

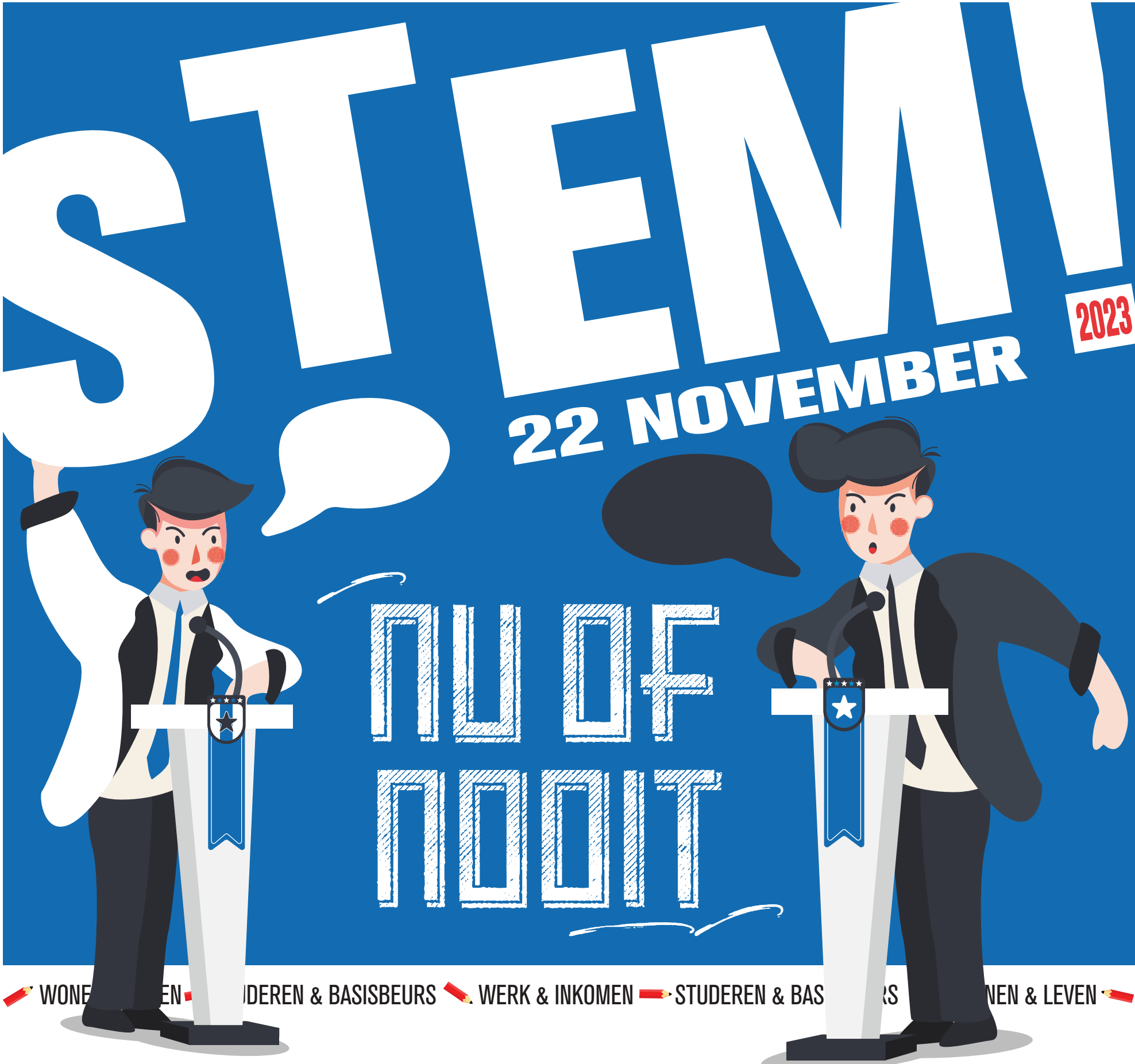
INHOUD

P3. Lifestyle	P7. Eten en drinken	P11. Gezondheid	P16. Lifestyle
P4. Lifestyle	P8. Maatschappij	P13. Verkiezingen	P17. Reizen
P5 Studentennieuws	P9. Financieel	P14. Verkiezingen	P18. Arbeidsmarkt
P6. Cultuur	P10. Gezondheid	P15. Verkiezingen	P20. Gezondheid

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

De Studentenkrant is een uitgave van Grandoni Media, www.grandoni.nl



GRATIS

JOIN US FOR HOLLAND'S LONGEST RUNNING & MOST FUN...
INTERNATIONAL, BILINGUAL & FULLY MULTIMEDIA

PUB QUIZ

ROTTERDAM

EVERY TUESDAY - 20:30 HRS.
IEDERE DINSDAG 20:30 UUR

WEENA

WEENA 202
ROTTERDAM

INFO/BOOK/RESERVEER
WWW.PUBQUIZ010.NL

ROTTERDAM

EVERY WEDNESDAY - 20:30 HRS.
IEDERE WOENSDAG 20:30 UUR

BAEK

BLAAK 329
ROTTERDAM

INFO/BOOK/RESERVEER
WWW.PUBQUIZ010.NL

DEN HAAG

EVERY THURSDAY - 20:30 HRS.
IEDERE DONDERDAG 20:30 UUR

KOMPAAN
BINNENHAVEN BAR

TORENSTRAT 49
DEN HAAG

INFO/BOOK/RESERVEER
WWW.KOMPAANPUBQUIZ.NL

LOOKING FOR A PUB QUIZ IN YOUR VERY OWN BAR OR STUDENT ASSOCIATION ► WWW.QUIZNIGHT.NL



BILINGUAL
TWEETALIG

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

Grandoni Media BV
Duifkruid 143
4007 SW Tiel
Email: info@grandoni.nl
www.grandoni.nl
www.studentenkrant.net

Vormgeving:
Brandact.nl
Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:
Rodi Rotatiedruk



BAROEG

**THE PLACE FOR LOUD &
ALTERNATIVE MUSIC**

MORE INFO: BAROEG.COM

CONCERTEN
UITGAAN
BIERCAFÉ
OEFENRUIMTES

ONTDEK
MUSICON

DE ULTIME HOTSPOT
VOOR MUZIEKFANATEN

BIJ ONS DRAAIT ALLES OM
MUZIEK
VAN EPISCHE CONCERTEN
TOT TE GEKKE FEESTEN

GENIET VAN ONS
SPECIAALBIERCAFÉ
EN REPETEER MET JE BAND
IN EEN VAN ONZE OEFENRUIMTES

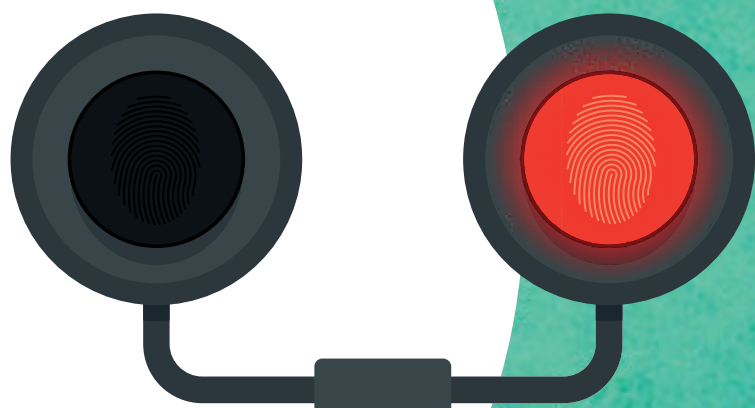
OP JOUW
CONCERTKAARTJE
MET DE CODE
STUDENT

KRIJG
50% KORTING

EN KRIJG EEN
GRATIS DRANKJE
BIJ INLEVERING
VAN DEZE
ADVERTENTIE

MEER
INFO
VIA
MUSICON.NL

*ALLEEN GELDIG BIJ AANTONING VAN EEN GELDIGE STUDENTENPAS



SPORENKAART

Als je seksueel geweld hebt meegemaakt, is het belangrijk dat je zo snel mogelijk hulp zoekt. Binnen zevendagen kan het Centrum Seksueel Geweld jou het beste helpen.

De kans op het vinden van sporen van de dader is dan het grootst.



Bel 0800-0188
Gratis (en anoniem)



Chat met ons op chatmetcsg.nl
Gratis (en anoniem)

CSG

Centrum Seksueel Geweld

www.centrumseksueelgeweld.nl

DRUGSKOMPAS

- Ik slik elk weekend een halve XTC-pil, maar ik weet eigenlijk niet of dit schadelijk is.
- Mijn studie zorgt voor stress en dan vind ik het heerlijk om te ontspannen met een jointje en een biertje. Beter dat dan kalmeringsmiddelen, toch?
- Mijn vriend gebruikt cocaïne. Ik heb last van zijn gedrag maar ik weet niet hoe ik dit met hem kan bespreken. Ik ben op zoek naar tips.
- Ik gebruik Ritalin om me beter te kunnen concentreren. Kan dat kwaad?
- Ik ben niet verslaafd aan blowen, maar ik wil graag minderen. Hoe pak ik dat aan?
- Mijn vrienden zeggen dat ik verslaafd ben aan gamen omdat ik elke dag 3 uur speel. Is dat zo?

Klinkt dit jou bekend in de oren?
Neem dan contact op met DrugsKompas.

■ Wie zijn wij?

DrugsKompas is een onderdeel van Indigo Preventie, Indigo Haaglanden. We zijn deskundig op het gebied van preventie, feiten, trends en ontwikkelingen op het gebied van alcohol, andere drugs, gamen en social media.

■ Voor wie is DrugsKompas?

DrugsKompas is er vooral voor jongeren (12 t/m 23 jaar) uit de regio Den Haag en Zoetermeer met uiteenlopende vragen over alcohol en/of andere drugs en gamen. Ook ouders, vrienden, familie, intermediairs (docenten, maatschappelijk werkers, politie) met vragen kunnen bij ons terecht.

■ Wat is onze insteek?

We hebben als doel risico's rondom middelengebruik zoveel mogelijk te beperken en te voorkomen. De informatie die we geven is objectief en deskundig en we laten jou daarbij in je waarde. We willen je ervan bewust maken dat het gebruik van alcohol en andere drugs altijd gepaard gaat met risico's. Wil je geen risico lopen? Gebruik dan niet. Wil je toch gebruiken? Weet dan waarom je gebruikt, wat de effecten en risico's zijn en of je misschien extra risico loopt vanwege je persoonlijke situatie.

■ Wat kan DrugsKompas voor jou als student betekenen?

Eigen gebruik

Als je een vraag hebt over je eigen gebruik kun je contact met ons opnemen.

Je kunt ook op afspraak bij ons langskomen. Wanneer blijkt dat je meer nodig hebt, kun je een gesprekkentraject volgen. Dit is geen behandeling. Als blijkt dat behandeling nodig is, dan verwijzen we je door.

Iemand in je omgeving gebruikt

Gebruikt iemand in je omgeving en wil je graag weten hoe je hiermee om kunt gaan? Ook dan kun je bij ons terecht.

Gastles

Wil je dat we binnen jouw opleiding een gastles verzorgen over alcohol en andere

drugs? Neem dan contact met ons op om te kijken wat jouw wensen en onze mogelijkheden zijn.

Testservice

Gebruik je drugs en wil je deze laten testen? Kom dan naar de Testservice. Alle ondersteuning die je bij ons krijgt is gratis. Je hebt geen verwijzing nodig en we maken ook geen dossier aan.



Fietsen zonder licht, we doen het allemaal weleens. Maar waarom? Iedereen weet dat het gevaarlijk is. Toch lijkt het niet iedereen te lukken om altijd goed verlicht op de fiets te stappen. Deze studente weet er alles van...

“IK GOK HET EROP.”
SPEEL GEEN POKER,
OP DÍE FIETS

“Rotterdam betekende een nieuwe studie, een nieuwe stad en nieuwe vrienden. Met mijn ov-pas in de hand voelde ik me oppermachtig; ik zou overal eenvoudig komen. Maar al snel werd duidelijk dat deze stadse vervoersmiddelen niet voor mij weggelegd waren. Van de watertaxi werd ik zeeziek en de tram was allang weg als ik uit de kroeg kwam rollen.

Het alternatief, mijn vertrouwde stalen ros, stond nog in Brabant. Die was nodig voor mijn wekelijkse vuile-was-bezoeken aan mijn ouders. Online vond ik een betaalbare fiets. Binnen een dag bezorgde een gespierde jongeman een rechthoekige doos voor de deur van mijn studentenhuus.

Ik stapte opzij om ruimte te maken en wees naar de trap, maar de bezorger was al terug in zijn busje gekropen. Hij zwaaide en reed weg. Was dat nou de Rotterdamse mentaliteit? Dus stroopte ik zelf maar de mouwen op en sjouwde het gevaarte omhoog.

NIET VERLICHT, UIT HET ZICHT



“IK SHINE AL VAN MEZELF.”
GEBRUIK TOCH JE
KOP(LAMPIE), OP DÍE FIETS

Daar stond ik met het bouw pakket in mijn kamer van vier bij vier. Ik zuchtte diep en ging aan de slag. Ik draaide de wielen onder het frame en ook het stuur zat er binnen mum van tijd op. Maar toen die verlichting... Na anderhalf uur proberen, explainer-video's kijken en smeekebedjes, gaf ik het op. Ik koop wel LED-lampjes, dacht ik.

Maar ik vergat steeds die lampjes te kopen, dus koos ik verlichte paden en paste extra goed op.

Tot ik op een avond over de Westblaak naar mijn bijbaantje fietste. Het ging allemaal zo snel! Er kwam een auto van links. Ik dacht dat hij me zag. Maar ik was niet zo zichtbaar onder de lantarenpalen als ik dacht en ook niet zo veilig als ik me in eerste instantie voelde. Voor ik het wist lag ik op de grond met mijn nieuwe fiets bovenop me. De bestuurder schreeuwde of ik dood wilde en reed vervolgens hard door. De schade was een stuk hoger dan een fatsoenlijke fietslamp.”

Er zijn wel honderd redenen te verzinnen, maar geen enkel excuus staat uiteindelijk in verhouding met het risico dat je neemt. De kans op een aanrijding in het donker daalt met 20% als je fiets verlicht is. Stap dus altijd met goed licht, op die fiets.

OP DÍE FIETS

Blijf op de hoogte van al het nieuws, verhalen en tips rondom fietsen in Rotterdam via:

rotterdamopdiefiets.nl



#rotterdamopdiefiets

Your future is calling



Stel je voor. Het is vrijdagmorgen. Je hebt net je laatste college van de week afgerond. Het weekend lonkt. Maar eerst snel nog even wat geld verdienen. Je schakelt over naar je bijbaan. Gewoon vanuit huis. Met één klik op de knop ben je verbonden met je team. Klaar voor je online job. Hier ben je niet langer student; je bent een adviseur. Een luisterend oor. Een probleemoplosser. Hier werk je aan je saldo én aan je sales skills. Rick (22), Klantadviseur bij 2Contact Homies, vertelt.

Flexibel vanuit huis

“Met een wisselend rooster en soms drukke tentamenperiodes, was ik op zoek naar een bijbaan waar ik flexibel aan de slag kon. Lekker veel uren maken als ik daar ruimte voor heb en minder uren als mijn studie om meer aandacht vraagt.” start Rick het gesprek. “Daar komt bij: werken aan mijn communicatieve en commerciële vaardigheden vind ik prima bestede tijd, omdat ik daar de rest van mijn werkende leven nog plezier van ga hebben. Ik krijg daarvoor ook

allerlei trainingen die mooi op mijn CV kunnen.” Rick maakt als 2Contact Homie zijn uren vanuit huis, aan zijn eigen bureau, op zijn eigen laptop én in zijn zondagse kloffie. “Ik bespaar echt veel reistijd. Ik kan gelijk aan de slag en daardoor ook vaak nét even dat shiftje extra pakken. Dat tikt aan het eind van de maand al snel aan.”

In je eentje maar niet eenzaam

Dat Rick veel vanuit huis werkt, wil niet zeggen dat hij bij 2Contact een anoniem bestaan leidt: “Er is veel contact. Via de chat, of via video calls. Sowieso wordt er veel getraind en gecoacht, dus je wordt niet zomaar in het diepe gegooid. Online spreek ik de andere Homies vaak. Sterker nog; ik ben altijd fysiek welkom op de kantoorlocaties in Haarlem, Amsterdam, Nijmegen en Den Bosch.

Daar zitten elke dag nog veel meer mensen zoals jij en ik te werken. Supergezellig.” En daar blijft het niet bij: “Een paar keer per jaar zijn er toffe events, waar ik mijn collega's buiten werktijd beter leer kennen. Het hoogtepunt? Het jaarlijkse Kerst Event!”

Naast de actieve online en offline community, zorgt het werk zelf er ook voor dat eenzaamheid niet snel een kans krijgt: “Ik spreek soms wel 10 totaal verschillende mensen, met 10 totaal verschillende vragen per uur. De tijd vliegt dan voorbij.”

Skills voor het leven

Hoe zit het eigenlijk met de mogelijkheden om je verder te ontwikkelen bij 2Contact? Rick, met een knipoog: “Oordeel zelf maar: 90% van alle staf bij 2Contact is ooit begonnen met een headset op. Dat maakt ook dat je mening als Homie altijd serieus wordt genomen. Ik krijg alle ruimte om mee te denken over wat er beter kan op de projecten waar ik op werk.” Over die dagelijkse werkzaamheden: “Elk gesprek slijp ik weer een beetje aan mijn communicatie en sales skills. Dat helpt me bijvoorbeeld bij projecten voor school, maar óók in de kroeg: ik praat mijn vrienden allemaal onder tafel. Gelukkig kan ik ze daarna wel gewoon een rondje geven.” lacht Rick.

“Ik kan me op dit moment eigenlijk geen bijbaan bedenken die beter past naast mijn studie. De flexibiliteit is top, ik leer veel én het is heel gezellig. Aardig wat collega's zijn inmiddels echt vrienden geworden.”

Minimaal 16 uur per week beschikbaar en ook zin om voortaan elke discussie met je vrienden glansrijk te winnen? Rick zoekt nog leuke collega's! Scan de QR-code en sluit je vandaag nog aan bij de Homies van 2Contact en verdien tot wel 14 euro per uur.



STUDENTENNIEUWS

Waarom de rente op studieschuld opeens naar 2,56 procent stijgt

De rente die studenten over hun studieschuld betalen, zal volgend jaar verviervoudigen. "Logisch als je kijkt naar de inflatie", zegt econoom Bas Jacobs. Hij snapt dan ook niet dat studenten vol verantwoording op het Malieveld staan vandaag.

Jarenlang konden studenten tegen een zeer lage rente geld lenen van de overheid. Maar vanaf volgend jaar komt daar verandering in en gaat de rente op studieschuld omhoog.

De rente op studieleningen in het hoger onderwijs stijgt van 0,46 procent naar 2,56 procent, maakte de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) begin deze maand bekend. Voor mbo'ers stijgt de rente met een minder grote stap: van 1,78 naar 2,95 procent.

In totaal hebben ruim 1,6 miljoen mensen in Nederland een studieschuld. Het rentepercentage wordt steeds individueel voor een periode van 5 jaar vastgesteld. Dus voor sommigen gaat de verhoging volgend jaar al in. Bij een gemiddelde studieschuld van 17.000 euro gaat het om zo'n 350 euro rente per jaar.

"De reden dat de rentes stijgen, is dat centrale banken inflatie proberen af te remmen door de rentes te verhogen. Daarmee stijgt ook de rente op de overheidschuld", legt hoogleraar economie aan de Vrije Universiteit Amsterdam Bas Jacobs uit. De rente op studieschuld is gekoppeld aan de rente die de overheid zelf moet betalen om geld te lenen. Die leningen hebben een duur van 5 jaar. De rente die de Europese Centrale Bank (ECB) vast-stelt, en die van invloed is op de rente in Nederland, is inmiddels opgelopen tot ruim 3 procent. "Omdat alle rentes omhoog gaan, is het daarom normaal dat de rente op je studieschuld ook omhoog gaat", zegt Jacobs.

Hij begrijpt de opwindning van de studenten dan ook niet. "De rente op de studielening is nog altijd lager dan de inflatie." Inflatie wil zeggen dat je meer geld moet uitgeven om dezelfde dingen te kopen. Volgens Jacobs zijn de studenten beter uit dan ze zelf beseffen.

"Iedere spaarder snapt dat je aan het eind van het jaar 4 procent minder te besteden hebt als je 1 procent rente krijgt en er 5 procent inflatie is. Iedere student zou moeten snappen dat je aan het eind van het jaar 4 procent minder schuld hebt als je 1 procent rente betaalt en er 5 procent inflatie is", rekent de econoom voor. Vooral de zogenoemde 'pechgeneratie' is duur uit. Dat is de groep studenten die tussen 2015 en 2022 studeerde en toen geen basisbeurs kreeg, maar onder het leenstelsel viel.

De gemiddelde studieschuld liep in die jaren op van 12.600 in 2015 naar 17.100 euro begin dit jaar, blijkt uit cijfers van statistiebureau CBS. Studenten die dit collegejaar zijn begonnen met studeren ontvangen wel weer een basisbeurs.

De 26-jarige Arielle maakt deel uit van die pechgeneratie, en hoewel ze begrijpt dat de rente ten opzichte van de inflatie gunstig is, vindt ze het erg oneerlijk. "De hoge rente raakt de pechgeneratie, die een hoge studieschuld hebben opgebouwd, veel harder."

Ze deed een studie waar ze niet veel naast kon werken en haar ouders konden haar financieel niet steunen. Een basisbeurs kreeg ze niet, dus ze moest wel geld lenen. Zelf berekende ze dat de renteverhoging haar zo'n 2.000 euro per jaar extra aan rente gaat kosten.

Arielle herinnert het zich nog goed, toen ze ging studeren: het leenstelsel ging toen net in. Ze wilde graag studeren, dus moest wel lenen. "Ik zag politici die riepen dat zo'n lening niet veel voorstelde en we er niet zo bang voor moesten zijn", blikt ze terug.

Ze vindt het onbegrijpelijk hoe er vanuit de politiek destijds over het leenstelsel is gecommuniceerd: "Ik ben universitair opgeleid en zoek veel uit, en zelfs ik vind het ingewikkeld."

"Wanneer een bank geld aan jou wil lenen, moet de bank aan allerlei eisen voldoen, zoals aangeven dat geld lenen geld kost", geeft Arielle als voorbeeld. Ze vindt het onbegrijpelijk dat de overheid dat niet hoeft te doen.

"Pechgeneratie? Het is meer een soort testgeneratie en die test is gruwelijk mislukt", vindt ze. "Ook van de belofte dat ze ons geld in het onderwijs zouden stoppen, is niks terecht gekomen."¶

Meer internationale studenten blijven na hun studie in Nederland werken

Steeds meer internationale studenten blijven na hun studie in Nederland werken, meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Van de internationale studenten die in het studiejaar 2018-2019 afstudeerden, had 32 procent een jaar later een baan in Nederland. Eerdere jaren lag dat percentage rond de 20 procent.

Vooraf met een diploma dienstverlening, informatica, onderwijs of techniek op zak vinden veel internationale studenten binnen een jaar na hun afstuderen een baan in Nederland. Studenten management,

bedrijfs- en personeelswetenschappen of psychologie vertrekken juist vaak weer. Minder dan een derde van deze groep werkt na een jaar in Nederland.

Mogelijk zit in de cijfers een corona-effect omdat de pandemie in het onderzoeksjaar uitbrak, maar dat is volgens het CBS nu nog niet te zeggen. Al met al zijn de cijfers volgens demissionair minister Dijkgraaf van Onderwijs goed nieuws, omdat de internationale afgestudeerden een bijdrage leveren aan de Nederlandse kenniseconomie.

"We hebben dat internationale talent hard nodig, met name in tekortsectoren als de techniek en IT", zegt Dijkgraaf. "Uit het onderzoek van het CBS blijkt ook dat relatief veel studenten in die sectoren gaan werken." Toch zou de minister graag zien dat een hoger percentage internationale studenten in Nederland blijft. "Het kunnen krijgen van een baan is een van de factoren die de blijfkans voor internationale afgestudeerden verhoogt", zegt Dijkgraaf. "Ik wil die blijfkans verhogen door de binding van internationale studenten met Nederland te versterken."

Dat wil hij onder meer doen door weer meer lessen in het Nederlands te laten geven. De gedachte is dat het onderwijs hierdoor minder aantrekkelijk wordt voor internationale studenten die de taal niet spreken. Als ze de taal wel leren, is de kans weer groter dat ze na hun studie in Nederland blijven.

Het groeiende aantal internationale studenten zorgt al enige tijd voor problemen. Zo zitten de collegezalen propvol, is de werkdruk voor docenten hoog en is er veel te weinig woonruimte voor zowel de internationale als de Nederlandse studenten. Dit is een van de redenen dat steeds meer Nederlandse studenten langer thuis blijven wonen. Afgelopen jaar waren er 23.700 kamers te weinig. Dit kan volgens onderzoeker Kences oplopen tot zo'n 57.000 kamers in 2030-2031.

Om deze redenen zei Dijkgraaf eerder dit jaar dat hij de komst van internationale studenten toch wil afremmen, al is dit een lastige opgave. Studenten hebben binnen de Europese Unie het recht om overal te studeren. Nederland mag studenten uit de EU dus niet zomaar een opleiding ontfangen.¶





- ✓ Vind jij jouw brandveiligheid ook belangrijk?
- ✓ Wil jij ook in gesprek gaan over jouw brandveiligheid?
- ✓ Sta jij open voor advies hierover?
- ✓ Durf jij de ambassadeur brandveiligheid te belen bij brandgevaarlijke situaties in jouw omgeving?

Dan hebben wij een date!



het gebied van
HOLLANDS MIDDEN

BRANDWEER



ONZE
HUISARTSEN-
PRAKTIJK LIGT
TUSSEN
DE UITHOF EN
RIJNSWEERD

MET EXTRA
AANDACHT
& AANBOD
VOOR
STUDENTEN

WACHT NIET
TOT HET
SPOED IS
MAAR
SCHRIJF JE
NU VAST IN.



HUISARTSENPRAKTIJK
DALTONLAAN



www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

THEATER TIP | COCK: EEN PRIKKELLENDE EN HUMORISTISCHE SHOW OVER LIEFDE, IDENTITEIT EN SEKSUALITEIT



“Cock biedt een verfrissende en liefdevolle kijk op seksualiteit en ons verlangen naar overzicht en zekerheid. Waarom moeten we ons in een wereld vol eindeloze mogelijkheden beperken met labels?”

– Char Li Chung

Stel je voor, je bent je hele leven al homoseksueel, je hebt net een pauze ingelast in de relatie met je vriend, maar komt opeens de vrouw van je dromen tegen. Dit overkomt John in de show ‘Cock’ die draait om de vraag: doet het ertoe tot wie of wat we ons aangetrokken voelen? ‘Cock’ is van 23 november t/m 1 december te zien in DeLaMar, het theater aan het Leidseplein.

Na deze bizarre ontdekking begint John vol schuldgevoel en aarzeling aan een zoektocht naar zijn eigen seksualiteit. Hij zit klem tussen twee werelden.

Want hoe kies je nou voor de ander, als je zelf even niet meer weet wie je bent?

Cock is een uitdagende, humoristische en misschien zelfs provocerende show van Theater Oostpool. Char Li Chung regisseert het stuk en ken je misschien van eerdere succesvolle shows over historische queer figuren (Don Caravaggio, De Profundis en Edward II – The gay king) en trok kort geleden nog uitverkochte zalen met De Bananengeneratie, een voorstelling over de Aziatische gemeenschap in Nederland. Nu is Char Li Chung terug met een queer show, maar deze speelt zich af in de wereld van nu.

Buitenlands succes
Cock is al een groot succes in Londen geweest en heeft hiervoor verschillende awards gewonnen! Hier werden de hoofdrollen vertolkt door beroemde acteurs als Ben Wishaw (James Bond, Fargo), Andrew Scott (Sherlock, Fleabag) en Jonathan Bailey (Bridgerton, Broadchurch). Nu neemt onze fantastische Nederlandse cast met Daniel Cornelissen, Sander Plukaard, Joy Delima en Peter Blok het stokje over!

Cock x Winq
Theater Oostpool organiseert in samenwerking met het magazine Winq na afloop van de show op 24 november een gesprek waarbij acteurs van de show met elkaar en met een seksuoloog in gesprek gaan over het thema van de show: seksuele fluiditeit.

Het maakproces
Wil je meer weten over het maakproces, de achtergrond van de makers en schrijver en het onderwerp seksuele fluiditeit? Op 30 november begint om 19:15 uur een interactieve inleiding onder leiding van Theater Oostpool waar we met elkaar het gesprek aangaan.

Zowel het nagesprek als de inleiding zijn op vertoon van je ticket voor de show gratis toegankelijk.



Cock is voor iedereen
Dit scherpe en humoristische toneelstuk over liefde, identiteit en seksualiteit is een relatiedrama herkenbaar voor iedereen. Of je nou homo, pan, bi, hetero of juist tegen labels bent.

Cock is van 23 november t/m 1 december te zien in DeLaMar. Ben jij erbij? Kijk voor tickets op delamar.nl/Cock.



OLIEBOLLEN

Oliebollen die de bloedsuikers door het plafond jagen, partysnacks die maagzuur en oprispingen veroorzaken. En de dag erna een kater van de verkeerde wijn. Oud en nieuw is voor je lichaam geen pretje. Met deze tips red je het.

Tip 1 Soep vooraf

Eet voordat je naar een borrel gaat liefst een stevige, vullende soep. Erwtensoepp bijvoorbeeld. Wat eiwitrijke hapjes zoals garnalen of zalm zijn ook een goede keuze. Dan hakt het eerste glaasje alcohol er minder in en is het makkelijker jezelf te beheersen. Het wonderlijke van olieballen is dat ze als een steen op de maag liggen, maar dat je er op een gezellige oudejaarsavond makkelijk een stuk of tien wegwerkt. Zeker nadat je eerst een fles champagne hebt genuttigd. Nog gekker: het kan zomaar zijn dat je op nieuwjaarsdag wakker wordt met een enorme trek in... nog meer olieballen. Hoe kan het dat je die enorme vetbommen kunt blijven eten? Dat heeft te maken met het heftige effect dat olieballen en alcohol hebben op de bloedsuikerspiegel. Dat eerste glaasje alcohol om in de stemming te komen – vooral genuttigd op een lege maag – zorgt ervoor dat de hoeveelheid glucose in het bloed razendsnel wordt opgejaagd.

Zelfbeheersing

De eerste 15 minuten heb je nog wel de zelfbeheersing om niet te gaan graaien in die schaal met besneeuwde ballen. Maar dan heeft de alvleesklier de tijd gehad om het opgejaagde bloedsuiker weer naar beneden bij te stellen. En dan kun je ineens een enorme trek krijgen. Bovendien zorgt dat tikje alcohol ervoor dat je het niet gênant vindt om de eerste bol van de schaal te plukken. Hoppa, die zit er alvast in. Vanaf dat moment kan er een berglandschap ontstaan van suikerpieken en -dalen waardoor je blijft eten (en drinken). Een die de andere morgen gewoon opnieuw begint. De overvloedige energie die je binnenkrijgt wordt opgeslagen als vet, terwijl jij je uitgeput voelt. Probeer deze graaihonger te voorkomen.

Tip 2 Appelflappen!

Kies voor appelflappen in plaats van olieballen. Of bereid olieballen volgens de tips in het kader 'de veilige oliebol'. De eerste oliebol bezorgt je een gevoel van ongekend genot. Dat is het werk van dopamine, de stof die er in het brein voor zorgt dat je achter aangename ervaringen aanholt. Dopamine speelt een rol bij het ontstaan van verslavingen. En zoals steeds duidelijker wordt: ook bij de verslaving aan

voedsel. We weten verder dat een lekkernij waarvan de calorieën voor de helft afkomstig zijn van vet en de andere helft van koolhydraten, het grootste genot oplevert en de trigger is om eindeloos te blijven eten. Welke lekkernijen dat zijn? Donuts bijvoorbeeld. Of chocolade. Of chips. Of olieballen. Dus terwijl in je maag-darmstelsel een file van onverteerde olieballen ontstaat, zegt je genotzuchtige brein: doe mij er nog maar een!

Tip 3 Water!

Drink tijdens het feesten regelmatig een glas water. Dat helpt om overeten en dus maagklachten te voorkomen.

Brandend maagzuur

Inmiddels ben je acht olieballen en drie glazen goedkope sekt verder. De maag is vol en de inhoud puult een beetje over de rand, langs de maagmond de slokdarm in. Dat voelt niet prettig. Zuurbranden, oprispingen, stekende pijn in de maag: het kunnen allemaal tekenen zijn van een maag die (regelmatig) veel te vol wordt geladen. Het appelzuur en het koolzuur van de sekt of champagne maken het er niet veel beter op. Gek genoeg ervaren sommige mensen het gevoel van zuurbranden als 'honger', waardoor ze nog meer gaan eten dan prettig voelt. Maagzuurremmers kunnen de klachten tijdelijk verlichten, maar je kunt beter zorgen dat het niet zover komt.

Tip 4 AD Oliebollentest!

Haal je olieballen bij de kraam (zie de AD Oliebollentest!) en koop er precies genoeg voor oudejaarsavond. Als je zelf gaat bakken, worden het er al snel veel te veel.

Pond buikvet

De gemiddelde oliebol bevat zo'n 200 tot 260 calorieën. Eet er twintig en je wordt de dag erna wakker met ruim een pond extra buikvet. Extra pondjes zijn niet de enige nadelige gevolgen van de oliebol. De oudejaarslekkernij wordt gefrituurd in onverzadigde plantaardige olie. Tijdens het bakproces ontstaan Advanced Glycation End Products (AGEs). Dat zijn stoffen die bijdragen aan de veroudering van het lichaam en de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en nierfalen. ¶

BOOKS 4 LIFE GOEDBOEK. GOED DOEL.



Wat is Books 4 Life?

Books 4 Life is meer dan 15 jaar geleden opgericht door studenten van Tilburg University. Sindsdien is het concept uitgebreid en ook neergezet in 5 andere Books 4 Life winkels in Eindhoven, Nijmegen, Amsterdam, Utrecht, en Groningen. Ook in Oostenrijk zijn er twee Books 4 Life winkels, in Wenen en in Graz. Books 4 Life heeft de ambitie een bijdrage te leveren aan duurzaamheid door boeken een tweede leven te geven; verder wil Books 4 Life inkomsten genereren ten gunste van goede doelen. Het gaat om goede doelen die zich inzetten voor het bevorderen van mensenrechten en het bestrijden van armoede. De organisatie

heeft een ANBI status, en wordt volledig gerund door gedreven vrijwilligers. Iedere winkel van Books 4 Life heeft een eigen internetsite waar je ook de precieze locatie kunt vinden. Books 4 Life Tilburg is nog steeds gevestigd daar waar de oorsprong ligt: in een van de gebouwen van Tilburg University (Cobbenhagengebouw).

Wat kun je vinden in de Books 4 Life winkel?

In de winkel kun je een uitgebreid aanbod vinden van Nederlandse maar ook anderstalige romans en thrillers, en boeken over informatieve onderwerpen zoals bijvoorbeeld kunst, geschiedenis, politiek, religie en hobby's. Maar ook kun je er

terecht voor boeken die van pas kunnen komen in je studie, zoals Economie, Psychologie, Filosofie of Rechten. Daarnaast is er een breed assortiment aan managementboeken. Books 4 Life verkoopt uitsluitend boeken die in goede staat zijn, tegen lage prijzen. Er worden wekelijks boeken gedoneerd door personen en organisaties die Books 4 Life een warm hart toedragen, dus er is steeds een ander aanbod.

Welke goede doelen worden ondersteund?

Zoals eerder genoemd zet Books 4 Life zich in voor ondersteuning van goede doelen die mensenrechten bevorderen en de bestrijding van armoede in de wereld ondersteunen. De organisaties die Books 4 Life ondersteunt zijn Amnesty International, Oxfam Novib en tal van kleinere organisaties met vergelijkbare doelstellingen. Door de inzet van vrijwilligers en sponsors en het gastvrije verblijf op Tilburg University kan Books 4 Life meer dan 90 % van de opbrengst schenken aan goede doelen.

Kom je een keer kijken?

Je bent altijd van harte welkom om vrijblijvend een kijkje nemen in een van onze winkels. En als je een boek koopt, weet je dat je bijdraagt aan duurzaamheid



(je geeft het boek een tweede leven) en dat de opbrengst terecht komt bij een goed doel.

Wil je meedoen?

Voel je je aangesproken door de doelstellingen van Books 4 Life en zou je zelf een actieve bijdrage willen leveren? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator van een van de Books 4 Life winkels.

Meer informatie?

Kijk voor meer informatie <https://books4life.nl>

OP ZOEK NAAR VRIJWILLIGERSWERK IN AZIE

Lijkt het jou wat om als vrijwilliger aan de slag te gaan in Cambodja? Dan ben je bij onze organisatie van harte welkom. Wij bieden een uitdaging voor enthousiaste mensen die creatief, flexibel en zelfstandig zijn en die zich willen aanpassen aan de situatie in Cambodja voor een bijzondere cultuurbeleving. We zoeken vrijwilligers die les willen geven en lokale leraren willen ondersteunen bij het geven van Engelse lessen. Ook is er behoefte aan lessen over gezondheid en hygiëne, voorkomen van ongelukjes enz. Het kunnen dus ook mensen zijn met een medische achtergrond.

Wie kan er aan de slag als vrijwilliger?
In principe is iedereen die goed Engels spreekt, tussen de 18 en de 80 jaar oud is een goede gezondheid heeft en gemotiveerd is, van welkom.

Onderwijs en sociale werkzaamheden: wat ga je doen?
Je ondersteunt leraren bij het geven van Engelse lessen op verschillende scholen in Cambodjaanse communes. Deze scholen zijn vaak door ons gebouwd en onze enthousiaste leraren geven gratis Engelse lessen aan kinderen en jongeren tussen de 5 en 23 jaar. De klassen hebben verschillende niveaus. Naast de lessen is er ook veel ruimte voor sociale activiteiten, zoals een spelletjes dag of

sportdag. Op sociaal gebied ga je families bezoeken, die extra steun kunnen gebruiken bv met een voedselpakket maar ook om voorlichting te geven waar dat nodig is. In een van onze dorpen hebben we een naaischool. Hulp bij het maken van kleding en het verder ontwikkelen van dit project is welkom.

Werken als agrarische vrijwilliger
Heb je ervaring in de agrarische sector? Dan kun je aan de slag bij onze proefboerderij. Dit is een project waar boeren leren om naast hun rijst andere producten te verbouwen, zoals lemongrass, rode pepers, kurkuma, gember en moringa. Wanneer deze producten geoogst worden kunnen de boeren het verkopen op de markt, of laten drogen bij een bedrijf die dit project ondersteunt, zodat het in gedroogde vorm naar de markt kan. Als vrijwilliger werk je mee op het land, verbeter je werkprocessen, stel je documentatie op.

Vrijwilliger op je eigen vakgebied
Heb je kennis op een ander vakgebied en heb je een goed idee om de leefomstandigheden van de mensen in Cambodja te verbeteren? Wij staan altijd open voor ideeën en gaan graag met je in gesprek.

Wanneer kan ik gaan?
Onze projecten lopen het hele jaar door en meestal kun je gaan in de periode die jou uitkomt. Je gaat minimaal vier weken, omdat

je tijd nodig hebt om te wennen aan de Cambodjaanse situatie. Voor het onderwijs is het bovendien belangrijk dat er naast de leraar niet elke week iemand anders in de klas staat. Samen kijken we wanneer er plek is op het project van je keuze. Dat lukt meestal, alleen in de maanden juli en augustus kan het soms drukker zijn. We overleggen graag over de mogelijkheden.

Waar in Cambodja?
We werken in twee communes die 350 kilometer van elkaar af liggen. Khnar Po ligt in de buurt van Siem Reap en Takeo ligt ten zuiden van Siem Reap. Voor onze educatieve projecten kun je zowel in het noorden als in het zuiden terecht. We vinden het belangrijk om je goed voor te bereiden op je vrijwilligerswerk. Ter plekke krijg je ondersteuning van lokale mensen. Reken er wel op dat je zelf creatieve oplossingen moet bedenken als dingen anders lopen dan verwacht.



Kijk op onze site voor meer informatie www.cambodia-dutch.org en vul het contactformulier in als je geïnteresseerd bent geraakt.



IN DECEMBER KUNNEN WE WEER OVERSTAPPEN



Alle studenten vanaf 18 jaar zijn verplicht om een zorgverzekering af te sluiten. Ook studenten uit het buitenland die in Nederland willen werken, moeten een Nederlandse zorgverzekering afsluiten.

Als student word je baas over je eigen geldzaken, waaronder je zorgverzekering: je gaat premie betalen aan je zorgverzekeraar en je krijgt te maken met het eigen risico voor medische zorg. Ongetwijfeld wil je proberen om je zorguitgaven zo laag mogelijk te houden. Studeren is immers al duur genoeg en iedere euro die je kunt besparen is mooi meegenomen. Zorgverzekeraars bieden daarom speciale zorgverzekeringen aan met (collectieve) kortingen en andere voordelen voor studenten.

Waarom een studenten zorgverzekering?
Een zorgverzekering voor studenten is doorgaans voordeliger, omdat zorgverzekeraars de basis- en aanvullende verzekeringen uitkleden met onnodige dekkingen en keuzes waar je als student meestal geen gebruik van maakt. De meeste studenten zijn immers jong en gezond. Verder regelen studenten het liefst al hun zorgzaken online in plaats van via de post. Ook dat is voor een zorgverzekeraar goedkoper waardoor de polis extra scherp geprijsd kan worden. Staar je echter niet blind op een zo goedkoop mogelijke zorgverzekering en let bij het afsluiten van een polis op alle (beperkende) voorwaarden. Deze staan beschreven in de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar.

Andere voordelen

Een studenten zorgverzekering biedt vaak ook nog andere voordelen, namelijk speciale dekkingen die interessant zijn voor jongeren, bijvoorbeeld anticonceptie, fysiotherapie, condooms en medische zorg in het buitenland.

Buitenland

Als student is de kans groot dat je voor een stage of studie tijdelijk naar het buitenland gaat. Het is dan handig om je polis even te controleren op dekking van zorgkosten voor spoedeisende zorg in het buitenland. De basisverzekering vergoedt weliswaar de noodzakelijke zorg in het buitenland, maar alleen tot aan het in Nederland geldende tarief. Is de behandeling in het buitenland duurder, bijvoorbeeld omdat de behandeling plaatsvindt in een privé-kliniek? Dan vergoedt de zorgverzekeraar alleen de zorgkosten tot aan het in Nederland geldende tarief voor die behandeling. Alle kosten erboven zijn voor eigen rekening.

Extra buitenlanddekking

Wil je een extra dekking voor spoedeisende zorg, zodat de zorg ook volledig wordt vergoed als de behandeling in het buitenland duurder is? Dan kun je ervoor kiezen om een aanvullende verzekering af te sluiten met Europa- of Werelddekking voor spoedeisende geneeskundige zorg. Een andere optie is een reisverzekering met een vergelijkbare dekking.

Werken in het buitenland

Als je voor langere tijd naar het buitenland gaat, bijvoorbeeld meer dan een jaar, of in het buitenland gaat werken, heeft dit vrijwel zeker gevolgen voor je zorgverzekering in Nederland. Neem contact op met de

zorgverzekeringslijn (0800 64 64 644) voor advies in dit soort situaties.

Heb ik recht op zorgtoeslag als student?

Je probeert natuurlijk een zo laag mogelijke zorgpremie te krijgen bij je zorgverzekering, maar in Nederland heb je als student ook nog recht op een financiële compensatie. Dit noemt men de zorgtoeslag. Deze toeslag komt je tegemoet voor de kosten die je moet maken in verband met je zorgverzekering, zoals premie en eigen risico.

De hoogte van de zorgtoeslag is afhankelijk van verschillende dingen, maar dekt meestal meer dan 75 procent van de betalen zorgpremie, afhankelijk van de gekozen dekking.

- Je moet in ieder geval minimaal 18 jaar zijn om recht te hebben op zorgtoeslag
- Je moet verzekerd zijn bij een Nederlandse zorgverzekeraar
- Je mag jaarlijks niet meer verdienen dan 30.000 euro (geldt in 2023 voor alleenstaanden)

Als je van de zorgpremie de ontvangen zorgtoeslag aftrekt kom je erachter dat je als student maar enkele tientjes per maand betaald aan zorg. In 2022 is de zorgtoeslag voor de laagste inkomens omhoog gegaan.

Eigen risico vrijwillig verhogen?

Het wettelijk verplichte eigen risico is in 2023 vastgesteld op 385 euro. Het is echter mogelijk om het eigen risico

vrijwillig te verhogen met maximaal 500 euro naar een totaal van 885 euro.

Dit heeft als voordeel dat je een korting op de premie krijgt die kan oplopen tot zo'n 25 euro per maand. Dit is vooral aantrekkelijk voor jonge, gezonde mensen (zoals de meeste studenten), omdat die vaak geen of beperkt zorg nodig hebben.

Het nadeel van het vrijwillig verhogen van het eigen risico is dat je een groter risico loopt op hogere zorgkosten. Als je een dure behandeling ondergaat in het ziekenhuis of te maken krijgt met ziekenhuisvervoer per ambulance zit al snel aan een rekening van meer dan 800 euro. In theorie zou je dus 885 euro op je rekening moeten hebben staan, voor het geval dat er toch iets ernstigs gebeurt. Of je moet een goede geldschietter hebben natuurlijk.

Kan ik nog meer korting krijgen?

Er zijn nog meer voordelen voor studenten, want je kunt je als student ook collectief verzekeren bij veel zorgverzekeraars in Nederland. Dit houdt in principe in dat zij je korting geven, wanneer je met een grote groep mensen ergens bij verzekert. Zo bieden veel hogescholen en universiteiten, maar ook studieverenigingen korting op de studenten zorgverzekering met collectiviteitskorting. Ook kun je zelfs al een premieverlaging realiseren wanneer je jezelf aanmeldt voor de Facebook-pagina van een specifieke zorgverzekeraar. Ideaal, want iedere student heeft wel een Facebook-account tegenwoordig. De korting op de zorgverzekering kan bij studenten in sommige gevallen oplopen tot tien procent. [1](#)

ALCOHOL

Onderstaand schema geeft aan wat alcohol met je doet. Het maakt niet uit of je bier, wijn of iets sterkers drinkt. Doordat de glazen die je voor de dranken gebruikt verschillen, krijg je in verhouding net zoveel alcohol binnen. Natuurlijk is bij iedereen het effect van alcohol anders en ligt het ook aan de omstandigheden van het moment. Hoeveel je gegeten hebt bijvoorbeeld, of hoeveel slaap je hebt gehad.

1 – 3 glazen: vrolijk – ontspannen

Bij een alcoholpromillage van 0 tot 0.5 heb je één tot drie glazen alcohol in een uur gedronken. Tijdens een feestje of mooie zomeravond gebeurt dit natuurlijk al snel. Je polsslag en ademhaling versnellen hierdoor enigszins. Je krijgt bovendien een warm gevoel omdat je bovenste bloedvaten zich verwijden. Je pijngrens vervaagt en daarmee ook je reuk- en smaakvermogen. Als je nu naar de wc gaat, blijf je gaan! Ook je eetlust neemt toe en je krijgt behoefte aan vette snacks.



3 – 7 glazen: aangeschoten – glaasje teveel

Wanneer je alcoholpromillage stijgt tot 1.5, dan heb je minimaal drie glazen in een uur gedronken. Het is waarschijnlijker dat je al tegen de zeven glazen alcohol hebt gedronken. Je stemming en gedrag veranderen heel duidelijk, ook voor je omgeving. Je natuurlijke remmingen worden minder en jij voelt je 'on top of the world'. Het tegenovergestelde gebeurt: je wordt verdoofd door de alcohol. Je geheugen gaat achteruit en je kunt situaties minder goed inschatten. Het is nu niet meer verantwoordelijk om auto te rijden omdat ook je concentratie en je gezichtsvermogen achteruit gaan. Je krijgt nu last van zogenaamde tunnelvisie en ziet dus amper wat er om je heen gebeurt.



15 – 20 glazen: laveloos

Inmiddels zijn al je zintuigen verdoofd en ben je totaal in de war. Aanspreekbaar ben je zeker niet. Je ziet en hoort nauwelijks nog wat er om je heen gebeurt. Het alcoholpromillage in je bloed is zeker 3 tot 4.



7 - 15 glazen: zat – dronken

Alles wat hier al eerder gemeld is als effect van alcohol op je lijf en mentale toestand, wordt alleen nog maar heftiger merkbaar. Waarschijnlijk voel je jezelf nu emotioneel labiel. Je vertoont overdreven emotionele reacties, of dat nu een positieve of negatieve emotie is, en hebt geen zelfkritiek meer. Inmiddels is ook lichamelijk aan je te zien dat je behoorlijk hebt gedronken: je krijgt een rood hoofd en je pupillen worden een stuk groter. De kans is aanwezig dat je nu langzaam misselijk begint te worden.



20 – 25 glazen: knock-out

Als je zoveel drinkt, bestaat de kans dat je in coma raakt. Je bloed wordt zo langzaam door je lichaam gepompt dat je organen te weinig zuurstof krijgen. Je ademhaling of je hart kunnen het zelfs begeven. Als je niet bewusteloos raakt, mag je van geluk spreken. Feit is wel dat je de volgende dag een enorme kater zult hebben!



GEZONDE VOEDING



Tips

1. Breng variatie aan in je maaltijden.
2. Eet veel groente en fruit.
3. Gebruik ook volkorenproducten en aardappelen.
4. Kijk uit met verzadigde vetten.
5. Probeer op gewicht te blijven.
6. Gebruik niet teveel zout.
7. Zorg voor een vochtinname van 2 liter per dag.
8. Beperk het eten van ongezonde tussendoortjes.
9. Weet wat je eet en kijk ook eens op een verpakking.
10. Sla geen hoofdmaaltijd over

Als student heb je een druk studerend en sociaal leven. Waar haal je de energie vandaan? Naast een gezond leefpatroon haal je die energie uit voedingsstoffen van gezonde voeding. Iedereen weet wel dat je regelmatig en gevarieerd moet eten en veel water moet drinken. Maar hoe pas je dit soort gezondheidsadviezen toe in je studentenleven?

Lekker in je vel

Zonder de juiste voedingsstoffen en in de juiste hoeveelheden, kan je lichaam niet goed functioneren en krijg je een lagere weerstand, word je ziek of ontwikkel je overgewicht of juist ondergewicht. Als je gezond en gevarieerd eet, zul je merken dat je beter in je vel zit en meer energie overhoudt. Het Voedingscentrum heeft een aantal richtlijnen opgesteld waar je rekening mee kunt houden als je gezond wilt eten.

Variatie

Variatie is het sleutelwoord. Als je gevarieerd eet, krijg je veel voedingsstoffen binnen. Als je gaat variëren met de gerechten die je maakt, ga je koken vanzelf leuk vinden. Vermijd kant-en-klare maaltijden uit de supermarkt zo veel mogelijk, hoe gemakkelijk het ook is. In de meerderheid van deze maaltijden zit te veel vet en zout en te weinig koolhydraten en vezels. Daarnaast bevatten ze vaak veel conserveringsmiddelen, additieven en smaakversterkers. Als je dan toch kiest voor een kant-en-klare maaltijd, kies dan voor een variant met voldoende groenten en kijk goed naar het etiket.

Groente en fruit

In groente en fruit zitten veel vitamines, mineralen en vezels. Aanbevolen wordt om iedere dag 200 gram groente en twee stuks fruit te eten. Vooral de hoeveelheid groente is voor velen een probleem, dus beleg ook eens je boterham met komkommer of tomaat.

Je inname van fruit kun je het best beperken tot 2 à 3 stuks per dag, want fruit bevat ook suiker (fructose). Eet verder zo kleurrijk mogelijk. De verschillende kleuren van groente en fruit voorzien in verschillende voedingsstoffen. Fruit- en groentesapjes zijn minder gezond dan de intacte varianten, omdat bij de bereiding voedingsstoffen verloren gaan.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Ze zitten vooral in graanproducten zoals brood en pasta, maar ook in aardappelen. Kies voor de volkoren en vezelrijke varianten, die langer een verzadigd gevoel geven.

Vetten

Vetten zijn beruchte dikmakers, maar je hebt ze ook nodig. Er is een verschil

tussen verzadigd en onverzadigd vet.

Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten. Hierbij moet je denken aan roomboter, kaas en melkproducten, vet rundvlees en chocola. Verzadigde vetten zorgen er in ons lichaam voor dat het cholesterolgehalte in het bloed stijgt, dus met deze vetten moet je oppassen. Onverzadigde vetten komen vooral uit plantaardige producten en vormen de 'goede' vetten. Deze kunnen er juist voor zorgen dat het cholesterolgehalte in het bloed daalt, waardoor de kans op hart- en vaatziekten verkleind wordt. Onverzadigde vetten zitten onder andere in olie, saladedressing, vis en noten.

Zuinig met zout

Zout onttrekt vocht aan je lichaam, is slecht voor je nieren en verhoogt de kans op een hoge bloeddruk. Je kunt je eten ook met andere kruiden en specerijen op smaak brengen. Een beetje zout kan geen kwaad, maar het heeft de voorkeur als je kiest voor jodiumhoudend zout omdat dit een mineraal is dat je lichaam ook nodig heeft. Zout zit ook in veel producten als chips, kaas en voorverpakte artikelen. Ook als je je eten niet zout, krijg je het dus ongemerkt in behoorlijke hoeveelheden naar binnen.

Vochtinname

Je lichaam bestaat voor een groot deel uit vocht en heeft dit ook nodig om afvalstoffen te verwerken. Veel drinken is daarom belangrijk. Het zorgt voor een goede afvoer en voorkomt uitdroging. Je lichaam gebruikt zo'n twee liter vocht per dag en het is van belang deze voorraad met eenzelfde hoeveelheid aan te vullen. Vooral water is goed voor je. Veel vruchtensappen en frisdranken bevatten veel suiker wat het effect van vocht aan je lichaam toevoegen teniet doet. Niet alleen dranken die je nuttigt tellen mee voor de dagelijkse hoeveelheid vocht die je inneemt, ook yoghurt kun je hieraan toevoegen. Alcohol onttrekt juist vocht aan je lichaam en heeft dus weer een averechts effect.

Normal

Laatste trends, abnormale nieuws en nog veel meer!

Facebook: enormalnederland
TikTok: enormalnederland
Instagram: enormal_nederland

Axe Apollo Deodorant Spray **2.20**

Scrub Daddy Original Spons **3.50**

Garnier Micellair Reinigingswater 400 ml **4.10**

Libresse Ultra Maandverband 10 stuks **1.00**

Maybelline Sky High Mascara **8.90**

Milka Oreo 100 gram **1.00**

Normale producten. Abnormale prijzen

THE PADELLERS

STUDENTENAANBOD

VOORAL NIET SCANNEN,
ALS JE MET KORTING WILT PADELLEN ;)



PROFITEER IN DALUREN VAN GRATIS RACKETHUUR!



Vanaf het moment dat duidelijk werd dat de Tweede Kamerverkiezingen op 22 november zouden plaatsvinden, hebben we besloten om de december-editie van de Studentenkrant twee weken te vervroegen. Zodoende kunnen we in deze editie aandacht geven aan de verkiezingen.

Voor de meeste studenten is dit de eerste keer dat zij stemgerechtigd zijn voor deze Tweede Kamerverkiezingen.

Daarom leek het ons een goed idee om alle partijen uit te nodigen om hun standpunten die specifiek voor studenten van belang zijn te duiden in deze Studentenkrant.

Het resultaat kan je lezen in de komende pagina's. We geven alvast een waarschuwing, zodat je niet te veel zal schrikken. De meeste partijen geven blijkbaar helemaal niets om studenten. De oogst is namelijk erg karig. Sommige partijen namen nog wel de moeite om te bedanken voor onze goede bedoelingen, maar voor de meeste partijen was zelfs dat teveel gevraagd. En dat moeten dan onze volksvertegenwoordigers voorstellen!

We geven geen stemadvies, maar in de komende pagina's kan je wel zien welke partijen studenten wel serieus nemen. Doe er je voordeel mee.

ALLES OVER DE TWEEDE KAMERVERKIEZING

De vervroegde Tweede Kamerverkiezing vindt plaats op 22 november 2023.
De laatste Tweede Kamerverkiezing vond plaats op 17 maart 2021.
Normaal gesproken vindt de Tweede Kamerverkiezing om de 4 jaar plaats, of eerder als een kabinet valt en er ontbindingsverkiezingen worden gehouden.

Nederlanders met kiesrecht mogen elke 4 jaar - of vaker als een kabinet valt en er ontbindingsverkiezingen worden gehouden - kiezen wie hen vertegenwoordigen in de Tweede Kamer. De Tweede Kamer vormt samen met de Eerste Kamer het Nederlandse parlement (in de Grondwet Staten-Generaal genoemd). De Tweede Kamer bestaat uit 150 leden. De belangrijkste taken van de Tweede Kamer zijn: het controleren van de regering en het maken van nieuwe wetten. Het kabinet (bestaand uit de minister-president, ministers en staats-secretarissen) wordt niet gekozen. Na de Tweede Kamerverkiezing onderhandelen politieke partijen om een coalitie te vormen die de steun van een meerderheid in de Tweede Kamer heeft.

De colleges van burgemeester en wethouders van gemeenten zijn verantwoordelijk voor de organisatie van verkiezingen. Hierbij horen verantwoordelijkheden als het inrichten van stemlokalen en het aanstellen van stembureauleden. Verder hebben gemeentelijk stembureaus, hoofdstembureaus en het centraal stembureau een belangrijke rol, onder andere bij de kandidaatstelling en de vaststelling van de verkiezingsuitslag.

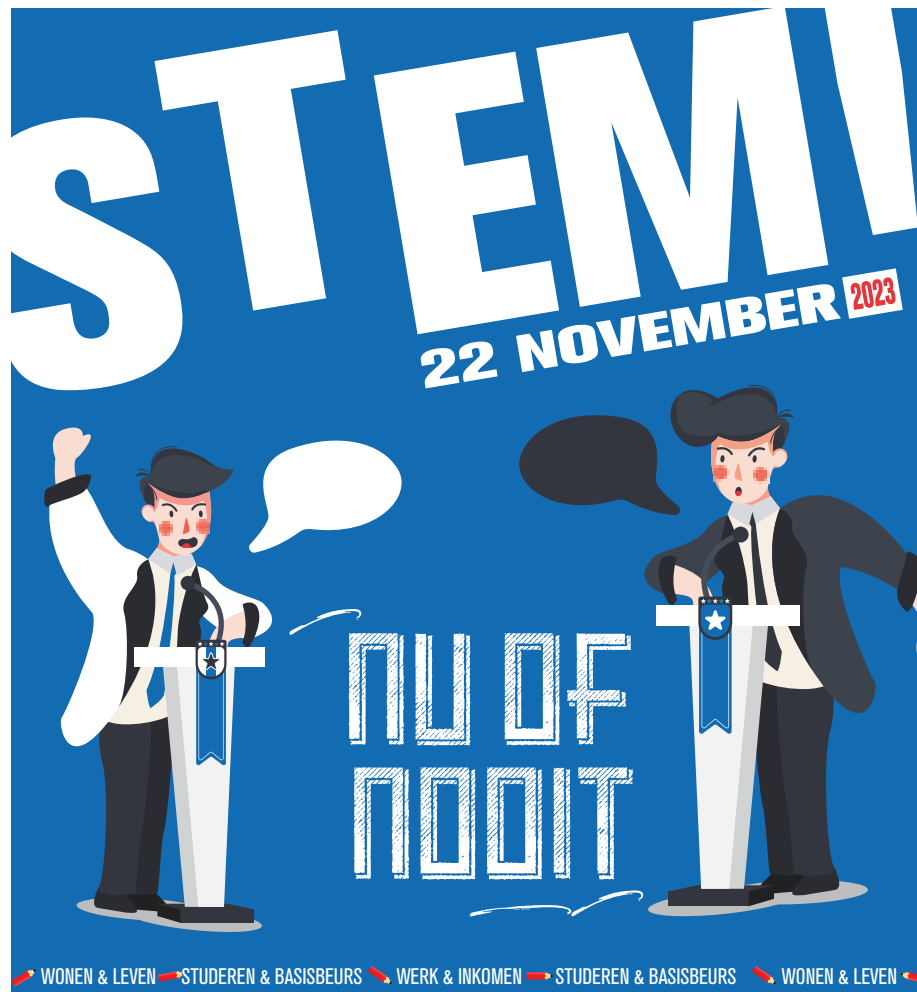
Stembureaus zijn op de verkiezingsdag geopend van 's ochtends 7.30 tot 's avonds 21.00 uur. Alleen bijzondere stembureaus kunnen andere openingstijden hebben.

De stembureauleden zijn verantwoordelijk voor het verloop van de verkiezing in hun stemlokaal. Ook zijn zij verantwoordelijk voor een juiste toepassing van de regels uit de Kieswet. Het is de verantwoordelijkheid van de voorzitter van het stembureau om de orde in het stemlokaal te handhaven.

Gemeenten moeten uiterlijk op de vrijdag voor de dag van de stemming huis-aan-huis een lijst met adressen van stemlokalen verspreiden, samen met de kandidatenlijsten. Zo weet de kiezer op welke plaatsen binnen de gemeente hij kan stemmen. Dit is geregeld in de Kieswet art. J 4 en het Kiesbesluit art. J 1.

Benieuwd naar locaties stemlokalen in het hele land? Kijk dan op de website www.waarismijnstemlokaal.nl.

Om te mogen stemmen bij Tweede Kamerverkiezingen moet een kiezer de Nederlandse nationaliteit hebben, achttien jaar of ouder zijn en niet uitgesloten zijn van het kiesrecht. Kiesgerechtigden krijgen uiterlijk veertien dagen voor de verkiezingen op hun huisadres een uitnodiging om te stemmen: een stempas. Uiterlijk de vrijdag voor de



De rest van je leven speelt zich af in de toekomst

Voit

Stem 22 november

TOEKOMST MADE IN EUROPE

stemming krijgen kiesgerechtigden de kandidatenlijst, adressen en openingstijden van stemlokalen en mobiele stembureaus thuisbezorgd.

Zetelverdeling over partijen

Het centraal stembureau (in dit geval de Kiesraad) verdeelt de zetels en restzetels over de partijen aan de hand van de aantallen daarop uitgebrachte stemmen. Daarvoor berekent het eerst de kiesdeler door het totale aantal geldige stemmen te delen door het aantal Kamerzetels. Het aantal 'volle' zetels dat direct aan een partij wordt toegekend, is gelijk aan het aantal keren dat de kiesdeler is gehaald.

Zetelverdeling ('volle zetels')

Hieronder wordt stapsgewijs uitgelegd hoe de zetels verdeeld worden na de stemming. Allereerst worden de stemtotaal van alle deelnemende partijen op lijst- en op kandidaatsniveau vastgesteld. Vervolgens wordt de kiesdeler berekend. Dat gebeurt door het totaal aantal op alle kandidaten uitgebrachte geldige stemmen te delen door 150 (= het aantal Kamerzetels). Het resultaat van deze deling wordt de kiesdeler genoemd. Vervolgens wordt gekeken hoe vaak de deelnemende partijen qua stemmenaantal de kiesdeler hebben gehaald. Het resultaat van deze deling geeft het aantal volle zetels dat door partijen is behaald. Het aantal volle zetels zal in de praktijk altijd kleiner zijn dan 150. Resterende, nog te verdelen, zetels heten restzetels.

Restzetelverdeling

Hieronder wordt stapsgewijs beschreven hoe de restzetels verdeeld worden volgens het 'systeem van de grootste gemiddelden'.

1. Eerst wordt voor alle partijen berekend hoeveel stemmen per zetel op een bepaalde partij zouden zijn uitgebracht als die partij één zetel extra zou krijgen. De op de partij uitgebrachte stemmen worden gedeeld door het aantal volle zetels plus 1.
2. De uitkomsten van deze berekening zijn gemiddelden per zetel; zij worden naar grootte gerangschikt.
3. De eerste restzetel gaat naar de partij met het grootste gemiddelde per zetel. Voor deze partij wordt opnieuw berekend wat het gemiddelde nu is, uitgaande van het aantal volle zetels, de toegewezen restzetel en weer één extra zetel.
4. Als er nog een restzetel te verdelen is, wordt deze toegewezen aan de partij met nu het grootste gemiddelde.
5. Het centraal stembureau herhaalt de procedure totdat alle restzetels verdeeld zijn.

Alleen partijen die ten minste de kiesdeler hebben behaald, komen bij de restzetelverdeling in aanmerking. Als meerdere partijen gelijke gemiddelden hebben en er niet voldoende restzetels zijn voor toekenning ervan aan die partijen, wordt geloot welke partij de restzetel krijgt.

BVNL: 'PECHGENERATIE DUPE VAN WANBELEID'

De crisiskabinetten hebben onze jongeren de afgelopen jaren compleet uit het oog verloren. We kunnen terecht spreken over een pechgeneratie, die de dupe is geworden van de wooncrisis, coronacrisis, energiecrisis en asielcrisis. Daarnaast zijn studenten flink belazerd met hun studieschuld. Belang van Nederland (BVNL) voorman Wybren van Haga wil dat er weer oog komt voor jonge Nederlanders en dat de gemaakte fouten volledig hersteld worden.

"Studenten en starters op de arbeidsmarkt en woningmarkt vormen misschien wel de groep die het meeste last heeft van inflatie. Alles wordt duurder: wonen, boodschappen, energie en dat biertje in de kroeg", zegt Van Haga die erop wijst dat studenten ondertussen ook de basisbeurs is ontzegd, waardoor studenten zich in de schulden moesten steken.

Nul procent rente

"Terwijl de overheid hen beloofde dat de leningen tegen nul procent rente zouden zijn en de studieschuld geen negatieve gevolgen zou hebben voor hun hypotheek, bleek niks minder waar. Ze komen bedrogen uit", aldus Van Haga die wil dat

het rentetarief alsnog op nul procent gesteld wordt. *"Als klap op de vuurpijl mogen hardwerkende ouders, die voor hun kinderen hebben gespaard, hen maar beperkt belastingvrij schenken om ze een steuntje in de rug te geven. Belachelijk natuurlijk",* zegt de lijsttrekker van BVNL die, met lijst 18 deelneemt, aan de Tweede Kamerverkiezingen van 22 november aanstaande.

Mentale problemen door coronabeleid

Van Haga ontpopte zich tijdens de coronaperiode als grootste criticaster van het schadelijke kabinetsbeleid waardoor scholen, horeca en sportscholen gesloten werden. *"We mogen nooit vergeten welke effecten het coronabeleid op de jongere generatie heeft gehad: twee jaar géén of digitaal onderwijs, géén of beperkt sociaal contact. Leerachterstanden en mentale problemen zijn het resultaat",* zegt Van Haga die stelt dat de gevolgen van deze beleidskeuzes op de mentale gezondheid van jonge mensen niet te onderschatten zijn.

Investeren in toekomst

Daarom moet er juist weer geïnvesteerd worden in onze jeugd en onze toekomst.

"BVNL vindt dat we weer oog moeten hebben voor jonge Nederlanders. Hiervoor moeten eerst de gemaakte fouten hersteld worden", aldus Van Haga die daartoe met concrete oplossingen komt.

BVNL WIL DAAROM HET VOLGENDE:

- De pechgeneratie die de basisbeurs heeft misgelopen moet voldoende gecompenseerd worden.
- Studeren moet gestimuleerd worden en betaalbaar zijn.
- Studentenhuizen worden weer toegestaan.
- Het openbaar vervoer moet zeven dagen per week gratis zijn voor studenten.
- BVNL wil de kwaliteit van het onderwijs verbeteren en geen deflatie van diploma's.
- Stoppen met het onderwijsniveau naar beneden bij te stellen.
- Fysiek onderwijs is de norm; digitaal onderwijs een laatste redmiddel.
- Scholen en universiteiten zetten in op minder buitenlandse studenten die met Nederlandse studenten concurreren voor een opleidingsplek en studentenkamer.
- Woke-isme en ideologische indoctrinatie moet verdwijnen uit het hoger onderwijs.
- Waarheidsvinding, kritisch nadenken, discussie en vrijheid van meningsuiting moeten op onderwijsinstellingen hoog in het vaandel staan.
- BVNL wil permanente belasting- en accijnsverlagingen om de koopkracht te verbeteren.
- De erf- en schenkbelasting schaffen we af.
- Om weer betaalbaar te kunnen wonen, moeten vraag en aanbod op de woningmarkt weer in balans komen door meer woningen te bouwen en immigratie beperkende maatregelen te nemen.

STEM IN HET BELANG VAN JOUW JEUGD EN VAN JOUW TOEKOMST.

STEM IN HET BELANG VAN NEDERLAND.

STEM LIJST 18 - BVNL / Van Haga



BVNL 
NEDERLAND
VOOROP EN
VOORUIT

KLEDINGVOORSCHRIFTEN

Een casual dresscode is vrij simpel, aangezien je grotendeels zelf mag bepalen wat je aantrekt. Kies wel voor een nette jeans of katoenen broek. Het bovenstuk mag je zelf invullen. Het is een informele en comfortabele dresscode, maar het is ook weer niet de bedoeling om met een korte broek of rok en slippers te verschijnen.

Smart Casual

Deze variant is iets chiquer dan Casual, dus kies liever niet voor een jeans. Als man hoeft je geen pak te dragen en je stropdas mag sowieso thuisblijven.

Linnen, katoenen of moderne pantalons worden veelal gecombineerd met een overhemd en jasje. Vrouwen kiezen binnen deze kledingstijl voor een nette broek of rok, met blouse en eventueel een blazer. Een vergelijkbare dresscode is Casual Chic. Dit is over het algemeen een net iets klassiekere dresscode, met kleinere oorbellen, minder opvallende horloges en andere accessoires.

Cocktail

Het is tijd voor een feestje! De naam van deze dresscode verradt al wat er van vrouwen wordt verwacht: een cocktailjurkje, dus een jurk die op of boven de knie valt. Leef je uit met kleur, want je jurk hoeft niet zwart te zijn. Mannen dragen een strak zwart of donkerblauw pak met een wit shirt. Een stropdas is niet verplicht.

Tenue de ville

Tenue de ville is een wat lastigere dresscode, maar komt minder vaak voor. Als vrouw is een gekleed jurkje tot op de knie, een broekpak of mantelpakje een goede keuze. Blote benen zijn not done, dus draag altijd een panty. Formeel hoort er een hoed bij die je bij binnenkomst afzet, tenzij de hoed een haaraccessoire is. Mannen gaan in een donker twee- of driedelig pak met (liefst een effen) stropdas. Let ook op bijpassende schoenen en sokken.

Gala

Een gala is een moment waar veel studenten naar uitkijken. Iedereen doet zich op voor een feestelijke avond (met vaak onbepaald drankgebruik). Op de uitnodiging staat de dresscode geschreven, vaak 'White Tie' of 'Black Tie'. Maar wat houdt dat precies in?

Black Tie

Dames

Volgens deze dresscode horen dames een korte of lange elegante avondjurk te dragen. Hoe formeler het evenement, hoe langer de jurk; voor een feestelijk gala is een cocktailjurk vaak ook geschikt. Een lange jurk is het meest geschikt wanneer er een diner in de avond inbegrepen is. De kleur van je jurk is afhankelijk van de sfeer: hoe formeler, hoe donkerder. Hoewel er verfijning en details

horen te zitten in je outfit, is het niet de bedoeling om de aandacht te vestigen op je décolleté. Zorg dat je een chique jurk draagt waar niet alles in de uitverkoop hangt. Je kunt de outfit afmaken met een paar halflange handschoenen en mooie bijpassende hakken. Hierbij mag best een hogere hak worden gebruikt van bijvoorbeeld 8 cm.

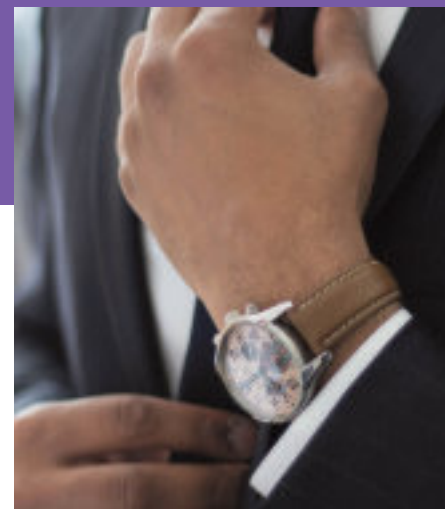
Heren

Met de dresscode 'Black Tie' dragen de mannen een smoking (tweedelig pak). Onder je zwarte of donkerblauwe smoking draag je een witte smoking overhemd. Je sokken dienen overeen te komen met de kleur van je colbert en je hoort je outfit af te maken met een (zwarte) vlinderdas en een pochet (een gevouwen wit doekje dat je in je borstzak doet). Nette lakleren schoenen kunnen hierbij natuurlijk niet ontbreken. Een smoking is zo'n item dat altijd van pas komt en je dus prima kunt aanschaffen. Verwacht je nog flink te groeien, in de lengte of breedte? Je kunt ook ergens een smoking huren voor een avond.

White Tie

Dames

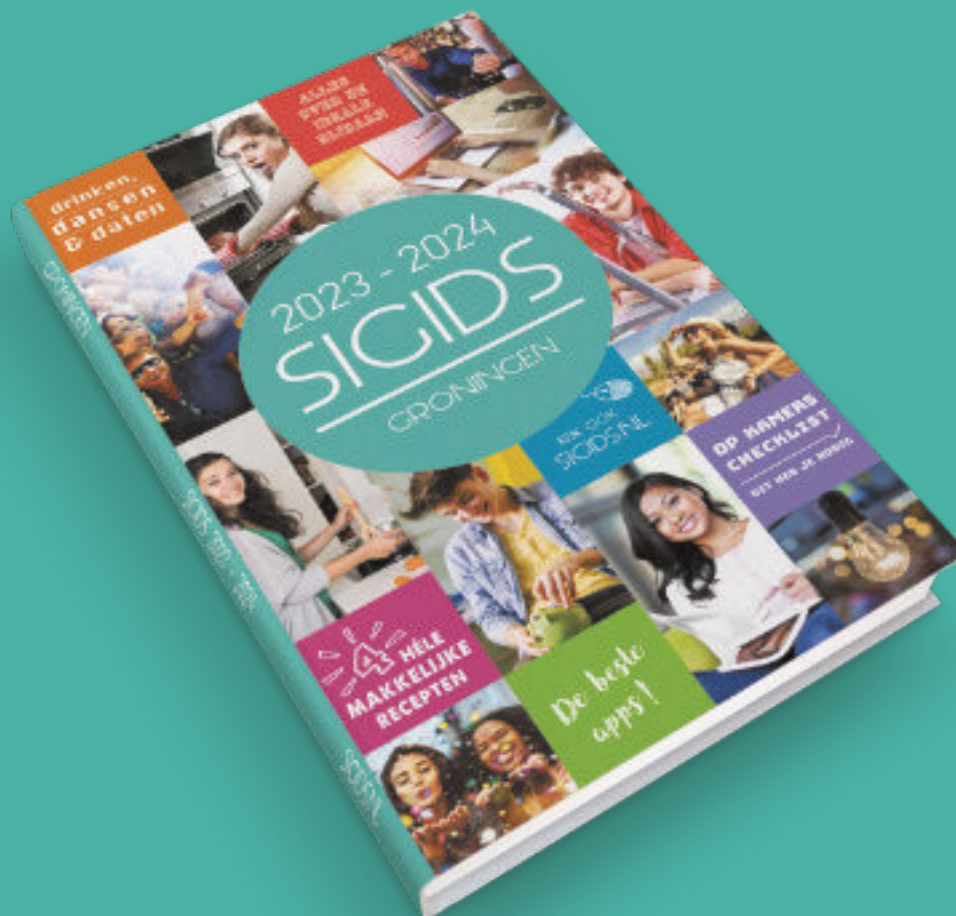
Bij White Tie is de dresscode wat strikter. Kortere jurken zijn niet de bedoeling: je hoort een jurk te dragen die tot je enkels komt. De kleur laat je afhangen van het seizoen; hoe warmer het is, hoe lichter de jurk.



Je kunt lange handschoenen tot over je elleboog dragen. In dat geval draag je ringen onder je handschoenen, armbanden erover. Uiteraard draag je een bijpassend tasje (het liefst een clutch) en hoge hakken. Wees vooral niet te bescheiden.

Heren

Voor de heren is een klassieke outfit vereist: het rokkostuum, beter bekend als het 'penguinpak' door de lange flappen aan de achterkant. Bij je rokkostuum hoort een stijf wit overhemd met een openstaande boord en omgeslagen punten en een witte vlinderdas. Onder de jas van je kostuum draag je een soort gilet, een piqué vest in wit. Maak het geheel af met een lakschoen zonder gaatjes. Laat je horloge thuis! als je naar het gala gaat, want dit wordt doorgaans gezien als ongeleefd. Tijd hoort immers geen rol te spelen!



www.sigids.nl
 NU IN 23 STEDEN

STUDIE OF STAGE IN HET BUITENLAND?: WILWEG.NL

Op www.wilweg.nl vind je alle informatie die je nodig hebt indien je van plan bent om voor jouw studie of stage naar het buitenland te gaan. Hieronder vind je twee ervaringen van studenten die jou al zijn voorgegaan.

China - Shanghai - Sanne



Sanne volgt rechtenvakken in Shanghai: “Ik vond het heel erg spannend, maar ik moest de eerste dag veel regelen. Ik had dus niet veel tijd om stil te staan bij het feit dat ik me ineens in mijn eentje aan de andere kant van de wereld bevond, in een stad waar maar heel weinig mensen Engels spreken.”

Opleiding:	Rechtsgeleerdheid
Instelling:	Universiteit Leiden
Buitenlandervaring:	semester in het buitenland
Locatie:	Shanghai

Waarom koos je voor Shanghai?

De Universiteit Leiden heeft uitwisselingscontracten met heel veel universiteiten wereldwijd, waaronder met de East China University of Political Science and Law in Shanghai (ECUPL). Ik studeer rechtsgeleerdheid in Leiden en ik volg ook rechtenvakken in China. Ik heb vooral voor Shanghai gekozen omdat ik een onvergetelijke ervaring in een compleet ander land wilde opdoen.

Moest je veel zelf regelen?

Doordat er samenwerkingscontracten zijn tussen ECUPL en de Universiteit Leiden, ging het contact vrij gemakkelijk. Alles liep via mijn coördinator in Leiden. Met de papieren die ECUPL naar de Universiteit Leiden had toegestuurd moest ik zelf mijn visum aanvragen. Ook inentingen en verzekeringen moest ik zelf regelen. Zolang je overal op tijd mee begint is dit niet lastig, het vergt alleen wat tijd. Door veel onduidelijkheid vanuit ECUPL wist ik niet wanneer mijn semester zou beginnen en kon ik uiteindelijk pas eind december mijn ticket boeken en in januari beginnen met mijn visumaanvraag. Eind februari begon mijn avontuur!

Hoe vond je woonruimte?

Ik heb zelf mijn kamer geregeld via een meisje dat het semester voor mij in Shanghai had gestudeerd. Ik had dus al

een kamer voordat ik naar Shanghai vertrok. Er zijn genoeg mensen die pas in Shanghai via een makelaar een kamer vinden, of ervoor kiezen om op de campus te slapen.

Hoe verliepen je eerste dagen in Shanghai?

Ik vond het heel erg spannend, maar ik moest de eerste dag veel regelen. Ik had dus niet veel tijd om stil te staan bij het feit dat ik me ineens in mijn eentje aan de andere kant van de wereld bevond, in een stad waar maar heel weinig mensen Engels spreken.

Kun je je daar wel redden als je de taal niet spreekt?

Communicatie gaat niet altijd even gemakkelijk in China. Probeer maar eens een simkaart met abonnement te regelen in een elektronicawinkel waar geen woord Engels wordt gesproken. Ze begrepen me je zelfs niet toen ik naar mijn simkaart wees. Maar uiteindelijk komt alles altijd goed!

Hoeveel geld was je kwijt aan levensonderhoud?

In Shanghai gaf ik wel wat meer geld uit dan in Nederland, maar je kan het zo duur maken als je wil. Voor omgerekend €1,30 kan je eten halen bij de lokale chinees. De wat duurere restaurants kosten rond de €10. Dit is niet veel geld, maar ik kookte nooit in mijn appartement en at 2 keer per dag buiten de deur. Daarnaast maakte ik een stuk meer uitstapjes en tripjes.

Hoe heb je het betaald?

Ik heb via de Universiteit van Leiden een Lustra beurs van € 450 gekregen. En voordat ik naar Shanghai ging heb ik veel gewerkt om geld te sparen.

Heb je tips voor scholieren of studenten die nog naar het buitenland gaan?

Het is absoluut spannend om naar het buitenland te gaan, maar denk vooral niet te veel na en ga gewoon! Sta open voor alles en iedereen. Alleen op deze manier leer je veel mensen kennen en maak je de leukste dingen mee!

Waarom zou iedereen eigenlijk een tijdje naar het buitenland moeten gaan?

Of je nou stage gaat lopen, gaat studeren of gaat reizen, een periode in het buitenland is hoe dan ook een fantastische ervaring. Je wordt zelfstandiger en leert om met een open blik naar de wereld te kijken. Als student heb je zoveel kansen om de wereld te ontdekken, kansen die je later misschien niet meer zult krijgen. Grijp deze kansen, je gaat er geen spijt van krijgen!

Sanne

Aruba - Oranjestad - Eva



Eva liep stage bij een tandartsenpraktijk: “Het is heel vreemd dat patiënten helemaal niet geïrriteerd raken als je uitloopt.”

Opleiding:	Mondzorgkunde
Instelling:	Hanzehogeschool
Buitenlandervaring:	Stage in een tandartsenpraktijk
Locatie:	Oranjestad

Hoe lang ben je in het buitenland geweest?

Ik heb mijn afstudeerstage gelopen op Aruba. Dit duurde vier maanden. Samen met een medestudent vertrok ik in februari 2014 en begin juni kwamen we terug.

Is het leven op Aruba anders dan in Nederland?

Ja, heel anders. Zo is het ondenkbaar om veel uren van de dag binnen te zitten. In de avonden, na het werk, ga je buiten zitten, eten op het strand, op pad en natuurlijk aan je opdrachten werken. We moesten de eerste weken wennen aan de hitte.

Is werken op Aruba anders dan werken in Nederland?

Het is heel vreemd dat patiënten helemaal niet geïrriteerd raken als je uitloopt. Onze agenda's werden zeer vol gepland, hard doorwerken dus. Het scheelt dat er op een dag meerdere patiënten niet komen opdagen. Hierdoor zit je wel eens een lange tijd niets te doen.

Is er veel te doen op Aruba?

Het eiland is klein en beperkt. Toch kom je er uiteindelijk wel achter op welke plekken de mooie en leuke dingen zijn te vinden. Gun jezelf even wat tijd om alles te ontdekken.

Heb je nog tips voor mensen die naar Aruba willen gaan?

Het huren of kopen van een auto is een vereiste! Je kan absoluut niet lopend je maanden doorkomen. Er zijn veel straathonden en sommige honden zijn vals. Wij hebben ons wel eens onveilig gevoeld wanneer we 's avonds lopend over straat gingen. Er zijn meerdere verhuurbedrijven, maar met regeltjes nemen ze het niet zo nauw. Wij hebben in totaal zeven huurauto's gehad, die allemaal stuk gingen. Verzeker jezelf goed, er gebeuren veel ongelukken en kijk of de auto gekeurd is. Het is aan te raden om een goede band op te bouwen met je collega's en begeleiding. Deze mensen wonen waarschijnlijk al jaren op Aruba en ik heb veel gehad aan het goede contact wat ik had met ze!

Is Aruba een aanrader voor andere studenten en scholieren die naar het buitenland willen gaan?

Ja, al zou ik er niet langer dan vier maanden blijven. Uiteindelijk blijft het toch een eiland, wat je vrij snel hebt bekeken. De sfeer, de mensen, de zon, het strand en de fijne werksfeer zorgen er voor dat je een geweldige tijd zal krijgen.

Eva





EEN SOLLICITATIEBRIEF SCHRIJVEN

Een goed cv is niet genoeg om werkgevers te overtuigen dat ze jou moeten aannemen. Met een treffende sollicitatiebrief moet je zorgen dat je opvalt tussen alle sollicitanten en voor een gesprek wordt uitgenodigd. Het moet kort en bondig zijn, maar toch iets over jou als persoon zeggen. Lees hier hoe je een sollicitatiebrief schrijft.

Inhoud

Je sollicitatiebrief legt een verbinding tussen jou en de baan. Je legt uit waarom de functie voor jou interessant is en waarom jij de ideale kandidaat bent. Net zoals je cv moet je sollicitatiebrief kort en helder zijn zodat de recruiter snel weet of je de geschikte persoon bent voor de functie.

In een korte inleiding stel je jezelf voor en leg je uit waarom je solliciteert op de functie. Begin niet met een standaardzin als 'Naar aanleiding van uw vacature solliciteer ik naar de functie van...'. Met een originelere openingszin onderscheid je jezelf van anderen. Laat zien dat je je hebt verdiept in het bedrijf en veel tijd hebt besteed aan het schrijven van een goede sollicitatiebrief. Vervolgens overtuig je de recruiter van jouw geschiktheid voor de functie. Welke opleidingen, eigenschappen en vaardigheden maken jou de perfecte kandidaat? Wat voeg jij toe aan het bedrijf? Onderbouw je woorden met concrete voorbeelden. Geef tot slot ook aan wat jou specifiek aanspreekt aan dat ene bedrijf en die functie. Je eindigt altijd met een afsluitende alinea waarin je je verzoek tot een persoonlijk gesprek zet. ¶

Tips

1. Verplaats jezelf in de lezer door je af te vragen wat hij of zij interessant vindt. Iedere sollicitant presenteert zichzelf als de perfecte kandidaat, dus waar onderscheid jij je in? Wees natuurlijk niet té overtuigd van jezelf.
2. Schrijf nette, niet al te lange zinnen. Wees beleefd maar ook niet te stijf in je schrijfstijl. Probeer aan te sluiten bij de huidige spreektaal en de mate van formaliteit van het bedrijf.
3. Vermijd het gebruik van clichés. Een woord als 'uitdaging' gebruikt iedereen en is daarom inhoudsloos.
4. Houd het doel van je brief voor ogen: een sollicitatiebrief is een zakelijke brief en geen persoonlijke. Spreek de lezer in je brief altijd aan met 'u', zelfs als je hem of haar kent.

NEVENACTIVITEITEN

Je zult er steeds vaker om gevraagd worden tijdens sollicitaties: welke nevenactiviteiten heb je gedaan tijdens je studie? Hoewel je het grootste deel van de week bezig bent met je studie, is het steeds belangrijker om je daarnaast op andere manieren te ontwikkelen. Dit kan uiteraard met een bijbaan, maar ook met bijvoorbeeld een bestuursfunctie of vrijwilligerswerk.

Bestuursfunctie

De meest gewaardeerde nevenactiviteit door werkgevers is een serieuze bestuursfunctie. Je kunt een parttime of fulltime bestuursfunctie vervullen bij je studentenvereniging, studievereniging, politieke partij of een grotere studentenorganisatie als AIESEC, ESN of Integrand. Als bestuurslid ben je verantwoordelijk voor alles wat er binnen de vereniging of organisatie speelt en elke beslissing die je als bestuur neemt heeft consequenties waar je op de juiste manier mee om moet gaan. Deze verantwoordelijkheid is een leerzame ervaring voor later. Daarnaast leer je jezelf presenteren en bouw je een netwerk op.

Een jaartje extra studeren door een bestuursfunctie kan geen kwaad, als je maar laat zien dat je de tijd nuttig hebt besteed. Probeer te vermijden dat je onverklaarbare gaten in je cv hebt. Een jaar thuiszitten toont weinig ambitieus. Voor een bestuursfunctie bij een studentenorganisatie of jongerenorganisatie bij een politieke partij kun je een bestuursbeurs aanvragen bij DUO. Voorwaarde is wel dat je als student ingeschreven staat bij een hogeschool of universiteit.

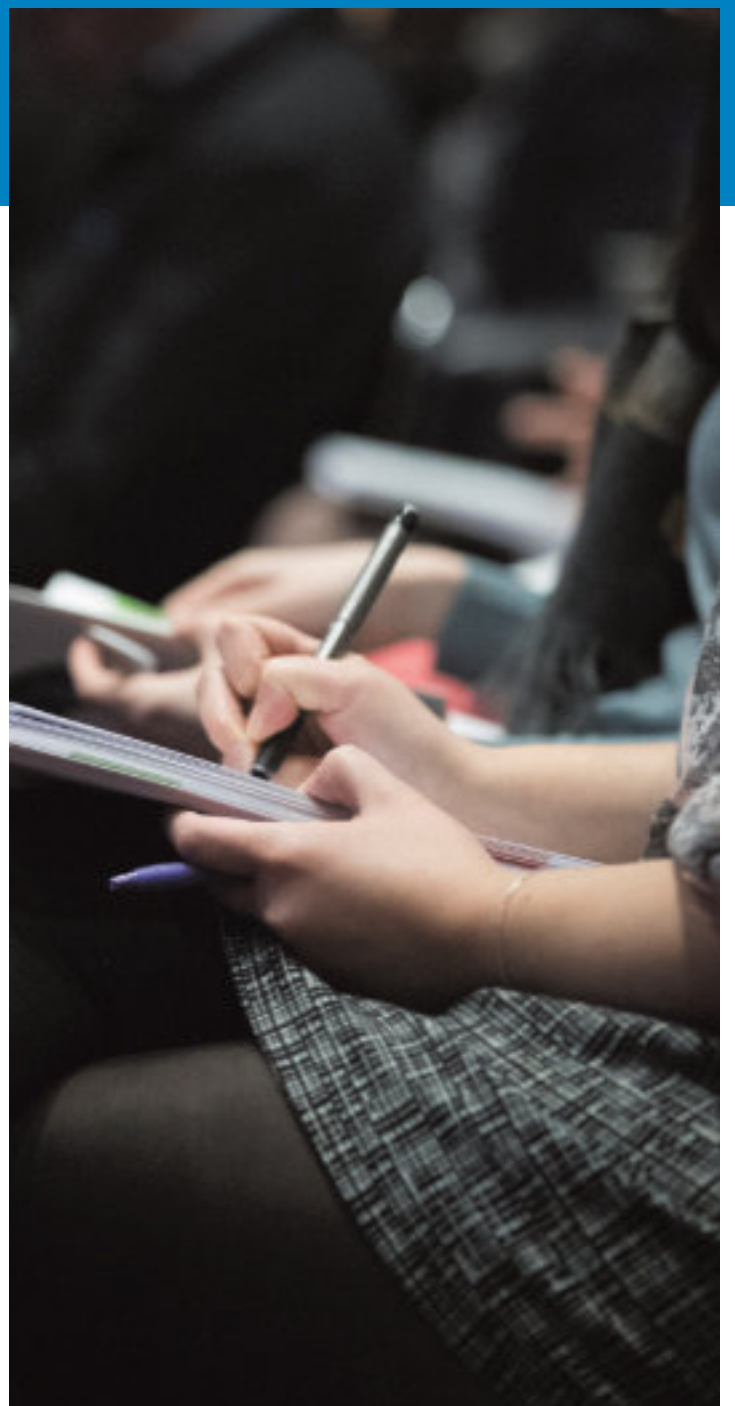
Commissie

Iets minder tijdrovend is een commissiefunctie. Organiseer de lustrumweek van je studentenvereniging of zet de introductietijd op touw voor nieuwe studenten van je opleiding. Er kunnen leuke vriendschappen ontstaan binnen een commissie, je ziet elkaar immers wekelijks of een paar keer per maand. Je hebt commissies die een heel collegejaar duren en commissies die voor een tijdelijk project zijn opgezet. PR commissie, kascommissie...keuze genoeg!

Andere nevenactiviteiten die vaak prima naast je studie passen zijn vrijwilligerswerk of deelname aan de medezeggenschapsraad van je opleiding, faculteit of universiteit.

Cursussen

Leer een vreemde taal bij het talencentrum van je hogeschool of universiteit, volg een cursus Photoshop van een ICT student, of kies voor een zomercursus die aansluit bij jouw interesses en ambities. Ben je erg gehecht aan je zomervakantie? Kies voor een cursus aan een buitenlandse universiteit, zodat je tussen de lessen door van de omgeving kunt genieten en studenten van verschillende nationaliteiten leert kennen. ¶



Heb jij al een huisarts? Nee?

Schrijf je nu gemakkelijk online in en wij regelen de rest!

hoograven
gezondheidscentrum



Woon je in postcode gebied 3523?
Ga naar www.gezondhoograven.nl
en schrijf je in als nieuwe patiënt!

lunetten
wijkgezondheidscentrum



Woon je in postcode gebied 3524?
Ga naar www.gezondlunetten.nl
en schrijf je in als nieuwe patiënt!

Wij heten je van harte welkom in de wijk en bij
een van onze gezondheidscentra!

Huisarts nodig?

www.studentenartsen.nl

Schrijf je in of kom langs



GGD
Amsterdam

Schurft- hekel aan jeuk?

Jeukklachten?
Kom naar het schurft spreekuur
ggd.amsterdam.nl/schurft



SCHURFT SPREEKUUR GGD AMSTERDAM

Wat is schurft?
Schurft is een besmettelijke huidaandoening die wordt veroorzaakt door een klein beestje de schurftmijt. Je kunt de ziekte oplopen door langdurig of regelmatig intensief lichamelijk contact met iemand die schurft heeft. Bijvoorbeeld tegen elkaar aan zitten, knuffelen of bij elkaar in bed slapen. Ook kun je het oplopen door kleding van iemand anders aan te trekken.

Schurft gaat niet vanzelf over, maar is goed te behandelen met een speciale crème of tabletten. Twaalf uur na een effectieve behandeling is schurft niet meer besmettelijk.

Deze klachten horen bij schurft:

- Jeukt Met name in de nacht
- Vaak zie je blaasjes en rode bultjes op de huid

Deze bultjes vind je met name tussen de vingers, aan de polsen en bij de enkels en voeten

Schurft spreekuur GGD Amsterdam
Met name bij studenten komt schurft veel voor. Daarom heeft GGD Amsterdam nu een schurftspreekuur speciaal voor studenten.

Denk je dat je klachten hebt die bij schurft horen?

Kijk dan op ggd.amsterdam.nl/schurft of bel:
020 5555 337

DÉ STUDENTENKAPPER VAN 030 EN OMSTREKEN!

www.haarhoek.nl

Wil je er strak uitzien
en ook nog voldoende
overhouden om een
rondje te geven
tijdens het stappen?
Kom dan eens langs
bij dé studenten-
kapper van 030 en
omstreken! See you!



HAARHOEK
DÉ STUDENTENKAPPER VAN

Voorstraat 37 - Utrecht - 030 236 7508

Vlaamszorgweg 42 - Utrecht - 030 633 8280

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



Een kleine brand
kan binnen
30 seconden
onbeheersbaar zijn.

Weet jij wat je moet doen bij brand
in jouw studentenhuus?

Scan voor meer info



BRANDWEER

Haaglanden

Leen gratis een elektrische bakfiets om je afval naar het milieupark te brengen.

Heb je grofvuil of spullen die een tweede leven verdienen? Breng het gratis naar het milieupark. Jouw afval bevat veel waardevolle materialen die opnieuw te gebruiken zijn.

Grofvuil wegbrengen of laten ophalen

Als inwoner van Rotterdam kun je afval, grofvuil en bruikbare tweedehands spullen gratis inleveren op het milieupark. Rotterdam telt zeven milieuparken. De locaties en openingstijden vind je op www.rotterdam.nl/milieuparken.

Kun je het grofvuil of de bruikbare spullen niet zelf wegbrengen? Maak een afspraak om het gratis op te laten halen. Bel 14 010 of ga naar www.rotterdam.nl/grofvuil.

Bakfiets lenen

Heb je geen auto, maar wel spullen om bij het milieupark weg te brengen? Leen gratis een elektrische bakfiets om je afval, grofvuil en bruikbare tweedehands spullen bij 1 van de 7 milieuparken in te leveren.

Meer weten?

Meer informatie over het lenen van een bakfiets staat op www.rotterdam.nl/aanhangwagenbakfiets.



Wist je dat?

Op drie locaties in Rotterdam kan je een elektrische bakfiets ophalen. Scan de QR-code hiernaast en bekijk hoe en waar je een bakfiets kunt lenen.



Borrow for free an electric cargo bike to take your waste to the recycling centre.



Did you know?

At three locations in Rotterdam you can pick up an electric cargo bike. Scan the QR code on the right and find out how and where you can borrow a cargo bike.



Do you have bulky waste or items that deserve a second life? Bring it to the recycling centre for free. Your waste contains many valuable materials that can be reused.

Take away or have collected bulky waste

As a resident of Rotterdam you can hand in waste, bulky waste and usable second-hand items free of charge at a recycling centre. Rotterdam has seven recycling centres. The locations and opening hours can be found at www.rotterdam.nl/milieuparken.

Are you not able to bring the bulky waste yourself? Then make an appointment to have it picked up free of charge. Call 14 010 or go to www.rotterdam.nl/grofvuil.

Borrow a cargo bike

You don't have a car, but you do want to bring stuff to the recycling centre? Borrow a free electric cargo bike to take your waste, bulky waste and usable second-hand items to 1 of the 7 recycling centres.

More information

Read more information about borrowing a cargo bike on www.rotterdam.nl/aanhangwagenbakfiets.



Gemeente
Rotterdam

STUDENTENNIEUWS

Klap voor studenten door hogere rente valt mee, zeggen economen

Honderden studenten demonstreerden tegen de renteverhoging op studieschuld. Die gaat komend jaar flink omhoog: van 0,46 procent naar 2,56 procent. Maar door dat de inflatie nóg hoger is en de lonen ook stijgen, valt de klap voor de studenten mee, zeggen economen. "Afhankelijk van de persoonlijke situatie hoeft een student er niet op achteruit te gaan."

Geld lenen kost geld. Deze slogan, die op alle websites voor geldleningen te zien is, gold jaren niet of amper voor studenten. Voor hun opgebouwde studieschuld betaalden ze tussen 2017 en 2022 nul procent rente aan DUO, dit jaar ging dat naar 0,46 procent. Iets waar in november vorig jaar al een fietsprotest voor georganiseerd werd.

De rente voor de studieleningen stijgt volgend jaar naar 2,56 procent omdat het voor de overheid zelf ook duurder wordt om geld te lenen. Ter vergelijking: wie bij een commerciële bank leent, bijvoorbeeld voor een hypotheek, betaalt als snel 4,5 procent rente en dat was in 2018 2,5 procent.

De hogere rente gaat bij een studieschuld van 31.000 euro zo'n 18.000 euro aan rente kosten, berekende een studente op basis van de rekentool van DUO.

Econoom Frank Kalshoven vindt de onrust bij studenten overtrokken. Volgens hem zijn de leenvoorwaarden 'onvoorstelbaar gunstig'.

"De komende vijf jaar betalen studenten 2,5 procent rente. Bij een verwacht inflatiepercentage van 3,8 procent in 2024 (Centraal Planbureau) is de reële rente op studieschulden komend jaar dus 1,3 procent negatief", schrijft Kalshoven in zijn wekelijkse column in de Volkskrant.

"Afhankelijk van de omvang van de lening en de hoogte van je salaris, hoeven studenten er niet per se op achteruit op te gaan", zegt ook econoom Marcel Klok van ING. "Natuurlijk waren de studenten met een rente van 0,46 procent nog beter af geweest. Maar je kunt die rente niet bevriezen terwijl alle andere rentepercentages wel stijgen."

Ervan uitgaand dat het inkomen van de studenten meestijgt met de inflatie, zijn ze niet meer geld kwijt door de hogere rente, zegt hij. "Studenten moeten het ook zien als investering in zichzelf. Als je een studie doet waar vraag naar is, loont studeren. Hogeropgeleiden verdienen meer dan lageropgeleiden," aldus Klok.

Studenten waren lang spekkoper. In 2015 betaalden ze 0,12 procent rente, een jaar later 0,01 procent. Van 2017 tot en met 2022 was dat zelfs nul procent. Gratis geld dus. In 2023 ging de studierente naar 0,46 procent. Reden voor de studenten om een fietsprotest te organiseren.

Toch zijn ze ook met 0,46 procent en met 2,56 procent (vanaf 2024) niet heel slecht af. Ter vergelijking.

In 2008 lag de studierente volgens DUO op 4,17 procent, in 2009 op 3,58 procent.

Studenten moeten op twee manieren rente betalen. Allereerst stijgt de rente voor huidige studenten die hun studieschuld opbouwen. Voor hen is dit rentepercentage één jaar vastgezet. De rente die deze studenten betalen over een basisbeurs en aanvullende beurs wordt echter (net als de lening zelf) kwijtgescholden als ze hun studie binnen tien jaar na de start afronden.

Je kunt ook extra lenen. Die extra lening wordt de eerste 35 jaar niet kwijtgescholden. Bij het aflossen van studieschuld geldt een rentevaste periode van vijf jaar.

De verhoging die nu wordt ingevoerd, geldt niet voor studenten die al aan het aflossen zijn (tenzij hun vorige rentevaste periode van vijf jaar net afloopt), maar wel voor studenten die dit jaar klaar zijn met hun studie en na hun aflossingsvrije periode van twee jaar beginnen met afbetalen.

In het verleden verdienden sommige studenten zelfs geld met hun lening bij DUO. Daar leenden ze meer geld dan ze nodig hadden voor studie en levensonderhoud. Het extra geld zetten ze op een depositobankrekening, met een hogere rente dan ze zelf moesten betalen.

"Als studenten geld over hebben door veel te lenen, kunnen ze met dit trucje nog steeds geld verdienen. Het is minder risicovol dan beleggen, wat sommigen ook deden", meent econoom Nic Vrieselaar van Rabobank. "Al hebben steeds meer studenten het geleende geld ook echt nodig voor studie en levensonderhoud. Dat blijft er dus geen geld over voor op een spaarrekening."

Hoewel hij de toon van Kalshoven wel wat 'zuur' vindt, heeft de econoom volgens Vrieselaar wel een punt. "Normaliter stijgen de cao-lonen met ruim twee procent per jaar, nu is dat gemiddeld bijna 6 procent. De inkomens stijgen dus harder dan de schuld stijgt door rente. De schulden smelten dus weg, mits de student een baan vindt. En vanwege de krappe arbeidsmarkt is die kans groot."

Charan van Krevel is econoom en geeft les op de Universiteit van Amsterdam.

Hij merkt dat er bij de studenten veel onrust is over het gestegen rentepercentage. "Het stond wel in de kleine lettertjes, dus ja. Rationeel konden ze het weten. Maar veel studenten hebben er niet bij stilgestaan dat de rente ook kon stijgen. Ze voelen zich nu genaaid."

De rente op de studielening is door de hoge inflatie en de gestegen lonen inderdaad 'negatief', aldus Van Krevel.

Dat werkt zo. Inflatie betekent dat je geld minder waard wordt. Dat is vervelend bij het boodschappen doen: je moet meer geld gaan betalen voor dezelfde hoeveelheid artikelen. Maar het betekent ook dat je lening minder waard is geworden. Degene aan wie je de lening terugbetaalt, kan immers minder van hetzelfde bedrag kopen dan jij deed in het verleden.

Als de inflatie hoger is dan de rente op je studielening kun je daardoor - relatief - voordelig uit zijn. De kosten voor je lening stijgen dan minder hard dan wat je kwijt bent aan algemeen levensonderhoud.

Krevel pleit echter voor nuance. "In theorie pakt een negatieve rente inderdaad voordelig uit. Logischerwijs zou je kunnen stellen dat de studenten helemaal niet zo slecht af zijn."

Maar een negatieve rente is alleen goed, wanneer het inkomen van de studenten ook voldoende meestijgt met inflatie, benadrukt hij. "En dat is niet altijd zo. Zo moeten ook studenten meer gaan betalen voor producten uit de winkel. En als lonen niet meestijgen met de inflatie, dan hebben studenten én met de stijgende rentes om de lening te maken én met koopkrachtverlies, want de inflatie is hoger dan de loonstijging."

Maar als je 5 procent meer gaat betalen, en je loon gaat 10 procent omhoog, dan houd je nog altijd meer over dan vorig jaar.¶

Theater Imperium
Oude Vest 33e
2312 XR Leiden
071- 5141035
www.imperiumtheater.nl

totally

SNOW

by Sunweb

► DE BESTE SKIGEBIEDEN ► DE LEKKERSTE APRÉS-SKI
► ALTIJD INCLUSIEF SKIPAS

CHECK IT OUT @ **TOTALLYSNOW.NL**