

# PAPIRBREDDEN- DAGENE

## 2011

Program for:

### FREDAG 11/3-2011

#### STUDENT I HVERDAG OG FEST

Studietiden er en flott tid, både faglig og sosialt. Mange tenker senere i livet tilbake på nettopp den som et av livets høydepunkter. Fagene og pensum gir riktig nok konstante utfordringer i form av arbeidskrav underveis og eksamener, men samtidig er mulighetene til å engasjere seg i utenomfaglige aktiviteter i studentforeninger og lignende gode. Den som vil engasjere seg, har store muligheter for personlig utvikling. Og i større grad enn i arbeidslivet styrer man mer av tiden sin selv.

Studietiden kan virke lang i starten, men går fort. Tiden er knapp. Det samme er økonomien. Studielån og deltidsjobb er en del av de flestes hverdag. Hvordan er det lurt å innrette seg for at studentøkonomien blir best mulig? God økonomistyring på kort og lang sikt er viktig. Riktig kosthold, gode vaner og hyggelige omgivelser er også av stor betydning for å ha overskudd til en krevende og morsom studenthverdag.

#### Målgruppe:

Studenter, elever i videregående skole samt ansatte og besøkende på Papirbredden.

#### Kl. 0900 **Åpning**

Kl. 0900-1000

#### **Studentøkonomi – et liv på studielån**

Studier – en lønnsom investering?

Budsjett – praktisk økonomistyring i hverdagen

Leie eller eie leilighet?

Foredragsholder: Knut Eikre Larsen, siviløkonom MBA, foreleser på BI Drammen i bl.a.

økonomistyring, investering og finans, og driver egen virksomhet som bl.a. investeringsrådgiver og forvalter.

#### Kl. 1000-1100 **Møblere med lys**

En student fra bachelorstudiet i lysdesign ved Høgskolen i Buskerud på Papirbredden forteller om hvordan lyssetting påvirker miljøet og trivselen i sin hybel.



Drammen 2011  
Stort hjerte - stort mangfold

#### 1100-1200 **Sunn og billig studentmat**

Reklame, aviser og ukeblader lover bedre helse og sexliv, slankere midje, mer overskudd og økt velvære bare vi spiser riktig. Blir vi lurt? Og samtidig står vi overfor det paradoks at usunn mat ofte er mye billigere enn sunn mat og da er det ikke alltid like lett å leve på studielån.

Riktig sammensatt kosthold gir overskudd og energi i hverdagen og bedre helse på kort og lang sikt. Det er faktisk mulig å kombinere sunnhet og nytelse innenfor de økonomiske rammene. Små endringer gjør stor forskjell.

Foredragsholder: Tine Sundfør, klinisk ernæringsfysiolog i Synergi Helse AS i Drammen, har flere års erfaring fra den kliniske hverdagen på Ullevål sykehus, NIMI og Synergi Helse og fra kursvirksomhet for helsepersonell, idrettsutøvere og bedrifter.

Hun er kjent som ernæringsveileder fra God Morgen Norge på TV2, fra tv-serien "Tjukholmen" som ble sendt på TV Norge, som spaltist i HENNE og har laget web-tv for Aftenposten.no