



HITTA NYA VÄNNER OCH AKTIVITETER I ÖSTERSUND!

Östersund Included är en satsning för dig som gillar att hitta på saker men saknar någon att hitta på dem med. För dig som är ny i stan, för dig som vill testa något nytt eller för dig som helt enkelt vill lära känna nya människor.

Ett enkelt sätt att utforska nya sociala sammanhang!



Läs mer på levaiostersund.se/ostersund-included
Där ser du också vad som planeras härnäst.



Gå med i
Facebookgruppen
Östersund Included

ÖSTERSUND
Included
COME JOIN US

nestorville.se | originaltryck.se

STUDENT GUIDEN



Jämtlandssången

BRA ATT KUNNA I MÅNGA OLIKA SAMMANHANG OCH PÅ FRAMTIDA SITTINGAR ÄR DEN ETT GIVET INSLAG

Så tåga vi tillsammans bort
mellan Jämtlands gröna ängar
bort mellan nyland, som prunka
fulla av bröllopsblomsters prakt.

Så skåda vi med gamman hän
emot berg i blåa fjärran
hän över sjöar, strömmar, skogar
jämt kring bygder på vakt.

|: Fagert är landet som blev
vår lott och arvedel
så firom dess fågring nu
med sång och stråkars spel.
Så tändom ånyo det hopp som våra fäder närt!
För slit och mödor av fröjd och sol
ett mått oss beskärt. :|

Text och musik (efter jämtländsk
brudmarsch): Wilhelm Peterson-Berger

*Studentguiden är framtagen genom MittÖs där Östersunds kommun,
Mittuniversitetet, Studentkåren, Östersunds studenters idrottssällskap, Östersundshem
och näringslivet i regionen samarbetar för att utveckla Östersund som studentstad.
I detta forum står de studentnära frågorna i fokus. Producerad 2025.*

INNEHÅLL

VÄLKOMMEN TILL ÖSTERSUND	5
PAULINE FLYTTADE TILL ÖSTERSUND	6
HJÄLP TILL DIG SOM ÄR NY I ÖSTERSUND	8
Bostad	8
Folkbokför dig rätt och adressändra	8
Inflyttarvägledare	9
Leva i Östersund	9
Östersund Included	9
SÅ HÄR FÅR DU ORDNING PÅ STUDIerna	10
Biblioteket – mer än "bara" böcker	11
Tips: Förbered dig med introkursen MiunSkills	12
Studievägledarna – kartläsare i studiedjungeln	13
Pedagogiskt stöd för dig med en funktionsnedsättning	13
Studenthälsan hjälper dig må bra	14
Checklistor inför terminsstart	15
UNDER STUDIETIDEN	16
Arbetslivsanknytning	16
Extrajobb	16
Årets studentfavorit	16
PÅVERKA OCH SKAPA MERVÄRDEN TILL DINA STUDIER	18
Studentkåren	18
ÖSIS – Östersunds studenters idrottssällskap	22
Engagera dig i en lokal förening	23
Har du en idé eller synpunkt?	23
STUDENTLIV OCH FRITID	24
Åk längdskidor	24
Cykla	24
Klättra	24
Gå på evenemang	24
Fritidsbanken	25
Ge dig ut på utflykt	25
Övriga fritidsaktiviteter en ledig dag	25
AI-Locals Östersund	25
FRAMTID OCH SPÄNNANDE KARRIÄRMÖJLIGHETER	26



VÄLKOMMEN TILL ÖSTERSUND

PLATSEN MED DEN UNIKA KOMBINATIONEN AV STADENS PULS OCH NÄRHETEN TILL FJÄLLEN

Här gillar vi att ta emot nya människor, oavsett om du är student, ska stanna över dagen eller resten av ditt liv.

Östersund är en fantastisk studentstad med Sveriges mest fjällnära universitet som har en alldeles egen studentpuls. Här är det lätt att kombinera akademiska studier med en både återhämtande och aktiv fritid. Här trivs både du som gillar fartfyllda aktiviteter och du som bara vill njuta – och framför allt du som gillar både och. Det är nära till det mesta och vi kan utlova ett rikt och aktivt studentliv. Här finns också goda möjligheter till extrajobb under studietiden och bra karriärmöjligheter efter examen.

I den här foldern har vi samlat en hel del information om det som kan vara bra att veta för dig som ny student vid Mittuniversitetet och Campus Östersund. Men också värdefull information under studietiden och vad som kan vänta efter studierna för den som väljer att stanna kvar.

Vi hoppas att du kommer att trivas här och få en minnesvärd upplevelse av både Östersund och ditt studentliv.

» Mer studentinformation på Östersunds kommuns hemsida
(ostersund.se/student)



» KIKA PÅ FILMEN OM ÖSTERSUND

”STUDENTLIVET I ÖSTERSUND ÄR RIKT OCH FAMILJÄRT”



Pauline Pedersen Lundh är skåningen som älskar höga berg och vackra vyer. Efter gymnasiet drog hon till Alperna för att säsongsjobba som platschef och vandringsguide för STS Alpresor, och där blev hon kvar i fyra år. Men vad skulle hon hitta på sen? Svaret blev studier i Östersund – och oj vad glad hon är över det beslutet!

Under sina år i de österrikiska och franska alperna insåg Pauline hur bra hon mår av att visas i naturen, och hur kul det är att jobba inom turismnäringen. Så, när bästa vännen föreslog att de skulle plugga turism vid Mittuniversitetet nappade hon på idén.

– Ett halvår innan studierna flyttade jag upp till Åre för att kolla in vad Jämtland var för ställe, och jag blev helt blown away! Varför hade ingen berättat för mig om den här platsen innan? Här fanns ju mitt Alperna i Sverige!

Pauline tycker att Östersund är den perfekta staden att plugga i. Den har allt som en studentstad ska ha, men i mindre skala än vid de större universiteten.

– Här finns ett rikt studentliv i en mer familjär form. Det finns hur mycket som helst att göra och dessutom är naturen nära. Jag skulle säga att just kärleken till naturen är det som enar oss som bor, jobbar och pluggar här. Man måste inte älska friluftsliv – även om många gör det. Det räcker att må gott av att vistas i naturen – eller av att bara titta på den!

Paulines tips till alla blivande studenter är att maxa studieåren genom att engagera sig i någon förening, sektion eller utskott på skolan. Hon kallar det för en game changer och menar att det är ett sätt att snabbt komma in i en gemenskap och bli medbjuden på aktiviteter runt om i stan.

– Det anordnas allt från syjuntor och matlagningskvällar till vandringar på Andersön och skidvecka till Vemdalen. Själv var jag engagerad i utskottet Jamtö som anordnade sittningar, pubarrangemang och en massa annat. Det finns verkligen något för alla.

Pauline har alltid känt sig trygg, sedd och välkommen i Östersund. Hon beskriver det som en stad där man aktivt jobbar för folket som bor här; i form av aktiviteter, musik- och sportevenemang, happenings i stadskärnan med mera. Efter studierna valde hon därför att stanna kvar – och hade dessutom turen att få jobb som projektmedarbetare/turismutvecklare på Jämtland Härjedalen Turism, JHT.

– Östersund är helt enkelt bäst och har allt jag vill ha i min vardag. Fjällen, sjön, naturen och en rik besöksnäring. Människorna här är så varma och det finns ingen trångsynthet så långt ögat når. Det är verkligen min plats!

HJÄLP TILL DIG SOM ÄR NY I ÖSTERSUND

BOSTAD

Som nyinflyttad till Östersund behöver du någonstans att bo och då är det bra att det finns studentbostäder att hyra. Det finns även andra alternativ för den som behöver ett boende. Här är information om studentbostadsgarantin men också information om andra kontaktvägar för att hitta ett boende.

Studentbostadsgaranti

Östersund erbjuder studentbostadsgaranti till dig som är nyantagen student vid Mittuniversitetet. Bostäderna förmedlas av Östersundshem och studentbostadsgarantin gäller för dig som är antagen till minst 15 högskolepoäng per termin vid Mittuniversitetet, campus Östersund. Ansökan om bostad ska ske senast den 10 augusti till höstterminen och den 31 december för vårterminen. Vid senare ansökan erbjuds studenten bostad i mån av tillgång.

- » **Östersundshem** (ostersundshem.se)
- » **Studentkåren i Östersund** (studentostersund.se)
- » **Leva i Östersund** (levaiostersund.se)

Tips! – skriv in dig i ordinarie bostadsköer när du flyttar hit så ökar chanserna för en lägenhet längre fram om du väljer att stanna kvar i Östersund efter studierna.

FOLKBOKFÖR DIG RÄTT OCH ADRESSÄNDRA

Är du folkbokförd på rätt ställe? I samband med att du flyttar är det viktigt att du folkbokför dig på rätt adress. Att bo i en kommun innebär att du får ta del av kommunens sjukvård, tandvård, barnomsorg, fritidsevenemang, utbildningar och andra aktiviteter som anordnas. För att kommunen ska kunna finansiera detta är det viktigt att befolkningen är folkbokförd i den kommun där de bor.

Det är Skatteverket som ansvarar för folkbokföringen och huvudregeln är att du ska vara folkbokförd där du bor. Du kan läsa mer om folkbokföring och ändra din folkbokföringsadress på Skatteverkets webbsida.

- » **Skatteverket** (skatteverket.se)

INFLYTTARVÄGLEDARE

Vi vill underlätta flytten till Östersund och göra så att det blir så enkelt som möjligt för dig. Därför finns en inflyttarvägledare som gärna hjälper till att svara på frågor och funderingar som kan uppstå i samband med flytten.

I Östersund är inflyttarvägledare och universitetssamordnare samma funktion så oavsett om du har frågor som rör flytten eller studentstaden är du välkommen att kontakta oss på:

flyttahit@ostersund.se, 063-14 35 95

LEVA I ÖSTERSUND

Hur är det att leva och bo i Östersund, egentligen? På vår sida Leva i Östersund får du reda på mycket du kan behöva som nyinflyttad. Du kan även läsa om andra som tagit steget att flytta hit. Sidan är också bra att ha koll på under din tid i Östersund då många arbetsgivare med rekryteringsbehov finns här.

- » **Leva i Östersund** (levaiostersund.se)

ÖSTERSUND INCLUDED

Som nyinflyttad kan du hänga med på roliga aktiviteter genom konceptet "Östersund Included". Det handlar om sociala aktiviteter för ökad trivsel i Östersund och riktar sig till dig som är student, nyanställd, ny i stan och som vill prova på en ny aktivitet eller lära känna fler människor. Våra ambassadörer tar med dig på roliga aktiviteter som gör att du lättare kan lära känna nya vänner.

- » **Östersund Included** (levaiostersund.se/ostersund-included)



SÅ HÄR FÅR DU ORDNING PÅ STUDIerna

Att börja studera på universitet innebär många nya intryck och rutiner. Det kan vara en utmaning att hitta rätt lokal, förstå hur allt fungerar och veta vart du kan vända dig för stöd och hjälp. För att underlätta din start har Mittuniversitetet samlat viktig information om olika tjänster och resurser som kan stötta dig under studietiden – så att du får en så smidig och trygg start som möjligt.

På miun.se/antagen hittar du checklistor, tips och guider som hjälper dig att förbereda dig inför terminsstarten.

Vill du dessutom få en snabb introduktion till hur universitetet fungerar? Då kan du gå vår självstudiekurs **MiunSkills** – en digital guide till allt du behöver veta som ny student.



BIBLIOTEKET – MER ÄN ”BARA” BÖCKER

På universitetsbiblioteket kan du få hjälp med det mesta, inte bara låna böcker. Där finns bland annat en studieverkstad för dig som behöver stöttning i ditt pluggande.

På Bibliotekets studieverkstad kan du förstås låna både vanliga böcker och e-böcker, men du kan också få individuell hjälp med sådant som du behöver kunna hantera när du studerar på universitetet. Du kan till exempel boka en skrivhandledare, som hjälper till med akademiskt skrivande, eller en bibliotekarie, som hjälper dig med informationssökning och referenshantering.

Gertrud Ivarsson jobbar som bibliotekarie på universitetsbiblioteket i Östersund.

– Välkommen in att fråga mig eller mina kollegor om du undrar över något. Vi har koll på det mesta. Du kan också boka pedagogiska handledare som hjälper till med till exempel mattestöd och studieteknik. Här finns också stöd till de som har olika former av läsnedsättning, som dyslexi, ADHD eller synnedsättning. De kan få hjälp med talböcker eller punkskrift, allt efter behov, säger hon.



Biblioteket på campus Östersund hittar du i G-huset. Läs mer om biblioteket och de olika tjänsterna på miun.se/biblioteket



TIPS: FÖRBERED DIG MED INTROKURSEN MIUNSKILLS

Tycker du att universitetsvärlden verkar krånglig och svår att förstå sig på? Ingen fara. Vi har tagit fram en digital introduktionskurs där du får lära dig hur det funkar.

Ett hett tips för att underlätta inträdet i universitetsvärlden är att lägga lite tid på vår självstudiekurs MiunSkills. Den består av tolv olika digitala lektioner där du får lära dig om allt från stödfunktioner och studentkår till studieteknik, hur man lyckas med grupparbeten och inte minst, hur man kan motverka stress.

Totalt är det cirka åtta timmars material som du kan titta på när du vill och i den takt du vill.

Självstudiekursen MiunSkills hittar du på miun.se/miunskills

STUDIEVÄGLEDARNA – KARTLÄSARE I STUDIEDJUNGELN

Har du frågor om till exempel din behörighet eller vilka utbildningar och arbeten som matchar varandra kan du vända dig till någon av våra studievägledare. De hjälper dig att navigera i just din studiesituation.

Central studievägledning kan handla om:

- Behörighet till olika utbildningar
- Mittuniversitetets utbildningar
- Vilka arbeten som lämpar sig för vilken utbildning
- Din studiesituation eller dina framtida studie- och yrkesplaner

Mer information och bokning av en studievägledare hittar du på sidan miun.se/studievagledning

PEDAGOGISKT STÖD FÖR DIG MED EN FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Du som har en funktionsnedsättning ska kunna studera på lika villkor som alla andra. Därför finns det olika typer av stöd du kan ansöka om beroende på vad du behöver.

Stödet vänder sig till dig som har läs- och skrivsvårigheter, hörselskada, synskada, rörelsehinder eller psykiska- och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Här ser du några av de vanligaste stödåtgärderna som du som har en funktionsnedsättning kan få tillgång till. Kom ihåg att du behöver ansöka om att få dessa stöd.

- Anteckningsstöd
- Anpassad kurslitteratur
- Mentor
- Resursrum
- Teckenspråkstolk/skrivtolk
- Specialarrangemang vid examination
- Lokalanpassning

Mer information om det och hur du ansöker hittar du på sidan miun.se/utbildning/funktionsnedsattning

STUDENTHÄLSAN HJÄLPER DIG MÅ BRA



Har du prestationsångest? Eller känner du dig stressad, har svårt att sova eller att tala i grupp? Då kan Studenthälsan hjälpa dig. Helena Söderberg, samordnare för studenthälsofrågor, berättar mer.

– Hos oss på Studenthälsan kan du få hjälp med allt som har med ditt mående att göra. Vår uppgift är att främja ditt välmående och arbeta både förebyggande och med stöd. Det kan till exempel röra frågor som prestationsångest, stress, sömnlöshet, dåligt självförtroende, talängslan, alkohol eller annat som kan göra studentlivet komplicerat.

Måste jag må dåligt eller vara sjuk för att kontakta er?

– Vanligast är att studenter hör av sig till oss när livet som student blivit väldigt komplicerat och de behöver mycket stöd. Viktigt att komma ihåg är att ju tidigare man hör av sig om sin oro eller problematik desto lättare är det att snabbt få ordning och stöd som kanske underlättar i vardagen. Inga frågor eller funderingar är för små för oss.

Vem får jag träffa?

– Hos oss arbetar kuratorer, sjuksköterskor, arbetsmiljöstrateg och folkhälsovetare. Vi har också ett nära samarbete med universitetskyrkan och våra studentpräster.

Träffas vi fysiskt eller digitalt?

– Både möjligheterna finns och det är upp till dig om du vill boka ett fysiskt möte eller digitalt, detta bestäms när du bokar ditt besök.

STUDENTHÄLSAN

Studenthälsan har tystnadsplikt och besöken är kostnadsfria. I Östersund hittar du de i Hus G. För kontakt och för att boka besök, mejla eller ring.

Mejladresser och telefonnummer till de som jobbar på Studenthälsan hittar du på miun.se/studenthalsan under "Kontakta Studenthälsan".



CHECKLISTOR INFÖR TERMINSSTART

Det är en hel del att fixa inför terminsstarten, allt från att registrera sig till att fixa boende, och det är lätt att bli överväldigad. Ta därför gärna hjälp av våra checklistor och bocka av allt eftersom.

På våra antagen-sidor hittar du dessa tre listor som hjälper dig att hålla reda på allt.

- Saker att göra när du blivit antagen
- Saker att göra innan kursstart
- Saker att göra när du börjar studera

Checklistorna hittar du på miun.se/student/antagen/nar-du-blivit-antagen

UNDER STUDIETIDEN

Vi hoppas att du får en fantastisk studietid i Östersund och att du kommer att vilja stanna kvar här när du är klar med studierna. Här kommer värdefull information som kan vara bra att ha koll på under din studietid.

ARBETSLIVSANKNYTNING

I Östersund samarbetar kommunen, Mittuniversitetet, studentföreningarna och näringslivet för att Östersund ska vara en bra stad att vara student i. Samarbetet går under namnet MittÖs. Här vill vi att studenterna ska få en bra studietid och goda kontakter inom arbetslivet. Flera aktiviteter arrangeras under året som ger värdefulla kontakter som kan leda till kvalificerat arbete efter examen. Ta chansen att hänga på de initiativ som sker. Det kommer att berika din studietid och bredda möjligheterna framåt.

EXTRAJOBB

Många som studerar väljer att arbeta extra under studietiden. Utöver att det ger extra pengar att röra sig med så kan det också ge goda kontakter för framtiden. Möjligheterna är många och det är också ett bra sätt att bygga värdefulla nätverk under sin studietid. I Östersunds kommuns arbetar cirka 5000 personer inom ett stort antal områden. Är du intresserad av att jobba extra på exempelvis timvikariat så kan du anmäla ditt intresse på kommunens hemsida.

» [Östersunds kommun \(ostersund.se\)](https://ostersund.se)

ÅRETS STUDENTFAVORIT

Årligen delas detta fina pris ut på branschgalan Guldkalan till en arbetsgivare som är förebild i sitt arbete med och för studenter. Det handlar om att våga vara nytänkande, arbeta hållbart och med ett gott ledarskap. Detta kan vara bra att tänka på när du som student är ute på praktik, gör uppsatser eller är med på andra initiativ där du under din studietid kommer i kontakt med arbetsgivare. Priset utses av en jury inom ramen för MittÖs-samarbetet. Det är studenter som nominerar till priset. Mer information finns på Studentkåren och Mittuniversitetets hemsidor.



PÅVERKA OCH SKAPA MERVÄRDEN TILL DINA STUDIER

STUDENTKÅREN

Välkommen till Mittuniversitetet och Studentkåren i Östersund! Att börja studera vid universitetet är att skriva ett nytt kapitel i livet, och vi vet att det är mycket som kan kännas nytt och kanske lite förvirrande. Då är det tur att vi i Studentkåren finns vid din sida! Studentkåren i Östersund är studenternas röst gentemot skolan och utbildningen, vi ser till att du får det stöd du behöver, när du behöver det. Såklart arbetar vi också med det studiesociala, för att göra din studietid så rolig och givande som möjligt.

Vi har runt 700 medlemmar av de cirka 3500 studenter som studerar på campus Östersund. Tillsammans gör vi allt för att din studietid ska bli så bra som möjligt. Vi gör det tillsammans med Mittuniversitetet, kommunen och näringslivet. I över 50 år har vi värnat om studenternas rättigheter. Du som student har alla möjligheter att påverka vårt arbete så att det som är viktigt just för dig uppmärksammas!

Vi brukar säga att man som student i Östersund får det bästa från två världar. Staden är inte jättestor, men den är väldigt levande. Det händer alltid saker och man har nära till naturen, med både fjäll och vattendrag. Vi hoppas att du kommer trivas här lika bra som vi, och att du vill bli en del av vår gemenskap!

Ett rikt medlemskap

Att vara medlem i Studentkåren lönar sig snabbt! Studentkåren har en unik roll i att vi samlar människor från hela Sverige och världen för att tillsammans skapa värde för varandra. Nätverket man får tillgång till kan bli ovärderligt i framtiden och som medlem i studentkåren kan du få större ansvar genom att få förtroendeposter och representera fler studenter än dig själv. Att engagera sig i Studentkåren är både ett hedersuppdrag och väldigt meriterande. Vi arrangerar events i form av sittningar, frukostar, luncher, möten, föreläsningar med mera och eftersom vi befinner oss på ett ganska litet campus så är vi väldigt nära våra medlemmar och har därför goda möjligheter att påverka organisationen och Mittuniversitetet.



Eftersom vi arbetar väldigt nära staden Östersund har vi en mängd olika samarbetspartners runtomkring på stan. Dessa erbjuder flera olika rabatter för dig som medlem och som ger dig trevliga upplevelser för en studentplånbok. Visst låter det bra?! För mer info om dessa gå in på vår hemsida:

» studentostersund.se/samverkan/samarbetspartners

Så här funkar studentkåren

Studentkåren består av flera olika sektioner och utskott. Arbetet leds av kårstyrelsen, som gör det medlemmarna har beslutat om på medlemsmötena. Kårstyrelsen ska bestå av en ordförande och en vice ordförande, samt sju ledamöter och tre suppleanter. Som kårmedlem representeras du av din sektion, och det är sektionen som driver de studiepolitiska frågorna och studiesociala frågorna för just ditt program. Studerar du till exempel Risk och krishanteringsprogrammet tillhör du sektionen Spark. Sektionerna arbetar aktivt för att göra din tid som student så bra som möjligt.

Sektioner



Stek

För dig som läser
turism, ekonomi,
statsvetenskap
eller juridik



SoaSek

För dig som läser
socioonom-
programmet



Spark

För dig som läser
risk- & kris eller
personalvetare



SekSih

För dig som läser
sjuksköterska,
idrottsvetenskap,
förskollärare eller
ämneslärare



SmartSek

För dig som läser
basår, byggingenjör, eko-
entreprenör, ekoingenjör,
ekoteknik, informatik,
maskiningenjör, program-
varuteknik eller sport-
teknologi



Mittpsykologerna

För dig som läser
psykologprogrammet



Doktorandsektionen

För dig som är en
doktorerande student

Som medlem kan du också engagera dig i något av våra sex utskott. Utskottens roll är att arrangera aktiviteter, det kan röra sig om insparken, filmvisningar eller sittningar. De öppna aktiviteterna riktar sig till alla studenter, och ett engagemang i utskotten är ett oerhört bra sätt att skaffa sig meriter, erfarenheter, vänner och minnen för livet.

Utskott



Staben

Arrangerar
insparken



Jamt6

Arrangerar festerna,
kårens festmästeri



International Committee

För internationella
studenter



No4 Regementet

Driver studentpuben



Vinterensemblen



SCS

Studenternas
Cinematiska Societet

På Campus ligger kårens alldeles egna hus. På dagtid är Studenternas Hus den naturliga samlingsplatsen för alla studenter, att plugga på, ha möten i, eller värma sin lunch. Här sitter även kårens kansli som är på plats just för dig som medlem!

Några dagar varje vecka så driver utskottet No4 Regementet studentpuben. Här kommer du som är medlem in gratis, det är här allt händer! Vi har billiga priser på mat och dryck och det är det garanterade stället om du vill träffa nya vänner, lyssna på bra musik, sjunga karaoke eller spela biljard! Det finns något för alla! Icke kårmedlemmar kommer in till en låg kostnad.

Studentkåren äger också Campusrestaurangen som ligger på campus. Där finns det bra lunch varje dag, kaffe och fika som är billigare för dig som är medlem.

Bli medlem

ALLT detta vi erbjuder får du för 200 kronor per termin eller 300 kronor för två terminer.

Vi brukar säga att om du studerar och inte är med i kåren får du ut 50 % av din studietid. Som kårmedlem däremot får du ut minst 100 %. Gå med, engagera dig, det kommer bli kull!

» [Bli medlem i Studentkåren \(studentostersund.se/bli-medlem\)](http://studentostersund.se/bli-medlem)



ÖSIS – ÖSTERSUNDS STUDENTER IDROTTSÄLLSKAP

Vi är en ideell idrottsförening som drivs av studenter med ett gemensamt mål – att göra studentlivet i Östersund mer givande genom idrott, gemenskap och friluftsliv.

ÖSIS består av tre sektioner: Veckoaktiviteter, Snö & friluftsliv och Event. Genom dessa sektioner kan vi erbjuda en mängd olika aktiviteter som utflykter, tävlingar och evenemang, samt regelbunden idrott nära campus.

Vad du än är intresserad av, oavsett om du är student eller inte, är du välkommen att delta i våra aktiviteter. Vill du prova på spännande nya saker, vara med och organisera evenemang eller bara utöva idrott tillsammans med människor som delar ditt intresse? Då är ÖSIS definitivt något för dig!

Är du intresserad av att bli medlem i ÖSIS eller vara aktiv i någon av sektionerna? Tveka inte på att kontakta oss! Du når oss via sociala medier [@oesis](#) eller mejl ordforande@oesis.se.

Var med och skapa minnen, utmana dig själv och njut av allt som ÖSIS har att erbjuda!

» [ÖSIS \(osis.se\)](#)



ENGAGERA DIG I EN LOKAL FÖRENING

Det händer mycket i studentlivet men kanske har du andra fritidsintressen – sök då i vårt föreningsregister.

» [Föreningsregister – Östersunds kommun](#)
(ibgo.ostersund.se/AssociationRegister)

HAR DU EN IDÉ ELLER SYNPUNKT?

Östersunds kommun jobbar tillsammans med Mittuniversitetet, politiken, näringslivet och studentföreningarna för att Östersunds ska vara en bra stad att vara student i. Vi strävar hela tiden efter att utvecklas och där är vi som bor här viktiga i det arbetet. Har du idéer eller synpunkter på utvecklingen här så vill vi gärna ta del av dom.

Vänd dig till Studentkåren eller kontakta kommunens Kundcenter
karen@sko.miun.se, 070-662 17 95
kundcenter@ostersund.se, 063-14 30 00

STUDENTLIV OCH FRITID

Det är något speciellt med Östersund. Kontrasten mellan stad och fjäll är två av ingredienserna som gör staden unik. Här finns massor att upptäcka, ett rikt kultur- och nöjesutbud året runt vilket gör att du som student kan ha en rik och aktiv fritid vid sidan av studierna oavsett årstid. Ett bra tips för att få övergripande koll på Östersund som upplevelsestad är att kolla in visitostersund.se för såväl upplevelser som evenemang. Här är några uppslag:

ÅK LÄNGDSKIDOR

Östersund erbjuder en mängd olika skidspår – tävlingsspår, elljusspår och motionsspår av både varierande längd och svårighetsgrad.

» **Skidspår i Östersunds kommun**
(ostersund.se/uppleva-och-gora/iddrott-fritid-och-friluftsliv/skidspar)

CYKLA

Fartfylld downhillcykling eller lugn utflykt för att njuta av naturen?

» **Cykelkarta och cykelvägar**
(ostersund.se/trafik-och-infrastruktur/cykeltrafik)
» **Cykla downhill på Frösön** (ostersund.se/uppleva-och-gora/iddrott-fritid-och-friluftsliv/cykla/cykla-downhill-pa-frosen)
» **Brunflo Bikepark** (facebook.com/groups/1235445126482525)

KLÄTTRA

Östersunds klättercenter erbjuder en modern, fantastisk lokal med 850 kvm klättermöjligheter. Här erbjuds också särskilda studentkvällar under året.

» **Östersunds klättercenter** (ostersundsklatcenter.se)

GÅ PÅ EVENEMANG

Möjligheterna till kultur- och sportevenemang är många, såväl små som stora. I Visit Östersunds evenemangskalender finns tips på vad du kan se och göra här.

» **Evenemang, Visit Östersund** (visitostersund.se)

FRITIDSBANKEN

På Fritidsbanken lånar du sport- och friluftsutrustning gratis i 14 dagar. Det fungerar som ett bibliotek men i stället för att låna böcker lånar du olika typer utrustning för fysisk aktivitet: fotbollsskor, hjälmar, skidor, tält, skridskor och mycket mer. Verksamheten finns på Zätagränd 5.



» **Fritidsbanken – Alla får låna! Allt är gratis!** (fritidsbanken.se)

GE DIG UT PÅ UTFLYKT

Bynäset, Tysjöarna eller varför inte en promenad kring Lillsjöns naturreservat? Östersund har många utflyktsplatser och naturreservat som passar för såväl en fikapaus som träning.

» **Parker och utflyktsmål** (ostersund.se/uppleva-och-gora/iddrott-fritid-och-friluftsliv/parker-och-utflyktsmal)

ÖVRIGA FRITIDSAKTIVITETER EN LEDIG DAG

Här är några samlade förslag på aktiviteter som du kan ägna dig åt när du har en ledig dag.

» **Tips på fritidsaktiviteter**
(ostersund.se/uppleva-och-gora/tips-pa-fritidsaktiviteter)

AI-LOCALS ÖSTERSUND

Med Östersunds AI-Locals har du alltid en kompis vid din sida. Våra AI-Locals har svaren på dina frågor om staden. Oavsett om du letar efter den bästa fikan, den mest spännande utflykten eller vart du hittar bra pubar.

» **AI-Locals** (ostersund.ai)

FRAMTID OCH SPÄNNANDE KARRIÄR- MÖJLIGHETER

Hälften av de som studerar här väljer att stanna kvar efter avslutade studier vilket vi ser som ett gott betyg på Östersund och dess arbetsmarknad. Här finns många innovativa företag och forskningsprojekt som gör internationella avtryck och eldsjälarna som tänker nytt och bidrar till utveckling. Framtidstron är stark och du kan bli en del av den under såväl dina studier som efter examen.

Östersund är en kommun som växer. Idag bor 65 000 i kommunen och fram till 2040 ska vi växa med minst 10 000 personer. Utöver den positiva befolkningsökningen så etablerar sig också fler och fler företag eller utökar sina verksamheter. Här finns tillväxt och framtidstro. Arbetsmarknaden är stark och rymmer goda karriärmöjligheter.

Östersunds kommun har ca 6 000 företag och många av företagen finns idag inom IT, tillverkning, besöksnäring, tjänsteföretag och offentlig sektor. Etableringstrycket är högt och många befintliga företag expanderar. I Östersund har också många myndigheter verksamhet. Det finns goda möjligheter till såväl enklare och kvalificerade arbeten inom såväl det privata näringslivet som inom den offentliga sektorn. Många av företagen ingår i nätverk som arrangerar träffar och där har du som student möjlighet att vara med.

» För ett liv med karriär och framtid i Östersund (levaiostersund.se)

