

INHOUD

P3. Studentennieuws

P4. Gezondheid

P5. Lifestyle

P9. Financieel

P10. Op kamers

P11. Media

P13. Onderwijs

P14. Gezondheid

P15. Lifestyle

P16. Lifestyle

P17. Gezondheid

P18. Lifestyle

P20. Lifestyle

P21. Gezondheid

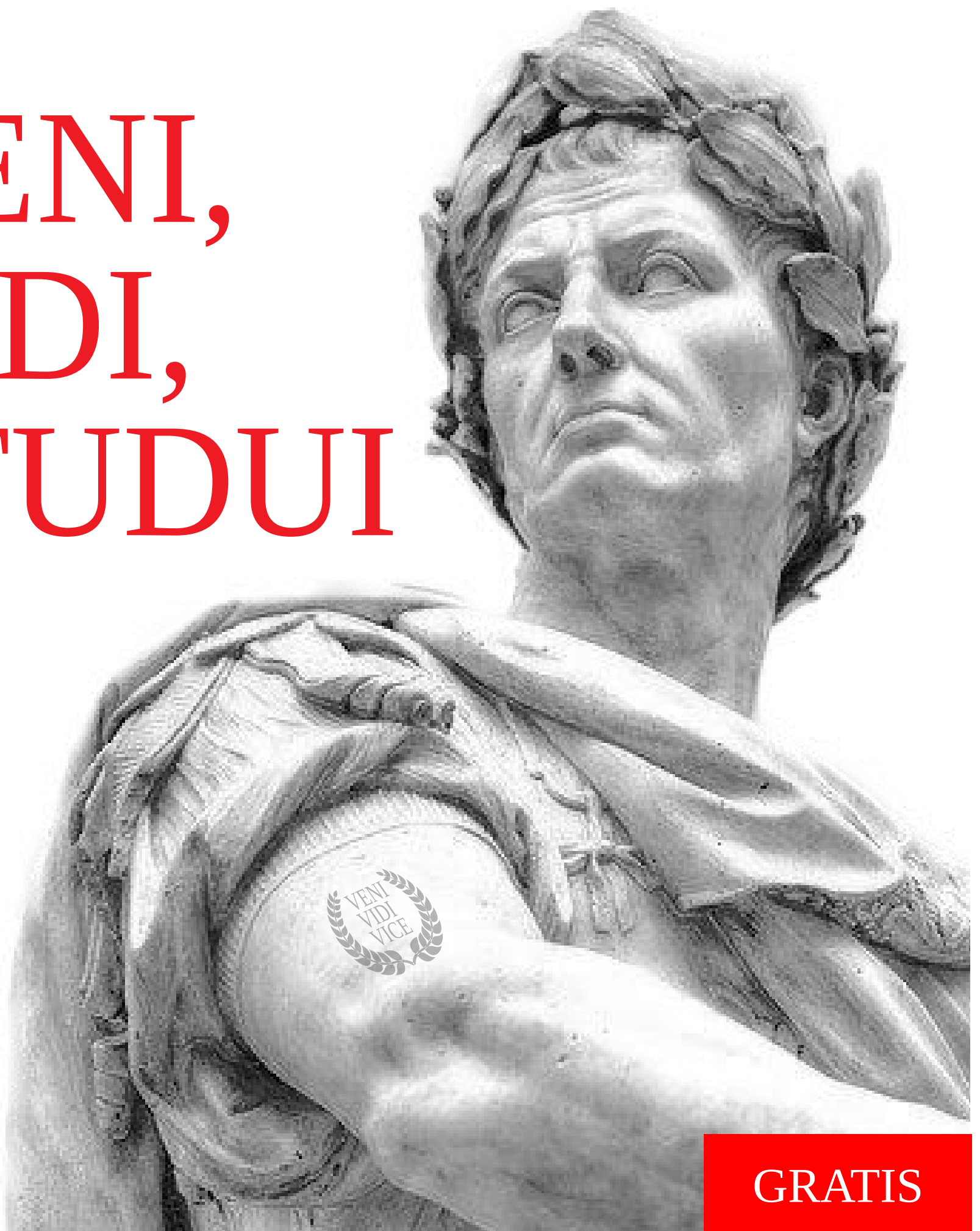
P23. Studentennieuws

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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

VENI, VIDI, STUDUI



GRATIS



Deskundigheid en aandacht voor uw gebit

De praktijk is vernieuwd...
onze kwaliteit blijft vertrouwd!

Informatie en inschrijving: www.tandzorgheresingel.nl

Heresingel 6, 9711ES Groningen

☎ 050-312 51 41 ✉ info@tandzorgheresingel.nl

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

Grandoni Media BV

Duifkruid 143
4007 SW Tiel
Tel: 085-0020974
Email: info@grandoni.nl
www.grandoni.nl
www.studentenkrant.net

Vormgeving:

creative.nu

Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:

Rodi Rotatiedruk



**WASMACHINE
HUREN?**

Vast
bedrag
per maand

Geen borg
& reparatie
kosten

Levering
op iedere
verdieping

WASGOED.COM
WITGOEDVERHUUR

STUDENTENNIEUWS

Buitenlandse studenten haken af om kamertekort

De Universiteit Utrecht heeft al een aantal teleurgestelde reacties gekregen van buitenlandse studenten die hun studie een jaar willen uitstellen omdat ze geen woon-ruimte kunnen vinden. De universiteit waarschuwde studenten eerder om een studie te heroverwegen als het vinden van een woonruimte in de Domstad niet lukt. Toch zijn er ook nu nog studenten aan het zoeken naar een huis voor hun studie begint.

Het tekort aan studentenwoningen is al jaren een probleem. Ook voor komend studiejaar verwacht het kenniscentrum voor studentenhuisvesting Kences dat er rond de 26.500 kamers te weinig zijn voor studenten, aldus directeur Jolan de Bie.

Hoeveel studenten zijn afgehaakt omdat ze geen woonruimte hebben kunnen vinden, weet de Universiteit Utrecht (UU) niet. Ook het aantal buitenlandse studenten dat dit jaar naar Utrecht komt, is nog niet bekend. Internationale studenten schrijven zich namelijk vaak op meerdere universiteiten in, dus het aantal inschrijvingen kan nog veranderen tegen het begin van het studiejaar. Vorig jaar begonnen 2776 internationale studenten uiteindelijk aan een opleiding aan de UU. De universiteit reserveert zelf bij huisvesters 1250 kamers speciaal voor buitenlandse studenten, maar dat aanbod zit al vol, aldus een woordvoester. Voor studenten die het eropaan laten komen en het studiejaar ingaan zonder kamer heeft de UU 75 plekken gereserveerd bij een Stayokay.

Ook de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam ziet "iets meer annuleringen" bij inschrijving-en voor bacheloropleidingen. "We weten echter niet of dit te maken heeft met de eerder afgegeven waarschuwing om je studie aan de VU te heroverwegen als international als je geen kamer hebt gevonden per 1 augustus", aldus een woordvoester van de universiteit. Internationale studenten die niet via de VU aan huisvesting zijn gekomen krijgen volgens de woordvoester nog steeds "regelmatig" een mail met daarin dezelfde waarschuwing.

Ook internationale studenten die zich aan de Universiteit van Amsterdam (UvA) hebben ingeschreven hebben te horen gekregen dat het vinden van woonruimte in de stad heel moeilijk is. De 3000 kamers die de universiteit samen met de Hogeschool van Amsterdam heeft gereserveerd voor buitenlandse studenten zaten voor de zomer al vol. "We hopen dat studenten niet op de bonnefooi komen", zegt een woordvoester. "We zien elk jaar dat studenten het wel gewoon proberen, zo van: ik zie wel. Dat moet je echt niet willen, want het komt niet zomaar goed. Je loopt echt het risico dat je straks ergens op de bank moet slapen."

De ASVA Studentenvakbond heeft tot dusver zo'n vijftig à zestig hulpvragen gekregen van buitenlandse studenten die het niet lukt om een kamer te vinden in Amsterdam, aldus bestuurslid Job Vernaas. Samen met andere organisaties werd vorig jaar No room for us opgericht, een platform waar mensen een kamer kunnen aanbieden aan een student in nood.¶

Studenten moeten niet alleen geselecteerd worden op cijfers

Selectiecommissies moeten rekening houden met de omstandigheden van studenten, schrijven onderzoekers van het UMC Utrecht. Hoewel cijfers en scriptie-cijfers van de bachelor een indicatie voor toekomstig studiesucces geven in de master, zijn er meer factoren om rekening mee te houden.

Het gemiddelde cijfer van een bachelor-opleiding (GPA) samen met het scriptie-cijfer zijn betrouwbare factoren om het studiesucces tijdens een research-master te voorspellen. Dat concluderen onderzoekers Kuryшева, Koning, Fox, Van Rijen en Dilaver van het UMC Utrecht. Daar-naast blijken studenten die een hbo-bachelor hebben gevolgd gemiddeld minder vaak hun master af te ronden en iets lagere cijfers te halen. Het verband hier tussen blijkt echter zwak. Selectie-commissies kunnen daarom de bachelor-cijfers wel gebruiken, maar moeten ook rekening houden met de omstandigheden waarin deze zijn behaald.

In de studie vergeleken de onderzoekers de studieresultaten van 1.792 master-studenten uit zes cohorten van een Nederlandse universiteit. Alle studenten volgden een researchmaster in de levens-wetenschappen. Van deze studenten gebruikten ze het

gemiddelde cijfer van de bachelor en het scriptiecijfer. Daarnaast onderscheidden ze vier soorten instellingen van de vooropleiding; Nederlandse universiteiten, buitenlandse universiteiten, hbo-instellingen en University Colleges. Studiesucces werd gedefinieerd als GPA, studieduur en of de student de studie voltooide.

Uit het onderzoek bleek dat het gemiddelde bachelor-cijfer de beste indicator voor studiesucces is. Studenten met een hogere GPA tijdens de bachelor haalden gemiddeld een hogere GPA tijdens de master en voltooiden hun studie sneller en vaker. Daarnaast is het scriptiecijfer ook een indicator voor hogere cijfers tijdens de master en hoe snel de student de master afrondt.

Studenten die van een hbo-instelling of een University College kwamen voltooiden minder vaak hun studie dan studenten van een Nederlandse of buitenlandse universiteit. Volgens de onderzoekers komt dit mogelijk doordat hbo-bachelors niet onderzoekgericht zijn, waardoor de studenten minder ervaring hebben op dit gebied. Op een University College volgen studenten doorgaans een studie Liberal Arts and Sciences; een opleiding die is gericht op een breed spectrum aan onderwerpen. Wellicht is het lastiger voor hen om zich dusdanig te verdiepen in één onderwerp, schrijven de onderzoekers. Studenten die een hbo-bachelor hadden gevolgd haalden daarnaast iets lagere cijfers dan andere studenten. Echter, het effect van de vooropleiding op de cijfers was klein. Daarnaast deden oud-hbo-studenten gemiddeld niet langer over hun studie dan andere studenten. Het feit dat hbo-opleidingen meer praktijkgericht zijn helpt studenten mogelijkerwijs bij de praktische kant van onderzoek doen, terwijl andere studenten minder moeite hebben bij het opstellen van de theoretische kant. Dat zou verklaren waarom er geen duidelijk verschil is in studieduur.

Een onverwacht resultaat was de studie-duur van internationale studenten. Zij rondden hun studie sneller af dan Nederlandse studenten. De onderzoekers hadden verwacht dat deze groep door een zekere cultuurschok – binnen en buiten de universiteit – langer over de opleiding zou doen. Echter, alle studenten uit deze studie kwamen uit de Europese Unie, waardoor die cultuurschok wellicht meeviel.

Een andere verklaring is dat internationale studenten vaak een studiebeurs krijgen voor de nominale tijd van de studie. Het vermijden van extra kosten kan een sterke motivatie vormen voor studenten om hun studie op tijd af te maken.

In dit onderzoek is de invloed van motivatie niet onderzocht. Eerder onderzoek wijst uit dat motivatie een belangrijke factor is in de voltooiing van een studie. Vandaar dat de onderzochte factoren geen sterk verband met de voltooiing en duur van de studie laten zien. Echter, motivatie is moeilijk om te meten; persoonlijke motivatie-statements zijn niet heel betrouwbaar, schrijven de onderzoekers. Ze verwachtten dan ook niet dat dit soort factoren een sterk verband zouden laten zien met studiesucces.

Daarnaast kan de duur en voltooiing beïnvloed worden door wat er tijdens de studie gebeurt. Deze omstandigheden kunnen op persoonlijk- of organisatieniveau plaatsvinden of te maken hebben met de begeleiding. Daarnaast voelen studenten van researchmasters wellicht druk om vroeg in hun carrière een wetenschappelijke publicatie te produceren, schrijven de onderzoekers. Hierdoor beslissen ze wellicht om langer over hun studie te doen.

Het blijkt lastig om studiesucces te voorspellen aan de hand van cijfers en type vooropleiding. Toch kunnen toelatings-commissies beslissen om scriptiecijfers mee te nemen in de beoordeling, aangezien er wel een verband is met het scriptie-cijfer en de GPA tijdens de master. De onderzoekers waarschuwen echter dat commissies niet alleen studenten toelaten die al kunnen wat de opleiding van ze vraagt; er moet ook ruimte zijn voor studenten die hier nog in moeten groeien.

Daarnaast verklaren de onderzoekers dat de omstandigheden waarin cijfers zijn behaald ook relevant zijn voor een selectie. Hoewel het traditionele meritocratie-model ervan uitgaat dat men

posities verdient op basis van prestaties die los staan van omstandigheden, wordt steeds meer erkend dat iemands sociaaleconomische achtergrond wel meespeelt. Het is echter moreel en praktisch gezien lastig om dit mee te laten wegen in de beoordeling van aspirant-studenten. De onderzoekers pleiten er daarom voor om rekening te houden met de instelling waar de student vandaan komt. ¶

ZOEK HULP NA AANRANDING OF VERKRACHTING. JE BENT NIET ALLEEN!



1 op de 8 vrouwen en 1 op de 25 mannen is slachtoffer van aanranding of verkrachting. Het Centrum Seksueel Geweld Groningen-Drenthe biedt 24/7 hulp. Claudia is slachtoffer van verkrachting en dankzij de hulp die zij kreeg kan ze verder met haar leven. Daarom deelt ze haar verhaal.

Mijn naam is Claudia, ik ben een internationale student in Groningen. Begin 2019 ontmoette ik een jongen, waarvan ik dacht dat hij een goede vriend kon worden. Ik hielp hem met het vinden van een huis, net als iemand mij hielp toen ik in de stad kwam wonen. Geen van mijn vrienden mocht hem. Hij is arrogant, laat altijd onnodig zijn spieren zien en vertelt graag hoeveel vrouwen er geïnteresseerd in hem zijn. Ik moet eerlijk zeggen dat ik dat ook niet leuk vond, maar ik had medelijden met hem omdat hij geen vrienden had.

Op een dag nodigde hij me uit bij hem thuis. Ik wilde eigenlijk niet gaan, want ik moest nog studeren en ik had onlangs een schaatsongeluk gehad, waardoor ik me niet goed kon bewegen. Maar hij stond erop dat ik langskwam en beloofde dat we samen zouden werken en eten. Ik ben niet goed in 'nee' zeggen, dus ik pakte mijn laptop en ging.

Zodra ik bij hem aan kwam, bood hij me een nekmassage aan. Omdat het alleen mijn nek was, zag ik niet in waarom niet. Hij vroeg me op bed te gaan liggen en mijn schoenen uit te doen. Ik zei dat het ook wel in de stoel kon, maar hij stond erop dat ik ging liggen. Toen drukte hij met één hand mijn gezicht in het kussen en met zijn andere hand trok hij mijn rok, legging en ondergoed naar beneden. Hij verkrachtte me zeven keer. Ik wil niet in detail vertellen over de blauwe plekken die ik had op mijn

rug, de bijtplekken op mijn benen, het bloed, of hoeveel pijn het deed om te fietsen en te lopen de volgende dag. Ik wil vertellen over de andere consequenties, want fysieke littekens verdwijnen.

De dagen erna lag ik huilend op de vloer, niet in staat om met iemand te praten. Ik kon me niet meer focussen op mijn werk of studie, was doodsbang dat ik een SOA zou hebben. En omdat hij weet waar ik woon, was ik iedere keer als ik mijn fiets wegzette zo bang: ik voelde me gevolgd, geobserveerd, kleiner dan ik werkelijk ben: powerless.

Ik heb mijn verhaal aan weinig mensen verteld. Ik dacht dat ze mij niet zouden geloven, want om eerlijk te zijn: wie is nou zo stom om iemand als hem te vertrouwen? Om zijn kamer in te gaan en nog steeds vertrouwen te hebben, ondanks alle signalen? Nou ik was dat, en waarschijnlijk ben ik dat nog steeds...

Ik ben opgegroeid met liefde en ik vertrouw mensen makkelijk.

Ik ben blij dat ik mijn beste vriendin mijn verhaal toevertrouwde. Zij was er voor mij en nam contact op met het Centrum Seksueel Geweld, want ik kon dat niet zelf. Ik kreeg medische en psychologische hulp. Ik ben zo dankbaar dat, na de eerste shock, toen ik eindelijk kon reflecteren op wat er gebeurd was, ik zoveel hulp en steun kreeg. Ik realiseerde me dat ik mezelf niet de schuld moet geven door te denken dat ik 'stom' ben geweest of 'te veel vertrouwen' heb.

Ik ben een slachtoffer van verkrachting, maar ik ben niet alleen. En ik weiger om mijn leven als slachtoffer te leven. Als ik één advies aan andere slachtoffers mag geven: 'Ga op zoek naar hulp, je bent niet alleen.'

Normal

Must haves onder 10 euro

Normal is een Deense drogisterij die hele gewone artikelen verkoopt voor vaste lage prijzen. Wij verkopen bekende én nieuwe merken, alles op het gebied van huishouden, etenswaren en uiterlijke verzorging.

Ontdek het zelf! Zien we jullie snel in een van onze winkels?

Batiste

Seifon SOUR PATCH Kids

Werther's Original CARAMEL POPCORN Brezel

Werther's Original CARAMEL POPCORN Classic

Gillette Sensor3

Sensodyne

Garnier

Blijf op de hoogte! Volg Normal op Instagram

Normale producten. Abnormale prijzen.

Gezondheid



APPS VOOR STUDENTEN



Apps voor studenten

Het nieuwe collegejaar staat weer voor de deur. Als eerstejaars student kan er heel wat op je afkomen, bijvoorbeeld in de introductieweek. Met deze gids helpen we eerstejaars studenten een eind op weg. Als je een iPhone of iPad hebt zijn er allerlei apps die het studentenleven makkelijker maken. Wij zetten een aantal handige studie-apps voor eerstejaars studenten op een rij, die je helpen met het plannen van tentamens én het studentenleven.

Sommige apps bespreken we wat uitgebreider, andere komen beknopt aan bod. We hebben de apps verdeeld in twee categorieën: Studentenleven en Studieplanning.

Studentenleven

Bivakkeer je op de zolderkamer van een ver familielid? Zit je met een hospita opgescheept die toch niet zo bevalt? Omdat er veel eerstejaars studenten in de eerste maanden afhaken geeft dat kansen om een betere studentenkamer te scoren. Ook reizen met het openbaar vervoer en boodschappen doen zijn bezigheden waar je als eerstejaars student snel aan zult moeten wennen. En wat dacht je van het delen van uitgaven als je in een studentenhuus woont? Ook daar hebben we apps voor.

Kamer zoeken: **Kamernet**

Een eigen kamer in het centrum van de stad is dé droom van elke student. Wie geen handige connecties heeft, zal gebruik moeten maken van Kamernet. Je zoekt op plaatsnaam en maximumafstand, schuift met de minimum- en maximumprijs (die oploopt tot wel 2500 euro!) en geeft aan wat je minimaal gewenste oppervlakte is. De lijst of kaartweergave wordt pas waardevol als je je registreert of inlogt in de app. Dan pas kan je foto's, details en een omschrijving van de kamer zien en reageren om ervoor in aanmerking te komen.

Om je kansen te vergroten kun je dan ook een koppeling met Facebook maken om te zien wie van je vrienden een kamer aanbiedt. Reageren op een kamer kost geld.

Huisgenoot zoeken: **RoomEasy**



Een alternatief voor Kamernet is RoomEasy, al gooit die het over een iets andere boeg. Je zoekt met deze app niet alleen naar een kamer, maar ook naar je toekomstige huisgenoot. In feite een alternatief op hospiteren. De app kiest daarbij voor de vertrouwde insteek zoals we die van Tinder kennen. Je logt in met je Facebook-account en vervolgens zoek je naar beschikbare kamers in jouw stad. Net zoals in Tinder geef je met een like aan dat je geïnteresseerd bent. Als je potentiële huisgenoot het met jou ziet zitten heb je een match en kan je meteen met elkaar chatten. Ook kan je met de app zelf een kamer of appartement aanbieden en op zoek gaan naar jouw toekomstige huisgenoot. De app zelf is gratis, maar laat je met maximaal 10 matches chatten. Als je met meer mensen wilt chatten, kun je credits bijkopen.

Goed en snel eten: **Studentenkookboek**

Bijna iedere student heeft last van tijd- en geldgebrek. Vaak schiet het eten er als eerste bij. Gelukkig is er daarom dit studentenboek, vol met makkelijk te bereiden maaltijden die niet duur zijn. Erg geschikt voor mensen die voor het eerst op kamers gaan wonen en geen idee hebben hoe je aardappels of een eitje moet koken.

Gezamenlijke uitgaven: **Spent!**

Het blijft een lastig gedoe om de uitgaven in een studentenleven bij te houden. De gedeelde rekening in een studentenhuus vereist hogere wiskunde en je hebt een app nodig om bij te houden van wie je nog geld tegoed hebt. Goede apps zijn er gelukkig in overvloed. Spent! is één daarvan. De beheerder voegt de hele groep toe en houdt de uitgaven per persoon in de gaten. De app is makkelijk in gebruik en geeft snel inzicht welke personen nog geld tegoed hebben van anderen. Alle gegevens kun je delen via e-mail. Rekeningnummers ontbreken helaas, dus die zul je via WhatsApp of een andere app moeten uitwisselen. Spent! is gratis tot en met vier personen in een groep.

Vrienden zoeken: **SPOTTED**

Dit initiatief is begonnen op de 'Gespot' Facebook-pagina's voor universiteitsbibliotheken, waar studenten een bericht achterlaten voor een persoon die ze zagen maar niet durven aan te spreken. Inmiddels heeft de app zich verbreed en richt het zich ook op het opdoen van nieuwe sociale contacten met wie je misschien gedeelde interesses hebt. Leuke manier om mensen te vinden die

dezelfde sport beoefenen, leuke restaurantjes bezoeken of net zo graag tv-series kijken.

Voor verenigingen: **Socie**

Socie laat zich het best omschrijven als een besloten groep op Facebook, maar dan voor studenten- of studieverenigingen. Als gebruikers zich eenmaal bij de vereniging hebben aangemeld in de app, komen ze elke keer daarna terecht in een hoofdpagina van de vereniging. Daarop prijken evenement van vandaag, morgen of anders de eerstvolgende bovenaan in beeld, is ruimte voor oproepen en zie je het laatste nieuws onder elkaar staan. Je kan vanuit de app zelfs zien wat leden op Facebook en Twitter hebben gedeeld.

Klusjes verdelen: **OurHome**

Als je op kamers gaat zul je voor het eerst met meerdere mensen een huishouden moeten zien te runnen. Daar komen leuke en minder leuke klusjes aan te pas. Vroeger was daarvoor de app Chorma, maar die is al een paar jaar niet meer bijgewerkt. Ook zijn er allerlei andere apps om klussen in het huishouden te verdelen. Ze zijn vooral gericht op gezinnen met kinderen, maar er zijn apps waar je als studentenhuus ook wel wat mee kunt, zoals OurHome. Of gebruik gewoon een takenlijst app, zoals Todoist of Apple's Herinneringen.

Apps voor studieplanning

Natuurlijk draait het studentenleven niet alleen om feestvieren. Er moet ook gestudeerd worden! Met onderstaande apps zorg je dat je je agenda en studierooster bijhoudt, studieopdrachten en tentamens goed inplant en in contact blijft met je medestudenten.

BlackBoard op je iPhone

Bij studeren hoort natuurlijk ook nog studeren. Als in: werkgroepen, readers en tentamens. Hogescholen en universiteiten die met het ietwat ingewikkeld vormgegeven Blackboard werken (en dat zijn er helaas een heleboel) en daarbij mobiel gebruik hebben ingeschakeld, geven leerlingen via een iPhone- en iPad-app toegang tot het systeem. In de app kun je lang niet alle schoolinformatie aflezen, maar het biedt wel inzicht in de vakken, cijfers, documenten, blogs met reacties, cursussen filteren en contactgegevens.

De app wordt helaas zelden bijgewerkt, maar oogt inmiddels wel minder gedateerd. Je hebt helaas geen andere keuze. Studenten die op een hogeschool of universiteit zitten waar de BlackBoard Mobile-app niet beschikbaar is en toch overzicht willen houden over hun vakken en cijfers, kunnen de verderop genoemde app iStudiez Pro beter gebruiken.

Uitgebreide agenda: **Week Calendar**

De Nederlandse app Week Calendar biedt alle overzichten die je kan bedenken. Afspraken in een lijst, per dag, per week als blokkenschema, per week als papieren agenda of per jaar? Daarnaast zijn er twee maandoverzichten in de app. De app bevat nog veel meer opties: zo kan je kleurenfilters of iconen instellen als bepaalde woorden in je afspraak voorkomen en kan je de app afspraken voor je laten afmaken. Handig als je veel afspraken met een vergelijkbare omschrijving plant. Desondanks gaat het inplannen van een afspraak lekker snel. Uitgebreider dan Week Calendar wordt de agenda op de iPhone niet. Bekend geworden door zijn weekoverzicht, blinkt de app ook uit in allerlei functies als afspraken kleuren en pictogrammen. Ook zijn er allerlei opties voor het terugkomen of uitstellen van afspraken. Als die laatste optie voor studenten niet handig is, weten we het ook niet meer.

Alles-in-één: **iStudiez Pro**

Deze app legt je studierooster bovenop je bestaande iOS-agenda. Je geeft zelf aan hoe lang je vakken volgt en bij welke afspraken ze horen. Maar iStudiez Pro is nog veel meer dan dat: het bevat een todo-lijst om je huiswerkopdrachten bij te houden, je kunt werkgroepen aanmaken, projecten plannen en behaalde cijfers en vakken raadplegen. iStudiez Pro heeft ook een Mac- en Apple Watch-app. Dankzij de ingebouwde synchronisatiedienst zijn al je gegevens altijd op al je apparaten up-to-date. Tip: in onze lijst met apps voor middelbare scholieren vind je meer apps om je studie te plannen. Een deel daarvan is ook geschikt voor hogescholen en universiteiten.

Krachtige zoekmachine: **WolframAlpha**

Wolfram kan je helpen. Voor een peulenschil zet je een krachtige zoekmachine op je iPhone die antwoord biedt op het gebied van wiskunde, statistiek, krachten, scheikunde, materialen, engineering, astronomie, natuurkunde, biologie, computerwetenschappen, eenheden, tijdzones, het weer, geografie, geschiedenis, cultuur, muziek, taalconstructies, gezondheid, economie en nog veel meer. Ontzettend handig.



TRESOAR Mear sjen
www.tresoar.nl



- 200 studieplekken
- vergaderruimtes
- gratis wifi
- eigen unieke bibliotheek

Chaos in de tent?

Tresoar biedt je rust en ruimte.

COPY-SYSTEMS

Dé copyshop van de Oosterpoortwijk

10% studenten korting*

- PRINTEN
- SCANNEN
- KOPIËREN
- INTERNETTEN
- INBINDEN
- TEXTIELBEDRUKKING

*op printen, kopiëren en inbinden

DEADLINE? OP WERKDAGEN OM 8:00 UUR OPEN.
 Meeuwerderweg 109 | 9724 ER Groningen | T: 050 - 318 78 40
www.copy-systems.nl | info@copy-systems.nl

 **Refidé BIKES** Helpt mensen op weg!



Nieuwe en tweedehands fietsen koop je voordelig bij Refidé Bikes!

www.refide.nl

Je vindt ons op de Zernike Campus!

door **WerkPro** 

Tijd voor een tandartsbezoekje?

25% behandelkorting in onderwijspraktijk



 **umcg**

Centrum voor Tandheelkunde en Mondzorgkunde

ctm.umcg.nl



Lekker verdienen naast je studie

[Solliciteer direct](#)

Vind de horecabaan die bij jou past op vacaturesindehoreca.nl

Loetje

STAN

HAPPY ITALY

B
BEERS & BARRELS

WAG

POPO
CATE
PETL

Belgisch Biercafé
OLIVIER

DE
VOORUIT
GANG

DE
EBELING

WEESPER
BISTRO AMSTERDAM

CAFE
URDAG





Onbedoeld zwanger. Wat nu?

Bel, e-mail, chat of app met ons.
www.siriz.nl



Direct naar
bookmatch.nl
en profiteer!

Duurzaam studieboeken kopen en verkopen



**Je kent hem niet,
maar je kunt hem
een toekomst geven.**

Word nu bloeddonor. Je bent nodig.
Meld je aan op www.ikgeefbloed.nl



Bloed is leven



**CAMPUS
SHOP.nl**

DE BESTE LAPTOPDEALS
VOOR STUDENTEN!

**Laptop nodig
voor je studie?**



INCLUSIEF SNELLE
STUDENTEN SERVICE



GESCHIKT VOOR
JOUW OPLEIDING

WWW.CAMPUSHOP.NL

DIT MOET JE WETEN OVER STUDIEFINANCIERING

Studenten op een hogeschool of universiteit hebben tot hun 30e recht op studiefinanciering. Dit krijgen zij meestal voor de officiële duur van hun opleiding. Ook is er financiële ondersteuning, met het levenlanglerenkrediet, voor mensen die willen doorleren na hun opleiding of studie.

Voorwaarden voor

studiefinanciering

Studenten op het hbo of de universiteit moeten voldoen aan een aantal [voorwaarden voor studiefinanciering](#).

Zo moeten zij een voltijds of duale opleiding volgen die ten minste 1 jaar duurt. En jonger zijn dan 30 jaar op het moment dat hun studiefinanciering ingaat.

Onderdelen van

studiefinanciering

De studiefinanciering voor studenten op het hbo en de universiteit bestaat uit een:

Lening

Studenten kunnen tegen voordelige voorwaarden een lening afsluiten bij de overheid. Ze zijn niet verplicht om deze lening af te sluiten. Ze kunnen er ook voor kiezen hun opleiding op een andere manier te financieren. Na hun opleiding moeten studenten binnen 35 jaar de lening terugbetalen.

Aanvullende beurs

De aanvullende beurs is bedoeld voor studenten met ouders die weinig of minder kunnen bijdragen aan de studie van hun kind. Er wordt daarbij gekeken naar het inkomen van de ouders.

Deze studenten kunnen maximaal € 413,78 per maand krijgen. Ook studenten met broers of zussen die studeren of naar school gaan, kunnen hier recht op hebben. Via DUO kunnen studenten en hun ouders [berekenen hoeveel aanvullende beurs studenten kunnen aanvragen](#).

Reisproduct voor de ov-chipkaart

Studenten hebben recht op een reisproduct voor de officiële duur van hun opleiding + 1 jaar. Studenten die een opleiding volgen van 4 jaar, hebben dus 5 jaar recht op een reisproduct. Zij kunnen kiezen voor een weekabonnement of weekendabonnement. Studenten moeten het reisproduct laden op een persoonlijke ov-chipkaart.

Collegegeldkrediet

Het collegegeldkrediet is een lening om het collegegeld te betalen. De hoogte van het krediet hangt af van de hoogte van het collegegeld dat de student moet betalen. Studenten kunnen ook collegegeldkrediet aanvragen voor een private opleiding. Deze opleiding moet dan wel een

Studiefinanciering bij overstap

van mbo naar hbo

Studenten die overstappen van het mbo naar het hbo kunnen opnieuw studiefinanciering krijgen. De studiefinanciering die zij op het mbo hebben gekregen, telt niet mee voor het hbo. Overgestapte studenten hebben dus recht op volledige studiefinanciering die bij een hbo-studie geldt. Opgebouwde schulden blijven wel staan.

Als het diploma niet wordt behaald, moet de prestatiebeurs terugbetaald worden. Dit geldt niet voor de eerste 5 maanden aanvullende beurs. Deze maanden aanvullende beurs vallen niet onder de prestatiebeurs en zijn een gift.

Nog niet geslaagd of

toegelaten

Wacht je op de uitslag van je eindexamen? Of weet je nog niet of je bent toegelaten tot een opleiding?

Vraag dan studiefinanciering aan voor de opleiding die je van plan bent te gaan doen. Ben je gezakt of ga je een andere opleiding volgen? Geef die wijziging dan zo snel mogelijk door via [Mijn DUO](#).

Studiefinanciering voor

studenten die voor 1

september 2015 zijn gestart

De basisbeurs is in het studiejaar 2015/2016 voor studenten in het hoger onderwijs afgeschaft. Nieuwe studenten krijgen sindsdien geen beurs meer van de overheid, maar kunnen een lening afsluiten. Studenten die voor 1 september 2015 al met hun opleiding zijn begonnen en daarvoor studiefinanciering kregen, hebben voor die opleiding recht op een basisbeurs. Ook kunnen zij een aanvullende beurs, reisproduct en collegegeldkrediet krijgen en geld lenen.

De [hoogte van de basisbeurs](#) hangt af van de woonsituatie van de student: uitwonend of thuiswonend. Als ze een basisbeurs krijgen, is er een [maximum aan wat studenten mogen bijverdienen](#).

De basisbeurs is onderdeel van de prestatiebeurs. Als studenten binnen 10 jaar na het begin van hun opleiding afstuderen, wordt de beurs omgezet in een gift. Dit geldt ook voor de aanvullende beurs en het reisproduct. De lening en het collegegeldkrediet moeten studenten altijd terugbetalen.

Studievoucher voor studenten

in overgangperiode

Studenten die tussen 2015-2016 en 2018-2019 zijn begonnen aan een bachelorstudie en in deze periode ook voor het eerst studiefinanciering hebben gekregen, krijgen na het behalen van hun bachelordiploma (in het hbo) of hun masterdiploma (in het wo) een [voucher](#) van € 2000. Deze studenten hebben niet volop kunnen profiteren van de investeringen in de kwaliteit van het onderwijs, terwijl zij wel gebruikmaken van de lening. De voucher mag 5 tot 10 jaar na afstuderen worden ingezet voor (delen van) [geaccrediteerde opleidingen](#) aan zowel bekostigde als niet-bekostigde instellingen. Op deze manier hoopt het kabinet ook een impuls te kunnen geven [aan een leven lang ontwikkelen](#).

Kijk voor meer info op www.duo.nl



Aanvullende beurs en reisproduct onderdeel van prestatiebeurs

Het reisproduct en de aanvullende beurs zijn een prestatiebeurs. Ze worden pas een gift onder bepaalde [voorwaarden](#):

- wanneer een diploma wordt behaald voor hbo of universiteit
- wanneer dit diploma wordt behaald binnen 10 jaar. Die 10 jaar gaan in vanaf de 1e maand dat studiefinanciering is ontvangen voor hbo of universiteit.

Levenlanglerenkrediet

Studenten die geen recht hebben op studiefinanciering, kunnen onder voorwaarden het [levenlanglerenkrediet](#) aanvragen. Dit geldt voor studenten tot 55 jaar aan de universiteit, het hbo of mbo bol in Nederland. Het krediet is maximaal 5 keer het bedrag aan wettelijk collegegeld of lesgeld. Studenten kunnen dit bedrag lenen voor de duur van hun opleiding. Na hun opleiding moeten studenten het krediet binnen 15 jaar terugbetalen.

UITZETLIJST STUDENTENKAMER

Verlaat jij binnenkort het ouderlijk huis, omdat je bijvoorbeeld gaat studeren in een andere stad? Ga je op kamers of samenwonen? Dan is deze tip heel handig voor je. Hier vind je een uitgebreide uitzetlijst die je op weg helpt bij het vinden van je huisraad. Handig voor wanneer je uit huis gaat of als student op kamers gaat wonen.

Leefvertrekken

Woonkamer

- ☐ eettafel
- ☐ stoelen
- ☐ bank
- ☐ fauteuil
- ☐ salontafel
- ☐ bijzettafeltje
- ☐ servieskast
- ☐ buro
- ☐ tv
- ☐ stereo
- ☐ videorecorder
- ☐ telefoon
- ☐ lampen
- ☐ schemerlamp
- ☐ sfeerlichtjes
- ☐ gordijnen
- ☐ fotolijstjes
- ☐ schilderijen
- ☐ asbak
- ☐ planten
- ☐ klok
- ☐ tvmeubel
- ☐ cdmeubel
- ☐ krantenbak
- ☐ telefoonklapper

Slaapkamer

- ☐ bed
- ☐ dekbed
- ☐ dekbedovertrek
- ☐ hoeslakens
- ☐ kussens
- ☐ wekker
- ☐ bedlampje
- ☐ nachtkastje
- ☐ kledingkast
- ☐ gordijnen
- ☐ tv
- ☐ kaptafel

Hal

- ☐ deurmat
- ☐ paraplubak
- ☐ sleutelkastje
- ☐ kapstok

Rommelkamer

- ☐ strijkbout
- ☐ strijkplank
- ☐ stofzuiger
- ☐ opbergdozen
- ☐ was/droogrek
- ☐ swiffer
- ☐ zemen lap
- ☐ knijpers
- ☐ elastiekjes
- ☐ vazen
- ☐ kaarsen

- ☐ gieter
- ☐ kluisje
- ☐ bezem
- ☐ kandelaars
- ☐ kaarsen
- ☐ verbanddoos

Keuken

- ☐ koffiezetapparaat
- ☐ fluitketel/waterkoker
- ☐ oven
- ☐ magnetron
- ☐ prullenbak
- ☐ fruitschaal
- ☐ gasfornuis/kookplaat
- ☐ ovenhandschoenen
- ☐ kookwekker
- ☐ kruidenrek/molen
- ☐ keukenrolhouder
- ☐ theedoekenhaakje
- ☐ zeepompje
- ☐ lamp
- ☐ kruimeldief
- ☐ prikbord
- ☐ koel-/ vrieskast

De Keuken

Servieskast

- ☐ servies
- ☐ ontbijtborden
- ☐ diepe borden
- ☐ soepkommen
- ☐ grote borden
- ☐ kleine borden
- ☐ theeglazen
- ☐ koffiekopjes
- ☐ theepot
- ☐ gebaksbordjes
- ☐ melkannetje
- ☐ suikerpot
- ☐ eierdopjes
- ☐ mokken
- ☐ bierglazen
- ☐ drinkglazen
- ☐ borrelglaasjes
- ☐ cocktailglazen
- ☐ wijnglazen

Keukenkast 1

- ☐ afwasmiddel
- ☐ afwasborstel
- ☐ afdruipek
- ☐ schuursponsje
- ☐ vaatdoekjes
- ☐ handdoeken
- ☐ theedoeken
- ☐ emmertje
- ☐ schoonmaakspullen
- ☐ stofzuigerzakken
- ☐ vuilniszakken

- ☐ boterhamzakjes
- ☐ dweil
- ☐ mop
- ☐ spons
- ☐ trekker
- ☐ zeem
- ☐ aluminiumfolie

Keukenkast 2

- ☐ lasagneschaal
- ☐ verschillende schalen
- ☐ maatbeker
- ☐ mixer
- ☐ beslagkom
- ☐ onderzetters
- ☐ beschuittrommel
- ☐ magnetronschaaltjes
- ☐ frituurpan
- ☐ theelichtje
- ☐ waxinelichtjes
- ☐ servetten
- ☐ lucifers

Keukenkast 3

- ☐ koekepan
- ☐ braadpan
- ☐ soeppan
- ☐ steelpan
- ☐ broodtrommel
- ☐ tosti-apparaat
- ☐ broodrooster
- ☐ kookpan
- ☐ wok
- ☐ hapjespan
- ☐ poffertespan
- ☐ eierpannetje
- ☐ pannenlappen
- ☐ vergiet
- ☐ slakom
- ☐ quicheschaal
- ☐ bewaarbakjes
- ☐ voorraadbussen
- ☐ taartvorm
- ☐ staafmixer
- ☐ deegroller
- ☐ beslagkom
- ☐ maatbeker
- ☐ snijplank
- ☐ weegschaal
- ☐ botervloot
- ☐ rasp
- ☐ pannemonderzetters
- ☐ tafelkleed
- ☐ placemats
- ☐ koektrommel
- ☐ koffiebewaarbus

Keukenla

- ☐ bestekbak
- ☐ vorken

- ☐ lepels
- ☐ messen
- ☐ theelepeltjes
- ☐ dessertlepeltjes
- ☐ spatel
- ☐ gebaksvorkjes
- ☐ eierlepeltjes
- ☐ vleesmes
- ☐ vleesvork
- ☐ broodmes
- ☐ fileermes
- ☐ flesopener
- ☐ blikopener
- ☐ opscheplepels
- ☐ soeplepel
- ☐ ijsschep
- ☐ houten lepel
- ☐ taartschep
- ☐ keuken schaar
- ☐ slalepels
- ☐ kurkentrekker
- ☐ broodmes
- ☐ knoflookpers
- ☐ aardappelschilmesje
- ☐ garde
- ☐ aardappelstamper
- ☐ kaasschaaf
- ☐ theezeef
- ☐ sateprikkers
- ☐ cocktailprikkers

Sanitaire vertrekken

- ☐ handdoekhaakje
- ☐ douchegordijn
- ☐ tandenborstelhouder
- ☐ zeepbakje
- ☐ spiegel
- ☐ badmat
- ☐ wc-rolhouder
- ☐ föhn
- ☐ handdoeken
- ☐ washandjes
- ☐ spons
- ☐ lamp
- ☐ wasmachine
- ☐ droger
- ☐ wasmand
- ☐ opbergmeubel

Toilet

- ☐ wc-rolhouder
- ☐ wc-borstel
- ☐ spiegeltje
- ☐ handdoekje
- ☐ handdoekhaakje
- ☐ zeepje(pompje)
- ☐ wc-mat
- ☐ toiletverfrisser
- ☐ lamp

Tip: Neem deze lijst vooral niet te serieus. Met de helft kom je vaak ook al een heel eind!

WAT ALS NOS NIEUWSUUR TEGEN JE LIEGT?

De meesten van ons proberen het goede te doen. De mensen om ons heen te helpen. Ons enigszins op de hoogte te stellen van wat er aan de hand is in de wereld. En dan proberen zo redelijk en verstandig mogelijke beslissingen te nemen. Toch? Sommigen lezen daartoe een krant, of twee. Anderen kijken TV en hebben het idee dat ze daar eerlijke vragen voorgelegd krijgen. Vragen waarop bepaalde 'experts' dan weer hun zegje mogen doen. Maar wat als sommige vragen, in zichzelf, eigenlijk al misleidend zijn?

Kijk even mee naar de opening van NOS Nieuwsuur van donderdag 22 juli jongstleden. De presentator, Jeroen Wollaars, houdt de kijkers het volgende voor:

Jeroen zegt hier: "Hoe lang accepteren we als samenleving eigenlijk nog die vrijheidsbeperkingen, omdat er mensen zijn die geen prik willen?" Nu vind ik vragen stellen een essentiële taak voor de journalistiek, maar het gaat natuurlijk wel om WELKE vragen je stelt. De ogenschijnlijk open vraag die Jeroen Wollaars aan het publiek voorlegt klinkt op het eerste gehoor wellicht logisch, maar de vraag herbergt een aantal buitengewoon wonderlijke aannames. Ik noem er 3:

- 1 - De hele vraag gaat er vanuit dat er een groot probleem is, een waarvoor drastische oplossingen kennelijk nodig zijn
- 2 - De vraag veronderstelt dat er slechts 2 mogelijke oplossingen bestaan voor dit probleem, namelijk massale vaccinatie en/of vrijheidsbeperkingen
- 3 - De vraag impliceert dat ongevaccineerden op de een of andere manier de oorzaak zijn van het probleem, of het falen van het oplossen ervan

Laten we ze kort langslopen.

Aanname 1 - er is een groot probleem. Het grote probleem dat door Nieuwsuur wordt gebracht is een probleem dat vooral in de media en bij overheden leeft. Het is een probleem van land, van politiek, van kleuren, van oplopen, van testresultaten, een probleem dat ontstaat door de afwijkingen van de werkelijkheid. Het is daarentegen geen probleem van de echte wereld. Neen, de echte wereld is er niet.

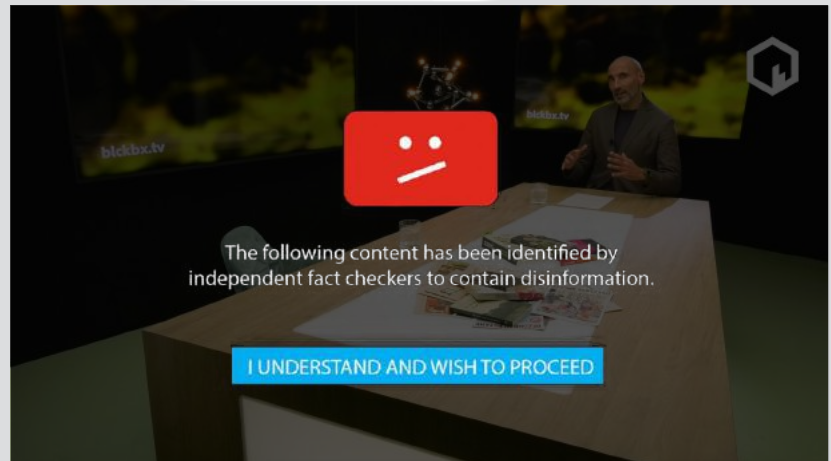
probleem qua sterfte. De totale sterfte in Nederland in 2021 tot nu toe is vooral erg gemiddeld. De sterfte in de zomer sowieso laag. Zoals elke zomer. Er is ook geen buitengewoon probleem met de zorg. De ziekenhuizen zijn nagenoeg leeg. De IC's hartstikke rustig. Zoals elke zomer.

En ook in 2020 waren de echte problemen bij nader inzien vrij gering, als je kijkt naar de cijfers. De meest realistische schatting van oversterfte in 2020 is zo'n 8.500. Voor een groot deel verklaard door oversterfte in het seizoen ervoor. Kijk naar de lagere IC-bezetting in Nederland in 2020 dan in de jaren ervoor - zo blijkt uit de cijfers van het NICE. En bijvoorbeeld ook naar de gemiddelde leeftijd van de 'coronadoden' (zoals we alle mensen die om welke reden dan ook stierven binnen 28 dg na een positieve PCR test) van ca 81,9jr. Ouder dan de gemiddelde levensverwachting in ons land.

In de echte wereld, de wereld die we zouden zien als we minder naar de TV zou kijken en minder met onze neus in de kranten en de nieuwsapps, zou u niets opvallen van 'het virus'. En slechts alles aan 'de maatregelen'.

Dan de 2e aanname - De veronderstelling dat er slechts 2 manieren zijn om dit schijnbaar buitengewoon grote probleem aan te pakken. Of vaccinatie of vrijheidsbeperkingen. Maar ook dat is wetenschappelijke nonsens. De vrijheidsbeperkende maatregelen waren vooral gebaseerd op de theorie dat dit luchtweg infectie virus zich eind vorige eeuw nog steeds meelbare T-cell immuniteit tegen de Spaanse Griep van zo'n 80 jaar daarvoor hadden. Het is onbegrijpelijk dat de jeugd - die net zoals bijna iedereen vrijwel niet ziek wordt van de Delta variant - elkaar kennelijk koste wat kost niet mag besmetten en zo waardevolle groepsimmuniteit voor de gehele samenleving helpt opbouwen, maar dat dezelfde jeugd straks wel verplicht gevacineerd moet worden om op die manier een slachtere, smallere en kortdurende immuniteit tegen de virusvariant van 1,5 jaar geleden te krijgen.

De laatste, bijzondere aanname is natuurlijk een hele wezenlijke. De aanname dat de keuze van degenen die zich niet laten vaccineren, op de een of andere manier een gevaar voor de wel-gevaccineerden oplevert. Waardoor dan 'dus' de vrijheidsbeperkende maatregelen van kracht zouden moeten blijven. Is het NOS Nieuwsuur dan ongelukkig dat de vaccins



deze crisis hebben gezegd? Namelijk dat het onzinnig is om tegen een snel muterend virus als Corona te vaccineren? Is het NOS Nieuwsuur even ontschoten dat ook in landen als Israël of stadsstaten als Gibraltar met hun zeer hoge vaccinatiegraad de nieuwe 'cases' moeiteloos door het vaccin doorbreken? En net zozeer onder gevaccineerden als onder niet-gevaccineerden optreden?

Ik wens dat we een NOS 2.0 hebben die eerlijke vragen stelt. Eerlijke en kritische vragen. Vragen die u in staat zouden stellen om zelf uw mening te vormen. Die vragen zijn niet moeilijk, wel essentieel. Beste NOS Nieuwsuur, weet je, ik ben de moeilijkste niet, hier heb ik gewoon een paar, kosteloos te geven.

1. Als we doen wat tot nu toe kennelijk niet werkt, waarom kijken we niet naar een andere aanpak? Als je een auto te repareren met een hamer, waarom de motor gaat stukken, en je krijgt een nieuwe motor, is het niet beter om de motor te vervangen? Of de hamer het instrument is dat blijft van steeds harder te gaan timmeren?

2. Als we zo graag immuniteit willen tegen die verschrikkelijke virus, waarom stimuleren we niet juist dat de 99% die er niet kwetsbaar voor is het zo snel mogelijk op natuurlijke wijze krijgt en daarmee eeuwig immuun is?

3. Waarom vinden we voor Corona goede behandelingen niet interessant? Als bijna niemand meer ziek wordt van het virus omdat goede en veilige behandelingen voorhanden zijn, wat is dan nog het probleem? Waarom vinden we het OK dat we daar niet eens naar kijken?

4. Waarom heeft de minister van EZ de Tweede Kamer niet geïnformeerd over het ongekend negatieve advies dat de eigen ambtenaren al in maart 2020 gaven over de lockdown, waarvan de effecten - alleen al

ken: hoe kan onze minister van VWS de wet aan zijn laars lappen en de Wet Openbaar Bestuur negeren met het argument dat openbaarheid geven het ministerie teveel mankracht zou kosten? Een ministerie dat tegelijkertijd honderden miljarden over de balk smijt en van vele miljarden geen idee heeft waaraan het besteed is? Dat de minister door de rechter wordt gesommeerd om zich te houden aan de wet, dat dit wordt ondersteund door de Kamer, en dat deze vrijlike man dat gewenst naast zich neer kan leggen, zonder dat de Kamer of zonder dat de journalistiek ontploft?

En zo kan ik nog wel een uurtje doorgaan. Mijn meest dringende vraag is waarschijnlijk deze: wat is de essentiële journalistiek of noem het de vrije en open democratie? En op de media, op de nieuwsuur, op de experts die worden opgevoerd, op de vragen die worden gesteld? En hoe kan de nieuwsuur aan vrijheid en democratie doen? Of is het een beetje overkort van de officiële narratie? En enkel dat verspreiden? En elk ander geluid negeren of marginaliseren? En als dat zo is, leeft u dan nog in een functionerende vrije democratie?

Een hele mooie dag.
En tot de volgende WAT ALS!

Dit is het nieuwe normaal, is het ook jouw normaal?

blckbx is een onafhankelijk nieuwskanaal. Kritisch, nieuwsgierig en oprecht. Met onze interviews en video's willen we bijdragen aan een meer bewuste samenleving waarin democratie, persvrijheid en vrijheid van meningsuiting geborgd blijven. Vorm je eigen mening op www.blckbx.tv.

www.blckbx.tv





STUDENTENRECEPTEN

Even geen inspiratie voor een heerlijke maaltijd vanavond? Wij hebben de makkelijkste studentenrecepten op een rij gezet! Je hebt vast geen zin om uren in de keuken te staan. Daarom zijn deze makkelijke studenten gerechten snel klaar en erg goedkoop! Zo kun je een simpele maar lekkere maaltijd op tafel zetten voor jou en jouw huisgenoten.

Courgettesoep recept

Courgettesoep is een goedkope en snelle maaltijd! De benodigdheden voor het maken van courgettesoep zijn:

- 1 courgette (in stukjes gesneden)
- 1 ui (in stukjes gesneden)
- 1 groente bouillonblokje
- 3 eetlepels creme fraiche
- Water
- Peper & zout
- Olijfolie/boter

Bak de ui en de courgette kort in een pan, voeg water + het bouillonblokje toe tot de courgette ruim onder water staat. Dit laat je ongeveer 10 minuten koken. Pureer de courgette en ui met een staafmixer (of in een grote blender) en meng de creme fraiche en een snufje zout en peper met de soep. Laat de soep nog twee minuten op laag vuur staan. Eten maar!

Studenten recept:



Een klassieker onder studenten; de pasta pesto! De benodigdheden voor het maken van pasta pesto zijn:

- 1 potje pesto
- Pasta (kan elk soort zijn)
- Strooikaas (bijvoorbeeld Parmezaanse kaas)
- Peper & zout
- Eventueel: kip

Kook de pasta gaar (volg instructies op de verpakking). Doe de pasta (gaar smaak) er door heen. Voeg naar smaak

peper & zout toe en wanneer de pasta opgeschept is strooi je wat heerlijke kaas over de pasta. Wil je de versie met kip maken? Bak in een aparte pan de kip in stukjes gaar (met wat peper) en roer deze ook door de pasta heen.

Broodje Hamburger recept



Of je nou brak bent of gewoon trek hebt in een lekker broodje, een broodje hamburger is altijd goed! Dit snelle studenten recept kun je gemakkelijk zelf maken. De benodigdheden voor een broodje hamburger zijn:

- Hamburgers
- Hamburgerbroodjes/Witte bolletjes
- Ui
- Cheddarkaas
- Tomaat en augurk in plakjes
- Sla
- Ketchup
- Mayonaise
- Olijfolie

Bak de hamburgers in de olijfolie in de pan (lees op de verpakking hoelang). Snijd de broodjes door tweeën en leg, wanneer de hamburger klaar is, de hamburger op het broodje. Voeg naar smaak toppings toe (groente, saus). Eet smakelijk!

Gevulde paprika's recept

Dit studenten gerecht is simpel en goedkoop, wat wil een student nog meer?

De benodigdheden voor gevulde paprika's zijn:

- 2 kleine paprika's of 1 grote paprika per persoon
- Rijst
- 250 gram gehakt (twee personen)
- 1 blikje mais
- Ketchup, curry of sambal
- Strooikaas

Verwarm de oven op 220 graden en kook de rijst (volg instructies op het pak). Snijd de bovenkant van de paprika's af (zodat je een bakje krijgt) en maak deze schoon onder de kraan. Bak in een pan de gehakt en voeg de ketchup, curry of sambal (net wat je lekker lijkt) en de mais toe. Laat het gehakt 3 minuten op laag vuur staan. Verdeel de paprika's voor de helft met rijst en vul de rest van de paprika met het gehaktmengsel. Op de bovenkant doe je wat strooikaas. Doe de paprika's voor tien minuten in de oven & klaar is deze heerlijke en snelle studenten maaltijd!

Nachos uit de oven



Dit makkelijke máár heerlijke recept is ideaal voor een brakke zondag of in combinatie met andere lekkere hapjes of tapas. Lekker met kaas en een dip van bijvoorbeeld creme fraiche of guacamole! Voor dit studentenrecept heb je de volgende ingrediënten nodig:

- 1 zak tortilla chips (naturel of een andere smaak)
- 1 jalapeno in stukjes gesneden
- Geraspte kaas
- Rode ui
- 1 tomaat in stukjes gesneden

Verwarm de oven op 200 graden en doe de tortilla chips in een ovenschaal. Verdeel over de chips de jalapeno en de tomaat. Strooi daarna de kaas en de rode ui over de chips. Nu kan de ovenschaal voor ongeveer tien minuten in de oven. Hou zelf goed in de gaten wanneer de kaas gesmolten is. Er hoeft niets te garen, dus wanneer de kaas goed gesmolten is, is dit gerecht klaar!

Zoete kip met paprika



Hier maak je bijna iedereen altijd blij mee! Simpel, maar érg lekker... Daarnaast is deze maaltijd heel snel klaar, ideaal toch? De benodigdheden voor deze goedkope studentenmaaltijd (4 personen) zijn:

- 2 rode paprika's
- 400 gram witte rijst
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 400 gram kip
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel donkere basterdsuiker
- Olie

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen die op het pak staan. Snijd de ui in ringen en hak de knoflook klein. Snijd de kipfilet en de paprika's in kleine blokjes of reepjes. Verwarm de olie in de (wok)pan en voeg de ui toe. Bak de ui glazig en voeg de knoflook en de stukjes kip toe. Voeg na 1 minuut de paprika, de sojasaus en de suiker toe en roerbak tot de kip en de paprika's gaar zijn. Serveer samen met de rijst en voila!

STUDENTENVAKBONDEN



Interstedelijk Studenten Overleg

Het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) is de grootste landelijke studentenorganisatie van Nederland en behartigt de algemene belangen van bijna 700.000 studenten aan universiteiten en hogescholen. Het ISO is vaste gesprekspartner van onder andere het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, de politieke partijen en de koepels van universiteiten en hogescholen.

De uitvoerende organisatie van het ISO bestaat uit een bestuur en acht medewerkers. Het bestuur bestaande uit vijf bestuursleden wisselt jaarlijks aan het begin van de zomer. Medewerkers zijn doorgaans twee jaar actief.

Het hoger onderwijs biedt de student de mogelijkheid zich te ontplooiën als individu. Minstens zo belangrijk is het overbrengen en ontdekken van kennis en kunde die bijdragen aan de vooruitgang van de maatschappij en economie. Het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) kiest ervoor om de belangen te vertegenwoordigen van ambitieuze, kritische en nieuwsgierige studenten, alsook van studenten die zich deze eigenschappen eigen willen maken. Dit vraagt om hoogwaardig onderwijs dat tot stand komt door studenten en docenten in samenspraak met de arbeidsmarkt en de maatschappij.

In ISO's ideaalbeeld komen studenten het beste tot hun recht in een hechte onderwijs community. Hier zijn student, docent en instelling nauw met elkaar verbonden. Studenten en docenten beschikken over de benodigde capaciteiten en tonen betrokkenheid. Een docent beschikt zowel over de inhoudelijke als didactische capaciteiten. Deelname aan hoger onderwijs is waardevol en inspireert studenten en docenten dag in, dag uit. Eenmaal van start gegaan is er geen ruimte voor vrijblijvendheid: studenten zijn actief betrokken bij hun onderwijsproces. Dit wordt gewaarborgd door een kritische en constructieve houding van docenten richting studenten en vice versa. Vrijheid en het verwerven van kennis zijn op deze manier verbonden met het nemen van eigen verantwoordelijkheid. De student gaat vanzelfsprekend op zoek naar extra-curriculaire uitdagingen die naast het onderwijs bijdragen aan persoonlijke vorming. Zelfontplooiing krijgt zo de ruimte, maar dit gebeurt wel in overleg met de docent en instelling. De student is immers betrokken bij het onderwijsproces en voelt zich verantwoordelijk voor de invulling ervan. Studenten moeten optimaal gebruik kunnen maken van de nationale en

internationale mogelijkheden. Adequate financiering door de overheid vormt een basisvoorwaarde voor ISO's ideaal. De investering van de student, naast de bijdrage van de staat, moet financieel aanvaardbaar zijn. Een eerlijke balans tussen generaties is een voorwaarde voor de bekostiging van het hoger onderwijs. Maatschappij en bedrijfsleven dragen bij daar waar de meerwaarde zichtbaar is voor onderwijs en student en zolang dit niet ten koste gaat van de onafhankelijkheid van de hoger onderwijsinstellingen.

Om dit ideaal te bereiken werkt het ISO samen met de achterban en partnerorganisaties en zoekt het de politiek op. Het ISO herkennen zij aan de jonge, frisse, onbevangen toon en een passie voor onderwijs. Op een dynamische en creatieve manier benaderen en presenteren ISO'ers vervolgens hun standpunt bij studenten, partners, politiek en media. De organisatie smeedt strategische allianties en treedt actief op als coalitiesluiter zodat er een breed draagvlak gerealiseerd kan worden. De vereniging is, ten aanzien van dit proces, betrouwbaar, integer, maar zoekt ook de grenzen op. Het ISO laat zich kennen als een lerende organisatie die trots is op zijn successen. Met ISO's ideaalbeeld in het achterhoofd toont het zich een realist. Dat betekent alternatieven bedenken, aandragen en verdedigen. Het ISO zal voortdurend het gesprek aangaan over andere opties: de dialoog is belangrijk. De deur aan de Bemuurde Weerd staat dan ook altijd open voor een goed gesprek of een stevige discussie. Het ISO kiest voor het belang van de student die betrokkenheid voelt bij het eigen onderwijs. Daar ontleent het ISO kracht en bestaansrecht aan.

030-230 26 66
iso@iso.nl

LSVb (Landelijke Studentenvakbond)



De LSVb werd in 1983 in Delft opgericht, maar de geschiedenis van het studentenvakbondswezen gaat verder terug. In 1963 wordt in Nederland de

Studentenvakbeweging, afgekort de SVB, opgericht. Dit naar voorbeeld van de Franse Union Nationale des Étudiants Français. De SVB maakt zich in deze jaren hard voor studiekostenvergoeding en andere materiële belangenbehartiging van de student. Naarmate de jaren 60 vorderen, verpolitiseert de SVB en wordt steeds linkser. In 1968 vinden er in Frankrijk grote studentenrellen plaats. Het blijft in Nederland in eerste instantie rustig, maar een jaar later vindt de fameuze bezetting van het Maagdenhuis plaats. De SVB gaat niet lang hierna ten onder aan verdere radicalisering. In 1971 wordt het Landelijk Overleg Grondraden opgericht; het LOG. In het LOG zijn deels dezelfde clubs vertegenwoordigd als binnen de SVB en kan dan ook als een soort van doorstart worden gezien.

De LSVb is voor toegankelijkheid van het (hoger) onderwijs vanwege de emanciperende rol van het onderwijs. Gezien het grote belang dat de LSVb aan die rol hecht, stelt zij als belangrijkste voorwaarde dat alle (aankomend) studenten die willen studeren ook kunnen studeren. Er mogen daarom geen barrières zijn voor iedereen die redelijkerwijs kan studeren of dat kan ontwikkelen. De LSVb hanteert daarbij het principe dat de beste manier om te zien of iemand kan studeren, is hem of haar de kans te geven daadwerkelijk te studeren. Volgens de LSVb zouden **financiële overwegingen** daarom nooit mogen meewegen bij het maken van een studiekeuze. Ook andere (indirecte) kosten mogen geen rol spelen. Studenten moeten bijvoorbeeld ook van en naar hun onderwijsinstelling kunnen reizen en iedere student moet de reële mogelijkheid hebben om op kamers te gaan in de studentenstad van zijn of haar keuze. Daarnaast moeten de instellingen en de overheid andere belemmeringen zoveel mogelijk wegnemen. Het gaat dan bijvoorbeeld om het actief bieden van goede studievoorziening, degelijke studiekeuzebegeleiding en adequate faciliteiten voor studenten met een handicap. Studenten kunnen slechts genieten van de vrijheid die onderwijs biedt en geeft als ze er ook toegang toe hebben. Daarbij is het belangrijk dat bepaalde minderheidsgroepen ook voldoende rolmodellen terugzien, zodat ook zij gestimuleerd worden om te gaan studeren. Zo is toegankelijkheid ook essentieel voor de **zelfontplooiing van studenten**. Studenten kunnen wel gestimuleerd worden om zichzelf te ontplooiën, maar zolang ze daarna niet kunnen doen wat ze zelf willen heeft dit weinig nut. Toegankelijkheid staat uiteindelijk aan de basis van het überhaupt student kunnen worden.

Wanneer de toegankelijkheid geborgd is en iedere student zijn eigen, vrije keuze kan maken, dan is **onderwijskwaliteit**

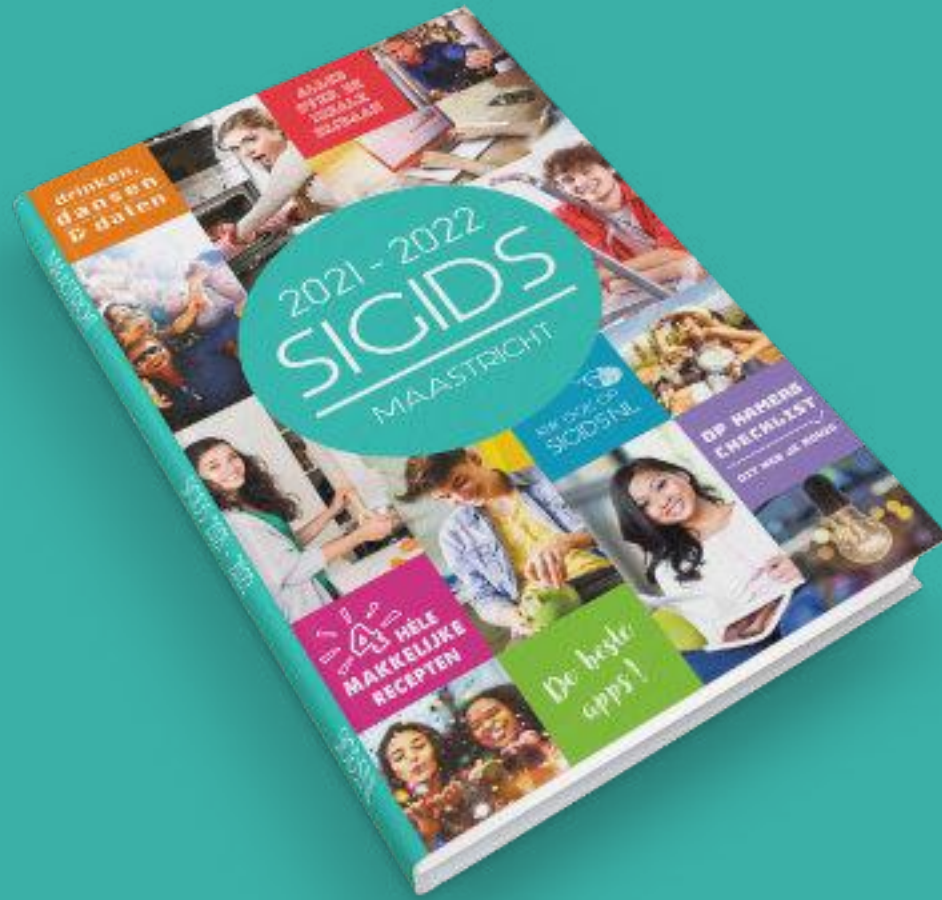
de tweede centrale voorwaarde. Want alleen onderwijs dat van een degelijk kwaliteit is kan ervoor zorgen dat alle eerder beschreven waarden en doelen van het onderwijs goed en volledig tot uiting komen. Goed onderwijs levert gevarieerde individuen, burgers en ideeën af en niet alleen maar eenheidsworst. Het ontwikkelt studenten en de overgedragen kennis is actueel en relevant. Het onderwijs moet de student in staat stellen om zijn of haar rol in de maatschappij te vinden en te vervullen. Goed onderwijs maakt studenten bewust van hun eigen verantwoordelijkheid en zorgt ervoor dat ze dat ook nemen. Zo helpt het ook van een student een kritische burger te maken. Tegelijkertijd zorgt goed onderwijs ervoor dat die kritische student in verband staat met de samenleving en dat hij of zij in staat is om creatieve oplossingen voor maatschappelijke problemen te bedenken. Uiteindelijk is er in goed onderwijs ruimte en vrijheid voor de inbreng en de wensen van het individu. De kwaliteit van het onderwijs vormt uiteindelijk de basis van ieder leerproces. Hierbij is het belangrijk dat er goede docenten zijn, met goede didactische vaardigheden, die de professionele ruimte krijgen om hun vak uit te oefenen. Docenten die niet worden geremd door managers zonder verstand van onderwijs, maar die samen met hun collega-docenten het onderwijs kunnen vormgeven. Daarnaast is goede en uitgebreide persoonlijke feedback cruciaal. Docenten moeten de tijd en de ruimte krijgen om studenten persoonlijk verder te helpen met ondersteuning die voor deze individuele student voldoet. De LSVb hecht daarnaast waarde aan het belang van kleinschalig onderwijs, zowel qua groepsgrootte als qua onderwijsinstellingen in het algemeen. Goed onderwijs biedt ruimte voor goede gesprekken tussen studenten onderling en tussen student en docent op basis van vertrouwen. Ook is er ruimte voor kritische zelfreflectie binnen een instelling.

Ben je nieuwsgierig naar de andere standpunten van de LSVb? Neem dan een kijkje op www.lsvb.nl

lsvb@lsvb.nl
030-2316464

Vraag over het leenstelsel, de Ov-studentenkaart, een bindend studieadvies of bijvoorbeeld je huur?

Telefoon: 030-2313029
E-mail: studentenlijn@lsvb.nl



WWW.SIGIDS.NL

SOLIDARITEIT EN DUURZAME VERANDERING MET DE SAMEN HIER STUDENT COMMUNITY



Gepassioneerde studenten Manju (20) en Sanjana (21) werkten samen met de mensenrechtenorganisatie Justice & Peace om de Samen Hier student community op te richten. Dit netwerk voor en door studenten, brengt jonge mensen met en zonder vluchtelingen-achtergrond in contact in een sfeer van wederzijds respect en vriendschap. Komend studiejaar wordt alweer de derde editie en de ambitie is: nog veel meer Samen Hier student communities in studentensteden.

Begin 2021 kwam Manju langs een poster met 'Buddy Network' erop. Tijdens de COVID-19 pandemie voelde zij zich behoorlijk geïsoleerd en vervreemd als internationale student in Den Haag. Het zaadje was geplant en ze kwam op het idee om een netwerk op te richten om

komers met een vluchtelingen-achtergrond bij elkaar te brengen. Manju legde dit idee voor aan Sanjana, haar vriendin en mede-bestuurslid van Unicef Student Team Den Haag. Sanjana weet hoe moeilijk het kan zijn om je in Nederland te vestigen als je niet uit de EU komt en was direct enthousiast. Maar het was niet makkelijk om hun idee uit te laten groeien tot een daadwerkelijk netwerk. De meeste vergelijkbare projecten waren bedoeld voor jonge kinderen of volwassenen. Toen ze op het punt stonden om op te geven, verwees iemand hen naar de mensenrechtenorganisatie Justice & Peace.

Ze werden met open armen ontvangen door Justice & Peace. De non-profit-organisatie is initiatiefnemer van Samen Hier, een landelijke beweging van bewoners en organisaties die actief willen mee-

naar Nederland komen en worden ontvangen, menselijker te maken. Medewerkers van Justice & Peace begeleidden Manju en Sanjana in het ontwikkelen van hun idee.

Toen ze zover waren om de community te promoten waren de reacties van studenten overweldigend, ze konden de juiste studenten selecteren gebaseerd op gemeenschappelijke interesses. Manju: "We wilden er zeker van zijn dat ze oprecht geïnteresseerd waren in het ontmoeten van mensen met een andere achtergrond." In het begin hielden de meeste groepen zich aan de gedetailleerde planning van Manju en Sanjana, met een wekelijks thema, voorgestelde activiteit en discussievragen. Maar al gauw vonden de interacties spontaan plaats. Sanjana: "Het was mooi om te zien dat de groepen uiteindelijk zelf initiatief namen en afspraken organiseerden. Vriendschap kun je nu eenmaal niet forceren, dat gaat vanzelf."

Tijdens de afsluitende potluck picknick werden de resultaten van de eerste editie echt zichtbaar. Waar de eerste ontmoeting nog ongemakkelijk verliep, vermengden de groepen zich nu moeiteloos met elkaar. "Iedereen deed echt zijn best om uit hun comfort zone te stappen en elkaar te leren kennen," legt Sanjana uit. Manju is het met haar eens: "Het was

mensen echt een band met elkaar hadden opgebouwd."

Manju en Sanjana hebben inmiddels het stokje doorgegeven aan hun opvolgers, die in september zullen starten met een derde editie van de Samen Hier student community.

Naast de Samen Hier student community, is Justice & Peace bezig met een Europees samenwerkingsproject waarin universiteiten, studenten en organisaties een nieuwe vorm van community sponsorship realiseren: student sponsorship. Hierin staat de veilige overkomst en studie van vluchtelingstudenten centraal.



Wil je je samen met medestudenten ervoor inzetten dat studenten die in Niger in een vluchtelingenkamp verblijven naar NL kunnen komen om verder te studeren? Kijk op de website of neem contact op met info@samenhier.nl voor de mogelijkheden.



SHAKE IT EASY!

De 5 beste cocktails voor elke seizoen maak je in 3 simpele stappen. Want een zelfgemaakte cocktail serveren hoeft niet moeilijk te zijn. Daarom hebben wij de beste cocktail recepten voor je op een rijtje gezet. Zo word je in een klap een professionele cocktailmaker. Combineren, shaken en uitschenken maar!

Een cocktail is een mengsel van meerdere drankjes. Dit kan een alcoholische drank zijn of een smaakmaker zonder alcohol. Verder worden er ook vaak kruiden en vers fruit gebruikt. En uiteraard ijs om de cocktail heerlijk koel te kunnen drinken. Dranken die gebruikt worden voor cocktails zijn: gin, rum, wodka, whisky, likeuren of jenever.

Er zijn een paar cocktails waar iedereen wel van heeft gehoord. Wat dacht je van de Irish Coffee met Ierse whisky of de Bellini met prosecco, champagne of zelfs appel cider. De Mojito met rum, suiker, munt en limoen mag in dit rijtje natuurlijk ook niet ontbreken. Een paar andere wereldberoemde cocktails zijn:

- **Tom Collins:** een klassieker met gin en bruiswater. Als eerste bedacht door mr. Collins, barman in Londen. Die experimenteerde met Old Tom Gin. Vandaar de naam.
- **Negroni:** Deze hoort ook in het rijtje van klassiekers. Wat bitter door de Campari, maar als je hem eenmaal weet te waarderen wil je niets anders meer.
- **Old Fashioned:** Zoals de naam al zegt een old time favorite. Met whisky en sinaasappel. Zoet met een bite!
- **Mojito:** Deze cocktail ziet er goed uit, is fris en super simpel om te maken. Een echte zomerse topper die heerlijk verfrissend is dus. En je hebt er niet eens veel ingrediënten voor nodig.
- **Manhattan:** De Manhattan is vernoemd naar, hoe kan het ook anders, de wijk Manhattan in New York. Het schijnt dat deze cocktail bedacht is door Jennie Jerome, de moeder van Winston Churchill. Een cocktail met whisky en vermouth

Zo maak je de Tom Collins

- 45 ml Beefeater gin
- 30 ml vers citroensap
- 15 ml Monin suikersiroop
- 60 ml sodawater
- 2 citroen wedges
- Soort glas: longdrink

BEREIDING

Vul een shaker met ijsblokjes. Voeg 45 ml Beefeater gin, 30 ml vers citroensap en 15 ml Monin suikersiroop toe en shake totdat de shaker goed koud aanvoelt. Schenk uit en zeef in een longdrink glas gevuld met ijsblokjes en vul aan met 60 ml sodawater. Garneer tenslotte met 2 partjes citroen.

Negroni: een echte Italiaanse rode rakker perfect voor in de zomer op het terras. Maar laat je niet foppen: de Negrone is een stevige cocktail die in eerste instantie kan afschrikken. Met gin, vermout én Campari, geserveerd in een old fashioned glas, kan dit haast ook niet anders. Maar desondanks een heerlijke cocktail die overal opduikt. Wij leggen je uit hoe jij in een paar stappen de perfecte Negrone maakt!

Wat heb je nodig:

- 30 ml Gin
- 30 ml Martini Rosso
- 30 ml Campari
- Sinaasappelschijfje

In 3 eenvoudige stappen maak je 'm:
Vul een tumbler glas met ijsblokjes.

Voeg 30 ml Gin, Martini Rosso en Campari toe. Roer dit gedurende 20 seconden rustig door en garneer met een dungseden schilletje sinaasappel.

De Old Fashioned cocktail

De no-nonsense tegenhanger van alle drankjes vol fizz en fancy smaken. Deze ouderwetse klassieker spettert van alcohol. De dosering, maar ook het gebruik van de juiste whisky, suiker en bitters zijn dus écht belangrijk voor de smaak. Wij helpen je met het kiezen van de juiste ingrediënten.

En met onze tips heb jij zo de echte, perfecte Old Fashioned.
Hét Old Fashioned Recept
Voor het maken van een Old Fashioned heb je nodig:

- 60ml bourbon of rye whiskey
- 10ml Monin suikersiroop
- 3 tot 5 druppels Angostura bitter
- Optioneel: 1 groot ijsblokje
- Een schijfje citroen- of sinaasappelschil
- Glas: Tumblerglas met rechte zijanten en een dikke bodem

Hoe maak je een Old Fashioned?

Doe de suikersiroop in het glas. Voeg een aantal druppels Angostura bitter toe. Houd je van pittig? Voeg rye whiskey toe. Toch iets zoeter? Kies de bourbon whiskey. Roer zachtjes rond en proef. Wil je het kouder? Voeg het ijsblokje toe. Knijp nu citroen- of sinaasappelschil uit in het glas en garneer het glas met de schil.

Hij ziet er goed uit, is fris en super simpel om te maken: De mojito cocktail. Het is wel duidelijk waarom deze zomerse cocktail zo'n internationaal succes is. Naast populair is de mojito met z'n verfrissende karakter ook gewoon heel lekker om te drinken!

Mojito recept:

Proef de echte smaak van Cuba.

- 60ml witte rum
- 60ml bruiswater
- 20ml limoensap
- 15ml suikersiroop
- 15 blaadjes verse munt +1 takje voor de garnering

Hoe maak je de perfecte Mojito?

Stamp in een glas voorzichtig de muntblaadjes. Ga niet als een gek de munt stampen. Wordt 'ie bitter van. Voeg de rum, suikersiroop en limoensap toe. Vul het glas voor de helft met (crushed) ijs en roer goed door. Vul het glas nu helemaal met ijs. Vul aan met bruiswater. Roer weer goed door en garneer met een takje verse munt. Cheers!

Manhattan: ingrediënten

- 60 ml bourbon (bijvoorbeeld Maker's Mark)
- 30 ml Martini Rosso
- 3 scheutjes Angostura bitters
- Optioneel: cocktail kers

Mixen maar! Vul een shaker of groot mix glas met ijsblokjes. Voeg 60 ml Maker's Mark bourbon, 30 ml Martini Rosso en 3 scheutjes Angostura Bitters toe. Roer dit gedurende 20 seconden rustig door en schenk uit en zeef het in een martini glas. Garneer tenslotte met een cocktail kers.



ANTI KATER 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.

Tegen de kater

Dit effect van alcohol, dat je lichaam minder energie gaat vrijmaken, kan wel tegengegaan worden. Als je voor het slapen een eetlepel suiker eet, wordt je lichaam als het ware wakker geschud. Die suiker wordt omgezet in energie en het lichaam gaat meer energie vrijmaken. Daardoor voel je je beter in de ochtend, maar het beperkt ook de hersenschade.

Tegen de hersenschade

Hersenschade door het drinken van alcohol wordt voor een deel veroorzaakt doordat je hersenen te weinig energie hebben tijdens je slaap. Normale organen kunnen dan zonder problemen minder hard gaan werken, maar je hersenen kunnen dat niet. Zij zijn altijd bezig met de meest simpele dingen als ademhaling en andere basale reacties. Ook voor die basale reacties is energie nodig, dus hebben je hersenen altijd energie nodig. Bij een tekort hieraan, zullen hersencellen afgebroken worden. Met deze anti kater tip beperk je dus ook je hersenschade bij het drinken!

Andere manieren

Om bovenstaande effecten te bereiken, kan je natuurlijk ook iets anders eten

dan eetlepel suiker. Het gaat erom dat het suiker bevat, want daardoor wordt je lichaam dus weer actiever. Deze anti kater tip kan je dus toepassen hoe je zelf wil. Als je denkt dat een eetlepel suiker niet heel goed valt na een avond drinken, kan je ook een lekkere kapsalon naar binnen werken, het effect is in principe hetzelfde. Zolang dat wat je eet suiker bevat is het prima, al is een eetlepel suiker natuurlijk wel het goedkoopst.

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. Deze anti kater tip helpt dus wel tegen de voelbare effecten van een kater, maar niet tegen de hersenschade. Dat is jammer natuurlijk, maar het is ook heel wat waard om je in de ochtend beter te voelen!

Wat moet je doen?

Het ligt eigenlijk heel erg voor de hand hoe het werkt. Terwijl je drinkt moet je af en toe een beetje water drinken. Hoe meer hoe beter, het kan bijna niet teveel zijn. Ideaal zou zijn als je voor elk drankje dat je drinkt een glas water drinkt.

In praktijk is dit moeilijk haalbaar, maar je kan proberen gewoon zo veel mogelijk water te drinken tussendoor. Als je bij iemand thuis bent, is het erg makkelijk, maar als je in een club of café bent minder. Meestal is er wel een wc met een kraan, maak hier dan ook gebruik van. Het zal een hoop schelen.

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

Zoals hierboven ook al is beschreven, droogt je lichaam langzaam uit als je alcohol drinkt. Het principe is het zelfde als bij anti kater tip 2, maar de uitvoering is hier anders.

Wat moet je doen?

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 – SLAAP ZO LANG MOGELIJK

Je lichaam herstelt het makkelijkst tijdens slaap. Terwijl je slaapt verbruikt je namelijk erg weinig energie. De rest van de energie die je hebt kan daarom gebruikt worden voor het afbreken van de alcohol. Hoe meer alcohol afgebroken is als je wakker wordt, hoe minder je kater is. Het is dus logisch dat wanneer je lang slaapt, je lichaam meer de tijd heeft om de alcohol af te breken.

Het handige van deze kater tip is dat het nog leuk is om te doen, terwijl je de brakheid vermindert. Simpeler dan bij deze kater tip wordt het niet. Je moet gewoon zo lang mogelijk slapen. Ook als je wakker bent geworden kan je nog een tijdje blijven liggen. Ook al slaap je dan niet meer, je lichaam rust dan nog wel uit, en dat helpt ook.

Anti kater tip 6 – 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.

Hoe?

Je raadt het al, je moet gespreid drinken. Laat je niet te veel meeslepen door de druk om te atten, of door je zin in alcohol. Als je een drankspel speelt kan het soms snel gaan, maar er zijn ook drankspellen waarbij je wel heel veel drinkt, maar niet heel veel tegelijk.

Anti kater tip 7 – 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.

Hoe werkt het?

Je kan bij deze kater tip natuurlijk, zoals de naam al zegt, alleen maar bier drinken. Maar je kan natuurlijk ook andere drankjes drinken, die net als bier wat minder alcohol bevatten. Als je een groot fan bent van sterke drank is het misschien slim om ze te mixen met bepaalde sapjes. Je beperkt dan de “sterkheid” van de drank, terwijl je toch die smaak hebt!

Anti kater tip 8 – 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.

Anti kater tip 9 – SLAAP NIET MET EEN KUSSEN

Alcohol verdunt je bloed. Als je ligt op kussen, 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. Dit helpt natuurlijk niet per se een kater, maar vermindert wel de kans dat je moet kotsen 's avonds, en daar wordt een kater vaak juist wel weer erger van.

Anti kater tip 10 – SLAAP MET ÉÉN BEEN BUITEN JE BED

Veel van de duizeligheid die je ervaart als je dronken in je bed gaat liggen, is omdat evenwichtsmechanismen in je lichaam minder goed werken door alle alcohol in je bloed. Het kan daarom geen kwaad om je lichaam een handje te helpen. Door één been buiten je bed te leggen, merkt je lichaam dat je contact hebt met de grond. Je zal daarom minder snel gedesoriënteerd zijn. Net als anti kater tip 8 helpt deze tip niet direct tegen een kater, maar vermindert het de kans dat je moet kotsen. Tenslotte: Geniet, Maar drink met mate!

ONBEDOELD ZWANGER? JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR MET SIRIZ

*Ik ben zwanger.
Wat nu?*
Siriz staat voor je klaar.



De test laat het duidelijk zien: je bent zwanger. Wat nu? Je bent net gestart met je studie en geniet volop van het studentenleven. En nu deze zwangerschap.

Bij zorgorganisatie Siriz weten ze dat een onbedoelde zwangerschap je leven op zijn kop kan zetten. Je staat opeens voor een ingewikkelde keuze. Wil je de zwangerschap uitdragen? Of kies je voor een abortus? Wat zijn je opties?

Elize Verboom, maatschappelijk werker bij Siriz: *Het is belangrijk dat een vrouw de tijd neemt om goed over haar keuze na te denken, zodat ze tot een weloverwogen beslissing komt. De beslissing die zij maakt zal bepalend zijn voor hoe haar toekomst eruit komt te zien. Het is van belang dat zij er blijvend achter kan staan.*

Welke keuze maak je?

Zwangere studenten kunnen gratis keuzebegeleiding ontvangen van Siriz. In zo'n gesprek zet een studente, samen met een maatschappelijk werker, alle factoren op een rij die meespelen in het maken van haar keuze. Ze krijgt zo meer inzicht in

haar situatie, zodat zij zelf een beslissing kan nemen. Als het kan wordt ook de partner in dit proces betrokken. Ook is er aandacht voor problemen die er waren voor de zwangerschap of die zijn ontstaan door de zwangerschap, bijvoorbeeld in relatie, studie of werk.'

Vorbereiding op het ouderschap

Elize: 'Als een vrouw ervoor kiest om de zwangerschap uit te dragen, is er de mogelijkheid om zwangerschapsbegeleiding te krijgen. Daarbij bereiden we haar voor op het moederschap en de komst van haar baby. Ze wordt bijvoorbeeld gewezen op allerlei zaken waar zij zelf waarschijnlijk nooit aan gedacht had. Zo kun je bij DUO een oudertoeslag aanvragen en hebben scholen en universiteiten vaak een protocol voor extra ondersteuning van zwangere studenten.'

Post-abortus hulpverlening

Ook als vrouwen moeite hebben met het verwerken van een abortus, kunnen zij contact opnemen met Siriz. De hulpverlening is er dan op gericht om de abortuservaring te verwerken, zodat het haar niet meer belemmert in het dagelijks leven.

Kortom, je staat er met Siriz niet alleen voor. Ook voor een korte vraag of een luisterend oor rondom een onbedoelde zwangerschap kun je met Siriz bellen, e-mailen, chatten of appen.

MEER INFO

Siriz
Tel.: 0800-4400003
www.siriz.nl

SANQUIN BLOEDBANK ZOEKT NIEUWE BLOEDDONOREN



Maar liefst 330.000 Nederlanders doneren jaarlijks bloed. Aangezien er jaarlijks 50.000 donoren vanwege diverse redenen niet meer in aanmerking komen om te doneren, is Sanquin Bloedbank op zoek naar vervangende donoren voor deze groep. In gesprek met Shanna Tan krijgen we een beter beeld van allerlei zaken die spelen rondom bloeddonatie.

Hoe verloopt het proces vanaf aanmelding?

De meeste aanmeldingen komen binnen via de website. Binnen 24 uur word je vervolgens gebeld om een afspraak te maken voor de keuring. Tijdens deze

keuring wordt onder meer de bloeddruk en het ijzergehalte gemeten. Ook wordt gekeken of je geen infecties onder de leden hebt en in welke bloedgroep je valt. Verder heb je een gesprek met een arts aan de hand van een vragenlijst. Het is namelijk niet vanzelfsprekend dat iedereen in aanmerking komt om bloed te geven. Ben je zwanger, heb je net een tattoo laten zetten of ben je net op vakantie geweest? Dan moet je even in de wachtkamer plaatsnemen.

Indien alles in orde is, word je vervolgens uitgenodigd om bloed te geven. Dit gebeurt alleen wanneer het noodzakelijk is en er dus echt behoefte is aan bloed met jouw

bloedgroep. Veel donoren geven één keer per jaar bloed en afhankelijk van geslacht en gewicht kan dit maximaal vijf keer per jaar plaatsvinden.

Op welke locatie wordt bloed afgenomen?

Er zijn in Nederland 137 afnamelocaties. In Utrecht kun je terecht bij onze locaties op De Uithof naast het UMC en in Leidsche Rijn. In de praktijk komen de meeste studenten naar De Uithof vanwege de gunstige ligging.

Wat zijn redenen waarom mensen geen bloed willen doneren?

Daar zijn diverse oorzaken voor. Allereerst staan mensen er vaak niet bij stil dat ze op deze wijze ook iets voor hun medemens kunnen betekenen. Je doneert wel regelmatig geld aan goede doelen, maar bloed geven komt vaak niet in hen op. Verder denken veel mensen, ten onrechte, dat ze niet gezond genoeg zijn om bloeddonor te zijn. Van alle mensen die zich bij ons aanmelden, valt slechts 20% af. Uiteindelijk zijn er natuurlijk ook personen die het simpelweg geen fijn idee vinden om bloed te laten afnemen.

Hoe groot is de vraag en dus het tekort momenteel?

Gelukkelijk is er in Nederland geen tekort aan bloed. Maar om dat ook zo te houden, is er ieder jaar behoefte aan nieuwe donoren. Met name vanwege de vergrijzing vallen er grote aantallen jaarlijks weg. Je kunt namelijk alleen bloed geven wanneer je tussen de 18 en 70 jaar oud bent.

Wel krijg je een hapje, drankje en een goed gevoel. En vergeet ook niet dat je de medische onderzoeken niet hoeft te betalen. Dat is ook wat waard.

Waar wordt het bloed eigenlijk voor gebruikt?

Er zijn diverse situaties denkbaar waarvoor een grote behoefte aan bloed is. Dat kan zijn voor bloedtransfusies, zwangere vrouwen, kankerpatiënten, brandwondenpatiënten en zo kan ik nog wel even door gaan. Gemiddeld worden met één donatie vijf patiënten geholpen.

Zijn veel studenten bloeddonor?

Ja en nee. We zien veel studenten die een medische of sociaal-maatschappelijke opleiding volgen. Ook zien we relatief veel vrouwen. Wat verder opvalt, is dat internationale studenten relatief vaak bloeddonor zijn. Maar er zijn ook nog groepen binnen de studentenpopulatie die we weinig zien. Wat dat betreft zou ik vooral de mannen willen oproepen om zich bij ons aan te melden. Verder zien we graag meer donoren met een allochtone afkomst. Zij hebben vaak weer andere bloed-typeringen waar nog weinig van beschikbaar is.

MEER INFO

Sanquin Bloedbank
Tel.: 0800-5115
www.sanquin.nl

Krijg je een vergoeding?

Nee, je krijgt geen financiële vergoeding.

STUDENTEN BESPAREN GELD MET TWEEDEHANDS BOEKEN

Bookmatch is dé marktplaats voor tweedehands studieboeken

👍 **100% garantie voor de koper én verkoper**

📱 **Gratis SMS bij een bod op je studieboeken**

🔔 **Stel alerts in voor studieboeken die je zoekt**



In 1996 studeerde Wouter Kroon aan de HEAO in Zwolle. Het viel hem op dat er vaak briefjes op de prikborden hingen van studenten die hun studieboeken wilden verkopen. Het was nog maar het begin van het internettijdperk, maar Wouter slaagde erin om een simpele website te bouwen die de briefjes op de prikborden overbodig maakten. De eerste online marktplaats voor tweedehands studieboeken was een feit; www.bookmatch.nl.



Aan het begin van de 21e eeuw kreeg het bedrijf een flinke boost, doordat Bol.com een affiliate programma aanbood waar

Bookmatch gretig gebruik van maakte. Inmiddels werkt het bedrijf weer helemaal autonoom met een heel duidelijk concept. Verkopers bieden hun boeken aan op de website en kopers lijven deze vervolgens weer in. Een win-win-situatie. De ene student krijgt een mooi bedrag terug voor zijn studieboeken die hij toch niet meer nodig heeft en de andere student bespaart veel geld, omdat deze niet meer de hoge bedragen hoeft te betalen voor nieuwe studieboeken. De koper betaalt een vaste vergoeding van 1,95 euro per boek aan Bookmatch en tevens een bijdrage van 3 euro in de verzendkosten. De verkoper betaalt 10% van de opbrengst aan Bookmatch. Uiteindelijk hebben dus drie partijen baat bij deze formule.

Sinds kort is Bookmatch ook begonnen met het verkopen van nieuwe boeken.

De uiteindelijke levering geschiedt via Studystore of het Centraal Boekhuis. Dit laatste is afhankelijk van de levertijd van de betreffende boeken. Verder is er nu ook een winkelwagen op de website waardoor aankopen gebundeld plaats kunnen vinden. Een wens voor de nabije toekomst is om straks ook downloadbare verzendlabels voor de verkopers beschikbaar te stellen. Dit alles om de service nog verder te verbeteren. Over die service heeft Bookmatch op dit moment toch al niet te klagen. Met het gemiddelde van een negen krijgen ze via recensiewebsite Kiyoh een zeer hoog cijfer. Daarnaast beveelt 99% van de gebruikers de website ook aan aan andere potentiële gebruikers.

Nu we het toch over cijfers hebben. Op dit moment worden er 130.000 studieboeken aangeboden op Bookmatch.nl. De snelste

transactie heeft al na 50 seconden plaats gevonden. Mede door deze mooie cijfers verwacht het bedrijf ook in de komende jaren nog verder door te kunnen groeien.



MEER INFO

www.bookmatch.nl

VRIJ VEILIG EN VOORKOM EEN SOA



Vrij jij wel eens zonder condoom? Beter van niet! Naar schatting raken jaarlijks 100.000 mensen besmet met een seksueel overdraagbare aandoening (soa). Risico op een soa loop je altijd als je seks hebt zonder een condoom te gebruiken. Sense verpleegkundige, Welmoed Bolwijn, vertelt ons meer over dit onderwerp.

Welke soa komt veel voor?

De meest bekende en veel voorkomende soa is Chlamydia. Deze bacterie is heel besmettelijk en alleen het gebruik van een condoom voorkomt deze soa. Overdragen kan door vaginale, anale en orale (pijpen en beffen) seks. Chlamydia kan dus voorkomen in je vagina, penis, anus en/of keel.

Ik heb nergens last van, kan ik dan toch een soa hebben?

Heb jij onveilige seks gehad en nergens last van? Ga er dan niet direct van uit dat je geen soa hebt opgelopen. Meestal heb je bij een soa geen last van klachten, hierdoor kan de soa zich makkelijk verspreiden.

Heb jij seks gehad zonder een condoom te gebruiken? Er is dan een kans dat je een soa hebt. Als dit het geval is, is het slim om je te laten testen. Op deze manier kun je snel behandeld worden. Doe je dit niet, dan loop je het risico op bijbalontsteking, verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid. Voorkomen is beter dan genezen, dus gebruik een condoom als je seks hebt!

Informeer de ander!

Verspreiding van soa moeten we zo veel mogelijk tegengaan. Daarom is het ook belangrijk dat je na het vinden van een soa je (ex-)partners even waarschuwt.



Weet je niet goed hoe je dit moet doen?

Een Sense verpleegkundige kan je hierbij helpen. Op de site www.sense.info vind je meer informatie over het waarschuwen van een scharrel of (ex-)partner.

Hoe voorkom je een soa?

Vrij in een relatie altijd met condoom totdat je allebei zeker weet dat je geen soa hebt. Zorg bij een scharrel dat je altijd een condoom gebruikt. Belangrijk is ook dat je condooms op de juiste manier gebruikt.

Check op www.sense.info tips voor gebruik.

Waar moet je heen voor een soa-test?

Wil jij je laten testen op een soa? Je kunt terecht bij je huisarts of kijk even op de website van Sense (www.sense.info) voor andere mogelijkheden.

Vragen over seks, soa of relaties?

Op www.sense.info kun je terecht met vragen op het gebied van seksualiteit, soa en anticonceptie. Maar ook voor vragen over verliefdheid, relaties en alles wat daarbij komt kijken: Sense.info helpt je verder!



Pata Negra
TAPAS RESTAURANT & LOUNGE

**OP ZOEK
NAAR EEN
LEUKE
BIJBAAN?
KOM DAN BIJ
ONS WERKEN!**

PATANEGRATAPAS.NL



PADDY O'RYAN
EASY FOOD & GOOD DRINKS

**THE IRISH PUB WHERE YOUNG
AND OLD OF DIFFERENT
NATIONALITIES MEET**

Tweebaksmarkt 49, Leeuwarden | 058 212 20 47 | info@paddy.nl **PADDYORYAN.FRL**



COPYSHOP
KOPIËREN | PRINTEN | INBINDEN

**Snel en voordelig bij FOTO-GROEP,
Leeuwarden. Ook op zaterdag!**

FOTO-GROEP

TEL: 088 08 08 255 | leeuwarden@foto-groep.nl

VOORSTREEK 74 | LEEUWARDEN | WWW.FOTO-GROEP.NL

WONEN ZONDER STRESS DANKZIJ HUURTEAM LEEUWARDEN

Je studententijd is een bijzondere periode. Zeker als je voor het eerst op kamers gaat. De vrijheid die je ineens hebt is spannend, maar ook enorm leuk. Daar moet je van kunnen genieten, zonder gedoe met je huisbaas over een te hoge huur, achterstallig onderhoud of een wazig huurcontract.

"Door de inzet van Huurteam Leeuwarden is mijn huurprijs nu veel lager. Ze hebben me erg goed geholpen en zijn samen met mij naar de Huurcommissie gegaan. Alleen had ik dat nooit aangedurfd."

Mevr. Almousli –

Huurteam Leeuwarden vindt het belangrijk dat je tijdens je studie zonder stress kunt wonen en dat jouw studententijd op alle fronten onvergetelijk wordt. Daarom geven we je graag al voordat je een kamer hebt aangenomen advies en helpen we bij problemen als je al in je kamer of appartement woont.

Waarvoor kun je bij Huurteam Leeuwarden terecht?

Huur jij een woning of kamer in de gemeente Leeuwarden in de particuliere sector (dus niet via een woningcorporatie)? Dan staan wij voor je klaar om al je vragen te beantwoorden op het gebied van huurprijs, huurcontract, onderhoud en servicekosten. En onze diensten zijn helemaal gratis!

We kunnen bijvoorbeeld voor je checken of je niet teveel huur betaalt. Als je met vier studenten in een huis woont en de huur kunt delen, kan die heel redelijk lijken. Terwijl de totale huur misschien wel veel te hoog is. Kijk ook eens naar je servicekosten; je verhuurder moet die jaarlijks met je afrekenen en jij hebt recht om de onderliggende gegevens te zien. Een goed huurcontract is belangrijk om je rechten als huurder veilig te stellen.

"Ik ben heel blij met de hulp van Huurteam Leeuwarden. Dankzij hen heeft mijn verhuurder de Cv-ketel vervangen en het onderhoud van de woning opgepakt."

Dhr. Hermesen –

Laat je contract gerust door ons controleren voordat je het tekent. Wij kunnen ook voor je uitrekenen of je recht hebt op huurtoeslag. Is er achterstallig onderhoud waar je huisbaas niets aan wil doen? Maak dan een af-spraak voor een woningopname, zodat wij de problemen kunnen beoordelen die je ondervindt.

"Huurteam Leeuwarden heeft bij mij een huurprijscheck gedaan. Daar kwam een veel lagere huurprijs uit. Mijn verhuurder heeft daarna de huurprijs verlaagd."

Dhr. Zijlstra –

Kortom, blijf niet te lang rondlopen met je vragen en stuur gerust een mailtje of bel ons. Samen lossen we het op!

Huurteam Leeuwarden is een onafhankelijke organisatie, met veel kennis over wonen en de belangen van huurders. Wij geven advies en zoeken samen met jou naar de beste oplossing voor jouw probleem. Mochten we je niet kunnen helpen, dan verwijzen we door naar

Tips en weetjes

- Betaal nooit zomaar bemiddelingskosten, administratiekosten of hoe ze maar genoemd worden. Hier zijn regels voor. Je hoeft ook geen sleutelgeld te betalen.
- In Leeuwarden is een borg ter hoogte van een maand huur gebruikelijk
- Betaal je huur nooit contant, maar via de bank zodat je een bewijs hebt
- Vraag naar ervaringen van toekomstige kamergenoten met de verhuurder
- Controleer of je wel mag wonen op het bewuste adres. Als je je van de verhuurder niet mag laten inschrijven bij de gemeente, huur de woonruimte dan niet.

iemand die dat wel kan, bijvoorbeeld het wijkteam, de gemeente, de politie of het juridisch loket.

Onze website www.huurteamleeuwarden.nl is ook beschikbaar in het Engels, zodat alle informatie ook toegankelijk is voor studenten uit het buitenland.

**HUUR
team**
Leeuwarden



CURSUS TAPDANSEN OF IMPROV COMEDY, LIGCONCERT OF JAMSESSIE?



Dit alles is te vinden bij Cultureel Studentencentrum Usva: dé culturele voorziening van de Rijksuniversiteit Groningen.

Usva wil studenten stimuleren zich te laten inspireren door en zich te ontwikkelen op het gebied van kunst en cultuur. Usva biedt allerlei cursussen aan op het gebied van kunst en cultuur, organiseert evenementen en biedt, met haar theater, een podium voor dans, theater, lezingen etc. Hiernaast ondersteunt Usva studenten die een cultureel project op poten willen zetten, zowel op financieel gebied als facilitair gebied en met kennis en kunde. Ook kunnen er ruimtes gehuurd worden in het Usva pand en biedt Usva studenten de mogelijkheid om zich als studentbestuur of commissielid in te zetten voor de realisering van Usva-activiteiten. In een gemiddeld jaar trekt Usva meer dan 1800 studenten met haar cursussen en meer dan 7000 bezoekers

naar haar theater.

Cursussen

Drie keer per jaar start er een cursus-trimester bij Usva. We bieden cursussen aan in zeven verschillende kunstdiscip-lines: Dans; Body & Mind; Film, Foto & Design; Muziek; Schrijven & Spreken; Drama; Beeldende kunst & Mode. Er zijn dus ontzettend veel cursussen om uit te kiezen: buikdansen, Adobe Illustrator, naaitechnieken, creatief schrijven, noem het maar op! Iedereen is welkom om een cursus te volgen bij Usva maar studenten krijgen flinke korting. Ook hoeft je geen lid te worden om een cursus te volgen dus je zit nergens aan vast!

Evenementen

Door het jaar heen organiseert Usva verschillende evenementen. Deze variëren van maandelijks evenementen tot grotere, jaarlijkse evenementen. Zo organiseert Usva onder andere de kledingruil evenementen O-Swap, de Next Student Talent talentenjacht, Flicks short film festival en Cardozo, de Oscars voor performing arts door studenten. Elke maand kunnen mensen naar ons theater komen voor een Beer Yoga, Lie Down & Listen, Jam Session of Culture Quiz. Hiernaast draagt Usva ook bij aan grote evenementen in de stad Groningen zoals de Museumnacht en WinterWelvaart.



Commissies

In een normaal jaar telt Usva 11 commissies die de (grote) evenementen van Usva mede organiseren, de posters ontwerpen, video content maken, workshops organiseren, en nog veel meer! Als commissielid bij Usva doe je ervaring op binnen de culturele sector en werk je samen in een team om de studenten van Groningen een superleuke tijd te bezorgen. Ook krijg je als commissielid extra korting op cursussen, korting in het Usva café, gratis maandelijks crewnights en een gratis weekendje weg met alle Usva commissieleden!

Het studentbestuur zet zich in om een gezellige en hechte crew voor de commissieleden te creëren waar veel ruimte is voor creativiteit en verschillende activiteiten. Usva blijft hard werken om studenten de kans te bieden gave evenementen te organiseren of te bezoeken. We hopen je snel te zien bij een cursus, evenement of voor een biertje in het café!

‘IK WORD BLIJ VAN IEMAND BLIJ MAKEN.’



Alaa zat middenin zijn promotieonderzoek in Syrië, toen hij in 2018 zijn land moest verlaten. Bij Humanitas Groningen kreeg hij ondersteuning van maar liefst drie maatjes. “Het was heel nuttig én gezellig!”

Arthon studeert filosofie en leert daarnaast voor wijnkenner. Daar kon nog makkelijk wat vrijwilligerswerk bij, vond hij, samen met twee huisgenoten. “Tot kortgeleden woonde ik in hetzelfde studentenhuis als Job en José. Toen ik hoorde dat ze bij Humanitas Groningen vluchtelingenmaatjes zoeken, leek dat echt iets voor mij. Dus ik meldde me aan, samen met mijn huisgenoten die ik ook enthousiast had gemaakt. We vroegen of we met z’n drieën iemand konden ondersteunen en dat juichte Humanitas alleen maar toe. De koppeling aan Alaa was een schot in de roos. Hij is een slimme, gouwe gast. Inmiddels wonen Job, José en ik niet meer in het studenten-huis, maar blijven we

door hem op een bijzondere manier met elkaar verbonden.

Voor Alaa was het in het begin een doolhof hier. Zo snapte hij niet hoe DigiD werkte. Maar Alaa pakt dingen heel snel op, hij is ontzettend slim. We hebben hem drie maanden echt begeleid en daarna had hij het meeste door.

Zelf heb ik vooral geleerd hoe het eraan toe gaat voor vluchtelingen. Ik ben er meer open minded door geworden en geef meer tegengas als iemand discriminerende dingen zegt. In coronatijd heb ik een keer bij hem gegeten. In zijn werkboek zag ik oefenzinnetjes in het Nederlands die heel persoonlijk waren. Zoals ‘Ik mis mijn vrouw’. Nou, toen kreeg ik dus echt een brok in mijn keel. Ik realiseerde me: wat heb ik toch een geluk gehad.

Het was mijn eerste vrijwilligerswerk en wat me bijblijft is hoe blij je

zelf kunt worden als je iemand blij maakt. Toen hij huutoeslag moest aanvragen en daar niet uit kwam, stuurde hij foto's van de brieven. Wij hadden het in een kwartier geregeld. Er viel een last van zijn schouders af. Dat was zo top. Maar het meest trots zijn we, alle drie, op zijn wil om te integreren. Binnen een mum van tijd is hij zelf vrijwilliger geworden.”

José werkte sinds een tijdje in het zieken-huis, maar toen Arthon haar benaderde studeerde ze nog. “Hij stelde voor om iets voor een vluchteling te betekenen met z’n drieën. Het leek mij heel leuk om met elkaar dat sociale gevoel door te geven. We vormen nu samen met Alaa een echte vriendengroep, ik vind het zo mooi dat we dat hebben opgebouwd. Het meest indruk maakt het op mij dat we een inkijkje in het leven van een vluchteling mogen krijgen. Een leven waar wij totaal geen weet van hebben als Nederlanders.”

Toen Job erbij werd gevraagd, hoefde hij daar niet over na te denken. “Mijn ouders hebben Syrische kennissen. Ik zag hoe leuk het is om ervaringen uit te wisselen. En hoe je een ander op weg kunt helpen met een klein beetje van jouw tijd en kennis over Nederland.

Wat ideaal is aan het 'gedeeld maatje' zijn, is dat iedereen goed is in verschillende dingen. De een is handig met DUO, de ander is meer gericht op het sociale wel-bevinden. Van Alaa leren we ook van alles. Hij is ontzettend goed in schaken, laatst werd ik gruwelijk in de pan gehakt. Ik denk dat ik maar op les moet bij hem. En wie weet kan hij mij dan gelijk met statistiek helpen, ha ha. Dat vak heb ik al twee keer niet gehaald.”

Ook vrijwilligerswerk doen bij Humanitas? Mail of bel naar mip.groningen@humanitas.nl, 050-3126000 of bezoek onze tweewekelijkse voorlichtingsochtend (humanitas.nl/groningen).

**Alléén als het
moet, bel je
voor spoed**



**In urgent
need of a gp?
call us**

Kom je studeren in
de stad, stap dan ook
over naar een huisarts
in de stad via
kiesuwhuisarts.nl

Are you a (new)
student in Groningen?
Find a GP in
the city trough
gpinfo.nl

's Avonds, 's nachts, in het weekend en op feestdagen

Bel 0900-9229



**doktersdienst
groningen**

In case of an urgent medical issue in the evening, at night, on weekends
and holidays

CALL 0900-9229

STUDENT EN OP ZOEK NAAR EEN HUISARTS?

SCHRIJF JE NU IN VIA [AHG.UMCG.NL](https://ahg.umcg.nl) OF QR CODE

Ruime openingstijden
Korte wachttijden
In het centrum binnen het UMCG
SOA spreekuur
Reizigers advies & vaccinaties
Psychologische zorg binnen basis pakket

Moderne huisartsenpraktijk

Online inschrijven
Online aanvragen van herhaalmedicatie



**Academische
Huisartsenpraktijk
Groningen**

PS: Als je in Groningen komt wonen moet je daar een huisarts nemen

www.jouw tandarts.frl

Bas Petit
Hans Scholtanus
Heert Zijlstra

Sixmastraat 66
8932 PA
Leeuwarden

058 2552888
info@jouwtandarts.frl
www.jouwtandarts.frl

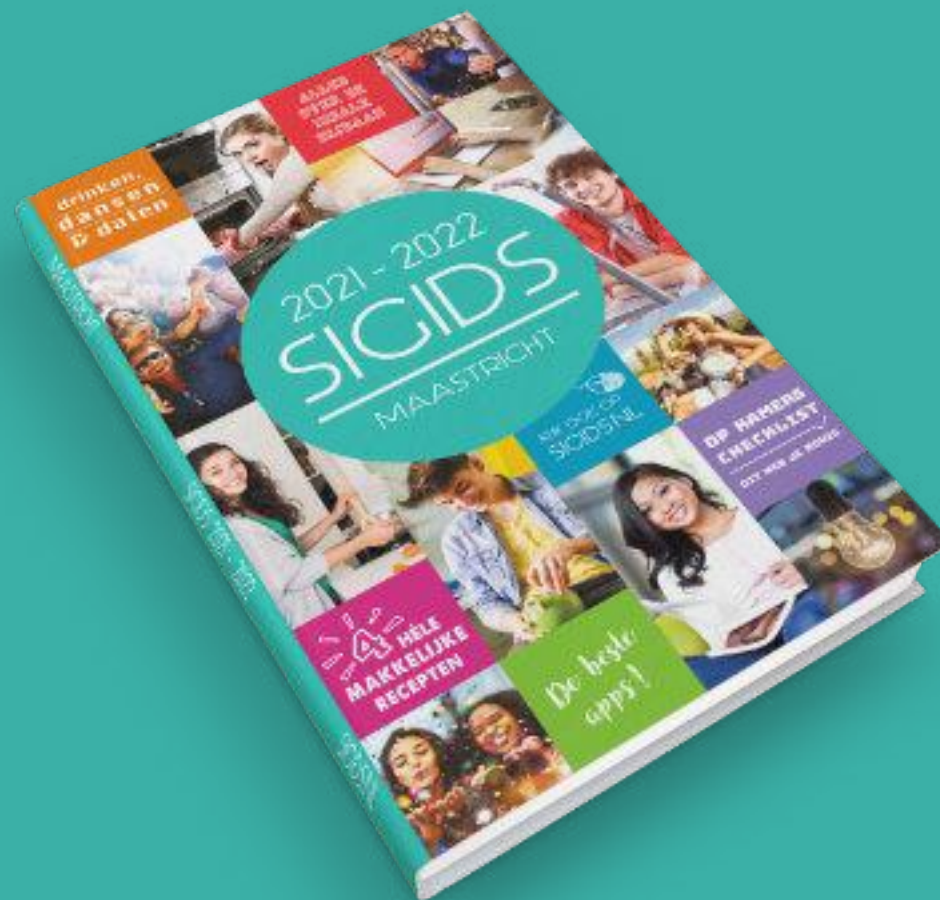


FIETS PARKEREN IN DE BINNENSTAD?

That's How We Bike It.

Stal 'm niet op straat, maar zet 'm veilig en droog
in één van de drie stallingen in hartje centrum:
Nieuwe Markt (bij het Forum), Haddingestraat
en Pathé (Zuiderdiep). That's how we bike it!

www.groningenfietsstad.nl



WWW.SIGIDS.NL

STUDENTENNIEUWS

Verbod op uitsluiten studenten van energietoeslag: ‘Niet te rechtvaardigen’

Studenten mogen niet bij voorbaat worden uitgesloten van de energietoe-slag voor mensen met een laag inkomen. En dat is niet de wens van een studen-tenvakbond als de LSVb. Nee, het was vandaag een uitspraak van de rechtbank.

Energie is duur, heel duur. Veel Neder-landers vrezen daarom voor de komende rekeningen voor stroom en gas en vooral voor de jaarnota die weleens een pijnlijke nabetaling kan opleveren.

De gemeente Nijmegen had eerder dit jaar besloten dat studenten sowieso niet in aan-merking komen voor het geld. Dat idee is vandaag afgeschoten door de rechtbank in Arnhem. Die vindt dat Nijmegen een "niet te rechtvaardigen onderscheid" maakt.

Iedereen in Nederland met een laag inko-men kreeg dit jaar extra geld omdat de energieprijzen snel waren gestegen. Minister Carola Schouten (Armoedebestrij-ding) had daarbij geadviseerd om studen-ten op een andere manier te helpen, namelijk via de 'individuele bijzondere bijstand'. Veel studenten wonen namelijk nog bij hun ouders en bij veel anderen zitten de energiekosten inbegrepen in de huur van een kamer.

Dat is volgens de rechtbank geen goed argument. Onder de studenten zijn namelijk ook mensen die hetzelfde inkomen en dezelfde energiekosten hebben als niet-studenten. Die laatste groep krijgt de energietoeslag wel, de studenten niet. Dat was niet de bedoeling van de wet over de toeslag, oordeelt de rechtbank. Studenten kunnen dan wel individuele bijstand krijgen, maar daarvoor gelden andere voorwaarden.

De zaak was aangespannen door een student uit Nijmegen. Hij zegt dat hij "de gevolgen voelt van de verhoogde energie-prijzen en weinig te besteden heeft". De gemeente besloot begin april dat hij de eenmalige energietoeslag zou krijgen. Bijna twee weken later kreeg hij bericht dat dit toch niet doorging. Er was een fout gemaakt en als student had hij geen recht op het geld. Nu de rechter hem gelijk geeft, krijgt hij alsnog de 800 euro toeslag.

Studentenvakbond LSVb is blij met de uitspraak. Voorzitter Joram van Velzen, die aan Metro onlangs vertelde over de woningnood onder studenten, noemt die een belangrijk precedent. "Er wordt nu letterlijk gezegd dat studenten niet uitge-sloten mogen worden van de toeslag. Niet alleen in Nijmegen, maar ook in andere steden hebben zij dus recht op compensatie." Hij wil dat het Rijk geld uittrekt zodat studenten alsnog de energietoeslag krijgen.¶

Cultuurverandering binnen vereniging? Praten over seks helpt, zeggen deze studenten

Seksistische uitlatingen door mannelijke leden van het Amsterdamse studenten-corps ASC/AVSV leidden vorige week tot ophef binnen en buiten de vereniging. Het studenteninitiatief Gelijkspel probeert het probleem van binnenuit aan te pakken. Komende tijd gaan ze bij ruim twintig studentenverenigingen en introductieweken praten met studenten over seksisme en seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Studente Isa Steijn vindt het goed dat de respectloze uitspraken over vrouwen via een video naar buiten kwamen: "Het beste medicijn tegen infectie is zonlicht." Samen met drie andere studentes richtte ze drie jaar geleden Gelijkspel op. Ze geven seks-uele voorlichting die naar eigen zeggen verder gaat "dan een condoom om een banaan".

Steijn en haar medeoprichters kwamen tijdens een borrelavond tot de conclusie dat het op verenigingen, waaronder haar eigen vereniging UVSV in Utrecht, vooral over de leuke kant van seks gaat. Minder gaat het over het seksisme en grensover-schrijdend gedrag, dat wel degelijk plaats-vindt.

Van voorzichtigheid tot gesprek

Met hun programma proberen ze het heftige onderwerp op een

positieve manier bespreekbaar te maken. "We bespreken verschillende situaties. Een avond op de vereniging waar iemand druk voelt om met de ander naar bed te gaan. Of hoe reageer je als vrienden een vrouw een hoer noemen? Mensen zijn eerst voorzichtig, maar uiteindelijk ontstaat er gesprekken en discussies. Juist dat is belangrijk", vertelt Steijn.

Schrijver Philip Huff, die in 2003 bij het Amsterdamse corps kwam, stelde in Nieuwsuur dat de korte tijd van zo'n vier jaar dat mensen lid zijn bepalend is voor de cultuur bij verenigingen. "Als je net binnenkomt, kijk je naar mensen boven je en zie je hen zich op en traditionele, vrouwonvriendelijke manier gedragen. Als ze dan twee jaar later zelf de baas zijn, denken ze dat het stoer is om dat te zeggen."

"Om die reden is het belangrijk dat eerste-jaars studenten vanaf het moment dat ze kennismaken met de vereniging omgangs-normen aangeleerd krijgen door met hen in gesprek te gaan over dit onderwerp", reageert Steijn, die onder meer voorlichting geeft tijdens de ontgroening. Er wordt gewerkt aan een programma voor besturen en commissies.

Juliënne Beijer traint sinds een jaar na-mens stichting Sex Matters besturen en commissies van studentenverenigingen over sociale veiligheid. "Wat ik zie is dat bij corporale verenigingen tradities en het doorgeven daarvan heel erg belangrijk zijn. Maar daardoor ontstaan ook extreme vormen van machtsmisbruik."

Beijer zegt geschrokken te zijn van de uitspraken van mannelijke leden van het ASC/AVSV. Ze zou hier graag aan de slag gaan, maar dat is nog niet gebeurd, hoewel er in het verleden wel contact is geweest.

"Er wordt altijd veel gezegd over studen-tenverenigingen, maar ze worden niet ondersteund. Wij vertellen hoe je als vereniging aan de slag kan gaan met het onderwerp en hoe je je bewust kan worden van privileges en machtsposities", zegt Beijer.

Ondanks het soms wat stroeve begin op een vereniging is ze positief: "Ik merk bij sommigen opluchting dat het erover mag gaan. Bij vrouwen, maar ook bij mannen. Dat ze zich vrij voelen om zich erover uit te spreken."

De Utrechtse studentenvereniging Unitas is een van de verenigingen waar Gelijkspel voorlichting geeft aan nieuwe leden. Rector Stephanie Bálint ziet het als de kracht van het initiatief dat de voorlichters studenten zijn. Daardoor kunnen de leden zich met hen identificeren.

De vereniging ziet dat het taboe om seks-ueel grensoverschrijdend gedrag te bespre-ken inmiddels minder is. "We merken dat mensen voor elkaar opkomen. Dat er vaker wordt gevraagd: ben jij er wel oké mee? Dat is een verandering", zegt Bálint, die tegelij-kertijd erkent dat verandering niet van de ene op de andere dag is gerealiseerd.

Er wordt niet alleen voorlichting gegeven, maar er is wekelijks een coach, een oud-lid, aanwezig op de vereniging voor leden die behoefte hebben aan een gesprek. De voorlichting van Gelijkspel wordt inmiddels door een team van zo'n 35 'ambassadeurs' op studentenverenigingen, studentensport-verenigingen en bij de introductieweken gegeven.

Een van de studentambassadeurs is Joppe van der Bruggen, vijfdejaars en lid van het Leidse Minerva. "Inmiddels ben ik een half jaar bezig. In het begin vond ik het wel spannend. Vooral bij mannen stuitte ik op onbegrip, zij zien vaak niet in hoe groot het probleem is." Bij hemzelf kwam het besef pas echt toen hij een gesprek had met een vrouwelijke student over de impact van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Volgens Van der Bruggen juttten mannen elkaar op. Vrouwonvriendelijk gedrag is voor een deel van hen makkelijk scoren. Een grap is snel gemaakt. Toch heeft hij het gevoel dat op veel verenigingen het gesprek geopend is en dat mensen in vrijheid over het onderwerp durven te spreken.¶

Welkom in Groningen!

Nieuwe stad, nieuwe huisarts.

Schrijf je gratis en vrijblijvend in via
huisartsgroningen.nl/student



Professionele praktijk
met veel persoonlijke aandacht

Meer tijd voor jou:
standaard langere consulten (20 min.),
korte consulten (5-10 min) ook mogelijk

Hele dag (08.00-17.00) bereikbaar,
altijd snel terecht voor een afspraak

Gemakkelijk (bloed)onderzoek,
SOA-test, etc. aanvragen,
dit kan ook online geregeld worden

Laagdrempelig hulp bij (studie)stress,
advies over vaccinaties,
gezonde voeding en andere vragen

Consulten via mail, (beeld)bellen
of gewoon op het spreekuur

HuisartsGroningen.nl

Huisartsenpraktijk Radesingel

Radesingel 20 (centrum Groningen)

Tel: 050-7440360 Spoed: 050-7440361