amöberiet tipsar

Utskottssidor

Stöd och hjälp- var, hur?

Ordlista

Festbeskrivning

Hissar och dissar

Tack/FaSK

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. Vi hoppas att allt kommer gå lika bra som vanligt trots de rådande omständigheterna.

* 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 blåa tröjor på oss och dt går bra att haffa oss när som helst.

* Du kommer tilldelas en personlig *phadder* som studerar en högre termin på antingen Apotekar- eller Receptarieprogrammet. Denna person kan du också fråga 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 HT20"**. 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 HT20"**. Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar apotekarprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.

- **"Den PHANTASTISKA resan - Amöbaveckorna HT20"**. 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, och 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 kaptiel av era liv. All lycka till och så ses vi lite längre fram i tidningen!

Amöberiet genom Lea



Hej Amöba!



Hej Amöba!

Välkommen hit, välkommen hem! Kanske såg du de orden när du körde in i Uppsala för första gången? Det gjorde jag när jag besökte staden för några år sedan, men det jag inte visste då var att Uppsala faktiskt skulle bli mitt andra hem. Nu hoppas jag att även du ska känna dig välkommen till Uppsala, till BMC och till vårt alldeles egna kårhus Pharmen.

Amöba kallas du som är ny farmacistudent och för att ge dig **den bästa starten till de kommande tre eller fem åren** finns amöbaveckorna. Det är tre otroligt roliga veckor där du tillsammans med andra amöbor och phaddrar från äldre terminer kommer gå på sittningar, springa runt Uppsala, tävla i fem-kamp, spexa... ja listan kan göras lång. Du kommer bli del av ett av fyra olika lag: Lag Phlykten till solen, Lag Saphari, Lag Spa & Phitness eller Lag Vi drar till Phjällen. Tillsammans med ditt lag samlar du poäng under aktiviteterna för att i slutet av veckorna kamma hem den åtråvärda Amöbapokalen!

Dessa veckor fixas av oss i amöberiet som består av sex stycken mitokondrier och jag som cellkärna. Till vår hjälp har vi världens bästa phaddrar och tillsammans vill vi hjälpa er amöbor. Vi vet att den första tiden kan vara förvirrande och läskig men vi har tipsen för hur man hittar på BMC, hur den första tentan är, hur man lagar matlådor (typ...kanske...nudlar är bra!) och allmänt hur man överlever det som kallas universitetet. Fråga oss om allt och du kommer vara mer än förberedd när amöbaveckorna är över.

Till sist vill jag nämna att deltagandet i amöbaveckorna är helt frivilligt. Alkohol förekommer på en del aktiviteter men det går precis lika bra att inte dricka alls! Dessa veckor ska vara roliga och ge dig den bästa starten i Uppsala. Du ska minnas tillbaka på dem med ett leende på läpparna!

Så välkommen hit och välkommen hem, vi ses den 31 augusti!

Kramar från Cellkärnan Louise och resterande amöberi!

“Välkommen hit och välkommen hem”

Den Phantastiska Resan

Cellkärna *Louise Eklund*



Jag orkar inte pandemin något mer! Vi åker till något annat ställe där detta virus inte exsiterar! Men vart ska vi åka någons? Till ett soligt ställe? Där trivs kanske inte dum-covid! Eller kanske till ett exotiskt ställe med en massa coola djur och vyer? Där kanske den stackars 19-åringen känner sig allt för liten och osäker på sig själv för att vilja sprida sig...Ett spa kanske? Där kan jag äntligen bara stänga ögonen och sova och ta igen mig efter denna röran. Med stängda ögonen slipper jag dessutom se all oro, och alla vet ju att: syns det inte, finns det inte. Det verkar i alla fall stämma för amerikaner. Men kanske ett kallt ställe då, som fjällen? Tänk vad skönt med lite svala brisar och ensamheten med dem episka utsikter. Covid är ju en social tonåring och hade inte trivts där. Det kanske blir bra?

Ahh jag vet inte! Ni får helt enkelt hjälpa oss bestämma vart vi ska åka!



Ifall **Louise** tappade ett sinne, hoppades hon att det vore hennes luktsinne. Då skulle hon slippa äckliga pruttlukter och dylikt! Det hade kanske varit en fördel för henne då matlagning inte är en av hennes starka sidor. Men utmana inte Louise till en dance off, för här har vi en bugg-dansare i SM klass.

Pssst! Tips till muta: Pepsi Max.

Louise börjar sin femte termin på Apotekarprogrammet och är vår cellkärna. Hon är alltså vår frälsare, vår ledare, vår Tony Montana... Passa dig och visa respekt.

Favoritnation: Kalmars

Lag Phlykten till Solen

Linnéa Alkefjärd, Rebecka Ädel



Om du trodde sommaren var över, trodde du fel! Den är här för att stanna och det är vi med!

Här siktar vi inte bara mot solen utan stjärnorna också. Så fram med solkrämen och shortsens och ta på dig dina tuffaste solbrillor så visar vi de andra lagen var solparasollet ska stå!

Slipp kyla, anstränging och mygg när vi surfar över de andra lagen till en solklar vinst. Vår segerglans kommer få de andra lagen att ångra att de inte valde att ha på sig något svalare!



Linnéa ska börja termin 4 på Apotekarprogrammet i höst och har många tips på hur man klarar sig som student. Hon har även ett mytomspunnet partytrick som hon kanske avslöjar för dig under amöboveckorna, om du anses som värdig.

Om hon hade kunnat komma undan med vilket brott som helst hade hon köpt en minigris i Frankrike och döpa den till Napoleon, vilket tydligen är olagligt där.

Favoritnation: Norrlands



Om **Rebecka** fick välja att vara något annat än en människa skulle hon vara en katt och sova dygnet runt, vem skulle inte vilja det egentligen? Dock så var inte en katt första valet när ho skaffade husdjur, då blev det höns och en tupp istället.

Hon ska börja andra terminen på Apotekarprogrammet och diggar kåren och nationalslivet.

Favoritnation: Kväll: Värmlands

Dag: Östgöta, pga. våffelbuffén!

Lag Saphari

Emelie Återgård



Emelie är en obotlig tidsoptimist, men när det kommer till Phulingen går det undan. Du kan utmana henna om titeln som regegerande mästare på Pharmen.

Emelie börjar sin tredje termin på Apoterkarprogrammet och om fick vara någon annan för en dag hade hon varit Nalle Puh, för honungen ser så god ut!

Favoritnation: Norrlands, eller rättare sagt deras Krog Orvars.

Hej, shush. Se var du går och häng på. Se du dem där borta? Hur kan de vara så kaxiga med de där magväskorna? Vilka tror de egentligen att de är?

Och ser du han rakt fram? Vad håller han på med? Varför kunde han inte bestämma sig för det ena eller det andra?

Här är det inget fjanteri! Här vet vi vad vi håller på med. Häng med på den otroligaste safarin genom amöbaveckorna. Vi lovar sightseeing från fantastiska Uppsala, och dem vildingar som vi kallar motståndarlag.



Lag Spa & Phitness

Axel Yngveson

Segern är vår, segern är vår, vi kommer vinna, segern är vår!

Med vår spelstrategi är det inte ens värt att betta på oddsen om vi kommer vinna eller om vi kommer vinna. Du vill alltså inte gå miste om chans att ansluta till någon om våra superelvor! Amöbaveckorna kommer avslutas i vår förmån likt semifinalsmatchen mellan Brasilien och Tyskland i fotbolls-vm 2014. Gulaväggen reser sig till nya höjder för oss.

På prispallens topp står vi dessutom avslappande och uppfriskade tack vare att vi också fick vara spa?! Ännu en punkt som gör oss bättre. Glöm inte det. Två lagnamn > ett lagnamn!



Om **Axel** lyckades lägga vantarna på en tidsmaskin skulle resmålet vara forntida Egypten, men det är förmodligen inte för deras färgsprakande konstverks skull då Axel är färgblind...Men tillbaka till nutiden där Axel helst avnjuter en öl vid fyrisån tillsammans med vänner, eller firar en avklarad tenta.

Han börjar sin andra termin på Apotekarprogrammet och kommer bli fly förbannad om du vågar fråga: "Så du kan inte se vad den är för färg?".

Favoritnation: Norrlands, med deras pub!

Lag Vi drar till Phjällen

Jennifer Andersson, Lea Axelsson

Hej, kul att se dig! Vi drar till fjällen, fest hela kvällen, am I right?

Med Markoolio vakandes över oss är det inte ens en lite risk för de andra lagen att vinna. Det finns bara chans för milda vinstbrisar och 100% chans för snö. Snö som vi använder oss av för att frambringa en pist, som vi lätt och snyggt köra slalom och göra spins ner till guldmedaljen på.



Jennifer är en glad dansk tjej som helst skulle vilja åka tillbaka till feodaltiden om hon hade en tidsmaskin me motiveringen att hon älskar riddare, borgare och kristna män. Förutom allt det där gillar hon även smörgåstårter.

Hon börjar termin 2 på Apotekarprogrammet och är faktiskt från Skåne och inte Danmark, men det avslöjar hon inte på sin dialekt.

Favoritnation: Bysantiska riket

Leas bästa minne från studietiden i Uppsala kommer hon inte ihåg... men det var säkert något från Amöbaveckorna tror hon! Men något hon minns hur man gör är hennes paradrätt: Pasta pesto.

Lea börjar sin femte termi på Apotekprogrammet och är väletablerad i Pharmen så fråga henne om allt vet jag!

Favoritnation: Västgöta eller Värmlands

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, läsa mer på sidan **28 och 32-34** 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. Amöborna är då ni nya farmacistudenter som får ta del av tre veckor av skoj! Dessa tre veckor är helt och hållet anpassade för er så att ni båda ska ha tid med studierna men också få känna er som hemma bland andra studenter, campus och Uppsala!

Måndag 31/8 - Välkomnande på Zoom & Digital Phadderutdelning

Från och med denna dag drar vi igång! Amöbaveckorna börjar med att ni efter era föreläsningar blir indelade i lag. Ni kan redan nu snacka ihop er om hur just ni ska ta hem pokalen i slutet av Amöbaveckorna!

Tisdag 1/9 - Picknick & Brännboll

Häng med och drar ut i det, förhoppningsvis, fina vädret och lär känna din nya lagkamrater och phaddrar! Vi håller till i någon lämplig park eller ingård. Ta på dig din utklädnad och ta med din favoriträtt så kommer vi ha en otrolig eftermiddag och kväll. En stund in i hänget kommer brännbollen spelas och det blir er första chans som lag att införskaffa lagpoäng.

Klädsel: Utklädnad! Ta med egen mat och dryck!

Onsdag 2/9 - Rundvandring på kårhuset Pharmen & ev. fika

Lär dig hitta i, om inte världens, Uppsalas finaste och mysigaste kårhus! Ett perfekt ställe för studier, lunch och bra umgänge.

Fredag 4/9 - Material för lag Phlykten till Solen & lag Spa & Phitness

Lördag 5/9 - Material för lag Vi drar till Phjällen & lag Saphari

Nu är det dags för alla amöbors första sittning! Materia är en mer än 60 år gammal nordisk farmaceutisk tradition. Detta är en enklare sittning där det bjuds på mat, dryck och sång! Innan sittningen går av stapeln kommer man kunna köpa vår farmaceutiska sångbok Pharmacanton, ett måste för varje sann farmacistudent. Spex, dikter, danser och andra uppträdanden är mycket välkomna. På grund av rådande tillvaro kommer dessvärre endast två lag ha material tillsammans för att undvika folksamlingar.

Klädsel: Utklädnad

Måndag 7/9 - Pluggstuga & fika

Efter återhämtning av material är ni välkomna tillbaka till Pharmen för att kanske komma ikapp något i studierna. På plats finns phaddrar som det går hur bra som helst att fråga angående den kommande tentan. Fika kommer även erbjudas och förgylla tiden.

Tisdag 8/9 - Pubhäng på nation för lag Phlykten till Solen & lag Spa & Phitness

Torsdag 10/9 - Pubhäng på nation för lag Vi drar till Phjällen & lag Saphari

Vi tar oss till en av Uppsalas många fantastiska natoner och avnjuter en eller två av valfri dryck. Under kvällens gång kommer det finnas möjlighet att kamma hem fler poäng för lag. Återigen kommer lagen delas upp för att undvika folksamlingar.

OBS! nationskort krävs.

Klädsel: utklädnad

Onsdag 9/9 - Volleyboll

Volleyboll på studentgymmet Campus 1477.

Lördag 12/9 - Amazing Uppsala

En chans att få en överblick och orientering över studiestaden, både när det kommer till allmänna sevärdigheter och det vardagliga. Dessutom ges det chans att ta hem poäng till ditt lag!

Klädsel: utklädnad

Tisdag 15/9 - Grillkväll med fem-kamp

Vi samlas återigen för en härlig utekväll fylld med skratt och gött häng. Under fem-kampen kommer det ges möjlighet att samla poäng till ditt lag. Nu är det inte heller låg tid kvar på amöbaveckorna så nu är det verkligen dags att lägga manken till!

Klädsel: Utklädnad Ta med egen mat och dryck!

Fredag 18/9 - Amöbaphesten för lag Vi drar till Phjällen & lag Saphari

Lördag 19/9 - Amöbaphesten för lag Phlykten till Solen & lag Spa & Phitness

Terminens tre amöbaveckor måste så klart avslutas på ett storartat sätt! Vi firar er utveckling från amöbor till fulländade farmacistuderter och firar ut tre fartfyllda veckor av skoj med trerätters middag, sång och mycket mer. Om du bara ska gå på en sittning i vår så är det den här.

Klädsel: Kavaj

Måndag 11/8 Amöberiet välkomnar amöbor på Zoom.  (Digital Phädetrutdelning)	Tisdag 1/9 Picknickhäng + brännboll OBS! Egen mat! Klädkod: Utklädnad 	Onsdag 2/9 Rundvandring på kärhuset Pharmen + ev fika 	Torsdag 1/9	Fredag 4/9 Materia (Lag Sol och Spa) Klädkod: Utklädnad 	Lördag 5/9 Materia (Lag Vinter och Saphari) Klädkod: Utklädnad 	Söndag 6/9
Måndag 7/9 Pluggstuga + fika 	Tisdag 8/9 Pubhäng nation (Lag Sol och Spa) Klädkod: Utklädnad 	Onsdag 9/9 Volleyboll Klädkod: Utklädnad 	Torsdag 10/9 Pubhäng nation (Lag Vinter och Saphari) Klädkod: Utklädnad 	Fredag 11/9	Lördag 12/9 Amazing Uppsala Klädkod: Utklädnad 	Söndag 11/9
Måndag 14/9	Tisdag 15/9 Grillkväll med 5-kamp OBS! Egen mat! Klädkod: Utklädnad 	Onsdag 16/9	Torsdag 17/9	Fredag 18/9 Amöbaphesten (Lag Vinter och Saphari) Klädkod: Kavaj 	Lördag 19/9 Amöbaphesten (Lag Sol och Spa) Klädkod: Kavaj 	Söndag 20/9

*Schemat är preliminärt och kan komma att ändras. All information om schemat finns även på 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 | Felix Hemström Trolin | ordf@farmis.uu.se | 072 250 97 90

Termin 9 på apotekarprogrammet är för min del förbi men jag känner mig inte klar med kåren för det. Jag har sedan termin 1 engagerat mig i kåren och har hunnit med det mesta. Nu har jag från kårens medlemmar fått förtroendet som kårens ordförande vilket jag är otroligt stolt över. Kom gärna till mig och prata stort samt litet! Gillar (förutom kåren!) konserter, high school musical och kramar.

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 | Max Malmberg | vicek@farmis.uu.se

Börjar termin 4 på receptarieprogrammet, vad är universitetet utan studentlivet tänkte jag när jag klev på mitt första ämbete, drygt ett år senare sitter jag nu som vice ordförande med ansvar för ekonomi i kåren. Mig hittar ni antingen med en skivstång på ryggen eller framför något sällskapsspel på onsdagspuben.

Vice ordförande med ansvar för ekonomi (VicEk) har ansvar 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 ordförandes ställföreträdande. Kontakta VicEk om du har frågor kring medlemskap eller mecenatkort.

Vice ordf. med ansvar för utbildningsfrågor | Albin Andersson | vicut@farmis.uu.se

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 | Vakant | handlaggare@farmis.uu.se

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.

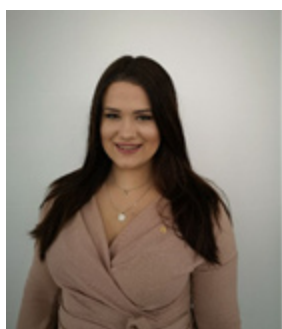
KÅRSTYRELSEN



Studiesocial ledamot | Amelie Lindberg | soc@farmis.uu.se

Göteborgare på fel sidan landet, studentlivet här har dock fått mig att tänka att "östkusten är la inte så dålig ändå" men det säger jag inte högt. Jag läser termin 3 på apotekarprogrammet och har börjat tycka att plugga fem år är för lite.

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 | Julia Lindblom | klm@farmis.uu.se

Det som verkligen givit mig lycka under studietiden är kåren! Jag flyttade hit från Sundsvall och studerar nu min tredje termin på Receptarieprogrammet. Hunnit med en termin i Caphét samt ett flertal sittningar. På fritiden tar jag hand om min katt, umgås med familj och vänner eller promenerar iväg till gymmet då och då. Annars hittar ni mig i köket där jag väntar med öppna armar när du vill jobba eller bara hänga.

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 | Vakant | arb@farmis.uu.se

Arbetsmarknadsansvarig tillika ordförande i Arbetsmarknadsutskottet ansvarar för kårens samarbetsavtal och kontakten med arbetsmarknaden. Om företag 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.

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.

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

Här sitter Eva. Till henne vänder du dig om du har frågor eller funderingar. Hon ombesörjer även försäljning av viss kurslitteratur.

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!

Ni, precis som vi, har alla haft en väldigt annorlunda vår och sommar till följd av covid-19 pandemin. När pandemin bröt ut var jag och min klass på praktik (eller verksamhetsförlagd utbildning, VFU, som det egentligen heter) på apotek runt om i Sverige. Vi fick då en unik inblick i vilken stor roll apoteken och vi som farmaceuter spelar för informationsspridning om sjukdomar, läkemedel och hur man bäst skyddar sig mot en pandemi (även om ingen i der läget riktigt visste vad som faktiskt var den bästa taktiken). Apotekens roll i samhället kommer ni också få lära er, men förhoppningsvis inte under en pågående pandemi.

Pandemi till trots är det nu dags för era amöbaveckor, den kanske bästa tiden i era liv. Men hur löser man stressen över att börja plugga? Många tankar kommer upp i huvudet. Kommer jag få vänner? Kommer jag klara tentorna? Kommer jag lära mig att hitta i Uppsala? Först och främst: Hitta är inte så svårt. I alla fall inte om man har en smartphone med google maps (min kanske mest välanvända app på telefonen). Tack vare "teknikens under" är att hitta i Uppsala det minsta problemet (så länge man inte får slut på batteri i mobilen...).

Klara tentorna då? Är inte det jättesvårt? Jag ska inte ljuga och säga att det alltid kommer vara enkelt, men det är i alla fall inte omöjligt. När jag var amöba ansåg jag att det skulle vara världshistoriens största misstag om jag någon gång under mina fem år på apotekarutbildningen skulle kugga en tenta. Ett X antal omtentor senare har jag insett att en omtena verkligen inte är en stor sak. Nästan alla kommer skriva en eller flera (oftast flera) omtentor innan utbildningen är avklarad. Eftersom ni är nya studenter så är det här kanske första gången ni hör det, men definitivt inte sista: "Det finns omtentor, men inga omfester".

Då kommer vi till frågan om ifall man kommer få vänner. Svaret på hur man får vänner är enkel: Engagera dig! Direkt efter mina amöbaveckor blev jag cafévärd på Pharmen och sedan var jag fast. Efter det har jag hunnit med både det ena och det andra i engagemangsväg vilket gjort att jag har många oförglömliga minnen, har träffat de sm jag idag kallar min närmsta vänner och även blivit kär (klyschigt, jag vet!).

Pandemin har troligen påverkat de allra flesta av er som läser det här. En del har kanske blivit permitterade från sina jobb och andra har fått ett väldigt begränsat, om inte ens något, utspring och studentfirande. Då kan man kanske, precis som min lillasyster som ska börja plugga nu, känna en väldig oro över sina insparkeveckor. Kommer det kunna bli någonting? Jag minns mina amöbaveckor som den bästa tiden i mitt liv. Allt var nytt och härligt, jag lärde känna massa nya människor och lärde mig massa nya uppsaliensiska traditioner (som när man får slå i bord och stå på stolar och, kanske ännu viktigare, när man inte får göra det). Det var en magisk tid, och jag hoppas och tror att era amöbaveckor kommer bli lika fantastiska. Amöberiet har kämpat för att planera amöbaveckorna för att det ska vara förenliga med rådande riktlinjer. Trots pågående pandemi kan nu därför vara lugna, ni kommer få en inspark. Det enda ni behöver göra nu är att luta er tillbaka (eller snarare göra allt annat än att luta er tillbaka), vara med på aktiviteterna, försöka vinna amöbapokalen och framförallt njuta av resan ni har framför er, både amöbaveckorna och era framtida studieår.

Kram,
Minna Zakrisson
Apotekarprogrammet termin 7

"Direkt efter amöbaveckorna blev jag cafévärd på Pharmen."

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 det ordinarie dimper ner i brevlådan. 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.),

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
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

V-dala 18-01
Kalmar 18-01
Snerikes 18-01

Söndag

Brunch

VG 10-15
Stocken 11-15
V-dala 11-14

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 vandrar-

Amöberiet tipsar: Hur fick du din bostad?

Linnea: Jag ställde mig i kö hos Uppsalas Bostadsförmedling ungefär ett år innan jag började på UU och lyckades få en lägenhet.

Rebecka: Jag fick mitt första boende genom heimsidan, men tills det kontraktet startade var jag inneboende till månadsskiftet.

Lea: Jag fick ett korridorsrum via Uppsala Bostadsförmedling efter en väldigt kort kötid. Ett tips är att söka lediga bostäder redan på sommaren innan alla andra börjar söka!

Emelie: Jag hade stått i kö i Uppsalas Bostadsförmedling ett bra tag när jag sökte bostad och hade då turen att få ett rum i en korridor på det viset.

Louise: Mina föräldrar hjälpte mig att köpa en lägenhet.

Jennifer: Jag bodde inneboende den första tre månaderna som jag hittade genom studentboet. Jag skulle rekommendera att gå med heimstaden där kan man få studentrum efter två månader!

Axel: Jag lyckades slingra mig in till min sysslings flickväns systers lägenhet, som stod tom för tillfället, innan jag fick tillgång till ett korridorsrum som jag stått i kö till på studentboet.

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.ub.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.

Amöberiet tipsar: Vilket är ditt bästa pluggtips?

Linnea: Läs igenom kursmålen innan och efter föreläsningarna.

Lea: Plugga med kompisar och försöka variera pluggstället mellan gångerna!

Axel: Plagget är otroligt subjektivt, men försök skaffa dig en överblick och planera dina studier, så inte hamnar i någon jobbig och onödigtidsstress. Att pröva med olika studieplatser och att plugga med andra kan också vara givande. Helt enkelt handlar det om att hitta det som passar just för dig och sen att disciplinera dig till de rutinerna. Glöm för allt i världen inte heller att ta pauser och släppa studierna något då och då!

Jennifer: Gör alla gamla tentor.

Emelie: Gör en tidsplan över vad du ska göra och när, det gör det mer överskådligt och det är lättare att dela upp plagget så att det inte blir stressigt i slutet. Glöm inte att planera in pauser med!

Louise: Kom ihåg pauser. Jag brukar försöka plugga 45 minuter och sedan ta 15 min paus, som det är på föreläsningar.

Rebecka: Ta anteckningar på föreläsningarna och diskutera med kompisarna vad ni har gått igenom.

INSKRIVNING PÅ NATION HT 20



UPPSALAS STUDENTNATIONER

Genom samarbete i Kuratorskonventet

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, men pågår generellt från mitten av augusti till mitten av september. För exakta datum, se www.uppsalastudent.com/nationerna, eller besök nationernas egna hemsidor.
2. Online via 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. 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 uppсалastudent.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. 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 superhøj 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 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 obehakat 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 käre 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!

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 stadga-, 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.



Efter kårmötet träffas alla och äter tacos för en symboliskt sitt första kårmöte får...

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.



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
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

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
- Bibliotekarie
- (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, kaka 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 kåkar 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!

LATHUND TILL ZOOM

Under den påfrestande period som vi dessvärre fortfarande befinner oss i är det inte särskilt lämpligt för universitet att locka med stora föreläsningar som äger rum på plats på BMC. Istället kommer många av dessa föreläsningar ske online via Zoom, där era föreläsare och professorer antingen kan livesända eller spela in sina föreläsningar. Som student kan detta utnyttjas för att nå den optimalaste föreläsningssupplevelsen. Eftersom föreläsningen sker online kan du följa dem från ett bekvämliga hem, eller annan fridfull plats, med en kopp kaffe. Med hjälp av Zoom kan du även justera föreläsarens volym, och om det är en förinspelad video du kollar på kan du såklart pausa och spela upp kluriga moment som tas upp hur många gånger du behagar. Dessutom kostar Zoom inte ett öre varken för dig eller din föreläsare, så det finns ingen legitim anledning att inte använda det!

Trots att komforten ökar med distansföreläsningar, rekommenderas det däremot att ni faktiskt inte sitter t.ex. i sängen, utan att ni faktiskt sätter er på ett lämpligt ställe med de hjälpmedel ni behöver.

När du först öppnar Zoom kommer det fråga dig vad du skulle vilja visa för namn när du är med i föreläsningar. Se då till att välja ditt riktiga namn. Än hur kul det skulle vara med ett annat namn så underlättar det enomt för andra studenter och föreläsaren. Under live-föreläsningar samlas föreläsaren och studenterna i ett "rum". I detta rum är föreläsaren ledare och har möjligheten att starta och avsluta sändningarna. Precis som under vanliga förhållande är det alltså viktigt att hålla utsatta tider! Föreläsaren har dessutom möjligheten att dela upp studenterna i mindre rum, så kallade "break out rooms". I dessa mindre rum kan diskussioner och frågestunder äga rum.

Självklart är det fortfarande viktigt att visa respekt och hänsyn till såväl föreläsaren som dina medstudenter. Hur och var en väljer att spendera sin tid under föreläsningen är deras ensak. Men om man aboslut måste se något med ljud på mobilen eller prata med syrran som precis stormat in på rummet, så kan man göra det utan att störa andra genom med ett enkelt klick tysta sig själv. När du befinner dig i en Zoom-föreläsning kommer en liten symbol synas vid ditt namn, som indikerar om de andra i rummet kan höra dig eller inte. Under föreläsningar brukar studenterna förbli tystade tills det blir lämpligt för frågor till föreläsaren. Dessutom kan föreläsaren, som är ledare över dessa rum tysta ni andra om någon skulle vara störande.

Om man skulle komma på en fråga för just ett moment som inte nämndes så omgående, men man känner att man måste få svar på en fråga angående det så finns det en chat. I chatten kan an välja vem som ska se meddelandet. Det finns möjlighet att endast skicka till föreläsaren, men det fungerar även att skicka meddelandet till andra studenter.

Utöver föreläsaren kan även studenterna ha på sin datorkamera. Detta är oftast inte nödvändigt för att få ta del av föreläsningen, men det kan vara en shcysst gest till föreläsaren att visa att du är med och uppmärksam. Om man har en tillräckligt monokromatisk bakgrund kan man även förgylla tillvaron för de deltagande genom att välja en egen bakgrund till sin kamerabild.

Många av er har säkert använt Zoom mer eller mindre under förra terminen, men om inte så hoppas jag att detta underlättar något. Jag förstår att det kan kännas segt att inte ens få ha sin utbildning på plats och träffa de andra studenterna i samma klass på plats. Själv föredrar jag starkt det ordinarie studentlivet. Vi får helt enkelt hoppas att läget i världen förändras snart, men tills dess får vi jobba med de alternativ som finns.

Axel från Amöberiet



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 eller till studierådets ordförande på vicut@farmis.uu.se

Håll utkik på studierådets Facebook "Farmis Studieråd" för höstens 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 höst!

Amelie Lindberg Studiesoc, Studieråd, Vice ordförande.



AMÖBERIET TIPSAR

Vilket är ditt bästa spartips, när det börjar närma sig slutet a månaden?



Axel: Laga stora portioner som du kan ha med i matlådor och undvik för allt i världen att handla mat, och kaffen för den delen, från restaurangen på BMC!



Louise: Laga mat på det du har hemma, det finns ofta mer än man tror.



Emelie: Det bästa tipset jag har är att ha lite koll på hur mycket som spenderas under hela månaden. Skriv kassabok så hamnar du kanske inte i en situation där de börjar krisa.

När du ska ta en paus från studierna, vad gillar du att göra?



Lea: Ta långa promenader mot utkanterna av Uppsala.



Rebecka: Jag gillar att umgås med vänner och gå ut på klubb och dansa.



Jennifer: Titta på anime eller bara chillar med vänner.

Vilka aktiviteter under amöbaveckorna får man inte missa?



Louise: Sittningarna. Där har du perfekta kombon av vänner, mat och sång.



Lea: Amazing Uppsala. Jag älskar lagkänslan den aktiviteten ger och är själv en tävlingsmäniska!



Linnea: INTE EN ENDA!

Ditt bästa tips till de nya studenterna?



Rebecka: Engagera dig i kåren

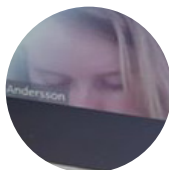


Lea: Ta första terminen lite som den kommer. Allt kommer gå bra och det finns gott om tid till annat skoj än att plugga organisk kemi och cellbiologi. Man är bara ny student en gång!

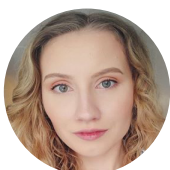


Axel: Få inte för dig att alla vet exakt hur allt ligger till från början. De vet förmodligen lika mycket som du gör! Ta det lugnt och prata med folk som kommer allt gå bra.

Vad är din go-to maträtt i din matlåda?



Jennifer: Makaroner och köttbullar. Snabbt och enkelt.



Linnea: One pot pasta. Mindre att diska ;)



Emelie: Pytt i panna! Går alltid hem.

PANIK FÖRSTA DAGEN

Du som läser detta och ska börja första terminen känner dig kanske orolig för första dagen på ett nytt universitet där du kanske inte känner någon. Jag kan lova dig att oavsett om du är nervös och pirrig inför detta så kommer det gå bra. Detta lovade personer i min omgivning mig när jag, kvällen innan min första dag på apotekarprogrammet, var väldigt nervös. Även om första dagen inte startade optimalt så gick det bra tillslut.

Under min första termin bodde jag i Stockholmsområdet och pendlade därför till Uppsala, vilket jag även gjorde första dagen. Jag hade noga studerat pendeltågets tidtabeller för att se till att jag inte skulle komma sent. Min sambo och jag hade åkt till BMC helgen innan jag skulle börja för att jag var så extremt nervös och var orolig för att jag skulle gå vilse, på grund utav mitt frånvarande lokalsinne. När jag vakande 21 januari 2019, min första dag på första terminen så kände jag mig ganska lugn. Detta lugn övergick snabbt i ren panik när jag kom till stationen där pendeltåget strax efter klockan sex på morgonen skulle ha tagit mig till Uppsala.

“Tåget föresenat pga tekniska problem” NEJ NEJ, inte IDAG! Var allt jag tänkte när jag stod på perrongen. Jag visste att jag var ute i god tid men paniken i min kropp var överrumplande. Frenetiskt satt jag och uppdaterade SL-appens sida, klumpen i magen lättnade så fort jag såg pendeltåget rulla in. Jag klev på tåget och till följd av föreseningar i tågtrafiken uppstod det en tåγκö, som ledde till ytterligare föreseningar. När tåget anlände till Arlanda visste jag att tiden var väldigt knapp för att hinna i tid men min tankar avbröts av rösten i högtalaren på tåget som informerade om att tåget jag satt på, skulle vända och inte åka till Uppsala för att det hade varit så mycket förseningar.

Jag slet av mig mina hörlurar, slängde in dem i min väska och klev av tåget. Jaha, HUR ska jag ens kunna hinna fram till Uppsala innan uppropet har passerat? Jag tittade på klockan på perrongen och några meter ifrån mig stod ett gäng med tjejer. Jag hörde tjejerna prata om BMC, Uppsala och så hörde jag att någon sa receptarie och en annan sa apotekare. Jag gick fram till dem och vid denna tidpunkt hade den nervösa klumpen i mig mage satt sig i halsen men jag lyckas få fram ett skakigt: “Uppsala, BMC, ska ni dit?”. En av tjejerna studera till apotekare, en skulle börja receptarieprogrammet och några skulle, precis som jag, börja på apotekarprogrammet. Vi turades om att ringa till BMC för att informera om att vi förmodlingen inte kommer hinna till uppropet.

Vi gick till en kvinna i gul väst, en sådan väst som bärs av de sm hjälper tågtrafikanter på stationerna. Hon informerade oss om att hon inte visste när nästa pendeltåg skulle komma, om det ens skulle komma ett de närmaste timmarna. Efter det samtalet så kom det ett SJ tåg på andra sidan perrongen som vi hoppade på och vi tog oss äntligen till Uppsala. Vi som skulle börja första terminen följde efter hon som redan hade gått några terminer och tog oss till där uppropet hade varit.

I föreläsningssalen blev vi informerade om att de visste at det hade varit tågproblem och bad oss som hade missat uppropet att gå till studieväglärdaren under pausen. Vi gick dit under pausen och sedan tillbaka till salen. Även om min första dag inte belv som jag hade tänkt mig så gick det bra tillslut och det kommer det att göra även för dig. Välkommen!

Linnea från Amöberiet.



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 placera 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 placera 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 förse 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 påkommna med att fuska kan konsekvenserna bli mycket grova och man kan bli nekad universitetsstudier för en tid.

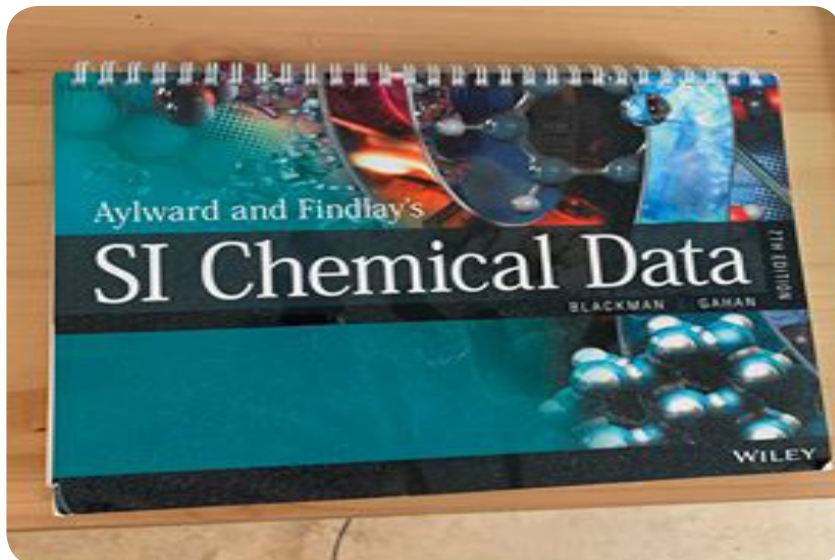
Tentorna varier i tid. Allt från två till sex timmar förekommer, och det brukar förekomma en viss tid som man måste sitta igenom trots att man känner sig klar med tentan. Under pågående tentamen är det inte tillåtet att lämna salen och därför kan det vara ett tips att ta med dig något litet att äta och/eller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



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 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 112.

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

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 VT-20

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 måndagar kl 21-23 i Tunabergsskolan. 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.

För mer information, gå med i vår grupp på facebook; Farmis IdrU (idrottsutskottet). Så om ni är intresserade av att varva föreläsningar och plugg med rörelse har ni hittat rätt! Hoppas 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 säregnet 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!

Internationella utskottet (IU)



IU 2019

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 likväldigt 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 kallelsen 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 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 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. Kanonkul!

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

SITTINGAR FRÅN KÖKETS SYNVINKEL

Sittningar kan både vara interna fester för Farmacistudenter eller externa uthyrningar. Externt innebär att vi hyr ut vår fina lokal till privatpersoner eller företag som vill äta middag och dansa i puben. På interna event får våra studenter planera och jobbar, vilket ofta blir KvP, men det kan också vara Amöberiet eller Styrelsen som håller i evenemangen. Under dessa sittningar ligger det högst press på köket och därför behövs det oftast fler som jobbar där. Om du skulle vilja jobba där måste du minst fyllt 18 år, men du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av att jobba i ett kök. Förutom att jobba finns det tid för att umgås med de andra som jobbar och träffa nya vänner.

Det är klubbmästaren på kåren som ser till att det finns folk som jobbar inför uthyrningarna. På middagarna ska det finnas en barchef, och en uthyrningsansvarig. Barchefen har extra ansvar för drycker och håller ordning i puben, medan uthyrningschefen har ansvar över kvällens planering och håller koll på maten som ska serveras. Innan ett event eller en sittning samlas de som ska jobba i köket cirka två timmar innan gästerna anländer. Uthyrningsansvarige brukar ange dagen innan var och när de ska samlas. Klädslen för de som arbetar i köket är svarta byxor eller kjol med svarta strumbyxor samt svarta, och rena, skor. Skjortan och förkläde lånar man från kårhuset. Förebereelserna innan gästerna kommer är fördelning av ansvarsområde, genomgång av kvällen samt dukning. Dessutom går vi igenom hur man serverar, samt hur ett vin-, snaps-, och avecbud går till. När gästerna anlänt och satt sig vid bordet samarbetar jobbarna i köket med att servera och diska. Vid sittningens slut tar barchefen hjälp av en eller två andra jobbare för att förbereda puben. Oftast öppnas puben på nedervåningen vid elva tiden på kvällen, och där blandas drinkar medan gästerna dansar loss. Kring midnatt städas det för fullt i köket. Jobbarna får turas om med att städa, stå i baren, vara vakt vid dörren och passa garderoben. Vid stängning när alla gästerna gått hem ser jobbarna till att allt är städlat och att det är möblerat så som man vill se Pharmen en vanlig dag efter skolan. Jobbarna samlas för att höra hur alla tyckte kvällen gick och därefter är det hemgång.

Att jobba på Pharmen ger erfarenhet av arbeta i kök/pub, samtidigt som du skaffar nya vänner och får en rolig kväll. Jobbarna möts ofta av positiv feedback från gästerna under kvällens gång men om det är en intern sittning kan du även mötas av glada ansikten på Pharmen dagarna efter en sittning.

För att jobba på en sittning eller extern uthyrning kontaktar du mig Julia Lindblom, klubbmästare på Pharmen. Det gör du bäst antingen via mejl på klm@farmis.uu.se eller så kan du kika in i styrelserummet på kårhuset för att prata med mig!

Julia Lindblom, klubbmästare på Pharmen



INTERVJUER MED ÄMBETSPERSONER

Sebastian Månsson, redaktör Reptilen

Vad innebär ditt ämbete?

Mitt ämbete innebär att ansvara och producera kårtidningen "Reptilen". Detta gör jag tillsammans med de andra personerna på redaktion.

Varför sökte du ämbetet?

Jag sökte ämbetet för att jag hade lite tidigare erfarenhet av att skriva i Reptilen, eftersom jag gjorde det när jag satt i amöberiet, och med förhoppning om att jag skulle kunna bidra med roliga och unika idéer till tidningen. Men främst var det för att de som redan satt i redaktionen vara mina vänner och det fanns en ledig plats som behövde fyllas.

Ungefär hur mycket tid la du ner på ditt ämbete?

Jag la inte ner så mycket tid på ämbetet under vårterminen på grund av de rådande omständigheterna. Vanligtvis brukar jag spendera nån timme i veckan på det.

Vem skulle du rekommendera att söka till Reptilen?

Jag skulle rekommendera en plats i Reptilen till dig som är kreativ och tycker det är roligt att skriva och skapa något alldeles eget.

Vad är det roligaste som hänt under din ämbetesperiod?

Det roligaste jag har gjort i ämbetet är ett litet projekt jag hade med Wille, en annan redaktör på Reptilen, där vi testade på att brygga vårt egna mjöd! Det visade sig vara en process som tog mycket tid och kärlek, men resultatet var i alla fall drickbart. Jag rekommenderar alla som känner sig sugna och har ett extra mörkt rum att testa sig på jäsnings-hobbyn!

Maja Hammarström, Caphévård

Vad innebär ditt ämbete?

Ämbetet som caphévård innebär att man tillsammans med caphémästaren och fyra andra caphévårdar är ansvariga för drivandet av "Caphé Coffein", kårhusets egna café. Det har öppet två eftermiddagar i veckan.

Varför sökte du ämbetet?

Jag har alltid gillat att baka och jag tycker att Caphé Coffein är ett utmärkt ställe för studenter att köpa billig fika, plugga och umgås. Det kändes helt enkelt som ett passande ämbete för mig.

Ungefär hur mycket tid la du ner på ditt ämbete?

När man jobbar en eftermiddag brukar man vara på Pharmen i ungefär 3-4 timmar. Utöver de två timmar som caféet är öppet nehövs även lite tid för förebereelser och städning. Medlemmarna i caféet turas om att hålla det öppet och det brukar vara två personer som jobbar vid varje tillfälle.

Måste man vara konditor för att kunna vara med?

Det behöver man verkligen inte. Det räcker absolut med att kunna leta upp och följa ett recept.

Vilka är dina bästa minnen?

När hela jobbgänget träffades på Pharmen en decembermorgon och förberede julbrunch, och när min caphévärdskollega Emma till slut lyckades få loss en kaka som jag hade lyckats bränna fast i ugnnsformen.

Sofia Johansson, Vice ordförande i Internationella Utskottet

Vad innebär ditt ämbete?

Internationella utstkottet (IU) är kårens ansikte utåt mot de utbytesstudenter som kommer till farmaceutiska fakulteten. Vi är med och välkommar och organiserar roliga aktiviteter för dem under deras vistelse här. Vissa kommer hit för ett par dagar och andra för en termin eller mer men oavsett är det alltid superspännande att träffa nya människor från olika delar av världen och får höra om farmaci och farmaceuters roll där de är ifån. IU är även kårens länk till de internationella studentföreningen för farmaceuter, både den svenska, nordiska, europeiska och den för hela världen.

Är du intresserad att åka på kongresser oc träffa internationella farmacistudenter är det oss i IU du ska kontakta!

Varför sökte du ämbetet

Jag sökte till IU för jag var intresserad av att åka på utbyte och kongresser samt att det lät roligt att få umgås med utbytesstudenter.

Ungefär hur mycket tid lägger du på ämbetet ?

Det skiljer sig mycket mellan olika perioder. Precis när en grupp utbytesstudenter kommer kan man behöva lägga flera timmar under flera dagar, t.ex. på pubkvällar, luncher eller rundturer, medan andra gånger kan det gå en månad då det inte finns något att göra alls. Vi har möten efter behov, men det brukar bli åtminstone ett i månaden där det även serveras fika. Detta är ett lätt ämbete som blir vad man gör av det och då man stöttad av hela utskottet behöver man inte vara med på allt som utskottet gör.

Kan vem som helst vara med i UI?

Delegat i IU är ett jättebra första ämbete! Vi jobbar som ett team och hjälps åt med alla uppgifter. Inga förkunskaper krävs och det mesta vi gör är att bara umgås med människor och hitta på roliga aktiviteter.

Vilket är ditt roligaste minne i utksottet?

Mitt roligaste minne är när vi hade två utbytesstudenter från Tennessee här. Varje år brukar två komma och hålla föredrag i puben. Det var mitt första år i IU och vi organiserade det som en minisittning med pharmacantos, så att alla kunde stämma in i sång efteråt. Det var superhärlig stämning i puben den kvällen och utbytesstudenterna hade jätteroligt!

Ludvig Wikman, Pubmästare

Vad innebär ditt ämbete?

Att vara pubmästare innebär att fixa allt som har att göra med kårens pub. Uppgifter som att komponera en meny, beställa varor och hitta jobbbara ingår.

Varför sökte du ämbetet?

Jag sökte ämbetet för att jag tänkte att det var ett bra sätt att komma in i kårlivet. Dessutom, hur ofta får man chansen att driva en pub egentligen?

Skulle du rekommendera ämbetet, eller något annat i KvP till andra?

Jag skulle definitivt rekommendera både pubmästare och andra ämbeten i KvP! Att vara pubmästare har inte bara varit väldigt kul, utan även utmanande och spännande.

Vad är det roligaste som hänt under din ämbetsperiod?

Efter min första pub kom någon fram och berömde min burgare och hur bra allt hade fungerat. Det kändes skitbra!

Elina Johansson, Ledamot i Valberedningen

Vad innebär ditt ämbete?

Att vara ledamot i valberedningen, a.k.a. Valis, innebär att kontakta personer som har blivit nominerade till ämbeten på kåren inför de olika kårmötena.

Varför sökte du ämbetet?

Eftersom det verkade intressant att ta ett ämbete som gav en djupare inblick i kårens ämbetsstruktur. Dessutom verkade det roligt att ha kontakt med ämbetspersoner.

Ungefär hur mycket tid lägger du på ämbetet?

En svår fråga det där. De blir som mest tid inför de olika kårmötena, som anordnas fyra gånger om året. Men ungefär någon timme om dagen i veckorna inför mötena. Under denna tiden skriver jag till personer som blivit nominerade till ämbetet. Utöver det är det några valis-möten och en del utfrågningar beroende på vilket kårmöte det är.

Kan vem som helst vara med i valberedningen?

Vem som helst kan vara med. Så kandidera till ledamot i valberedningen!

Vad är det roligaste som hänt under ett av era möten?

Helt klart inspelningen av vår spex-film, som skulle visas för amöbrona som började studera i vintras.

NÅGRA RECEPT

CHILI CON CARNE:

Ingridienser:

1 stor gul lök
500 g köttfärs
3 vitlöksklyftor
Färsk eller torkad chili
2 tsk paprikapulver
1 msk soja
Salt och peppar
1 förpackning krossade tomater (ca 400g)
2 förpackningar vita bönor i tomatås (ca 440g)



Gör så här:

Hacka och stek gul lök och köttfärs tills köttfärsen är genomstekt.
Tillsätt pressad vitlök, chili, paprikapulver, soja, salt och peppar
Häll i krossade tomater och låt koka en stund
Häll i vita bönor på slutet och värm upp. Tillsätt mer kryddor om det behövs

Avnjut som det är eller tillsammans med bröd.

ONE POT PASTA:

Ingridienser:

1 röd lök	1 Zucchini (ca 300g)
2 vitlöksklyftor	5 dl vatten
3 dl vispgrädde	390 g pastasås chili
280 g pasta penne	Salt och peppar
380 g stora vita bönor (kokta)	1 dl strimlade soltorkade tomater
20-30 g basilika	1 påse krutonger (100-120 g)

Gör så här:

Skär rödlöken och zucchini i bitar. Fräs i kastrull. Tillsätt pressad vitlök.
Tillsätt vatten, vispgrädde, pastasås och pasta. Smaka av med salt och peppar.
Låt koka tills pastan nästan är klar.
Häll i bönor i ett durkslag och spola dem med kallt vatten och låt de rinna av.
Låt de soltorkade tomaterna rinna av i samma durkslag
Rör i bönor och tomater i kastrullen. Koka ytterligare till pastan är klar.
Hacka och tillsätt basilika. Servera med krutonger.

AMÖBERIETS HISSAR & DISSAR STUDENTLIVET

Hissar

Uppsalas studentliv Billig mat och dryck på nationer Efter-tentafester
Amöbaveckorna! Studenrabatter överallt
Alla nya människor man träffar Den 25e när man får studiebidrag ((och kung kung
i baren))
Man får vardagsmotion när man cyklar överallt Sittningar på nationer och kårer
När man kan byta matlådor med kompisar om man blir trött på sitt egna
Man lär sig att det går att överleva på det allra minsta

Sömn

Folk som värmer fisk i lunchrummet på BMC
När besticken inte får plats i matlådan och man måste diska dem.
När det är lång kö till nationerernas klubbar eller när det inte finns sittplats i pubarna

Långa bostadsköer.

Dyr kurslitteratur Den 24e när man inte har några pengar
Nr dygnet inte har tillräckligt många timmar
Att man ibland får äta samma rätt till frukost, lunch och middag för att man
gjort storkok
När man glömmer bestick i matlådan
Cykellås som fryser
Backar man måste cykla uppför Stress

Dissar

5%

Vad kul att du ska börja plugga!
Vi älskar nya studenter, därför vill vi ge dig 5% rabatt på
kurslitteratur och kontorsmaterial hos oss!

Använd koden: **CAMPUS20**

Vårt koncept är enkelt:
Spara pengar när du köper kurslitteratur och
tjäna pengar när du säljer den vidare.

campusbokhandeln.se

Giltig t.o.m. 30 sep 2020. Gäller hela sortimentet. Ingen fraktkostnad om du hämtar i butik.



Tack!

Tack till Axel Yngveson från amöberiet som tog sig an att skriva denna termins Amöbaspecial.

Tack till ansvarig utgivare Lea Axelsson som bidrog med smarta tips, både om skrivandet och det tekniska.

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

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

Tack till amöberiet för deras hjälp och input i tidningen.

Speciellt stort tack till Linnea Alkefjård och Minna Zakrisson som skrev krönikorna; PANIK första dagen och Kära Amöba.

FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

Kontaktuppgifter

Pharmens telefonnummer

Expeditionen.....0793342392
Ordförandes nummer.....0793340894
Reptilen.....018-51 35 99

Expeditionens öppettider

Måndagar..... 9.30-17.00
Onsdagar.....9.30-14.00

Styrelsejour

Måndagar.....13.30-17.00
Onsdagar.....15.00-17.00
Torsdagar.....15.00-18.00

Expeditionens telefontider

Tisdag, Torsdag.....8.00-10.00

Inspektor

Prof. Anders Karlén..... 018-47 14 293

Proinspektor

Dr. Anja Sandström..... 018-47 14 285

Kårens Presidium

Ordförande

Felix Hemström Trolin

ordf@farmis.uu.se

Vice ordförande med ansvar för ekonomi

Max Malmberg

vicek@farmis.uu.se

Vice ordförande med utbildningsansvar

Albin Andersson

vicut@farmis.uu.se

Övriga styrelsemedlemmar

Sekreterare

Vakant

sekr@farmis.uu.se

Klubbmästare

Julia Lindblom

klm@farmis.uu.se

Studiesocial ledamot

Amelie Lindberg

soc@farmis.uu.se

Arbetsmarknadsansvarig

Vakant

arb@farmis.uu.se

Handläggare

Vakant

handlaggare@farmis.uu.se

Alltid på Pharmen

Farmispub

Onsdagar.....17.00-Sent

Caphé Coffein

Måndagar.....16.00-18.00

Torsdagar.....16.00-18.00

Idrottsaktivitet

Obestämt var och när för HT20

 **RINFO**
REPTILEN INFORMATION