

I N H O U D

P3. Lifestyle	P11. Arbeidsmarkt	P16. Lifestyle	P23. Studentennieuws
P5 Studentennieuws	P13. Onderwijs	P18. Sport	
P7. Lifestyle	P14. Arbeidsmarkt	P20. Lifestyle	
P10. Gezondheid	P15. Lifestyle	P21. Maatschappij	

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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



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

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
 Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:
Rodi Rotatiedruk



DÉ STUDENTENKAPPER VAN 030 EN OMSTREKEN!

www.haarhoek.nl

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



HAARHOEK
 DÉ STUDENTENKAPPER VAN

Voorstraat 37 - Utrecht
 - 030 298 7508

Voorstraat 42 - Utrecht
 030 633 8200

MAAK EEN AFSPRAAK OF LOOP MET JE ID BEWIJS BINNEN OP 1 VAN DE 5 PRIKLOCATIES IN AMSTERDAM.

Wees op tijd en haal nu je gratis prikken tegen HPV. Zo bescherm je jezelf tegen 6 soorten kanker. Alleen in 2023 is het gratis voor iedereen van 19 tot en met 26.

Wat is HPV?

Het kan best zijn dat je niet zo veel weet van HPV. Of de soorten kanker die het kan veroorzaken. Maar het is toch goed je er even in te verdiepen. Het HPV-virus kan namelijk verschillende soorten kanker veroorzaken. Bijvoorbeeld in de penis, anus, vagina, schaamlippen, in de mond en keelholte en baarmoederhals. Daar zit je toch niet op te wachten?

Hoe krijg ik HPV?

HPV kun je krijgen door seks of door elkaar op intieme plekken aan te raken. Het virus verspreidt zich ook via de handen en mond. Bijna iedereen raakt in zijn leven besmet met HPV. Met de prikken tegen HPV bescherm je jezelf en degene met wie je seks hebt tegen een HPV-besmetting.

Wat kun je zelf doen tegen HPV?

Omdat HPV heel besmettelijk is, kun je een infectie moeilijk voorkomen. Je kunt je wel laten vaccineren.

Het vaccin beschermt voor ongeveer 95% tegen langdurige HPV-infecties met type 16 en 18. Dus wil je de kans op kanker door HPV later verkleinen? Haal dan nu je prik!



Scan de QR code
 Of kijk op ggd.amsterdam.nl



Geniet bij O sole mio van onze specialiteiten. Van de Sardijnse invloeden in de keuken bereid met passie in ons gastvrije familie bedrijf. Naast pizza's en pasta's staan er ook diverse vis-, vlees- en vegetarische gerechten op onze uitgebreide kaart.

O' Sole Mio
 sinds 1974

033 - 47 288 04
www.osolemio-amersfoort.nl

Huisartsenpraktijk ZOMERLINDE

Zoek je een huisarts?

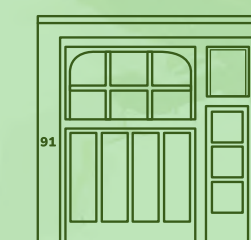
De Zomerlinde in Amsterdam Centrum-Oost is een nieuwe moderne huisartsenpraktijk met ruimte voor nieuwe patiënten. De praktijk heeft een persoonlijk karakter met een vaste huisarts en overzichtelijk team. Er is extra aandacht voor studenten, leefstijl, positieve gezondheid en psychische ondersteuning. Wees welkom!

Wij openen de deuren vanaf 30 maart in de Korte Lepelstraat 91, Amsterdam.
 Registreer je nu alvast op www.huisartsenzomerlinde.nl

Are you looking for a General Practitioner?

General Practice de Zomerlinde in Amsterdam Centre & Amsterdam East welcomes new patients. The general practice is characterized by its small scale and personal natural. We have an extra focus on students, life style, positive health and psychological support which is unique. Be welcome.

On march 30, we will open our general practice at the Korte Lepelstraat 91.
 You can already register at www.huisartsenzomerlinde.nl



Korte Lepelstraat 91, 1018 ZA Amsterdam
info@huisartsenzomerlinde.nl

Van visitekaartje tot afstudeerscriptie



Printerette
persoonlijke service sinds 1902



www.printerette.nl

Gemeente Haarlem

De fietsenstalling gratis en veilig

Kennemerplein, Boereplein, Botermarkt, Tempeliersstraat, Stationsplein, Jacobijnestraat (alleen op zaterdag), Smedestraat

Bestemming bereikt

Samen houden we Haarlem bereikbaar

SMILE
wherever you come from

JOUW TANDARTS IN AMSTERDAM



LASSUS
AMSTERDAMSE PRAKTIJK VOOR TANDHEELKUNDE

365 dagen per jaar geopend
Ook in de avonduren

Een persoonlijk behandelplan
Alle specialisaties in huis

Lassusstraat 9 • Keizersgracht 132 • Stadionplein 125 • 020 47 131 37 • info@lassus.nl • www.lassus.nl

STUDENTENNIEUWS

Internationale studenten reageren op discussies in Tweede Kamer: 'Ik voel me niet welkom in Nederland'

Vorige week debatteerde de Tweede Kamer over internationale studenten in Nederland. En terwijl veel politici het erover eens zijn dat het er te veel zijn, worden internationale studenten nauwelijks bij het debat betrokken. De Studentenkrant sprak met drie internationale studenten over de discussie. 'Minder internationale studenten lost de problemen waar Nederland mee kampt niet op.'

'Zoals ik het zie, is dit debat een manier voor de Nederlandse overheid om de woningcrisis aan te pakken', vertelt Dangira Burdaite, Arts and Culture student uit Litouwen. 'De overheid geeft internationale studenten de schuld van de slechte woningsituatie in Nederland.' Het debat waar Burdaite op doelt vond afgelopen dinsdag plaats in de Tweede Kamer. Zes uur lang werd er over het 'probleem van de internationale studenten' gepraat.

Na het debat hebben minister van Onderwijs Robbert Dijkgraaf en de Tweede Kamer de Nederlandse universiteiten gevraagd om actieve werving van internationale studenten stop te zetten. Daarnaast hebben politieke partijen als de VVD en het CDA een maximum aantal studenten uit niet-Europese landen geëist, evenals de mogelijkheid voor universiteiten om het totale aantal Engelstalige studenten te beperken.

Hoewel internationale studenten al jaren een belangrijk discussiepunt zijn in de Nederlandse politiek, hebben recente gebeurtenissen zoals het escaleren van de woningnood gezorgd voor nieuwe belangstelling. De 23-jarige Burdaite is bang dat de huidige discussie in de Tweede Kamer de problemen van internationale studenten gaat verergeren: 'Ik vrees dat dit debat vreemdelingenhaat gaat versterken.'

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) stonden er afgelopen jaar 115.068 internationale studenten uit 168 landen ingeschreven bij Nederlandse universiteiten. Verder is het aantal internationale studenten de afgelopen zestien jaar sterker toegenomen dan het aantal Nederlandse studenten. Hoewel internationale studenten momenteel goed zijn voor ongeveer 10,6 procent van de studenten aan de Radboud Universiteit, komt gemiddeld 40 procent van de eerstejaars in Nederland niet uit Nederland.

Voor Jimena Zarco Ramírez, internationale student uit Mexico, is het duidelijk waarom Nederland zo'n populaire bestemming is voor studenten van over de hele wereld: 'Mensen die bij mij op school zaten in Mexico kunnen niet geloven dat ik in een gebouw als het Erasmusgebouw studeer. Zelfs het slechtste klaslokaal hier is nog steeds geweldig.' De 21-jarige student Filosofie, Politiek en Maatschappij geeft aan zich voornamelijk bij de Radboud Universiteit in te hebben geschreven vanwege de hoge onderwijskwaliteit.

'Ik heb de afgelopen drie jaar mijn best gedaan om de taal te leren, te integreren en hier een thuis voor mezelf te creëren', zegt Tim

Wiesner, masterstudent Artificial Intelligence uit Duitsland. De 23-jarige voelt zich beledigd door de discussies in de Tweede Kamer. 'Ik dacht: heb al die moeite gedaan om te integreren en dan willen jullie me nu niet meer?'

Wiesner heeft begrip voor bepaalde argumenten van politici, maar is bezorgd over het gebrek aan oplossingen op maat: 'De politiek probeert één oplossing te vinden voor verschillende studies, verschillende steden en verschillende situaties – wat niet werkt. Minder internationale studenten aantrekken lost de problemen waar Nederland mee kampt, zoals de woningcrisis, niet op.'

Hoewel het huidige debat Wiesner het gevoel geeft dat hij 'zonder reden wordt aangevalen', is hij van plan in Nederland te blijven. 'Ik voel me hier op mijn plek. En ik heb het gevoel dat ik iets toevoeg aan de Nederlandse samenleving. Ik ben hier gekomen, heb hier gestudeerd en ga hier werken. Nederland wint iets als ik blijf.' Toch kan hij zich voorstellen dat de discussie een negatief effect heeft op andere internationale studenten.

Voor Burdaite is de huidige discussie over internationale studenten van grote invloed op haar beslissing om na haar bachelor in Nederland te blijven: 'Het is belangrijk om je welkom te voelen als je aan je toekomst bouwt in een ander land. Door dit debat heb ik het gevoel dat ik niet welkom ben in Nederland.'†

Tweede Kamer wil terugkeer van loting voor studies aan universiteiten en hogescholen

De Tweede Kamer stemde dinsdag vóór een terugkeer van de loting voor studies. Als de wet ook door de Eerste Kamer komt, kunnen universiteiten en hogescholen weer van het middel gebruik maken bij de selectie van nieuwe studenten, terwijl het in 2017 juist werd afgeschaft.

Opleidingen krijgen ook de optie om door middel van een selectieprocedure een groep veelbelovende studenten meteen toe te laten, een deel op voorhand af te wijzen en de rest mee te laten doen aan een loting.

Maandag heeft minister Robbert Dijkgraaf (Onderwijs) toegezegd dat studenten alleen mogen worden uitgesloten van loting als ze niet voldoen aan een door de opleiding gevraagde inspanning, zoals een bezoek aan

een meeloopdag. Scholieren afwijzen op basis van cijfers, de vrees van onder meer GroenLinks en PvdA, zal volgens Dijkgraaf niet gebeuren.

Loting werd onder het kabinet-Rutte II in 2017 nog afgeschaft. Daardoor kunnen opleidingen hun studenten nu alleen selecteren op basis van talent en motivatie, bijvoorbeeld door te kijken naar cijfers en een motivatiebrief. Die selectievorm werkt volgens Dijkgraaf ongelukkigheid in de hand.

Scholieren met hoogopgeleide ouders hebben volgens de minister bijvoorbeeld vaak een voorsprong bij het schrijven van een motivatiebrief omdat ze daarmee geholpen kunnen worden. Daarom wil Dijkgraaf loting weer toevoegen. Vooral linkse partijen en D66 waren hier enthousiast over. De Hogeschool van Amsterdam vindt deze uitkomst positief. 'Een loting geeft meer mogelijkheid om kanselijkheid en diversiteit in de opleidingen door te voeren. Zo kunnen studenten met een taalachterstand genoeg kennis en vaardigheden hebben om een opleiding te voltooien. Met een loting krijgen zij een eerlijkere kans,' aldus een woordvoerder van de HvA, waar op dit moment voor zeven opleidingen meer aanmeldingen binnenkomen dan dat er plaatsen zijn.

De Universiteit van Amsterdam, waar voor tien opleidingen een selectieprocedure voltooid moet worden, vindt het 'goed dat er een extra keuzemogelijkheid komt bij het selecteren'. Het is volgens een woordvoerder uiteindelijk 'aan de opleidingen om hier invulling aan te geven'. Omdat de wetswijziging eerst nog door de Eerste Kamer moet, verwacht de woordvoerder dat het pas invloed gaat hebben op de selectie voor het schooljaar 2025-26.†

KUNST MAAK JE SCHRIJF JE IN VOOR EEN VAN DE CURSUSSEN BIJ DE VAK

DE VAK
Centrum voor de kunsten

VAK-DELFT.NL



DE REGENBOOG GROEP

#KOMUITJEBUBBEL

VUL JE CV AAN EN LEER JE STAD VAN EEN ANDERE KANT KENNEN
WORD VRIJWILLIGER - WWW.DEREGENBOOG.ORG

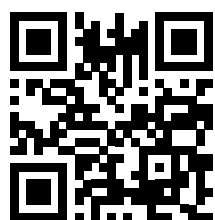


NIGHT SCHOOL
EVERY THURSDAY
FREE ENTRY FOR STUDENTS - PAARD.NL

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
HUISARTSEN PRAKTIJK

CAMPUS DITHOF
HUISARTSEN PRAKTIJK

Deze redactionele stukken zijn aangeboden door www.studentensteden.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 tattoo shop uit

Natuurlijk betaal je liever niet te veel voor je tattoo. Maar een erg goedkope tattoo shop 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

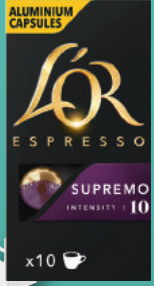
Samen met iemand gaan sporten heeft een tweede voordeel: het is gezellig! Spreek samen af om een rondje hard te lopen, naar de sportschool te gaan of je aan te sluiten bij een sportclub. Als je sporten gezellig maakt, zul je er minder tegenop zien. Zo wordt een uurtje sporten niet alleen een workout,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

Instagram [smile2bfit](https://www.instagram.com/smile2bfit)

www.smile2bfit.nl

Mis je nog wat?

Geen zorgen, we laten je niet in de kou staan!

 NORMAL Paraplu 3.90 Vaste lage prijs	 COSY Sokken 2.00 Vaste lage prijs	 L'OR Koffiecapsules Diverse Varianten 10 st 2.30 Vaste lage prijs	 Pukka Lemongrass & Ginger 20 theezakjes 3.90 Vaste lage prijs
 Batiste Droogshampoo 200 ml Per l € 19,00 3.80 Vaste lage prijs	 Kinder Bueno 3-pack 3x43g Per kg € 13,18 1.70 Vaste lage prijs	 Kamill Handcrème Classic 100 ml Per l € 23,00 2.30 Vaste lage prijs	 Gezichtsmasker Panda/Tijger 25 ml Per l € 64,00 1.60 Vaste lage prijs

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

Normal



Onbedoeld zwanger. Wat nu?

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

Siriz

Splash LEASE

Wasmachines - drogers - vaatwassers - en meer



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

www.splash.nl

WAT ALS NOS NIEUWSUUR TEGEN JE LIEGT?

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

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

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

1 - De hele vraag gaat er vanuit dat er een groot probleem is, een waar sociaal-maatschappelijk probleem, dat opgelost moet worden door de overheid. Het grote probleem dat door de media wordt gebracht is een probleem dat voortvloeit uit de media en bijgevolge is het een probleem van de media. Het probleem van de media is dat de media de wereld niet kan zien zoals de wereld is. Het is de wereld die de wereld is. Het is de wereld die de wereld is.

Laten we ze kort uitleggen.

Aanname 1 - er is een groot probleem. Het grote probleem dat door de media wordt gebracht is een probleem dat voortvloeit uit de media en bijgevolge is het een probleem van de media. Het probleem van de media is dat de media de wereld niet kan zien zoals de wereld is. Het is de wereld die de wereld is. Het is de wereld die de wereld is.

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

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

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

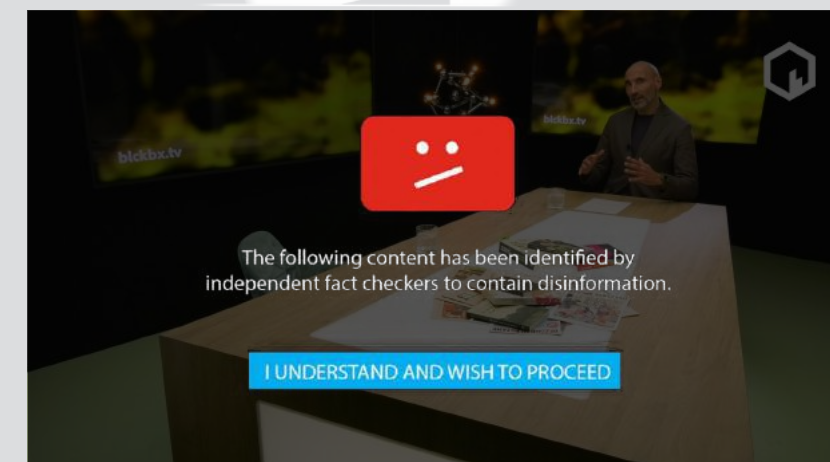
Dan de 2e aanname - De veronderstelling dat er slechts 2 manieren zijn om dit schijnbaar buitengewoon grote probleem aan te pakken. Of vaccinatie of vrijheidsbeperkingen. Maar ook dat is wetenschappelijke nonsens. De vrijheidsbeperkende maatregelen waren vooral gebaseerd op de theorie dat dit luchtweginfectieziekte van de vorige eeuw nog steeds mogelijk was. Immiteit tegen de ziekte van de vorige eeuw zo'n 80 jaar diep. Immiteit tegen de Delta variant - elkaar kennelijk kost niet mag besmetten en de werkdag groepsimmiteit voor de gehele samenleving helpt ophouden. Maar dat de ziekte jeugd strak moet worden gecontroleerd moet niet dat erop die manier een oplossing is. Immiteit en controle van de ziekte van de vorige eeuw van 1-5 jaar geleden te krijgen.

De laatste, de derde aanname is, natuurlijk een hele wezenlijke. De aanname dat de keuze van de manier om de ziekte te bestrijden een keuze van de manier om de wereld te bestrijden is. Het is de wereld die de wereld is. Het is de wereld die de wereld is.

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

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

www.blckbx.tv



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

Ik weet niet wat de NOS aan het bedenken is. Maar ik weet wel dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

ken: hoe kan onze minister van VWS de wet aan zijn laars lappen en de Wet Openbaar Bestuur negeren met het argument dat openbaarheid geven het ministerie teveel mankracht zou kosten? Een ministerie dat tegelijkertijd honderden miljarden over de balk smijt en van vele miljarden geen idee heeft waaraan het besteed is? Dat de minister door de rechter wordt gesommeerd te oordelen aan de wet?

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

De NOS is een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is. En dat de NOS een van de meest betrouwbare nieuwsbronnen is.

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

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 2019.

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



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



bookmatch
TWEDEHANDS STUDIEBOEKEN

Direct naar bookmatch.nl en profiteer!

Duurzaam studieboeken kopen en verkopen



2022-2023 SIGIDS GROENVEEN

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 program-meerkennis (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?

Wij 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.birnc.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.

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!



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

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. Jij 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

POPOCATEPETL

OLIVIER

DE VOORUITGANG

DE EBELING

WEESPER

CAFE URDAG





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
Drienerloaan 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. De 51e editie van de Batavierenrace zal van start gaan op middernacht 28 april 2023. 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 zweogend 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 finish 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 vloten 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.

XXXX Gemeente Amsterdam

Zet je fiets in een vak, rek of stalling

P [fiets] [fiets] [fiets]

Dank voor het meewerken aan een mooi en toegankelijk Amsterdam!

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

WEGGEEFWINKEL UTRECHT DE WINKEL TEGEN ZINLOOS GELD

Weggeefwinkel Utrecht

2e Daalsedijk 2a
www.weggeefwinkelutrecht.nl
[Facebook.com/weggeefwinkel.utrecht](https://facebook.com/weggeefwinkel.utrecht)
weggeefwinkel@puscii.nl

Op de 2e Daalsedijk, om de hoek van de Amsterdamsestraatweg, vind je de Weggeefwinkel. Hier kun je spullen inleveren die je zelf niet (meer) gebruikt en/of meenemen wat je nodig hebt.

De Weggeefwinkel is ontstaan vanuit de kraakbeweging. In 2003 werd er een groot pand gekraakt aan het Vredenburg en de krakers wilden hier graag iets meer mee doen dan alleen woonruimte creëren. Zo ontstond de Weggeefwinkel. Het concept was destijds nog onbekend, toen het nieuwtje over de gratis winkel rond begon te gaan in Utrecht liep het al snel storm.

Inmiddels is de winkel meerdere malen verhuisd, maar 10 jaar geleden werd een stabiele plek gevonden op de 2e Daalsedijk. Hier is iedereen op woensdag- en zaterdagmiddag en op donderdagavond welkom om gratis te komen winkelen maar ook voor een gratis kopje koffie of thee. Op deze dagen, en op dinsdag- en donderdagmiddag, kunnen ook spullen gebracht worden. Alles wat nog schoon en heel is, en niet te groot, is welkom. Boeken, kleding, speelgoed, servies; alles kan worden weggegeven.

De Weggeefwinkel wordt gerund door een groep van zo'n 15 vrijwilligers. Door de



jaren heen is deze groep erg veranderd en het is nu een zeer bont gezelschap van mensen met heel uiteenlopende leeftijden, (culturele) achtergronden en interesses. Hierdoor is er een schat aan verschillende ervaringen en perspectieven binnen de vrijwilligersploeg, wat niet altijd even makkelijk is maar wel zorgt voor een continue groei en verandering van het project en waarbij mensen veel kunnen leren van elkaar. Als horizontaal georganiseerde groep heeft iedereen evenveel te zeggen. Weggeefwinkel Utrecht is een plek die gebouwd is door mensen zelf, zonder hulp of sturing van welke instantie dan ook. Het is een kleine oase van menselijkheid, solidariteit en gelijkwaardigheid, waar geld

of status onbelangrijk zijn.

Doordat iedereen welkom is is het ook een goede plek voor mensen die eenzaam zijn. Er is altijd wel iemand om een praatje mee te maken, het is leuk om door de – soms rare of nostalgische – spullen en boeken te snuffelen, soms komt er iemand gitaar spelen of staat er ineens een zelfgebakken cake op tafel. Naast de winkel zijn er nog twee projecten opgestart door de vrijwilligers. Als eerste kwam de Solidariteitskoelkast. Deze staat naast de winkel en is 24/7 bereikbaar. Mensen die eten over hebben zetten het hierin en iedereen kan er uithalen wat die nodig heeft. Het kan gaan om gekookte maaltijden, maar er

worden bijvoorbeeld ook groenten ingezet die opgehaald worden bij winkels die ze niet meer verkocht krijgen. Het tweede project zijn de Klinikastjes. Er hangt er eenje naast de winkel, maar ze verschijnen ook op steeds meer openbare plekken, zoals parken. In het Klinikastje kunnen mensen essentiële hygiëne-artikelen zoals maandverband, condooms, tandpasta en dergelijke leggen voor wie het nodig heeft. Met al deze projecten faciliteert de Weggeefwinkel solidariteit, het helpt mensen elkaar te helpen.

Anders dan bij veel hulpprojecten wordt er bij de Weggeefwinkel niet naar je inkomen of status gevraagd en niet voor jou besloten wat je nodig hebt. Omdat de winkel als tussenpersoon dient tussen mensen die spullen weggeven en mensen die het meenemen ontstaat er geen machtsverhouding of verplichte dankbaarheid. De Weggeefwinkel is er ook niet alleen voor mensen met weinig geld. Hergebruik van spullen is voor iedereen een goed idee; nieuwe producten vergen energie, grondstoffen en transport die de aarde verwoesten, en ook afvalverwerking levert veel vervuiling op. En voor de leuk: bij de Weggeefwinkel vind je unieke kleding en andere spullen die je in de winkel niet (meer) vindt!

JOIN US FOR ROTTERDAM'S LONGEST
RUNNING & MOST FUN...

PUBQUIZ

TWEETALIGE PUBQUIZ!

INTERNATIONAL, BILINGUAL & FULLY MULTIMEDIA!
CHECK OUR WEBSITE FOR VENUES & DATES.

WWW.PUBQUIZO10.NL

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



GEEN VOETBAL, WEL EEN FIETS

Lekker de beenjes trainen, op die fiets. Dat is gezond, leuk, en scheelt in de benzine- en sportschoolkosten. Met de 600 km aan fietspaden, de hotspots, vele routes en de verbindingen naar het natuurrijke buitengebied en andere steden zoals Delft, is Rotterdam een echte fietsstad. Dat ontdekte ook Emmelie.



Emmelie (24) is niet vies van een stukje fietsen. De normaal-gesproken fanatieke voetbalster fietst zo'n 80 kilometer per week op haar stadsfiets en ziet in de fiets een waardig alternatief voor het voetbalveld in coronatijd. Voor haar studie geneeskunde fietst Emmelie al vijf dagen per week, zo'n 40 minuten per dag, op en neer naar het ziekenhuis. Maar nu pakt ze de fiets ook vaker voor sportieve rondjes. "Ik kom uit Zeeland. Vroeger moest ik alles op de fiets doen, vaak met tegenwind.

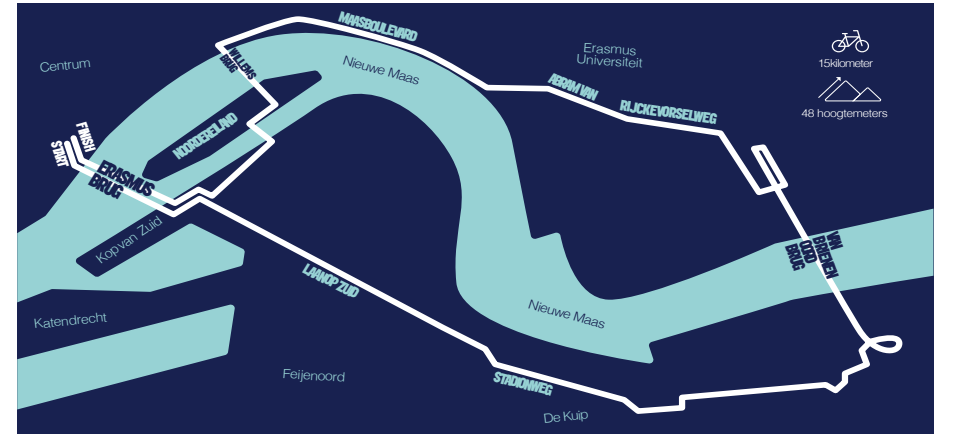
"Mijn fitbit beschouwt het als een workout! Nu mijn trainer nog."

Dus ik ben wel wat gewend." De afgelopen tijd worden voetbalactiviteiten geregeld stilgelegd door coronamaatregelen, dus probeert Emmelie op een andere manier fit te blijven.

"Ik loop wel eens hard, maar wissel het graag af met een extra rondje fietsen. Op de fiets ga je sneller en zie je meer van de stad." De centrale verdediger van R.S.V. Antbarbari moet ook denken aan het behoud van haar spierkracht en conditie. "Soms zet ik even aan. Dan geef ik mijn bovenbeenspieren een optater en breng ik mijn hartslag omhoog. Mijn fitbit beschouwt het als een workout! Nu mijn trainer nog."

Voor het aankomende zomerseizoen staat Emmelie een nieuwe hobby te wachten. Haar gloednieuwe tweedehands racefiets staat klaar op de overloop van het studentenhuus. "Het leek mij leuk om langere tochten te maken en veel vrienden hebben dit jaar een racefiets gekocht."

Op de vraag of haar vrienden haar zullen bijhouden reageert Emmelie twijfelend: "Ik denk dat ze daar moeite mee gaan hebben. Maar dat is voor mij ook wel eens lekker. Dan kan ik nog een beetje van de omgeving genieten."



Een fietsroute voor de sportieve stadsfietser.

3 voordelen

1. Fietsen is sporten

Eenmaal op de trappers verbrand je gemiddeld tussen de 350 en 1.100 calorieën per uur, afhankelijk van je tempo, gewicht en terrein. Met de route hierboven, komt dat laatste wel goed. Bovendien train je door te fietsen niet alleen je beenspieren, maar ook je rug, buik, billen en zelfs je armspieren doordat die allemaal onder spanning staan.

2. Het is gezonder dan je denkt

Door te fietsen verbeter je niet alleen je conditie, maar het verhoogt ook je weerstand. Daarnaast helpt het o.a. diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde maag- en darmklachten voorkomen. Een paar keer per week even op de trappers doet stress verminderen en kan ervoor zorgen dat je beter slaapt.

3. Fietsen kan altijd

Het maakt niet uit hoe goed je conditie is, jij bepaalt het tempo en de inspanning.

Je stalen ros staat bovendien altijd klaar om je van A naar B te brengen. Het is goedkoper, vaak sneller en je hebt meteen je dosis beweging binnen.



Zit jij ook vaker op de fiets? Deel je fietsverhalen via social media met #rotterdamopdiefiets.

Houd onze website en socialmedia-kanalen in de gaten voor fietsnieuws en weetjes.

rotterdamopdiefiets.nl



#rotterdamopdiefiets

JOIN US! JE BENT NIET ALLEEN

Een jaar geleden. Het is de week voor Koningsdag. Oscar (22) ziet er als een berg tegenop. In zijn eentje door de feestelijke stad slenteren vind hij een treurig vooruitzicht. En weer met zijn ouders naar de dorpsbraderie ziet hij al helemaal niet zitten. Ineens denkt hij: de mensen van Join us! Zal ik...?

Join us? Wat is dat?

Join us is er om nieuwe mensen te leren kennen, vriendschappen op te bouwen en leuke dingen te organiseren. In Utrecht zijn Join us-groepen voor jongeren van 16 t/m 20 en voor jongeren van 20 t/m 25 jaar. Eens per twee weken komen ze een avond bij elkaar. Wat ze dan doen? Een pubquiz, bowlen, spelletjes doen, een potluck dinner, een filmavond, een goed gesprek: het kan allemaal. De groep bepaalt samen hoe ze de tijd doorbrengen.

Voor wie is Join us?

Een volle, bruisende stad en toch voelen veel (jonge) mensen zich alleen. Wil jij graag meer leeftijdsgenoten leren kennen en weet je niet waar je moet beginnen? Of vind je moeilijk om op iemand af te stappen? Dan is Join us er voor jou! Val je niet in de eerder genoemde leeftijdscate-

gorieën of woon je (net) buiten Utrecht? Neem dan toch even contact op, misschien valt er wat te regelen.

Hoe werkt het?

Na je aanmelding heb je eerst een gesprek met een begeleider van Join us. Je krijgt meer te horen over Join us, kunt al je vragen stellen en bekijkt samen of Join us echt bij je past. Daarna kom je een keer langs op een proefavond. Als dat bevalt, sluit je aan bij de groep. Gemiddeld maken jongeren een jaar deel uit van een groep. Dit is dus een vaste groep, maar de samenstelling kan in de loop van de tijd soms wel een beetje veranderen. Tijdens je deelname heb je individuele gesprekken met je vaste begeleider en stel je challenges op om aan te werken.

Wat kost het?

Deelname aan Join us is gratis! Alleen activiteiten zoals bowlen betaalt je zelf. Dit soort dingen doen we uiteraard in overleg.

En hoe ging het verder met Oscar?

Oscar stelt op de Join us-bijeenkomst voor om samen Koningsdag te vieren. Bijna de hele groep is meteen super enthousiast.



MEER WETEN OF METEEN AANMELDEN?

Ben je nieuwsgierig, heb je vragen of twijfels of wil je je direct aanmelden?

Stuur dan een WhatsApp berichtje naar Tim op 06 137 983 67. Meer informatie en ervaringsverhalen vind je op www.join-us.nu. In Utrecht zorgt U Centraal voor de uitvoering van Join us. Meer informatie: www.u-centraal.nl/join-us

Ze hebben een geweldige Koningsdag én avond met elkaar. En dat is nog niet alles. Inmiddels is de groep ook een weekje samen op vakantie geweest en ze maken alweer plannen voor volgend jaar.

Het verhaal van Oscar is echt gebeurd, we hebben hem alleen een andere naam gegeven.



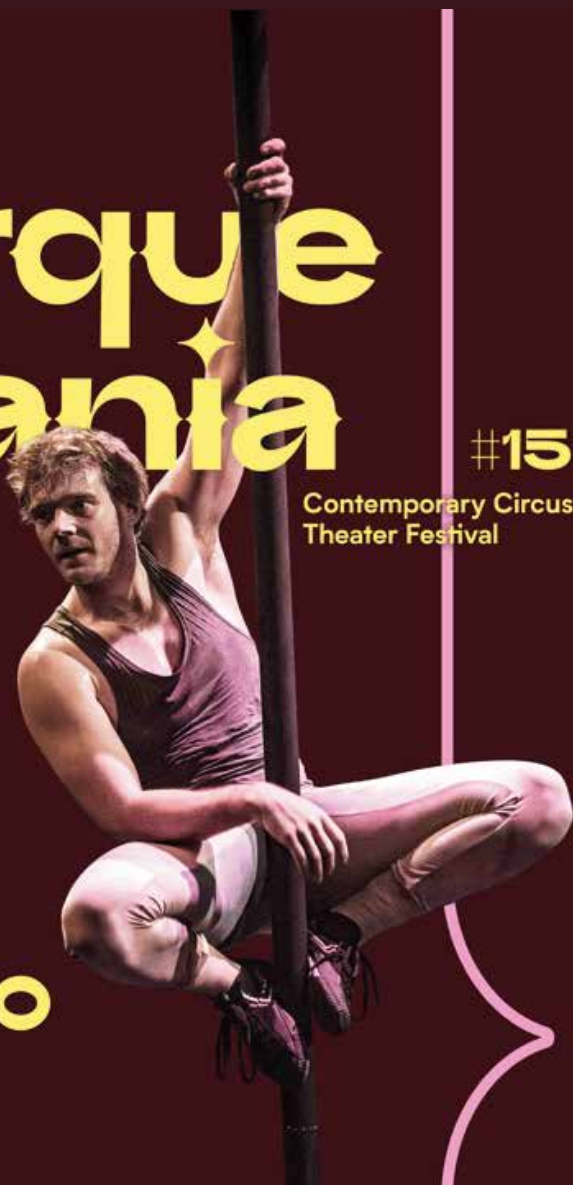
Cirque Mania

#15

Contemporary Circus Theater Festival

23
26
MAR
2023

Korzo



Over Cirque Mania #15

Cirque Mania is hét festival voor experimenteel circustheater en keert dit jaar terug in Korzo van 23 tot en met 26 maart. Tijdens Cirque Mania ervaar je dat circus zoveel meer is dan een rode tent, een clown en een dikke directeur: hier zie je circusacts die genres en hokjes overstijgen. Het festival viert zijn 15e editie, dus verwacht een trip down memory lane.

"We kijken met een expositie terug op de fantastische voorstellingen die we de afgelopen jaren allemaal al gezien hebben. En natuurlijk bieden we ook spannende, nieuwe voorstellingen van onder andere Post uit Hessdalen, Monki, Familiar Faces, Trenina en meer gezelschappen. Het belooft een festival te worden met een optimistische kijk, vol jong talent en thema's als de symbiose tussen mens en robot." – Mirjam Zwanenburg, programmeur Cirque Mania.

Voor meer informatie en

tickets ga naar:

korzo.nl/cirquemania



WEBSITES

ONLINE MEDIA

PRINT MEDIA

WWW.GRANDONI.NL

UW MEDIAPARTNER!

GRANDONIMEDIA



HE STUDENT!

HIER KRIJG JE **DIKKE** KORTING OP JE SPORTABONNEMENT...

SPORTEN VOOR €17,⁹⁵ PER MAAND*

100% COMMITTED RADHO (KOSTER SPORTCLUB)

*Vraag aan de balie naar de voorwaarden of bel/mail ons even. Weer geopend vanaf 1 juli 2020 Tot 1 juli 2020 buitenlocatie Steefweg 1

ben je er klaar voor? ☒ OK

ACTION!

KOSTER SPORTCLUB
Simonsstraat 109 - 2018 TG Delft
015-2570160 - www.kostersportclub.nl - info@kostersportclub.nl

CLUB HIFI, THE PLACE TO BE

18+ LEGITIMATIE EN COLLEGEKAART VERPLICHT.
DEUREN OPEN VAN 23:00 – 1:00



Kom het **goedkoopste biertje** van Leiden drinken in studentendiscotheek CLUB HIFI! Gevestigd aan de Vrouwensteeg in Leiden verzorgt Club Hifi elke dinsdag en donderdag het leukste feestje voor studenten. Club Hifi heeft een breed aanbod aan verschillende dranken, de mogelijkheid tot 400 dansende mensen binnen en dj's die garant staan voor de beste hits: alle ingrediënten voor een fantastisch feestje! Met een glimmende spiegelmuur en twee bars behoren ze tot de grotere discotheken van Leiden, waar niet alleen Leidse studenten een feestje komen bouwen, maar zelfs studenten uit Rotterdam, Delft, Utrecht en verder! Daarbij ligt Club Hifi in hartje centrum en is makkelijk te bereiken via openbaar vervoer.

je noemt het en het wordt een succes! En het allermooiste is dat de locatie helemaal gratis is! Het enige wat jouw bezoekers moeten doen is een omzet van 2200 euro halen om de kosten te dekken. Als je dit haalt, hoef je dus in feite niks te betalen; hoe goed klinkt dat? Super voordelig en garant voor een geslaagd feest van elke categorie. En mocht je geen dj beschikbaar hebben? Geen probleem! Ze hebben een grote groep aan dj's klaar staan die op verzoek jouw favoriete muziek kunnen draaien. Daarbij verzorgen zij professionele tappers die jou de hele avond je drank zullen serveren, zodat jij je nergens druk om hoeft te maken dan wat je volgende drankje zal worden!

Voor een impressie: volg hen op facebook onder "Club Hifi Leiden" en op instagram: @clubhifileiden voor elke maand een like+win actie! Mocht je meer willen weten kan je Club Hifi altijd bereiken op hifibar@gmail.com of bellen op 071-5161922.

Alle andere dagen dan dinsdag en donderdag zijn ze geopend voor jouw eigen feestje. Huwelijksfeesten, studentenverenigingen, studieverenigingen of bedrijfsfeesten...

STUDENTENNIEUWS

Amsterdam mag studenten niet uitsluiten van energietoeslag

De gemeente Amsterdam sluit ten onrechte studenten als groep uit van de eenmalige energietoeslag voor huishoudens met een laag inkomen, zo heeft de rechtbank daar bepaald.

Een student uit de hoofdstad stapte naar de rechter om de afwijzing van zijn aanvraag voor de energietoeslag aan te vechten.

De eenmalige energietoeslag van 1300 euro is een landelijke regeling, die in 2022 in het leven werd geroepen voor mensen met een laag inkomen, vanwege de oplopende prijzen voor energie. De gemeente Amsterdam stelde dat studenten als groep niet vergelijkbaar zijn met mensen die moeten rondkomen van een minimumloon en dus in aanmerking komen voor de toeslag.

Maar daar gaat de rechtbank niet in mee. De groep mensen die in aanmerking komt voor de eenmalige energietoeslag is namelijk groter dan minima alleen. "Zo vallen onder de regeling ook jongeren van 21 jaar en ouder die aan het begin van hun loopbaan staan en een startsalaris van net boven het minimumloon ontvangen", aldus de rechtbank. "Er zijn studenten die zich wat betreft hun inkomen en woonsituatie in precies dezelfde situatie bevinden als deze groep." Daarom spreekt de rechtbank van "ongelijke behandeling van vergelijkbare gevallen".

De gemeente heeft ook onvoldoende aangetoond dat het uitkeren van de energietoeslag aan studenten tot overcompensatie van die groep zou leiden, vervolgt de rechtbank. Want studenten moeten, net zoals andere aanvragers van de toeslag, aan meer eisen voldoen dan alleen een inkomenseis.

Zo moet iemand wel zelf zijn of haar energiekosten betalen, legt jurist Jaap Kotteman van Legal Advice Wanted uit. Zijn organisatie stond de student in Amsterdam bij. Studenten die bijvoorbeeld bij hun ouders inwonen en daar niets betalen, komen volgens Kotteman niet in aanmerking voor de toeslag.

"De uitspraak betekent niet dat de student de energietoeslag krijgt", zegt de rechtbank dan ook over de student uit Amsterdam. Het is namelijk niet duidelijk of hij zelf voldoet aan alle voorwaarden voor de eenmalige energietoeslag. Volgens

Kotteman is dat wel zo. De gemeente moet binnen zes weken opnieuw een beslissing nemen over de aanvraag. Kotteman is blij met de uitspraak. Legal Advice Wanted heeft nog meer rechtszaken in Amsterdam en ook in andere gemeenten op de planning. Als het nodig is, kan de organisatie iedereen individueel bijstaan, zegt hij, "maar we verwachten eigenlijk dat nu alle gemeenten naar hun beleid gaan kijken."

Ook de Landelijke Studentenvakbond (LSvb) spreekt van "ontzettend goed

nieuws". Voorzitter Joram van Velzen wijst naar minister Carola Schouten (Armoedebelaid): "kom nu met landelijk beleid voor energietoeslag en voorkom nog tientallen andere rechtszaken".

De gemeente Amsterdam kon dinsdagmiddag inhoudelijk nog niet reageren. "We gaan de uitspraak bestuderen en ons op het vervolg beraden", aldus de woordvoerder.¶

'Gemiddelde student heeft weinig animo om de wereld te verbeteren'

Hoewel het hoger onderwijs zou moeten bijdragen aan burgerschap, leeft onder Nederlandse en Finse studenten zelden een brandend vuur om maatschappelijke verandering teweeg te brengen. Tussen studenten uit de geesteswetenschappen en studenten uit de techniek of economie bestaan wel grote verschillen in zinvol doelbewustzijn, blijkt uit onderzoek naar hun levensdoelen en -oriëntatie.

De onderzoekers constateren dat het hoger onderwijs tegenwicht moet bieden aan de 'neoliberale ideologie' die steeds meer in zwang raakt. Instellingen zijn wettelijk verplicht om studenten sociale verantwoordelijkheid bij te brengen. Deze taak wringt met het 'neoliberale managerdenken' in het hoger onderwijs, waarin competitie, productie en rankings belangrijker zijn dan moraliteit. Het is bekend dat studenten gebukt gaan onder stress door deze prestatiecultuur. Hoewel instellingen duurzaamheid onderschrijven, bereiden zij de student tegelijkertijd voor op een onduurzaam leven.

Volgens beleidskaders horen hogeronderwijsinstellingen studenten te stimuleren in hun levensdoelen en morele ontwikkeling. Studenten zouden moeten leren om begaan te zijn met de problemen van anderen, de samenleving en de wereld. Om te weten in hoeverre instellingen slagen in deze Bildung, hebben de onderzoekers het wereldbeeld van 1509 studenten in kaart gebracht. De 663 deelnemers uit Nederland studeerden aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH) en de Hanzehogeschool Groningen (HG). Ook vanuit Finland was zowel een hogeschool als een universiteit bij het onderzoek betrokken.

In het onderzoek zijn studenten geprofileerd op zowel hun levensdoelen als hun levensoriëntatie. Een dergelijk levensdoel heeft een bewezen positief effect op levensgeluk in het algemeen en studieresultaten in het bijzonder. De meeste Nederlandse studenten (63 procent) hadden ofwel geen helder doel ofwel geen sterke drijfveer om dit doel te verwezenlijken. Qua levensoriëntatie waren de Nederlandse studenten net zo vaak op anderen gericht als op zichzelf. In het laatste geval strekten de idealen niet verder dan de eigen directe omgeving.

Er is wel een opvallend onderscheid te maken in het niveau van zinvol doelbewustzijn (purposefulness) bij verschillende faculteiten. Studenten in alfa- en gamma-

wetenschappen waren veel meer bezig met hun levensdoelen en het welzijn van anderen dan studenten in de techniek en economie. Zo zijn Nederlandse techniekstudenten veel vaker onbetrokken (disengaged, 27 procent) en studenten economie veel vaker zelfgericht georiënteerd (self-oriented, 54 procent) dan studenten in andere vakgebieden.

Deze zelfgerichtheid kan een gevolg zijn van studiestress in het neoliberale onderwijsstelsel, aldus de onderzoekers.

Ook het type instelling speelt een belangrijke rol in het wereldbeeld van studenten. Waar het verbeteren van de wereld relatief weinig leeft bij de gemiddelde student, is dit zeker niet zo bij de Universiteit voor Humanistiek. Studenten daar scoorden bovengemiddeld op altruïsme (other-oriented, 69 procent) en zinvol doelbewustzijn (45 procent). Dit sluit uiteraard aan bij het profiel van de UvH, waarin de Bildung van de student belangrijk is. Daarnaast veronderstellen de onderzoekers een bidirectioneel effect: niet alleen wil deze universiteit studenten opleiden tot maatschappelijk actieve mensen, maar geëngageerde studenten kiezen wellicht ook eerder voor de UvH vanwege haar humanistisch profiel.

Dat idealisme op een hbo-instelling als de Hanzehogeschool misschien minder leeft, sluit ook aan bij de bevindingen uit een artikel van de Oostenrijkse krant Der Standard. Daar signaleert men dat klimaatactivisme veel meer leeft aan universiteiten dan aan hogescholen. Waar wo-studenten sneller collegezalen bezetten, volstaat hun hbo-evenknie veelal met het volgen van door de hogeschool gepresenteerd Bildungsangebot over duurzaamheid.

In de ogen van de hbo-instellingen zorgt dit laatste voor 'minder openbare aandacht' dan bezettingen.

De redenen voor dit gematigder activisme bij hbo-studenten zijn volgens de krant deels pragmatisch van aard. Zo is het vakaanbod op de hogescholen vaak minder plenair, het onderwijs kleinschaliger en het opleidingstraject persoonlijker. Tegelijkertijd zijn de studenten zelf ook meer pragmatisch en economisch ingesteld. Zij ageren minder tegen de top-down bestuurscultuur van de opleider en het bedrijfsleven, maar proberen via de beroepspraktijk op de werkvloer enige invloed uit te oefenen.

Niettemin kan het hbo volgens de Nederlandse en Finse onderzoekers een voorbeeld nemen aan de universitaire humaniora. In hun ogen is het doel van het hoger onderwijs om studenten te leren extern gericht te zijn. Daartoe is het ultieme onderwijsmodel praktijkgericht, persoonlijk, politiek en pedagogisch. Het hoger onderwijs levert zo studenten af die een voorbeeld zijn van een goed leven. Gezien het huidige gebrek aan idealisme bij de gemiddelde student is er dus een wereld te winnen. ¶



**MET 1 VACCIN
BESCHERMD
TEGEN 6 SOORTEN
KANKER**

Kom langs! Afspraak niet nodig

Voor wie? Iedereen die
nog geen HPV-prik heeft
gehad, **ook mannen!**,
en geboren is tussen
1 januari 1996 en
31 december 2003.

Alleen dit jaar gratis.
Vragen? Ga naar
HPVkeuzehulp.nl



Scan de
QR-code
voor meer
informatie

Delft, TU Delft

Donderdag 9 maart, 10–15 uur
Donderdag 16 maart, 10–15 uur
Dinsdag 21 maart, 10–15 uur
Woensdag 22 maart, 10–15 uur

Locatie: TU Delft op de locatie van de
Haagse Hogeschool, Rotterdamseweg,
ruimte naast het restaurant.

Den Haag, Haagse Hogeschool

Dinsdag 21 februari, 10–15 uur
Woensdag 8 maart, 10–15 uur

Locatie: Innovation Playground
Haagse Hogeschool

Den Haag, Hogeschool InHolland

Dinsdag 7 maart, 10–15 uur
Donderdag 23 maart, 10–15 uur

Locatie: Mauritszaal