

Farmis-

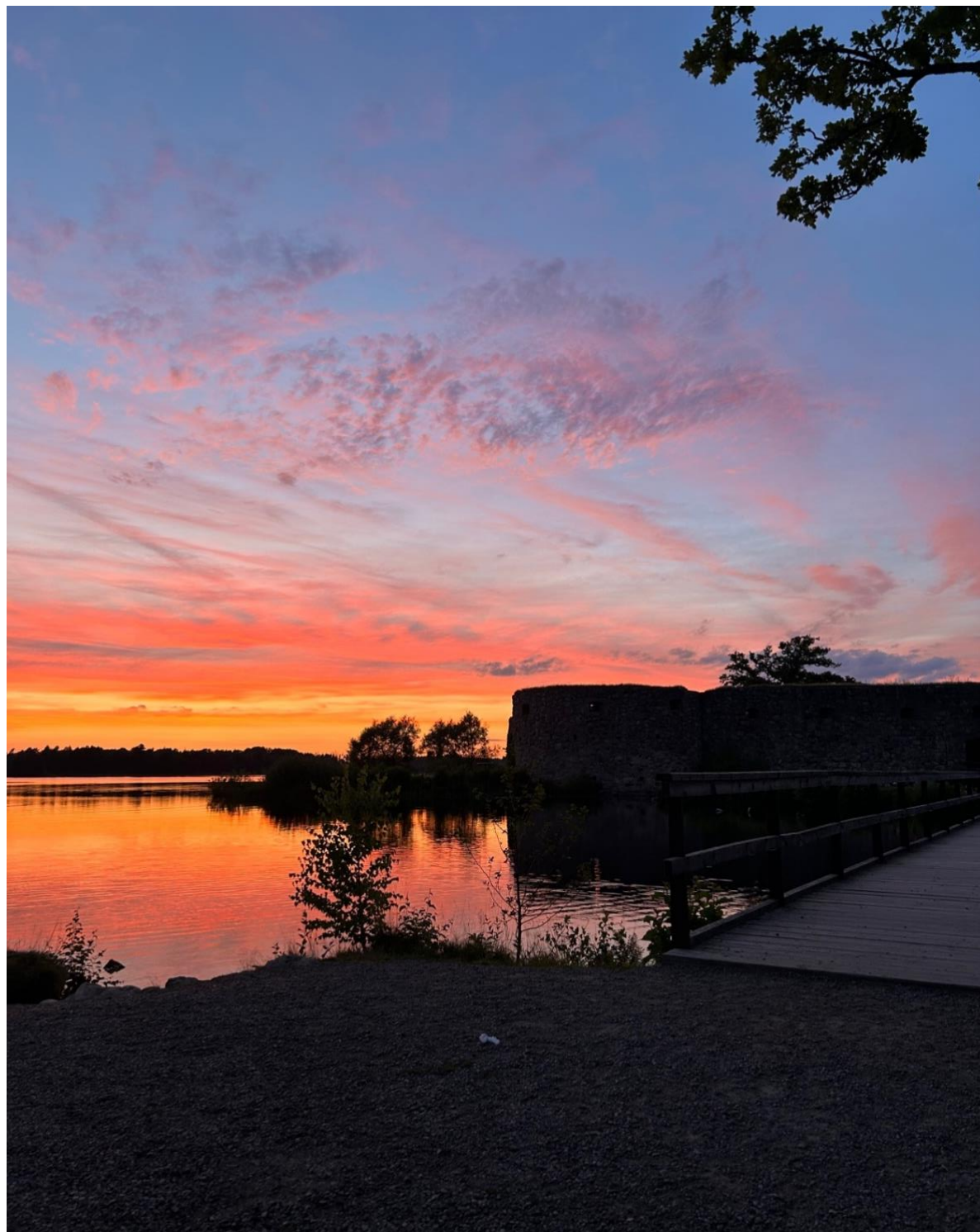
# REPTILEN

---

---



NR 2 HT - 2024



## AMÖBASPECIALEN

Höstterminen 2024

- Din guide genom amöbaveckorna

# AMÖBASPECIALEN

## Höstterminen 2024



# Välkommen till insparken HT24 önskar Amöberiet!!





# Reptilen

Hösten 2024. Årgång 71.  
Tidning för Farmaceutiska Studentkåren

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

Redaktionen

Ansvarig utgivare  
Mona Al Jaafar

Redaktörer  
Siti Latifah  
Marian Kandakji

Omslag  
Amöberiet

Cellkärna  
Isofluran

Mitokondrier  
Linezolid  
Tramadol  
Volidax  
Eletriptan  
Joyeaux  
Amiloferm  
Levodopa  
Morfin

Gästskribenter  
Amöberiet

## Annonspriser

Annonspriser 2023

1/1	5400 kr
1/2	4300 kr
1/4	3300 kr
Banner 2.5 cm hög	1500 kr

Tillägg för:

Dekorfärg	500 kr
Fyrfärgstryck	700 kr
Amöbaspecialen	1000 kr
Omslagssida	1000 kr
Format a4 (297 x 210 mm)	

Vill du...

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

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

# Välkommen!



Du är en liten själ utan identitet.  
Med denna information kan du bli något klokare inför dina  
Kommande år.

Information som gör dig till en fullfjädrad student.

Var redo på att suga in all information.

Ha en trevlig läsning!

Med vänliga hälsningar

Amöberiet

## Innehåll

Praktisk info.....	5
Hej Amöba.....	6
Pharmusikal.....	7-11
Välkommen till Uppsala.....	12
Schema.....	13-16
Kårstyrelsen.....	17-18
Apoex.....	19
Kårhuset Pharmen.....	20
Krönika.....	21
En nation.....	22
Apoteket hjärtat.....	23
Bostadspanik.....	24
Pluggplatser.....	25
Inskrivning på nation.....	26
Cykelinfo.....	27
Kårmöte.....	28-29
Pharmens utbud.....	30
Studierådet.....	31
Hur fungerar tenta?.....	32
Stöd och hjälp.....	33
Utskott och kommitéer.....	34-37
Ordlista.....	38-39
Tack och FaSK.....	40

# Praktisk info

---

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

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

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

\*Du kommer tilldelas en personlig phadder som studerar en högre termin på antingen Apotekar- eller

Receptarieprogrammet. Denna person kan du fråga om vad som helst inför olika insparsaktiviteter och även om utbildningen.

\* Amöberiet har precis startat ett Instagramkonto (@amoberiet) som vi verkligen tycker att ni ska följa för diverse information, skoj och kanske till och med extra poäng i poängjakten!

\*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 HT24". 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 HT24". Denna grupp är en klassgrupp för alla er som börjar apotekarprogrammet så ni enkelt kan hålla kontakt med varandra, dela information med mera.
- "Amöbaveckorna HT24". Detta är en grupp tillägnad insparsveckorna som då också kommer kallas "Amöbaveckorna"! Där kommer all information om aktiviteter och annat roligt publiceras. Beroende på vilket lag du hamnar i kommer du också bli inbjuden till en laggrupp endast för ditt lag. Stay tuned!

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

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

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

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

# Hej Amöba!

Välkomna till Uppsala, BMC, Pharmen och Amöbaveckorna!

Under era tre första veckor kommer ni, de nyantagna studenterna på apotekar- eller receptarieprogrammet att få möjligheten att ta del av universitetets tre roligaste veckor anordnat av ingen annan än Amöberiet! Ni kommer att kallas för amöbor- encelliga organismer utan medvetande- under Farmaceutiska Studentkårens amöbaveckor! Amöborna kommer att med hjälp av sina phaddrar arbeta och tävla i lag. Målet med amöbaveckorna är att ha så roligt som möjligt, hitta nya vänner, introduceras till Uppsalas studentliv och kanske viktigast av allt att till sist kunna kallas för riktiga farmacistudenter.

Ni kommer att få lära er allt som studentlivet har att erbjuda; hur man tar sig runt på BMC, hur man tar en Phuling, vad vårt fantastiska kårhus Pharmen har att erbjuda och såklart presentera Uppsalas mäktiga nationer! Amöbaveckorna är till för alla där målet är att varenda deltagare känner sig trygg, välkommen och har tre fantastiska veckor. För att säkerställa detta har våra phantastiska phaddrar och vårt amöberi bestående av 8 mitokondrier och en cellkärna i spetsen.

Självklart så är amöbaveckorna frivilliga, vi har nolltolerans mot alkoholhets och all annan form av hets. Det är som sagt viktigast att alla känner sig trygga och välkomna!

Vi är otroligt taggade på att träffa er alla den 2:a september och hoppas att just DU vill hänga med oss under de tre första veckorna!

Bästa hälsningar,  
Eder cellkärna, Isofluran



# Pharmusikal!



## Cellkärna och Nyhetsankare, Isofluran

### Vad betyder amöbaveckorna för dig?

Det är mitt livs ära att få ta del av amöbaveckorna ännu en gång, det är mina favoritveckor på året! Om det hade behövts hade jag donerat en njure för att få vara med. Som tur är så behövs det inte då alla är välkomna hos Farmaceutiska Studentkåren!!!

### Vad är ditt favoritminne från din egen inspark?

Mitt favoritminne från min inspark var material som är den första sittningen under amöbaveckorna. Jag fick fjärilar i magen när alla lagen satt samlade och sjöng låtar från sångboken tillsammans!!

### Vilket lag är bäst och vilket vill man vara i?

Knepig fråga, jag är ju såklart opartisk som cellkärna och tycker att alla lag är lika bra men det som kännetecknar ett bra lag är det lag som har roligast och visar mest laganda!

### Vilken musikal är den bästa?

Återigen väldigt svårt att svara på, de alla har ju sina styrkor men om jag skulle göra en kvalificerad gissning så skulle den musikal som är bäst kanske heja och klappa högst när Amöberiet har spexat. Bara en tanke...

### Vad är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Mitt bästa tips är att ta användning våra phantastiska phaddrar och ställa massor av frågor. De är alltid tillgängliga och glada att hjälpa till. En annan viktig grej är att dricka mycket vatten och att ta med duktigt med myggspray.

# Lag The Greatest Showman



## Mitokondrie, Regissör Tramadål



### Varför betyder amöbaveckorna för dig?

För mig innebär amöbaveckorna en utmärkt möjlighet att lära känna ett skönt gäng människor tidigt på programmet och det är en fantastisk inkörsport till det studentliv som finns vid sidan av utbildningen!

### Varför vill man vara med i ditt lag?

Hos oss i The Greatest Showman är det aldrig tråkigt, inte nog med att vi är bäst klädda, slipper skinnpajen i värmen, slipper krypa längs bryggor så slipper vi dessutom klä oss i rosa. "From Now On" är det höga hattar, lösskägg och trapetser som gäller. Så kliv ifrån "The Other Side", kliv in i strålkastarljuset så ska vi visa vad "The Greatest Show on Earth" har att komma med!

### Varför är The Greatest Showman den bästa musikalen?

För det första; Hugh Jackman, för det andra, Zac Efron (kom igen, de säger sig självt) och för de tredje; Zendaya (behöver jag ens förklara?). Okej då, om motivering är de ni vill ha är det de ni ska få; The Greatest showman är självklart den bästa musikalen eftersom den har allt! Skådespelarna, musiken, koreografin, har tolkats av James Corden (dem som vet, dem vet) och lämnar en helt enkelt med en saknad när eftertexten börjar. Det enda tragiska med TGS är att det aldrig kom en uppföljare.

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

Mina bästa tips är att ta vara på insparken ordentligt! Innan ni vet ordet av de så är den över o då behöver ni fylla eftermiddagarna på eget bevåg. Sen skulle jag säga att gå på alla moment som ni kan, även om det låter ofattbart trist så kommer ni lära er mycket effektivare när ni kan fråga nån som kan, istället för att hoppas att ChatGPT inte ljuger för er. Och om ni cyklat upp för Carolina-backen på morgonen så kan dagen inte bli så mycket värre, om du inte ramlar förstås.

## Mitokondrie, Regissör Levodopa



### Varför betyder amöbaveckorna för dig?

Amöbaveckorna betyder glädje, nya upplevelser och lära känna Uppsala. Man får så roliga minnen och träffar många nya människor under veckorna.

### Varför vill man vara med i ditt lag?

Därför att vi är det vinnande laget såklart. The Greatest Showman laget kommer definitivt att vara det bästa laget, ingen tvekan om saken. Bästa utklädningen, uppträdanden och musik.

### Varför är The Greatest Showman den bästa musikalen?

Asså vi har ju lätt den bästa musiken och skådespelare/musiker. Vår huvudkaraktär är ju Hugh Jackman finns det ens någon som kan leva upp till det. Plus, filmen heter ju The Greatest Showman av en anledning.

### Varför är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Glöm inte att äta mycket, ta vätskeersättning och ja, plugget är viktigt men glöm inte att ha kul. Första terminen ska vara den roligaste och man lär känna så mycket nya sköna kursare. Det viktigaste är att hitta en balans så att man slipper all stress.



# Lag Barbie



## Mitikondrie, Regissör Amiloferm



### Vad betyder amöbaveckorna för dig?

Vad betyder dem inte? Som amöba finns så många känslor som längtar efter att bli besvarade- nervositet och nyfikenhet för att nämna några! Dem ger ett första möte med kåren och kårhuset, möjlighet till nya vänskaper och en första sniff på studentlivet.

### Varför vill man vara med i ditt lag?

För att vi är störst, bäst och VACKRAST. Ingen kommer att göra insparken som vi kommer göra den. Pharmen är vårt dreamhouse där vi är vinnare!!

### Varför är Barbie den bästa musikalen?

Man brukar ju säga att man har lite av allt, men vi har mycket av allt. Låt oss vara ärliga, hur många har ens sett hela Grease (sommade halvvägs), kommer ihåg Mamma Mia (som du säkert kanske såg med din familj någon gång kring 2009) eller hade någon aning om vilken musikal The Greatest Showman är (utöver tiktoktrenden såklart)? Vi ska klä oss i rosa och återigen ta världen med storm!!

### Vad är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

För att överleva insparken- drick mycket vatten och ta med myggspray. Det ska tydligen vara rekordår för mygg!! Var också med på så mycket som möjligt, du kommer tillslut känna dig mer bekväm med alla andra och på så sätt maxa insparken. Första tentan är ingenting att oroa sig över! För att överleva terminen- hitta bra vänner som kan stötta dig både när det är jobbigt med plagget men också när det är kul på dansgolvet! Stressa inte för mycket, allt ordnar sig tillslut och it doesn't look good on you babes.

## Mitikondrie, Regissör Joyeaux



### Vad betyder amöbaveckorna för dig?

För mig är amöbaveckorna en mötesplats, ett sätt för människor att lära känna varann. Man får lida tillsammans, kämpa tillsammans, vinna tillsammans och (hoppas inte) förlora tillsammans.

### Varför vill man vara med i ditt lag?

Man vill vara med i lag Barbie eftersom det kommer tillåta dig att vinna. Oavsett om du är med eller inte kommer lag Barbie att vinna.

### Varför är Barbie den bästa musikalen?

Det finns inget lag som är lika slay som Barbie. Vi tävlar med stil och finnes. Såklart är vi dessutom alltid snyggast klädda av alla.

### Vad är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Genom att ta studierna lagom seriöst lämnas plats för att lära känna dina lagkamrater och kursare. Ointuitivt nog kommer det leda till att man har det enklare med studierna i framtiden. Att lära sig det som står i böckerna och lära känna de kring en är lika viktiga.

# Lag Grease



## Mitokondrie, Regissör Linezolid



### Vad betyder amöbaveckorna för dig?

Amöbaveckorna är det som ger mig liv och energi för att kunna klara av något annat resterande veckor av året. Jag spenderar all min vakna tid drömmandes om eller förberedande inför dessa veckor. Därför skulle man kunna säga att amöbaveckorna betyder ALLT för mig.

### Varför vill man vara med i ditt lag?

1. Gå all in
- 1(igen). Bäst frisyren på hela Pharmen om inte Uppsala.
2. Bänger på bänger
3. Kings på att dansa
4. Coolaste looken av alla musiker
5. Sångfåglar

### Varför är Grease den bästa musikalen?

Känns kanske som en lite för lätt fråga? Men det är väl för att vi helt enkelt kommer gå all in! Här finns ingen första växel utan vi kommer se till att ge vårt ALLT oavsett uppdrag, tävling, tid på dygnet eller plats på jorden. Eftersom jag förberett mig (fysiskt och mentalt) inför det här hela året finns det nog ingen chans att vi inte vinner och jag kommer göra allt för att stötta mina greasare.

### Vad är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Engagera dig och var med! Stressa inte för mycket över plugget nu under första tiden och var med på så mycket aktiviteter som möjligt. Plugg kommer det tillräckligt mycket av senare och dessutom är det jätteskönt när någon annan planerar vad man kan göra om dagarna, åt en! Insparken är gjord för att man ska kunna vara med på allt och hinna med den första kursen.

## Mitokondrie, Regissör Eletriptan



### Vad betyder amöbaveckorna för dig?

Amöbaveckorna är 3 sjukt roliga veckor där man får lära känna många kompisar från både sin egna och tidigare terminer! Amöbaveckorna är den absolut bästa start på programmet!

### Varför vill man vara med i ditt lag?

Därför att lag Grease inte bara är den bästa musikalen utan också det bästa laget som lätt kommer kamma hem vinsten under insparken!!

### Varför är Grease den bästa musikalen?

Grease har de bästa låtarna och är helt enkelt en grym och tidlös klassiker!!

### Vad är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Drick vätskeersättning innan du går och lägger dig på kvällarna så du är taggad på en ny insparksdag när du vaknar på morgonen! För att överleva resterande delen av terminen är det viktigt att hitta på mycketskoj utanför pluggandet, så som att hänga med kompisar och gå på sittningar eller annat!

# Lag Mamma Mia



## Mitikondrie, Regissör Volidax



### Varför betyder amöbaveckorna för dig?

Mina bästa Uppsala-minnen är från Amöbaveckorna och det är även då jag lärde känna de flesta av mina kompisar!!! Vi pratar fortfarande om roliga stunder från våra första Amöbaveckor och framförallt Amöbaphesten är något vi sent kommer att glömma!!!

### Varför vill man vara med i ditt lag?

För att vi har roligast och är bäst!! Vår väg till vinsten kommer vara som en dans på en grekisk paradiso!!!

### Varför är Mamma Mia den bästa musikalen?

Mamma Mia utspelar sig på en dröm-ö i Grekland, har banger musik och flest bäst dansnummer!!!

Vem vill inte ha en semester i solen, skrika med i ABBA och dansa natten lång??

### Varför är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Powernaps, resorb och Icas frysdisk!!

## Mitikondrie, Regissör Morfin



### Varför betyder amöbaveckorna för dig?

Amöbaveckorna är något väldigt speciellt för mig då de sätter ribban för förväntningarna av den kommande terminen. Har man en bra inspark under amöbaveckorna så kommer resten av terminen att vara minst lika bra och den enda begränsningen som finns till hur kul du kommer ha är du själv, så släpp loss!

### Varför vill man vara med i ditt lag?

För att Mamma Mia är den bästa klassiska musikalen med de bästa låtarna såklart. Ju bättre låtar desto bättre spex vilket leder till flest poäng, så ladda upp för att få bära äran att kunna genomföra amöbaveckornas bästa spex!

### Varför är Mamma Mia den bästa musikalen?

Mamma Mia är den bästa musikalen av många olika anledningar men det jag tycker att du ska se fram emot som mest är att kunna ha samma ambitioner som Sophie hade. Hon letade efter sin sanna pappa men slutade med att hon fick tre pappor och samma ambitioner ska du ha. Men istället för att leta efter en long lost pappa (or) så ska du leta efter dina long lost universitets vänner för insparken är verkligen den bästa platsen till att hitta och lära känna dina nya uni bästisar.

### Varför är ditt bästa tips för att överleva insparken och första terminen?

Mitt allra bästa tips är att VÅGA! Våga vara dig själv, våga prata med nya människor, våga ha kul och sist men inte minst våga släppa loss!

# Välkommen till Uppsala!

Hej från FaS Kårstyrelse

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

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

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

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

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

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

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

Vänliga hälsningar,

Farmaceutiska Studentkårens styrelse



# Schema -

# Amöbaveckorna

På Farmaceutiska Studentkåren kallas insparksveckorna för Amöbaveckorna. Amöbor kallas ni nya farmacistudenter som vanligtvis får ta del av tre veckor av skoj. Dessa tre veckor är helt och hållet anpassade för er så att ni både ska ha tid med studierna, introduceras till studentlivet, campus och Uppsala! Håll er uppdaterade via vår Facebookgrupp: Amöbaveckorna HT24! Redan första veckan av insparken kommer ni få vara med om en fulsittning vid namn Materian. För alla typer av sittningar har kåren en egen sångbok, Pharmacanton, som är ett måste för varje farmacistudent! Vanligtvis brukar Pharmacanton kunna köpas i samband med ens första sittning. Var också uppmärksamma på klädkod som anges vid varje speciella tillfälle!

## VECKA 1

### **Måndag 2/9**

På måndagen efter dagens föreläsningar sker inskrivningen för alla som är intresserade av att vara med under amöbaveckorna! Då kommer ni delas in i lag och tilldelas en phadder. Här hålls även den första lagtävlingen vilket är målning av lagens flaggor!

### **Tisdag 3/9**

Tisdagens aktiviteter påbörjas med förfest lagvis hos era phaddrar. Sen blir det dags för en lagstärkande aktivitet, såklart inget mindre än femkamp!

Klädkod: Tema-klädsel

### **Onsdag 4/9**

Terminens första pub hålls på onsdagen. Ett perfekt tillfälle för att se vårt fina kårhus Pharmen och att testa på KvPs mumsiga mat till grymma priser!

### **Fredag 5/9**

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

### **Söndag 8/9**

Vissa av er vet säkert att redan efter två veckor på programmet har man tenta eller spegelvisning. Detta kan göra att man känner sig lite stressad, hur ska man hinna gå i skolan, ha fett kul på insparken och samtidigt hinna plugga efter skolan? Ingen oro, för på söndagen har vi pluggstuga!

Då kan man komma till Pharmen och dricka kaffe, äta en kaka, hänga med kompisar och plugga! Erfarna studenter kommer vara där och hjälpa er om ni har frågor.

## VECKA 2

### **Måndag 9/9**

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

### **Tisdag 10/9**

Efter gårdagens tacos hoppas vi att ni är tillräckligt laddade för att sätta era slagkrafter i test med ett klassiskt spel av brännboll.

### **Onsdag 11/9**

Ladda batterierna, på med löpardojorna och gör er redo för tävling. På Amazing Uppsala gäller det att med hjälp av gåtor, samarbete och laganda att ta sig genom ett antal stationer utplacerade i Uppsala. Ett perfekt sätt för den nya studenten att lära känna vår phantastiska stad.

### **Torsdag 12/9**

Ta Fram sommarkläderna och beach utrustningen för nu har det blivit dags för en sittning tillsammans med biomeddarna och temat är BioeachPHarty!!

Klädkod: Beach party

### **Lördagen 14/9**

Nu på lördag är det dags för er andra sittning!! Ta på er kläder efter väder för denna sittning kommer hållas ute i vår underbara natur. Tips: ta med myggsprej!!

### **Söndag 15/9**

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

## VECKA 3

### **Måndag 16/9**

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

### **Tisdag 17/9**

Info kommer senare!

### **Onsdag 18/9**

Äntligen är det dags, en av de mest traditionsenliga, och uppskattade, aktiviteterna på farmeninsparkshistoria!

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

Klädkod: Temaklädsel

### **Fredag 20/9**

Nu börjar amöbaveckorna komma mot sitt slut och den sista aktiviteten för denna insparken blir BÄST I TEST!

### **Lördag 21/9**

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

<b>Måndag 2/9</b>	<b>Tisdag 3/9</b>	<b>Onsdag 4/9</b>	<b>Torsdag 5/9</b>	<b>Fredag 6/9</b>	<b>Lördag 7/9</b>	<b>Söndag 8/9</b>
Anmälan + flaggmålning	Femkamp	Pub	Fritt	Materian	Fritt	Pluggstuga
<b>9/9</b>	<b>10/9</b>	<b>11/9</b>	<b>12/9</b>	<b>13/9</b>	<b>14/9</b>	<b>15/9</b>
GRUFF-kväll	Brännboll	Amazing Uppsala	Sittning med BioMed	Fritt	Utesittning	Pluggstuga
<b>16/9</b>	<b>17/9</b>	<b>18/9</b>	<b>19/9</b>	<b>20/9</b>	<b>21/9</b>	<b>22/9</b>
Tentafirande	Info kommer senare	Nationsrunda	Fritt	Bäst i test	Amöbaphesten	Slut :(



# Kårstyrelsen

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

## Ordförande | Sebastian Månsson | [ordf@farmis.se](mailto:ordf@farmis.se)



Hej Amöba och grattis till din antagning!

Mitt namn är Sebastian, jag är 25 år och har sista terminen kvar på apotekarprogrammet. Jag kommer från Hyllinge i nordvästra Skåne, men flyttade till Uppsala 2018 för att påbörja mina studier här. Jag sitter på rollen som kårens ordförande, men har sedan jag började studera suttit på fler ämbeten än vad det finns plats för mig att skriva här. En engagerad Farmis helt enkelt! Det bästa jag vet är att spendera min tid tillsammans med mina vänner, antingen här i vårt fina kårhus eller ute på någon av Uppsalas alla nationer.

Som ordförande har jag uppgiften att leda och samordna den dagliga verksamheten här på kåren. Detta gör jag genom att leda FaS styrelse och bedriva arbete tillsammans med de andra ledamöterna (se personerna nedan!). Att vara ordförande är mitt heltidsjobb, så jag kan verkligen lägga ner tid på kåren och dess verksamhet! Utöver detta har ordförande även mycket kontakt med externa aktörer såsom andra kårer, nationer, yrkesvärlden och FaS alumner (fullfjädrade farmaceuter). Som central studiebevakare representerar också FaS ordförande kåren gentemot Uppsala universitet och arbetar för att farmaci studenternas röst ska bli hörd och deras behov tillgodoses. Ja, detta och så mycket mer ingår i rollen som ordförande! Om du har några funderingar eller frågor (på vad som egentligen) så kan du alltid vända dig till mig, så ska jag göra mitt bästa för att besvara dem. Jag vill återigen gratulera dig för att ha kommit in på Sveriges bästa farmaciutbildning. Jag ser fram emot att få träffa er alla här på Pharmen!"

## Vice Ordförande med ansvar för ekonomi | Ludvig Wettervik | [vicek@farmis.se](mailto:vicek@farmis.se)



Halloj! Jag heter Ludvig och jag kommer gå termin 4 på Apotekarprogrammet nu under vårterminen. Jag kommer ifrån Uppsala och är 22 år gammal. Du hittar mig oftast på pharmen, men när jag inte hänger där så tycker jag om att träna, lyssna på musik och njuta av god mat. Två av dessa saker brukar jag göra varje onsdag på pharmens egna pub! Hoppas vi ses där snart!

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

## Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor | Olivia Steen | [vicut@farmis.se](mailto:vicut@farmis.se)



Tjoflöjt! Jag är en 23-åring från Bodens fina skogar som ska påbörja termin 5 på receptarieprogrammet till hösten. Några intressen är att spela fotboll, gymma, umgås med vänner, vara i naturen och åka snowboard/slalom. Universitetslivet har mycket att erbjuda och jag vill peppa till att prova på och utforska det som finns i Uppsala, men framförallt att besöka och vara med på aktiviteter på Pharmen!

Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor (VicUt) har som huvuduppgift att verka för en god studiemiljö och utbildning. VicUt bevakar studenternas intressen genom att vara studentrepresentant i olika kommittéer och grupper på universitet. VicUt är också ordförande i kårens studieråd där studier och studiesociala frågor

## Handläggare | Ludvig Cederwall | [handl@farmis.se](mailto:handl@farmis.se)



Hej Amöbor! Mitt namn är Ludvig, 24 år och har precis läst klart halva Apotekarprogrammet. Jag är uppväxt som en göteborgare och har bott i Uppsala i nästan 3 år nu där jag bor tillsammans med min sambo och vår hund Vicki. Mitt intresse i Pharmen har gjort att jag suttit i amöberiet, varit pubmästare, sånganförare och nu planerar höstbalen. På fritiden är jag en sportnörd ut i fingerspetsarna där jag främst följer hockey, F1, fotboll och allt möjligt. Jag är en väldigt social kille som är intresserad av annat mycket från bryggning till fågelskådning.

I höst kommer jag sitta heltid som handläggare på kåren vilket jag tycker känns enormt ärofyllt och pirrigt. Detta innebär att jag kan lägga studierna åt sidan i en termin och endast kan fokusera på att göra er studietid bättre! Mitt jobb som handläggare går ut på att sammanställa kursrapporter, ordna studieråd och hjälpa er studenter genom er väg mot examen. Kom förbi styrelserummet och fråga om en kopp kaffe, för det är där ni hittar mig!

### **Klubbmästare | Isabel Stridh | [klm@farmis.se](mailto:klm@farmis.se)**



Mitt namn är Isabel och jag ska börja termin 9 på apotekarprogrammet nu till hösten. Under förra terminen satt jag redan då som klubbmästare vilket är mitt andra ämbete här på kåren, dessförinnan hade jag ämbetet PR-ansvarig. Jag har alltid under hela min studietid varit på Pharmen och tagit del av gemenskapen och de roliga evenemangen som anordnas. Hoppas ni får det roligt under amöbaveckorna så ses vi säkert på någon av sittningarna framöver!

Som klubbmästare ansvarar man för klubbverket och verksamheten där vilket bland annat kan vara fester, uthyrningar eller valborgsbrunchen. Under uthyrningar så behövs det alltid folk som jobbar och skulle någon av er vilja jobba på en sittning under hösten? Kul! Då är det bara att höra av sig till mig.

### **Arbetsmarknadsansvarig | Emilia Haraldsson | [arb@farmis.se](mailto:arb@farmis.se)**



Hej! Jag heter Emilia och är en 22-årig tjej från en liten stad i Värmland (Kristinehamn). Jag ska påbörja termin 6 vid apotekarprogrammet. Som arbetsmarknadsansvarig är jag ordförande i kårens arbetsmarknadsutskott. Vårt utskott jobbar med arbetslivsanknytning för farmacistudenter genom att arrangera aktiviteter med företag. Kom till våra aktiviteter för att få en inblick i arbetslivet som farmaceut och komma i kontakt med framtida arbetsgivare!

Sedan förra terminen har jag engagerat mig mer i Farmaceutiska Studentkåren. Jag var företagsvärd under Pharmada 2024, vilket verkligen var roligt och jag skulle rekommendera fler studenter att bli det nästa år. Utöver mina studier tycker jag om att läsa böcker, vara ute i naturen, baka och laga mat. Jag hoppas vi ses i höst!

### **PR-ansvarig | Vakant | [PR@farmis.se](mailto:PR@farmis.se)**

PR-ansvarig har hand om kårens informationskanaler. Ämbetet handlar om att sprida information och synliggöra vad kåren är, vad vi gör och vad vi kan erbjuda. Jag ansvarar för att kontinuerligt uppdatera hemsidan och sociala medier så att information når ut till medlemmar i tid. Ett tips är att följa farmis på både facebook och instagram för att alltid hålla sig uppdaterad.

### **Sekreterare | Maximilian Sködelid | [sekr@farmis.se](mailto:sekr@farmis.se)**



Jag är en 25-årig kille från Stockholm som nyss satt mig som sekreterare i Farmis! På fritiden ägnar jag mig åt studentiga grejer som att utforska nationernas menyer, går på sysjutor där vi syr på märken på våra ovvar och gymmar även en hel del när jag har tid över från jobb och skola. Jag har tidigare suttit som pubmästare och barmästare, vilket har varit några av de roligaste åren jag haft som student, och något som givit mig många goda vänner. Är ni intresserade av att jobba i farmis, förgylla eran fritid och träffa riktigt härliga människor, kom gärna förbi så berättar jag hur det är att sitta i Farmis klubbverk!

Som sekreterare ansvarar jag för att hålla de många Olika dokumenten vi hanterar uppdaterade så att kårens och styrelsens arbete kan flyta på smidigt. Jag sammankallar till möten, skriver protokoll samt antecknar och sammanställer det som gått igenom under styrelsemöten och kårmöten. Ämbetsbeskrivningar, verksamhetsberättelser och andra kår-relaterade document kan vara mycket att ta in, så om du kör fast, kontakta mig så hjälper jag gärna att tyda!

### **Studiesocial ledamot | Perlla Kandakji | [lsoc@farmis.se](mailto:lsoc@farmis.se)**



Hej! Mitt namn är Perlla, jag är 22 år och till hösten ska jag börja läsa termin 7 på apotekarprogrammet. Sedan termin 3 har jag engagerat mig i olika ämbeten, så som caphémästare, projektledare för Gymnasiehelgen och ansvarig utgivare. Några saker jag tycker om är att vara på Pharmen, hitta på något spontant med vänner, baka och läsa böcker – även om det inte blir mycket av de två sistnämnda. Men ibland kan det vara skönt och avkopplande att bara få vara ensam och ta det lugnt.

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.



TRÄFFA EN AV VÅRA MEDARBETARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

## **Vad gör du när du inte jobbar?**

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

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

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

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

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

**apoex**

# Kårhuset Pharmen

## Pharmen, Dag Hammarskjölds 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 Café
- Ett biljardrum
- Ett datorrum med skrivare (gratis för medlemmar)
- Ett studierum
- Ett sammanträdesrum
- En bastu
- Mikrovågsugnar för uppvärmning av matlådan

### Öppetider

Pharmen

Vardagar 9.00-17.00

Caphé Coffein

Måndagar 16.00 – 18.00

Pub "Placebo"

Onsdagar 17.00 – stängning

### BLI MEDLEM I DEN FARMACEVTISKA STUDENTKÅREN

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

Farmaceutiska Studentkåren dagliga verksamhet drivs av dina blivande studiekamrater i vårt kårhus Pharmen. Nedan kommer ett smakprov på vad vi erbjuder helt kostnadsfritt!

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.

# Krönika

---

Kära amöba!

Ett stort grattis till din antagning och välkommen till lärosätenas lärosäte; Uppsala! Och inte minst välkommen till Farmen, där du förhoppningsvis kommer spendera en del tid de kommande åren. Just nu händer det säkert mycket i ditt liv, du har förmodligen flyttat hemifrån, till en ny stad (kanske?) eller vem vet, kanske till ett helt nytt land. Oavsett om allt det här är nytt så vill jag än en gång gratulera och välkomna dig hem till oss på Farmen.

Du har förmodligen haft fullt upp under din gymnasietid, pluggat inför högskoleprovet, läst upp betyg, jobbat och slitit under ett sabbatsår eller så har du passat på att utforska världen. Men någonting du definitivt har gjort är att nervöst väntat på ditt antagningsbesked för att tillslut pusta ut och utropa; "Jag kom in!!!!". Men med detta har säkert nya frågor väckts, "Har jag valt rätt?", "Tänk om jag inte klarar mig?", "Hur ska jag hitta nya vänner?" eller "Vart i hela ligger kursexpeditionen???". Och i nuläget skulle jag säga att de sistnämnda kommer du förmodligen lösa galant:) (Orden "BMC är ett koordinatsystem" kommer bli mer logiskt med tiden)

Hur vet jag detta? Jo, för jag har också varit i din situation, jag har likt så många före mig (och inte minst mina med-mitokondrier) varit en encellig, själ- och tanklös och inte minst vilsen organism. Nu när jag tänker på det var det faktiskt närmre ett år sen. Helt sjukt egentligen. Men jag vill försöka ge några tröstande ord; "det löser sig, kör bara!". Att det är mycket som händer, du ska teckna elavtal till din lägenhet, förmodligen skriva in dig på en nation och hitta en mikro på BMC samtidigt som du pluggar gör det till en nästan omöjlig ekvation. Du kommer vara nervös inför första tentan, för att inte nämna inför första labben. Men att du är nervös är helt naturligt. När jag blickar tillbaka till mina första veckor på utbildningen så minns jag mycket nervositet, aningen ångest men framförallt väldigt mycket roliga saker. Känslan av att ha skrivit sin första tenta, genomfört sin första vecka på universitet och träffat allt fantastiskt folk på Farmen blev nästan bättre av att man varit lite nervös innan! Och för att ge dig något att se fram emot så kan jag nästan garantera att inom några veckor efter att du börjat, så kommer du ha hittat massor av nya vänner, både i din klass, bland dina kårvänner och satt dina nya rutiner i din (eventuellt) nya stad Uppsala. Du kommer klara allt som de kommande veckorna kan komma att kasta mot dig, det vet jag och jag vill aktivt uppmuntra dig till att "...KÖR BARA!"

Mina främsta råd till att sätta guldkant på de kommande fullspäckade veckor som väntar dig är att ta vara på dem! Var med, delta och dyk upp på så mycket du bara orkar, allt från föreläsningar till insparksaktiviteter till nationsliv. Plugga med folk, sträck ut en hand till någon ny, vem vet; det kanske blir din nya bästis? Så som den partiska krönikör jag är säger jag anmäl dig till insparken, de blir nog ett av de bästa besluten du tar!

För att avrunda det här vill jag återigen säga ett stort grattis och ett enormt välkommen hem till Uppsala, till din utbildning och till oss på Pharmen!!!!

Er mitokondrie!  
Tramadål, A3

# 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](http://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](http://uppsalastudent.se) 3) Hämta ut ditt provisoriska nationskort från nationen medan du väntar på att ditt studentkort uppdateras i STUKappen. Nationskortet kostar ca 300-330 kr per termin.

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

### Amöberiettipsar

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 irrarfortfarande 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 sall ligger Du kan dessutom få vägbeskrivningen om att trycka på "Directions"

### Amöberiettipsar

Gå in på [nationsguiden.se](http://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.),



Besök vår karriärsida - och ta reda på vad vi erbjuder

Vilka förmåner har man egentligen som anställd på Hjärtat och vad finns det för karriärmöjligheter? Vi är stolta över att ha arbetsplatser i hela Sverige där man får chans att växa, både som farmaceut och kollega! Skanna QR-koden för att läsa mer.

## ”Om några år bidrar vi farmaceuter till folkhälsan på fler sätt”

En bättre folkhälsa är en central fråga för apoteksbranschen, menar Annika Svedberg, chef för farmaci, kvalitet och hållbarhet på Apotek Hjärtat. Och hon ser en enorm potential i farmaceuterna, som i högre grad skulle kunna avlasta den ansträngda sjukvården.

– Apoteken är redan idag första och sista länken i vårdkedjan, med rådgivning både kring egenvård och receptbelagda läkemedel. Om några år tror jag att vi kommer att bidra till folkhälsan på fler sätt. Farmaceutiska tjänster (t.ex. inhalationsvägledning och läkemedelssamtal) och olika typer av hälsotjänster för att förebygga sjukdom är på frammarsch, säger Annika.

### Varje dag upptäcks fel

I apotekens grunduppdrag ingår att bidra till en god och säker läkemedelsanvändning. Varje dag

upptäcker och korrigerar farmaceuter på Sveriges apotek felaktigheter på recept, som annars hade kunnat orsaka både lidande och onödiga samhällskostnader. I dialogen med kunderna reder vi också ut missförstånd och hanterar oro som annars riskerar att leda till dålig följsamhet och felanvändning – både när det gäller receptläkemedel och egenvård.

### En nyttig kompetens

För att kunna hjälpa kunden på bästa sätt krävs en gedigen och bred kompetens. Det som en gång gjorde att jag valde apo-

teksbranschen var just bredden. Att kunna diskutera och ge råd kring läkemedel oavsett diagnos är otroligt stimulerande. Det är också en kompetens du får nytta av i ditt privatliv, förr eller senare.

### Din kunskap gör skillnad

Som blivande farmaceut eller apotekstekniker kan du vara trygg med att din kunskap kommer att göra skillnad för många människor i ditt framtida arbetsliv. Att arbeta som farmaceut eller apotekstekniker på apotek är i högsta grad ett samhällsviktigt uppdrag, så välkommen till apoteksbranschen!

### TIPS

Följ Apotek Hjärtat Career på Instagram för mer inspiration!  
[@hjartatcareer](https://www.instagram.com/hjartatcareer)



# Bostadspanik

---

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

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

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

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

Ambitionen är att samla alla Uppsalas bostadsköer i en kö.

## 2. Kolla ännu fler olika bostadsbolag och stiftelser

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

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

## 3. Nationernas köer

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

## 4. Kolla annonser och lägg ut egna.

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

## 5. Akutboende

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



# Pluggplatser

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Inskrivning på nation HT24

---



## Varför ska jag gå med i nation?

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

## Vem får gå med?

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

## Hur går jag med?

Du kan gå med i nation på två sätt:

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

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

# Cykelinfo

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



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

Rekommenderat är att ta med en relativt risig cykel och ett ordentligt LÅS. Cyklar överallt i Uppsala!

Kom även ihåg, en riktig Uppsalabo trampar fram i alla sorters väder och utrustar till hör och häpnad även ibland cykeln med vinterdäck för att kunna komma fram även i den värsta snöstormen.

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

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



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

Det är också bra att tänka på att:

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

Välkommen till Uppsala och ditt nya cykelliv

# Kårmöte

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

Vad är ett kårmöte?

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



Hur går mötet till?

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



Vad gör man på ett kårmöte?

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



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

Behöver jag förbereda mig?

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

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



Vad händer när jag kommer till ett kårmöte?

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

Vilka är alla?

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



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

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

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

Text: Moa Brandin och Oskar Holmér

# Pharmens Utbud

---

## 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:

- Caphévärd
- Mitokondrie (Amöberiet)
- Reptilen-redaktör
- Kårfotograf
- (Lokal) IPSF-/PINSE-/EPSA-delegat

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

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

## Städdag - hjälp till!

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

## Gå på phester

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

## Pub

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

## Extraknäck - Uthyrning

Om du vill ha lite extra pengar att spendera eller bara en massa gratis mat kan du jobba uthyrning med KvP (Klubbverket). Vill du jobba uthyrning eller vill veta mer om det är det bara att ta kontakt med klubbmästaren antingen via mail (klm@farmis.se), 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 ovanligt 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 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-mailet från PR ansvarig när dessa är.

## Studieråd och kårmöten

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

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

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

# Studierådet

---

## Studierådet

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. En person (oftast Handläggaren) väljs till att vara sekreterare under studieråden för att föra protokoll. Mötena sker alltid efter skoltid, oftast klockan 17:15 – 20:00 för att alla som vill ska kunna närvara. Det bjuds på fika till alla som deltar på studierådet. På studierådet är alla farmacistudenter välkomna, oavsett om du har 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 studiebevakare ska kunna föra alla studenters talan när vi representerar farmacistudenter i olika frågor, samt att vi vill veta vad ni tycker och tänker om allt som rör vår utbildning. Ju fler vi är som tycker och tänker, desto bättre!

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

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

Håll utkik på studierådets Facebook "*Farmis Studieråd*" för uppdateringar om 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!

# Hur fungerar en tenta?

Tenta, tentamen eller världens undergång. Vad man nu väljer att kalla det är detta universitets sättet att examinera studenternas förväntade kunskaper inom olika kurser. Under första terminen brukar tentorna vara placerade med en månads mellanrum, förutom den allra första tentan som brukar ligga kring 2-3 veckor efter terminsstart. Tiden mellan tentorna förgylls såklart med gott om föreläsningar, seminarium och laborationer som ger en god möjlighet att nå kursmålen och få godkänt på tentorna. Tentorna fungerar alltså som avslutningsmoment på kurserna som ni kommer att läsa under terminernas gång. Du måste själv anmäla dig på via canvas till tentorna, annars får du inte genomföra dem. Registreringen sker 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 dessa tillfällen brukar mobilen och läggas i förvar. Oberoende på om det är en tenta man skriver för hand eller på datorn är man placerad så att det inte är möjligt att tjuvkika på grannen. Vid skriftlig tenta delas inte tentorna ut för ens det är dags, och om man skriver på en dator kommer ni förses med en inloggningsnyckel som börjar gälla när tiden är inne. Inga möjligheter för fuska här inte. Förövrigt uppmuntras såklart inte fusk överhuvudtaget. Alla framtida kurser du kommer läsa bygger på föregående, så det gäller att faktiskt kunna det man lämnar in annars blir det lätt jobbigt längre fram. Om man skulle bli påkommen med att fuska kan konsekvenserna bli mycket grova och man kan bli nekad universitetsstudier för en tid.

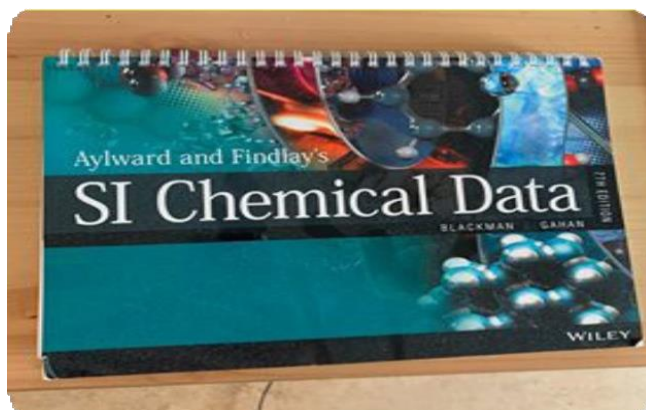
Tentorna varierar i tid. Allt från två till sex timmar förekommer, och det brukar förekomma en viss tid som man måste sitta igenom trots att man känner sig klar med tentan. Under pågående tentamen är det inte tillåtet att lämna salen och därför kan det vara ett tips att ta med dig något litet att äta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

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

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

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

Axel Yngveson





# Stöd och hjälp- var, hur?

---

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

Hjälp vid studierelaterade frågor:

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

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

Handläggare: e-mail: [handl@farmis.se](mailto:handl@farmis.se)

Fyll gärna i dina studierelaterade problem här:

<https://ym344.amsystem.com/eU3T6P6CWNvDd0TRZ9lds1yrKqdA>

[7XP8LQZ1VEuUy8FIJUNsF1ixhgyOBTgQr](https://www.timecenter.se/medfarmuu/)

Studievägledare: Studievägledarna hjälper dig med funderingar kring utbildningar, planering av dina studier, om du kommit i otakt med dina studier och i samband med ev studieuppehåll och studieavbrott. För studievägledning för Apotekare och Receptarier kan man boka tid här:

<https://www.timecenter.se/medfarmuu/> (-> välj "studievägledning farmaci" för att se när lediga tider finns och bokning)

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

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

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

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

Övrig hjälp:

Universitetskyrkan: Universitetskyrkan är kyrkan vid Uppsala universitet. De vill skapa mötesplatser och sammanhang där man får möjlighet att dela erfarenheter av livet med varandra. De finns till för alla oavsett om man tror eller inte, etnicitet, könsidentitet eller sexuell läggning. Universitetskyrkan erbjuder bland annat samtal om man behöver prata med någon och sorgegrupper. Adress: Övre Slottsgatan 7, 1 tr Telefon: 018-430 37 06

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

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

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

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

Uppsala universitetets larmnummer: 018-471 25 00

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

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

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

Lika villkors-utskottet: Till Farmaceutiska Studentkårens utskott för lika villkor kan du vända dig om du blivit diskriminerad eller trakasserad på kåren eller i samband med kårens aktiviteter. Mail: [likavillkor@farmis.se](mailto:likavillkor@farmis.se)

# Utskott och kommittéer



*Amöberiet VT-24*

## Amöberiet:

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



*Caphé Coffein HT-19*

## Caphé Coffein:

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



*Klubbverket VT-18*

## Klubbverket:

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



*Redax 2020*

## Reptilen:

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



### Idrottsutskottet:

Idrottsutskottet har inomhusaktiviteter på Måndagskvällar. Vilken aktivitet det är varierar och beror på efterfrågan. Senaste terminen har fotboll varit den populäraste aktiviteten. Det är medlemmarna som bestämmer vad för aktivitet det blir, så det finns utrymme att komma med egna förslag. Förutom detta försöker vi uppmärksamma och ge information om andra sportinriktade evenemang så som Blodomloppet. Så om ni är intresserade av att varva föreläsningar och plugg med rörelse har ni hittat rätt! Hoppas vi syns! Vänliga hälsningar, ordförande i IdrU. [Idru@farmis.se](mailto:Idru@farmis.se)



*Kulturutskottet 2023*

### Kulturutskottet:

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

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

### Internationella utskottet (IU):



Kårens internationella utskott (IU) ser till att ni farmacistudenter får tillgång till internationella erfarenheter och influenser under er studietid. IU informerar om uppkommande internationella kongresser samt kan rådfrågas kring hur du som farmacistudent gör för att åka på utbyte under din studietid. 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, något som alltid är likväl lärorikt som roligt.

Under 2024 kommer IU som vanligt att informera om evenemang som hålls av IPSF och EPSA samt informationsevent (som pubkvällar och föreläsningar) som handlar om utbyten, livet som farmaceut i andra delar av världen och mycket mer. Planering av PINSE i Uppsala våren 2025 kommer också att ske under slutet av 2024.



### Lika villkors-utskottet:

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

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



*Pharmadakommittén HT19/VT20*

### Pharmadakommittén:

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

Pharmada anordnas av Pharmadakommittén. Ett härligt gäng bestående av 8 personer, som planerar och förbereder inför Pharmada sedan terminsstart varje höst. Under mässan är det viktigt att företagen känner sig välkomna och kommer till sin rätta. Därför söker vi företagsvärdar, som kommer ha till uppdrag att sköta kontakten med företag och finnas där för företagen både före och under mässdagen. Mer information om hur man ansöker till företagsvärd kommer i början av vintern 2023/2024 på [www.pharmada.se](http://www.pharmada.se). Året 2024 kommer Pharmada anordnas på BMC i salen B10 och i A7:2. 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. Om du känner dig manad eller har några funderingar kan du höra av dig till [projektledare@pharmada.se](mailto:projektledare@pharmada.se) eller [kontakt@pharmada.se](mailto:kontakt@pharmada.se)

### Studierådet:

Studiebevakning är kårens främsta och viktigaste uppgift. Vi bevakar samtliga program och kurser vid Farmaceutiska fakulteten, inklusive forskarstudier. Vi representerar alla studenter vid fakulteten och därför är just Din röst viktig för oss! För att insamla studenternas åsikter i studie- och studiesociala frågor har Farmaceutiska Studentkåren ett studieråd ungefär en gång i månaden, dit alla studenter är välkomna. Studierådet är ett diskussionsforum och en remissinstans för studenter att diskutera aktuella frågor och uttrycka åsikter om utbildningen, som kåren sedan driver mot fakulteten, universitetet eller andra relevanta beslutsfattare. Vill man engagera sig mer kan man bli representant för sin kurs eller studentrepresentant i beslutande eller beredande organ på universitetet.

Studierådspresidiet, som leder studierådet är även ansvariga att hantera inkomna studentärenden. Önskar du få kallelsen till studieråden, mer information eller har du frågor, mejla [vicut@farmis.uu.se](mailto:vicut@farmis.uu.se)



### Valberedningen:

Valberedningen ansvarar för att hålla i valmöten och allmänna val inför kårmöten. Detta innebär ett valmöte per termin där alla ämbeten och funktionärer på kåren väljs in, att ta fram huvudkandidater till kårens styrelse samt att hantera nomineringar till dessa. Det är det perfekta ämbetet för dig som vill ha en unik överblick på hela kårens verksamhet, utan att nämna den fina gemenskap man får med de man bereder alla val med! Vi hoppas ni är intresserade av valberedningen och vid frågor, funderingar eller kärleksbrev nås vi på vår mail ([val@farmis.se](mailto:val@farmis.se)), vår Instagram (farmisvalen) eller Facebook (Farmis valberedning). Simma lugnt!



### Arbetsmarknadsutskottet:

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

# Ordlista

---

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

Akademisk 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.

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

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

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

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

---

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

Klubbverket: Arrangerar pub och fester.

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

och ansvarar för många akademiska högtider och samordnar aktiviteterna nationerna anordnar.

Kvalborg: Dagen innan valborg\*.

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

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

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

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

Pharmacanto: Vår gröna sångbok. Phantastisk!

Pharmen: Farmaceuternas (vårt) kårhus.

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

Pinse: Vecka där farmacistuderter 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 farmacistuderter. Alla kårens medlemmar är automatiskt med även i SNAPS.

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

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

Tenta: Examination vid kursens slut.

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

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

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

# Tack!

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

Tack till redaktionen för teknisk hjälp och stöd!

Tack till kårstyrelsen, andra utskott och kommittéer som kom med texter och bilder!

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 Regissör Tramadål för krönikan.

# FaSK

Farmaceutiska Studentkårens Kalendarium

## Kontaktuppgifter

### Pharmens telefonnummer

Ordförande.....079-334 08 94

Handläggare.....079-334 23 92

Caphé Coffein

**Styrelsejour** Måndagar.....16:00-18:00

Måndagar.....13.30-17.00

Torsdagar.....13.30-17.00 Dragosrep

Torsdagar.....19.00-sent

### Inspektor

Prof. Anders Karlén.....018-471 42 93

### Proinspektor

Dr. Anne-Lie Svensson.....018-471 49 30

## Alltid på Pharmen

Farmispub

Onsdagar.....17:00-sent

## Kårens Presidium

*Ordförande*

Sebastian Månsson

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

*Vice ordförande med ansvar för ekonomi*

Ludvig Wettervik

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

*Vice ordförande med ansvar för utbildningsfrågor*

Olivia Steen

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

## Övriga styrelsemedlemmar

*Sekreterare*

Maximilian Sköldelid

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

*Klubbmästare*

Isabel Stridh

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

*Studiesocial ledamot*

Perlla Kandakji

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

*Arbetsmarknadsansvarig*

Emilia Haraldsson

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

*Handläggare*

Ludvig Cederwall

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

*PR-ansvarig*

Vakant

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

# '24

■ RINFO ■  
REPTILEN INFORMATION