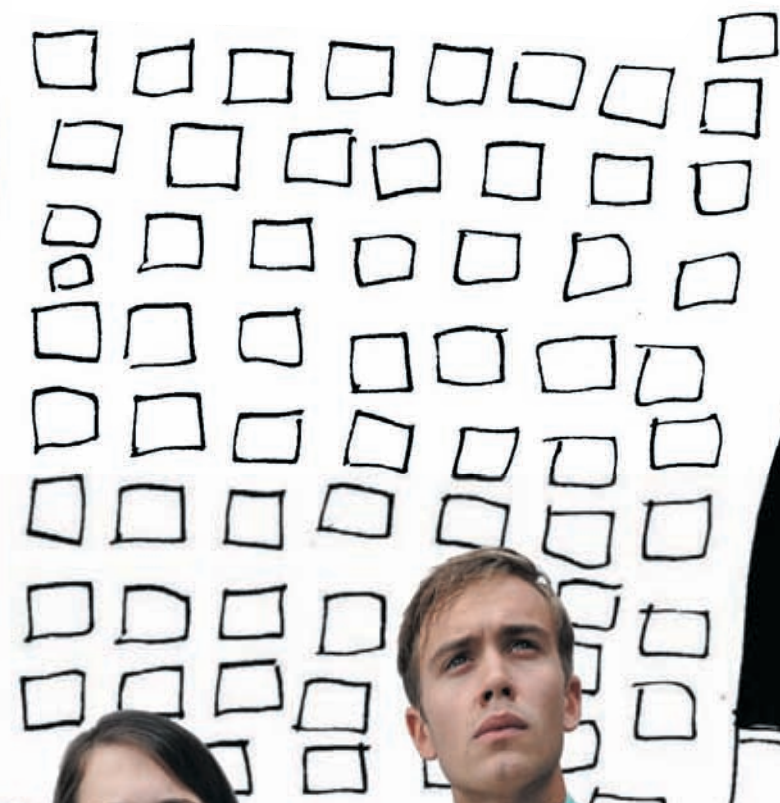


# UNIVERSITAS'

VELKOMSTBILAG 2010



*Ny på campus*

# Destinas Campus

Som ny student kan Oslo virke som en liten verden i seg selv. Problemer med å finne veien? Fortvil ikke. Finn frem kompasset og la Universitas guide deg på vei!

Mari Kristina Skaar Gjelstad  
Andreas Sveen Bjørnstadby  
Ragnhild Torstensen (grafikk)

## Blindern

**Blindern huser de fleste av Universitetet i Oslos (UiO) fakulteter. Med sine mursteinskleddede fakultetsbygninger og studentkafeer så langt øyet kan se, er dette stedet for å se, føle og virkelig omfavne studentlivet.**

**01 Akademika:** Denne bokhandelen har de fleste bøker studenter trenger og ikke trenger. Her kan du også kjøpe penner, kladdebøker, dagbøker, kort, pennaler, klistremerker og andre dingser. *Man–fre 9–17, lør 10–14, [www.akademika.no](http://www.akademika.no).*

**02 Beatween:** Dette er stedet for deg som er bevisst på hva du putter i deg. Her har de ferskpresset juice, salater, frukt, sushi, sandwicher, Fairtrade-produkter og et utvalg av økologiske varer. Du finner stedet i første etasje i Frederikkebygget. *Man–fre 8–18.*

**03 Blindern Athletica:** Midt på Blindern ligger Studentsamskipnaden i Oslos (SiO) kanskje minst fasjonable treningssenter. Her kan du stort sett benytte deg av apparatene i ro og mak, og har du riktig flaks med timingen kan du til og med få med deg en gruppetrening (dem er det ikke mange av). *Man–tor 7:45–22, fre 7:45–21, lør 10–17, [www.sio.no](http://www.sio.no).*

**04 Break:** På dette spisestedet i andre etasje i Frederikkebygget får du kjøpt calzone, egenkomponert pizza, wrap og baguetter. For deg som trenger mat i farta eller for deg som bare vil ha en pause. *Man–fre 10–19.*

**05 Bunnpris:** Blindernstudentenes absolutte dagligvarefavoritt ligger helt i enden av Frederikkebygget i første etasje. Her har de det meste du måtte trenge i hverdagen: varmmat, bakevarer, salatbar,

drikke og andre ting du forventer å finne i en dagligvareforretning. Bunnpris har også Tipping og Post i butikk. *Man–fre 7–21, lør 10–18.*

**06 Domus Athletica:** Treningssenteret ved Forskningsparken har kunstgressbane, innendørs flerbrukshall, squash-bane, svømmehall, treningsstudio og spinningssal. Til venstre for resepsjonen ligger Kafé Athletica, hvor du kan sette deg ned etter trening og nyte dagens middag, en smoothie, frukt eller andre godsaker. Trening: *Man–tor 7–22, fre 7–21, lør 9–16, søn 11–18. Café: Man–tor 10–21, fre 10–18, lør 10–16, søn 11–17, [www.sio.no](http://www.sio.no).*

**07 Fredrikke kafe:** Denne SiO-kantina i andre etasje i Frederikkebygget er ikke bare størst, den har også det største middagsutvalget. Her har de garantert noe til din smak, enten du er kjøtteter, vegetarianer, luksusdyr eller sverger til halalmat. *Man–tor 10–19, fre 10–18.*

**08 Frida:** I denne asiatiskeinspirerte cafeen som vender ut mot Frederikkeplassen, har de et bredt utvalg av mat og drikke. Perfekt for deg som er lei av kantinemat eller bare vil nyte en kaffe i rolige omgivelser. Cafeen har uteservering i sommerhalvåret. *Man–fre 10–19.*

**09 Georg:** Kaffebaren i bygget til Universitetsbiblioteket er naturlig nok flittig brukt. Å snike med seg kaffen inn på biblioteket er veldig populært blant studentene, men lite populært blant bibliotekarene. *Man–fre 8–17.*

**10 KAN Frisør:** KAN tilbyr 15 prosent studentrabatt mellom klokken 10 og 14, og 50 prosent rabatt for klipp hos lærlinger. Frisøren har både drop-in og timebestilling, og holder til i første etasje i Frederikkebygningen (ved Bunnpris). *Man–fre 8:30–18, [www.kanblindern.no](http://www.kanblindern.no).*

**11 Kjeller'n:** Studentpuben som ligger i kjelleren til UV-fakultetet (derav navnet) arrange-

rer både quiz, standup og temakvelder, i tillegg til å drive café og pub ved ukeslutt. Café: *tor 12–16. Bar: fre 17–02, [www.kjellerutvalget.no](http://www.kjellerutvalget.no).*

**12 Puben:** Lokalet i etasjen over Bunnpris kan ikke skryte av like studentvennlige ølpriser som de andre studentbarene, men er til gjengjeld åpen hele arbeidsuken. Et bra sted for en kald etter timesvis på lesesalen. Puben har biljardbord og serverer pizza og nachos som metter, om ikke annet. *Man–fre 17–23.*

**13 RF-kjellern:** MatNat-studentene har all grunn til å være stolte av denne kjelleren. Den har et stort ølutvalg og langbord som gir assosiasjoner til tyske bierstuber. På dagtid anbefales stedets vaffel laget med Bayer øl; Baffel. *(Cafe: man–ons 10–16. Bar: fre 18–02), [www.realistforeningen.no](http://www.realistforeningen.no).*

**14 Tank:** SiOs svar på Burger King serverer gode burgere til en billig penge. Kom rett før stengt tid og det kan tenkes det vanker en ekstra burger. Burgersjappa holder til i første etasje. *Man–fre 11–18.*

**15 Trygve:** Denne kaffebaren er et populært hangoutsted for samfunnsvitere og andre studenter. Høye barkraker og bord gir en samtalevennlig og åpen atmosfære. Kaffebaren ligger i første etasje i bygget til SV-fakultetet. *Man–fre 8–17.*

**16 U1:** På dette samfunnsvitenskapelige utestedet i kjelleren til SV-fakultetet, får du alt fra popquiz med Finn Bjelke til standup. Nytt anlegg sikrer bra dansegulv. De selger også billig kaffe på dagtid. *(Café: man, ons, fre 11–16. Bar: fre 17–02), [www.svff.no](http://www.svff.no).*

**17 Uglebo:** HF-kjelleren er en brun bule med selverklært rockeprofil. Den avslappede stemningen gjør stedet perfekt for mingling. Nystekte vaffer serveres tirsdager og torsdager på dagtid. *(Café: tir, tor 12–16. Bar: fre 18–02). [www.filologiskforening.no](http://www.filologiskforening.no).*

Ansvarlig redaktør: **Anders Mathias Johansen**  
Redaksjonsleder: **Anna Werenskjöld**  
Annonseansvarlig: **Geir Dorp**  
Daglig leder: **Monica Reigstad**

Redaktør for bilaget: **Petrine Nyhus**  
Layout: **Ragnhild Torstensen, Runar Almsengen, Håken Lid**  
Foto: **Ketil Blom**  
Illustrator: **Julius Vidarssønn Langhoff**

SMS: **980 25 202**  
Faks: **22 85 32 74**  
E-post: **[universitas@universitas.uio.no](mailto:universitas@universitas.uio.no)**  
Adresse: **PB 89 Blindern, 0314 OSLO**  
Besøksadresse: **Moltke Moes Vei 33**

VELKOMSTBILAGET er produsert av Universitas og gis ut som bilag i Universitas 18.08.2010.  
Telefon: **22 85 33 36**  
Annonse: **22 85 32 69**  
Nettside: **[www.universitas.no](http://www.universitas.no)**



# jon: !

**18 Universitas:** ☑ Oslos viktigste studentorgan. Stikk innom om du har et nyhetstips, eller bare vil slå av en prat! Du finner oss i andre etasje i samme bygningen som SiO-barnehagen. På fredager diskler vi opp med vafler. Åpent når det er folk her, [www.universitas.no](http://www.universitas.no).

**19 Villa Eika:** ☑ I den gamle sveitservillaen ved Universitetsbiblioteket har Studentparlamentet, Velferdstinget, Studenetenes- og Akademikernes Internasjonale Hjelpefond, International Students Union Oslo og LO kontorer. Her kan du lese aviser eller slå av en prat med studentpolitikere. Vaffelmekking skjer på fredager. Man-fre 8-16.

**20 Vitus Apotek:** 🏪 Apoteket kan være svært godt å ha i desperate tider og er flittig brukt av Blinderns studenter. Enten du er forkjølet, har fått et kjøpt kviseutbrudd eller har «glemt» å bruke kondom så finner du kuren her! Forretningen tilbyr alt fra legemidler til velværeprodukter og holder til vis å vis Akademika. Man-fre 8:30-16:30 [www.vitusapotek.no](http://www.vitusapotek.no).

## Rikshospitalet

Tre trikkestopp nord for Blindern finner man Domus Medica, bygget der medisinstudentene holder til. Kle deg godt - dette er studentoslos svar på Sibir.

**21 Preklinisk kafe:** ☑ Kantine i Domus Medica er et naturlig valg for medisinstudentene, som befinner seg milevis unna bedre alternativer. Du finner den i første etasje, rett ved hovedinngangen. man-tor 8-15, fre 8-14

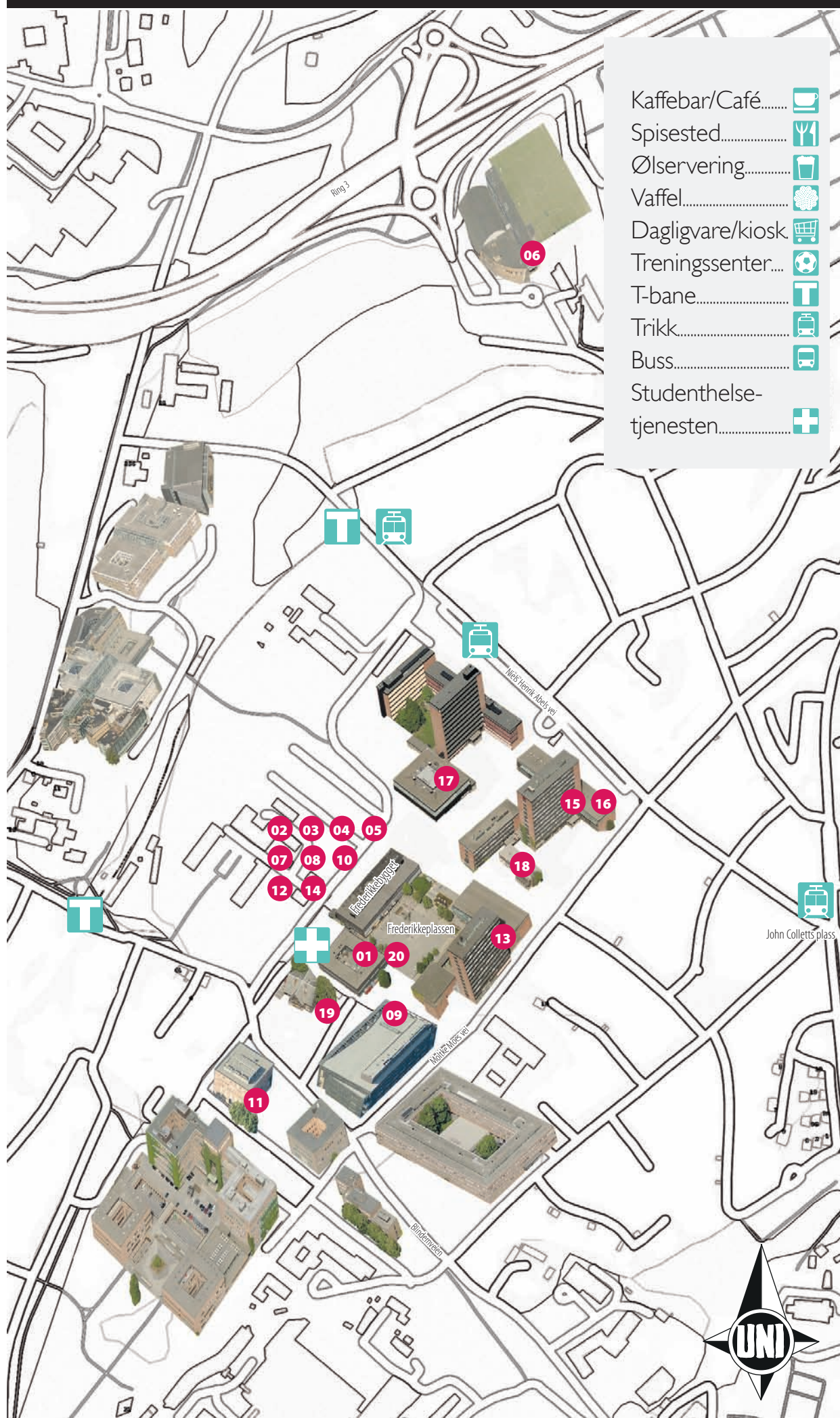
**22 Rikshospitalets personalkantine:** ☑ Rikshospitalets kantine for ansatte og medisinstudenter ligger like ved hovedinngangen til sykehuset. Denne kantina serverer mat som man i det minste kan regne med er helseforsvarlig. Man-fre 7-17:30, lør-søn 10-17.

## Ullevål

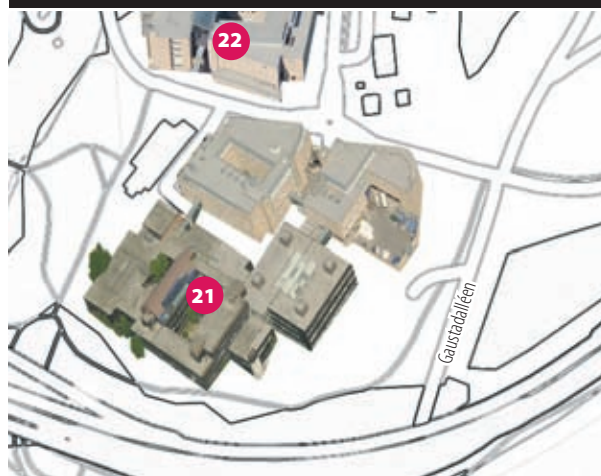
Akupunkturhøyskolen ligger på Ullevål Stadion, hvor du kan oppleve en jevn strøm av fotballentusiaster og - fra tid til annen - håpefulle individer som har trua på alternative behandlingsformer.

**23 ICA Supermarked:** 🏪 Denne enorme dagligvareforretningen har blant annet en imponerende ferskvaredisk, og siden Akupunkturstudentene er Oslos sunneste studenter (tett etterfulgt av legespirene på Rikshospitalet), er det selvsagt her de handler maten sin. Man-fre 7-22, lør 7-20, [www.ica.no](http://www.ica.no).

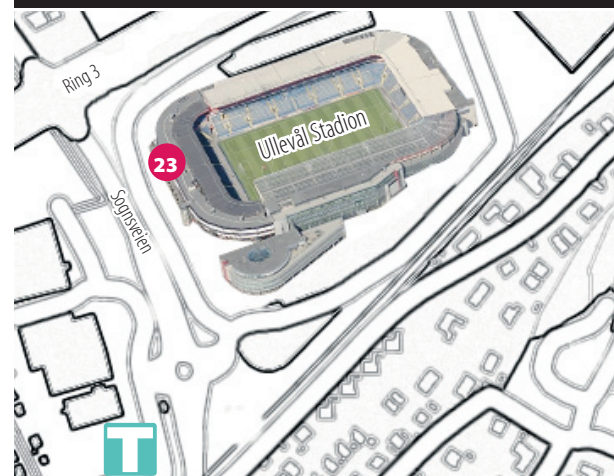
### BLINDERN



### RIKSHOSPITALET

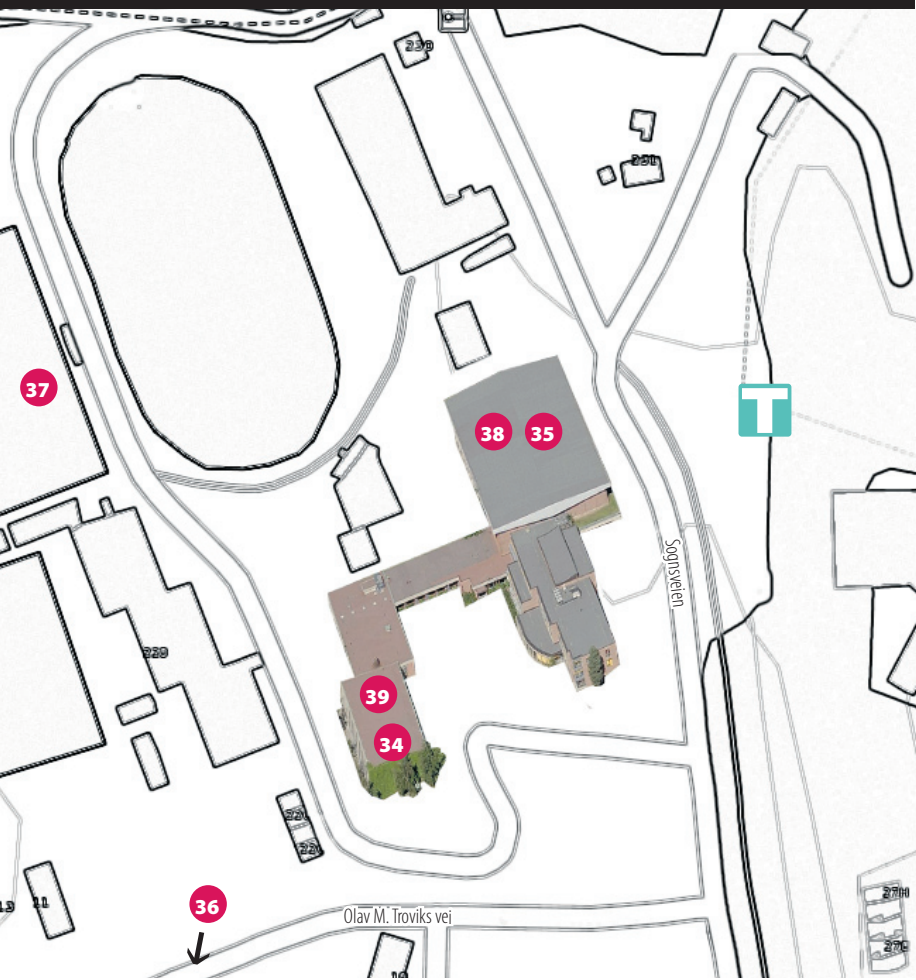


### ULLEVÅL

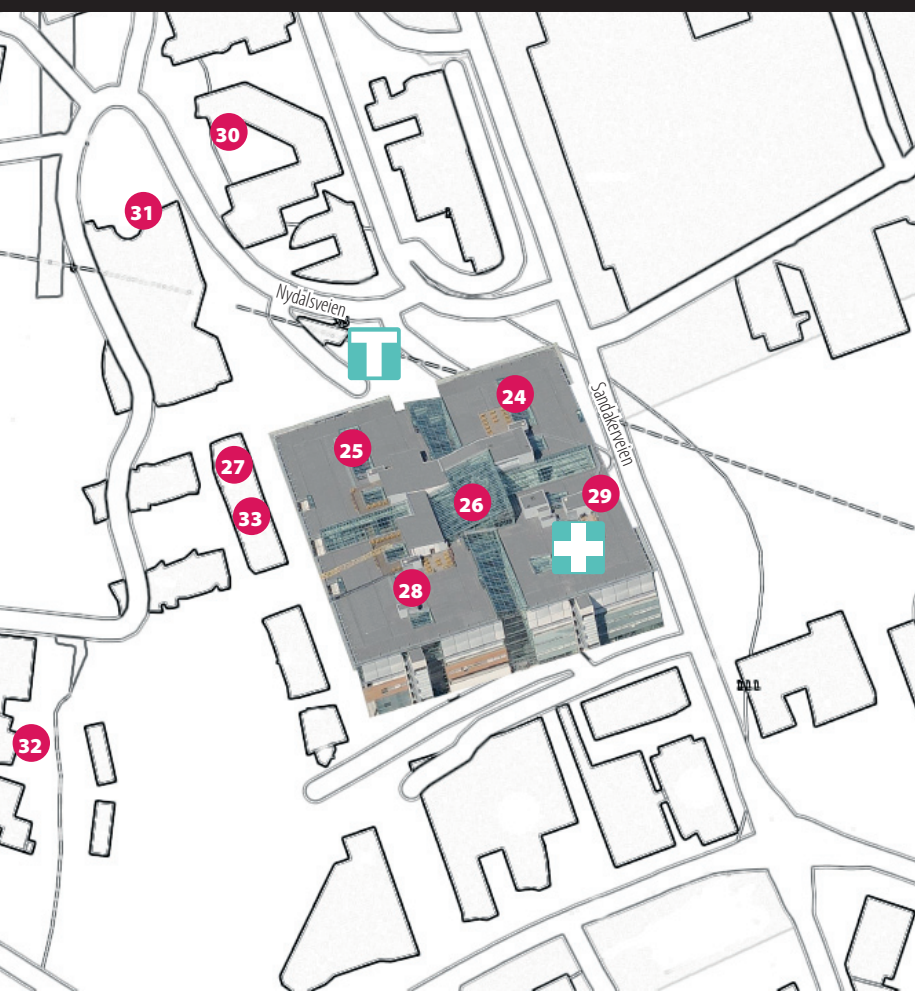




SOGNSVANN



NYDALEN



Nydalen

**Handelshøyskolen BI ligger idyllisk til ved Akerselven i Nydalen, og er det første du ser når du kommer ut fra T-banen. Dette er stedet for deg om er glad i penger, blonde babes og metroseksuelle gutter.**

**24 Amigo:** Denne kiosken med studentvennlige åpningstider selger de fleste kioskvarer studentene trenger. Amigo ligger rett til venstre når du kommer inn hovedinngangen. *Man–fre 7:30–20, lør–søn 10–17.*

**25 Costa:** Dette er stedet de fleste av BIs studenter løper til når de har pause. Cafeen ligger rett ved hovedinngangen og tilbyr rundstykker og suppe i tillegg til kaffe, te og bakevarer. *Man–fre 9–19, lør–søn 10–17.*

**26 Food Court:** BI-kantinen ligger i kjellern av bygget og har lenge hatt rykte på seg for å tilby studentene elendig mat til en dyr penge. Fra nyttår skjedde det derimot gledelige endringer og Eurest-kantinen har nå blitt “the new place to be”. Her kan du kjøpe momsfri mat fra et utvalg som treffer de fleste. *Man–tor 7:45–19, fre 7:45–17.*

**27 Godt Brød:** Dette bakeriet ligger like ved hovedinngangen til BI (ved siden av SAS-hotellet), og er alle brødglatte studenters favoritt. Mest populært er påsmurte rundstykker til 44 kroner pr stk. For den kostnadsbevisste kan pålegg kjøpt på Rimi være et godt alternativ. *Man–fre 6–18, lør 6–17, søn 9–17, www.bakerverksted.no*

**28 Illy:** Denne kaffebaren er hakket dyrere enn konkurrenten i samme bygg og tilbyr mye av det samme. *Man–tor 7.30–18, fre 7.30–16.*

**29 Nydalen Athletica:** Dette treningssenteret ligger i andre etasje i BI-bygget og har blant annet styrkerom, solarium og et greit utvalg av spinning- og aerobictimer. *Man–tors 7–22, fre 7–21, lør 11–18, søn 12–19, www.sio.no.*

**30 Peppes:** I stressende eksamensperioder er Peppes en kjær venn å ringe når hungeren setter inn. Da kan du også velge om du vil gå de 100 meterne for å hente pizza’n sjæl, eller bestille maten rett på dør. Om du skulle velge det faste alternative følger du bare veien langs T-banebygget til du får pizzakjeden på din høyre side. *Man–fre 11–23, lør/søn 12–23, www.peppes.no.*

**31 Rimi:** Enkel og grei dagligvarebutikk som blir flittig brukt av de fleste. Ligger like ved Peppes (på andre siden av veien). *Man–fre 7–23, lør 8–21, www.rimi.no.*

**32 SHNAS:** BIs storstue ligger langs Akerselva, rundt hjørnet for Rimi, og holder åpent mandag til torsdag. Gjennom fadderukene blir de fleste studenter godt kjent med studentkroa, som utover året byr på alt fra konserter og torsdagskro til sprit-

festival og oktoberfest. *Man–fre 10:45–23, tors 10:45–3, www.shnas.no.*

**33 Smoothie Exchange:** Dette stedet tilbyr deilige smoothies i alle varianter og størrelser. For en fattig student kan prisene bli litt i det meste laget, men akk.. så godt det er. Ligger ved siden av Godt Brød. *Man–fre 10–18, www.smoothieexchange.com.*

Sognsvann

**I naturskjønne omgivelser - rett ved Sognsvann og med Nordmarka som nærmeste nabo - finner du Norges idrettshøgskole (NIH). Om du liker kombinasjonen av frisk luft og veltrente kropper er dette stedet å besøke.**

**34 Høydehuset:** I NIH-studentenes samlingssted arrangeres det fadderuke, fester, pokerkvelder. Her loves det god stemning - spesielt når store fotballkamper vises på storskjermen. Inngang fra bandybanen. *Holdes åpent i forbindelse med arrangementer, www.nih.no.*

**35 Idrettshøyskolens Kafe:** Denne kantinen er Idrettshøyskolens sosiale møtepunkt på dagtid. Her tilbys blant annet frukt, bagetter, jus og kaffe. Det er med andre ord et kulant sted for å lade opp etter trening. Kantinen ligger rett innenfor hovedinngangen. *Man–fre 12–17, lør–søn 11–16.*

**36 Kiwi:** Denne dagligvarebutikken har garanti på frukt og grønt, noe som kan komme godt med for en sunn og aktiv idrettshøgskolestudent. *Man–fre 7–23, lør 9–21, www.kiwi.no.*

**37 NIHs Kunstisbane:** Idrettshøyskolen har en kunstisbane som kan brukes av både studenter og besøkende. Kunstisbanen ligger på baksiden av idrettshøyskolen og er åpen for publikum på søndager. *Søn 9.30–12, www.nih.no.*

**38 NIHs Svømmehall:** Svømmebasen på NIH kan benyttes av skolens studenter ved ledig kapasitet, men er ikke åpent for publikum med mindre du leier hele hallen (på tide med et poolparty?). Svømmehallen ligger i sentralbygget og har inngang via garderobene i første etasje.

**39 NIHs Treningssenter:** Synes du det blir for lite trening i skoletiden kan du også trene på fritiden. Idrettshøgskolen har et eget treningssenter som er gratis for alle skolens studenter. Det er også mulig å kjøpe treningskort for andre interesserte. Senteret – som holder til i gymbygg 3 – har en frivktsavdeling, en sykkelavdeling for kondisjonstrening på ulike nivåer, og en gruppetreningssal med muligheter for å trene blant annet bosu, yoga og step. *Man–fre 8–21:30, lør–søn 9–17, www.nih.no.*

Vi senker prisene med

# 20-50%

på alt fra SANTA MARIA og OLD EL PASO

05

bunnpris.no

# BUNNPRIS

mobil.bunnpris.no



## Majorstua

Et steinkast unna Majorstua T-banestasjon ligger blant annet Det Norske Studentersamfund (Chateau Neuf), Norges musikkhøgskole og Det Teologiske Menighetsfakultet.

**40 Bokcaféen:** ☕📖 I oslostudentenes kulturelle utested i andre etasje på Chateau Neuf kan du slappe av i riktig så hjemmekjære omgivelser. Det eneste som vitner om at du ikke er hjemme i din egen stue, er de uhyre nerdete forfatteraftene og quizene de arrangerer fra tid til annen. *Man–ons 18–00, tor–lør 18–02.*

**41 Glassbaren:** ☕🍷🍹 Cafeen i første etasje på Chateau Neuf har ålreite priser, en ålreit atmosfære og en veldig ålreit uteservering når været tillater det. Dersom det ikke er noen spesielle arrangementer er dette et stille og rolig sted som passer perfekt etter en hektisk skoledag. *Man–tor 13–24, fre 13–3, lør 16–3.*

**42 Kafe Ole:** ☕🍷☕ Menighetsfakultetets kantine har kommet svært heldig ut i interiørlotteriet, med sin moderne og oppfriskende innredning. Lokalet alene kan få selv en hardbarket hedning til å ville lønsje her. På fredager selges vaffer. *Man–tor 10–16.30, fre 10–16.*

**43 Musikkhøgskolens kafe:** ☕🍷☕ I denne kantina kan musikkstudentene ta en pause mellom pianoslagene. Stedet er også ideelt for groupier som ønsker å komme i kontakt med kommende rockestjerner – hvis de klare å lure seg forbi resepsjonisten. *man–tor 10–17, fre 10–16.*

**44 Det Norske Studentersamfund:** ☕🍷🍹 Studentersamfundet i Oslo holder til på Chateau Neuf. Her arrangeres det uttallige konserter, fester, quizer, debatter og forestillinger. I tillegg huser Chateau Neuf Glassbaren og Bokcaféen – to perler i studentcafésammenheng. *Man–ons 13–01, tor–fre 13–3, lør 16–3, www.studentersamfundet.no.*

## Adamstuen

På koselige Adamstuen sørger Norges veterinærhøgskole (NVH) for store og små dyrs ve og vel, mens studentene ved Det odontologiske fakultet sørger for oral velvære (høhø). De to studentmassene som er plassert helt for seg selv, tyr til hverandres kaminer for mat og selskap.

**45 Odontologikafeen:** ☕🍷 Tannlegestudentenes kantine kan blant annet by på middag, kaker, suppe og drikkevarer. For å komme deg dit må du gå forbi resepsjonen, halvveis ned korridoren og ned trappa til høyre. *man–tor 9–16:30, fre 8:30–14:30.*

**46 United Bakeries:** ☕🍷 Denne trikelige cafeen ligger kun få minutters gange fra veterinærhøgskolen. Her tilbys kaffe, te, kaker, baguetter og pai. *Man–lør 8–17, søn 10–17, www.united-bakeries.no.*

**47 Veterinærhøgskolens Kafe:** ☕🍷 Her kan du nyte et middagsmåltid eller en hvetebolle, mens du diskuterer pusekatter og bissevoer med studiekompisene. Kantina ligger i bygg 17. *Man–tor 9–17, fre 9–16.*

## Sentrum

Midt i smørøyet av Oslo ligger lokalene til Det juridiske fakultet, strategisk plassert mellom shoppinggater, utesteder og utallige Deli de Lucaer.

**48 Centrum Athletica:** ☕🏃 Ikke langt unna Stortinget T-banestasjon ligger relativt nyoppussede Centrum Athletica. I tillegg til treningsapparater og klatrevegg har de et bredt utvalg av aerobic- og sykkeltimer (også pulstimer). Senterets høye standard og tilgjengelige plassering fører dessverre ofte til at treningssenteret er tjåka fullt. *Man–tor 7–22, fre 7–21, lør 11–18, søn 12–19, www.sio.no.*

**49 Frokostkjelleren:** ☕🍷 Jusstudentenes utested holder til i Gymnastikkbygningen rett bak Domus Media (Universitetsbygget nederst i Karl Johans gate). Stedet fylles stadig opp med jusstudenter, juristveteraner og folk som bare vil være med på moroa. Kjellern arrangerer også debatter, temafester og cabaret, i tillegg til de faste festlighetene. *Tir–tor 18–2 (18 år), fre 17–2 (20 år), www.frokostkjelleren.no.*

**50 Kafe Nova:** ☕🍷☕ Studentkafeen i Domus Nova er stedet for jusstudenter som trenger en pause fra lover, paragrafer og karakterjag. At man i tillegg kan få bukt med sulten er selvsagt et pluss. Kafeen vender ut mot Pilestredet, og ligger en etasje ned i forhold til inngangen ved St Olavs plass. *Man–tor 8–17, fre 8–16.*

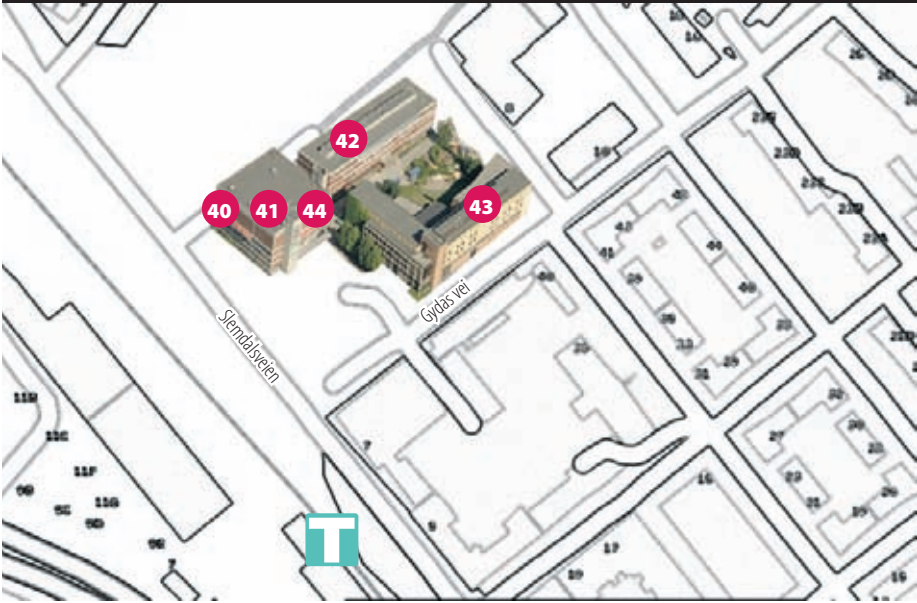
## Grünerløkka

Ikke langt unna Alexander Kiellands plass ligger Arkitektur- og designhøgskolen i Oslo (AHO) og Kunsthøgskolen i Oslo (KHiO). Disse høyskolene har definitivt ikke trukket det korteste strået når det gjelder beliggenhet: midt på fantastiske løkka. Av alle de hippe folka du finner på her, er nok arkitekt- og kunststudentene de aller hippeste.

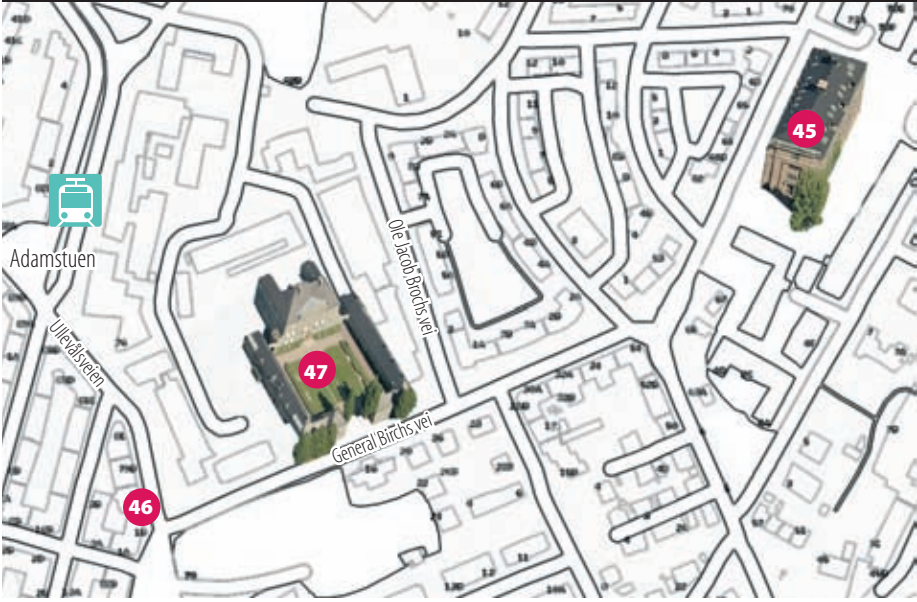
**51 AHO kafeen:** ☕🍷☕ I arkitekttjyplingenes kantine kan du diskutere hvorvidt sandwichen til sidemannen er funksjonelt utarbeidet eller hvor nyskapende Operahuset egentlig er. Alternativt kan du holde kjøft og spise maten din. Cafeen ligger rett til høyre når du kommer inn hovedinngangen *Man–tor 9–15:30, fre 9–15.*

**52 Kafe Seilduken:** ☕🍷 I nyoppussede og freshe lokaler på Seilduken har man endelig klart å samle alle KHiOs fakulteter, noe som lover godt for stemninga. Her lønsjer teater-, design- og kunststudenter i kreativ forening. Når du er sulten går du bare ned trappa til høyre for hovedresepsjonen, så er du der! *Man–fre 08:30–17.*

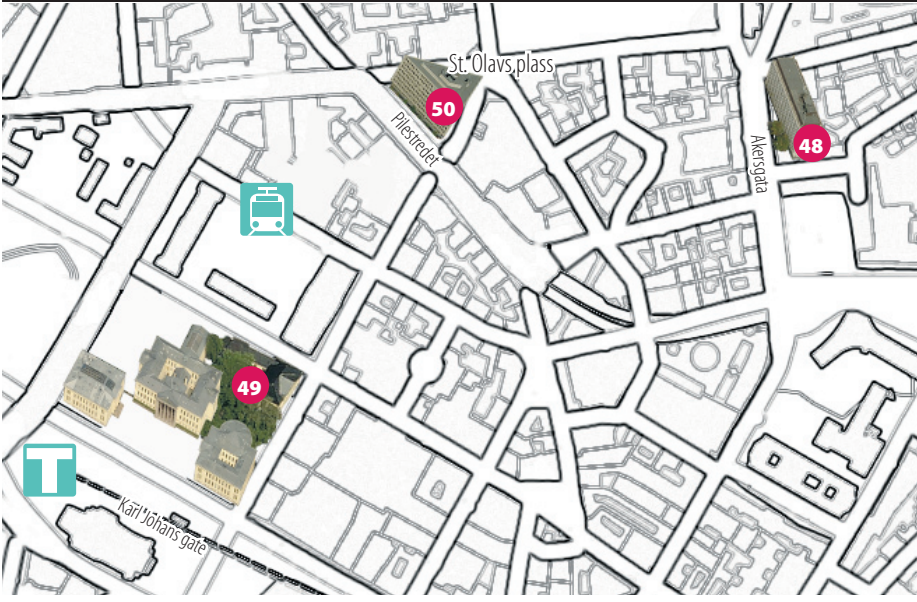
## MAJORSTUA



## ADAMSTUEN



## SENTRUM



## GRÜNERLØKKA





# Studentaktivit

Det er overraskende mye man kan drive med som student. Her

**a**

**Aktiv læring:** Investerer du litt tid i kollokviearbeid kan du få mye igjen for det senere. De fleste tilegner seg nemlig kunnskap lettere ved å jobbe aktivt med stoffet i grupper. Allier deg med noen studievenner og dann en kollokviegruppe i dag!

**f**

**For spesielt interesserte:** Er du lidenskape-  
lig opptatt av Romerriket,  
thoriumkraft, sci-fi, espe-  
ranto eller lignende? Tro  
det eller ei, du er ikke alene.  
Sannsynligheten er faktisk  
stor for at det finnes en hel  
*studentforening* for utskudd  
som deg. Finn ut om ditt  
lærested har en forening for  
deg, og kom i kontakt med  
likesinnede!

**k**

**Kor:** Har du en sanger  
i deg? Slipp den løs i lag  
med andre! Det finnes  
mange kormuligheter for  
Oslo-studenter. Studerer  
du jus, medisin, psykologi  
eller musikk kan du til og  
med synge med studie-  
vennene dine. For over-  
sikt over kor, sjekk  
[www.uio.no](http://www.uio.no).

**Bading:** I Oslo finnes  
det nok av bade-  
muligheter, enten du  
liker ferskvann, salt-  
vann eller klorvann. Ta  
for eksempel T-banen  
til Sognsvann, 30-bus-  
sen til Huk eller kjøp  
deg treningskort og  
benytt deg av svøm-  
mebassenget i Domus  
Athletica.

**b**

**Grilling:** For studenter  
er det en plikt å grille  
utendørs når været til-  
later det. Engangsgrill fås  
kjøpt i nærmeste daglig-  
vareforretning, og hva  
du putter oppå velger du  
sjæl.

**g**

**Lystig lag:** Det er mye vi stu-  
denter skal feire: semesterstart,  
eksamensslutt, graduering, inn-  
flytting, utflytting, klassefest og så  
videre. Men festing er ikke bare  
moro – det er også en kurant  
måte å skaffe seg nye kontakter  
på. Så nøl aldri med å takke ja  
til en fest. Skål for nettverksbyg-  
ging!

**l**

**c**

**Café:** Som student er det  
obligatorisk å tilbringe mye  
tid på café. En grei formel  
å følge er 10 minutter café  
per 60 minutter lesing. Det  
kan også være en idé å  
vende om på tallene.

**h**

Lenge siden du testet  
deg for klamydia og  
andre underlivstroll?  
Students harde livs-  
førsel kan ofte gå på  
helsa løs. Da er det  
godt å ha Student-  
helsetjenesten, hvor  
du kan teste deg gra-  
tis. Se [www.sio.no](http://www.sio.no) for  
mer info.

**m**

**Media:** Student-  
medier som Inside,  
Oslo StudentTV,  
Radio Nova og  
Universitas søker  
hvert semester nye,  
engasjerte med-  
arbeidere. Om du  
har planer om å bli  
journalist, fotograf,  
tekniker eller ut-  
tegner kan dette  
være et lurt sted å  
starte. Besøk me-  
diets nettside og  
finn ut hvordan du  
søker.

**Dans:** Mellom all  
stillesittingen kan  
det være godt å få  
ristet litt på krop-  
pen. Studentidretten  
og Oslostudentenes  
Idrettsklubbs (OSI)  
dansegruppe arrang-  
erer hvert semes-  
ter ulike dansekurs:  
huladans, boogie  
woogie, swing, ma-  
gedans og ballett,  
for å nevne noen.  
Sjekk mulighetene  
på [www.osidans.no](http://www.osidans.no) eller [www.sio.no](http://www.sio.no).

**d**

**Idrett:** Her er mu-  
lighetene mange. På BI  
finnes det blant annet egne  
grupper for ro-, seile- og  
snowboardentusiaster.  
OSI har klubber for vol-  
leyball, orientering, kung  
fu, innebandy, svømming,  
rugby og mye mer. Mange  
lag har uttak i begynnelsen  
av semesteret, så vær tidlig  
ute om du vil være med  
på moroa. For info om  
idrettsmuligheter, gå inn  
på [www.sbio.no](http://www.sbio.no), [www.osi.uio.no](http://www.osi.uio.no) eller hør med ditt  
lærested.

**i**

**Nakenaktiviteter:**  
Æsj, for noe griseri. For  
tips til sånne ting, se  
internett.

**n**

**e**

**Ekstra studiepoeng:**  
om du føler du har enormt  
mye tid til overs kan ek-  
stra studiepoeng være en  
kurant måte å få bukt med  
problemet på. Meld deg  
opp i ekstra fag og gjør  
mora di stolt.

**j**

**Jobb:** Lånkassens månedlige  
bidrag dekker få aktiviteter  
utover de primære, så du kan  
like gjerne skaffe deg en delti-  
dsjobb først som sist. Ta en  
tur innom Karrieresenteret  
på Blindern eller sjekk job-  
bannonnene på [www.finn.no](http://www.finn.no)  
eller [www.nav.no](http://www.nav.no).

**o**

**Omtanke:** Hvis du føler  
for å engasjere deg i noe  
annet enn deg selv og ditt  
finnes det mange humani-  
tære og ideelle foreninger  
du kan utfolde deg i. Am-  
nesty, Changemaker, FN,  
Røde Kors, Natur og  
Ungdom og PRESS har alle  
egne lokallag for studenter  
i Oslo. Besøk de aktuelle  
nettsidene for mer info.



# eter fra a til å

kommer en alfabetisk oversikt over ting du kan fylle tiden med.

P

**Politikk:** Har du en politikerspise i deg? Ta ditt engasjement til nye høyder! Er du student ved UiO kan du ta kontakt med en studentpolitisk liste du vil representere eller høre med ditt studentutvalg eller program- og fagutvalg. BI-studenter kan engasjere seg i sin linjeforening. For mer info, klikk deg inn på studentparlamentet.uio.no, [www.sbio.no](http://www.sbio.no) eller hør med ditt lærested.

T

**Trening:** For skarve 750 kroner kan SiO-studenter (med unntak av studenter ved BI, Menighetsfakultetet og Norges Idrettshøgskole) få tilgang til 4 treningssentre, svømmehall, klatrevegg og et bredt utvalg av spinning- og aerobictimer. Her kan du slå i hjel mye tid for pengene. Helsegevinsten er inkludert i prisen.

Y

**Ytringsfrihet:** Vi studenter har det jammen ikke greit: ikke får vi nok stipend, kantinematen er dyr, lesesalene er få, studentpolitikkerne er teite, undervisningen er dårlig og så videre. Det er viktig å sutre litt, men gjør det for all del ikke i det stille! Benytt deg av ytringsfriheten og send et leserbrev til [universitas@universitas.uio.no](mailto:universitas@universitas.uio.no).

**Quiz:** Får du ikke viftet nok med din kunnskap under forelesningene? I løpet av semesteret arrangeres det utallige studentquizer for de lærde. Quizene varierer sterkt i tema, så enten du er en jævel på sørguineansk modaljazz eller kan alt som er å vite om tippeligaen, er vinnerjansene tilstede. Følg med på oppslagstavlene for info.

Q

## Undervisning:

Det er mye man kan drive med som student, såpass mye at man ofte glemmer hva man er her for. Mellom trening, nettsurfing, jobbing og cafébesøk kan det faktisk være lurt å sette av litt tid til studier. Forelesninger og seminarer er ikke alltid like festlige, men de kan gjøre underverker for din forståelse av faget (og dermed din eksamenskarakter). Så vet du det.

U

**Zzzzzzz...:** Du er student og må ikke på død og liv stå opp syv hver morgen. Bli i sengen til 14, så er halve dagen unnagjort.

Z

R

**Rådgivning:** Om du sliter med små eller store problemer kan rådgivning være en nyttig ting å bruke tiden på. Studieinformasjonen ved ditt lærested kan hjelpe deg med praktiske problemer i forhold til studiene, og er problemene av litt mer personlig art kan du kontakte Studentrådgivningen ([www.sio.no](http://www.sio.no)).

V

**Venner:** Som student kommer du til å møte mange nye mennesker. Spiller du kortene riktig vil du kunne få vennskap for livet. Bruk litt tid på kompisene!

Æ

**Ærend:** Hvis du fortsatt ikke aner hva du skal bruke tiden din på er jeg sikker på at bestemoren din har et par ting hun skulle hatt gjort. Gjør deg selv og henne en tjeneste.

Ø

**Øl:** Om du liker å jobbe med øl søker Oslos mange studentbuper hvert semester nye ansatte. Ikke bare får du barerfaring - sannsynligheten er også stor for at du får noen venner med på kjøpet. Søk jobb i en av Blinderns mange fakultetspuber, BI-studentenes «Shnas» eller jusstedet «Frokostkjelleren». Og skulle du ikke få deg jobb i en, finnes det alltså plass på andre siden av baren.

**Www:** Er det én aktivitet som aldri skuffer, så er det internett. Husk å stikke innom [www.universitas.no](http://www.universitas.no)!

W

**Studentsamfundet:** Det Norske Studentsamfund på Chateau Neuf kan være stedet å gå til om du kjeder deg. Her kan du oppleve konsert, teater, debatt, kino og mye mer. Se [www.studentsamfundet.no](http://www.studentsamfundet.no) for info om kommende eventer.

S

X

**Xtremsport:** Får du ikke helt det store adrenalinkicket av pensumbøkene dine? OSI kan by på mer eller mindre ekstreme sporter som dykking, sykling, klatring og windsurfing – ypperlige alternativer for deg som ønsker mer action i hverdagen.

Å

**Åndelig refleksjon:** Er du religiøs eller opptatt av livssyn? Om du føler du for å dele dine tanker med andre er mulighetene mange, enten du sverger til humanisme, islam, jødedom, kristendom eller noe annet. Det finnes en rekke livssynsforeninger for studenter i Oslo. Stikk innom nettsiden til ditt trossamfunn eller din livssynsorganisasjon for info om studentlag.



# How to become a N

As a newly arrived international student you are sure to make a few cultural bloopers. Here are a few pointers to avoid the worst of them.

## 1. Appreciate your local cuisine

Contrary to what you might think, modern Norwegian students are, despite the country's location, quite international. For instance they eat normal things such as hot dogs, kebabs, pizzas and baby seals. For lunch they have open sandwiches made at home and brought to school in paper wrapping. On the slices of bread they have sweet, brown goat cheese and fish in tomato sauce. Both these bread spreads are worth a taste, but not mandatory to become a full-fledged Norwegian student. The filtered coffee, on the other hand, is.

## 2. ...and the local beverages

The «coffee» you buy in student cafeterias has nothing to do with the beverage served under the same name in the rest of the world. The closest resembling liquid in taste and effect would probably be battery acid, but even that doesn't quite capture the essence of this exotic drink. Nonetheless, if it hadn't been for this black ooze the whole of Norway's higher educational system would break down. It is highly addictive and the only thing that can keep you awake during morning lectures when the winter darkness comes creeping upon you. That is the reason there will always be a line in front of the coffee shops. While queuing to buy coffee, or something totally different and equally expensive, don't be baffled by the seemingly chaotic line the locals form. Just sharpen your elbows and attack the mass of people with the same wildness as the Norwegians. Otherwise you'll never get served.

## 3. Make Norwegian friends

Norwegian students can seem quite hard to get to know. This is probably due to the harsh climate and the questionable food they eat. At your university or school there is however an easy trick to befriend tons of both Norwegian and international students. You just need to join a student union. There are student unions for almost every sport, hobby or interest



you can imagine. Join a newspaper, a photography club, a sports team or work in your faculty's bar. There are tons of great stuff to do and interesting people to meet, you just have to find them!

## 4. Understand alcoholism

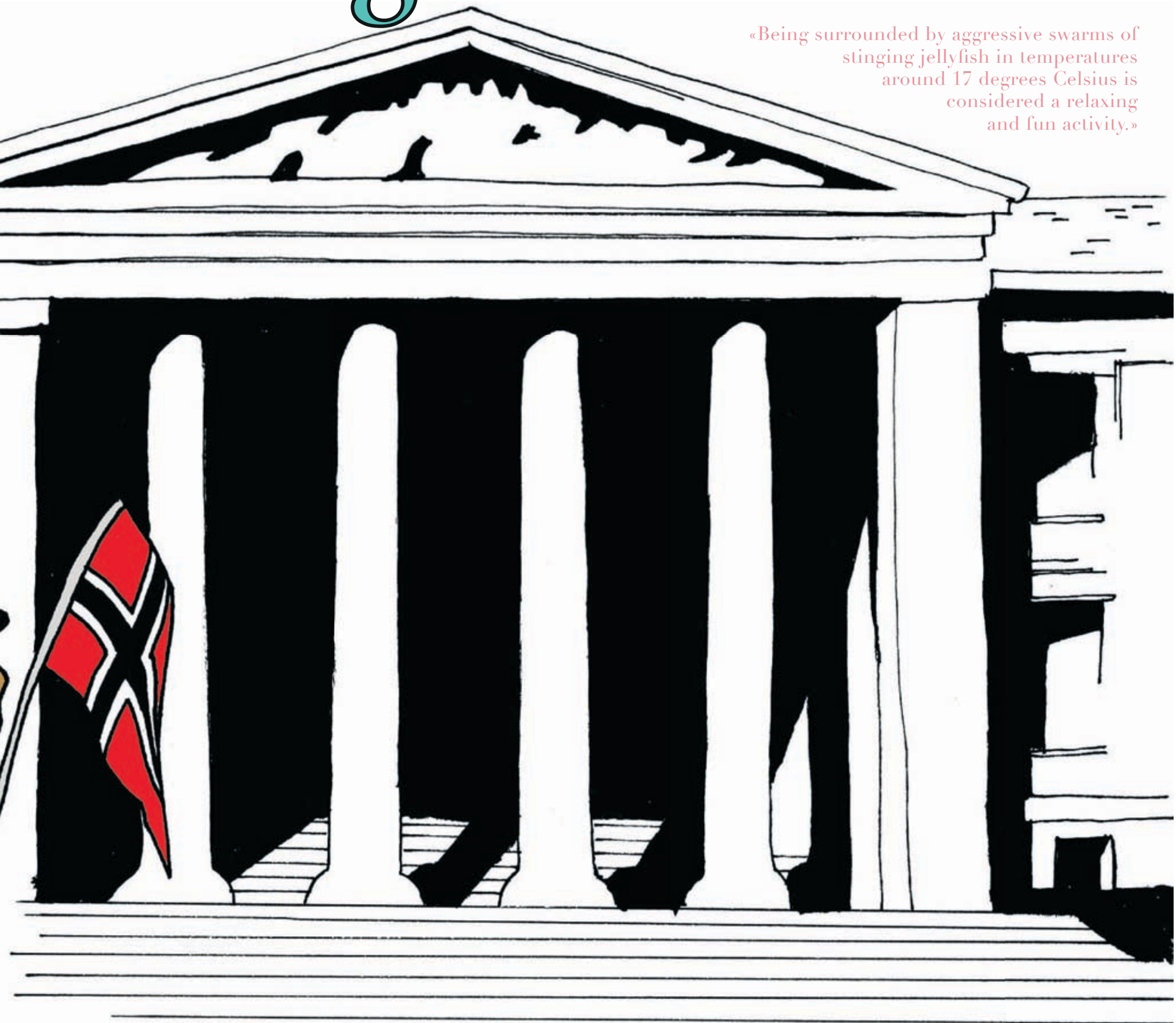
For many international students the Norwegian drinking habit comes as a major cultural shock. Despite the state's many attempts to control the native love for binge drinking - like monopolizing the wine and spirit sales and adding an amazing amount of taxes to everything alcohol-

related - Norwegians do tend to drink a lot, especially the students. They start off by going to a «vorspiel» which, despite what it sounds like for German-speaking people, has nothing to do with warming up for lovemaking. It is just what the locals call their pre-party. Here the Norwegians drink excessive amounts of alcohol, partially because they like to be drunk, but mostly because the prices in bars and clubs are staggering. You will not have to drink as much as the locals do, but a couple of beers will definitely help you blend in with them.



# Norwegian student

«Being surrounded by aggressive swarms of stinging jellyfish in temperatures around 17 degrees Celsius is considered a relaxing and fun activity.»



## 5. Explore the wild

While exploring the urban jungle of Oslo, don't throw yourself in front of people when they make their way over the pedestrian crossing, seemingly unaware of the car speeding towards them. This may be a heroic and lifesaving act where you come from, but here it would only make you look like an idiot. In Norway the cars actually stop for the pedestrians. However, pedestrian crossings should not cause you too many problems - Norway isn't exactly troubled by urbanization. There is a lot of nature here and the locals enjoy it whenever

they get the chance. In the woods around Oslo there are many affordable cabins available for students. If you don't want to pay for it, locals often dispose a cabin themselves, so befriend at least one to enjoy the benefits of it. Going to a cabin («hytte») is nice («kos»), and one of the most Norwegian things you can do. Another very Norwegian thing to do is making your way to the cabin with pieces of wood on your feet and spears in your hands. A class in plank and spear moving (also known as cross-country skiing) is recommended. Courses for in-

ternational students are held by OSI langrenn every winter (check out [www.osi.uio.no/skigr](http://www.osi.uio.no/skigr) for more information).

## 6. Enjoy the parks and islands

If the thought of hardcore hiking seems a bit too overwhelming for you, you can always take advantage of the parks and islands in and around Oslo. As soon as the temperature rises above freezing and the grass is visible between heaps of grey snow, all the Norwegian students grab a blanket and sit around in what they will consider warm weather. If they happen to sit

near the ocean they also go for a swim. Being surrounded by aggressive swarms of stinging jellyfish in temperatures with a summer average of around 17 degrees Celsius (63 degrees Fahrenheit) is considered a relaxing and fun activity. And if it starts to rain, don't panic and run with a paper over your head toward the nearest cover. Do as the locals, and pretend not to notice.

## 7. Watch and learn

The examples mentioned here are only the tip of the iceberg. The amounts of potentially humiliating situations you

can end up in as a foreign student in Norway are too many to write about here. In general the best tip is to do as the locals and hope for the best. You're in a country with polar bears, killer whales, long, dark nights, freezing temperatures and police without guns. What's the worst thing that could happen?

Andreas Sveen Bjørnstad  
Julius Vidarssønn Langhoff  
(illustrasjon)



# MINE VENNER

**Navn:** Ole Petter Ottersen, rektor ved Universitet i Oslo.

**Fødselsdato:** 17. mars 1955.

**Kallenavn:** Olep.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Det kan vi komme tilbake til i velkomstbilaget for neste år.

**Tre ord som beskriver meg:**

Målrettet, optimistisk... og kanskje noe utålmodig?

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "En krise er en mulighet".

**Beste kantinemat:** Jeg skyr unna hvis de ikke har fisk.

**Største tabbe:** Den har jeg nok undertrykt.

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☐ Mye kvalitet!

**Denne personen ser jeg opp til:** Alle de som til daglig kjemper for menneskerettighetene rundt om i verden.

**Hva gjør meg til en god venn:** Spør alle mine gode venner.

**En liten hilsen til de nye studentene:** Årene ved Universitetet er verdifulle - de kommer aldri tilbake. Bruk dem godt!



Foto: Arkivfor

# MINE VENNER

**Navn:** Sine Astad, leder for Studentforeningen ved Handelshøgskolen BI i Oslo (SB10).

**Fødselsdato:** 5. april 1983.

**Kallenavn:** Sine.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Mr. Perfekt! Har ikke møtt han enda.

**Tre ord som beskriver meg:**

Engasjert, inkluderende og nysgjerrig.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "Serr?"

**Beste kantinemat:** Salatbaren.

**Største tabbe:** Jeg stolte på frisøren som sa "Du kommer til å kle pannelugg."

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☒

**Denne personen ser jeg opp til:** Idealt av meg selv om 10 år. Kvinnen som mestrer balansen mellom karriere, familie og trening, og fortsatt har tid til å møte jentene på filmkveld en gang i måneden.

**Hva gjør meg til en god venn:** Du kan fortelle meg mye flaut uten at jeg vil like deg noe mindre.

**En liten hilsen til de nye studentene:** Gratulerer med valget av utdanning! Dere står nå ovenfor flere spennende år med nye erfaringer og minner for livet. Lykke til med studiestart!



Foto: Ketil Blom

# Universitas'

Visste du at lederen for Velferdstinget drømmer om å rektor ved Kunsthøgskolens største tabbe er valg

# MINE VENNER

**Navn:** Ardijana Rexhai, fersk student ved Økonomi og administrasjon på BI.

**Fødselsdato:** 21. august 1991.

**Kallenavn:** Ardijana.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Den jeg er sammen med. Men jeg er singel, så det blir ingen dessverre.

**Tre ord som beskriver meg:** Målrettet, hyggelig og snill.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "Klart det".

**Beste kantinemat:** Ingenting spesielt, men frisk mat kanskje?

**Største tabbe:** Kommer ikke på noen stor tabbe.

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☒

**Denne personen ser jeg opp til:** Moren min, for hennes viljestyrke.

**Hva gjør meg til en god venn:** Hemmeligheten din er trygg hos meg.

**En liten hilsen til de (andre) nye studentene:** Gleder meg masse til å møte dere og bli kjent med dere!



Foto: privat

# MINE VENNER

**Navn:** Aksel Braanen Sterri, leder for Studentparlamentet ved UiO.

**Fødselsdato:** 16. mars 1987.

**Kallenavn:** Sterri.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Jeg er vel forpliktet til å svare kjæresten min, Emilie.

**Tre ord som beskriver meg:** Godt humør, kverulerende og engasjert.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "Det er det dumme jeg har hørt på veldig, veldig lenge" og "Forskning viser at ...".

**Beste kantinemat:** Hva enn Dagens serverer meg.

**Største tabbe:** Det har jeg for lite selvinnsikt til å svare på.

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☐ 80 prosent kvantitet.

**Denne personen ser jeg opp til:** "Du skal ikke stå med lua i hånda for noen, men behandle alle med respekt" sa mor mi.

**Hva gjør meg til en god venn:** Jeg stiller opp og jeg har ikke hukommelse for sladder.

**En liten hilsen til de nye studentene:** Hvis du vil være vennen min, vil jeg være vennen din.



Foto: Ketil Blom



## MINE VENNER

**Navn:** Fredrik Refsnes, styreleder i Studentsamskipnaden i Oslo (SiO).

**Fødselsdato:** 31. mars 1983.

**Kallenavn:** Refsnes.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Må nok svare kjæresten min, Julie.

**Tre ord som beskriver meg:** Engasjert, frekk og treningsglad.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "Steike" og "Det her er jo hur bra som helst".

**Beste kantineamat:** Wraps fra Break-kantinen.

**Største tabbe:** Målet jeg hadde om å bli profesjonell fotballspiller.

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☒

**Denne personen ser jeg opp til:** Thorvald Stoltenberg.

**Hva gjør meg til en god venn:** At jeg er en initiativtaker.

**En liten hilsen til de nye studentene:** Nyt de første studieårene. Det blir seriøst fort nok.



## MINE VENNER

**Navn:** Mari Berdal Djupvik, leder for Velferdstinget.

**Fødselsdato:** 1. september 1985.

**Kallenavn:** Hnnn, gikk under navnet "nasse" på videregående.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Den kjekke legen på SiO.

**Tre ord som beskriver meg:**

Sta, høyløtt og positiv.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "EVEN!!" Det er navnet på nestlederen. Jeg må stadig rope han inn på kontoret mitt for diverse gjøremål.

**Beste kantineamat:** Brokkolimedaljongene til SiO.

**Største tabbe:** Den gangen jeg kjøpte en date på studenauksjonen på B1. Den daten så jeg aldri noe til.

**Kvantitet** ☒ **kvalitet** ☐

**Denne personen ser jeg opp til:** Kåre Willoch.

**Hva gjør meg til en god venn:** Lyttende, omtenksum og gir gode råd.

**En liten hilsen til de nye studentene:**

Velkommen til Oslo som ny student

Ikke vær redd, VT er kompetent

Bolig, pensum eller mat: vi er parat for en prat  
Vi gjør alt for at du skal bli mer intelligent



# skoledagbok

kline med en av legene i Studenthelsetjenesten? Eller at  
av menn og biler? Les Universitas' skoledagbok!

Mathias Vedeler • Runar Almsengen (layout)

## MINE VENNER

**Navn:** Cecilie Broch Knudsen, rektor ved Kunsthøgskolen i Oslo.

**Fødselsdato:** Jeg er steinbukk og var ung på 1970-tallet.

**Kallenavn:** Nei.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Jeg skulle gjerne klint TIL alle som fornekter klimakrisen.

**Tre ord som beskriver meg:** Dedikert og entusiastisk estetiker.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "Det ordner seg!".

**Beste kantineamat:** Grønnsaksdisken.

**Største tabbe:** Valg av menn og biler.

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☒

**Denne personen ser jeg opp til:** Akkurat nå ser jeg opp til Trine Skei Grande for hennes klare tale mot monsternastutbygging i Hardanger.

**Hva gjør meg til en god venn:** Døren min er alltid åpen.

**En liten hilsen til de nye studentene:** Nei, de skal få en stor hilsen under åpningen av det nye KHiO-bygget 30. august!



## MINE VENNER

**Navn:** Jonas Walsøe, fersk student ved Latinamerikanske studier, UiO

**Fødselsdato:** 7. juni 1988.

**Kallenavn:** Don Juan.

**Skulle gjerne ha klina med:**

Min forlovede, men hun bor på Cuba, så det blir vanskelig.

**Tre ord som beskriver meg:** Sosial, snill og sportslig.

**Uttrykk man hører meg ofte si:** "Y!" - Det betyr "ja" i Lofoten.

**Beste kantineamat:** Noe med kylling.

**Største tabbe:** Da jeg var seks år ringte jeg politiet og sa det brant i Sentrumsbygget i Svulvær.

**Kvantitet** ☐ **kvalitet** ☒

**Denne personen ser jeg opp til:** Johan Cruyff. Han har en visjon om lagarbeid og samhold som jeg er enig i.

**Hva gjør meg til en god venn:** Jeg støtter deg uansett hva.

**En liten hilsen til de (andre) nye studentene:**  
Gleder meg til å bli kjent med dere!





## 1 — 2 — 3 —

Maren Ørstavik • Mari Kristina Skaar Gjelstad • Ketil Blom (Foto)

## Borte kan være ganske så bra.

Ex. phil. på Bali? Eller Kulturstudier i Uruguay? Er du blant dem som allerede nå snuser på utvekslingsmulighetene som kan ta deg vekk fra Oslo et semester eller to? Med litt pågangsmot og god research er det meste mulig. Les vår trinn-for-trinn-guide og la tankene fly mot varmere, hippere, bedre, eller bare annerledes studiesteder.

**Trinn 1: Tenk**

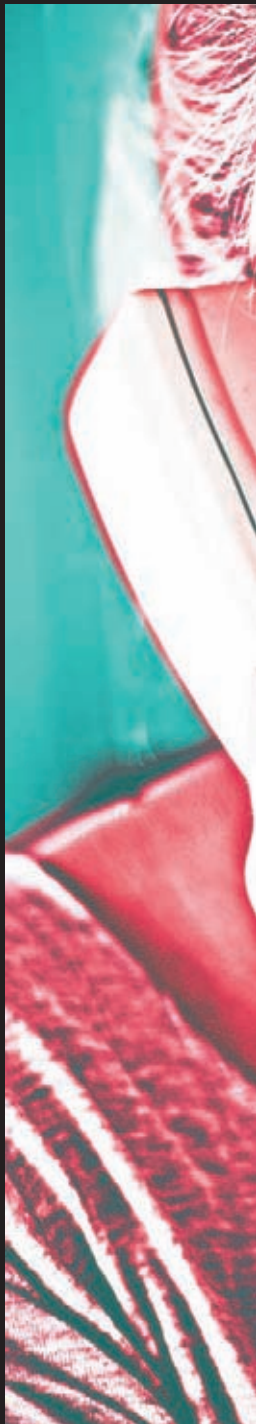
Verden er ikke så liten som noen skal ha det til. Ethvert studiested som tilbyr fag du vil ta, kan være ditt neste hjemsted. Og om studiet ditt i Oslo inneholder frie studiepoeng kan du med litt planlegging reise akkurat hvor du vil. Hva frister deg? Et spesielt språk, en spesiell by, et spesielt universitet, en spesiell professor? Hindringer kan det komme nok av senere – i form av karakterkrav, økonomi og universitetenes eksisterende avtaler – men det er ingen vits i å legge bånd på tankeprosessen allerede nå.

**Trinn 2: Spør**

Bruk utvekslingskoordinatorene ved din institusjon for hva de er verdt. Selv om de fleste holder infomøter for interesserte studenter, kan det være lurt å gjøre en personlig avtale så du kan spørre om hva du måtte lure på. Hvilke utvekslingsavtaler finnes? Hvordan går du frem om du ikke skal utveklse gjennom en avtale? Hvilke fag må du ta? Hvilke muligheter har du når det gjelder språkstipend og andre støtteordninger? For å få svar på spørsmål kan du også kontakte tidligere utvekslingsstudenter eller studenter ved institusjonen du ønsker deg til – for eksempel gjennom deres internasjonale kontaktperson, studentutvalg, eller facebook-grupper. Da knytter du samtidig kontakter som er nyttige å ha når du kommer mutt putt alene til et nytt land.

**Trinn 3: Skriv**

Søknadsfrister kommer for mange som julekvelden på kjerringa, men vær heller føre var. Vit hva som skal til for å komme inn på ditt drømmeuniversitet, skaff nødvendig dokumentasjon i god tid, og sett deg ned og skriv søknader. Om behovet for å forlate moderlandet er større enn behovet for å komme til en spesiell institusjon, er det selvsagt lurt å søke flere steder. Og utvekslingsstudenter er ikke alltid førsteprioritet ved alle universiteter i utlandet, så litt oppfølging fra din side er sjelden feil. Til syvende og sist er god tid det eneste du trenger for å lage solide utvekslingssøknader. Lukk øynene nå og tenk godt etter. Hvor er du neste semester?



Topp **10**  
reisemål



# UT!



**1. USA.** Mulighetenes land har fortsatt mye å by på, så det skal godt gjøres å ikke finne noe som passer for deg. Særlig om du har en rik onkel eller får et «basketball scholarship».

**2. Australia.** Reklamekampanjene for å få utenlandske studenter til landet har tydeligvis funket. Et møtested for sol-sugne europeere på eventyr, mangfoldige naturutflukter og kjønnssykdommer.

**3. Storbritannia.** England har mange gode skoler og er ikke så langt hjemmefra, verken når det gjelder geografisk beliggenhet eller kultur. Som smellvakker nordboer kan du dessuten velge og vrake i steinrike adelssønner og -døtre, og lett

klatre et trinn eller to på den sosiale stigen.

**4. Tanzania.** Tidligere utvekslingsstudenter nevner blant annet papaya og ananas som gode grunner til å studere her. For ikke å snakke om ny kultur-, språk- og fagkjennskap.

**5. Kina.** Kanskje kjedelig å få seg avstandskjæreste på et utvekslingsopphold i Kina, men økonomifolka lover at Kina vil bli en nøkkelnasjon i fremtidens økonomi, så kanskje strekningen Oslo–Beijing blir kortere med tiden.

**6. Tyskland.** Alle sier at det er så greit med Tyskland, for språket er så likt norsk.

Men omstillingen kan være vanskeligere enn forventet, for koselige ord som «sjokoladebolle» og «kattepus» er lite verdt her. Her er det langt viktigere å kunne ord som «påmeldingsfrist» og «oppmøteplikt», ord vi knapt har lært oss på norsk.

**7. Frankrike.** Ta et år i Frankrike og kurér slankhet med «croissanter», «croque monsieurs» og god vin i bøtter og lass. Har du akademiske ambisjoner er det bare å la seg piske av beinharde franske «professeurs».

**8. Spania.** Ikke alle har fag som første pri. Ta et semester i Barcelona eller Madrid, lær deg flamenco, bli forført av en Pablo eller tafs på en Carmencita, og du har hete historier å fortelle nabokjerringa når du

er minstepensjonist i 2059.

**9. Danmark.** Landet for alle som ikke vil på utveksling. Du kan snakke norsk, omgås nordmenn, og svømme hjem på et kvarters tid hvis du får panikk. Her er det også billig å studere for de som ikke har fått utvekslingsplass.

**10. Sør-Afrika.** Faren for å bli sterkt samfunnsengasjert er stor i Sør-Afrika. Kriminalitet, diskriminering og fattigdom kan virke opprivende for den gjengse norske studenten, som vanligvis synes det er sykt stress at noen snek i kaffekøen. Er du villig til å ta den risken kan Sør-Afrika imidlertid lokke med fint vær og et og annet eksotisk dyr.



# To do or not to do?

Mot i brystet, vett i pannen, stå i ben og armer! Du har nettopp fått plass på drømmeskolen og ser for deg hvordan du neste semester skal vinne alt med din glitrende sjarm, akademiske briljans eller dine heftige partyconnections. Her er nøkkeltipsene som hjelper deg å unngå å måtte subbe hjem med halen mellom bena etter seks uker.

**Lær deg språket.** I det minste litt. Å bestille «a beer, please» i Tyskland er bare pinlig.

**Skaff forsikring.** Du vet de reklamene om at sykehus i utlandet ikke er som sykehus i Norge? De er sanne. Dessuten er det mange skoler som krever

det, og er de riktig kjipe kan de kaste deg ut om de finner ut at du ikke har det.

**Ikke vær norsk.** Å skaffe norske venner utenlands er hyggelig, men akk så kjedelig. Og den erkenorske «det årner seg sikkert»-holdningen bør du også legge igjen hjemme. Bureaucracy is a bitch nesten alle andre steder enn i Norge, og det er kjipt å måtte dra hjem fordi du ikke skjønte hvordan du skulle melde deg opp til fag på intranettet.

**Vær realistisk.** Ikke tro at to måneder i Italia er nok til å sette flytende italiensk på cv'en. Vit hva du forventer av ditt utenlandsopphold på forhånd.

## Fyll reisekassa

Et studieopphold i utlandet trenger ikke bli så dyrt som du kanskje tror. Er du et tennisess eller sønn av en sjømann? Dette er kvaliteter som faktisk kan gi deg muligheten til å studere i utlandet – helt gratis!

**Legathåndboken.** En svært nyttig bok som de fleste undervurderer verdien av. Tar du deg tid til å lete etter legater som kan være aktuelle for deg, kan du oppleve å få dekket hele studieoppholdet av organisasjoner og stiftelser med økonomiske ressurser som de vil bruke på nettopp deg. Finnes også på nett: legathandboken.no

**Stipender.** De fleste universiteter tilbyr en rekke stipender/scholars-

hips som studenter kan søke om for å få dekket alt fra deler av studieavgiften til hele oppholdet. Stipendene gis vanligvis til studenter som kan demonstrere et akademisk, sportslig eller musikalsk talent. Er du ikke et skolelys gjelder det å hente blokkfløyten ned fra loftet og begynne øvinga!

**Deltidsjobb.** En annen måte å komme unna å betale skolepenger på, er å ta en deltidsjobb ved universitetet. I USA er dette spesielt vanlig. Du arbeider da for universitetet, i for eksempel biblioteket, gjennom hele studieoppholdet.

**Spar penger!** Det gode, gamle sparetrikset tar tid og er kjedelig, men det funker alltid til slutt.

## Nyttige lenker

- **studeritlandet.no** – offentlig oversiktsside med lenker, kontaktinfo og stipendinfo. Se også facebookgruppen «Studer i utlandet».
- **ansa.no** – Association for Norwegian Students Abroad. Tilbyr personlig veiledning, temakvelder, tips til valg av studiested, forsikringer og annet.
- **esn.org** – Erasmus Student Network. Europas største utvekslingsprogram.
- **legatsiden.no**, **legathandboken.no** og **unifor.no** – oversikt over stipender og legater.
- **fulbright.no**, **noram.no** – støtte til utdanning i USA
- Sjekk også Forskningsrådet, og mulige stipender spesielt fra din institusjon.

### Elin Amble-Ommundsen (24), fra HiO til Beograd

– Jeg trodde julaften var julaften, men det var ikke helt det samme i Serbia. Der jeg var ble julekvelden tilbragt i grøftekanten ved bussholdeplassen, mens man stekte hele griser på spidd.



Foto: Manipulert fra jomnabag (filkr)



### Elin Tandberg (27), fra UiO til Cape Town

– Sør-Afrika er et land med enorme kontraster. Jeg hadde praksis som psykolog i studenthelsetjenesten i Cape Town, og kunne oppleve studenter som kom innom for at vi skulle skrive under på et brev som skulle gi dem mat for dagen. Det var studenter ved universitetet som levde på 1-2 måltider om dagen. Det er litt andre problemer enn studenter opplever i Norge. Å gå fra dét og hjem til vår luksuleilighet midt i byen gjorde inntrykk og satte ting i perspektiv.

Foto: Manipulert fra Gorski (filkr)

### Rita Elisabet Herland (23), fra UiO til Paris

– På en eksamensoppgave i Paris ble jeg bedt om å skrive om den geopolitiske situasjonen i Latinamerika før den kalde krigen. Trodde jeg skrev over ti sider og var godt fornøyd, inntil jeg fikk tilbake oppgaven med stryk! Det viste seg at det var etter den kalde krigen de var ute etter. Litt pinlig for mine franskkunnskaper, men heldigvis fikk jeg ta eksamen på nytt og bestod.



Foto: Manipulert fra Gammali (filkr)



### Runar Gundersen (26), fra BI til Leeds

Jeg føler at året jeg var på utveksling var det året jeg utviklet meg mest som person. Jeg meldte meg på businesskonkurranser, kræsja landslagstreninger i jiu jitsu og dukket opp på forskjellige idrettsklubber rundt om i byen. Var ganske kleint av og til, men jeg ble også kjent med masse folk og fikk mange opplevelser jeg aldri kunne ha fått hvis jeg ikke hadde turt det.

Foto: Manipulert fra galif48 (filkr)



# Eksamen begynner nå.

Å lykkes på eksamen handler om langt mer enn hva du gjør de siste ukene før den. Her er eksamensforberedelsene du kan starte med allerede i dag.

## Få oversikt og planlegg

Skaff deg oversikt over pensum, eksamensdatoer, innleveringer, seminarer og forelesninger så fort som mulig. Legg en plan for semesteret hvor du fokuserer på de store linjene: hva som skal gjøres til hvilke frister og når du eventuelt kan ta deg fri. Sett deg delmål gjennom hele semesteret og sett egne dødlinjer, for eksempel «les kapittel 1-6 før fredagen». Når du målet ditt i tide har du selvfølgelig lov til å unne deg en øl eller to.

## Fjern unødige stressfaktorer

Om noe tynger deg privat vil det sannsynligvis også gå utover studiene. Enten du mistrives med bosituasjonen din, sliter med økonomien eller jobber for mye ved siden av studiene: ta tak i problemet! Om ikke for deg selv, så for eksamenskarakteren din. Jo mindre du bekymrer deg for andre ting, jo mer kapasitet vil du ha til studiene.

## Les strategisk

Enkelte eksamensoppgaver har en tendens til å gå igjen år etter år. Tidligere eksamensoppgaver kan derfor gi deg en god pekepinn på hva du burde lese på. I de fleste emner legges disse ut på nett - hvis ikke kan du alliere deg med studenter i kullene over for å sikre deg gamle eksamensoppgaver og annet materiell. Andre ting som kan være lurt å fokusere på er seminaroppgaver og/eller kvalifiseringsoppgaver, som tar opp de samme problemstillingene du vil møte på eksamen.

## Lytt til ekspertene

De fleste forelesere ønsker at studentene skal gjøre det bra på eksamen. Mange forelesere er selv med på å utarbeide eksamensoppgavene, hvilket betyr at de vet nøyaktig hva du bør lese på. Foreleseren kommer neppe til å fortelle deg ordrett hva du vil få på eksamen, men han vil definitivt snike inn et par staltips. Er det for eksempel noe foreleseren din fokuserer ekstra på? Bruker foreleseren svært mye tid på ett bestemt tema, er det grunn til å tro at du bør gjøre det samme.

## Ta vare på kroppen

Hverdagen til en student er minst like belastende for kroppen som den er for intellektet. Med studentlivet følger mye stillesitting, usunn budsjettmat og festing til langt på natt - elementer som kan virke sjarmerende de første månedene, men som tærer på skrotten i lengden. Forsyner du kroppen din med det den trenger av fysisk aktivitet, variert mat og nok søvn, vil den forsyne deg med energi og overskudd til studier og vel så det.

## Priorité

Det er mye forskjellig du kan drive med som student, men du kan faktisk ikke gjøre alt, spesielt ikke om du har planer om å fullføre på normert tid. Av og til er det nødvendig å prioritere lesing foran Paradise Hotel, hybelvask eller festing. Vær også flink til å skille mellom business og pleasure: Bruk lesesaltimene effektivt og pakk bort bøker og studierelaterte bekymringer på fritiden.

Amund Trellevik • Petrine Nyhus





# Vil du være med i UNIVERSITAS

■ Universitas er Norges største studentavis med et opplag på 17 000 eksemplarer og 35 utgaver i året. Dekningsområdet er alle læresteder tilknyttet Student-samskipnaden i Oslo, men også høyere utdanning og forskning på nasjonalt nivå.

■ Universitas er en spennende, utfordrende og lærerik arbeidsplass for unge journalister, fotografer og uttegnere.



## VI SØKER journalister!

Har du lyst til å skrive for Norges viktigste studentavis? Vi søker idérike, kreative og skriveføre journalister, som er villige til stå på for å lage landets beste studentpublikasjon. En søknad må inneholde CV, noen ord om hvorfor vi har bruk for deg, minst tre ideer til saker du kunne tenke deg å skrive for oss og arbeidsprøver, gjerne laget for anledningen. Tidligere erfaring er en fordel, men ingen betingelse. Arbeidet er honorert.

Ved spørsmål, ta kontakt med redaktør Anders Mathias Johansen på e-post: [a.m.johansen@universitas.uio.no](mailto:a.m.johansen@universitas.uio.no)



## VI SØKER fotografer!

Vi søker også nye fotografer, med øye for de gode bildene. Du trenger ikke å eie eget fotoutstyr, selv om det kan være en fordel. En søknad må inneholde CV, noen ord om hvorfor vi har bruk for deg, minst tre ideer til fotoreportasjer, samt arbeidsprøver, gjerne laget for anledningen. Tidligere erfaring er en fordel, men ingen betingelse. Arbeidet er honorert.

Ved spørsmål, ta kontakt med fotosjef Ketil Blom på e-post: [ketilbh@universitas.uio.no](mailto:ketilbh@universitas.uio.no)



## VI SØKER sideuttegnere!

Universitas trenger flere sideuttegnere. Tidligere erfaring fra avis eller lignende er en fordel, men ingen betingelse. Det er viktigere at du har vilje til å stå på og gode ideer til hvordan vi kan gjøre avisen bedre. Du må også ha et blikk for god layout, og ha kjennskap til In Design og Photoshop. En søknad må inneholde CV, noen ord om hvorfor vi har bruk for deg, samt arbeidsprøver, gjerne laget for anledningen. Arbeidet er honorert.

Ved spørsmål, ta kontakt med uttegnersjef Håken Lid på e-post: [haakenl@universitas.uio.no](mailto:haakenl@universitas.uio.no)

## INTERNATIONAL STUDENTS

■ It is important for Universitas to reflect the international student base at the institutions of higher education that we cover. We endeavor to have an international work environment and cover news relevant to students from abroad. We therefore encourage international students to join our staff.

Please contact us for more information by e-mail: [a.m.johansen@universitas.uio.no](mailto:a.m.johansen@universitas.uio.no)

## FELLES FOR ALLE STILLINGER

■ Universitas dekker alle læresteder tilknyttet Studentsamskipnaden i Oslo: Norges Musikkhøgskole, Kunsthøgskolen i Oslo, Arkitektur- og designhøgskolen i Oslo, Handelshøgskolen BI i Oslo, Norges Idrettshøgskole, Norges veterinærhøgskole, Akupunkturhøgskolen, Det teologiske Menighetsfakultet og Universitetet i Oslo.

## LEVER SØKNADEN

■ På e-post, til [a.m.johansen@universitas.uio.no](mailto:a.m.johansen@universitas.uio.no)  
Med post, til Universitas v/redaktør Anders Mathias Johansen, boks 89 Blindern, 0314 Oslo

**SØKNADSFRIST:** 28. august, kl. 12.00