



ÅBO AKADEMIS STUDENTKÅR

THE STUDENT UNION OF ÅBO AKADEMI UNIVERSITY



KÅRENITGUIDEN

Välkommen på studentlunch!

Visste du att du som studerande får äta studentlunch för bara 3.10€ per måltid? På Kårkaféerna lagar vi lunchen i våra egna kök varje dag, så att vi kan säkerställa god mat och bra kvalitet, för att du ska orka med studierna hela dagen.

Kårkaféerna ägs av Studentkåren, som består av dig och över 5000 andra studerande vid Åbo Akademi.

Lunchlistan hittar ni på
karkafeerna.fi

Häng med i svängarna på some!



Kårkaféerna

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad gör Studentkåren?	6
Studentikosa evenemang	8
Specialföreningar	9
Utrymmen, bostäder & bokning av utrymmen	9
Vad får du som medlem i Studentkåren?	13
Bli en aktiv kårenit.	22
Påverka Åbo Akademi	24
Ditt stödnät under studietiden	25
Motion i Åbo	28
Motion i Vasa	28
Åbo campuskarta	30
Orientera dig i Åbo	31
Orientera dig i Vasa	33
ÅAS nätbutik	34
Kontakta oss	34

ORDFÖRANDES HÄLSNING



Hej och varmt välkommen till Åbo Akademi!

Stort grattis till din studieplats! Du har så mycket spännande, roligt och minnesvärt att se fram emot under de kommande åren.

Jag heter Svea och är ordförande för Åbo Akademis Studentkårs styrelse. Jag ser verkligen fram emot att träffa er under introduktionsveckorna och hoppas att ni ska känna er välkomna och hemma här redan från första dagen.

För fem år sedan var jag själv i samma situation som du. Jag såg fram emot studiestarten, men kände samtidigt en gnutta nervositet och ångest. Om du känner likadant vill jag säga: det är helt okej, och du är inte ensam.

Universitetstiden handlar för många om lärande, personlig utveckling och nya erfarenheter. Det kommer kanske inte alltid att kännas lätt, särskilt i början när allt är nytt, men tro mig, du kommer att hitta din plats. Här på ÅA finns många människor

som vill hjälpa dig, stötta dig och välkomna dig in i gemenskapen. De väntar på dig.

Kanske fördjupar du dig i dina studier och upptäcker nya intressen och vägar som du inte tidigare hade föreställt dig. Kanske engagerar du dig i ÅA:s rika föreningsliv och hittar något du verkligen brinner för. Eller så gör du både och! Det var i alla fall så det blev för mig.

Mitt råd till dig som ny studerande är därför: våga prova dig fram. Universitetet är en tid för att utforska vem du är, vad du tycker om och vad som ger dig energi. Ge dig själv den möjligheten och våga ibland kliva utanför din komfortzon. Allt kommer att ordna sig, och du har sannolikt några av livets mest minnesvärda år framför dig!

Vi på studentkåren finns också här för alla frågor och funderingar du kan ha. Du är varmt välkommen att kontakta mig eller någon i personalen eller kansliet (mer information om oss hittar du i guiden). Inga frågor är för stora eller för små.

Tills vi ses vill jag önska dig en riktigt fin studiestart. Ta en dag i taget, njut av den här tiden och ta hand om dig.

Svea Välimäki

Studentkårens styrelseordförande 2026

OM ÅAS

Som studerande 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 använda ÅAS tjänster, till exempel använda våra utrymmen eller konkreta medlemsförmåner.

Kårenitguiden ger dig en överblick över vad du får som kårmedlem och hur du kan påverka studentkårens verksamhet under din studietid. Det är bara att höra av sig till 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?

Studentkårens främsta uppgift är att se till att du som studerande har det bra under din studietid. Vi jobbar för att du ska kunna påverka din egen utbildning, att du inte ska behöva oroa dig om pengar mer än nödvändigt, och att du har ett hem att gå till. För att bevaka dina intressen, arbetar Studentkårens styrelse och anställd personal dagligen för just ditt bästa. Styrelsen består av studerande, medan personalen jobbar på Studentkåren. ÅAS personal och styrelse hittar du 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 som gäller utbildningens kvalitet, att få studenternas röst hörd, och att studerande ska ha utrymmen att använda på campus. Utöver detta så arbetar vi med frågor kring studenternas rättsskydd, d.v.s. att regler följs och alla behandlas lika. Vi jobbar också för att studerande ska ha tillgång till studentbostäder och ett brett motionsutbud, samt kommunala tjänster och hälsovård på svenska och engelska.

I hela Finland samarbetar alla studentkårer via Finlands studentkårers förbund (FSF). FSF bevakar studenters intressen på nationell nivå och tar ställning i frågor som berör studenter, till exempel då det föreslås ändringar i universitetslagen eller studiestödet. Förenklat så jobbar FSF för studerande i riksdagen och studentkårerna på universiteten.

I alla dessa frågor kan du kontakta studentkåren om du har tankar eller funderingar kring din studievardag!



STUDENTIKOSA EVENEMANG

Studentkåren med sina medlemmar har sedan år 1919 skapat en hel del studenttraditioner som blivit en viktig del av studielivet vid Åbo Akademi. Till de viktigaste hör studentkårens årsfest, Fastlagstisdagens pulkaåkning och valborgsmässaafon på Vårdberget.

Studentkåren arbetar tillsammans med sina specialföreningar för att din studietid ska ge dig många nya vänner, och att din tid vid Åbo Akademi handlar om mer än bara timmar på biblioteket och i föreläsningssalen. De olika specialföreningarna som fungerar vid ÅA är studentkårens viktigaste samarbetspartners, och studentkåren understöder specialföreningarna ekonomiskt samt erbjuder dem råd och utbildning.



SPECIALFÖRENINGAR

Inom ÅAS verkar kring 80 specialföreningar och bland dessa hittar du säkert en eller flera som just du vill gå med i. Du hittar en lista på alla specialföreningar på ÅAS webbplats. Du kan också bekanta dig med specialföreningsutbudet vid ÅA på Gulnäbbsakademin 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 och ideella föreningar. Med andra ord, oavsett vad du studerar eller är intresserad av kan du hitta en specialförening som passar just dig.

UTRYMMEN, BOSTÄDER & BOKNING AV UTRYMMEN

ÅAS har två helt egna kårhus: Kåren i Åbo och Havtornen i Vasa. Byggnaderna finns till för alla kårmedlemmar. Det betyder att kårhusen finns till för dig som kårmedlem, så du kan boka dem gratis eller för en mindre summa.

Kårhuset i Åbo, Kåren, finns på Tavastgatan 22. Här hittar du största delen av studentkårens personal och styrelsemedlemmar. I kårhuset finns även lunchrestaurangen Kårkafé Kåren, Marlirummet med bastu och kök, Campus Sports gym Roddis, samt ett kansli för specialföreningar.

På Kårens andra våning finns rummen Frimärksrummet

och von Knorring, där finns bland annat ett biljardbord och mötesteknik. 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.

Kårhuset i Vasa, Havtornen, finns vid vattnet strax intill campusbyggnaden Academill. I Havtornen finns mötesrum, vardagsrummet, bastu, kök och terrass. I Havtornen jobbar också en av serviceexperterna och en del av kårstyrelsen.

BOKNING AV UTRYMMEN

ÅBO

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, Restaurangsalen och Argentinasalen. Bokar gör du genom att vara i kontakt med serviceexperten på Kårens kansli: ks_karen@abo.fi.

För olika tillställningar i restaurangen och i festsalen ska du boka via restaurang Kåren. Kontakta i så fall restaurangen: karen@pepparcatering.fi. Bilder hittar du på webbplatsen: pepparcatering.fi

Studentkårens medlemmar och föreningar kan hyra Marlirummet och bastun i Åbo till halva priset via bokningssidan: karen.fi/sv/tuote/sauna

VASA

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

BOSTÄDER

Studentkåren erbjuder förmånliga alternativ för boende på båda orterna.

I Åbo driver studentkåren studentboendet Tavasthem med 44 studentbostäder, i anslutning till Kårhuset på Tavastgatan 22. Tavasthem är ett attraktivt och centralt boende, lägenheterna är grundrenoverade 2017. Du kan ansöka om en bostad på Tavasthem via webbplatsen året runt. Bostäderna hyrs endast ut åt studeranden. Studentkåren äger också flera bostäder runt om i Åbo som finns på privata marknaden.



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. Vi på studentkåren ser till att priserna på dessa är på en rimlig nivå för dig som studerande.

MER INFORMATION

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

Studentbystiftelsen i Åbo (TYS): tys.fi

Studiebostadsstiftelsen i Vasa (VOAS): voas.fi

Lärkan: studiebostader.fi



VAD FÅR DU SOM MEDLEM I STUDENTKÅREN?

En lista på alla medlemsförmåner finns på ÅAS hemsida: studentkaren.fi/studerande/medlem/medlemsformaner

SERVICEPUNKTER

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

Serviceexperterna hjälper dig under öppettiderna:

ÅBO:

Måndag och torsdag kl. 12–15

Onsdagar i Astra vid HEJ-disken kl. 12–15

VASA:

Måndag kl. 12–15

Torsdag i Academill kl. 12 –15

På Studentkårens servicepunkter kan du bland annat få läsårsdekalen till ditt studiekort eller hämta en gratis Kårkalender. Du kan också köpa olika studentkårsprylar som halarmärken eller kårlyran till din examensmössa.

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. Så att du ska veta vad som pågår, skickar Studentkåren varje vecka ut ett nyhetsbrev till alla kårmedlemmar. I nyhetsbrevet finns information om vad som händer på och runt campus, och meddelar om möjligheter att påverka ÅA, samt informerar om annat som kan intressera våra medlemmar.

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

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

Instagram & Facebook: @AASudentkar

STUDIEKORT

Som medlem i studentkåren får du ett studiekort som fungerar som bevis när du vill få rabatter bland annat på tåg, bussar eller lunch till studerandepreis. Med studiekortet får du alltså en hel del saker billigare än vanligt både på din studieort och i hela landet. Alla förmåner kan du se på www.frank.fi där du även beställer ditt studiekort. Kom ihåg att betala kåravgiften innan du beställer studiekortet, annars kan du inte beställa det. Det finns även ett elektroniskt studiekort som du kan skaffa dig genom att ladda till exempel Franks, Tuodos 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

ÅAS gör varje läsår en Kårkalender som delas ut gratis åt våra medlemmar. Kårkalendern är en läsårskalender som innehåller en hel del nyttig information om studielivet. I den finns alla viktiga datum redan inskrivna och annan nyttig information så du inte behöver minnas allt direkt. Du kan hämta din kalender till exempel på Gulnäbbsakademin, eller när du hämtar en ny dekal till ditt studiekort.



KÅRKAFÉERNA – DINA EGNA RESTAURANGER

Åbo Akademis Studentkår bedriver restaurangverksamhet i Åbo genom Kafé Gadolinia Kb, eller Kårkaféerna i folkmun. Kårkaféernas lunchrestauranger hittar du på campus på Kåren, i Arken, i Aurum och i Astra. Då du besöker Kårkaféerna understöder du studentkårens verksamhet direkt. Kårkaféernas lunchlista finns på: karkafeerna.fi.

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

Kafé Gadolinia Kb bedriver också en högklassig cateringverksamhet med namnet Peppar Catering. Alla beställningar i restauranger eller egna utrymmen sköts smidigt via pepparcatering.fi.

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

HÄLSOVÅRD

Som studerande får du hälsovård via Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS). Det är som en hälsostation för studerande! Alla studerande som betalat den obligatoriska hälsovårdsavgiften till FPA får använda sig av studenthälsan. Avgiften till FPA betalas per kalenderår, inte per läsår som kåravgiften. Information om vårternens betalning finns i MittFPA (FPA:s digitala tjänst) efter årsskiftet.

Du har rätt till vård också på andra SHVS serviceställen än på orten där du studerar. Du kan boka en tid till studenthälsan också på en annan ort än Åbo eller Vasa, så länge studenthälsan finns där.

På studenthälsan kan du få vård inom allmän hälsa, mental hälsa och oral hälsa. SHVS kallar alla förstaårsstuderande till en hälsokontroll, den består av en elektronisk enkät om din hälsa och vid behov en personlig mottagningstid.

Hälsokontrollen och övrig kontakt sköts smidigast via mobilapplikationen YTHSDigi. Mera information finns på adressen yths.fi.

Studenthälsan har ingen jour, så om du behöver vård när studenthälsan är stängd kan du ringa hälsocentralen eller ditt närmaste sjukhus.

JURIDISK RÅDGIVNING

Som medlem i studentkåren är du berättigad till gratis juridisk rådgivning. Både i Åbo och i Vasa finns det olika tjänster du kan vända dig till om du behöver hjälp med olika sorters juridiska problem.

ÅBO

Rådgivande juristen är anträffbar varje tisdag kl. 18–19 i Åbo Universitets studentkårs (TYY) utrymmen i Åbo, Rektorsåkersgatan 4 (Yo-talo A). Du kan besöka eller ringa juristen under mottagningstiden, tfn. 045 843 3428.

Du kan vara i kontakt med juristen om du har olika sorters juridiska problem, till exempel angående beskattning, boende, anställning med mera.

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 gratis rättshjälp och rättslig rådgivning till universitets- eller högskolestudenter i Vasa. Rättshjälpskommittén erbjuder rådgivning på finska och svenska inom alla rättsområden, undantagsvis frågor som handlar om beskattning. Via

rättshjälpen kan du få hjälp med till exempel familje- och kvarlåtenskapsärenden, frågor som handlar om hyres- eller arbetsförhållanden samt frågor gällande studie-stödet. Alla uppgifter som du ger eller frågor behandlas strikt konfidentiellt.

Justus r.f. är ämnesföreningen för studerande vid Helsingfors universitets juristutbildning i Vasa. Rätts-hjälpskommittén 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, du kan kontakta dem via: [justuswasa.fi/rättshjälp](https://justuswasa.fi/rattshjalp).

TRAKASSERIOMBUD

Om du blir utsatt för olika typer av osakligt beteende i samband med evenemang i studielivet, på campus eller i din studievardag, kan du ta kontakt med studentkårens trakasseriombud. Trakasseriombuden är anställda vid studentkåren och finns till för dig om du blivit utsatt för trakasserier, våld eller mobbning. Tröskeln att ta kontakt med dem är låg, så ingen fråga är för liten för att ta till dem. Ombuden samarbetar med dig för att du ska känna dig trygg i din studievardag.

Trakasseriombuden har tystnadsplikt så alla diskussioner med dem stannar där om inte du vill att de förs vidare.

Om du blir utsatt för våld eller sexuella brott ska du vända dig till polisen.

Du kan kontakta Studentkårens trakasseriombud på trakasse@abo.fi.

Mera information om vad trakasseriombuden finns till för och vem det är hittar du på vår webbplats: studentkaren.fi/studerande/radgivning/trakasseriombud

SEXUALRÅDGIVNING

ÅAS erbjuder sexualrådgivning. Det kan till exempel handla om tankar kring sex, förhållanden, sexlust, njutning, kroppen, sexuell hälsa, identitetsfrågor med mera. Nora Möller är ÅAS sexualrådgivare och nås på: nora.moller@abo.fi.

STUDENTPRÄSTERNA

Studentprästerna finns till för dig om du behöver någon att prata med, oavsett religiös bakgrund. Mia Pusa är studentpräst vid Åbo Akademi i Åbo och i Vasa heter universitetsprästen Emilia Kontunen.

Studentprästerna deltar i olika arbetsgrupper som sysslar med studerandenas välmående och krisstöd. Andakter, gudstjänster och förrättningar d.v.s. dop, skriftskolor, konfirmationer, bröllop, välsignelse av äktenskap och begravningar hör också till studentprästernas jobb.

Om du vill vara i kontakt med någon annan i församlingen, kan du 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

Du kan också träffa Mia på Kåren, hon är på kansliet en gång i veckan. Läs mera på: abosvenskaforsamling.fi/unga-vuxna/studentprasterna

STUDENTPRÄSTEN I VASA

emilia.kontunen@evl.fi, tfn. 044 480 8325

Läs mera på: vasasvenskaforsamling.fi/stod-och-hjalp/ung-och-studerande



BLI EN AKTIV KÅRENIT

Inom ÅAS kan du påverka din studieverdag på flera olika sätt. Du kan sitta i kårfullmäktige, gå med i styrelsen eller gå med i kommittéer eller vår tidningsredaktion. Kårfullmäktige är studentkårens högsta beslutsfattande organ. Kårfullmäktige 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 tillsammans med studentkårens styrelse, som väljs varje år i december. Fullmäktige bestämmer vilka riktlinjer som ska styra studentkårens verksamhet, och styrelsen ser till att planerna blir verklighet. Fullmäktiges mandatperiod är två år och styrelsens ett år. Nästa fullmäktigeval (kårsval) blir hösten 2027.



De som sitter i studentkårens styrelse och fullmäktige är vanliga studerande som under sin studietid vill jobba för alla studerandes bästa. Om du är nyfiken på vad som sker under fullmäktiges möten, är det bara att komma med på ett av dem. Fullmäktigemötena är öppna för alla kårmedlemmar, mötestiderna finns på studentkårens webbplats. Du kan också höra av dig till fullmäktigeordförande på: fo_karen@abo.fi.

Om du är intresserad av redaktionsarbete, kan du gå med i redaktionen för *Errores*. Studentkåren publicerar tidningen *Errores* en gång per år varje valborg. Vid frågor gällande redaktionsarbete kontakta: so_karen@abo.fi.

Om du vill vara med och ordna årsfest, kan du gå med i studentkårens årsfestkommitté. Studentkåren ordnar årsfest varje år på 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: ks_karen@abo.fi.

Vi meddelar om olika sätt att vara aktiv på vår webbplats, i nyhetsbrevet och på sociala medier så håll utkik om du är intresserad!

PÅVERKA ÅBO AKADEMI

På alla universitet i Finland så är studerandena med i beslutsfattandet vid sitt universitet. På Åbo Akademi finns studerande med på alla nivåer av universitetet. Studerande som för fram studerandenas röst i beslutsfattandet kallas studentrepresentanter. Att rekrytera, välja och stödja studentrepresentanter är en av studentkårens viktigaste uppgifter. Studentrepresentanter finns alltså med i allt från förberedande arbete till beslutsfattande i akademins högsta ledning. I praktiken sitter studentrepresentanter på möten där man diskuterar tillsammans med personalen om just dina studier – hur olika utbildningar ska se ut, hur mycket pengar olika utbildningslinjer har och vilka kurser du kan gå.

För att bli studentrepresentant krävs egentligen bara ett genuint intresse för att påverka sin studieomgivning. Man får gärna ha åsikter och en vilja att föra fram vad man tycker som studerande om olika saker som diskuteras. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet, du får ju erfarenhet genom det du gör på universitetet! Din



synvinkel är värdefull i beslutsfattandet oavsett vilket skede av studierna du är i.

ÅAS hjälper och stöder studentrepresentanterna i deras arbete under hela mandatperioden. Det finns också oftast flera studentrepresentanter i olika grupper, så man är inte ensam. Vid studentkåren är studentombudet den huvudsakliga kontaktpersonen för studentrepresentanter. Studentombudet hjälper till med olika saker och kan kolla upp detaljer kring mötesteknik, ÅA:s regler, eller hjälpa formulera egna förslag.

Om du vill bekanta dig närmare med studentrepresentantuppdraget kan du läsa mer på studentkårens webbplats. Det går också bra att höra av sig till aktiva inom studentkåren eller studentombudet om du har några frågor.

DITT STÖDNÄT UNDER STUDIETIDEN

Om du i något skede av studierna känner att det är tungt, oklart eller jobbigt så finns det flera alternativ för att få hjälp.

HJÄLP MED STUDIERNA

Alla studerande har rätt till rådgivning gällande studierna. Du får hjälp av studierådgivare eller studievägleddare. Med dem kan du gå igenom hur din plan för studierna ser ut, vad som fattas och hur du bygger upp din egen läsordning så bra som möjligt. Du ska få ett

namn eller en e-post du kan vända dig till under introduktionsveckan.

För att ha koll på vad som är viktigt i studierna, är det viktigt att du läser mejl som du får till din abo.fi e-post. Ta gärna tiden att bekanta dig med ÅA:s webb och intranät också, du hittar helt säkert svar på flera frågor där. Du hittar information om dina kurser på studiehandboken.abo.fi och allmän studieservice vid ÅA när du på: studievagledning@abo.fi.

Om du, efter att du frågat kurslärare, egenlärare eller studievägledare, ännu känner dig osäker eller upplever att ingen ger svar på dina frågor kan ÅAS studentombud hjälpa dig hitta rätt. Kontakta hen på: hs_karen@abo.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 svenskspråkiga kristelefonen som Mieli r.f. upprätthåller ger råd och stöd vid mentala problem och chock- och krissituationer. Dit kan du också ringa gällande till exempel oro för en närstående. Numret är 09 2525 0112, kolla öppettider på webbplatsen: mieli.fi/sv

Studentprästerna är också experter på samtalsstöd, krishjälp 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

Om du har någon funktionsvariation som gör att du behöver anpassa dina studier, ska du vända dig till studierådgivarna. Du kan bland annat få förlängd tentamenstid och lånetid på bibliotek, alternativa examinationsformer och rätt att använda olika hjälpmedel.

Om 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.

MOTION I ÅBO

CampusSport ordnar motionsaktiviteter för Åbos alla högskolestuderanden! CampusSport erbjuder bl.a. följande motionsaktiviteter:

- Fem gym omkring i Åbo
- Ledda motionstimmar
- Kortare kurser i olika motionsgrenar
- PT-tjänster, massage, utlåning av motionsredskap och andra förmåner



Motionsavgiften betalas via CampusSports webbshop och mera information om verksamheten och turerna hittas på hemsidan: campussport.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 olika 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: blogs2.abo.fi/aausportsvasa

TAVASTHEM

Behöver du bostad i Åbo?

Studentboendet Tavasthem är studenternas egna hem i centrala Åbo. Tavasthem finns i Kårhuset, bara ett stenkast från både Åbo Akademis campus och stadens bästa butiker och restauranger.

På Tavasthem erbjuder vi förmånliga bostäder åt studetande. I huset finns också bland annat lunchrestaurangen Kårkafé Kåren, ett gym och bastu. Ifall du är intresserad kan du läsa mera om Tavasthem och ansöka om bostad på:

studentkaren.fi/bostader

Välkommen till Åbo och ÅA-gemenskapen, vi ser fram emot att lära känna dig!





ÅBO CAMPUSKARTA

1. Agora
2. Arken
3. ASA
4. Aurum
5. BioCity
6. Domus
7. Juridicum
8. Sibeliusmuseum
9. Astra
10. Åhuset och Domvillan
11. Teologicum
12. Boktornet (ÅA:s Bibliotek)
13. Domkyrkan
14. Geohuset
15. ÅA:s huvudbyggnad
16. Gripen
17. Geologicum
18. Kåren

ORIENTERA DIG I ÅBO

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. Domkyrkan | 10. Busstationen |
| 2. Kåren | 11. Konstmuséet |
| 3. Boktornet | 12. Åbo tågstation |
| 4. Astra | 13. Kuppis tågstation |
| 5. Arken | 14. ÅUCS jour |
| 6. ASA | 15. Studenthälsan |
| 7. Åbo Stadsbibliotek | 16. Studentbystiftelsen |
| 8. Salutorget | 17. Åbo polisstation |
| 9. Trätorget | |





1
1

2
2

4
3

5
4

6
5

9
8

7
6

8
7

10
9

11
10

ORIENTERA DIG I VASA

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



ÅAS NÄTBUTIK

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

KONTAKTA OSS

Generalsekreterare

gs_karen@abo.fi 02 215 4652

Studentombud

hs_karen@abo.fi 02 215 4655 / +358 50 362 6285

Kommunikatör

is_karen@abo.fi 02 215 4656 / +358 50 362 6128

Serviceexpert (Åbo)

ks_karen@abo.fi 02 215 4650 / +358 50 3626 275

Serviceexpert (Vasa)

vl-havtornen@abo.fi 06 324 7225

Verkställande direktör

vd_karen@abo.fi +358 45 167 2426

Fastighetskoordinator

fk_karen@abo.fi +358 50 477 4076

Fullmäktigeordförande

fo_karen@abo.fi

Styrelseordförande

so_karen@abo.fi

Trakasseriombud

trakasse@abo.fi



HAR DU REDAN ÅÅS LYRA

Din egen studentkårs lyra till examensmössan
studentkaren.fi/natbutik



Think green, go red.

VIKING LINE



www.studentkaren.fi