

I N H O U D

P3. Kamers	P10. Op kamers	P16. Lifestyle	P21. Lifestyle
P4. Studentennieuws	P11. Media	P17. Gezondheid	P22. Gezondheid
P7. Eten en drinken	P13. Onderwijs	P18. Lifestyle	P23. Studentennieuws
P9. Financieel	P14. Gezondheid	P19. Lifestyle	
	P15. Lifestyle	P20. Kamers	

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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



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

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

Grandoni Media BV

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

Vormgeving:
creative.nu
Grafische vormgeving & Webdesign

Druk:
Rodi Rotatiedruk



WASMACHINE HUREN?

Vast bedrag per maand

Geen borg & reparatie kosten

Levering op iedere verdieping

WASGOED.COM
WITGOEDVERHUUR

'OP ZOEK NAAR EEN DIEPERE LAAG IN HET LEVEN?'



Bij het IPSU ben je welkom met je (levens)vragen). Het Interkerkelijk Platform Studentenpastoraat Utrecht verzorgt het pastoraat voor studenten op de universiteit en hogescholen in Utrecht. Bij het IPSU zijn verschillende kerken en pastores aangesloten. Ook in het komende studiejaar organiseert het IPSU weer diverse activiteiten voor studenten.

Taizé

'Taizé, daar wil ik graag nog eens een keer naar toe.' Op de informatiemarkt tijdens de UITweek horen we dit vaak. Vanuit het IPSU gaan we elke herfstvakantie naar Taizé, het oecumenische klooster in Frankrijk, waar jaarlijks duizenden jongeren komen uit de hele wereld. Zo'n reis maakt vragen over het leven, over geloven, over

jezelf wakker. In Taizé kom je in aanraking met allerlei verschillende jonge mensen die ook over deze dingen willen nadenken.

Eat & Creed

Eenmaal weer thuis in Utrecht blijven de vragen en het verlangen naar een diepere laag in het leven vaak naar boven komen. Bij het IPSU kun je dan terecht bij een gespreksgroep als Eat & Creed: samen eten en daarna ruimte voor een verdiepend gesprek. Dat kan gaan over wat je bezighoudt in het leven en/of welke rol geloven daarin een rol speelt. Ook gaan we in het voor- en najaar naar een klooster in Nederland om er even uit te zijn, te wandelen en de vieringen van in het klooster mee te maken.

Good Mourning

Wanneer je te maken hebt met rouw in je directe omgeving: je hebt een vader of moeder, broer of zus aan de dood verloren, dan is er de rouwgroep Good Mourning. In deze groep kun je je ervaringen uitwisselen met andere studenten.

Night of Light in de Dom

Naast dit aanbod vanuit het studentenpastoraat brengt het IPSU ook andere activiteiten voor het voetlicht zoals de Night of Light in de Dom, elke derde

zaterdagavond van de maand een prachtig verlichte Domkerk met de mogelijkheid om een kaartje aan te steken en even stil te zijn.

Contacten met studentenverenigingen

De studentenpastores binnen het IPSU onderhouden contacten met besturen van studentenverenigingen. Soms houden ze een lezing over een onderwerp dat binnen het jaarthema van een vereniging past of ze geven workshops. Ze kunnen ondersteuning bieden bij lastige kwesties, bijvoorbeeld als er een student plotseling overlijdt of als er problemen zijn binnen een studentenvereniging.

Individuele gesprekken

De studentenpastores worden regelmatig benaderd voor individuele gesprekken. Het kan gaan over relaties, over keuzes maken in je leven. Geloof en homoseksualiteit is ook een onderwerp wat vaak wordt aangegeven. Mede daarom biedt het IPSU dit seizoen een groep aan rondom Geloof en Homoseksualiteit onder de titel: Student in, uit of bijna uit de kast?

VOOR MEER INFORMATIE:

www.ipsu.nl

WWW.BUZZLEIDEN.NL

KOM STAGE LOPEN, WERKERVARING OPDOEN OF GA AAN DE SLAG ALS VRIJWILLIGER

DÉ STUDENTENKAPPER VAN 030 EN OMSTREKEN!

www.haarhoek.nl

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

Voorstraat 37 - Utrecht - 030 236 7508

HAARHOEK
DÉ STUDENTENKAPPER VAN

Vleutenseweg 42 - Utrecht - 030 633 8280

VEEL STUDENTEN BESEFFEN, DOORDAT ER IN HUN KAMERS NOG GEEN ROOK STAAT, DE URGENTIE VAN ONTRUIMING NIET.

Als brandweerman heeft Jules in zijn negentienjarige loopbaan al heel veel meegemaakt. Ook brand in een studentenhuis. Een is hem in het bijzonder bijgebleven.

Het is vrijdagavond 22.12 uur als de pieper afgaat met de melding “brandgerucht in een studentenhuis in Haarlem”. Bij aankomst staan er aardig wat mensen buiten. Het is druk en licht chaotisch. Er is rookontwikkeling, maar de oorzaak en locatie zijn nog niet duidelijk. Een aanspreekpunt voor de brandweer is er niet. Studenten lopen in en uit. Het weekend is begonnen, er is al het nodige genuttigd. Waar mensen bij brand normaal gesproken afstand bewaren en de instructies van de brandweer opvolgen blijft het nu onoverzichtelijk en ontstaat er lichte paniek over ontbrekende huisgenoten.

Buiten worden wij aangeklampt en er wordt al dan niet belangrijke informatie gedeeld. Bij het betreden van het pand zien wij dat er net als buiten een lichte vorm van paniek heerst. Iedereen wordt verzocht het pand te verlaten. Maar daar is niet elke student het mee eens. De rookontwikkeling neemt toe en verspreid zich over de gangen. Doordat nog veel studenten in het pand heen en weer lopen blijven deuren open staan waardoor de rook zich snel verspreid. De oorzaak is nog steeds niet gevonden daarom wordt er besloten het hele pand te ontruimen. Bij alle kamers wordt aangeklopt, deuren worden geopend, waardoor ook die kamers zich vullen met rook. Veel studenten beseffen, doordat er in hun kamers nog geen rook staat, de urgentie van ontruiming niet. Hierdoor ontstaat er een discussie over het al dan niet verlaten van de kamers. Kostbare tijd wordt verspild terwijl de oorzaak nog steeds niet bekend is.

Inmiddels arriveert de tweede tankautospuiter ter ondersteuning. De tijd tikt door en de rook wordt heviger. Inmiddels is het pand ontruimd. De oorzaak wordt uiteindelijk gevonden. In de centrale keuken staat een oven in de brand. Een vergeten pizza! De deur van de keuken staat open waardoor de rook zich vrij door het pand kan verspreiden. De brand wordt uiteindelijk snel geblust. Gelukkig zijn er geen slachtoffers. De studenten staan buiten in de regen maar het duurt nog een aanzienlijke tijd voordat zij weer hun kamers in kunnen. Voordat het pand weer veilig wordt verklaard wordt er in elke kamer een meting verricht om gevaarlijke concentraties koolmonoxide uit te sluiten. Tijdens deze meting vallen ons wel wat zaken op;

- Kleine volle kamers. Voor de brandweer betekent dat hoge vuurbelasting en bij rook lastig vluchten.
- Verlengsnoeren gekoppeld aan elkaar.
- Opslag van fietsen, kasten, huisvuil



e.d. in de vluchtwegen waardoor het vluchten bij brand bemoeilijkt wordt.

- Deuren worden opzettelijk opengehouden, waardoor bij brand rook en warmte zich snel kunnen verspreiden en de kans om veilig te vluchten verkleind wordt.
- Rookmelders zijn aanwezig maar de meeste werken niet omdat de batterijen leeg zijn. Dit geeft een vals gevoel van veiligheid. Je wordt bij brand dus niet gewaarschuwd.

Goed om te weten

- Rook is doodsoorzaak nummer één bij brand. Als je slaapt dan ruik je niets, maar je hoort een rookmelder wel.
- Realiseer je dat niemand van nature verstandig handelt bij een brand. Er kan paniek uitbreken. Door rookontwikkeling ben je zelfs in de kleinste ruimtes binnen de kortste keren je oriëntatie kwijt.
- Door gebruik van kunststoffen en elektrische apparatuur breidt een woningbrand zich snel uit. Je hebt maar drie minuten de tijd om je woning veilig te verlaten. Juist die belangrijke eerste minuten komt het op jezelf en je huisgenoten aan.

Wat kun jij zelf doen

- Plaats een rookmelder op elke verdieping in de gangen, in je eigen kamer en bij voorkeur ook in overige verblijfsruimtes en de ruimte waar de wasmachine staat.
- Bepaal de snelste en veiligste vluchtroute en bespreek deze met elkaar.
- Bepaal een tweede vluchtroute voor het geval de uitweg van de eerste is geblokkeerd. Spreek een verzamelplaats af waar je elkaar buiten treft. Zo kun je snel bepalen of er nog iemand binnen is.
- Spreek af naar welke kamer je vlucht als je het huis niet kunt verlaten omdat alle vluchtroutes zijn geblokkeerd. Kies voor een kamer van waaruit je via het raam of balkon jezelf in veiligheid kan brengen. De kamer moet van buitenaf goed zichtbaar zijn en bereikbaar zijn met een ladder.

Tips om brand te voorkomen

- Laad je mobiel, tablet of laptop niet op als je niet thuis bent of ligt te slapen. Ook belangrijk: voorkom ‘overladen’. Als de telefoon, tablet of laptop is opgeladen, is het verstandig meteen de stekker uit het stopcontact te halen.
- Rook niet in bed (dit is een belangrijke brandoorzaak).
- Gooi geen asbakken leeg in een prullenbak.
- Kijk uit met koken of frituren, vooral ‘s avonds of ‘s nachts. De slaap kan het winnen van de honger.
- Gebruik geen driefwegstekkers, deze kunnen kortsluiting veroorzaken.
- Koppel geen verlengsnoeren aan elkaar, dit kan overbelasting veroorzaken.
- Controleer of in het huis waar je woont of gaat wonen niet met de elektrische bedrading is geknoeid.
- Pas op met halogeenverlichting en spots. Dit zijn warmtebronnen die snel brand kunnen veroorzaken als ze te dicht bij brandbare materialen staan of hangen.

En dan is er ineens toch brand

- Let op: tot de brandweer er is, ben je op jezelf aangewezen. Zorg daarom dat je weet wat je moet doen bij brand.
- Blijf kalm.
- Waarschuw je huisgenoten.
- Verlaat via de kortste weg de woning.
- Houd deuren en ramen gesloten en sluit deuren achter je.
- Blijf bij rookontwikkeling dicht bij de vloer.
- Ga naar de afgesproken verzamelplaats en controleer of iedereen buiten is.
- Bel 112 en geef je naam en volledige adres.
- Wacht op de brandweer en meld bijzonderheden.



STUDENTENNIEUWS

Grote overname in studentenmedialand

Grandoni Media, de uitgever van onder meer deze Studentenkrant, heeft per 1 september alle studentenmedia van Werkman Media overgenomen. Het betreft hier de SI-gids (Studenten Informatie Gids), sigids.nl en de Studentenkrijtposter. Met deze overname is Grandoni Media in een klap de grote marktleider in de wereld van de studentenmedia. Naast de genoemde media die zijn overgenomen, is Grandoni Media ook de uitgever van de Studentenplattegrond, Studenten Agenda en StudentenVilt. Daarnaast beschikt deze uitgever over een groot bestand met emailadressen van studenten. Dit bestand kan worden ingezet om nieuwsbrieven te versturen. Meer informatie is te vinden op www.studentenbereiken.nl. ¶

Meer dan honderd internationale studenten dreigen op straat te belanden: 'Ik zit constant in de stress'

Ruim honderd internationale studenten van de Radboud Universiteit dreigen dakloos te raken. Ze moesten hun tijdelijke kamer uit maar hebben nog geen nieuwe woning. "Veel Nederlandse studenten willen liever geen internationale student in hun gang." De Iranese student Sina Afshar (30) zat gebeiteld. Zodra hij zijn SSH&-studentenkamer uit moest, kon hij intrekken bij een vriend bij Den Haag. Maar toen die midden juli opeens afzegde, zat Afshar met een groot probleem. Drie weken daarna, op 5 augustus, moest hij zijn kamer uit.

Afshar reageerde op meer dan honderd kamers in Nijmegen, maar niemand wilde hem hebben. Nu woont hij in een Airbnb, tien dagen lang. „Hier langer blijven kan ik niet betalen. Ik zit hier constant in de stress te bedenken dat ik over een paar dagen dakloos ben.”

Hij spreekt rustig, maar klinkt dan boos. Zijn woede is gericht aan de Radboud Universiteit, die zijn SSH&-kamer regelde. De masterstudent Language and Communication Coaching heeft onlangs zijn scriptie ingeleverd en is bijna afgestudeerd. Toch vindt hij dat de universiteit hem moet helpen, zolang hij als student ingeschreven staat. "Ik betaal als niet EU-student ruim 11.000 euro per jaar, maar ze doen helemaal niks voor me. Ze laten me in de steek. Dat kunnen ze toch niet maken?"

Hij heeft een protestactie in gedachten. "Als ik op 15 augustus geen nieuwe kamer heb gevonden, ga ik pal vóór het Erasmusgebouw liggen. Net zo lang totdat de universiteit me een slaapplek aanbiedt."

Het is een lastige situatie, erkent coördinator internationalisering Elco van Noort. De universiteit biedt internationale studenten als ze aankomen een ingerichte 'short stay' kamer aan. Daar mogen ze maar één collegejaar blijven, want er is slechts een beperkt aantal ingerichte kamers. En het jaar daarop staan nieuwe internationale studenten op de stoep. De oude garde moet dus zelf op zoek naar een nieuwe kamer. Vaak gaat dat goed, maar niet altijd. Het is een jaarlijks

terugkomend probleem. Van Noort schat dat zo'n honderd tot honderdvijftig studenten nog geen nieuwe kamer gevonden hebben. "Of daaronder buitenlandse studenten zijn die nu op straat slapen, betwijfel ik. Ze kunnen vaak tijdelijk bij vrienden en kennissen terecht, totdat ze iets vinden." Hij benadrukt dat studenten een eigen verantwoordelijkheid hebben om een nieuwe kamer te zoeken. Toch probeert de universiteit te helpen als internationale studenten in de problemen komen. "Daar hebben we helaas een beperkt aantal kamers voor beschikbaar. Sommige studenten mailen een week voor de deadline dat ze nog niks hebben gevonden. Tja, dan maak je het ons wel heel moeilijk."

Volgens Vincent Buitenhuis van studentenhuisvester SSH& speelt een andere kwestie mee: de moeilijkheid voor buitenlandse studenten om een kamer te vinden. "Simpel gezegd: veel Nederlandse studenten willen liever geen internationale student in hun gang. Ik vind dat heel jammer. Je moet als gang andere studenten toch willen helpen."

Ook Afshar vermoedt dat hij als buitenlander moeilijker aan een kamer komt. "Of het komt omdat ik geen Nederlands spreek, of omdat ik niet uit Nederland kom, durf ik niet te zeggen. Feit is dat ik zelden een reactie terugkrijg."

Bij de SSH& stonden de afgelopen dagen enkele wanhopige internationale studenten op de stoep. Of de studentenhuisvester ze toch niet aan een woning kan helpen? Buitenhuis: "Zo werkt het helaas niet. Wel zien we dat steeds meer internationale studenten bij ons een reguliere studentenwoning huren, dus eentje die niet specifiek wordt vrijgehouden voor buitenlandse studenten. Dat komt doordat we nu woningen verdelen door te loten, in plaats van op wachttijd selecteren."

Het overkoepelende probleem: er zijn nou eenmaal te weinig kamers in Nijmegen. En waar Nederlandse studenten als back-up vaak terug naar hun ouders kunnen, of via-via toch nog een kamer vinden, hebben internationale studenten die connecties vaak niet. Van Noort verzucht: "De afgelopen weken ben ik iedere verhuurder afgegaan met de vraag of ze nog extra kamers hebben. Die zijn er simpelweg niet,

en dat maakt het probleem zo taai. Ik heb helaas geen stafje dat magisch nieuwe kamers tevoorschijn tovert."

Toch heeft hij goed nieuws. Elk jaar in augustus komen internationale studenten niet opdagen, waardoor de voor hun bestemde short-stay kamer leeg komt te staan. Daar kunnen noodgevallen van de oudere generatie in. Hopelijk lost dat een deel van het probleem op." ¶

Tijdelijk gratis deelfietsen voor studenten en dagjesmensen in Utrecht

Mensen die Utrecht bezoeken of af en toe een fiets nodig hebben kunnen vanaf nu voor een bepaalde periode gratis een deelfiets huren bij Donkey Republic. De actie is een initiatief van de provincie en het idee erachter is dat mensen op deze manier vaker de fiets pakken. In Utrecht worden verschillende vormen van deelvervoer aangeboden. Zo staan er onder meer auto's, fietsen, bakfietsen en elektrische bromfietsen door de stad verspreid, die mensen tijdelijk kunnen gebruiken. Via de campagne 'Ik Fiets' kan iedereen vanaf nu het eerste uur kosteloos een fiets huren bij Donkey Republic. Mensen die gebruik willen maken van de actie kunnen zich aanmelden via de speciaal ingerichte website. Tot wanneer de campagne duurt is nog niet bekend, er is namelijk nog geen einddatum vastgesteld. De actie is gericht op mensen die af en toe een fiets nodig hebben. Bijvoorbeeld om de stad te verkennen, tijdens de introductieweek of om naar de hogeschool of universiteit te gaan. De hoop is dat uiteindelijk meer mensen vaker de fiets gebruiken. "Stimuleren van fietsen draagt bij aan een gezondere leefstijl en een duurzame leefomgeving", aldus de initiatiefnemers.



**ONZE HUISARTSEN-
PRAKTIJK LIGT TUSSEN
UTRECHT SCIENCE PARK EN
RIJNSWEERD**

**MET EXTRA
AANDACHT & AANBOD
VOOR STUDENTEN**

**WACHT NIET TOT HET SPOED
IS EN SCHRIJF JE NU IN.**

HUISARTSENPRAKTIJK
DALTONLAAN

ONTDEK ROTTERDAMSE HOTSPOTS OP DÍE FIETS

Welkom in Rotterdam! De stad waar alles op de fiets kan. Dus grijp het stuur, klim op de trappers en verplaats je eenvoudig van je studentenhuus naar deze hotspots die je niet wil missen.

Witte de Withstraat

De straat waar je een kunstgalerie bezoekt, heerlijk eet, leuke winkels bekijkt en de lekkerste biertjes drinkt. Een straat zoals je die nergens anders vindt; no-nonsense zoals we dat graag hebben in Rotterdam. Gezellig om doorheen te fietsen en nog leuker om even af te stappen.

Afrikaandermarkt

Een begrip in Rotterdam: de Afrikaandermarkt op Zuid. Laat je studieboeken even voor wat ze zijn en stimuleer je hersenen met alle geuren en kleuren op deze gezellige markt. Je vindt hier alles wat je nodig hebt om een lekker maaltje te koken voor je huisgenoten. Of om je huis op te vrolijken.

De Hofbogen

Van street-art tot het Luchtpark; de Hofbogen hebben heel wat voor je in petto. Muziek, stadsnatuur of een potje jeu de boules. Fiets voor een bakkie pleur langs een van de vele cafés. Is er iets mis met je fiets? Er zijn in dit gebied ook veel fietsreparatiezaken te vinden voor zowel stad- als racefietsen.



AH, OP DÍE FIETS

Het zijn de vragen waar je niet bij stilstaat tót je je in de situatie bevindt. Je band is lek en je hebt geen fietspomp; heeft opblazen met je mond zin? Of je wil met drie vrienden naar de stad op één fiets, mag dat? Wij hebben het antwoord. Meer vragen en antwoorden over fietsen in Rotterdam? Kijk op rotterdamopdiefiets.nl.

Kun je je fietsband opblazen met je mond?

Te laat voor college, een platte band en nergens een fietspomp te vinden. Dan maar zelf blazen? Je binnenband met je mond opblazen is een makkie. Ventiel afvegen, hard blazen en voilà. Je buitenband daarentegen, begin daar maar niet aan. Je kan blazen wat je wil, maar je longen kunnen die luchtdruk niet produceren. Dan toch maar met een deelfiets of het OV naar college...

Is een fietsbel beter dan heel hard 'tring, tring' roepen?

De fietsbel is sinds 1906 verplicht op je stalen ros, maar wat doe je als die kapot is? Een vrolijk alternatief is hard 'tring, tring!' roepen. Een stuk persoonlijker dan de harde 'ping' van een fietsbel. Maar uiteindelijk is de bel toch de beste optie: die is ervoor gemaakt om andere fietsers te waarschuwen. Het voorkomt verwarring en het belvolume overstijgt het autoverkeer.

Met hoeveel mensen mag je op een fiets rijden?

In Nederland mag je onbeperkt mensen 'stapelen' op een fiets. Dus met de hele jaarclub op een omafiets? Ga je gang! Zolang je geen gevaar vormt voor andere weggebruikers mag je meer meerdere mensen op een fiets.

Heb jij een brandende fietsvraag?

Stuur ons een bericht (bijv. via social) en wie weet zie jij het antwoord op onze website www.rotterdamopdiefiets.nl. Volg ons online voor de beste tips, leukste weetjes en mooiste routes.

rotterdamopdiefiets.nl



#rotterdamopdiefiets

LASSUS TANDARTSEN: JOUW TANDARTS IN AMSTERDAM

Als je in Amsterdam woont, is het ook handig om een tandarts in Amsterdam te zoeken. Zeker als je opeens last van kiespijn hebt!

Lassus Tandartsen is een moderne tandartspraktijk met 3 vestigingen in Amsterdam. Wij zijn gevestigd in het centrum van Amsterdam op de Keizersgracht, de Lassusstraat in het Museumkwartier en op het Stadionplein bij het Olympisch Stadion. Ons doel is om cliënten te helpen hun gebit hun hele leven lang te behouden. Dit doen we door een combinatie van kwalitatief hoogwaardige tandheelkunde en een mensgerichte werkwijze.

Lassus Tandartsen is 7 dagen per week geopend, ook in de avonduren. Heel handig, want zo kan je altijd een afspraak inplannen buiten colleges of bijbaan om!

Alle specialisaties in huis

Lassus Tandartsen heeft alle specialisaties in huis: naast algemene tandheelkunde kan je ook terecht voor mondhygiëne, tanden bleken, facings, implantologie en wortelkanaalbehandelingen, maar ook

voor het plaatsen van kronen, bruggen en (onzichtbare) beugels.

Inschrijven

Je bent van harte welkom bij Lassus Tandartsen als nieuwe cliënt. Wanneer je bij ons cliënt wordt dan zal je merken dat een aantal zaken anders verlopen dan je waarschijnlijk gewend bent. Bij jouw eerste afspraak wordt er 40 minuten gereserveerd. In die tijd willen wij kennis met je maken en vernemen wij graag je tandheelkundige wensen en klachten. Ook nemen wij jouw algemene gezondheid met je door.

Er vindt een mondonderzoek plaats en er worden röntgen- en lichtfoto's

gemaakt. Aan de hand hiervan ontvang je een persoonlijk behandelplan met begroting. Zo weet je altijd precies waar je aan toe bent.

Spoed

Onze specialisten staan voor je klaar om tandheelkundige hulp te bieden in geval van kiespijn en spoed. Bij spoed kan je altijd dezelfde dag bij ons terecht, ook als je niet bij ons ingeschreven staat.



Openingstijden

Maandag:	08.00 – 21.30 uur
Dinsdag:	08.00 – 21.30 uur
Woensdag:	08.00 – 21.30 uur
Donderdag:	08.00 – 21.30 uur
Vrijdag:	08.00 – 21.30 uur
Zaterdag:	09.00 – 16.00 uur
Zondag:	09.00 – 16.00 uur

Contactgegevens

Lassusstraat 9a, 1075 GV Amsterdam
Keizersgracht 132, 1015 CW Amsterdam
Stadionplein 125, 1076 CK Amsterdam

T 020-47 13 137

W. www.lassustandartsen.nl

[Facebook.com/lassustandartsen](https://www.facebook.com/lassustandartsen)

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

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!



Onbedoeld zwanger. Wat nu?

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



Duurzaam studieboeken kopen en verkopen



**Je kent hem niet,
maar je kunt hem
een toekomst geven.**

Word nu bloeddonor. Je bent nodig.
Meld je aan op www.ikgeefbloed.nl



Bloed is leven



**CAMPUS
SHOP.nl**

**Laptop nodig
voor je studie?**



INCLUSIEF SNELLE
STUDENTEN SERVICE



GESCHIKT VOOR
JOUW OPLEIDING

WWW.CAMPUSHOP.NL

DIT MOET JE WETEN OVER STUDIEFINANCIERING

Studenten op een hogeschool of universiteit hebben tot hun 30e recht op studiefinanciering. Dit krijgen zij meestal voor de officiële duur van hun opleiding. Ook is er financiële ondersteuning, met het levenlanglerenkrediet, voor mensen die willen doorleren na hun opleiding of studie.

Voorwaarden voor studiefinanciering

Studenten op het hbo of de universiteit moeten voldoen aan een aantal [voorwaarden voor studiefinanciering](#). Zo moeten zij een voltijds of duale opleiding volgen die ten minste 1 jaar duurt. En jonger zijn dan 30 jaar op het moment dat hun studiefinanciering ingaat.

Onderdelen van studiefinanciering

De studiefinanciering voor studenten op het hbo en de universiteit bestaat uit een:

Lening

Studenten kunnen tegen voordelige voorwaarden een lening afsluiten bij de overheid. Ze zijn niet verplicht om deze lening af te sluiten. Ze kunnen er ook voor kiezen hun opleiding op een andere manier te financieren. Na hun opleiding moeten studenten binnen 35 jaar de lening terugbetalen.

Aanvullende beurs

De aanvullende beurs is bedoeld voor studenten met ouders die weinig of minder kunnen bijdragen aan de studie van hun kind. Er wordt daarbij gekeken naar het inkomen van de ouders. Deze studenten kunnen maximaal € 413,78 per maand krijgen. Ook studenten met broers of zussen die studeren of naar school gaan, kunnen hier recht op hebben. Via DUO kunnen studenten en hun ouders [berekenen hoeveel aanvullende beurs studenten kunnen aanvragen](#).

Reisproduct voor de ov-chipkaart

Studenten hebben recht op een reisproduct voor de officiële duur van hun opleiding + 1 jaar. Studenten die een opleiding volgen van 4 jaar, hebben dus 5 jaar recht op een reisproduct. Zij kunnen kiezen voor een weekabonnement of weekendabonnement. Studenten moeten het reisproduct laden op een persoonlijke ov-chipkaart.

Collegegeldkrediet

Het collegegeldkrediet is een lening om het collegegeld te betalen. De hoogte van het krediet hangt af van de hoogte van het collegegeld dat de student moet betalen. Studenten kunnen ook collegegeldkrediet aanvragen voor een private opleiding. Deze opleiding moet dan wel een accreditatie hebben.

Studiefinanciering bij overstap van mbo naar hbo

Studenten die overstappen van het mbo naar het hbo kunnen opnieuw studiefinanciering krijgen. De studiefinanciering die zij op het mbo hebben gekregen, telt niet mee voor het hbo. Overgestapte studenten hebben dus recht op volledige studiefinanciering die bij een hbo-studie geldt. Opgebouwde schulden blijven wel staan.

Als het diploma niet wordt behaald, moet de prestatiebeurs terugbetaald worden. Dit geldt niet voor de eerste 5 maanden aanvullende beurs. Deze maanden aanvullende beurs vallen niet onder de prestatiebeurs en zijn een gift.

Nog niet geslaagd of toegelaten

Wacht je op de uitslag van je eindexamen? Of weet je nog niet of je bent toegelaten tot een opleiding?

Vraag dan studiefinanciering aan voor de opleiding die je van plan bent te gaan doen. Ben je gezakt of ga je een andere opleiding volgen? Geef die wijziging dan zo snel mogelijk door via [Mijn DUO](#).

Studiefinanciering voor studenten die voor 1 september 2015 zijn gestart

De basisbeurs is in het studiejaar 2015/2016 voor studenten in het hoger onderwijs afgeschaft. Nieuwe studenten krijgen sindsdien geen beurs meer van de overheid, maar kunnen een lening afsluiten. Studenten die voor 1 september 2015 al met hun opleiding zijn begonnen en daarvoor studiefinanciering kregen, hebben voor die opleiding recht op een basisbeurs. Ook kunnen zij een aanvullende beurs, reisproduct en collegegeldkrediet krijgen en geld lenen.

De [hoogte van de basisbeurs](#) hangt af van de woonsituatie van de student: uitwonend of thuiswonend. Als ze een basisbeurs krijgen, is er een [maximum aan wat studenten mogen bijverdienen](#).

De basisbeurs is onderdeel van de prestatiebeurs. Als studenten binnen 10 jaar na het begin van hun opleiding afstuderen, wordt de beurs omgezet in een gift. Dit geldt ook voor de aanvullende beurs en het reisproduct. De lening en het collegegeldkrediet moeten studenten altijd terugbetalen.

Studievoucher voor studenten in overgangperiode

Studenten die tussen 2015-2016 en 2018-2019 zijn begonnen aan een bachelorstudie en in deze periode ook voor het eerst studiefinanciering hebben gekregen, krijgen na het behalen van hun bachelordiploma (in het hbo) of hun masterdiploma (in het wo) een [voucher](#) van € 2000. Deze studenten hebben niet volop kunnen profiteren van de investeringen in de kwaliteit van het onderwijs, terwijl zij wel gebruikmaken van de lening. De voucher mag 5 tot 10 jaar na afstuderen worden ingezet voor (delen van) [geaccrediteerde opleidingen](#) aan zowel bekostigde als niet-bekostigde instellingen. Op deze manier hoopt het kabinet ook een impuls te kunnen geven aan een leven lang ontwikkelen.

Kijk voor meer info op www.duo.nl



Aanvullende beurs en reisproduct onderdeel van prestatiebeurs

Het reisproduct en de aanvullende beurs zijn een prestatiebeurs. Ze worden pas een gift onder bepaalde [voorwaarden](#):

- wanneer een diploma wordt behaald voor hbo of universiteit
- wanneer dit diploma wordt behaald binnen 10 jaar. Die 10 jaar gaan in vanaf de 1e maand dat studiefinanciering is ontvangen voor hbo of universiteit.

Levenlanglerenkrediet

Studenten die geen recht hebben op studiefinanciering, kunnen onder voorwaarden het [levenlanglerenkrediet](#) aanvragen. Dit geldt voor studenten tot 55 jaar aan de universiteit, het hbo of mbo bol in Nederland. Het krediet is maximaal 5 keer het bedrag aan wettelijk collegegeld of lesgeld. Studenten kunnen dit bedrag lenen voor de duur van hun opleiding. Na hun opleiding moeten studenten het krediet binnen 15 jaar terugbetalen.

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

- ☐ koffiezetapparaat
- ☐ fluitketel/waterkoker
- ☐ oven
- ☐ magnetron
- ☐ prullenbak
- ☐ fruitschaal
- ☐ gasfornuis/kookplaat
- ☐ ovenhandschoenen
- ☐ kookwekker
- ☐ kruidenrek/molen
- ☐ keukenrolhouder
- ☐ theedoekenhaakje
- ☐ zeepompje
- ☐ lamp
- ☐ kruimeldief
- ☐ prikbord
- ☐ koel-/ vrieskast

De Keuken

Servieskast

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

Keukenkast 1

- ☐ afwasmiddel
- ☐ afwasborstel
- ☐ afdruipek
- ☐ 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
- ☐ magnetronschaaltjes
- ☐ 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
- ☐ voorraadbusen
- ☐ taartvorm
- ☐ staafmixer
- ☐ deegroller
- ☐ beslagkom
- ☐ maatbeker
- ☐ snijplank
- ☐ weegschaal
- ☐ botervloot
- ☐ rasp
- ☐ pannenonderzetters
- ☐ tafelkleed
- ☐ placemats
- ☐ koektrommel
- ☐ koffiebewaarbus

Keukenla

- ☐ bestekbak
- ☐ vorken

- ☐ lepels
- ☐ messen
- ☐ theelepeltjes
- ☐ dessertlepeltjes
- ☐ spatel
- ☐ gebaksvorkjes
- ☐ eierlepeltjes
- ☐ vleesmes
- ☐ vleesvork
- ☐ broodmes
- ☐ fileermes
- ☐ flesopener
- ☐ 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!

WAT ALS NOS NIEUWSUUR TEGEN JE LIEGT?

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

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

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

- 1 - De hele vraag gaat er vanuit dat er een groot probleem is, een waarvoor drastische oplossingen kennelijk nodig zijn
- 2 - De vraag veronderstelt dat er slechts 2 mogelijke oplossingen bestaan voor dit probleem, namelijk massale vaccinatie en/of vrijheidsbeperkingen
- 3 - De vraag impliceert dat ongevaccineerden op de een of andere manier de oorzaak zijn van het probleem, of het falen van het oplossen ervan.

Laten we ze kort langslopen.

Aanname 1 - er is een groot probleem
Het grote probleem dat door Nieuwsuur wordt gebracht is een probleem dat vooral in de media en bij overheden speelt. Het is een probleem van landelijke omvang, van 'oplopende' testresultaten, een probleem dat voortvloeit uit de samenleving die we nu kennen, van maatregelen, mensen die erop gereageerd hebben, mensen die erop gereageerd hebben. Het is daarentegen geen probleem dat in de echte wereld. Neemt de echte wereld is er bijvoorbeeld

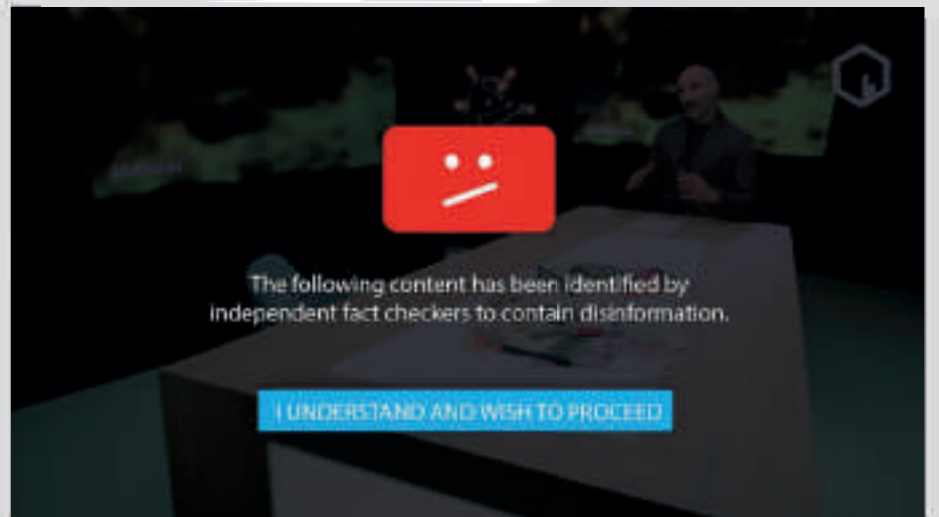
probleem qua sterfte. De totale sterfte in Nederland in 2021 tot nu toe is vooral erg gemiddeld. De sterfte in de zomer sowieso laag. Zoals elke zomer. Er is ook geen buitengewoon probleem met de zorg. De ziekenhuizen zijn nagenoeg leeg. De IC's hartstikke rustig. Zoals elke zomer.

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

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

Dan de 2e aanname - De veronderstelling dat er slechts 2 manieren zijn om dit schijnbaar buitengewoon grote probleem aan te pakken. Of vaccinatie of vrijheidsbeperkingen. Maar ook dat is wetenschappelijke nonsens. De vrijheidsbeperkende maatregelen waren vooral gebaseerd op de theorie dat dit luchtweginfectie virus zich eind vorige eeuw nog steeds meetbare T-cel immuniteit tegen de Spaanse Griep van zo'n 80 jaar daarvoor hadden. Het is onbegrijpelijk dat de jeugd - die net zoals bijna iedereen vrijwel niet ziek wordt van de Delta variant - elkaar kennelijk koste wat kost niet mag besmetten en zo waardevolle groepsimmuniteit voor de gehele samenleving helpt opbouwen... maar dat dezelfde jeugd straks wel verplicht gevaccineerd moet worden om op die manier een slechtere, kleinere en kortdurende immuniteit tegen de virusvariant van 1,5 jaar geleden te krijgen.

De laatste, bijzondere aanname is natuurlijk een hele wezenlijke. De aanname dat de keuze van degenen die zich niet laten vaccineren, op de een of andere manier een gevaar voor de wel-gevaccineerden oplevert. Waardoor dan 'dus' de vrijheidsbeperkende maatregelen van kracht zouden moeten blijven. Is het NOS Nieuwsuur dan ontgaan dat de vaccins



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

Ik wens dat we een NOS zou hebben die eerlijke vragen stelt. Eerlijke en kritische vragen. Vragen die u in staat zouden stellen om zelf uw mening te vormen. Die vragen zijn niet moeilijk, wel essentieel. Beste NOS Nieuwsuur, weet je, ik ben de moeilijkste niet, hier zit gewoon een paar, kosteloos te gebruiken.

1. Als we doen wat tot nu toe kennelijk niet werkt, waarom kijken we dan niet naar een andere aanpak? Als ik mijn auto te repareren met een hamer, de motor gaat beuken, en je krijgt geen antwoord op de vragen, is het niet logisch om te vragen of de hamer het juiste instrument is in plaats van steeds harder te gaan timmeren?

2. Als we zo graag immuniteit willen tegen dit verschrikkelijke virus, waarom stimuleren we niet juist dat de 90% die er niet kwetsbaar voor is het zo snel mogelijk op natuurlijke wijze krijgt en daarmee eeuwig immuun is?

3. Waarom vinden we voor Corona goede behandelingen niet interessant? Als bijna niemand meer ziek wordt van het virus omdat goede en veilige behandelingen voorhanden zijn, wat is dan nog het probleem? Waarom vinden we het OK dat we daar niet eens naar kijken?

4. Waarom heeft de minister van EZ de Tweede Kamer niet geïnformeerd over het ongekend negatieve advies dat de eigen ambtenaren al in maart 2020 gaven over de lockdown, waarvan de effecten - alleen al voor wat betreft volksgezondheid - 5,6x

ken: hoe kan onze minister van VWS de wet aan zijn laars lappen en de Wet Openbaar Bestuur negeren met het argument dat openbaarheid geven het ministerie teveel mankracht zou kosten? Een ministerie dat tegelijkertijd honderden miljarden over de balk smijt en van vele miljarden geen idee heeft waaraan het besteed is? Dat de minister door de rechter wordt gesommeerd om zich te houden aan de wet, dat dit wordt ondersteund door de kamer, en dat deze vrolijke man dat gewoon naast zich neer kan leggen, zonder dat de Kamer of zonder dat de journalistiek ontploft?

En zo kan ik nog wel een uurtje doorgaan. Mijn meest dringende vraag is waarschijnlijk deze: wat is de essentiële taak van de journalistiek of noem het de vrije en open democratie? Zijn op de machtsverhoudingen experts die de samenleving op de tongen? En hoe kan Nieuwsuur, een vrijwel onafhankelijk landschap doet? Of is het gewoon een 15 jaar onverkort verspreid verhaal van het officiële narratief? En enkel dat verhaal versterken? En elk ander geluid negeren of ridiculiseren? En als dat zo is, leeft u dan nog in een functionerende vrije democratie?

Een hele mooie dag.
En tot de volgende WAT ALS!

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

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

www.blckbx.tv



Omdat ik even tijd voor mijzelf nodig had.

Bovendien ontvang je een mooie vergoeding voor jouw deelname.

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

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



Kijk wat jij kan doen en verdienen.

← scan mij!



Lees hoe het werkt op geneesmiddelenonderzoek.nl/student



Wij werken aan impact met IT

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

werkenbijtopicus.nl



flow

succes door focus!



Microdosing, iets voor jou?

- + energie
- + concentratie
- + creativiteit
- stress

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

www.flow-mxp.nl

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

drinken, dansen & daten

ALLES OVER DE IDEALE BIJBAAN

SIGIDS

NU IN 23 STEDEN

4 HÉLE MAKKELIJKE RECEPTEN

De beste apps!

OP KAMERS CHECKLIST
DIT HEB JE NODIG

KIJK OOK OP SIGIDS.NL

2021-2022 SIGIDS MAASTRICHT

www.sigids.nl

LASTIG OM JE TE CONCENTREREN, GEBREK AAN FOCUS?

De mensheid heeft al duizenden jaren ervaring met psychoactieve substanties zoals truffels en paddenstoelen.

De effecten en de gevolgen van het gebruik van psychoactieve substanties zijn inmiddels al uitgebreid ervaren, onderzocht en getest. Zowel in het verleden als in ons huidige tijdperk gebruikt men de opgedane kennis en ervaringen met psychoactieve substanties om het leven beter te begrijpen, te verbeteren en betekenis te geven.

Onze truffels worden gevormd door schimmels die onder de grond leven. Het is een wijdverspreid netwerk van schimmeldraden (het mycelium) dat boven de grond vruchtlichamen maakt in de vorm van paddenstoelen. In het verleden werden deze paddenstoelen vaak gebruikt om hun psychedelische uitwerking. Momenteel zijn deze paddenstoelen verboden vanwege de sterk wisselende hoeveelheid werkbare stoffen.

Ondergronds vormt dit schimmeldraden netwerk ook een zwamvloppakket (sclerotia) dat door de schimmel wordt gebruikt als overlevingsorgaan, een soort voorraadkast waarin voedingsstoffen worden opgeslagen. Deze worden in de volksmond ook wel magic truffels genoemd. Ze bevatten, in tegenstelling

tot de paddenstoelen, een vrij consistente hoeveelheid psilocybine (een hallucinogeen stofje uit de tryptaminefamilie). Waar dit bij de paddenstoelen kan variëren van 0.2 tot 1mg. per gram met een vochtgehalte van 90%, bevatten de truffels plusminus 1mg. per gram verse truffels met een vochtgehalte van 65%.

Door deze consistentie zijn truffels uitermate geschikt voor het gebruik bij microdoserend.

Bij het microdoserend wordt periodiek een kleine hoeveelheid psychedelica ingenomen, zo klein dat er geen hallucinerende effecten worden waargenomen. Een microdoserend kan worden ingenomen als voedingssupplement en doet zijn werk. De gebruiker blijft functioneel. Op de achtergrond gaat de microdoserend vrijwel onopvallend aan het



werk en helpt zodoende stress, spanningen en andere problemen te verminderen.

Deze methode creëert nieuwe mogelijkheden. Daarom is microdoserend dé uitkomst.

Medische toepassingen

In de wereld lijdt 1 op de 4 mensen aan een psychische aandoening.

Het is één van de grootste oorzaken van geestelijke gezondheidsproblemen en arbeidsongeschiktheid. Rond het jaar 2030 schat men de kosten om deze problemen te bestrijden met psychiatrische medicatie (als antidepressiva) op 16 biljoen dollar.

Deze medicatie is niet altijd effectief en kan nare bijwerkingen vertonen. Patiënten beschrijven een gevoel van afgevlakte emoties. Hierdoor verdwijnen de negatieve klachten maar ook andere gevoelens en emoties. Voorgeschreven medicatie tegen verslaving, ADD, angst en PTSD kunnen juist verslavend werken, waardoor ze op de langere termijn eerder kwaad doen dan goed.

Volgens onderzoekers van de Health Science Center aan de universiteit van Texas (UTHealth) en experts aan het Kings College London heeft psilocybine



de potentie om de huidige antidepressiva binnen 5 tot 10 jaar te vervangen. Door een psychedelisch middel in een kleinere hoeveelheid in te nemen, het zogenoemde microdoserend, worden wel de helende effecten ervaren maar zonder de hallucinaties of een vorm van bewustzijnsverandering.

Voorkomen is beter dan genezen

Onderzoek wijst uit dat periodiek microdoserend helpt om stress en spanning te voorkomen. Daaruit vloeien ook weer verschillende andere positieve effecten voort zoals een betere nachtrust, meer energie, meer creativiteit en gebruikers ervaren dat zij zich opener voelen in hun sociale interacties met andere mensen.

Zo helpt het microdoserend om klachten zoals gebrek aan focus, oververmoeidheid, stress en een burn-out te voorkomen.

Dat onze 100% natuurlijke truffels je kunnen helpen tijdens je studie lijkt dus een zekerheid. Probeer het eens en bestel bij flow-mxp.nl.



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 nietoppen: 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 fizz 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: ingredienten

- 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 drinken 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 lamlendigheid 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 tijdens 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 evenwichtsmechanismes 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 gedesorienteerd 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.'

Voorbereiding 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 flinke 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 schamel 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 schamel 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!

Doe afval in de juiste container en zie het terug als iets nieuws.

In Rotterdam scheiden we ons afval. Want niet alleen papier, karton, glas en oude kleding is nog bruikbaar. Ook groente-, fruit- en tuinafval (gft) en zelfs frituurvet zijn opnieuw te gebruiken. Maar alleen als je het in de juiste bak doet. Zo geven we samen afval een nieuw leven en dat is beter voor het milieu.

Welk afval moet in welke container?

Je hulp bij het scheiden van afval is de Afvalwijzer. Hierin staat welk afval in welke bak moet. De Afvalwijzer vind je op www.rotterdam.nl/afvalwijzeronline.

Wist je dat?

- Een kapot drinkglas niet in de glasbak mag?
- Een pizzadoos niet in de papierbak mag maar bij het restafval hoort?
- Gordijnen en lakens in de textielcontainer mogen?

Waar staan de afvalcontainers?

Zoek je een restafval-, papier-, glas- of textielcontainer in je buurt? Op www.rotterdam.nl/plattegrondwijkcontainers zie je precies waar in Rotterdam alle afvalcontainers staan.

Grofvuil wegbrengen of gratis op laten halen

Heb je grofvuil of (kapotte) spullen die niet in de container passen of horen? Zet spullen zoals een kapot wasrek, oude koelkast, niet op straat of naast de container. Breng het gratis naar het milieupark. De locaties en openingstijden vind je op www.rotterdam.nl/milieuparken.

Kun je grofvuil niet zelf wegbrengen? Maak een afspraak om het gratis op te laten halen. Bel 14 010 of ga naar www.rotterdam.nl/grofvuil.

Doe je spullen weg die nog bruikbaar zijn?

Breng ze naar een kringloopwinkel. Zo maak je er iemand anders blij mee. Kijk voor de locaties op www.rotterdam.nl/kringloopwinkel.

Meldingen

Zie je een volle container, afval naast de container of een afvalzak die klem zit in de container?

Meld het via de MeldR app, www.rotterdam.nl/meldingen of bel 14 010.

Meer weten?

- Meer informatie staat op www.rotterdam.nl/afval.
- In het jaar 2050 wil Rotterdam geen afval meer hebben. Kijk op www.rotterdamcirculair.nl.



Help to give waste a new life. Put your waste in the right container.

Rotterdam separates its waste for reuse. Apart from paper, cardboard, glass and old clothes, many other things can be reused. Organic waste and even cooking oil can be reused. But only if you put it in the right container! We can all help to give waste a new life and that's better for the environment.

What should go in which container?

Do you want to be sure about which container you should use? You can find it in the waste guide on www.rotterdam.nl/wasteguide.

Did you know?

- That a broken drinking glass is not allowed in the glass container?
- Takeaway or delivered pizza boxes are not allowed in the paper and cardboard container.
- Curtains and sheets have to be put in the textile container?

Containers in your neighbourhood

Are you looking for a residual waste, paper, glass or textile container in your neighbourhood? Visit the website: www.rotterdam.nl/plattegrondwijkcontainers.

Bring your bulky waste to the waste recycling centre for free

Do you have bulky waste or (broken) items that don't fit or belong in a container?

Don't put items, such as a broken clothes racks and old fridges, on the street or next to the container. Take it to the waste recycling centre free of charge. The locations and opening hours can be found at www.rotterdam.nl/milieuparken.

Are you not able to bring the bulky waste yourself? Then make an appointment to have it picked up free of charge. Call 14 010 or go to www.rotterdam.nl/grofvuil.

Do you want to get rid of stuff that's still usable?

Take it to a second-hand/charity shop. It'll make someone else happy. Look for the locations at www.rotterdam.nl/kringloopwinkel.

Report it

Have you seen a container that's full, has rubbish next to it or a bag stuck in it? Report it via the MeldR app, www.rotterdam.nl/meldingen or call 14 010.

More information

- Read more information on www.rotterdam.nl/afval.
- By 2050, Rotterdam does not want to have waste anymore. See www.rotterdamcirculair.com.



**Gemeente
Rotterdam**

STILSTAAN TIJDENS DE ZOMERDAGEN?



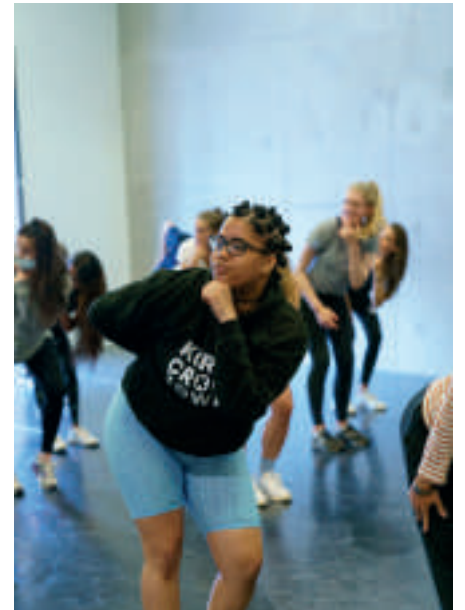
Niet als je meedoet met Crosstown van Korzo! In het centrum van Den Haag tref je Korzo; een podium waar nieuwe talenten worden ontwikkeld en ontdekt. De komende maanden kan jij jouw dans verder ontwikkelen onder begeleiding van professionele choreografen en zelfs meedoen met voorstellingen!

Selectiedagen Crosstown

Al 15 jaar krijgen jongeren vanaf 14 jaar bij Crosstown de kans hun dansambities te ontwikkelen. Je krijgt 1, 2 of 3 keer per week les in verschillende dansvormen, theater en cross-overs. Ook kan je auditie doen voor de productiegroep zodat jij samen met professionele choreografen een voorstelling kan maken.



Tijdens de selectiedagen doe je mee aan verschillende workshops van docenten en makers die bij Crosstown les geven. Zo kan je kijken of Crosstown iets voor jou is en bepalen we samen met jou of welke groep bij je past.



Ook vrijwilligerswerk doen?

Voor meer informatie en inschrijving ga naar:

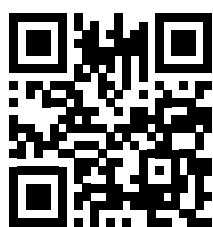
<https://bit.ly/SelectiedagenXtown>

Datum: za 11 sep & za 18 sep
Tijd: 13.00 – 18.00 uur

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

www.studentenarts.nl

STUDENTEN HUISARTS



JANSKERKHOF
HUISARTSENPRAKTIJK

campus UITHOF
HUISARTSENPRAKTIJK



Studentenpastoraat Utrecht
www.ipsu.nl

Het IPSU, Interkerkelijk Platform Studentenpastoraat Utrecht, verzorgt het pastoraat voor studenten op de universiteit en hogescholen in Utrecht.

Bij het IPSU kun je terecht met al je vragen rond geloof, spiritualiteit en zingeving. Het IPSU is interkerkelijk; dat betekent dat we niet gebonden zijn aan een bepaalde kerk of levensovertuiging. Verschillende kerken en pastores werken juist samen. Er is alle ruimte voor verschil.

Of je nu met elkaar wilt eten, mediteren, praten over een maatschappelijk probleem of over een bijbeltekst, maar ook wanneer je een luisterend oor zoekt, je bent van harte welkom!



Ontdekken



Twijfelen



Geloven



Delen

www.ipsu.nl

DRUGSKOMPAS

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

Klinkt dit jou bekend in de oren? Neem dan contact op met DrugsKompas.

■ Wie zijn wij?

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

■ Voor wie is DrugsKompas?

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

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

■ Wat is onze insteek?

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

effecten en risico's zijn en of je misschien extra risico loopt vanwege je persoonlijke situatie.

■ Wat kan DrugsKompas voor jou als student betekenen?

Eigen gebruik

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

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

Gastles

Wil je dat we binnen jouw opleiding een gastles verzorgen over alcohol en andere drugs? Neem dan contact met ons op om te kijken wat jouw wensen en onze mogelijkheden zijn.

Testservice

Gebruik je drugs en wil je deze laten

testen? Kom dan naar de Testservice. Alle ondersteuning die je bij ons krijgt is gratis. Je hebt geen verwijzing nodig en me maken ook geen dossier aan.

■ Hoe kun je ons bereiken?



WhatsApp/bellen: 06 12 47 06 08

Instagram: @drugskompas

Facebook: /drugskompas

Mailen: vragen@drugskompas.nl

Website: www.drugskompas.nl

Adres: Lijnbaan 4 (p/a Indigo Preventie | gebouw PsyQ), 2512 VA Den Haag

“

Een vriendin werd verkracht door een huisgenoot. Toen ze me dit vertelde, hebben we samen hulp gezocht.

”

#STOP THE SHAME



0800 - 0188 24/7 bereikbaar, gratis (en anoniem)



chatmetcsg.nl gratis (en anoniem)

www.centrumseksueelgeweld.nl

CSG Centrum Seksueel Geweld
Utrecht

S

G

Z

STUDENTENGEZONDHEIDSZORG



Studentengezondheidszorg

- Tel. Huisarts
015 79 99 050
- Tel. Algemeen
015 21 21 507

Spreekuurlocatie

- Gezondheidscentrum
de Hoed
Kampveld 10A

Bij de huisartsen en studentenartsen van de Studentengezondheidszorg kun je terecht met vragen en problemen die je gezondheid betreffen.

Een afspraak met de huisarts kun je online of telefonisch maken. Wanneer je nog geen huisarts in Delft hebt, kun je je inschrijven in de praktijk. De huisartsen hebben spreekuur in **Gezondheidscentrum de Hoed**.

Voor **preventieve medische zorg**, zoals medische verklaringen, keuringen, tropenvaccinaties voor studie gerelateerde reizen, preventie en behandeling van RSI en advies en begeleiding met betrekking tot je studie bij ziekte kun je terecht bij de studentenarts

Afspraak maken?
Huisarts: 015-7999050
Studentenarts: 015-2121507
of www.sgzstudent.nl

WWW.SGZSTUDENT.NL

INFO@SGZ.NL

Je bankzaken regelen als je gaat studeren? No stress!

Studeren is spannend en leuk, maar kost ook geld. Geen paniek, wij helpen je om grip te houden op je geldzaken zodat jij 100% geniet van je studententijd.

Open een gratis Studentenvpakket via Rabobank.nl/studenten

Kom maar op met de toekomst





Growing a better world together.

Rabobank

+

✱

3 MAANDEN SPORTEN VOOR € 60,-

+

+

K

KOSTER SPORTCLUB

100%

COMMITTED SQUAD

CONSIDERED VOOR JEZELF

WILD

AL

LIED

OM

KOSTER

SPORTCLUB

ZONDER ABONNEMENT & EEN GRATIS PROEFLES*

*Vraag aan de balie naar de voorwaarden of bel/mail ons even.

ben je er klaar voor!?

✓ OK

ACTION!

KOSTER SPORTCLUB

Simonsstraat 106 - 2628 TG Delft

015-2570100 www.kostersportclub.nl info@kostersportclub.nl



Gemeente Haarlem

De fietsenstalling gratis en veilig

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

Bestemming bereikt

Samen houden we Haarlem bereikbaar

STUDENTENNIEUWS

Online-onderwijs belangrijke reden om met studie te stoppen

Het verplichte online-onderwijs op hogescholen en universiteiten was afgelopen jaar een van de belangrijkste redenen dat studenten stopten met hun studie of van opleiding wisselden. Dat blijkt uit nieuw onderzoek door loopbaanoriëntatiebedrijf Qompas onder ruim duizend eerstejaarsstudenten. Van de uitvallers geeft 85 procent aan dat het verplichte online-onderwijs vanwege corona 'zeker of enigszins' heeft bijgedragen aan hun besluit te stoppen. Er is een verschil te zien tussen studenten die thuis zijn blijven wonen en studenten die op kamers zijn gegaan. Van de studenten op kamers geeft 73 procent aan dat corona zeker heeft bijgedragen aan de uitval. Bij de thuiswonende studenten is dat minder: 50 procent.

Studenten aan universiteiten zeggen het vaakst dat het online-onderwijs eraan heeft bijgedragen dat ze zijn gestopt met hun studie of dat van plan zijn (66 procent), bij mbo'ers is dat 39 procent. De meeste stoppers en switchers noemden als belangrijkste reden dat online-onderwijs 'niet motiverend' is (81 procent) en dat ze sociaal contact misten (68 procent). Ook kon de helft het online-onderwijs niet goed volgen en vond ook de helft het 'saai'. Al jaren schommelt het aantal eerstejaars dat switcht of uitvalt rond de 32 procent. In 2020 was er een lichte toename: 32,5 procent. Een ruime meerderheid van de uitvallers zegt ook niet tevreden te zijn met de begeleiding van de eerstejaars tijdens de coronapandemie. Studenten die in september vorig jaar begonnen, hebben zich grotendeels online moeten oriënteren. Ook hun overstap naar het mbo of hoger onderwijs verliep bijna volledig online. ¶

‘Nederlandse universiteiten stoppen met werven buitenlandse studenten’

Waar universiteiten de afgelopen jaren het aantal buitenlandse studenten zagen toenemen, stoppen ze nu met het actief werven buiten Nederland. Nederlandse universiteiten zijn gestopt met het actief werven van buitenlandse studenten. Onderwijsinstellingen geven in plaats daarvan voorlichting. Er is sprake van een koerswijziging: voorheen probeerden universiteiten buitenlandse studenten juist massaal te verleiden om hier te komen studeren. Overwerkte docenten, huisvestingstekorten en volle collegezalen hebben geleid tot een ander beleid, blijkt uit een rondgang van het FD langs dertien universiteiten.

De koerswijziging lijkt vooralsnog weinig effect te hebben. In het vorige collegejaar stonden ruim 70.000 internationale studenten ingeschreven in het wetenschappelijk onderwijs; zo'n 21 procent van alle studenten. Dat is een toename van 13 procent vergeleken met het jaar ervoor, blijkt uit cijfers van de Vereniging van Samenwerkende Universiteiten (VSNU). De afgelopen jaren is het aantal buitenlandse studenten fors toegenomen, van ruim 30.000 in 2015 naar 62.000 in 2019. De meeste buitenlandse studenten – ruim 71 procent – zijn afkomstig uit Europese landen.

De toename van buitenlandse studenten is financieel aantrekkelijk voor universiteiten. Hoe meer (buitenlandse) studenten, hoe hoger het bedrag dat de onderwijsinstellingen kunnen bijschrijven. Jaarlijks moeten onderwijsinstellingen een subsidiebedrag verdelen onder elkaar; wie de meeste studenten huisvest, krijgt het grootste deel van de subsidie. Ook hangt de hoogte van het bedrag af van het aantal studenten dat hun diploma haalt. De internationalisering van het wetenschappelijk- en hoger onderwijs is vaak onderwerp van debat geweest. In 2019 pleitten de Vereniging van Universiteiten en Vereniging van Hogescholen ervoor om de groei te stelpen. Buitenlandse studenten zouden de toegankelijkheid van het onderwijs bedreigen, omdat de voertaal steeds vaker veranderde in Engels. Nergens in Europa - afgezien van het Verenigd Koninkrijk - zijn meer Engelstalige opleidingen dan in Nederland. Universiteiten hebben echter weinig mogelijkheden om de instroom te begrenzen; ze kunnen via numerus fixus en loting inschrijven, maar die beperking geldt ook voor Nederlandse studenten. Door Europese regelgeving mogen Nederlandse onderwijsinstellingen niet specifiek buitenlandse studenten weigeren. Het **Centraal Planbureau (CBP)** stelde in 2019 vast dat Nederlandse studenten mogelijk buiten de boot zullen vallen door de toename van buitenlandse studenten. Ook zorgden zij voor extra drukte op de huizenmarkt, een van de redenen waarom Nederlandse studenten langer thuis blijven wonen. Het CPB schetste in het onderzoek ook positieve kanten aan de internationalisering van het onderwijs: zo profiteert de Nederlandse economie van buitenlandse studenten doordat ze de staatskas spekken. Een Europese student draagt zo'n 5.000 tot 17.000 euro bij aan de economie. Dat bedrag ligt volgens de onderzoekers nog hoger bij studenten buiten het Europese continent, omdat zij hun collegegeld helemaal zelf betalen. Bovendien hopen bedrijven uit de technische sector hun personeelstekorten te kunnen lenigen door de afgestudeerde buitenlandse studenten, die er relatief vaak voor kiezen om in Nederland te blijven werken. Dat geldt ook voor studenten die een natuurwetenschappelijke opleiding hebben gevolgd. ¶

Utrechtse studenten-app Stucomm in Amerikaanse handen

Stucomm, een Utrechtse startup die een app ontwikkelde voor communicatie tussen studenten en onderwijsinstellingen, wordt onderdeel van Ready Education uit Massachusetts. De Amerikanen lijven ook het Engelse Collabco in. Gezamenlijk wordt het drietal de grootste leverancier van studenten-apps ter wereld. Na de overname van Stucomm en Collabco bedient Ready Education wereldwijd ruim vier miljoen studenten, verspreid over ruim 425 onderwijsinstellingen. Het bedrijf heeft ook een vestiging in het Canadese Montreal. Collabco komt uit Liverpool. Ready Education, Collabco en Stucomm hebben vergelijkbare producten: een soort persoonlijke assistent die studenten helpt hun studieleven op orde te houden. Denk aan een gepersonaliseerde college-agenda, real-time feedbackmogelijkheid,

presentieregistratie en verwijzing bij mentale problemen. 'Samen staan we sterker en kunnen we nog harder groeien', meldt Ronald Kouvelt, directeur en oprichter van Stucomm. Hij verwacht de studenten en onderwijsinstellingen beter van dienst te zijn door de samenvoeging van middelen en kennis. Kouvelt wordt general manager Europa bij het nieuwe Ready Education. Op de Utrechtse locatie werken zo'n twintig mensen. Onder de klanten van Stucomm bevinden zich meer dan dertig onderwijsinstellingen, zoals Radboud Universiteit, Fontys Hogescholen, Universiteit Utrecht, Hogeschool Inholland, Hogeschool Leiden en ROC Aventus. Naar eigen zeggen gebruiken meer dan een half miljoen Nederlandse studenten de app. Gemiddeld gebruiken zij de app ongeveer vijfmaal per dag.

Ongekend luxe studentenkamers met eigen vaatwasser, smart tv en airco

Vergeet de aangekoekte etensresten in de gezamenlijke keuken en de schimmels in de badkamer. In de studentenkamer van nu heeft de student zijn eigen keuken en badkamer. Inclusief vaatwasser, smart tv en airco. De nieuwe studentenstudio's worden op dit moment gebouwd op het terrein van Avans in Tilburg, naast de hogeschool. Alle studio's hebben een eigen keuken met inbouwapparatuur: koelkast, combimagnetron en dus een vaatwasser. De badkamer heeft een toilet, wasbak met twee kastjes eronder en een inloepdouche. Omdat alle studenten een eigen voordeur hebben, hebben ze ook recht op huursubsidie. Daardoor betaal je per maand nog geen vierhonderd euro voor je eigen appartement van negentien vierkante meter. Met vloerbedekking en gordijnen, bed, bank en tv-meubel met 43 inch smart tv. "Helemaal compleet dus", legt aannemer Hans van der Doelen uit. Van der Doelen is 67 jaar oud en draait al wat jaren mee in de bouw. Maar zo'n luxe studentenhuisvesting heeft hij ook niet eerder meegemaakt: "Laten we hopen dat het in de toekomst ook luxe blijft. Want als je bij sommige studentenhuizen ziet hoe ze met de spullen omgaan..." Toch denkt projectontwikkelaar Danny Schlatter van Magis Vastgoed juist dat de luxe ervoor zorgt dat het netjes blijft: "Studenten zijn lui en maken er snel een rommeltje van. We maken wel eens mee dat een student na een paar jaar vertrekt en een keuken vol etensresten achterlaat. Met een vaatwasser maak je dat hopelijk minder snel mee. En die airco? Da's pure luxe, waar studenten vast heel blij mee zijn." De studio's van negentien vierkante meter zijn vooral bedoeld voor Nederlandse studenten. Er is ook een grotere variant, van 26 vierkante meter. Die zijn vooral bedoeld voor internationale studenten van Tilburg University. Zij zijn vaak ouder en hebben meer te besteden. Uiteindelijk worden er op het terrein van Avans aan de Professor Cobbenhagenlaan tweehonderd appartementen opgeleverd. De eerste 83 op 1 september, de rest hopelijk eind oktober of begin november. "Er had méér gebouwd kunnen worden", zegt Schlatter met spijt in zijn stem. "Dat had ik graag gewild, want er is een enorme vraag naar kamers voor studenten. Maar de buurt was bang voor te veel drukte." ¶

totally

SNOW

by Sunweb

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

CHECK IT OUT @ **TOTALLYSNOW.NL**