

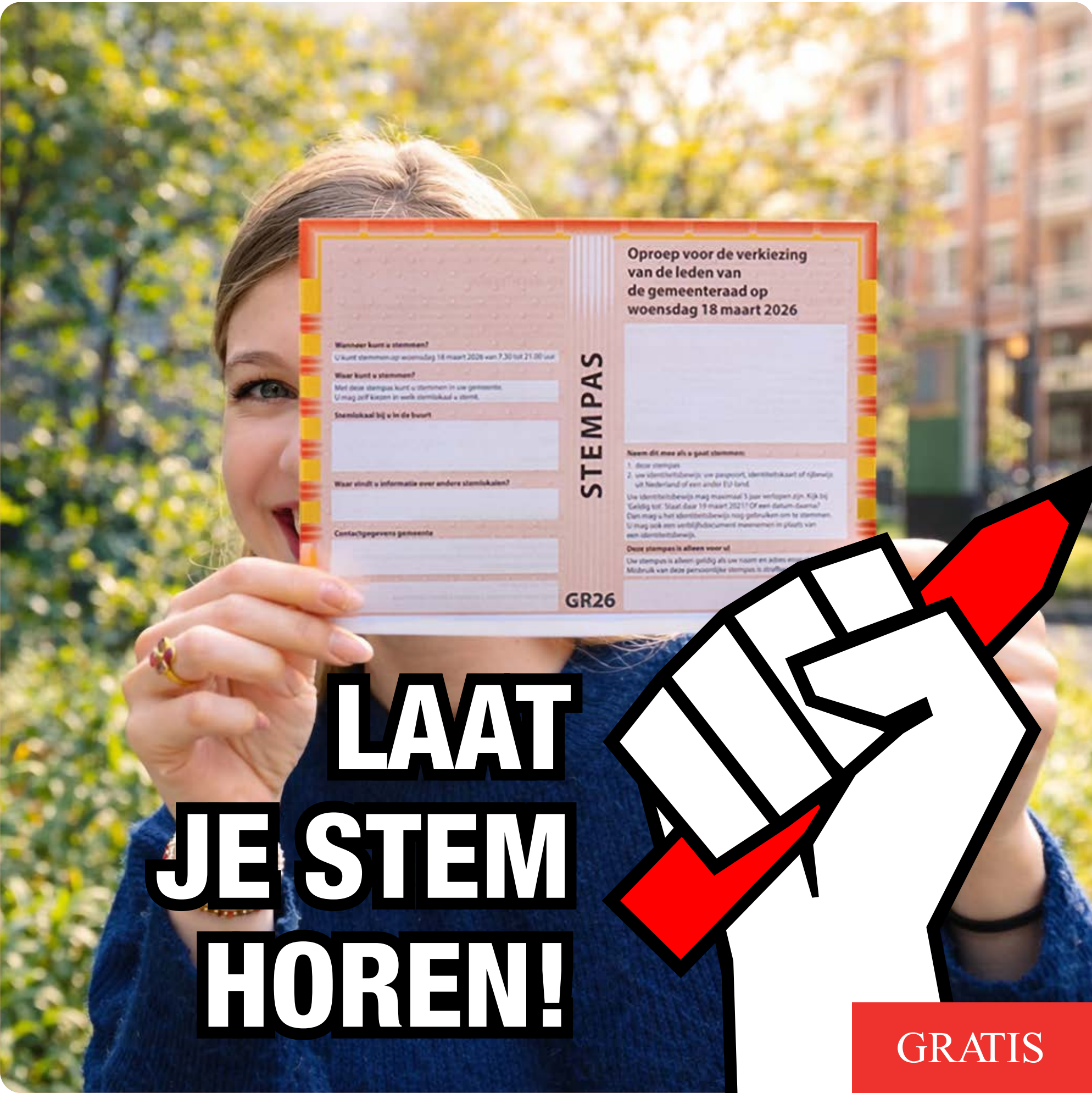
INHOUD

P3. Verkiezingen	P11. Arbeidsmarkt	P16. Lifestyle	P23. Studentennieuws
P5. Verkiezingen	P13. Onderwijs	P18. Sport	
P7. Lifestyle	P14. Arbeidsmarkt	P20. Studentennieuws	
P10. Gezondheid	P15. Arbeidsmarkt	P22. Lifestyle	

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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





07 MRT **TURFY GANG**
 12 MRT **SLEAFORD MODS**
 + SNAYX
 20 MRT **NO BARRIER**
 21 MRT **SAMMY VIRJI**
 22 MRT **KREZIP**
 26 MRT **WEVAL**
 26 MRT **RUMOURS OF FLEETWOOD MAC**
 27 MRT **TONNO DISKO & FRIENDS**
 04 APR **CAVETOWN**
 + DREAMER ISIOMA
 22 APR **ALVARO SOLER**
 30 APR **SMASH INTO PIECES**

30 APR **NATALIE JANE**
 01 MEI **GIMME! GIMME! GIMME!**
 02 MEI **DANNY VERA**
 14 MEI **METEJOOR**
 15 MEI **SUBQUAKE X HOSPITALITY**
 16 MEI **HIQPY**
 19 MEI **SON MIEUX**
 30 MEI **LANY**
 08 JUN **PATRICK WATSON**
 29 SEP **DAFT FUNK LIVE**
 03 OKT **GOOD KID**
 08 NOV **M-KIDS**
 20 NOV **HILIGHT TRIBE**

WWW.013.NL

Colofon

De Studentenkrant is een uitgave van:

Grandoni Media BV
 De Kranshof 206
 4005 DD Tiel
 Email: info@grandoni.nl
 www.grandoni.nl
 www.studentenkrant.net

Vormgeving:
Bram van Gerwen Graphic Design

Druk:
Rodi Rotatiedruk

Sommige artikelen in deze Studentenkrant bevatten betaalde content.



REDACTIE COMMENTAAR



In deze editie van de Studentenkrant besteden we extra aandacht aan de komende gemeenteraadsverkiezingen die op 18 maart plaatsvinden. Bij de vorige gemeenteraadsverkiezingen in 2022 hebben we dit ook gedaan. In augustus 2021 ontstond dit idee op de redactie. De eerste stap was het benaderen van alle lokale partijen in de 23 steden waar de Studentenkrant verschijnt. Hun medewerking was niet alleen belangrijk voor het inhoudelijke aspect, maar ook voor het financiële. Door betaalde deelnames kunnen we de Studentenkrant kosteloos ter beschikking stellen aan vele studenten.

We hebben in totaal 285 partijen benaderd per email. Al vrij snel ontvingen we vele positieve reacties. Dat wil zeggen dat partijen enthousiast reageerden en direct hun deelname toezegden door tegen betaling ruimte in de Studentenkrant te reserveren. Voor ons was toen al snel duidelijk dat we de juiste snaar raakten bij veel

partijen, waardoor het idee ook zeker van de grond zou komen.

Uiteindelijk zijn er 30 partijen die deze Studentenkrant mede mogelijk maken. Uiteraard geven we geen stemadvies, maar weet wel dat de partijen die je in deze Studentenkrant terugvindt in ieder geval affiniteit met jullie, de studenten, hebben getoond.

Verder kunnen we het niet laten om toch ook een kritische kanttekening te maken. Want hoe enthousiast vele partijen ook reageerden, helaas heeft de helft van alle partijen, zelfs na vijf emails, niet de moeite genomen om überhaupt een reactie te geven. Dat is natuurlijk wel een kwalijke zaak voor politieke partijen die er voor de burger zouden moeten zijn. 'Nee' is ook een antwoord.

Maar uiteindelijk voert positiviteit de boventoon en zijn we erg blij dat we weer een mooie editie van de Studentenkrant hebben kunnen maken.

ACHTERGRONDINFORMATIE GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN



Een keer in de vier jaar vinden in Nederland gemeenteraadsverkiezingen plaats. De volgende gemeenteraadsverkiezingen zijn op woensdag 18 maart 2026. De laatste gemeenteraadsverkiezingen waren op 16 maart 2022.

De colleges van burgemeester en wethouders van gemeenten zijn verantwoordelijk voor de organisatie van gemeenteraadsverkiezingen. Zij regelen de locaties voor de stembureaus en benoemen en trainen stembureauleden. Ook houden gemeenten toezicht op regels voor verkiezingscampagnes door politieke partijen. Zo kunnen er in een gemeente regels zijn voor de inzet van verkiezingsborden, kraampjes, geluidswagens, collectes en campagne in de omgeving van het stembureau.

Oprichten politieke partij

Iedereen kan een partij oprichten. Wel moet een partij aan een aantal vereisten voldoen om deel te nemen aan verkiezingen.

Als een politieke partij onder een bepaalde naam deel wil nemen aan de gemeenteraadsverkiezing, moet de partij die naam laten registreren. Alleen partijen die een vereniging met volledige rechtsbevoegdheid zijn, kunnen een naam laten registreren. Dit betekent dat de statuten van de vereniging zijn vastgelegd in een notariële akte. De geregistreerde partijnaam komt bovenaan de kandidatenlijst te staan, en op het stembiljet voor de gemeenteraadsverkiezing. Een politieke partij kan er ook voor kiezen om de naam niet te registreren. De naam staat dan niet bovenaan het stembiljet. Daar staat dan alleen een nummer.

Op de dag van kandidaatstelling leveren politieke partijen hun kandidatenlijsten en andere stukken in bij het centraal stembureau. Partijen die voor het eerst meedoen aan een gemeenteraadsverkiezing, moeten uiterlijk 14 dagen voor de dag van kandidaatstelling een waarborgsom betalen.

Een partij die voor het eerst mee wil doen aan de gemeenteraadsverkiezingen heeft een aantal ondersteuningsverklaringen

nodig, in elke gemeente waar ze willen meedoen.

Verkiezingscampagne

Bij het voeren van een verkiezingscampagne moeten politieke partijen zich houden aan een aantal regels. Dit zijn regels over verkiezingsborden, kraampjes, collectes en activiteiten. Vaak zijn deze regels opgenomen in de Algemeen Plaatselijke Verordening (APV) van de gemeente.

In veel gemeenten zijn er borden voor het aanplakken van verkiezingsposters. Het is niet nodig om hiervoor een vergunning aan te vragen. Verkiezingsposters worden niet als reclame gezien, maar vallen onder de vrijheid van meningsuiting.

Gemeenten gebruiken steeds vaker voorgedrukte borden met posters van alle deelnemende partijen.

Politieke partijen gebruiken soms kraampjes om campagne te voeren. Hier is meestal een vergunning voor nodig. Informatie hierover is te vinden in de lokale Algemeen Plaatselijke Verordening (APV) of bij de gemeente.

Partijen mogen in het stemlokaal geen campagne voeren. In het stemlokaal mogen er namelijk geen activiteiten plaatsvinden die bedoeld zijn om kiezers in hun keuze te beïnvloeden.

Het stemproces moet ongestoord kunnen plaatsvinden en mag niet worden beïnvloed door activiteiten die met de stemming niets te maken hebben. Ook (win)acties voor mensen die zijn gaan stemmen zijn niet wenselijk, het moet helemaal aan mensen zelf zijn of ze willen gaan stemmen of niet. De voorzitter van het stembureau kan de zitting van het stembureau schorsen als de voortgang van de stemming wordt belemmerd.

Journalisten benaderen soms kiezers die een stemlokaal verlaten. Als dit gebeurt op niet-openbaar terrein, bijvoorbeeld een schoolplein, kan de eigenaar van dit terrein de journalisten vragen weg te gaan.

Centraal stembureau en hoofdstembureau

In elke gemeente wordt voor de gemeenteraadsverkiezingen een hoofdstembureau ingesteld. Het hoofdstembureau voor de gemeenteraadsverkiezing is meteen ook centraal stembureau.

Het hoofdstembureau bestaat uit 5 leden, van wie er één voorzitter is en één plaatsvervangend voorzitter. De burgemeester is voorzitter van het hoofdstembureau (en dus ook van het centraal stembureau). Het college van B&W gaat over benoemingen en ontslag van de plaatsvervangend voorzitter en de andere leden. De hoofdstembureauleden worden voor 4 kalenderjaren benoemd.

Taken centraal stembureau

De taken van het centraal stembureau zijn:

- registratie van namen ('aanduidingen') van politieke partijen
- in ontvangst nemen van kandidatenlijsten
- beoordeling van de geldigheid van de kandidatenlijsten en de handhaving van de daarop voorkomende kandidaten
- nummering van de kandidatenlijsten
- vaststellen van de verkiezingsuitslag

Stemmen

Om te mogen stemmen bij de gemeenteraadsverkiezingen, moet de kiezer 18 jaar of ouder zijn, in de gemeente wonen, en niet zijn uitgesloten van het kiesrecht. De Nederlandse nationaliteit is geen vereiste. De kiezer krijgt uiterlijk 14 dagen voor de verkiezingen een uitnodiging om te stemmen: een stempas.

Uitslagen

De vaststelling van de uitslag vindt plaats in een paar stappen. Dit is geregeld in de Kieswet.

- De stembureaus tellen handmatig de stemmen, in het stembureau.
- De stembureaus brengen hun uitslagen naar de gemeente.
- Gemeenteambtenaren tellen de stembureau-uitslagen bij elkaar op.
- Twee dagen na de verkiezing stelt het gemeentelijk centraal stembureau de uitslag vast, op basis van de uitslagen van de stembureaus.

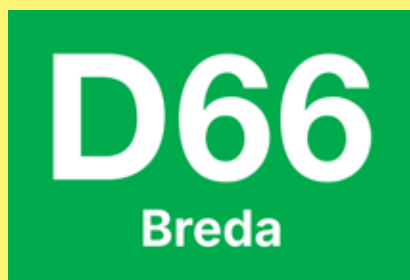
Het centraal stembureau benoemt de gemeenteraadsleden. Vervolgens beoordeelt de gemeenteraad of de verkozen verklaarde kandidaten kunnen worden toegelaten als lid van de gemeenteraad.

De gemeenteraad controleert in een zogeheten geloofsbrievenonderzoek of de benoemde kandidaat aan de vereisten voor het lidmaatschap van de gemeenteraad voldoet. Ook controleert de raad of de kandidaat geen nevenfuncties vervult die niet met het lidmaatschap samen gaan.

Gemeenteraden in vogelvlucht

Vanaf 1 januari 2026 zijn er 342 gemeenten in Nederland. Dertig jaar geleden bestond Nederland nog uit 774 gemeenten. De omvang van een gemeenteraad hangt samen met het aantal inwoners van de gemeente. De grootste gemeenteraden van Nederland hebben 45 leden, dat zijn gemeenten met meer dan 200.000 inwoners. De kleinste gemeenteraden hebben 9 leden, dat zijn gemeenten met minder dan 3000 inwoners. Het aantal raadsleden – en dus zetels – is altijd oneven.

Het kan wél



Onze studenten op de lijst

Bekijk hier onze plannen voor jou



#11 Sep

#3 Soufian

#6 Veerle Fleur

© Het Communicatiemeisje



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl

Studiepunten tellen. Stemmen ook.

Voit



Breda • Den Bosch • Eindhoven • Maastricht • Tilburg



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl

TILBURG BOUWEN WE SAMEN. WAT GROENLINKS–PVDA DOET VOOR STUDENTEN.



Tilburg is een geweldige stad om te studeren, te wonen, en te werken. Maar dat is Tilburg niet vanzelf geworden. De afgelopen jaren heeft GroenLinks-PvdA zich ingezet om de stad betaalbaarder, toegankelijker en leuker te maken voor studenten en starters. En daar gaan we de komende jaren mee verder. In dit artikel lees je wat er al bereikt is én wat onze plannen voor Tilburg zijn.

Een kamer vinden: minder stress, meer keuze

Wie op zoek gaat naar een kamer in Tilburg weet hoe lastig dat kan zijn. Daarom heeft de gemeente de afgelopen jaren stevig geïnvesteerd in betaalbare studentenhuysvesting. Er zijn al honderden nieuwe kamers en studio's bijgekomen. En dat is nog maar het begin: de ambitie ligt op bijna 2000 nieuwe studentenwoningen in totaal. Daarmee wordt de druk op de kamermarkt verlaagd, en krijgen meer studenten een fijne en betaalbare plek om te wonen.



Daarna ook een huis huren of kopen?

Veel jonge mensen willen in Tilburg blijven - of ze hier nou geboren zijn, of naartoe zijn gekomen voor hun studie. Logisch: de stad groeit, bruist en voelt als thuis. Daarom zet GroenLinks-PvdA niet alleen in op studentenhuysvesting, maar ook op betaalbare huur- en koopwoningen voor starters. Verspreid door de hele gemeente verrijzen de komende jaren duizenden nieuwe woningen. Ook midden in de stad.

Studeren voor iedereen: sport, stages en introductie

Studeren is meer dan colleges volgen. Het gaat ook om je ontwikkelen, plezier hebben en nieuwe mensen leren kennen. Wij willen dat studenten van MBO tot WO deze kansen krijgen.

- **Stages:** door samen te werken met lokale bedrijven en organisaties wordt er actief gezocht naar meer en betere stageplekken.
- **Studentensport:** het Sportcentrum wordt toegankelijk voor iedere student,

zodat sporten betaalbaar en laagdrempelig blijft.

- **Introductie:** wat ons betreft komt er een algemene introductieweek voor alle startende studenten.

Goede start op de arbeidsmarkt

Je studie afronden is één ding, maar je eerste baan vinden kan spannend zijn. Daarom is er in samenwerking met bedrijven uit Midden-Brabant een traineeship opgezet. Zo kom je als student direct in contact met de arbeidsmarkt, ontdek je welke kansen er in de regio liggen en kun je zonder stress de stap zetten van studie naar werk. Er is hier meer te doen dan veel studenten denken!

Mentale gezondheid: omdat studeren soms veel is

Iedere student weet: studeren is leuk, maar soms ook gewoon zwaar. Prestatiedruk, sociale stress, geldzorgen. Het is veel. Daarom heeft GroenLinks-PvdA zich hard gemaakt voor een Actieplan Mentale Gezondheid voor jongeren. Met dat plan wordt er extra ingezet op ondersteuning, preventie en vindbaarheid van hulp. Want niemand mag er alleen voor staan.

Cultuur, creativiteit en een veilig nachtleven

Tilburg is een stad die blijft verrassen. Van de Hall of Fame tot 013: creativiteit zit overal. Wij vinden dat de gemeente ruimte moet bieden aan nieuwe culturele projecten, zodat er altijd plekken zijn om te maken, ontdekken en ontmoeten.

En natuurlijk hoort een goed uitgaansleven daar ook bij. Daarom werkt de gemeente samen met horeca, bewoners en organisaties aan een uitgaansleven dat bruisend én veilig is.

Samen verder bouwen aan Tilburg. Voor jou. Met jou.

Of je nu een kamer zoekt, een stageplek, je eerste baan, een creatieve uitlaatklep of gewoon een gezellige avond: GroenLinks-PvdA wil bouwen aan een Tilburg waar jij vooruit kunt. De stad groeit, en studenten groeien mee.

En dat doen we graag samen met jou. Wil je ons wat meegeven? Of jezelf inzetten voor een sociaal, groen en eerlijk Tilburg? Kijk op onze website of socials!

LOKAAL TILBURG: STUDEREN MÉT EEN DAK BOVEN JE HOOFD



Nog geen anderhalf jaar geleden zat ik zelf in collegebanken van Tilburg University. Bestuurskunde, werkgroepen, avonden in de bibliotheek. Wat me vooral is bijgebleven, zijn niet alleen de discussies over beleid en bestuur, maar de gesprekken tussendoor. In de wandelgangen, tijdens de pauzes, op

borrels. Gesprekken die opvallend vaak over één onderwerp gingen: wonen..

Het ging over de woonsituatie van talloze studenten. Vrienden die wekenlang met hun telefoon in de hand leefden. Kamernet open tijdens colleges. Appjes vlak voor een tentamen: "Ik mag weer hospiteren vanavond." Soms hun derde die week. Soms hun twintigste in totaal. Altijd met dezelfde onzekerheid: word ik het, of hoor ik niets meer? Dat doet iets met je. Met je stressniveau, je studie, je gevoel van welkom zijn in deze stad.

Dat is geen randverschijnsel. Dat is de dagelijkse realiteit voor veel Tilburgse studenten.

Tilburg noemt zichzelf graag een studentenstad. Maar een studentenstad ben je niet door alleen onderwijs aan te bieden. Je bent het ook door te zorgen dat studenten hier kunnen wonen. Betaalbaar, fatsoenlijk en zonder dat het voelt als een loterij.

Als lijsttrekker van Lokaal Tilburg zie ik hoe dit onderwerp in de gemeentepolitiek vaak wordt platgeslagen tot cijfers en normen. Vierkante meters,

bouwcategorieën, beleidsregels. Terwijl de uitkomst voor studenten heel concreet is: wel of geen sleutel.

Lokaal Tilburg staat daarom open voor een ruimer studenten huysvestingsbeleid. Dat betekent: makkelijker vergunnen, meer ruimte voor kleinere woonvormen, en minder krampachtig vasthouden aan regels die in de praktijk vooral blokkeren. Niet omdat we de stad willen "volbouwen", maar omdat we erkennen dat studenten anders wonen dan gezinnen.

Juist daar schuurt het met de koers van de huidige coalitie van GroenLinks, PvdA, D66 en VVD. Die zet sterk in op woningbouw van meer dan 50 m² en hebben jaren lang geen nieuwe studentenhuizen met de bekende kamers toegestaan. Dat klinkt misschien toekomstbestendig, maar het sluit studenten feitelijk uit. Studenten hebben geen behoefte aan grote woningen; ze hebben behoefte aan betaalbare studio's en kamers.

En ja, er zijn studio's bijgebouwd. Maar projecten zoals The City laten precies zien waar het misgaat. Studio's die

technisch gezien voor studenten zijn, maar financieel vaak onbereikbaar. Dat is geen oplossing voor woningnood, dat is een marketinglabel.

Wat mij raakt, is hoe normaal deze situatie lijkt te zijn geworden. Alsof het erbij hoort dat je als student maandenlang geen vaste plek hebt. Alsof 28 keer hospiteren normaal is. Dat hoeft niet zo te zijn.

Tilburg kan andere keuzes maken. Menselijkere keuzes. Keuzes die vertrekken vanuit de leefwereld van studenten, niet alleen vanuit beleidsnota's.

Een studentenstad begint niet bij ambities, maar bij iets heel simpels: een deur die opengaat, en een sleutel die past.



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl

Verkiezingen

STEM op vBBB

Iedere dag
BBBeter



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl



Beste student,

Hoe ziet een Maastricht eruit waarin jij je toekomst kunt bouwen - wonen, studeren, werken en leven?

Het CDA kiest voor een sterke campus die werkgelegenheid biedt voor iedereen, voor voldoende woningen en innovatieve woonvormen, en voor een goed cultuur- en sportaanbod in onze stad. En voor een veilige stad met voldoende aanspreekpunten waar je terecht kunt als je hulp nodig hebt.

Lees onze plannen op www.cda.nl/maastricht. Voor een Maastricht met toekomst!

Hartelijke groet,
Lijsttrekker Gabriëlle Heine



GABRIËLLE HEINE
LIJST 4 NR. 1

Vind ons
programma op
de website

BOUWEN AAN DEN BOSCH

STEM 18 MAART!
Betaalbaar wonen

**GROEN
LINKS PvdA**
Den Bosch

#18
ANNE VERMEULEN

#20
JOLIYN WOLTERS

#6
STAN PETERS

#3
HESSEL BOS



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl

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 tattooosshop uit

Natuurlijk betaal je liever niet te veel voor je tattoo. Maar een erg goedkope tattooosshop 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



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

Mis je nog wat?

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



NORMAL Paraplu

3.90

Vaste lage prijs



COSY Sokken

2.00

Vaste lage prijs



L'OR Koffiecapsules Diverse Varianten 10 st

2.30

Vaste lage prijs



Pukka Lemongrass & Ginger 20 theezakjes

3.90

Vaste lage prijs



Batiste Droogshampoo 200 ml

3.80

Vaste lage prijs



Kinder Bueno 3-pack 3x43g

1.70

Vaste lage prijs



Kamill Handcrème Classic 100 ml

2.30

Vaste lage prijs



Gezichtsmasker Panda/Tijger 25 ml

1.60

Vaste lage 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



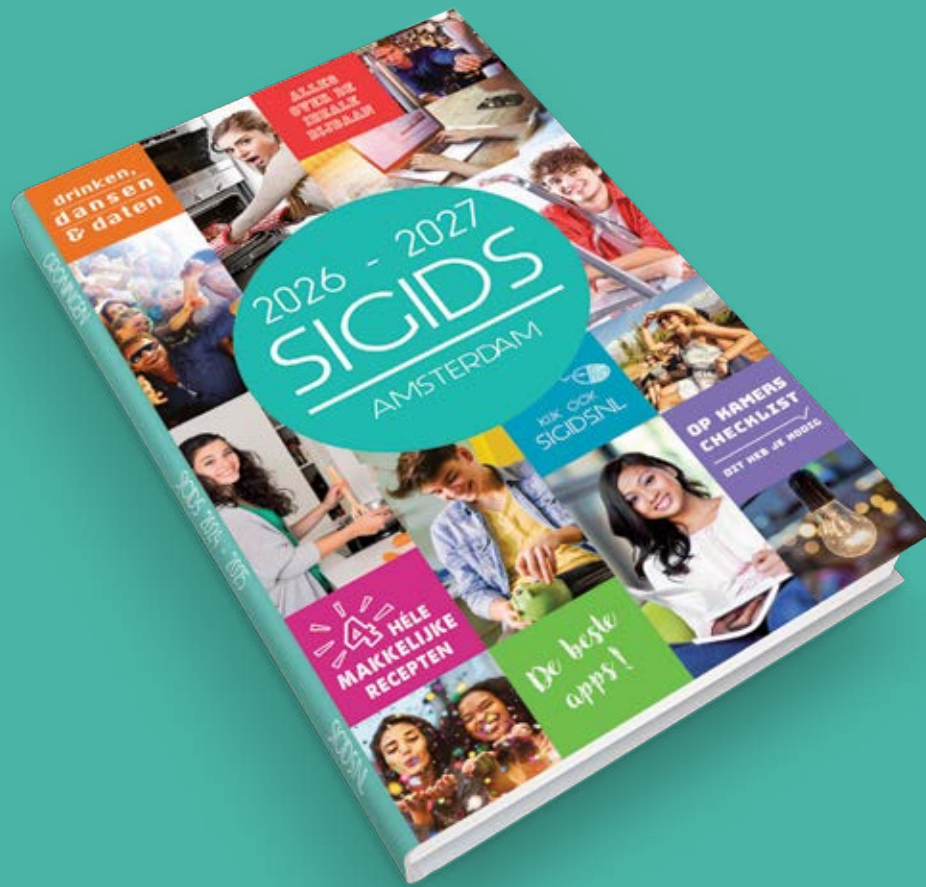
✓ Huren vanaf €9,- per maand

✓ 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.studieprocesinkaart.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 2026.

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

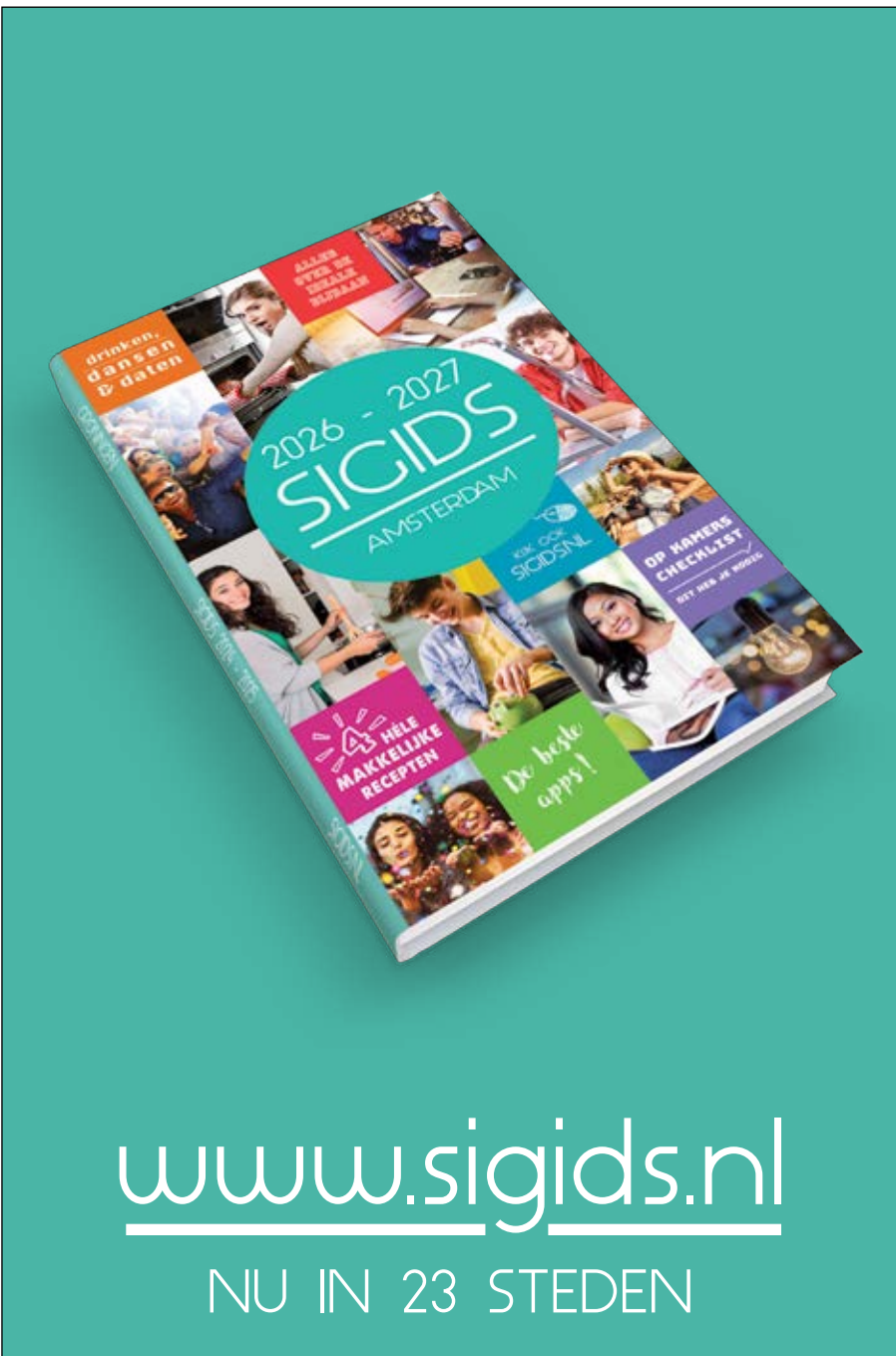
Bloed is leven



 **bookmatch**
TWEEDEHANDS STUDIEBOEKEN

Direct naar bookmatch.nl en profiteer!

Duurzaam studieboeken kopen en verkopen



2026 - 2027
SIGIDS
AMSTERDAM

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

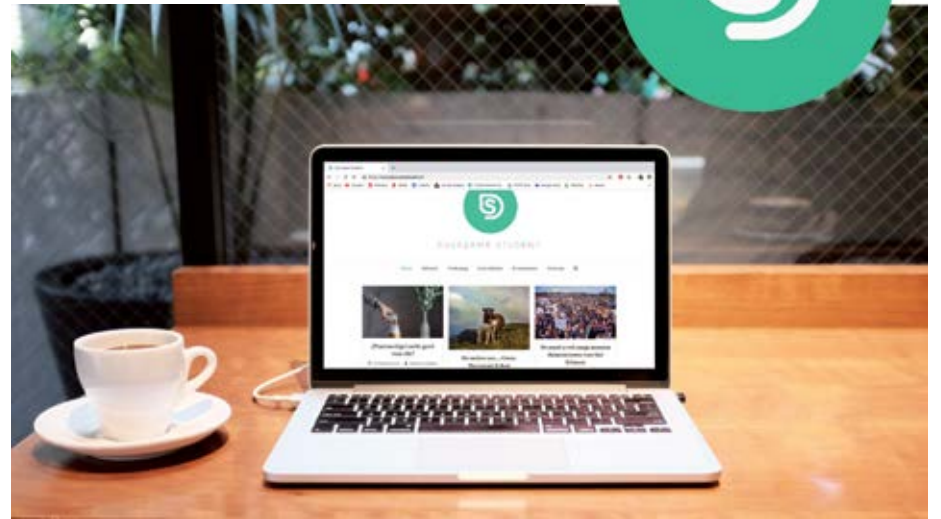
duurzaamheidsthema's in toegankelijke taal: als het bijdraagt aan een duurzamer leven voor de Nederlandse student is het er te vinden!

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 donateurs@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 relevant 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 brainstormen 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

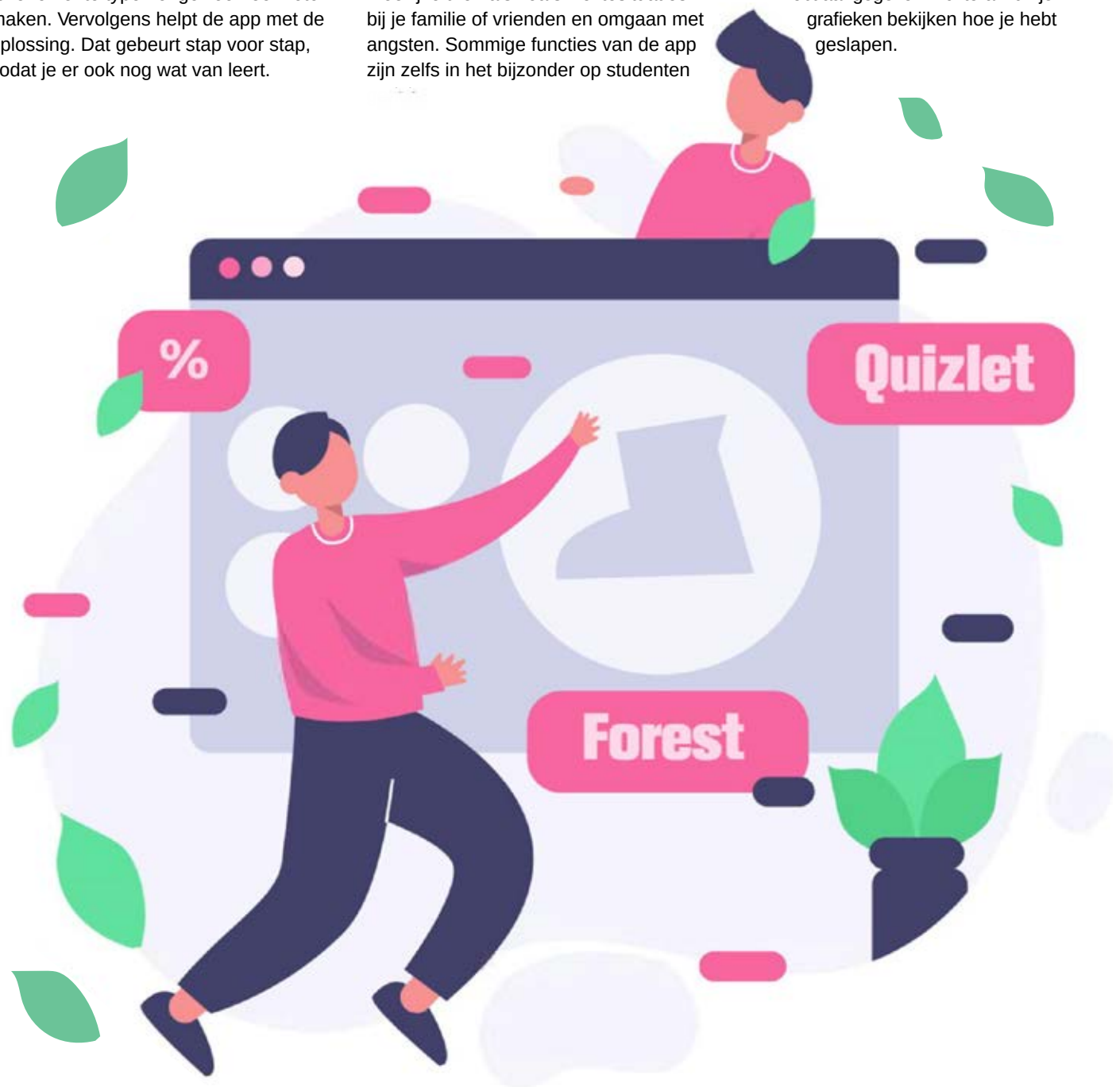
Met Mr Chadd kun je altijd binnen tien seconden met iemand in contact komen die je helpt als je ergens niet uitkomt. Maar met Mr Chadd moet je wel een abonnement afsluiten. De abonnementen starten vanaf € 28,95 per maand.

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 ontspannende 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.



**BEN JIJ
STUDENT
EN WIL JE
ALTIJD
-25% OP
FILMS
& SNACKS!?**



**Meld je dan nu GRATIS aan via:
Kinepolis.nl/studentcard**



BATAVIERENRACE



Eind april klinkt jaarlijks het startschot voor de grootste estafetteloop van de wereld: de Batavierenrace. Dit wordt de 54e editie en vindt plaats op 8 en 9 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.

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.

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



STUDENTENNIEUWS

Woningnood en leenstelsel: studenten steeds later uit huis

Studenten gaan sinds de invoering van het leenstelsel steeds later op kamers. De afgelopen jaren waren er zelfs meer hbo- en wo-studenten die hun hele studie thuis bleven wonen. Mannen blijven vaak langer bij hun ouders wonen dan vrouwen. Dat blijkt vrijdag uit nieuwe cijfers van statistiebureau CBS over de verschillen tussen 2016 en 2023. In 2016 woonde 31 procent van alle afstudeerders nog thuis. Zeven jaar later was dat opgelopen tot 43 procent. Het gaat daarbij om studenten die hun studie binnen vijf jaar hebben afgerond en die voor hun twintigste zijn begonnen. Volgens het CBS is bij mensen die langer over hun studie doen “een vergelijkbare ontwikkeling” te zien. Dat heeft alles te maken met de invoering van het leenstelsel in 2015, schrijft het CBS. Studenten die vanaf dat moment een hbo- of wo-opleiding gingen volgen, konden de studiefinanciering alleen nog maar lenen. Voor die tijd hadden studenten recht op een basisbeurs, die je niet hoefde terug te betalen als je je studie op tijd afrondde. In 2023 werd de basisbeurs weer ingevoerd. Zowel mannen als vrouwen bleven langer thuis wonen, al blijven mannen langer bij hun ouders dan vrouwen. Van de mannen die in 2020 waren afgestudeerd, was 52 procent nog niet uit huis gegaan. In 2016 was dat ruim minder dan de helft. Van de vrouwen woonde in 2020 34 procent bij de ouders, tegen 24 procent in 2016.

Vrouwen vaak eerder zelfstandig
Dat vrouwen eerder uit huis gaan, komt volgens Tanja Traag van het CBS doordat zij over het algemeen eerder zelfstandig worden. “Eigenlijk moet je dit aan een ontwikkelingspsycholoog vragen”, zegt ze. “Maar gemiddeld rijpen vrouwen iets sneller dan mannen, dus zullen ze vaak ook eerder op kamers willen.” Verder blijven hbo’ers over het algemeen langer thuis wonen dan universitaire studenten. Volgens het CBS komt dat doordat hbo-studenten vaak jonger zijn als ze beginnen met hun studie. Bovendien zijn er over het hele land verspreid meer hbo- dan wo-instellingen. Dat betekent dat de reistijd voor een hbo-student vaak korter is, waardoor het aantrekkelijker wordt om thuis te blijven wonen.

Ook woningnood speelt waarschijnlijk grote rol
De studenten die wél tijdens hun studie op kamers gaan, doen dat sinds het leenstelsel op een steeds later moment. Zo woonde in 2016 63 procent van de eerstejaarsstudenten nog thuis. In 2023 ging dat al om 79 procent. Dat het aantal thuiswonende studenten steeg na het invoeren van het leenstelsel, suggereert dat het aantal weer zou dalen nu de basisbeurs juist weer is ingevoerd. Studenten hebben in theorie meer financiële middelen om een kamer te betalen. Gaan mensen de komende jaren dan sneller uit huis? Een lastige puzzel, vindt Traag. “We horen namelijk ook dat de kamernood hoog is.” Bovendien is de trend van langer thuisblijven wonen niet alleen zichtbaar bij studenten, maar ook bij niet-studenten.

Mogelijk heeft de krapte op huurmarkt een grote invloed. “Alle jongeren gaan later uit huis. Ook jongeren die al aan het werk zijn, zelfs als ze voltijd werken”, zegt Traag. “Ook daar zie je een verschuiving: het duurt langer voor ze het huis uit kunnen.”

Het studentenleven in 2026: tussen vrijheid en verantwoordelijkheid

Het studentenleven is de afgelopen jaren sterk veranderd. Waar studeren vroeger vooral draaide om colleges volgen, uitgaan en een bijbaan hebben, is het vandaag een veel complexere levensfase. Studenten bewegen zich in een wereld met hoge woonkosten, toenemende prestatiedruk en voortdurende digitale prikkels. Tegelijkertijd zijn ze ondernemender en bewuster dan ooit.

Wonen en financiën
Een van de grootste uitdagingen is de woningmarkt. In veel studentensteden zijn kamers schaars en duur. Studenten blijven vaker langer thuis wonen of wijken uit naar omliggende plaatsen. Dat heeft invloed op hun zelfstandigheid én op het sociale aspect van studeren. Minder studentenhuizen betekent minder spontane ontmoetingen en minder hechte leefgemeenschappen. Daarnaast zijn de kosten van levensonderhoud gestegen. Huur, boodschappen en verzekeringen drukken zwaar op het budget. Veel studenten werken daarom meer uren naast hun studie. De bijbaan is niet langer alleen voor extra uitgaven, maar vaak noodzakelijk om rond te komen. Dit vergroot de tijdsdruk en maakt het lastiger om studie, werk en sociaal leven in balans te houden.

Mentale gezondheid en prestatiedruk
Mentale gezondheid staat nadrukkelijker op de agenda dan voorheen. Studenten ervaren druk om niet alleen goede cijfers te halen, maar ook actief te zijn op sociaal gebied, een netwerk op te bouwen en zich persoonlijk te ontwikkelen. Sociale media versterken dit gevoel: iedereen lijkt succesvol, productief en gelukkig. Onderwijsinstellingen investeren steeds meer in begeleiding en welzijnsprogramma’s. Workshops over stressmanagement, laagdrempelige psychologische hulp en aandacht voor studiecoaching zijn inmiddels vaste onderdelen van het aanbod. Toch blijft de uitdaging groot: de combinatie van hoge verwachtingen en financiële zorgen zorgt bij veel studenten voor spanning.

Digitalisering van het onderwijs
Sinds de coronaperiode is hybride onderwijs blijvend ingeburgerd. Colleges worden opgenomen, studiemateriaal is online beschikbaar en digitale samenwerkingsplatforms zijn standaard. Dat biedt flexibiliteit: studenten kunnen efficiënter plannen en colleges terugkijken wanneer het hen uitkomt. Tegelijkertijd kan digitalisering leiden tot minder verbondenheid. Minder fysieke aanwezigheid op de campus betekent minder informele ontmoetingen. Studenten moeten actiever moeite doen om contact te leggen. Tegelijkertijd ontstaan er online studiegroepen en communities die nieuwe

vormen van samenwerking mogelijk maken.

Veranderende studentencultuur
Ook de traditionele studentencultuur verandert. Studentenverenigingen blijven bestaan, maar zijn minder vanzelfsprekend dan vroeger. Veel studenten kiezen voor kleinschalige netwerken rond studie, sport, cultuur of ondernemerschap. Inclusiviteit en sociale veiligheid spelen een grotere rol in hoe verenigingen en introductieperiodes worden georganiseerd. Daarnaast groeit de interesse in ondernemerschap. Steeds meer studenten starten tijdens hun studie een eigen bedrijf of werken als freelancer. Technologie maakt het eenvoudiger om zelfstandig projecten te beginnen en inkomsten te genereren.

Balans en bewustzijn
De huidige generatie studenten is ambitieus, maar ook kritisch. Ze denken na over hun toekomst, hun mentale gezondheid en hun maatschappelijke impact. Ze zoeken naar balans tussen presteren en genieten, tussen online aanwezigheid en echte verbinding. Het studentenleven in 2026 is minder vrijblijvend dan vroeger. De druk is hoger, de kosten zijn groter en de keuzes complexer. Tegelijkertijd biedt deze periode nog altijd ruimte voor groei, vriendschap en experimenteren. Juist in die combinatie van verantwoordelijkheid en vrijheid ligt de kracht van het moderne studentenleven.

Fiets weg?

Studeren in Eindhoven? Dat is kei leuk! Er is genoeg te beleven en alles is goed bereikbaar per fiets. Van de TU/e naar de High Tech Campus. Van Fontys naar Strijp-S. Van de Design Academy naar het Stratumseind. En van de Sporthogeschool in Gennep naar Sportcomplex Eindhoven-Noord. Op de fiets ben je er makkelijk en snel. Eindhoven is fietsvriendelijk, maar let wel op dat je je fiets parkeert op plekken waar het mag. Dit kan in de rekken en de (vaak gratis en beheerde) stallingen, want zo houden we het opgeruimd. Bovendien neemt de kans op diefstal af als je je fiets in een rek stalt. Zeker als je er nog tweede slot omheen doet. Ben je je fiets kwijt? Dan staat hij wellicht in het Fietsdepot.

Over het Fietsdepot

De medewerkers van het Fietsdepot zorgen ervoor dat er genoeg ruimte blijft in de fietsenrekken en -stallingen. Dat doen ze door regelmatig fietswrakken en 'weesfietsen' (die langer dan 28 dagen in een rek staan) op te ruimen en op te slaan in het Fietsdepot. Ook een deel van de foutgeparkeerde fietsen gaat naar het Fietsdepot. Deze fietsen worden geregistreerd, op diefstal gecontroleerd en drie maanden bewaard. Zo krijgt de eigenaar de kans om hem weer op te halen.

Fiets weg?

Check eerst www.eindhoven.nl/fietsdepot. Grote kans dat je fiets bij het Fietsdepot staat. Omdat alle fietsen bij het Fietsdepot geregistreerd worden, is een fiets snel teruggevonden. Je krijgt je fiets weer mee door € 20,- te pinnen en alleen op vertoon van je fietssleutel en een geldig legitimatiebewijs.

Fiets gestolen?

Staat je fiets niet bij het Fietsdepot of is hij gestolen, doe dan digitaal aangifte bij de politie. Dit kan via de website van het Fietsdepot, maar ook rechtstreeks bij de politie via www.politie.nl of telefonisch via 0900 - 8844.

Op een rijtje

- Parkeer je fiets in de daarvoor bestemde fietsenstallingen.
- Zorg dat je weet wat de kenmerken zijn van je fiets; kleur, merk, framenummer etc. Zo kun je in geval van diefstal makkelijk aangifte doen.
- Als je fiets niet meer staat waar je hem hebt achtergelaten, kijk dan eerst op www.eindhoven.nl/fietsdepot. Misschien is je fiets door de gemeente opgeruimd en staat hij bij het Fietsdepot.
- Koop geen fiets op straat zonder aankoopbewijs. De kans dat de fiets is gestolen, is vrij groot. Je kunt het frame nummer controleren op www.fdrdw.nl of op www.stopheling.nl.
- Koop een stevig slot en gebruik een extra kettingslot om je fiets vast te zetten, bijvoorbeeld aan het fietsenrek in de stalling.

(040) 238 50 23

www.eindhoven.nl/fietsdepot



CHECK HET FIETSDEPOT

tel (040) 238 50 23
www.eindhoven.nl/fietsdepot

Fiets weg?
Als de gemeente de fiets heeft weggehaald kan je binnen een paar dagen op www.eindhoven.nl/fietsdepot zien of hij bij het Fietsdepot staat.

Fietsideeën
Heb jij een idee om fietsen in Eindhoven (nog) leuker te maken? Laat het de gemeente Eindhoven weten via fiets@eindhoven.nl.



Maastrichthousing.com
The portal for student and staff housing in Maastricht.

Zoek als Bachelor

Van welk type:
☒ Vrijstaand ☐ Huis met ☐ Huis met

Max: € 500 € 2000

Geschied: ☒ Alle ☐ Ja ☐ Nieuw

Maastricht Housing

Maastricht Housing is de officiële bemiddelaar voor Maastricht University, Hogeschool Zuyd en de Jan van Eyck

platform, waar al het aanbod voor studentenhuysvesting komt, **overal ter wereld** te bekijken. Check meteen het actuele aanbod via bovenstaande knoppen, of lees verder voor meer informatie.

Studeren in Maastricht en op zoek naar een leuke en betaalbare woonruimte?

Maastricht Housing is een platform met het meest complete aanbod van huisvesting voor (toekomstige) studenten!



voor een
groener & socialer
Maastricht

stem lijst 2

GROENLINKS



Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl



Wil je graag in je vrije tijd sportief en gezellig combineren?

Kom dan badminton spelen bij BCAB!

Heb je interesse?

Schrijf je in via de QR-code en kom 2 keer **gratis** spelen. Ontdek hoe leuk badminton is en hoe gezellig het is bij BCAB! Als je dan besluit lid te worden ontvang je als student **20% korting**.

We spelen elke woensdagavond in de sporthal Frits Philips aan de Avignonlaan 1 (Achtse Barrier) van 20:00 tot 22:30 uur. Hopelijk mogen we je snel verwelkomen!

Interested?

Register via the QR code and play two free times. Discover how much fun badminton is and how friendly it is at BCAB! If you decide to become a member, you'll receive a **20% discount** as a student.

We play every Wednesday evening at the Frits Philips sports hall at Avignonlaan 1 (Achtse Barrier) from 8:00 PM to 10:30 PM. We hope to see you soon!

bcab www.bcabeindhoven.nl

STUDENTENNIEUWS

Jongeren die meer op sociale media zitten, voelen zich vaker eenzaam

Jongeren die wekelijks zestien uur of meer op sociale media doorbrengen, voelen zich vaker eenzaam. Hoe meer uren, hoe sterker het verband.

Onderzoekers van de University of Cincinnati en Texas A&M University hebben tijdens een studie de gegevens van bijna 65.000 Amerikaanse studenten onder de loep genomen. De deelnemers hadden allemaal een leeftijd tussen de 18 en 24 jaar. Ze gaven in vragenlijsten onder meer aan hoeveel uur per week ze op sociale media zaten en beantwoordden drie vragen over eenzaamheid: hoe vaak ze gezelschap misten, zich buitengesloten voelden, of zich geïsoleerd voelden van anderen.

54 procent van de studenten scoorde positief op eenzaamheid. Dat cijfer ligt dicht bij de 58 procent die een ander Amerikaans onderzoek in 2024 rapporteerde. Eenzaamheid onder jongvolwassenen lijkt vandaag de dag dus geen uitzondering, maar eerder de norm.

De grens lijkt bij zestien uur per week te liggen

De meeste studenten zaten tussen de één en tien uur per week op platforms als Instagram, Snapchat en Facebook. Maar zo'n 13 procent gebruikte sociale media minstens zestien uur per week. Dat komt neer op meer dan twee uur per dag. Het is de grens die wetenschappers doorgaans hanteren voor 'buitensporig' gebruik.

En precies bij die grens begonnen de cijfers ook in deze studie te verschuiven. Studenten die zestien tot twintig uur per week op sociale media zaten, gaven 19 procent vaker aan eenzaam te zijn dan studenten die helemaal geen sociale media gebruikten. Bij 21 tot 25 uur was dat 23 procent, bij 26 tot 30 uur 34 procent en bij meer dan dertig uur per week liep het op tot 38 procent. Wie minder dan zestien uur per week op sociale media zat, had daarentegen geen verhoogd risico op eenzaamheid vergeleken met niet-gebruikers.

De resultaten van de studie bleven overeind nadat de onderzoekers rekening hielden met factoren als geslacht, etniciteit, het opleidingsniveau van de ouders, woonsituatie en de vraag of studenten lid waren van een studentenvereniging.

Wie is het kwetsbaarst?

Vrouwelijke studenten zaten vaker te veel op sociale media dan mannelijke studenten en voelden zich ook vaker eenzaam. Ook zwarte studenten lopen meer risico: deze groep had het hoogste gebruik van alle etnische groepen.

Studenten die bij hun ouders thuis woonden waren eenzamer dan studenten op de campus. Bij leden van studentenverenigingen was het omgekeerde waar. Dat laatste is logisch: wie regelmatig fysiek samenkomt met een hechte groep, heeft minder behoefte om online naar verbinding te zoeken.

Het kip-of-ei-probleem

De grote vraag is zoals bij veel gelijkaardige onderzoeken: maakt sociale media je een-

zaam, of grijp je juist naar je telefoon omdat je eenzaam bent? Dit onderzoek kan die vraag niet beantwoorden. De data zijn op één moment verzameld, waardoor oorzaak en gevolg niet uit elkaar te trekken zijn. Wat het onderzoek ook niet mat, is hoe studenten sociale media gebruiken. Passief scrollen is in eerder onderzoek gekoppeld aan meer eenzaamheid. Actief contact maken via berichten of reacties lijkt een positiever effect te hebben. Ook het type platform maakt uit: beeldgerichte apps zoals Instagram en Snapchat zouden volgens sommige studies minder eenzaamheid oproepen dan tekstgerichte platforms.

Minder scrollen helpt, maar het is niet zo simpel

De onderzoekers wijzen in hun studie ten slotte op eerder onderzoek waaruit blijkt dat het beperken van sociale media tot maximaal tien tot dertig minuten per dag aantoonbaar helpt tegen eenzaamheid. Tegelijkertijd waarschuwen ze dat het abrupt kappen met sociale media ook averechts kan werken: sommige mensen verliezen daarmee hun enige sociale contacten. De sleutel lijkt te zitten in gematigd gebruik gecombineerd met echte, fysieke ontmoetingen.

Aantal instromende studenten bij universiteiten en hbo blijft afnemen

Er hebben zich dit studiejaar, net als voorgaande jaren, weer minder nieuwe studenten aangemeld bij Nederlandse universiteiten. Het aantal instromers voor de bacheloropleidingen is met ruim 3 procent gedaald ten opzichte van vorig jaar, blijkt uit cijfers van de universiteiten. In het hbo daalde de instroom licht.

Er kwamen vooral minder buitenlandse studenten binnen bij de universiteiten. Dat aantal daalde met 3,6 procent. De instroom uit Europese landen daalde het hardst. Het percentage nieuwe studenten uit Nederland daalde met 3,3 procent. Ook hbo-opleidingen zagen minder aanmeldingen vanuit het buitenland.

Het aantal instromers bij de universiteiten daalt al sinds 2020. De UNL, een koepelorganisatie van veertien Nederlandse universiteiten, heeft daar meerdere verklaringen voor. Er deden in 2025 minder vwo'ers eindexamen en er slaagden ook nog eens minder leerlingen. Verder lijken

meer leerlingen die wel zijn geslaagd een tussenjaar te nemen, schrijft de UNL.

Kamernood

De internationale studenten blijven vaker weg om andere redenen. Waarschijnlijk is die daling het gevolg van maatregelen die de universiteiten de afgelopen jaren zelf namen. Zo werven ze vrijwel niet meer in het buitenland, en waarschuwen sommige universiteiten aankomende studenten voor de kamernood in hun stad. Het ministerie van Onderwijs voorspelt dat het studentenaantal de komende tien jaar met bijna 10 procent verder daalt. "De krimp is geen toekomstscenario meer, maar realiteit", zegt UNL-voorzitter Caspar van den Berg. Er is volgens hem een "uitnodigende talentstrategie" nodig, en hij juicht de plannen van de nieuwe coalitie daarvoor toe.

Meer pabo-studenten

In het HBO was ook een lichte daling van het aantal instromers te zien (0,6 procent) ten opzichte van het voorgaande jaar. De cijfers verschillen per richting wel sterk. Zo kwamen er bij de pabo's juist veel nieuwe studenten bij: na de sterke groei vorig jaar was er dit studiejaar opnieuw een forse stijging van 7,6 procent. Meer dan 6200 studenten begonnen aan de opleiding basisonderwijs dit jaar. Bij de tweedegraads lerarenopleidingen was tegelijk een behoorlijke krimp te zien. Maurice Limmen, voorzitter van de Vereniging Hogescholen, denkt dat de populariteit van de pabo's te maken heeft met de energie die er de afgelopen jaren is gestoken in het aantrekkelijker maken van het werk in het basisonderwijs. Dat moet nu ook met de tweedegraads lerarenopleidingen gebeuren, vindt de voorzitter.

De grootste daling bij de hbo-opleidingen was dit studiejaar te zien bij de bètatechniek. Vooral de ICT-opleidingen kregen minder aanmeldingen, 438 nieuwe studenten minder dan vorig studiejaar. Terwijl er nog altijd een groot tekort is aan ICT'ers op de arbeidsmarkt. Limmen wil, naast inzetten op het vergroten van de instroom bij die opleidingen, ook kijken naar om- en bijscholing van mensen uit andere beroepssectoren.

Klein maar Fijn

Erasmusplein 12 in Breda

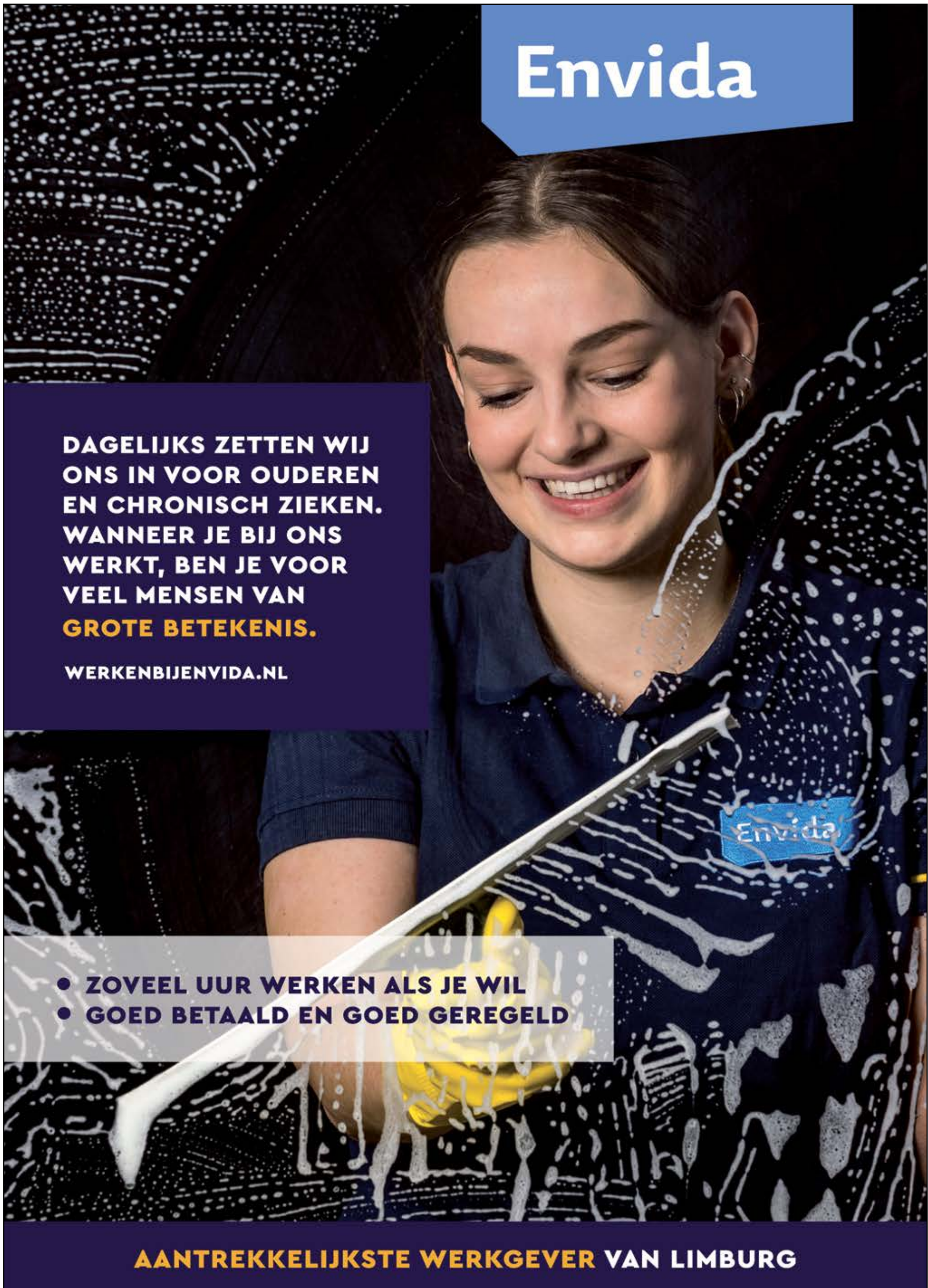


Woensdag en Donderdag

Van 10:00 – 16:00 uur

www.kringloopsanaga.nl

www.africsanaga.nl



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