



PA-Guiden

Dynamicus handbok för hur en PA-student
överlever 3 år i Uppsala

Framtagen av:
Dynamicus Utbildningsutskott 2017

Sara Eklund
Elina Frösegård
Julia Gäreskog
Pierre Hedström
Emelie Lindbom
Leontina Walldén

Innehållsförteckning

1. Allmänna frågor

- 1.1 - Studentportalen
- 1.2 - Bibliotek
- 1.3 - Passerkort
- 1.4 - Stipendier
- 1.5 - Skriva ut

2. Att vara student i Uppsala

- 2.1 - Olika stadsdelar
- 2.2 - Olika campus
- 2.3 - Olika bostadsområden

3. Frågor om PA-programmet

- 3.1 - Vad är PA?
- 3.2 - Vad kan man jobba med i framtiden?
- 3.3 - Hur ser studieplanen ut?
- 3.4 - Hur får man en examen?
- 3.5 - Studieuppehåll
- 3.6 - Kan man bygga på sin utbildning?
- 3.7 - Vem hör man av sig till i vilket läge?
- 3.8 - Ändring av kurslitteraturen

4. Frågor om utlandsstudier

- 4.1 - Hur får jag information?
- 4.2 - Vad ska jag skicka till CSN?
- 4.3 - Vart kan jag åka?
- 4.4 - Vad kan jag tillgodoräkna?

5. Frågor om CSN

- 5.1 - Hur mycket studiemedel kan jag få?
- 5.2 - Hur mycket extra bidrag kan jag få?
- 5.2 - Hur mycket får jag tjäna?
- 5.3 - Om jag avbryter studierna?

6. Frågor om examinationer

- 6.1 - Vilka olika examinationsformer finns?
- 6.2 - Vad händer om jag kuggar?
- 6.3 - Hur många omtentor får man göra?
- 6.4 - Extrahjälp vid olika svårigheter
- 6.5 - Olika examineringslokaler

7. Utbildningsutskottets bästa studietips

- 7.1 - Studiemetoder
- 7.2 - Studieplatser
- 7.3 - Vila
- 7.4 - Det är inte hela världen

8. Tips på cafeér och restauranger

- 8.1 - Nationer
- 8.2 - Cafeér
- 8.3 - Restauranger
- 8.4 - Pubar

9. Nationsguide

- 9.1 - Vad är en nation?
- 9.2 - Vilka nationer finns?
- 9.3 - Klubbar
- 9.4 - Bostäder

10. Att göra i Uppsala

- 10.1 - Parker
- 10.2 - Roliga aktiviteter
- 10.3 - Shopping

11. Att gå på gasque och allt vad det innebär

- 11.1 - Vad är en gasque?
- 11.2 - Vad är sittning och sexa?
- 11.3 - Vad innebär de olika klädkoderna?
- 11.4 - Vett och etikett

12. Dynamicus

- 12.1 - Vad är Dynamicus?
- 12.2 - Hur blir man medlem?
- 12.3 - Inspark
- 12.4 - Sociala medier
- 12.5 - Evenemang

13. Engagemang i Dynamicus

- 13.1 - Styrelsen och poster
- 13.2 - Hur engagerar man sig?
- 13.3 - Hur söker man en post?

14. Ordlista

Denna handbok är avsedd att hjälpa PA-studenter i att både överleva såväl som maximera sitt studentliv i Uppsala. Här finns viktig information om vem som gör vad på institutionerna, vad som egentligen gäller med CSN, och hur många omtentor fick skrivas nu igen? Handboken är också mer än en bra sak att ha i väskan när litteraturlistan ändrats och kursarna frågar om det verkligen är okej. Denna handbok har tips för var PA-studenter pluggar bäst, vart fikan efter tentan kan tas eller var någonstans det är störst chans att träffa på andra PA-studenter efter Tenta-P.

Utbildningsutskottet vill med detta häfte önska dig en både lärorik och härlig studietid.

Lycka till!

1. Allmänna frågor

1.1 - Studentportalen

Studentportalen är den hemsidan där i princip all information som rör din utbildning finns. När man blir ny student i Uppsala får man inloggningsuppgifter till hemsidan. Här kommer det komma upp kursinformation, examinationer, betyg och mycket mera. Det är viktigt att man lär sig hur Studentportalen fungerar för att kunna få tag i all information som läggs upp där.

1.2 - Bibliotek

För att få låna böcker i campusbiblioteken behöver man ett speciellt bibliotekskort som man får genom att ansöka i biblioteken. Om man vill låna böcker på biblioteken som inte tillhör något campus behövs det ett annat bibliotekskort. Det kan man skaffa genom att gå till exempelvis Stadsbiblioteket som ligger på gågatan.

1.3 - Passerkort

Om man planerar att sitta på campus och plugga på helger och kvällar är det viktigt att skaffa ett passerkort. Det gäller på alla campus. Kortet skaffar man genom att gå till receptionen på exempelvis Blåsenhus eller Engelska Parken eller genom att följa instruktionerna på studentportalen. Till passerkortet behöver man en bild på sig själv samt en personlig kod på fyra siffror.

1.4 - Stipendier

De flesta nationer delar ut stipendier. Information om detta brukar finnas att läsa på studentportalen eller på de respektive nationerna.

1.5 - Skriva ut

Korint är ett spännande verktyg när du ska skriva ut. Utbildningsutskottet råder dig att läsa dig fram till informationen på Uppsala universitets hemsida eller på Studentportalen. Du kan också fråga i ditt campus reception för hjälp.

2. Att vara student i Uppsala

2.1 - Olika stadsdelar

I Uppsala finns det många olika stadsdelar. De viktigaste och de som du antagligen kommer höra mest om är: Boländerna, Centrum, Eriksberg, Ekeby, Flogsta, Fålhagen, Gottsunda, Gränby, Kåbo, Luthagen, Löten, Norby, Polacksbacken, Salabacke, Stenhagen, Sunnersta, Svartbäcken, Sävja, Ulleråker, Ultuna och Vaksala.

2.2 - Olika campus

Det finns tio campusområden i Uppsala. Dessa är:

- **Biomedicinskt centrum (BMC):** Här finns mestadels biologi, farmaci, kemi, medicin och kostvetenskap.
- **Campus Blåsenhus (Blåsen):** Här håller främst lärare och psykologer till, men även vi PA- studenter läser de flesta terminer här.
- **Campus Gotland:** Är ett småskaligt campus med utbildningar inom humaniora, juridik, teknik och naturvetenskap, samhällsvetenskap, språk, teologi och utbildningsvetenskap.
- **Evolutionsbiologiskt centrum (EBC):** Mest biologi, forskning på evolutionära processer. Här finns även Evolutionsmuseet.
- **Ekonomikum (EKO):** Har mest ekonomi och samhällsvetenskap, men även datorvetenskap och en del juridiska kurser. PA läser Ekonomi och arbetsrätt här.
- **Engelska parken (EP):** Här läser man bl.a. teologi, humaniora och samhällsvetenskap. PA läser sociologin här.
- **Gamla torget:** Här läser man juridik, statskunskap och freds- och konfliktforskning.
- **Geocentrum (Geo):** Geocentrum erbjuder utbildning inom geovetenskap - allt från stenar och vulkaner, till jordbävningar, väder och klimat, från livets utveckling på jorden till dinosaurier.
- **Informationsteknologiskt centrum (ITC):** Här läser man algoritmer, programspråk, databasteknik, datorarkitektur, människa-datorinteraktion, reglerteknik, med mera.
- **Rudbecklaboratoriet:** Här bedrivs mest forskning, bl.a. om cancer och diabetes.
- **Universitetssjukhuset (Ackis):** Här läser läkare, biomedicinare, biomedicinska analytiker, logopedier, fysioterapeuter och sjuksköterskor delar av sin utbildning.
- **Ångströmlaboratoriet (Ångan):** Utbildning av naturvetare och ingenjörer.

2.3 - Olika studentområden

Man hör ofta studenter prata om Flogsta och Studentstaden, dessa är exempel på några av de olika studentbostadsområden som finns i Uppsala. Sedan finns även Blodstenen och Rackarberget (Observatoriet) som vanliga studentområden.

3. Frågor om PA-programmet

3.1 - Vad är PA-programmet?

PA programmet heter egentligen Program med inriktning mot personal- och arbetslivsfrågor och består av 180 högskolepoäng, alltså är det 3 år. I PA-programmet får du lära dig bland annat om hur vuxna fungerar, både individuellt och i grupp, hur man bäst lär sig, vad en arbetsgivare får och inte får göra samt lite ekonomi.

3.2 - Vad kan jag jobba med i framtiden?

PA är en väldigt bred utbildning vilket innebär att man kommer kunna arbeta med många olika saker i framtiden. De vanligaste är att man börjar arbeta inom HR-sektorn. Då kan man exempelvis jobba med rekrytering, personalansvar, bemanningsföretag eller varför inte söka sig vidare som personalchef, HR-partner, HR-administratör osv. Det är en djungel med yrken som kan vara aktuella efter avslutad utbildning.

3.3 - Hur ser studieplanen ut?

Termin 1

Sociologi med inriktning mot arbetsliv, organisation och personal A, 30 högskolepoäng (hp)

Termin 2

Pedagogik med inriktning mot vuxna och arbetsliv A, 30 hp

Termin 3

Psykologi med inriktning mot arbetsliv A, 30 hp

Termin 4

Arbetsrätt, 15 hp

Ekonomi (redovisning och kalkylering), 15 hp

Termin 5

Alternativ 1: Pedagogik med inriktning mot vuxna och arbetsliv B, 30 hp

Alternativ 2: Sociologi med inriktning mot arbetsliv, organisation och personal B alternativt Socialpsykologi B, 30 hp

Alternativ 3: Psykologi med inriktning mot arbetsliv B, 30 hp

Termin 6

Alternativ 1: Pedagogik med inriktning mot vuxna och arbetsliv C, 30 hp

Alternativ 2: Sociologi med inriktning mot arbetsliv, organisation och personal C alternativt Socialpsykologi C, 30 hp

Alternativ 3: Psykologi C, 30 hp

3.4 - Hur får man en examen?

En examen får man när man läst färdigt programmet. Examen heter inte Personalvetarexamen som många kanske tror, utan den heter Filosofie Kandidat med valfri inriktning. Valfri inriktning beror på vilken inriktning man väljer att läsa under termin 5 och 6. På engelska heter examen för inriktning psykologi eller sociologi Bachelor of Social Science och för inriktning pedagogik Bachelor of Arts. Även om det rör sig om olika titlar är innebörden av titeln densamma.

3.5 - Studieuppehåll

Studieuppehåll från programmet ansöker du om. Studieuppehåll kan endast medges för hel termin, totalt två terminer under utbildningstiden och kan ansökas om från och med termin 2. Studieuppehållsblankett för programmet finns hos din studievägledare.

3.6 - Kan man bygga på sin utbildning?

I Uppsala finns inga magister eller master-utbildningar för PA-programmet. Däremot kan man alltid bygga på sin utbildning genom att läsa fristående kurser som man tycker känns relevanta. Det går också att läsa en Samhällsvetenskaplig master och välja kurser att bygga på till en egen Hr-master.

3.7 - Vem hör jag av mig till i vilket läge?

- Kursansvarig är den du hör av dig till i frågor om du har en fråga om kuren du går.
- Kursadministratör hör du av dig till om det är mer administrativa frågor, ex anmälan eller registrering av betyg.
- Studievägledare för institutionen är den du kontaktar om du har frågor om din framtid inom institutionen.
- Studievägledare för programmet är personen att fråga när du har frågor om PA eller andra frågor du kan tänkas komma på.
- Programsamordnare kan du vända dig till om det är en större fråga du vill diskutera.

3.8 - Ändring av kurslitteraturen

Lärarna ska senast 5 veckor innan kursstart (här menas delkurs) lämna en kursplan om kurslitteratur.

4. Frågor om utlandsstudier

4.1 - Hur får jag information?

En gång per termin hålls det en informationsträff för utlandsstudier som ordnas av Dynamicus utbildningsutskott. På denna träff får man reda på det mesta gällande utlandsstudier. Det går också bra att vända sig till studievägledare som hjälper dig vidare.

4.2 - Vad ska jag skicka till CSN?

Det beror på vad du ska studera, om du är utbytesstudent och om du har studerat tidigare eller inte. Du kan till exempel behöva skicka in ett antagningsbevis, intyg på dina studietider och dina tidigare studieresultat. Testa gärna CSNs guide för utlandsansökan så får du veta vilka bilagor just du behöver skicka in.

4.3 - Vart kan jag åka?

Det finns många olika ställen att åka på utbyte till. Det finns det många olika universitet att välja på. Det är bra att läsa på vad de olika universiteten har att erbjuda.

4.4 - Kan jag tillgodoräkna?

Det kan bli problematiskt att tillgodoräkna sig kurser för examen inom PA då programmet är inriktat på svensk arbetsmarknad, men det finns möjligheter. I sådana fall måste du kontakta den institution kursen skulle tillgodoräknas ifrån. Ex, vill du läsa psykologi utomlands och tillgodoräkna den, måste du ta kontakt med psykologiska institutionen här i Uppsala. Detta ska då ske efter att du blivit antagen till kursen utomlands. Tänk på att det är mycket roligare att läsa något man tycker är intressant när man studerar utomlands än att behöva tänka på att läsa något som går att tillgodoräkna. En del program har ett visst antal poäng som man själv får välja vad man vill läsa, dessa kallas frikurser. PA har dock ingen sådan kurs i sin studieplan.

5. Frågor om CSN

5.1 - Hur mycket studiemedel kan jag få?

Studiemedlet består av två delar: en lånedel och en bidragsdel. För att ansöka om studiemedel går man in på CSNs hemsida och följer anvisningarna. Viktigt är det när man söker utbildning på antagning.se att man kommer ihåg att fylla i rutan där det står om man planerat att söka bidrag från CSN.

5.2 - Hur mycket extra bidrag kan jag få?

Tilläggsbidrag för barn går att ordna via CSN:s hemsida.

Tilläggslån: Från och med det år du fyller 25 kan du söka tilläggslån. Tilläggslånet är för dig som tidigare haft arbetsinkomster. Lånet ska underlätta övergången mellan arbete och studier.

Merkostnadslån: Du kan söka merkostnadslån för exempelvis dubbel bosättning eller resor vid studier i Sverige.

5.3 - Hur mycket får jag tjäna?

Den högsta inkomsten du får ha utan att studiemedlen sänks kallas fribelopp.

Har du inkomster över fribeloppet minskas bidraget och lånet från CSN. För mer detaljerad information, kolla in CSN (återigen).

5.4 - Om jag avbryter studierna?

Det är viktigt att du så snart som möjligt meddelar CSN vilket datum du slutade studera. Det gör du enklast i Mina sidor på csn.se.

Du kan också informera CSN om ditt studieavbrott via e-post, brev eller telefon.

6. Frågor om examinationsformer

6.1 - Vilka olika examinationsformer finns?

Det finns flera olika examinationsformer, här kommer en summering på dem:

- Tenta = Är oftast ganska omfattande och ligger i slutet av en delkurs eller kurs. Tentor skrivs i tentamenslokaler och inför tentan får du en anonymitetskod i formatet ex. "AB-0023". Denna kod är viktig att komma ihåg eftersom det är den du skriver på dina papper på tentan, detta för att läraren inte ska kunna rätta partiskt. Till tentan är det viktigt att ta med giltig legitimation, denna ska ligga synlig på din bänk under hela tiden. Annat som kan vara bra att ta med är: penna, sudd, pennvässare och även något att äta och dricka om du vill. Tänk på allergier vid val av mat och dryck.
- Dugga = Är oftast mindre omfattande än tenta och kan ibland vara en chans att samla poäng till den stora tentan. Dugga skrivs oftast i tentamenslokaler och det innebär att du precis som vid tentan får en anonymitetskod och måste ha med dig giltig legitimation.
- Hemtenta = En hemtenta är som en tenta men man skriver den inte i tentamenslokal. Oftast har man ett visst antal dagar på sig att skriva hemtentan. Sedan lämnas den antingen in via studentportalen eller utskriven i lärarens postfack.
- PM = Är en skriftlig examination där du precis som hemtentan skriver hemma. Det kan vara en mindre uppsats eller några frågor du ska svara på.
- Munta = Är en muntlig tenta.
- Muntlig redovisning = En muntlig redovisning har man oftast förberett i god tid inför. Man behandlar ett valt ämne som man går igenom inför en grupp eller en klass. Man kan oftast ta hjälp av en powerpoint för att underlätta för både sig själv som presenterar men också för lyssnarna som lättare kan hänga med.
- Seminarium = Vid seminarium träffas man i en grupp tillsammans med en examinator och går igenom ett antal frågor som man ska ha förberett innan. Ofta har man en seminariegrupp som man kan svara på frågorna tillsammans med, och sedan träffar man flera olika grupper på seminarietillfället för att gå igenom svaren. De flesta seminarium finns till för att bredda studenternas perspektiv, snarare än att bedöma studentens kunskap.

6.2 - Vad händer om jag kuggar?

Om du skulle kugga ett moment ska det alltid finnas en till chans att klara det, exempelvis en omtenta. Om du sedan skulle kugga på omtentan ser rutinerna olika ut beroende på vad det är för kurs. Vanligtvis får du skriva tentan när den hålls efterkommande termin. Det finns också ett uppsamlingstillfälle för omtentor i Augusti.

6.3 - Hur många omtentor får man göra?

Det finns ingen gräns för hur många omtentor man får göra. Vissa kurser har dock begränsning på det viset att man behöver omregistrera sig på kursen i mån av plats. Bra idé att kolla vad som gäller för varje kurs! Detta gör du enklast genom kursadministrationen för

kursen. Vet du inte vem det är? Kolla med utbildningssamordnaren i Dynamicus så lär du garanterat få hjälp.

6.4 - Extrahjälp vid olika svårigheter

Om man har olika svårigheter, exempelvis dyslexi eller adhd, finns det möjlighet till extrahjälp vid examinationer. I de flesta tentalokaler finns det separata rum att sitta i, man kan även få hjälp av tentamensvärdarna. Anmäl detta till din studievägledare i god tid när du börjar på programmet.

6.5 - Olika tentalokaler

Det finns flera olika examineringslokaler runt om i Uppsala, dessa är de som vanligast används:

- Allianshallen, Rapskatan 8
- Bergsbrunnagatan 15: sal 1 och 2
- Blåsenhus, Campus1477
- BMC: B:10 plan 1, A3:2 plan 2, B1:3 plan 3
- Ekonomikum: A:153, B:154, hörsal 4
- Fyrislundsgatan 80: sal 1 och 2
- Magistern, Kunskapsskolans aula, Dag Hammarskjölds väg 31
- Polacksbacken: Skrivsalen i hus 5

7. Utbildningsutskottets bästa studietips

7.1 - Studiemetoder

Som alla lärare alltid sagt “börja nu inte kvällen innan med denna uppgift!” och vi måste dessvärre instämma. På universitetet är det mycket högre krav på dig som student än på gymnasiet, så se till att börja med inlämningsuppgifter och förberedelser i god tid så du slipper sitta uppe hela natten innan. Börja så fort du kan, gärna när du precis fått uppgiften. Det räcker ofta att läsa igenom uppgiften så kan man sedan bedöma hur mycket tid man kommer behöva lägga ned på den.

Gå på föreläsningarna. Många föreläsare väljer att föreläsa om saker som inte står i böckerna men som ändå är relevanta. Därför är det bra att gå på föreläsningarna för att få en fördjupad kunskap i ämnet.

Läs litteraturen! Det är mycket i litteraturen som inte tas upp på föreläsningarna. Litteraturen ger en fördjupad kunskap i ämnet. Det är bra att sammanfatta det viktiga som tas upp i dem, på så sätt kan man enkelt gå igenom litteraturen. Ett tips är att ha ett sammanfattat dokument på Google drive som man delar med några kursare.

Plugga i god tid inför tenta. Återigen, det ställs mycket högre krav på dig på universitetet än det gjorde i gymnasiet. Att börja plugga i god tid inför tenta medför att du får mer tid till repetition, vilket är väldigt viktigt. Kolla på gamla tentafrågor, instuderingsfrågor och annat underlag så att du vet på ett ungefär hur det brukar se ut.

Plugga med andra! Allt blir lättare när man samarbetar. Man kan exempelvis dela upp läsningen och sedan sammanfatta sin del, på så sätt slipper man ensam gå igenom all litteratur. Det är även bra att kunna diskutera frågor och ämnen tillsammans, och är det något man inte förstår så är det lätt att fråga en pluggkompis.

7.2 - Studieplatser

Om du vill sitta själv och plugga men inte har disciplinen att göra det hemma är de många olika biblioteken att föreslå. Det finns bra bibliotek på bl.a. Blåsenhus, Engelska parken och Ekonomikum. Sen finns även universitetsbiblioteket Carolina Rediviva som ligger i Carolinabacken och Uppsala stadsbibliotek som ligger på gågatan.

Om du vill plugga i grupp finns det studieplatser och grupprum på alla campus. Grupprum bokas via Studentportalen. Det är viktigt att vara ute i god tid med att boka grupprum, speciellt om man vill sitta på ex. Blåsenhus. Ett tips är att man måste inte läsa en kurs på det campuset för att få utnyttja grupprummen. Vi i utskottet gillar att sitta på Ångström och Geo, där finns det ofta lediga grupprum att boka om man inte varit ute i god tid. P.s. På Geo finns det en bubbelvattenmaskin!

7.3 - Vila

Det är viktigt att komma ihåg att ta pauser i sitt pluggande. Exempelvis kan man lägga in några pauser under dagen där man kanske lyssnar på musik och vila i 10 minuter eller lyssnar på ett avslappningsband. Särskilt viktigt är det att ta pauser när det är tentapluggsperiod och man sitter flera dagar i sträck och pluggar. En annan bra ide är att ställa sig upp och röra på sig en gång i timmen för att få igång blodcirkulationen. Det finns många studier på att rörelse och återhämtning gör att man lär sig bättre.

7.4 - Det är inte hela världen

Det är inte hela världen att kugga en tenta, eller få underkänt på en uppgift. Det finns alltid omtentor och möjlighet att komplettera underkända uppgifter. Om det är mycket under en period så stressa inte ihjäl dig, prioritera det viktigaste och tänk på att det är få studenter som tar sig igenom en hel utbildning utan att behöva göra en omtenta. Sätt inte orimligt höga krav på dig själv.

8. Tips på cafeér och restauranger

8.1 - Nationer

De allra flesta nationer har restaurang och/ eller café. Lättast är det att spana in www.nationsguiden.se eller gå in på varje nations egen hemsida för att läsa dig till mer information. På många nationer serveras även frukost eller brunch.

8.2 - Cafeér

Uppsala har en mängd cafeér i olika prisklasser och av olika kvalitet. Utöver de etablerade kedjorna som Espresso House, Wayne's och Coffee House by George finns flera mysiga cafeér som lägger mer vikt vid upplevelsen och kvaliteten på godsakerna.

Årummet är ett relativt stort café med mycket sittplatser, på sommaren har de även en uteservering där man kan sitta och avnjuta sitt fika eller sin lunch i solen precis vid ån. Fikat är åt det dyrare hållet men de har mycket att välja på och fokuserar lite extra på de maffigare fikavarianterna - prova framförallt deras morotskaka med dubbla lager av frosting!

Café Linné har två cafeér bredvid varandra om man följer gågatan ner förbi stadsbiblioteket. Inredningen är i stil med ett gammaldags vardagsrum med puffiga soffor och mjuka mattor. Här är också prislistan lite över medel men man får samtidigt lite mer än vanligt på tallriken. Beställer du en Linnébulle får du en kanelbulle i form av en hel måltid, har du någonsin hört något bättre?

Güntherskas hovkonditori levererar högklassiga bakverk och lättare luncher, de har även serveringstillstånd för alkohol så här är det inget som stoppar en lunchöl! Precis som Årummet finns en fin uteservering som badar i sol de få soldagar som levereras i Sverige. Om ni ska ses och läsa tillsammans är detta dock inte det bästa alternativet då de inte uppskattar att man sitter och pluggar i caféet.

Ofvandahls erbjuder en gammaldags miljö med ett stort utbud av hembakade bullar, bakelser och mackor. Här får alla studenter rabatt och särskilt populära är deras gigantiska baguetter med olika fyllningar som gör dig mätt i flera dagar.

Mitt i centrala Uppsala, ett stenkast från stora torget ligger Kafferummet Storken. Ett medelstort fik där man tryckt in mycket sittplatser, om det ökar mysfaktorn? Ja! Här finns fika och enklare maträtter i mängder och det är dessutom ingen stress, Storken har nämligen öppet ända till klockan 22 på vardagar! Här kan du alltså försöka dämpa din tentaångest till långt in på sena kvällen.

Fågelsången är det café som folk flockas vid när uteserveringssäsongen börjar. Den ligger mitt emot Svandammen och erbjuder ett varierat utbud av bakelser och dryck.

8.3 - Restauranger

Det finns en mängd restauranger i Uppsala, det finns något för alla smaker.

Utbildningsutskottet kan rekommendera ett antal;

- Stationen, Frenchi, Koh Phangan, Tzatziki, Cupido, Kadbano och Légume. Stationen och Frenchi ägs av Svenssons Krogar som äger ett flertal till restauranger i Uppsala. De har bra kvalitet på maten men priset ligger därefter. Tips! Prova Frenchis räksallad.
- Koh Phangan är en thailändsk restaurang där det känns precis som att man vore i Thailand. Hela restaurangen är pyntad och mitt under måltiden kan det komma ett åskoväder in i restaurangen.
- Tzatziki är en grekisk restaurang som ligger precis vid åkanten, här är det väldigt mysigt att sitta utomhus och äta när vädret tillåter.
- Cupido har bland annat väldigt populära plocksallader att antingen äta där eller ta med, Cupido ligger i Forumgallerian.
- Kadbano ligger i Svavagallerian och erbjuder persisk mat.
- Légume har vegansk mat för den som vill och ligger i början på Carolinabacken.

8.4 - Pubar och nattklubbar

Om man av någon anledning tröttnat på att festa på nationer finns det tre nattklubbar i Uppsala som är öppna för alla och inte bara studenter. Dessa heter BirgerJarl (även kallad BJ), Flustret och Etage. På Flustret är det något högre åldersgräns för att komma in. På Etage har de karaoke.

Om man inte vill gå på nattklubb utan bara ta en drink och hänga finns ställen såsom Terrassen, Interpool, Stationen, Plock och Shotluckan. På Terrassen serveras drinkar i en mysig miljö vid ån. På Interpool kan man spela biljard eller dart. På Stationen (som även är restaurang) kan man ta en drink eller två. Plock serverar tapasliknande mat med smårätter men även härliga drinkar för den som vill. Shotluckan ligger i början på Carolinabacken och precis som namnet antyder serverar de shots i en mängd olika varianter.

9. Nationsguide

9.1 - Vad är en nation?

En nation är som ett andra hem för många studenter. Nationerna styrs av studenter och därför kommer en nation alltid se till studentens bästa. Låga priser och möjlighet att lära känna nya människor lockar många studenter att besöka en nation. Nationer erbjuder mat, dryck, klubb, roliga event och vissa har även bostäder.

9.2 - Vilka nationer finns?

I Uppsala finns det 13 nationer. Dessa är: Stockholms nation, Uplands nation, Gästrik-Hälsinge nation, Östgöta nation, Västgöta nation, Södermanlands-Nerikes nation, Västmanlands-Dala nation, Smålands nation, Göteborgs nation, Kalmar nation, Värmlands nation, Norrlands nation samt Gotlands nation.

9.3 - Hur går man med i en nation?

När man är ny student i Uppsala kan det vara en god idé att kolla igenom dels vilka nationer som finns, men också vilken nation man själv känner att man vill gå med i. Det är bra att man går med i en nation så tidigt som möjligt som student så man kan vara med på alla insparksevent som är på nationer. Man kan också gå med i flera nationer. Ett bra sätt att bestämma dig för någon är att besöka nationen och få en känsla för om nationen är något för dig.

9.4 - Studentkort

Som student får man tillgång till ett gäng olika studentrabatter. För detta finns det två olika kort: Mecenatkortet och Studentkortet. Med dessa kort kan du identifiera dig som student om det skulle behövas. Med studentkort kan man få rabatt på bl.a. buss/tågkort, kafeer, affärer och mycket mer. Om man går in på de respektive kortens hemsida så kan man lätt söka upp vilka rabatter som finns. Studentkortet är inte ett fysisk kort utan finns bara i internetform medan Mecenatkortet är ett fysiskt kort och går även att få i internetform. Studentkorten går att få i mobilen genom att ladda ned apparna.

Mecenatkortet och nationskortet är ett och samma kort. Om du väljer att inte gå med i en nation kommer du ändå få ett Mecenatkort, men då har du inte tillträde till nationerna. Mecenatkortet får man hemskickat till sig när man ansökt om studiemedel på CSN.

9.5 - Klubbar

De nationer som vanligtvis har klubbar är Snerikes på tisdagar, Norrlands på onsdagar, Stocken på torsdagar samt Värmlands på fredagar. Håll koll på respektive nations hemsida eller facebook för att få uppdateringar om event.

Störst chans att stöta på en PA-student är antingen på Snerikes klubb på tisdagar eller Stocken på torsdagar. Det kan dock vara kul att bredda sitt perspektiv av nationer, den som är nyfiken finner mycket nöje.

9.6 - Bostäder

En del nationer har bostäder som deras medlemmar har möjlighet att bo i. Enklarest att kolla upp vilka detta gäller och hur man söker boende är genom att gå in på respektive nations hemsida eller höra sig för hos expeditionen på nationen. IQ bör ha svaret (för betydelse, se avsnitt PA:s ordlista).

10. Att göra i Uppsala

10.1 - Parker

När vädret tillåter är det härligt att kunna sätta sig i en av de parker som finns i Uppsala. Populärast är stadsparken, Ekonomikumparken och Engelska parken. Stadsparken ligger längst med ån så där kan man exempelvis sätta sig på bryggan vid vattnet.

Ekonomikumparken ligger bakom Ekonomikum och brukar kallas Ekoparken. Den är väldigt populär att hänga i under valborg, då är den nästan proppfull. Engelska parken ligger som du kanske förstår vid campus Engelska parken och är precis som de andra parkerna trevlig att sitta i under våren och sommaren.

10.2 - Roliga aktiviteter

Om man tröttnat på att sitta inne och plugga och vill göra något rolig finns det mängder med roliga aktiviteter att hitta på i Uppsala. Om man vill gå på Bio finns det tre SF biografier i Uppsala centrum; Spegeln, Filmstaden och Royal. Är man sugen på att bowla finns det Bowlaget, Latitud 59, Fyrishovbowling samt O'Learys. Om man är sugen på att bada men vädret inte tillåter att bada utomhus finns det ett äventyrsbad som heter Fyrishov, de har ett äventyrsbad, en simhall och ett utomhusbad. Förutom dessa finns det lasergame på Latitud 59 och så har det öppnat två trampolinparker i Uppsala: Turbo Sport & Adventure och AirHop.

10.3 - Shopping

Förutom gågatan i Uppsala så finns det ett antal gallerior i varierande storlek.

- St: Per Gallerian: Ligger längst gågatan och har affärer som Rituals, Twilfit, New Yorker och Espressohouse.
- Svavagallerian: Kallas även för matgallerian och ligger mellan stationen och Forumgallerian. Här finns Hemköp, Moejoe's juicebar, Zocalo och den italienska restaurangen Forno Romano.
- Forumgallerian: Ligger ungefär vid Åhlens och har bl.a. McDonalds, Cupido salladsbar, Bikbok och Kicks.
- Dragarbrunnsgallerian: Ligger på Dragarbrunnsgatan och har bara ett fåtal affärer. Här finns GANT, Löplabbet och Marc O'Polo store.
- Gränby Centrum: Är den absolut största gallerian i Uppsala. Den ligger dock inte i centrum utan den ligger bortanför Salabacke i Gränby. I Gränby Centrum finns de flesta affärer du kan tänka dig, allt ifrån H&M, Åhlens och The Body Shop till GANT, Boomerang och Johnells. Här finns även en foodcourt med ett flertal olika restauranger. I fikaväg finns bl.a. Starbucks och Naked Juicebar.
- Stationsgallerian: Ligger på andra sidan tågrälsen och har bl.a. Wayne's coffee och Tacobar.

11. Att gå på gasque och allt vad det innebär

11.1 - Vad är en gasque?

En gasque är en formell sittning, en middag, som oftast har ett tema. Det serveras förrätt, varmrätt och efterrätt med tillhörande drycker. Man har bordsplacering och det finns en eller flera sånganförare/ toastmasters. Under tiden hålls det tal, sånger och underhållning av olika slag. När gasquen är slut är det ofta släpp, och då öppnar dansgolvet och andra än de som hade biljetter till gasquen får komma.

11.2 - Vad är sittning och sexa?

Sittning och sexa påminner mycket om en gasque men är oftast mindre formell. Dessutom skiljer det sig i vad man får matväg. I vissa sammanhang/städer kan dock sittning vara ett annat uttryck för gasque. En sexa är en informell sittning. Ofta som tack för att man gjort något bra. De allra roligaste middagarna med sång, mat och dryck. Hålls efter exempelvis landskap och städdagar.

11.3 - Vad innebär de olika klädkoderna?

- Kavaj = Klädkod för de flesta gasquer och middagar. Betyder i klädväg mörk kostym eller (minst) knälång klänning.
- Mörk kostym = Slips/fluga, vit skjorta, mörka kostymbyxor, mörk kavaj och finare skor. Knälång klänning eller långklänning.
- Tema = Då följer man gasquens/sittningens angivna tema.
- Högtidsdräkt = Traditionellt frack eller balklänning. Alternativt folkdräkt.
- Udda kavaj = En snyggare byxa eller kjol och en valfri överdel, eller en enklare klänning. Kavaj och byxor får ej vara i samma färg/ material och skjortan behöver inte vara vit. Fluga/ slips är valfritt.

11.4 - Vett och etikett

När man går på gasque så finns det vissa saker man bör tänka på, förutom de klädkoder som beskrevs ovan. Viktigt att tänka på är att mobilen är en big no no under hela gasquen. Undvik den i största möjliga mån. De etiketter som beskrivs nedan är ofta allmänna men har utgått ifrån vad som gäller på Dynamicus sittningar. Till exempel kan skålen variera mellan olika nationer, sektioner och föreningar.

- För det första är det viktigt att hälsa på dina bordsgrannar när du kommit till din plats.
- Bordsherren har sin bordsdam till höger om sin och bordsdamen har sin bordsherre till vänster om dig.
- Servetten som man har framför sig till vänster ska man lägga i knät.
- När maten kommer väntar man med att börja tills de har sagt att det är okej.
- Om det hålls sång eller tal under middagen slutar man äta.
- När man ska skåla så skålar man först mot sin bordsdam/bordsherre, sedan åt andra hållet till sin andra bordsgranne och sist skålar man till den som sitter mittemot. Sedan tar man en sipp på drycken (alltså inte hela snapsen eller det man väljer att skåla med)

och så skålar man i motsatt riktning, alltså först till den mittemot, sedan till din andra bordsgranne och sist till din bordsdam/bordsherre.

12. Dynamicus

12.1 - Vad är Dynamicus?

Dynamicus är PA-programmets studentförening som finns till för att skapa en så bra studietid som möjligt för alla PA-studenter. Föreläsningar och workshops, fester och studiebevakning är ett småplock av allt som händer. Dynamicus är som namnet anger dynamiskt och formas till stor del av studenternas intressen och idéer.

12.2 - Hur blir man medlem?

För att bli medlem i Dynamicus krävs inte mycket. Alla som är med på PA:s inspark blir automatiskt medlemmar. Sedan gäller det bara att uppdatera sitt medlemskap en gång/termin vilket görs med ett enkelt knapptryck via mail som sekreterare i Dynamicus skickar ut. Har du inte varit med på insparken är det bara att höra av sig till sekreteraren som hjälper dig med ditt medlemskap. Såklart är det gratis.

12.3 - Inspark

När man börjar på PA-programmet kan man välja om man vill vara med på insparken. Det är helt valfritt men är ett bra sätt att lära känna sina nya klasskamrater och även de som läser i klasserna över. Man kan välja på att vara med på allt, inget eller på vissa saker. Det anordnas en mängd roliga aktiviteter såsom fulsittning, övernattnig, förfesttävling och det hela avslutas med en Insparksgasque.

12.4 - Sociala medier

Dynamicus finns på ett antal sociala medier såsom Facebook, Instagram, Snapchat och Youtube. Kolla in <https://www.dynamicus.se> för mer information. Det är en bra idé att följa Dynamicus för att inte missa roliga event som dyker upp under terminens gång.

12.5 - Evenemang

Det finns många återkommande event som Dynamicus anordnar. Dessa är väldigt omtyckta av studenterna då det är en chans att umgås med alla härliga PA-människor. Bland annat så ordnas i början på vårterminen en skidresa som brukar vara väldigt omtyckt. Sen så hålls det pubrundor, biokvällar och massa andra roliga evenemang. Håll utkik på Dynamicus sociala medier eller hemsida!

13. Engagemang i Dynamicus

13.1 - Styrelsen och poster

Nedan följer en egen beskrivning av varje post och utskott av de sittande i styrelsen.

Ordförande: är föreningens officiella representant och firmatecknare för föreningen som leder styrelsens förhandlingar och arbete. Ordförande övervakar att såväl föreningens stadgar som övriga bindande regler och beslut efterlevs.

Vice ordförande: Dynamicus hemsida sammanfattar denna post i en klockren mening: ”Fungerar som allt-i-allo, järnkoll på föreningens samarbetspartners samt tar över om ordförande stupar på mållinjen”. Posten är väldigt bred där varje dag bjuder på nya äventyr med allt från avtalsförhandling till att rensa ut förrådet. Spännande, eller hur?

Utöver detta är Vice Ordförandes främsta syfte är att hålla en bra kontakt med föreningens samarbetspartners, hantera externa intressenter gällande annonsering och samarbeten samt stötta ordförande och övrig styrelse.

Sekreterare: Sekreteraren är för Dynamicus vad Miss Money Penny är för James Bond, ett av sekreterarens uppdrag är nämligen att stötta styrelsen i deras arbete. Det är något som går att göra på många olika sätt! Som sekreterare sköter man bland annat all lokalbokning och ser till att alla utskott har någonstans att ha sina möten. En annan viktig grej är att man ansvarar för föreningens medlemsregister, det ska hållas uppdaterat och fint så att alla som vill vara med verkligen finns med. Men, sekreteraren finns ju inte endast där för styrelsen utan såklart också för alla Dynamicus medlemmar! Som sekreterare har man uppdraget att se till att alla medlemmar kan hålla koll på vad som händer i föreningen, på dess styrelsemöten samt vad som händer bland föreningens samarbetspartners. Detta görs via nyhetsbrev som skickas ut via mail varje månad samt via de protokoll som skrivs under varje möte och sedan läggs ut på Dynamicus hemsida. Som sekreterare har man alltså mycket ansvar men också väldigt mycket roligt. Det är en social roll som ger en möjlighet att träffa många av de fantastiska människor man garanterat hittar på PA!

Ekonomi: Den ekonomiansvariges uppgift är att se till att Dynamicus ekonomi sköts och redovisas på ett korrekt sätt samt att ett ekonomiskt, långsiktigt tänkande implementeras i föreningen. Hen bokför alla ekonomiska transaktioner som sker och är även ansvarig för betalning av fakturor samt eventuella utskick av sådana.

Web Master: Att vara webmaster för Dynamicus är som att vara teknik-support för föreningen. Du har koll på alla olika mailadresser, facebookgrupper samt vår egen hemsida. Du är även en del av styrelsen och får vara med och fatta beslut. Det är en extremt rolig roll och uppgifterna varierar hela tiden, man får också väldigt mycket insyn i föreningen för att man är tillgänglig lite överallt!

Utbildning: Utbildningssamordnarens uppgift är att vara kontakten mellan Dynamicus, Uppsala universitet och andra studentföreningar. Utbildningssamordnaren sitter med i arbetsmiljöutskott och andra utskott för att vidareföra PA-studenternas åsikter. Samordnaren är också den du vänder dig till om du upplever att något fel har skett på din kurs. Istället för att själv ta fram din åsikt till universitetet kan samordnaren hjälpa dig komma i kontakt med rätt personer eller framföra din åsikt åt dig. Samordnaren har även ett utskott med PA-studenter som också jobbar med dessa frågor. Här arbetar vi med arbetsmiljö, både psykisk och fysisk sådan, utvärdering av programmet, och såklart gör spännande projekt såsom denna handbok. Det är studenternas driv som formar utskottets utveckling. Utskottet anordnar också Utlandsstudieträffar och infoträff för termin 4 som ska välja inriktning av programmet till termin 5.

Näringsliv: *Vad gör näringslivsutskottet?* Näringslivsutskottet är länken mellan universitetsstudier och framtida arbetsplatser genom att vi anordnar föreläsningar, workshops och studiebesök tillsammans med olika företag. Vi driver också ett mentorskapsprojekt där vi rekryterar coola mentorer från häftiga arbetsplatser och företag som vi sedan matchar ihop med ambitiösa studenter som ses under ett års tid på sina egna villkor. Vi anordnar också olika arbetslivsrelaterade utbildningar i form av bland annat certifikat i rekryteringstester och projektledning. Vi har spännande samarbeten med andra studentföreningar och även stora möjligheter till att skapa nya spännande samarbeten med näringslivet i Uppsala och Stockholm! Att nätverka är en viktig del av utskottet, både med företag men även mellan terminerna där vi får chans att utbyta erfarenheter och kunskaper. *Vad gör en näringslivssamordnare?* Som samordnare i näringslivsutskottet är min främsta uppgift att se till att utskottet levererar bra och matnyttiga aktiviteter för Dynamicus medlemmar. En stor del av arbetet är också att planera och leda arbetet inom utskottet och se till att medlemmarna i gruppen får genomföra projekt de tycker känns givande och inspirerande. Som ytterst ansvarig har man kontakt med alla samarbetspartners och företag vi samarbetar med samt utveckling av utskottet och styrelsen. Samordnaren ansvarar även för budgeten i utskottet.

Evenemang: Evenemangsutskottet fixar alla Dynamicus roliga fester och event efter insparken är slut. Det är allt från pubrundor och beerpongturneringar till PAs årliga Vemdalsresa. I utskottet arbetar vi i projektgrupper så samordnarens roll blir främst att se till att alla grupper fungerar och får ihop sina event. Varannan vecka ses utskottet för att gå igenom vad som hänt sen sist och diskutera eventuella frågor som dykt upp. Utöver utskottet ansvarar evenemangssamordnaren även över att intervjua och välja ut generaler till insparken och blir sedan deras kontaktperson i styrelsen.

Idrott: Idrottsutskottet ser till att programmets studerande får ett brett utbud av idrottsaktiviteter. Vi träffas varannan vecka för att bolla idéer kring vilka typer av event som är eftertraktat och vad som vore roligt att genomföra. Det huvudsakliga målet är att erbjuda aktiviteter som kan passa alla smaker över terminens gång. Som samordnare för

idrottsutskottet är det viktigt att visa hänsyn till vad som efterfrågas och vad utskottets medlemmar brinner för att styra upp. Dessa beslut fattas demokratiskt inom utskottets ramar. När aktiviteterna är bestämda är det samordnarens roll att tillsätta projektgrupper som ska styra upp respektive event. Samordnarens roll syftar även till att tillföra struktur och agera som "bollplank" och skyddsnet för övriga medlemmar inom utskottet.

Marknadsföring: Marknadsföringsutskottet arbetar med att marknadsföra föreningen på ett så bra sätt som möjligt. Arbetet sker dels externt, mot bland annat näringslivet och andra studenter, för att skapa intresse runt föreningen och sätta Dynamicus på kartan, men också internt, mot våra egna medlemmar, för att öka intresset runt föreningens event och för att öka samhörigheten och samarbetet mellan PA-studenter i Uppsala. För att göra detta använder utskottet sociala medier i stor utsträckning. Dessa är Facebook, Instagram, YouTube och Snapchat. Dessutom har utskottet ett nära samarbete med Dynamicus övriga utskott och hjälper dessa att marknadsföra sina respektive event. Marknadsföringssamordnaren ansvarar för hur föreningen marknadsförs och arbetar med detta tillsammans med utskottets medlemmar. Samordnaren har möjlighet att bestämma över vilka uppgifter han eller hon ska sköta själv och vad som ska åläggas utskottsmedlemmarna, men oavsett vem som utför uppgifterna har samordnaren alltid det yttersta ansvaret. En stor del av samordnarens arbete består av att hantera föreningens sociala medier. Dessutom kan samordnaren, tillsammans med utskottsmedlemmarna, ta egna initiativ till andra typer av marknadsföring.

PVD: Projektledare för PVD arrangerar kontaktdagen Personalvetarnas dag under våren som marknadsför Dynamicus och personalvetarutbildningen. PVD ska skapa goda möjligheter till relationer mellan studenter och arbetsliv. Projektledarna håller i trådarna och ta de övergripande besluten i projektgruppen.

13.2 - Hur engagerar man sig?

Det finns många sätt att engagera sig, ett sätt är att gå med i ett av Dynamicus utskott. Kontakta någon i styrelsen eller redan aktiv student så får du hjälp!

13.3 - Hur söker man en post?

Dynamicus har en stämma på hösten och ett årsmöte på våren. Under dessa tillfällen väljs nya poster in. Kontakta valberedningen om du vill veta mer.

14. Ordlista

- **Flogstavrålet** - Kl 22 öppnar alla studenter boende i Flogsta höghusområde sina fönster och vrålar allt de kan för att dämpa sin ångest.

- **ICA bäst** - Egentliga namnet är ICA Väst och är enligt många studenter, som smeknamnet antyder, stans bästa ICA. Fördelen är närheten till Flogsta med omnejd där många studenter bor samt ofta fördelaktiga rabatter på varor. Nackdel: bor du närmare stan är det kanske lite väl långt att ta sig hit.
- **Kursare** - De som läser samma kurs som dig.
- **Låning** - Istället för löning, helt enkelt dagen som CSN trillar in på kontot!
- **Recce** - Förkortning av recentior, innebär att man är ny student och läser första terminen.
- **Valborg** - Studenternas absolut bästa tid på året eftersom man får festa fyra dagar i rad utan att någon tycker det är konstigt. På valborg (den sista april) börjar man oftast med en champagnefrukost, för att sedan kolla på flotträningen i Fyrisån. Sedan kan man äta sillunch, gå på champagnegalopp och bege sig till ekonomikumparken där alla studenter samlas för picknick. Obs! Drick mycket vatten. Och mobilerna fungerar nästan inte någonstans i centrala Uppsala under denna dag så bestäm dagen innan vart och när du ska möta dina vänner.
- **Kvalborg** - Dagen innan valborg.
- **Skvalborg** - Dagen innan kvalborg.
- **Finalborg** - Dagen efter valborg, 1:a maj.
- **1Q** - Förkortning för förste quator. Varje nation har en egen 1Q som är högsta chef/ordförande för nationen. Detta är en post som får hjälp av både 2Q och 3Q och varje person sitter under perioden av ett år. Posterna är avlönade och studenter som åtar sig denna åtråvärda uppgift tar studieledighet under perioden. Den som siktar mot någon av dessa poster bör så snart som möjligt engagera sig i nationen och jobba sig uppåt.
- **Adjunkt** - Lärare vid universitetet, ofta med en masterexamen men ingen doktorexamen.
- **Dekan** - ordförande, högsta chef för fakultet
- **Fakultet** - Är ett organ som samlar in flera institutioner under sig. Organiserar utbildning och forskning som sker i institutionerna.
- **Institution** - Behandlar ett visst läroombåde och ansvarar för undervisning och forskning av det.
- **Lektor** - Lärare som vanligtvis läst en doktorexamen.
- **Prefekt** - Chef för en institution.
- **Professor** - Högsta utbildade formen av lärare.