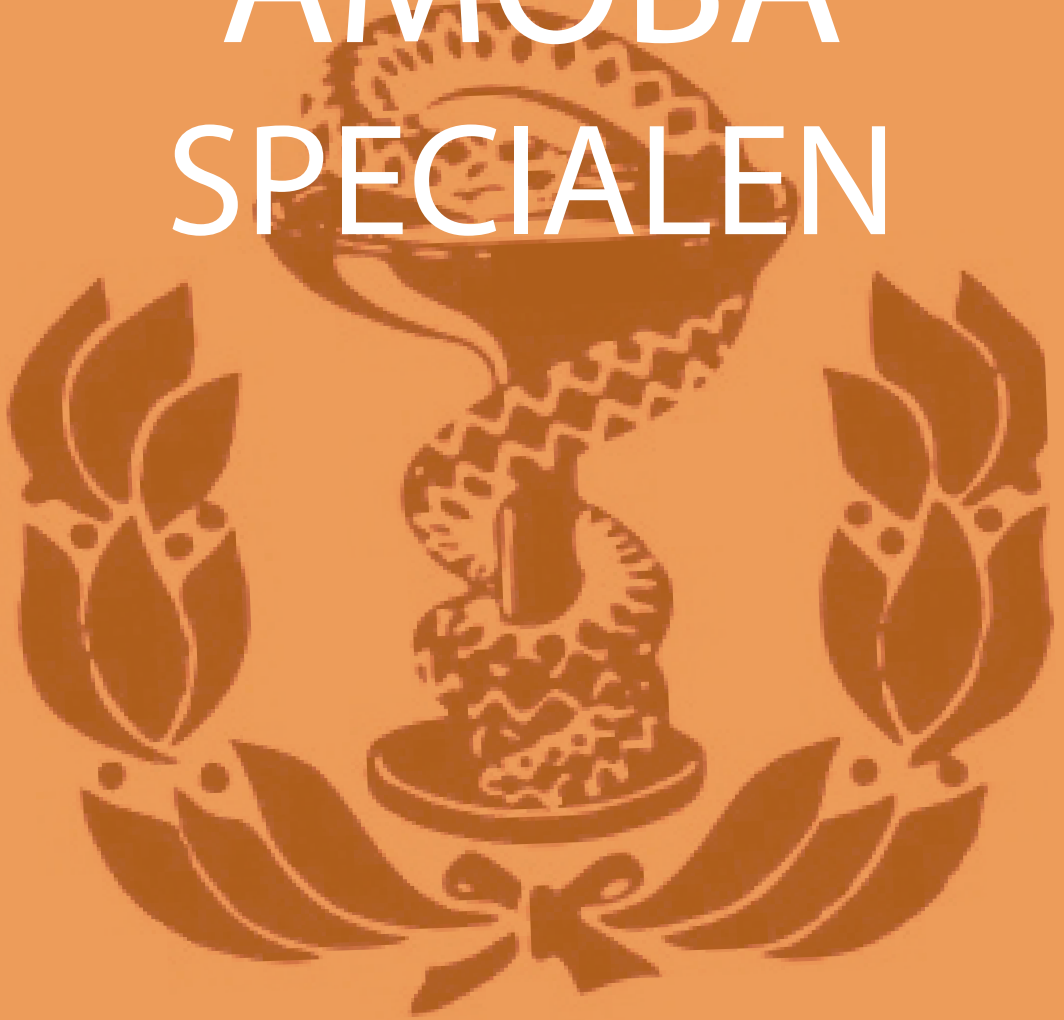


# AMÖBA SPECIALEN



EN HANDBOK FÖR NYA  
FARMACISTUDENTER

# HEJ AMÖBA!

## INNEHÅLL

Välkommen	2
Presentation av Amöberiet	4
Hej från styrelsen	8
Bostad	10
Studier	12
Fritid	14
Amöbaveckorna	18
Fritid	22
Studentekonomi	28
Kontakt	32
Ordlista	34

Ansvarig utgivare: Veronika Westergren  
 Grafisk formgivning och layout: Björn Stensson  
 Foto: Johanna Björling, Hanna Andersson, Malin Björk  
 Adress: Farmaceutiska Studentkåren  
 Dag Hammarskjölds väg 16  
 752 37 Uppsala  
 Kopiering och tryck:  
 Eklundshofs Grafiska AB Telefon: 018-55 08 80  
 Upplaga: 200 ex.

Kära Amöba (vad det är återkommer vi till!)  
 Gratulerar till din nya utbildning inom farmaci och varmt välkommen till Uppsala! Vi tycker det är oerhört kul att just DU hittat hit. Framför dig har du en väldigt spännande tid. Förmodligen finns det lite fjärilar i magen inför en eventuell flytt hit, bildandet av nya sociala band och

inte minst utbildningen i sin helhet! För att underlätta din tid här kommer Amöberiet (vad är detta???) och phaddrar (???) ta hand om dig de första tre veckorna med målet att du ska känna dig välkommen och hemma här.

För att klargöra några ord du förmodligen funderar lite extra på är Amöberiet de som ansvarar för dessa tre nollningsveckor. Amöberiet består av en Cellkärna (jag) och sex Mitokondrier. Du och alla andra som börjar nu i vår är våra fantastiska Amöbor medan Phaddrarna är farmacistudenter som studerat åtminstone en termin och kommer hjälpa oss i Amöberiet att ta hand om dig och alla andra Amöbor!

Dessa tre veckor kallas Amöbaveckorna och är anordnade av Farmaceutiska Studentkåren genom Amöberiet. Denna tid är tillägnad just DIG att få en underbar tid där du lär känna dina egna kursare och kursare över andra terminer. Det kommer hållas många roliga aktiviteter, tävlingar, sittningar, spex och mycket mer samtidigt som du bildar en varm gemenskap, skrattar mycket och får en insikt i vad kåren sysslar med. Vi kommer också hjälpa dig att hitta i Uppsala och bjuda på en massa användbara tips till dig som ny student. Ett förtydligande är att dessa veckor är helt frivilliga! Hoppas vi syns till terminsstart!

Varma kramar,  
 Mattias Rödin (Cellkärna) med  
 Amöberiet

# TEMA: Phramtidsplan B

Jag heter Mattias och är Cellkärnan denna termin. Detta innebär att jag ansvarar för Amöbaveckorna VT-18 (vilka jag hoppas du vill ta del av)! Dessa tre veckor innebär mycket spex, roligheter och gemenskap följt av mycket skratt! Du och alla andra kommer bli tilldelade ett av tre lag inom temat "Phramtidsplan B" där lagen är följande: Handy Hands, 112 och Pharm's Kitchen där varje lag leds av två mitokondrier. Tanken är att man ska vara utklädd och representera just sitt lag! Tillsammans med mitt Amöberi och alla underbara phaddrar ska vi ta väl hand om dig och få dig att känna dig riktigt välkommen i en kanske helt ny stad och ett kanske helt nytt kapitel i ditt liv! Jag hoppas du vill ta del av dessa veckor och göra dem till de absolut bästa tre veckorna av din studietid! Varmt välkommen i denna frostiga vinter (om du nu inte kommer ännu mer norrifrån och anser detta som sommar)

## MATTIAS

/1996, Stockholm, A6

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala?

En ledig dag tillbringas i soffan med popcorn alternativt framför datorn, om jag mot förmodan inte behöver hänga i tvättstugan, köket eller plugga ikapp det jag inte förstår.

- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet?

Jag pluggade på gymnasiet ;)

- Dansgolv eller pubhäng?

Det ena utesluter inte det andra, och pubhäng resulterar ofta i dansgolv...

- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna?

Inget borde missas ;) Men om tiden blir knapp och allt inte hinns med rekommenderar jag att man gör tid för Amöbaphesten!

# Handy Hands

Ibland när du sitter där framför dina paper med föreläsarens oförståeliga röst ekande i huvudet så kommer du fråga dig själv varför du gör det här. Varför du spenderar alla dina timmar på att plugga? Då har du hittat rätt! Vi kanske inte må vara de mest allmänbildade här i världen, men vi tjänar goa pengar på det som akademiker och andra med tummen mitt i handen inte klarar av!

Hit är du välkommen som snickare, mekaniker, elektriker eller varför inte rörmokare? Att komma som färgburk, hammare och spik är inte omöjligt det heller. Och glöm inte att som hantverkare ingår fikaraster, gärna både två, tre och fyra gånger per dag...

## VERONIKA

/1997, Väddö, A4

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala?

Jag tror inte jag har några, men det innebär också att man aldrig blir uttråkad!

- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet?

Inte ett smack! Började direkt efter gymnasiet.

- Dansgolv eller pubhäng?

Det beror på dagsformen... Dansgolv för att partaja ordentligt, pub för att slappna av och snacka med vänner.

- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna?

Om jag måste välja skulle det vara Phångarna på BMC, vilket är en rolig tävling där man verkligen samarbetar och lär känna varandra inom laget.

## ALLAN

/1997, Stockholm, A2

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala?

Hittar på något kul med kompisarna!

Om jag orkar så brukar jag försöka få lite plugg gjort också.

- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet?

Läste kurser, reste lite och väntade på nästa uppdraget i livet.

- Dansgolv eller pubhäng?

Varför inte båda?

- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna?

Amöbaphesten. Det är sista dagen på amöbaveckorna och det är då du verkligen kommer inse hur värt det var att vara med på alla aktiviteter.

# 112

Vi är där när det gäller oavsett väder och är representerade i en mängd olika sorters kläder. I en blå gestalt finns poliserna och håller ordning och reda. Medan våra röda brandmän hjälper till med att bland annat släcka bränderna som startar varje freda'. I skinande gult och med ljudliga sirener så kommer ambulansen när hjälp är akut. Och skjutsar dem vidare till vårt sjukhusgång som ger lidandet ett slut. Detta är exempel av alla olika roller man kan vara i vårt stora gäng, så tagga järnet och häng med i vår refräng. Lagnamnet vårt är svårt att klå! Är även lätt att minnas för 112 är lätt att slå! Go lag 112!

## AURORE

/1997, Uppsala, A2

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala? Vardagar försöker jag vara produktiv med alla måsten i skolan och hemma. Under helgerna försöker jag däremot hitta på roliga aktiviteter som inte är skolrelaterade.
- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet? Tog ett sabbatsår och åkte bland annat några månader till ett Internationellt Scoutcenter i Schweiz.
- Dansgolv eller pubhäng? Måste ändå säga dansolvet! Jag äälskar att dansa. Många gånger först upp, sist av. ;)
- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna? Phångarna på BMC, superroligt och man får verkligen lära känna sitt lag.

## HANNA

/1997, Norrköping, A3

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala? På lediga dagar försöker jag först och främst att städa och tvätta vilket oftast prioriteras bort när man har mycket plugg. Om det är klart så hittar jag på något kul med min pojkvän eller mina vänner.
- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet? Jobbade och reste lite.
- Dansgolv eller pubhäng? Dansgolv!
- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna? Nationsrundan får man inte missa då man får se en del av studentlivet på nationer, lära känna staden och försöka samla poäng genom att utföra roliga uppdrag!

# Pharm's Kitchen

Välkommen till Pharm's Kitchen! Vi serverar tre minnesvärda veckor tillagade med omsorg och passion för råvaran\*. På menyn hittar ni allt mellan grönsaker och hovmästare, bagare och baguetter samt arga kockar och flygande kastruller. Inspireras av allt som ryms inom restaurangbranschen, att klä ut sig till en grönsak är alltså inte uteslutet. Gordon Ramsay må vara vår största förebild men vi lovar att inte skrika och skälla på er! Kavla upp ärmarna och börja värma upp er i stekpannan för nu kör vi!!

Bon appétit

\*Skoj, roligt, kul, lattjo lajban

## ZLATKO

/1994, Hofors, R4

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala? Pluggar för det mesta, annars hamnar man framför datorn och pratar/spelar lite med några kompisar, umgås med flickvännen eller tränar fotboll på Campus1477.

- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet?

Jobbade på apoteket i Hofors. Tack vare detta jobb som jag fick intresset av att jobba på apotek och fortsätta utbilda mig vid universitetet.

- Dansgolv eller pubhäng?

Där folket är! Föredrar pubhäng dock.

- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna?

Nationsrundan för att lära känna Uppsala bättre, samt fångarna på BMC för att lära känna varandra mer! Glöm inte poängen man kan tjäna ihop under dessa aktiviteter!

## LINNÉA

/1996, Västervik, A4

- Vad gör du en ledig dag i Uppsala? Jag gör matlådor och städar :( Lyckligtvis är mitt hems ytor små och frysen liten så tiden jag kan lägga på att städa och antalet matlådor är begränsad. Därefter blir det nöjen.

- Vad gjorde du innan du började plugga på universitetet?

Jag gick samhäll på gymnasiet och fick därför gå naturvetenskapligt basår innan jag kunde börja på apotekarprogrammet.

- Dansgolv eller pubhäng?

Det beror på dagsformen men humöret säger för det mesta pubhäng.

- Aktivitet man inte får missa under amöbaveckorna?

Phångarna på BMC eller nationsrundan! Det är alltid roligt med updrag och ni i lagen kommer varandra mycket närmare.

GRÖN

SIDA



MED PRICK

UTAN

STÖRRE

POÄNG.

# 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 arbetsgruppen, nämnder, råd och kommittéer vid universitetet. Kårens dagliga verksamhet bedrivs 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 och mötesrum. Du kan även köpa och sälja kurslitteratur via Farmis kursbokstorg, värma matlådan samt spela biljard och pingis.

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 även Pharmada, Sveriges största arbetsmarknadsdag för farmaceuter, med syftet att skapa en mötesplats mellan farmacistudenter och arbetsmarknaden. Där får du chans att skapa kontakter med framtida arbetsgivare från bl.a. läkemedelsindustrin, vården, apoteksväsendet och konsultföretag. Ett ypperligt tillfälle att fixa sommarjobb eller jobb efter examen.

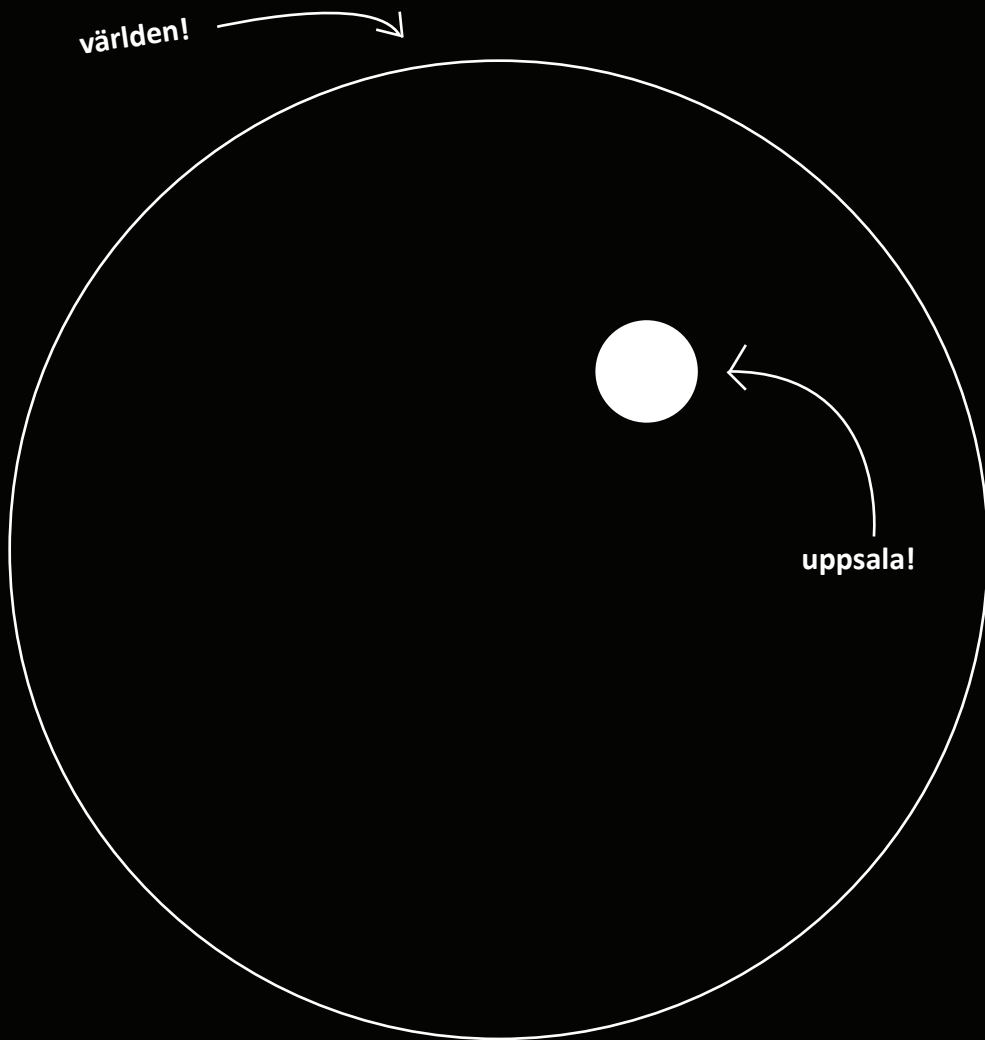
Om du känner att du vill engagera dig i något utöver dina studier har FaS förutom studiebevakning och arbetslivsanknytning även social verksamhet som passar alla. Vi har en studentdriven pub och ett café, ett internationellt utskott, ett klubbverk, ett idrottsutskott, kårtidningen Reptilen och mycket, mycket mer (läs mer på sida 24).

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  
PS. Kontaktuppgifter till styrelsen hittar du på sida 32.

\*Uppsala är en plats på vår jord.  
En fin plats.  
Där man leva fint. Och fint är det.  
Fint.





# BOSTADS- PANIK?

## — LUGN, DET BRUKAR LÖSA SIG

### TO DO LIST:

1. Ställ dig i alla köer
  2. Gå med i en nation med goda bostadschanser och sök via dem
  3. Kolla med övriga bostadsstiftelser.
  4. Håll koll på studentboet.se
  5. Lägg ut annons på blocket.
  6. Sök aktivt. Om du är aktiv varje dag inom alla kanaler bör det inte dröja speciellt länge innan du lyckas hitta någonting.
- (Kontaktuppgifter till bostadsstiftelser, nationer etc. finns på sid 33)

## — AMÖBERIET TIPSAR —

### “VAR BOR DU OCH HUR FICK DU DIN BOSTAD?”

**MATTIAS:** Jag bor på kantorn i korridor. Fick den genom rikshem. Mitt tips är att inte vara kräsen, drömboendet kan man ordna i framtiden!

**VERONIKA:** Jag bor inneboende hos en familj i Sunnersta med en barndomskompis. När hennes tidigare rumskompis flyttade ut så flyttade jag in, efter att ha pendlat första året.

**AUORE:** Jag bor i ett korridorsrum på 17 kvadrat på Rackarberget. Har stått länge i kö för boende i Uppsala så fick det genom Studentstaden.

**ALLAN:** Inneboende i en villa som ligger i Norby. Har egen ingång, kök och dusch så det är inget att klaga på. Jag hittade annonsen på studentboet och ringde direkt (försök att ringa du med, hundratals mejlar eller intresseanmäler... stick ut ur mängden!)

**LINNÉA:** Jag bor hos Heimstaden i Flogsta i ett rum med pentry. Jag hade stått i kö hos dem i mindre än ett år så det är relativt lätt att få ett rum där. De har även en mängd korridorsrum som det är ganska stor omsättning på.

**HANNA:** Jag bor i Stenhagen i en 5:a som jag delar med tre andra studenter. Jag hittade den via blocket, ringde direkt och fick rummet. Det gäller att visa framfötterna när många många andra också letar boende.

**ZLATKO:** Bor i ett korridorsrum på 12 kvadrat vid Rackarberget som jag fick då jag var i kön medan jag jobbade på apoteket. Första bostaden var hos min chef i Märsta som var en lifesaver då man kom in som reserv.

# Hej blivande farmaceut!

Nu undrar vi:

Vill du vara med på vår resa mot framtidens apotek?

Du kommer att trivas hos oss om du vill vara med och välja väg. Både när det gäller Apotek Hjärtats framtid – och din egen. Vi har en platt organisation och flera möjliga karriärvägar. För att här, på Sveriges största privata apotekskedja, är inflytande på riktigt. Huvudsaken är att vi är på väg mot samma mål: *att ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande.*

*Varmt välkommen till  
ett apotek med hjärta!*



## *Sommar- och extrajobb under studietiden*

Du som är student på receptarie- eller apotekarprogrammet och får jobb hos oss erbjuds Apotek Hjärtats interna egenvårdsutbildning. Håll utkik bland våra lediga tjänster på [apotekhjartat.se/karriar](https://apotekhjartat.se/karriar)

Läs mer på [apotekhjartat.se/karriar](https://apotekhjartat.se/karriar)  
Kontakta oss på [jobb@apotekhjartat.se](mailto:jobb@apotekhjartat.se)

**APOTEK**  **ICA**

# KRÖNIKA

— av Elin Lundqvist, R4

Hej amöbor!

Vi har alla börjat som er, en encellig organism, ett urdjur med lägst rang utan kunskap om den komplexa värld som finns utanför cellmembranet. Er resa mot toppen tar sin början redan den första dagen ni sätter era fötter innanför någon av BMCs 11 ingångar. Ni kommer vara gode nervösa, frukostmackan kommer smaka kartong i munnen men ni kommer pressa i er den för att ni vet att frukost är dagens viktigaste mål. Första skoldagen är även starten på amöbaveckorna och ni som älskar att leka, tävla, socialisera med och lära känna nya människor kommer även älska dessa veckor och referera till dem med lovord (och vi andra som inte gör det kommer å ena sidan kanske skriva bättre resultat på den första tentamen men å andra sidan se fler obekanta ansikten i klasserna).

BMC kommer vara likt Pans labyrint de första månaderna så införskaffa karta och kompass (de hemliga lunchrummen är dock förtrollade och hittas endast av de utvalda!). En annan plats att hitta till är givetvis farmaceutiska studentkårens fantastiska kårhus (som bara ligger ett stenkast från BMCs vackra slaskgrå

fasad). Se Pharmen som ert andra hem så kommer ni aldrig känna er ensamma i Uppsala. På tal om Uppsala så är det ju Sveriges fjärde största stad! Som ny student med rötter 11 timmar norrut är det föga förvånande att både en släng av storstadskomplex och hemlängtan kommer krypandes. Som tur är finns det flera nationer i stan (nog för att alla vet att det bara är Norrlands som räknas, inte för att jag själv är med i den eller någon annan för den delen).

Uppsala, med sina eviga byggprojekt som aldrig verkar se dagens ljus, är studenternas stad men även cyklarernas. Att kunna framföra ett fordon på säkert vis blir således av yttersta vikt. Här cyklar man bland bilarna! Detta är ju alldeles livsfarligt men om ni är uppmärksamma och tydliga med vart ni vill svänga (ni behöver även lite medfött trafikvett) så borde ni överleva dessa 3+ åren. Tiden går fort när man har roligt (och har 7 tentor på en termin) så tag vara på den! Gör den till en rolig tid att minnas men glöm inte att ni är här för att studera. Se till att plugga emellanåt så ni klarar kurserna och kan bli en del av samhället i framtiden, när resan nått sitt slut!

Lycka till!

# PLUGGPLATSER

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

Pharmen!: Flera olika mysiga rum att slå sig ner i och pauserna kan man förgylla med biljard eller pingis.. Pluggar du på måndagar eller onsdagar kan du ju dessutom släcka hungern eller törsten på caféet respektive puben!

Campus - BMC, Ångström-laboratoriet, Engelska parken... - På BMC kan man inte gratis boka grupprum till skillnad från på Ångström. Däremot är det helt okej att slå sig ner om det är ledigt!

Bibliotek - Carolina Redviva (universitetsbiblioteket), Stadsbiblioteket, Campusbiblioteken, Nationsbibliotek m.fl. - Om man letar farmaceutisk kurslitteratur finns det mesta i biblioteken på BMC och Akademiska sjukhuset, dock oftast endast för 24 timmars-lån! Norrlandsnationsbibliotek har även en del farmaceutisk litteratur. Nationer - Har ofta väldigt bra studieplatser, både för enskilt och grupparbete. Bra då man ofta även har billigt fika inom räckhåll!

Caféer - Vilket är din favorit? Testa!

## — AMÖBERIET TIPSAR — “VILKET ÄR DITT BÄSTA PLOGGTIPS?”

**MATTIAS:** Plugga lagom och fastna inte på onödiga detaljer. Hitta din studieteknik, alla fungerar olika. Se till att ha kul ibland, man kan inte plugga jämt.

**VERONIKA:** Börja i tid! Det kanske känns som att det bästa efter en tenta är att ge sig själv lite ledighet från pluggandet, men det brukar straffa sig i slutändan.

**AUORE:** Har du tid, kolla igenom handouts av Powerpoint innan föreläsningen. Även fast man inte förstår allt när man läser innan så kan det göra att man lättare hänger med på föreläsningarna på grund av man har en hum vad föreläsning i stora drag ska handla om och redan har fått en viss förståelse.

**ALLAN:** Sammanfatta föreläsningarna samma dag som du haft dem. På så sätt hänger du med dagen efter och det känns betydligt lättare att ta sig igenom tentaplugget! Kolla runt på internet/youtube också då det finns många lärorika kanaler som hjälpmedel.

**LINNÉA:** Prova olika pluggtekniker för att hitta den som passar dig bäst! Mitt hetaste tips är flashcards och att plugga efter kursmålen. Jag tycker också det är bra att plugga med andra en bit in i tentaplugget för att diskutera frågor, det fastnar bättre då.

**HANNA:** Börja i tid! Det tar ett tag innan man lär sig detta med det blir mindre stress inför tentan. Seminariumen är jättelärorika om man anstränger sig och kommer förbered.

**ZLATKO:** Prova olika vis om det inte funkar, och om det inte funkar första gången så ge inte upp. Tog mig själv ett halvår innan jag kom in i hur just jag skulle plugga, och sen dess har jag mer eller mindre varit i fas. Alla pluggar på sina egna vis, och alla behöver olika lång tid!

# NATIONS

## 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 17:30-24

ÖG 18-00, Uplands 18-01

GH 18-01, V-dala 18-01

Kalmar 18-00

Snerikes 18-01

PHARMEN

Caphé coffein 16-18

## 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, VG 18-00

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

Smålands 18-00

Göteborgs 18-00

Stocken 18-23, VG 18-00

Gotland 18-00

Snerikes 18-01

KLUBB

Norrlands 21-01

PHARMEN

Puben "Den snorfulle hunden" 17-sent

De flesta nationer har även fika mellan vissa tider under både vardagar och helger.

Observera att detta schema är generellt och ungefärligt, se nationsguiden.se och respektive nations hemsida för mer information om öppettider och events.

# SCHEMA

## 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

Snerikes 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

PHARMEN

Caphé coffein 16-18

## 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 14-01

Värmlands 16-00

ÖG 17-02, Uplands 18-01

GH 18-01, V-dala 18-01

Smålands 18-01

Göteborgs 18-01

VG 18-01

Gotland 18-01

Snerikes 18-01

Kalmar 18-01

KLUBB

Värmlands 20-01

## LÖRDAG

PUB/RESTAURANG

Norrlands 15-01

Värmlands 17:30-00

GH 18-01

Uplands 18-01

Kalmar 18-01

V-dala 18-01

Snerikes 18-01

## SÖNDAG

BRUNCH

VG 10-15

Stocken 11-15

V-dala 11-14

PUB/RESTAURANG

Norrlands 18-23

GH 18-01

V-dala 18-01

### FÖRKORTNINGSFÖRKLARING:

GH = Gästrik-Hälsinge nation

Snerikes = Södermanlands-Nerikes nation

Stocken = Stockholms nation

V-dala = Västmanlands-Dala nation

VG = Västgöta nation, ÖG = Östgöta nation

# EN NATION...

## 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 uppsalas-tudent.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. ELLER Följ med Amöberiet under amöbaveckorna så hjälper vi dig!

... och 12 till finns i Uppsala.

... 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

... kräver 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 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 ämbetsmän 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 högst beslutande organ. Varje medlem av nationen har en röst. På landskapen väljs ämbetsmän och man beslutar om olika frågor.

...s 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.

## — AMÖBERIET TIPSAR —

### "HUR GÖR DU FÖR ATT KOPPLA AV FRÅN STUDIERNÄ?"

**MATTIAS:** Då gör jag det jag känner för. Gå runt på stan, shoppa, träna, spela dator, nöta serier eller dricka shots på nation. Att koppla bort helt från plagget ibland är det bästa.

**VERONIKA:** Jag åker till min pojkvän eller hem till familjen och umgås med dem, alternativt hittar på något kul med kompisarna här i Uppsala, som inte har med studier att göra.

**AUORE:** Hittar på roliga icke-pluggrelaterade aktiviteter. Som att gå och träna, umgås med nära och kära eller bara gå ut en sväng i skogen. Tips är även att engagera dig också inom Farmaceutiska Studentkåren, bra avbrott från studier och väldigt roligt, givande och utvecklande. Det är viktigt att ge sig tid att koppla av.

**ALLAN:** Festar på nationer, engagerar mig på farmen, gymmar eller tar en god burgare medans det är brädspelsdags med grabbarna. Det finns mycket att göra i Uppsala!

**LINNÉA:** Det gör man inte... Nej men skämt åsido, köp en massa gott och helst onyttigt och mys med ett gäng kompisar framför en bra film. Ett annat tips är att lägga bort alla plugggrejer så du inte ser dem, ligger de framme är det svårt koppla av till 100%. Ta framför allt vara på tiden mellan tenta och upprop!!

**Hanna:** Hänger med min pojkvän eller mina vänner. Fika, shoppa, hänga på nationerna eller bara sätta på en bra film.

**Zlatko:** Flickvännen, datorn, kompisar eller fotboll/klättring på campus1477 får mig att koppla av efter en stressig dag med studier. Att bara komma ifrån sitt rum hjälper en hel del från att inte stressa sig till döds!





Vårt phantastiska kårhus Pharmen!



# GUIDE

## TILL AMÖBA- VECKORNA VT-18

### **Måndag 15/1 - Phadderutdelning, 16.30 på Pharmen**

Nu drar Amöbaveckorna igång på riktigt! Alla Amöbor och Phaddrar samlas på Pharmen efter dagens föreläsningar och ni kommer bli indelade i Phaddergrupper. Lär känna din Phaddergrupp och börja lägga upp en strategi för hur just ni ska segra under årets Amöbaveckor!

### **Tisdag 16/1 Förfest + Utgång på Snerikes nation, 16.30 hos respektive lags phaddrar/mitokondrier**

Förhoppningsvis har du vid det här laget hunnit läsa Myrorna och skaffat en riktigt festlig utklädnad! Ikväll ska vi nämligen ut och fira starten av höstterminen på en av Uppsalas bästa klubbar!

Förfesten äger rum hemma hos en phadder eller mitokondrie i respektive lag. Här kan man passa på att lära känna sitt lag, öva in spex och hejramsor för att svetsa ihop laget inför kampen om pokalen. Sedan beger vi oss alla lag mot Snerikes nation! För att komma in på Snerikes behöver du vara medlem i en av Uppsalas 13 nationer och ha ett nationskort (se information om nationskort på sida 16).  
Klädsel: Utklädnad!

### **Onsdag 17/1 - Lunchföreläsning med Apotek Hjärtat, 12.15-13.00 på BMC**

Representanter från apotekskedjan Apotek Hjärtat berättar om förteaget och om apoteksbranschen, desstuom bjuder de på lunch!

### **Fredag 19/1 - Materia, 18.00 på Pharmen**

Amöbornas första sittning! Materia är en mer än 60 år gammal nordisk farmaceutisk tradition. Detta är en enklare sittning där d1et bjuds på mat och dryck men framför allt sång! Under kvällen kommer det finnas möjlighet att köpa vår farmaceutiska sångbok Pharmacanto, ett måste för varje sann student! Spex, dikter, danser och andra uppträdanden är mycket välkomna!  
Klädsel: Utklädnad!

### **Söndag 21/1 - Phångarna på BMC ,13.00 på BMC**

Precis som namnet antyder är detta en tävling med inspiration från klassikern "Fångarna på fortet" men i amöberiets egen tappning. Vi sitter gömda runt om på BMC vid olika stationer och ert jobb är att tillsammans med era phaddrar springa för att hitta oss så fort som möjligt. Vid varje station får ni dessutom ett poänggivande uppdrag som ni ska lösa genom samarbete och ibland lite tankeverksamhet. Många poäng för ert lag står på spel!  
Klädsel: Utklädnad!

**Måndag 22/1 - Utskottsfika med Sveriges Farmaceuter, 16.00-18.00 på Pharmen**

Här får du en jättebra chans att lära känna kåren och dess utskott, vill man engagera sig så finns något för alla. Medverkar gör även fackförbundet Sveriges Farmaceuter, passa på att ta reda på vad de kan göra för just dig och dina studer!

**Onsdag 24/1 - Pluggstuga, 16.00 på Pharmen**

Käns det stressigt inför tentan? Är det något du inte förstår? Var bara lugn! För er som vill så kommer vi i amöberiet och phaddrar finnas tillgängliga på pharmen denna eftermiddag, för att svara på frågor och hjälpa till om det behövs. Aktiviteten är inte poänggivande och inga lagindelningar, kom som du är!

**Torsdag 25/1 - Pannkakssittning, 17.30 på Pharmen**

Ärtsoppa, pannkakor, punsch och spex! Till god mat och dryck bjuds det på ett spektakulärt spex från varje lag innan vi i gemensam trupp beger oss ner på stan för en härlig nationskväll. Nationskort krävs (se information sida 16).

Klädsel: Utklädnad! Sista chansen att visa vad ni går för.

**Tisdag 30/1 - Nationsrunda, 17.00 på Pharmen**

På kvällen är det dags för terminens nationrunda med start på Pharmen kl. 17.00.

Vi grundar med tacos innan det är dags att göra Uppsalas nationer osäkra! Det finns 13 stycken, så vad väntar ni på? **OBS: förfestförbud!**

Klädsel: Utklädnadernas utklädnad! Så här långt in på Amöbaveckorna borde du ha hunnit piffa till din utstyrsel riktigt bra, och bäst är det, för det brukar vara många program ute denna kväll och det är dags att vi visar var skåpet ska stå!

Nationskort krävs (se information på sida 16).

**Onsdag 31/1 - Lunchföreläsning med Kronans Apotek, 12.15-13.00 på BMC**

Kronans Apotek bjuder på lunch och informerar om hur det är att arbeta på apotek. Ta chansen att få information om ert framtida yrkesliv!

**Torsdag 1/2 - Mys på Pharmen, 18.00**

En lagöverskridande och icke-poängivande aktivitet för att ni ska få chans att umgås och lära känna varandra ännu bättre. På Pharmen finns sällskapsspel, pingis- och biljardbord och framför allt härliga farmisar.

**Lördag 28/1 - Amöbaphesten, 18.dk\* på Pharmen**

Terminens tre första fantastiska veckor måste såklart avslutas på ett storartat sätt!

Vi firar in terminens start med långbord, trerätters och mycket, mycket mer. Om du bara ska gå på en sittning i vår, gå på Amöbaphesten!

Klädsel: Kavaj!

**OBS! Detta är ett preliminärt schema, eventuella ändringar läggs upp på facebookgruppen Phramtidsplan B - Amöbaveckorna VT-18 samt i respektive lags facebookgrupp**

# PRISLISTA

## Priser med alkoholhaltig dryck:

Hela paketet	500 kr
Amöbaphesten	340 kr
Materia	100 kr
Pannkakssittning	80 kr
Nationsrunda (tacos innan)	60 kr

## Priser med alkoholfri dryck

Hela paketet	450 kr
Amöbaphesten	290 kr
Materia	80 kr
Pannkakssittning	60 kr
Nationsrunda (tacos innan)	60 kr

I paketpriset ingår:

Hela Amöbaveckorna (fyra middagar där dryck ingår i tre av dem)  
+ en termins kårmedlemskap

## — AMÖBERIET TIPSAR —

“DITT BÄSTA TIPS INFÖR AMÖBAVECKORNA?!”

**MATTIAS:** Sov när du har möjlighet mellan plugget och roligheterna. I övrigt, ta vara på tiden som amöba då det bara sker en gång! Var med på så mycket du vill så länge du har kul, och försök plugga lite däremellan. Njut av tiden som amöba!

**VERONIKA:** Gå på så många av aktiviteterna du kan! Visst känner man sig stressad inför plugget men jag lovar att det kommer vara värt det. Det är nu du har chansen att lära känna alla du ska spendera dina kommande 3 eller 5 år tillsammans med.

**AUORE:** Ha rolig och framförallt ta vara på Amöbaveckorna. Du är bara Amöba en gång så varför inte ta vara på möjligheten och vara med så mycket aktiviteterna du kan. Du kommer inte ångra det, det är så roligt. Det ger även möjlighet för att lära känna människor i din termin men även att lära känna äldre terminare.

**ALLAN:** Gå all in och var dig själv! Det kommer kännas som att du inte kommer hinna med alla aktiviteter men med erfarenhet säger jag att det kommer funka.

**LINNÉA:** Spring till myrornas och shoppa en billig men unik utklädnad. Köp Pharmacanton på första sittningen, Materia, denna kommer andra att skriva eller rita i vilket ger minnen från varje fest. Var även med och spexa, det kan kännas lite läskigt första gången men det är superkul! Och ta framför allt vara på tiden och ha kul! Du är bara amöba en gång!

**HANNA:** Det kommer att finnas tid att plugga så oroa er inte! Ha kul, bjud på dig själv och var med på så mycket som möjligt! Du kommer skapa vänskapsband för livet och samtidigt lära känna Uppsala, BMC och Farmaceutiska Studentkåren som kommer göra din pluggtid lite extra rolig.

**Zlatko:** Skaffa Pharmacanto, satsa på snyggaste utklädnaden och sist men inte minst ha kul! Om det är en period som man ska ha roligt, så är de under dessa veckor. Ni kommer ha så roligt och lära känna era kursare, och skapa så många minnen med varandra som ni aldrig kommer glömma. Ha roligt med alla nu när ett nytt kapitel i ert liv börjar!!!

# Undvik fällorna



**Ett medlemskap i Sveriges Farmaceuter hjälper dig att undvika flera vanliga fällor.**

- Vi hjälper dig med **CV-granskning** så du slipper komma med ett ointressant CV
- **Med gratis olycksfall- och livförsäkring** samt förmånligt pris på hemförsäkring slipper du kostnader på grund av att du är oförsäkrad.
- **Oss kan du alltid fråga #kollamedoss** så undviker du: Intervjutabbar, dåliga anställningsavtal eller andra problem som har med dina villkor på arbetsmarknaden att göra.

För bara 100:- för hela studietiden blir du medlem du också:  
[www.sverigesfarmaceuter.se/bli-studentmedlem](http://www.sverigesfarmaceuter.se/bli-studentmedlem)

## Swisha och bli medlem

**Bli studentmedlem i Sveriges Farmaceuter genom att Swisha in din engångsavgift.**

Du behöver fylla i all information nedan:

**1. Välj mottagare:** 123 502 05 65

**2. Fyll i belopp:** 100 kr

**3. Skriv följande information i meddelanderaden:** epost,personnummer,A,UU,VT18

\*Du kan läsa om förkortningarna längst ner

**Exempel** (obs, inga mellanslag): hej12@hotmail.com,ÅÅMMDDXXXX,A,UU,VT18

\*Förkortningarna

**A**=Apotekare

**R**=Receptarie

**UU**=Uppsala universitet

**GU**=Göteborgs universitet

**UMU**=Umeå universitet

**MH**=Malmö högskola

**LNU**=Linnéuniversitetet

**VT18**=Vårtermintermin 2018, uppge termin och år för när du påbörjade dina studier.



# FARMACEVTISKA STUDENTKÅREN OCH PHARMEN

## **BLAND ANNAT FÖR ATT:**

- Du får möjlighet att påverka din egen utbildning
- Du får möjlighet att knyta kontakter med arbetslivet under utbildningsgången
- Dessutom får du träffa massor av andra farmacistudenter, inte minst från högre terminer, vilka sitter på massor av värdefull kunskap!

## **PÅ PHARMEN FINNS BL.A:**

- En stor sal för middagar och fester
- En pub
- Ett biljardrum
- Ett datorrum med skrivare (gratis utskrift för medlemmar)
- Ett TV-rum
- Ett rum med studieplatser
- Ett sammanträdesrum
- En bastu
- Mikrovågsugnar för uppvärmning av matlådan
- Pingisbord

Alla rum kan och får, om ej bokade, användas för t.ex plugg eller bara allmänt häng!

## **HUR DU BLIR MEDLEM**

Kom på Phadderutdelningen på Pharmen ELLER gå in på uppsalastudent.com  
Medlemskap kostar 100 kr/termin

## **ÖPPETTIDER**

Pharmen  
Vardagar 9.00-17.00

Expeditionen

Måndagar 9.30 - 17.00

Onsdagar 9.30 - 14.00

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

Pub "Den snorfulle hunden"

Onsdagar 17.00-01.00

Caphé coffein

Måndagar och torsdagar  
16.00-18.00

## **OBS VID PROBLEM**

... med ditt nations-/kårkort eller utbildningen kontakta  
vicut@farmis.uu.se

# PHESTER PÅ PHARMEN



## AMÖBAPHEST

Amöbaphesten är en av de roligaste händelserna under året för en farmacistudent! Denna brakarloss som avslutning på amöbaveckorna och brukar alltid vara enormt lyckad! Under sittningen serveras trerätters kantat med spex och underhållning och kvällen avslutas med att alla skakar rumpa nere i puben.

Klädsel: Kavaj

## TRÄDGÅRDSFEST

Finsittning som avslutar vårterminen på Pharmen. Härlig tillställning med släpp där vi kan festa till ordentligt innan vi måste säga adjö till varandra och kårhuset för tre hela månader!

Klädsel: Kavaj

\* se ordlistan

## STÄDDAG + FEST

En gång per termin samlas alla som vill på Pharmen och hjälps åt att skrubba och feja en hel dag tillsammans. I slutet av dagen blir alla som varit med och städad bjudna på sexa\*. Dessa kvällar brukar vara till sent in på småtimmarna och har ryktet om sig att vara de roligaste festerna på Pharmen!

Klädsel: Precis som man vill!

## LUSSEGASQUE

Avslutningssittning och fest för höstterminen. Precis som med trädgårdsfesten är detta ett ypperligt tillfälle att fira ut terminen (och året) på Pharmen innan alla går på lov och emigrerar från Uppsala!

Klädsel: Kavaj

## HÖSTBAL

Varje höst arrangerar höstfestkommittén på Pharmen en fantastisk kväll. Denna hålls till skillnad från andra fester inte på Pharmen utan på någon av nationerna. Fyra rätter serveras och middagen förgylls av både tal och underhållning. Efter middagen dansas styrdans innan festen sparkar igång!

Klädsel: Högtidsdräkt\*.

# UTSKOTTSSIDOR\*

## 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 COFFEIN

Pharmens mysiga caphé huserar i stora salen på Pharmen. Här samlas kaffetörstiga studenter för att fika, studera och umgås med varandra. Caphé Coffein anordnar dessutom med jämna och ojämna mellanrum temafik. Är du kanske intresserad av att baka? Just nu söker vi caphévårdar som vill driva Caphé Coffein under vårterminen, vilket kan vara ett perfekt första ämbete och ett jättebra tillfälle att lära känna kåren och alla studenter som kommer dyrka era phantastiska bakverk!

Vid frågor så är det bara att vända sig till någon av oss i amöberiet, phaddrarna, valberedningen eller självklart till höstterminens caphévårdar och caphémästare Yllka Rama. De har full koll och svarar gärna på era frågor!

## 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](mailto:klm@farmis.uu.se).  
Känn dig som hemma så ses vi i köket.

\*Här kommer hälsningar från alla de utskott som finns på kåren, tveka inte att prata med någon i Amöberiet eller dina phaddrar om du har frågor! Mer information om kåren och dess verksamhet finns även på [farmis.se](http://farmis.se)



## **REPTILEN - Din kårtidning!**

Farmis-Reptilen är Farmaceutiska Studentkårens tidning som grundades år 1957. Tidningen ges ut fyra gånger per år och tar upp allt som kan tänkas intressera oss farmacistudenter. Utöver kärnyheter innehåller vår temabaserade tidning återkommande avsnitt som intervjuer med olika ämbetsmän, numrets person, smarriga recept, vetenskap, upplysningar om olika karriärmöjligheter, artiklar och bildkollage från de storslagna festerna och evenemang på kåren.

Tidningen sätts på 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?

## **DRAGOS**

Kulturföreningen Dragskåpet är Farmis fascinerande fabulösa, fantastiska orkester som tyvärr har varit vilande under hösten 2018. Till föreningen hör även den eminenta Dragskåpsbaletten Dragetten som även den olyckligtvis är inaktiv.

Föreningens måtto lyder: "Spelar hellre än bra" och endast de som vill får vara med i orkestern. Du behöver inte ha några förkunskaper alls, och tider för att repa väljer ni vad som passar er bäst. Känner du att detta är något för dig? Dra ihop ett gäng och prata med phaddrarna eller amöberiet, så ska vi se till att Dragos återigen kan liva upp våra sittningar på Pharmen och bevisa att vi har den bästa Farmaceutiska orkestern i Sverige!

## **INTERNATIONELLA UTSKOTTET (IU)**

Internationella Utskottet är FaS kontakt med internationella farmacistudenter från alla delar av världen. Genom utskottet kan du lära dig mer om hur farmaciutbildningen ser ut i andra länder samt hur den farmaceutiska marknaden ser ut. Varje år anordnas det internationella kongresser för farmacistudenter världen över, då man åker iväg en vecka och får möjlighet att utbyta erfarenheter med andra studenter samt lära känna nya vänner (och kanske framtida kollegor). Att åka iväg på kongress är otroligt lärorikt och fantastiskt roligt! Under det senaste året har det varit kongresser i bland annat Finland och Tjeckien. I vår finns det möjlighet att åka till Nederländerna och i sommar anordnas en internationell kongress i Argentina! Internationella Utskottet är din språngbräda ut på dessa äventyr! För att få veta mer är det bara att komma på våra IU-evenemang, hänga med på ett IU-möte eller gilla oss på facebook (Farmis Internationella Utskottet). Vi ser fram emot att träffa dig!

## **IDROTTSUTSKOTTET**

Idrottsutskottet har inomhusaktiviteter på måndagar kl 21-23 i Tunabergsskolan. Vilken aktivitet det är varierar och beror på efterfrågan, senaste terminen har volleyboll, fotboll och löpning varit populärt. Förutom detta anordnas andra event vid intresse. 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

Mattias Rödin, ordförande och Johan Håkansson, vice ordförande.

## **STUDIERÅDET**

Studiebevakning är kårens huvuduppgift, vi bevakar samtliga program och kurser vid Farmaceutiska fakulteten. 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. Studierådet är ett diskussionsforum och en remissinstans där ni studenter kan uttrycka era åsikter som kåren sedan driver mot fakulteten, universitetet, kommun och landsting. För mer information, maila: [vicut@farmis.uu.se](mailto:vicut@farmis.uu.se)

## **KULTURUTSKOTTET**

Kultur är kultur, men framför allt är det kul-tur. Kultur omfattar inte bara cellkulturer på mikrobiologen utan även så kallade kult-ur som gjordes på 50-talet. Spex är ett säreget inslag i den studentikosa världen. Uppsala är, som du lär märka, en stad med traditioner och lång historia. Det bör naturligtvis utnyttjas. Men varför stanna där när man kan gå längre. Varför inte kombinera det nya med det gamla och idka ravekultur med gravöl i Domkyrkan. Bollen är rund och ligger nu hos dig. Gör som Arne Hegerfors – sätt den i kryzzet. Vad vill du att kulturutskottet anordnar just för oss? Kontakta ordförande Matilda Quarnström eller vice ordförande Caroline Baskin för mer info!

## **ARBETSMARKNADSUTSKOTTET**

ArbU består utav ordförande, vice ordförande samt två ledamöter. Vi ser till att hålla en god kontakt med de företag som samarbetar med FaS, samt försöka hitta nya spännande företag/organisationer att samarbeta med. Till exempel nu inför Amöbaveckorna har vi ett samarbete med olika apotek och fackförbund, för att ni tidigt ska få ta del av vad arbetsmarknaden har att erbjuda. Se till att ta del av de föreläsningar/events som sker nu under Amöbaveckorna, det kommer vara lärorikt och inspirerande! Något annat vi gör i ArbU är att söka sponsring inför diverse events, fester m.m. Så om du har ett spännande företag du har spanat in, hör av dig till oss ([arb@farmis.uu.se](mailto:arb@farmis.uu.se)) så kan vi se om vi kan få hit dem till Pharmen!

# JOBBA HOS OSS

*Kronans Apotek har idag över 320 apotek runt om i Sverige och en marknadsandel på ca 20 %. Tillsammans med våra 2600 engagerade medarbetare hjälper vi över 65 000 kunder varje dag på våra apotek. Vi tillhör Oriola koncernen tillsammans med flera spännande svenska bolag som Svensk Dos, ICT Health support och verkar inom en gemensam växande bransch.*

## **Vill du vara med och skapa en bättre hälsa varje dag?**

Vi kan erbjuda dig som farmaceut olika karriärvägar beroende på vad du har för intresse och ambitioner. Oavsett var du börjar din resa kan vi erbjuda dig ett kundnära, stimulerande och meningsfullt arbete. Vi följer våra kunder genom hela livet och genom olika viktiga ögonblick.

Våra medarbetare är det absolut viktigaste för att vi ska lyckas med vårt arbete. Vi som arbetsgivare avsätter 30 minuter åt dig varje vecka som du kan nyttja för personlig kompetensutveckling. Hos oss väljer du vad du vill utvecklas inom genom vår utbildningsakademi.

Vi söker efter dig som liksom vi värderar *öppenhet, ansvarstagande, initiativrikedom, samarbetsvilja och glädje.*

**Kontakta oss på [jobb@kronansapotek.se](mailto:jobb@kronansapotek.se)**

[kronansapotek.se/lediga-jobb](https://kronansapotek.se/lediga-jobb)

# CYKEL- INFO

ETT VANLIGT SÄTT ATT SPARA PENGAR PÅ BLAND STUDENTER ÄR ATT CYKLA VART MAN ÄN SKA. DET FINNS MASSOR AV STÄLLEN ATT KÖPA CYKEL PÅ I UPPSALA.

Under den mörkare delen av året prioriterar Polisen kontroller av cykelbelysning. Kostnad för böter om...

... cykelns belysning inte är tänd är 500:-

... cykeln saknar strålkastare, baklyse eller reflex är 500:- per saknad del.

Tänk på att...

- Alltid, ALLTID låsa cykeln!
- Prata med din cykel. Den behöver kännas sig behövd. På detta vis kan du vara säkrare på att den kommer tillbaka om du skulle tappa bort den.
- Göra daglig inspektion av din cykel. Står den kvar? Behöver kedjan smörjas? Sitter pedalerna fast? En ny cykel(korg) kanske skulle vara en bra investering?
- Kullersten, lera och slask är din cykels fiender - kör försiktigt!
- Du får cykla i rondellen 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 utesom kan få för sig att slänga din vän i plurret.
- böter för att cykla på Stora Torget är 500 spenn!

## AMÖBERIET TIPSAR

“VILKET ÄR DITT BÄSTA SPARTIPS (ELLER BÄSTA “SURVIVOR”-TIPS) NÄR DET BÖRJAR SINA I KASSAN?”

**MATTIAS:** Sätt upp en budget. Köp mat mer sällan men mycket och planera inköpen. Storkok med många matlådor sparar tid och pengar och ger en riktigt skön känsla i kroppen när det väl är utfört. Om du gillar kaffe är ett tips att ha med termos med kaffe hemifrån (pengarna flyger i en väldig fart om man köper kaffe på caféer endast!!)

**VERONIKA:** Handla bara mat på extrapris... Perfekt att kolla in veckans rabatterade varor och på så sätt få inspiration och idéer till vad du ska laga! Och när du ändå lagar mat, gör en rejäl omgång och fyll frysen.

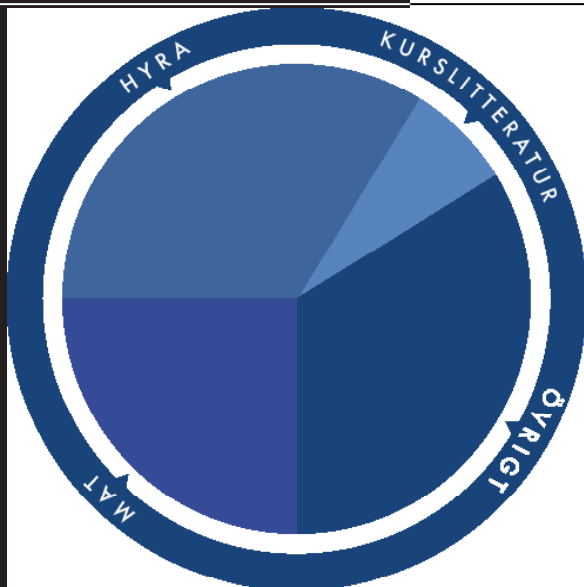
**AUORE:** Planera dina matinköp och försök gå till stora matbutiker och storhandla. Det är frestande och enkelt att bara gå till den lilla livsmedelsbutiken runt hörnet, men blir mycket dyrare i längden. Laga sen storkok och frys in. Detta sparar pengar men även tid om du inte vill laga mat varje dag.

**ALLAN:** Ha koll på studentrabatterna, använd kuponger och spendera inte för mycket på utekvällar. Gör egen mat istället för att äta ute och ha en budget som du ska följa varje månad.

**LINNÉA:** Det går att spara in mycket med maten, lär dig trollo med det du har hemma, rätt kryddor räddar allt. Köp begagnad kurslitteratur i gruppen Farmis kursbokstorg på facebook. Låt cykeln gå så det ryker om kedjan! Om du inte har en cykel får du lägga ifrån dig Amöbaspecialen och omedelbart knalla och införskaffa dig en! Det är det absolut smidigaste och billigaste färdmedlet här i Uppsala.

**HANNA:** Gör storkok och frys in matlådor. Det kostar så mycket att köpa lunch varje dag och man sparar massor av tid och pengar om man gör flera matlådor och fryser in dem. Tips är att planera maten efter vad affärerna har för erbjudanden just den veckan.

**ZLATKO:** Handla smart och köp inte för mycket onödiga saker. Lättast är att sätta upp en budget för att se hur mycket man har kvar efter en månads tid för att få en bra bild utav det hela. Tips är att gå till affärer som ofta har rabatter på det man behöver eller att köpa större mängder utav något så att det blir billigare i längden. Kom ihåg att ni är studenter, så ni har alltid rabatt någonstans!



## PSST!

Visste du att man kan jobba extra på nationerna och få en slant extra till kurslitteraturen? Gå in på nationernas hemsidor för mer information.

## Gratis blivande farmaceut. Du har valt en utbildning med god framtidsutsikt.

Apoteket är ett av Sveriges populäraste varumärken och Sveriges mest hållbara företag 2017. Vår historia och långa erfarenhet av samarbete med vården ger oss ett unikt förtroendekapital. Detta gör att vi kan fortsätta utveckla nya tjänster, erbjudanden och produkter. Som apoteksaktör vill vi ge förutsättningar för en förbättrad livskvalitet för många människor genom hela livet.

Vår verksamhet består av att:

- driva apotek där vi möter våra kunder i en inspirerande och modern miljö
- till landsting försörja sjukhus med läkemedel, utföra läkemedelsgenomgångar och kliniskt arbete
- utföra kliniska prövningar till läkemedelsindustrin
- producera dosförpackade läkemedel via vår tjänst Apodos
- tillverka individanpassade läkemedel
- driva distansapotek och ansvara för apoteksombud
- genom tydliga hållbarhetsmål och en tuff kvalitetskontroll ta ansvar för samhälle, människor och miljö.
- driva den digitala utvecklingen och erbjuda digitala lösningar bland annat e-handel och mobila tjänster för människor som vill ha enkla sätt att få tillgång till läkemedel



Har du glädje och driv och vill vara med oss och utveckla Apoteket, där hälsa och säkerhet står i centrum? Som medarbetare hos oss kan du kombinera roller, intressen och kompetens. Det finns möjligheter för dig som vill utvecklas inom hälsa, farmaci eller ledarskap. Att utveckla kompetenta medarbetare är avgörande för vår framgång, för vi vet att när vi satsar på våra medarbetare så satsar vi på våra kunder och oss själva.

Vill du veta mer om Apoteket och karriärmöjligheterna hos oss kan du läsa mer om på [www.apoteket.se](http://www.apoteket.se).

Välkommen till Apoteket

# BILDER FRÅN AMÖBAVECKORNA HT-17



# KON

## AMÖBERIET

### Cellkärna

Mattias Rödin	070 742 46 74	m_rödin_96@hotmail.com
Mitokondrier		
Veronika Westergren	070 312 19 30	veronika.westergren@gmail.com
Aurore Lundmark	076 707 99 94	aurore.lundmark@hotmail.com
Allan Salih	070 421 00 35	allan-salih@hotmail.com
Linnéa Gustavsson	073 085 01 50	linneagustavsson@gmail.com
Hanna Andersson	073 845 16 11	hanna.andersso5@gmail.com
Zlatko Ereiz	076 212 40 57	zlatko.ereiz@hotmail.se

## PHARMEN

Expeditionen	018-52 78 33
Styrelserummet	018-50 43 75
Reptilen	018-51 35 99

## STYRELSEN, FARMACEVTISKA STUDENTKÅREN

- Ordförande - Ernst Andersson - ordf@farmis.uu.se

- Vice Ordförande med ekonomiansvar - Märta Lindquist - vicek@farmis.uu.se

Har du frågor om kårleg eller andra studentkort så är det Märta du ska vända dig till.

- Vice Ordförande med utbildningsansvar - Anton Astré - vicut@farmis.uu.se

Om du har några funderingar eller synpunkter om din utbildning, vänd dig till Anton!

- Sekreterare - Alva Hultén - sekr@farmis.uu.se

Det är Alva du ska vända dig till när du behöver kontaktuppgifter till kårens ämbetsmän.

- Studiesocial ledamot - Minna Zachrisson - soc@farmis.uu.se

Minna tar hand om frågorna som gäller CSN, bostad, studerande med barn m.fl.

- Klubbmästare - Vakant - klm@farmis.uu.se

Vill du jobba på Pharmen? Bra, då är det är klubbmästaren du ska prata med!

- Arbetsmarknadsansvarig - Isabel Carlsson - arb@farmis.uu.se

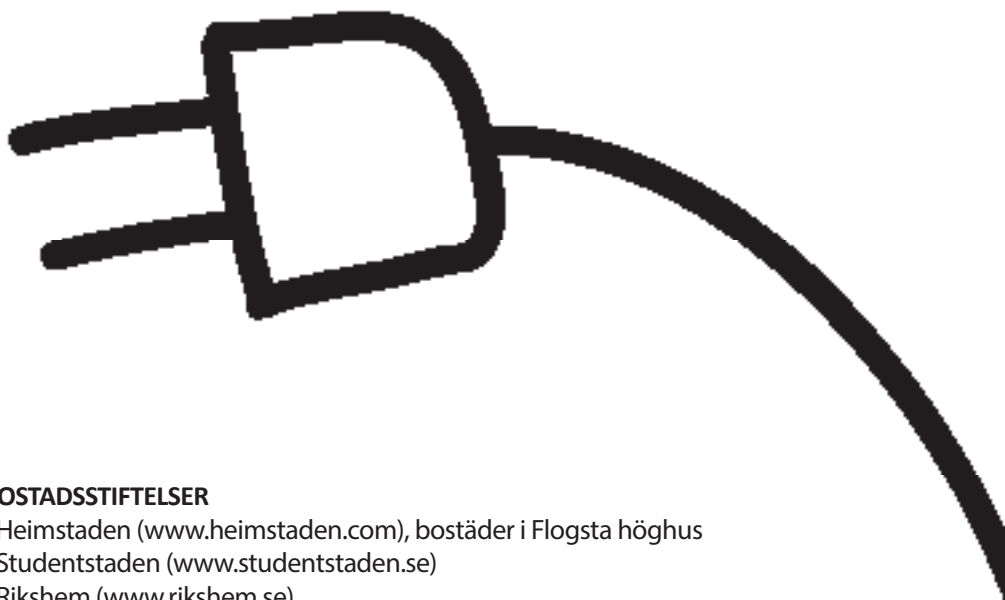
Isabel håller trådarna till arbetsmarknaden och är projektledaren i PHARMADA.

- Handläggare - Mathilda Kahlqvist - handlaggare@farmis.uu.se

Det är Mathilda du ska prata med om du vill bli kursrepresentant.



# TAKT



## **BOSTADSSTIFTELSE**

- Heimstaden ([www.heimstaden.com](http://www.heimstaden.com)), bostäder i Flogsta höghus
- Studentstaden ([www.studentstaden.se](http://www.studentstaden.se))
- Rikshem ([www.rikshem.se](http://www.rikshem.se))
- Uppsalahem ([www.uppsalahem.se](http://www.uppsalahem.se))

## **ÖVRIGA STUDENTBOSTADSSTIFTELSE**

- Uppsala Akademiförvaltning ([www.uaf.uu.se](http://www.uaf.uu.se))
- Stiftelsen Waldenströmska Studenthemmet  
Förtur för kyrkligt engagerade ([www.waldenstromska.se](http://www.waldenstromska.se))
- Stiftelsen Ansgarsgården  
Förtur för kyrkligt engagerade och recentiorer (<http://stansgar.harnvi.net/studentbostader>)
- Många nationer har även bostäder som kan sökas av medlemmarna, kontaktuppgifter til dessa hittar du via [uppsalastudent.com](http://uppsalastudent.com)

Alla ord markerade med \* finns med i ordlistan.

Ackis: Akademiska Sjukhuset i Uppsala.

Akademisk Kwart (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, två veckor av endast kuligheter 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 och spana på vilsna jurister på rasterna. För den ickematlagande 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: Faraceutiska Studentkårens eminenta orkester som går under smeknamnet Dragos.

Dubbelkvart (DK): En kvart plus en kvart = 30 min. Lgjo vid gasquer\*, som 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 prinsessstårta!

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 GröneOrm 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 faraceutiska höstbalen hålls varje år på en av nationerna

Bra tillfälle att använda sin högtidsdräkt\*.

Kavaj: Innebär för herrarna kostym och för damerna knälång klänning eller kjol.

**KK-kort:** Kuratorskonventets\* VIP-kort. Låter ägare ta med en gäst in på nation\* när som helst utan att köa och utan att 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, alltså du och jag!

**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. Fantastisk!

**Pharmen:** Farmaceuternas (vårt) kårhus.

**Phuling:** Legendarisk medbrottsling genom pharmenfesternas långa historia. Måste upplevas! Phulingen går även att få halv, laktosfri och alkoholfri.

**Pinse:** Förbrödningsvecka för nordiska farmacistudenter. Den bästa av fester.

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

**Sexa:** Mat som serverar efter möte eller arbetspass på kår eller nation\*. Resulterar ofta i en mindre (men ack så 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.

**Tenta:** Examination vid kursens slut.

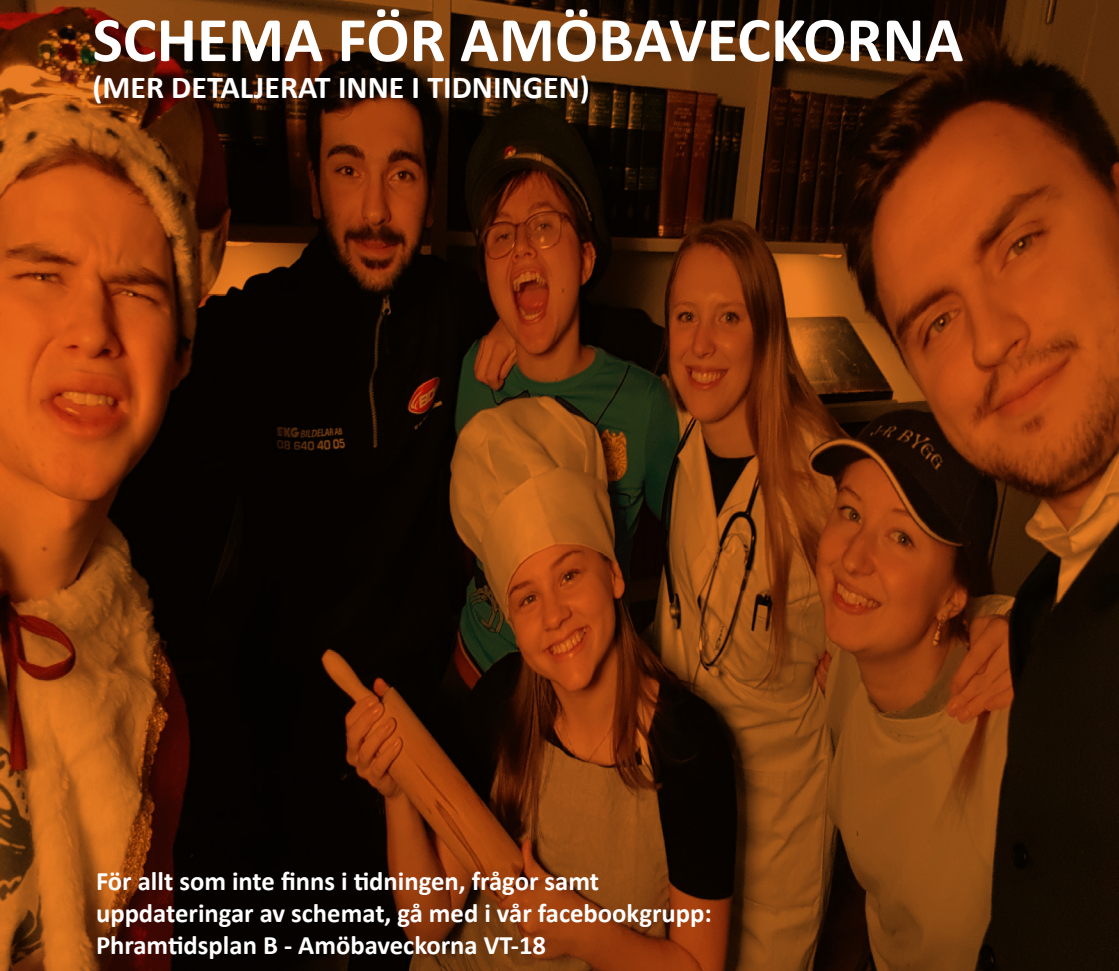
**Uppsalastudent.com:** Hemsida för att gå med i kår\* och nation\*, mycket bra!

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

**Ämbetsmän:** Studenter som arbetar för och driver kåren. Man kan baka, servera, skriva artiklar, bona golv, anordna musikquiz, hosta fester eller något annat, nästan vad som helst!

# SCHEMA FÖR AMÖBAVECKORNA

(MER DETALJERAT INNE I TIDNINGEN)



För allt som inte finns i tidningen, frågor samt uppdateringar av schemat, gå med i vår facebookgrupp: Phramtidsplan B - Amöbaveckorna VT-18

Måndag 15/1	Phadderutdelning, 16.00 på Pharmen
Tisdag 16/1	Förfest + Utgång på Snerikes nation, 16.30 hos respektive lag
Onsdag 17/1	Lunchföreläsning med Apotek Hjärtat, 12.15-13.00 på BMC
Fredag 19/1	Materia, 18.00 på Pharmen
Söndag 21/1	Phångarna på BMC, 13.00 På BMC
Måndag 22/1	Utskottsfika med Sveriges Farmaceuter, 16.00-18.00 på Pharmen
Onsdag 24/1	Pluggstuga, 16.00 på Pharmen
Torsdag 25/1	Pannkakssittning, 17.30 på Pharmen
Tisdag 30/1	Nationsrunda, 17.00 på Pharmen
Onsdag 31/1	Lunchföreläsning med Kronans Apotek, 12.15-13.00 på BMC
Torsdag 1/2	Mys på Pharmen, 18.00 på Pharmen
Lördag 3/2	Amöbaphesten, 18.dk* på Pharmen

\* se ordlistan på s. 34

**Glöm inte vår hashtag!**  
**#PhramtidsplanBVT18**