

INHOUD

P3 Lifestyle	P11 Studie	P16 Lifestyle	P21 Lifestyle
P4 Studentennieuws	P12 Lifestyle	P17 Gezondheid	P23 Studentennieuws
P9 Financieel	P13 Onderwijs	P18 Lifestyle	
P10 Op kamers	P14 Gezondheid	P19 Lifestyle	
	P15 Lifestyle	P20 Kamers	

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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

LEARN
 Something
 NEW
 Every
 DAY...



GRATIS



Badminton voor studenten

Badmintonclub Princenhage (BCP) is een gezellige, ambitieuze vereniging voor jong en wat ouder. Onze leden spelen recreatief en competitief met elkaar samen. We merken dat het badmintonspel bij jongeren niet direct tot de verbeelding spreekt. Toch is de badmintonsport heel dynamisch en verre van stoffig. We willen je dan ook verleiden tot twee avonden proefspelen bij BCP. We spelen op maandagavond van 20.15 – 23.00 uur waarbij je de eerste kennismakingsavond wordt opgevangen door een buddy. We hebben een modern digitaal afhangsysteem dat de partijen indeelt. Bij BCP sta je nooit aan de kant, iedereen doet mee. Na 2 keer proefspelen hopen we dat je zo enthousiast bent dat je bij ons wilt blijven.

Aanmelden kan via: ledenadministratie@bcprincenhage.nl
Meer informatie vind je op: www.bcprincenhage.nl

Graag tot ziens bij BCP!

Meer informatie vind je op: www.bcprincenhage.nl.

Colofon

De Studentenkran is een uitgave van:

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

Vormgeving:
Bram van Gerwen Graphic Design

Druk:
Rodi Rotatiedruk

Sommige artikelen in deze Studentenkran bevatten betaalde content.



LIVE IN 013

- 27 SEP **JACK SHORE**
- 27 SEP **YUNG FELIX + SUMMUM + EDASAMBA**
- 28 SEP **SUBQUAKE X HIGH TEA DAYTIME EDITION**
- 02 OKT **B.I**
- 13 OKT **BENTE**
- 17 OKT **SERA**
- 25 OKT **MAAN**
- 30 OKT **DPR THE DREAM REBORN WORLD TOUR**
- 02 NOV **NIKI + AMY ALLEN**
- 04 NOV **PARTYNEXTDOOR (EXTRA SHOW)**
- 08 DEC **HANG YOUTH**
- 14 DEC **BLANKS**
- 20 DEC **JOHN COFFEY**
- 21 DEC **DE UNIE**
- 02 MEI **DIGGY DEX**

WWW.013.NL

Bemoei jij je ook met de toekomst van Den Bosch?!

DOE MEE!



OOK BEHOEFTE AAN EEN SPORTIEVE BREAK NAAST JE STUDIE?



Ook behoefte aan een sportieve break naast je studie?

Ben jij op zoek naar een betaalbare sportieve uitdaging? Of gewoon zin om op een leuke en actieve manier nieuwe mensen te leren kennen in Breda? Dan is Tennisvereniging Haagse Beemden (TVHB) iets voor jou! Of je nu een doorgewinterde tennisser bent of nog nooit een racket hebt vastgehouden, bij onze club is iedereen welkom.

Op nog geen kwartiertje fietsen van het centrum ligt Tennisvereniging Haagse Beemden op het sportpark 't Hooghuis

aan de Kantenbeemd 1. Dankzij onze all-weather banen (voorzien van ProVision kunstgravel) kun je bij ons het hele jaar door tennissen, ongeacht het weer. Geen reden meer dus om in de koude wintermaanden niet lekker te blijven bewegen! En na een potje tennis kun je in ons gezellige clubhuis lekker even bijkomen en bijpraten onder het genot van een drankje. De sfeer bij ons is warm en gemoedelijk – bij TVHB voelt iedereen zich snel thuis.

“Voor mij is TVHB de ideale club: genoeg leden om mee te spelen maar ook niet te groot, waardoor ik eigenlijk

altijd kan spelen wanneer ik daar zin in heb – ook als ik spontaan bedenkt over een uurtje te willen sporten.”

Onze vereniging is aangesloten bij de landelijke tennisbond de KNLTB. Voor de fanatiekelingen onder ons bieden we volop kansen om competitie te spelen in het voor-, najaar en zelfs in de winter. Maar ook als je meer van recreatief tennis houdt, ben je bij ons aan het juiste adres. Naast reguliere trainingen die worden verzorgd door een erkende tennisschool, organiseren we tal van leuke evenementen zoals het bier & wijn toernooi en diverse open- en clubtoernooien.

Wil je gewoon spontaan een potje spelen? Doe mee aan onze toss-activiteiten waarbij je op een vrije inloop aan willekeurige mede- en tegenstanders wordt gekoppeld. Het is de ideale manier om je clubgenoten te leren kennen en je tennisvaardigheden te verbeteren!

“Lid worden van een sportvereniging is al snel best prijzig, maar dat valt bij TVHB alles mee. Zeker als je bedenkt dat je gebruik mag maken van de banen wanneer je maar wilt!”

Sporten te duur? Think again! TVHB heeft een aantrekkelijk actielidmaatschap: Voor slechts €175,- krijg je niet alleen een jaar lang toegang tot onze banen, maar ook vier gratis introductielessen én daar bovenop maar liefst €50,- korting op een tennisracket naar keuze bij onze sponsor PLUGRO just tennis in Molenschot.

Dus waar wacht je nog op? Sluit je aan bij de leukste tennisclub van Breda en ervaar zelf de sportieve en sociale voordelen die TVHB te bieden heeft! Kijk voor meer informatie op www.tv-haagsebeemden.nl en meld je vandaag nog aan.

STUDENTEN NIEUWS

Helpt Nederlandse studenten komt maandelijks geld tekort

Maar liefst 53 procent van alle Nederlandse studenten houdt maandelijks veel minder geld over dan ze eigenlijk zouden willen. Dit blijkt uit onderzoek van bunq onder 917 Nederlandse studenten, uitgevoerd door Panelwizard. Een belangrijke verklaring hiervoor lijkt een gebrek aan inzicht. Zo zegt bijna de helft van alle ondervraagden niet precies te weten hoeveel geld er maandelijks binnenkomt en uitgaat.

Als een gevolg van dit gebrek aan inzicht, kan een kwart van de studenten financieel niet langer dan dertig dagen vooruitkijken. Een vijfde van hen zegt daardoor weleens geld te moeten lenen van familie en/of vrienden om het einde van de maand te halen. "Zonder inzicht in je financiën kun je onmogelijk de juiste keuzes maken", zegt Bianca Zwart, Chief of Staff bij bunq. "Slim budgetteren geeft studenten de vrijheid om dingen te doen die zij belangrijk vinden, zoals naar een festival gaan met vrienden, een verre reis maken of het lustrum van hun vereniging. Als ze doelgericht sparen, kunnen ze volop van hun studententijd genieten."

Opvallend genoeg ontbreekt het een aanzienlijk gedeelte van de Nederlandse studenten juist aan een helder financieel doel. Zo zegt bijna de helft van hen op de lange termijn geen duidelijke bestemming te hebben voor hun geld, zoals een bepaald vermogen of spaarbedrag. Hierdoor geeft veertig procent van de respondenten een groot deel van hun maandelijks inkomsten uit aan onnodige uitgaven. Overigens tot hun eigen ongenoegen, zo blijkt uit het onderzoek. Maar liefst 46 procent van alle Nederlandse studenten zegt namelijk financieel graag verstandiger te willen leven.

Om hierop in te spelen, introduceert bunq vanaf vandaag gratis studentenrekeningen met slimme budgetteringstools. Hierdoor kunnen zij, zodra de studiefinanciering binnenkomt, hun geld direct verdelen over meerdere rekeningen en spaarpotjes. Ook is het mogelijk om vrienden, familie, huis- en clubgenoten uit te nodigen om samen te sparen en gemakkelijk kosten te verdelen. Daarnaast krijgt iedereen een eigen bankpas en prepaid creditcard, zodat ze altijd een compleet overzicht hebben van alle inkomsten en uitgaven. d met de percepties van kandidaten.



MUAY THAI GYM

Train your body, confidence, self-control, and resilience, becoming stronger and more balanced in both your personal and professional life.

📅 Everyday of the week
📍 Scharnerweg 44

BOOK A TRIAL CLASS @ VIVASGYM.NL



BREDA
WAARDEERT
MANTEL
ZORG

Ben jij (jonge) mantelzorger?

Vraag de waardering aan!

www.bredawaardeert.nl



Gemeente Breda



Join patch!



Werkplek op CS Den Bosch

**Start uurloon van
€ 16,22 (vanaf 21 jaar)**

Doorgroei mogelijkheden

Zinvolle werkervaring

Wekelijks een flex werkrooster



Muziekgebouw Eindhoven: de mooiste concerten voor een studentenprijsje!



Muziekgebouw Eindhoven opent haar deuren in stijl dit seizoen, gerenoveerd en met een nieuwe look. Topartiesten en festivals, van pop en klassiek tot jazz en global: komend seizoen is er weer voor ieder wat wils! Wist je trouwens dat je als student een groot deel van de concerten kan bezoeken voor slechts €10,-?

Spottickets noemen we dat: superscherpe last-minute deals. Ben als eerste op de hoogte van onze last-minute deals en meld je aan voor de spottickets e-mail alert via www.muziekgebouweindhoven.nl/spottickets. Kijk op onze website voor de voorwaarden.

Muziekgebouw Eindhoven voert landelijk een toppositie aan als concertzaal voor klassieke muziek. De highlights voor komend seizoen? De lijst is lang: Janine Jansen, Jaap van Zweden, Evgeny Kissin, Maria João Pires, London Philharmonic Orchestra, Voces8, en ga zo nog maar even door. Van barokorkest tot klassiek gitaar staat op het programma, en vergeet niet onze inspirerende sprekers in de serie Scherpdenkens! Ook goed om te weten: akoestisch is Muziekgebouw Eindhoven een onbetwiste A-locatie.

Buiten de concertzalen om is er aan de rand van de Heuvelgalerie ook

het intiemere muziekcafé M. Hier geniet je tweewekelijks van lokale en internationale americana-artiesten: een heerlijke mix aan americana, folk, blues en country. Zin in een feestje? Check dan onze programmalijn Kaleidoscope! In deze lijn wordt M een vrijdag in de maand een epische livemuziekclub, met psychedelische grooves en uptempo beats. Gegarandeerd een goede start van jouw weekend!

Liever jazz? We've got you covered. We hebben regelmatig topartiesten over de vloer. Vorig seizoen trad de legendarische Diana Krall bij ons op en binnenkort hebben

we onder andere New Cool Collective en Karsu & Amsterdam Sinfonietta te gast. Loop ook een keer op zaterdagmiddag binnen bij de Blue Note ClubSessions, waarin je in een kleinere setting en voor een zacht prijsje kan genieten van zowel gevestigde namen als verrassend, opkomend talent.

Wist je trouwens dat Muziekgebouw Eindhoven ook dé zaal voor global muziek is in de regio? Wat dacht je de Indiase sitarvirtuoos Anoushka Shankar of de Koerdische soulzangeres Rewşan komend seizoen? Voor wie zich graag helemaal wil laten onderdompelen in een andere cultuur organiseert Muziekgebouw Eindhoven jaarlijks meerdere cultuurfestivals, waar je niet alleen de muziek maar ook de keuken kan proeven van een ander land. Tot slot is Muziekgebouw Eindhoven de organiserende kracht van drie toffe muziekfestivals: So What's Next Jazz Festival, TROMP Percussion Festival en BRIDGE Guitar Festival. De eerste twee vinden al plaats in november en zijn inmiddels on-sale. Kijk dus zeker even op www.muziekgebouweindhoven.nl naar het heerlijk brede aanbod dat wij deze dagen hebben en alle leuke extra's die daarbij horen!

GET FIT FOR JUST €125 A YEAR

BRESS
MORE THAN JUST SPORTS

BREDA STUDENT SPORTS CENTER

More info

RESTAURANT
COMPANY
EUROPE

Lekker verdienen naast je studie

Solliciteer direct

Vind de horecabaan die bij jou past op vacaturesindehoreca.nl

Roetje

STAN

HAPPY ITALY

B STEERS & BARS

WAG

POPO CATE PETL

Belgisch Biercafé OLIVIER

DE VOORUIT GANG

DE EBELING

WEESPER

CAFÉ URDAG





Onbedoeld
zwanger.
Wat nu?

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

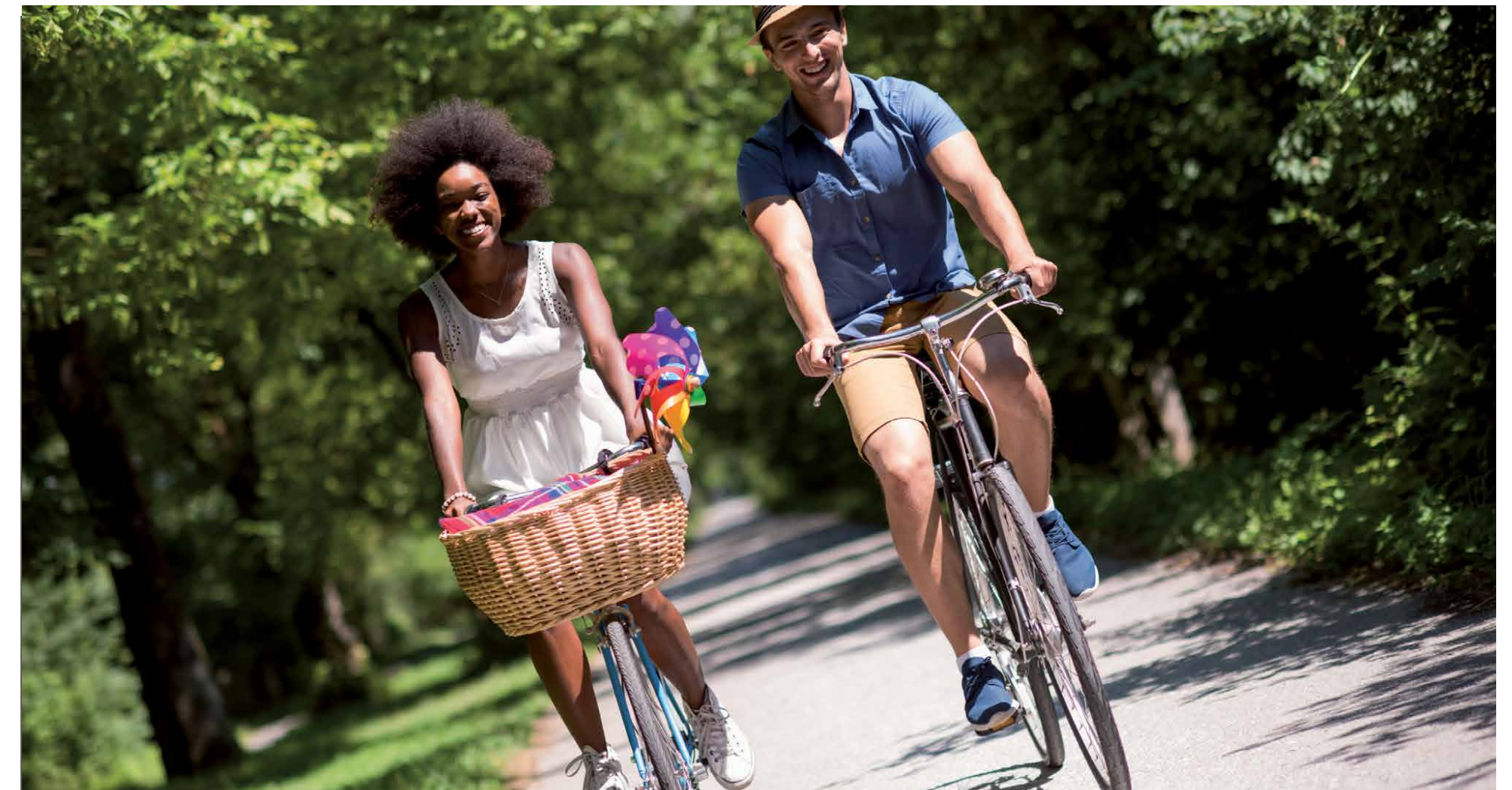


bookmatch
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN



Direct naar
bookmatch.nl
en profiteer!

Duurzaam
studieboeken
kopen en
verkop



FIETSEN IS GEZOND

Wil jij fit en gezond de herfst

in? Ga dan in deze warmere

maanden nog vaker met de fiets!

Ben je gek op fietsen? Dan is het

goed om te weten wat het effect

is van fietsen op je gezondheid.

Fietsen is namelijk erg gezond!

Zorg dat je deze weetjes allemaal

in je opneemt en je ontdekt hoe

goed het is om nog vaker te

fietsen.

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

Fietsen is gezond, maar waarom?

Fietsen is om verschillende redenen gezond voor je:

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

Ga dan eens dagelijks fietsen en bekijk wat dat met je doet. De kans dat je beter in slaap valt, is groot. Als je regelmatig gaat bewegen, zorgt dat er voor dat je beter en dieper kunt slapen. In de ochtend word je dan ook uitgerust en fris wakker. Bewegen in de buitenlucht is een goed middel om beter te slapen.

- Door te fietsen, krijg je ook sterkere spieren Je belast je spieren en gewrichten minder als je gaat fietsen (dan wanneer je gaat hardlopen). Hierdoor krijg je minder snel een blessure, maar je bent wel lekker in beweging. Je spieren worden ook sterker, fietsen kun je dan ook langer zonder spierpijn. Bouw het fietsen wel rustig op, zodat je lichaam er ook aan kan wennen
- Last van stress? Pak de fiets en ga de natuur in. Fietsen is een ideale manier om je te ontspannen. Geniet eens van alles om je heen, geen zorgen maken maar écht genieten. Wanneer je in beweging bent kun je je hoofd gemakkelijker leegmaken. Je stressniveau zal dalen en je humeur zal verbeteren wanneer je regelmatig gaat fietsen.
- Fietsen is goed voor je hersenen Door te bewegen verhoog je de aanmaak van hersencellen en ook de bloedcirculatie naar de hersenen neemt nog verder toe. Je geheugen wordt beter en je kunt je ook beter concentreren.

Gezond op pad, neem de fiets

Iedere dag met de auto naar het werk,

terwijl je ook de fiets kunt pakken? Laat de auto vanaf nu staan en pak de fiets. Je weet nu wat het effect is van fietsen op je gezondheid. In de avonden of in het weekend samen een fietstocht maken, maakt het nog leuker! Lekker even ontspannen, genieten van alles om je heen, echt tot rust komen.

Belangrijke tip: vergeet niet om je fiets tijdens een (lange) fietstocht goed te beschermen tegen diefstal. Als je een lange fietstocht maakt, heb je vaak een aanzienlijk bedrag voor je fiets betaald. Vergeet niet om je fiets tijdens het pauzeren op slot te zetten. Al helemaal als je langer pauzeert door bijvoorbeeld in een restaurant of een bistro een hapje en een drankje te doen. Gebruik naast je ringslot ook een kabelslot of een kettingslot en maak je fiets altijd vast aan een vast obstakel. Dan weet je zeker dat je lang kan genieten van je fiets!

Verbeter jouw gezondheid en pak vaker de fiets. Je zal het bij alle dingen die je doet merken, je conditie wordt beter, je krijgt meer energie en de stress neemt af.

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



Laatste trends, abnormale prijzen en nog veel meer!

enormalnederland

enormal_nederland

Axe Apollo Deodorant Spray 2.20

Scrub Daddy Original Spons 3.50

Libresse Ultra Maandverband 10 stuks 1.00

Milka Oreo 100 gram 1.00

Garnier Micellair Reinigingswater 400 ml 4.10

Maybelline Sky High Mascara 8.90

Normal

Normale producten. Abnormale prijzen

UITZETLIJST STUDENTENKAMER

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

Leefvertrekken

Woonkamer

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

Slaapkamer

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

Hal

deurmat
paraplubak
sleutelkastje
kapstok

Rommelkamer

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

gieter
kluisje
bezem
kandelaars
kaarsen
verbanddoos

Keuken

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

De Keuken

Servieskast

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

Keukenkast 1

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

boterhamzakjes
dweil
mop
spons
trekker
zeem
aluminiumfolie

Keukenkast 2

lasagneschaal
verschillende schalen
maatbeker
mixer
beslagkom
onderzetters
beschuittrommel
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
voorraadbussen
taartvorm
staafmixer
deegroller
beslagkom
maatbeker
sniijplank
weegschaal
botervloot
rasp
pannenonderzetters
tafelkleed
placemats
koektrommel
koffebewaarbus

Keukenla

bestekbak
vorken

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

Sanitaire vertrekken

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

Toilet

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

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

DROOM JE ALS STUDENT OVER ONDERNEMEN MET JE EIGEN PLATFORM?



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

parkingPcom, 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 parkeerplaats- en zodoende verhuren en een onderdeel laten worden van de deeleconomie. Wij hebben al een concept platform, parkingPcom, ontwikkeld en geven jou de kans om dit door te ontwikkelen tot een volwaardig marktrip product en de kans om eigenaar te worden van het platform!

parkingPcom, wat is het?

ParkingPcom is een nieuw platform voor het verhuren en huren van privé parkeer- plaatsen van bedrijven. Op dit deelplatform komen vraag en aanbod op het gebied van parkeren samen. ParkingPcom 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.

parkingPcom zoekt?

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

parkingPcom en verder?

Wil je samen met je vrienden/studie- genoten of wellicht toch zelfstandig ondernemen en scoren met je eigen platform? Stuur dan een email met een korte motivatie binnen 2 weken naar parkingpby@gmail.com. Het concept kun je bekijken op: <https://parkingp.bircn.com.tr/site/>. Heb je in dit kader vragen?

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

DE MOOISTE WEG NAAR SUCCES



Hbo na VWO?

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

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

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

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

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

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

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

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

MEER INFO

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



STUDENTENRECEPTEN

Even geen inspiratie voor een heerlijke maaltijd vanavond?

Wij hebben de makkelijkste studentenrecepten op een rij

gezet! Je hebt vast geen zin om uren in de keuken te staan.

Daarom zijn deze makkelijke studenten gerechten snel

klaar en erg goedkoop! Zo kun je een simpele maar lekkere

maaltijd op tafel zetten voor jou en jouw huisgenoten.

Courgettesoep recept

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

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

Bak de ui en de courgette kort in een pan, voeg water + het bouillonblokje toe tot de courgette ruim onder water staat. Dit laat je ongeveer 10 minuten koken. Pureer de courgette en ui met een staafmixer (of in een grote blender) en meng de creme fraiche en een snuffe 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
- Cheddardaas
- 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!

Ge vulde 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 kiplet en de paprika's in kleine blokjes of reepjes. Verwarm de olie in de (wok)pan en voeg de ui toe. Bak de ui glazig en voeg de knoflook en de stukjes kip toe. Voeg na 1 minuut de paprika, de sojasaus en de suiker toe en roerbak tot de kip en de paprika's gaar zijn. Serveer samen met de rijst en voila!

STUDENTENVAKBONDEN



Interstedelijk Studenten Overleg

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

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

Het hoger onderwijs biedt de student de mogelijkheid zich te ontplooiën als individu. Minstens zo belangrijk is het overbrengen en ontdekken van kennis en kunde die bijdragen aan de vooruitgang van de maatschappij en economie. Het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) kiest ervoor om de belangen te vertegenwoordigen van ambitieuze, kritische en nieuwsgierige studenten, alsook van studenten die zich deze eigenschappen eigen willen maken. Dit vraagt om hoogwaardig onderwijs dat tot stand komt door studenten en docenten in samenspraak met de arbeidsmarkt en de maatschappij. In ISO's ideaalbeeld komen studenten het beste tot hun recht in een hechte onderwijs community. Hier zijn student, docent en instelling nauw met elkaar verbonden. Studenten en docenten beschikken over de benodigde capaciteiten en tonen betrokkenheid. Een docent beschikt zowel over de inhoudelijke als didactische capaciteiten. Deelname aan hoger onderwijs is waardevol en inspireert studenten en docenten dat 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, onbevengene 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 Bemurde 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 **nanciële 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, gegelijke 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.

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

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.

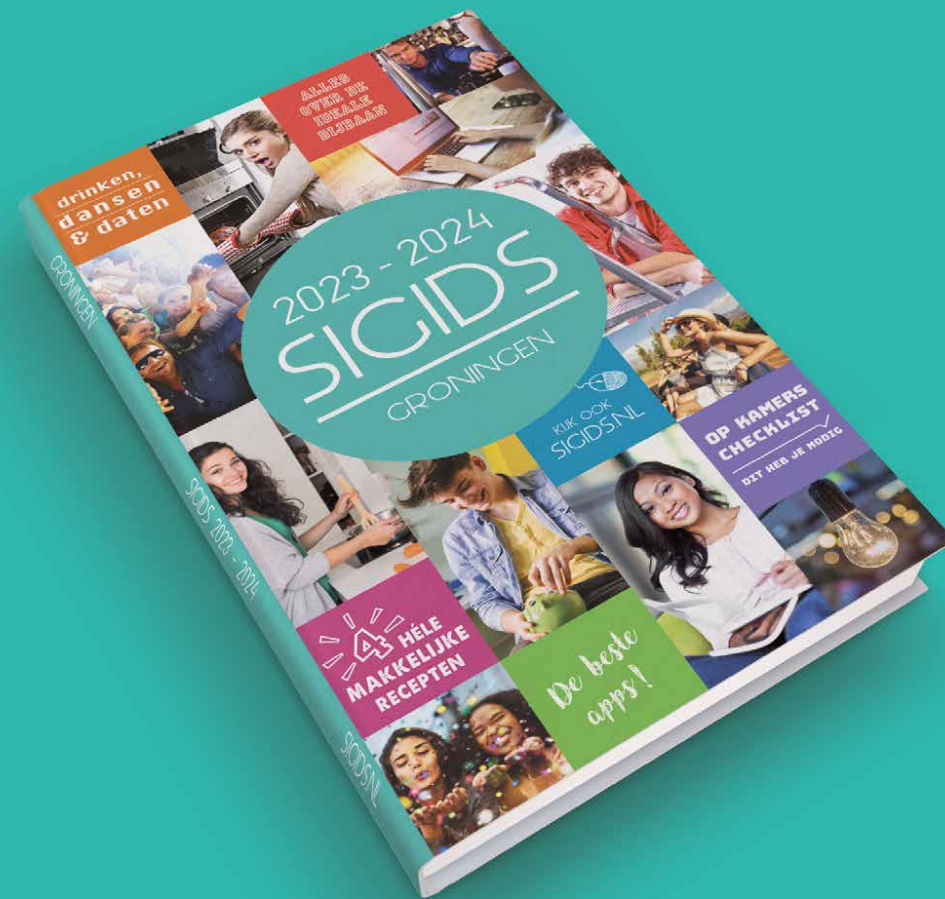
Ben je nieuwsgierig naar de andere standpunten van de LSVb? Neem dan een kijkje op www.lsvb.nl

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

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



WWW.SIGIDS.NL

SOLIDARITEIT EN DUURZAME VERANDERING MET DE SAMEN HIER STUDENT COMMUNITY



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

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

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

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

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

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

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

mensen echt een band met elkaar hadden opgebouwd."

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

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



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



SHAKE IT EASY!



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

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

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

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

met het kiezen van de juiste ingrediënten.

En met onze tips heb jij zo de echte, perfecte Old Fashioned.
Hét Old Fashioned Recept
Voor het maken van een Old Fashioned heb je nodig:
• 60ml bourbon of rye whiskey
• 10ml Monin suikersiroop
• 3 tot 5 druppels Angostura bitter
• Optioneel: 1 groot ijsblokje
• Een schijfje citroen- of sinaasappelschil
• Glas: Tumblerglas met rechte zijanten en een dikke bodem

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

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

Mojito recept:
Proef de echte smaak van Cuba.

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

Hoe maak je de perfecte Mojito?

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

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

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



ANTI KATER TIPS

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

Anti kater tip 1 – EETLEPEL SUIKER VOOR HET SLAPEN

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

Tegen de kater

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

Tegen de hersenschade

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

Andere manieren

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

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

Anti kater tip 2 – DRINK WATER TIJDENS HET DRINKEN

De hoofdpijn en 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. Simpler dan bij deze kater tip wordt het niet. Je moet gewoon zo lang mogelijk slapen. Ook als je wakker bent geworden kan je nog een tijdje blijven liggen. Ook al slaap je dan niet meer, je lichaam rust dan nog wel uit, en dat helpt ook.

Anti kater tip 6 – DRINK ZO GESPREID MOGELIJK

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

Hoe?

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

Anti kater tip 7 – DRINK BIER

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

Hoe werkt het?

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

Anti kater tip 8 – GEEN PIJNSTILLERS

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

Anti kater tip 9 – SLAAP NIET MET EEN KUSSEN

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

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

Veel van de duizeligheid die je ervaart als je dronken in je bed gaat liggen, is omdat evenwichtsmechanismen in je lichaam minder goed werken door alle alcohol in je bloed. Het kan daarom geen kwaad om je lichaam een handje te helpen. Door één been buiten je bed te leggen, merkt je lichaam dat je contact hebt met de grond. Je zal daarom minder snel gedesoriëteerd zijn. Net als anti kater tip 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 finke boost, doordat Bol.com een affiliaat 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



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.

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.



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.

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

Hoe voorkom je een soa?

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

Check op www.sense.info tips voor gebruik.

Waar moet je heen voor een soa-test?

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

Vragen over seks, soa of relaties?

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

Laad jij al accuraat?

Voorkom brand, laad de accu van je e-bike of e-scooter veilig op!



SCAN DE QR CODE



Tip:

Leg je accu tijdens het laden op een stabiele, vrije en onbrandbare plek. Het is belangrijk dat je lader en accu stabiel liggen en hun warmte goed kwijt kunnen. Zo voorkom je accuproblemen of brand. Laad je accu daarnaast nooit op in de vluchtroute van je (studenten)woning.



Ga voor alle tips om veilig op te laden naar iklaadaccuraat.nl

Don't waste money but cut down the waste

Buy your new &

second hand stuff at

Kringloopwinkel Help ons Helpen



**Gieterijstraat 10
4814 DA Breda
0628823224
swwhoh.nl**

**Openingstijden:
Dinsdag-, Vrijdag- en
Zaterdagmiddag
van 14 tot 17.00 uur**



MAASTRICHT DE LEEFBARE EN INCLUSIEVE INTERNATIONALE STAD

De basis van Maastricht is haar geschiedenis, haar erfgoed, tradities en gebruiken waar we trots op zijn en die we graag laten zien. Die liefde voor geschiedenis en de Maastrichtse cultuur delen en vermengen we graag met wat anderen daar-aan toevoegen. Dit is de unieke Maastrichtse mix waarin ruimte is voor mensen van elke herkomst waarbij leeftijd, seksuele geaardheid, opleiding en kleur er niet toe doen. Vluchtelingen nemen we ruimhartig op. Daarvoor is participatie in het dagelijks leven en het kennen van de Nederlandse taal essentieel.

De binnenstad is een economische motor maar is ook van alle bewoners van onze stad. Een evenwicht tussen exploitatie en ander gebruik van de binnenstad is noodzakelijk. Uitdrukkelijk willen we het toeristen-effect dat alle steden treft kanaliseren, bijvoorbeeld door in te zetten op meerdaags bezoek (zoals TEFAF, André Rieu concertreeks, Preuvenemint, Nederlandse dansdagen enz.).

De binnenstad gaat meer toegroeien naar een mix van wonen, werken, winkels, creatieve maakindustrie en kantoren die samen dynamiek opleveren. Een bijenkorf waarin samengewerkt wordt en welbevinden plaats vindt. Minder functies die de stad alleen gebruiken en alleen financiële waarde toevoegen. De stad is van de ondernemers maar zeker ook van bewoners, makers, enz. Het centrum verduurzamen door lege winkel-

panden in te zetten voor bewoning, ateliers, creatieve maakindustrie. De gemeente zoekt naar hefbomen om dit voor elkaar te krijgen. Inzet op het versterken en profileren van de creatieve sector, ook in (eu)regionaal perspectief. Toewerken naar een autoluwe binnenstad: meer straten autovrij, meer ruimte voor de voetganger en de fietser, meer fietsenstallingen.

Maastricht University, Zuyd Hogeschool en de verschillende (internationale) kennisinstellingen dragen in belangrijke mate bij aan welvaart en welzijn in onze stad. Op sommige plekken ontstaat spanning omdat levensstijlen te veel verschillen. De Senioren Partij Maastricht denkt dat meer beschikbare woonruimte voor studenten op een campus tot wederzijds voordeel leidt. De druk op de 'gewone' woonstraten kan dan worden verlaagd.

Hoogwaardige kennis en innovatie zijn belangrijke dragers van de toekomst en dienen in (eu)regionaal verband te worden gestimuleerd. Daarbij werken we expliciet samen op basis van gelijkwaardigheid. Daarbij is onderwijs een belangrijk middel tot persoonlijke ontplooiing en om duurzaam deel te nemen aan de samenleving. Instroom moet maximaal laagdrempelig, er moet ondersteuning zijn voor die leerlingen die dit nodig hebben, scholen moeten verspreid door de stad liggen waarbij ook keuzevrijheid een factor van betekenis is.



VOOR INFORMATIE NEEM DAN CONTACT:

info@seniorenpartijmaastricht.nl of
fractievoorzitter John Steijns – email:
John.Steijns@gemeenteraadmaastricht.nl

Op kamers

Speel een uitdagend groepsmysterie in het preHistorisch Dorp!

Puzzelfanaten en raadsselfans opgelet: bij het preHistorisch Dorp in Eindhoven kun je nu een spannend en uitdagend escapespel spelen: Het mysterie van Loki. Dit is een groepsmysterie zoals je nog nooit eerder hebt gespeeld!

Los zes geheimzinnige raadsels op, open de kistjes, verzamel de symbolen en zet ze in de juiste volgorde. Als jouw groep de code van de cryptex weet te kraken, wacht jullie een beloning!

Samenwerken is een must, dus zorg dat jullie je krachten en wijsheid bundelen om alle raadsels op te lossen voor het te laat is...

Unieke locatie

Jullie uitdaging vindt plaats in een prachtig openluchtmuseum, waar je even uit het moderne leven stapt en in het verleden duikt. Mysterie opgelost? Dan hebben jullie nog ruim de tijd om het museum verder te ontdekken.



Kijk voor meer info en boeken op: prehistorischdorp.nl/groepsmysterie
preHistorisch Dorp Boutenslaan 161B, 5644 TV Eindhoven



Op fiets-
afstand
van het
centrum

Toffe
groeps-
activiteit!

**preHistorisch
dorp**



**STAP OVER
NAAR SNS.**

STUDEREN IN EINDHOVEN?

Stap dan over naar SNS en regel je bankzaken voortaan bij ons. Bij ons gaat het niet alleen om het geld, maar vooral om persoonlijke aandacht. Daarom zeggen we: Eerst de mens. Dan het geld.

Open nu een SNS Studentenrekening in 1 van de SNS Winkels in Eindhoven en ontvang een **SNS Bluetooth speaker**. Maar wees snel want op = op.

SNS OVERSTAPSERVICE

Heb je al een rekening bij een andere bank? Vraag dan de SNS Overstapservice aan. Dan worden veel van je bijschrijvingen en automatische incasso's doorgezet naar je nieuwe rekening bij ons.

MEER INFORMATIE

Kom langs en vraag naar de actievoorwaarden in de winkel. Bellen kan ook: **030 - 633 30 00**. We staan voor je klaar.

Eindhoven, Klein Tongelreplein 4
Eindhoven, Winkelcentrum Woensel 10



LifeStyle

YOUR COMPENSATION BENEFITS US ALL

#Be **ICONIC**



You are a game changer, seriously! Whether you're undergoing a simple blood test or participating in research for a medication, your contribution is changing the medical world in an everyday manner.

Together with you, we want to break the taboos surrounding medication research.

BE A GAME CHANGER! →



STUDENTEN NIEUWS

Niet op kamers gaan als student: is dat slecht voor je ontwikkeling?

Sommige studenten kunnen niet wachten om op zichzelf te gaan wonen, maar anderen hebben veel minder haast om hun ouderlijk huis te verlaten. Die laatste groep groeit de laatste jaren.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) ziet dat het aantal studenten dat thuiswoont tijdens de studie vooral na 2015 is toegenomen. Dit komt volgens het CBS door de invoering van het sociaal leenstelsel in 2015. Het percentage studenten dat thuis blijft wonen verschilt wel per studierichting. In 2020 woonde 80% van de 21-jarige mbo-studenten thuis. Bij hbo'ers ligt dat percentage iets lager, 77% van de 21-jarigen woonde niet op kamers. Het CBS stelt dat thuiswonen tijdens de hbo-studie "de standaard lijkt te zijn geworden". Hoewel wo-studenten in vergelijking met mbo- en hbo-studenten vaker op kamers gaan, woonde ook daar bijna de helft van de 21-jarige studenten (48%) nog bij hun ouder(s). De overeenkomst tussen al deze studierichtingen is dat het percentage thuiswonende studenten stijgt.

Een deel van deze thuiswonende studenten wil wel op kamers, maar dat lukt ze niet door de hoge huurprijzen en de tekorten aan studentenkamers.

Steeds minder studenten gaan dus op kamers, maar wat betekent dit voor hun ontwikkeling? Directeur van het kenniscentrum over studentenhuysvesting Jolan de Bie laat aan DIT (EO) weten dat het zeker goed is voor de persoonlijke ontwikkeling van studenten om uit huis te gaan. "Het draagt bij aan je emotionele en sociale ontwikkeling. Het is goed voor je zelfstandigheid en ook onderdeel van een natuurlijk proces. Je leert jezelf goed kennen en daar heb je meer ruimte voor als je uit huis woont. Je studententijd is ook een periode waarin je brein zich nog ontwikkelt. Dus het is belangrijk om juist dan op kamers te gaan en samen te wonen met andere studenten. Na je 26e is je brein al ontwikkeld. Dan heb je die vormende periode dus al gemist. Dus ik zeg: use it or lose it."

Dat veel studenten thuis blijven wonen, kan De Bie ook goed begrijpen. "Voor iedere student is het een persoonlijke afweging. Want op kamers gaan zorgt financieel wel voor een heel ander plaatje, thuis wonen is natuurlijk veel goedkoper. En sommige studenten vinden het aantrekkelijk dat hun ouders nog alles doen. Maar of dat een voordeel is?"

Het is niet per definitie slecht voor de ontwikkeling van een student om thuis te blijven wonen, stelt hoogleraar pedagogiek Susan Branje. Maar als studenten niet op kamers gaan, moet volgens haar de relatie tussen ouder en kind wel veranderen. "Als ouder moet je je kind meer als een gelijkwaardige gaan behandelen. Overleg met ze waar ze zelf voor moeten betalen, zodat ze ook met geld leren omgaan. Maak ook afspraken over wat je van ze verwacht in het huishouden. En studenten moeten laten weten wanneer ze mee-eten en af en toe ook zelf koken. Als je goede afspraken maakt en je relatie gelijkwaardiger wordt,

dan is het niet nadelig voor studenten om thuis te blijven wonen."

Als het studenten niet lukt om meer zelfstandigheid te krijgen, is het volgens Branje toch beter om op kamers te gaan. "Thuis meer zelfstandigheid krijgen, is soms best lastig. Ouders kunnen blijven pampieren en studenten kunnen thuis als 'hotel Mama' blijven zien. Of ouders zijn te controlerend als het om de studie gaat. Ze moeten de verantwoordelijkheid van de studie bij hun kind laten en hun kind de ruimte geven om fouten te maken. Als je op kamers gaat, moet je als student die zelfstandigheid automatisch laten zien."

Verhuizen naar de stad waar je studeert kan ook op sociaal gebied de betere keuze zijn. Maar dan nog geldt volgens Branje dat elke student zich moet afvragen: wat past het beste in mijn situatie? "Voor de integratie in het studentenleven is het goed om op kamers te gaan. Het is lastig om aansluiting te vinden met andere studenten als je op afstand van je studieplaats woont. Maar als je bij je ouders blijft wonen en je vrienden van thuis doen dat ook, dan hoeft het niet zo nadelig te zijn. Alleen als je één van de weinigen van je vrienden of studiegenoten bent die nog thuis woont, dan kan het sociaal gezien best lastig zijn."

Genoeg studenten willen wel op kamers, maar kunnen moeilijk een betaalbare kamer vinden, dat zegt Abdelkader Karbache van de Landelijke

Studentenvakbond (LSVb). Hij vindt het zorgelijk dat steeds meer studenten thuis blijven wonen, want op kamers wonen levert veel op. "Samenwonen met andere studenten helpt je op sociaal gebied, het is fijn en gezellig om in een studentenhuys te wonen. Maar het is ook goed voor je studie. Huisgenoten kunnen je bijvoorbeeld helpen met het schrijven van je scriptie of met het vinden van een stage. Als je op kamers gaat leer je ook medestudenten kennen, die later misschien wel jurist of verpleger worden. Je bouwt dus sociaal kapitaal op."

"Ik gun het iedereen om op kamers te gaan. Het is goed voor je mentale welzijn. Als je als beginnende student thuis blijft wonen, kan het snel heel eenzaam worden. Op kamers leer je ook hoe je voor jezelf moet zorgen. Sommige studenten helpt het enorm om al vroeg te leren om zelfstandig te worden. Op kamers wonen helpt je daarbij en het leert je ook om een goede burger te worden in de maatschappij."

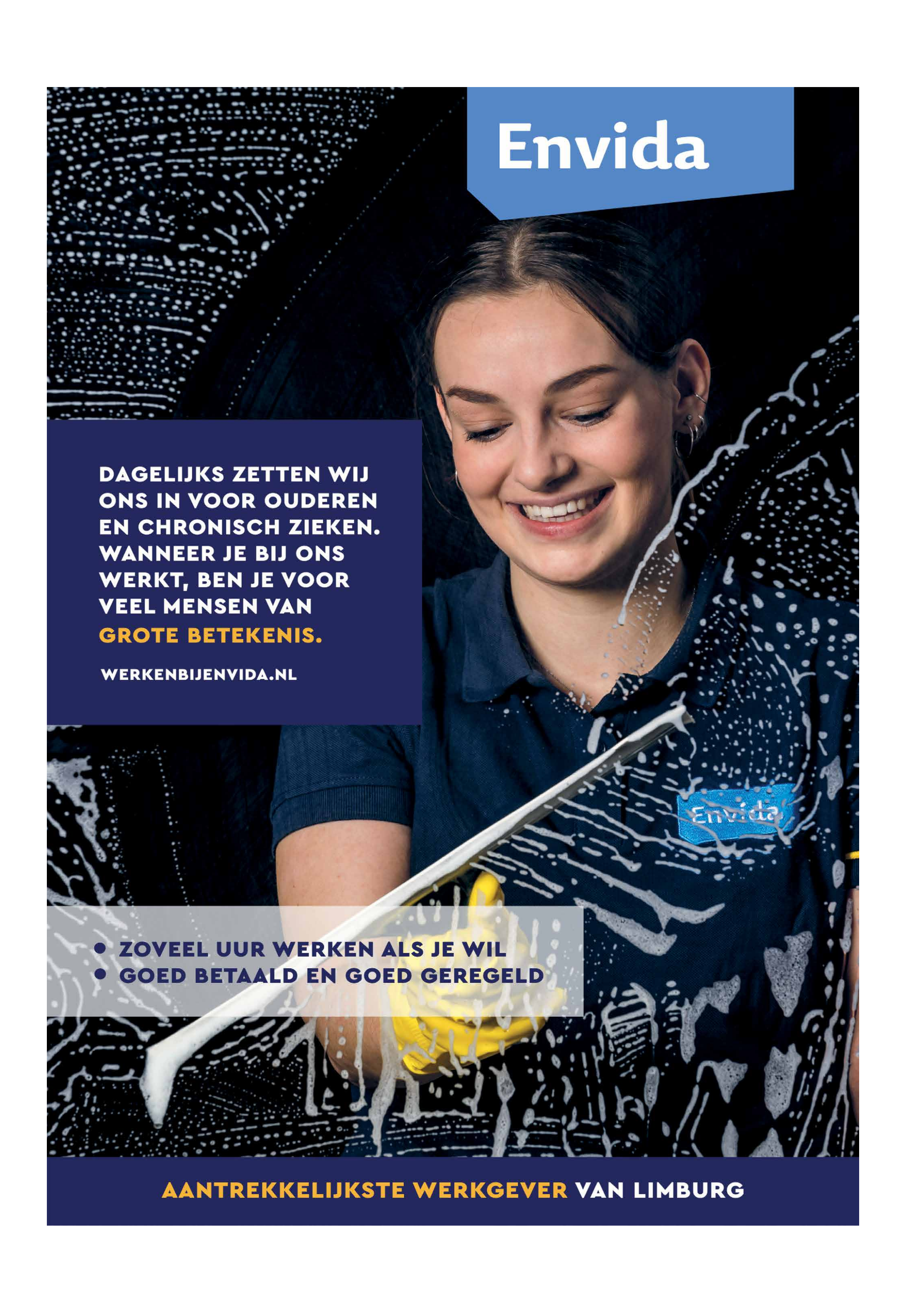
Vrijwilligerswerk Wat vind jij leuk om te doen?



Help jij de mantelzorger? Als vrijwilliger doe je iets samen met degene die zorg nodig heeft. Zo kan de mantelzorger even op adem komen.

Meer weten?
www.bredamantelzorg.nl/vrijwilligerworden





Envida

**DAGELIJKS ZETTEN WIJ
ONS IN VOOR OUDEREN
EN CHRONISCH ZIEKEN.
WANNEER JE BIJ ONS
WERKT, BEN JE VOOR
VEEL MENSEN VAN
GROTE BETEKENIS.**

WERKENBIJENVIDA.NL

- **ZOVEEL UUR WERKEN ALS JE WIL**
- **GOED BETAALD EN GOED GEREGLD**

AANTREKKELIJKSTE WERKGEVER VAN LIMBURG