



/stampus

VI FÖRGYLLER DIN STUDIETID





**VÄLKOMMEN TILL
HELSINGBORG OCH
LUNDS UNIVERSITET**

Grattis!

Att du håller i denna /Stampus-bibel betyder att du har tagit det stora steget att börja plugga på Campus Helsingborg. Ett steg vi tillsammans ska se till att du inte kommer ångra!

Studentföreningen /Stampus finns till för att göra din tid på campus till en av de bästa i ditt liv.

Som student är mycket nytt och okänt men vi kan lova att din studietid kommer bli oförlöslig och fantastiskt rolig. Förutom de självklara studierna kommer du med oss i /Stampus få uppleva pubkvällar, sittningar, tentafester, sportaktiviteter, radiodeltagande och mycket mer. Du kommer möta människor som blir dina vänner för resten av livet! Ta chansen och var med och påverka vad vi i föreningen ska ägna oss åt, så säkerställer du att /Stampus blir just din förening.

Som stöd för dig som novis i studiedjungeln kommer du i denna bibel hitta allt som är värt att veta om studentlivet här i Helsingborg. Fråga oss, vi vet!

Fredriksdals
Friluftsmuseum 1700 m

Tropikarier 1700 m

Helsingborg Arena

Idrottens Hus
Olympia 900 m

300 m  
Skolmuseum 500 m

Dunkers Kulturhus
Tjärstöv 600 m

200 m
200 m

Norra Hamnen 700 m



Punkten 400 m

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförande har ordet	sid 6
Träffa styrelsen	sid 8
Om Helsingborg	sid 10
Om föreningshemmet	sid 11
Torsdagsrestaurangen	sid 12
Torsdagspuben	sid 13
Val Thorens	sid 14
Tandemstafetten	sid 15
/Stampus FM	sid 16
/Stampus sport	sid 17
/Stampus utskott	sid 18
Medlemsinitiativ	sid 19
Studentvokabulär	sid 20
/Stampus rabatter	sid 22
Kontakta oss	sid 32
Studentboenden	sid 33
Bli medlem	sid 34

Ordförande har ordet

Innan jag började läsa på universitet hade jag bara hört historier från vänner om hur det är. Historier som berättade om hur tentaplugg är det mest ångestskapande som finns eller hur många gånger man kan behöva läsa om en bok. Jag hörde också historier om studentlivet. Om hur det sker spontanfester på studenthem, genomförs mäktiga traditioner som tandem eller valborg, hur man går på sittning utklädd till allt möjligt där bara fantasin sätter gränser eller det faktum att det inom studentlivet finns något för alla. Aldrig trodde jag att det skulle vara så stort och roligt som det är!

Det är svårt att beskriva vad studentlivet är, utan det behöver upplevas. Att uppleva gemenskapen som skapas med härliga människor, att uppleva saker som du aldrig tidigare gjort eller att skapa oslagbara minnen.

Tillsammans har vi åkt skidor i Alperna, festat på Villan som det var det sista vi gjorde, turat till Helsingör sena nätter för att se soluppgången, tävlat mot varandra i mängder av olika sporter och

sjungit Helsingborgsvisan på sittningar så högt som bara vi studenter kan.

Att vara student är så mycket mer än plugg, tentor och uppsatser. Det handlar om att lära känna andra människor, lära känna sig själv, våga testa göra saker som du inte tidigare gjort och utvecklas som person. Samtidigt som du kommer ha oerhört roligt!

Som ordförande i /Stampus vill jag tillsammans med min styrelse och alla medlemmar se till att vi tillsammans skapar de oförglömliga minnen, underbara stunder och glädjrika händelser som bara studentlivet kan.

Andreas Christensson
Ordförande /Stampus



/STAMPUS



ANDREAS CHRISTENSEN
Ordförande
Service Management



LINNÉA PERSSON
Vice Ordförande
Service Management



VIKTOR HUANG
Ekonomiansvarig
Service Management



SARA ERICSSON
Näringslivsansvarig
Strategisk Kommunikation



AMANDA NYHLÉN
Marknadsföringsansvarig
Strategisk Kommunikation

STYRELSE

MICHAEL SUNDBLOM
Stampus FM Stationschef
Strategisk Kommunikation



JOACIM ARGELIUS
Fastighetsansvarig
Ämneslärare



MADELEINE ANDERSSON
Utskottsansvarig
Service Management



FREDRIC TAPPER
IT-ansvarig
Service Management



ANNA LINDHOLTZ
& CARL RÖCKERT
Pubmästare
Strategisk Kommunikation
Service Management





HELSINGBORG

Helsingborg har med sitt perfekta geografiska läge gjort sig känt som sundets pärla i Öresundsregionen. Med sina 130 000 invånare är staden en kultur- och nöjespulsådra längst den skånska västkusten med något för alla smaker. Vare sig du älskar att glassa på vita sandstränder, klubba tills fötterna värker eller vandra i natursköna miljöer är Helsingborg staden för dig.

Förutom ett grymt uteliv och schyssta stränder har Helsingborg fler guldgrubbor att upptäcka. Värt att besöka är Pålsjö kallbadhus för ett kallt dopp i vinter, Sofiero slott med sina fantastiska trädgårdar, marknaderna på Söder och stadens riktmärke Kärnan. Känner du för att komma ifrån Sverige ett tag är Danmark bara 20 minuter bort med färjan.

FÖRENINGSHEMMET

Konsul Perssons villa, eller Villan som den kallas för, är det kulturmärkta hus som varit /Stampus hemmaplan sedan inflyttningen 2003. Här hålls våra Torsdagspubar, festivaler, radiosändningar och mycket mer. Under den första delen av din studietid kommer Villan bli ditt andra hem. Sedan kommer du vara med om något historiskt. Våren 2016 slås nämligen dörrarna upp till det nya kårhuset i Gustav Adolfs församlingshem på söder. /Stampus och de andra studentföreningarna flyttar då sin verksamhet dit. Det är något som givetvis kommer firas med pompa och ståt!





TORSDAGSRESTAURANGEN

Är du trött på att leva på snabbnudlar och burkravioli? Känner du bara för att komma ut en stund? Oavsett anledning har /Stampus lösningen för dig. Varje torsdag serverar nämligen Torsdagsrestaurangen supergod mat till studentvänliga priser. Självklart finns det alltid ett vegetariskt alternativ för dig om inte äter kött. Efter middagen får ni inte missa Torsdagspuben!

En gång i månaden anordnar restaurangen dessutom en fantastisk brunch som du inte får missa!

TORSDAGSPUBEN

Varje torsdag är det pub på Villan som gäller! Efter många slitiga pluggtimmar är torsdagar en befrielse då du kan fira att uppsatsen är inlämnad, att senaste tentan blev godkänd eller bara att det snart är fredag.

På stans bästa studenthäng hittar du billig öl, grym musik och härliga människor. Se till att du är en av dem!

Missa inte heller våra temafester då Villan blir smockfull av glada, utklädda och festsugna studenter! Torsdagar kommer aldrig bli sig lika igen...



VAL THORENS 2016

I början av varje år anordnar /Stampus en skidresa till Alperna. Då proppas flera bussar fulla med partypigga och skidsugna studenter. Under en vecka intar vi de bästa backarna och de hetaste klubbarna. Lägg skolan åt sidan för en stund och njut av härlig pudersnö och grym afterski. Ett perfekt sätt att ladda upp för ny, galen vårtermin!

Det är högt tryck på biljetterna, så vi rekommenderar därför att du och dina kompisar är ute i god tid och har koll på biljettsläppet för att kunna vara med på en resa du sent kommer glömma!





TANDEM 2016

Tandemstaffen är en studenttradition som äger rum i maj, där omkring 20 lag från Lund åker till Göteborg i bussar fulla av festsugna studenter. Startskotten går på Götaplatsen i Göteborg på kvällen där alla lag taggar igång rejält tillsammans. Efter det cyklar alla i etapper tillbaka till Lund under hela natten på varsin tandemcykel, påhejandes av sina galet taggade lagkamrater.

På vägen tillbaka till Lund görs dessutom två långa stopp där feta utomhusdiscon äger rum. Självklart kommer vi i /Stampus att vara med på en av bussarna för att skapa grym stämning och cykla som aldrig förr! Får helt enkelt inte missas!

/STAMPUS FM

Som en del av Svergies studentradio (SSR) är vi stolta att presentera vår egen radiokanal, /Stampus FM! Varje vecka sänds underhållande program och det bästa är att du som /Stampus-medlem kan engagera dig och hjälpa till för att göra våra radioprogram riktigt bra.

Vår radio bidrar även till P3:s Musikhjälpen då vi kör på samma koncept med artister, tävlingar, insamlingar och mycket mer!





/STAMPUS SPORT

Trött på det eviga pumpandet på gymmet? Ingen fara, /Stampus anordnar möjligheten att aktivera dig på ett socialt och givande sätt! Fotboll, innebandy, handboll och volleyboll hålls varje vecka och du som medlem kan delta i hur många sporter du vill. Här behövs alla oavsett erfarenhet, så har du drömt om att prova någon sport men tyckt att tåget redan gått har du nu chansen! Träning har aldrig varit roligare!



/STAMPUS UTSKOTT

Ett superbra sätt att lära känna studenter utanför ditt program är att engagera dig i ett av /Stampus många utskott. Som engagerad i /Stampus får du fritt inträde till Torsdagspubarna och blir inbjuden till de galna personalfesterna som hålls en gång per termin.

• **BARLAG** •

Prova på att stå på andra sidan baren

• **MATLAG** •

Laga mat till och servera hungriga studenter

• **EVENTUTSKOTTET** •

Var med och planera /Stampus alla roliga fester

• **DJ-UTSKOTTET** •

Lär dig mixa och ha makt över musiken

MEDLEMSINITIATIV

Tycker du något saknas? Har du något roligt projekt som du vill dra i? Kanske vill du hålla en pubquiz varje månad eller bara dra ihop en beer pong-turnering.

Vi ser gärna att medlemmar tar initiativ och anordnar saker! Tänk på att /Stampus är din förening och ju mer du bidrar ju bättre blir det. Eller hur?



Studentvokabulär

För nya studenter kan det vara svårt att hänga med bland alla studentikosa ord. Så om du ibland känner dig som ett frågetecken kan du ta hjälp av vår lathund!

AKADEMISK KVART Står det på schemat att föreläsningen börjar 10.00 betyder det i den akademiska världen att den i själva verket börjar 10.15. OBS! Gäller inte tentorna.

FÖRELÄSNING Är vanligtvis en lektion som en mossig gubbe vid ett podie står och undervisar i något som lika gärna kunde varit grekiska. Medtag kaffe för det här kan ta ett tag...

TENTA Står för "tentamen", ett krångligare ord för "kunskapsprov". Och det ord som verkligen gäller nu! För avklarade tentor (oavsett hur det gick) brukar resultera i storslagna tentafester!

OMTENTA Har du misslyckat med en tenta 9 gånger ska du vid den 10:e gången, enligt tradition, som man bära frack och som kvinna aftonklänning. Vid båda fallen ska ett ljus tändas vid din examinationsplats.

SITTNING En trerätters studentmiddag med mycket sång. En viktig regel är "Sjung hellre falskt än inte alls". Tema är vanligt under sittningarna.

EFTERSLÄPP Efter sittningen börjar festen. Då kan du komma på eftersläppet om du missat middagen.

SPEX Är studentteater, en form av lustspel med musik och mycket humor.

TURA Åka båt fram och tillbaka mellan Helsingborg och Helsingör utan att gå av. Något kallt i handen och melodios livemusik är standard under båtfärden.

KÄRNAN Är det kvarstående tornet och delar av muren som en gång omslöt Helsingborg. Kärnan ligger mitt i mitten av Helsingborg och används ofta som riktmärke.

KULLAGATAN Är gågatan som gäller i centrum av Helsingborg och är fylld av butiker och caféer.

FRIABAD & GRÖNINGEN Är kustlinjen som löper genom Helsingborg och erbjuder bl.a. beachgym, inbjudande badplatser och härligt utehäng.

VÄLA SHOPPINGCENTER Utsedd till Nordens bästa shoppingcenter. Du tar bussen från Knutpunkten.

KNUTPUNKTEN Är centralstationen i Helsingborg och därmed också alla pendlingsåkande studenter andra hem.

Rabatter

Som medlem i /Stampus får du utöver allt tidigare nämnt även tillgång till studentrabatter hos många lokala butiker, restauranger, barer m.m. Dessa rabatter är exklusiva för våra medlemmar mot uppvisande av medlemskortet. Under fliken "Rabatter" på vår hemsida hittar du mer information om våra olika rabatter och vad de innebär!

RESTAURANGER & BARER

BIKTEN

Förmånliga priser på öl, cider, drinkar och shots!
Bar, Mariagatan 10

TRAPPAN

20% på dryck!
*Restaurang & Bar,
Kärnantrappan*

PIZZERIA BOMB

Gratis läsk vid köp av pizza.
*Restaurang, Södra
Kyrkogatan 22*

LE CARDINAL

Eftersläpp för Stampus
Torsdagspubar i form av fri
entré fram till 02 mot
uppvisande av stämpel från
puben. Rabatterade priser
på mat och dryck!
*Restaurang & Nattklubb,
Södra Kyrkogatan 9*

THE TIVOLI

Rabatt på mat, dryck,
konserter och nattklubb!
*Restaurang & Nattklubb,
Hamntorget*

MANDA'RIN

20% på mat och
förmånliga priser på dryck!
*Restaurang & Cocktailbar,
Södra Storgatan 10*

EDELWEISS

Gulaschsoppa med bröd
och crème fraiche + en
öl för 99kr! Alkoholfritt för
89kr.
Gäller sön – ons!
*Restaurang & Bar,
Drottninggatan 15*

IN O UT DELI

15% på hela sortimentet!
*Restaurang,
Södra Kyrkogatan 8*

WOK ON FIRE

15% rabatt på hela
sortimentet!
*Restaurang,
Bruksgatan 1*

PAPADAM RESTAURANG OCH BAR

15% på all mat!
*Restaurang,
Bruksgatan 10*

TELEGRAFEN

10% rabatt på drycker!
Bar, Norra Storgatan 14

HÄLSA & SKÖNHET

ACTIC

Årsmedlemsskap för
249kr/månaden! (ord. pris
318kr/mån)
*Gym & Simhall,
Södergatan 60*

IMPULSE DANCE COMPANY

10% på samtliga kurser!
*Dansstudio,
Drottninggatan 72*

TIM'S HAIRCUT

15% på klippningar och
behandlingar mån-tors
mellan 10-14!

Frisör, Norra Storgatan 14

TAUDIEN TRAINING

15% på funktionell
gruppträning. Gratis
provträning 31/8- 3/9!
Träning, Olympia

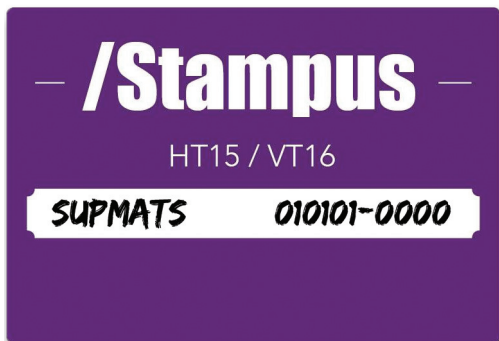
TOUCH MASSAGE & REHAB

50% på första
behandlingstillfället och
15% på behandling
därefter!

Massör, Filbornavägen 11

TRÄNINGS- AKADEMIN

Fem gratis provträningar.
Därefter ligger priset på
269kr/månad (ord.pris
studenter 299kr/mån)
*Gym,
Gåsebacksvägen 20*



**HÄR ÄR KORTET SOM GER DIG ALLA
RABATTERNA. SKAFFA ETT IDAG!**

HELSINGBORGS KAMPSPORT

Gratis träning tre ggr i veckan. 500kr/termin för de som vill träna oftare.

Betala endast medlemsavgiften på 100kr/år!

Träningsanläggning

HELSINGBORGS RODDKLUBB

Träna rodd med /Stampus egna roddteam, i samarbete med Helsingborgs roddklubb!
Träning, Norra Hamnen



RYA GOLFKLUBB

Terminsavgift för 2000kr samt 20% på ordinarie greenfee!

Golfklubb, Rya 20

SHANTI YOGA CENTER

20 % på alla medlemskort samt ytterligare 10 % om du värvar ännu en medlem.

*Yogacenter,
Filbornavägen 11*

HELSINGBORGS GOKART

10% på de olika körningarna!

GoKart, Bredgatan



FESTA, FIKA, SHOPPA, LUNCHA

Åk på en tura eller ta en runda till Helsingör tillsammans med vännerna. **Fika, shoppa och umgås!** Vid uppvisande av Stampuskort eller Studentkort ger vi dig förmånliga rabatter ombord och specialpris på biljetten.



**STUDENT
RABATTER**



På scandlines.se/student kan du läsa mer om erbjudandena.



ALLTID EN AVGÅNG SOM PASSAR

Scandlines
HELSINGBORG-HELSINGÖR

RESA & BO

BERGKVARA BUSS

Rabatterade priser på
bussresor!
Bussbolag

KULLAFLYG

Med koden STUDENT
flyger studenter för 395 på
utvalda avgångar. Flyger
Ängelholm-Bromma!
Flygbolag

HOTELL HORISONT

Erbjuder anhöriga till
medlemmar rabatt på
hotellrum. 600kr för
singelrum och 700kr för
dubbelrum. Kom ihåg att
ange att de är anhöriga till
en /Stampus medlem. Även
rabatt på hotellfrukost för
enbart 60kr!
Hotell

SVERIGE TAXI

Res med Stamkundstaxa.
Uppge att du är
stamkund vid bokning!
Taxibolag

MOVEABOUT

3 mån fri medlemsavgift
(därefter 62kr/mån).
Kampanjkod finner du
på hemsidan.
Bilpool

SCANDLINES

Förmånliga priser i bar.
Halva priset på tur och
retur-resor (eller res 2
för 1). Turabiljett enbart
15kr!
Rederi

BUTIKER OCH CAFÉER

7:ANS CYKEL OCH SPORT

10% på cyklar, cykeltillbehör, service och reparationer.

Butik, Tågagatan 7

BAGELS CAFE

10% rabatt på hela sortimentet!

Café, Södergatan 12

FAHLMANS KONDITORI

10% rabatt på hela sortimentet!

Café, Stortorget 11

CAFÉ ANNORLUNDES

10% på Fredagsfika, gäller valfri varm dryck och kaka!

*Café,
Fågelsångsvägen 23*

CAFÉ SODA

10% på hela sortimentet!

*Café,
Carl Krooks gata 51*



Köp din mat i en studentvänlig matbutik!



ICA **KVANTUM**

Din Bästa Affär!



Öppet alla dagar 8-22

Carl Krooks gata 30, 252 25 Helsingborg

Tel: 042-18 70 70



Se det du vill se

För 68 öre om dagen glider du in smidigare till kossor och 1700-tal, vernissager och foto, DIY IRL, musik och debatt. Ett helt år. Kika in i din nya fritid på

mittkulturkort.se

Vi ses i vimlet! Din Kulturtant

KULTUR

HIF

Kraftigt rabatterade priser på alla allsvenskabiljetter för medlemmar!

*Fotbollsförening,
Mellersta Stenbocksgatan*

HELSINGBORG STADSTEATER

Biljetter till lilla scenen för 100kr. Stora scenen 120kr!
Teater, Karl Johans gata 1

RÖDA KVARN

Biobiljett för endast 80kr!
Biograf, Karlsgatan 7

KULTURKORTET

För 250kr/år får du fri tillgång till Dunkers Kulturhus, Fredriksdal, Kärnan och Sofiero. Dessutom rabatter på stadsteatern, Bio röda kvarn, konserthuset, Råå museum!
Upplevelse

HELSINGBORG DAGBLAD

En månad gratis prenumeration. Halva priset (125kr/mån) för att fortsätta prenumerationen!
Dagstidning



Kontakta oss



Konsul Perssons Villa
Södergatan 1



Box 882
251 08 Helsingborg



www.stampus.se
info@stampus.se



/Stampus



[stampus_hbg](https://www.instagram.com/stampus_hbg)



#stampus



Torsdagar 12-13
på U2

Studentboenden

AMERIKA SÖDRA

Furutorpsgatan 36

ANGLAIS

Gustav Adolfs gata 14B

BRYGGAREGATAN

Bryggaregatan 40

CAMPUS RIDSKOLAN

Lägervägen 47

HAGA STUDENTBOSTÄDER

Minörgatan 4

HÖJDPUNKTEN

Närlunda

ÖSTRA VALLGATAN

Östra Vallgatan 11

För mer information, se helsingborgsstudent.se

BLI MEDLEM — IDAG —

och missa inget av det roliga!

Varje torsdag sitter vi på U2 och säljer medlemskap till Helsingborgs största studentförening /Stampus. För ynka 250 kr blir du medlem för ett helt år och du kan delta i alla våra aktiviteter och event! Ta bara med dig legitimation och antagningsbevis.





*Alltid
Studentvänliga priser
i Bar & Entré!*

**The
OTI**

HELSINGBORGS KOMPLETTA NÖJESARENA

HÄMMTORGET HELSINGBORG  **042-18 71 71** *www.theoti.se*