

Välkomna till Dietistprogrammet i Umeå!

Hej!

Vi från Kosmås, studentföreningen vid Institutionen för Kost- och Måltidsvetenskap, samt faddrarna som ansvarar för mottagningen våren 2024, vill hälsa dig välkommen hit till Björkarnas stad och gratulera dig till platsen på programmet! Vi hoppas att ni kommer trivas lika bra som vi faddrar gör och vi kommer göra vårt yttersta för att ni ska känna er välkomna och trygga här, och förhoppningsvis lära känna oss såväl som era medkursare. Det är trots allt varandra ni kommer spendera kommande tre år med!

Syftet med de kommande insparksaktiviteterna är att ni ska få ett stort varmt välkomnande in till studentlivet, finna gemenskap med oss men viktigast av allt - VARANDRA - och få en bra start av er studietid här.

Vi faddrar skulle såklart tycka det vore roligast om så många av er som möjligt vill delta vid så många aktiviteter som möjligt men allt är såklart frivilligt och man kommer på de aktiviteter man själv känner för! Vi kommer göra vårt yttersta för att ha aktiviteter som passar alla, vissa kommer vara nykterhetskvällar medan andra kommer involvera alkohol - till den mån man själv vill, allt är som sagt FRIVILLIGT!

Under dessa insparksaktiviteter råder ett fåtal regler som bör följas för att alla ska få en så bra upplevelse av dessa tillfällen som möjligt. Här nedan följer viktig information och regler kring insparkarna:

“Valfri dryck” eller “nyktert”

Inför varje inspark kommer lite information gällande aktiviteten, vi kommer därmed informera om det är tillåtet med alkohol eller ej i rubriken för varje aktivitet med antingen “*valfri dryck*” eller “*nyktert*”. Gäller nykter kväll och detta bryts kommer general att behöva meddelas och konsekvenser därefter för den som bryter mot det.

**värt att betona är det är totalförbud gällande narkotika samt andra illegala substanser*

- Nykter fadder

Vid varje aktivitet kommer ni informeras om vem av oss faddrar som är nykterfadder under kvällen. Nykterfaddern kommer finnas på plats under hela kvällens gång och finnas tillgänglig till ert befogande och till den mån som ni behöver oss.

Nykterfaddern kommer ha koll på gruppen och se till att alla kommer hem tryggt och säkert.

**Ni kan såklart alltid komma till vem av oss som helst av oss om ni känner oro eller har tankar och funderingar !*

- **Nollefrid gäller!**
Dvs. inga intima eller romantiska förhållanden med faddrarna! Detta innefattar även icke-fysiska praktiker som flirtning eller "Tinder-ing"
- **Sjukdom**
Trots att coronapandemin inte längre är till den grad den varit tidigare måste vi faddrar ta vårt ansvar och avråda de som känner sig krassliga att inte komma till de aktiviteter då de känner sig förkylda/ sjuka då vi bör värna om allas välmående.
- **Allergi & specialkost**
Om du har eventuella allergier eller matpreferenser bör det meddelas inför aktiviteter. Vi kommer lägga en påminnelse om detta inför de aktiviteter då det är relevant.

Tveka inte att höra av er om det skulle uppstå ytterligare funderingar!

Kontaktuppgifter:

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/646540687626355>

Instagram: https://www.instagram.com/dietisterna_vt24/

General: Hanna Krisby: 073-641 99 10

Vi ser fram emot att träffa och lära känna er och hoppas ni, under dessa veckor, kommer att känna den riktiga studenandan här vid Ume universitet !

Vänligen //

Hanna, Julia, Nora, Katrin, Josefine, Juli och Axel

Förutom mottagningen så vill vi ge dig möjligheten att köpa medlemskap i Umeå Studentkår. Detta kan du göra via länken: <https://www.umeastudentkar.se/>

Med ett medlemskap får du en massa härliga förmåner.

Du får bland annat:

- Vara med på alla de roligheter som din kårörening arrangerar
- Komma in på studentpubar och kårhus! Där kan du få mat och dryck för en billig peng.
- Delta på och får billigare biljetter till studiesociala arrangemang som Umeå studentkår arrangerar.
- En möjlighet att få vänner för livet genom kåröreningarnas och Umeå studentkårs arrangemang.
- En hel drös lokala rabatter på bland annat frisör, fik, restauranger, butiker, transport m.m
- Specifika rabatter vid event som exempelvis billigare biljett, att du endast kan delta om du är kårmedlem eller gratis lunch.
- Vid oförutsägbara utgifter har du som kårmedlem möjlighet att ta ett akutlån upp till 4500 kr

Förutom det så skyddas även dina rättigheter!

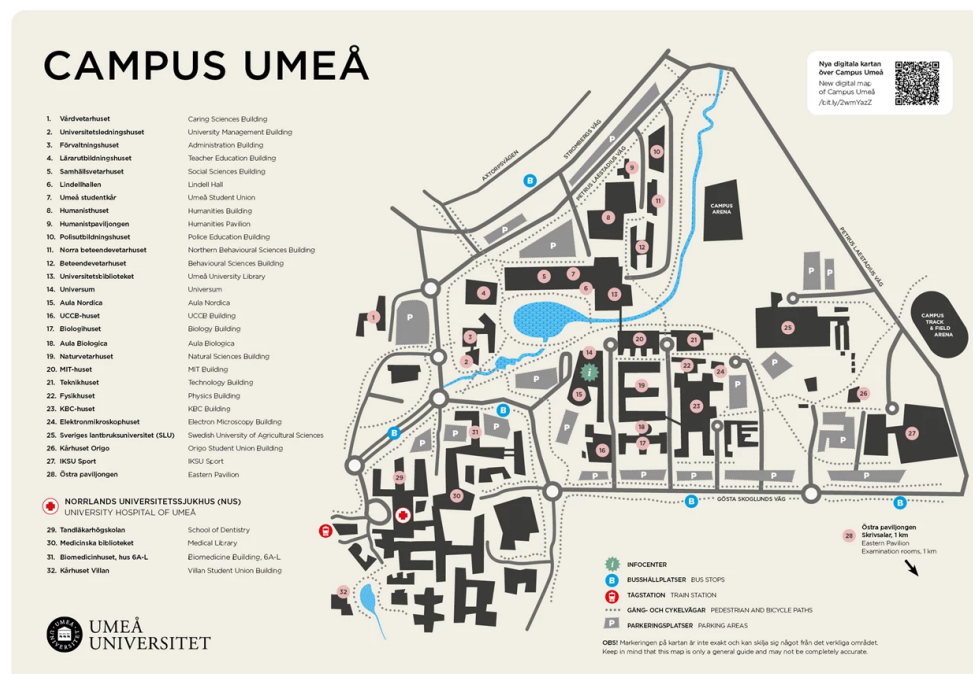
Umeå studentkår är en fackförening för dig som student. Om något inte har gått rätt till så har du rättigheter att luta dig mot. Det innebär att:

- Du har rätt till en kvalitativ utbildning, Umeå studentkår har två heltidsarvoderade utbildningsbevakare som utbildningsbevakar din utbildning.
- Du har rätt att få hjälp om du blir felaktigt behandlad. Det kan exempelvis handla om tentamen, att du har problem med en nedlåtande lärare eller att du upplever diskriminering.
- Du har rätt att må bra under din studietid. Umeå Studentkår arbetar för att uppmärksamma och motverka psykisk ohälsa bland studenter.
- Du har rätt till att påverka arbetet på Umeå studentkår genom din rösträtt i kårvalet. Rösträtten ger dig möjligheten att påverka vem från din sektion som ska representera din röst i kårfullmäktige och belysa studenternas behov för att skapa en positiv förändring!

Tips för ett starkare föreningsliv:

- Som medlem i Umeå studentkår kan du engagera dig i din kårförening. Det är ett bra tillfälle att skapa erfarenhet som många arbetsplatser ser positivt på.

Mer om detta hittar du på: <https://medlem.umeastudentkar.se/>



Bra platser att känna till:

Lindell

- Kaffevagnarna som står runt lindell kan man spara en förmögenhet på kaffe

- Lindellcaféet har störst utbud på mat och dryck, nära och bra om blodsockret dippar under pluggandet i UB

Universitetsbiblioteket (UB)

- Det kommer bli ert andra hem, speciellt under tentaperioder

Lärarhuset

- Dietisternas och kostvetarnas hus !
- Inte sällan kommer era receptorer att stimuleras av dofter från köken eller musik från musikerna

Universum

- Här finner ni campusbokhandeln, infocenter och drop-in för hälsa på campus. En trappa upp finns även café Moccado

Humanisthuset

- ”Vardagsrummet” är en trevlig plats för att plugga
- *glöms matlådan hemma har humanist även bäst mat

MIT

- Vid tekniska problem kan ni gå hit!

Inte lika viktiga platser runt och kring campus:

Förvaltningshuset

- Komma in är svårt, komma ut blir som ett avsnitt från Prison Break

KBC & UCCB

- Huh?

Aula Nordica

- Man ser folk gå in och ut men vem vet vad som sker bakom stängda väggar?
-