

# Nyhetsbrev november og desember 2024



# Nyhetsbrev for tillitsvalgte – november og desember 2024

Formålet med dette månedlige nyhetsbrevet er gjøre det enklere for deg som tillitsvalgt å holde klassens time og være oppdatert på hva som rører seg på campus. Alle nyhetsbrev er tilgjengelige på [studentparlamentet.no](https://studentparlamentet.no).

Formatet på nyhetsbrevet er helt nytt, og vil fortsette å utvikle seg fremover. Vi setter stor pris på tilbakemeldinger og ønsker om hva dere vil høre om i nyhetsbrevet. Dette kan sendes til [studentparlamentet@oslomet.no](mailto:studentparlamentet@oslomet.no) eller gjennom [nettskjema.no/a/tvnyhetsbrev](https://nettskjema.no/a/tvnyhetsbrev). Vi elsker ris og ros!

Lykke til med eksamenstid og god jul når den tid kommer!

Klem fra [Arbeidsutvalget](#)

## Ønsker du å engasjere deg i Studentdemokratiet?

Ta kontakt med oss i Arbeidsutvalget via [studentparlamentet@oslomet.no](mailto:studentparlamentet@oslomet.no), slik at vi kan hjelpe deg med å finne ut hvilken del av studentdemokratiet du vil trives best i. Kanskje du vil like å være i Utdanningsutvalget eller sitte i ditt lokale Studentrådsstyre?



# «Spør en jurist»-arrangement

Det nærmer seg eksamenstid og tiden hvor spørsmål om **tilrettelegging, eksamen, fusk og sensur** dukker opp hos mange. Rebekka Midgaard, Studentombud ved OsloMet og jurist og Shabnam Razavi som er jurist i avdeling for utdanning ved OsloMet inviterer klassetiltsvalgte, og alle andre studenter til en spørretime om dette, og litt til i Biblioteket i P48.

Se arrangementsiden her: [Spør en jurist - minside \(oslomet.no\)](https://www.oslomet.no/arrangementer/spor-en-jurist)

**Hvor: Biblioteket i P48**

**Når: Torsdag 14. november kl. 15:30-16:30**



Foto: Studentombudet på årets Tillitsvalgskonferanse 27. september

# Studentparlamentets julegrantening

**Studentparlamentet ved OsloMet inviterer** studenter, ansatte, venner og familie til storslått julegrantening! Det blir sang og gløgg, og vi skal selvfølgelig gå rundt juletreet.

Inviter venner og familie her: <https://fb.me/e/9byKqxxa6>

Vi gleder oss til å ha det hyggelig med dere!

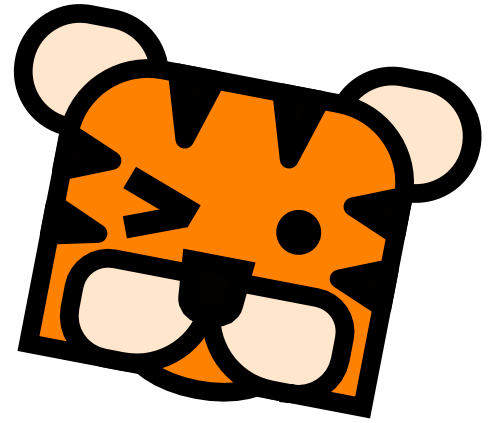
- Arbeidsutvalget

**Hvor: Plassen utenfor P52**

**Når: Tirsdag 3. desember kl. 17:00**



# Tiger-tips!



## Tilbud hos SiO psykisk helse

Nå som det blir mørkere ute er det flere som synes dagene blir litt vanskeligere. Da kan det være fint å benytte seg av hjelpen SiO tilbyr.

SiO psykisk helse tilbyr mange ulike tjenester – kurs og aktiviteter, selvhjelpsressurser, anonym spørretjeneste, og samtale- og gruppetilbud.

Finn ut hva som passer dine behov på [Psykisk helse og veiledning \(sio.no\)](https://sio.no)

Og sjekk ut [kurskalenderen](#) til SiO. Kanskje det kan passe for deg å dra på stressmestringskurs eller psykomotorisk bevegelsesgruppe?

