

Välkomstbrev från era faddrar

Varmt välkommen till psykologprogrammet vid Umeå Universitet!

Först och främst vill vi gratulera dig till att ha blivit antagen på psykologprogrammet, ett program som har beskrivits som både populärt och eftertraktat, men framför allt roligt att läsa! Det är ett program som utmynnar i en psykologexamen, och ni har fem års studier att se fram emot här i björkarnas stad. För att introducera er till både programmet och studentlivet här i Umeå, så kommer vi under de första veckorna att anordna en inspark. Då får ni chansen att lära känna en massa nya härliga människor och vi får chansen att lära känna er! Då en börjar att läsa på universitet, eller flyttar till en ny stad som vissa av er gör, så kan det kännas lite nytt och ovant. Det är viktigt att ni vet att vi, era faddrar, kommer att finnas tillgängliga för vägledning, stöttning och tips. Insparken pågår under de tre första veckorna och då kommer ni få möjlighet att till exempel lära er hitta på stan och campus, gå på sittningar, middagsbjudningar och vara med på roliga ute-aktiviteter. I slutet av detta hoppas vi att ni kommer känna er mer bekanta med staden, universitetet och era nya klasskamrater.

Psykologiska föreningen är en studentförening för alla psykologistudenter här i Umeå, med flera olika undergrupper. Här hittar vi grupper såsom fotbolls-entusiasterna, psykkören och psykologstudenternas idrotts- och friluftsförening (PIFF) som också ser fram emot att träffa er - här har ni chansen att delta i ännu fler evenemang och aktiviteter!

Dagen innan ert upprop kommer vi att träffas för att knyta några första band. Tanken med denna dag är att vi ska kunna träffas och ge en avslappnad första introduktion till oss och skolområdet, samt för er att få träffa varandra. Exakt information om tid och plats kommer närmare!

Mer information lägger vi löpande ut i insparkens Facebook-grupp:

Psykologinspark Umeå VT20

Där hittar ni all info ni behöver och gruppen kommer vara det främsta kommunikationsverktyget mellan oss alla, så det är viktigt att ni går med i gruppen (både programstudenter och kursare)! Har du inte Facebook, hör av dig till någon av kontaktpersonerna nedan. Tveka inte att ta kontakt med oss om ni har några som helst funderingar inför studentlivet, insparken eller något annat.

Avslutningsvis vill vi ännu en gång hälsa er alla varmt välkomna. Vi ser fram emot att få träffa er!

*Frid och Freud!/
Era Faddrar*

Kontaktpersoner vid frågor och funderingar:

Anna Rosén-Lindström: 076-208 33 33

Emma Östling Lenz: 076-777 87 90

Klara Olsson Umegård: 073-070 20 08

Tips om studentlivet och Umeå!

Livet som student

- Sök **CSN!** Det går att välja olika procent/veckor som en vill ha bidrag och lån.
- Köp eller låna **kurslitteratur!** Det kan ta lång tid att få sin kurslitteratur, ibland finns inte rätt upplaga hemma i butikerna och ibland är bara den dyraste versionen möjlig att köpa. Frukta ej! Fråga oss vilka böcker som är viktiga att ha i tid och om vi har böcker som ni kan låna eller köpa av oss. Universitetsbiblioteket har alltid ett referensexemplar och ibland kurslitteratur att låna -för att låna krävs ett Umu-kort.
- Facebookgruppen "*BOKBYTARGRUPPEN (köp och sälj) Psykologprogrammet, Umeå Universitet*" är ett hett tips och även www.campusbokhandeln.se.
- **Kårleg!** Ibland kräver vissa aktiviteter och kårhus ett kårleg. På kårhusen sker många studentrelaterade aktiviteter och utekvällar. Kårleggen kommer att säljas tidigt under terminen och vi hjälper er så att ni får ett.
- **Umu-kort** (lånekort + passerkort på kvällar/helger)! Läs mer om hur du får ditt Umu-kort via <http://www.student.umu.se/under-studietiden/service-pa-campus/lokaler-och-praktiskt-stod/umu-kortet>
- Gå med i Facebookgruppen "*Psykologiska Föreningen, Umeå Universitet*"! Där hittar du inlägg om allt möjligt - exempelvis boendetips, event, bortskänkning av växter.

Boende

Att få boende i Umeå kan vara svårt. Nedan listas tips på platser du kan vända dig till. Om du

- AB Bostaden - Umeås största bostadsförmedling som har många studentrum i korridor, studentlägenheter, några kollektiv och vanliga hyresrätter. Ställ dig i kö om du inte redan gör det och logga in varje år för att spara din kötid.
<http://www.bostaden.umea.se>.
- Lerstenen - ej studentlägenheter utan vanliga hyresrätter. Logga in var sjätte månad för att spara kötid. <http://www.lerstenen.se>
- Balticgruppen - först till kvarn-principen <http://balticgruppen.se>
- SvenskaStudenthus-<http://www.svenskastudenthus.se>
- Blocket-<http://www.blocket.se>
- Akutrumsförmedling-<http://umebo.montania.se>
- Facebookgruppen “*Umeå Studentbostad*”
- Andra Facebookgrupper som kommer upp om ni söker efter “Lägenheter Umeå” kan vara till hjälp

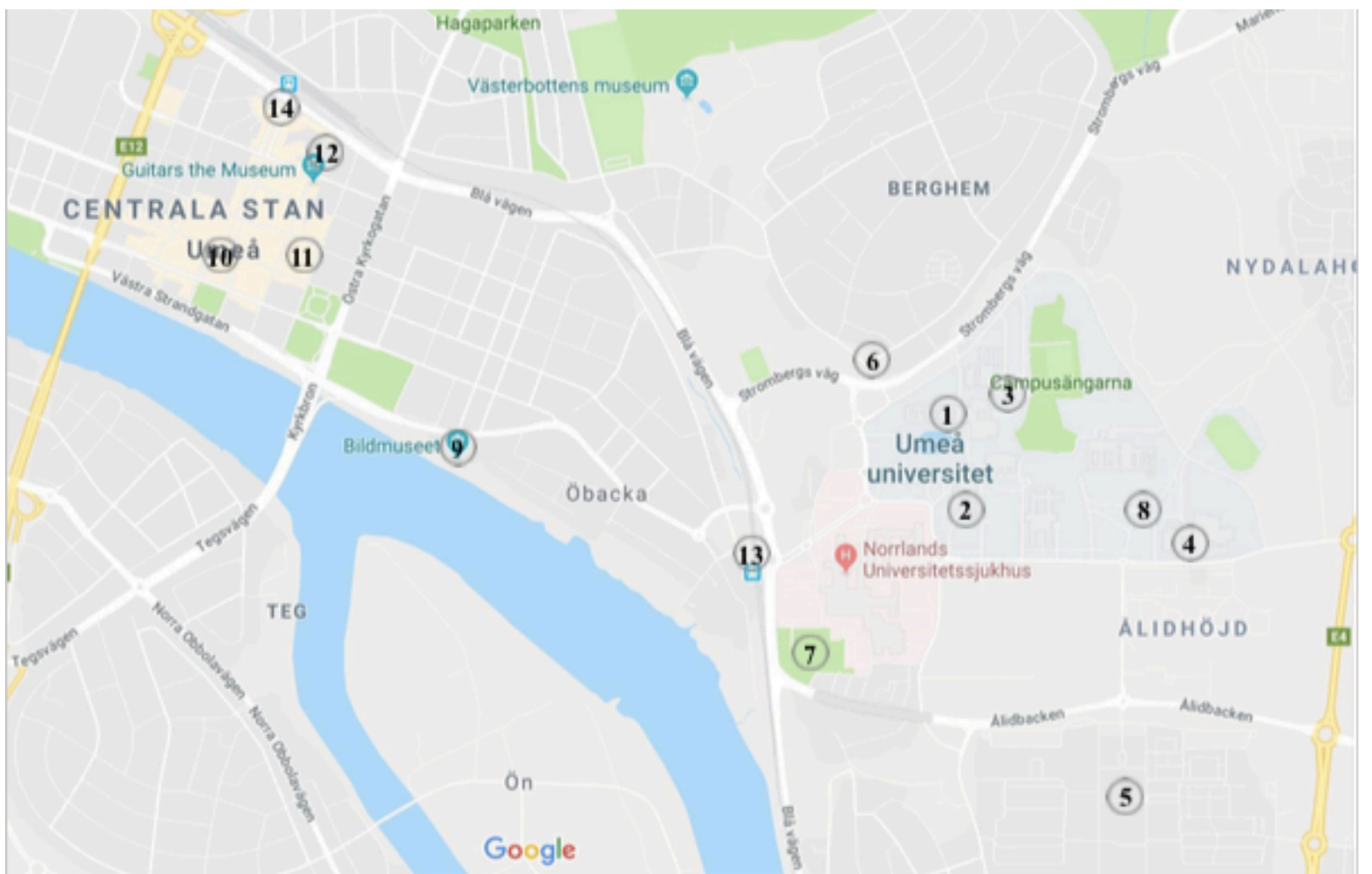
Övrigt

- Under insparken råder det självfallet **ingen alkoholhets** och alla aktiviteter är frivilliga.

Färdmedel

- Att cykla är en given favorit hos många och Umeå är en stad som är anpassad för cykling - även under den norrländska vintern! Det är mycket praktiskt att ha en cykel och det är ett stort tips att skaffa en. Cyklar finns billigare på olika Köp- och Säljgrupper på Facebook, på Blocket och även i sportaffärer, ibland hos cykelreparatörer.
- Det går även smidigt att ta sig fram med buss. Lokaltrafiken i Umeå körs av Ultra som har god förbindelse i hela Umeå och även erbjuder nattrafik. Ett gott tips för att spara pengar är att inte köpa enskilda resor (om du tänker resa mer än ett par gånger) utan att köpa ett buskort och ladda med resor! Det finns fysiska periodkort, digitala period- och engångskort i appen “*Ultra vill mer*” (och en reseplanerare) och en kan betala med betalkort på bussen. Läs mer på [http:// www.tabussen.nu/ultra](http://www.tabussen.nu/ultra)

Kartor



UmU och centrala Umeå

1. Umeå Universitet (UmU) – Lindellhallen (en del av Samhuset) + Universitetsbiblioteket (UB)

2. Universum – här finner ni Infocenter där en bl.a. kan ställa praktiska frågor kring studierna och hämta/uppdatera sitt Umu-kort (lånekort och passerkort på kvällar/helger), men även AulaNordica, kiosk, lunchrestauranger och E-puben.

3. BT – beteendevetarhuset där psykologprogrammet har sina rötter (inte samma som Norra BT).

4. IKSU Sport – enorm idrottsanläggning med alla tänkbara sportaktiviteter - gym, simhall, klättervägg, kampsport, volleybollplan -, pluggytor samt restaurang. Driver även IKSU Plus vid Konstnärligt Campus (Öst på stan vid Umeälven), samt IKSU Spa i stans västra utkanter.

5. Ålidhem Centrum – där många studenter handlar majoriteten av sina förnödenheter. I Ålidhem bor många studenter. Här finns Ica Supermarket, Coop och Lidl såväl som apotek Kronan, restaurangkedjan Taco Bar, nattklubben Rouge och ett flertal snabbmatsställen.

- Primärvårdsjouren (för mer akut sjukvård under kvällar och helger) finns vid Ålidhems hälsocentral och ligger ett par minuters promenad från Ålidhem Centrum på Tvistevägen 2.

6. Ica Berghem – närmaste matbutik från Campus, har öppet dagligen till 23.46.

7. Kårhuset Villan – medicinarkårens trevliga kårhus där psykologstudenter också gillar att hänga. Anordnar även EPP (efter-plugget-pub) på fredagar, diverse sittningar och klubbar.

8. Kårhusen Skogis och Origo – i backen upp mot IKSU från Campus finns natur-/teknikkårens kårhus Origo och jägmästarnas kårhus Skogis, vars soppbuffé med pannkaka som efterrätt på torsdagar är mycket populär och omtyckt.

9. Konstnärligt Campus och Bildmuséet – här finns utställningar och ett café med läge vid älven

10. Rådhusstorget – centrum i centrum som titt som tätt ockuperas av marknader och festivaler. I anslutning till torget ligger nattklubben Rex och köpcentrumen Utopia och MVG, samt den uppvärmda Kungsgatan. Älven ligger runt hörnet och här finns biograf och strandpromenaden. Stadsbiblioteket och Folkets Bio ligger i en stor vit futuristisk byggnad vid namn Väven. Ungdomshälsan ligger även mitt i centrum. Kom ihåg att det inte är lagligt att dricka alkohol offentligt, utomhus, i den mest centrala delen av centrum.

11. Vasaplan – knutpunkt för samtliga stadsbusslinjer i Umeå samt Systembolaget, restauranger och Folkets Hus med Idunteatern.

12. Norrlandsoperan, puben Pipes of Scotland och gitarmuseet Guitars bland annat.

13. Umeå Östra – närmaste tågstation till universitetet och Norrlands universitetssjukhus (NUS).

- Vid Norrlands universitetssjukhus (NUS) finns Akutmottagningen, dvs. Akuten, som ligger nära sjukhusparken och Kårhuset Villan.

- Akuttandvård ligger på Norrlands Universitetssjukhus (NUS), på målpunkt T och våning 3.

14. Umeå C – tågstationen som ligger närmast centrala Umeå och Haga. Här finns även Umeå Busstation där regionala och bussar inom Sverige går. Några av dessa bussarna går även att hoppa på vid Norrlands universitetssjukhus (NUS).

Bostadsområden

A. Umeå Universitet (UmU)

B. Centrum – här finns många uteställen, restauranger och butiker.

C. Ålidhem – mest studenttäta bostadsområdet med både korridorsrum och studentlägenheter.

D. Berghem – bostadsområde nära campus

E. Nydalahöjd – korridorer och lägenheter ovanför IKSU.

F. Mariehem – korridorer och lägenheter, ligger nära Nydalsjön och mataffärer.

G. Tunnelbacken –korridorer och lägenheter, nära campus och Ålidhem.

H. Haga – mer centralt, främst bostadsrätter och färre hyresrätter.

I. Tomtebo – lägenheter (både hyres- och köpes-), samt studentlägenheter och radhus vid Nydalsjön och skogen. Runt Nydalsjön finns ett promenadstråk, grillplatser och även sandstrand. Populärt att jogga/springa/cykla runt sjön, drygt 8 km.

J. Carlshem – lägenheter varav några specifikt för studenter. Området ligger nära Strömpilen och Ålidhem. Finns längdskidspår i närheten.

Övrigt

a. Umeå Airport - flygbussar dit går förbi Ålidhem, Universitetsområdet och centrum.

b. Ikea och Avions stora shoppingcenter – busslinje 4, mot Söderslätts Handelsområde. Tips: om en åker linje 2 mot centrum kommer denna att därefter övergå till linje 4.

c. Ersboda Handelscentrum “Birka” – större matbutiker som Coop Forum och Willys, Systembolaget, apotek, möbler, sportaffärer, second hand mm. Busslinje 1 & 2 från universitetet, 5 & 8 från stan.

d. Strömpilen - Ica Maxi, Systembolag, apotek, några fler affärer och inte minst Returbutiken som är en stor second hand-butik (ligger i industriområdet bakom Maxi). Busslinje 5 tar er hit.

e. Bulleribock – cykelverkstad som även säljer begagnat nära Campus. Ligger längs Axtorpsvägen (mellan Ica Berghem och Gammlia)

f. Stadsliden – naturområde för promenader, löpning och skidåkning/pulkaåkning om vintern. Finns elljusspår.



