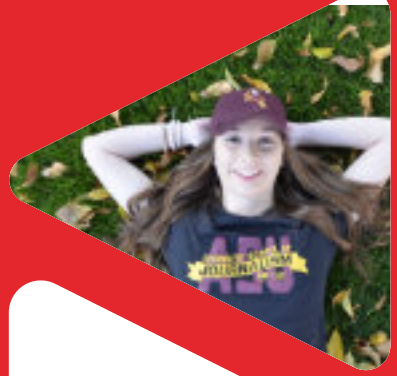
Student Agenda

Student Agenda



Student Agenda

2023
24

www.studentenbereiken.nl

e bankzaken egelen als je gaat uderen? No stress!

leren is spannend en leuk, maar kost geld. Geen paniek, wij helpen je om grip ouden op je geldzaken zodat jij 100% iet van je studententijd.

n een gratis Studentenpakket via
obank.nl/studenten

m maar op met de toekomst

Growing a better world together.

Rabobank

0800 0188

dit is wat je belt bij seksueel geweld

"Dit nummer staat in mijn telefoon. Bij jou toch ook?"

CSG Centrum **Seksueel Geweld**
Weet dat we er zijn

Personal info

Name _____

Address _____

Zip _____ City _____

Mobile _____ Skype _____

Email _____ IBAN _____

Passport number _____

Citizen service number (BSN) _____

General practitioner _____

Phone _____

Dentist _____

Phone _____

In case of emergency please contact _____

_____

Preface

Dear student,

I am proud and happy to present you the third edition of the Student Agenda. You will find a combination of the English and Dutch language in this agenda.

We recognize that there are more and more international students in The Netherlands.
Therefore, the base of the Student Agenda is in English. It is very important for international students to learn basic Dutch. Due to this opinion you will also find some information in Dutch.

We would like to give you a Student Agenda that is very practical and comfortable to use. If you have suggestions please let me know. We are always willing to improve!

I want to thank all advertisers that support this Student Agenda. Without them, there won't be any Student Agenda at all. Furthermore, I would like to wish all students good luck in this academic year. Never forget that your student days should be part of the best periods in your life!

Angelo Grooten
Publisher
agrooten@grandoni.nl

Brabant Wonen

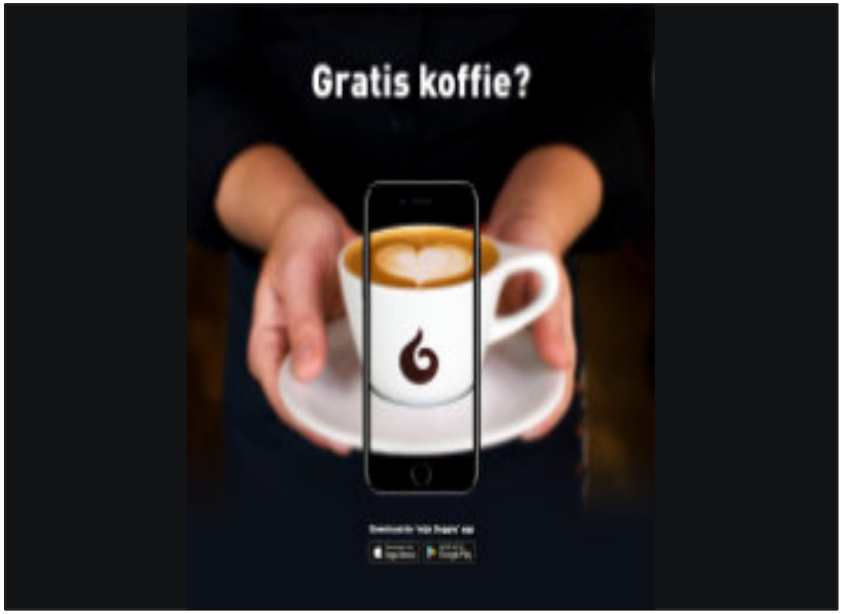
Op zoek naar een kamer in 's-Hertogenbosch?

BrabantWonen heeft ruime studentenwoningen beschikbaar

Meer informatie:

www.brabantwonen.nl/studentenwoning

(088) 281 60 00



topicus

Notes

Calender

2023

January 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

February 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

March 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

May 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

June 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

July 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

October 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

December 2023

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Calender

2024

January 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

February 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

March 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

May 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

June 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

July 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

October 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

December 2024

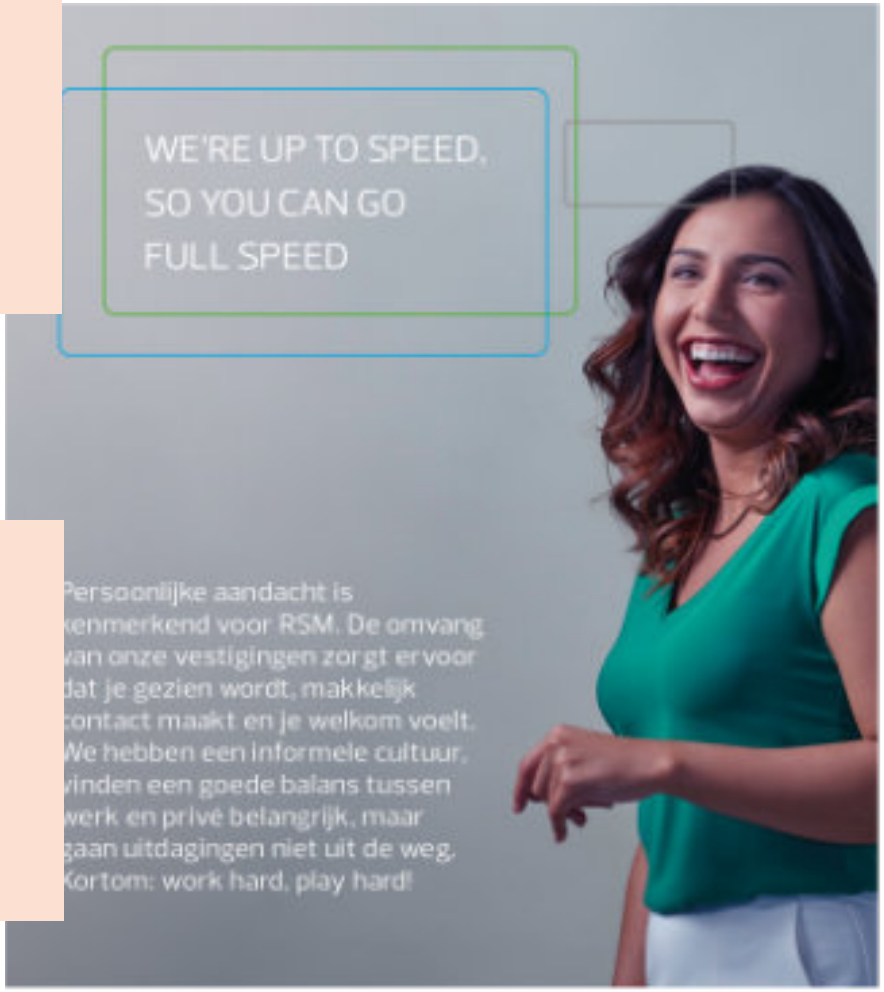
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Special Events 2023

19 september	Prinsjesdag
4 oktober	Dierendag
29 oktober	Wintertijd
31 oktober	Halloween
11 november	Sint Maarten
5 december	Sinterklaas
24 december	Kerstavond
25 december	1e Kerstdag
26 december	2e Kerstdag
31 december	Oudjaarsdag

Special Events 2024

1 januari	Nieuwjaarsdag
6 januari	Drie Koningen
14 februari	Valentijnsdag
11 t/m 13 februari	Carnaval
29 maart	Goede vrijdag
31 maart	Zomertijd
31 maart	1e Paasdag
1 april	2e Paasdag
27 april	Koningsdag
4 mei	Dodenherdenking
5 mei	Bevrijdingsdag
12 mei	Moederdag
9 mei	Hemelvaartsdag
19 mei	1e Pinksterdag
20 mei	2e Pinksterdag
16 juni	Vaderdag



rsmnl.com

THE POWER OF BEING UNDERSTOOD
AUDIT | TAX | CONSULTING

RSM

School grades

Subject/Exam	Results

Notes

Subject/Exam	Results

School grades

Personal values

Notes

Vastberadenheid
Nauwkeurigheid
Solidariteit
Onafhankelijkheid
Jeugdigheid
Beleefdheid
Verantwoordelijkheid
Waardigheid
Erkenning
Leiderschap
Creativiteit
Sportiviteit
Voldoening
Verwondering
Avontuur
Familie
Vrede
Nut
Bescheidenheid
Geluk
Orde
Zuinigheid
Betrokkenheid
Spiritualiteit
Voorzichtigheid
Intimiteit
Degelijkheid
Stabiliteit
Exclusiviteit

WAARDEN

In je dagelijkse doen en laten is het fijn om zo dicht mogelijk bij jezelf te blijven. Door naar je waarden te leven ervaar je meer voldoening en kun je moeilijke momenten beter accepteren. Omcirkel jouw top 5 en noteer ze op de volgende pagina, adviseert Student Coaching Wakker bij Bakker Nederland.

Gevoel
Diepgang
Vriendschap
Tevredenheid
Gemak
Plezier
Vertrouwen
Spanning
Geduld
Tact
Flexibiliteit
Gelijkheid
Eenvoud
Harmonie
Ontspanning
Geborgenheid
Alertheid
Geld
Transparantie
Integriteit
Kennis
Gezin
Uitdaging
Loyaliteit
Mannelijkheid
Respect
Humor
Vakmanschap
Gehoorzaamheid
Openheid
Genot
Bescherming
Reinheid
Regelmaat
Eerlijkheid
Vitaliteit
Spontaniteit

Personal values

Warmte
Vriendelijkheid
Ontwikkeling
Structuur
Zorgzaamheid
Succes
Acceptatie
Sensatie
Status
Gezondheid
Duurzaamheid
Belangstelling
Energie
Belangstelling
Lef
Verzorging
Samenwerking
Rechtvaardigheid
Enthousiasme
Gezelligheid
Hulpvaardigheid
Originaliteit
Duidelijkheid
Ruimte
Overzichtelijkheid
Luxe
Balans
Schoonheid
Discretie
Ijver
Waardering
Luchtigheid
Ondernemingszin
Begrip
Trouw
Huiselijkheid
Bezieling
Invloed
Vernieuwing
Daadkracht
Passie
Nieuwsgierigheid
Trots
Competitie
Vrouwelijkheid
Waarheid
Rust
Kwaliteit
Eer
Fatsoen
Betrouwbaarheid
Welvaart
Inzicht
Beheersing
Zelfstandigheid
Liefde
Efficiëntie
Macht
Leergierigheid
Representativiteit
Zekerheid
Vrijheid
Wijsheid
Romantiek
Privacy
Geloof
Perfectie
Vrijgevigheid
Echtheid
Teamgeest

Jouw top 5 waarden:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

Gemeente Amsterdam

Parkeer je fiets in een vak, rek of stalling.

P

Fiets weg?
Check het fietsdepot, bel naar 14020

Kijk voor de regels en stallingen op
www.amsterdam.nl/fietsparkeren

Notes

WOON JE ALS STUDENT IN ENSCHEDE?
HEB JE AL EEN HUISARTS IN ENSCHEDE?
NEE? **IS GEWENST!**
SCHRIJF JE NU GEMAKKELIJK ON-LINE IN!

www.campushuisarts.nl

CAMPUS
HUISARTS

campushuisarts.nl

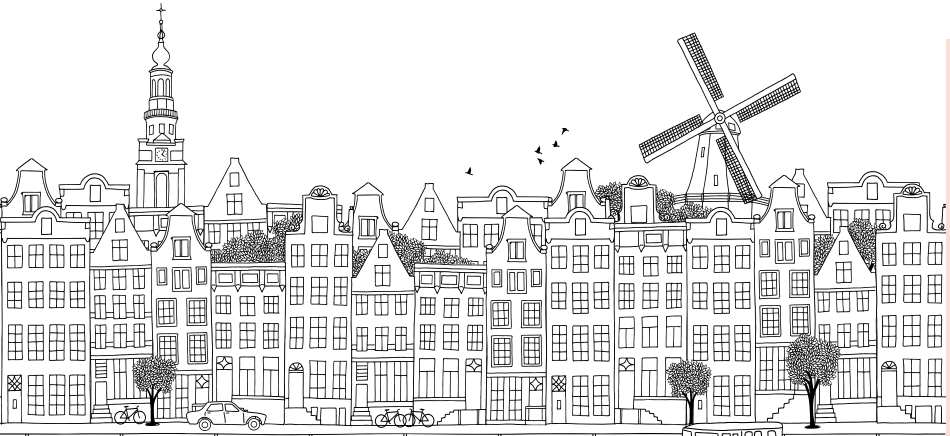
HUISARTSENPRAKTIJK
UT
CAMPUS

Student language

Dutch is a difficult language. To make it even worse there exists slang for students. Try and practice!

Aanduwen	Seks hebben
Adten	Je glas in een keer leegdrinken
Afpilsen	Je laatste biertje(s) van de avond drinken
Barfje leggen	Kotsen
Biercantus	Studentikoos drank- en zangfestijn
Brak	Je status als je wakker wordt na een avondje stappen
Cursus	HBO-opleiding
Droog staan	Voor langere tijd geen seks gehad
Hertje	Vrouwelijk studentenschoon
Huig hockeyen	Zoenen
Inkoppertje	Een makkelijk tentamen
Kleien	Poepen
Laag gaan	Heel lam worden
Meuren	Stinken
Nassen	Eten
Pauper	Iets of iemand zonder manieren
Sjaars	Eerstejaars student
Tukken	Slapen
UB	Universiteitsbibliotheek
Uni	Universiteit
Zuur	Erg onplezierig

This is only a small selection. Do you want to learn more? The internet is your best friend.



Notes

Notes

Studentenkrant
Alle studentenkranten lees je online op:
www.studentenkrant.net

Thu 22 October

Mon August

Fri 23

Tue

Sat 24

Sun 25

Wed

Geef vandaag je glimlach aan een vreemde

Thu

August

Fri

bookmatch
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN
Direct naar bookmatch.nl en profiteer!
Duurzaam studieboeken kopen en verkopen

Mon

August

Tue

Wed

WEEK 33

No pain, no gain

Thu

August

Fri

WEEK 34

The biggest community for student athletes!

Mon

August

Tue

Wed

WOON JE ALS STUDENT IN UTRECHT?
HEB JE AL EEN HUISARTS IN UTRECHT?
NEE? **IS GEWENST!**
SCHRIJF JE NU GEMAKKELIJK ON-LINE IN!

www.studentenarts.nl

STUDENTEN HUISARTS

JANSKERKHOF
HUISARTSENPRAKTIJK

campus UITHOF
HUISARTSENPRAKTIJK

Huisarts nodig?

www.studentenartsen.nl

Schrijf je in of kom langs

topicus

Stage of afstuderen bij Topicus

Ook in deze tijd bieden wij volop stage– en afstudeeropdrachten.

We drinken graag een virtueel kopje koffie met je om de mogelijkheden te bespreken of bekijk onze opdrachten.

werkenbijtopicus.nl/stages

Als je denkt dat alles tegenzit, denk dan opnieuw

Thu

August

Fri

BUZZ MEE EN KOM STAGE LOPEN BIJ BUZZLEIDEN.NL

Mon

August

Tue

Wed

WEEK 35

Ieder raadsel heeft zijn voorwerp

Thu

August

Fri

WEEK 36

Brabant Wonen www.brabantwonen.nl/studentenwoning

Mon

September

Tue

Wed

WEEK 36

Verander in jezelf wat je jouw vinkt bij anderen

Thu

September

Fri

WEEK 37

Snel, makkelijk, lekker en vers

Coop Nijmegen
BurghardtvanDenBerghstraat78
Molenstraat130-132
PassageMolenpoort28
Molukkenstraat13
Tooropstraat16-26
Steenbokstraat36
Molenweg209-213
VanHetSant-straat380
Symfoniestraat178

coop
Samen maak je 't verschil

Mon

September

Tue

Wed

WEEK 37

Fiekeren is de verkeerde kant op juniaseren

Thu

September

Fri

WEEK 38

Muziek, dans, theater of kunst?
Kom bij Kaliber!
www.kaliberkunstenschool.nl

Mon

September

Tue

Prinsjesdag

Wed

WEEK 38

Het lijkt altijd onmogelijk totdat het gedaan is

Thu

September

Fri

WEEK 39

0800 0188 dit is wat je belt bij seksueel geweld

Centrum Seksueel Geweld
Weet dat we er zijn

Mon

September

Tue

Wed

Iedeen zijn moet, maar zonder uitvoering blijven het iedeen

Thu

September

Fri

Word belastingadviseur voor het mkb
en kies voor een diversiteit aan klanten!
REGISTER BELASTING ADVISEURS

Mon

October

Tue

Wed

Dierendag

Team Utrecht
STUDENT SPORTS UNITED

In onze mooie Domstad zijn alle studentensporters verenigd in Team Utrecht! Ons thuishonk is Sportcentrum Olympos, waar in het Sportcafé de derde helft altijd een succes is!

Sportcentrum Olympos Utrecht

DE 3E HELFT
Sportcafé Olympos

Er zijn maar liefst 31 studentensportverenigingen in Utrecht, waarbij naast sport ook gezelligheid een grote rol speelt!

Sport	Vereniging
Badminton	SB Helios
Basketbal	SBU | USBF
Boardsports	SPIN
Dans	STUdance | U-dance
Floorball	USFV Junglespeed
Frisbee	UTKA Ultimate
Handbal	HV Beertje
Hockey	U.S.H.C.
Klimsport	USAC
Korfbal	USKV Hebbes
Krachtsport	SKVU Obelix
Roeien	AUSR Orca | USR Triton
Rugby	RUS | USRS | VSRC
Ruitersport	USR Hippeia
Schaatsen	USSV Softijs
Squash	Beat it
Tafeltennis	UST Traiectum
Tennis	TC de Uithof
Turnen	U-Turn
Voetbal	Odysseus '91
Volleybal	USV Protos | VV Van Slag
IJshockey	The Buccaneers
Wielersport	Domrenner
Zeilen	US Histos
Zwemmen	USZ&WF Zinkstuk

Voor meer informatie:
@team_utrecht
Team Utrecht
sportraadutrecht.nl

SPORTRAAD UTRECHT

Maakt niet op een goede dag, maakt er een

October

Thu

October

Fri

Brabant Wonen
www.brabantwonen.nl/studentenwoning

Mon

Tue

RB.nl. Hét Fiscaal Kennisplatform

Wed

Wie zijn eigen weg gaat, kan door niemand worden ingehaald

October

Thu

Fri

TRESOAR Kom je studeren? 200 studieplekken, wifi, vergaderruimtes, centrum van Leeuwarden, eigen bibliotheek. www.tresoar.nl

October

Mon

Tue

Wed

WEEK 43 WEEK 42

Help een ander zonder er iets voor terug te verwachten

October

Thu

Fri

0800 0188 dit is wat je belt bij seksueel geweld

October

Mon

Tue

Wed

Met beide voeten op de grond kom je geen stap verder

Thu

Fri

Wintertijd

CAMPUS HUISARTS

campushuisarts.nl

IS GEWENST!

www.campushuisarts.nl

Mon

October

October

Tue

Halloween

Wed

Notes

Notes

Moeilijke perioades creëren sterke mensen

Thu

November

Fri

STUDENTEN HUISARTS www.studentenarts.nl

Mon

November

Tue

Wed

Always believe in yourself

Thu

November

Fri

Sint Maarten

bookmatch
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN
Direct naar bookmatch.nl en profiteer!
Duurzaam studieboeken kopen en verkopen

Mon

November

Tue

Wed

WEEK 46

Soms is iemand veel kracht kwijt aan verdedigen of rechtvaardigen

Thu

November

Fri

WEEK 47

NEW YORK PIZZA

Mon

November

Tue

Wed

Thu

November

Fri

Huisarts nodig?
Schrijf je in of kom langs
www.studentenartsen.nl

Mon

November

Tue

Wed

kaliber kunstenschool

Muziek, dans, theater of kunst?

Kom bij Kaliber!

Gratis proefles?
www.kaliberkunstenschool.nl

Kwetsbaarheid aan een lenen maakt je tot een sterker persoon

Thu

November

Fri

Brabant Wonen
www.brabantwonen.nl/studentenwoning

Mon

December

Tue

Sinterklaas

Wed

Live, laugh, love

Thu

December

Fri

Work hard, play hard! Zelf ontdekken?
rsmnl.com/werkenbijrs

Mon

December

Tue

Wed

Wie in het dal blijft, ziet niet de andere kant van de berg

Thu

December

Fri

TAXPERIENCE

Mon

December

Tue

Wed

WEEK 51

Je kunt alleen maar falen als je niets probeert

Thu

December

Fri

Kerstavond

WEEK 52

Mon

December

1e Kerstdag

Tue

2e Kerstdag

Wed

Haar liefde de lijfer deert, smaakt elen her best

Thu

December

Fri

Oudjaarsdag

flow succes door focus! www.flow-mxp.nl

Mon

January

Nieuwjaarsdag

Tue

Wed

WEEK 1

Only dead fish go with the flow

Thu

January

Fri

Drie Koningen

WEEK 2

TRESOAR Kom je studeren? 200 studieplekken, wifi, vergaderruimtes, centrum van Leeuwarden, eigen bibliotheek. www.tresoar.nl

Mon

January

Tue

Wed

WEEK 2

Als je minder denkt, kun je veel meer dan je denkt

Thu

January

Fri

WEEK 3

Hertoghs advocaten

KOM BIJ ONS ERVARING OPDOEN
WWW.HERTOGHS.NL

Mon

January

Tue

Wed

5 tips om te sporten

Sporten is voor veel mensen eerder een verplichting dan een hobby. Zeker in de winter kan het af en toe lastig zijn om je ertoe te zetten. En dat is zonde! Daarom geven wij je vijf tips waarmee je makkelijk vaker gaat sporten.

Plan vooruit
Als je niet zo van sporten houdt, kan het al snel gebeuren dat je er niet eens aan denkt. Daarom is het handig om vooruit te plannen. Dan kun je ook minder makkelijk met excuses te komen over dat je toch geen tijd hebt. Bovendien kun je dan ook plannen om samen met iemand te gaan. En die sociale controle maakt het vaak makkelijker!

Hoe meer zielen, hoe meer vreugd
Samen met iemand gaan sporten heeft een tweede voordeel: het is gezellig! Spreek samen af om een rondje hard te lopen, naar de sportschool te gaan of je aan te sluiten bij een sportclub. Als je sporten gezellig maakt, zul je er minder tegenop zien. Zo wordt een uurtje sporten niet alleen een workout, maar ook een moment om gezellig bij te praten met je vrienden.

Wees origineel
Lukt het jou nou écht niet om naar de sportschool te gaan? En vind je hardlopen ontzettend saai? Ga dan op zoek naar iets origineels! Er zijn veel meer mogelijkheden dan de standaard sporten die je vaak hoort. Als je iets zoekt dat beter bij je past, dan zal het ook makkelijker gaan.

Zorg voor de juiste spullen
Het is belangrijk dat je je fijn voelt tijdens het sporten.
En met een te strakke broek of een topje dat steeds omhoog kruipt, lukt dit niet. Zorg daarom voor de juiste spullen. Koop bijvoorbeeld goede schoenen, zodat je geen last krijgt van blessures. En als je een sport doet waar je eigen materiaal voor nodig hebt, ga dan niet direct voor de goedkoopste optie.
Let op kwaliteit!

Maak het leuk
Je kunt het sporten makkelijk zelf leuk maken! Naast samen met vrienden gaan sporten, zijn er nog veel meer handige maniertjes hiervoor. Maak bijvoorbeeld een leuke playlist of zoek een fijn luisterboek. Of kijk een aflevering van je favoriete serie terwijl je op de loopband staat.

www.smile2bfit.nl

Sport

WEEK 3

I never lose. Either I win or I learn.

Thu

January

Fri

WEEK 4

Word belastingadviseur voor het mkb
en kies voor een diversiteit aan klanten!
REGISTER BELASTING ADVISEURS

Mon

January

Tue

Wed

WEEK 4

Ik heb het nog niet gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan

Thu

January

Fri

WEEK 5

BUZZ MEE EN KOM STAGE LOPEN BIJ BUZZLEIDEN.NL

Mon

January

Tue

Wed

WEEK 5

Ben niets liever dan het meest doen het liefst dat hij wil

Thu

February

Fri

WEEK 6

Mon

February

Tue

Wed

WEEK 6

Great things never came from comfort zones

Thu

February

Fri

Carnaval

WEEK 7

0800 0188 dit is wat je belt bij seksueel geweld
CSG Centrum Seksueel Geweld
Weet dat we er zijn

Mon

February

Carnaval

Tue

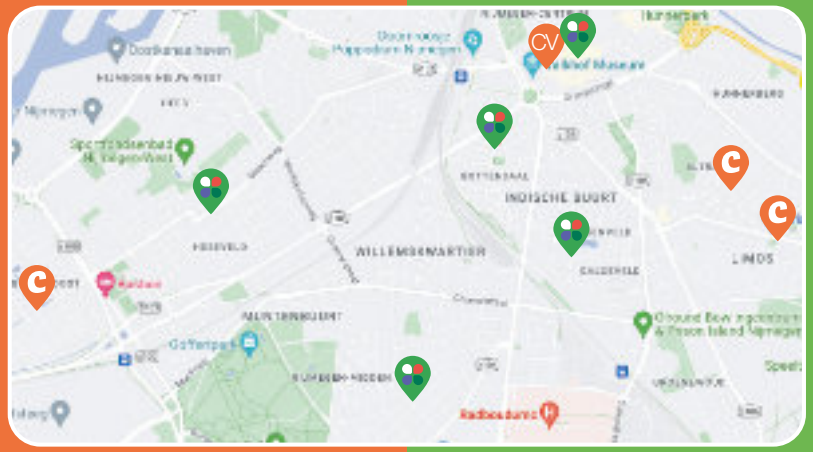
Carnaval

Wed

Valentijnsdag

Coop wordt PLUS.

Maar onze service blijft hetzelfde.

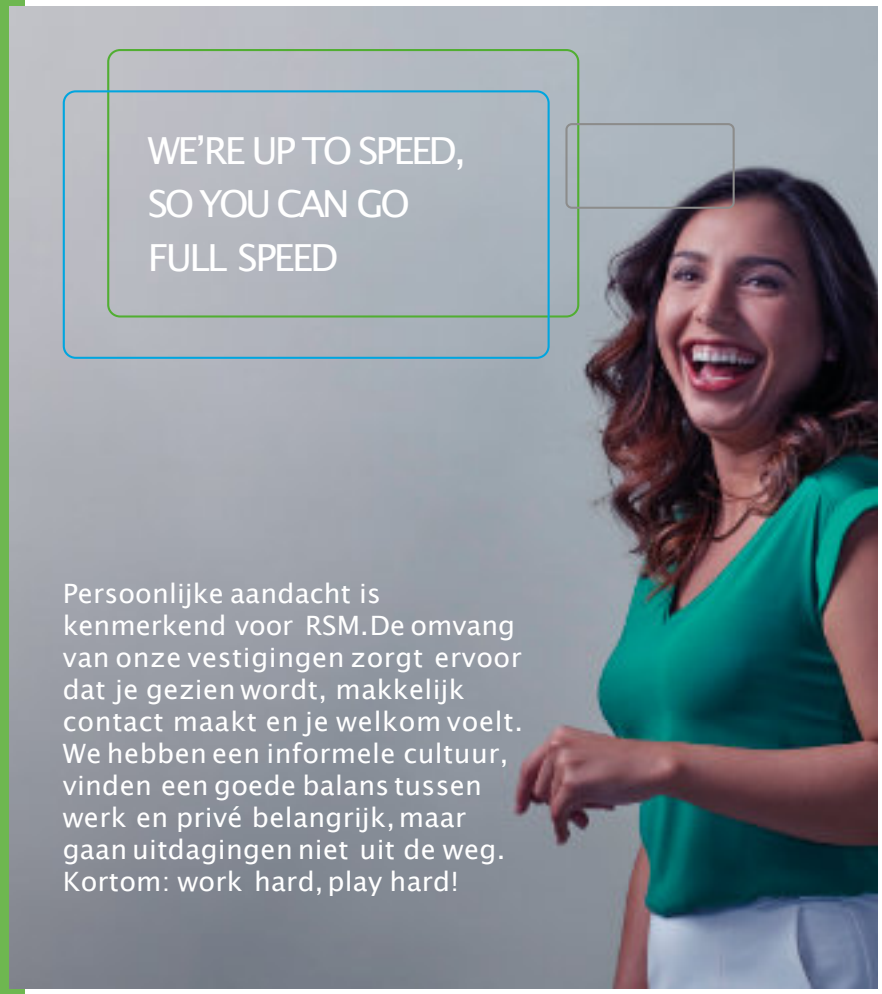


Molenstraat 130-132
Tooropstraat 16-26
Van 't Santstraat 380
Symfoniestraat 178

Burghardt van Den Berghstraat 78
Steenbokstraat 36
Passage Molenpoort 28
Molukkenstraat 13
Molenweg 209-213

coop

PLUS



rsmnl.com

THE POWER OF BEING UNDERSTOOD
AUDIT | TAX | CONSULTING

RSM

RSMNetherlandsB.V.isamemberoftheRSMnetworkandtradesasRSM.RSMisthetradingnameusedbythemembersoftheRSMnetwork.EachmemberoftheRSMnetworkisanindependentaccountingandconsultingfirmeachofwhichpracticesinitsownright.TheRSMnetworkisnotitselfaseparatelegalentityofanydescriptionanyjurisdiction.TheRSMnetworkisadministeredbyRSMInternationalLimited,acompanyregisteredinEnglandandWales(companynumber4040598)whoseregisteredofficeisat50CannonStreet,LondonEC4N6JJ.ThebrandandtrademarkRSMandotherintellectualpropertyrightsusedbymembersofthenetworkareownedbyRSMInternationalAssociation,anassociationgovernedbyarticle60etseqoftheCivilCodeofSwitzerlandwhoseseatisinZug.

WEEK 7

Als de dag met je vriend was, is hij je leraar geweest

Thu

February

Fri

WEEK 8

CAMPUS HUISARTS

campushuisarts.nl

IS GEWENST!

www.campushuisarts.nl

Mon

February

Tue

Wed

Als je los laat, hee je twee handen vrij

Thu

February

Fri

Muziek, dans, theater of kunst maken?
www.kaliberkunstenschool.nl
kaliber kunstenschool

Mon

February

Tue

Wed

Always be positive

Thu

February

Fri

Kom maar op met de toekomst
Open een gratis Studentenpakket via
Rabobank.nl/studenten
Rabobank
Growing a better world together.

Mon

March

Tue

Wed

There is always something to be thankful for

Thu

March

Fri

Studentenkrant
Alle studentenkranten lees je online op:
www.studentenkrant.net

Mon

March

Tue

Wed

One step back, two steps forward

Thu

March

Fri

Brabant Wonen
www.brabantwonen.nl/studentenwoning

Mon

March

Tue

Wed

Antikater-tips

Wij willen alcoholgebruik niet aanmoedigen, maar weten uit ervaring dat studenten wel van een slokje houden. We hebben hier een aantal tips tegen een kater voor je op een rijtje gezet.

Anti kater tip 1 – EETLEPEL SUIKER VOOR HET SLAPEN
Deze tip tegen een kater is niet een heel bekende, maar naar onze mening wel de beste. Het zorgt er sowieso voor dat je minder last zal hebben van een kater in de ochtend, maar het beperkt ook de hersenschade bij drinken. Het is een heel ingewikkeld verhaal, maar het komt neer op het volgende:
Een van de effecten van alcohol is dat je lichaam geen stimulans heeft om energie aan te maken. Dat zorgt ervoor dat je lichaam te weinig energie heeft terwijl je slaapt. Daarom voel je je ook zoveel beter als je in de ochtend wat hebt gegeten, je lichaam heeft dan weer energie.

Anti kater tip 2 – DRINK WATER TIJDENS HET DRINKEN
De hoofdpijn en lamlendigheid in de ochtend wordt veroorzaakt door uitdroging. Alcohol stimuleert een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam minder water kan vasthouden. Met deze anti kater tip kan je de voelbare effecten hiervan verminderen. Na een avond drinken heb je dus een groot tekort aan vocht in je lichaam. In je hoofd is dit het beste voelbaar, omdat je hersenen tegen je schedelwand “aanschuren”. Normaal zit daar vloeistof tussen, als je een kater hebt dus minder.

Anti kater tip 3 – REGEL IEMAND
Zoals je ook kan lezen in anti kater tip 5, is het belangrijk om goed te slapen als je uit bent geweest. Het is meerdere malen bewezen dat het hebben van seks zorgt voor een diepere slaap. Door seks te hebben gun je je lichaam dus de rust die het verdient. Pas natuurlijk wel op dat je er niet uren over doet, tenzij je tot diep in de middag kan uitslapen. Deze tip combineert het noodzakelijke met het aangename, doe hier je voordeel mee!

Anti kater tip 4 – WATER DRINKEN VOOR HET SLAPEN
In plaats van dat je water drinkt terwijl je alcohol drinkt, moet je bij deze kater tip water drinken voor je gaat slapen. Het is nog effectiever dan water drinken tijdens het drinken van alcohol, omdat je daarna gaat slapen. Zodra je thuis komt pak je een grote beker en drink je die zo vaak mogelijk leeg. Op een gegeven moment kan je echt niet meer, dan moet je ook niet doordrinken, dat is alleen maar nutteloos. Omdat je nadat je het hebt opgedronken direct gaat slapen, heb je de hele nacht dat vocht in je lichaam.

Anti kater tip 5 – DRINK ZO GESPREID MOGELIJK
Als je tien bier in een keer opdrinkt, komt het ook in een keer aan. Het is niet slechter voor je lichaam om het zo te doen, maar je kan wel minder goed inschatten hoe dronken je gaat worden.
Door in plaats daarvan gespreid over bijvoorbeeld twee uur tien bier drinkt, kan je de dronkenschap beter controleren. Deze kater tip vermindert dus niet zozeer hoe brak je bent, het zorgt er meer voor dat je de schade zelf kan beperken van tevoren.

Anti kater tip 6 – DRINK BIER
Toegegeven, door het drinken van bier krijg je ook een kater. Wat we hiermee bedoelen is dat je beter bier kan drinken dan sterke drank. Deze kater tip zorgt er net als anti kater tip 5 voor dat je de schade zelf van tevoren kan beperken. Sterke drank bevat natuurlijk meer alcohol, en is dus geconcentreerder. Je drinkt er daardoor makkelijk ongemerkt meer van. De overgrote meerderheid van de mensen die in coma raken, hebben sterke drank gedronken. Ze hadden verkeerd ingeschat hoeveel ze dronken, opeens kwam alles aan.

Anti kater tip 7 – GEEN PIJNSTILLERS
Veel mensen nemen in de ochtend, als ze hoofdpijn hebben, een pijnstiller. En het klopt dat de hoofdpijn daardoor minder wordt, daar zijn die pijnstillers tenslotte voor. Toch is het niet verstandig om ze te nemen. De pijnstillers hebben namelijk nog een ander effect. Als je bijvoorbeeld een paracetamol neemt, is je lever een tijdje bezig met het afbreken hiervan. Dan komen de stoffen vrij en wordt de hoofdpijn minder. Maar het probleem is dan dat je lever die tijd niet heeft kunnen besteden aan het afbreken van alcohol. De hoofdpijn wordt tijdelijk misschien minder, je rekt de kater er wel mee uit.

Antikater-tips

Antikater-tips

Anti kater tip 8 – SLAAP NIET MET EEN KUSSEN
Alcohol verdunt je bloed. Als je op een kussen ligt, ligt je hoofd hoger dan de rest van je lichaam. Omdat je bloed dunner is dan normaal, stroomt het makkelijker weg van je hoofd. Daardoor kunnen je hersenen minder actief zijn. Ook zorgt het voor draaierigheid. In plaats daarvan kan je het beste zonder kussen slapen, zodat je hele lichaam op gelijke hoogte ligt. Het is niet een tip tegen een kater, maar ga ook niet op je rug liggen. Als je dan in je slaap moet kotsen, kan je stikken in je kots. Het gebeurt natuurlijk alleen als je pech hebt, maar elk jaar weer sterven hier mensen door.

Anti kater tip 9 – EET VET IN DE OCHTEND
In de ochtend moet er nog een groot deel van de alcohol in je bloed afgebroken worden. Meestal gaat dat met de snelheid van één eenheid alcohol per uur. Je kan het een klein beetje versnellen door vet te eten in de ochtend. Dat vet gaat tegen je maagwand aan zitten, waardoor de alcohol beter opgenomen wordt. Je lichaam is daarom in staat de alcohol sneller te verteren.

Anti kater tip 10 – GA 'S OCHTENDS SPORTEN
Als je 's ochtends wakker wordt heb je waarschijnlijk niet bepaald zin om te sporten. Als je sommige van bovenstaande kater tips hebt opgevolgd, kan het zijn dat je wel brak bent, maar geen hoofdpijn hebt. In dat geval is het heel verstandig om te sporten.

Tenslotte: Geniet, Maar drink met mate!

Do not do to others what angers you if done to you by others

Thu

March

Fri

TRESOAR Kom je studeren? 200 studieplekken, wifi, vergaderruimtes, centrum van Leeuwarden, eigen bibliotheek. www.tresoar.nl

Mon

March

Tue

Wed

Het leven is er om vandaag van te genieten

Thu

March

Fri

Goede Vrijdag

1e Paasdag

Zomertijd

TAXPERIENCE

Mon

April

2e Paasdag

Tue

Wed

WEEK 14

Een dag met geluk, is een dag met geluk

Thu

April

Fri

WEEK 15

FIT FOR FREE

WELKOM BIJ DE CLUB

Keertje proberen? fitforfree.nl/dagpas

Mon

April

Tue

Wed

WEEK 15

Je mag elke dag opnieuw beginnen

Thu

April

Fri

WEEK 16

bookmatch
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN
Direct naar bookmatch.nl en profiteer!
Duurzaam studieboeken kopen en verkopen

Mon

April

Tue

Wed

WEEK 16

Stop dreaming, start doing

Thu

April

Fri

WEEK 17

Huisarts nodig?
Schrijf je in of kom langs
www.studentenartsen.nl

Mon

April

Tue

Wed

WEEK 17

Collect moments, not things

Thu

April

Fri

Koningsdag

WEEK 18

The biggest community for student athletes!

Mon

April

Tue

Wed

Gemeente
Amsterdam

Parkeer je fiets in een vak, rek of stalling.

P

Fiets weg?
Check het fietsdepot,
bel naar 14020

Kijk voor de regels en stallingen op
www.amsterdam.nl/fietsparkeren

Kies voor de diversiteit van het mkb

Het Register Belastingadviseurs is de grootste beroepsvereniging van belastingadviseurswerkzaam voor het mkb. We vertegenwoordigen zo'n 6.500 leden en zijn dagelijks in de weer voor deze leden én hun klanten. Zo ook de hierboven afgebeelden klanten.

Werken voor het mkb

Weet je hoe leuk het is om voor het mkb te werken? Je hebt een enorme diversiteit aan klanten, een fijne werk/privé-balans en je komt (bijna) direct vanaf de start met klanten in contact. Niet pas als je medior of senior bent. Oh, en als je dan voor het mkb werkt, kom en wij als vereniging dus op voor jouw belangen én die van je klant.

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

Each step takes you closer to your goal

Thu

May

Fri

Bevrijdingsdag

Hertoghs advocaten

KOM BIJ ONS ERVARING OPDOEN
WWW.HERTOGHS.NL

Mon

May

Tue

Wed

WEEK 19

Your only limit is your mind

Thu

May

Hemelvaartsdag

Fri

Moederdag

WEEK 20

0800 0188 dit is wat je belt bij seksueel geweld

Centrum Seksueel Geweld
Weet dat we er zijn

Mon

May

Tue

Wed

WEEK 20

You will never influence the world by trying to fit in

Thu

May

Fri

1e Pinksterdag

WEEK 21

FIT FOR FREE

WELKOM BIJ DE CLUB

Keertje proberen? fitforfree.nl/dagpas

Mon

May

2e Pinksterdag

Tue

Wed

When nothing goes right, go left

Thu

May

Fri

TRESOAR Kom je studeren? 200 studieplekken, wifi, vergaderruimtes, centrum van Leeuwarden, eigen bibliotheek. www.tresoar.nl

Mon

May

Tue

Wed

WEEK 22

Think positive and positive things will happen

Thu

May

Fri

WEEK 23

BUZZ MEE EN KOM STAGE LOPEN BIJ BUZZLEIDEN.NL

Mon

June

Tue

Wed

WEEK 23

Ieder succes mag gevierd worden

Thu

June

Fri

WEEK 24

CAMPUS HUISARTS

campushuisarts.nl

IS GEWENST!

www.campushuisarts.nl

Mon

June

Tue

Wed

FIT FOR FREE

Keertje proberen?
Fitforfree.nl/dagpas

"Omdat ik alleen betaal voor wat ik gebruik"

GEEN SPONSOR MAAR SPORTER

Huisarts nodig?
www.studentenartsen.nl
Schrijf je in of kom langs

topicus

Impact met IT
topicus.nl

WEEK 24

Life is too short to drink bad wine

Thu

June

Fri

Vaderdag

WEEK 25

topicus

Mon

June

Tue

Wed

Als je wacht op het ideale moment kun je lang wachten

Thu

June

Fri

bookmatch
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN
Direct naar bookmatch.nl en profiteer!
Duurzaam studieboeken kopen en verkopen

Mon

June

Tue

Wed

Van wie moet dat dan?

Thu

June

Fri

STUDENTEN HUISARTS www.studentenarts.nl

Mon

July

Tue

Wed

WEEK 27

Je moet niet alles geloven wat je denkt

Thu

July

Fri

WEEK 28

Word belastingadviseur voor het mkb
en kies voor een diversiteit aan klanten!
REGISTER BELASTING ADVISEURS

Mon

July

Tue

Wed

WEEK 28

Het leven is een feest en jij bent uitgenodigd

Thu

July

Fri

WEEK 29

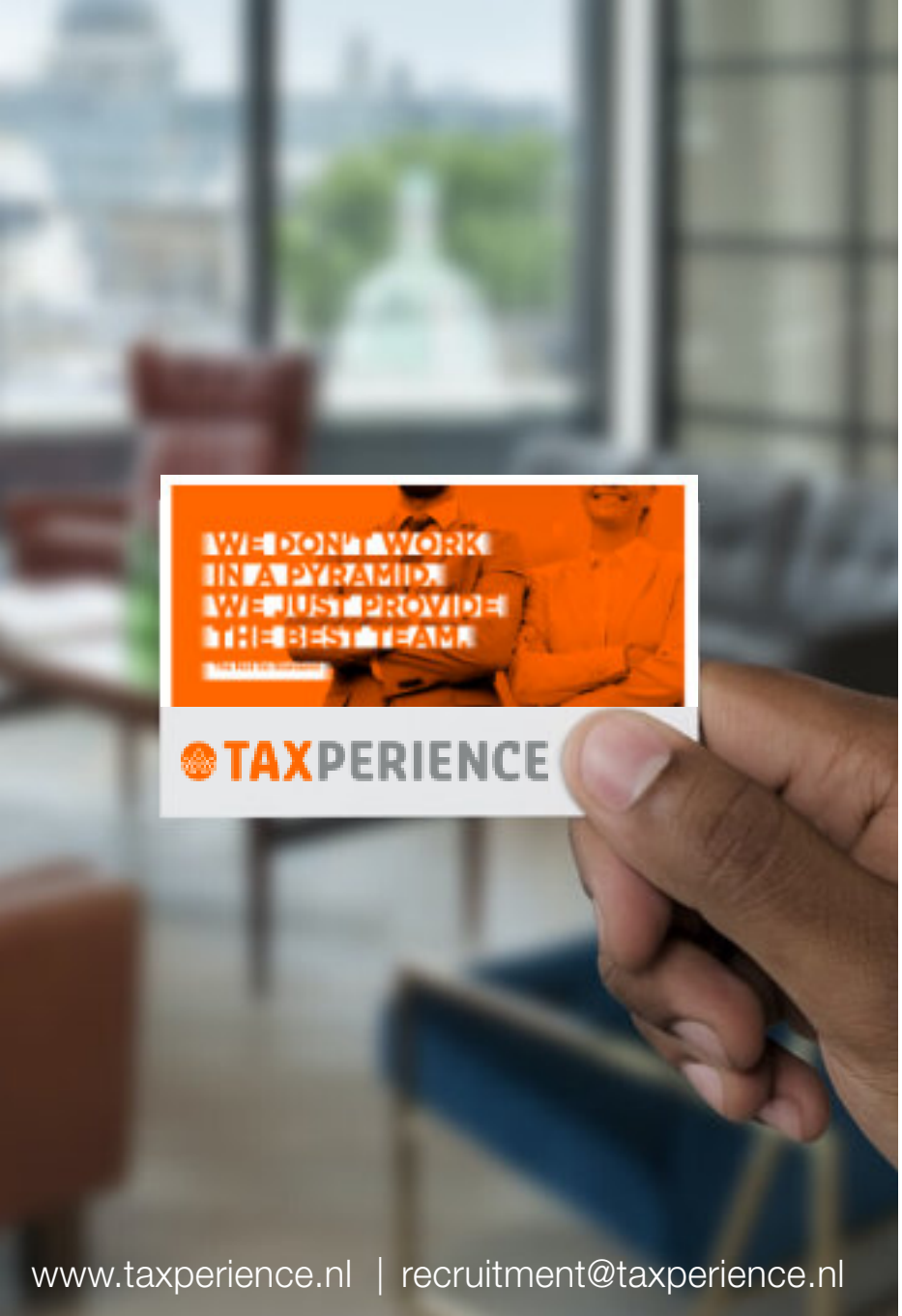
The biggest community for student athletes!

Mon

July

Tue

Wed



kaliber
kunstenschool

Muziek, dans, theater of kunst?

Kom bij Kaliber!

Gratis proefles?
www.kaliberkunstenschool.nl

A bad day only lasts 24 hours

Thu

July

Fri

SmartStudentDeals.nl
VANAF 10,– P/MND

Mon

July

Tue

Wed

Thu

July

Fri

Studentenkrant
Alle studentenkranten lees je online op:
www.studentenkrant.net

Mon

July

Tue

Wed

WEEK 31

Het gaat niet om het lace, maar om de uitvoering

Thu

August

Fri

WEEK 32

topicus

Mon

August

Tue

Wed

WEEK 32

In het hart van elke moeilijkheid ligt een kans

Thu

August

Fri

WEEK 33

Brabant Wonen
www.brabantwonen.nl/studentenwoning

Mon

August

Tue

Wed

Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je

Thu

August

Fri

Mon

August

Tue

Wed

Je bankzaken regelen als je gaat studeren? No stress!

Studeren is spannend en leuk, maar kost ook geld. Geen paniek, wij helpen je om grip te houden op je geldzaken zodat jij 100% geniet van je studententijd.

Open een gratis Studentenpakket via
Rabobank.nl/studenten

Kom maar op met de toekomst

Rabobank

Growing a better world together.

Studentenkrant

Alle studentenkranten lees je online op:
www.studentenkrant.net

Nieuwe ronde, nieuwe kansen

Mon
19

October

Thu

August

Tue
20

Fri

Wed
21

WWW.SIGIDS.NL

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

Imprint

The Student Agenda is published by:
Grandoni Media BV
Duifkruid 143
4007 SW Tiel

Tel: 085-0870727
E-mail: info@grandoni.nl

www.grandoni.nl
www.studentenbereiken.nl

Kies voor de diversiteit van het mkb

Het Register Belastingadviseurs is de grootste beroepsvereniging van belastingadviseurswerkzaam voor het mkb. We vertegenwoordigen zo'n 6.500 leden en zijn dagelijks in de weer voor deze leden én hun klanten. Zo ook de hierboven afgebeelden klanten.

Werken voor het mkb

Weet je hoe leuk het is om voor het mkb te werken? Je hebt een enorme diversiteit aan klanten, een fijne werk/privé-balans en je komt (bijna) direct vanaf de start met klanten in contact. Niet pas als je medior of senior bent. Oh, en als je dan voor het mkb werkt, kom en wij als vereniging dus op voor jouw belangen én die van je klant.

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

Studentenkrant

Alle studentenkranten
lees je online op:
www.studentenkrant.net

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

CAMPUS SHOP .nl
DE BESTE LAPTOPDEALS VOOR STUDENTEN!
Laptop nodig voor je studie?
INCLUSIEF SNELLE STUDENTEN SERVICE
GESCHIKT VOOR JOUW OPLEIDING
WWW.CAMPUSSHOP.NL

RB .nl

Jouw eigen studentenomgeving

op ons Fiscaal Kennisplatform

Ben je op zoek naar een stage of juist die leuke startersfunctie na je studie? Wil je fiscale evenementen bijwonen of (online) trainingen volgen? Of zoek je een fiscaal model als achtergrond voor je volgende paper? Dat en nog veel meer vind je gratis op RB .nl!

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

©

STUDENTENBEREIKEN.NL