

INHOUD

P3 Lifestyle

P4 Lifestyle

P5 Studentennieuws

P6 Cultuur

P7 Eten en drinken

P8 Maatschappij

P9 Financieel

P10 Gezondheid

P11 Gezondheid

P13 Reizen

P15 Studentennieuws

P16 Lifestyle

P18 Arbeidsmarkt

P23 Studentennieuws

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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

PEACE



NOT WAR

GRATIS



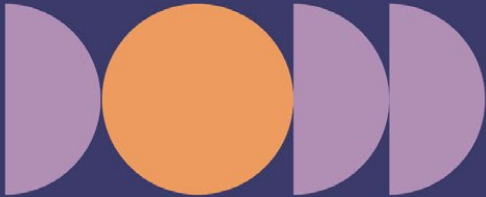
Residentie Orkest Den Haag

RO NOW

Dompel je onder in de klassiekers

Bij RO NOW hoor je de mooiste symfonische muziek in een kort en krachtig concert. Met een intro door de dirigent.
Geen pauze, dus blijf na afloop lekker hangen in de foyer waar de DJ plaatjes draait en de biertjes koud staan.
De eerste drankjes zijn van ons!

Student of onder 27? Dan betaal je maar € 10.



patronaat
Haarlem's no.1 music venue



Check out our program!

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

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

Vormgeving:
Bram van Gerwen Graphic Design

Druk:
Rodi Rotatiedruk



GRANDONIMEDIA



MILIEUVRIENDELIJK DRUKWERK
Waterless
Printing Naturally

BAROEG

THE PLACE FOR LOUD & ALTERNATIVE MUSIC

MORE INFO: BAROEG.COM

HUMPHREY'S *Rotterdam*

WORD JIJ ONZE NIEUWE COLLEGA?



Bekijk alle vacatures via www.werkenbijhumphreys.nl of scan de QR-code.



Gratis informatie en advies over geld

‘We zien best vaak dat studenten geld mislopen’



Evie Pasmans helpt een student in Geldzaak

Heb ik als student recht op huurtoeslag? Moet ik belastingaangifte doen? Ik kom iedere maand geld tekort, wat kan ik doen? Veel studenten lopen rond met vragen of zorgen over geld. Niet nodig! Je staat er niet alleen voor. Bij de Geldzaak krijg je GRATIS advies en informatie. **Vijf vragen aan Evie Pasmans, medewerker van de Geldzaak.**

• Wat is de Geldzaak?

‘De Geldzaak is een initiatief van stichting U Centraal. We hebben subsidie gekregen van de gemeente Utrecht. Iedereen mag bij ons aankloppen voor informatie en advies over geld.’

Onze hulp is altijd gratis. Wij registreren geen gegevens en leggen dus ook geen dossiers aan. Sommige mensen schamen zich voor hun geldzorgen. Dan kan het fijn zijn om ergens hulp te krijgen waar je gegevens niet worden geregistreerd.’

• Met wat voor soort vragen komen mensen binnen?

‘Veel mensen vragen zich af: kan ik straks nog wel alles betalen? Zijn er misschien regelingen of toeslagen waar ik recht op heb? Wij kunnen dat uitzoeken en helpen bij de aanvraag.’

• En studenten? Wat willen zij vooral weten?

‘Bijvoorbeeld hoe ze geld kunnen besparen. Soms omdat ze dat willen leren voor later, maar veel vaker omdat ze niet kunnen rondkomen. Wij helpen om alles op een rijtje te zetten en geven tips. Boodschappen doen kan vaak slimmer en met cadeautjes geven kun je heel creatief zijn. We kijken ook naar abonnementen, zoals muziek- en videodiensten. Heb je alles echt nodig? Studenten die het financieel niet redden, lezen op www.degeldzaak.nl/student-in-utrecht waar ze terecht kunnen voor hulp en ondersteuning.’

• Veel studenten hebben bijbaantjes. Hoe zit het dan met belasting?

‘Als je een bijbaantje neemt, moet je van tevoren goed uitzoeken waar je aan toe bent. Als werkgevers bruto uitbetalen, moet je misschien achteraf belasting betalen. En heb je meerdere bijbaantjes tegelijk? Zorg dan dat de loonheffingskorting aanstaat bij het hoogste inkomen en uitstaat bij de andere. Zo voorkom je dat je geld moet terugbetalen als je belastingaangifte doet.’

• Heb je nog een goeie geldtip voor studenten?

‘Twee tips. We zien best vaak dat studenten geld mislopen waar ze recht op

hebben omdat ze geen belastingaangifte doen. Als je aangifte doet, bestaat de kans dat je een leuk bedragje terugkrijgt. En: veel studenten zijn het overzicht kwijt. Kom naar de Geldzaak! Dan helpen wij je met het maken van een budgetoverzicht van inkomsten en uitgaven. Voor mezelf maak ik tegenwoordig ook zo'n overzicht. Als je je geldzaken overziet, geeft dat zoveel rust in je hoofd. Echt, ik raad het iedereen aan.’



Vragen of zorgen over geld?

Je kunt de Geldzaak bellen, mailen, whatsappen en – met of zonder afspraak – langskomen. De locatie op de Steenweg 20 (binnenstad) is doordeweeks open van 13.00 uur tot 17.00 uur. Daarnaast heeft de Geldzaak in verschillende wijken spreekuren. Kijk of www.degeldzaak.nl voor locaties en tijden, bel of app 030 236 1766 of stuur een mailtje naar info@degeldzaak.nl. Op www.degeldzaak.nl/student-in-utrecht vind je een overzicht van andere mogelijkheden voor hulp bij geldzaken.

DRUGSKOMPAS

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

Klinkt dit jou bekend in de oren?

Neem dan contact op met

DrugsKompas.

■ Wie zijn wij?

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

■ Voor wie is DrugsKompas?

DrugsKompas is er vooral voor jongeren (12 t/m 23 jaar) uit de regio Den Haag en Zoetermeer met uiteenlopende vragen over alcohol en/of andere drugs en gamen.

Ook ouders, vrienden, familie, intermediairs (docenten, maatschappelijk werkers, politie) met vragen kunnen bij ons terecht.

■ Wat is onze insteek?

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

■ Wat kan DrugsKompas voor jou als student betekenen?

Eigen gebruik

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

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

Iemand in je omgeving gebruikt

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

Gastles

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

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

Testservice

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



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

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

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

Het alternatief, mijn vertrouwde stalen ros, stond nog in Brabant. Die was nodig voor mijn wekelijkse vuile-was-bezoeken aan mijn ouders. Online vond ik een betaalbare ~ets. Binnen een dag bezorgde een gespierde jongeman een rechthoekigedoos voor de deur van mijn studentenhuus. Ik stapte opzij om ruimte te maken en wees naar de trap, maar de bezorger was al terug in zijn busje gekropen. Hij zwaaide en reed weg. Was dat nou de Rotterdamse mentaliteit? Dus stroopte ik zelf maar de mouwen op en sjouwde het gevaarte omhoog.

NIET VERLICHT, UIT HET ZICHT



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

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

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

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

OP DÍE FIETS

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

rotterdamopdiefiets.nl

#rotterdamopdiefiets

Your future is calling



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

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

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

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

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

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

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

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

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



STUDENTENNIEUWS

Oud-leden van het Utrechtsch Studenten Corps (USC) in de clinch na wijdverspreide brief: ‘Lastercampagne’

Oud-leden van het Utrechtsch Studenten Corps (USC) vliegen elkaar in de haren vanwege een wijdverspreide brief. Die kwam onder ogen van duizenden (oud-) leden, studenten en bekenden. Te lezen is een hele serie verwijten richting een prominent oud-corpslid.

Half september stuurden oud-corpsleden G. en P. een brief rond met aantijgingen, vooral gericht tegen specifiek één oud-corpslid. Hij is reünist en actief binnen de Raad van Advies van het corps. Volgens hem is er niets waar van de aantijgingen. Daarom roept hij G. en P. op om te stoppen met verspreiding van leugens over hem en eist hij rectificatie.

Duidelijk is dat zeker 50 brieven terechtkwamen bij studentenverenigingen, (oud-)leden en studentenhuizen. En dat de brief veelvuldig is doorgestuurd op WhatsApp, waardoor deze ‘duizenden studenten in heel Nederland’ zou hebben bereikt.

‘Moreel kompas’

In de brief worden ‘misstanden’ bij het corps aangekaart. Waaronder het rondsturen van een bangalijs en het inhuren van een stripper, maar ook seksuele uitpattingen en drugsgebruik in corpshuizen. Volgens de brievenbeschrijvers ervaren jongeren binnen het corps ‘ongezonde druk’ en zijn onder ‘het bewind’ van onder andere de aangevallen reünist misstanden niet aangepakt. Oud-advocaat Bernard Tomlow die G. bijstaat, noemde de fel bekritiseerde reünist vandaag tijdens een kort geding over de brief een ‘octopus binnen het corps’.

Daar denkt hij zelf met zijn advocaat Anne Bekema heel anders over. „We zijn hier omdat een brief is verstuurd met ongefundeerde beschuldigingen. Dit is een doelbewuste lastercampagne.” Dat haar cliënt ‘de almachtige’ zou zijn binnen het USC is volgens haar pertinent onjuist, stelt ze. „Stemmingmakerij. Bij hem ontbreekt ook een moreel kompas niet. Hij is juist betrokken om de studenten te helpen en om problemen op te lossen”, zei zij.

Volgens de belaagde reünist en zijn advocaat kan geen twijfel bestaan dat G. heeft meegeschreven aan de brief en die mede heeft verstuurd. „Hij is zelfs op camerabeelden in de buurt te zien op een scooter, terwijl hij brieven rondbrengt. Hij weet van geen ophouden.” Zij eisen een dwangsom van duizend euro bij iedere nieuwe uiting, om meer onwaarheden te voorkomen. Vooral over zijn rol binnen het USC en rond een studentenhuus, waarover een conflict was met P.

‘Niet meer zwart maken’

G. daarentegen beweert al jaren te proberen om het oud-corpslid zo ver te krijgen dat drugsproblematiek en grensoverschrijdend gedrag binnen USC-huizen aan wordt gepakt. Volgens hem is daar nooit iets mee gedaan. Hij vindt niet dat hij onrechtvaardig gehandeld heeft en zegt geen letter geschreven te hebben aan de brief. Tomlow: „Hij wordt monddood gemaakt.”

P. was zelf niet bij de zitting aanwezig en zou hebben toegegeven ‘ongefundeerde beschuldigingen’ te hebben gedaan. Haar intentie met de brief zou vooral zijn geweest om de gang van zaken binnen studentenhuizen aan te kaarten. Zij heeft eieren voor haar geld gekozen en vlak voor de zitting een regeling getroffen, waarover inhoudelijk geen mededeling zijn gedaan. „Ze heeft beloofd mij niet meer zwart te maken en een rectificatie te sturen naar al haar geadresseerden”, zei de reünist daarover.

Waar P. brieven zou hebben verstuurd naar studentenhuizen, zou G. dat ook hebben gedaan naar familie, vrienden, buurtgenoten en andere kennissen van de reünist. Dat ontkende zijn advocaat Tomlow vandaag. „G. heeft geen brief gestuurd. En voor zover hij uitingen heeft gedaan, is dat vrijheid van meningsuiting.” De aangevallen reünist besluit: „Met man en macht wordt gewerkt aan verbeteringen binnen het USC, ook door oud-reünisten zoals ik. Ik ben adviseur en een klankbord voor de senaat. We begeleiden studenten, ook nadrukkelijk bij incidenten (zoals de bangalijsen, red.). G. heeft geen idee wat er allemaal gebeurt. Ik heb alleen maar last van hem. Hij heeft in zijn handelen heel veel mensen beschadigd.”

Minister: minder internationale studenten en Nederlands is de norm

Op hogescholen en universiteiten moet de Nederlandse taal weer de norm zijn en de verengelsing moet worden teruggedrongen. Verder moet de komst van internationale studenten naar Nederland worden afgeremd. Minister Bruins van Onderwijs zet een wetsvoorstel van zijn voorganger Dijkgraaf daarover door en scherpt het op bepaalde punten ook aan.

Het terugdringen van het aantal internationale studenten moet op termijn een besparing opleveren van zo’n 300 miljoen euro, was al afgesproken in de formatie.

De komende tijd gaat Bruins met de instellingen overleggen hoe die besparing kan worden gerealiseerd. In een brief aan de Tweede Kamer benadrukt hij dat de instellingen zelf een instrument in handen hebben om “beter te sturen op de instroom van studenten”.

Zo mag het hoger onderwijs vanaf volgend jaar een aparte numerus fixus instellen voor ‘anderstalige opleidingen’. Als de maatregelen niet genoeg effect hebben, wordt de bekostiging per student lager, waarschuwt de minister.

Strengere criteria

Bruins wil dat Nederlandse bacheloropleidingen minimaal tweederde van het programma in het Nederlands aanbieden. Maximaal eenderde mag in een andere taal. Om een bacheloropleiding toch helemaal in een andere taal te mogen geven, moet een commissie toestemming geven. Dat kan als het gaat om een opleiding in krimp- en grensregio’s en om opleidingen voor sectoren waar een tekort aan mensen is op de arbeidsmarkt.

Andere uitzonderingen zijn er gemaakt voor als er sprake is van “internationale uniciteit” of als het gaat om “de internationale positionering van een opleiding”.

De minister benadrukt dat de uitzondering niet de regel mag worden en hij wil die laatste twee criteria scherper afstellen dan het vorige kabinet. Zo kan alleen een beroep worden gedaan op uniciteit als er maar één opleiding is die een onderwerp aanbiedt en anderstaligheid nodig is om het vakgebied in Nederland te houden. En internationale positionering geldt alleen als de andere taal onlosmakelijk verbonden is met de internationale dimensie van de opleiding.

Vijfde deel uit buitenland

Bruins schrijft aan de Kamer dat van alle eerstejaars bachelorstudenten in het afgelopen studiejaar ruim 20 procent niet uit Nederland kwam: in het wetenschappelijk onderwijs ruim 31 procent en in het hoger beroepsonderwijs bijna 11. “De grote instroom zet onder andere de studentenhuusvesting onder druk en zorgt voor overvolle collegezalen en druk op studenten.”

De minister benadrukt dat ook met beperkende maatregelen onderwijs en wetenschap een internationale activiteit blijven. Volgens hem blijft met de grote tekorten op de arbeidsmarkt het aantrekken van talentvolle internationale studenten nodig. Hij wil dat ze na hun studie in Nederland gaan werken.



active
health center
-EST. 2000-

STUDENTENKORTING

24/7 FITNESS

PERSONAL TRAINING

DE LEUKSTE GROEPSLESSEN

#EVERYWORKOUTCOUNTS

WWW.ACTIVEHEALTHCENTER.NU



✓ Vind jij jouw brandveiligheid ook belangrijk?

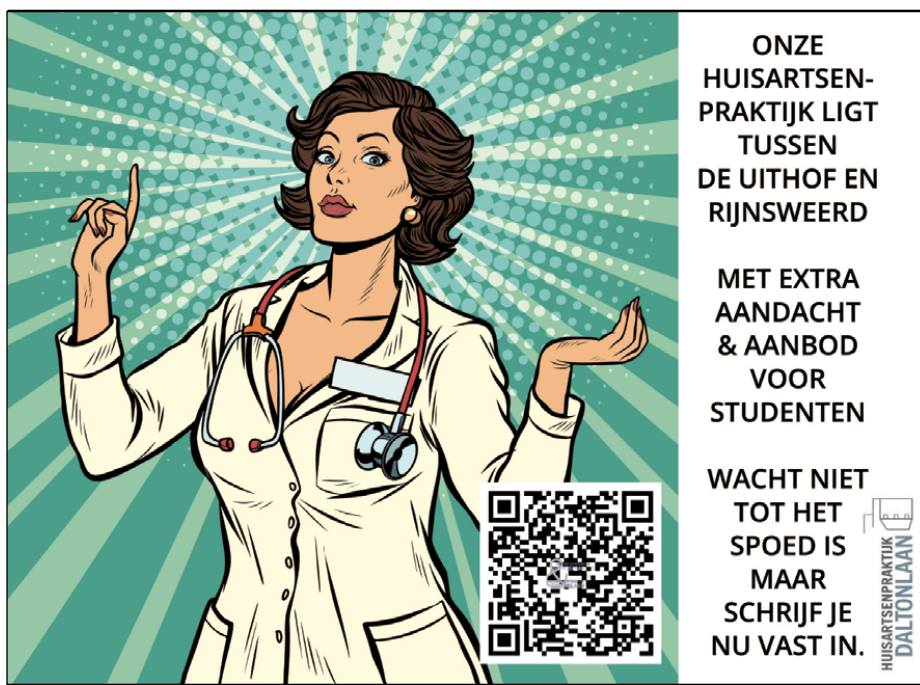
✓ Wil jij ook in gesprek gaan over jouw brandveiligheid?

✓ Sta jij open voor advies hierover?

✓ Durf jij de ambassadeur brandveiligheid te belien bij brandgevaarlijke situaties in jouw omgeving?

Dan hebben wij een date!

HOLLANDS MIDDEN BRANDWEER

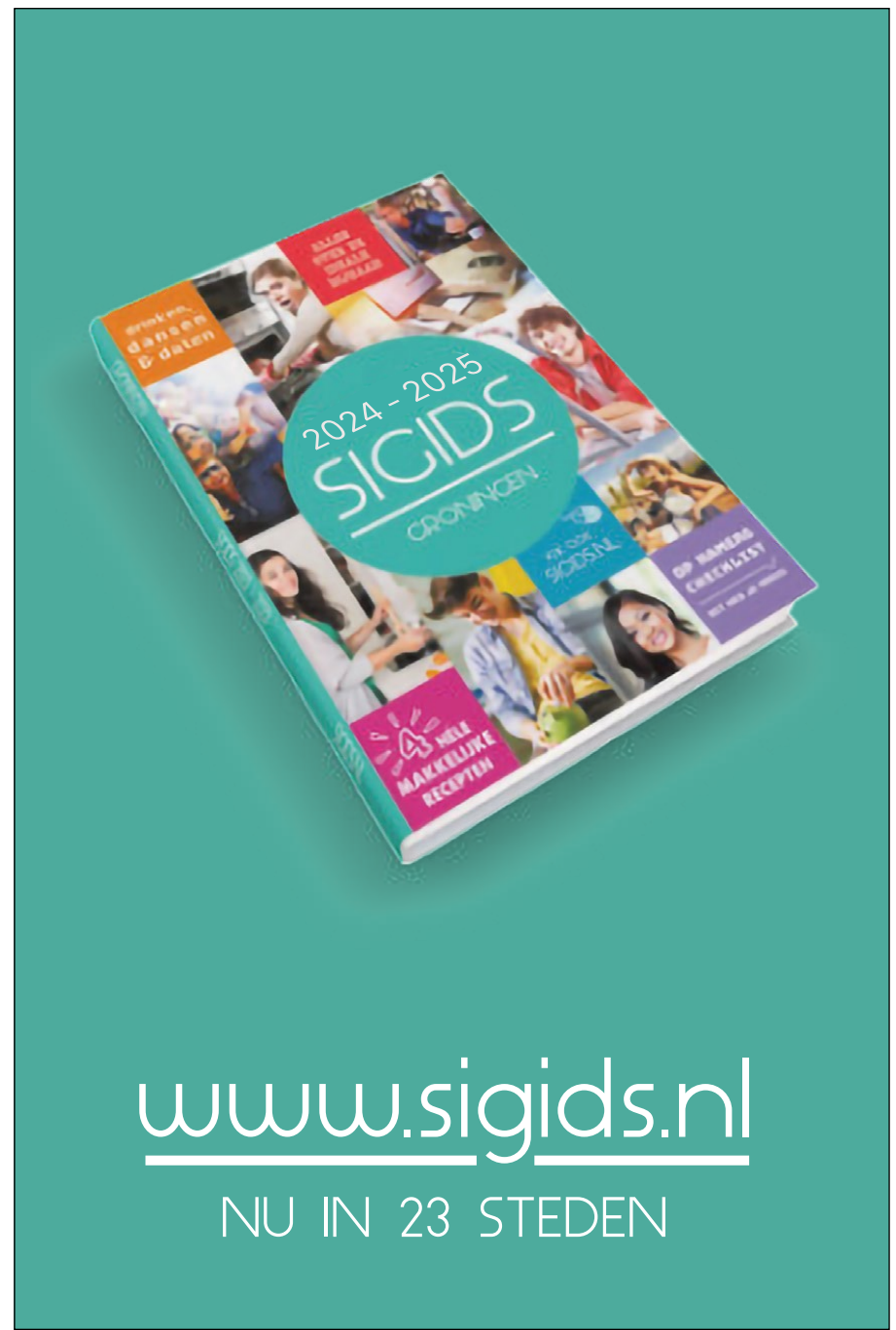


ONZE HUISARTSEN-PRAKTIJK LIGT TUSSEN DE UITHOF EN RIJNSWEERD

MET EXTRA AANDACHT & AANBOD VOOR STUDENTEN

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

HUISARTSEN PRAKTIJK DALTONLAAN



2024 - 2025 SIGIDS GRONINGEN

www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

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



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

— Char Li Chung

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

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

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

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

Buitenlands succes

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

Cock x Winq

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

Het maakproces

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

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



Cock is voor iedereen

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

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

OLIEBOLLEN

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

Tip 1 Soep vooraf

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

Zelfbeheersing

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

Tip 2 Appelflappen!

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

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

Tip 3 Water!

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

Brandend maagzuur

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

Tip 4 AD Oliebollentest!

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

Pond buikvet

De gemiddelde oliebol bevat zo'n 200 tot 260 calorieën. Eet er twintig en je wordt de dag erna wakker met ruim een pond extra buikvet. Extra pondjes zijn niet de enige nadelige gevolgen van de oliebol.

De oudejaarslekkernij wordt gefrituurd in onverzadigde plantaardige olie. Tijdens het bakproces ontstaan Advanced Glycation End Products (AGEs). Dat zijn stoffen die bijdragen aan de veroudering van het lichaam en de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en nierfalen. ¶

BOOKS 4 LIFE GOEDBOEK. GOED DOEL.



Wat is Books 4 Life?

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

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

Wat kun je vinden in de Books 4 Life winkel?

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

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

Welke goede doelen worden ondersteund?

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

Kom je een keer kijken?

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



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

Wil je meedoen?

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

Meer informatie?

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

OP ZOEK NAAR VRIJWILLIGERSWERK IN AZIE

Lijkt het jou wat om als vrijwilliger aan de slag te gaan in Cambodja? Dan ben je bij onze organisatie van harte welkom.

Wij bieden een uitdaging voor enthousiaste mensen die creatief, flexibel en zelfstandig zijn en die zich willen aanpassen aan de situatie in Cambodja voor een bijzondere cultuurbeleving. We zoeken vrijwilligers die les willen geven en lokale leraren willen ondersteunen bij het geven van Engelse lessen. Ook is er behoefte aan lessen over gezondheid en hygiëne, voorkomen van ongelukjes enz. Het kunnen dus ook mensen zijn met een medische achtergrond.

Wie kan er aan de slag als vrijwilliger?

In principe is iedereen die goed Engels spreekt, tussen de 18 en de 80 jaar oud is een goede gezondheid heeft en gemotiveerd is, van welkom.

Onderwijs en sociale werkzaamheden: wat ga je doen?

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

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

Werken als agrarische vrijwilliger

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

Vrijwilliger op je eigen vakgebied

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

Wanneer kan ik gaan?

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

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

Waar in Cambodja?

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



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



IN DECEMBER KUNNEN WE WEER OVERSTAPPEN



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

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

Waarom een studenten zorgverzekering? Een zorgverzekering voor studenten is doorgaans voordeliger, omdat zorgverzekeraars de basis- en aanvullende verzekeringen uitkleden met onnodige dekkingen en keuzes waar je als student meestal geen gebruik van maakt.

De meeste studenten zijn immers jong en gezond. Verder regelen studenten het liefst al hun zorgzaken online in plaats van via de post. Ook dat is voor een zorgverzekeraar goedkoper waardoor de polis extra scherp geprijsd kan worden. Staar je echter niet blind op een zo goedkoop mogelijke zorgverzekering en let bij het afsluiten van een een polis op alle (beperkende) voorwaarden. Deze staan beschreven in de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar.

Andere voordelen

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

Buitenland

Als student is de kans groot dat je voor

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

Extra buitenlanddekking

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

Werken in het buitenland

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

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

Heb ik recht op zorgtoeslag als student?

Je probeert natuurlijk een zo laag mogelijke zorgpremie te krijgen bij je zorgverzekering, maar in Nederland heb je als student ook nog recht op een financiële compensatie. Dit noemt men de zorgtoeslag. Deze toeslag komt je tegemoet voor de kosten die je moet maken in verband met je zorgverzekering, zoals premie en eigen risico. De hoogte van de zorgtoeslag is afhankelijk van verschillende dingen, maar dekt meestal meer dan 75 procent van de betalen zorgpremie, afhankelijk van de gekozen dekking.

- Je moet in ieder geval minimaal 18 jaar zijn om recht te hebben op zorgtoeslag
- Je moet verzekerd zijn bij een Nederlandse zorgverzekeraar
- Je mag jaarlijks niet meer verdienen dan 30.000 euro (geldt in 2024 voor alleenstaanden)

Als je van de zorgpremie de ontvangen zorgtoeslag aftrekt kom je erachter dat je als student maar enkele tientjes per maand betaald aan zorg. In 2023 is de zorgtoeslag voor de laagste inkomens omhoog gegaan.

Eigen risico vrijwillig verhogen?

Het wettelijk verplichte eigen risico is in 2024 vastgesteld op 385 euro.

Het is echter mogelijk om het eigen risico

vrijwillig te verhogen met maximaal 500 euro naar een totaal van 885 euro. Dit heeft als voordeel dat je een korting op de premie krijgt die kan oplopen tot zo'n 25 euro per maand. Dit is vooral aantrekkelijk voor jonge, gezonde mensen (zoals de meeste studenten), omdat die vaak geen of beperkt zorg nodig hebben.

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

Kan ik nog meer korting krijgen?

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

ALCOHOL

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

1 – 3 glazen: vrolijk – ontspannen

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



3 – 7 glazen: aangeschoten – glaasje teveel

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



7 - 15 glazen: zat – dronken

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



15 – 20 glazen: laveloos

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



20 – 25 glazen: knock-out

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



GEZONDE VOEDING



Tips

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

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

Lekker in je vel

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

Variatie

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

Groente en fruit

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

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

Koolhydraten

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

Vetten

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

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

Zuinig met zout

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

Vochtinname

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

Normal

Axe Apollo Deodorant Spray
2.20

Garnier Micellair Reinigingswater 400 ml
4.10

Maybelline Sky High Mascara
8.90

Scrub Daddy Original Spons
3.50

Libresse Ultra Maandverband 10 stuks
1.00

Milka Oreo 100 gram
1.00

Normale producten. Abnormale prijzen

Laatste trends, abnormale nieuws en nog veel meer!

@normalnederland

enormal_nederland

THE PADELLERS

STUDENTENAANBOD

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

PROFITEER IN DALUREN VAN GRATIS RACKETHUUR!

STUDIE OF STAGE IN HET BUITENLAND?: WILWEG.NL

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

China - Shanghai - Sanne



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

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

Waarom koos je voor Shanghai?

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

Moest je veel zelf regelen?

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

Hoe vond je woonruimte?

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

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

Hoe verliepen je eerste dagen in Shanghai?

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

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

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

Hoeveel geld was je kwijt aan levensonderhoud?

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

Hoe heb je het betaald?

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

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

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

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

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

Sanne

Aruba - Oranjestad - Eva



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

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

Hoe lang ben je in het buitenland geweest?

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

Is het leven op Aruba anders dan in Nederland?

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

Is werken op Aruba anders dan werken in Nederland?

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

Is er veel te doen op Aruba?

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

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

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

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

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

Eva





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
EST. 1988

CAFE
URJDAG



STUDENTENNIEUWS

Tienduizend studenten die werden gecontroleerd met discriminerend algoritme krijgen geld terug

Ruim 10.000 studenten die met een discriminerend algoritme werden gecontroleerd op fraude met hun studiefinanciering, krijgen hun geld terug. Minister Eppo Bruins (Onderwijs) maakt 61 miljoen euro vrij voor deze studenten. Of de student daadwerkelijk fraudeerde, doet er niet toe. Aangezien de controle was gebaseerd op discriminatie, was het verzamelde bewijs voor mogelijke fraude hoe dan ook onrechtmatig, stelt het kabinet.

De Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) gebruikte jarenlang een discriminerend algoritme om te bepalen welke studenten gecontroleerd moesten worden op fraude met hun studiefinanciering. Studenten die uit huis gaan, kunnen meer geld krijgen voor hun studiefinanciering dan thuiswonende studenten. Om fraude op te sporen, werden studenten in risicogroepen ingedeeld. Dat gebeurde op basis van leeftijd, het soort onderwijs (middelbaar beroepsonderwijs (mbo) of hoger onderwijs) en de afstand tot het adres van de ouders. DUO dacht dat deze factoren neutraal waren.

Indirecte discriminatie

Onderzoek wees uit dat het algoritme indirect discrimineerde. Studenten met Turks-Nederlandse of Marokkaans-Nederlandse ouders werden veel vaker als risico gezien. Dat komt omdat mbo-studenten vaker een niet-Westerse migratieachtergrond hebben en gemiddeld dichter bij hun ouders wonen.

(Oud-)studenten die een uitwonendenbeurs ontvingen en een boete moesten betalen of geld terug moesten storten, krijgen dat geld nu terug. Het kabinet kiest daarmee eieren voor zijn geld, omdat het verwacht dat een rechter de studenten toch in het gelijk zal stellen als zij hun zaak aanvechten. “Bij de selectie voor de controles op de uitwonendenbeurs zijn er zaken niet goed gegaan. Er was sprake van indirecte discriminatie. Dat is oneerlijk”, schrijft minister Eppo Bruins in een brief aan de Kamer. “We willen niet dat studenten bij het aanvechten van de besluiten in een juridisch moeras belanden.”

Tienduizend studenten

Het gaat om ruim tienduizend (oud-) studenten die tussen januari 2012 en juni 2023 werden gecontroleerd op basis van het algoritme. Het terugdraaien van alle onrechtmatige besluiten kost ruim 47 miljoen euro. Voor het uitvoeren van de hersteloperatie reserveert het kabinet 14 miljoen euro, waardoor de totale kosten naar verwachting uitkomen op 61 miljoen. “Inwoners van Nederland moeten erop kunnen rekenen dat het niet uitmaakt wie je bent voor de manier waarop de overheid je behandelt”, schrijft de onderwijsminister. Zijn voorganger maakte in maart al excuses voor de discriminerende fraudecontroles.

Bruins erkent dat (oud-)studenten die wel degelijk fraudeerden, als gevolg van de hersteloperatie ook geld terugkrijgen. “Dit is maatschappelijk gezien onwenselijk en zouden we idealiter willen voorkomen”,

schrijft hij. Hoe groot die groep is, kan het ministerie niet zeggen. “Er zullen van die 10.000 studenten vast mensen zijn die misbruik hebben gemaakt van de uitwonendenbeurs, en er zullen studenten zijn waarbij onterecht misbruik is geconstateerd”, licht een woordvoerder toe. Het gaat er volgens haar om dat in alle zaken het bewijs rechtmatig moet zijn verkregen. “Dat is hier niet het geval geweest.”

‘Switchpilot’ lijkt daadwerkelijk tot meer overstappende eerstejaars te leiden

Eerstejaars studenten die in de eerste weken van hun studie al ontdekten dat ze een verkeerde studie hadden gekozen, konden door een proef dit jaar makkelijker overstappen binnen Saxion. Dat gebeurde dan ook vaker dan vorig jaar: waar vorig jaar 42 eerstejaars studenten switchten naar een andere Saxion-studie in de eerste drie weken, waren dat er dit jaar 70.

Binnen de proef werd alleen gekeken naar eerstejaars die overstapten vanuit een voltijds hbo-bachelor. Van de 70 studenten die overstapten, stapten er 60 over naar een andere hbo-bachelor.

Tien studenten stapten over naar een Associate Degree-opleiding (AD). Acht van die studenten kwamen oorspronkelijk van het mbo. Havo-instromers stapten alleen over naar andere bachelors.

Projectleider Itje Wijshake (OSS) ziet daarin een indicatie dat die relatief nieuwe studievorm een goed alternatief kan zijn voor eerstejaars vanuit het mbo. “Het is bekend dat de stap van mbo naar hbo vaak relatief groot is, dat het soms echt anders dan verwacht is. Dan kan dit een interessante stap zijn.”

Volgens Wijshake kwamen er ‘geen signalen’ van opleidingen dat er bij de overstappende studenten dingen echt fout gingen. “Zowel niet van studenten, als van opleidingen.”

Ze geeft aan dat na dit schooljaar nog eens wordt gecheckt hoe het er dan voorstaat met de overstappers. “Ook om te kijken in hoeverre studenten dan nog steeds bij dezelfde studie zijn.”

Alle studenten die nu overstapten konden een switchformulier invullen, waarin ze gevraagd werd naar hun overstap. Ongeveer de helft vulde dat in. Daarin konden ze ook toestemming geven om een enquête te ontvangen om de overstap en ervaringen breder te motiveren. Lang niet iedereen vulde die in. “Maar als ik kijk naar de mensen die gereageerd hebben, kreeg je wel terug dat de nieuwe opleiding passender voelde bijvoorbeeld, of dat ze oorspronkelijk toch een heel ander beeld van de hun eerste keuze hadden.”

Switchroute?

Saxion werkte eerder aan een ‘switchroute’, waardoor via gebruik van de vrije ruimte voor de minor ook op een later moment nog makkelijker geswitcht kon worden van opleiding. Dat plan werd ‘in de ijskast’ gezet na kritische vragen van

de CMR. De resultaten van deze pilot zouden bij de toekomst daarvan ook een rol spelen, werd toen aangegeven.

Volgens Wijshake wordt nog steeds naar uitbreiding van de overstapmogelijkheden en momenten gekeken. In eerste instantie niet direct voor heel Saxion, maar bijvoorbeeld tussen specifieke opleidingen, zoals Verpleegkunde en Social Work. “We werken wel weer aan een voorstel, dat we binnenkort aan de CMR gaan presenteren.”

Ze geeft aan dat ze zich voor kan stellen dat in sommige gevallen gekomen wordt tot combinaties van opleidingen waarbij switchen nog kan tot oktober en combinaties waarbij dat misschien nog langer kan. Daarbij wordt gekeken naar het switchgedrag van de studenten in de afgelopen jaren, en welke ‘routes’ daarbij te onderscheiden zijn.

Ze bestrijdt dat bij de nieuwe aanpak alleen is nagedacht over de studentaantallen, en dat daarmee vooral is gekeken naar ‘bedrijfseconomische’ motieven, iets wat docent Wilco Bouwhuis zich deze week in een opiniestuk op SaxNow hardop afvroeg. Wijshake: “We doen dit om onnodige studentuitval te voorkomen en elke student een passende leerroute te bieden, zoals in het strategisch plan staat.”

Volgens haar is er namelijk nog altijd een groep studenten die onnodig uitvalt, doordat ze in oktober of november niet meer kunnen overstappen. “Die moeten dan bijna een jaar wachten.”

Op de vraag of daarbij ook economische motieven een rol spelen – met het oog op de krimpende studentenaantallen – zegt ze dat het altijd ‘een combinatie van factoren is’, maar dat dit in ieder geval niet de reden om ermee aan de slag te gaan was. “Het gaat om het voorkomen van onnodige studie-uitval. Toen we hiermee aan de slag gingen, was de impact van de krimp ook nog lang niet zo duidelijk als nu.”

Switchen qua opleiding in de eerste weken kon in principe al, maar de mogelijkheden en manier verschilden per opleiding. Met deze pilot gaf Saxion aan alle eerstejaars de mogelijkheid nog een andere opleiding kunnen kiezen, met uitzondering van Hotel Management, Interior Design & Styling, CMGT en Forensisch Onderzoek (wegens loting of aanvullende eisen).

Ook nu we voorbij de periode van de pilot zijn, kan er soms nog overgestapt worden, net als in het verleden. “Maar dat is dan niet meer vanzelfsprekend, maar echt maatwerk.”

KLEDINGVOORSCHRIFTEN

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

Smart Casual

Deze variant is iets chiquer dan Casual, dus kies liever niet voor een jeans. Als man hoeft je geen pak te dragen en je stropdas mag sowieso thuisblijven. Linnen, katoenen of moderne pantalons worden veelal gecombineerd met een overhemd en jasje. Vrouwen kiezen binnen deze kledingstijl voor een nette broek of rok, met blouse en eventueel een blazer. Een vergelijkbare dresscode is Casual Chic. Dit is over het algemeen een net iets klassiekere dresscode, met kleinere oorbellen, minder opvallende horloges en andere accessoires.

Cocktail

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

Tenue de ville

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

Gala

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

Black Tie

Dames

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

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

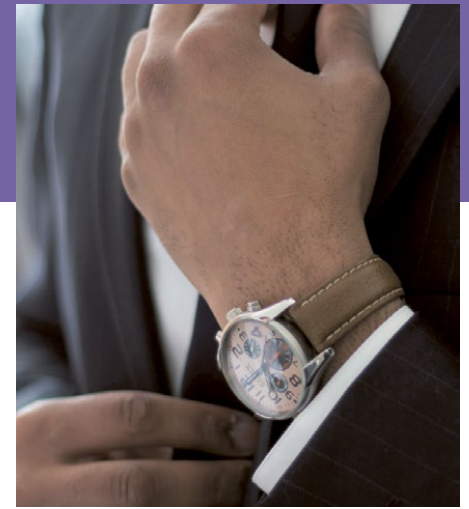
Heren

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

White Tie

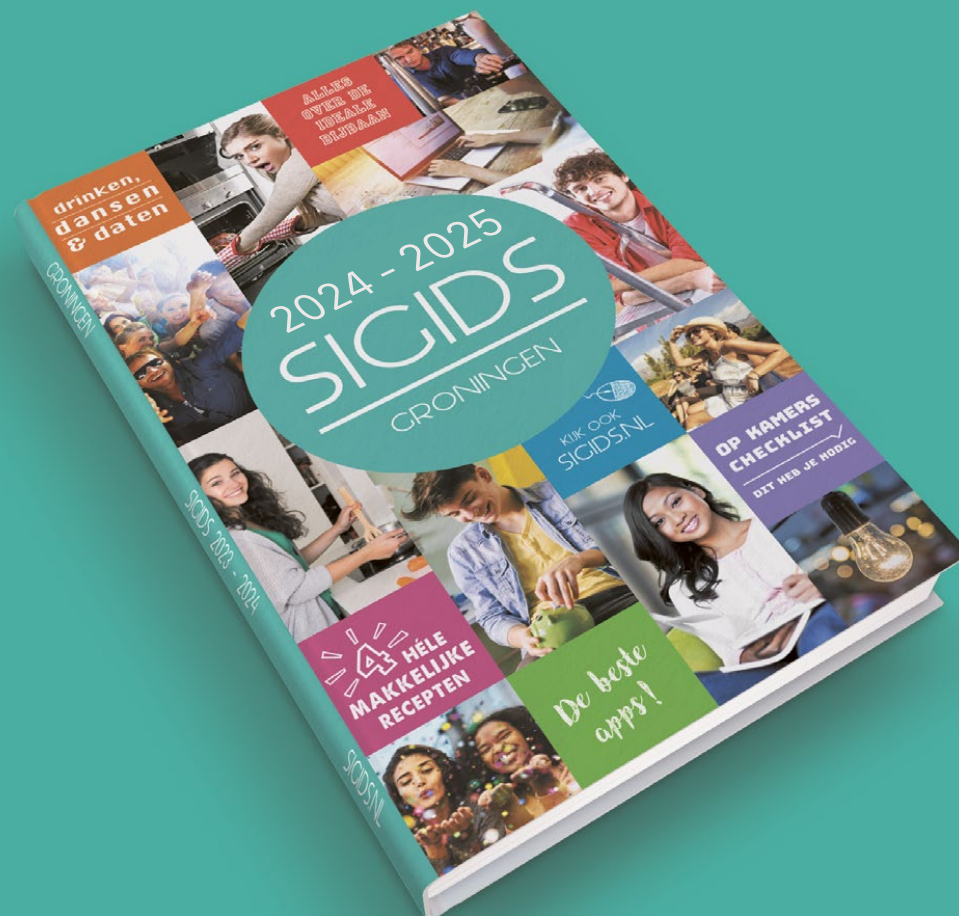
Dames

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



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

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



www.sigids.nl
NU IN 23 STEDEN

MATCHIS

HET NEDERLANDS CENTRUM
VOOR STAMCELDONOREN

“Joh, ben jij
nog geen
stamcel-
donor?”

Kor Hoebe, stand-up comedian

Meld je vandaag nog aan en vergroot de kans dat je een leven redt.

Kijk, het zit zo: door je aan te melden word je opgenomen in een database met stamceldonoren. Daarin zoeken artsen naar een *match* als laatste redmiddel voor mensen met een levensbedreigende bloedziekte, zoals leukemie. Hoe meer mensen zoals jij zijn ingeschreven, hoe groter de kans op een match. Vooral jonge mensen *vanaf 18 jaar* zijn hard nodig. Daarom is jouw aanmelding zo belangrijk!

MELD JE AAN ALS STAMCELDONOR

Ga naar www.stamceldonor.nl of scan de QR-code.

Je wordt alleen opgeroepen, als er een match is met een patiënt. Die kans is erg klein. Daarom hebben we *veel* donoren nodig.

Meld je
hier aan!





EEN SOLLICITATIEBRIEF SCHRIJVEN

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

Inhoud

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

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

Tips

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

NEVENACTIVITEITEN

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

Bestuursfunctie

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

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

Commissie

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

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

Cursussen

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



Heb jij al een huisarts? Nee?

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

hoograven
gezondheidscentrum



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

lunetten
wijkgezondheidscentrum



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

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

Huisarts nodig?

www.studentenartsen.nl

Schrijf je in of kom langs

XXXX

GGD Amsterdam

Schurft-hekel aan jeuk?

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



SCHURFT SPREEKUUR
GGD AMSTERDAM

Wat is schurft?

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

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

Deze klachten horen bij schurft:

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

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

Schurft spreekuur GGD Amsterdam

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

Denk je dat je klachten hebt die bij schurft horen?

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

020 5555 337

DÉ STUDENTENKAPPER
VAN O30 EN OMSTREKEN!



www.haarhoek.nl

Wil je er strak uitzien en ook nog voldoende overhouden om een rondje te geven tijdens het stappen? Kom dan eens langs bij dé studenten-kapper van O30 en omstreken! See you!

HAARHOEK

DÉ STUDENTENKAPPER VAN

030 235 7008

030 603 8290

Vlaatsingel 42 - Utrecht

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

www.studentenarts.nl

STUDENTEN

HUISARTS



JANSKERKHOF

HUISARTSENPRAKTIJK

campus UITHOF

HUISARTSENPRAKTIJK



Een kleine brand
kan binnen
30 seconden
onbeheersbaar zijn.

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

Scan voor meer info



BRANDWEER
Haaglanden

**Scheid je
afval: zo
bespaar je
geld en het
milieu!**

Grofvuil?


Gemeente Delft

**Maak een afspraak
www.avalex.nl**



Rietveld Theater

POP-UP-THEATER BIJ HAL015



**Kijk voor Programma & Tickets op
WWW.RIETVELDTHEATER.NL**

Let op: de voorstellingen vinden voorlopig plaats in HAL015, Schieweg 15b

STUDENTENNIEUWS

Kabinet overweegt verhoging collegegeld voor alle studenten in plaats van langstudeerboete

Minister Eppo Bruins (Onderwijs, Cultuur en Wetenschap) werkt aan alternatieven voor de langstudeerboete, bevestigen ingewijden na berichtgeving van RTL Nieuws. Zo zou er serieus overwogen worden het collegegeld voor alle studenten te verhogen.

Het is een van de meest besproken maatregelen in het hoofdlijnenakkoord: de langstudeerboete. Iedere student die langer dan de ‘normale’ studieperiode doet over zijn opleiding zou 3000 euro moeten betalen. Belangenverenigingen reageerden geschrokken: vooral kwetsbare studenten zouden hiermee geraakt worden. Ook de minister zelf maakte er geen geheim van bezwaren te zien in de maatregel.

Nu overweegt minister Bruins om de langstudeerboete toch niet in te voeren, bevestigen ingewijden aan deze site. Die stap ligt gevoelig. Het hoofdlijnenakkoord moet dan worden opengebroken, en het gaat om een flinke som geld voor de staatskas: 282 miljoen euro per jaar. Er moet dus een flink bedrag tegenover schrappen staan.

Het meest waarschijnlijke alternatief is het collegegeld voor alle studenten flink te verhogen. Dat bedraagt nu 2530 euro per jaar, maar zou in de toekomst flink moeten stijgen. Naast dat het de overheid aan kosten scheelt - al het geld dat een student extra betaalt aan collegegeld hoeft de overheid niet te betalen als vergoeding aan universiteiten - ontmoedigt het studenten ook om veel studievertraging op te lopen. Om welke bedragen het dan gaat is nog onzeker, meldt een ingewijde. Er wordt nog veel overlegd , en niets is in beton gegoten. Er zou ook gesproken worden over het extra duur maken van het collegegeld voor studenten van buiten Europa. Dat bespoedigt meteen een ander doel van dit kabinet: het verminderen van het aantal internationale studenten in ons land.

Pornoactrice biedt gratis ‘lessen’ aan kersverse studenten: ‘Ouders zouden me moeten bedanken’

Met haar ‘educatieve’ avonturen bezoekt pornoactrice Bonnie Blue verschillende universiteitscampussen. De OnlyFans-ster, oorspronkelijk uit Nottingham, ziet zichzelf als mentor voor jonge studenten en zoekt hen bewust op tijdens introductieweken. Bij Nottingham Trent University ‘onderwees’ ze recent tientallen eerstejaarsstudenten in één nacht. Naar eigen zeggen was dit om hun zelfvertrouwen te boosten: “Ouders zouden me moeten bedanken; ik help hun kinderen”, aldus Bonnie.

Bonnie’s missie

Bonnie roept jonge mannen, het liefst net 18, op om zich bij haar te melden voor een sessie. Al heeft dat wel een prijskaartje: ze moeten eerst een contract ondertekenen waarin ze toestemming geven om gefilmd te worden. Tijdens de introductieweek sliep ze naar verluidt met 30 mannen in één nacht. Ook verbrak ze haar eigen record door er in het weekend

daarna nog 37 bij te doen. En nee, er kwamen niet alleen studenten opdagen – volgens Bonnie stonden zelfs enkele vaders en grootvaders in de rij. Haar aanpak? Strakke tijdslots. “Je kunt doen wat je wilt in die tijd, maar daarna komt de volgende,” aldus Bonnie.

Trotse ouders?

Deze aanpak zou de meeste ouders toch even doen slikken, maar niet die van Bonnie. Haar moeder helpt flyers en condooms uitdelen en haar vader draagt altijd haar visitekaartje bij zich achter zijn telefoonhoesje. Ze ontdekten haar carrière nadat er een video was uitgelekt. Hoewel haar ouders aanvankelijk duidelijk maakten dat ze deze keuze niet voor haar zouden hebben gemaakt, zijn ze nu blij dat ze gelukkig is.

Toch krijgt Bonnie veel kritiek; sommigen noemen haar gedrag grensoverschrijdend en beschuldigen haar van ‘roofdiergedrag’ door specifiek achttienjarigen en maagden aan te trekken. Daar kan Bonnie alleen maar om lachen: “Als mensen denken dat een achttienjarige geen seks wil met een pornstar, moeten ze echt onder hun steen vandaan komen”, bijt ze van zich af.

Wereldrecord bedpartners

Naast haar “educatieve” missie heeft Bonnie nóg een ambitie: het wereldrecord van meeste bedpartners in 24 uur verbreken, dat nu op een duizelingwekkende 948 staat. Hoe ze dat precies wil aanpakken, laat ze in het midden, maar haar eerdere records (37 in één weekend, 30 op één nacht) geven alvast een idee van haar doorzettingsvermogen. En met een jaarinkomen van ruim een half miljoen pond, dankzij haar OnlyFans-account, heeft ze ook financieel de vruchten geplukt van haar controversiële carrière.

Studentenvereniging minder populair, hoe komt dat?

Minder studenten zijn lid geworden van een studentenvereniging dit academische jaar. Dat meldt de Landelijke Kamer van Verenigingen (LKvV) in Utrecht. De studentenorganisatie ziet de langstudeerboete en het grote tekort aan woonruimte als oorzaken.

Vorig jaar werden er landelijk ruim 8500 studenten lid van een van de 49 studentenverenigingen die Nederland telt. Dit jaar sloten 8330 nieuwe leden zich aan. In de stad Utrecht waren dat ruim 1200 inschrijvingen, vorig jaar lag dit aantal op 1448.

De LKvV heeft een rondgang gedaan onder de aangesloten studentenverenigingen en concludeert dat studenten zich zorgen maken. “Als eerstejaars studenten vooruitkijken, zien ze de donkere dreiging van een torenhoge schuld, bovenop een mogelijke langstudeerboete én er is blijvende kamernood”, zegt voorzitter Wouter Oldenhof. Gevolg daarvan is dat studenten wegblijven bij de verenigingen. En dat is zonde, vindt LKvV. Een studentenvereniging draagt bij aan een actief studentenleven waar ruimte is voor onder meer het maken van vrienden, commissiewerk en bestuurservaring, meent de organisatie. Oldenhof: “Dat

wordt aan alle kanten ontmoedigd. Dat is doodzonde voor verenigingen, maar vooral voor de studenten zelf.”

totally

SNOW

by Sunweb

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

CHECK IT OUT @ **TOTALLYSNOW.NL**