

STUDENT GUIDE

ÖSTERSUND

nestorville.se



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 fägring 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 2023.*

INNEHÅLL

VÄLKOMMEN TILL ÖSTERSUND	5
HJÄLP TILL DIG SOM ÄR NY I ÖSTERSUND	6
Bostad	6
Folkbokför dig rätt och adressändra	6
Inflyttarvägledare	7
Leva i Östersund	7
Östersund Included	7
SÅ HÄR FÅR DU ORDNING PÅ STUDIerna	8
Biblioteket – mer än "bara" böcker	9
Tips: Förbered dig med introkursen MiunSkills	10
Studievägledarna – kartläsare i studiedjungeln	11
Pedagogiskt stöd för dig med en funktionsnedsättning	11
Studenthälsan hjälper dig må bra	12
Checklistor inför terminsstart	13
UNDER STUDIETIDEN	14
Arbetslivsanknytning	14
Extrajobb	14
Årets studentfavorit	14
PÅVERKA OCH SKAPA MERVÄRDEN TILL DINA STUDIER	16
Studentkåren	16
ÖSIS – Östersunds studenters idrottssällskap	20
Engagera dig i en lokal förening	21
Har du en idé eller synpunkt?	21
STUDENTLIV OCH FRITID	22
Åk längdskidor	22
Cykla	22
Klättra	22
Gå på evenemang	22
Ge dig ut på utflykt	23
Övriga fritidsaktiviteter en ledig dag	23
Fritidsbanken	23
FRAMTID OCH SPÄNNANDE KARRIÄRMÖJLIGHETER	24
Nätverk och sammanhang	24
CARINE FLYTTADE TILL ÖSTERSUND	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 studentliv.

Östersund är rankad som bästa studentstaden norr om Stockholm enligt en undersökning av Studentum.se. Anledningar som bidrar till det fina resultatet är: ett aktivt studentliv, möjligheter till extrajobb under studietiden, bra karriärmöjligheter, stadslivet och utbudet av fritidsaktiviteter samt bra studentboende.

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.



» **KIKA PÅ FILMEN
OM ÖSTERSUND**

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 \(ostersundshem.se\)](https://ostersundshem.se)
- » [Studentkåren i Östersund \(studentostersund.se\)](https://studentostersund.se)
- » [Leva i Östersund \(levaiostersund.se\)](https://levaiostersund.se)

Tips! – skriv in dig i ordinarie bostadskö 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 \(skatteverket.se\)](https://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 \(levaiostersund.se\)](https://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 \(levaiostersund.se/ostersund-included\)](https://levaiostersund.se/ostersund-included)



SÅ HÄR FÅR DU ORDNING PÅ STUDIerna

Det är en hel del nytt att bekanta sig med när man börjar studera på universitet, allt från att hitta till rätt lokal till att veta var man ska vända sig för att få hjälp och stöd med olika saker. Här hittar du information om tjänster som Mittuniversitetet erbjuder för att dina studier ska gå så smidigt som möjligt.

På miun.se/antagen hittar du förstås ännu mer, bland annat olika checklistor som hjälper dig att hålla koll på vad du behöver göra inför terminsstarten.

Och för att lära känna universitetsvärlden – klicka in dig på självstudiekursen **MiunSkills**. Där får du lära dig allt du behöver veta inför dina studier.

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 matte och studieteknik. Här finns förstås också stöd till de som har olika former av läsnedsättning, som dyslexi, ADHD eller synnedsättning. De kan få hjälp med talböcker eller punktskrift, 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 sig 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, synska-
da, rörelsehinder eller psykiska- och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Här ser du några av de vanligaste stödåtgärderna som du som har en funktions-
nedsättning 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.

» **KIKA PÅ FILMEN OM DEN STARKA KOPPLINGEN TILL ARBETSLIVET**



EXTRAJABB

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)**

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 nästan 1000 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 jättstor, 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. Genom att vara en studentkår som arrangerar kårluncher, kårfrukostar och regelbundna medlemsmöten är vi alltid nära våra medlemmar. Eftersom vi är på ett ganska litet campus 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 socionomprogrammet



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, entreprenör, ekoingenjör, ekoteknik, informatik, maskiningenjör, programvaruteknik eller sportteknologi



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 fyra utskott. Utskottens roll är att arrangera roliga 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



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!

Varje torsdag och fredag så driver utskottet Jamt6 studentpuben No4 Regementet. Här kommer du in gratis som medlem, 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 och är till för dig som är kårmedlem.

Studentkåren äger också Restaurang Cultum som ligger på campus. Där finns det bra lunch varje dag till förmånliga medlemspriser, men även kaffe och fika som är billigare för dig som är kårmedlem. På Cultum arrangeras också de flesta sittningarna. Under insparken finns det särskilt bra erbjudanden, så kika in där!

Bli medlem

ALLT detta vi erbjuder får du för 200 kronor per termin eller 300 kronor för två terminer. Det tjänar du in efter till exempel 2 luncher som kårmedlem på Restaurang Cultum eller 5 besök på Puben.

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 ännu mer spännande och givande genom idrott, gemenskap och friluftsliv.

Vår förening består av fem sektioner: Veckoaktiviteter, Snö & friluftsliv, Skiweek, Hyran 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 seriösa evenemang eller bara utöva idrott tillsammans med människor som delar ditt intresse? Då är ÖSIS definitivt något för dig!

Upptäck den fantastiska naturen i Jämtland med oss. Vi erbjuder all den utrustning du behöver genom vår uthyrning. Allt detta är möjligt tack vare våra engagerade medlemmar som arbetar hårt för att skapa möjligheter för oss studenter i Östersund.

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 \(ösis.se\)](#)



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/idrott-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/idrott-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)



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/idrott-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)

FRITIDSBANKEN

På Fritidsbanken lånar du sport- och friluftsutrustning gratis i 14 dagar.

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

FRAMTID OCH SPÄNNANDE KARRIÄRMÖJLIGHETER

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. Framtidstro 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.

NÄTVERK OCH SAMMANHANG

Många av företagen ingår i nätverk som arrangerar träffar och där har du som student möjlighet att vara med.

- » **Nätverk** (levaiostersund.se/natverk)
- » **Northern Tech Republic. 12 företag inom IT-branschen som samverkar i ett gemensamt forum** (northerntechrepublic.com)



Carine Simon-Bellamy, 28 år, visste precis vad hon sökte när det var dags för ett nytt kapitel i livet: En mindre svensk stad med ett bra universitet, varierat café och restaurangutbud – och så till sist en vacker natur inom räckhåll.

– Östersund är helt perfekt för oss, säger Carine och skrattar.



FINSKA CARINE FLYTTADE TILL ÖSTERSUND MITT UNDER PANDEMIN

Carine Simon-Bellamy kommer ursprungligen från Finland, men har franskt påbrå då hennes föräldrar är från Frankrike.

I Sverige hamnade Carine första gången genom Bachelor-studier inom turism i Borlänge, och där träffade hon även sin sambo. Efter tre år i Borlänge flyttade paret tillbaka till Carines hemland Finland. Men Carine saknade Sverige och paret började drömma om att flytta till Sverige igen och till en ny svensk stad.

Det Carine hade högt på önskelistan var en bra svensk studentstad. Samtidigt skulle naturen gärna finnas runt knuten. Och fanns det mycket gott att äta och dricka på caféer och restauranger – ja då var det jackpot. Valet föll på Östersund och det är ett beslut de aldrig ångrat, tvärtom faktiskt. Planen var att bo här ett år men tre år senare är de fortfarande kvar.

– Tanken var att jag skulle läsa en master under ett år, men jag ändrade faktiskt till två år, för vi trivdes så bra här, säger Carine.

Vad är det du gillar så mycket här i och runt Östersund?

– Det är en så bra kombination för mig. En mysig stad, med möjlighet att enkelt och snabbt ta sig ut i naturen. Första tiden när vi precis hade flyttat hit bodde vi i små stugor vid skidstadion, och då åkte min fästman och jag gärna längdskidor, och det var så underbart.

I dag har paret flyttat till ett mer långsiktigt boende på Frösön, men skidåkandet och friluftsutövandet, det fortsätter.

– Det är så nära till fjällen och vi är ofta ute i naturen. Allt är så vackert, säger Carine.

Hur har ni blivit välkomnade som nyinflyttade här i Östersund?

– Våldigt, väldigt bra. Folk i allmänhet är så otroligt välkomnande och bra, och om jag jämför med hur det var i Helsingfors så är det mycket mer personligt och avkopplat här i Östersund. Jag känner mig lyckligt lottad som får bo här!

Ni skulle först vara ett år i Östersund, som sen blev till två, och nu tre. Kommer Östersundstiden fortsätta att förlängas för er, eller hur går tankarna?

– Ja, vi har redan bott här längre än det var tänkt, men det känns ju så rätt, framför allt för livsbalansen. Tiden får utvisa hur länge vi bor i Östersund, men just nu har vi inga planer på att lämna den här underbara platsen.