



ÅBO AKADEMIS STUDENTKÅR
THE STUDENT UNION OF ÅBO AKADEMI UNIVERSITY

KÅRENITGUIDEN



Studielivet börjar på **GULNÄBBSAKADEMIN**

Lär känna föreningarna.

Köp halarmärken.

Ta dina första steg in i studielivet!

Följ ÅAS på sociala medier och kolla
studentkaren.fi för mera information
närmare läsårsstarten.

Innehållsförteckning

Ordförandes hälsning	4
Om ÅAS	6
Vad gör Studentkåren?	6
Studentikosa evenemang	8
Utrymmen, bostäder & bokning av utrymmen	9
Kårkansliet	12
Nyhetsbrev & kommunikation.	13
Studiekort	14
Kårkalender	14
Kårkaféerna – dina egna restauranger	15
Hälsovård	15
Juridisk rådgivning	16
Trakasserombud	17
Studentprästerna	18
Motion i Åbo	19
Motion i Vasa	19
Påverka Studentkåren	20
Studentpåverkan inom Åbo Akademi	21
Var får man råd och information gällande studierna?	23
Stöd i stress, kris och mentala problem	23
Tillgänglighet.	24
ÅAS nätbutik.	24
Kontakta oss.	25
Åbo campuskarta	26
Orientera dig i Åbo	27
Orientera dig i Vasa	29

ORDFÖRANDES HÄLSNING



För det första, grattis till din studieplats! Hjärtligt välkommen till Åbo Akademi och välkommen med till Åbo Akademis Studentkår (ÅAS)!

Som universitetsstuderande är du automatiskt medlem i en studentkår. Studentkåren

är en organisation som finns till för att göra dina studier bättre och mer trivsamma.

Alla studeranden i Åbo Akademi är medlemmar i Åbo Akademis Studentkår. ÅAS hjälper studeranden i alla olika svängar och erbjuder stödtjänster. Studentkåren är också i kontakt med ÅA-personal och är med och utvecklar universitetet. Det är vi på Studentkåren som för fram studerandes röst och önskemål. Ifall du någonsin har intresse att påverka för en bättre framtid för studerande, var inte rädd för att ställa upp i studentkårsverksamhet. Åbo Akademis Studentkår ordnar också olika studentevenemang, t.ex. valborgsfirande på våren, Fastlaskiainen (alltså en pulkatävling på fastlagstisdag) och Lilla Wappen där sommarens avslut firas.

Även om studierna är en stor del av studietiden, finns det mycket annat för att balansera livet. Vid Åbo Akademi finns det ca. 80 specialföreningar för att både samla ämnesstuderande, studerande från olika hembygder och studeranden med gemensamma intressen för att ha roligt tillsammans och skapa nya vänskaper. Jag rekommenderar varmt att gå med i en eller flera av specialföreningarna och delta i olika evenemang. För de ivrigaste studeranden rekommenderar jag också att engagera sig, man skapar minnen för livet i studerandegemenskapen. Jag rekommenderar också att sporta och njuta av kultur med studerandepris.

Kårenitguiden är gjord för dig som påbörjar dina studier vid Åbo Akademi och är kanske obekant med vad studietiden, Åbo och Vasa som studiestäder, och Åbo Akademis Studentkår för med sig. Ifall några frågor dyker upp får man alltid fråga oss. Kontaktuppgifterna är alla samlade i slutet av guiden.

Jag önskar dig den bästa starten på dina studier, och kom ihåg att njuta av allt som studietiden hämtar med sig!

Jonne Kunnas

Studentkårens styrelseordförande 2024

OM ÅAS

Som examensstuderande vid Åbo Akademi är du automatiskt medlem i Åbo Akademis Studentkår (ÅAS). Studentkåren har sammanlagt ca 5000 medlemmar, ungefär 4000 i Åbo och 1000 i Vasa. Som medlem får du service från intressebevakning till konkreta medlemsförmåner.

Kårenitguiden ger dig en överblick över servicen du får som kårmedlem och hur du kan påverka Studentkårens verksamhet under din studietid. Du är alltid välkommen att kontakta oss på Studentkåren om du har funderingar, synpunkter eller vill engagera dig i Studentkårens verksamhet. Våra kontaktuppgifter hittas på webbplatsen, och i slutet av denna guide.

VAD GÖR STUDENTKÅREN?

ÅAS främsta uppgift är att se till att du som studerande har det bra under din studietid gällande utkomst, boende, påverkningsmöjligheter inom ditt universitet och utbildningarnas och undervisningens kvalitet. För att effektivt arbeta med dessa ärenden har Studentkåren anställda och en styrelse bestående av studerande som dagligen jobbar med just dessa frågor.

ÅAS styrelse och anställda arbetar på Kåren i Åbo och i Havtornen i Vasa. ÅAS bevakar sina medlemmars intressen både lokalt och nationellt. Inom Åbo Akademi arbetar vi med frågor gällande kvalitet i utbildningen, att få studenternas röst hörd, och frågor kring studenternas rättsskydd, d.v.s. att regler följs och alla behandlas lika.

Intressebevakningen innefattar också studentbostäder, motionsutbud, kommunala tjänster på svenska och engelska och hälsovård. Från och med 1.1.2021 började studenthälsan betjäna alla högskolestuderande i Finland. Vi på Studentkåren jobbar för att säkerställa servicens kvalitet och tillgänglighet även i fortsättningen.

Nationellt samarbetar alla studentkårer via Finlands studentkårers förbund (FSF). FSF bevakar studenters intressen på nationell nivå och tar ställning i frågor som berör studenter, t.ex. då det föreslås ändringar i universitetslagen eller studiestödet.

I alla dessa frågor kan du kontakta ÅAS för att få råd och stöd eller för att föra fram åsikter och idéer.



STUDENTIKOSA EVENEMANG

Studentkåren har sedan sitt grundande år 1919 också samlat på sig en hel del studenttraditioner som blivit en viktig del av studielivet vid Åbo Akademi. Till de viktigaste hör Studentkårens årsfest, Fastlagstisdagens pulkaåkning och valborgsmässafton på Vårdberget.

Studentkåren arbetar även tillsammans med sina specialföreningar för att din studietid ska ge dig många nya vänner och att din tid vid Åbo Akademi blir oförglömlig. De olika specialföreningarna som fungerar vid ÅA är Studentkårens viktigaste samarbetspartners, och ÅAS understöder specialföreningarna ekonomiskt samt erbjuder dem råd och utbildning. Inom ÅAS verkar ett 80-tal specialföreningar och bland dessa hittar du säkert en eller flera som just du vill gå med i.



UTRYMMEN, BOSTÄDER & BOKNING AV UTRYMMEN

ÅAS har även två helt egna kårhus: Kåren i Åbo och Havtornen i Vasa. Byggnaderna finns till för alla kårmedlemmar. Det betyder att du kan boka utrymmen antingen gratis eller till ett förmånligt pris.

Kårhuset i Åbo, Kåren, finns på Tavastgatan 22. Här hittar du större delen av Studentkårens personal och kårstyrelsemedlemmar. I kårhuset finns även lunchrestaurangen Kårkafé Kåren, köksförsedda möteslokalen (för 20 personer) Marlirummet och bastu, CampusSports gym Roddis, samt ett kansli för specialföreningar. Utrymmen på Kårens andra våning är avgiftsfritt bokningsbara flera kvällar i veckan så att du kan komma in och umgås med vänner och spela biljard i von Knorringska rummet eller ha möten. I Kårens festsal ordnas bland annat konserter, fester, årsfester och andra evenemang, och dessa brukar samla kåreniter från alla fakulteter för att ha roligt tillsammans. På Kåren finns även Tavasthem med studentbostäder, bara ett stenkast från både campus och stadens bästa restauranger och butiker.

Kårhuset i Vasa, Havtornen, är beläget vid vattnet strax intill Academill. I Havtornen hittar du mötesrum, vardagsrummet, bastu, kök och terrass. I Havtornen jobbar en av serviceexperterna och en del av kårstyrelsen.

Bostäder

I Åbo driver studentkåren studentboendet Tavasthem med 44 studentbostäder, i anslutning till Kårhuset på Tavastgatan 22. Tavasthem är ett attraktivt, förmånligt och centralt boende, grundrenoverat 2017. Ansökan om bostad på Tavasthem kan lämnas in via webbplatsen året runt. Bostäderna hyrs endast ut åt studeranden. Studentkåren äger också flera bostäder runt om i Åbo.

Som studerande vid Åbo Akademi kan du även ansöka om bostäder via Åbo Studentbystiftelse (TYS), Vasa bostadsstiftelse (VOAS) och Svenska Lärarhögskolans bostadsstiftelse Lärkan i Vasa. Studentkåren har representeranter i dessa organisationers beslutsfattande organ och bevakar att bostadsutbudet är mångsidigt och håller hög kvalitet.

ÅAS Tavasthem: www.studentkaren.fi/studerande/bostader/aas-tavasthem/

Studentbystiftelsen i Åbo (TYS): www.tys.fi

Studiebostadsstiftelsen i Vasa (VOAS): www.voas.fi

Lärkan: www.studiebostader.fi

Bokning

På Kårens andra våning finns flera utrymmen som kårmedlemmar och specialföreningar får använda gratis för sina möten. Dessa utrymmen är: Festsalen, Övre Aulan, Frimärksrummet, von Knorringska rummet, Matsalen och Argentinasalen. Bokar gör du genom att vara i kontakt med serviceexperten på Kårens kansli: kansli@studentkaren.fi.

För olika tillställningar i restaurangen och festsalen ska du boka via restaurang Kåren. Kontakta i så fall restaurangchefen: anne.peltonen@abo.fi. Bilder hittar du på: www.karen.fi/sv/utrymmen/

Marlirummet och bastun i Åbo kan hyras till halva priset av Studentkårens medlemmar och föreningar via Kårens webbshop: www.karen.fi/sv/tuote/sauna/

Studentkårens utrymmen i Vasa innefattar Havtornens vardagsrum, mötesrum och bastu. För möten och motion, kontakta serviceexperten på havtornen@studentkaren.fi. För tillställningar kan du hyra Havtornens utrymmen via Havtornens webbshop: www.havtornen.fi/produkt/havtornen/

Specialföreningar

Svenskfinland har ett rikt föreningsliv och Åbo Akademi är långt ifrån ett undantag. Du hittar en lista på alla specialföreningar på ÅAS webbplats. Ett bra tillfälle att lära känna specialföreningsutbudet vid ÅA är att besöka gulnåbbsakademien i början av hösten och specialföreningsmässan på våren.

Bland våra specialföreningar hittar du ämnesföreningar, nationer och hembygdsföreningar, idrottsföreningar, musikföreningar, politiska föreningar och allmänna, kulturella, religiösa samt ideella föreningar. Med andra ord, oavsett vad du studerar eller är intresserad av kan du hitta en specialförening som passar just dig.

Specialföreningarna är föreningar som verkar under studentkåren och som blivit beviljade specialföreningsstatus av ÅAS fullmäktige. Det innebär bland annat att de kan söka om ekonomiskt understöd från Studentkåren och har rätt att ansöka om utrymmen i exempelvis Geologicum och specialföreningskansliet som finns i Åbo. Specialföreningarna har också möjlighet att hyra Studentkårens utrymmen gratis eller till ett billigare pris.

VAD FÅR DU SOM MEDLEM I STUDENTKÅREN?

KÅRKANSLIER

Studentkårens kanslier och servicepunkter hittar du på tredje våningen på Kåren, Tavastgatan 22 i Åbo, och på Havtornens fjärde våning i Vasa.

Serviceexperterna betjänar dig under öppettiderna:

ÅBO: måndag, onsdag, torsdag kl. 12–15

VASA: måndag och torsdag kl. 12–15



På Studentkårens servicepunkter kan du bl.a. få läsårs-dekal till ditt studiekort eller hämta en gratis Kårkalender. Du kan också köpa olika studentkårsprylar såsom halar-märken eller kårlyran till din studentmössa.

Studentkårens personal svarar gärna på frågor av alla slag: bostäder på Tavasthem, studiestöd, bokning av utrymmen, välmående, hälsovård, evenemang eller studieproblem. Det vi inte vet kan vi ta reda på!

NYHETSBREV & KOMMUNIKATION

Det händer mycket på campus. Under terminerna skickar Studentkåren varje vecka ut ett nyhetsbrev till alla kårmedlemmar. I nyhetsbrevet finns information om vad som händer på och runt campus, och där listar vi också alla lediga studentrepresentantplatser, d.v.s. poster för vanliga studerande i grupper som planerar eller bestämmer om utbildning eller utrymmen inom ÅA, samt informerar om annat som kan intressera våra medlemmar.

Som kårmedlem får du automatiskt nyhetsbrevet till din @abo.fi-adress.

Följ oss även på sociala medier så får du veta om vad som händer på campus, om våra evenemang och annat aktuellt för studerande.

[Instagram](#) & [Facebook](#): @AASStudentkar

STUDIEKORT

Som medlem i Studentkåren får du ett studiekort som fungerar som bevis när du vill få rabatter bl.a. på tåg, bussar eller lunch till studerandepreis. Med studiekort är du alltså berättigad till många förmåner både nationellt och lokalt. Samtliga förmåner kan du se på www.frank.fi där du även beställer ditt studiekort. Kåravgiften bör vara betald före du beställer studiekortet. Det finns även ett elektroniskt studiekort som du kan skaffa dig genom att ladda t.ex. Franks, Tuudos eller Kides app till din mobiltelefon.

Det fysiska studiekortet måste ha en giltig läsårsdekal för att du ska få studierabatter. Du får din läsårsdekal från Studentkårens servicepunkter under öppethållningstider, efter att du har betalat kåravgiften. Du kan även posta kortet till ÅAS, se webbplatsen för mer detaljer.

KÅRKALENDER

Varje läsår publicerar ÅAS en Kårkalender som delas ut gratis åt ÅAS medlemmar. Kårkalendern är en läsårskalender som innehåller en hel del nyttig information om studielivet. Du kan hämta ditt exemplar t.ex. på Gulnåbbsakademin, eller när du besöker servicepunkterna.



KÅRKAFÉERNA – DINA EGNA RESTAURANGER

Åbo Akademis Studentkår bedriver restaurangverksamhet i Åbo genom Kafé Gadolinia Kb, eller Kårkaféerna i folkmun. Lunchrestaurangerna hittar du på Kåren, i Arken, ASA och i Aurum. Kårkaféerna bedriver också en högklassig cateringverksamhet. Då du besöker Kårkaféerna understöder du Studentkårens verksamhet direkt. Kårkaféernas lunchlista finns på: www.karkafeerna.fi

Det lönar sig att följa Kårkaféerna på Instagram och Facebook för att hållas uppdaterad om restaurangernas verksamhet, öppethållningstider, evenemang och läckra erbjudanden.

Runtom i Finland hittar du också andra studentrestauranger där du kan äta förmånligt. Staten subventionerar måltider för studenterna. Kom ihåg att visa upp ditt studiekort/ appen vid kassan!

HÄLSOVÅRD

Från och med 1 januari 2021 producerar SHVS studerandehälsovårdstjänster för alla högskolestuderande. Från början av 2021 betalar de studerande som har rätt till SHVS tjänster hälsovårdsavgiften till FPA.

Du har rätt till vård också på andra SHVS serviceställen än på orten där du studerar. Så om du är på besök på annan ort med studenthälsa kan du boka tid där.

Tjänsterna är indelade i tre sektorer: allmän hälsa, mental hälsa och oral hälsa. SHVS kallar alla förstaårsstuderande till en hälsokontroll som består av en elektronisk hälsoenkät och vid behov en personlig mottagningstid.

Studerande har rätt att anlita den kommunala hälso- och sjukvården och kan då SHVS är stängt kontakta hälsovårdscentral eller närmaste sjukhus som har jour.

JURIDISK RÅDGIVNING

Åbo

Som medlem i studentkåren är du berättigad till gratis juridisk rådgivning. Rådgivande juristen är anträffbar varje tisdag kl. 18–19 i Åbo Universitets studentkårs (TYY) utrymmen, Rektorsåkersgatan 4. Du kan besöka eller ringa juristen under mottagningstiden, tfn. 045 843 3428.

Till juristen kan man vända sig med allehanda juridiska problem angående till exempel beskattning, boende, anställning m.m.

Åbo universitets rättshjälpskommitté ger juridisk rådgivning varje onsdag kl. 18–20 per e-post. Du kan kontakta dem via: tyy-oikeusapu@utu.fi. Obs! Använd din **abo-mejl** när du kontaktar rättshjälpskommittén.

Vasa

Justus ry/ r.f:s rättshjälp erbjuder kostnadsfri rättshjälp och rättslig rådgivning till universitets- eller högskolestuderanden i Vasa. Rättshjälpskommittén erbjuder rådgiv-

ning på finska och svenska inom alla rättsområden, undantagsvis frågor rörande skatteärenden. Vi hjälper dig gärna med till exempel familje- och kvarlåtenskapsärenden, frågor som hänför sig till hyres- eller arbetsförhållanden samt frågor gällande studiestödet. Alla uppgifter som du ger eller frågor behandlas strikt konfidentiellt.

Justus r.f. är ämnesföreningen för studerande vid Helsingfors universitets juristutbildning i Vasa. Rättshjälpskommittén fungerar under Justus r.f. och är en kommitté som erbjuder rättslig rådgivning och består av juridikstuderanden i Vasa.

Ifall du är i behov av rättshjälp, tag kontakt via:

[www.justuswasa.fi/rättshjälp](http://www.justuswasa.fi/rattshjalp)

TRAKASSERIOMBUD

Åbo Akademis Studentkårs trakasseriombud är anställda vid studentkåren och finns till för dig om du blivit utsatt för trakasserier, våld eller mobbning. Att du känner att du vill fråga något eller diskutera räcker för att ta kontakt. Ombuden går aldrig vidare med någon fråga utan att du bitt om det.

Trakasseriombuden har tystnadsplikt, lyssnar och ger råd samt hjälper komma till lösningar konfidentiellt. Du kan kontakta studentkårens trakasseriombud på: trakasseriombud@studentkaren.fi

Mera om ombudens arbete finns på:

www.studentkaren.fi/studerande/radgivning/trakasseriombud/

STUDENTPRÄSTERNA

Det finns tre studentpräster i Åbo och en av dem, Mia Pusa, jobbar som högskolepräst vid Åbo Akademi. Mia jobbar som kyrkans anställd inom universitetet. Arbetet baserar sig på att studentpräster är närvarande i universitetets vardag såsom den är.

Till Mias jobb hör att delta i olika arbetsgrupper som sysslar med studerandenas välmående och krisstöd, att vara med i olika händelser och projekt och att erbjuda möjlighet till samtal. Andakter, gudstjänster och förrättningar d.v.s. dop, skriftskolor, konfirmationer, bröllop, välsignelse av äktenskap och begravningar hör också till studentprästers jobb. Du kan vanligtvis träffa Mia en gång i veckan på Kåren.

I Vasa heter universitetsprästen Hanna Jern och sysslar med likadan verksamhet som studentpräster i Åbo. Henne kan du kontakta t.ex. om du behöver prata med någon eller angående olika förrättningar.

Du kan också ta kontakt med någon av ungdomsarbetsledarna som du hittar på församlingarnas webbsidor under kontaktuppgifter.

Studentprästen i Åbo

mia.pusa@evl.fi, tfn. 040 341 7296

Studentprästen i Vasa

hanna.jern@evl.fi , tfn. 044 480 8327

MOTION I ÅBO

CampusSport ordnar motionsaktiviteter för Åbos alla högskolestuderanden!

CampusSport erbjuder bl.a. följande motionsaktiviteter:

- 5 st. gym
- Ledd motion
- Öppna bollturer
- Kortkurser, PT-tjänster, massage, utlåning av motionsredskap och förmåner från samarbetspartners



Motionsavgiften betalas via CampusSports webbshop och mera information om verksamheten och turerna hittas på hemsidan: www.campusport.fi/sv/

MOTION I VASA

Motionstjänster i Vasa ordnas av ÅAU Sports. Som medlem får du bland annat billigare biljetter till simhallen i Vasa, billigare medlemskap i Wasa Sport Club och Wasa Move samt andra förmåner hos diverse leverantörer av motionstjänster. Motionsavgiften betalas via ÅA:s webbshop, antingen för hela läsåret eller en termin i gången. Läs mer om motionstjänsterna i Vasa på: <https://blogs2.abo.fi/aausportsvasa/>

PÅVERKA STUDENTKÅREN

Kårfullmäktige är studentkårens högsta beslutsfattande organ. Fullmäktige består av 25 ledamöter och väljs i början av november vartannat år genom det så kallade Kårvalet. Alla Studentkårens medlemmar har rätt att rösta och ställa upp som kandidater.

Fullmäktiges uppgift är att styra Studentkårens verksamhet genom styrelsen, som väljs varje år i december. Fullmäktige drar upp de stora riktlinjerna för Studentkårens verksamhet, och styrelsen arbetar sedan i enlighet med dem. Fullmäktiges mandatperiod är två år och styrelsens ett år. Nästa fullmäktigeval blir hösten 2025.

ÅAS styrelse och fullmäktige består av vanliga studerande som under sin studietid velat engagera sig mer i sin studieomgivning och jobba för alla studerandes bästa. Fullmäktigemötena är öppna för alla kårmedlemmar. Mötestiderna hittas på ÅAS webbplats. Vid frågor får man också alltid ta kontakt med fullmäktigeordförande på: fo@studentkaren.fi



Om du är intresserad av redaktionsarbete, har Studentkåren tidningen *Errores* som kommer ut varje valborg. Vid frågor, kontakta: so@studentkaren.fi

Studentkåren ordnar årsfest lördagen närmast den 18 februari, vartannat år i Vasa och i Åbo. För att ordna årsfesten väljs en kommitté som planerar och ordnar festligheterna. Till årsfestkommittén kan man söka då anmälan kommer upp under hösten. Vid frågor om årsfestkommittéarbete, kontakta: kansli@studentkaren.fi

STUDENTPÅVERKAN INOM ÅBO AKADEMI

Studenterna har en viktig roll i beslutsfattandet vid Åbo Akademi. Studentrepresentanter finns med i allt från förberedande arbete till beslutsfattande i akademins högsta ledning. Studentrepresentanterna fungerar som en viktig kontaktlänk mellan studerande och ÅA:s anställda. Att rekrytera, välja och stödja studentrepresentanter är en av Studentkårens viktigaste uppgifter.

För att bli studentrepresentant krävs egentligen bara ett genuint intresse för att påverka sin studieomgivning och en förmåga att diskutera sin vardag och utbildning ur studerandeperspektivet. Den vardagliga verksamheten och reformer vid universitetet fungerar bättre för studerande då studerande varit med och planerat.

Man kan vara studentrepresentant i alla skeden av sina studier, och man behöver inte ha tidigare erfarenhet.



Din synvinkel är värdefull i beslutsfattandet vare sig du är första årets studerande eller jobbar på din gradu. Det finns många olika grupper så det lönar sig att hålla ögonen öppna då Studentkåren söker intresserade.

ÅAS hjälper och stöder studentrepresentanterna i deras arbete under hela mandatperioden. Studentombudet är den huvudsakliga kontaktpersonen som kan kolla upp detaljer kring mötesteknik, ÅA:s regler, nationella reformer, eller hjälpa formulera egna förslag.

Vi ordnar träffar och utbildning om aktuella teman inom ÅA och högskolepolitik för studentrepresentanterna och föreningarnas högskolepolitiskt ansvariga och intresserade. Vi har grupper och chattar (enligt representanternas önskemål) för att göra vardagskommunikationen enkel för alla inom studentrepresentantnätverket. Nätverket ska fungera som bollplank och diskussionsforum och stödja studentrepresentanterna i deras arbete. Målet är att sprida information på ett sådant sätt att så många studerande som möjligt kan hålla sig uppdaterade om beslutsgången inom Åbo Akademi och kunna påverka i olika formella och vardagliga sammanhang. Ofta lyssnar personalen mest på studenterna på det egna ämnet eller den egna linjen.

Om du vill bekanta dig närmare med studentrepresentantuppdragen kan du läsa mera på studentkaren.fi.

Lediga platser utannonseras även i Studentkårens nyhetsbrev.

VAR FÅR MAN RÅD OCH INFORMATION GÄLLANDE STUDIERNÄ?

Alla studerande har rätt till rådgivning gällande studierna, det mesta hjälper din fakultets studierådgivare med. Läs information du får till din abo.fi e-post och sök information på ÅA:s webb och intra. Kursinfo finns på studiehandboken.abo.fi och allmän studieservice vid ÅA når du på studinfo@abo.fi.

Om du efter att du frågat kurslärare, egenlärare eller studierådgivare ännu känner dig osäker eller upplever att ingen ger svar på dina frågor kan ÅAS studentombud Petra hjälpa dig hitta rätt. Kontakta henne på: petra@studentkaren.fi

STÖD I STRESS, KRIS OCH MENTALA PROBLEM

Studiepsykologerna är en del av ÅA:s studerandestöd och hjälper dig när du har frågor kring studiefärdigheter, studiemotivation, lärande, tidshantering eller stress.

Om du har symptom som ångest eller depression kan du kontakta studenthälsan på din ort. De kan även ge stöd i kriser.

Den nationella kristelefonen som Mieli r.f. upprätthåller ger råd och stöd vid mentala problem och chock- och krissituationer. Dit kan du också ringa gällande t.ex. oro för en närstående. Numret är 09 2525 0112, kolla öppettider på webbplatsen: www.mieli.fi/sv

Studentprästerna är också experter på samtalsstöd, kris-hjälp och stöd i sorg.

Om du är osäker vart du ska vända dig eller har svårt att hitta svenskspråkig service så hjälper ÅAS studentombud dig att få rätt stöd.

TILLGÄNGLIGHET

Rådgivning i frågor som har att göra med funktionsnedsättning ges i första hand av studierådgivare vid fakultetskansliet. Bland de vanligaste åtgärderna finns till exempel förlängd tentamenstid och lånetid på bibliotek, alternativa examinationsformer och rätt att använda olika hjälpmedel. Då det är frågan om fysisk tillgänglighet, går det också att programmera den egna nyckeln enligt de individuella behoven. Du kan läsa mera om ÅA och tillgänglighet på ÅA:s intranät.

ÅAS NÄTBUTIK

Via vår nätbutik (www.studentkaren.fi/natbutik/) kan du köpa ÅAS lyra till din examensmössa, tygmärken till din halare, tygkasse, och kårband till din frack, kostym eller klänning.

KONTAKTA OSS

Generalsekreterare

gs@studentkaren.fi 02 215 4652

Serviceexpert (Åbo)

kansli@studentkaren.fi 02 215 4650

Serviceexpert (Vasa)

havtornen@studentkaren.fi 06 324 7225

Studentombud

petra@studentkaren.fi 02 215 4655

Kommunikatör

kommunikation@studentkaren.fi 02 215 4656

Trakasseriombud

trakasseriombud@studentkaren.fi

Fullmäktigeordförande

fo@studentkaren.fi

Styrelseordförande

so@studentkaren.fi

Verkställande direktör

vd@studentkaren.fi 045 167 2426

Fastighetskoordinator

uthyrningar@studentkaren.fi 050 477 4076



ÅBO CAMPUSKARTA

1. Agora
2. Arken
3. ASA
4. Aurum
5. Axelia
6. BioCity
7. Domus
8. Humanisticum
9. Sibeliuseum
10. Gadolinia
11. Åhuset och Domvillan
12. Teologicum
13. Åbo Akademis Bibliotek
14. Domkyrkan
15. Geohuset
16. ÅA:s huvudbyggnad
17. Gripen
18. Kåren
19. Geologicum

ORIENTERA DIG I ÅBO

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Domkyrkan | 11. Konstmuséet |
| 2. Kåren | 12. Åbo tågstation |
| 3. Åbo Akademis Bibliotek | 13. Kuppis tågstation |
| 4. Gadolinia | 14. Åbo universitetssjukhus |
| 5. Arken | 15. ÅUCS jouten |
| 6. ASA | 16. Studenthälsan |
| 7. Åbo Stadsbibliotek | 17. Studentbystiftelsen |
| 8. Salutorget | 18. FPA |
| 9. Trätorget | 19. Åbo polisstation |
| 10. Busstationen | |





1

2

3

4

5

8

6

7

9

10

ORIENTERA DIG I VASA

1. Havtornen
2. Academill
3. Vasa stadsbibliotek
4. Lärkan
5. Studenthälsan
6. Vasa torg
7. Trefaldighetskyrkan
8. Tåg- och busstation
9. FPA
10. Vasa centralsjukhus

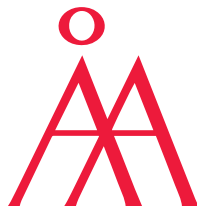


Opiskelija,

tilaa Turun
Sanomat ja
nauti monipuolisesta
sisällöstä aina
podcasteista
striimauksiin.

ts.fi/opiskelija

-50%



Åbo Akademi



**Svenska
kulturfonden**



**Din egen studentkårs lyra till
examensmössan**



studentkaren.fi/natbutik



Think green, go **red.**

VIKING LINE



www.studentkaren.fi