

INHOUD

P3 Studentennieuws	P10 Op kamers	P14 Gezondheid	P18 Lifestyle
P4 Gezondheid	P11 Arbeidsmarkt	P15 Lifestyle	P19 Kamers
P5 Lifestyle	P12 Lifestyle	P16 Lifestyle	P20 Lifestyle
P9 Gezondheid	P13 Onderwijs	P17 Gezondheid	P23 Studentennieuws

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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



JOUW
 STUDIEJAAR
 BEGINT HIER

GRATIS



Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

Grandoni Media BV

De Kranshof 206

4005 DD Tiel

Email: info@grandoni.nl

www.grandoni.nl

www.studentenkrant.net

Vormgeving:

Bram van Gerwen Graphic Design

Druk:

Rodi Rotatiedruk

Sommige artikelen in deze Studentenkrant bevatten betaalde content.



GRAND
CAFÉ &
TERRAS

KARAOKE

IN DE DRIE GEZUSTERS

Laat je stem horen in onze
karaoke bar of booths!

Zing samen met je vrienden karaoke.
Boek één van onze vijf privé karaoke
booths of pak het podium in onze
karaoke bar!

BARBIE | GA LOS IN GERLOS
JORDAAN | CLUB11 | LA ROUGE

BOEK
HIER



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

STUDENTENNIEUWS

Kamertekort drijft studenten in de armen van oplichters: ‘Als je al vaak bent afgewezen, wil je dat zo’n advertentie gewoon echt is’

Studenten trekken steeds vaker aan de bel bij de Landelijke Studentenvakbond over nepadvertenties voor studentenkamers. Oplichters gaan daarnaast steeds professioneler te werk. ‘Nepadvertenties zijn steeds moeilijker te herkennen.’

“Een kamerzoekende had een kamer op het oog, maar ging voorzichtig te werk,” zegt Evy Kras, voorzitter van de Landelijke Studentenvakbond (LSVb). “Ze belde met de huisbaas en met haar mogelijke toekomstige huisgenoot. Vervolgens maakte ze 599 euro over ‘voor de verzekeringen’, 415 euro voor de reservering van de kamer en 600 euro huur vooruit, plus een borg. Maar ze bleek te zijn opgelicht, terwijl ze twee mensen aan de telefoon sprak en zelfs een filmpje van de kamer ontving.”

Het is een van de meldingen die bij de LSVb zijn binnengekomen van studenten die zijn opgelicht in hun zoektocht naar een kamer. In 2025 ging 11 procent van de ruim 300 meldingen bij de studentenvakbond over nepadvertenties, tegenover 9,3 procent van de 236 meldingen in 2024. “Het is een groeiend probleem,” zegt Kras.

Eerste-generatiestudenten

Nepadvertenties verschijnen niet alleen op Facebook, maar ook op TikTok, zo bleek uit onderzoek van NOS Stories. Uit dat onderzoek bleek dat op het platform honderden nepkamers circuleren, met foto’s die oplichters plukken van huurplatform Pararius.

Bij de LSVb trekken vooral internationale studenten aan de bel na een (poging tot) oplichting. Nieuw is de problematiek onder internationale studenten niet. “Zij zijn heel kwetsbaar voor oplichting. Ze móéten een kamer vinden en kunnen niet terugvallen op hun ouderlijk huis. Daarnaast kunnen ze niet zomaar bij de kamer langsgaan en hebben ze minder kennis over de Nederlandse huurmarkt.”

Maar niet alleen internationale studenten zijn relatief vaak slachtoffer van oplichting. Ook eerstegeneratiestudenten die in hun omgeving niemand om advies kunnen vragen, zijn kwetsbaar. “Zij weten bijvoorbeeld niet dat makelaarskosten voor een studentenkamer onzin zijn,” zegt Kras.

Hoge druk

Naast de toename van het aantal meldingen zijn de casussen die de LSVb binnenkrijgt ook steeds complexer. Met foto’s van het internet en AI-teksten is het voor oplichters gemakkelijk om een nepadvertentie te plaatsen.

Vroeger was oplichting makkelijker te herkennen, stelt de LSVb. Zo bestonden de kamers op de foto’s helemaal niet, terwijl nu foto’s van bestaande kamers worden gebruikt. Ook doen oplichters zich voor als huisbazen, net als bij de student uit het voorbeeld van Kras.

De druk om een kamer te vinden ligt door het kamertekort hoog. “Studenten willen zó graag een kamer. Soms zijn studenten al vaak afgewezen op hospiteeravonden. Dan wil je dat zo’n advertentie gewoon echt is,” zegt Kras. “Oplichters spelen daarop in.”

Google Reverse Image Search

Het belangrijkste advies van de studenten-

vakbond is om geen geld over te maken voor je een contract hebt ondertekend. Daarnaast bestaat er nog een andere truc: met Google Reverse Image Search (of aanverwante zoekmachines) kun je controleren of de foto van de kameradvertentie ook gebruikt wordt in andere advertenties. Mocht je zijn opgelicht, dan is het advies aangifte te doen.

Maar dat verandert niks aan de oorzaak van de oplichtingen. “Het kamertekort oplossen zou het beste zijn,” stelt Kras. “Studenten voelen dan minder druk en de prijzen dalen, waardoor het oplichters minder aantrekkelijk wordt gemaakt.”

Minister OCW en onderwijskoepels verankeren afspraken over internationale studenten

De Vereniging Hogescholen (VH), Universiteiten van Nederland (UNL) en minister Letschert van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) hebben bestuurlijke afspraken gemaakt over internationale studenten. Daarmee worden bestaande afspraken over zelfregie binnen het hoger onderwijs verankerd en voortgezet. Maurice Limmen, voorzitter van de Vereniging Hogescholen: “Het is goed dat de afspraken die hogescholen in 2024 hebben gemaakt nu ook met het ministerie bestuurlijk worden verankerd. De instroom van internationale studenten aan hogescholen was altijd al laag en is de afgelopen jaren nog verder gedaald. Dat onderstreept dat onze zelfregie aanpak werkt. Hogescholen sturen bewuster op de instroom van internationale studenten, met oog voor de kwaliteit van het onderwijs, huisvesting en de behoeften van de arbeidsmarkt.”

Balans bewaken tussen kansen en uitdagingen internationalisering Hogescholen maakten eerder onderling bindende afspraken om de instroom van internationale studenten beter te sturen en te beheersen. Deze afspraken krijgen nu ook een formele basis in de bestuurlijke afspraken met het ministerie. Hogescholen, universiteiten en minister spreken af gezamenlijk de balans tussen de kansen en uitdagingen van internationalisering te blijven bewaken. Daarbij blijft de werving van internationale studenten nadrukkelijk gericht op (regionale) tekortsectoren, zoals techniek. Daarnaast wordt het aantal studieplaatsen voor anderstalige opleidingen waar nodig worden begrensd.

Blijven investeren in de binding met Nederland Onderdeel van de afspraken is dat onderwijsinstellingen blijven investeren in de binding van internationale studenten met Nederland. Dat gebeurt onder meer via onderwijs in de Nederlandse taal en een goede voorbereiding op de overstap naar de arbeidsmarkt. Ook blijven instellingen internationale studenten actief wijzen op de krapte op de woningmarkt. Studenten zonder passende huisvesting wordt geadviseerd niet naar Nederland te komen. De bestuurlijke afspraken maken deel uit van een bredere aanpak van internationalisering in het hoger onderwijs. Ook de talentstrategie en het wetsvoorstel Wet Internationalisering in Balans (WIB) maken hiervan onderdeel uit. In het coalitieakkoord is aangekondigd dat de toets anderstalig onderwijs uit het wetsvoorstel WIB wordt geschrapt. De aangepaste wet wordt momenteel uitgewerkt in een nota van wijziging. De Tweede Kamer wordt hierover na de zomer geïnformeerd..



CONCERT OF MUSICAL?

Ontdek ons programma!

EVENTS, THEATER, SPORT, BEURZEN & CONGRESSEN



GUUS MEEUWIS
ZA 24 OKT



101 DALMATIËRS
VR 26 T/M
MA 29 MRT



NIENKE PLAS
VR 14 MEI



MARCO SCHUITMAKER
ZA 15 MEI

OOK ACHTER DE SCHERMEN
MAAK JIJ HET MOGELIJK

Kom werken bij Martiniplaza!



BEKIJK ONS VOLLEDIGE AANBOD: MARTINIPLAZA.NL

ZOEK HULP NAAANRANDING OF VERKRACHTING. JE BENT NIET ALLEEN!



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

Mijn naam is Claudia, ik ben een internationale student in Groningen. Begin 2019 ontmoette ik een jongen, waarvan ik dacht dat hij een goede vriend kon worden. Ik hielp hem met het vinden van een huis, net als iemand mij hielp toen ik in de stad kwam wonen.

Geen van mijn vrienden mocht hem. Hij is arrogant, laat altijd onnodig zijn spieren zien en vertelt graag hoeveel vrouwen er geïnteresseerd in hem zijn. Ik moet eerlijk zeggen dat ik dat ook niet leuk vond, maar ik had medelijden met hem omdat hij geen vrienden had.

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

Zodra ik bij hem aan kwam, bood hij me een nekmassage aan. Omdat het alleen mijn nek was, zag ik niet in waarom niet. Hij vroeg me op bed te gaan liggen en mijn schoenen uit te doen. Ik zei dat het ook wel in de stoel kon, maar hij stond erop dat ik ging liggen. Toen drukte hij met één

hand mijn gezicht in het kussen en met zijn andere hand trok hij mijn rok, legging en ondergoed naar beneden. Hij verkrachtte me zeven keer. Ik wil niet in detail vertellen over de blauwe plekken die ik had op mijn rug, de bijtplekken op mijn benen, het bloed, of hoeveel pijn het deed om te fietsen en te lopen de volgende dag. Ik wil vertellen over de andere consequenties, want fysieke littekens verdwijnen.

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

Ik heb mijn verhaal aan weinig mensen verteld. Ik dacht dat ze mij niet zouden geloven, want om eerlijk te zijn: wie is nou zo stom om iemand als hem te

vertrouwen? Om zijn kamer in te gaan en nog steeds vertrouwen te hebben, ondanks alle signalen? Nou ik was dat, en waarschijnlijk ben ik dat nog steeds... Ik ben opgegroeid met liefde en ik vertrouw mensen makkelijk.

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

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



In Groningen doen we het zo

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

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

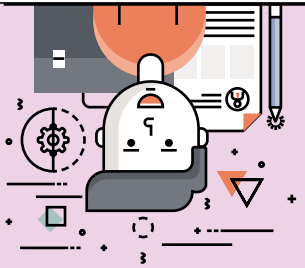
Van studenten en andere nieuwe inwoners verwachten we natuurlijk ook dat ze hun best doen. Moeilijk is het niet. Papier, glas, textiel, grofvuil en klein chemisch afval (batterijen, verfresten, medicijnen, e.d.) moet je gescheiden inleveren. De rest kan allemaal bij het restafval. Dus ook plastic, blik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

Groningen.nl/afval

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



- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| GLAS <ul style="list-style-type: none">✓ Lege flessen en potten✗ Lampen, spiegels, drinkglazen⚠ Doppen en deksels mag je laten zitten | PAPIER <ul style="list-style-type: none">✓ Kranten, brieven, enveloppen, karton✗ Drankpakken, tissues, pizzadozen, behang⚠ Kartonnen dozen in elkaar drukken | TEXTIEL <ul style="list-style-type: none">✓ Kleren, schoenen, gordijnen, lakens✗ Tapijt, kussens, dekbedden⚠ Alle textiel, bruikbaar en onbruikbaar, in plastic tas in container | GROFVUIL <ul style="list-style-type: none">✓ Huisraad en tuinafval dat niet in container past✗ Geen (ver)bouw- en sloopaafval⚠ Kijk op site voor gratis leenbakfiets | RESTAFVAL <ul style="list-style-type: none">✓ Ook voor gft, plastic, blik, drankverpakkingen✗ Geen elektrische apparaten, medicijnen, asbest, flessen en potten⚠ Gebruik je huisvuilpas voor de ondergrondse container |
|--|---|---|---|---|



APPS VOOR STUDENTEN



Apps voor studenten

Het nieuwe collegejaar staat weer voor de deur. Als eerstejaars student kan er heel wat op je afkomen, bijvoorbeeld in de introductieweek. Met deze gids helpen we eerstejaars studenten een eind op weg. Als je een iPhone of iPad hebt zijn er allerlei apps die het studentenleven makkelijker maken. Wij zetten een aantal handige studie-apps voor eerstejaars studenten op een rij, die je helpen met het plannen van tentamens én het studentenleven. Sommige apps bespreken we wat uitgebreider, andere komen beknopt aan bod. We hebben de apps verdeeld in twee categorieën: Studentenleven en Studieplanning.

Studentenleven

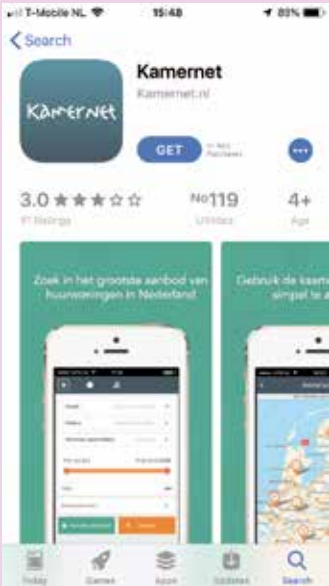
Bivakkeer je op de zolderkamer van een ver familielid? Zit je met een hospita opgescheept die toch niet zo bevalt? Omdat er veel eerstejaars studenten in de eerste maanden afhaken geeft dat kansen om een betere studentenkamer te scoren. Ook reizen met het openbaar vervoer en boodschappen doen zijn bezigheden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

Kamer zoeken: **Kamernet**

Een eigen kamer in het centrum van de stad is dé droom van elke student. Wie geen handige connecties heeft, zal gebruik moeten maken van Kamernet.

Je zoekt op plaatsnaam en maximumafstand, schuift met

de minimum- en maximumprijs (die oploopt tot wel 2500 euro!) en geeft aan wat je minimaal gewenste oppervlakte is. De lijst of kaartweergave wordt pas waardevol als je je registreert of inlogt in de app. Dan pas kan je foto's, details en een omschrijving van de kamer zien en reageren om ervoor in aanmerking te komen. Om je kansen te vergroten kun je dan ook een koppeling met Facebook maken om te zien wie van je vrienden een kamer aanbiedt. Reageren op een kamer kost geld.



Huisgenoot zoeken: **RoomEasy**

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

Goed en snel eten: **Studentenkookboek**

Bijna iedere student heeft last van tijd- en geldgebrek. Vaak schiet het eten er als eerste bij in. Gelukkig is er daarom dit studentenboek, vol met makkelijk te bereiden maaltijden die niet duur zijn. Erg geschikt voor

mensen die voor het eerst op kamers gaan wonen en geen idee hebben hoe je aardappels of een eitje moet koken.

Gezamenlijke uitgaven: **Spent!**

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

Vrienden zoeken: **SPOTTED**

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

Voor verenigingen: **Socie**

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

Klusjes verdelen: **OurHome**

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

Apps voor studieplanning

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

BlackBoard op je iPhone

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

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

Uitgebreide agenda: **Week Calendar**

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

Alles-in-één: **iStudiez Pro**

Deze app legt je studierooster bovenop je bestaande iOS-agenda. Je geeft zelf aan hoe lang je vakken volgt en bij welke afspraken ze horen. Maar iStudiez Pro is nog veel meer dan dat: het bevat een todo-lijst om je huiswerkopdrachten bij te houden, je kunt werkgroepen



aanmaken, projecten plannen en behaalde cijfers en vakken raadplegen. iStudiez Pro heeft ook een Mac- en Apple Watch-app. Dankzij de ingebouwde synchronisatiedienst zijn al je gegevens altijd op al je apparaten up-to-date. Tip: in onze lijst met apps voor middelbare scholieren vind je meer apps om je studie te plannen. Een deel daarvan is ook geschikt voor hogescholen en universiteiten.

Krachtige zoekmachine: **WolframAlpha**

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



TRESOAR

Mear sjen
tresoar.nl

WAT HELLESTO BOPPE WETTER?

Wat haal jij boven water?



Kom studeren bij Tresoar!

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

COPY-SYSTEMS

Dé copyshop van de
Oosterpoortwijk

10%
studenten
korting*

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

*op printen, kopiëren en inbinden

DEADLINE? OP WERKDAGEN OM 8:00 UUR OPEN.

Meeuwerderweg 109 | 9724 ER Groningen | T: 050 - 318 78 40
www.copy-systems.nl | info@copy-systems.nl



Refidé
BIKES

Helpt mensen op weg!

Nieuwe en tweedehands
fietsen koop je voordelig
bij Refidé Bikes!

www.refide.nl

Je vindt ons
op de Zernike
Campus!

door
WerkPro

Tijd voor een tandartsbezoekje?

25% behandelkorting
in onderwijspraktijk



umcg

Centrum voor Tandheelkunde
en Mondzorgkunde

ctm.umcg.nl



Lekker verdienen naast je studie

Solliciteer direct

Loetje

STAN

HAPPY ITALY

B
BEERS & BARRELS

WAG

POPO
CATE
PETL

OLIVIER

DE
VOORUIT
GANG

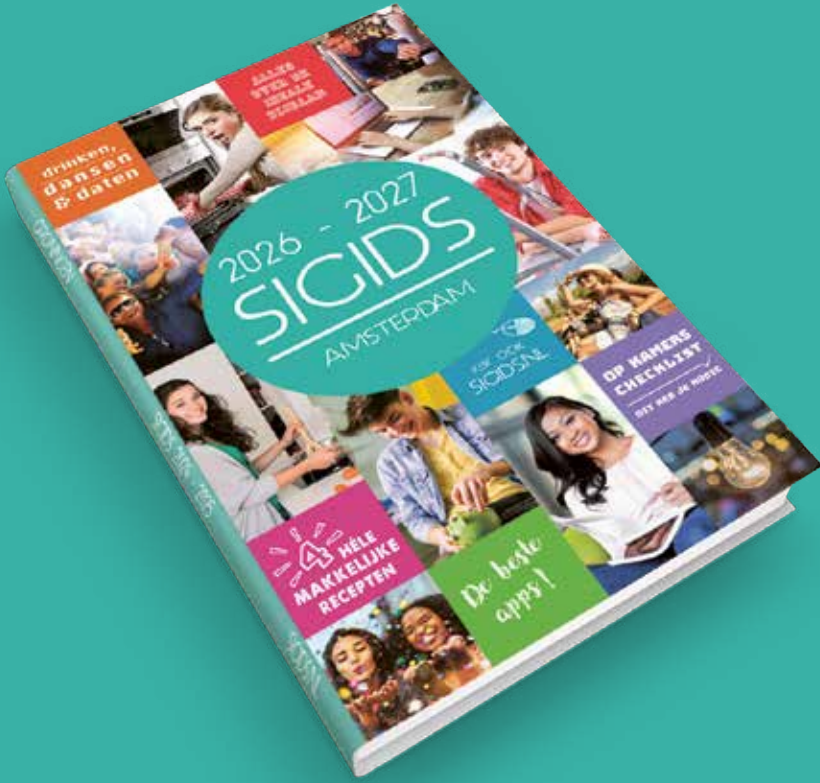
DE
EBELING

WEESPER

CAFE
URDAG

Vind de horecabaan die bij jou past op vacaturesindehoreca.nl





WWW.SIGIDS.NL

 **bookmatch**
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN



Duurzaam
studieboeken
kopen en
verkopen

Normal

Axe Apollo
Deodorant Spray
2.20

Garnier Micellair
Reinigingswater
400 ml
4.10

Scrub Daddy
Original Spons
3.50

Laatste trends,
abnormale nieuws
en nog veel meer!



Libresse
Ultra Maandverband
10 stuks
1.00

Maybelline
Sky High Mascara
8.90

Milka Oreo
100 gram
1.00

Normale producten. Abnormale prijzen



FIETSEN IS GEZOND

Wil jij fit en gezond de herfst in? Ga dan in deze warmere maanden nog vaker met de fiets! Ben je gek op fietsen? Dan is het goed om te weten wat het effect is van fietsen op je gezondheid. Fietsen is namelijk erg gezond! Zorg dat je deze weetjes allemaal in je opneemt en je ontdekt hoe goed het is om nog vaker te fietsen.



Als je last hebt van overtollig vet, dan kun je daar nu wat aan doen door meer te fietsen. Wanneer je minimaal een half uur per dag gaat fietsen krijgt je vetverbranding een boost. Het werkt ook door na het fietsen, want jouw actieve spierweefsel neemt toe wanneer je meer gaat bewegen. Als je hard gaat fietsen, dan verbrand je juist meer koolhydraten dan vetten. Het beste kan er gefietst worden op een gemiddeld tempo, zodat je zoveel als mogelijk aan vetten kunt verbranden. Verbruik je meer energie dan je via voedsel binnenkrijgt? Dan val je automatisch meer af. Ga gezonder eten en meer fietsen, dan zullen de overtollige kilo's sneller verdwijnen.

Fietsen is gezond, maar waarom? Fietsen is om verschillende redenen gezond voor je:

- Door te fietsen ga je de strijd aan met allerlei ziekten
- Door meer te bewegen, in dit geval fietsen, stroomt jouw bloed beter door en kunnen de afvalstoffen beter worden afgevoerd. De kans op de hart- en vaatziekten neemt hierdoor af. Ook kan de kans op diabetes type 2 hierdoor worden verkleind.
- Fietsen verbetert de weerstand Voor je immuunsysteem is het goed om te bewegen en dus ook te fietsen. Het is belangrijk dat je minimaal vijf dagen in de week intensief gaat bewegen om je weerstand in balans te houden.

- Kom je lastig in slaap? Ga dan eens dagelijks fietsen en bekijk wat dat met je doet. De kans dat je beter in slaap valt, is groot. Als je regelmatig gaat bewegen, zorgt dat er voor dat je beter en dieper kunt slapen. In de ochtend word je dan ook uitgerust en fris wakker. Bewegen in de buitenlucht is een goed middel om beter te slapen.
- Door te fietsen, krijg je ook sterkere spieren Je belast je spieren en gewrichten minder als je gaat fietsen (dan wanneer je gaat hardlopen). Hierdoor krijg je minder snel een blessure, maar je bent wel lekker in beweging. Je spieren worden ook sterker, fietsen kun je dan ook langer zonder spierpijn. Bouw het fietsen wel rustig op, zodat je lichaam er ook aan kan wennen
- Last van stress? Pak de fiets en ga de natuur in. Fietsen is een ideale manier om je te ontspannen. Geniet eens van alles om je heen, geen zorgen maken maar écht genieten. Wanneer je in beweging bent kun je je hoofd gemakkelijker leegmaken. Je stressniveau zal dalen en je humeur zal verbeteren wanneer je regelmatig gaat fietsen.
- Fietsen is goed voor je hersenen Door te bewegen verhoog je de aanmaak van hersencellen en ook de bloedcirculatie naar de hersenen neemt nog verder toe. Je geheugen wordt beter en je kunt je ook beter concentreren.

Gezond op pad, neem de fiets Iedere dag met de auto naar het werk, terwijl je ook de fiets kunt pakken? Laat de auto vanaf nu staan en pak de fiets. Je weet nu wat het effect is van fietsen op je gezondheid. In de avonduren of in het weekend samen een fietstocht maken, maakt het nog leuker! Lekker even ontspannen, genieten van alles om je heen, echt tot rust komen. Belangrijke tip: vergeet niet om je fiets tijdens een (lange) fietsrit goed te beschermen tegen diefstal. Als je een lange fietstocht maakt, heb je vaak een aanzienlijk bedrag voor je fiets betaald. Vergeet niet om je fiets tijdens het pauzeren op slot te zetten. Al helemaal als je langer pauzeert door bijvoorbeeld in een restaurant of een bistro een hapje en een drankje te doen. Gebruik naast je ringslot ook een kabelslot of een kettingslot en maak je fiets altijd vast aan een vast obstakel. Dan weet je zeker dat je lang kan genieten van je fiets! Verbeter jouw gezondheid en pak vaker de fiets. Je zal het bij alle dingen die je doet merken, je conditie wordt beter, je krijgt meer energie en de stress neemt af.

Fietsen is voor je hele lichaam gezond, waar wacht je nog op?



UITZETLIJST STUDENTENKAMER

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

Leefvertrekken

Woonkamer

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

Slaapkamer

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

Hal

- deurmat
- paraplubak
- sleutelkastje
- kapstok

Rommelkamer

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

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

Keuken

- koffezetapparaat
- fuitketel/waterkoker
- oven
- magnetron
- prullenbak
- fruitschaal
- gasfornuis/kookplaat
- ovenhandschoenen
- kookwekker
- kruidenrek/molen
- keukenrolhouder
- theedoekenhaakje
- zeppompje
- lamp
- kruimeldief
- prikbord
- koel-/ vrieskast

De Keuken

Servieskast

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

Keukenkast 1

-]afwasmiddel
- afwasborstel
- afdruiprek
- schuursponsje
- vaatdoekjes
- handdoeken
- theedoeken
- emmertje
- schoonmaakspullen
- stofzuigerzakken
- vuilniszakken

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

Keukenkast 2

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

Keukenkast 3

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

Keukenla

- bestekbak
- vorken

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

Sanitaire vertrekken

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

Toilet

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

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

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 en 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 het liefst 2 à 3 ondernemende studenten met een achtergrond in de technische bedrijfskunde en/of ICT die samen het bijna volledige concept verder willen ontwikkelen tot een succesvol marktrijp product. Dit vraagt om zowel programmeerkennis (o.a. PHP, HTML) als om marktkennis. Hiervoor biedt parkingP 75 procent van de aandelen! Kortom, jullie worden eigenaar van het platform en krijgen in dit kader alle rechten. Als huidige eigenaar van het concept vragen wij slechts 25 procent van de inkomsten en ondersteunen wij jullie waar nodig.

parkingP.com en verder?

Wil je samen met je vrienden/studiegenoten of wellicht toch zelfstandig ondernemen en scoren met je eigen platform? Stuur dan een email met een korte motivatie 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.

DE MOOISTE WEG NAAR SUCCES



Hbo na VWO?

Met je VWO-diploma op zak zal je snel kiezen voor een universitaire opleiding. De mensen om je heen vinden het zonde als je na al die moeite een studie 'onder je niveau' gaat doen. En zelf denk je misschien dat je later meer gaat verdienen met een universitair diploma dan met een Hbo-opleiding.

Gemiddeld genomen is dat misschien zo, maar voor mensen die niet 'gemiddeld' zijn

is het de moeite waard om iets langer na te denken over de weg naar succes. Een goed diploma kan je helpen bij het vinden van werk waarmee je goed verdient, maar voor een gelukkig leven is er misschien meer nodig. Hbo-opleidingen geven vaak toegang tot interessante banen, waarin je direct iets kan betekenen voor mensen van vlees en bloed. En ook in de opleiding is dat al zo: Hbo'ers zijn vaak erg enthousiast over de tijd en kwaliteit van stages en praktijkopdrachten. Steeds meer Hbo'ers

slagen erin om zonder veel studieschuld te studeren. Door je praktische scholing kan je vaak al vanaf het tweede jaar betaald werk vinden in het werkveld waarvoor je wordt opgeleid. Ook kan je kiezen voor een deeltijdopleiding, waarbij je maar één of twee dagen per week naar school gaat en je werkplek kan gebruiken om te leren.

Maar zal je dan de rest van je leven minder gaan verdienen dan iemand met een universitaire opleiding? Dat hoeft helemaal

niet. In de eerste plaats zijn er heel veel banen waarin het loon niet bepaald wordt door je diploma, maar door je vaardigheid om mensen in beweging te krijgen. Na vier jaar stage ben je geen 'beginnende' ondernemer, maar iemand die al snel klanten aan zich kan binden.

Maar je kan het Hbo ook steeds makkelijker afronden met een master. Dat kan op Hbo-niveau (in het buitenland maken ze dat onderscheid niet). Maar met een korte premaster, vaak te combineren met het Hbo, kan je ook toegelaten worden tot interessante universitaire masters.

Misschien is deze weg naar succes iets langer, maar van de studenten die ervoor gekozen hebben horen we dat het een heel fijne wandeling kan zijn, waarbij je veel 'buiten' bent en een gedegen theoretische basis legt.

MEER INFO

Klaas Mulder is docent aan Hogeschool Utrecht.
Klaas.mulder@hu.nl



STUDENTENRECEPTEN

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

Courgettesoep recept

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

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

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

Studenten recept: Pasta Pesto



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

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

Kook de pasta gaar (volg instructies op de verpakking). Wanneer de pasta gaar is, giet je 'm af en roer je de pesto (naar smaak) er door heen. Voeg naar smaak

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

Broodje Hamburger recept



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

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

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

Gevulde paprika's recept

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

De benodigdheden voor gevulde paprika's zijn:

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

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

Nachos uit de oven recept



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

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

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

Zoete kip met paprika uit de wok



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

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

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

STUDENTENVAKBONDEN



Interstedelijk Studenten Overleg

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

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

Het hoger onderwijs biedt de student de mogelijkheid zich te ontplooiën als individu. Minstens zo belangrijk is het overbrengen en ontdekken van kennis en kunde die bijdragen aan de vooruitgang van de maatschappij en economie. Het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) kiest ervoor om de belangen te vertegenwoordigen van ambitieuze, kritische en nieuwsgierige studenten, alsook van studenten die zich deze eigenschappen eigen willen maken. Dit vraagt om hoogwaardig onderwijs dat tot stand komt door studenten en docenten in samenspraak met de arbeidsmarkt en de maatschappij. In ISO's ideaalbeeld komen studenten het beste tot hun recht in een hechte onderwijs community. Hier zijn student, docent en instelling nauw met elkaar verbonden. Studenten en docenten beschikken over de benodigde capaciteiten en tonen betrokkenheid. Een docent beschikt zowel over de inhoudelijke als didactische capaciteiten. Deelname aan hoger onderwijs is waardevol en inspireert studenten en docenten dag in, dag uit. Eenmaal van start gegaan is er geen ruimte voor vrijblijvendheid: studenten zijn actief betrokken bij hun onderwijsproces. Dit wordt gewaarborgd door een kritische en constructieve houding van docenten richting studenten en vice versa. Vrijheid en het verwerven van kennis zijn op deze manier verbonden met het nemen van eigen verantwoordelijkheid. De student gaat vanzelfsprekend op zoek naar extra-curriculaire uitdagingen die naast het onderwijs bijdragen aan persoonlijke vorming. Zelfontplooiing krijgt zo de ruimte, maar dit gebeurt wel in overleg met de docent en instelling. De student is immers betrokken bij het onderwijsproces en voelt zich verantwoordelijk voor de invulling ervan. Studenten moeten optimaal gebruik kunnen maken van de nationale en

internationale mogelijkheden. Adequate financiering door de overheid vormt een basisvoorwaarde voor ISO's ideaal. De investering van de student, naast de bijdrage van de staat, moet financieel aanvaardbaar zijn. Een eerlijke balans tussen generaties is een voorwaarde voor de bekostiging van het hoger onderwijs. Maatschappij en bedrijfsleven dragen bij daar waar de meerwaarde zichtbaar is voor onderwijs en student en zolang dit niet ten koste gaat van de onafhankelijkheid van de hoger onderwijsinstellingen. Om dit ideaal te bereiken werkt het ISO samen met de achterban en partnerorganisaties en zoekt het de politiek op. Het ISO herkennen zij aan de jonge, frisse, onbevangen toon en een passie voor onderwijs. Op een dynamische en creatieve manier benaderen en presenteren ISO'ers vervolgens hun standpunt bij studenten, partners, politiek en media. De organisatie smeedt strategische allianties en treedt actief op als coalitiesluiter zodat er een breed draagvlak gerealiseerd kan worden. De vereniging is, ten aanzien van dit proces, betrouwbaar, integer, maar zoekt ook de grenzen op. Het ISO laat zich kennen als een lerende organisatie die trots is op zijn successen. Met ISO's ideaalbeeld in het achterhoofd toont het zich een realist. Dat betekent alternatieven bedenken, aandragen en verdedigen. Het ISO zal voortdurend het gesprek aangaan over andere opties: de dialoog is belangrijk. De deur aan de Bemuurde Weerd staat dan ook altijd open voor een goed gesprek of een stevige discussie. Het ISO kiest voor het belang van de student die betrokkenheid voelt bij het eigen onderwijs. Daar ontleent het ISO kracht en bestaansrecht aan.

030-230 26 66
iso@iso.nl

LSVb (Landelijke Studentenvakbond)



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

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

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

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

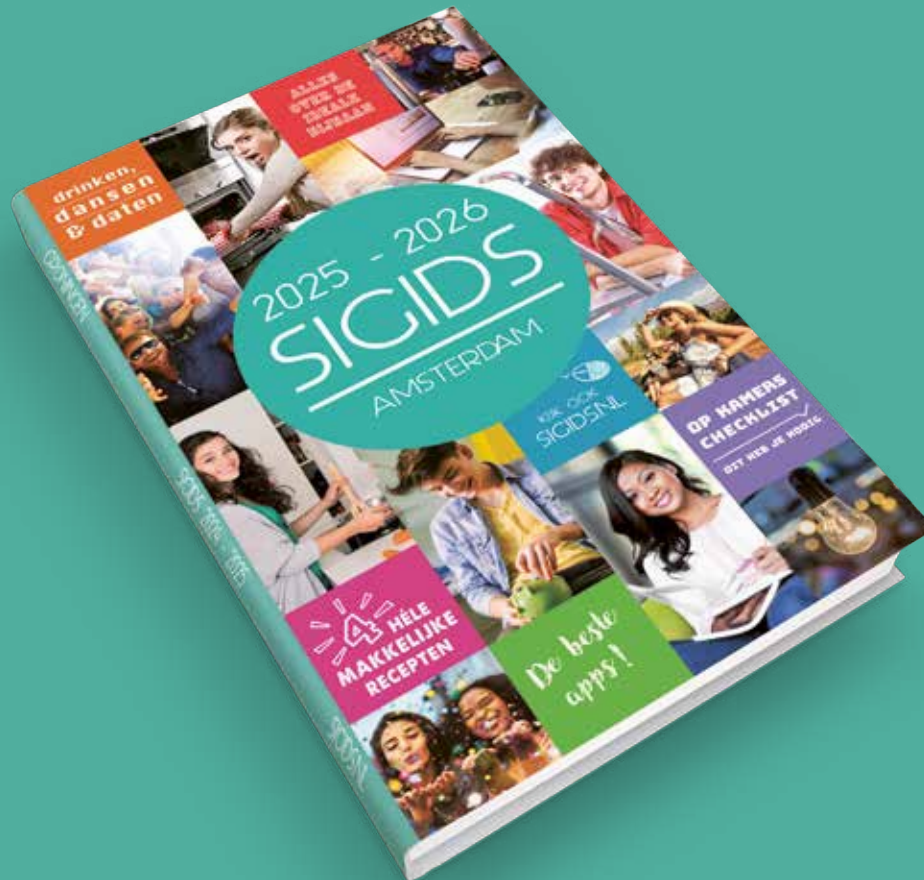
de tweede centrale voorwaarde. Want alleen onderwijs dat van een degelijk kwaliteit is kan ervoor zorgen dat alle eerder beschreven waarden en doelen van het onderwijs goed en volledig tot uiting komen. Goed onderwijs levert gevarieerde individuen, burgers en ideeën af en niet alleen maar eenheidsworst.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

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

lsvb@lsvb.nl
030-2316464

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

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



www.sigids.nl
 NU IN 23 STEDEN

SOLIDARITEIT EN DUURZAME VERANDERING MET DE SAMEN HIER STUDENT COMMUNITY



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

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

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

Ze werden met open armen ontvangen door Justice & Peace De non-profit-organisatie is initiatiefnemer van Samen Hier, een landelijke beweging van bewoners en organisaties die actief willen meehelpen om de manier waarop vluchtelingen

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

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

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

mensen echt een band met elkaar hadden opgebouwd."

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

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



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



SHAKE IT EASY!

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

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

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

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

Zo maak je de Tom Collins

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

BEREIDING

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

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

Wat heb je nodig:

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

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

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

De Old Fashioned cocktail

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

met het kiezen van de juiste ingrediënten.

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

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

Hoe maak je een Old Fashioned?

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

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

Mojito recept:

Proef de echte smaak van Cuba.

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

Hoe maak je de perfecte Mojito?

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

Manhattan ingrediënten

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

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



ANTI KATER TIPS

Wij willen alcoholgebruik niet aanmoedigen, maar weten uit ervaring dat studenten wel van een slokje houden. We hebben hier een aantal tips tegen een kater voor je op een rijtje gezet.

Anti kater tip 1 – EETLEPEL SUIKER VOOR HET SLAPEN

Deze tip tegen een kater is niet een heel bekende, maar naar onze mening wel de beste. Het zorgt er sowieso voor dat je minder last zal hebben van een kater in de ochtend, maar het beperkt ook de hersenschade bij drinken. Het is een heel ingewikkeld verhaal, maar het komt neer op het volgende: Een van de effecten van alcohol is dat je lichaam geen stimulans heeft om energie aan te maken. Dat zorgt ervoor dat je lichaam te weinig energie heeft terwijl je slaapt. Daarom voel je je ook zoveel beter als je in de ochtend wat hebt gegeten, je lichaam heeft dan weer energie.

Tegen de kater

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

Tegen de hersenschade

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

Andere manieren

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

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

Anti kater tip 2 – DRINK WATER TIJDENS HET DRINKEN

De hoofdpijn en lamtheid in de ochtend wordt veroorzaakt door uitdroging. Alcohol stimuleert een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam minder water kan vasthouden. Met deze anti kater tip kan je de voelbare effecten hiervan verminderen. Na een avond drinken heb je dus een groot tekort aan vocht in je lichaam. In je hoofd is dit het beste voelbaar, omdat je hersenen tegen je schedelwand “aanschuren”. Normaal zit daar vloeistof tussen, als je een kater hebt dus minder. Deze anti kater tip helpt dus wel tegen de voelbare effecten van een kater, maar niet tegen de hersenschade. Dat is jammer natuurlijk, maar het is ook heel wat waard om je in de ochtend beter te voelen!

Wat moet je doen?

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

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

ANTI KATER TIP 3 – REGEL IEMAND

Zoals je ook kan lezen in anti kater tip 5, is het belangrijk om goed te slapen als je uit bent geweest. Het is meerdere malen bewezen dat het hebben van seks zorgt voor een diepere slaap. Door seks te hebben gun je je lichaam dus de rust die het verdient. Pas natuurlijk wel op dat je er niet uren over doet, tenzij je tot diep in de middag kan uitslapen. Deze tip combineert het noodzakelijke met het aangename, doe hier je voordeel mee!

Anti kater tip 4 – WATER DRINKEN VOOR HET SLAPEN

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

Wat moet je doen?

In plaats van dat je water drinkt terwijl je alcohol drinkt, moet je bij deze kater tip water drinken voor je gaat slapen. Het is nog effectiever dan water drinken tijdens het drinken van alcohol, omdat je daarna gaat slapen. Zodra je thuis komt pak je een grote beker en drink je die zo vaak mogelijk leeg. Op een gegeven moment kan je echt niet meer, dan moet je ook niet doordrinken, dat is alleen maar nutteloos. Omdat je nadat je het hebt opgedronken direct gaat slapen, heb je de hele nacht dat vocht in je lichaam.

Anti kater tip 5 – SLAAP ZO LANG MOGELIJK

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

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

Anti kater tip 6 – DRINK ZO GESPREID MOGELIJK

Als je tien bier in een keer opdrinkt, komt het ook in een keer aan. Het is niet slechter voor je lichaam om het zo te doen, maar je kan wel minder goed inschatten hoe dronken je gaat worden. Door in plaats daarvan gespreid over bijvoorbeeld twee uur tien bier drinkt, kan je de dronkenschap beter controleren. Deze kater tip vermindert dus niet zozeer hoe brak je bent, het zorgt er meer voor dat je de schade zelf kan beperken van tevoren.

Hoe?

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

Anti kater tip 7 – DRINK BIER

Toegegeven, door het drinken van bier krijg je ook een kater. Wat we hiermee bedoelen is dat je beter bier kan drinken dan sterke drank. Deze kater tip zorgt er net als anti kater tip 5 voor dat je de schade zelf van tevoren kan beperken. Sterke drank bevat natuurlijk meer alcohol, en is dus geconcentreerder. Je drinkt er daardoor makkelijk ongemerkt meer van. De overgrote meerderheid van de mensen die in coma raken, hebben sterke drank gedronken. Ze hadden verkeerd ingeschat hoeveel ze dronken, opeens kwam alles aan.

Hoe werkt het?

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

Anti kater tip 8 – GEEN PIJNSTILLERS

Veel mensen nemen in de ochtend, als ze hoofdpijn hebben, een pijnstiller. En het klopt dat de hoofdpijn daardoor minder wordt, daar zijn die pijnstillers tenslotte voor. Toch is het niet verstandig om ze te nemen. De pijnstillers hebben namelijk nog een ander effect. Als je bijvoorbeeld een paracetamol neemt, is je lever een tijdje bezig met het afbreken hiervan. Dan komen de stoffen vrij en wordt de hoofdpijn minder. Maar het probleem is dan dat je lever die tijd niet heeft kunnen besteden aan het afbreken van alcohol. De hoofdpijn wordt tijdelijk misschien minder, je rekt de kater er wel mee uit.

Anti kater tip 9 – SLAAP NIET MET EEN KUSSEN

Alcohol verdunt je bloed. Als je ligt op kussen, ligt je hoofd hoger dan de rest van je lichaam. Omdat je bloed dunner is dan normaal, stroomt het makkelijker weg van je hoofd. Daardoor kunnen je hersenen minder actief zijn. Ook zorgt het voor draaierigheid. In plaats daarvan kan je het beste zonder kussen slapen, zodat je hele lichaam op gelijke hoogte ligt. Het is niet een tip tegen een kater, maar ga ook niet op je rug liggen. Als je dan in je slaap moet kotsen, kan je stikken in je kots. Het gebeurt natuurlijk alleen als je pech hebt, maar elk jaar weer sterven hier mensen door. Dit helpt natuurlijk niet per se een kater, maar vermindert wel de kans dat je moet kotsen 's avonds, en daar wordt een kater vaak juist wel weer erger van.

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

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

ONBEDOELD ZWANGER? JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR MET SIRIZ

*Ik ben zwanger.
Wat nu?*

Siriz staat voor je klaar.



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

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

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

Welke keuze maak je?

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

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

Vorbereiding op het ouderschap

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

Post-abortus hulpverlening

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

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

MEER INFO

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

SANQUIN BLOEDBANK ZOEKT NIEUWE BLOEDDONOREN



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

Hoe verloopt het proces vanaf aanmelding?

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

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

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

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

Op welke locatie wordt bloed afgenomen?

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

Wat zijn redenen waarom mensen geen bloed willen doneren?

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

Hoe groot is de vraag en dus het tekort momenteel?

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

Krijg je een vergoeding?

Nee, je krijgt geen financiële vergoeding.

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

Waar wordt het bloed eigenlijk voor gebruikt?

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

Zijn veel studenten bloeddonor?

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

MEER INFO

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

STUDENTEN BESPAREN GELD MET TWEEDEHANDS BOEKEN

Bookmatch is dé marktplaats voor tweedehands studieboeken

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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



MEER INFO

www.bookmatch.nl

VRIJ VEILIG EN VOORKOM EEN SOA



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

Welke soa komt veel voor?

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

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

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

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

Informeer de ander!

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



Weet je niet goed hoe je dit moet doen? Een Sense verpleegkundige kan je hierbij helpen. Op de site www.sense.info vind je meer informatie over het waarschuwen van een scharrel of (ex-)partner.

Hoe voorkom je een soa?

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

Check op www.sense.info tips voor gebruik.

Waar moet je heen voor een soa-test?

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

Vragen over seks, soa of relaties?

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

TeamSport
E-KARTING & BOWLING

KOM KARTEN OF BOWLEN

BIJ TEAMSPORT E-KARTING & BOWLING



SCAN MIJ

KARDINGERWEG 50, GRONINGEN

PADDY O'RYAN
EAST FOOD & GOOD DRINKS

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



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

COPYSHOP

KOPIËREN | PRINTEN | INBINDEN

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



FOTO-GROEP

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

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

WONEN ZONDER STRESS DANKZIJ HUURTEAM LEEUWARDEN

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

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

Waarvoor kun je bij Huurteam Leeuwarden terecht?

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

Mevr. Almousli-

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

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

Dhr. Hermesen –

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

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

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

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

Dhr. Zijlstra–

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

Tips en weetjes

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

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

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

**HUUR
team**
Leeuwarden

Hier passen al je vrienden wel op de bank

VOOR JOU IS ER ALTIJD PLEK

ONTDEK HET IN

CAFÉ

WWW.NEUSHOORN.NL

VRIJWILLIGERSWERK OP JOUW MANIER!

SamenLeeuwarden.nl

VRIJWILLIGERSFESTIVAL 10 OKTOBER
Ben je op zoek naar (ander) vrijwilligerswerk? Het Vrijwilligersfestival is dé plek om kennis te maken met (vrijwilligers)organisaties. Ontdek leuk en verrassend vrijwilligerswerk.

Ben jij erbij? Gratis entree!
Vrijdag 10 oktober 2025
13.30 – 16.30 uur
De Harmonie

HELPEN VANUIT EIGEN ERVARING
Ixta Noa is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die zich inzetten als ervaringsdeskundige met een psychische kwetsbaarheid. Je biedt een luisterend oor, een gesprek en een veilige plek.

EVENEMENTEN MEDEWERKER
Tromptheater legt de verbinding tussen zorg en cultuur. Ze bieden een podium aan bands en theatergezelschappen. Wil jij je inzetten achter de bar, als gastheer/-vrouw, bij de kaartverkoop, opbouw of licht en geluid.

HEB JIJ HART VOOR DIEREN?
Je inzetten op de dierenambulance, als centralist, collectant of als gastgezin voor kittens. Bij **Dierenopvang de Wissel** zijn vele mogelijkheden om je in te zetten voor de dieren.

MAATJE VOOR EEN JONGERE
Ben jij een jonge Nederlander of een jonge nieuwkomer? Friend4Friend van **Solidair Friesland** koppelt jongeren aan elkaar om samen leuke dingen te gaan doen.

INTERESSE OF MEER INFORMATIE?
AMARYLLIS | VRIJWILLIGERSWERK
vrijwilligerswerk@amaryllisleeuwarden.nl
058 303 0400 / SamenLeeuwarden.nl
of kom langs bij onze inloophoudingen.

Check deze en andere leuke vrijwilligersplekken

amaryllis

‘IK WORD BLIJ VAN IEMAND BLIJ MAKEN.’



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

Arthon studeert filosofie en leert daarnaast voor wijnkenner. Daar kon nog makkelijk wat vrijwilligerswerk bij, vond hij, samen met twee huisgenoten. “Tot kortgeleden woonde ik in hetzelfde studentenhuus als Job en José. Toen ik hoorde dat ze bij Humanitas Groningen vluchtelingenmaatjes zoeken, leek dat echt iets voor mij. Dus ik meldde me aan, samen met mijn

huisgenoten die ik ook enthousiast had gemaakt. We vroegen of we met z’n drieën iemand konden ondersteunen en dat juichte Humanitas alleen maar toe. De koppeling aan Alaa was een schot in de roos. Hij is een slimme, gouwe gast. Inmiddels wonen Job, José en ik niet meer in het studentenhuus, maar blijven we door hem op een bijzondere manier met elkaar verbonden.

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

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

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

José werkte sinds een tijdje in het ziekenhuus, maar toen Arthon haar benaderde studeerde ze nog. “Hij stelde voor om iets voor een vluchteling te betekenen met z’n drieën. Het leek mij heel leuk om met elkaar dat sociale gevoel door te geven. We vormen nu samen met Alaa een echte vriendengroep, ik vind het zo mooi dat we dat hebben opgebouwd. Het meest indruk

maakt het op mij dat we een inkijsje in het leven van een vluchteling mogen krijgen. Een leven waar wij totaal geen weet van hebben als Nederlanders.”

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

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

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

Alléén als het
moet, zijn we
er voor spoed

In urgent
need of a GP?
We're here 4u

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

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

www.doktersdienstgroningen.nl

's Avonds, 's nachts, in het weekend en op feestdagen kijk
op www.doktersdienstgroningen.nl

DOKTERSDIENST
Groningen Voor huisartsenspoedzorg

www.doktersdienstgroningen.nl

In case of an urgent medical issue in the evening, at night,
on weekends and holidays: www.doktersdienstgroningen.nl

STUDENT EN OP ZOEK NAAR EEN HUISARTS?

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

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

Moderne huisartsenpraktijk

Online inschrijven
Online aanvragen van herhaalmedicatie



Academische
Huisartsenpraktijk
Groningen

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

Op stage of op reis naar het buitenland?

GGD Groningen helpt je graag op weg met reisvaccinaties.

Maak een afspraak via:

ggd.groningen.nl/gezond-op-reis

Krijg **20% korting** op het eerste consult*. Deze korting krijg je op vertoon van je studentenkaart.

*De korting geldt niet voor eventuele vaccinaties.

The logo for GGD Groningen, featuring the letters 'GGD' in white on a red background.

GGD

Groningen

STUDENTENNIEUWS

Studenten: grote maar krimpende groep in het openbaar vervoer

Het aantal studenten is de afgelopen jaren afgenomen, net als de reisafstand die zij gemiddeld in Nederland aflegden. Toch vormen studenten nog steeds een grote groep reizigers in Nederland. Een aanzienlijk deel van de ov-reizigers is student, ook in de spits. Dit concluderen onderzoekers van het Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM) in de publicatie ‘De student als reiziger: over het reisgedrag, bijbehorende uitdagingen en mogelijke handelingsperspectieven ter verbetering’.

De 1,3 miljoen studenten op het mbo, hbo en wo in Nederland reizen gemiddeld 35 á 40 kilometer per dag; iets meer dan de gemiddelde Nederlander. Ongeveer een derde daarvan is voor onderwijsdoeleinden, zo blijkt uit het KiM-onderzoek. Studenten reizen in de ochtendspits vaak voor onderwijs, terwijl zij in de middag en avond ook regelmatig voor andere doeleinden onderweg zijn, zoals het bezoeken van vrienden of de supermarkt.

Het reisgedrag is divers

Het aandeel studenten dat nog thuis woont verschilt sterk naar type onderwijs (mbo: 80%, hbo: 60%, wo: bijna 40% thuiswonend). Uitwonende hbo- en wo-studenten lopen en fietsen meer, en maken minder gebruik van de auto. Het kleine deel mbo-studenten dat uitwonend is, pakt juist vaker de auto dan thuiswonende mbo-studenten.

Vooral hbo- en wo-studenten reizen minder vaak naar studielocatie

Studenten legden in 2022/’23 gemiddeld per dag 10 á 15% minder afstand af dan in 2018/’19; een afname die ook te zien is bij de gemiddelde Nederlander. Voor onderwijs is de gemiddelde afgelegde afstand in die periode afgenomen met 10 tot 25%. Vooral hbo- en wo-studenten reisden minder vaak naar hun studielocatie. In die periode is het aandeel openbaar vervoer in de door studenten afgelegde afstand afgenomen, terwijl het aandeel van de auto en de e-fiets juist groter is geworden. Het studentenreisproduct waarmee studenten vrij kunnen reizen speelt een belangrijke factor in hun mobiliteitsgedrag. Ongeveer 1 op de 3 studenten heeft overigens geen studentenreisproduct. Zij maken veel meer gebruik van de auto en minder van het openbaar vervoer.

Minder studenten kan leiden tot minder bereikbaarheid per ov

Naast het reizen in de spits, noemen de voor het KiM-onderzoek bevroagde studenten, onderwijsinstellingen, gemeenten en bereikbaarheidsorganisaties ook andere uitdagingen die raken aan de bereikbaarheid van onderwijs. Vooral in landelijke gebieden is het soms lastig om zowel het openbaar vervoer als het aantal onderwijsvestigingen in stand te houden. De combinatie van minder ov-gebruik per student en afnemende studentenaantallen kan dit effect versterken.

Reisgedrag van scholieren

De 2,4 miljoen scholieren in het basis- en voortgezet onderwijs vormen tevens een omvangrijke groep reizigers. Hun

reisgedrag is onderzocht in de notitie ‘Scholieren op pad: een verkenning van het reisgedrag van scholieren en de bereikbaarheid van basis- en voortgezet onderwijs’.

Studenten krijgen straks altijd stagevergoeding, maar kabinet laat hoogte over aan bedrijven

Alle studenten moeten in de toekomst een stagevergoeding krijgen, zo heeft het kabinet besloten. Maar de hoogte van het bedrag wordt niet vastgelegd. De ene student kan daardoor worden afgescheept met een tientje per maand, terwijl een studiegenoot honderden euro’s bijgeschreven kan krijgen.

Studenten en de Tweede Kamer willen het al járen, maar nu gaat het kabinet het ook regelen: een verplichte stagevergoeding voor alle studenten. De voorwaarden: zij moeten aan een mbo, hbo of universiteit studeren en de stage moet onderdeel uitmaken van het onderwijsprogramma. Voor korte stages en stages in het buitenland krijgen studenten geen verplichte vergoeding.

Minister Rianne Letschert (Onderwijs, D66) zegt ‘trots te zijn’ dat het kabinet de stagevergoeding wettelijk gaat verankeren. Al laat zij de hoogte van de stagevergoeding over aan de stagebedrijven.

Letschert is bang dat bedrijven minder stageplekken aanbieden als ze een minimale hoogte aan stagevergoeding krijgen opgelegd. Er is nu al een tekort aan stageplekken. “Studenten willen een stagervergoeding, maar ze willen ook een stage. Als ik nu een beetje random een bedrag ga vastleggen, en bedrijven zeggen: dan doen wij niet meer mee, dan hebben we een heel groot probleem omdat studenten dan hun opleiding niet kunnen afmaken.”

Door de hoogte over te laten aan sectoren en bedrijven, hoopt de minister het risico op een nog groter gebrek aan stageplekken te verkleinen. Niet iedere sector kan bovendien hetzelfde bedrag betalen, stelt Letschert. “Het maakt verschil of je als mbo’er stage loopt bij een gastouder of een groot bedrijf. Daarom moet je de hoogte van het bedrag met de sector afspreken.”

Vooral mbo’ers lopen vaak onbetaald stage

Daardoor lijkt de huidige willekeur in stand te blijven, omdat in theorie het ene bedrijf een stagiair 10 euro per maand kan betalen, terwijl het andere 350 euro overmaakt. Als straks blijkt dat de stagevergoedingen erg laag blijven, wil de minister later alsnog een minimumbedrag vastleggen. Die optie gaat ze ook in de wet opnemen.

Nu krijgen vooral mbo’ers vaak helemaal geen vergoeding voor hun stage (57 procent van de studenten in 2025), terwijl dat bij hbo’ers en studenten aan een universiteit wel gebruikelijker is. Maar 25 procent van de studenten op het hbo en 35 procent van de universitaire studenten kreeg in 2023 geen vergoeding.

Letschert noemt stages ‘essentieel in de opleiding en in de voorbereiding op de arbeidsmarkt’. „Dat verdient erkenning én waardering, ook in financiële zin”, vindt ze.

Dode mus

De Landelijkse Studentenvakbond (LSVb) vindt de verplichting zonder minimumbedrag een dode mus. „Er moet een bedrag in de wet komen te staan. Wij denken aan 40 procent van het minimumloon, ongeveer 1000 euro per maand. Daarmee kan een student alle kosten dekken”, zegt voorzitter Evy Kras.

Volgens Kras gaat het argument van de minister dat een vastgelegde hoogte van de vergoeding zou leiden tot tekorten aan stageplekken niet op. “In Frankrijk is er al een minimumbedrag, daar nam het aantal stageplekken juist toe.” Volgens haar zit het grootste probleem voor bedrijven bij het aannemen van stagiairs niet in de kosten, maar in een tekort aan personeel om stagiairs te begeleiden.

“Onze angst is dat de wetgeving aan zijn doel voorbijgaat; het toegankelijk en financieel haalbaar maken om stage te kunnen blijven lopen”, aldus woordvoerder van het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) Floor Dekkers. “Voor veel studenten is dat op dit moment al een uitdaging en zonder een minimumbedrag zal dit voor veel studenten ook een uitdaging blijven.”

Al jaren gesteggel over stagevergoeding

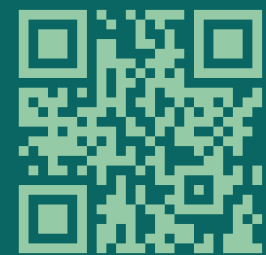
Over een stagevergoeding voor alle studenten wordt al vele jaren gesteggeld. Eerst deed de minister ‘een oproep’ op bedrijven om mbo’ers en hbo’ers dezelfde vergoeding te geven, toen kwam er ‘een onkostenvergoeding’, daarna werd geprobeerd om werkgevers en scholen zelf afspraken te laten maken.

Zo werd in 2023 afgesproken dat de stagevergoeding voor mbo-studenten gelijk moet zijn aan die van hbo- en wo-studenten. Die afspraken werden nauwelijks nagekomen; het kabinet zag alleen ‘een voorzichtig positieve ontwikkeling’.

In het coalitieakkoord spraken D66, VVD en CDA daarom al af de stagevergoeding wettelijk vast te leggen. Na het zomerreces gaat de minister met de Tweede Kamer in debat over haar plannen. Begin volgend jaar komt Letschert dan met haar wetsvoorstel.



ICON



Earn some money while you study?

Participating in a clinical trial is good for you and for someone else. You contribute to the development of new medicines, and thus to a better life for patients. You will receive a nice reward for helping. You will also have time to study or to relax during the trial.

**With your participation, you support the
development of the medicines of tomorrow.**