

INHOUD

P3. Lifestyle	P11. Arbeidsmarkt	P16. Lifestyle	P23. Studentennieuws
P5. Studentennieuws	P13. Onderwijs	P18. Sport	
P7. Lifestyle	P14. Arbeidsmarkt	P19. Lifestyle	
P10. Gezondheid	P15. Arbeidsmarkt	P21. Maatschappij	

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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



Heb jij al een huisarts? Nee?

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

hoograven
gezondheidscentrum



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

lunetten
wijkgezondheidscentrum



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

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

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

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

Vormgeving:
Bram van Gerwen Graphic Design

Druk:
Rodi Rotatiedruk

Sommige artikelen in deze Studentenkrant
bevatten betaalde content.



Sim Only

15GB
+150 MIN

~~€13~~

€10 p.m.

Valid with a 2-year
Sim Only subscription.

International
calls
for €5

Phone House
Hoofddorppweg 26 H, 1058 PC Amsterdam

LEBARA
logisch.

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

Wees op tijd en haal nu je gratis prikken tegen HPV. Zo bescherm je jezelf tegen 6 soorten kanker.

Wat is HPV?

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

Hoe krijg ik HPV?

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

Wat kun je zelf doen tegen HPV?

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

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



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



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

O' Sole Mio
sinds 1974

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

HUISARTS IN AMSTERDAM (Centrum, Zuid en Oost)



Praktijk Franssen Wijsmuller (of praktijk de Pijp)

Open voor inschrijvingen

Geen wachttijden

En complete online service

Registreer je via QR code of ga naar onze site

<https://huisartsindepijp.amsterdam>

Praktijk Franssen Wijsmuller
Kuipersstraat 151a
1073ER Amsterdam 020 6713389
Info@huisartsindepijp.amsterdam



Van visitekaartje tot afstudeerscriptie





full colour drukwerk

printen & kopiëren

afwerken & inbinden

computer & internet gebruik

afwerking & ontwerp

kantoorartikelen & papier

www.printerette.nl



Gemeente Haarlem

De fietsenstalling gratis en veilig

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

Bestemming bereikt

Samen houden we Haarlem bereikbaar





AMSTERDAMSE PRAKTIJK VOOR TANDHEELKUNDE

365 dagen per jaar geopend
Ook in de avonduren

Een persoonlijk behandelplan
Alle specialisaties in huis

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

STUDENTENNIEUWS

Oud-studenten blij met compensatie: ‘Meer dan verwacht, deel naar ouders, rest beleggen en voor reis’

Het was eind februari kassa voor zo'n 350.000 ex-studenten van de pechgeneratie. De Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) keerde hen geld uit omdat ze geen studiefinanciering kregen tijdens hun opleiding. Die betaalden ze uit eigen zak of uit die van hun ouders. Wij vroegen deze groep 'geluksvogels' wat ze met de poen gaan doen.

De reacties op onze Lezersvraag liepen flink uiteen. 'Flink bier drinken met carnaval, dan is het meeste wel op', reageerde oud-student Thom die blijkbaar een bescheiden bedrag uitgekeerd kreeg. Een soortgelijke reactie stuurde Louis Nelent uit Rotterdam. 'Goed stappen in het weekend, alles moet op! Of verdubbelen in het casino', luidde het. Arie van der Mik uit Alphen aan den Rijn gaat 'mogelijk een racefiets kopen' met het ontvangen geld en de Utrechtse Marloes Grit gaat het 'gebruiken voor een nieuwe auto'.

Famke Stapensea uit Haarlem zet 'het grootste gedeelte' van de DUO-compensatie op haar spaarrekening en gebruikt een 'klein deel voor vakantie'. Bas Kleijwegt, die zijn woonplaats niet bekendmaakte, gaat ook sparen en weet al waarvoor: zijn bruiloft. Iris Moes uit Delft gaat sparen én beleggen met het geld, Femke de Kloe uit Roosendaal gaat het volledige bedrag investeren 'zodat het hopelijk meer waard wordt'.

Terugbetalen ouders

Alex van den Berg uit het Gelderse Kapel-Avezaath combineert sparen en beleggen dan weer met het terugbetalen van zijn ouders. Die financierden zijn opleidingen Bedrijfseconomie (niet afgemaakt) en Sportkunde aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven, alles bij elkaar zo'n 10.000 euro. "Ik was al aan het aflossen maar na vandaag kan ik meer terugbetalen", licht de 28-jarige Sportkundige toe. Hij ontving meer DUO-geld dan verwacht. "Ik wist dat de pechgeneratie zo'n 1800 euro zou krijgen maar kreeg 2000 euro meer op basis van de studievoucherregeling", klinkt het enthousiast door de telefoon.

"Ik heb mijn vader die op vakantie is vanochtend meteen geappt om te zeggen dat ik bovenop de 360 euro die ik nu maandelijks betaal, nog eens 700 euro zal betalen. Daarnaast heb ik 600 euro belegd en de rest overgemaakt naar mijn vakantie-rekening. Ik ben vorig jaar voor het eerst alleen op reis geweest, was een maand in Indonesië vanwege mijn half-Indische achtergrond en wil voor mijn dertigste nog zo'n reis maken", aldus de twintiger.

Tristan Koet uit Leerdam heeft het geluk dat hij zijn ouders niet hoeft terug te betalen. Zij betaalden ruim 9000 euro voor de vierjarige opleiding Commerciële Economie van hun zoon aan de Avans Hogeschool in Den Bosch. "Mijn vader zei meteen 'zet het geld weg' toen ik hem vertelde dat ik ruim drieduizend euro van DUO had ontvangen", zegt de 28-jarige. Ook hij ontving extra compensatie op basis van de voucherregeling.

Ook al hebben zijn ouders 'het goed', toch wil zoonlief hen bedanken voor hun financiële ondersteuning. „Ik ga ze flink mee uit eten nemen”, zegt Koet. De rest van het geld belegt hij. „Ik ben zo'n twee jaar geleden begonnen met ETF's (mandje aandelen van verschillende bedrijven) waarmee je gespreid kunt beleggen”, besluit de Bachelor of Science(BSc).

Pechvogels

Bij oud-studenten met een studieschuld verrekende DUO de tegemoetkoming de afgelopen maand al. Voorwaarde was wel dat ze hun diploma hadden gehaald. Dat was helaas niet het geval bij Diny Beverwijk uit Alphen aan den Rijn. 'Ik krijg het niet omdat ik mijn studie niet heb afgerond vanwege problemen met gezondheid', laat ze ons weten.

Quiera Stichters uit Vlaardingen maakte haar opleiding wel af en is maar wat blij met de compensatie. 'Tien procent van mijn studieschuld aflossen. Bedankt DUO', luidt het.

Minder buitenlandse studenten: uitbreiding UM in gevaar

Een daling van het aantal inschrijvingen van buitenlandse studenten met 13 procent zorgt voor grote zorgen bij de Universiteit Maastricht. De ambitie om uit te breiden naar Heerlen en Venlo staat op losse schroeven.

"Als deze trend aanhoudt, moeten we opnieuw gaan kijken of die uitbreiding realistisch is", zo zegt bestuursvoorzitter Rianne Letschert tegen L1.

Somber beeld

De Maastrichtse universiteit liep in de Limburgse hoofdstad tegen de grenzen van de groei aan. Daardoor kwam uitbreiding naar Venlo en Heerlen in beeld als ambitie. "Als de nieuwe wet Internationalisering in Balans te grote klappen gaat uitdelen, dan wordt dat wel een somber beeld. De schaalgrootte die wij als Universiteit Maastricht nu hebben, maakt dat we kunnen investeren van Maastricht tot Venlo en alles wat daar tussen zit. Als wij een kleine instelling worden, dan hebben wij die power gewoon niet meer."

61 procent buitenlandse studenten

Ook de Nijmeegse Radboud Universiteit zag de inschrijvingen teruglopen, maar de daling van de instroom van buitenlandse studenten in Maastricht is relatief gezien hoger dan bij andere Nederlandse universiteiten. Doordat 61 procent van de studenten in Maastricht uit het buitenland komt, is die daling meteen fors. "Wij zijn juist trots op het feit dat wij als Universiteit Maastricht het grootste aandeel buitenlandse studenten hebben. Het maakt ons de meest Europese universiteit van Nederland. Maar je ziet ook dat de instroomdaling direct het grootste is", aldus Letschert.

Groei

In 2014 telde Maastricht nog 16.000 studenten op zes faculteiten. In het decennium daarna zag Maastricht University een

forse groei in vakgroepen en studenten, met 23.000 studenten in 2023 waarna het inschrijvingscijfer stabiliseerde. "Het aantal inschrijvingen van Nederlandse studenten is ongeveer gelijk gebleven", zo weet Letschert.

4500 banen

Met de daling van het aantal internationale studenten komt het doemscenario uit dat de Universiteit Maastricht eerder schetste. De ambitie van het kabinet om het aantal internationale studenten te beperken, zou juist voor een grens- en krimpregio als Limburg negatief uitpakken. Ook de Provincie Limburg haakte aan in de lobby naar Den Haag. De kabinetsplannen zouden Limburg 4500 banen gaan kosten, met een jaarlijks verlies van één miljard euro, zo voorspelde onderzoek. "Ik maak wel echt zorgen over die wet Internationalisering in Balans", zo zegt Rianne Letschert. "Er is nog steeds geen duidelijkheid. We hebben de wet al drie jaar boven ons hoofd hangen en je ziet de effecten nu in onze instroomcijfers."

Stemmen met de voeten

De gezamenlijke lobby van de Nederlandse grensregio's leverde een Kamermotie op die de minister vroeg om maatwerk voor krimp- en grensregio's. Voor de Maastrichtse universiteit heeft die wens van de Tweede Kamer nog weinig effect. "De minister heeft de uitzondering voor de grensregio's dusdanig vaag omschreven, dat we nog niet goed weten waar we aan toe zijn. Er is geen generieke uitzondering", aldus Letschert.

"Er staat nog steeds dat alle opleidingen door een 'toets anderstalig onderwijs' moeten. Dat betekent niet alleen veel administratie, maar ook veel onzekerheid. Studenten die nu gaan kiezen, twijfelen of ze hun studie af kunnen maken. Want misschien moet de Engelstalige opleiding wel Nederlands worden. Studenten durven dat risico niet meer te lopen. Dat kan gevolgen hebben voor de organisatie, zoals nu in Middelburg gebeurt. Het Roosevelt University College gaat een periode dicht, omdat de cijfers drastisch dalen. Op termijn zal dit dus ook onze Nederlandse en Limburgse studenten gaan raken. Het gaat echt over het behoud van de kennisinstelling."



DE REGENBOOG
GROEP

#KOMUITJEBUBBEL

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



patronaat
Haarlem's no.1 music venue

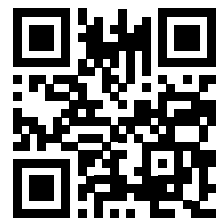


Check out our program!

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

Deze redactionele stukken zijn aangeboden door www.studentensteden.nl

HOE OVERLEEF IK MIJN STAGE?



De omschakeling van het studentenleven naar een fulltime baan kan lastig zijn. Wanneer je stage gaat lopen, word je opeens iedere dag op kantoor verwacht. Doordeweeks uitgaan kan vaak niet meer. En je moet behoorlijk veel nieuwe dingen leren. Veel studenten zijn in februari met hun stage begonnen. Superspannend natuurlijk! Hieronder lees je hoe je jouw stage overleeft!

Zorg voor een leuke stage

Deze is logisch: een stomme stage is moeilijker vol te houden. Maar onthoud dat je niet zomaar aan een leuke stage komt. Begin daarom ruim op tijd met zoeken. Zo voorkom je dat de leukste plekken allemaal al bezet zijn. En je raakt beter op de hoogte van welke mogelijkheden er überhaupt zijn. Neem dus goed de tijd om te zoeken naar een stage die zoveel mogelijk bij jouw interesses past.

Vraag veel om feedback

Vaak wordt er door je stageplek zelf initiatief genomen om feedbackgesprekken in te plannen. Maar dat is niet altijd zo. Vraag daarom zelf voldoende om feedback. Dit laat zien dat je graag veel wilt leren en verbeteren. En je krijgt een goed beeld van je sterke en zwakke punten. En als je niets te doen hebt en je gaat je vervelen, vraag dan of je iets kunt doen. Zo laat je ook zien dat je een harde werker bent. Als je de hele dag lekker bezig bent, dan gaat de tijd ook een stuk sneller.

Neem je rust

Bij een stage maak je vaak meer uren dan wanneer je studeert. Bovendien heb je meestal minder vrijheid om je tijd in te delen. Doordeweekse dagen gaan er hierdoor heel anders uit zien.

's Ochtends vroeg op en 's avonds pas weer thuis. Geef jezelf daarom buiten je stage genoeg tijd om uit te rusten. Plan niet iedere avond vol. En zorg dat je in het weekend leuke dingen doet, maar ook tijd hebt om te chillen. Zo kom je maandag niet uitgeput of brak op je stage aan ;).

Netwerk met je collega's

Netwerken is een belangrijk onderdeel van je stage. En dan niet alleen omdat dit je na je studie aan een baan kan helpen. Een band opbouwen met je collega's heeft veel voordelen. Zo zijn ze vaak sneller bereid om dingen uit te leggen. En misschien kun je ze later vragen om een aanbeveling. Bovendien wordt je stage ook gewoon leuker als je er wat nieuwe vrienden maakt.

Maak het zo nuttig mogelijk

Heb je het idee dat je niet leert wat je zou willen leren? Geef dit dan aan. Wees eerlijk over wat je van je stage verwacht. Het is niet de bedoeling dat je allerlei enorme en onhaalbare eisen gaat stellen. Maar je mag best aangeven wat je wilt leren. Een stage is natuurlijk ook bedoeld om nieuwe dingen te leren.

TATOEAGES: DIT MOET JE WETEN VOORDAT JE ERAAN BEGINT



Tatoeages zijn helemaal hip. En terecht! Vroeger werd het vooral gezien als iets heel rebels, maar tegenwoordig is het juist modieus. Denk jij er ook over om een tattoo te zetten? Denk dan eerst goed na over deze dingen!

Denk goed na over de plek

Het zetten van een tatoeage is niet een heel aangenaam gevoel. Daar moet je je sowieso op voorbereiden. Denk er hierbij ook goed over na waar op je lichaam je de tatoeage laat zetten. Het verschilt namelijk per plek hoeveel pijn het doet. Zo doet een tattoo op je ribben vaak meer pijn dan op je schouderblad. Daarnaast zijn sommige plekken ook geschikter voor tatoeages dan andere plekken. Op een plek waar veel wrijving is, vervaagt je tattoo namelijk sneller. Houd tot slot qua plaatsing ook rekening met wanneer (bij welke kledingstukken) de tattoo zichtbaar is.

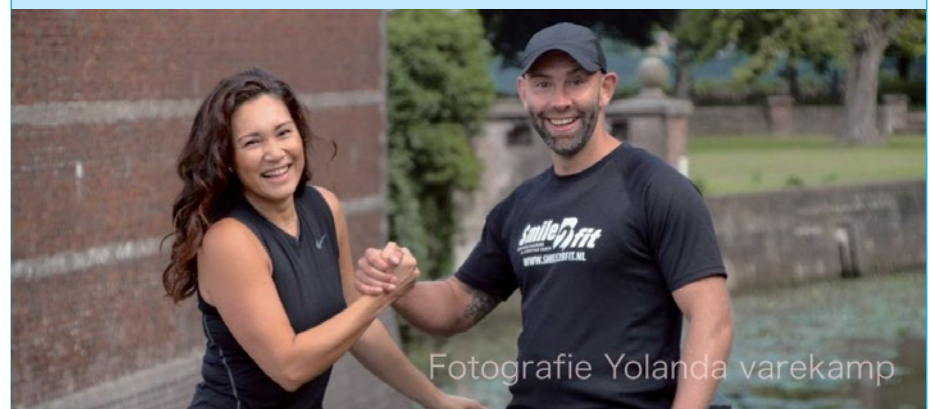
Kies de juiste timing

Een nieuwe tatoeage is kwetsbaar. Daarom moet je er goed voor zorgen. En zon, zee, strand hoort hier niet bij. Het is leuk om direct je nieuwe tattoo aan iedereen te kunnen showen, maar dat is op die manier niet zo slim. Een tatoeage vlak voor of midden in de zomer zetten, is een echte afrader. Maar ook midden in de winter is het niet zo handig. Je tattoo moet namelijk wel kunnen luchten.

Zoek een goede tattooshop uit

Natuurlijk betaal je liever niet te veel voor je tattoo. Maar een erg goedkope tattooshop is ook niet altijd een goed teken. Doe veel research voordat je een shop uitkiest. Vraag bijvoorbeeld na bij vrienden en familie die er al ervaring mee hebben. En lees veel reviews! Twijfel je nog? Ga dan van te voren een keertje langs om de sfeer in de shop te proeven en om advies te vragen.

5 TIPS OM VAKER TE SPORTEN



Fotografie Yolanda varekamp

Sporten is voor veel mensen eerder een verplichting dan een hobby. Zeker in de winter kan het af en toe lastig zijn om je ertoe te zetten. En dat is zonde! Daarom geven wij je vijf tips waarmee je makkelijk vaker gaat sporten.

Plan vooruit

Als je niet zo van sporten houdt, kan het al snel gebeuren dat je er niet eens aan denkt. Daarom is het handig om vooruit te plannen. Dan kun je ook minder makkelijk met excuses te komen over dat je toch geen tijd hebt. Bovendien kun je dan ook plannen om samen met iemand te gaan. En die sociale controle maakt het vaak makkelijker!

Hoe meer zielen, hoe meer vreugd

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

Wees origineel

Lukt het jou nou écht niet om naar de sportschool te gaan? En vind je hardlopen ontzettend saai? Ga dan op zoek naar iets origineels! Er zijn veel meer mogelijkheden dan de standaard sporten die je vaak hoort. Als je iets zoekt dat beter bij je past, dan zal het ook makkelijker gaan.

Zorg voor de juiste spullen

Het is belangrijk dat je je fijn voelt tijdens het sporten. En met een te strakke broek of een topje dat steeds omhoog kruipt, lukt dit niet. Zorg daarom voor de juiste spullen. Koop bijvoorbeeld goede schoenen, zodat je geen last krijgt van blessures. En als je een sport doet waar je eigen materiaal voor nodig hebt, ga dan niet direct voor de goedkoopste optie. Let op kwaliteit!

Maak het leuk

Je kunt het sporten makkelijk zelf leuk maken! Naast samen met vrienden gaan sporten, zijn er nog veel meer handige maniertjes hiervoor. Maak bijvoorbeeld een leuke playlist of zoek een fijn luisterboek. Of kijk een aflevering van je favoriete serie terwijl je op de loopband staat.

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

www.smile2bfit.nl

nl

Mis je nog wat?

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

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

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

Normal



SIMSLIM

Sim only vanaf 2,-

Ga naar: **simslim.nl**



Scan me



Splash

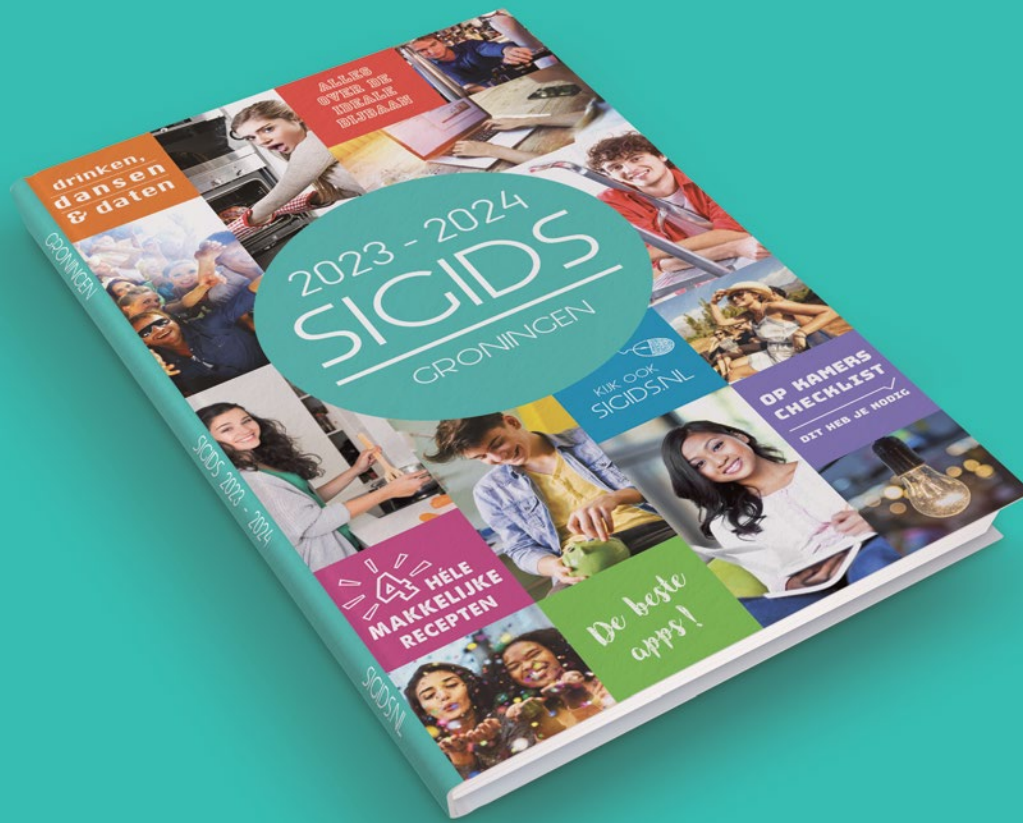
LEASE

Wasmachines - drogers - vaatwassers - en meer



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

www.splash.nl



WWW.SIGIDS.NL

THE PADELLERS

STUDENTENAANBOD

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



PROFITEER IN DALUREN VAN GRATIS RACKETHUUR!

EXPERTISECENTRUM HANDICAP + STUDIE VOOR INCLUSIEF ONDERWIJS EN STUDENTENWELZIJN



Wat kan Expertisecentrum handicap + studie betekenen voor studenten? Studenten vinden op de website van handicap + studie veel informatie over studeren met een functiebeperking en studentenwelzijn. Ook studenten met mantelzorgtaken, jonge kinderen of transgenders in transitie kunnen terecht op de site www.handicap-studie.nl. Kortom voor alle studenten+ met een ondersteuningsvraag!

Instrumenten en wegwijzers

De site biedt toegang tot handige instrumenten en wegwijzers, bijvoorbeeld:

- Op www.studieproceskaart.nl vind je een webtool waarmee je het studieproces volgt en stilstaat bij dertien sleutelmomenten. Je ziet welke uitdagingen er zijn voor studenten en leest over bij welke professional je terecht kunt met welke vragen.

- Op www.studieprocesinbeeld.nl delen vloggende studenten hun ervaringen met studeren met een beperking.
- Met de tool Studietips zoek je naar oplossingen voor je problemen, <https://www.handicap-studie.nl/studietips.aspx>
- De Pijn- en energiemeter - de zg PEP meter - geeft studenten meer inzicht in hun belastbaarheid en welke activiteiten pijn en vermoeidheid veroorzaken. [https://www.handicapstudie.nl/1_204_Pijn-_en_energiemeter_\(PEP-meter\).aspx](https://www.handicapstudie.nl/1_204_Pijn-_en_energiemeter_(PEP-meter).aspx)
- Draaiboeken themabijeenkomsten studentenplatforms
- https://www.handicap-studie.nl/124_1414_Draaiboeken_themabijeenkomsten_studentenplatforms.aspx
- Expertisecentrum handicap + studie wordt regelmatig benaderd door

bedrijven die open staan voor mensen met een functiebeperking en plaatst vacatures van bedrijven die op zoek zijn naar studenten met een functiebeperking, zie https://www.handicap-studie.nl/1_375_Vacatures.aspx

Toegankelijk maken van onderwijs

Expertisecentrum handicap + studie ondersteunt universiteiten, hogescholen en het mbo bij het toegankelijk maken van onderwijs voor studenten met een extra ondersteuningsvraag. Het gaat bijvoorbeeld om studenten met dyslexie, dyscalculie, autisme, psychische klachten, chronische ziekten, rolstoelgebruikers, dove of slechthorende studenten en blinde of slechtziende studenten. Behalve studenten met een functiebeperking hebben ook studenten met mantelzorgtaken, jonge ouders en zwangere studenten en studenten in gendertransitie vaak behoefte aan flexibiliteit of specifieke voorzieningen. Expertisecentrum handicap + studie streeft naar inclusief hoger onderwijs, waaraan zoveel mogelijk verschillende studenten kunnen meedoen en waarin het steeds gewoner wordt om het onderwijs af te stemmen op de behoefte. Expertisecentrum handicap + studie is onderdeel van CINOP.

Werkwijze

In samenwerking met onderwijsinstellingen en studenten+ ontwikkelt en implementeert handicap + studie innovatieve en praktische oplossingen voor het hoger onderwijs. Ook het mbo komt steeds meer in beeld. We werken in projecten samen

met onderwijsinstellingen, geven advies, organiseren trainingen, regionale bijeenkomsten en kennisuitwisseling. Het doel is dat (meer) studenten met een extra ondersteuningsvraag succesvol kunnen studeren aan de opleiding van hun keuze. Handicap + studie heeft goed contact met Interstedelijk Studentenoverleg ISO, de Landelijke Studentenvakbond LSVB en andere koepel- en doelgroeporganisaties.

Expertise

Om onderwijsinstellingen houvast te bieden bij het maken en uitvoeren van beleid rond inclusief onderwijs werkt Expertisecentrum handicap + studie volgens een aantal vaste thema's:

- Informatievoorziening en voorlichting
- Toegankelijkheid van het onderwijs
- Begeleiding van studenten
- Deskundigheid van professionals
- Flexibele leerroutes aanbieden
- Toetsing en examinering
- Waarborgen voor kwaliteit en continuïteit
- Stage en werk
- Inclusief studieklimaat
- Studentenparticipatie
- Wetgeving en financiën.

Rond al deze thema's verzamelt en ontsluit het Expertisecentrum handicap + studie informatie. Bij deze informatie zit uiteraard ook veel interessants voor studenten.

MEER INFO

www.handicap-studie.nl

WEETJES OVER ALCOHOL

Wist je dat.....?



Je iets sneller het effect van alcohol merkt als je het door een rietje drinkt? Dit komt omdat een beetje alcohol via je gehemelte wordt opgenomen (daar wordt de alcohol als het ware tegenaan gespoten). Ook kom je door het zuigen aan een rietje een beetje zuurstoftekort, waardoor je je wat licht in je hoofd voelt. Dit kan net zo voelen als het gevoel van aangeschoten zijn.

Het woord kater sinds 1850 een studentenwoord is en het komt van het Latijnse "catarrhus" en van het Griekse "katarrhoos"? De betekenissen hiervan

zijn "het omlaag vloeien" (van slijm in het hoofd). Ook werd het woord kater in 1906 beschreven als "ongesteldheid na drinkgelag".

Je een kater alleen kunt voorkomen door minder alcohol te drinken? Je kater wordt wel minder heftig als je tussendoor alcoholvrije drankjes drinkt en aan het eind van de avond een paar glazen water. Toch een kater? Blijf dan zo lang mogelijk in bed liggen, neem een stevig en gezond ontbijt en geef je lichaam de tijd om bij te komen door minimaal een paar dagen geen alcohol te drinken.

Alcoholvrije dranken alsnog alcohol kunnen bevatten? Alcoholvrij bier mag in Nederland maximaal 0,1% alcohol bevatten en voor alcoholvrije wijn is dit 0,5%! Fijn om te weten: alcoholvrij bier bevat ongeveer de helft van de calorieën in vergelijking met alcoholhoudend bier.

Bier na wijn geen venijn hoeft te geven? Verschillende soorten alcohol door elkaar drinken maakt niet dat je sneller dronken bent. Je kunt wel eerder misselijk worden.

Koolzuur in je mixdrankje de opname van alcohol in het bloed iets versnelt? De alcohol stijgt dan letterlijk sneller naar je hoofd. Daarnaast wordt een mixdrankje vaak makkelijk als "limonade" gedronken en ben je je er minder van bewust dat je alcohol drinkt. De uiteenlopende alcoholpercentages in mixdrankjes maakt het ook heel ingewikkeld om te weten hoeveel alcohol je precies binnen krijgt. Het alcoholpercentage van mixdrankjes varieert tussen de 5% en de 8% alcohol, met enkele uitschieters ver daarboven.

Evenementenbier inderdaad bestaat? Op grote feesten als carnaval of popfestivals kan het alcoholpercentage in het tapbier lager zijn om problemen met teveel drinken zoveel mogelijk te voorkomen.

Het Trimbos-instituut zoekt jongeren van 18 tot en met 25 jaar die een online vragenlijst over alcohol en drugsgebruik willen invullen. Het doel van dit onderzoek is meer inzicht krijgen in redenen die jongeren hebben om alcohol en drugs te gebruiken. Of om juist géén alcohol of drugs te gebruiken.

Vul deze vragenlijst in over alcohol en drugs en maak kans op diverse prijzen, het duurt ongeveer 15 minuten!



Meer te weten komen over alcohol of vragen? Ga dan naar www.alcoholinfo.nl of bel naar het informatie nummer!



Trimbos instituut
Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

‘WE DROMEN NIET OVER DE TOEKOMST, WE STAAN ER ELKE DAG MEE OP EN WERKEN ERAAN.’

Pim Peeters studeerde aerodynamica, maar ontdekte al snel dat de businesskant hem meer trok dan de techniek. Als Business Consultant binnen Analytics & Information Management is hij onder meer bedreven in diepgravende data-analyses.

‘Elke dag bezig zijn met de toekomst past echt bij Deloitte. Vandaag resultaat leveren en tegelijkertijd nadenken over wat je er op de langere termijn mee bereikt. Momenteel ben ik vier dagen per week werkzaam bij een grote klant. Daar zijn we bezig om hun data inzichtelijker te maken. We zetten nieuwe platforms op en maken dashboards. Zo kan de klant sneller en meer gestructureerd met data werken. We maken hier echt het verschil voor de organisatie, én al haar medewerkers.

In Delft heb ik Aerodynamica gestudeerd en tijdens mijn master liep ik stage bij een grote luchtvaartmaatschappij in Australië, hier kwam in voor het eerst in aanraking met data-analyse en visualisatie. Ik vond mijn master erg interessant, maar de projecten in de luchtvaartsector zijn veelal meerjarig en het werk is erg wiskundig en technisch. Ik ontdekte dat de businesskant met ‘snellere’ projecten mij toch meer aantrok. Ik ben iemand die graag snel resultaten wil zien. Het leuke van het werken bij Deloitte is dat je de kans krijgt om bij veel verschillende bedrijven over de vloer te komen. Je begint altijd met een

frisse kijk op de zaken en dat biedt vaak nieuwe oplossingen.

Daarnaast pluk ik de vruchten van het enorme internationale Deloitte-netwerk. Een dag per week ben ik in ons hypermoderne kantoor The Edge. Dan zie en spreek je je Deloitte-collega's en is er ruimte om te vertellen over de projecten waarmee je bezig bent. Onze totale technology-afdeling bestaat uit zo'n 500 man. In zo'n netwerk is er vrijwel altijd iemand die al eerder met soortgelijke projecten of problemen te maken heeft gehad. Daar kun je veel van leren en inspiratie uit halen.

‘Bij Deloitte werk je altijd samen met verschillende disciplines.’

Het interessante aan Deloitte is dat er altijd projecten zijn waar verschillende afdelingen aan meewerken. Door een berichtje op het interne netwerk zag ik dat er een Javascript-programmeur werd gevraagd voor een uniek project. Ik heb mij daar toen voor aangemeld. Het bleek om een artificial intelligence-robot te gaan, met de naam Aime. Ze is een robot die steeds beter zou gaan begrijpen met wie zij in gesprek is. Echt een onvergetelijke ervaring om met het team te werken dat ermee bezig was, want er werkten collega's uit uiteenlopende disciplines aan mee. Aime zit vol sensoren en detecteert



mensen. Ze herkent ze, snapt bewegingen van hun handen. Ze kan met hen communiceren, ze kan spelletjes spelen - één van die spelletjes heb ik geprogrammeerd - en het belangrijkste is: ze leert steeds bij.

Aime is een voorbeeld van wat er allemaal rondom artificial intelligence mogelijk is. Het is zeker niet iets voor de verre toekomst. We gebruiken het nu al volop. Bijvoorbeeld om niet-gestructureerde teksten te lezen, daardoor kunnen inkomende klant-e-mails direct naar de juiste afdeling worden verstuurd of zelfs

direct beantwoord worden. Het is echt een nieuwe stap die legio automatiseringskansen biedt.

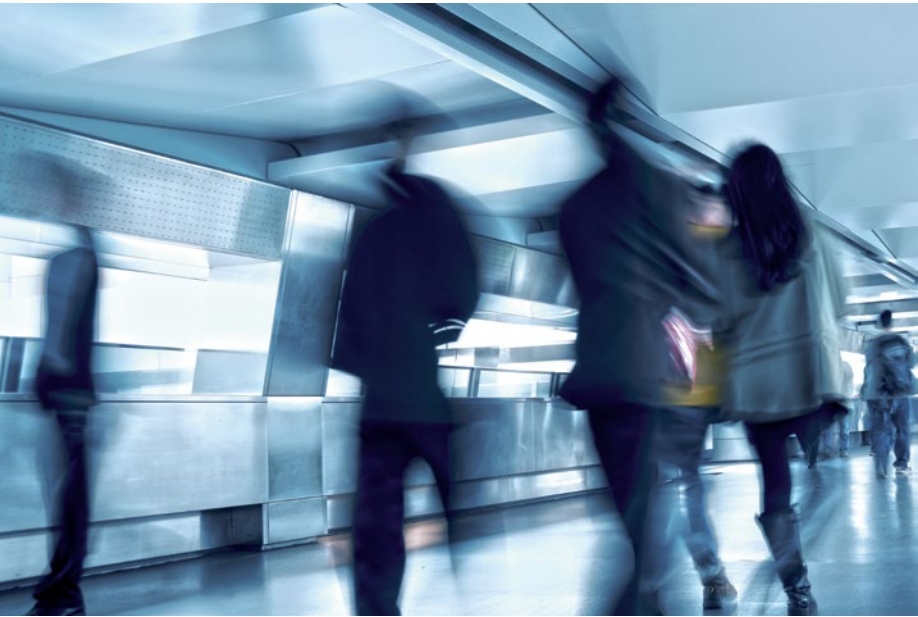
Iedereen die het interessant lijkt om voor een organisatie te werken waar veel ruimte is voor innovatie en eigen initiatief zou zich moeten verdiepen in Deloitte. Er is hier volop ruimte voor enthousiaste, getalenteerde mensen met een bedrijfskundige of technische achtergrond.’

Deloitte.

BRIGHT FUTURE MADE BY YOU

Wanneer je bij Unilever gaat werken als trainee of student, ga je deel uitmaken van een toonaangevende, dynamische onderneming. Wij bieden een open en informele cultuur en streven ernaar met

uitdagingen aan te gaan die op je pad komen. Zo kun jij bouwen aan onze sterke merken die de levens verbeteren van miljarden mensen, elke dag. Dat is Unilever, made by you!



een persoonlijke benadering het beste uit onze mensen te halen, zodat iedereen optimaal kan presteren. Je krijgt direct verantwoordelijkheid en wordt daarbij ondersteund door training en coaching van topkwaliteit. Dit zal je helpen de

Unilever made by you
Het Unilever Future Leaders Programma (UFLP) is een traineeship ontworpen om ambitieuze, creatieve en getalenteerde afgestudeerden te ontwikkelen tot toekomstige leiders van Unilever.

Met een portfolio van meer dan 400 merken en activiteiten in 190 landen bieden we uitzonderlijke carrièremogelijkheden. Hiervoor kun je het vakgebied kiezen dat aansluit bij jouw doelen, interesses en kwaliteiten.

Vanaf 1 april kun je weer solliciteren voor het traineeship dat start in september 2025.

Stages
Met geweldige merken, een dynamische sfeer, gepassioneerde mensen en een visie gericht op duurzaamheid bieden wij een inspirerende plek om ervaring op te doen. Ben jij ambitieus, wil jij meer leren en jezelf ontwikkelen en zoek je een uitdaging? Dan ben je hier aan het juiste adres.

Kies een Unilever-vakgebied
Wanneer je bij Unilever een stage doet, krijg je de kans impact te hebben in een toonaangevend bedrijf. Of je nu in Customer Development, Marketing, R&D, Supply Chain, Finance of HR aan de slag gaat, je komt altijd op een bruisende en leerzame plek in ons bedrijf. We bieden geweldige stages voor alle soorten studenten en afgestudeerden. Hier kun je het vakgebied kiezen dat aansluit bij jouw doelstellingen, interesses en kwaliteiten.



MEER INFO

www.unilever.nl





CAMPUS SHOP.nl

DE BESTE LAPTOPDEALS VOOR STUDENTEN!

Laptop nodig voor je studie?

✓ INCLUSIEF SNELLE STUDENTEN SERVICE ✓ GESCHIKT VOOR JOUW OPLEIDING

WWW.CAMPUSSHOP.NL



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

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

 **Sanquin**
Bloedbank

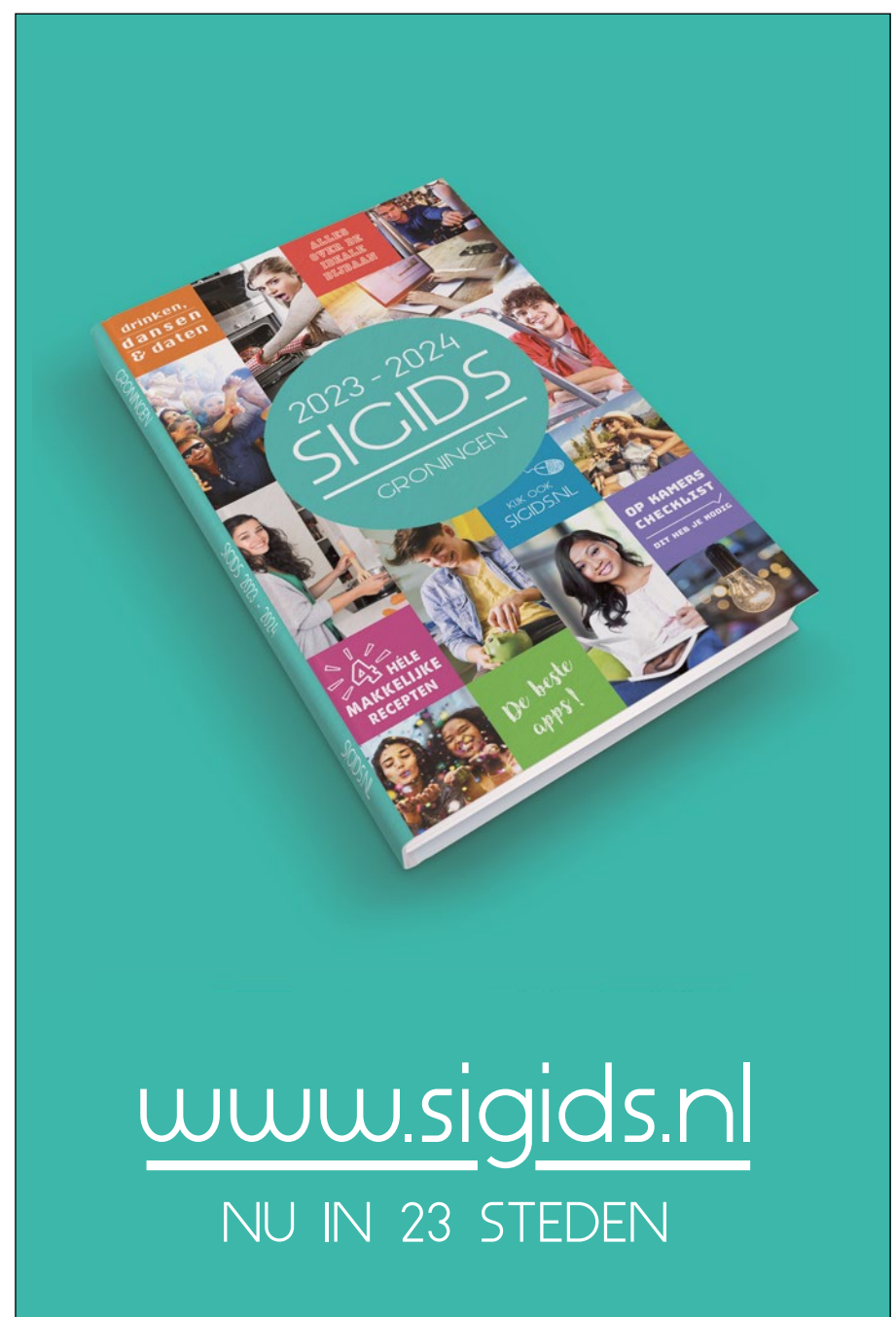
Bloed is leven



 **bookmatch**
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN

Direct naar bookmatch.nl en profiteer!

Duurzaam studieboeken kopen en verkopen



2023 - 2024
SIGIDS
GRONINGEN

drinken, dansen & daten

ALLEM OEFEN DE WERKELIJKE WERELD

KIK OOK SIGIDS.NL

OP KAMERS CHECKLIST
DIT HEB JE HEBBEL

HELE MAKKELIJKE RECEPTEN

De beste apps!

www.sigids.nl

NU IN 23 STEDEN

NEDERLANDERS ZIJN TOCH DIK EN GELUKKIG?

'Als mensen eens geen vooroordelen zouden hebben, dan zou de wereld een stukje mooier zijn', zo luidde onze conclusie gisteravond.

Het was de conclusie van een gesprek dat ik had met mijn kamergenootje, Oumaima. Een gesprek over vooroordelen, monarchie of republiek en over de islam. Ik vond het erg interessant om te horen wat haar ideeën waren. Haar ideeën waren anders dan ik verwacht had.

"Wat waren jouw vooroordelen over Nederlanders voordat je een Nederlander had ontmoet?"

"Ik dacht altijd dat Nederlanders veel kaas en yoghurt eten en melk drinken. Daarom dacht ik dat Nederlanders dik zouden zijn. Maar wel gelukkig, vooral na het eten als ze gaan dansen en zingen. Dat heeft mijn moeder me eens verteld. Helaas heb ik ook gehoord dat ze erg onaardig kunnen zijn. Een vriendin van me vertelde dat, toen ze op vakantie was in Nederland, mensen naar haar riepen: 'Rot op naar je eigen land, met je hoofddoek! Je bent niet welkom hier'. Waarom zeggen mensen zo iets?"

"Tja.. ik denk dat ze bang zijn dat de Nederlandse cultuur verloren gaat als er te veel mensen met een andere cultuur in het land komen. En ik denk dat veel problemen komen doordat mensen elkaar niet begrijpen, door verschillende gebruiken, normen en waarden. Ook zijn mensen

bang voor de Islam en willen ze niet dat er veel mensen uit Islamitische landen naar Nederland komen."

"Ik zou Marokko eigenlijk geen islamitisch land noemen. Wel Arabisch, maar Marokko is niet islamitisch zoals bijvoorbeeld Egypte of Tunesië dat wel zijn. In Egypte zie je vrouwen meestal een hoofddoek dragen en zich hullen in bedekkende kleding. Veel meisjes van mijn generatie in Marokko dragen geen hoofddoek. En niemand die daar een groot probleem van maakt. Onze cultuur komt in bepaalde opzichten overeen met culturen in Europa. Dit komt doordat we beïnvloed zijn door de Fransen toen we een kolonie waren. Daarnaast is Europa dichtbij, veel dichterbij dan het Midden-Oosten."

Dat is interessant, ik zie Marokko als een land dat erg ver weg is, Oumaima vindt Europa dichtbij. Ik zie veel verschillen tussen Marokko en Nederland, Oumaima ziet veel overeenkomsten. En beide hebben we gelijk, we bekijken het alleen vanuit een ander perspectief en met een andere focus. En het enige dat we weten over het land waarin de ander is opgegroeid, hebben we gehoord van anderen.

Voordat ik wegging heb ik lang nagedacht over de kleding die ik mee zou nemen. Bang dat ik niet gerespecteerd zou worden in mijn 'Nederlandse kleding'. Maar hier op straat merk ik dat mensen me helemaal niet nakijken. En ik werd direct



geaccepteerd en gerespecteerd door de Marokkanen die ik tot nu toe heb ontmoet. En ik had verwacht dat de eerste ontmoeting met mensen hier toch een beetje afstandelijk en ongemakkelijk zou zijn, vanwege de verschillen. Dat was het totaal niet. Tijdens deze ervaring heb ik geleerd dat onze oordelen zijn gebaseerd op media of meningen van anderen, het zijn vooroordelen. Maar we hebben zelf niet gezien of ervaren hoe het is om in het land van de ander te leven. Ik kan mijn vooroordelen over Marokko nu een beetje bijstellen.

Janneke Jolink is met AIESEC op vrijwilligersproject gegaan naar Marokko voor 6 weken. AIESEC biedt internationale vrijwilligersprojecten en professionele stages met het doel om leiderschap te ontwikkelen in jonge mensen.

Ontdek het zelf op www.aiesec.nl!



WAAROM JEZELF ONTWIKKELEN NAAST JE STUDIE ZO BELANGRIJK IS

Waar onze ouders jaren geleden de ruimte hadden om een eeuwigheid te studeren en het studentenleven optimaal te benutten, is dat voor de studenten van deze tijd een stuk ingewikkelder geworden. De afschaffing van de studiefinanciering speelt hierin een belangrijke rol. Veel studenten voelen geen (financiële) ruimte meer om van alles naast hun studie te doen en willen zo snel mogelijk afstuderen. Tegelijkertijd wordt er vanuit het bedrijfsleven wel gevraagd om een CV met ervaringen buiten je studie om. Hoe besluit je als student waar je voor gaat? En waarom is deze keuze zo belangrijk? Integrand geeft advies.

Integrand is een stichting die studenten helpt bij het vinden van stages en bijbanen. Omdat wij een organisatie voor en door studenten zijn, snappen wij als geen ander tegen welke problemen of vragen je als student aanloopt. Aan de ene kant is er de

tijsdrukt om zo snel mogelijk af te studeren en aan de andere kant wil je de goede keuze maken als het gaat over je komende carrière. In de huidige arbeidsmarkt is het aanbod zo groot, dat je door de hoeveelheid vacatures en mogelijkheden je droombaan niet kan onderscheiden.

Een stage of een studie-gerelateerde bijbaan kan je helpen bij het oriënteren op de mogelijkheden die er op de arbeidsmarkt zijn. Zo kun je erachter komen wat voor een organisatie wel of niet bij je past en van welke werkzaamheden je energie krijgt. Het is heel waardevol als je er al tijdens een stage achter kan komen wat je wel en niet leuk vindt, in plaats van tijdens de sollicitatieprocedure.

Hiernaast is een stage of bijbaan de perfecte plek om te netwerken. Je komt met collega's en klanten in aanraking die je veel kunnen vertellen over het werkveld en de keuzes die zij hebben gemaakt tijdens hun studie en loopbaan. Ook kun je aan deze mensen laten zien waar je goed in bent of waar je interesses liggen. Wie weet komen de contacten die je tijdens deze periode hebt opgedaan later goed van pas.

Verder onderscheidt een stage of bijbaan je van andere studenten. Je laat aan je toekomstige werkgever zien dat je



praktijkervaring hebt opgedaan en dat je weet hoe het is om in een bedrijf te werken. Je leert tijdens deze periode vaardigheden die je vaak niet tijdens je studie meekrijgt. Het opdoen van ervaring en het in praktijk brengen van je kennis kan ervoor zorgen dat jouw CV eruit springt.

Ten slotte draagt een bijbaan of stage bij aan je persoonlijke ontwikkeling. Door het opdoen van praktijkervaring, krijg je nieuwe inzichten in je interesses en kunnen. Vind je het bijvoorbeeld leuk om in een team te werken? Zou je graag een managementfunctie willen bekleden? Wat zijn je kwaliteiten en wat zijn juist je valkuilen? Door het opdoen van ervaring zal je merken dat je steeds beter antwoord kunt geven op deze vragen, iets wat je gaat helpen bij het oriënteren op je komende baan.

Wij als Integrand willen je graag bij dit proces helpen. Integrand is een organisatie gerund door en voor studenten, waarbij de persoonlijke ontwikkeling van studenten naast en tijdens hun studie centraal staat. Door het gratis begeleiden van studenten bij het zoeken van een stage of een academische bijbaan, willen wij studenten zo goed mogelijk helpen bij de voorbereiding en oriëntatie op de arbeidsmarkt.



Wil jij graag weten wat de mogelijkheden zijn en gratis advies krijgen? Schrijf je dan snel in op www.integrand.nl!



PARKINGP.COM

Droom je als student over ondernemen met je eigen platform? Lekker geld verdienen met je eigen ontwikkelde product? Dan is dit je kans! Ontwikkel je eigen platform voor het verhuren van privé parkeerplaatsen en ga ondernemen!

parkingP.com, waarom?

Door het hybride werken zijn voornamelijk kantoren niet meer volledig bezet. Vele kantoren hebben hierdoor vrije parkeerplaatsen die zij online te huur kunnen bieden aan derden en hiermee een passief inkomen kunnen genereren.

Kantoren, winkeliers, restaurant en zzp'ers die centraal gelegen zijn in dure centra kunnen hun dure onbenutte parkeerplaatsen zodoende verhuren en een onderdeel laten worden van de deeleconomie.

Wij hebben al een concept platform, parkingP.com, ontwikkeld en geven jou de kans om dit door te ontwikkelen tot een volwaardig marktrijp product en de kans om eigenaar te worden van het platform!

parkingP.com, wat is het?

ParkingP.com is een nieuw platform voor het verhuren en huren van privé parkeerplaatsen van bedrijven. Op dit deelplatform komen vraag en aanbod op het gebied van parkeren samen. ParkingP.com heeft als doel om vrije parkeerruimte optimaal te benutten en een vast onderdeel te laten worden van de deelmaatschappij. Parkeren kan makkelijk, goedkoop en toegankelijk worden voor iedereen dankzij parkingP.com. Ook uniek is het partnermodel waarin bedrijven kunnen verdienen door andere bedrijven lid te maken van het platform. Het concept is gebouwd om opschaling binnen Europa mogelijk te maken.

parkingP.com zoekt?

ParkingP.com zoekt nu 2 à 3 ondernemen-

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

parkingP.com en verder?

Wil je samen met je vrienden/studiegenoten ondernemen en scoren met je eigen platform? Stuur dan een email met een motivering binnen 2 weken naar parkingpby@gmail.com.

Het concept kun je bekijken op:

<https://parkingp.birnc.com.tr/site/>

Heb je in dit kader vragen?

Mail ze dan naar parkingpby@gmail.com en we nemen zo spoedig mogelijk contact met je op.



DRIE MANIEREN OM HET STUDENTENLEVEN TE VERDUURZAMEN

Mag het studentenleven van jou wel wat duurzamer? Studenten voor Morgen (SvM) is een nationaal studentennetwerk voor een duurzame toekomst. Wij stimuleren studenten om te kiezen voor een duurzame levensstijl, studie en carrière. SvM werkt samen met lidorganisaties in diverse studentensteden. Met studenten uit heel Nederland werken we aan het informeren van andere studenten rondom duurzaamheid en het organiseren van projecten op dit gebied. Daarnaast zet Morgen zich in voor een meer duurzaam onderwijs, onderzoek en bedrijfsvoering op zowel universiteiten als hogescholen. Maar nu: hoe kan jij ons hierbij helpen? Dan kan door redacteur te worden bij DuurzaamStudent.nl, hogescholen en universiteiten te ranken tijdens de SustainaBul of door de Duurzame Introductie Stunt mede te organiseren. Ga naar www.studentenvoormorgen.nl/vacatures voor alle vacatures.

Word redacteur bij DuurzaamStudent.nl DuurzaamStudent.nl is een online magazine dat in 2008 is opgericht door SvM. Volgens DuurzaamStudent.nl gaat duurzaamheid over een eerlijke en veilige plek op aarde voor iedereen. Dat betekent dat de redacteurs jou hun kijk bieden op sociale, economische en ecologische thema's. Je vindt er artikelen die variëren van licht- tot donkergroen. Praktische tips voor een wat duurzamer leven, of juist complexere

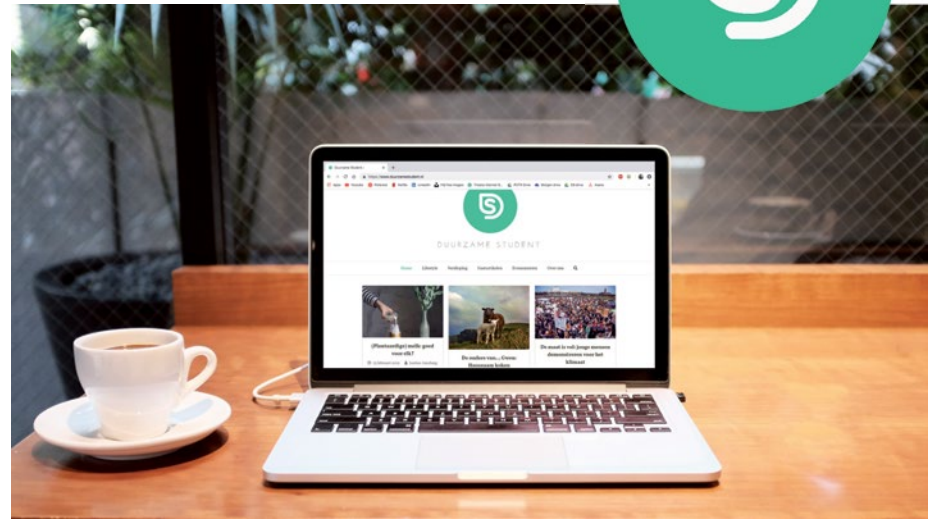
duurzaamheidsthema's in toegankelijke taal: als het bijdraagt aan een duurzamer leven voor de Nederlandse student is het er te vinden!

DuurzaamStudent.nl is altijd op zoek naar meer redacteurs die willen meeschrijven. Beschik jij over een groen hart én vlotte pen? Dan ben jij misschien onze nieuwe redacteur! Word ranker van de SustainaBul



Ken jij de SustainaBul al? De SustainaBul is dé ranglijst van hoger onderwijsinstellingen op het gebied van duurzaamheid. Ben jij ook benieuwd hoe jouw universiteit of hogeschool scoort op het gebied van duurzaamheid en wil jij jouw steentje bijdragen? Meld je dan aan als ranker! Als ranker ben jij degene die de universiteiten en hogescholen gaat beoordelen. Dat doe je met de antwoorden die zij hebben gegeven op een vragenlijst. Je bekijkt de antwoorden, plaatst opmerkingen ter verbetering en kent een score toe. Je feedback wordt teruggestuurd naar de universiteiten en hogescholen, die daar vervolgens mee aan de slag kunnen om daarna een definitieve versie op te sturen.

Word projectcoördinator van de Duurzame Introductie Stunt



De Duurzame Introductie Stunt is een landelijke competitie tussen introductieweken, studie- en studentenverenigingen op het gebied van duurzaamheid. We dagen de weken uit om zo duurzaam mogelijk te zijn door bijvoorbeeld te kiezen voor minder vlees, geen wegwerp plastic en gezamenlijk vervoer met de fiets in plaats van busjes.

De verenigingen worden beoordeeld op de door hun bedachte en uitgevoerde stunt. Zo'n stunt moet erop gericht zijn om duurzaamheid op een leuke manier onder de aandacht te brengen van hun (aankomende) leden.

De leukste en duurzaamste stunt en week winnen een geweldig geldbedrag en eeuwige roem.

Hiermee willen we studenten laten zien dat duurzaamheid eigenlijk heel simpel en leuk is!

Als DIS-coördinator ben je verantwoordelijk voor dit geweldige project. Dus ben jij een gemotiveerde student met organisatietalent?

En wil jij dit organisatietalent inzetten voor een leuk, impactvol evenement? Word dan projectcoördinator!



BRIGHT FUTURE MADE BY YOU

Fotografie: Suzanne Blanchard



Shamsa (Somalië) werd grotendeels opgevoed door haar opa en oma en vluchtte op haar achttiende naar Nederland, naar haar moeder die daar al een aantal jaar woonde. Het is haar droom om cardioloog te worden, net als haar opa. Ze studeert nu verpleegkunde aan de Hogeschool van Amsterdam. Omdat ze in het begin erg onzeker was over haar taalniveau, ging ze op zoek naar een cursus waar ze haar schrijfvaardigheid kon verbeteren. Het UAF droeg bij aan de kosten hiervan. 2017 was het jaar dat ze eindelijk haar draai vond in haar studie. Shamsa: 'Ik werd zelfstandig en had geen hulp meer nodig bij het studeren.'

Sedr (Syrië) groeide op in Damascus. Omdat zijn moeder overleed toen hij nog peuter was, heeft zijn vader altijd een belangrijke rol in zijn leven gespeeld. Het was ook zijn vader die hem begin 2015

op het hart drukte dat hij moest gaan, weg van de oorlog, de waanzin en de dienstplicht, op naar een nieuwe toekomst: 'Ik wil jou niet verliezen aan deze oorlog', zei hij. Nu is Sedr één van de deelnemers aan een nieuw leerwerktraject voor het mbo dat het UAF heeft opgezet. Sedr kan op deze manier door in de elektrotechniek, een vak waar hij in Syrië al ervaring in op deed. Hij is blij dat hij binnenkort geen uitkering meer nodig heeft: 'Dat Nederlanders voor mij moeten betalen, vind ik heel erg.'

Kom in actie voor vluchtelingstudenten Wil je graag iets doen voor vluchtelingstudenten zoals Shamsa en Sedr? Bedenk dan met je studentenvereniging of met vrienden een actie om geld in te zamelen. Studentenvereniging Minerva uit Leiden ging jou voor. In samenwerking met vluchtelingstudenten die meedoen aan het Voorbereidend Jaar Leiden bedachten ze de actie 'Studenten voor studenten'. In één jaar tijd haalden zij samen € 11.500 op voor het UAF.

Dezelfde drijfveren

Met 'Studenten voor studenten' bedoelen de initiatiefnemers dat studenten in alle opzichten gelijkwaardig zijn. Zij stellen dat vluchtelingstudenten in ons land ook recht hebben op alles wat Nederlandse studenten vaak zo vanzelfsprekend vinden,



zoals de vrijheid om een studie te kiezen en de mogelijkheid om jezelf te ontplooiën. Jochem Nielsen, voorzitter van de actie: 'Ongeacht onze achtergronden zijn wij allemaal bezig om een studie te halen, en om daarmee het beste uit onszelf te halen. De drijfveren van studenten zijn vaak vergelijkbaar en dit zorgt ervoor dat men begrip heeft voor elkaar.'

De Leidse studenten organiseerden bijvoorbeeld een 'Rollend Minerva' Foodtruck-festival en een fiets-sponsortocht. Zij gaven alle vluchtelingstudenten die meedoen aan het Voorbereidend Jaar een Museum-jaarkaart. Ook verhoogden zij de bierprijs tijdens borrelavonden met 20 eurocent, waarbij de meerprijs naar het goede doel ging. Dat bleek een succesformule te zijn.

Ook een goed idee?

Word je hierdoor getriggerd en borrelt er een goed idee op? Meld jouw actie aan via donateuren@uaf.nl. Wij zorgen daarna dat

je op een makkelijke manier online aandacht krijgt via ons Kom in actie-platform. Zodra jouw actiepagina gereed is, kun je de donatielink direct delen met je vrienden en familie. We denken graag met je mee!

Wat doen we met jouw donatie?

Dankzij jouw bijdrage kan het UAF vluchtelingen die bij jou in de collegebanken zitten ondersteunen bij het opbouwen van een nieuw bestaan in Nederland. Zij hebben zo de mogelijkheid hun talenten te ontwikkelen. Jij toont je sociale en maatschappelijke verantwoordelijkheid, en maakt voor een vluchtelingstudent een wereld van verschil! Kijk voor meer informatie op www.uaf.nl.

MEER INFO

www.uaf.nl

10 HANDIGE APPS VOOR STUDENTEN

Als je studeert, lijkt de smartphone juist alleen maar af te leiden en kan je je niet concentreren op je studeerwerk. Toch biedt je telefoon ook voordelen. Er zijn namelijk apps die best een handje kunnen helpen met jouw studie.

1 Forest

Als je moeite hebt je te concentreren en je alleen maar afleiding zoekt op je smartphone, dan is een app zoals Forest een aanrader. Deze app helpt je om juist niet naar je telefoon te kijken. Het idee is dat je een digitale boom plant, die groeit zodra jij studeert of iets anders relevants doet maar in ieder geval niet op je smartphone kijkt. Je kan zelf aangeven hoe lang je bezig wilt zijn.

2 Class Timetable

Met Class Timetable zet je alles op een rij. Elk vak geef je een eigen kleur. Je huiswerk en opdrachten zijn vervolgens als taken toe te voegen. Op het scherm zie je vervolgens jouw planning per dag en als je het scherm draait, per week. Deze app is ideaal voor studenten die meer overzicht kunnen gebruiken.

3 Scannable

Met Scannable scan je de papieren die je krijgt en de notities die je schrijft. Je kan jouw scans eenvoudig delen met apps zoals Evernote. Zo heb je al jouw aantekeningen en documenten van één college netjes bij elkaar. Handig voor studenten die snel hun materiaal kwijtraken.

4 Simplemind

Om overzicht te creëren is een mindmap een handig hulpmiddel. De mindmaps die je maakt zijn volledig digitaal; je kan ze dus opslaan als document en gemakkelijk online inleveren. Je kunt ook foto's, video's en spraakmemo's er aan toevoegen.

5 MindNode 6

Deze app is alleen beschikbaar voor Apple gebruikers. De ideeën die je hebt gebrainstormd met je teamgenoten kan je vast leggen met de app MindNode 6. Zo gaat er geen idee verloren. De brainstorms worden direct bewaard via iCloud. Zo kun je je projecten openen op al je Apple apparaten en kun je samen met je teamgenoten tegelijkertijd in één bestand werken.

6 Quizlet

Veel studenten gebruiken flashcards om te stampen maar een app is veel handiger. De beste optie daarvoor is Quizlet. Met deze app voeg je zelf vragen en antwoorden toe of gebruik je bestaande flashcards. Zo bespaar je tijd met alles op kaartjes te schrijven en aangezien het op je telefoon staat kan je het overal mee naar toe nemen en leren waar je wilt.

7 Microsoft Math Solver

Wiskunde is vaak een lastig vak voor studenten maar toch is het belangrijk. Als je niet uit een somt komt, dan kan de app Microsoft Math Solver je hulp bieden. Je kunt de formules invullen door te tekenen of te typen of gewoon een foto maken. Vervolgens helpt de app met de oplossing. Dat gebeurt stap voor stap, zodat je er ook nog wat van leert.

8 Mr Chadd

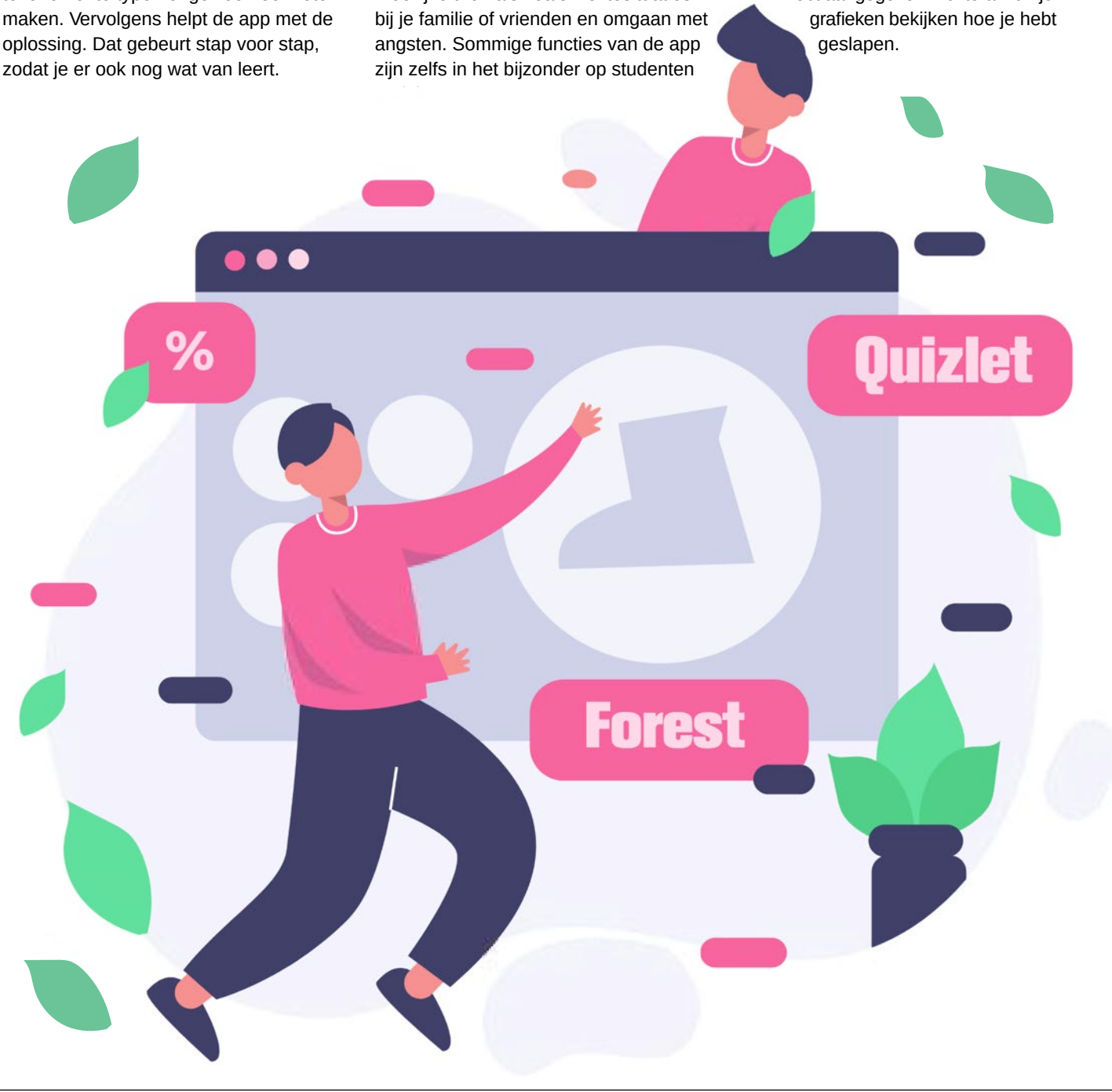
Met Mr Chadd kun je altijd binnen tien seconden met iemand in contact komen die je helpt als je ergens niet uitkomt. Maar met Mr Chadd moet je wel een abonnement afsluiten. De abonnementen starten vanaf € 28,95 per maand.

9 Headspace

Op school sla je de hele tijd nieuwe informatie op in je grijze hersenmassa, maar dat kost ook energie. Met Headspace kan je na een vermoeiende dag weer helemaal ontspannen. De app biedt handige trainingen en meditatie-oefeningen. Verder helpt Headspace je ook om snel in slaap te vallen door ontspan-nende achtergrondmuziek te spelen of zelf verhalen voor te lezen. De app biedt ook advies en steun omtrent moeilijke thema's zoals ziektesituaties bij je familie of vrienden en omgaan met angsten. Sommige functies van de app zijn zelfs in het bijzonder op studenten

10 Sleep Cycle Alarm Clock

Hoe slechter je slaapt, hoe minder energie je hebt. En minder energie leidt tot minder effectief en productief te werken. Met deze app krijg je inzicht in jouw slaappatroon. Hij registreert wanneer jij wakker bent en maakt jou dan ook wakker op het beste moment. In je slaap ga je door verschillende fasen. Deze fasen registreert de app. Wanneer jij in je lichtste fase zit, maakt de app jou wakker. Zo voel je jezelf het meest uitgerust, want wakker worden in de lichtste fase geeft een energiek en uitgerust gevoel. Geef in de app aan rond welk tijdstip je wakker wilt worden en plaats de telefoon in de buurt van je matras en kussen. De app kan door middel van jouw bewegingen zien in welke fase je zit. Afhankelijk van de fase word je wakker gemaakt rond het tijdstip dat je hebt aangegeven. Achteraf kun je in grafieken bekijken hoe je hebt geslapen.





Lekker verdienen naast je studie

Solliciteer direct

Vind de horecabaan die bij jou past op **vacaturesindehoreca.nl**

Loetje

STAN

HAPPY ITALY

B
BEERS & BARR

WAG

POPO
CATE
PETL

Belgisch Biercafé
OLIVIER

DE
VOORUIT
GANG

DE
EBELING

WEESPER
BIJSTED AMSTERDAM

CAFE
URJDAG



BATAVIERENRACE

CONTACT

De organisatiecommissie is traditioneel verdeeld over Nijmegen en Enschede.
Kantoor Nijmegen

Batavierenrace Nijmegen
Heyendaalseweg 141
6525 AJ Nijmegen

Tel. 024-3615876 nijmegen@batavierenrace.nl
Kantoor Enschede

Batavierenrace Enschede
Postbus 217
7500 AE Enschede

Tel. 053-4893787 enschede@batavierenrace.nl

Bezoekadres
Radboud Sportcentrum Nijmegen
Kamer N-1.260
Heyendaalseweg 141
6525 AJ Nijmegen
Bezoekadres
Universiteit Twente
Bastille, kamer 334
Drienerlolaan 5
7522 NB Enschede

Voor vragen over de route, deelname, inschrijvingen en algemene vragen neem contact op met Nijmegen.
Voor vragen over sponsoring, de bus-, slaap- of eetbonnen, IDEAL en Bata4life neem contact op met Enschede.

Eind april klinkt jaarlijks het startschot voor de grootste estafetteloop van de wereld: de Batavierenrace. Dit wordt de 53e editie en vindt plaats op 9 en 10 mei. De route loopt van het Radboud Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland, de rustige Achterhoek en de Oude Markt in hartje Enschede naar de campus van de Universiteit Twente.

De totale loopafstand bedraagt ruim 175 kilometer en is onderverdeeld in 25 etappes (16 heren- en 9 damesetappes). Er nemen ieder jaar ruim 8.500 atleten aan deel, allen studenten; aan dit enorme deelnemersaantal dankt de Batavierenrace sinds jaar en dag haar vermelding in het Guinness Book of Records. Kortom, een jaarlijks terugkerend mammoetevenement met een uniek karakter: een mengeling van topsport en zwoe-gend recreëren!



De Batavierenrace is de laatste jaren, zeker in de studentenwereld, maar ook daarbuiten, een begrip geworden. De Batavierenrace is dan ook een uniek en ludiek evenement, dat het verdient om in de kijker te staan. In voorgaande jaren werden reportages over de Batavierenrace bijvoorbeeld uitgezonden door regionale en nationale radio- en televisieomroepen en jaarlijks staat de race onder andere in De Gelderlander en vele andere gedrukte media.

Het Batavierenfeest
Na de finish van de Batavierenrace rond 18:00 uur volgt jaarlijks het grootste studentenfeest van de Benelux op de campus van Universiteit Twente in Enschede. Naar schatting zijn er 13.000 studenten die op verschillende locaties van de campus uit hun dak gaan! De organisatie van het feest ligt in handen van het Evenementenbureau van Universiteit Twente.

Hoe het ooit ontstaan is
In 1972 kwamen enkele Nijmeegse studenten zo enthousiast terug van een estafetteloop in Zweden, dat ze een dergelijk evenement ook in Nederland wilden organiseren. In navolging van de Batavieren, die in 50 voor Christus op vloten de Rijn afzakten, werd voor de Batavierenrace dezelfde route gekozen: van Nijmegen naar Rotterdam. In 1973 namen zo'n 600 studenten deel aan de eerste Batavierenrace. Aan deze eerste race dankt de Batavierenrace haar naam, maar vanwege infrastructurele problemen is het traject verplaatst. Sinds 1974 lopen de atleten vanaf het Universitair Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland en de rustieke Achterhoek naar de campus van de Universiteit Twente. Op enkele kleine wijzigingen na, is de route vanaf 1974 vrijwel gelijk gebleven.

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

Grofvuil?

Maak een afspraak
www.avalex.nl



WEGGEEFWINKEL UTRECHT DE WINKEL TEGEN ZINLOOS GELD

Weggeefwinkel Utrecht

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

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

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

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

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



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

of status onbelangrijk zijn.

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

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

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

“Een brand overkomt mij niet.”

Wat je kunt doen

- Plaats een rookmelder op elke verdieping in de gangen en bij voorkeur ook in je eigen kamer.
- 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.
- Maak een taakverdeling. Wie is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de huisdieren?

Kijk op www.rijnmondveilig.nl om de folder ‘Veilig op kamers’ te downloaden

Tips over brandpreventie?
0900 – 8387

Dat denk je misschien... Onderzoek wijst uit dat veel studentenhuizen niet brandveilig zijn. Met eenvoudige middelen en maatregelen kun je je kamer brandveiliger maken. En als er dan toch brand uitbreekt, zorg dan dat je weet wat je kunt doen om de gevolgen te beperken. Lees de tips.

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.

Tip: controleer zelf je huis/kamer op brandveiligheid. Download de gratis App: "Woningcheck"



BRANDWEER
Rotterdam-Rijnmond



GROEPEN VAN 15 - 72 PERSONEN BIJ SIJGJE LEIDEN

Of het nu gaat om een vrijdagmiddagborrel, een vrijgezellenfeest, studenten-groepen, date diners, diplomering of een jubileum, met onze jarenlange ervaring zijn jullie bij Sijgje Leiden aan het juiste adres. Omdat wij kleinschalig zijn voelt het al snel knus en gezellig. Dit merk je al direct bij binnenkomst. Groepsarrangemen-ten zijn al vanaf 15 personen te reserveren. Voor de kleinere groepen van 15 tot 26 personen hebben wij een gezellig zijgedeelte in ons restaurant beschikbaar en vanaf 50 personen is het gehele restaurant exclusief te reserveren. Wij hebben speciaal voor onze groepen een groepsarrangement. Dit bestaat uit verschillende voor-, hoofd- en nagerechten inclusief een drankenarrangement. Hierbij houden wij natuurlijk ook rekening met allergieën of speciale dieetwensen.

Openingstijden dinsdag tot en met zondag van 17:00 tot 23:00. Reserveren kan via onze website sijgjeleiden.nl/groepen of bel ons tijdens openingsuren 071-3628437. Sijgje Leiden is gevestigd aan de Morsstraat 6-8 in het stadscentrum van Leiden.



HUMPHREY'S

Rotterdam



GOOD FOOD, GOOD MOOD!

Otto Reuchlinweg 1004 (Naast Katendrecht en de Wilhelminapier)
Tel. 010-4844544 - www.humphreys.nl

BAROEG

THE PLACE FOR LOUD & ALTERNATIVE MUSIC

MORE INFO: BAROEG.COM

CONCERTEN
UITGAAN
BIERCAFÉ
OEFENRUIMTES

ONTDEK
MUSICON

BIJ ONS DRAAIT ALLES OM
MUZIEK
VAN EPISCHE CONCERTEN
TOT TE GEKKE FEESTEN

GENIET VAN ONS
SPECIAALBIERCAFÉ
EN REPETEER MET JE BAND
IN EEN VAN ONZE OEFENRUIMTES

DE ULTIME HOTSPOT
VOOR MUZIEKFANATEN

KRIJG
50% KORTING

OP JOUW
CONCERTKAARTJE
MET DE CODE
STUDENT

EN KRIJG EEN
GRATIS DRANKJE
BIJ INLEVERING
VAN DEZE
ADVERTENTIE

MEER
INFO
VIA
MUSICON.NL

*ALLEEN GELDIG BIJ AANTONING VAN EEN GELDIGE STUDENTENPAS

BENUT JE VIERKANTE METER BETER EN ZOEK HET HOGER OP!



1 en 2-persoons hoogslapers in 10 hoogtes en 40 matrasmatten

BeddenOpMaat.nl

Showroom: Zijperstraat 15 Alkmaar

open op: zaterdag 10-16 uur

GEEN VOETBAL, WEL EEN FIETS

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



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

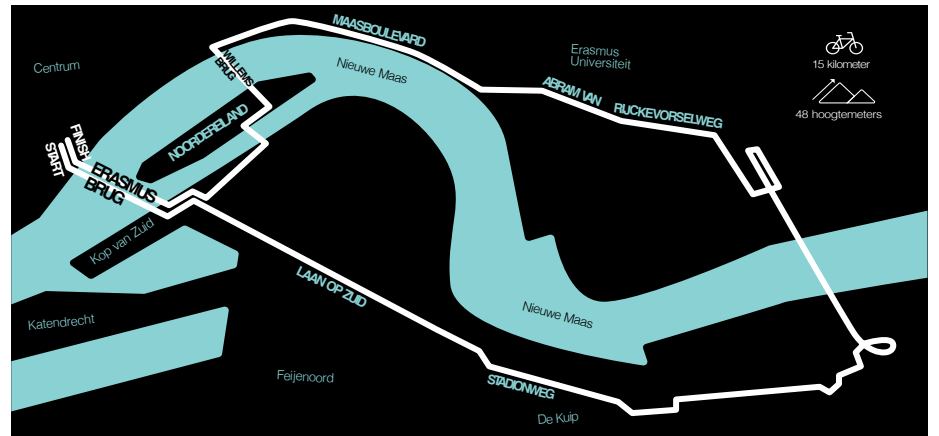
"Mijn fitbit beschouwt het als een workout! Nu mijn trainer nog."

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

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

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

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



Een fietsroute voor de sportieve stadsfietser.

3 voordelen

1. Fietsen is sporten

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

2. Het is gezonder dan je denkt

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

3. Fietsen kan altijd

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

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



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

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

rotterdamopdiefiets.nl



#rotterdamopdiefiets

JOIN US! JE BENT NIET ALLEEN

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

Join us? Wat is dat?

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

Voor wie is Join us?

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

Neem dan toch even contact op, misschien valt er wat te regelen.

Hoe werkt het?

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

Wat kost het?

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

En hoe ging het verder met Oscar?

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



MEER WETEN OF METEEN AANMELDEN?

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

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

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

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



WEBSITES

ONLINE MEDIA

PRINT MEDIA

WWW.GRANDONI.NL

UW MEDIAPARTNER!

GRANDONIMEDIA



HÉ STUDENT!

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

SPORTEN VOOR €17,⁹⁵ PER MAAND*

100% COMMITTED SQUAD ZORG GOED VOOR JEZELF! WORD NU LID VAN KOSTER SPORTCLUB

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

ben je er klaar voor? **✓ OK**

ACTION!

KOSTER SPORTCLUB
Simonsstraat 109 2628 TG Delft
015-2570160 www.kostersportclub.nl info@kostersportclub.nl



Maker Faire® Delft

Word onderdeel van het grootste creatieve festival voor makers!

Ben jij een.. Engineer, Studententeam, Maker, Kunstenaar, Start-up of Creatieveling?

Vrijdag 9 mei

delft.makerfaire.com

Sign up!

TU Delft | Science Centre

STUDENTENNIEUWS

Onderwijsraad: studie-keuzevrijheid studenten staat onder druk

De Onderwijsraad waarschuwt de minister van Onderwijs dat de toegankelijkheid, kwaliteit en studiekeuzevrijheid van het mbo, hbo en wetenschappelijk onderwijs onder druk staat. In een rapport stelt de Onderwijsraad dat het misgaat door een combinatie van een dalend aantal studenten, bezuinigingen en de Wet internationalisering.

Als gevolg daarvan kunnen sommige studies nergens meer in Nederland worden gevolgd, zegt het adviesorgaan.

“We zien demografische ontwikkelingen die ertoe leiden dat er minder studenten zijn en dus ook minder geld is voor instellingen die bepaalde opleidingen aanbieden”, aldus voorzitter Louise Elffers. “Daar komen de bezuinigen en de dalende instroom van internationale studenten bovenop”.

Krimpregio's

Volgens haar is het door al die factoren voor instellingen lastig om het opleidingsaanbod overeind te houden. “En daarmee komt de toegankelijkheid van bepaalde studies en de keuzevrijheid van studenten in het gedrang”, vervolgt ze.

Dat geldt volgens de Onderwijsraad vooral voor krimpregio's. “Het moet voor een student mogelijk blijven om naar een studie of onderwijsinstelling te kunnen reizen”, aldus de Onderwijsraad.

De nabijheid van studies is vooral van belang voor het mbo, zegt het adviesorgaan. “Studenten moeten de mogelijkheid hebben om op verschillende plekken in het land een opleiding te volgen”.

Waarde voor de samenleving

De Onderwijsraad adviseert de minister daarom goed te kijken naar het landelijke beeld en de gevolgen van de combinatie van de drie ontwikkelingen. “Ook moeten we daarin verschillende belangen meewegen, zoals het arbeidsmarktperspectief, maar ook het maatschappelijk belang van bepaalde opleidingen.”

“We zien nu dat het arbeidsmarktperspectief te zwaar weegt”, zegt de Onderwijsraad, die dat “onwenselijk, ineffectief en weinig zinvol” vindt. “Je moet ook kijken naar de waarde van opleidingen voor de samenleving, dus niet alleen voor de arbeidsmarkt”.

Huren stijgen ook voor studenten

Net als andere huurders kunnen studenten binnenkort huurverhogingen van enkele honderden euro's per jaar tegemoet zien, nu het kabinet de huurprijzen niet wil bevriezen.

Woensdagavond debatteerde de Tweede Kamer over de stijging van de huurprijzen. Verschillende oppositiepartijen pleitten

voor bevrozing of zelfs verlaging van de huren, maar de coalitie gaat hier niet mee instemmen.

Tenminste, nu nog niet. Lagere huur voor sociale woningbouw was een verkiezingsbelofte van de PVV, maar er komt nog niets van. Misschien bij de Voorjaarsnota, was het antwoord op het spervuur aan verwijten van de oppositie.

In de sociale sector, waar veel studentenwoningen onder vallen, mogen de huren met 5 procent stijgen. Een huur van 500 euro kan dus omhoog naar 525 euro: op jaarbasis is dat 300 euro extra. Als studenten samen een huis huren, kan dit nog meer zijn: in de middensector mogen de huren maximaal 7,7 procent omhoog.

Inflatie

Voorheen stegen de huurprijzen mee met de inflatie, maar toen kwamen de inval in Oekraïne en de energiecrisis. De inflatie schoot omhoog en daarom zijn de regels veranderd: de huren volgen sinds 2022 de cao-lonen. Maar de inflatie is nu gedaald, terwijl de lonen een inhaalslag maken. Volgens deze regels zouden de huren van sociale woningbouw dit jaar met 6,5 procent kunnen stijgen, terwijl de inflatie zo'n drie procent is. Na overleg heeft het kabinet een 'middenweg' gekozen van 5 procent.

Bijbaan

De Landelijke Studentenvakbond vindt het gek dat de huurprijzen van studenten met de cao-lonen meestijgen. 'Dat is niet echt handig', zegt voorzitter Abdelkader Karbache. 'Eigenlijk is het een beetje krom dat studentenhuysvesting hierin wordt meegenomen, want studenten werken niet fulltime, of ze hebben helemaal geen tijd voor een bijbaan omdat ze bijvoorbeeld stage moeten lopen.'

De sociale verhuurders beschouwen de huurstijgingen als een noodzaak. Zij hebben immers geld nodig voor nieuwbouw en verbetering van huurwoningen, is het argument. Het gaat bovendien om maximale percentages. Hoeveel de huurprijzen precies zullen stijgen moet nog blijken: dit kan variëren per verhuurder. De nieuwe tarieven gaan per 1 juli in.

Uitwonend

Vanaf 2026 wordt de maximale jaarlijkse huurstijging gekoppeld aan een driejaarsgemiddelde van de inflatie, heeft de regering aangekondigd. Hierdoor zal de huurstijging minder sterk variëren.

Ongeveer de helft van de studenten is 'uitwonend'. Internationale studenten moeten wel: hun ouders wonen immers in een ander land. Onder Nederlandse studenten laat de krapte op de woningmarkt zich voelen. Van hen is minder dan de helft het ouderlijk huis uit.

THEATERPROJECT

Binnen de veiligheid van de groep jezelf zijn en experimenteren met theater.

WIE

- inwoner van de gemeente Utrecht (18+)
- je wilt werken aan persoonlijke doelen

WAT

- ma en do van 10 tot 14 uur (incl. lunchpauze)
- persoonlijke begeleiding
- in buurtcentrum Rosa (Malakkastraat 6)

WWW.BAANTRAJECTCARE.NL/ACTIVITEITEN/

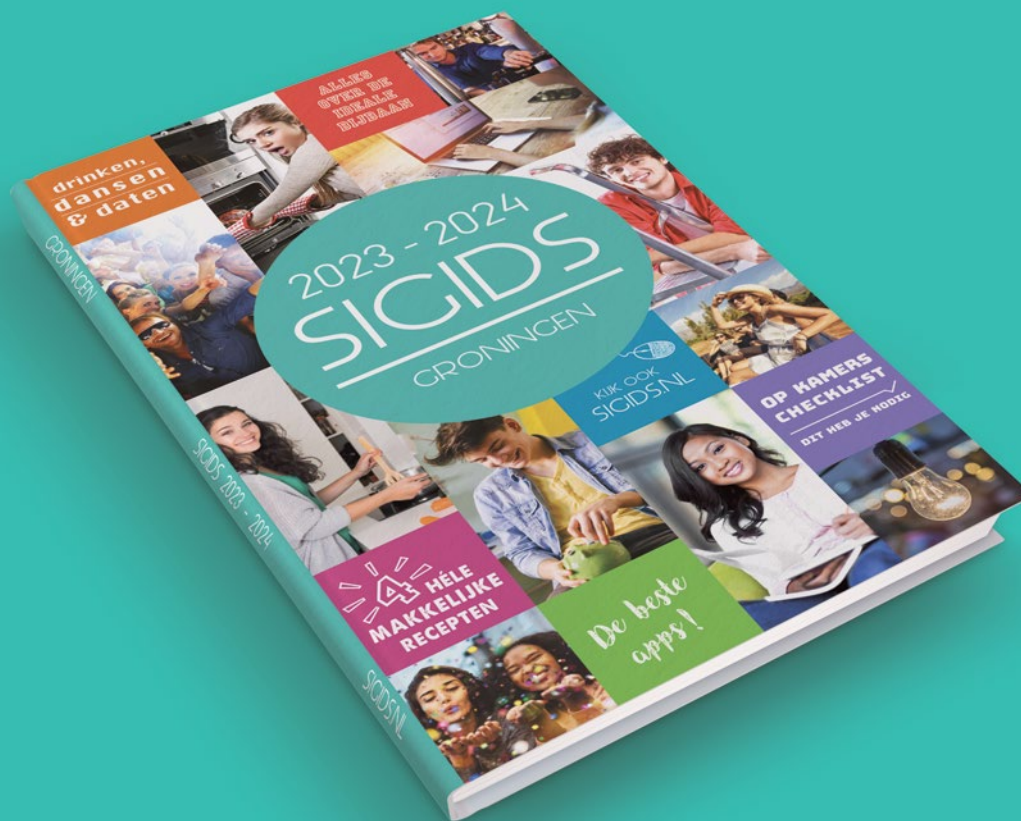
GRATIS DEELNAME



WWW.STUDENTENKRANT.NET



GRANDONIMEDIA



WWW.SIGIDS.NL