

INHOUD

- | | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------|----------------------|
| P3. Studentennieuws | P10. Gezondheid | P15. Lifestyle | P23. Studentennieuws |
| P4. Onderwijs | P11. Arbeidsmarkt | P16. Lifestyle | |
| P5. Maatschappij | P13. Onderwijs | P18. Sport | |
| P7. Lifestyle | P14. Arbeidsmarkt | P20. Gezondheid | |

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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





PUB QUIZ


**IEDERE TWEE WEKEN
DINSDAGAVOND**
VANAF 20:00U

Voor de gezelligste pubquiz ga je naar Café Hoppe! Meld je aan via de link in bio op instagram @dedriegezusters

STADS HAPPEN


WELKE KIES JIJ?
VOOR 9.50

Ga voor de schnitzel, (vega) burger, fish & chips, frietje stooft, en meer...
Geniet van de stadshappen in De Grote Griet en Café Hoppe.

DRAAI BAR


**VRIJDAG & ZATERDAG
LEKKER DANSEN**
VR V.A. 22:00U - ZA V.A. 21:00U

De ideale spot voor een gezellige avond! Bier voor 2,50 en cocktails voor 6,50. Ontdek de draaiende bar en vraag je af: wie draait er eigenlijk, jij of de bar?

**DE DRIE GEZUSTERS**

Grote Markt 36-39
info@dedriegezusters.nl
dedriegezusters.nl

STUDENTENNIEUWS

Dijkgraaf: selectie van studenten moet eerlijker

De selectie bij populaire opleidingen kan leiden tot kansenongelijkheid. Universiteiten en hogescholen moeten meer doen om dit te voorkomen, vindt demissionair minister Dijkgraaf. Selectie wordt in de toekomst nog belangrijker, verwacht hij.

Er klinkt al jaren kritiek op de selectie bij opleidingen met een beperkt aantal studieplekken. Het gaat om studies als Psychologie, Diergeneeskunde of Geneeskunde. Studenten die als eerste van hun gezin gaan studeren, maar ook laatbloeiers en studenten met een migratieachtergrond zouden minder kans hebben om te worden toegelaten.

Sinds 2017 moeten opleidingen met een beperkt aantal plaatsen (numerus fixus) hun nieuwe studenten altijd eigenhandig selecteren op basis van talent en motivatie. Dat gaat niet altijd goed, zeggen critici: selectie werkt in het nadeel van bepaalde groepen jongeren. Vorig jaar nam de Tweede Kamer een wet aan die het mogelijk maakt dat deze opleidingen toch weer mogen loten. Er was zowel in de oude als nieuwe opzet veel vrijheid voor opleidingen om daar invulling aan te geven. In Utrecht kwam de opleiding Psychologie recent met een nieuwe opzet voor selectie.

Opleidingen die selecteren doen maar wat, was een jaar geleden al de teneur van een uiterst kritisch rapport van de onderwijsinspectie. Ze bedenken hun selectieprocedures "op eigen houtje en naar eigen inzicht, en zonder consensus over hoe eerlijke en effectieve selectie er uit ziet". De minister moest er iets aan doen.

Vandaag stuurt Dijkgraaf een brief naar de Tweede Kamer waarin hij de instellingen oproept om de kansenongelijkheid te verminderen. Hij verwacht bijvoorbeeld dat opleidingen weer vaker gebruik gaan maken van loting. Als ze wel blijven selecteren op geschiktheid, moeten ze kennis hierover beter toepassen.

De minister keert zich nadrukkelijk tegen 'schaduwonderwijs': trainingen voor selectieprocedures die niet iedereen zich kan veroorloven. "Selectie moet gaan om de kwaliteiten en vaardigheden van een aspirant-student, niet om de dikte van de portemonnee van de ouders."

Om 'bias' te voorkomen moedigt hij opleidingen aan om selectie-instrumenten te gebruiken die niet "trainbaar" zijn. Waarom schrijven de kandidaten hun motivatiebrief niet bij de opleiding in plaats van thuis? Want daar wordt de een niet geholpen en de ander wel. Ook toetsen en samenwerkingsoopdrachten op locatie zouden een verbetering zijn, denkt hij. Ten slotte vindt Dijkgraaf dat instellingen betere voorlichting moeten geven over hun selectieprocedures. Dat kan studiekeizers die het allemaal een beetje eng vinden net het zetje geven om mee te doen.

Selectie beperkt uiteraard de toegankelijkheid van opleidingen; des te belangrijker dat het zorgvuldig gebeurt. Bovendien moet de overheid in de toekomst misschien wel sterker gaan bepalen welke studierichtingen jongeren kunnen volgen.

Dijkgraaf grijpt terug op de toekomstverkenning die hij heeft laten maken. Hoe kan het hoger onderwijs bijdragen aan allerlei maatschappelijke uitdagingen, zoals de vergrijzing en tekorten op de arbeidsmarkt? Daarin kan selectie volgens hem een rol spelen. Harde adviezen geeft hij niet, maar hij stipt wel 'afwegingen' aan, zoals meer sturing en minder vrije studiekeuze. Hij laat hier onderzoek naar doen. Het idee is dat studenten vaker in studies terechtkomen waar de hele samenleving iets aan heeft.

Het zou zelfs kunnen dat je met een wvdiploma niet altijd meer aan de universiteit terecht kunt. "Hogescholen willen in de toekomst graag gericht meer wvdiploma's aantrekken en universiteiten wensen een stabilisatie van het aantal studenten door selectieve groei en krimp."

Misschien moet de overheid weer meer invloed krijgen op de selectie, overweegt hij ook. Momenteel zijn opleidingen zelf verantwoordelijk voor hun selectie, maar daar zitten voor- en nadelen aan. Het is immers "een terugkerend vraagstuk of selectie überhaupt het geëigende middel is om opleidingsplaatsen te verdelen". Loten kon wel eens rechtvaardiger zijn.

En er spelen meer maatschappelijke problemen mee. "Segregatie speelt in het onderwijs nog steeds een rol; jongeren met een verschillende achtergrond ontmoeten elkaar steeds minder op school of op de opleiding". Dus dringt de vraag naar positieve discriminatie zich op: misschien moet voorkeursbeleid een rol spelen in de selectie. Of zoals Dijkgraaf het formuleert: het onderwijs kan in de toekomst "bepaalde aspirant-studenten meer mogelijkheden bieden dan andere groepen bij de overgang naar het hbo en wo".

Maar Dijkgraaf is demissionair en wil zelf geen knopen hierover doorhakken. "Een verdere aanscherping van de maatschappelijke opgave van instellingen en een visie op de hierboven benoemde uitdagingen is aan een volgend kabinet." ¶

Kamer maakt beperking buitenlandse studenten mogelijk

Universiteiten en hogescholen krijgen de mogelijkheid om buitenlandse studenten te beperken. Voortaan kunnen ze een toelatingsstop invoeren op een deel van de opleiding dat in een buitenlandse taal wordt gegeven, bijvoorbeeld Engels. Een wetswijziging van het VVD-Kamerlid Martens daartoe is aangenomen door de Tweede Kamer. Nu kan dat nog niet en kan een universiteit of hogeschool alleen een toelatingsbeperking voor de hele opleiding invoeren. VVD-Kamerlid Martens: "De VVD vindt de instroom van buitenlandse studenten naar Nederland te hoog. Bovendien is er een groot gebrek aan woningen. Dus zeggen wij als we minder opleidingen in het Engels geven, komen er minder buitenlandse studenten."

Volgens haar willen de universiteiten dit heel graag. "De reden dat we dit doen is omdat universiteiten er zelf om vragen. Nu moeten ze iedereen plaatsen, dat hoeft straks niet meer."

Verder wijst ze erop dat elke universiteit zelf kan kiezen wat er gebeurt. "Neem de regio Eindhoven, die heeft buitenlandse technische studenten hard nodig en kan ze blijven plaatsen terwijl de Universiteit van Amsterdam ervoor kan kiezen dat niet te doen."

Minister Robbert Dijkgraaf laat in een reactie weten met de instellingen en uitvoerende organisaties in gesprek te gaan over de uitvoering. "Uitvoering daarvan vraagt om aanpassingen bij Studielink (waar aankomende studenten zich aanmelden). Voor 1 oktober moet de registratie van fixusopleidingen en de wijze van selectie bij Studielink afgerond zijn. Bovendien moeten ook de systemen van hogescholen en universiteiten naar aanleiding van dit amendement worden aangepast voor 1 oktober. Het is vervolgens aan de instellingen om binnen de mogelijkheden gebruik te maken van het instrument."

Met haar voorstel heeft Martens zich overigens de woede van coalitiepartner D66 op de hals gehaald. Die partij is tegen haar plan en wijst erop dat D66 onderwijsminister Dijkgraaf met een wetsvoorstel bezig is dat dit ook regelt.

Volgens D66 fractievoorzitter Jan Paternotte maakt de VVD met dit amendement een vlugtertje en moet dat niet bij zo'n belangrijk onderwerp: "Martens dient haar plan in bij de behandeling van de begroting van Onderwijs terwijl het gaat over een andere wet. Dat is staatsrechtelijk een janboel."

Bovendien vindt D66 dat de VVD zo de Raad van Staat- de hoogste rechter- omzeilt en ook de Eerste Kamer onder druk zet. "Want als die dit amendement niet zou willen, moeten ze de hele begroting verwerpen. Dat mag je niet van ze vragen."

"Niets van waar", zegt VVD'er Martens. "De wet van Dijkgraaf is vertraagd en als je maatregelen die komend studiejaar moeten ingaan ook nog door de Eerste Kamer wil krijgen, moet je die nu door de Tweede Kamer laten aannemen."

Martens vindt dat met de steun in de Kamer voor haar wetswijziging 'de nu in de Kamer bestaande rechtse meerderheid de eerste maatregel om de instroom van buitenlanders naar ons land te beperken genomen heeft.' ¶

Colofon

De Studentenkran is een uitgave van:

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

Vormgeving:
Brandact.nl
Gra sche vormgeving & Webdesign

Druk:
Rodi Rotatiedruk



NEUSHOORN



DE BESTE CONCERTEN DE VETSTE FEESTEN

WWW.NEUSHOORN.NL

PRAKTIJK HOEK MELKWEG HELPT STUDENTEN WEER OP WEG



We worstelen allemaal wel eens met iets waar we niet uitkomen. We maken bijvoorbeeld niet genoeg vordering in de studie, hebben moeite met een collega of een probleem in het contact met onze ouders of partner.

Ons leven wordt er niet zodanig door beïnvloed dat we therapie nodig hebben. Soms hopen we dat het probleem zich vanzelf oplost. Op andere momenten zouden we er toch eens met iemand over willen praten. Heb je even een steuntje in de rug nodig? Wil je advies van een onafhankelijke deskundige? Dan kan een consult je op weg helpen. Dreig je vast te lopen en wil je daar iets aan doen? In gesprek met een

van de therapeuten van Praktijk Hoek Melkweg kies je de vorm van begeleiding die het beste bij jou past. Er zijn verschillende mogelijkheden: van een eenmalig consult tot een langer durende individuele therapie of groepstherapie. Bij problemen in specifieke situaties kan een assertiviteitstraining of stagevaardigheidstraining geschikt voor je zijn. Ze hebben geen wachtlijst en alle

psychologen spreken Nederlands en Engels. Sommige spreken meer talen.

MEER INFO

Agricolastraat 28
9711 TS Groningen
050-3186003
praktijk@hoekmelkweg.nl
www.praktijkhoekmelkweg.nl

DE RODE KRUIS STUDENTENDESK GRONINGEN



STUDENTENDESK GRONINGEN + Rode Kruis

De Rode Kruis Studentendesk Groningen is met een database van meer dan 1100 vrijwilligers de grootste Studentendesk van het Nederlandse Rode Kruis.

Studenten kunnen zich hier inzetten als vrijwilliger bij acht verschillende commissies en meerdere projecten of activiteiten in Groningen. Deze zijn allen gericht op een achtergestelde doelgroep, denk hierbij aan o.a. ouderen, kinderen (met een handicap) en vluchtelingen. De Studentendesk helpt deze mensen graag en probeert de zelfredzaamheid van deze kwetsbare groepen te vergroten. Daarnaast worden er vanuit de Studentendesk voor zowel studenten-, studie-, en sportverenigingen als voor individuele geïnteresseerden EHBO-cursussen georganiseerd. Deze cursussen worden voordelig aangeboden voor slechts €65.

Tevens heeft de studentendesk een EHBO Jeugdcommissie. Deze commissie geeft EHBO cursussen op basisscholen en middelbare scholen.

De Rode Kruis Studentendesk Groningen is bezig om zich meer te internationaliseren. Op dit moment is er één internationale commissie, namelijk de Red Cross Week Committee. Tijdens de nationale Rode Kruis week brengt deze commissie het Rode Kruis onder de aandacht van Groningse studenten en zamelt daarnaast zoveel mogelijk geld in voor het Rode Kruis.

De Studentendesk is tevens bezig met het organiseren van Engelstalige EHBO-cursussen zodat internationale studenten ook de mogelijkheid krijgen om hun EHBO-diploma te halen. Wie zijn er verantwoordelijk voor de Rode Kruis Studentendesk Groningen? Het bestuur van de Rode Kruis Studentendesk bestaat uit zes studenten met één van de volgende functies: voorzitter, penningmeester, vrijwilligerscoördinator, secretaris, public relations en projectcoördinator. Het bestuur is parttime en dat betekent dat de studenten daarnaast nog hun studie volgen. Elk half jaar wisselt de helft van het bestuur. In totaal zit elk bestuurslid dus één jaar in het bestuur. De voorzitter, penningmeester en vrijwilligerscoördinator wisselen in april. De secretaris, PR en projectcoördinator wisselen in december. Deze manier wordt aangehouden zodat het bestuur zich continu blijft ontwikkelen. Geïnteresseerd en wil je op de hoogte blijven van alle actuele berichten met betrekking tot activiteiten, vacatures en meer?

Houd dan de Rode Kruis Studentendesk Groningen Facebook-pagina in de gaten en meld je aan voor de vrijwilligersmail door een mailtje te sturen naar studentendeskgroningen@rodekruis.nl.



Groningse studenten wordt wel eens verweten dat ze niet verder kijken dan het centrum. Ze zitten veilig in de collegebanken, werkend aan fictieve opdrachten, afgeschermd van de rest van de maatschappij. Zonde natuurlijk van al dat talent dat ook zonder diploma al veel te bieden heeft aan de stad. Hoe mooi zou het bijvoorbeeld zijn wanneer studenten bedrijfsseconomie een ondernemersplan konden schrijven voor een buurtvereniging en daar studiepunten voor terug konden krijgen? De vereniging profiteert van de kennis van studenten en de student doet waardevolle praktijkervaring op. Kortom Win – Win.

Over WIJS

Om deze match te kunnen maken, is in de stad Groningen WIJS opgericht, dat staat voor Wijk Inzet door Jongeren en Studenten. Bij WIJS kunnen studenten zich maatschappelijk inzetten door hun kennis te delen met bewoners. Zo dragen de studenten hun steentje bij aan Groningen én leren ze zelf van mensen uit alle lagen van de samenleving.

Onderzoek, advies en activiteiten
Leuk idee natuurlijk, maar in de praktijk kan het best lastig zijn om geschikte opdrachten te vinden voor studenten.



WIJS, OMDAT IEDEREEN VAN ELKAAR KAN LEREN!

Voor WIJS is het essentieel dat de student altijd waardevolle praktijkervaring opdoet. Dus niet flyeren voor een buurtvereniging in de binnenstad, maar wel een effectief marketingplan ontwerpen dat in de praktijk kan worden ingezet. Om de inzet van studenten goed in te kaderen, werkt WIJS met drie vormen van student-inzet, namelijk onderzoek, activiteiten en persoonlijk advies. Elk semester buigen zo'n tien tot twintig studenten zich voor hun afstuderen over stedelijke vraagstukken, bijvoorbeeld naar de veiligheidsbeleving in een bepaalde wijk. Voor een aantal opleidingen, zoals sportstudies, is het belangrijk dat studenten bekwaam worden in het organiseren van evenementen.

WIJS koppelt hen aan bestaande evenementen in de stad, zodat evenementenplannen en wedstrijdprogramma's ook echt gebruikt worden. Naast al deze grote opdrachten bieden studenten via WIJS ook persoonlijke ondersteuning aan bewoners. Zo kunnen rechtenstudenten bewoners helpen met het opstellen van een bezwaarschrift en ondersteunen studenten van financiële opleidingen bij het invullen van de belastingaangifte. Voor deze ondersteuning belooft de opleiding hen met studiepunten.

Resultaat

Hoewel WIJS pas twee jaar bestaat, is het een succes in Groningen. Meer dan tweeduizend studenten hebben in deze korte tijd al iets betekend voor de stad via WIJS. Een deel van dit succes is te verklaren door te kijken naar de motivatie van studenten wanneer ze bezig zijn in de beroepspraktijk. Voor een normale opdracht is een zes een voldoende, maar wanneer adviezen ook echt in gebruik worden genomen, blijkt dat studenten graag een stapje verder gaan. De verwachting is dan ook dat WIJS in deze typische studentenstad permanent een plekje gaat innemen, hetgeen goed nieuws is voor bewoners, ondernemers en natuurlijk voor studenten, want iedereen kan van elkaar leren!



MEER INFO

www.wijsgroningen.nl



...NEEM DAN CONTACT OP MET HUURTEAM LEEUWARDEN!

Huurteam Leeuwarden geeft **GRATIS** hulp en advies aan iedereen die een woning of kamer huurt in de gemeente Leeuwarden in de particuliere sector (dus niet via een woningcorporatie). Huurteam Leeuwarden is een initiatief van Huurdersplatform Nieuw Elan en wordt mogelijk gemaakt door de gemeente Leeuwarden. We zijn onafhankelijk en hebben veel kennis over wonen en de belangen van huurders.

HIERMEE KUNNEN WE JE HELPEN:

- ✓ **Huurprijs- en servicekostencheck**
- ✓ **Controleren huurcontract**
- ✓ **Woningopname i.v.m. achterstallig onderhoud**
- ✓ **Procedure bij de Huurcommissie**
- ✓ **Advies bij een conflict met je huisbaas**



Omdat onbezorgd, betaalbaar en veilig wonen belangrijk is.

Huurteam Leeuwarden • Zuidergrachtswal 3 • 8933 AD Leeuwarden
058 - 213 24 15 • info@huurteamleeuwarden.nl • www.huurteamleeuwarden.nl



...THEN CONTACT HUURTEAM LEEUWARDEN!

Huurteam Leeuwarden provides **FREE** help and advice to anyone renting a house or room in the municipality of Leeuwarden in the private sector (i.e. not through a housing corporation). Huurteam Leeuwarden is an initiative of Huurdersplatform Nieuw Elan and is made possible by the municipality of Leeuwarden. We are independent and have a great deal of knowledge about housing and the interests of tenants.

THIS IS WHAT WE CAN DO FOR YOU:

- ✓ **Rental price and service costs check**
- ✓ **Rental contract check**
- ✓ **Inspection of your room or house in case of overdue maintenance**
- ✓ **Legal procedure at the Huurcommissie**
- ✓ **Advice in case of a conflict with your landlord**



Because worry-free, affordable and safe housing is important.

Huurteam Leeuwarden • Zuidergrachtswal 3 • 8933 AD Leeuwarden
058 - 213 24 15 • info@huurteamleeuwarden.nl • www.huurteamleeuwarden.nl

BENUT JE VIERKANTE METER BETER

EN ZOEK HET HOGER OP !



1 en 2-persoons hoogslapers in 10 hoogtes en 40 matrasmaten

BeddenOpMaat.nl

Showroom: Zilperstraat 15 Alkmaar open op: zaterdag 10-16 uur

COPY-SYSTEMS

Dé copyshop van de Oosterpoortwijk

10% studenten korting*

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

*op printen, kopiëren en binden

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

TRESOAR

Mear sjen
tresoar.nl

WAT HELLESTO BOPPE WETTER?

Wat haal jij boven water?



Kom studeren bij Tresoor!

Onderzoek doen, blokken voor een tentamen of brainstormen met je studiegenoten in een inspirerende omgeving? Kom dan naar Tresoor in het centrum van Leeuwarden. Maak gebruik van onze studieplekken, vergoederruimtes en vis de mooiste pareltjes op in onze archieven en unieke bibliotheek.

Tijd voor een tandartsbezoekje?

25% behandelkorting in onderwijspraktijk




Centrum voor Tandheelkunde en Mondzorgkunde

ctm.umcg.nl

HOE OVERLEEF IK MIJN STAGE?



De omschakeling van het studentenleven naar een fulltime baan kan lastig zijn. Wanneer je stage gaat lopen, word je opeens iedere dag op kantoor verwacht. Doordeeweeks uitgaan kan vaak niet meer. En je moet behoorlijk veel nieuwe dingen leren. Veel studenten zijn in februari met hun stage begonnen. Superspannend natuurlijk! Hieronder lees je hoe je jouw stage overleeft!

TATOEAGES: DIT MOET JE WETEN VOORDAT JE ERAAN BEGINT



Tatoeages zijn helemaal hip. En terecht! Vroeger werd het vooral gezien als iets heel rebels, maar tegenwoordig is het juist modieus. Denk jij er ook over om een tattoo te zetten? Denk dan eerst goed na over deze dingen!

Denk goed na over de plek

Het zetten van een tatoeage is niet een heel aangenaam gevoel. Daar moet je je sowieso op voorbereiden. Denk er hierbij ook goed over na waar op je lichaam je de tatoeage laat zetten. Het verschilt namelijk per plek hoeveel pijn het doet. Zo doet een tattoo op je ribben vaak meer pijn dan op je schouderblad. Daarnaast zijn sommige plekken ook geschikter voor tatoeages dan andere plekken. Op een plek waar veel wrijving is, vervaagt je tattoo namelijk sneller. Houd tot slot qua plaatsing ook rekening met wanneer (bij welke kledingstukken) de tattoo zichtbaar is.

Kies de juiste timing

Een nieuwe tatoeage is kwetsbaar. Daarom moet je er goed voor zorgen. En zon, zee, strand hoort hier niet bij. Het is leuk om direct je nieuwe tattoo aan iedereen te kunnen showen, maar dat is op die manier niet zo slim. Een tatoeage vlak voor of midden in de zomer zetten, is een echte afzaker. Maar ook midden in de winter is het niet zo handig. Je tattoo moet namelijk wel kunnen luchten.

Zoek een goede tattooshop uit

Natuurlijk betaal je liever niet te veel voor je tattoo. Maar een erg goedkope tattooshop is ook niet altijd een goed teken. Doe veel research voordat je een shop uitkiest. Vraag bijvoorbeeld na bij vrienden en familie die er al ervaring mee hebben. En lees veel reviews! Twijfel je nog? Ga dan van te voren een keertje langs om de sfeer in de shop te proeven en om advies te vragen.

Zorg voor een leuke stage

Deze is logisch: een stomme stage is moeilijker vol te houden. Maar onthoud dat je niet zomaar aan een leuke stage komt. Begin daarom ruim op tijd met zoeken. Zo voorkom je dat de leukste plekken allemaal al bezet zijn. En je raakt beter op de hoogte van welke mogelijkheden er überhaupt zijn. Neem dus goed de tijd om te zoeken naar een stage die zoveel mogelijk bij jouw interesses past.

Vraag veel om feedback

Vaak wordt er door je stageplek zelf initiatief genomen om feedbackgesprekken in te plannen. Maar dat is niet altijd zo. Vraag daarom zelf voldoende om feedback. Dit laat zien dat je graag veel wilt leren en verbeteren. En je krijgt een goed beeld van je sterke en zwakke punten. En als je niets te doen hebt en je gaat je vervelen, vraag dan of je iets kunt doen. Zo laat je ook zien dat je een harde werker bent. Als je de hele dag lekker bezig bent, dan gaat de tijd ook een stuk sneller.

Neem je rust

Bij een stage maak je vaak meer uren dan wanneer je studeert. Bovendien heb je meestal minder vrijheid om je tijd in te delen. Doordeeweekse dagen gaan er hierdoor heel anders uit zien.

's Ochtends vroeg op en 's avonds pas weer thuis. Geef jezelf daarom buiten je stage genoeg tijd om uit te rusten. Plan niet iedere avond vol. En zorg dat je in het weekend leuke dingen doet, maar ook tijd hebt om te chillen. Zo kom je maandag niet uitgeput of brak op je stage aan ;).

Netwerk met je collega's

Netwerken is een belangrijk onderdeel van je stage. En dan niet alleen omdat dit je na je studie aan een baan kan helpen. Een band opbouwen met je collega's heeft veel voordelen. Zo zijn ze vaak sneller bereid om dingen uit te leggen. En misschien kun je ze later vragen om een aanbeveling. Bovendien wordt je stage ook gewoon leuker als je er wat nieuwe vrienden maakt.

Maak het zo nuttig mogelijk

Heb je het idee dat je niet leert wat je zou willen leren? Geef dit dan aan. Wees eerlijk over wat je van je stage verwacht. Het is niet de bedoeling dat je allerlei enorme en onhaalbare eisen gaat stellen. Maar je mag best aangeven wat je wilt leren. Een stage is natuurlijk ook bedoeld om nieuwe dingen te leren.

5 TIPS OM VAKER TE SPORTEN



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

Plan vooruit

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

Hoe meer zielen, hoe meer vreugd

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

Instagram smile2bfit

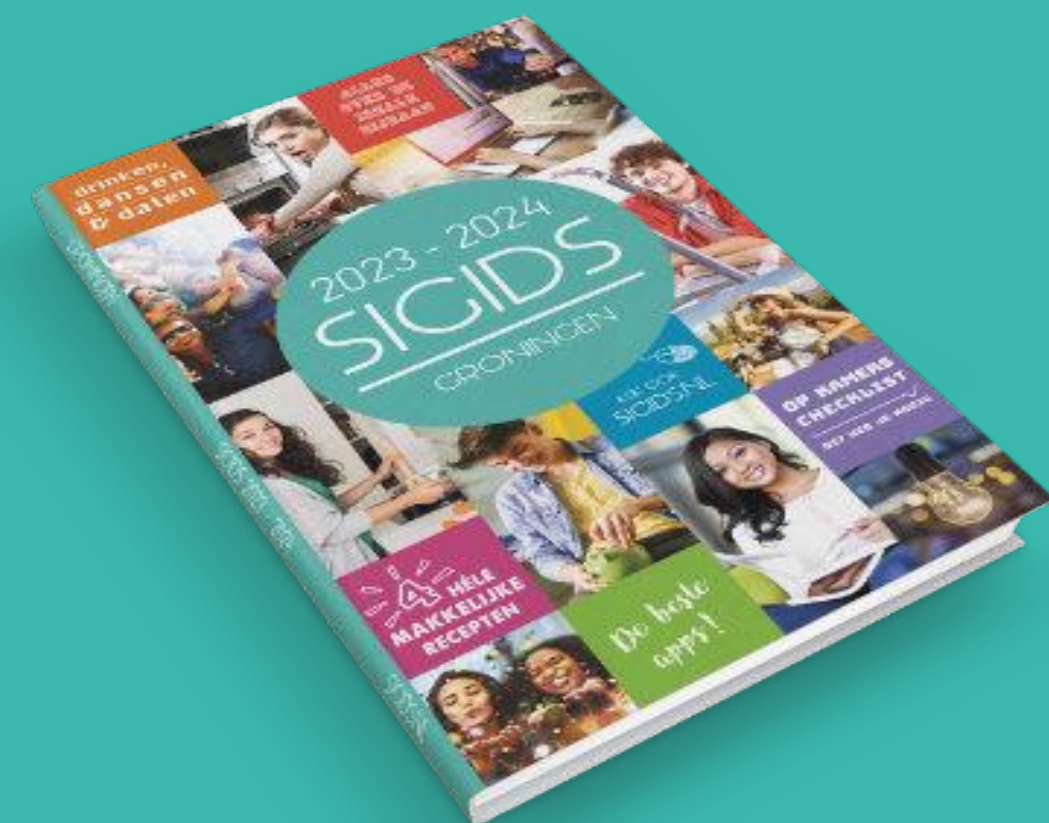
www.smile2bfit.nl

Mis je nog wat?
Geen zorgen, we laten je niet in de kou staan!

NORMAL
Paraplu3.90
Vaste bas
prijsCOSY
Sokken2.00
Vaste bas
prijsL'OR
koffiecapsules
Diverse Varianten
10 st2.30
Vaste bas
prijsPukka
Lemongrass
& Ginger
20 theezakjes3.90
Vaste bas
prijsBatiste
Droogshampoo
200 ml
Per 1 x 10,003.80
Vaste bas
prijsKinder Bueno
3-pack 3x43g
Per 1 x 13,181.70
Vaste bas
prijsKamill
Handcrème Classic
100 ml
Per 1 x 23,002.30
Vaste bas
prijsGezichtsmasker
Panda/Tijger
25 ml
Per 1 x 64,001.60
Vaste bas
prijs

Bij Normal vind je alle dingen die je in het dagelijks
leven nodig hebt en die niet mogen ontbreken in je huis.

Normal



WWW.SIGIDS.NL



Onbedoeld
zwanger.
Wat nu?

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



Splash
LEASE

Wasmachines - drogers - vaatwassers - en meer



- ✓ Huren vanaf €9,- per maand
- ✓ Gratis bezorging & aansluiting
- ✓ Geen extra kosten
- ✓ 100% garantie

www.splash.nl

THE PADELLERS

STUDENTENAANBOD

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



PROFITEER IN DALUREN VAN GRATIS RACKETHUUR!

EXPERTISECENTRUM HANDICAP + STUDIE VOOR INCLUSIEF ONDERWIJS EN STUDENTENWELZIJN



Wat kan Expertisecentrum handicap + studie betekenen voor studenten? Studenten vinden op de website van handicap + studie veel informatie over studeren met een functiebeperking en studentenwelzijn. Ook studenten met mantelzorgtaken, jonge kinderen of transgenders in transitie kunnen terecht op de site www.handicap-studie.nl. Kortom voor alle studenten+ met een ondersteuningsvraag!

Instrumenten en wegwijzers

De site biedt toegang tot handige instrumenten en wegwijzers, bijvoorbeeld: Op www.studieprocesinkaart.nl vind je een webtool waarmee je het studieproces volgt en stilstaat bij dertien sleutelmomenten. Je ziet welke uitdagingen er zijn voor studenten en leest over bij welke professional je terecht kunt met welke vragen.

Op www.studieprocesinbeeld.nl delen vloggende studenten hun ervaringen met studeren met een beperking. Met de tool Studietips zoek je naar oplossingen voor je problemen, <https://www.handicap-studie.nl/studietips.aspx> De Pijn- en energiemeter - de zg PEP-meter - geeft studenten meer inzicht in hun belastbaarheid en welke activiteiten pijn en vermoeidheid veroorzaken. [https://www.handicap-studie.nl/1_204_Pijn-en_energiemeter_\(PEP-meter\).aspx](https://www.handicap-studie.nl/1_204_Pijn-en_energiemeter_(PEP-meter).aspx) Draaiboeken themabijeenkomsten studentenplatforms https://www.handicap-studie.nl/124_1414_Draaiboeken_themabijeenkomsten_studentenplatforms.aspx Expertisecentrum handicap + studie wordt regelmatig benaderd door

bedrijven die open staan voor mensen met een functiebeperking en plaatst vacatures van bedrijven die op zoek zijn naar studenten met een functiebeperking, zie https://www.handicap-studie.nl/1_375_Vacatures.aspx

Toegankelijk maken van onderwijs

Expertisecentrum handicap + studie ondersteunt universiteiten, hogescholen en het mbo bij het toegankelijk maken van onderwijs voor studenten met een extra ondersteuningsvraag. Het gaat bijvoorbeeld om studenten met dyslexie, dyscalculie, autisme, psychische klachten, chronische ziekten, rolstoelgebruikers, dove of slechthorende studenten en blinde of slechtziende studenten. Behalve studenten met een functiebeperking hebben ook studenten met mantelzorgtaken, jonge ouders en zwangere studenten en studenten in gendertransitie vaak behoefte aan flexibiliteit of specifieke voorzieningen. Expertisecentrum handicap + studie streeft naar inclusief hoger onderwijs, waaraan zoveel mogelijk verschillende studenten kunnen meedoen en waarin het steeds gewoner wordt om het onderwijs af te stemmen op de behoefte. Expertisecentrum handicap + studie is onderdeel van CINOP.

Werkwijze

In samenwerking met onderwijsinstellingen en studenten+ ontwikkelt en implementeert handicap + studie innovatieve en praktische oplossingen voor het hoger onderwijs. Ook het mbo komt steeds meer in beeld. We werken in projecten samen

met onderwijsinstellingen, geven advies, organiseren trainingen, regionale bijeenkomsten en kennisuitwisseling. Het doel is dat (meer) studenten met een extra ondersteuningsvraag succesvol kunnen studeren aan de opleiding van hun keuze. Handicap + studie heeft goed contact met Interstedelijk Studentenoverleg ISO, de Landelijke Studentenvakbond LSVB en andere koepel- en doelgroeporganisaties.

Expertise

Om onderwijsinstellingen houvast te bieden bij het maken en uitvoeren van beleid rond inclusief onderwijs werkt Expertisecentrum handicap + studie volgens een aantal vaste thema's:

Informatievoorziening en voorlichting
Toegankelijkheid van het onderwijs
Begeleiding van studenten
Deskundigheid van professionals
Flexibele leerroutes aanbieden
Toetsing en examinering
Waarborgen voor kwaliteit en continuïteit
Stage en werk
Inclusief studieklimaat
Studentenparticipatie
Wetgeving en financiën.

Rond al deze thema's verzamelt en ontsluit het Expertisecentrum handicap + studie informatie. Bij deze informatie zit uiteraard ook veel interessants voor studenten.

MEER INFO

www.handicap-studie.nl

WEETJES OVER ALCOHOL

Wist je dat.....?

ARE YOU DRUNK?

☐ YES

☐ NO



Je iets sneller het effect van alcohol merkt als je het door een rietje drinkt? Dit komt omdat een beetje alcohol via je gehemelte wordt opgenomen (daar wordt de alcohol als het ware tegenaan gespoten). Ook kom je door het zuigen aan een rietje een beetje zuurstoftekort, waardoor je je wat licht in je hoofd voelt. Dit kan net zo voelen als het gevoel van aangeschoten zijn.

Het woord kater sinds 1850 een studentenwoord is en het komt van het Latijnse "catarrhus" en van het Griekse "katarrhoos"? De betekenissen hiervan

zijn "het omlaag vloeien" (van slijm in het hoofd). Ook werd het woord kater in 1906 beschreven als "ongesteldheid na drinkgelag".

Je een kater alleen kunt voorkomen door minder alcohol te drinken? Je kater wordt wel minder heftig als je tussendoor alcoholvrije drankjes drinkt en aan het eind van de avond een paar glazen water. Toch een kater? Blijf dan zo lang mogelijk in bed liggen, neem een stevig en gezond ontbijt en geef je lichaam de tijd om bij te komen door minimaal een paar dagen geen alcohol te drinken.

Alcoholvrije dranken alsnog alcohol kunnen bevatten? Alcoholvrij bier mag in Nederland maximaal 0,1% alcohol bevatten en voor alcoholvrije wijn is dit 0,5%! Fijn om te weten: alcoholvrij bier bevat ongeveer de helft van de calorieën in vergelijking met alcoholhoudend bier.

Bier na wijn geen venijn hoeft te geven? Verschillende soorten alcohol door elkaar drinken maakt niet dat je sneller dronken bent. Je kunt wel eerder misselijk worden.

Koolzuur in je mixdrankje de opname van alcohol in het bloed iets versnelt? De alcohol stijgt dan letterlijk sneller naar je hoofd. Daarnaast wordt een mixdrankje vaak makkelijk als "limonade" gedronken en ben je er minder van bewust dat je alcohol drinkt. De uiteenlopende alcoholpercentages in mixdrankjes maakt het ook heel ingewikkeld om te weten hoeveel alcohol je precies binnen krijgt. Het alcoholpercentage van mixdrankjes varieert tussen de 5% en de 8% alcohol, met enkele uitschieters ver daarboven.

Evenementenbier inderdaad bestaat? Op grote feesten als carnaval of popfestivals kan het alcoholpercentage in het tapbier lager zijn om problemen met teveel drinken zoveel mogelijk te voorkomen.

Het Trimbos-instituut zoekt jongeren van 18 tot en met 25 jaar die een online vragenlijst over alcohol en drugsgebruik willen invullen. Het doel van dit onderzoek is meer inzicht krijgen in redenen die jongeren hebben om alcohol en drugs te gebruiken. Of om juist géén alcohol of drugs te gebruiken.

Vul deze vragenlijst in over alcohol en drugs en maak kans op diverse prijzen, het duurt ongeveer 15 minuten!

Meer te weten komen over alcohol of vragen? Ga dan naar www.alcoholinfo.nl of bel naar het informatie nummer!



**Trimbos
instituut**

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



‘WE DROMEN NIET OVER DE TOEKOMST, WE STAAN ER ELKE DAG MEE OP EN WERKEN ERAAN.’

Pim Peeters studeerde aerodynamica, maar ontdekte al snel dat de businesskant hem meer trok dan de techniek. Als Business Consultant binnen Analytics & Information Management is hij onder meer bedreven in diepgravende data-analyses.

‘Elke dag bezig zijn met de toekomst past echt bij Deloitte. Vandaag resultaat leveren en tegelijkertijd nadenken over wat je er op de langere termijn mee bereikt. Momenteel ben ik vier dagen per week werkzaam bij een grote klant. Daar zijn we bezig om hun data inzichtelijker te maken. We zetten nieuwe platforms op en maken dashboards. Zo kan de klant sneller en meer gestructureerd met data werken. We maken hier echt het verschil voor de organisatie, én al haar medewerkers.

In Delft heb ik Aerodynamica gestudeerd en tijdens mijn master liep ik stage bij een grote luchtvaartmaatschappij in Australië, hier kwam in voor het eerst in aanraking met data-analyse en visualisatie. Ik vond mijn master erg interessant, maar de projecten in de luchtvaartsector zijn veelal meerjarig en het werk is erg wiskundig en technisch. Ik ontdekte dat de businesskant met 'snellere' projecten mij toch meer aantrok. Ik ben iemand die graag snel resultaten wil zien. Het leuke van het werken bij Deloitte is dat je de kans krijgt om bij veel verschillende bedrijven over de vloer te komen. Je begint altijd met een

frisse kijk op de zaken en dat biedt vaak nieuwe oplossingen.

Daarnaast pluk ik de vruchten van het enorme internationale Deloitte-netwerk. Een dag per week ben ik in ons hypermoderne kantoor The Edge. Dan zie en spreek je je Deloitte-collega's en is er ruimte om te vertellen over de projecten waarmee je bezig bent. Onze totale technology-afdeling bestaat uit zo'n 500 man. In zo'n netwerk is er vrijwel altijd iemand die al eerder met soortgelijke projecten of problemen te maken heeft gehad. Daar kun je veel van leren en inspiratie uit halen.

'Bij Deloitte werk je altijd samen met verschillende disciplines.'

Het interessante aan Deloitte is dat er altijd projecten zijn waar verschillende afdelingen aan meewerken. Door een berichtje op het interne netwerk zag ik dat er een Javascript-programmeur werd gevraagd voor een uniek project. Ik heb mij daar toen voor aangemeld. Het bleek om een artificial intelligence-robot te gaan, met de naam Aime. Ze is een robot die steeds beter zou gaan begrijpen met wie zij in gesprek is. Echt een onvergetelijke ervaring om met het team te werken dat ermee bezig was, want er werkten collega's uit uiteenlopende disciplines aan mee. Aime zit vol sensoren en detecteert



mensen. Ze herkent ze, snapt bewegingen van hun handen. Ze kan met hen communiceren, ze kan spelletjes spelen - één van die spelletjes heb ik geprogrammeerd - en het belangrijkste is: ze leert steeds bij.

Aime is een voorbeeld van wat er allemaal rondom artificial intelligence mogelijk is. Het is zeker niet iets voor de verre toekomst. We gebruiken het nu al volop. Bijvoorbeeld om niet-gestructureerde teksten te lezen, daardoor kunnen inkomende klant-e-mails direct naar de juiste afdeling worden verstuurd of zelfs

direct beantwoord worden. Het is echt een nieuwe stap die legio automatiseringskansen biedt.

Iedereen die het interessant lijkt om voor een organisatie te werken waar veel ruimte is voor innovatie en eigen initiatief zou zich moeten verdiepen in Deloitte. Er is hier volop ruimte voor enthousiaste, getalenteerde mensen met een bedrijfskundige of technische achtergrond.'

Deloitte.

BRIGHT FUTURE MADE BY YOU

Wanneer je bij Unilever gaat werken als trainee of student, ga je deel uitmaken van een toonaangevende, dynamische onderneming. Wij bieden een open en informele cultuur en streven ernaar met

uitdagingen aan te gaan die op je pad komen. Zo kun jij bouwen aan onze sterke merken die de levens verbeteren van miljarden mensen, elke dag. Dat is Unilever, made by you!



een persoonlijke benadering het beste uit onze mensen te halen, zodat iedereen optimaal kan presteren. Je krijgt direct verantwoordelijkheid en wordt daarbij ondersteund door training en coaching van topkwaliteit. Dit zal je helpen de

Unilever made by you
Het Unilever Future Leaders Programma (UFLP) is een traineeship ontworpen om ambitieuze, creatieve en getalenteerde afgestudeerden te ontwikkelen tot toekomstige leiders van Unilever.

Met een portfolio van meer dan 400 merken en activiteiten in 190 landen bieden we uitzonderlijke carrièremogelijkheden. Hiervoor kun je het vakgebied kiezen dat aansluit bij jouw doelen, interesses en kwaliteiten.

Vanaf 1 april kun je weer solliciteren voor het traineeship dat start in september 2024.

Stages

Met geweldige merken, een dynamische sfeer, gepassioneerde mensen en een visie gericht op duurzaamheid bieden wij een inspirerende plek om ervaring op te doen. Ben jij ambitieus, wil jij meer leren en jezelf ontwikkelen en zoek je een uitdaging? Dan ben je hier aan het juiste adres.

Kies een Unilever-vakgebied

Wanneer je bij Unilever een stage doet, krijg je de kans impact te hebben in een toonaangevend bedrijf. Of je nu in Customer Development, Marketing, R&D, Supply Chain, Finance of HR aan de slag gaat, je komt altijd op een bruisende en leerzame plek in ons bedrijf. We bieden geweldige stages voor alle soorten studenten en afgestudeerden. Hier kun je het vakgebied kiezen dat aansluit bij jouw doelstellingen, interesses en kwaliteiten.



MEER INFO

www.unilever.nl





CAMPUS SHOP.nl

DE BESTE LAPTOPDEALS VOOR STUDENTEN!

Laptop nodig voor je studie?

INCLUSIEF SNELLE STUDENTEN SERVICE

GESCHIKT VOOR JOUW OPLEIDING

WWW.CAMPUSSHOP.NL



bookmatch
TWEDEHANDS STUDIEBOEKEN

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

Sanquin Bloodbank

Bloed is leven



2023-2024 SIGIDS GEORIENTEERD

www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

NEDERLANDERS ZIJN TOCH DIK EN GELUKKIG?

'Als mensen eens geen vooroordelen zouden hebben, dan zou de wereld een stukje mooier zijn', zo luidde onze conclusie gisteravond.

Het was de conclusie van een gesprek dat ik had met mijn kamergenootje, Oumaima. Een gesprek over vooroordelen, monarchie of republiek en over de islam. Ik vond het erg interessant om te horen wat haar ideeën waren. Haar ideeën waren anders dan ik verwacht had.

"Wat waren jouw vooroordelen over Nederlanders voordat je een Nederlander had ontmoet?"

"Ik dacht altijd dat Nederlanders veel kaas en yoghurt eten en melk drinken. Daarom dacht ik dat Nederlanders dik zouden zijn. Maar wel gelukkig, vooral na het eten als ze gaan dansen en zingen. Dat heeft mijn moeder me eens verteld. Helaas heb ik ook gehoord dat ze erg onaardig kunnen zijn. Een vriendin van me vertelde dat, toen ze op vakantie was in Nederland, mensen naar haar riepen: 'Rot op naar je eigen land, met je hoofddoek! Je bent niet welkom hier'. Waarom zeggen mensen zoiets?"

"Tja.. ik denk dat ze bang zijn dat de Nederlandse cultuur verloren gaat als er te veel mensen met een andere cultuur in het land komen. En ik denk dat veel problemen komen doordat mensen elkaar niet begrijpen, door verschillende gebruiken, normen en waarden. Ook zijn mensen

bang voor de Islam en willen ze niet dat er veel mensen uit Islamitische landen naar Nederland komen."

"Ik zou Marokko eigenlijk geen islamitisch land noemen. Wel Arabisch, maar Marokko is niet islamitisch zoals bijvoorbeeld Egypte of Tunesië dat wel zijn. In Egypte zie je vrouwen meestal een hoofddoek dragen en zich hullen in bedekkende kleding. Veel meisjes van mijn generatie in Marokko dragen geen hoofddoek. En niemand die daar een groot probleem van maakt. Onze cultuur komt in bepaalde opzichten overeen met culturen in Europa. Dit komt doordat we beïnvloed zijn door de Fransen toen we een kolonie waren. Daarnaast is Europa dichtbij, veel dichterbij dan het Midden-Oosten."

Dat is interessant, ik zie Marokko als een land dat erg ver weg is, Oumaima vindt Europa dichtbij. Ik zie veel verschillen tussen Marokko en Nederland, Oumaima ziet veel overeenkomsten. En beide hebben we gelijk, we bekijken het alleen vanuit een ander perspectief en met een andere focus. En het enige dat we weten over het land waarin de ander is opgegroeid, hebben we gehoord van anderen.

Voordat ik wegging heb ik lang nagedacht over de kleding die ik mee zou nemen. Bang dat ik niet gerespecteerd zou worden in mijn 'Nederlandse kleding'. Maar hier op straat merk ik dat mensen me helemaal niet nakijken. En ik werd direct



geaccepteerd en gerespecteerd door de Marokkanen die ik tot nu toe heb ontmoet. En ik had verwacht dat de eerste ontmoeting met mensen hier toch een beetje afstandelijk en ongemakkelijk zou zijn, vanwege de verschillen. Dat was het totaal niet. Tijdens deze ervaring heb ik geleerd dat onze oordelen zijn gebaseerd op media of meningen van anderen, het zijn vooroordelen. Maar we hebben zelf niet gezien of ervaren hoe het is om in het land van de ander te leven. Ik kan mijn vooroordelen over Marokko nu een beetje bijstellen.

Janneke Jolink is met AIESEC op vrijwilligersproject gegaan naar Marokko voor 6 weken. AIESEC biedt internationale vrijwilligersprojecten en professionele stages met het doel om leiderschap te ontwikkelen in jonge mensen. Ontdek het zelf op www.aiesec.nl!



WAAROM JEZELF ONTWIKKELEN NAAST JE STUDIE ZO BELANGRIJK IS

Waar onze ouders jaren geleden de ruimte hadden om een eeuwigheid te studeren en het studentenleven optimaal te benutten, is dat voor de studenten van deze tijd een stuk ingewikkelder geworden. De afschaffing van de studiefinanciering speelt hierin een belangrijke rol. Veel studenten voelen geen (financiële) ruimte meer om van alles naast hun studie te doen en willen zo snel mogelijk afstuderen. Tegelijkertijd wordt er vanuit het bedrijfsleven wel gevraagd om een CV met ervaringen buiten je studie om. Hoe besluit je als student waar je voor gaat? En waarom is deze keuze zo belangrijk? Integrand geeft advies.

Integrand is een stichting die studenten helpt bij het vinden van stages en bijbanen. Omdat wij een organisatie voor en door studenten zijn, snappen wij als geen ander tegen welke problemen of vragen je als student aanloopt. Aan de ene kant is er de

tijdsdruk om zo snel mogelijk af te studeren en aan de andere kant wil je de goede keuze maken als het gaat over je komende carrière. In de huidige arbeidsmarkt is het aanbod zo groot, dat je door de hoeveelheid vacatures en mogelijkheden je droombaan niet kan onderscheiden.

Een stage of een studie-gerelateerde bijbaan kan je helpen bij het oriënteren op de mogelijkheden die er op de arbeidsmarkt zijn. Zo kun je erachter komen wat voor een organisatie wel of niet bij je past en van welke werkzaamheden je energie krijgt. Het is heel waardevol als je er al tijdens een stage achter kan komen wat je wel en niet leuk vindt, in plaats van tijdens de sollicitatieprocedure.

Hiernaast is een stage of bijbaan de perfecte plek om te netwerken. Je komt met collega's en klanten in aanraking die je veel kunnen vertellen over het werkveld en de keuzes die zij hebben gemaakt tijdens hun studie en loopbaan. Ook kun je aan deze mensen laten zien waar je goed in bent of waar je interesses liggen. Wie weet komen de contacten die je tijdens deze periode hebt opgedaan later goed van pas.

Verder onderscheidt een stage of bijbaan je van andere studenten. Je laat aan je toekomstige werkgever zien dat je



praktijkervaring hebt opgedaan en dat je weet hoe het is om in een bedrijf te werken. Je leert tijdens deze periode vaardigheden die je vaak niet tijdens je studie meekrijgt. Het opdoen van ervaring en het in praktijk brengen van je kennis kan ervoor zorgen dat jouw CV eruit springt.

Ten slotte draagt een bijbaan of stage bij aan je persoonlijke ontwikkeling. Door het opdoen van praktijkervaring, krijg je nieuwe inzichten in je interesses en kunnen. Vind je het bijvoorbeeld leuk om in een team te werken? Zou je graag een managementfunctie willen bekleden? Wat zijn je kwaliteiten en wat zijn juist je valkuilen? Door het opdoen van ervaring zal je merken dat je steeds beter antwoord kunt geven op deze vragen, iets wat je gaat helpen bij het oriënteren op je komende baan.

Wij als Integrand willen je graag bij dit proces helpen. Integrand is een organisatie gerund door en voor studenten, waarbij de persoonlijke ontwikkeling van studenten naast en tijdens hun studie centraal staat. Door het gratis begeleiden van studenten bij het zoeken van een stage of een academische bijbaan, willen wij studenten zo goed mogelijk helpen bij de voorbereiding en oriëntatie op de arbeidsmarkt.



Wil jij graag weten wat de mogelijkheden zijn en gratis advies krijgen? Schrijf je dan snel in op www.integrand.nl!

PARKINGP.COM

Droom je als student over ondernemen met je eigen platform? Lekker geld verdienen met je eigen ontwikkelde product? Dan is dit je kans! Ontwikkel je eigen platform voor het verhuren van privé parkeerplaatsen en ga ondernemen!

parkingP.com, waarom?

Door het hybride werken zijn voornamelijk kantoren niet meer volledig bezet. Vele kantoren hebben hierdoor vrije parkeerplaatsen die zij online te huur kunnen bieden aan derden en hiermee een passief inkomen kunnen genereren.

Kantoren, winkeliers, restaurant en zzp'ers die centraal gelegen zijn in dure centra kunnen hun dure onbenutte parkeerplaatsen zodoende verhuren en een onderdeel laten worden van de deeleconomie.

Wij hebben al een concept platform, parkingP.com, ontwikkeld en geven jou de kans om dit door te ontwikkelen tot een volwaardig marktrijp product en de kans om eigenaar te worden van het platform!

parkingP.com, wat is het?

ParkingP.com is een nieuw platform voor het verhuren en huren van privé parkeerplaatsen van bedrijven. Op dit deelplatform komen vraag en aanbod op het gebied van parkeren samen. ParkingP.com heeft als doel om vrije parkeerruimte optimaal te benutten en een vast onderdeel te laten worden van de deelmaatschappij. Parkeren kan makkelijk, goedkoop en toegankelijk worden voor iedereen dankzij parkingP.com. Ook uniek is het partnermodel waarin bedrijven kunnen verdienen door andere bedrijven lid te maken van het platform. Het concept is gebouwd om opschaling binnen Europa mogelijk te maken.

parkingP.com zoekt?

ParkingP.com zoekt nu 2 à 3 ondernemen-

de studenten met een achtergrond in de bedrijfskunde en/of ICT die samen het bijna volledige concept verder willen ontwikkelen tot een succesvol marktrijp product. Dit vraagt om zowel programmeerkennis (o.a. PHP, HTML) als om marktkennis. Hiervoor biedt parkingP 75 procent van de aandelen! Kortom, jullie worden eigenaar van het platform en krijgen in dit kader alle rechten. Als huidige eigenaar van het concept vragen wij slechts 25 procent van de inkomsten.

parkingP.com en verder?

Wil je samen met je vrienden/studiegenoten ondernemen en scoren met je eigen platform? Stuur dan een email met een motivering binnen 2 weken naar parkingpby@gmail.com.

Het concept kun je bekijken op:
<https://parkingp.birc.com.tr/site/>.

Heb je in dit kader vragen?

Mail ze dan naar parkingpby@gmail.com en we nemen zo spoedig mogelijk contact met je op.



DRIE MANIEREN OM HET STUDENTENLEVEN TE VERDUURZAMEN

Mag het studentenleven van jou wel wat duurzamer? Studenten voor Morgen (SvM) is een nationaal studentennetwerk voor een duurzame toekomst. Wij stimuleren studenten om te kiezen voor een duurzame levensstijl, studie en carrière. SvM werkt samen met lidorganisaties in diverse studentensteden. Met studenten uit heel Nederland werken we aan het informeren van andere studenten rondom duurzaamheid en het organiseren van projecten op dit gebied. Daarnaast zet Morgen zich in voor een meer duurzaam onderwijs, onderzoek en bedrijfsvoering op zowel universiteiten als hogescholen.

duurzaamheidsthema's in toegankelijke taal: als het bijdraagt aan een duurzamer leven voor de Nederlandse student is het er te vinden!

DuurzameStudent.nl is altijd op zoek naar meer redacteurs die willen meeschrijven. Beschik jij over een groen hart én vlotte pen? Dan ben jij misschien onze nieuwe redacteur! Word ranker van de SustainaBul



Maar nu: hoe kan jij ons hierbij helpen? Dan kan door redacteur te worden bij DuurzameStudent.nl, hogescholen en universiteiten te ranken tijdens de SustainaBul of door de Duurzame Introductie Stunt mede te organiseren. Ga naar www.studentenvoormorgen.nl/vacatures.

Word redacteur bij DuurzameStudent.nl Duurzamestudent.nl is een online magazine dat in 2008 is opgericht door SvM. Volgens Duurzamestudent.nl gaat duurzaamheid over een eerlijke en veilige plek op aarde voor iedereen. Dat betekent dat de redacteurs jou hun kijk bieden op sociale, economische en ecologische thema's. Je vindt er artikelen die variëren van licht- tot donkergroen. Praktische tips voor een wat duurzamer leven, of juist complexere

Ken jij de SustainaBul al? De SustainaBul is dé ranglijst van hoger onderwijsinstellingen op het gebied van duurzaamheid. Ben jij ook benieuwd hoe jouw universiteit of hogeschool scoort op het gebied van duurzaamheid en wil jij jouw steentje bijdragen? Meld je dan aan als ranker! Als ranker ben jij degene die de universiteiten en hogescholen gaat beoordelen. Dat doe je met de antwoorden die zij hebben gegeven op een vragenlijst. Je bekijkt de antwoorden, plaatst opmerkingen ter verbetering en kent een score toe. Je feedback wordt teruggestuurd naar de universiteiten en hogescholen, die daar vervolgens mee aan de slag kunnen om daarna een definitieve versie op te sturen.

Word projectcoördinator van de Duurzame Introductie Stunt

BRIGHT FUTURE MADE BY YOU



Fotografie: Suzanne Blanchard

Shamsa (Somalië) werd grotendeels opgevoed door haar opa en oma en vluchtte op haar achttiende naar Nederland, naar haar moeder die daar al een aantal jaar woonde. Het is haar droom om cardioloog te worden, net als haar opa. Ze studeert nu verpleegkunde aan de Hogeschool van Amsterdam. Omdat ze in het begin erg onzeker was over haar taalniveau, ging ze op zoek naar een cursus waar ze haar schrijfvaardigheid kon verbeteren. Het UAF droeg bij aan de kosten hiervan. 2017 was het jaar dat ze eindelijk haar draai vond in haar studie. Shamsa: 'Ik werd zelfstandig en had geen hulp meer nodig bij het studeren.'

Sedr (Syrië) groeide op in Damascus. Omdat zijn moeder overleed toen hij nog peuter was, heeft zijn vader altijd een belangrijke rol in zijn leven gespeeld. Het was ook zijn vader die hem begin 2015

op het hart drukte dat hij moest gaan, weg van de oorlog, de waanzin en de dienstplicht, op naar een nieuwe toekomst: 'Ik wil jou niet verliezen aan deze oorlog', zei hij. Nu is Sedr één van de deelnemers aan een nieuw leerwerktraject voor het mbo dat het UAF heeft opgezet. Sedr kan op deze manier door in de elektrotechniek, een vak waar hij in Syrië al ervaring in op deed. Hij is blij dat hij binnenkort geen uitkering meer nodig heeft: 'Dat Nederlanders voor mij moeten betalen, vind ik heel erg.'

Kom in actie voor vluchtelingstudenten Wil je graag iets doen voor vluchtelingstudenten zoals Shamsa en Sedr? Bedenk dan met je studentenvereniging of met vrienden een actie om geld in te zamelen. Studentenvereniging Minerva uit Leiden ging jou voor. In samenwerking met vluchtelingstudenten die meedoen aan het Voorbereidend Jaar Leiden bedachten ze de actie 'Studenten voor studenten'. In één jaar tijd haalden zij samen € 11.500 op voor het UAF.

Dezelfde drijfveren

Met 'Studenten voor studenten' bedoelen de initiatiefnemers dat studenten in alle opzichten gelijkwaardig zijn. Zij stellen dat vluchtelingstudenten in ons land ook recht hebben op alles wat Nederlandse studenten vaak zo vanzelfsprekend vinden,



De Duurzame Introductie Stunt is een landelijke competitie tussen introductieweken, studie- en studentenverenigingen op het gebied van duurzaamheid. We dagen de weken uit om zo duurzaam mogelijk te zijn door bijvoorbeeld te kiezen voor minder vlees, geen wegwerp plastic en gezamenlijk vervoer met de fiets in plaats van busjes.

De verenigingen worden beoordeeld op de door hun bedachte en uitgevoerde stunt. Zo'n stunt moet erop gericht zijn om duurzaamheid op een leuke manier onder de aandacht te brengen van hun (aankomende) leden.

De leukste en duurzamste stunt en week winnen een geweldig geldbedrag en eeuwige roem.



zoals de vrijheid om een studie te kiezen en de mogelijkheid om jezelf te ontplooiën. Jochem Nielsen, voorzitter van de actie: 'Ongeacht onze achtergronden zijn wij allemaal bezig om een studie te halen, en om daarmee het beste uit onszelf te halen. De drijfveren van studenten zijn vaak vergelijkbaar en dit zorgt ervoor dat men begrip heeft voor elkaar.'

De Leidse studenten organiseerden bijvoorbeeld een 'Rollend Minerva' Foodtruck-festival en een fiets-sponsortocht. Zij gaven alle vluchtelingstudenten die meedoen aan het Voorbereidend Jaar een Museumjaarkaart. Ook verhoogden zij de bierprijs tijdens borrelavonden met 20 eurocent, waarbij de meerprijs naar het goede doel ging. Dat bleek een succesformule te zijn.

Ok een goed idee?

Word je hierdoor getriggerd en borrelt er een goed idee op? Meld jouw actie aan via donateuren@uaf.nl. Wij zorgen daarna dat

Hiermee willen we studenten laten zien dat duurzaamheid eigenlijk heel simpel en leuk is!

Als DIS-coördinator ben je verantwoordelijk voor dit geweldige project. Dus ben jij een gemotiveerde student met organisatietalent?

En wil jij dit organisatietalent inzetten voor een leuk, impactvol evenement? Word dan projectcoördinator!



je op een makkelijke manier online aandacht krijgt via ons Kom in actie-platform. Zodra jouw actiepagina gereed is, kun je de donatielink direct delen met je vrienden en familie. We denken graag met je mee!

Wat doen we met jouw donatie?

Dankzij jouw bijdrage kan het UAF vluchtelingen die bij jou in de collegebanken zitten ondersteunen bij het opbouwen van een nieuw bestaan in Nederland. Zij hebben zo de mogelijkheid hun talenten te ontwikkelen. Jij toont je sociale en maatschappelijke verantwoordelijkheid, en maakt voor een vluchtelingstudent een wereld van verschil! Kijk voor meer informatie op www.uaf.nl.

MEER INFO

www.uaf.nl

10 HANDIGE APPS VOOR STUDENTEN

Als je studeert, lijkt de smartphone juist alleen maar af te leiden en kan je je niet concentreren op je studeerwerk. Toch biedt je telefoon ook voordelen. Er zijn namelijk apps die best een handje kunnen helpen met jouw studie.

1 Forest

Als je moeite hebt je te concentreren en je alleen maar afleiding zoekt op je smartphone, dan is een app zoals Forest een aanrader. Deze app helpt je om juist niet naar je telefoon te kijken. Het idee is dat je een digitale boom plant, die groeit zodra jij studeert of iets anders relevant doet maar in ieder geval niet op je smartphone kijkt. Je kan zelf aangeven hoe lang je bezig wilt zijn.

2 Class Timetable

Met Class Timetable zet je alles op een rij. Elk vak geef je een eigen kleur. Je huiswerk en opdrachten zijn vervolgens als taken toe te voegen. Op het scherm zie je vervolgens jouw planning per dag en als je het scherm draait, per week. Deze app is ideaal voor studenten die meer overzicht kunnen gebruiken.

3 Scannable

Met Scannable scan je de papieren die je krijgt en de notities die je schrijft. Je kan jouw scans eenvoudig delen met apps zoals Evernote. Zo heb je al jouw aantekeningen en documenten van één college netjes bij elkaar. Handig voor studenten die snel hun materiaal kwijtraken.

4 Simplemind

Om overzicht te creëren is een mindmap een handig hulpmiddel. De mindmaps die je maakt zijn volledig digitaal; je kan ze dus opslaan als document en gemakkelijk online inleveren. Je kunt ook foto's, video's en spraakmemo's er aan toevoegen.

5 MindNode 6

Deze app is alleen beschikbaar voor Apple gebruikers. De ideeën die je hebt gebrainstormd met je teamgenoten kan je vast leggen met de app MindNode 6. Zo gaat er geen idee verloren. De brainstormen worden direct bewaard via iCloud. Zo kun je je projecten openen op al je Apple apparaten en kun je samen met je teamgenoten tegelijkertijd in één bestand werken.

6 Quizlet

Veel studenten gebruiken flashcards om te stampen maar een app is veel handiger. De beste optie daarvoor is Quizlet. Met deze app voeg je zelf vragen en antwoorden toe of gebruik je bestaande flashcards. Zo bespaar je tijd met alles op kaartjes te schrijven en aangezien het op je telefoon staat kan je het overal mee naar toe nemen en leren waar je wilt.

7 Microsoft Math Solver

Wiskunde is vaak een lastig vak voor studenten maar toch is het belangrijk. Als je niet uit een somt komt, dan kan de app Microsoft Math Solver je hulp bieden. Je kunt de formule invullen door te tekenen of te typen of gewoon een foto maken. Vervolgens helpt de app met de oplossing. Dat gebeurt stap voor stap, zodat je er ook nog wat van leert.

8 Mr Chadd

Met Mr Chadd kun je altijd binnen tien seconden met iemand in contact komen die je helpt als je ergens niet uitkomt. Maar met Mr Chadd moet je wel een abonnement afsluiten. De abonnementen starten vanaf € 28,95 per maand.

9 Headspace

Op school sla je de hele tijd nieuwe informatie op in je grijze hersenmassa, maar dat kost ook energie. Met Headspace kan je na een vermoeiende dag weer helemaal ontspannen. De app biedt handige trainingen en meditatie-oefeningen. Verder helpt Headspace je ook om snel in slaap te vallen door ontspannende achtergrondmuziek te spelen of zelf verhalen voor te lezen. De app biedt ook advies en steun omtrent moeilijke thema's zoals ziektesituaties bij je familie of vrienden en omgaan met angsten. Sommige functies van de app zijn zelfs in het bijzonder op studenten gericht.

10 Sleep Cycle Alarm Clock

Hoe slechter je slaapt, hoe minder energie je hebt. En minder energie leidt tot minder effectief en productief te werken. Met deze app krijg je inzicht in jouw slaappatroon. Hij registreert wanneer jij wakker bent en maakt jou dan ook wakker op het beste moment. In je slaap ga je door verschillende fasen. Deze fasen registreert de app. Wanneer jij in je lichtste fase zit, maakt de app jou wakker. Zo voel je jezelf het meest uitgerust, want wakker worden in de lichtste fase geeft een energiek en uitgerust gevoel. Geef in de app aan rond welk tijdstip je wakker wilt worden en plaats de telefoon in de buurt van je matras en kussen. De app kan door middel van jouw bewegingen zien in welke fase je zit. Afhankelijk van de fase word je wakker gemaakt rond het tijdstip dat je hebt aangegeven. Achteraf kun je in grafieken bekijken hoe je hebt geslapen.



RESTAURANT
COMPANY
EUROPE

Lekker verdienen naast je studie

Solliciteer direct

Vind de horecabaan die bij jou past op vacaturesindehoreca.nl

Roetje

STAN

HAPPY ITALY

BEERS & BARRIS

WAG

POPO CATE PETL

OLIVIER

DE VOORUIT GANG

DE EBELING

WEESPER

CAFE URJODAG





BATAVIERENRACE

CONTACT

De organisatiecommissie is traditioneel verdeeld over Nijmegen en Enschede.
Kantoor Nijmegen

Batavierenrace Nijmegen
Heyendaalseweg 141
6525 AJ Nijmegen

Tel. 024-3615876
nijmegen@batavierenrace.nl
Kantoor Enschede

Batavierenrace Enschede
Postbus 217
7500 AE Enschede

Tel. 053-4893787
enschede@batavierenrace.nl

Bezoekadres
Radboud Sportcentrum Nijmegen
Kamer N-1.260
Heyendaalseweg 141
6525 AJ Nijmegen
Bezoekadres
Universiteit Twente
Bastille, kamer 334
Drienerlolaan 5
7522 NB Enschede

Voor vragen over de route, deelname, inschrijvingen en algemene vragen neem contact op met Nijmegen.

Voor vragen over sponsoring, de bus-, slaap- of eetbonnen, IDEAL en Bata4life neem contact op met Enschede.

Eind april klinkt jaarlijks het startschot voor de grootste estafetteloop van de wereld: de Batavierenrace. Dit wordt de 52e editie en vindt plaats op 24 en 25 mei. De route loopt van het Radboud Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland, de rustige Achterhoek en de Oude Markt in hartje Enschede naar de campus van de Universiteit Twente.

De totale loopafstand bedraagt ruim 175 kilometer en is onderverdeeld in 25 etappes (16 heren- en 9 damesetappes). Er nemen ieder jaar ruim 8.500 atleten aan deel, allen studenten; aan dit enorme deelnemersaantal dankt de Batavierenrace sinds jaar en dag haar vermelding in het Guinness Book of Records. Kortom, een jaarlijks terugkerend mammoetevenement met een uniek karakter: een mengeling van topsport en zwoegend recreëren!



De Batavierenrace is de laatste jaren, zeker in de studentenwereld, maar ook daarbuiten, een begrip geworden. De Batavierenrace is dan ook een uniek en ludiek evenement, dat het verdient om in de kijker te staan. In voorgaande jaren werden reportages over de Batavierenrace bijvoorbeeld uitgezonden door regionale en nationale radio- en televisieomroepen en jaarlijks staat de race onder andere in De Gelderlander en vele andere gedrukte media.

Het Batavierenfeest

Na de nish van de Batavierenrace rond 18:00 uur volgt jaarlijks het grootste studentenfeest van de Benelux op de campus van Universiteit Twente in Enschede. Naar schatting zijn er 13.000 studenten die op verschillende locaties van de campus uit hun dak gaan! De organisatie van het feest ligt in handen van het Evenementenbureau van Universiteit Twente.

Hoe het ooit ontstaan is

In 1972 kwamen enkele Nijmeegse studenten zo enthousiast terug van een estafetteloop in Zweden, dat ze een dergelijk evenement ook in Nederland wilden organiseren. In navolging van de Batavieren, die in 50 voor Christus op vlotten de Rijn afzakten, werd voor de Batavierenrace dezelfde route gekozen: van Nijmegen naar Rotterdam. In 1973 namen zo'n 600 studenten deel aan de eerste Batavierenrace. Aan deze eerste race dankt de Batavierenrace haar naam, maar vanwege infrastructurele problemen is het traject verplaatst. Sinds 1974 lopen de atleten vanaf het Universitair Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland en de rustieke Achterhoek naar de campus van de Universiteit Twente. Op enkele kleine wijzigingen na, is de route vanaf 1974 vrijwel gelijk gebleven.



We ♥ Students

Pizza

25cm NY Style



Bij bezorgen: 1 pizza 8⁹⁹, 2 pizza's 15⁰⁰, 3 pizza's 20⁰⁰, 4 pizza's 25⁰⁰*

newyorkpizza.nl/studenten of bel **0900-0102** (15cpm)

* Geldig bij 25 cm NY Style Klassieke of Specialiteiten Pizza's. Bij andere bodems gelden bodemtoeslagen. Bij delicatesse pizza's € 2,- per pizza. Niet geldig i.c.m. andere acties of coupons. Bij misbruik, actie niet geldig.

STUDENT IN GRONINGEN?

 Kom je studeren in de stad, stap dan ook over naar een huisarts in de stad. Jouw huisarts heeft al je medische informatie. Dat is erg belangrijk bij het beoordelen van je hulpvraag als je ooit contact opneemt met de huisartsenspoedpost. Nog geen huisarts gevonden? Zoek er een bij jou in de buurt via kiesuwhuisarts.nl.

Doktersdienst Groningen is alleen bedoeld voor spoed buiten de openingstijden van huisartsenpraktijk overdag.

Bericht aan je eigen huisarts

Als je contact hebt gehad met een huisartsenspoedpost, stuurt Doktersdienst Groningen (DDG) een bericht aan je eigen huisarts. Dat doen we in verband met eventuele vervolgacties die voor je behandeling nodig zijn. Als jouw huisarts niet bij DDG is aangesloten, kunnen we dit bericht niet versturen. Je krijgt dan zelf een brief mee voor je huisarts.

Handige links

Om je verder op weg te helpen, vind je hieronder nog enkele handige websites:

www.kiesuwhuisarts.nl
www.studentenzorgverzekering.nl
www.studenten-zorgverzekeringen.nl

 If you're a student in Groningen, it's of great importance that you have your own GP in the city. Your GP has all of your background information and medical history available. This can be critical for the assessment of your medical request in case of an emergency! Haven't found a GP yet? Find one in your neighbourhood on kiesuwhuisarts.nl.

Doktersdienst Groningen is set up for urgent medical help outside regular office hours only. Our hours are weeknights 17.00 PM - 08.00 AM and weekends from Friday 17.00 PM. until Monday 08.00 AM.



Met spoed een huisarts nodig?

Kom je studeren in de stad? Kies dan ook een huisarts in de stad via kiesuwhuisarts.nl.

Bel 0900-9229
's Avonds, 's nachts, in het weekend en op feestdagen



doktersdienst groningen

Information to your GP at the end of every shift, Doktersdienst Groningen (DDG) will send messages to the patients' own GP's so they know you contacted us and why. This is necessary in case any follow up is needed. DDG can only send these messages to GPs that are linked to us. If your GP isn't, you will receive a letter which you have to give to your GP.

Interesting websites

For your convenience, we pointed out some interesting websites on medical care:

www.kiesuwhuisarts.nl
www.studentenzorgverzekering.nl
www.studenten-zorgverzekeringen.nl

STUDENTEN SPORTEN BIJ DE ACLO!



ACLO >>>
STUDENTENSPORT GRONINGEN

- €98,95 per jaar
- 50 sportverenigingen
- Cursussen, competities
- Vrij overstromen, open veld
- 100 verschillende sporten

De ACLO is dé studentensportorganisatie van Groningen. De ACLO biedt toegang tot 100 verschillende sporten bestaande uit 50 studentensportverenigingen, groepslessen en open uren, sportcursussen, open competities en het vrij reserveren van velden, banen en sporthallen. Voor slechts €59,95 voor een heel collegejaar (omgerekend maar €5,- per maand!) word je lid en ben je verzekerd van een sportieve studententijd!

Word actief!

Zowel bij de ACLO als bij haar verenigingen kun je actief worden door in commissies of besturen te gaan. Op die manier ontwikkel je je niet alleen op studiegebied, maar ook op persoonlijk vlak. Het is daarnaast een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten! Bovendien staat het ook nog eens goed op je CV.



Lid worden?

Neem een kijkje bij Sportplaza tijdens de KEI-week of koop direct een ACLO Card op www.acloSPORT.nl of bij de balie van het Sportcentrum. Let op: je moet inloggen met je studentnummer en wachtwoord.

• 19.000 students • 100 sports • €59,95 a year



ACLO >>>
STUDENTENSPORT GRONINGEN

www.acloSPORT.nl

Sporten in je studententijd

Studenten besteden een groot deel van hun vrije tijd aan sport. Niet zo gek, want door te sporten ontmoet je veel mensen, ben je gezond bezig en sport je al die biertjes er weer af! De ACLO biedt je de mogelijkheid tot een sportief, gezellig maar ook gezond studentenleven. Je kunt op elk niveau instappen. Of je nou op recreatief niveau wilt sporten, wilt afvallen of het niveau van een topsporter hebt, bij de ACLO kan het allemaal!

Sportaanbod

De ACLO is met 19.000 sporters de grootste studentensportorganisatie van Europa en heeft een breed sportaanbod: van roeien tot tennis, van golf tot kitesurfen, van dans tot snowboarden, voor ieder wat wils! Door mee te doen aan cursussen of lid te worden van een sportvereniging, maak je je studentenleven zo sportief als je zelf wilt.

Verenigingen

Bij de ACLO zijn 50 studentensportverenigingen aangesloten. Voor iedere sport kun je wel bij een vereniging terecht! De verenigingen bieden je niet alleen de mogelijkheid om te sporten, maar zorgen ook voor een verrijking van je studententijd. Er zijn namelijk regelmatig borrels, ledenavonden en andere leuke activiteiten!



HAAL ALLES UIT JE AFVAL

In Groningen doen we het zo

Afval is waarschijnlijk niet het eerste waar je aan denkt, als je gaat studeren. Toch belangrijk om even stil te staan. Zeker in Groningen. Want wist je dat de gemeente Groningen kampioen hergebruik is? Van alle grote steden is Groningen de stad waar het minste afval wordt gemaakt en het meeste wordt gerecycled.

Kampioen word je niet zomaar. In Groningen is het inzamelen en verwerken van huishoudelijk afval superslim georganiseerd. En belangrijker: inwoners doen hun best om hun afval goed gescheiden in te leveren. Zodat we maximaal grondstoffen, energie en kosten kunnen besparen. Uiteindelijk is het doel om in 2030 helemaal afvalvrij te worden.

Van studenten en andere nieuwe inwoners verwachten we natuurlijk ook dat ze hun best doen. Moeilijk is het niet. Papier, glas, textiel, grofvuil en klein chemisch afval (batterijen, verfresten, medicijnen, e.d.) moet je gescheiden inleveren. De rest kan allemaal bij het restafval. Dus ook plastic, blik en gft-afval. Alleen als er een groene container bij jouw huis staat, moet je gft daarin doen.

Groningen.nl/afval
Op welke dag wordt papier afgehaald in mijn straat? Waar vind ik de dichtstbijzijnde glascontainer? Hoe vraag ik een nieuwe huisvuilpas aan? Waar kan ik een bakfiets lenen voor mijn grofvuil? En wat zijn de openingstijden van het afvalbrengstation? Met al dat soort vragen kijk je op groningen.nl/afval.



GLAS
✓ Lege flessen en potten
✗ Lampen, spiegels, drinkglazen
! Doppen en deksels mag je laten zitten

PAPIER
✓ Kranten, brieven, enveloppen, karton
✗ Drankpakken, tussens, pizzadozen, behang
! Kartonnen dozen in elkaar drukken

TEXTIEL
✓ Kleren, schoenen, gordijnen, lakens
✗ Tapijt, kussens, dekbedden
! Alle textiel, bruikbaar en onbruikbaar, in plastic tas in container

GROFVUIL
✓ Huisraad en tuinafval dat niet in container past
✗ Geen (ver)bouw- en sloopafval
! Kijk op site voor gratis leenbakfiets

RESTAFVAL
✓ Ook voor gft, plastic, blik, drankverpakkingen
✗ Geen elektrische apparaten, medicijnen, asbest, flessen en potten
! Gebruik je huisvuilpas voor de ondergrondse container



Student-ambassadeurs gezocht

Grandoni Media is uitgever van de Studentenplattengrond en van de Studentenkrant. We zijn op zoek naar studenten die mee willen helpen om sponsoren te werven voor deze studentenmedia.


GRANDONIMEDIA

Heb je interesse? Mail jouw cv naar info@grandoni.nl



Ben jij die mentor die jongeren kan ondersteunen?

Coaching
Een mentor coacht een jongere één op één. Samen werken ze aan de doelen die voor de jongere belangrijk zijn. Jij vergroot je vaardigheden op het gebied van coaching en het werken met jongeren. Je helpt bijvoorbeeld bij het maken van een planning voor school, oefent Nederlandse taal met een nieuwkomer, helpt bij overzicht houden op financiën, werkt aan zelfvertrouwen of bent een luisterend oor.

Training
Elke mentor volgt een training voordat hij of zij aan de slag gaat. Ook ontvang je ondersteuning van een coördinator van KANS 050 gedurende het traject. Daarnaast kun je deelnemen aan trainingen met de specifieke thema's ASS en AD(H)D en het begeleiden van nieuwkomers.

Iets voor jou?
Ben je geïnteresseerd in de leefwereld van jongeren en vind je het leuk om een andere jongere te coachen? Dan maken we graag kennis met jou. Het is belangrijk dat je een jaar lang beschikbaar bent voor ongeveer 2 uur per week. Neem vrijblijvend contact op via de website.

Mentor zijn is mooi en leerzaam (vrijwilligers)werk. Misschien past het mentorschap bij je opleiding of toekomstplannen, of misschien wil je 'gewoon' iets voor een ander doen. KANS 050 is er voor alle jongeren die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Er is op dit moment plaats voor nieuwe mentoren in de stad en provincie Groningen.



Meer informatie of meteen aanmelden: www.kanso50.nl



rijksuniversiteit groningen
universiteitsmuseum

www.rug.nl/museum



Toegang is Gratis!

Meer dan 400 jaar wetenschap & onderzoek en altijd wisselende tentoonstellingen!

TELEFUNKEN

Geopend dinsdag t/m zondag van 13-17 uur met uitzondering van feestdagen

Universiteitsmuseum Groningen
Museum voor mens, natuur en wetenschap

Oude Kijk in 't Jatstraat 7a
9712 EA Groningen
Telefoon: 050 36 35 083

STUDENTENNIEUWS

Liever een relgeneratie dan een pechgeneratie

Studeren onder het leenstelsel wás oneerlijk. We moeten ons niet stilletjes laten wegzetten als pechgeneratie, zegt Daan van Kampen.

Een nieuw jaar, een nieuwe rente. Vanaf dit jaar betalen studenten 2,56 procent rente op hun studieschuld. Demissionair minister Dijkgraaf (Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, D66) stelde vorig jaar de rente niet te zullen aanpassen: „Dit vraagt namelijk grote aanpassingen van de systemen van DUO, die op zijn vroegst per 1 januari 2026 gerealiseerd zouden kunnen worden”. En zo worden de studenten die binnen het leenstelsel studeerden, opnieuw hard getroffen. Zij worden steenvast aangeduid als ‘De Pechgeneratie’; gemiddeld is hun studieschuld 13.000 euro hoger dan die van studenten buiten het leenstelsel.

Ik ben deel van deze generatie. En ik vraag mij af waarom ‘pech’ aan ons is gekoppeld. Pech suggereert, zoals Ilse Meijer vorig jaar in NRC schreef, dat het ons is overkomen. Maar wat is ons overkomen? Waarom is dit ons overkomen? En kunnen we daar nog wat aan doen?

Daan van Kampen studeert International Business Administration. Een van onze opties om de misgelopen basisbeurs te compenseren, is het verkopen van tijd. Even een rekensom. Met een minimumuurloon van 14 euro moeten we 940 uur extra werken om onze schuld op het niveau te houden van studenten buiten het leenstelsel. De Vrije Universiteit Amsterdam schrijft op haar website dat een studie in totaal 1.680 uur per jaar omvat. Dat is een studielast van gemiddeld 42 uur per week. De 940 uur extra werk is 14,5 procent op een totale studieduur van 4 jaar – dat alles, nogmaals, om met dezelfde schuld en diploma te eindigen als de andere generaties.

We ontvangen uiteindelijk een compensatie voor het leenstelsel van ongeveer 1.400 euro, die direct van onze schuld wordt afgetrokken. Deze tegemoetkoming van de overheid zijn we direct weer kwijt aan de fors gestegen rente op onze schuld. Met de huidige rente betaalt een student op de door het leenstelsel gemiddelde extra opgelopen schuld van 13.000 euro, alleen al ruim 1.700 euro aan rente.

Het leenstelsel is echter niet de enige reden waarom we een pechgeneratie worden genoemd. Voor universiteiten staat geld verdienen tegenwoordig op één. Hoogleraar Ronald van Raak schreef in NRC al eens dat universiteiten het maken van rendement en het streven naar efficiëntie steeds belangrijker vinden. Volgens hem gaat het publiceren van veel artikelen om onderzoeksgeld binnen te halen, ten koste van de wetenschappelijke integriteit. Deze geldgedreven mentaliteit wordt verder versterkt doordat universiteiten voor elk afgestudeerde student betaald krijgen. Het niveau van de studie verlagen om zoveel mogelijk studenten binnenboord te houden, is financieel gunstiger dan studenten uitdagen en afvallers accepteren.

We kijken graag kritisch naar beslissingen van de oudere generaties. Meestal gaan die

beslissingen niet over ons, dus geven we onze mening, en daar blijft het bij. Maar eens in de zoveel tijd worden er dingen beslist die direct betrekking hebben op de studenten. Dit leidde in het verleden vaak tot protesten en actie vanuit de studentengemeenschap. In 1968 werd de Sorbonne bezet door Franse studenten tijdens de Parijse studentenrevolte, wat resulteerde in conflicten met de politie. In Nederland hebben studenten gedurende de twintigste eeuw een paar keer het Maagdenhuis bezet. Het opvallende verschil tussen de Nederlandse manier van protesteren en die in de rest van Europa, is dat deze bezettingen, afgezien van een gedwongen ontruiming, relatief vreedzaam verliepen. Desondanks werd er naar de Nederlandse studenten geluisterd, wat leidde tot veranderingen. Ook vanuit ‘de pechgeneratie’ is er protest geweest. We laten ons zo nu en dan horen, schrijven wat opiniestukken, gaan op een door de autoriteiten aangewezen veld staan met protestborden. Het Maagdenhuis is tot nog toe veilig gebleven van onze onvrede.

Laten we ons misschien te braaf terzijde schuiven als pechgeneratie? Praten we niet luid genoeg, zijn de besluitnemers gestopt met lezen, of zijn we te veel gewend geraakt aan mensen die op het Malieveld staan? We verdienen de titel pechgeneratie, omdat we onszelf niet voldoende hebben laten horen. We accepteren ons zwaar gestandaardiseerde onderwijs in onze collegesalen, de hoge studieschuld, en zeggen niets tegen de verantwoordelijken. We tackelen de bal precies volgens de regels, waardoor er alsnog een tegendoelpunt volgt. Wordt het tijd dat we de gele kaart incasseren?

Laten we in actie komen. Dan worden we de ‘wraakgeneratie’. Eerst schaffen we de AOW af, van 2032 tot 2042, om deze daarna volledig te herstellen met het argument dat het geld geïnvesteerd zou worden in betere ouderenzorg voor mensen die na 1975 zijn geboren.

Of worden we de ‘Scandinavische generatie’, omdat we massaal vertrekken naar onze goed georganiseerde noorderburen als gevolg van een volledig gebrek aan vertrouwen in de Nederlandse staat?

Of handelen we nu, draaien we de Nederlandse vlag een kwartslag en gaan we met Franse mentaliteit de straat op om dingen in brand te steken tot we onze zin krijgen? Laten we onze naam veranderen. ¶

Instroom nieuwe hbo-studenten ongeveer gelijk aan vorig jaar

De instroom van nieuwe studenten in het hoger beroepsonderwijs is in dit studiejaar 2023-2024 nagenoeg gelijk gebleven in vergelijking met vorig studiejaar. Dit blijkt uit de definitieve instroomcijfers in het hoger beroepsonderwijs van de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO). Deze cijfers zijn min of meer vergelijkbaar met de voorlopige instroomcijfers die op 10 november 2023 zijn gepubliceerd. De instroom vanuit de havo is ongeveer gelijk gebleven aan die van vorig jaar en de instroom vanuit het vwo is het sterkst gestegen van alle vooropleidingen (+7,9%). De grootste dalingen zijn te zien bij studenten afkomstig uit het mbo en bij

studenten met een overige of onbekende vooropleiding. Het totaal aantal inschrijvingen in het hbo nam met 3,4% af naar 461.426 studenten. Het aantal gediplomeerden is in 2022 met 5,6% toegenomen ten opzichte van het jaar ervoor.

In 2023 zijn er 107.524 studenten ingestroomd in een associate degree, bachelor of masteropleiding in het hbo. Dit zijn 181 studenten minder dan in studiejaar 2022 (-0,2%). Terwijl de bachelor-instroom is gedaald met 3,1%, is de ad-instroom juist gestegen met 20,8%. Dit is een trend die al langer doorzet en die aansluit bij het groeiende aanbod van ad-opleidingen. De master-instroom is ten opzichte van vorig jaar gestegen met 7,6%. ¶

Tandartspraktijk **DentalDynamic** introduceert

studental dynamic



Alle studenten 10% korting !!

Studeer je, ben je al klant bij ons of ben je nog op zoek naar een tandarts?

Als student ben je vaak druk met studeren en het studentenleven eromheen, hierdoor vergeet je wel eens de meest basale dingen in het leven zoals dat terugkerende tandartsbezoekje. Heb jij je wel eens afgevraagd “ hoe gezond is mijn mond?”

Ons enthousiaste team van **DentalDynamic** helpt jou graag om je mond gezond te houden zodat jij uiteindelijk met een stralende glimlach je diploma in ontvangst kan nemen.

Profiteer bij ons, op vertoon van je studentenpas, van 10% korting op al je behandelingen *!! Wacht niet en maak snel een afspraak, wij staan klaar om jou te mogen verwelkomen in onze moderne, hippe en vooruitstrevende praktijk!

Meer info; kijk op www.dentaldynamic.nl en volg ons op FaceBook en Instagram

DentalDynamic

Fonteinland 7-D, 8913 AT, Leeuwarden



058 - 2133991



info@dentaldynamic.nl



www.dentaldynamic.nl



facebook.com/dentaldynamicnl



instagram.com/dentaldynamic_nl

*Exclusief techniekkosten