

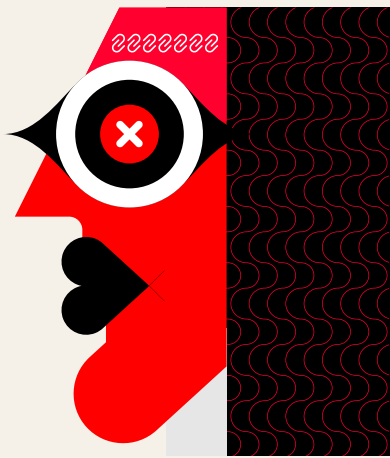
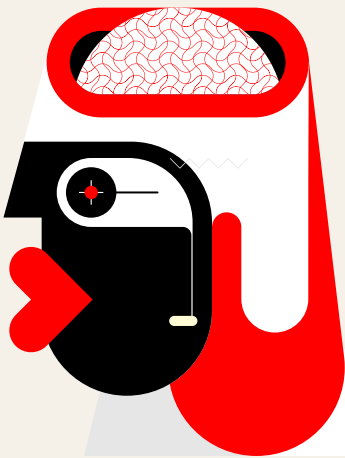
I N H O U D

P3. Studentennieuws	P8. Lifestyle	P13. Onderwijs	P.21 Lifestyle
P5. Studentennieuws	P9. Financieel	P15. Lifestyle	P23. Studentennieuws
P6. Bijbaan	P10. Gezondheid	P17. Reizen	
P7. Eten en drinken	P11. Gezondheid	P18. Arbeidsmarkt	

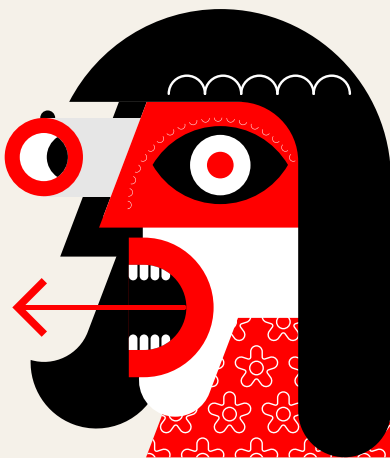
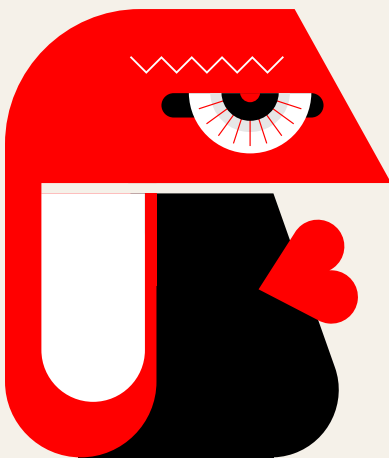
Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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



BE
 YOURSELF
 "everyone else is already taken."
 OSCAR WILDE



GRATIS

Christen Unie

De **ChristenUnie** is een partij van christenen voor iedereen. Elk mens is waardevol, dus ook elke student. Daarom pleiten we in Deventer onder andere voor:

- **Gezonde jongeren, mentaal en fysiek.** Excellent onderwijs aan ROC en Saxion hoort daarbij. Maar ook hulp voor wie (bijvoorbeeld door corona) het studeren even niet kan opbrengen.
- **Een sociale energietransitie.** We zorgen samen, arm en rijk, voor deze aarde.

Arie de Niet is de lijsttrekker. Op deventer.christenunie.nl kun je zijn eerste speech als nieuwe lijsttrekker vinden. Je vindt hier binnenkort ook ons nieuwe verkiezingsprogramma.



www.sigids.nl
NU IN 23 STEDEN

Colofon

De Studentenkant is een uitgave van:

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

Vormgeving:
creative.nu
Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:
Rodi Rotatiedruk



Tandheelkundig Centrum
Nijmegen

Algemene Tandheelkunde
Mondhygiëne
Gnathologie

Angstbehandelingen
Kindertandarts
Tanden bleken



Wij nemen nog nieuwe
patiënten aan

Tandheelkundig Centrum Nijmegen

Meijhorst 60-11
6537 KV Nijmegen
T 024 - 344 26 70
W www.tc-nijmegen.nl

Stichting Budgetbeheer en BeschermingsBewind

ook oog en oor voor studenten bij het helpen met financiële problemen. Je hoeft er niet alleen voor te staan. Wij zijn betrouwbaar en betaalbaar. Bel of WhatsApp naar 0653 384983.



Burgemeester Matsersingel 200 – 6843 ZN Arnhem
www.stichtingbbb.nl KvK 76778398

STUDENTENNIEUWS

Duurzaamheid verplicht vak voor alle studenten Radboud Universiteit

Vanaf komend studiejaar is duurzaamheid een verplicht vak aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Dat geldt voor studenten van alle opleidingen. In het NOS Radio 1 Journaal vertelt collegevoorzitter Daniël Wigboldus van de universiteit over de beweegredenen.

De universiteit wil dat alle nieuwe studenten vanuit de eigen studie leren hoe ze kunnen bijdragen aan duurzaamheidsvraagstukken. "Of je nu rechten of microbiologie studeert; elke student komt in aanraking met duurzaamheid", staat in de bekendmaking op de website. "De toekomst van studenten én van onze planeet hebben we (deels) zelf in handen." Bijna 25.000 studenten doen een opleiding aan de Radboud Universiteit. "Het zijn juist onze studenten die ons heel erg drijven hierin en ons keer op keer wijzen op ons eigen duurzaamheidsgedrag als organisatie. Het zijn onze studenten die ook ook vragen om deze onderwerpen in ons curriculum centraler te stellen", zei collegevoorzitter Daniël Wigboldus in het NOS Radio 1 Journaal.

"Het kan een vak zijn over duurzaamheid, maar het is niet de bedoeling dat het een soort cursus wordt waar we een vink achter kunnen zetten. De bedoeling is dat het echt onderdeel wordt van de opleiding. Neem bijvoorbeeld de wiskundige die bezig met ingewikkelde algoritmes en die leert te gebruiken om klimaatvoorspellingen te doen. Of neem de rechtenstudent die leert over regelgeving en juridische vraagstukken rondom de complexe internationale aspecten van de problematiek. Er zijn veel voorbeelden van te geven, maar we zullen alle studenten nodig hebben in de toekomst om de duurzaamheidsvraagstukken aan te pakken", aldus Wigboldus.

De universiteit hoopt dat andere universiteiten en hogescholen wereldwijd hetzelfde gaan doen. Wigboldus: "Het gaat niet om het klakkeloos opdreunen van de duurzaamheidsdoelen van de Verenigde Naties, maar die doelen zijn wat ons betreft zo belangrijk nu en in de toekomst dat we die ook een belangrijke plaats geven in ons onderwijs."

De universiteit begint vandaag, een week voor Black Friday, ook een landelijke campagne om mensen aan te sporen om na te denken over hun consumptiegedrag en "hoe zij via onderwijs en onderzoek invloed kunnen hebben op de toekomst".[¶]

Geen financiële barrière voor studenten met een beperking

Studenten die door hun medische beperking niet kunnen bijverdienen naast hun studie hebben recht op een individuele studietoeslag. Deze toeslag ontvangen zij naast hun studiefinanciering. GroenLinks wil dat Rijswijkse studenten met een beperking dezelfde toeslag ontvangen als in buurgemeente Den Haag.

De toeslag zal vanaf april 2022 in alle Nederlandse gemeenten €300 zijn. In Den Haag is recent besloten deze zo spoedig mogelijk naar €300 te verhogen. In Rijswijk is de toeslag echter nog €150 per maand. Zeker nu de toeslag in buurgemeente Den Haag eerder dan april 2022 naar €300 zal gaan, krijgen Rijswijkse studenten een relatief klein bedrag. Het wordt volgens GroenLinks Rijswijk tijd om de toeslag ook in onze gemeente te verhogen en stelt daarom vandaag schriftelijke vragen over dit onderwerp.

"Het kan niet kloppen dat je als student in Rijswijk maar de helft ontvangt van een student in Den Haag," vertelt GroenLinks fractielid Lara Oude Alink. "Jongeren met een beperking kunnen al moeilijker een studie volgen en bijverdienen dan anderen. Met een lage studietoeslag maak je het voor deze groep nog lastiger. Jongeren hebben het al zwaar genoeg, en zeker voor jongeren met een beperking zou de gemeente financiële drempels weg moeten nemen. Want iedereen heeft het recht een opleiding te volgen en zichzelf te ontwikkelen."[¶]

Mentale gezondheid studenten onder druk

Met de grootste urgentie moet er in het hoger onderwijs een aanpak komen die gericht is op preventie, vroegsignalering en begeleiding van studenten die te maken hebben met hoge mate van stress, prestatiedruk en eenzaamheid. Het kabinet zal met onderwijsinstelling-en, studenten en studenten(sport)-verenigingen in gesprek gaan om te komen tot een brede en samenhangende aanpak om de mentale gezondheid te verbeteren en risicovol middelengebruik te voorkomen onder studenten.

Zo schrijft het kabinet in reactie op de eerste landelijke Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik van Studenten in het hoger onderwijs waarin onderzoek gedaan is naar de mentale gezondheid en het middelengebruik onder studenten in het hoger onderwijs. Dit onderzoek vond plaats ten tijde van de derde coronagolf in het voorjaar van 2021, studenten volgden online les, horeca en sportscholen waren gesloten en er gold een avondklok. De monitor laat zien dat dit een groot effect heeft gehad om de mentale gezondheid van studenten. Ruim de helft van de studenten ervaarde psychische klachten, emotionele uitputtingsklachten en een kwart ervaarde levensmoeheid. Daarnaast blijkt dat meer dan een kwart van de studenten overmatig of zware drinker is en is vooral het gebruik van cannabis voor veel studenten normaal.

Bijna alle studenten ervaren stress (97%) en ruim de helft van de studenten ervaart veel stress. Belangrijke bronnen voor stress zijn de studie en de coronacrisis. Ook ervaart ruim de helft van de studenten veel prestatiedruk vanuit zichzelf of anderen. Zowel stress en prestatiedruk zijn belangrijke factoren voor een verslechterde mentale gezondheid en studenten die aangeven meer stress en prestatiedruk te hebben, ervaren minder veerkracht. Ruim driekwart van de studenten voelt zich

eenzaam, waarvan een kwart een sterke mate van eenzaamheid voelt. Een groot percentage (80%) geeft aan dat de coronacrisis een belangrijke bron is van de eenzaamheid. Studievertraging en studieschuld hebben een klein negatief verband met de mentale gezondheid.

Met de middelen uit het Nationaal Programma Onderwijs, dat juist is gestart om ondersteuning te geven aan iedereen in het onderwijs die het moeilijk heeft, is fors ingezet op het vergroten van een gevoel van verbinding zodat studenten meer contact en betrokkenheid voelen met hun medestudenten en de onderwijsinstelling.

Er werd al verwacht dat het alcohol- en drugsgebruik bij jongvolwassenen aanzienlijk hoger zou liggen dan bij de algemene bevolking. De monitor over het middelengebruik laat nu zien dat aardig wat studenten overmatig of zware drinker zijn (27%). Daarnaast wordt duidelijk dat veel studenten (41%) aangeven dat het in hun vriendengroep sociaal geaccepteerd is om meer dan 10 alcoholhoudende dranken op een uitgaansavond te drinken.

Op het gebied van drugs is cannabis het meest gebruikt, een derde van de studenten heeft dat het afgelopen jaar een keer gebruikt. Verder valt op dat 13% van de studenten het afgelopen jaar gebruikt xtc heeft gebruikt en 9% lachgas. Daarnaast heeft 4% van de studenten afgelopen jaar oneigenlijk gebruik gemaakt van medicijnen. Zij doen dit vooral rondom tentamenperiodes.

De monitor wordt de komende jaren elke twee jaar herhaald onder een representatieve groep studenten in het hoger onderwijs. De vragenlijst is door vijftien deelnemende onderwijsinstellingen verspreid en is door ruim 28.000 studenten volledig ingevuld.[¶]



LED lampen

Gebouw Noord en West: InteraktContour en Aveleijn met dagbesteding



bij het verlagen van je energierekening

Ik wil een gratis energiecoach

Maak jij je zorgen over de energierekening? Sta je voor moeilijke keuzes? Wacht niet langer en roep de hulp in van een energiecoach.

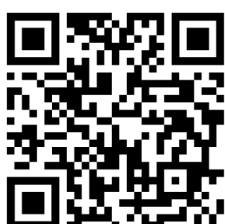
De energiecoach helpt jou gratis bij het verlagen van je energierekening. Naast persoonlijk advies krijg je hulp bij het installeren van gratis energiebesparende producten thuis. Hij geeft tips over hoe je nog meer kunt besparen, zonder dat je hoeft in te leveren op comfort.



Zelf energiecoach worden?

Op zoek naar vrijwilligerswerk dat maatschappelijke waarde heeft? Klaarstomen voor je carrière binnen duurzaamheid of de energietransitie? Hier is je kans!

Als energiecoach help je huishoudens bij energie besparen en draag je indirect bij aan de verbetering van hun financiële situatie. Daarmee verminder je de stress die geldzorgen met zich mee brengen. Ook maak je een positieve impact op het milieu met duurzame oplossingen voor energiebesparing.



Meld je aan via www.ArnhemAan.nl/energiecoach of scan de QR-code. Ook als je zelf als energiecoach aan de slag wil.

Voor vragen over energiecoach worden, neem contact op via 06-42875830 of info@energiebankregioarnhem.nl. De energiecoach werkt voor de Energiebank regio Arnhem (www.energiebankregioarnhem.nl).

 **Arnhem Aan**
met nieuwe energie

 **de energiebank**
regio arnhem

DE PERFORMANCE FACTORY IS DC HOTSPOT IN ENSCHEDE!



De Performance Factory is dé hotspot in Enschede! Het karakteristieke complex met de fabrieksgebouwen ligt aan de rand van het centrum en is goed bereikbaar. Op de plek waar vroeger weefgetouwen stonden en later instant-klaar films werden gemaakt, vind je nu een talentenfabriek met een hippe foodhal, kunst, cultuur, ambacht en ondernemerschap. Ook kun je er naar hartenlust sporten. Er worden regelmatig evenementen georganiseerd. Houd de agenda in de gaten!

Gebouw Zuid

In de Twentsche Foodhal kun je terecht voor (h)eerlijk en gezond eten. En wil je leren dansen, acteren of muziek maken? Dat kan! Ben je een kunstenaar en zoek je ruimte voor je expositie? Dan ben je in gebouw Zuid aan het juiste adres. Ook de kleintjes vermaken zich hier prima! Zo is er voor hen (buitenschoolse) kinderopvang en een Lego bouwlab. Zuid is the place to be, ook voor ZZP'ers die op zoek zijn naar atelierruimte.



Gebouwen Noord en West

Ook Polaroid Originals, de Nederlandse Reisopera en diverse zorgpartijen hebben op de Performance Factory hun plek gevonden. De voormalige portiersloge is omgetoverd tot ambachtelijke bierbrouwerij (Eanske).

Brainstormen of vergaderen in een industriële omgeving!

In gebouw Oost en gebouw Zuid zijn verschillende vergaderruimtes en flexwerkplekken te huur. Check de website voor alle mogelijkheden!

Gebouw Oost

Van klimwand tot honkbal en room escape, in gebouw Oost vind je vast een activiteit die jij helemaal te gek vindt. Urban sporten zoals vechtsport, bouldering en honkbal, een ruime skatebaan, voetbalveldjes, fitness en een padelbaan (een kruising tussen squash en tennis). De term 'voor elk wat wils' is nog nooit zo waar geweest.



Hoge Bothofstraat 31-49, Enschede
www.performancefactory.nl

Facebook.com/
dePerformanceFactory
Instagram.com/
performancefactoryenschede/

Cambio Fietswerkplaats

- 2e hands fietsen
- betaalbare reparaties
- Nieuwe Recycle bikes
- Verhip mijn fiets!



r@cycle
verhipmijnfiets.nl

GEEF JEZELF EEN BOOST MET VRIJWILLIGERSWERK!



Wil jij naast je studiegenoten ook andere mensen leren kennen? Wil je een leuke (werk)ervaring opdoen? Dan is vrijwilligerswerk een goed idee! Je leert de stad en andere mensen kennen, en je draagt ook nog eens jouw steentje bij aan de samenleving. Net als ruim 60.000 andere vrijwilligers in Nijmegen.

Vrijwilligers zijn onmisbaar! Misschien heb je al eerder vrijwilligerswerk gedaan, op jouw middelbare school, op de sportclub of bij een vereniging. Dan weet je uit eigen ervaring al hoe belangrijk vrijwilligers zijn. Geen sportclub of vereniging draait zonder hen. Evenementen en festivals trouwens ook niet. Denk eens aan de Nijmeegse

Vierdaagse, deze zou zonder vrijwilligers niet eens bestaan!

Voor elk wat wils
Wil je dingen regelen, iemand mee op pad nemen, helpen bij sportieve evenementen, of ben je een handige Harry? Je kunt op heel veel manieren vrijwilligerswerk doen! En: helpen kan al vanaf één keer. Vrijwilligerswerk kun je eenmalig doen, voor een langere tijd of flexibel zoals het jou uitkomt.

Vacaturebank en Talentenbank
De Vrijwilligerscentrale Nijmegen heeft al vele tienduizenden vrijwilligers begeleid naar honderden stichtingen, verenigingen

en instellingen. In onze digitale Vacaturebank vind je interessante klussen voor korte en lange tijd. Heb je daar niet meteen kunnen vinden wat je aanspreekt?

Via de Talentenbank kun je jouw diensten aanbieden aan maatschappelijke organisaties. Zo wordt een perfecte match gemaakt! Heb je een interessante functie gevonden, dan kun je rechtstreeks contact opnemen met die organisatie. Uiteraard ben je ook van harte welkom in ons Bemiddelingscentrum aan het Stationsplein 26 in Nijmegen. Wij helpen je daar graag verder.

Verbreed je horizon, word vrijwilliger

- Breid je netwerk uit
- Ontmoet nieuwe mensen

- Benut je talenten
- Beteken iets voor anderen
- Leer nieuwe vaardigheden
- Poets je cv op

OPENINGSTIJDEN:

maandag t/m donderdag
10.00 - 16.00 uur

Loop eens binnen of maak een afspraak!
Stationsplein 26, 6512 AB Nijmegen
(024) 820 00 20
algemeen@wvc-nijmegen.nl

ssh&
hier wonen studenten

De juiste studie gevonden. Nu nog de perfecte kamer. Met 6.500 kamers beschikt SSH& over het grootste aanbod in Nijmegen & Arnhem.

Vind je kamer op www.sshn.nl

Volg ons nu ook op



Geef jezelf een boost met vrijwilligerswerk!

Wil je weten hoe?

- Volg ons op Facebook of Twitter
- Kom langs bij ons Bemiddelingscentrum aan het Stationsplein 26 (1ste etage)
- Kijk op www.wvc-nijmegen.nl
- Schrijf je bijvoorbeeld in bij de Talentenbank

OLIEBOLLEN

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

Tip 1 Soep vooraf

Eet voordat je naar een borrel gaat liefst een stevige, vullende soep. Erwtensoepp bijvoorbeeld. Wat eiwitrijke hapjes zoals garnalen of zalm zijn ook een goede keuze. Dan hakt het eerste glaasje alcohol er minder in en is het makkelijker jezelf te beheersen. Het wonderlijke van oliebollen 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 oliebollen. Hoe kan het dat je die enorme vetbommen kunt blijven eten? Dat heeft te maken met het heftige effect dat oliebollen en alcohol hebben op de bloedsuikerspiegel. Dat eerste glaasje alcohol om in de stemming te komen – vooral genuttigd op een lege maag – zorgt ervoor dat de hoeveelheid glucose in het bloed razendsnel wordt opgejaagd.

Zelfbeheersing

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

Tip 2 Appelflappen!

Kies voor appelflappen in plaats van oliebollen. Of bereid oliebollen 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 oliebollen. Dus terwijl in je maag-darmstelsel een file van onverteerde oliebollen 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 oliebollen 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!

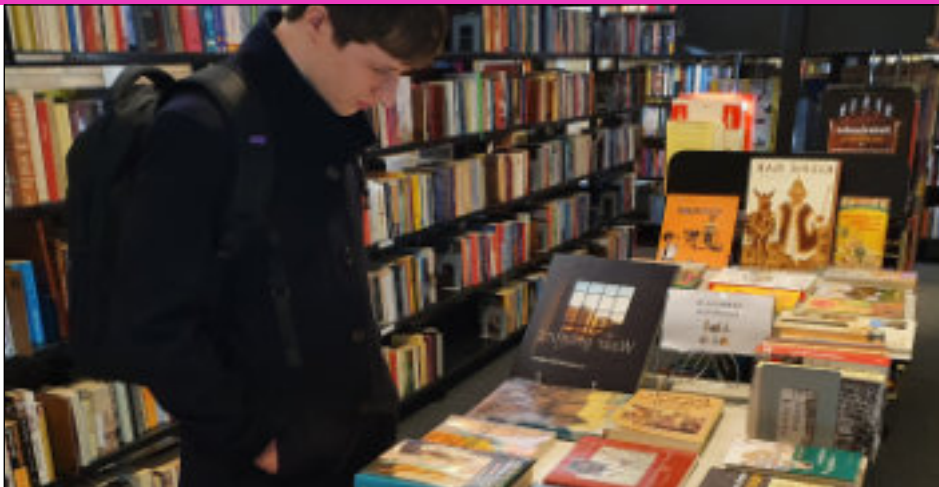
Haal je oliebollen bij de kraam (zie de AD Oliebollentest!) en koop er precies genoeg voor oudejaarsavond. Als je zelf gaat bakken, worden het er al snel veel te veel.

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

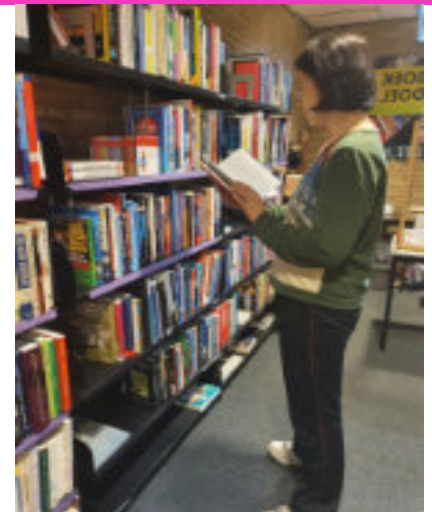
terecht voor boeken die van pas kunnen komen in je studie, zoals Economie, Psychologie, Filosofie of Rechten. Daarnaast is er een breed assortiment aan managementboeken. Books 4 Life verkoopt uitsluitend boeken die in goede staat zijn, tegen lage prijzen. Er worden wekelijks boeken gedoneerd door personen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

IN TWEE JAAR VAN STUDENTENROEIER TOT PARALYMPISCH TEAM



Veel jongeren beginnen met roeien in hun studententijd, zo ook Amber Meulenbeld (masterstudent aan het Erasmus MC en Universiteit Utrecht) en Geert Provoost (student Rechten aan Tilburg University). Beide hebben vorig jaar contact gezocht met de coach van het pararoeien en mochten afgelopen oktober mee doen met de PR3 Mixed 4+ aan het EK Roeien in Poznan. Een hele mond vol, maar wat houdt de PR3 Mixed 4+ eigenlijk in? Gaat roeien met een beperking samen? En wat waren hun tofste momenten tot nu toe? We vragen het Amber en Geert.

Kunnen jullie wat meer vertellen over de categorie waar jullie in roeien?

Amber: Bij het para-roeien zijn er 3 categorieën waar in je kan roeien, dit is afhankelijk van de soort beperking je hebt. In de PR3 categorie kan een roeier zowel zijn benen, rug als armen voldoende inschakelen tijdens de roeibeweging. In mijn geval is dat ook zo, want ik heb alleen een visuele beperking.

Geert: het gedeelte mixed 4+ staat voor het feit dat wij met vier mensen in boot zitten, twee mannen twee vrouwen en het plusje staat voor een stuurvrouw.

Gaat het roeien met een beperking wel samen?

Geert: Zeker! Ik maak de gehele roeibeweging op een net wat andere manier

dan iemand zonder een beperking, en ik ga waarschijnlijk minder hard omdat ik mijn benen niet optimaal kan benutten, maar roeien gaat zeker! Doordat wij in de boot ook allemaal een andere beperking hebben kunnen wel elkaar aanvullen.

Amber: Zoals ik zei heb ik een visuele beperking, wat eigenlijk in het roeien een groot voordeel is: bij roeien is het erg belangrijk dat je goed voelt hoe de boot beweegt en dat je die beweging niet verstoort maar juist versterkt. Doordat ik mij niet focus op wat ik zie kan ik mij juist heel erg focussen op het voelen van de bewegingen van de boot. Daarbij is het belangrijk dat we in de boot gelijk roeien, ik probeer deze gelijkheid te vinden door te luisteren en te voelen.

Jullie roeien eigenlijk nog niet zolang, maar zijn nu al onderdeel van het Aegon Nationaal RoeiTeam. Wat is jullie tofste moment tot nu toe?

Amber: Samen met Geert heb ik in februari meegedaan aan het WK indoor roeien in Parijs. Ik won tijdens dit WK brons, mijn eerste Internationale medaille, echt super tof! Daarna ben ik blijven trainen in de PR3 Mixed 4 en deelnemen aan het EK Poznan. Dit was mijn eerste Internationale race in een boot wat ook echt wel anders is dan op een ergometer, wat maakt dat dat voor nu wel echt mijn mooiste moment is tot nu toe.

Geert: Het tofste moment tot nu toe was zonder twijfel mijn eerste race(s) in de PR3 mix4+ tijdens het EK. Dit was voor mij de eerste keer dat ik een race op water gevaren heb waarin het voelde alsof ik gelijke kans had met de andere boten. Om in zo'n setting met je ploeg keihard te werken en alles te geven is ontzettend gaaf. We hebben misschien niet een mooie finishpositie weten te bemachtigen maar de rek is er ook nog lang niet uit!

Tot slot, de studenten die dit nu lezen waarom zouden zij het roeien ook moeten gaan proberen?

Geert: Roeien is bij uitstek een sport waarin je jezelf fysiek en mentaal kan ontwikkelen. Je leert samenwerken, het is super gaaf om gelijkgestemden te ontmoeten en elkaar te motiveren in het beter leren roeien. Door de fysieke ontwikkeling merk ik dat ik sterker ben waardoor ik ook over mijn beperking beter de baas kan zijn.

Amber: Het roeien geeft mij naast mijn studie heel erg veel voldoening. Het onderdeel zijn van een team en het nationale team als geheel, geeft een gevoel van saamenhorigheid die je niet vaak ergens anders vindt. Daarnaast is het bij roeien echt zo dat wat je er zelf fysiek in stopt, dus hard trainen, ook uit komt. Het is hierdoor goed mogelijk om snel de top te bereiken.

IN DECEMBER KUNNEN WE WEER OVERSTAPPEN



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

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

Waarom een studenten zorgverzekering?

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

Andere voordelen

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

Buitenland

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

Extra buitenlanddekking

Wil je een extra dekking voor spoedeisende zorg, zodat de zorg ook volledig wordt vergoed als de behandeling in het buitenland duurder is?

Dan kun je ervoor kiezen om een aanvullende verzekering af te sluiten met Europa- of Werelddekking voor spoedeisende geneeskundige zorg. Een andere optie is een reisverzekering met een vergelijkbare dekking.

Werken in het buitenland

Als je voor langere tijd naar het buitenland gaat, bijvoorbeeld meer dan een jaar, of in het buitenland gaat werken, heeft dit vrijwel zeker gevolgen voor je zorgverzekering in

Nederland. Neem contact op met de zorgverzekeringslijn (0800 64 64 644) voor advies in dit soort situaties.

Heb ik recht op zorgtoeslag als student?

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

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

- Je moet in ieder geval minimaal 18 jaar zijn om recht te hebben op zorgtoeslag
- Je moet verzekerd zijn bij een Nederlandse zorgverzekeraar
- Je mag jaarlijks niet meer verdienen dan 30.000 euro (geldt in 2022 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 2021 is de zorgtoeslag voor de laagste inkomens omhoog gegaan.

Eigen risico vrijwillig verhogen?

Het wettelijk verplichte eigen risico is in 2022 vastgesteld op 385 euro.

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

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

Kan ik nog meer korting krijgen?

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

ALCOHOL

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

1 – 3 glazen: vrolijk – ontspannen

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



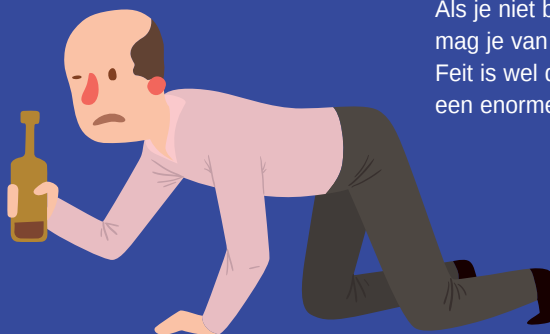
3 – 7 glazen: aangeschoten – glaasje teveel

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



15 – 20 glazen: laveloos

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



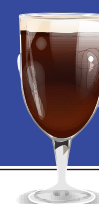
7 - 15 glazen: zat – dronken

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



20 – 25 glazen: knock-out

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



GEZONDE VOEDING



Tips

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

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

Lekker in je vel

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

Variatie

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

Groente en fruit

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

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

Koolhydraten

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

Vetten

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

tussen verzadigd en onverzadigd vet.

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

Zuinig met zout

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

Vochtinname

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



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**
Bloedbank

Bloed is leven



flow succes door focus!

Microdosing, iets voor jou?

- + energie
- + concentratie
- + creativiteit
- stress

Probeer MicrodosingXP en ervaar het positieve effect van onze 100% natuurlijke truffels.

www.flow-mxp.nl



bookmatch
TWEDEHANDS STUDIEBOEKEN

Direct naar bookmatch.nl en profiteer!

Duurzaam studieboeken kopen en verkopen

DE BOVENWIJSBOND IS ER VOOR IEDERE STUDENT

De plek waar wij altijd dachten welkom te zijn, waar discriminatie op basis van wat dan ook (zeer terecht) ondenkbaar was, daar worden wij naar alle waarschijnlijkheid binnenkort de deur gewezen.

Niet langer zullen we naar binnen mogen op onze hogescholen en universiteiten. Van de demissionaire Minister-President en zijn rechterhand, de demissionaire Minister van Volksgezondheid hebben wij op 12 november wederom moeten aanhoren hoe stout we waren geweest. '16.346 nieuwe besmettingen.' verkondigde Rutte ernstig. 'En hoeveel zieken?' riep ik naar de tv, alsof dat iets had uitgemaakt.



We hadden weer te veel geleefd met zijn allen, en moesten boeten. Ik dacht aan de foto van de Canadese premier Trudeau die lachend en jolend met Rutte in een café had gestaan, zonder afstand, zonder mondkapjes. Verwoed ging ik maar weer scrollen op mijn telefoon, op zoek naar rationaliteit en gelijkgestemden die het net zo zat waren als ik. En noem het toeval, maar die vond ik die avond. Het klikte meteen met drie andere studenten in een online-chatgroep, we spraken af om elkaar de volgende dag in de ogen te kijken en de Bovenwijsbond werd een feit. Een QR-code op school, dat nooit.

Aanvankelijk begonnen we zelf ook met een soortgelijke chatgroep, gericht op verbinding, brainstormen en actie. 'Wat kunnen we doen om ons recht op studeren te beschermen?' Al snel werd duidelijk dat het probleem van de dreiging natuurlijk nog groter en fundamenteeler was dan dat. Na het naar buiten brengen van ons initiatief via een persbericht liep het storm. Studenten, ouders, onderwijzend personeel, conciërges, hoogleraren, schoonmakers, receptionisten, decanen, opa's en oma's etc. sloten zich massaal aan en binnen een week hadden we ruim 2000 bezorgde burgers verzameld, en onze eigen harde kern van vier enigszins overrompelde studenten uitgebreid. Daarnaast ontvingen we al snel steunbetuigingen en werd ons voor van alles en nog wat hulp aangeboden. Brandbrieven om naar scholen te sturen, mensen die flyers en stickers konden maken om de boodschap te verspreiden, en we hebben ondertussen zelfs een website. En daarmee een hoofdkwartier voor onze missie. Na minder dan twee weken zijn we daadwerkelijk van start gegaan en nu zijn we hier met een helder doel: Toegankelijk, vrij en heruitgevonden leren.

Met de volgende drie pijlers als leidraad, hopen we dat te kunnen bereiken.

1. **(Keuze)vrij onderwijs: Jouw hulp voor onderwijs zonder QR-code.**
2. **Verbinden: Vind gelijkgestemden door het hele land.**
3. **Bovenwijs: Visie op onderwijs van de toekomst.**



Het moge duidelijk zijn dat de afgelopen twee jaar voor niemand ideaal zijn geweest, lees: de zorgmedewerkers, de horeca, de kleine ondernemer. Maar leerlingen, studenten en scholen, dat leed hebben we zelf meegemaakt. Veelal in stilte en te relativerend hebben studenten het proberen te doorstaan. De academische, psychische en ook fysieke schade die kinderen, jongeren en adolescenten hebben opgelopen, niet dankzij de pandemie maar dankzij het Coronabeleid, is niet te overzien. Mondkapjesplichten, handen desinfecteren, afstand houden, online leren terwijl dat lang niet voor iedereen een realistische

optie is, testplicht. Het gaat verder dan we ons durven realiseren, zo ver dat er zelfs sprake is van stijgende zelfmoordcijfers bij jongeren. En toch lijkt die bevolkingsgroep veruit het meest passief, meegaand en acceptierend naar het gevoerde beleid toe. Met de Bovenwijsbond willen we laten zien dat dat beslist niet het geval is, en ook zeker niet hoeft te zijn voor jou als student.

kabinet ons al twee jaar in de ban houdt een verwaarloosbaar risico vormt voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen. Daar trekken we met de Bovenwijsbond de grens. We hebben in dit land geen leerplicht te handhaven om vervolgens het leerrecht te verkwanzelen. Vanuit dat standpunt willen we dan ook een oproep doen aan jullie:

Je uitspreken is ontzettend spannend, lastig en wellicht zelfs ongunstig voor je, afhankelijk van de omgeving waarin je je bevindt. Als een groep studenten waarin wij allemaal onze eigen, unieke situatie ervaren met betrekking tot de afgelopen twee jaar en de politieke en maatschappelijke druk in de afgelopen maanden hebben wij daar het volste begrip voor. Desondanks is nu de nood aan de man. We kunnen niet meer stil zijn, we moeten ons uitspreken. De Bovenwijsbond is dan ook opgezet zodat je dit niet alleen hoeft te doen.

Wij reiken je de hand.

Zoek ons op, sluit je aan en laat je horen. Je bent niet de enige met deze zorgen, hoe erg het daar soms ook op lijkt. Als verdeling de pandemie is, dan is verbinding de oplossing. Laat je niet lenen voor die verdeling door de QR-code te accepteren, maar ga naast ons, en voor je rechten staan. Niemand anders zal dat voor je doen.

Met bemoedigende groet,
De Bovenwijsbond
Amara Dusan, Lacey Bartels, Nathalie Kleinen, Denzel Olde Kalter, Ferdy de Gier Kevin van den Elshout en Lars Hobma

Kijk op onze website www.bovenwijsbond.nl om je aan te sluiten en op de hoogte te blijven!



Onbedoeld
zwanger.
Wat nu?

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



Wij werken aan impact met IT

**Bekijk al onze
afstudeeropdrachten,
stages en vacatures op;**

werkenbijtopicus.nl



Omdat ik even tijd voor mijzelf nodig had.

Bovendien ontvang je een mooie vergoeding voor jouw deelname.

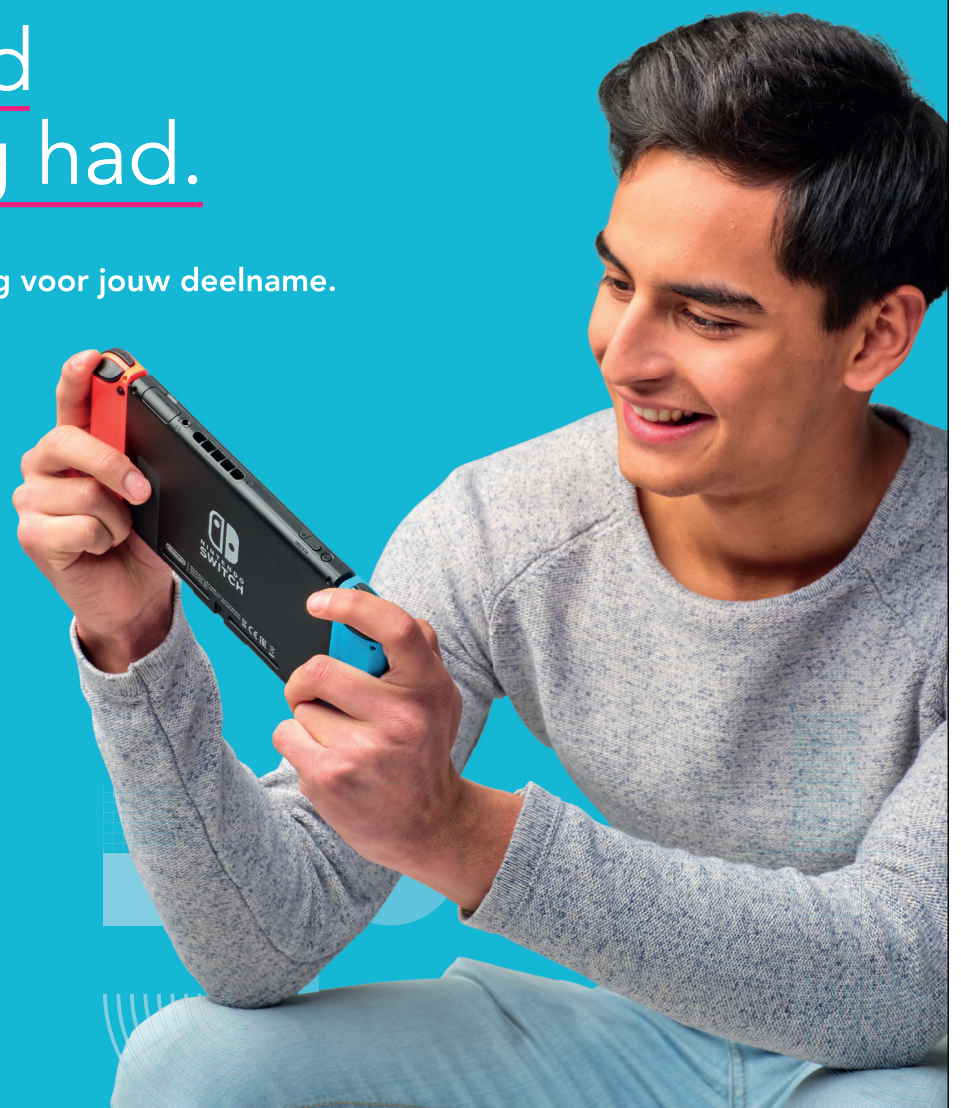
Als deelnemer aan geneesmiddelenonderzoek kan je je tijd nuttig besteden. Om tot rust te komen, te studeren, of een potje te gamen met je mededeelnemers.

Deelnemen aan geneesmiddelenonderzoek doe je om patiënten te helpen. Want zonder goed onderzoek komen er geen goede medicijnen.

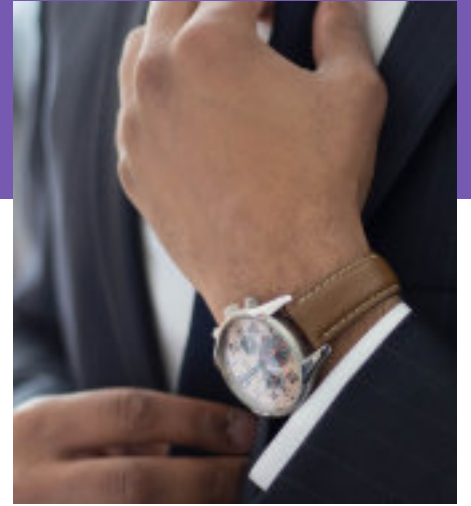


Kijk wat jij kan doen
en verdienen.

↶ scan mij!



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 hoef je geen pak te dragen en je stropdas mag sowieso thuisblijven.

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

Cocktail

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

Tenue de ville

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

Gala

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

Black Tie

Dames

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

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

Heren

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

White Tie

Dames

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

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

Heren

Voor de heren is een klassieke outfit vereist: het rokkostuum, beter bekend als het '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 onbeleefd. Tijd hoort immers geen rol te spelen! ¶



www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

STUDIE OF STAGE IN HET BUITENLAND?: WILWEG.NL

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

China - Shanghai - Sanne



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

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

Waarom koos je voor Shanghai?

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

Moest je veel zelf regelen?

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

Hoe vond je woonruimte?

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

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

Hoe verliepen je eerste dagen in Shanghai?

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

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

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

Hoeveel geld was je kwijt aan levensonderhoud?

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

Hoe heb je het betaald?

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

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

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

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

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

Sanne

Aruba - Oranjestad - Eva



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

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

Hoe lang ben je in het buitenland geweest?

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

Is het leven op Aruba anders dan in Nederland?

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

Is werken op Aruba anders dan werken in Nederland?

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

Is er veel te doen op Aruba?

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

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

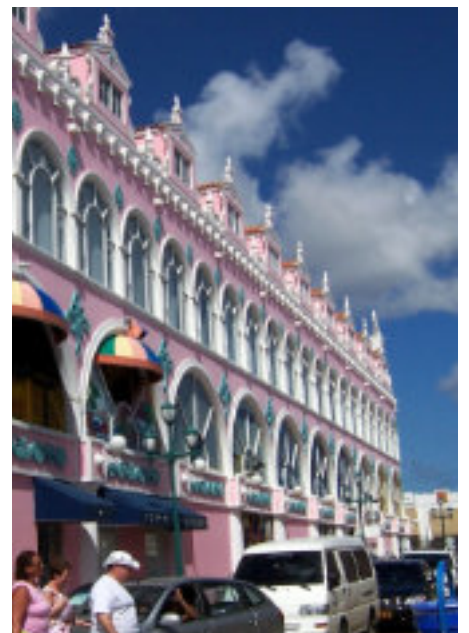
Het huren of kopen van een auto is een vereiste! Je kan absoluut niet lopend

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

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

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

Eva





EEN SOLLICITATIEBRIEF SCHRIJVEN

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

Inhoud

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

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

Tips

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

NEVENACTIVITEITEN

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

Bestuursfunctie

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

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

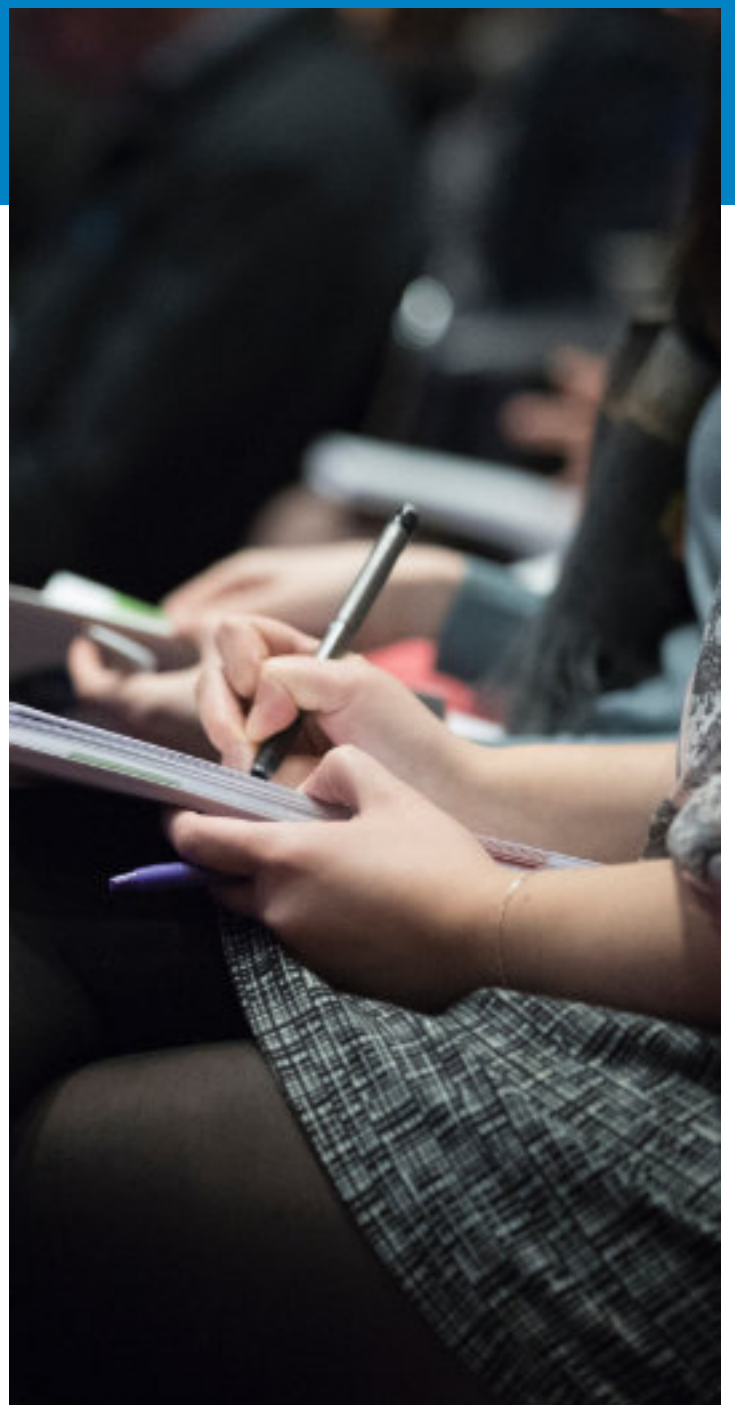
Commissie

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

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

Cursussen

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



CENTRUM SEKSUEEL GEWELD ZWOLLE: 24/7 BEREIKBAAR VOOR SLACHTOFFERS VAN AANRANDING EN



Wat is het CSG?

Het Centrum Seksueel Geweld (CSG) is er voor slachtoffers van aanranding en verkrachting. Wij bieden op één veilige plek alle hulp die iemand nodig heeft na het meemaken van seksueel geweld. Om deze hulp zo snel mogelijk in te kunnen zetten, zijn we 24/7 bereikbaar op 0800-0188. Ook slachtoffers waarbij het geweld langer geleden is, kunnen contact opnemen met CSG voor advies en psycho-educatie.

Wanneer je belt naar CSG Zwolle, kom je direct in contact met iemand die veel kennis heeft over seksueel geweld en de gevolgen daarvan. Deze casemanager kan je goed adviseren over de vervolgstappen en je uitleg geven. Je blijft hierin altijd zelf de regie houden en er gebeurt niets zonder jouw toestemming. De casemanager vangt slachtoffers op bij CSG Zwolle blijft het hele proces betrokken bij het slachtoffer. De casemanager geeft uitleg, stuurt aan en geeft psycho-educatie.

Wat zijn tips voor studenten?

Iedereen kan slachtoffer worden van seksueel geweld. Jongeren tussen de 12 en 24 jaar worden zelfs vier keer vaker slachtoffer dan volwassenen. Ook zien we steeds vaker jongeren bij het CSG die slachtoffer worden van date rape, bijvoorbeeld via Tinder. Veel mensen denken bij het woord verkrachting bijvoorbeeld aan een man in de bosjes met een bivakmuts, maar inmiddels weten we dat seksueel geweld door een bekende juist veel vaker voorkomt. Wees je dus bewust van de risico's. Het is hartstikke leuk om met iemand af te spreken via Tinder, maar zorg hierbij voor je



eigen veiligheid. Spreek bijvoorbeeld altijd af op een openbare plek, vraag vooraf om meerdere foto's en laat je thuisfront weten waar en met wie je bent. Ook kun je je locatie delen via WhatsApp, zodat iemand weet waar je bent. En was de avond zo gezellig dat jullie deze willen voortzetten in de slaapkamer? Check dan of er sprake is van consent en jullie dus beide instemmen met het seksuele contact.

Waarvoor kunnen studenten bij het CSG terecht?

Wanneer een seksuele ervaring voor jou niet oké heeft gevoeld, kun je bij het CSG terecht. Het CSG kijkt samen met jou waar je behoefte aan hebt en kan hierbij de juiste professionals inschakelen. Ook zal de CSG casemanager je bijvoorbeeld uitleg geven over lichamelijke reacties, eventuele medische en/of psychologische gevolgen en over het wel of niet doen van aangifte. Slachtoffers denken vaak onterecht dat het alleen seksueel geweld is als zij duidelijk nee hebben gezegd of zich hevig hebben verweerd. Echter is het veel vaker zo dat het lichaam van een slachtoffer bevriest tijdens het meemaken van seksueel geweld. Dit is een natuurlijke en onvrijwillige reactie van het lichaam die maakt dat slachtoffers niets kunnen zeggen of doen. Dit zegt niets over toestemming.

Hoe ga je het beste om met iemand die een nare seksuele ervaring heeft gehad?

Het is een groot compliment als iemand jou in vertrouwen durft te nemen en vertelt wat hem/haar is overkomen. Seksueel geweld gaat vaak gepaard met schaamte, schuld, angst en verwarring, waardoor slachtoffers



het vaak lang als geheim met zich mee dragen. Onze reactie is bepalend voor het herstel van het slachtoffer. Complimenteer iemand voor zijn/haar moed en vraag waar die persoon behoefte aan heeft. Bel samen bijvoorbeeld naar het CSG om advies te vragen en professionele hulp in te schakelen. Om in dit soort situaties snel en goed te kunnen handelen, kan het helpen om het telefoonnummer van het CSG (0800-0188) al in je telefoon te hebben staan. Zo kun je ons altijd bereiken wanneer dit nodig is.

'Na een nare ervaring ben ik bij het CSG terechtgekomen voor acute hulp. Toen het na een paar maanden nog niet zo goed met me ging heb ik weer contact opgenomen met mijn casemanager. Ik ben blij dat zij voor me klaarstond, samen hebben we goede hulp voor mij gezocht. Inmiddels gaat het beter met me, ik heb de nare ervaring een plekje kunnen geven!' – Anna, 24 jaar



**Nog geen huisarts in Nijmegen?
Schrijf je nu in!**

**MijnHuisarts – jouw huisarts op de campus
Persoonlijk en digitaal makkelijk bereikbaar
www.ugc-heyendaal.praktijkinfo.nl**



Ben jij op zoek naar woonruimte in Enschede?

Wij bieden je alle ruimte

roomspot
huisvesting voor studenten en jongeren



NEW YORK PIZZA

WE LOVE STUDENTS & SCHOLIEREN

STUDEREN, DAT KAN ALTIJD NOG HAAL NU DE LEKKERSTE PIZZA'S VAN NIJMEGEN!

STUDENTEN KORTING: NEWYORKPIZZA.NL/STUDENTEN

Waar studeer je het best..?

- ~~op school~~
- ~~thuis~~
- in de nieuwe studie-cabines v.d. bieb

Tip!
Jonger dan 18 jaar?
Dan kun je gratis naar de Bieb!

Gratis voor studenten zonder lidmaatschap!

- gebruik studieplekken
- WiFi

de Bibliotheek Enschede

Volg ons op facebook
Pijpenstraat 15 Enschede 053 4 804 804

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

www.campushuisarts.nl

CAMPUS HUISARTS

campushuisarts.nl

HUISARTSENPRAKTIJK
UT
CAMPUS



NEDERLANDSE REISOPERA TOERT DOOR NEDERLAND



Als je wilt weten hoe wij opera maken, boek een excursie. Kom kijken in onze ateliers, je bent van harte welkom!

Heb je altijd al willen weten wat er achter de deuren van onze ateliers schuilgaat? Daar doen wij namelijk niet geheimzinnig over! We laten het graag zien tijdens de Reisopera Performance Tour. We leiden je onder andere rond in het kostuum- en kap/grime atelier en de decorwerkplaatsen. Je wordt ontvangen met een kopje koffie waarna we je meenemen naar de diverse werkplaatsen en studio's in de Performance Factory. Soms is het

mogelijkheid een kijkje te nemen bij een van de repetities van een productie die op dat moment wordt voorbereid. Per excursie bestaat de groep uit maximaal 10 deelnemers.

Als je nog nooit een opera gezien hebt, dan zijn onze pocketopera's La Bohème en La traviata een aanrader. Je zit als bezoeker dicht op het toneel en de voorstelling komt heel 'direct' binnen. De pocketversies bevatten alle aria's en duetten en zijn zijn korter dan de originele lange opera. Het verhaal is soms aangepast aan de moderne tijd. Een opera als een dubbele espresso!

La traviata

Bewerking en pocketversie van 90 minuten van Verdi's bekende operaklassieker waarin we de innerlijke zoektocht en strijd tegen vooroordelen volgen van trans vrouw Orlando/Violetta. Regisseur Dorike van Genderen nam het waargebeurde verhaal van trans vrouw Lili Elbe (1882 - 1931) als inspiratie voor haar concept. Deze pocketversie van 90 minuten bevat alle aria's uit de oorspronkelijke opera, maar wordt uitgevoerd zonder koor en met een ensemble van acht musici.

Net als in Giuseppe Verdi's oorspronkelijke opera uit 1853 staat een vrouw centraal die door haar omgeving niet wordt geaccepteerd, die verstoten wordt. In Verdi's tijd was Violetta een prostituee. In deze versie is Violetta een trans vrouw - een vrouw gevangen in een mannenlichaam.

Hoe kun je dan toch jezelf zijn? Hoe word je wie je werkelijk bent? We volgen de innerlijke zoektocht en de strijd tegen maatschappelijke vooroordelen van hoofdpersoon Violetta Valéry. Bijzonder is dat dit niet slechts een ingekorte versie van de bekende opera is, maar dat regisseur Dorike van Genderen een nieuw verhaal heeft gecreëerd rond de figuur van Violetta.



In deze productie is zij een trans vrouw – geïnspireerd op het waargebeurde verhaal van Lili Elbe (geboren als Einar Wegener), een van de eerste mannen die in de jaren '30 geslachtsveranderende operaties onderging. Waar Violetta in Verdi's tijd door schaamte en vooroordelen omgeven was omdat zij een 'courtisane' was, valt Violetta in deze productie ten prooi aan hetzelfde gevoel van schaamte en maatschappelijke afwijzing omdat ze zich gevangen voelt in een verkeerd lichaam. Beide Violetta's zoeken bevrijding, de vrijheid om zichzelf te kunnen zijn en vinden die verlossing uiteindelijk.

www.reisopera.nl

STUDEREN MET AUTISME

Brak naar college, werken, sporten en tussendoor nog studeren – voor veel studenten is dit aan de orde van de dag. Het studentenleven is dynamisch, maar soms ook overweldigend. Dit laatste geldt misschien nog in sterkere mate voor studenten met autisme. De organisatie Stumass richt zich op deze groep studenten. Zij biedt specialistische begeleiding op het gebied van wonen, studeren en leven. Hoe is het eigenlijk om te studeren met autisme?

Taboe

Mirjam vertelt: "Ik worstel nog steeds met mijn PDD-NOS-diagnose. Bijna niemand weet het. Zelfs mijn eigen vriend niet. Er rust toch vaak nog een taboe op autisme." Ze zucht even en vervolgt: "Studeren was niet altijd makkelijk voor me. Ik raakte soms compleet overprikkeld, overzag het allemaal niet meer. Dit resulteerde in twee oplossingen: de kroeg in of mijn bed in. Op een gegeven moment lag ik twee maanden in bed. Toen wist ik: ik heb hulp nodig."

Ook Tim, een derdejaars psychologie-student, zonderde zich een poos af in zijn studentenkamer. "Ik heb enorm veel moeite met het opstarten van mijn dag."

Ik heb tijden gehad dat ik hele dagen achter mijn laptop zat en games speelde. Ik kon mezelf niet naar de universiteit slepen. Ik had een enorme behoefte aan sociale activatie, maar wist niet hoe ik dat kon bewerkstelligen. Via de huisarts kwam ik bij een psychiater terecht. Hij kende Stumass en zo is het balletje gaan rollen."

Stumass huizen

Stumass begon tien jaar geleden met één vestiging in Nijmegen en is inmiddels gevestigd in bijna alle studentensteden van Nederland. Sommige studenten ontvangen ambulante begeleiding, anderen wonen in 'Stumass-studentenhuizen'. Tim woont in zo'n studentenhuus. Hij vertelt: "Ik vind het fijn hier. Er is veiligheid en structuur. En bovenal: er zijn andere studenten. Dit haalt me uit mijn isolement. Er is altijd begeleiding aanwezig voor praktische vragen. Ook geven zij emotionele steun en denken ze met me mee." De dertigjarige Johan, net op het randje van afstuderen, herkent zich hierin. Wel is hij kritischer: "Er werd ook een stuk van het studentenleven afgesneden. Er waren niet echt wilde feestjes en er mag geen drugs worden gebruikt. En dat hoort er toch wel een beetje bij." Grijnzend vervolgt hij: "Al ging ik wel echt mijn eigen weg."



Ambulante begeleiding

Mirjam ontvangt ambulante begeleiding: ze woont zelfstandig op kamers en iedere week komt er een begeleider bij haar langs. Erg happig was ze in eerste instantie niet. "Ik wilde eigenlijk geen hulp, omdat ik er geen zeurende ouders bij wilde. Maar eigenlijk is dat helemaal niet zo. Mijn ambulant begeleider komt iedere week langs. Ze stelt me kritische vragen en oordeelt niet. Ze helpt me bijvoorbeeld met mijn planning, met het houden van overzicht. Ze is echt een stok achter de deur: ik vlucht niet meer zo snel." Ook brengt Stumass Mirjam veel op sociaal gebied. Ze vertelt: "Stumass is een soort veilige bubbel. Er is onderlinge herkenning en bovenal: geen onderlaag. What you see is what you get. Ik houd ervan."

De studenten hoeven alle drie niet lang na te denken over de vraag of ze Stumass aan zouden raden. "Echt hoor", besluit

Mirjam. "Stumass biedt me meer dan ik ooit had durven hopen. Ik krijg tools aangereikt waar ik mijn leven lang iets aan heb."

Wil je meer weten over Stumass? Kijk dan op de website: www.stumass.nl

Tien jaar geleden opende het eerste Stumass studentenhuus in Nijmegen. Inmiddels begeleidt Stumass ruim 600 studenten met autisme in alle studentensteden van Nederland. Samen met IVA en Capito Wonen is Stumass onderdeel van Stichting JADOS: een stichting die studenten en werkenden/werkzoekenden met autisme begeleidt en streeft naar een samenleving waarin mensen met autisme als vanzelfsprekend participeren.

ah, f*ck!

Fiets weg?

**Check
www.afac-nijmegen.nl**



STUDENTENNIEUWS

Coronadebat: waarom maar 75 studenten in collegezaal?

Gisteren hielden Tweede Kamerleden hun kruut droog: ze spraken niet of nauwelijks over de coronapas in het hoger onderwijs. Wel moest premier Rutte uitleggen waarom er nog maar 75 studenten in de collegezaal mogen.

Het demissionaire kabinet heeft vorige week vrijdag allerlei nieuwe maatregelen afgekondigd in de strijd tegen het coronavirus en gisteren spraken de betrokken bewindslieden met de Tweede Kamer.

Het hoger onderwijs kwam zijdelings aan de orde. Wybren van Haga, afgesplitst van Forum voor Democratie, wilde weten waarom er nog maar 75 studenten in een collegezaal bijeen kunnen komen, terwijl er wel 1.250 bezoekers in een concertzaal mogen. "Als je 1.250 mensen kunt plaatsen in een concertgebouw, dan moet je het onderwijs toch ook die ruimte kunnen geven?"

Er zijn meer dan een miljoen studenten in mbo, hbo en wo, verklaarde premier Rutte, dus het gaat om zeer grote aantallen. "Daar wil je eigenlijk geen beperkingen aan opleggen. Maar om daar het risico wel te verminderen, hebben we gezegd: de grotere hoorcolleges nu even niet, althans tot dat maximum."

De cultuursector is iets anders, vond hij. Bij voorstellingen en allerlei concerten heeft het publiek een vaste zitplaats. "Daarvan hebben we gezegd dat dat op zichzelf door kan gaan, maar het moet wel in omvang beperkt zijn. We doen dat vooral om te voorkomen dat poptempels gaan zeggen: 'We gaan geplaceerd aanbieden.' Want dan zou je daar alsnog duizenden en duizenden mensen naar binnen kunnen halen. Vandaar die maximering op 1.250."

Opvallend genoeg noemde hij de coronapas niet, terwijl dat verschil in het oog springt. Zonder coronapas kom je het theater niet meer binnen, maar de collegezaal voorlopig nog wel.

Volgende week stuurt het kabinet een wetsvoorstel naar de Tweede Kamer om een snelle invoering van de coronapas in het hoger onderwijs mogelijk te maken zonder bemoeienis van de medezeggenschapsraden. Daar liepen de Kamerleden niet of nauwelijks op vooruit. Wel spraken ze in het algemeen over nut en noodzaak van het coronatoegangsbewijs.

Dat bewijs is nu geldig voor wie gevaccineerd, getest of van corona genezen is (afgekort als 3G). Het kabinet wil op sommige plaatsen 2G eisen. Een coronatest volstaat dan niet meer voor toegang. Ook dat wetsvoorstel moet nog komen. Aukje de Vries van regeringspartij VVD plaatst daar alvast vraagtekens bij. "Wij denken dat 2G in het onderwijs en op het werk wel heel erg lastig uit te leggen zal zijn", zei ze.

Jan Paternotte (D66) vroeg enig begrip voor stevige maatregelen zoals de coronapas, waarmee de samenleving enigszins open kan blijven.

Hij baalt van de nieuwe beperkingen, die er onder meer voor zorgen dat studenten colleges "vanuit hun kamertje gaan volgen", zei hij. "De schaduwzijde van dit soort lockdownachtige maatregelen kennen we: leerachterstanden, depressies onder jongeren, eenzaamheid onder ouderen. Laten we dat hier samen allemaal goed tot ons laten doordringen."

Overigens zijn de problemen niet zomaar opgelost met een coronapas, legde minister De Jonge van Volksgezondheid uit. "Het coronatoegangsbewijs is geen panacee. Het is ook niet per se een instrument om het aantal besmettingen te doen verlagen of zo."

Wat het dan wel is? De Jonge: "Het is een instrument om weer veilig bij elkaar te kunnen komen in grotere groepen, terwijl het virus nog niet weg is en een groot deel van de mensen nog geen bescherming heeft opgebouwd. Dat is het. Het helpt dus om de samenleving ietsje eerder open te doen."

Straks mag een ongevaccineerde dus ergens niet naar binnen met een negatieve coronatest, terwijl hij geen gevaar is voor anderen, die bovendien gevaccineerd zijn. "Vaccins beschermen voor 50 tot 63 procent tegen transmissie en ze beschermen voor 75 procent tegen infectie", aldus De Jonge. Ze zijn dus niet waterdicht.

Je kunt dus als ongevaccineerde zonder virus naar binnen lopen en met het virus weer vertrekken. "Je gaat dan naar huis en de kans dat je thuis anderen besmet, is dan ook weer groter", zei De Jonge. "Het risico én om zelf ziek te worden én om anderen te besmetten is gewoon groter als je niet beschermd bent."

Wat dit allemaal voor gevolgen heeft voor het hoger onderwijs, moet volgende week blijken. Dan wordt ook duidelijk of de meerderheid van de Tweede Kamer, die eerder nog een belangrijke rol voor de medezeggenschap zag weggelegd, nu toch de inspraak wil omzeilen.[¶]

Niet méér studenten door halvering collegegeld

Het trekt misschien een klein groepje jongeren over de streep, blijkt uit onderzoek, maar verder heeft het verlaagde collegegeld voor eerstejaars en lerarenopleidingen weinig invloed.

Het huidige kabinet liet het leenstelsel intact, maar halveerde wel het collegegeld voor alle eerstejaars én voor de tweedejaars studenten aan lerarenopleidingen. Dat maakt het hoger onderwijs en de lerarenopleidingen toegankelijker, was de gedachte.

Is dat ook echt zo? Bureau Berenschot heeft het onderzocht en denkt van niet. De onderzoekers schrijven dat de verlaging van het collegegeld "niet aantoonbaar heeft bijgedragen aan instroom in het hoger onderwijs en de lerarenopleiding".

Maar Berenschot nuanceert dat wel. Het bureau heeft in het voorjaar driehonderd studiekeizers en vijfhonderd eerstejaars ondervraagd. Een deel van hen twijfelde om te gaan studeren en een minderheid van die twijfelaars maakte zich zorgen om de kosten, vooral als hun ouders weinig geld hebben.

Maar helpt een lager collegegeld dan? Van alle studiekeizers wist ruim de helft (52 procent) dat het collegegeld voor eerstejaars was gehalveerd. Voor een klein deel van de twijfelaars speelde dit inderdaad een rol bij de beslissing om te gaan studeren. Doorgerekend gaat het om 3 procent van alle respondenten.

Maar de ene studiekeizer is de andere niet. Het lagere tarief is iets belangrijker voor jongeren met een migratieachtergrond (19 procent versus 5 procent), en voor jongeren van wie de ouders weinig geld hebben (12 procent versus 4 procent).

Bij de lerarenopleidingen krijgen studenten ook in hun tweede jaar een halvering van het collegegeld. Het kabinet hoopt zo extra studenten te trekken en het lerarentekort te dempen, maar bij slechts twee procent van de aankomende leraren speelde dit mee.

En de onderwijsinstellingen? Die kregen extra geld voor het collegegeld dat ze misliepen, maar de ramingen klopten net niet helemaal. Sommige grote hogescholen kregen zomaar een miljoen per jaar extra, terwijl Tilburg University enkele honderdduizenden euro's te weinig ontving en ook de Open Universiteit er geld op toelegde.

In haar reactie constateert minister Van Engelshoven dat de verlaging van het collegegeld "in zeer beperkte mate effect heeft gehad in de praktijk, en zeer beperkt doeltreffend is geweest om de toeganke-lijkheid in het hoger onderwijs en specifiek de lerarenopleidingen te verbeteren." Ze bedankt iedereen die aan de pijlsnelle invoering van de wet heeft meegewerkt.

Overigens is er één duidelijk effect van het lagere collegegeld: eerstejaars studenten zijn minder gaan lenen bij de Dienst Uitvoering Onderwijs. "Degenen die aangeven dat de halvering geen effect heeft gehad op de keuze om te lenen", schrijft Berenschot, "geven in grote meerderheid aan dat hun ouders de studiekosten betalen."[¶]

totally

SNOW

by Sunweb

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

CHECK IT OUT @ **TOTALLYSNOW.NL**