

drinken,
dansen
& daten

ALLES
OVER DE
IDEALE
BIJBAAN

2025 - 2026 SIGIDS

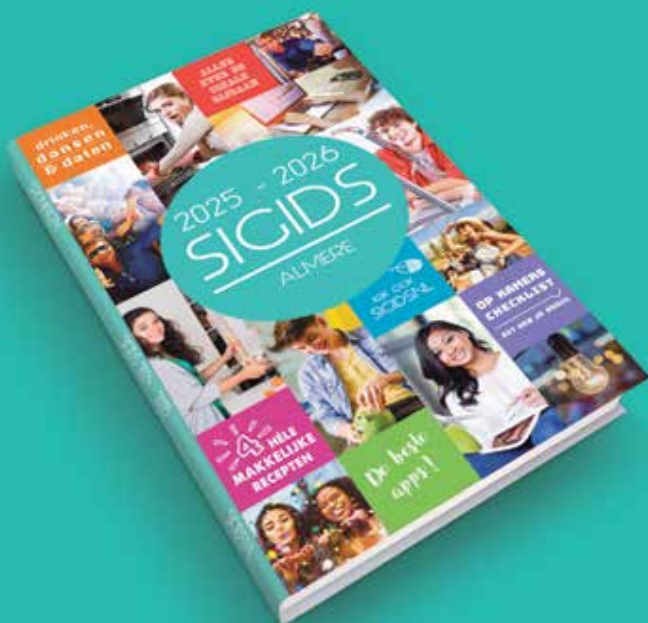
MAASTRICHT


KIKK OOK
SIGIDS.NL

 HÉLE
MAKKELIJKE
RECEPTEN

OP KAMERS
CHECKLIST
DIT HEB JE NODIG ✓

De beste
apps!



WWW.SIGIDS.NL

Inhoudsopgave

Studie 4

Inschrijven en overstappen	5
Zó klaar voor het nieuwe studiejaar	6
De eerste weken	8
Koop je studieboeken tweedehands	11
Studietips	12

Op kamers 14

Eengeschikte kamer vinden	15
Op kamers: checklist	18
Brandveiligheid	20
Rechten en plichten als huurder	22
Slim inrichten	25

Arbeidsmarkt 26

De perfecte bijbaan?	27
Nevenactiviteiten	28
Vrijwilligerswerk	29
Een goed cv	30
Een sollicitatiebrief schrijven	32
Vorbereiden op je sollicitatie	33
Arbeidsvoorwaarden	35

Geldzaken 36

Sociaal leenstelsel	37
Wat kost studeren?	38
18 jaar? Regelen maar!	42
Verzekeren doe je zo	43
Huurtoeslag	45

Gezondheid 46

Een gezond studentenleven	47
Gezonde voeding	48
Presteren op je studie en in de sportschool	50
De effecten van alcohol	52
Drugs	54
Soa's	56

Koken 58

Kooktechnieken voor dummies	59
Recept: anti-katerontbijt	60
Recept: beste burrito's	61
Recept: gezonde nasi	62
Recept: old school wentelteefjes	63
Tafelmanieren	64

Ontspanning 66

In je vrije tijd	67
Dresscodes	68
Festival spirit	69
De beste wintersport	70

Online 72

Onmisbare studentenapps	73
Gadgets	76
Webshops	77
Digitaal daten	78

Naar het buitenland 80

Verbreed je horizon	81
Goedkoop op vakantie	83
Travel apps	84

Inhoudsopgave Maastricht

Op kamers.	86
Bijbanen	90
Studentenverenigingen	92
Autorijscholen	94
Gezondheid	96
Sport	98
Lifestyle	100
Cultuur	104
Uitgaan	106

Het SI Gids team
wensst alle eerstejaars een
fantastische studententijd toe!

Kijk ook regelmatig op onze
website voor leuke adresjes,
tips en kortingen.

www.sigids.nl

Colofon

De SI Gids (Studenten Informatie Gids) is een uitgave van:

Grandoni Media
info@grandoni.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, print, film, online of op welke wijze dan ook, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright 2025 ©

De SI Gids wordt gratis verstrekt aan studenten, wat mede mogelijk wordt gemaakt door advertorials en advertenties in deze gids. Sommige redactionele artikelen zijn gesponsord. De redactie stelt zich niet aansprakelijk voor niet of foutief geplaatste stukken.



STUDIE

Inschrijven en overstappen

We gaan er even vanuit dat je je allang hebt ingeschreven voor je studie en alles daaromheen geregeld hebt, zoals je lening. Voor de zekerheid zetten we de belangrijkste informatie hier op een rijtje. Hoe schrijf je je in voor een studie, hoe stap je over naar een andere studie en hoe schrijf je je uit als student?

Inschrijven

Het aanmelden voor een studie doe je via Studielink. Iedere opleiding kan aanvullende eisen stellen aan de toelating. Raadpleeg daarom altijd eerst de website van de onderwijsinstelling voordat je via Studielink een verzoek tot inschrijving doet. Om te kunnen inloggen op Studielink heb je een DigiD nodig. Als je nog geen DigiD hebt, moet je deze eerst aanvragen. Tussen het aanvragen en het ontvangen van de activeringscode kunnen vijf werkdagen zitten. Na het aanmelden voor een studie via Studielink krijg je een ontvangstbevestiging. Voor een opleiding aan een particuliere instelling hoef je je niet via Studielink aan te melden, dan schrijf je je rechtstreeks in bij die hogeschool of universiteit.

Wil je studiefinanciering aanvragen, dan vraag je dat niet aan via Studielink, maar via DUO. In de rubriek 'Geldzaken' verderop in de gids lees je meer hierover.

Overstappen

Ben je erachter gekomen dat je studie toch niet helemaal bij jou past? Voor alle zaken met betrekking tot inschrijven, herinschrijven en uitschrijven kun je terecht bij Studielink.

- Log in via studielink.nl en ga naar 'Mijn opleidingen'. Kies de optie 'Verzoek tot uitschrijven'.
- Kies bij reden beëindiging opleiding 'Uitschrijven', geef de gewenste einddatum (maand) in en geef bij de toelichting 'Ik stap over naar een andere opleiding' aan.
- Kies de optie 'Nieuwe inschrijving toevoegen', meld je aan voor de opleiding van je keuze en volg de stappen die Studielink aangeeft.

Ook via DUO moet je je school- en studiegegevens wijzigen.

Uitschrijven

Heb je besloten om helemaal te stoppen met studeren of ben je afgestudeerd? Ook daarvoor kun je terecht op Studielink. Kies voor 'Verzoek tot uitschrijven' als je de daaropvolgende maand niet meer ingeschreven wilt staan, of voor 'niet herinschrijven' als je tot het einde van het studiejaar ingeschreven wilt staan. Studielink geeft jouw verzoek tot uitschrijving door aan je hogeschool of universiteit.

Let op!

Via Studielink regel je niet het stopzetten van eventuele studiefinanciering en het studentenreisproduct. Dit moet je zelf doen via DUO.



Dienst Uitvoering Onderwijs
Ministerie van Onderwijs, Cultuur en
Wetenschap

Ben jij klaar voor je studiejaar?

Jij gaat studeren! Ben je er klaar voor? Jij gaat studeren! Ben je er klaar voor? Jouw studietijd hoort de mooiste tijd van je leven te zijn. Een periode waarin je kennis vergaart, inspiratie opdoet en vrienden voor het leven maakt. Alles draait om balans. Ga genieten van het studentenleven zonder je prestaties uit het oog te verliezen.

Bol.com helpt je! Slim studeren met de juiste boeken én slim met je tijd en geld omgaan.

Jouw studieboeken

Bij Bol.com vind je het grootste aanbod studieboeken, educatieve eBooks en studiemateriaal van Nederland. Bol.com werkt nauw samen met hogescholen, universiteiten én studieverenigingen. Zodat jij makkelijk en snel de juiste spullen voor jouw opleiding krijgt.

Hoe werkt het?

Ga naar www.Bol.com en klik op de juiste onderwijsinstelling waar je jouw opleiding gaat volgen. Vervolgens vul je het juiste studiejaar in en selecteer je de faculteit. Nu volgt er een overzicht van alle opleidingen. Selecteer hierin de opleiding die je gaat volgen en voilà... daar is jouw boekenlijst. Vink aan en bestel. Je boeken worden gratis thuisbezorgd!

Geld besparen

Studeren is al duur genoeg. Geld besparen? In jouw boekenlijst op www.bol.com zie je meteen of boeken ook tweedehands beschikbaar zijn. Dit kan flink schelen. Sowieso profiteer je als student bij Bol.com van scherpe kortingen. Bij het bestellen van nieuwe studieboeken ontvang je altijd 10% korting op buitenlandse titels en minimaal 5% korting op Nederlandse titels (bij aanschaf van minimaal twee verschillende studieboeken).



Je oude boeken zijn geld waard

Heb je je studieboeken niet meer nodig? Verkoop ze dan aan Bookmatch. Ga naar **<https://www.bookmatch.nl/>** en vul de ISBN's van je boeken in of scan je boeken met de barcodescanner. Spannend! Je ziet meteen of jouw oude boeken geld waard zijn. Je kunt ze direct verkopen, opsturen en binnen zeven dagen staat het geld al op je rekening. Daar weet jij vast wel raad mee!

Veel succes met je studie!



Tips van bookmatch

Hoe zorg je ervoor dat je zoveel mogelijk stof onthoudt in zo weinig mogelijk tijd en dus genoeg tijd over houdt voor leuke dingen? Deze tips gaan je helpen:

- Neem na maximaal 45 minuten studeren pauze om je hersenen weer op te laden. Na 60 minuten achter elkaar studeren, nemen je hersenen lang niet meer zoveel op. Die tijd kun je dus beter benutten.
- Doodelen (het maken van tekeningetjes) helpt je om de aandacht erbij te houden. Het hoeven geen meesterkunstwerken te zijn, maar kleine figuurtjes tekenen tijdens het studeren vullen de leegte en helpen je meer info op te slaan;
- Leer sneller lezen door je ogen te begeleiden met een pen. Zo kun je je leessnelheid een flinke upgrade geven.
- Misschien iets wat je niet wilt lezen, maar goede nachtrust is superbelangrijk voor je geheugen. Dus.. zit je vlak voor een tentamen? Slaap liever een uur langer dan dat je een uur langer studeert.



De eerste weken

Eindelijk, je studententijd is aangebroken! Je hebt de middelbare school of een eerdere opleiding verlaten en je bent klaar voor een nieuwe uitdaging. In de eerste weken van je studie komt er een hoop op je af. Wat staat je te wachten?

Introductie

De meeste hogescholen en universiteiten organiseren een introductie voor eerstejaars-studenten, variërend van een enkele dag tot een hele week. Hoe uitgebreid de introductie ook is, het is handig en vooral leuk om erbij te zijn. Je betaalt slechts een kleine vergoeding om het programma te kunnen volgen, waarbij maaltijden vaak inbegrepen zijn. Dit is hét moment waarop vrienden worden gemaakt en je de stad en de hogeschool of universiteit leert kennen.

Introtips

- Heb je nog geen kamer in je studie-stad? Regel op tijd een slaapplek voor de introductietijd. Zo hoef je de feestjes 's nachts niet te missen.
- Loop niet te hard van stapel. Verdeel je eventuele alcoholconsumptie over meerdere dagen en drink niet meteen liters bier op de eerste avond. Het is zonde om de gehele introductietijd last te hebben van een kater van je eerste feestje.
- Studentenverenigingen azen tijdens de introductietijd op nieuwe leden. Ze schuiven maar al te graag een inschrijfformulier onder je (dronken) neus. Wacht liever tot na de introductietijd met de beslissing om je ergens bij aan te sluiten. Zo weet je zeker dat je bij de juiste vereniging terecht komt.



Studievereniging

De meeste opleidingen en/of faculteiten hebben een eigen studievereniging. Deze organiseert vooral activiteiten gericht op de opleiding en de arbeidsmarkt, zoals bedrijfsbezoeken, lezingen en trainingen. Daarnaast kun je als lid vaak korting krijgen op je studieboeken. Erg handig dus, maar er worden ook ontspannende activiteiten georganiseerd.

Is een studievereniging voor jou te serieus? Misschien past een studentenvereniging dan beter bij je. Activiteiten van zo'n vereniging zijn vooral gericht op ontspanning en er is vaak een vaste avond per week dat leden bijeenkomen.

Voorzieningen

De hogeschool of universiteit biedt allerlei voorzieningen aan studenten om hun studie zo soepel mogelijk te laten verlopen. Je vindt bijvoorbeeld op verschillende locaties een mediatheek met boeken en ander informatie-materiaal die je gratis kunt lenen. Hier kun je meestal ook ruimtes reserveren om in alle rust te studeren of te vergaderen. Heb je apparatuur als een camera of voicerecorder nodig? Ook daarvoor kun je terecht bij de mediatheek, eventueel tegen een kleine vergoeding.

Naast een mediatheek beschikken de meeste hogescholen en universiteiten over een restaurant, studieruimtes, een ICT Helpdesk en copyshop. Mogelijk is er ook een fietsenmaker en boekhandel in de buurt. Wil je nog een vreemde taal leren naast je studie? Vaak kun je dit tegen een gunstig tarief doen bij een talencentrum dat verbonden is aan de hogeschool of universiteit. Handig als je van plan bent om voor studie, stage of werk naar het buitenland te gaan. Of gewoon om indruk te maken natuurlijk. Heb je vragen over je loopbaan, loop je vertraging op of twijfel je

over studiekeuzes? Maak dan een afspraak bij de studie- of loopbaanadviseur. Loop je studievertraging op door persoonlijke omstandigheden of heb je andere problemen van psychische aard? Er zijn speciale studenten-psychologen aan de hogeschool of universiteit verbonden waarbij je terecht kunt voor een persoonlijk gesprek.

Studieboeken

Het is wel zo handig als je voorafgaand aan de colleges de benodigde studieboeken hebt. Zo voorkom je dat je later een hoop moet bijlezen. Studieboeken zijn vaak een behoorlijke kostenpost voor een arme student, dus ga op tijd op zoek naar goede tweedehands exemplaren.

Kijk op websites als:

- www.bol.com
- www.bookmatch.nl
- www.kortingboeken.nl

Zijn je benodigde boeken hier niet te vinden? Vaak kun je studieboeken met korting via de studievereniging kopen. Zij weten ook precies welke boeken je nodig hebt, dus kun je alles in één keer aanschaffen. Soms organiseert de studievereniging een dag waarop je boeken kunt overkopen van oud-erejaarsstudenten.

Duurzaam je studieboeken kopen en verkopen?



Bookmatch, marktplaats voor tweedehands studieboeken

Koop je studieboeken tweedehands

Toen Wouter Kroon, eigenaar van Bookmatch, in 1996 ging studeren, begon hij met een website om studieboeken te kopen en verkopen. Hij had toen niet durven dromen dat Bookmatch 29 jaar later zo'n groot succes zou zijn.

Meer dan 250.000 tweedehands studieboeken

Er worden nu meer dan 250.000 tweedehands studieboeken aangeboden en veel boeken worden binnen enkele dagen al verkocht. Door je studieboeken tweedehands te kopen, bespaar je sowieso geld ten opzichte van nieuwe boeken. Daarnaast is het natuurlijk veel duurzamer een boek nogmaals te gebruiken dan een nieuwe te laten drukken. Als verkoper levert het verkopen van je studieboeken geld op en draag je direct een steentje bij aan een duurzamere wereld door je boek door te geven.

Geen risico's voor koper én verkoper

Het kopen en verkopen van studieboeken via Bookmatch is daarnaast veilig en zonder risico voor zowel koper als verkoper. Mocht je een boek niet ontvangen omdat er iets misgaat met de verzending, dan betaalt Bookmatch je terug.

Is een boek toch niet naar wens, iets meer aantekeningen dan je had verwacht bijvoorbeeld, dan stuur je het gratis retour. Wanneer je als verkoper gebruikmaakt van een verzendlabel via Bookmatch, heb je geen kosten, mocht een boek retour komen en staan ze ook garant mocht een zending kwijtraken of beschadigen.

Eerstejaars kopen vaak alle boeken nieuw

Eerstejaars kopen vaak alles nieuw om er dan al snel achter te komen dat niet alle boeken altijd nodig zijn én het veel goedkoper kan door studieboeken tweedehands te kopen. Wees dus slim(mer) en begin je studie goed. Mocht een studieboek niet tweedehands beschikbaar zijn, dan kan je het vaak ook nieuw bestellen bij Bookmatch.

Goedkoper, sociaal en duurzamer

Bij Bookmatch geloven ze dat het kopen en verkopen van studieboeken, goedkoper, sociaal en duurzamer kan. Ontdek ook waarom 18.000+ studenten Bookmatch gemiddeld waarderen met een 9 en maar liefst 98% Bookmatch aanbeveelt.

www.bookmatch.nl

Studietips

De een leert het liefst met snoeiharde techno op de achtergrond, de ander raakt al afgeleid van het geringste geluid. Sommigen nemen de stof door met medestudenten, anderen hebben meer baat bij het maken van een samenvatting. Er is niet één beste manier van studeren. Het verschilt per persoon, per vak én per tentamen hoe je het beste die voldoende binnentikt.

Actief studeren

Over het algemeen geldt: hoe actiever je studeert, hoe beter je de stof onthoudt. Doe dus meer met de stof dan lezen alleen. Maak aantekeningen, vat de tekst in je eigen woorden samen of maak een mindmap waarin je een schematisch overzicht maakt van belangrijke begrippen en verbanden. Doordat je actief met de stof bezig bent, verwerk je deze beter en onthoud je alles langer.

Associaties

Een effectieve manier om informatie te onthouden is om deze te 'verbinden' met bestaande gegevens die al in je geest geprent zijn. Denk aan wat je makkelijk onthoudt, zoals songteksten of afbeeldingen. Gebruik dat in je studeergewoonten en maak bijvoorbeeld een nummer van een lastig te onthouden tekst. Probeer deze echter niet hardop te zingen tijdens het tentamen.

Herhaal, herhaal, herhaal

Misschien een overbodige tip, maar zonder herhaling leren we nou eenmaal niet. Spreid deze herhaling over meerdere dagen uit en blijf herhalen totdat het goed erin zit. Door de stof te blijven herhalen, wordt de opgedane kennis in je permanente geheugen opgeslagen.

In de collegebanken

Meestal hoeft je niet je studieboeken van voor tot achter te kennen, maar is het belangrijk dat je de behandelde stof beheerst. Ga dus naar de colleges en zorg ervoor dat je (leesbare en begrijpelijke) aantekeningen van iemand anders krijgt als je niet aanwezig kunt zijn. Docenten melden opzettelijk de belangrijkste informatie tijdens hun colleges, zodat het noodzakelijk is om aanwezig te zijn. Vooral

het laatste college voorafgaand aan het tentamen is belangrijk. Alle stof wordt daarin herhaald en de belangrijkste dingen worden nog eens benadrukt. Grote kans dat deze dingen ook terugkomen in het tentamen!

Gedeelde smart...

Soms heb je net dat ene duwtje nodig om op tijd in de bibliotheek te zitten en daar niet binnen een uur weer uit te rennen. Spreek met een studiegenoot af om samen te leren. Bijkomend voordeel is dat je om uitleg kunt vragen en iemand hebt die je dwingt om pauzes te nemen. Bovendien is het een goede test om de leerstof in je eigen woorden uit te leggen aan de ander. Probeer dit echter ook bij mensen die niet bekend zijn met de stof. Als je het geleerde op een begrijpelijke manier kunt uitleggen aan je oma, weet je dat het goed zit.

Neem je rust

Probeer voldoende slaap te pakken. Meer studeren en minder slapen? Dat is niet zo'n goed idee. Als je elke nacht goed slaapt, zal je beter kunnen studeren. Als je toch wat slaap tekortkomt, doe dan een kort dutje (twintig minuten) voordat je gaat studeren. Zorg daarnaast voor voldoende rust tussen het studeren door. Neem na een uur enkele minuten pauze waarin je andere dingen gaat doen, zoals een boterham smeren of een rondje lopen. Wees wel streng voor jezelf en ga je pauze niet langer rekken.

Is je telefoon de grootste verleiding? Download dan de app Be Focused (gratis verkrijgbaar voor iOS). De app is gebaseerd op het Pomodoro-principe: werk 25 minuten geconcentreerd aan een taak en daarna mag je vijf minuten pauzeren.



'Ik gebruik Europass voor het delen van documenten'

- ✓ Beheer je documenten in een e-portfolio.
- ✓ Maak je cv.
- ✓ Schrijf een sollicitatiebrief.
- ✓ Zoek een opleiding of baan.
- ✓ Genereer je eigen profielpagina.
- ✓ Deel je profiel, cv of documenten.



europass.eu

OP KAMERS



Een geschikte kamer vinden

Het aanbod is groot en de concurrentie hevig. Een geschikte kamer vind je niet zomaar. Daar is tijd en een beetje mazzel voor nodig. Natuurlijk wil jij niet eindigen in een veredelde bezemkast, maar dat willen al die andere woningzoekenden ook niet. Met deze tips vergroot je de kans om een fijne kamer te vinden.

Wees op tijd

Je weet waarschijnlijk al een tijd dat je gaat studeren en in welke stad je wilt wonen. De meeste aankomende studenten willen zo dicht mogelijk bij hun universiteit of hogeschool wonen en gaan dus op zoek binnen de studentenstad. De meesten gaan een aantal maanden voordat het collegejaar begint op zoek naar een woonruimte. Dit is dan ook de drukste periode en het aanbod slinkt snel. Om deze massa voor te zijn, is het slim om al eerder te beginnen met zoeken. Als je dan een geschikte kamer tegenkomt, heb je bovendien de hele zomer om aan je nieuwe woonsituatie en je (nieuwe) stad te wennen.

De locatie

Weet je al waar in de stad je wilt wonen? Als je de stad nog niet goed kent, is het slim om te beginnen met een verkenningstocht. Loop eens rond door de stad of vraag bekenden welke wijken zij je aanraden om te wonen. Zo krijg je een idee van de geschikte locaties om te wonen. Bovendien kun je op deze manier veel beter inschatten hoelang je erover doet om naar school, het station en het centrum te komen. Heb je je een goed beeld kunnen vormen? Dan kun je gericht zoeken naar een kamer. Ook de verhouding tussen prijs en locatie kun je nu meer op waarde inschatten.

Woonwensen

Naast de locatie spelen ook andere woonwensen mee in je zoektocht en uiteindelijke keuze. Wil je een kamer betrekken en de badkamer, woonkamer en keuken met anderen delen of wil je liever een zelfstandige woonruimte waar je met niemand rekening hoeft te houden? Wil je wonen in een gemengd huis of juist niet? Denk hierover goed na. Aan de hand van je eigen woonwensen kun je veel gericht zoeken en heb je een realistischer beeld van het aanbod en de bijbehorende prijzen.

Geen behoefte aan het delen van algemene ruimtes met onbekenden, maar is alleen wonen ook niet wat je wilt? Dan is het nog een optie om samen met een of meerdere vrienden een huis te huren. Je deelt samen de kosten, er is altijd wel iemand thuis en je hoeft niet alleen te eten. Als je voor deze woonvorm kiest, moet je wel van elkaar weten wat je belangrijk vindt en goede regels opstellen. Als jij continu struikelt over de sokken van je vrienden en jouw afwas dagenlang op het aanrecht blijft staan, kunnen irritaties ontstaan.

Tip!

Heb je geen zin in lange wachttijden of een hoge huur en wil je best leven in een leegstaand kantoorpand? Dan is antikraak een optie. Bedenk wel dat je geen huurbescherming hebt en dus zonder wettelijk geldige opzegreden op straat kan worden gezet.

Reageren op een woonruimte

Als je weet wat je wilt, is het tijd om daadwerkelijk op zoek te gaan naar een woonruimte. Het aanbod is enorm en de middelen waarmee je een kamer kunt vinden zijn eindeloos. De meest voor de hand liggende manieren hebben we voor je op een rijtje gezet.

Online

Het internet is een goede plek om je zoektocht te starten. Er zijn veel verschillende websites die studentenkamers aanbieden. Het aanmelden voor deze websites is meestal gratis, voor reageren moet je vaak wel wat betalen. Sommige websites zijn toegespitst op een bepaalde regio, andere pakken het juist landelijk aan. Daarnaast heb je websites die niet alleen op studenten zijn gericht, maar op een bredere doelgroep. Bezoek alle mogelijke websites met een betaalbaar aanbod aan kamers.

Naast de officiële websites zijn sociale media handige kanalen om een kamer te zoeken. Plaats een oproep op je Facebookpagina of Twitteraccount en laat je vrienden dit met hun netwerk delen. Op Facebook vind je ook vele groepen die gericht zijn op vraag en aanbod van woonruimten. Houd de berichten goed in de gaten, want meestal zijn de kamers snel weg!

Netwerk

Laat iedereen die je kent zo vroeg mogelijk weten dat je wilt verhuizen. Misschien kennen zij wel iemand die een kamer of studio aanbiedt. Het voordeel van je netwerk aanboren is dat degene die de kamer aanbiedt al positieve geluiden over je heeft gehoord. Hij zal sneller in zee gaan met iemand die via via wordt aangedragen als nieuwe bewoner.

Woningcorporaties

Naast particuliere verhuurders zit in bijna elke studentenstad een woningbouwcorporatie, gericht op studentenhuisvesting. Studentenkamers via een woningbouwcorporatie zijn vaak goedkoper, schoner en ook nog eens beter onderhouden dan kamers van een huisbaas. Eén groot nadeel: bij een woningcorporatie moet je vaak een aantal jaren ingeschreven staan om in aanmerking te komen voor een woning.

Makelaar

Heb je geen zin om zelf naar een kamer te zoeken en heb je genoeg geld te besteden? Ga dan eens naar een makelaar. Er zijn makelaars die naast gewone huurhuizen ook studentenkamers aanbieden. In elke studentenstad zit wel een makelaar die gespecialiseerd is op het gebied van studentenkamers. Makelaars bieden prima kamers aan, maar je betaalt wel bemiddelingskosten (tenzij het om een volledige woning gaat).

Je komt in aanmerking

Yes! Je hebt gereageerd op een woning en komt ervoor in aanmerking. Hoewel je op dat moment waarschijnlijk zo snel mogelijk wilt intrekken, is het niet verstandig om meteen in te gaan op het aanbod. Ga altijd eerst in de woning kijken. Foto's kunnen erg vertekenen en bovendien bewerkt worden. Die ruime, lichte kamer kan in werkelijkheid een bedompt hok zonder frisse lucht zijn. Ziet alles er goed onderhouden uit? En hoe dun zijn de binnenmuren? Vergeet ook niet de brandveiligheid te checken. Natuurlijk zul je er altijd iets aan moeten doen om een kamer jouw thuis te maken. Probeer daarom wel door de kleur van de muur en eventueel een schuurklusje heen te kijken.

Voor een woonruimte in een studentenhuis wordt vaak een hospiteeravond georganiseerd. Op deze avond worden meerdere geïnteresseerden uitgenodigd om kennis te maken met de huidige bewoners. Zet je beste beentje voor, maar wees wel jezelf.

Op deze manier kom je er het beste achter of jij bij het studentenhuis past en voorkom je teleurstellingen achteraf.

Verhuizen

Als je een kamer hebt gevonden, moet je een aantal zaken regelen. Als je verhuist binnen Nederland, moet je binnen vijf dagen na de verhuizing je adreswijziging doorgeven aan de gemeente waarin je gaat wonen. Het nieuwe adres wordt dan automatisch door de gemeente doorgegeven aan DUO. Wel moet je zelf via Mijn DUO aangeven of je woonsituatie verandert van bijvoorbeeld thuiswonend naar uitwonend. Als het nieuwe sociaal leenstelsel voor jou geldt, maakt je woonsituatie niet uit voor je te ontvangen budget.



Op kamers: checklist

Op kamers gaan betekent ook dat je een aantal spullen moet aanschaffen: van klok tot kapstok. Om geld te besparen kun je eens rondvragen bij je familie en vrienden; wie weet hebben zij nog wat voor je liggen. Of kijk online voor tweedehands spullen. Vaak zijn er ook al spullen aanwezig in een studentenhuys, zoals een frituurpan en koelkast. Om je een handje te helpen bij de zoektocht vind je hier een checklist voor je uitzet. Kijk zelf wat je nodig hebt en wat er in je kamer past!

Woonkamer

- ☐ Bank
- ☐ Boekenplanken
- ☐ Bureau
- ☐ Bureaustoel
- ☐ Eettafel
- ☐ Gordijnen
- ☐ Klok
- ☐ Lampen
- ☐ Prullenbak
- ☐ Stekkerdoos
- ☐ Stoel(en)
- ☐ Tv en dvd-speler
- ☐ Tv-meubel

Slaapkamer

- ☐ Bed
- ☐ Bedlampje
- ☐ Dekbed
- ☐ Dekbedovertrekken
- ☐ Gordijnen
- ☐ Hoeslakens
- ☐ Kledingkast
- ☐ Kussens
- ☐ Kussenslopen
- ☐ Matras
- ☐ Nachtkastje
- ☐ Wekker

Keuken

Apparatuur

- ☐ Broodrooster
- ☐ Koelkast
- ☐ Koffiezetapparaat
- ☐ Magnetron
- ☐ Oven
- ☐ Tosti-ijzer
- ☐ Vriezer
- ☐ Waterkoker

Bereiding

- ☐ Beslagkom
- ☐ Blikopener
- ☐ Boterhamzakjes
- ☐ Flesopener
- ☐ Kaasschaaf
- ☐ Keukenmessen
- ☐ Keukenrolhouder
- ☐ Knoflookpers
- ☐ Kookwekker
- ☐ Kruidenrek
- ☐ Kurkentrekker
- ☐ Maatbeker
- ☐ Magnetronbakjes
- ☐ Opscheplepels
- ☐ Ovenschalen
- ☐ Pannen
- ☐ Pizzasnijder
- ☐ Snijplanken
- ☐ Spatels
- ☐ Vergiet
- ☐ Zeepompje



Op tafel

- ☐ Bestek
- ☐ Glaswerk
- ☐ Onderzetters
- ☐ Placemats/tafelkleed
- ☐ Servetten
- ☐ Servies

Schoonmaakartikelen

- ☐ Afdruiprek
- ☐ Afwasborstel
- ☐ Afwasmiddel
- ☐ Allesreiniger
- ☐ Bleekmiddel
- ☐ Dweil
- ☐ Emmer
- ☐ Handdoeken
- ☐ Schuursponsjes
- ☐ Stofzuiger
- ☐ Stofzuigerzakken
- ☐ Theedoeken
- ☐ Vaatdoekjes
- ☐ Vuilniszakken
- ☐ Zeem

Badkamer

Apparatuur

- ☐ Droger
- ☐ Föhn
- ☐ Scheerapparaat
- ☐ Wasmachine

Overig

- ☐ Badmat
- ☐ Douchegordijn
- ☐ Handdoeken
- ☐ Prullenbakje
- ☐ Spiegel

- ☐ Tandborstel
- ☐ Washandjes
- ☐ Wasknijpers
- ☐ Wasmand
- ☐ Wasmiddel
- ☐ Wasrek
- ☐ Zeepbakje

Toilet

- ☐ Matje
- ☐ Spiegel
- ☐ Toiletborstel
- ☐ Toilet papier
- ☐ Toilethouder
- ☐ Toiletverfrisser

Hal

- ☐ Deurmat
- ☐ Kapstok
- ☐ Sleutelhouder

Overig

- ☐ Brandmelder
- ☐ Condooms
- ☐ Duct tape
- ☐ EHBO-doos
- ☐ Fruitschaal
- ☐ PC of laptop
- ☐ Pen en papier
- ☐ Schaar
- ☐ Strijkbout
- ☐ Strijkplank
- ☐ Theepot

Brandveiligheid

Als je nooit een brand hebt meegemaakt, is het moeilijk er een goede voorstelling van te maken. Dat een beginnend brandje zich binnen vijf minuten kan uitbreiden tot een grote uitslaande brand met extreem hoge temperaturen en zeer giftige rook, is voor veel mensen onvoorstelbaar. Toch belanden er jaarlijks honderden mensen in het ziekenhuis met letsels veroorzaakt door brand.

Onvoorzichtig

Onderzoek naar woningbranden laat zien dat de meeste branden zijn veroorzaakt door de bewoners zelf. Onoplettendheid en onvoorzichtigheid met vuur bij het branden van kaarsen, koken en tijdens het klussen zijn samen met nonchalante rookgewoonten de meest voorkomende oorzaken van brand. Het voorkomen van brand is eenvoudiger dan je denkt.

Rookmelder

Rookmelders zijn onmisbaar in je huis. Deze kun je goedkoop aanschaffen bij onder andere bouwmarkten. Bij brand kan een rookmelder je tijdig waarschuwen, zodat je het huis veilig kunt verlaten. 's Nachts is een rookmelder onmisbaar, aangezien je reukvermogen is uitgeschakeld tijdens je slaap, maar niet je gehoor!

Tips!

- Plaats rookmelders in de gang of ruimte tussen keuken en woonkamer. Daarnaast altijd één op aparte slaapverdiepingen en op zolder.
- Plaats rookmelders nooit in de keuken en badkamer, boven verwarming of in de nabijheid van luchtventilatie.
- Test zo nu en dan of je rookmelder nog werkt.

Blusdeken

Een blusdeken is een deken van onbrandbaar of moeilijk brandbaar materiaal. Je kunt hem gebruiken om een kleine brand tot de grootte van een voetbal te doven of om iemand wiens kleren vlam hebben gevat in te wikkelen. Gebruik deze niet voor grotere branden of een vlam in de pan. Een vlam in de pan blus je door deze te bedekken met een deksel of theedoek, dus ook niet met water! Helaas zijn er veel blusdekens in omloop die niet veilig zijn. Check daarom of je de goede koopt via de website www.veiligeproducten.nl.

Brandblusser

Een brandblusser kan gebruikt worden om kleine brandjes mee te blussen. Zorg wel dat je op tijd stopt met blussen als je merkt dat de brand groter wordt, zodat je voldoende tijd hebt om te vluchten. Ook belangrijk: zorg dat je altijd een deur of raam vrijhoudt, zodat je niet ingesloten raakt en nog kunt ontsnappen.

Let op!

Brandblussers hebben een houdbaarheidsdatum, controleer dus elk jaar of je brandblusser nog goed is!

Koolmonoxidevergiftiging

Koolmonoxide is een zeer gevaarlijk en giftig gas dat snel in het bloed wordt opgenomen. Koolmonoxide is niet te ruiken of te zien en ontstaat bij een onvolledige verbranding, zoals bijvoorbeeld bij slecht functionerende geisers, cv-ketels en open haarden. Blootstelling aan een lage concentratie gedurende een langere periode levert klachten op zoals hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid. Een hoge concentratie gedurende een korte periode kan dodelijk zijn! Omdat koolmonoxide door de mens niet kan worden waargenomen, is het plaatsen van

een koolmonoxidemelder in een woon-omgeving belangrijk. Zorg ervoor dat de verbrandingstoestellen worden geïnstalleerd door een erkend installateur.

Installaties

Slecht onderhoud en verkeerde installaties veroorzaken branden in schoorstenen, kortsluiting en branden door oververhitting van apparaten en toestellen. De eigenaar van jouw pand is verantwoordelijk voor het onderhoud van de installaties. Praat dus met je huurbaas of woningbouwvereniging als je het gevoel hebt dat bijvoorbeeld de cv-ketel of geiser een onderhoudsbeurt nodig heeft!

Vluchtplan

Bij brand verandert je huis in een doolhof, omdat je niets meer ziet door de alles verduisterende rook. Zorg daarom voor een goed vluchtplan. In een vluchtplan staan afspraken die je samen met je huisgenoten maakt voor het geval er brand uitbreekt. Bedenk ook een alternatieve vluchtroute.

Tips!

- Een goede vluchtroute gaat van boven naar beneden (in verband met opstijgende rook) en bij voorkeur naar de straatzijde van het pand (zodat je gezien wordt en hulpverleners je kunnen bereiken).
- Zorg dat de vluchtroutes nooit gebarricadeerd zijn door bijvoorbeeld fietsen, vuilniszakken of kratten bier.

Uitwerpladder

In veel studentenhuizen is er maar één vluchtweg. Wanneer die niet meer begaanbaar is, kan een uitwerpladder worden gebruikt om te vluchten vanuit een raam. Dit is een opvouwbare ladder die licht in gewicht is en dus gemakkelijk te hanteren. Het is een klein pakketje, dus eenvoudig op te bergen in de kast of onder je bed.

Tips!

- Probeer de ladder na aankoop meteen uit.
- Als de ladder juist bevestigd is, kunnen er meerdere mensen tegelijk gebruik van maken.

Wat te doen bij brand

- Blijf kalm, hoe moeilijk ook;
- Waarschuw andere bewoners;
- Vlucht volgens je vluchtplan;
- Houd deuren en ramen gesloten en sluit deuren achter je;
- Blijf dicht bij de grond;
- Gebruik nooit de lift!
- Bel ná ontsnapping direct 112.

Rechten en plichten als huurder

Een kamer huren is niet alleen een kwestie van kijken of het je bevalt en mondeling afspreken wat je per maand betaalt. Het is belangrijk om duidelijke schriftelijke afspraken te maken met de verhuurder. Wees verder op de hoogte van je rechten en plichten als huurder. Zo verklein je de kans op verrassingen en vervelende situaties.

Rechten

Als huurder heb je bepaalde rechten. Laat al tijd een huurcontract opstellen, hoe goed je ook met de huisbaas op kunt schieten. Kosten bestaan namelijk niet alleen uit de huurprijs, maar ook uit gas, water en licht, belastingen en meer onvoorziene kosten. En wat dacht je van een opzegtermijn? Als je huisbaas iemand vindt die voor dezelfde kamer meer wil betalen, is het niet de bedoeling dat jij de volgende dag op straat staat. Als je een contract opstelt met je huisbaas, zijn er achteraf geen verrassingen of 'vergeten' afspraken.

Huurcontract

In een huurcontract staat wie de verhuurder en huurder zijn, een omschrijving van de woonruimte, hoelang de huurtermijn is, wat de huurprijs is, de wijze van betaling en op welke datum de huur moet worden voldaan. Ook staat hierin opgenomen wat je opzegtermijn is en wat de huisregels zijn. Je kunt je dus altijd beroepen op het huurcontract als je het idee hebt dat je huisbaas je onrecht aandoet.

Huurprijs

Elke verhuurder weet dat er tientallen gegadigden zijn voor een kamer. Er zullen dus ook altijd studenten zijn die bereid zijn een veel te hoge huurprijs te betalen. Er is echter een vastgestelde vierkantemeterprijs waar verhuurders zich aan moeten houden. Wil je graag de kamer, maar ben je niet bereid een te hoge huur te betalen, dan sta je volledig in je recht. Je kunt via de Huurcommissie uit laten rekenen of je een redelijke prijs voor je kamer betaalt. Kijk voor meer informatie op www.huurcommissie.nl.

De huurprijs mag maar één keer per jaar verhoogd worden. De overheid stelt hiervoor ieder jaar een maximaal percentage vast. De nieuwe huurprijs mag niet uitkomen boven de maximale huurprijs die voor de woning geldt. Als de verhuurder van plan is de huur te verhogen, moet hij dit minimaal twee maanden van tevoren schriftelijk aan je bekendmaken.

Als er verbeteringen aan het pand zijn aangebracht, is het voor de verhuurder wel mogelijk om de huurprijs tussentijds te verhogen. Ben je niet tevreden over het onderhoud van de woning en heb je daar last van, of ben je het niet eens met de huurprijs? Dan kun je ook een huurverlaging aanvragen bij de verhuurder. Als hij het niet eens is met een verlaging, kun je contact opnemen met de Huurcommissie.

De maximale huurprijs wordt berekend aan de hand van een puntensysteem. Dit systeem is ook door jou in te vullen via www.huurcommissie.nl. Wanneer jij op een ander aantal punten uitkomt dan de verhuurder, kun je hierover bezwaar indienen bij de Huurcommissie.

Huurtoeslag

Als je een kamer huurt, krijg je over het algemeen geen huurtoeslag. Om hiervoor in aanmerking te komen moet je namelijk een zelfstandige woning huren. Een zelfstandige woning is een woning met eigen toegang en een eigen keuken en toilet. Of en hoeveel huurtoeslag je krijgt, is afhankelijk van je jaarlijkse inkomen.

Verkoop pand

Het kan zomaar gebeuren: Je huisbaas komt opeens met de mededeling dat hij het hele pand heeft verkocht en dat de nieuwe eigenaar volgende week de sleutel krijgt. Hij zegt dat je ervoor moet zorgen dat je kamer voor die tijd leeg is. Wat nu?

Gelukkig hoef je niet meteen je spullen te pakken. Koop breekt namelijk nooit huur. Als je huisbaas de woning verkoopt, dan moet de nieuwe eigenaar de huurovereenkomsten overnemen. Wil hij dan toch dat alle huurders het pand verlaten, dan moet hij zich aan de opzegregels houden die in je huurovereenkomst staan. Voor de verhuurder is een opzegtermijn minimaal drie maanden.

Voor jou als huurder is de minimale opzegtermijn gelijk aan je betaaltermijn. Betaal je per maand? Dan hoef je dus pas een maand van tevoren je huur op te zeggen. Wanneer je een vaste periode hebt afgesproken, bijvoorbeeld een jaar, dan kun je niet tussentijds je huurcontract opzeggen.

Plichten

Als huurder ben je goed beschermd, maar je hebt ook de nodige verplichtingen. Zo word je geacht de huur steeds op tijd te betalen. Ook moet je je kamer als woonruimte en niet als bedrijf gebruiken. Het spreekt voor zich dat je geen overlast mag veroorzaken voor je medebewoners en burens.

Hoewel het grote onderhoud voor rekening van de verhuurder komt, ben je zelf verantwoordelijk voor klein onderhoud. Hierbij moet je denken aan het schoonhouden van je kamer, het vervangen van een kapotte douchekop en het vervangen van sloten. Verdere plichten worden opgenomen in het huurcontract.

Algemene termen

Bij alle regels rondom het huren van een woonruimte, vliegen de vaktermen je om de oren. De termen die je waarschijnlijk het meest voorbij hoort komen, vind je hieronder.

Kale huur

De kale huur is de huur voor het gebruik van de woonruimte, zonder de servicekosten en kosten voor gas, water en licht. De kale huurprijs wordt in principe bepaald door de huisbaas. Je kan wel via de Huurcommissie laten controleren of de hoogte van de kale huurprijs redelijk is. De kale huurprijs moet de waarde vertegenwoordigen van de kwaliteit van de woning met de daarbij behorende oppervlakte. De kwaliteit van de kamer wordt uitgedrukt in punten. Hoe meer punten een woning heeft, hoe hoger de huurprijs zal liggen.

Servicekosten

Naast de kale huurprijs voor je woonruimte moet je ook betalen voor andere zaken. Hierbij kun je denken aan gas, water en licht, eventuele meubilering en het onderhoud van de algemene ruimtes als de lift, gangen en portiek. Meestal betaal je als huurder een maandelijks voorschot op de servicekosten van dat jaar. In je huurcontract wordt opgenomen welke diensten en leveringen precies onder de servicekosten vallen.

All-in huur

Bij de all-in huur wordt geen onderscheid gemaakt tussen kale huur en servicekosten. Het lijkt makkelijk om een vast bedrag per maand te betalen, maar pakt voor jou als huurder bijna altijd nadelig uit. Omdat er geen onderscheid wordt gemaakt, kan ook niet worden bepaald of de kale huur in overeenstemming is met het geldende punten-systeem. Wanneer je per maand te veel betaalt voor je woonruimte, kun je niet zo makkelijk bezwaar maken.

Het voordeel is dat de kale huurprijs niet verhoogd of verlaagd kan worden door de verhuurder, omdat ook in dit geval het onderscheid tussen kale huur en servicekosten niet wordt gemaakt. De all-in prijs kan in een later stadium nog wel worden gesplitst, maar alleen als beide partijen hiermee akkoord gaan.

Waarborgsom

Bij de meeste huurbazen zal je gevraagd worden een waarborgsom te betalen. Meestal is dit gelijk aan een of twee maanden huur. Deze waarborgsom moet je voldoen samen met de eerste maand huur. Dit is een zekerheid voor de verhuurder dat jij de kamer netjes houdt en er alles aan doet om dit zo te houden.

Mocht jij slordig omgaan met de spullen die niet jouw eigendom zijn en moet dat vergoed worden, dan kan de verhuurder dit van je waarborgsom betalen. Als je verhuist en in de tussenliggende periode niets is gebeurd, dan is de verhuurder verplicht om je waarborgsom terug te betalen.

Sleutelgeld

Sleutelgeld is geld dat de verhuurder aan de nieuwe huurder vraagt voordat deze de woning in mag. Dit is wettelijk niet toegestaan. Het vragen van sleutelgeld is een onredelijk beding in de huurovereenkomst. Heb jij wel sleutelgeld betaald? Dit kun je ook op een later moment nog terugvorderen via de rechter.

Campuscontract

Als de verhuurder van jouw kamer de kamer echt voor studenten verhuurt, kan hij een campuscontract opstellen. Een campuscontract is een huurovereenkomst waarin staat dat de huur kan worden beëindigd nadat de studie is afgerond. Wanneer je een campuscontract tekent, mag de verhuurder elk jaar een bewijs van inschrijving van je eisen. Kun je deze niet overleggen, dan kan de verhuurder de overeenkomst opzeggen. Als jij je studie hebt afgerond, kan de kamer aan een andere student worden verhuurd.

Slim inrichten

Als je uit huis gaat, ga je er meestal niet op vooruit wat betreft woonoppervlakte. Je zult dus efficiënt met de beschikbare ruimte om moeten gaan. Waar zet je je meubels? En hoe laat je je kamer groter lijken? Wij geven je enkele tips om zoveel mogelijk uit je studentenkamer te halen.

Maak een plattegrond

Het is lastig om goed in te schatten hoeveel er in je nieuwe kamer past. Teken daarom een plattegrond op schaal van je kamer. Op een ander papier teken je de meubels die je graag in je kamer wilt hebben. Gebruik alternatieven van verschillende afmetingen. Knip deze uit en leg ze op de plattegrond van je kamer. Zo weet je niet alleen wat er allemaal in je kamer past, maar weet je ook waar je je meubels het best neer kunt zetten. Probeer de ruimte zo open mogelijk te houden en vooral in de hoeken en langs de muren je meubilair te plaatsen.

Denk in de hoogte

Met een beperkte ruimte moet je vooral niet de meters in de hoogte vergeten. Een zeer praktische aanschaf is bijvoorbeeld een hoogslaper. Onder het bed heb je nog ruimte voor een bureau of bank. Daarnaast is het verstandig om hoge kasten te kopen en rekken aan je muur te bevestigen, zodat je ook deze ruimte benut.

Optisch vergroten

Verf je muren in een lichte kleur en vergeet daarbij je plafond niet mee te verven. Donkere muren met een licht plafond verkleinen de kamer. Check van tevoren wel even bij de huisbaas of en wat je mag schilderen. Daarnaast kun je de kamer optisch vergroten door spiegels op te hangen. Kasten die doorlopen tot aan het plafond maken je kamer ook 'groter'. Open kasten werken daarbij beter dan kasten met deurtjes.

Weggooien

Het klinkt logisch, maar waarschijnlijk heb je meer spullen dan je nodig hebt. Dit kunnen gespaarde bonnetjes zijn of rondslingerende verpakkingen. Wees selectief en gooi weg wat weg kan. Heb je al jouw keukenapparatuur echt nodig? Maak je moeder blij met de sapcentrifuge of zet spullen op Marktplaats.



A bartender in a blue button-down shirt is pouring beer from a tap into a glass. The background shows a bar with various bottles. The entire image has a purple color overlay.

ARBEIDS- MARKT

De perfecte bijbaan?

Het studentenleven is prachtig, maar kost helaas ook geld. Misschien krijg je een financiële bijdrage van je ouders of leen je een bedrag om rond te komen. Het is echter ook wel prettig om je eigen geld te verdienen met een bijbaan. Er is genoeg werk te vinden met flexibele tijden, zodat je studie en studentenleven er niet onder hoeven te lijden. Kom dus van die bank af en ga op zoek naar een (bij)baan die goed bij je past!

Oriënteren

Met een baan heb je verplichtingen. Dat je niet altijd zin hebt om te gaan is niet raar, maar als je zeker wilt weten dat je het langer dan een paar weken volhoudt, kun je het beste een baan zoeken die bij je past. Wat zijn je interesses? Waar liggen je kwaliteiten? En op welke tijden en dagen kun je werken? Bedenk goed wat je wilt bereiken met een baan: wil je snel en makkelijk geld verdienen, wil je wat leren op een bepaald gebied of wil je vooral een gezellige tijd hebben en nieuwe mensen leren kennen? Als je hier eenmaal uit bent, kun je een stuk gericht naar een baan zoeken.

Je bent er nu misschien nog niet zo mee bezig, maar het kan handig zijn voor later om voor een relevante bijbaan in je studierichting te kiezen. Als je Hotelmanagement studeert is een bijbaan in de horeca natuurlijk perfect, maar als student Rechten kun je beter aan de bel trekken bij een advocatenkantoor of deurwaarder. Misschien hebben zij nog iemand nodig voor de administratie of receptiewerk. Je krijgt als student natuurlijk niet de beste functie binnen het bedrijf, maar je leert op deze manier wel de sector kennen én je breidt je netwerk uit.

Vacatures bekijken

Als je weet wat je ongeveer wilt, kun je via verschillende kanalen op zoek gaan naar een baan. Vraag rond in je netwerk of doe een oproep via social media. Tijdens de introductietijd wordt er vaak promotie gemaakt voor studentenbanen. Daarnaast zijn er uitzendbureaus die gespecialiseerd zijn in studentenwerk. Loop eens binnen zodat je meteen een indruk krijgt van de beschikbare vacatures. Via een uitzendbureau verdien je vaak minder dan wanneer je door een bedrijf zelf in dienst wordt genomen, en het gaat meestal om tijdelijk werk.

Via internet worden talloze vacatures aangeboden. Je kunt je aanmelden voor zo'n website en een persoonlijk profiel aanmaken. Daarin kun je je wensen kenbaar maken. Eens in de zoveel tijd krijg je een e-mail met beschikbare vacatures. Je kunt dan zelf bepalen of je daarop wilt reageren. Via deze websites kun je ook je cv online zetten zodat bedrijven jou kunnen zoeken.

Enkele handige websites:

www.studenten.nl
www.jobnet.nl
www.intermediair.nl
www.indeed.nl
www.nationalevacaturebank.nl

Nevenactiviteiten

Je zult er steeds vaker om gevraagd worden tijdens sollicitaties: welke nevenactiviteiten heb je gedaan tijdens je studie? Hoewel je het grootste deel van de week bezig bent met je studie, is het steeds belangrijker om je daarnaast op andere manieren te ontwikkelen. Dit kan uiteraard met een bijbaan, maar ook met bijvoorbeeld een bestuursfunctie of vrijwilligerswerk.

Bestuursfunctie

De meest gewaardeerde nevenactiviteit door werkgevers is een serieuze bestuursfunctie. Je kunt een parttime of fulltime bestuursfunctie vervullen bij je studentenvereniging, studievereniging, politieke partij of een grotere studentenorganisatie als AIESEC, ESN of Integrand. Als bestuurslid ben je verantwoordelijk voor alles wat er binnen de vereniging of organisatie speelt en elke beslissing die je als bestuur neemt, heeft consequenties waar je op de juiste manier mee om moet gaan. Deze verantwoordelijkheid is een leerzame ervaring voor later. Daarnaast leer je jezelf presenteren en bouw je een netwerk op.

Een jaartje extra studeren door een bestuursfunctie kan geen kwaad, als je maar laat zien dat je de tijd nuttig hebt besteed. Probeer te vermijden dat je onverklaarbare gaten in je cv hebt. Een jaar thuiszitten toont weinig ambitieus. Voor een bestuursfunctie bij een studentenorganisatie of jongerenorganisatie bij een politieke partij kun je een bestuursbeurs aanvragen bij DUO. Voorwaarde is wel dat je als student ingeschreven staat bij een hogeschool of universiteit.

Commissie

Iets minder tijdrovend is een commissiefunctie. Organiseer de lustrumweek van je studentenvereniging of zet de introductietijd op touw voor nieuwe studenten van je opleiding. Er kunnen leuke vriendschappen ontstaan binnen een commissie, je ziet elkaar immers wekelijks of een paar keer per maand. Je hebt commissies die een heel collegejaar duren en commissies die voor een tijdelijk project zijn opgezet. PR-commissie, kascommissie... keuze genoeg!

Andere nevenactiviteiten die vaak prima naast je studie passen, zijn vrijwilligerswerk of deelname aan de medezeggenschapsraad van je opleiding, faculteit of universiteit.

Cursussen

Leer een vreemde taal bij het talentencentrum van je hogeschool of universiteit, volg een cursus Photoshop van een ICT student, of kies voor een zomercursus die aansluit bij jouw interesses en ambities. Ben je erg gehecht aan je zomervakantie? Kies voor een cursus aan een buitenlandse universiteit, zodat je tussen de lessen door van de omgeving kunt genieten en studenten van verschillende nationaliteiten leert kennen.

Vrijwilligerswerk

Werken hoef je niet altijd voor het geld te doen. Misschien heb je nog enkele uren vrij op de vrijdagmiddag en wil je deze tijd nuttig besteden. Je wilt iets voor anderen betekenen of een relevante werkervaring op je cv zetten. Vrijwilligerswerk kan in dit geval een goede keuze zijn.

In vele sectoren

Wie bij vrijwillige inzet alleen denkt aan bingo spelen met ouderen heeft het goed mis. Tegenwoordig kun je vrijwilligerswerk in vele verschillende sectoren doen. Het organiseren van een sportevenement of lokaal festival, ouderen leren omgaan met een computer of nieuwe Nederlanders ondersteunen bij het leren van de Nederlandse taal: alles is mogelijk. Ook worden er genoeg bestuursleden gezocht: voorzitters, penningmeesters, algemeen bestuursleden en secretarissen bij verschillende stichtingen, organisaties en groepen.

Weet je nog niet waar je vrijwilligerswerk zou willen doen of in welke functie? Laat je informeren bij een vrijwilligerscentrale in je stad of zoek in hun online vacaturebank.

Op www.vrijwilligerswerk.nl staat een overzicht van lokale vrijwilligerscentrales.

Vast of flexibel

Heb je niet elke week tijd? Mogelijk zijn er bij jou in de buurt ook korte klussen. Veel organisaties hebben een eenmalige activiteit waarbij ze hulp kunnen gebruiken. Kijk bijvoorbeeld eens op www.nederlandcares.nl, met elke dag uiteenlopende activiteiten waar je bij aan kunt sluiten. Andere organisaties zijn op zoek naar iemand die een keer per maand komt helpen. Kijk naar je eigen mogelijkheden en overleg hierover met een organisatie waar je interesse naar uitgaat.

Goed voor anderen én jezelf

Met vrijwilligerswerk help je anderen, maar ook jezelf. Je haalt veel voldoening uit je vrijwillige inzet en krijgt een hoop dankbaarheid terug. Daarnaast ontwikkel je je eigen talenten en vaardigheden, leer je nieuwe mensen kennen en misschien wel je toekomstige werkgever. Bovendien geef je een signaal af dat je bereid bent om hard te werken en geld niet het allerbelangrijkste vindt. Vermeld vrijwilligerswerk dus op je cv, zeker als deze inhoudelijk relevant is voor de baan waarop je solliciteert.



Een goed cv

Voordat je aan de slag kunt met solliciteren heb je een goed cv nodig. Zorg voor een basisdocument dat je later kunt toespitsen op een specifieke functie. De meningen verschillen over de beste manier om een cv op te stellen, maar er zijn wel algemene richtlijnen. Hieronder lees je waar jouw cv aan moet voldoen.

Persoonlijk

Bovenaan je cv staan je persoonlijke gegevens, zoals naam, geboortedatum, adres en contactgegevens. Vermijd een e-mailadres als sexygirl99@hotmail.com. Als je LinkedIn profiel up-to-date is, kun je met een icoontje en link hiernaar verwijzen op je cv. Hoewel cv's steeds vaker een foto van de kandidaat bevatten, is dit niet verplicht. Het is aan jou of je een (nette) pasfoto op je cv zet.

Naast persoonlijke gegevens wordt meestal nog iets over de persoonlijkheid van de kandidaat vermeld. Geef een korte omschrijving van jou als persoon, wat je kwaliteiten zijn en wat jou drijft. Een uitgebreide motivatie voor je sollicitatie hoef je niet te geven, die komt al aan bod in je sollicitatiebrief.

Werkervaring

Vermeld eerdere (bij)banen in omgekeerd chronologische volgorde op je cv en geef ze een start- en einddatum (of tot 'heden'). Noem niet alleen het bedrijf en je functie die je daar had, maar beschrijf ook waar je werkzaamheden voornamelijk uit bestonden (desnoods in steekwoorden) en wat je hebt bereikt. Realiseer je dat bijna al je werkervaring nog relevant is als je net bent afgestudeerd. Je laat daarmee bijvoorbeeld zien dat je al weet hoe het is om in een organisatie te werken en hoe je met collega's omgaat. Als je eenmaal meer en betere werkervaring hebt opgedaan, kun je enkele voorgaande banen schrappen.

Opleidingen

Als je nog niet veel werkervaring hebt, kun je ervoor kiezen om eerst je opleidingen te vermelden. Net als je werkervaring zet je je gevolgde opleidingen in omgekeerd chronologische volgorde. Vermeld daarbij in welk jaar je de opleiding bent gestart en wanneer je deze hebt afgerond. Als je een opleiding niet hebt afgemaakt, is het wel verstandig deze te vermelden. Bedrijven zullen namelijk altijd vragen stellen over gaten in je cv.

Nevenactiviteiten

Werkgevers zien graag waar iemand naast zijn werk nog meer mee bezig is (geweest). Je toont daarmee bijvoorbeeld dat je maatschappelijk betrokken bent of over kennis en competenties buiten je eigen vakgebied beschikt. Zeker als je nog niet zo veel werkervaring hebt, kun je met nevenactiviteiten je cv een beetje vullen. Let er echter op dat ze een duidelijke toegevoegde waarde hebben voor de functie waarop je solliciteert. Bedenk ook hoe jij jezelf wilt profileren: wat zegt een bepaalde activiteit over jou, welk beeld wil je van jezelf schetsen? Twijfel je of een nevenactiviteit wel in jouw voordeel werkt, noem die dan gewoon niet.

Overig

Onder overige zaken kun je eigenlijk alles noemen wat je belangrijk vindt, maar nog niet eerder in je cv is teruggekomen. Geef aan welke talen je beheerst en in welke mate. Andere aanvullende informatie, zoals computervaardigheden, kennis van programmeertalen en persoonlijke kwaliteiten kun je hier ook kwijt. Referenties vermeld je alleen als de werkgever daarom vraagt in de vacaturetekst. Meestal kun je volstaan met de melding dat referenties op aanvraag beschikbaar zijn, of ze volledig weglaten.

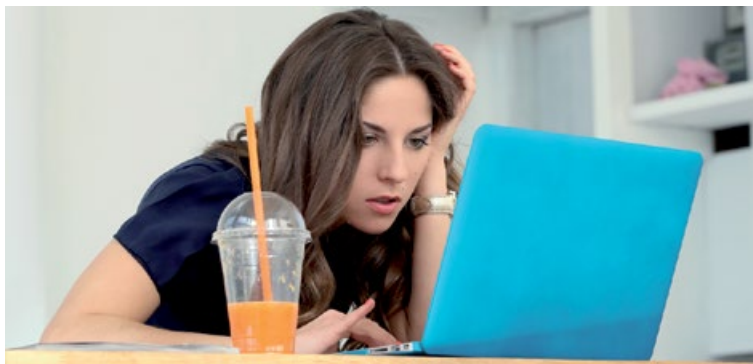
Omvang

Beperk je cv tot maximaal twee A4'tjes. Zeker als student of recent afgestudeerde kun je relevante informatie prima op één of twee pagina's krijgen. Belangrijker dan de lengte zijn leesbaarheid en relevantie. Je cv moet makkelijk te screenen zijn met behulp van overzichtelijke kopjes en beknopte informatie. Leg je werkzaamheden of gevolgde cursussen in enkele woorden of korte zinnen uit, maar houd het wel begrijpelijk.

Lay-out

De lay-out van een cv is grotendeels een kwestie van persoonlijke smaak. Wel is het belangrijk om te kijken naar de sector waarin je wilt werken. Het spreekt voor zich dat je als creatieve grafisch vormgever iets meer moeite moet doen voor je cv dan een advocaat in opleiding. Voor alle cvs geldt echter: houd het overzichtelijk en verzorgd. Een recruiter neemt maar een paar seconden de tijd om jouw cv door te nemen en moet in één oogopslag kunnen zien of je over de juiste kwaliteiten en ervaring beschikt. Gebruik duidelijke kopjes en maak de verschillende onderdelen van je cv op eenzelfde manier op. Gebruik de opties om letters vet te maken, te onderstrepen en te cursiveren niet door elkaar.

Heb je alle nodige informatie vermeld en een laatste spellingcontrole gedaan? Maak dan een pdf van je document om verspringende informatie te voorkomen, en versturen maar!



Een sollicitatiebrief schrijven

Een goed cv is niet genoeg om werkgevers te overtuigen dat ze jou moeten aan-nemen. Met een treffende sollicitatiebrief moet je zorgen dat je opvalt tussen alle sol-llicitanten en voor een gesprek wordt uitgenodigd. Het moet kort en bondig zijn, maar toch iets over jou als persoon zeggen. Lees hier hoe je een sollicitatiebrief schrijft.

Inhoud

Je sollicitatiebrief legt een verbinding tussen jou en de baan. Je legt uit waarom de functie voor jou interessant is en waarom jij de ideale kandidaat bent. Net zoals je cv moet je sollicitatiebrief kort en helder zijn zodat de recruiter snel weet of je de geschikte persoon bent voor de functie.

In een korte inleiding stel je jezelf voor en leg je uit waarom je solliciteert op de functie. Begin niet met een standaardzin als 'Naar aanleiding van uw vacature solliciteer ik naar de functie van...'. Met een originelere open-ingszin onderscheid je jezelf van anderen. Laat zien dat je je hebt verdiept in het bedrijf en veel tijd hebt besteed aan het schrijven van een goede sollicitatiebrief.

Vervolgens overtuig je de recruiter van jouw geschiktheid voor de functie. Welke oplei-dingen, eigenschappen en vaardigheden maken jou de perfecte kandidaat? Wat voeg jij toe aan het bedrijf? Onderbouw je woorden met concrete voorbeelden. Geef tot slot ook aan wat jou specifiek aanspreekt aan dat ene bedrijf en die functie. Je eindigt altijd met een afsluitende alinea waarin je je verzoek tot een persoonlijk gesprek zet.

Tips!

- Verplaats jezelf in de lezer door je af te vragen wat hij of zij interessant vindt. Iedere sollicitant presenteert zichzelf als de perfecte kandidaat, dus waar onderscheid jij je in? Wees natuurlijk niet té overtuigd van jezelf.
- Schrijf nette, niet al te lange zinnen. Wees beleefd maar ook niet te stijf in je schrijfstijl. Probeer aan te sluiten bij de huidige spreektaal en de mate van formaliteit van het bedrijf.
- Vermijd het gebruik van clichés. Een woord als 'uitdaging' gebruikt iedereen en is daarom inhoudsloos.
- Houd het doel van je brief voor ogen: een sollicitatiebrief is een zakelijke brief en geen persoonlijke. Spreek de lezer in je brief altijd aan met 'u', zelfs als je hem of haar kent.

Vorbereiden op je sollicitatie

Gefeliciteerd, je bent uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek! De eerste stap is gezet. Maar hoe bereid je je voor op dit gesprek? Wat kun je verwachten? En wat trek je aan? Met de juiste voorbereiding ga je zelfverzekerd je sollicitatiegesprek in.

Vorbereiding

Voordat je op gesprek gaat, kun je thuis al het een en ander voorbereiden. Kijk eens op de website en socialmediakanalen van het bedrijf, zodat je meer te weten komt over bijvoorbeeld de bedrijfscultuur, werkzaamheden en de branche waarin ze werken. Komen er vragen of onduidelijkheden in je op? Schrijf ze op en neem ze mee. Het komt erg geïnteresseerd over als je vragen stelt over het bedrijf en de werkzaamheden. Bereid daarnaast een kort verhaal voor om jezelf voor te stellen aan je gesprekspartners. Licht daarin je belangrijkste ervaringen en/of eigenschappen voor de functie uit.

Print een routebeschrijving en zorg dat daar geen onduidelijkheden over bestaan. Te laat komen voor je gesprek kan echt niet. Wanneer je tien minuten eerder aanwezig bent, kun je alvast een beetje rondkijken en de sfeer proeven. Noteer ook met wie je een gesprek hebt. Als een receptioniste of collega daarnaar vraagt, maak je meteen een goede indruk. Neem altijd een geprinte versie van je cv, sollicitatiebrief en de vacature mee. Het kan zijn dat je een gesprek voert met een ander persoon dan degene die je heeft uitgenodigd. Als je zelf je spullen bij je hebt, hoeft een werkgever die niet nog even snel bij elkaar te zoeken. Heb je voorbeelden van eerder werk waar je trots op bent? Ook dat kun je meenemen. Juist voor de werkgever is dit interessant omdat hij jouw kwaliteiten dan beter kan visualiseren.

Kleding

Kledingvoorschriften zijn bij sommige bedrijven heel strikt, terwijl je bij andere werkgevers elke dag in je spijkerbroek kunt komen werken. Je weet niet altijd van tevoren hoe dat bij jouw aanstaande bedrijf geregeld is. Misschien heb je op de website al foto's gezien van medewerkers in spijkerbroek, maar je moet hoe dan ook goed verzorgd verschijnen bij je sollicitatiegesprek. Door je iets netter te kleden dan de medewerkers van het bedrijf laat je zien dat je je goed wilt presenteren en dat je je best doet voor de functie. De eerste indruk is de belangrijkste. Maar overdrijf niet! Een sollicitatiegesprek is al spannend genoeg, dus draag iets waar je je prettig in voelt.

Tips voor mannen

- Zorg ervoor dat je sokken in de kleur zijn van je broek/pantalon of schoenen.
- Trek schone en gepoetste schoenen aan.
- Draag een modern pak. Trek geen pak aan dat je al jaren in de kast hebt hangen of, erger, het trouwpak van je vader.
- Zorg dat je geschoren bent. Doe dit niet op het laatste moment in verband met kleine snijwondjes.

Tips voor vrouwen

- Kleeft je niet te sexy. Dus geen diep decolleté, te hoge hakken of te korte rok.
- Doe je een rok aan? Zorg dat deze lang genoeg is zodat je comfortabel kunt zitten.
- Draag sieraden met mate. Sieraden die geluid maken of veel bewegen leiden af van het gesprek.
- Maak je netjes op, maar houd het subtiel. Een natuurlijke look werkt het beste.

Persoonlijke verzorging

Op je sollicitatiegesprek verschijnen met koffievlekken op je overhemd en donkere wallen onder je ogen, maakt geen positieve indruk. Zorg daarom altijd dat je bent uitgerust en alert overkomt. Schone kleding is een must, maar ook een frisse adem en goede persoonlijke verzorging zijn belangrijk. Wees voorzichtig met felle kleuren. Die kunnen de aandacht van jou als persoon afleiden, maar een andere kleur dan zwart of donkergrijs kan je ook laten opvallen tussen alle sollicitanten.

Ken je die types waarvan hun wolk parfum eerst binnenkomt? Niemand vindt dat prettig. Doe zuinig met je luchtje en eventuele make-up. Je hoeft er niet uit te zien als een kermisattractie. Van koffie ga je uit je mond stinken, droogt je keel uit en gaan je darmen werken. Neem daarom tijdens een gesprek liever thee of iets fris en neem vlak voor je sollicitatie een pepermuntje.

Natuurlijk ben je nerveus, dat is iedereen voor een sollicitatiegesprek. Heb je last van zweetaanvallen of klamme handen? Neem dan een zakdoek mee, dan weet je zeker dat je je eventuele toekomstige werkgever een droge hand kunt geven.

Houding

Non-verbale communicatie is het grootste deel van communicatie. Besteed dus extra aandacht aan je houding tijdens een sollicitatiegesprek. Wees enthousiast en geïnteresseerd maar forceer het niet, dan valt het juist extra op. Kijk mensen altijd in de ogen en geef een ferme handdruk. Ga niet onderuitgezakt, maar ook niet op het puntje van je stoel zitten. Leg je armen ontspannen op de tafel of losjes op je schoot. Probeer niet met je armen over elkaar te zitten. Je maakt hierdoor een gesloten en onzekere indruk. De eerste paar minuten zijn vaak bepalend voor de loop van een gesprek. Hoe meer jij je op je gemak voelt, hoe meer ontspannen de interactie verloopt.

Salaris

Begin bij een eerste sollicitatieronde niet meteen over je (gewenste) salaris. Meestal zijn er twee of drie rondes bij een sollicitatieprocedure en worden secundaire arbeidsvoorwaarden en salaris pas in een later stadium behandeld. Denk er wel over na wat je wilt verdienen. Als de andere partij erover begint, heb je in ieder geval een antwoord klaar. Je mag ook best een beetje bluffen. Wanneer de werkgever het te hoog vindt, kom je vaak toch nog op je gewenste bedrag uit. Lukt het wel, dan is het mooi meegenomen!

Na het gesprek

In principe geldt de regel dat het bedrijf contact met jou opneemt voor een vervolgesprek. Het is niet gebruikelijk dat je er zelf meteen achteraan belt, maar je hoeft ook geen weken te wachten. Als je na een week nog niets gehoord hebt, is het prima om zelf even contact op te nemen.

Arbeidsvoorwaarden

Als je ergens gaat werken, krijg je te maken met arbeidsvoorwaarden. Arbeidsvoorwaarden, te onderscheiden in primair en secundair, zijn niet bij elk bedrijf gelijk. Daarom is het belangrijk om het hier tijdens de sollicitatieprocedure over te hebben met de werkgever.

Primaire arbeidsvoorwaarden

Primaire arbeidsvoorwaarden hebben betrekking op primaire eisen waar bij de arbeid wettelijk aan moet worden voldaan, zoals loon en vakantie. In de primaire arbeidsvoorwaarden staan ook de hoofdverplichtingen van de werknemer omschreven.

Werktijden

Vrijwel altijd spreekt je een minimum aantal uren per maand af. Maar weet je ook hoe je deze uren dient te verdelen per week en per dag? Als je bijvoorbeeld 36 uur per week moet werken, zijn er verschillende mogelijkheden om deze uren in te vullen. Dit moet je in overleg met je werkgever doen. Overleggen en onderhandelen over je werktijden is sowieso van belang. Zowel het aantal uren dat je per week, maar zeker ook per dag draait. Over het algemeen wordt er doordeweeks gewerkt, maar als student is dat niet altijd gunstig. Vraag daarom al in een vroeg stadium of het mogelijk is om 's avonds of in het weekend te werken.

Loon

Om de werknemer te beschermen, zijn er bruto minimumlonen vastgesteld. Als je 22 jaar of ouder bent, moet je minimaal het volledige minimumloon verdienen. Ben je jonger? Dan geldt er een voordeelsleutel en val je onder het jeugdloon. Elk jaar dat je jonger dan 22 bent, gaat er een paar procent van het minimum basisloon af. Bedenk van tevoren wat je wilt verdienen en handel daar ook naar tijdens een sollicitatie. Als je een bedrag bent overeengekomen, laat dan ook voor beide partijen duidelijk zijn of dit bruto of netto is en in wat voor termijnen je krijgt uitbetaald.

Vakantiedagen

Vakantiedagen bouw je over het algemeen op aan de hand van het aantal uren dat je werkt. Als je fulltime werkt, krijg je er over het algemeen twee per maand en dus 24 per jaar. Dit is echter niet het minimale vereiste voor je werkgever; hij is verplicht je minimaal twintig vakantiedagen te geven. Ook het aantal vakantiedagen moet je daarom vast laten leggen in je contract om misverstanden en conflicten te voorkomen.

Secundaire arbeidsvoorwaarden

Secundaire arbeidsvoorwaarden worden normaal gesproken per cao vastgesteld of door het bedrijf zelf als deze niet is aangesloten bij een cao. Onder deze secundaire arbeidsvoorwaarden vallen onder andere je pensioenopbouw, beloningssystemen, (het gebruik van) een auto, een laptop of telefoon. Je kunt hiermee onderhandelen als je weet dat een werkgever je graag in dienst neemt, maar een werkgever is in dit opzicht niets verplicht.





DUO Particulier

Informatie voor studenten, terugbetalers en leraren

Zoek op duo.nl

Zoek

Log in

Geld voor school en studie

Financiering van uw opleiding

OV

Uw studentenreisproduct

Inschrijven en betalen opleiding

Uw inschrijving en lesgeld voor mbo en vavo

Opleiding wijzigen of stoppen

Klaar, gestopt of een andere opleiding gaan doen

Persoonlijke gegevens wijzigen

Verhuizing, rekeningnummer, relatie, betaalwijze

Studieschuld

Terugbetalen van uw studieschuld

Diploma's en bevoegdheden

Diplomadiensten en bevoegdheden van leraren

Staatsexamens

M2 en staatsexamens vmbo, havo, vwo en vso

Kinderopvang

Registers voor kinderopvang

Ouderverklaring voor nieuwe scholen

Een nieuwe school steunen

Caribisch gebied

Studiefinanciering en terugbetalen studieschuld voor inwoners Caribisch gebied

International visitor

Information in English

Studiefinanciering wordt over 16 dagen uitbetaald

Bekijk betaaldatum



Vrij reizen: ook voor mbo'ers jonger dan 18

Vraag het studentenreisproduct aan. Hiermee reis je vrij of met korting met trein, tram, bus en metro.



Stoppen of andere opleiding?

Wat u moet regelen voor uw studiefinanciering of tegemoetkoming.



Gestopt met mbo

U kunt tot en met 31 juli lesgeld terugvragen.

Nieuws

➤ DUO houdt (oud-)studenten op de hoogte van herziening uitwonendenbeurs

22 APRIL 2025

➤ DUO richt nieuwe directie op

11 MAART 2025

Organisatie

Over DUO

Wie we zijn, wat we doen, jaarcijfers, locaties

Pers

Persvoorlichting, persberichten, cijfers

Privacy

Privacyverklaring en inzagerecht, meldpunt voor datalekken

Woo

Wet open overheid



Werken bij DUO

Zoek je een mooie baan of stage? Check onze vacatures.

Samen maken we onderwijs en ontwikkeling mogelijk

Service

Betaaldatum
Rekeningnummers
Rekenhulp
Webinars
Privacy en inzageverzoeken
Woo
Proclaimer
Toegankelijkheid

Contact

Contact opnemen
DUO bellen: betaal niet te veel
Verwerkingstijden
Iemand machtigen
Overlijden melden
Fraude melden
Bewindvoering
Hardheidsclausule

Oneens met DUO

Berwaar maken
In beroep gaan
Een klacht indienen
DUO is te laat
Controles door DUO

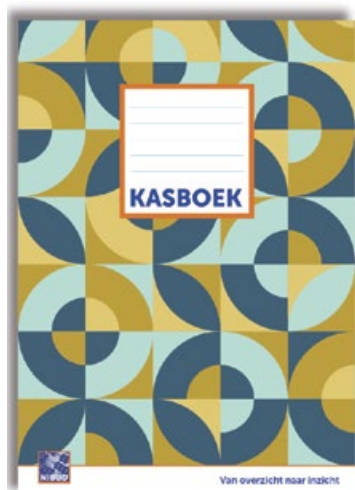
Met welke kosten moet ik als student rekening houden?

Naast de keuze welke opleiding je gaat doen, sta je misschien ook voor de keuze om op kamers te gaan of thuis te blijven wonen. Dan is het handig om eerst na te gaan wat op jezelf wonen eigenlijk kost.

Behalve collegegeld, moet je rekening houden met kosten voor levensonderhoud en verzekeringen. Ga je op kamers, dan komen er nog meer kosten bij. Als je op jezelf woont, kun je ongeveer rekening houden met de volgende maandelijkse kosten in euro's (bron Nibud Studentenonderzoek 2025):

€ 447,-	Huur
€ 211,-	Boodschappen
€ 78,-	Studieboeken en benodigdheden
€ 93,-	Vervoer (naast de OV-kaart)
€ 176,-	Ontspanning, uitgaan en sport
€ 77,-	Kleding en schoenen
€ 136,-	Zorgverzekering
€ 56,-	Telefoon

Deze bedragen zijn de gemiddelden van de studenten die hier geld aan uitgeven. Het collegegeld voor het hoger onderwijs voor 2025/2026 is € 2.601,-. Dit komt neer op een bedrag van € 217,- per maand.



Betaal ik teveel kamerhuur?

Denk je dat je (te) veel kamerhuur betaalt? Dat kun je controleren met behulp van het puntensysteem voor huurwoningen op de website van de rijksoverheid. Je vindt op deze website ook de volgende handige informatie:

- De rechten en plichten van huurders
- Het huurcontract
- Servicekosten
- Onderhoud
- Formulieren downloaden, bijvoorbeeld om een huurverlagingsprocedure te starten
- Handige links en telefoonnummers

Bijbaantje

Een groot deel van de hbo- en wo-studenten (70%) heeft naast de studiefinanciering een bijbaantje. Ze verdienen daarmee zo'n € 509,- per maand.

Belastingteruggave

Uit onderzoek blijkt dat werkende studenten ieder jaar geld mislopen omdat ze niet of verkeerd aangifte doen. Heb je een bijbaantje of een baantje gehad, dan heb je waarschijnlijk te veel belasting betaald. Vergeet niet omaangifte te doen zodat je een deel hiervan kunt terugkrijgen. Uit het Nibud Studentenonderzoek van 2025 bleek dat door de belastingaangifte te doen, studenten gemiddeld € 33,- per maand terugkregen! Daarna kun je, onder voorwaarden, een gedeelte van je studiekosten of andere scholingsuitgaven aftrekken bij de Belastingdienst.



Zorgtoeslag en huurtoeslag

Als je 18 bent, ben je verplicht zelf een zorgverzekering af te sluiten. Vergeet niet dat je dan ook zelf recht hebt op zorgtoeslag! Ook al betalen je ouders de zorgverzekering, of komen zij niet in aanmerking voor de toeslag omdat hun inkomen te hoog is, dan nog heb jij zelf recht op zorgtoeslag. Woon je zelfstandig en niet in een studentenhuus, dan kom je wellicht in aanmerking voor huurtoeslag. Kijk op www.toeslagen.nl waar je recht op hebt!

Verzekeringen

Als je 18 wordt of op jezelf gaat wonen moet je een aantal zaken zelf regelen. Verzekeringen bijvoorbeeld. Waarvoor moet je als student verzekerd zijn?

Zorgverzekering

Vanaf je 18^{de} ben je verplicht zelf een zorgverzekering af te sluiten. Zolang je studeert, kun je je eventueel via je ouders verzekeren. Veel zorgverzekeringen bieden echter voordelige studententarieven. Het kan dus goedkoper zijn om zelf een verzekering af te sluiten. Vergeet niet om ook zelf zorgtoeslag aan te vragen als je 18 jaar of ouder bent.

Inboedelverzekering

Als je op jezelf woont, is het slim om een inboedelverzekering af te sluiten. Dit kan al vanaf een paar euro per maand. Afhankelijk van je verzekering is de schade door brand, inbraak en vernieling en bijvoorbeeld glas-schade gedekt.

Aansprakelijkheidsverzekering

Een aansprakelijkheidsverzekering dekt de aansprakelijkheid voor schade die je toebrengt aan anderen. Schade kan lichamelijk letsel en/of materiële schade zijn. Misschien hebben je ouders voor jou deze verzekering afgesloten. Vraag hen hoe je verzekerd bent. Kijk ook in de polisvoorwaarden wat wel en niet gedekt is.

Tip!

Lees deze informatie en nog veel meer terug in de Geldwijzer Studenten van Nibud!

Waar kan ik op besparen?

Ben jij regelmatig bang dat je de boodschappen niet kunt betalen in de supermarkt? Dan is het tijd om je uitgaven beter af te stemmen op je inkomsten. Op posten waar je relatief veel aan uitgeeft, kun je misschien besparen.

Maak onderscheid tussen uitgaven die moeten (vastе lasten) en uitgaven die mogen. Op deze laatste categorie (variabele uitgaven) kun je gemakkelijker en op korte termijn besparen. Hier vallen bijvoorbeeld eten en drinken, kleding, sport, hobby's, uitgaan en abonnementen onder. Op vaste lasten zoals huur, collegegeld en verzekeringen kun je minder makkelijk besparen.



Tips!

- Koop je studieboeken tweedehands of leen ze in de bibliotheek of van ouderejaars.
- Ga sporten tegen een laag tarief bij een (studenten-)sportvereniging.
- Neem lunch mee van huis, in plaats van een broodje te kopen in de kantine.
- Vraag naar studentenkortingen bij bijvoorbeeld de kapper, eetcafés of de bioscoop.
- Vraag alle toeslagen en tegemoetkomingen aan waar je als student recht op hebt. Lees ook meer over studiefinanciering.
- Leuke dingen doen hoeft niet veel geld te kosten. Wees creatief!
- Samen eten kan veel geld schelen.

Beperk je studieschuld

- Leen niet meer dan nodig is. Bereken van tevoren de kosten van je kamerhuur, studiegeld, boeken et cetera. Kijk daarna welke tegemoetkomingen er zijn, zoals de aanvullende beurs of de zorgtoeslag.
- Zoek een bijbaantje om de extras zoals vakantie en uitgaan te betalen.
- Via Mijn DUO kun je in principe iedere maand bepalen wat je die maand wilt lenen. De maanden dat je wat bijverdient, kun je bijvoorbeeld minder of zelfs niets lenen. Op je persoonlijke pagina op duo.nl zie je hoe hoog je huidige studieschuld is. Begin vast met terugbetalen voordat de terugbetalingsperiode begint. Zo betaal je minder rente.
- Betaal de aflossingstermijnen op tijd. Niet betaalde termijnen worden overgedragen aan een deurwaarder. Dit heeft extra kosten tot gevolg.
- Tip: woon je in een studentenhuus, dan kun je sommige kosten delen. Wiebetaaltwat.nl is een handig hulpmiddel bij het opstellen van een online huislust en het verrekenen van de kosten.

Lenen bij DUO

Bedenk en bereken voordat je gaat lenen of het echt nodig is. Lenen kost je namelijk geld, omdat je het geleende bedrag plus rente moet terugbetalen. Het rentepercentage wordt steeds voor vijf jaar vastgesteld.

Het is daarom slim om voor jezelf een begroting op te stellen. Zo zie je wat je ongeveer per maand nodig hebt om rond te komen. Je leent zo niet meer dan nodig is. Een studielening kan een goede investering zijn, maar besef ook dat een studieschuld later een behoorlijke impact op je budget kan hebben.

Stap 1: breng jouw inkomsten in kaart

- Studielening
- Aanvullende beurs
- Bijdrage van je ouders
- Kinderalimentatie die je rechtstreeks van je ouders krijgt uitbetaald
- Inkomsten uit een bijbaantje, een eigen bedrijf, of andere bijverdiensten
- Toeslagen (zorgtoeslag, huurtoeslag) of een uitkering
- Spaargeld dat je maandelijks van je spaarrekening haalt

Daarnaast ontvang je soms ook extra geld (denk aan vakantiegeld, extra salaris, verjaardagsgeld, erfenis, belastingteruggave). Probeer dat geld op een spaarrekening te zetten. Dat voorkomt dat je het direct allemaal uitgeeft. Bovendien heb je dan geld achter de hand, bijvoorbeeld om te sparen voor wanneer je op kamers gaat, of als je tijdens je studie naar het buitenland wilt.

Stap 2: breng jouw uitgaven in kaart

Zet je uitgaven op een rijtje. Dan weet je hoeveel geld je elke maand nodig hebt om rond te komen. Dit doe je makkelijk met het Persoonlijk Budgetadvies op www.nibud.nl.

Stap 3: maak een afweging

Zijn jouw inkomsten en uitgaven goed in evenwicht, dan is lenen niet nodig. Kun je niet rondkomen? Dan heb je drie opties:

1. Kijk of je jouw inkomsten kunt verhogen. Ga bijvoorbeeld meer werken of vraag toeslagen aan die je nog niet ontvangt.
2. Kijk of je jouw uitgaven kunt verlagen. Kijk naar je abonnementen en 'niet-noodzakelijke uitgaven' of overweeg eventueel weer bij je ouder(s) te gaan wonen. Je kunt er ook voor kiezen om van je dagelijkse boodschappen goedkopere varianten te kopen.
3. Kies ervoor om het verschil te lenen. Als je nu rondkomt van iets minder, profiteer je daar later van!

Betalen komt later

Als je net bent gaan studeren, denk je meestal niet aan terugbetalen. Je gaat er vanuit dat je een goede baan krijgt met genoeg inkomen. Vaak is dat ook zo. Maar het aflossingsbedrag kan hoger zijn dan je van tevoren had gedacht. Reken ook goed door wat de lening uiteindelijk kost. Als je nu rondkomt van iets minder, profiteer je daar later van!

18 jaar? Regelen maar!

Er komt een hoop op je af als je 18 bent; er moet namelijk een van alles geregeld worden. Zeker als je start met een studie, is het handig om al je zaken op orde te hebben. Wat je moet regelen, zetten we voor je op een rij.

Vraag een DigiD (en stufi) aan

Met je DigiD log je in op websites van de overheid. Je gebruikt het om stufi aan te vragen, maar ook om je zorgverzekering te regelen. Met je DigiD kun je gelijk studiefinanciering bij DUO aanvragen.

Regel je zorgverzekering en zorgtoeslag

Vanaf je 18^{de}, val je niet meer automatisch onder de zorgverzekering van je ouders. Sommige ouders blijven de zorgverzekering voor hun kind betalen, maar als jongere gebruik je vaak minder zorg en ben je dus goedkoper uit als je het zelf regelt. Je moet dan natuurlijk zelf je premie betalen. Check www.independenr.nl om te kijken welke verzekering bij jou past.

De kans is groot dat je recht hebt op zorgtoeslag, wat ook zo is als je bij je ouders verzekerd blijft. Zorgtoeslag vraag je aan bij de Belastingdienst. Let wel op: De toeslag die je ontvangt, is een voorschot, dus geen cadeau. Aan het eind van elk jaar wordt bekeken of je niet te veel hebt gekregen. Als dat wel het geval is, moet je je zorgtoeslag (deels) terugbetalen. Krijg je een loonsverhoging of nieuwe baan, dan zal ook je zorgtoeslag veranderen. Geef je wijzigingen dan ook tijdig door aan de Belastingdienst.

Fix ook andere verzekeringen

Naast de zorgverzekering zijn er nog meer belangrijke verzekeringen die je af kunt sluiten. Check hiervoor het hoofdstuk op de pagina hiernaast!

Stel je bankzaken op orde

Als je 18 wordt, zet de bank je jongerenrekening vaak direct om in een gewone betaalrekening. Check wel even of deze betaalrekening bij je past. Zo kunnen studenten bij veel banken een gratis rekening openen. Hiervoor moet je wel studiefinanciering ontvangen en/of een voltijdopleiding volgen.

Vraag belasting terug

Heb je een (bij)baan, dan houdt je werkgever een deel van je loon in als belasting. Vaak kun je een deel hiervan terugvragen bij de Belastingdienst. Tip: zet het geld wat je terugkrijgt op je spaarrekening.

Schrijf je in voor een sociale huurwoning

Misschien ben je nog niet op zoek naar een sociale huurwoning, maar hoe eerder je je inschrijft, hoe beter. De wachtlijsten zijn namelijk erg lang, zeker in de grote steden.

Bouw een buffer op

Een spaarpotje hebben is altijd handig, zeker als er onverwachte kosten op je pad komen. Open bij je betaalrekening een aparte spaarrekening en stel in dat je een vast bedrag per maand ernaar overmaakt.

Hoe zit het met kinderalimentatie?

Zijn je ouders gescheiden en betaalt één ouder kinderalimentatie aan de ander? Vanaf je 18^{de} is dit geld voor jou. Bespreek met je ouders hoe en wat.

Verzekeren doe je zo

In Nederland word je platgegooid met allerlei verzekeringen. Zelfs huisdieren ontkomen er niet aan. Een aantal van deze verzekeringen zijn noodzakelijk, terwijl andere verzekeringen voor jou niet van belang zijn. Zie je door de bomen het bos niet meer? Hieronder vind je een aantal verzekeringen die van pas kunnen komen.

Zorgverzekering

Iedereen heeft een zorgverzekering nodig. Dit dekt de medische kosten die je maakt bij de huisarts, het ziekenhuis of bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Er is een wettelijke basisverzekering. Bij elke verzekeraar zitten dezelfde vergoedingen in dit basispakket. Als Nederlandse burger ben je verplicht in ieder geval een basisverzekering af te sluiten. Hiertegenover staat dat elke verzekeraar je moet accepteren voor deze basisdekking.

Aanvullend verzekeren

Lang niet alle kosten worden met de basisverzekering gedekt. Maar omdat iedereen andere zorg nodig heeft, kun je jezelf aanvullend verzekeren. Hierbij is het wel van belang om goed naar de verzekeringsmaatschappij te kijken. Elke verzekeraar biedt andere pakketten of combinaties aan en bovendien kan de hoogte van de vergoeding nog verschillen. Als je vaak naar de tandarts moet, is het verstandig om je hier aanvullend voor te verzekeren. Dan betaal je wel een maandelijkse premie, maar die staat vaak niet in verhouding tot de kosten die je anders zelf moet betalen. Hetzelfde geldt voor het vergoeden van bijvoorbeeld langdurige fysiotherapie.

Aanvullende verzekeringen hebben altijd een aparte maandelijkse premie die bovenop de premie voor je basisverzekering komt. Laat je goed informeren over de mogelijkheden van de verschillende verzekeraars. Bij sommige maatschappijen kun je namelijk ook kiezen voor een studentenverzekering.

Inboedelverzekering

Woon je op jezelf? Dan is het zeker aan te raden je inboedel te verzekeren. Op het moment dat er schade aan je meubels ontstaat, of er wordt ingebroken, krijg je een vergoeding om de schade te herstellen.

Je verzekert de nieuwwaarde van je meubels en wanneer er iets gebeurt, weet je zeker dat je de schade kunt herstellen.

Ook bij een inboedelverzekering is het verstandig om te vergelijken. Belangrijke punten hierbij zijn de hoogte van de waarde van je inboedel die je mag verzekeren en andere spullen als elektronica en kostbaarheden. Niet altijd zitten die extra's bij de basispolis. Net als bij elke verzekering is het van belang dat je de waarde van de producten kunt aantonen met een aankoopbon. Je kunt een lijst opstellen van de eigendommen in de woning. Als je die bij de verzekeraar indient, geldt dit formulier vijf jaar en weet je zeker dat je niet onderverzekerd bent.

Aansprakelijkheidsverzekering

Het zal je maar gebeuren: je gaat bij een vriend op housewarming, neemt wat te drinken en morst vervolgens op de nieuwe, spierwitte bank. Oeps! Vriend niet blij, jouw stemming ook tot het nulpunt gedaald. En nu? Als je een aansprakelijkheidsverzekering afsluit, ben je voor dit soort ongelukjes verzekerd, thuis en bij andere mensen. Als jij schade aanricht bij een ander en de ander wil die schade vergoed zien, kun je een beroep doen op je aansprakelijkheidsverzekering. De hoogte van het te claimen bedrag ligt bij de meeste verzekeringen rond één miljoen euro. Dan moet je het wel heel bont maken!

Rechtsbijstandsverzekering

Als je een rechtsbijstandsverzekering afsluit, kun je juridische hulp inschakelen. Of het nu om een financiële kwestie gaat of een rechtszaak, jij wordt door deskundigen bijgestaan.

Omdat ik even tijd voor mijzelf nodig had.

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

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



Kijk wat jij kan doen
en verdienen.

↶ scan mij!



Lees hoe het werkt op
geneesmiddelenonderzoek.nl/student

 **PRAHealthSciences**
geneesmiddelenonderzoek

Huurtoeslag

Op kamers gaan kost een hoop geld, dat weet iedereen. Toch kun je op de kosten van je kamer besparen. Heb je bijvoorbeeld al gecheckt of je recht hebt op huurtoeslag? Iedereen die een zelfstandige woonruimte heeft, kan in aanmerking komen voor huurtoeslag. De Belastingdienst bekijkt vervolgens of de huur die je betaalt, te hoog is voor je maandelijkse inkomen. Als dit het geval is krijg je huurtoeslag. Dit is dus een tegemoetkoming in je huurkosten.

Wanneer huurtoeslag?

Als je in verhouding tot je inkomen veel geld aan huur kwijt bent, kun je huurtoeslag aanvragen. Dit is echter wel aan een aantal voorwaarden verbonden. Zo mag je maandelijkse huur niet boven de € 900,07 per maand liggen. Als je onder de 23 jaar bent, mag je huur zelfs niet hoger zijn dan € 477,20 per maand. Dit zijn de bedragen voor 2025.

De huur bestaat voor de huurtoeslag uit de kale huur plus servicekosten. Dit wordt rekenhuur genoemd. In totaal mag je dus niet boven bovenstaand bedrag huren als je in aanmerking wilt komen voor huurtoeslag. Sinds 1 januari 2020 zijn er geen vaste inkomensgrenzen meer. Hoe hoger je inkomen is, hoe minder huurtoeslag je krijgt. Hoe hoog je inkomen mag zijn, hangt af van je huur, leeftijd en de samenstelling van je huishouden. Het kan dus nog steeds zo zijn dat jouw inkomen te hoog is om huurtoeslag te krijgen. Het gaat om het totale inkomen dat je in een jaar verdient. Via de website van de belastingdienst kun je een proefberekening maken om te zien hoeveel toeslag je kunt krijgen.

Voorwaarden

Je moet als bewoner ingeschreven staan in de gemeente waar je woont als je huurtoeslag aanvraagt. Anders vervalt automatisch het recht op huurtoeslag, ook als je er wat betreft inkomsten wel recht op hebt.

Veel studenten wonen in een studentenhuus en delen de keuken, badkamer en eventueel een woonkamer. Er is in die gevallen vaak maar één voordeur. Als dat ook voor jou geldt, heb je helaas pech. Voor huurtoeslag moet je namelijk een zelfstandige woonruimte hebben. Hieronder wordt verstaan dat je een eigen voordeur, badkamer en keuken hebt. In sommige gevallen geldt huurtoeslag wel voor onzelfstandige woonruimte, maar dan moet de Belastingdienst het pand als zodanig hebben toegekend. Je kunt bij jouw verhuurder navragen of dit het geval is.



GEZONDHEID

Een gezond studentenleven

Natuurlijk wil je als kersverse student optimaal genieten van het studentenleven. Je struint zo veel mogelijk feestjes af en studeert tot in de late uurtjes omdat je het eerder te druk had met andere dingen. Misschien staat het niet bovenaan je prioriteitenlijstje tijdens je studententijd, maar toch is het verstandig om je gezondheid in de gaten te houden.

Stress

Een studie, misschien zelfs twee studies tegelijk, commissies, bestuursfuncties, een bijbaan... steeds meer studenten hebben last van stress, angst en/of prestatiedruk tijdens hun studententijd. Een gezonde dosis stress zorgt ervoor dat je extra alert reageert of geconcentreerd kunt leren voor een lastig tentamen. Het wordt ongezond als je te lang spanning voelt en geen tijd meer kunt of wilt nemen voor ontspanning. Plannen en prioriteiten stellen zijn belangrijk om stress te vermijden of verminderen.

Stort je niet blindelings op je taken, maar maak een afweging: wat is op dit moment het belangrijkste? Kijk verder dan die ene dag en begin op tijd met een uitgebreid essay dat je later moet inleveren. Bepaal per vak hoeveel tijd je denkt nodig te hebben en maak op basis daarvan een planning. Wees realistisch en neem ook tijd voor ontspanning! Vind een balans tussen studie en andere activiteiten en als het niet te combineren is, maak dan keuzes. Misschien slaap je wat meer en kun je je volledig op je studie en bestuursfunctie storten als je die ene commissie achterwege laat. Je lichaam en geest hebben grenzen!

Als je langere tijd last hebt van studiestress, doe je er goed aan om hulp te zoeken. Heel wat scholen voorzien in een studiebegeleider. Deze kan je ondersteunen bij het opmaken van planningen of bij het zoeken naar oorzaken van je aanhoudende stress of angsten.

Nachtrust

Een drukbezette agenda die zowel nachtelijke studentenfeestjes als vroege verplichtingen bevat; slapen is waarschijnlijk het eerste waar je als student op bezuinigt. Maar is dit wel zo verstandig?

Een slaapttekort zorgt voor een verminderde concentratie, verminderd denkvermogen én een slechter humeur. Probeer voldoende te slapen en vóór middernacht in bed te liggen, dan heb je extra profijt van je nachtrust.

Beweging

Probeer te vermijden dat je meteen kilo's aankomt in je eerste collegejaar. Meld je aan voor sportfaciliteiten in de buurt van je hogeschool of universiteit; zo is de drempel lager om na je colleges een uurtje te gaan sporten. Je kunt er ook voor kiezen om lid te worden van een studentensportvereniging, wat ook nog erg gezellig is tussen trainingen door. Laat een drukke studieplanning niet de reden zijn om sporten over te slaan. Na het sporten heb je juist weer energie om je op je studie te storten!

Voeding

Naast de nodige lichaamsbeweging is gevarieerd eten nodig om je lichaam gezond te houden. Eet je steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Eet voldoende groente en varieer daarbinnen zo veel mogelijk. Het is ook belangrijk om regelmatig te eten. Het ontbijt plan je binnen een uur na het opstaan, daarna heeft het de voorkeur om elke drie tot vier uur wat te eten om je lichaam van brandstof te blijven voorzien.

Gezonde voeding

Als student heb je een druk studerend en sociaal leven. Waar haal je de energie vandaan? Naast een gezond leefpatroon haal je die energie uit voedingsstoffen van gezonde voeding. Iedereen weet wel dat je regelmatig en gevarieerd moet eten en veel water moet drinken. Maar hoe pas je dit soort gezondheidsadviezen toe in je studentenleven?

Lekker in je vel

Zonder de juiste voedingsstoffen en in de juiste hoeveelheden, kan je lichaam niet goed functioneren en krijg je een lagere weerstand, word je ziek of ontwikkel je overgewicht of juist ondergewicht. Als je gezond en gevarieerd eet, zul je merken dat je beter in je vel zit en meer energie overhoudt. Het Voedingscentrum heeft een aantal richtlijnen opgesteld waar je rekening mee kunt houden als je gezond wilt eten.

1. Breng variatie aan in je maaltijden.
2. Eet veel groente en fruit.
3. Gebruik ook volkorenproducten en aardappelen.
4. Kijk uit met verzadigde vetten.
5. Probeer op gewicht te blijven.
6. Gebruik niet te veel zout.
7. Zorg voor een vochtinname van twee liter per dag.
8. Beperk het eten van ongezonde tussendoortjes.
9. Weet wat je eet en kijk ook eens op een verpakking.
10. Sla geen hoofdmaaltijd over (ontbijt, lunch, diner).

Variatie

Variatie is het sleutelwoord. Als je gevarieerd eet, krijg je veel voedingsstoffen binnen. Als je gaat variëren met de gerechten die je maakt, ga je koken vanzelf leuk(er) vinden. Vermijd kanten-klare maaltijden uit de supermarkt zo veel mogelijk, hoe gemakkelijk het ook is. In de meerderheid van deze maaltijden zit te veel vet en zout en te weinig koolhydraten en vezels. Daarnaast bevatten ze vaak veel conserveringsmiddelen, additieven en smaakversterkers. Als je dan toch kiest voor een kanten-klare maaltijd, kies dan voor een variant met voldoende groenten en kijk goed naar het etiket.

Groente en fruit

In groente en fruit zitten veel vitamines, mineralen en vezels. Aanbevolen wordt om iedere dag 200 gram groente en twee stuks fruit te eten. Vooral de hoeveelheid groente is voor velen een probleem, dus beleg ook eens je boterham met komkommer of tomaat. Je inname van fruit kun je het best beperken tot twee à drie stuks per dag, want fruit bevat ook suiker (fructose). Eet verder zo kleurrijk mogelijk. De verschillende kleuren van groente en fruit voorzien in verschillende voedingsstoffen. Fruit- en groentesapjes zijn minder gezond dan de intacte varianten, omdat bij de bereiding voedingsstoffen verloren gaan.



Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Ze zitten vooral in graanproducten zoals brood en pasta, maar ook in aardappelen. Kies voor de volkoren en vezelrijke varianten, die langer een verzadigd gevoel geven.

Vetten

Vetten zijn beruchte dikmakers, maar je hebt ze ook nodig. Er is een verschil tussen verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigde vetten worden vooral gevonden in dierlijke producten. Hierbij moet je denken aan roomboter, kaas en melkproducten, vet rundvlees en chocola. Verzadigde vetten zorgen er in ons lichaam voor dat het cholesterolgehalte in het bloed stijgt, dus met deze vetten moet je oppassen. Onverzadigde vetten komen vooral uit plantaardige producten en vormen de 'goede' vetten. Deze kunnen er juist voor zorgen dat het cholesterolgehalte in het bloed daalt, waardoor de kans op hart- en vaatziekten verkleind wordt. Onverzadigde vetten zitten onder andere in olie, saladressing, vis en noten.

Zuinig met zout

Zout onttrekt vocht aan je lichaam, is slecht voor je nieren en verhoogt de kans op een hoge bloeddruk. Je kunt je eten ook met andere kruiden en specerijen op smaak brengen. Een beetje zout kan geen kwaad, maar het heeft de voorkeur als je kiest voor jodiumhoudend zout omdat dit een mineraal is dat je lichaam ook nodig heeft. Zout zit ook in veel producten als chips, kaas en voerpackte artikelen.

Vochtinname

Je lichaam bestaat voor een groot deel uit vocht en heeft dit ook nodig om afvalstoffen te verwerken. Veel drinken is daarom belangrijk. Het zorgt voor een goede afvoer en voorkomt uitdroging. Je lichaam gebruikt zo'n twee liter vocht per dag en het is van belang deze voorraad met eenzelfde hoeveelheid aan te vullen. Vooral water is goed voor je. Veel vruchtensappen en frisdranken bevatten veel suiker wat het effect van vocht aan je lichaam toevoegen tenietdoet. Niet alleen dranken die je nuttigt tellen mee voor de dagelijkse hoeveelheid vocht die je inneemt, ook yoghurt kun je hieraan toevoegen. Alcohol onttrekt juist vocht aan je lichaam en heeft dus weer een averechts effect.

ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

Het gebruik van alcohol en andere drugs gaat altijd gepaard met risico's. Wil je geen risico lopen? Gebruik dan niet. Wil je toch gebruiken? Ben je dan bewust van de effecten en risico's, laat je dan goed informeren en laat je drugs testen.

Algemene drugsinfo

Definitie drugs

Wat zijn drugs nou eigenlijk? De definitie van drugs die meestal wordt gehanteerd is:

Drugs zijn stoffen die het menselijk bewustzijn beïnvloeden en om die reden worden gebruikt (Van Epen). Ze hebben een psychoactieve werking.

Hard- en softdrugs

De overheid spreekt over hard- en softdrugs. Ze staan vermeld in de Opiumwet die twee lijsten hanteert.

- Op lijst I van de Opiumwet staan de harddrugs. De overheid geeft aan dat deze drugs schadelijker voor je gezondheid zijn dan softdrugs. Voorbeelden zijn heroïne, cocaïne, amfetamine, XTC en GHB.
- Op lijst II staan de softdrugs. De overheid geeft aan dat de risico's van deze drugs minder groot zijn dan bij de harddrugs op lijst I. Voorbeelden zijn cannabis (hasj en wiet), lachgas, hallucinogene paddenstoelen en slaapmiddelen. Ook kalmeringsmiddelen als Lorazepam en Oxazepam staan op deze lijst.

Het woord 'soft' wil dus niet zeggen dat er weinig risico's zijn. Iemand die bijvoorbeeld elke dag blowt, loopt net zo goed het risico op diverse gezondheidsproblemen. En hoe zit het dan met alcohol? Alcohol staat niet in de Opiumwet maar in de Warenwet. Stel dat alcohol nu pas ontdekt zou worden, dan zou het gelijk op lijst 1 van de Opiumwet komen, de lijst met harddrugs, vanwege de schadelijke effecten voor jezelf en je omgeving.

Andere wetgeving

Naast de Opiumwet zijn er ook middelen die vermeld staan in de Warenwet (bijvoorbeeld al-

cohol en tabak), de Geneesmiddelenwet (bijvoorbeeld slaap- en kalmeringsmiddelen en medicinale cannabis).

De werking van drugs

Sommige middelen kennen meerdere effecten. De werking van drugs kun je onderverdelen in drie groepen:

1. verdovend | dempend | 'downers' (bijvoorbeeld alcohol, heroïne, GHB, lachgas, slaap- en kalmeringsmiddelen)
2. oppeppend | stimulerend | 'uppers' (bijvoorbeeld XTC, cocaïne, nicotine, amfetamine)
3. bewustzijnsveranderend | hallucinerend | 'trippers' (bijvoorbeeld hasj, wiet, pad-dos, LSD).

Drug, set en setting

Het effect van een middel (alcohol of een andere drug) wordt veroorzaakt door verschillende factoren:

• Drug

Welk middel gebruik je? Hoeveel gebruik je? Op wat voor een manier gebruik je het middel? Combineer je middelen? Heb je het middel laten testen? Etc..

• Set

Hoe zit het met je psychische en lichamelijke gezondheid? Gebruik je medicijnen? Wat heb je gegeten en gedronken? Heb je al eens eerder drugs gebruikt? Wat verwacht je van het middel? Wat voor een kleding heb je aan? Etc..

• Setting

Gebruik je het middel alleen of zijn er ook andere personen bij? Is iedereen aan het gebruiken? Voel je je chill met de mensen met wie je bent? Ben je thuis of op een drukke uitgaansgelegenheid? Is het er warm of koud? Ben je binnen of buiten? Etc..



Gecombineerd gebruik

Gecombineerd gebruik van alcohol, andere drugs of medicijnen kan zorgen voor extra gezondheidsrisico's. Combineer liever niet en lees goed de bijsluiter als je medicatie gebruikt. Kijk voor meer informatie over combinaties op **[Drugsinfo.nl/combinaties](https://www.drugsinfo.nl/combinaties)**

Gebruik, productie, handel en bezit

Het onder invloed zijn van drugs is niet strafbaar mits je geen overlast veroorzaakt. Je kunt een boete riskeren als je met je gebruik overlast veroorzaakt. De productie, handel en het bezit van drugs is strafbaar. Voor cannabis geldt het zogenaamde gedoogbeleid.

Wil je meer weten over de wet en boetes?

Kijk dan op:

[Rijksoverheid.nl/onderwerpen/drugs en Boetebase.om.nl](https://rijksoverheid.nl/onderwerpen/drugs-en-boetebase.om.nl)

Alcohol



Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag

Zo luidt het advies van de gezondheidsraad. Is dit haalbaar voor jou? Wil je zo min mogelijk risico lopen, probeer je dan zoveel mogelijk aan dit advies te houden. Drink je het liefst elke dag? Probeer dan toch eens om twee opeenvolgende dagen per week niet te drinken. Dan wordt de kans op gewenning kleiner en geef je je lichaam de tijd om zich te herstellen. Als je elke dag drinkt, dan heb je steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Problemen met je studie, werk, vrienden en gezondheid liggen dan op de loer. Misschien denk je nu wel: Nou, dan drink ik vijf dagen niet, maar dan ga ik in het weekend helemaal los! Het is juist schadelijker voor je als je veel alcohol in één keer drinkt. Er komt dan veel alcohol in je bloed en hoe meer alcohol in je bloed, hoe giftiger de alcohol en hoe groter de kans op een alcoholvergiftiging.

Waarom is het advies liever niet drinken of niet meer dan één glas per dag?

Het drinken van één drankje verhoogt al het risico op verschillende vormen van kanker. Heb je al last van klachten op het gebied van depressie, angst, ADHD of trauma? Dan kan alcohol het risico op meer klachten verhogen. En als je

voor deze klachten medicatie slikt, dan kan de combinatie met alcohol zorgen voor ongewenste effecten.

NIX18

Dus vanaf je 18e mag je helemaal los gaan? Wettelijk ben je volwassen vanaf je 18e, maar... je hersenen nog niet. Die zijn namelijk nog in ontwikkeling tot je 25e. Het drinken van alcohol heeft hier een negatieve invloed op. Stel je eerste drankje dus zo lang mogelijk uit en wees je bewust van de risico's als je wel drinkt.



Het effect van alcohol

Zoals je aan het begin hebt kunnen lezen hangt het effect af van verschillende factoren. Het effect van één drankje kan bij jou dus zorgen voor een totaal ander effect dan datzelfde drankje bij iemand anders. En stel dat je naast alcohol ook nog andere drugs of medicijnen gebruikt, dan heeft dit ook invloed op het effect.

Alcohol heeft een verdovend effect. Je kunt wellicht het idee hebben dat het je stimuleert omdat je meer durft, je wat losser wordt, je makkelijker een gesprek aangaat, maar... dat komt doordat alcohol verschillende gebieden in je hersenen verdooft. Alcohol zorgt ervoor dat je je ontremd voelt. Dat kan prettig zijn, maar het kan ook leiden tot ruzies of lichamelijk geweld. Je inschattingsvermogen wordt beïnvloed, je overschat jezelf, je zelfbeheersing, je reactie- en beoordelingsvermogen veranderen en je zintuigen verdoven. Misschien ben je er wel van overtuigd dat je nog makkelijk of je fiets naar huis kan, maar verlies je bij de eerste de beste bocht al de macht over je stuur en heb je een 'close encounter' met het asfalt. En je voelt niet eens dat je pijn hebt. Alcohol en verkeer zijn sowieso geen goede vrienden van elkaar, dus laat je vervoersmiddel staan. Leer je grenzen kennen en voorkom dat je een vervelend stapmaatje voor je vrienden wordt.

Black-out

Drink jij wel eens veel in een korte tijd? Dan loop je het risico op een black-out, een soort error in je hoofd. Je hebt dit op het moment zelf niet in de gaten, maar de dag erna mis je stukken in je geheugen. Die komen niet meer terug. De informatie van je korte termijngeheugen is dan niet doorgegeven aan je lange termijngeheugen. Balen als je iets gënants hebt gezegd of gedaan wat je je niet meer kunt herinneren...

Alcoholvergiftiging

Veel drinken in een korte tijd verhoogd ook het risico op een alcoholvergiftiging. Hoeveel 'veel' is verschilt per persoon, maar het kan al optreden bij vijf glazen. Je wilt dit risico liever niet lopen. In de worst case scenario verdooft de alcohol je centrale zenuwstelsel. Je kunt stikken in je eigen braaksel of tong, je kunt je bewustzijn verliezen, in coma raken, of je ademhaling stopt ermee en dan ga je dood. Geen leuk vooruitzicht dus...

Wees ook alert op je vrienden. Neem het zekere voor het onzekere als iemand in een hoekje in een diepe roes ligt: je weet niet of hij dan aan

het slapen is of zijn bewustzijn heeft verloren. Leg iemand dan in de stabiele zijligging en bel dan 112! Wees niet bang om hen te bellen. Ze zijn er juist om jou en je vrienden te helpen.

(Onveilige) seks

Effe zoenen, knuffelen, vrijen....Ontremming kan ervoor zorgen dat je (onveilige) seks hebt met iemand met alle gevolgen van dien: een SOA, seks met iemand waarvan je achteraf behoorlijke spijt hebt of je raakt zwanger of maakt iemand zwanger. Of misschien ben je wel zó dronken dat iemand seks met jou heeft waar je je niet tegen kunt verzetten omdat je zo onder invloed bent.

Overige drugs

Alcohol is een middel dat sociaal enorm geaccepteerd is. Er zijn echter ook andere drugs die regelmatig door studenten worden gebruikt om verschillende redenen: een blowtje om te chillen, XTC om een avond lekker lang te dansen of lachgas voor de korte roes. Net als het gebruik van alcohol, is het gebruik van drugs niet zonder risico's. Wees goed geïnformeerd voordat je eraan begint. Van een aantal drugs hebben we op een rijtje gezet wat het is, wat het doet en wat de risico's zijn.

Er zijn veel verschillende drugs en er komen steeds nieuwe psychoactieve stoffen (NPS) bij. We beperken ons hier tot een slechts een aantal daarvan en we benoemen niet alle effecten en risico's. Kijk voor meer uitgebreide informatie op Drugsinfo.nl

MDMA (XTC en kristallen)

MDMA wordt vaak gebruikt omdat het zorgt voor meer verbinding met anderen en het stimulerende effect om langer door te gaan en je niet moe te voelen. MDMA wordt verkocht in de vorm van pillen, capsules en kristallen. De pillen hebben verschillende kleuren en vormen en zijn vaak voorzien van een afbeelding. Aan de buitenkant van een XTC-pil kun je niet zien welke psychoactieve stoffen erin zitten. Laat ze daarom testen.

De hoofdwerking van MDMA is stimulerend en je ervaart ook bewustzijnsveranderende effecten. Het gebruik van MDMA kent verschillende risico's, zoals hartkloppingen, oververhitting en de zogenaamde 'dinsdag-dip' en dat down gevoel kan nog een behoorlijke tijd aanhouden.

Cannabis (hasj en wiet)

Even verdoven, even niks, even geen gedoe: mogelijke redenen om cannabis te gebruiken. Je kunt cannabis roken in een joint, vaperen, met een waterpijp en verwerken in eetbare en drinkbare producten ('edibles'). Cannabis kent zowel een bewustzijnsveranderend als een verdovend effect, waarbij je je wat meer high of stoned voelt. Het kan je gevoel versterken en je zintuiglijke waarneming beïnvloeden.

Blow je? Bedenk dan dat er in een joint meer teer zit dan een sigaret. Je loopt het risico op problematisch gebruik en verslaving. Als je stoned bent dan ben je niet meer gefocust en dat is niet handig als je nieuwe informatie moet opslaan, bijvoorbeeld voor je studie. Als je gevoe-

lig bent voor een psychose, dan kan cannabis dit triggeren. Dus wees je bewust van de risico's.

Lachgas

Lachgas wordt gebruikt voor de korte, snelle roes. Het zorgt voor een kort, bewustzijnsveranderend effect. Je voelt je even los van de wereld. Ondanks de korte roes gaat het gebruik gepaard met de nodige risico's. Door het gebruik van tanks loop je het risico dat je grenzeloos door blijft gaan met gebruik. Je wordt duizelig en draaierig, je kunt verlamingsverschijnselen krijgen en uitval van ledematen. Ook ligt het risico van verslaving op de loer...



Nicotine

Even een break met een peuk of een vape? Dit zijn nicotine houdende middelen, net als snus en pouches (nicotinezakjes). In het begin is het rustgevend en word je meer alert, je kunt je beter concentreren, het geeft je een goed gevoel etc.. Dit is slechts van tijdelijke duur. Het kan al heel snel een gewoonte worden en misschien wel de enige manier waarop je kunt ontspannen. Ook treden er al snel treden er ontwenningverschijnselen op waardoor je gelijk weer nicotine wilt. Nicotine kent ook lichamelijke gezondheidsrisico's. Meer weten?

Kijk dan op Rokeninfo.nl

Heb je een vraag of ben je op zoek naar ondersteuning?

Meer informatie over alcohol en andere drugs

Kijk hiervoor op **Alcoholinfo.nl** en **Drugsinfo.nl** (landelijke websites) of op **DrugsKompas.nl** (website regio Haaglanden). Wil je je drugs laten testen? Kijk dan op **Drugs-test.nl** voor een locatie bij jou in de buurt.

Preventie

Wil je graag weten wat je kunt doen om risico's zoveel mogelijk te beperken?

Gebruik je zelf niet, maar maak je je zorgen over het gebruik van iemand in jouw omgeving?

Of heb je last van het gebruik van iemand in jouw omgeving?

Wil je graag weten of je verslaafd ben of niet?

In de regio Haaglanden kun je hiervoor terecht bij **DrugsKompas.nl** (onderdeel van Indigo Haaglanden, zie ook de advertentie in deze gids). Kijk ook eens op **MOT14.nl** als je inzicht wilt krijgen in je gebruik.

Behandeling

Als je dag wordt beïnvloed of bepaald door je alcohol- en/of drugsgebruik en je wil hier iets aan doen, dan heb je meer ondersteuning nodig. Je kunt bijvoorbeeld op gesprek gaan bij **Brijdernl**. Hiervoor heb je een verwijzing nodig van je huisarts. Je kunt ook eerst met de praktijkondersteuner van je huisarts in gesprek gaan, de POH-GGZ.



Het is een van je grootste nachtmerries. Na een leuke, spannende maar onveilige nacht, ontdek je irritaties in de buurt van je geslachtsdelen of heb je pijn bij het plas-sen. Na een bezoekje aan de plaatselijke GGD is het zeker: je hebt een soa. Je slaat jezelf voor je kop en zweert dat je n   t meer onveilig zal vrijen.

Verschillende soorten

Per jaar lopen in Nederland naar schatting ruim 110.000 mensen een soa op, soms zonder dat ze er iets van merken. Daarom kun je het ook ongemerkt doorgeven aan een ander door onveilige seks. Sommige soa's hebben ernstige gevolgen als ze niet op tijd worden behandeld. Gelukkig zijn de meesten gemakkelijk te genezen. Er zijn veel verschillende soa's, elk met hun eigen symptomen. Hieronder bespreken we de vijf meest voorkomende geslachtsziekten.

Chlamydia

Chlamydia is de meest voorkomende soa. Het wordt veroorzaakt door een bacterie, die zich nestelt in de slijmvliezen van de geslachtsdelen. Hierdoor kan een ontsteking ontstaan van de urinebuis, de anus en baarmoedermond. Bij een infectie in de anus zijn er meestal geen klachten. Soms is er wat bloederige afscheiding, irritatie, jeuk en pijn bij de ontlasting.

Als vrouw: merk je vaak niets ervan. Hierdoor kun je er lang mee doorlopen en de ziekte doorgeven. Verschijnselen die erop kunnen wijzen zijn pijn in de onderbuik, meer of andere afscheiding dan normaal, pijn bij het plassen, abnormaal bloedverlies en pijn bij het vrijen. Als je ermee rond blijft lopen kan het een eileiderontsteking veroorzaken die onbehandeld kan leiden tot onvruchtbaarheid.

Als man: ondervind je afscheiding uit de plasbuis. Ook kan het plassen pijnlijk zijn. Zonder behandeling kan het leiden tot een bijbalinfectie wat heftige pijn in de balzak veroorzaakt. Het kan ook verdergaan en een ontsteking aan de prostaat opleveren.

Genitale wratten

Wratten op de geslachtsdelen en rond de anus komen veel voor en kunnen heel hinderlijk zijn. Ze zijn weliswaar onschuldig, maar soms zeer hardnekkig en ze kunnen zich snel uitbreiden. De veroorzaker van de wratten is een virus, dat bijna altijd wordt overgebracht door seksueel contact. De wratten zitten meestal op en rond de geslachtsdelen en de bilspleet. Een heel enkele keer zitten ze in de mond. Vaak zijn er eerst enkele kleine wratten die groter worden en zich uitbreiden. Ze doen geen pijn, maar kunnen soms jeuken.

Als vrouw: vind je de wratten op of rond de schaamlippen, in de vagina, in de baarmoedermond of in of rond de anus. De klachten kunnen erger worden tijdens de menstruatie. Zonder behandeling kunnen de wratten zich uitbreiden.

Als man: vind je de wratten op en rond de penis. Zonder behandeling kunnen de wratten zich uitbreiden.

Herpes Genitalis

Herpes Genitalis wordt veroorzaakt door een vervelend virus. Het virus veroorzaakt een infectie van de huid en de slijmvliezen in en rond de geslachtsdelen. Je moet met de uit-slag op de huid of het slijmvlies van mond, penis, vagina of anus in aanraking komen om besmet te worden.

Als vrouw en man: ondervind je de eerste klachten binnen een week na het seksuele contact. Er is vaak sprake van een jeukend, irriterend, branderig en/of pijnlijk gevoel. De plekjes worden eerst rood en later worden dat zweertjes of blaasjes. Eerste aanvallen kunnen gepaard gaan met pijn, koorts, opgezette klieren in de liezen en soms afscheiding.

Vooraf vrouwen hebben dan vaak pijn bij het plassen. Er wordt aangeraden het ontstoken gedeelte met blaasjes en zweertjes zo min mogelijk aan te raken en de handen na eventueel contact altijd goed te wassen. Na behandeling is het mogelijk dat het virus terugkomt.

Gonorrée

De aandoening gonorrée wordt veroorzaakt door een bacterie die leeft op en in de slijmvliezen van de vagina of penis, anus, keel en ogen. Als gevolg van orale seks kunnen zowel mannen als vrouwen gonorrée in de keel hebben. Bij een infectie in de anus zijn er meestal geen klachten. Soms is er wat slijm, pusachtige afscheiding of bloed bij de ontlasting.

Als vrouw: heb je vaak geen klachten van gonorrée. Soms komt meer afscheiding voor die onaangenaam ruikt en er anders uitziet. Plassen kan pijnlijk zijn. Zonder behandeling kan gonorrée een eileiderontsteking veroorzaken, wat uiteindelijk kan leiden tot onvruchtbaarheid of een buitenbaarmoederlijke zwangerschap.

Als man: ervaar je binnen twee weken na het seksuele contact de eerste klachten. Het kan gaan om pusachtige afscheiding (gelig of groenig) uit de plasbuis of een geïrriteerd gevoel bij het plassen. Het komt ook weleens voor dat er geen klachten zijn. Zonder behandeling kan het een bijbalontsteking veroorzaken en uiteindelijk leiden tot een ontsteking aan de prostaat.

Hepatitis B

Hepatitis B is een ernstige infectieziekte, veroorzaakt door het hepatitis B-virus. Dit virus dringt de levercellen binnen en veroorzaakt daar een ontsteking. Afhankelijk van de ernst van de ontsteking verschilt ook de ernst van de klachten. Klachten kunnen ook helemaal ontbreken. Hepatitis B is zeer besmettelijk. **Als vrouw en man:** merk je meestal weinig of niets van de besmetting. Slechts een op de drie geïnfecteerden ondervindt klachten. Deze bestaan uit vermoeidheid, lusteloosheid, misselijkheid, buikpijn en jeuk, soms ook gewrichtspijn en koorts. Nadat de klachten zich hebben geuit, kan geelzucht optreden. Het oogwit wordt dan geel en de huid soms ook. De urine wordt erg donker en de ontlasting is erg licht. Een chronische hepatitis B-infectie kan blijvende gevolgen hebben. Alle hepatitis B-dragers lopen risico op een slecht werkende lever, levercirrose (littekens op de lever) en leverkanker. Een enkele keer verwijdert het afweersysteem het virus na jaren alsnog spontaan uit het lichaam.

Safe or sorry?

Voor alle soa's geldt: ga naar de dokter of plaatselijke GGD. Je kan medicijnen krijgen en tegen hepatitis B kun je je zelfs laten vaccineren. Ook is het verstandig om je regelmatig te laten testen als je wisselende bedpartners hebt en niet altijd veilige seks hebt. Bij de GGD kun je dit gratis en anoniem laten doen. Maar voorkomen is altijd beter dan genezen, dus de meest verstandige en simpele oplossing is: vrij veilig of vrij niet!



KOKEN

Kooktechnieken voor dummies

Daar sta je dan in je studentenkeuken, met een ambitieus recept van Jamie Olivier voor je neus. Moet lukken toch? Als je het recept doorleest, kom je echter verschillende kooktechnieken tegen. Blancheren, wat was dat ook alweer? Om je een handje te helpen, vind je hieronder de meest voorkomende kooktechnieken op een rij.

Au bain-marie

Au bain-marie is een kooktechniek waarbij een gerecht wordt bereid door het boven een pan met net niet kokend water te hangen. Het wordt vooral toegepast bij ingrediënten die het kookpunt niet mogen bereiken, zoals chocolade.

Bakken

Bakken is je vast al bekend. Verhit allereerst een koekenpan en voeg daarna pas olie of margarine toe. Voor het bakken van gehakt, spekjes, noten en pitten heb je minder of geen vet nodig. Bakken kan natuurlijk ook in de oven, maar dan hebben we het over deeg of beslag. De oventemperatuur mag bij bakken nooit lager zijn dan 130 °C.

Hoelang een product in de oven moet is afhankelijk van het soort product, het soort oven, de grootte en hoeveelheid van het product en natuurlijk de gewenste gaarheid.

Blancheren

Blancheren is het koken van voedingsmiddelen in slechts een paar minuten om ze knapperig en stevig te houden. Groenten en vlees verliezen op deze manier zo min mogelijk kleur, smaak en voedingsstoffen. Voeg de groenten toe aan een pan met ruim kokend water en laat de deksel van de pan. Stop het garingsproces zo snel mogelijk door de groenten over te scheppen in een bak met ijswater. Giet de groenten af zodra deze volledig zijn afgekoeld.

Gratineren

Gratineren dient om je producten een krokant korstje te geven. Vaak wordt dit met kaas gedaan, maar het kan bijvoorbeeld ook met paneermeel. Gratineren kan zowel voor rauwe producten als voor gare producten. Meestal gebeurt dit in een hete oven van ongeveer 250 °C.

Grillen

Grillen is het bereiden van een product op een rooster of plaat met ribbels. Ook hebben ovens vaak een grilloptie. Doel daarbij is het product (enigszins) te garen en aan de buitenkant een krokante korst te geven. Daarvoor wordt altijd gewerkt met hoge temperaturen en weinig vet.

Koken

Koken is een techniek waarbij producten ge-gaard worden in kokend water, bouillon of melk. Wanneer je meelproducten of rijst gaat koken, zorg er dan voor dat je de vloeistof eerst laat koken voordat je het product toevoegt.

Roerbakken/wokken

Bij roerbakken wordt voedsel snel, op hoge temperatuur en onder voortdurend omschudden en omroeren, bereid. Gebruik hiervoor een wok, waaraan je de producten toevoegt in volgorde van structuur. Roerbak eerst de harde producten en voeg vervolgens zachtere producten toe.

Stomen

Stomen is het bereiden van voedsel in damp van water, bouillon of wijn. Net als bij blancheren worden kleur, smaak en voedingsstoffen hierdoor behouden. Stomen kan met vrijwel alles, van groenten, vis en vlees tot rijst. Vul een normale kookpan met enkele centimeters vocht. Neem een zeef of vergiet en hang deze in de pan. Let erop dat de onderzijde niet in het water hangt. Breng het water aan de kook en sluit de pan met een deksel. Haal na enkele minuten het gestoomde voedsel uit de zeef of het vergiet.

Anti-katerontbijt

Soms open je je ogen na een avond flink doordrinken en dan heb je maar aan één ding behoefte: een goed ontbijt en daar zo min mogelijk moeite voor doen. Een ei hoort erbij (en lekkere crispy bacon ook), dus ziehier het ultieme anti-katerontbijt.

Ontbijt/lunch – 10 minuten (2 personen)

Benodigdheden

- 4 plakjes bacon
- 4 eieren
- 2 eetlepels melk
- 1 avocado
- 1 tomaat
- 2-4 sneetjes volkoren brood
- Peper en zout

Bereiding

1. Rooster de sneetjes brood in je broodrooster of in een droge pan. Snijd de tomaat en avocado in blokjes.
2. Bak daarna de bacon op middelhoog vuur tot deze knapperig wordt in zo'n drie tot vijf minuten. Draai regelmatig om. Leg de bacon daarna op een bord.
3. Klop ondertussen in een kom de eieren met melk, voeg de tomaat toe en breng dit op smaak met peper en zout. Giet het mengsel in een pan en blijf licht roeren met een spatel voor ongeveer twee à drie minuten. Beleg het brood met het eiermengsel, de bacon en avocado.

Tip: natuurlijk extra lekker met gesmolten kaas.
Eet smakelijk!



Beste burrito's

Burrito's worden altijd gretig ingeslagen door studenten. Ze zijn zowel warm als koud lekker, makkelijk te bereiden en er zijn honderden combinaties mogelijk. Dit recept is met kip en tacosaus, maar je kunt natuurlijk blijven variëren. Laat je creativiteit op de vrije loop!

Lunch/hoofdgerecht – 30 minuten (2-3 personen)

Benodigdheden

- 1 pak (volkoren) tortilla's
- 300 gram kipfilet
- 1 pot tacosaus
- 200 gram roomkaas
- 1 paprika
- 1 blikje mais
- 1 blikje kidneybonen
- 3 bosuien
- 150 gram champignons
- Geraspte kaas
- Guacamole
- Nacho's
- Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet een pan met water op het vuur en breng dit aan de kook. Voeg vervolgens de kipfilet toe en kook deze totdat die gaar is. Snijd ondertussen de groenten in kleine stukjes. Neem, als deze gaar is, de kip uit de pan en pluk deze met twee vorken uit elkaar.
2. Meng de saus en de roomkaas en houd hiervan drie eetlepels apart.
3. Bak op middelhoog vuur de groenten en voeg vervolgens de kip, saus, peper en zout toe. Roer het mengsel goed door.
4. Schep in elke tortilla wat van het kip-mengsel, vouw deze dicht en leg in een ovenschaal. Besmeer de tortilla's met de overgehouden saus, bestrooi met kaas en zet ze ongeveer acht minuten in de oven.
5. Haal ze uit de oven en serveer met guacamole en nacho's.



Gezonde nasi

Tijdens je drukke studententijd schiet het er nog weleens bij in om een gezonde maaltijd naar binnen te werken. Deze volkoren nasi is gezond, snel klaar én budgetproof!

Hoofdgerecht – 25 minuten (4 personen)

Benodigdheden

- 300 gram volkoren basmatirijst
- 900 gram nasi-bami groentenmix
- 1 teen knoflook
- 3 cm verse gember
- 2 tl sambal
- 4 scharreleieren
- 2 el zonnebloemolie
- 40 gr ongezouten pinda's

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Laat iets afkoelen.
2. Schil ondertussen de gember en snijd fijn. Snijd de knoflook fijn. Verhit $\frac{1}{2}$ van de olie in een wok en fruit de gember, knoflook en sambal twee minuten op laag vuur.
3. Draai het vuur hoog en voeg vervolgens de groentenmix toe. Roerbak vijf minuten op hoog vuur.
4. Voeg de rijst toe en roerbak nog drie minuten.
5. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak in drie minuten de spiegeleieren. Schep de nasi in een schaal en strooi de pinda's erover. Serveer de eieren erbij.

Tip: je kunt aan de nasi toevoegen wat je zelf lekker vindt, zoals hamblokjes, gebakken uitjes, ketjap of kokosrasp!



Old school wentelteefjes

Eindelijk, het moment waarop iedereen heeft gewacht: tijd voor het toetje! En wat is er mis met een goed old school toetje waar iedereen wel gek op is: wentelteefjes! Met dit recept zorg je voor een mooie afsluiter van het diner

Dessert – 20 minuten (4 personen)

Benodigdheden

- 8 sneetjes wit casinobrood
- 250 ml halfvolle melk
- 1 middelgroot ei
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 tl gemalen kaneel
- 40 gr ongezouten roomboter
- Roomijs of fruit

Bereiding

1. Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en melk los in een diep bord.
2. Snijd de korstjes van het brood. Wentel de sneetjes brood een voor een door het eimengsel en stapel ze op een bord. Schenk de rest van het eimengsel over de broodstapel en laat intrekken.
3. Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan en bak de helft van de wentelteefjes in vijf minuten goudbruin. Keer halverwege. Neem ze uit de pan, verhit de rest van de boter en bak de rest van de wentelteefjes goudbruin.
4. Serveer op een bord met een bolletje ijs of wat fruit en smullen maar!



Tafelmanieren

Nooit met een volle mond praten, niet met je eten spelen en geen mobiel aan de eettafel. Waarschijnlijk hebben je ouders het allemaal in je hoofd gestampt vroeger. Eten is soms niet alleen maar gezellig, tijdens een chique diner moet je je ook nog aan allerlei regels houden. Hoe hoort het nu eigenlijk?

Met je handen

Je hoeft niet alles met bestek te eten, de volgende dingen mag je ook gewoon met je handen eten:

- Brood: in kleine stukken breken en dan eventueel met boter besmeren.
- Bacon: als er vet aan zit met mes en vork, als het krokant is kan het met een vork in kleine stukjes worden geprakt en vervolgens met de hand gegeten worden.
- Hapjes: als er hapjes worden geserveerd vanaf een schaal, leg je deze eerst op het bord en daarna pas in je mond.
- Andere etenswaren die bestemd zijn om met de hand gegeten te worden, zoals maïs, spareribs, kreeft, oesters, kippenvleugels of –poten, sandwiches, fruit, olijven, selderij en koekjes.

Het juiste glas

Wijnkenners zijn het erover eens dat ieder type wijn zijn eigen glas nodig heeft. Zo komt de smaak van de betreffende wijn nog beter naar voren. Ook sterke dranken hebben hun eigen glas.

Not done

Deze dingen kunnen écht niet aan tafel tijdens een luxe diner:

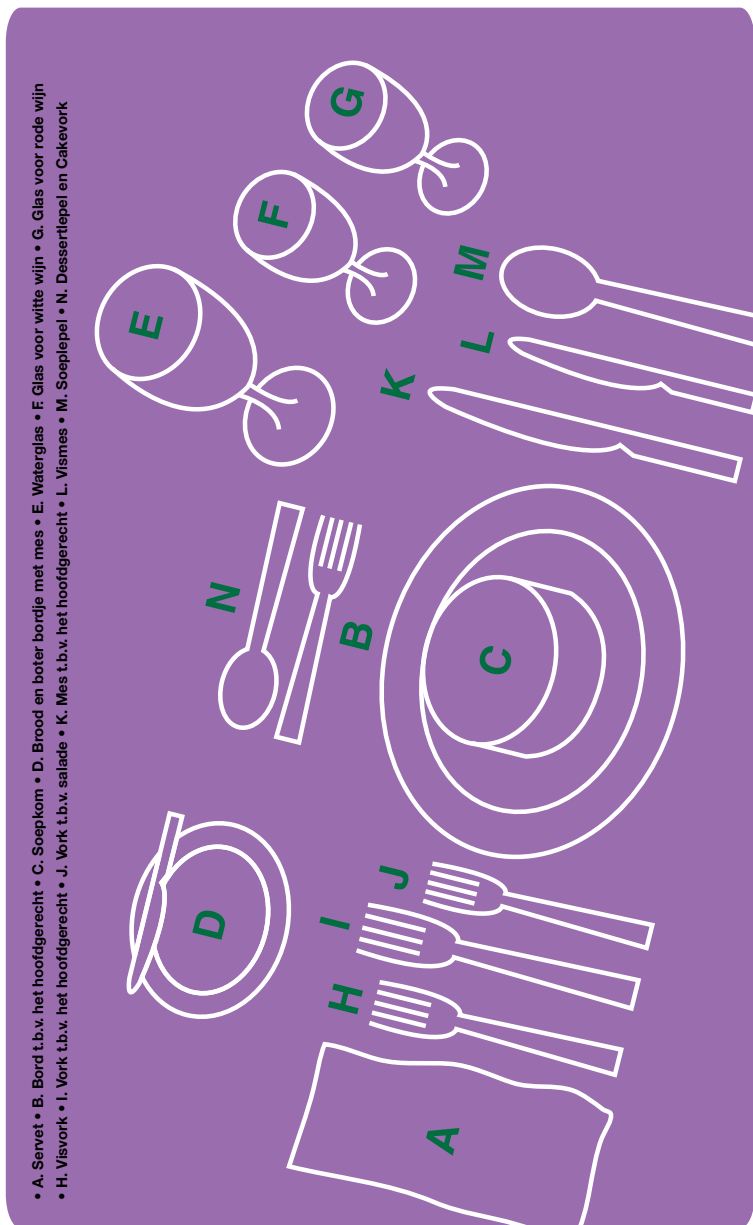
- Gebruikt bestek op tafel leggen. De enige juiste plek is op de rand van je bord.
- Tandens stoken aan tafel, ook niet achter je servet.
- Ongevraagd naast de gastheer of –vrouw gaan zitten. Dit zijn ereplaatsen voor eregasten.
- Je helemaal over tafel buigen of voor iemand langs reiken om bij het zoutvatje te kunnen.
- Zeggen dat je vol zit als je nog iets wordt aangeboden. Beter is: “Nee dank u, het was heerlijk.”
- Het digestief (afzakkertje) in één teug leegdrinken. Hoe klein het ook is, neem kleine slokjes.
- Hoe goed het ook bedoeld is, gebruikte borden en bestek zelf gaan stapelen is een nachtmerrie voor elke serveerster of ober.



1. Margaritaglas
2. Rode wijnglas
3. Longdrinkglas
4. Cognacglas
5. Champagneflute
6. Witte wijnglas
7. Cocktailglas
8. Borrel-/shotglas
9. Bierglas
10. Whiskyglas

Tafeldekken

Eigenlijk is het dekken van een tafel heel eenvoudig. Volgens de etiquette werken we tijdens de maaltijd van buiten naar binnen (naar het bord) toe. Hieronder zie je de juiste tafelopstelling.





ONT-
SPANNING

In je vrije tijd

Het studentenleven bestaat natuurlijk niet alleen maar uit studeren en werken. Naast het binnentikken van studiepunten is het ook belangrijk om te ontspannen. Er zijn tal van mogelijkheden. Hieronder hebben we enkele actieve, rustgevende en feestelijke activiteiten op een rij gezet. Blader ook eens door naar het regionale katern van deze gids voor tips bij jou in de buurt.

Work out

Houd je van fitness, ga je graag los in de dansschool of sport je liever in de buitenlucht? Er zijn genoeg sportfaciliteiten in je studentenstad te vinden, vaak met korting voor studenten. Geen reden dus om thuis op de bank te blijven hangen. Geef je liever geen geld uit aan een sportabonnement? Hardlopen kost op je outfit na helemaal niets, net als fietsen en skeeleren. Of zoek desnoods een workoutfilmpje op via YouTube.

Cultuur snuiven

Op vertoon van je collegekaart krijg je interessante kortingen bij musea, theaters en bioscopen. Als je alles in je eigen studentenstad wel hebt gezien, kun je eenvoudig door het land reizen met je studenten OV-chipkaart. Houd ook de agenda van je universiteit en culturele centra in de gaten.

Huisfeest

Je kunt natuurlijk naar een kroeg of festival gaan, maar voor een goed feestje hoef je je huis niet te verlaten! Verzamel je huisgenoten en organiseer een spetterend huisfeest. Dit zijn vaak de leukste feesten in je studententijd. Sla voldoende drank in, nodig je vrienden uit en vraag hen een kleine bijdrage voor de drank en eventuele dj.

Maak het feest compleet met een origineel thema. Enkele ideeën:

- **Zwerversfeest:** Trek je vieste outfit aan, neem een vuilniszak mee voor je spullen, een kartonnen doos om in te slapen en laat je innerlijke zwerver naar buiten.
- **Letterfeest:** Kies een letter uit het alfabet en laat iedereen zelf een outfit bedenken met die letter. Zo kan het zijn dat je straks een bruid, brandweerman en Beyoncé op je feestje hebt.
- **Proud to be fout:** Een gouden formule onder de huisfeesten is het foute feest, waarbij iedereen verkleed gaat als een echte Sjonnie of Anita.

Spelletjes

Spelletjes zijn altijd een gezellige tijdsbesteding en met studenten is er vaak alcohol bij betrokken. Bierpong, koningen, mexen, captain, bussen... De keuze is reuze!

Dresscodes

Dresscodes kom je overal tegen. Op feesten, bruiloften, gala's en je eventuele werk. Je wilt natuurlijk geen flater slaan met een ongepaste outfit. Lees onderstaande dresscodes goed door en voorkom dat je op de verkeerde manier opvalt.

Casual

Een casual dresscode is vrij simpel. Kies wel voor een nette jeans of katoenen broek. Het bovenstuk mag je zelf invullen. Het is een informele dresscode, maar het is ook weer niet de bedoeling om met een korte broek of rok en slippers te verschijnen.

Cocktail

Het is tijd voor een feestje! De naam van deze dresscode verradt al wat er van vrouwen wordt verwacht: een cocktailjurkje, dus een jurk die op of boven de knie valt. Leef je uit met kleur, want je jurk hoeft niet zwart te zijn. Mannen dragen een strak zwart of donkerblauw pak met een witte blouse. Een stropdas is niet verplicht.

Tenue de ville

Als vrouw is een gekleed jurkje tot op de knie, een broekpak of mantelpakje een goede keuze. Blote benen zijn not done, dus draag altijd een panty. Formeel hoort er een hoed bij die je bij binnenkomst afzet, tenzij de hoed een haaraccessoire is. Mannen gaan in een donker twee- of driedelig pak met (liefst een effen) stropdas. Let ook op bijpassende schoenen en sokken.

Gala: Black Tie

Dames

Volgens deze dresscode horen dames een korte of lange elegante avondjurk te dragen. Hoe formeler het evenement, hoe langer de jurk. Een lange jurk is het meest geschikt wanneer er een diner in de avond inbegrepen is. De kleur van je jurk is afhankelijk van de sfeer: hoe formeler, hoe donkerder. Je kunt de outfit afmaken met een paar halflange handschoenen en mooie bijpassende hakken. Hierbij mag best een hogere hak worden gebruikt van bijvoorbeeld acht centimeter.

Heren

Met de dresscode 'Black Tie' dragen de mannen een smoking (tweedelig pak). Onder je zwarte of donkerblauwe smoking draag je een wit smoking overhemd. Je sokken dienen overeen te komen met de kleur van je colbert en je hoort je outfit af te maken met een (zwarte) vlinderdas en een pochet. Nette lakleren schoenen kunnen hierbij natuurlijk niet ontbreken.

Gala: White Tie

Dames

Bij White Tie is de dresscode wat strikter. Kortere jurken zijn niet de bedoeling: je hoort een jurk te dragen die tot je enkels komt. De kleur laat je afhangen van het seizoen; hoe warmer het is, hoe lichter de jurk. Je kunt lange handschoenen tot over je elleboog dragen. In dat geval draag je ringen ónder je handschoenen, armbanden erover. Uiteraard draag je een bijpassend tasje (het liefst een clutch) en hoge hakken. Wees vooral niet te bescheiden.

Heren

Voor de heren is een klassieke outfit vereist: het rokkostuum, beter bekend als het 'pinguïnpak' door de lange flappen aan de achterkant. Bij je rokkostuum hoort een stijf wit overhemd met een openstaande boord en omgeslagen punten en een witte vlinderdas. Onder de jas van je kostuum draag je een soort gilet, een piqué vest in wit. Maak het geheel af met een lakschoen zonder gaatjes. Laat je horloge thuis als je naar het gala gaat, want dit wordt doorgaans gezien als ongeleefd. Tijd hoort immers geen rol te spelen!

Festival spirit

Als de krokussen uit de grond schieten begint het bij de meeste studenten al te kriebelen: festivaltijd! Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het zoeken naar de leukste festivals, een juiste outfit, een gezellige club mensen en de nodige spullen.

Maak je keuze

De bekende festivals zijn vaak al maanden van tevoren uitverkocht. Maak je keuze dus al vroeg in het seizoen en houd websites en social media in de gaten. Naast betaalde festivals heb je ook genoeg gratis festivals, waar vaak de wat onbekendere bands en dj's hun kunsten vertonen. De line-up is op het eerste gezicht misschien niet altijd even interessant, maar je kunt blij verrast worden door opkomende artiesten!

Be prepared

De meeste festivals vinden plaats in het voorjaar en de zomer. Dat wil nog niet zeggen dat je verzekerd bent van mooi weer. Regen die met bakken uit de lucht valt, kou of juist een hittegolf; je kunt er maar beter op voorbereid zijn. Maar face it: als het warm is ga je zweten, als het regent word je vuil. Dat hoort er gewoon bij. Als je blijft overnachten op het festivalterrein moet je ook de nodige kampeerspullen meenemen. Wat je niet mag vergeten:

- Tickets
- Portemonnee met genoeg cash geld
- Identiteitskaart
- (Oude) mobiel
- (Draadloze) mobiele oplader
- Oordoppen
- Flessen water
- Zonnebrandcrème
- Medicijnen
- Kleding (inclusief een trui die je ook als kussen gebruikt)

- Regenponcho en regenlaarzen
- Schoenen (inclusief doucheslippers)
- Toiletpullen
- Handdoeken
- Tent
- Slaapzak en luchtbed
- Kampeerstoeltje
- Zaklamp
- Vuilniszakken
- Toiletpapier
- Kampeerstoeltje
- Voedsel (in blik)

De juiste look

Neem alleen het hoognodige mee naar de festivalcamping. Stel voor vertrek je outfits voor de komende dagen samen. Ga voor comfortabele, oude schoenen die tegen een stootje kunnen en vies mogen worden. Bouw je kleding op in laagjes en neem een vest mee voor als het 's avonds afkoelt. Wanneer je niet uren in de rij voor de douche wilt staan, maar wel met een fris hoofd op de foto wilt, kun je je haren met een droogshampoo wassen of gewoon een fles water over je hoofd gieten. Smerig worden we allemaal.

Tip!

Via Ticketswap (www.ticketswap.nl) kun je eenvoudig en veilig een ticket verkopen of van iemand anders overkopen.

Wintersport + après-ski = Totally Snow

De beste wintersport voor een studentenprijs!

Als een pro van de pistes sliden, hier en daar sneeuw happen en de helemaal los gaan tijdens de après-ski. Totally Snow biedt betaalbare wintersportreizen aan waarbij je samen met je beste vrienden, je lover of zelfs jouw hele dispuut, vereniging of jaarclub een onvergetelijke tijd in de sneeuw beleeft!

Wat is Totally?

- Vakanties in de beste skigebieden van Frankrijk en Oostenrijk
- 24/7 Totally crew aanwezig
- Compleet programma: inclusief skipas en entertainment
- Gezellige après-ski
- Een scherpe prijs

Naast het feit dat je met Totally Snow wat knaken overhoudt voor die te gekke après-ski, kun je non-stop en zorgeloos pistes pakken. Jouw enige zorg is de keuze tussen partytopper Frankrijk of skiparadijs Oostenrijk. Totally Snow biedt jou namelijk een compleet programma. Je krijgt jouw skipas altijd inclusief en de Totally crew staat voor je klaar om de must do's van de bestemming te ontdek-

ken en je te verzekeren van het beste entertainment. Totally Snow zet de après-ski op z'n kop, regelt vette snow activiteiten en waanzinnige event weeks! Tijdens jouw vakanties hoef je geen oudjes of families te ontwijken, want Totally Snow brengt exclusief jongeren bij elkaar met één doel: een onvergetelijke vakantie beleven!

Wees niet bang dat je minder sneakers kunt kopen, alleen nog maar noedels kan eten of een feestje aan je voorbij moet laten gaan. Met Totally Snow sta je altijd voor een scherpe prijs in de sneeuw en als je echt even krap bij kas zit, kun je zelfs een weekendje skiën. Dus schuif de schoofboeken opzij en check www.totallysnow.nl voor het uitgebreide winteraanbod van aankomend seizoen!



totally SNOW

by Sunweb

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

CHECK IT OUT @ **TOTALLYSNOW.NL**



ONLINE

Onmisbare studentenapps

De smartphone is voor de meeste studenten een onmisbaar accessoire. Er zijn veel apps die het studentenleven een stuk eenvoudiger of leuker maken. Zet de appstore op jouw smartphone alvast open, want wij zetten de meest handige studentenapps voor je op een rij.

1. Too Good to Go

Too Good to Go bespaart je een flinke som geld als je niet kieskeurig bent met wat je eet. Met deze app scoor je eten voor maximaal een derde van de prijs. Dat komt omdat de producten anders aan het einde van de dag in de prullenbak belanden. Je krijgt telkens weer een behoorlijke Magic Box met producten van de bakker, AH to Go en Starbucks, dus smullen gegarandeerd. Niet geheel onbelangrijk: met het gebruik van deze app, ga je voedselverspilling tegen. Kortom: win-win!



Verkrijgbaar in Google Play en App Store (gratis)

2. Dictionary.com

Niet zo'n ster in taal of op kom je niet op de juiste woorden? Dan is Dictionary.com een app die je op je telefoon moet hebben. Dé app als het om taal gaat, en niet alleen voor taalstudenten! Ook alle andere studenten zweren bij deze app. Dit is namelijk the holy grail om bij je te hebben als er een paper geschreven moet worden. Je kunt ook nog eens gebruikmaken van de Thesaurus, die voor elk woord een slimmer klinkend synoniem vindt.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

3. Mijn Verzoekje

Uitgaan is gezellig, maar het wordt altijd beter met de juiste muziek. Je bent zelf de dj met de app Mijn Verzoekje. Door de locatievoorzieningen van je telefoon aan te zetten, ziet Mijn Verzoekje in welke kroeg je bent. Klik op de kroeg en zoek naar de track waar jij en je vrienden helemaal los op gaan.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

4.VUE Cinemas

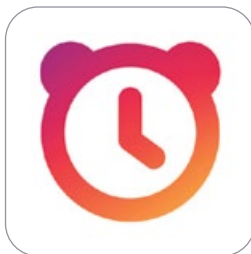
De Vue App biedt je het complete filmprogramma aan in de vorm van een makkelijke, overzichtelijke lijst. Via de app kun je alvast tickets bestellen, maar er is nog veel meer mogelijk! Wees altijd op de hoogte van een aankomende Ladies Only, Sneak Preview en andere evenementen. Nog niet overtuigd van de synopsis? Bekijk dan de filmtrailer via de app. Klik op het icoontje dat naast de film staat weergegeven en zie of de trailer naar meer smaakt. Heb je een film op het oog waar je zeker naartoe wilt? Maak dan gemakkelijk en snel een notitie in jouw telefoon of tablet, zodat je niet te laat komt. Met deze app word jij de baas van de bios!



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

5.Alarmy

Heb jij elke ochtend moeite om je bed uit te komen? Dan is Alarmy dé app voor jou. Het is namelijk de meest irritante wekker ooit. Je registreert een plek in je huis (zover mogelijk van je bed, zoals de keuken of de badkamer). Gaat je alarm af, dan moet je naar die geregistreerde plek gaan en daar een foto maken. Doe je dit niet, dan blijft je alarm afgaan. Et voilà: je bent uit bed! Nu nog ervoor zorgen dat je uit bed blijft en niet stiekem er weer induikt.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

6.Appie

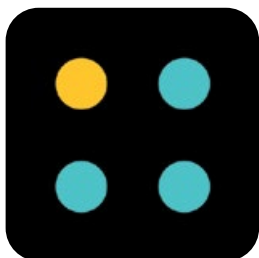
Appie is je persoonlijke boodschappenhulp voor het kiezen, onthouden en doen van je dagelijkse boodschappen. Met een lijstje boodschappen doen bij je eigen winkel, alles laten bezorgen of zelf ophalen bij een Pick Up Point? Met Appie kies je zelf hoe je boodschappen doet bij Albert Heijn. Het allermooiste is misschien wel dat je je bonuskaart kunt linken aan de app. Zo zie je precies wat je de afgelopen maanden allemaal gekocht hebt in de supermarkt. Verder heeft Appie een database met duizenden recepten waaruit je inspiratie kunt opdoen.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

7. Chwazi

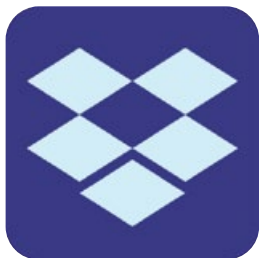
Woon je in een studentenhuus met flink wat huisgenoten en ben jij altijd degene die de rotklusjes moet doen? Dan is Chwazi de perfecte app voor jou! Chwazi kiest namelijk een volledig willekeurige huisgenoot die dat ene klusje moet doen. Moet er bier gehaald worden? Heeft het toilet een flinke schrobbeurt nodig? Valt de stapel afwas bijna van het aanrecht? Wie moet er vanavond koken? Chwazi bepaalt wie de Sjaak is!



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

8. Dropbox

Onmisbaar voor elke student en scholier. Met Dropbox open je een 2GB grote online schijfruimte die je kan delen met andere gebruikers, waardoor je gezamenlijk toegang hebt tot dezelfde groep bestanden. Ideaal voor werken in projectgroepen of het uitwisselen van aantekeningen. Een groot gedeelte van de apps uit deze lijst kan bovendien rechtstreeks bestanden in Dropbox opslaan, zodat je ze altijd en op elke machine bij de hand hebt. En: volledig gratis als je genoeg neemt met de standaardopslag. Wie behoefte heeft aan meer opslagruimte kan dat aanschaffen.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

9. BlaBlaCar

Geen geld meer over om in het weekend naar je ouders af te reizen? Download dan deze musthave reisapp. BlaBlaCar brengt bestuurders met vrije zitplaatsen in contact met passagiers op zoek naar een rit, zodat ze kunnen delen in de kosten. Op deze manier kun je tegen ongekende prijzen heel ver komen, ook op buitenlandse bestemmingen! Kies een rit, bel de bestuurder op om af te spreken en stap in. Handig toch?



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

Gadgets

Gadgets kunnen het drukke en soms stressvolle leven van de student een stukje aangenamer en gemakkelijker maken. Vergeet de selfiestick, wij zetten de échte musthaves voor je op een rij.

Zittend & liggend loungen

Een stoel en luchtbed in één; superhandig als je op kamers woont. Opgevouwen is dit een lekkere stoel om een boek in te lezen of te genieten van een kopje thee. 's Avonds klap je 'm uit en heb je altijd ruimte voor iemand om te blijven slapen. Want niet iedereen hoeft in je bed toch?



Te koop via www.fonq.nl

Hebbes!

Er zijn een hoop dingen die je tijdens de studententijd uit het oog kunt verliezen, maar de nummer 1 is en blijft de sleutelbos. Met deze Smart Bluetooth Keyfinder vind je alles wat je kwijt bent weer makkelijk terug. Bevestig het tracking gadget dus voor de zekerheid aan alles wat je dierbaar is. Sleutels kwijt? Download de gratis app en houd de knop ingedrukt zodat je een pieptoon hoort en een LED-licht ziet knipperen.



Te koop via www.coolgift.com

Als nieuw

Hoe kan het toch dat een magnetron van de een op de andere dag héél ranzig is? Gelukkig is het met behulp van Angry Mama op te lossen! Vul deze magnetronreiniger met water en azijn, en warm het voor zo'n zeven minuten op totdat Angry Mama begint te stomen! Til haar aan haar armen uit de magnetron (deze blijven integendeel tot het lichaam gekoeld). Nu hoeft je alleen maar met een doekje de binnenkant van de magnetron af te nemen en klaar is Kees!



Te koop via www.megagadgets.nl

Let the sun shine

Je kent het wel: in de zomer ga je naar een terras of chillen in het park, zet muziek aan op je telefoon en binnen no time is je batterij leeg. Neem de Robust Charger Solar Powerbank van Xtorm mee en dit probleem is voorgoed voorbij! Deze mobiele oplader heeft een geïntegreerd zonnepaneel. Plaats 'm in direct zonlicht en de powerbank begint meteen op te laden!

Te koop via www.coolblue.nl



Webshops

Aankopen worden steeds meer online gedaan. Het aanbod is enorm, internet kent geen sluitingstijden en je hoeft er de deur niet voor uit. Lekker vanuit je bed een last-minute cadeau kopen of onderweg in de trein je studieboeken kopen. Wij hebben een aantal leuke en handige webshops voor je op een rij gezet.

Etsy

Etsy is een platform waarop mensen vanuit de hele wereld contact kunnen leggen, online en offline, om unieke producten te maken, te kopen en verkopen. Creatieve ondernemers van over de hele wereld verkopen op Etsy hun gemaakte of geselecteerde items. Als je naar een uniek item op zoek bent, moet je hier zijn!

www.etsy.com

iBood

Elke dag, 365 dagen per jaar, vind je bij iBood verschillende aanbiedingen van A-merken. De ene aanbieding duurt 24 uur, de andere aanbieding komt in rap tempo meerdere keren voorbij. Elke dag is weer een verrassing en er komen allerlei producten langs. Handig als je voor een bodemprijs een luxe televisie wilt kopen!

www.ibood.com

CampusShop

Op de webshop van CampusShop kan je met veel studentenkorting producten aanschaffen die je nodig hebt voor je opleiding. Zo werkt CampusShop samen met 150 onderwijsinstellingen in Nederland en België. Je vindt hier laptops, MacBooks, Chromebooks, tablets én rekenmachines. Stuk voor stuk van hoge kwaliteit en tegen een fijne kortingsprijs. Ook biedt CampusShop de Studenten Service, wat meer zekerheid en service geeft dan de standaard fabrieksgarantie van een Windows laptop. Mocht er iets gebeuren met je laptop, dan zorg CampusShop ervoor dat je verder kunt met je studie en geen achterstand opbouwt. Handig!

www.campusshop.nl

Junique

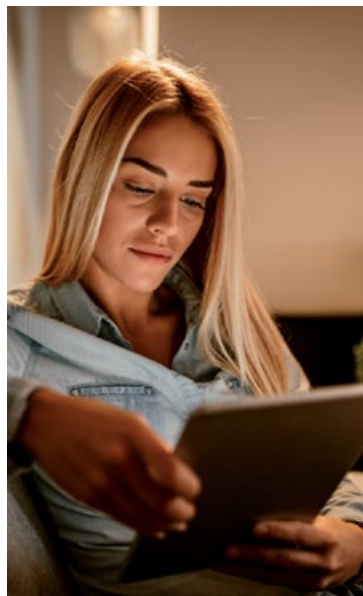
De mooiste en grappigste posters vind je bij Junique. Je kunt het zo gek niet bedenken of je vindt het bij deze webshop. Geef je kamer of het studentenhuis meer kleur met een (of tien) van deze posters!

www.junique.com

AliExpress

AliExpress is het walhalla voor de online shopper. Miljoenen producten staan voor je klaar, van spotgoedkope hebbedingen tot luxe elektronica. Het is de grootste online winkel ter wereld, waarop allerlei Chinese particulieren en bedrijven hun producten verkopen aan buitenlandse consumenten. Een fijne website voor de echte Nederlander, die hier voor zeer lage prijzen de leukste, handigste en gekste items kan aanschaffen.

nl.aliexpress.com



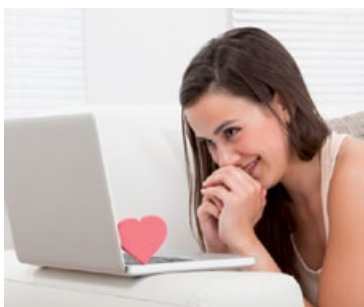
Digitaal daten

Tijdens het studeren is er helaas niet altijd tijd om naar de kroeg te gaan en daar je nieuwe soulmate tegen te komen. Daarom zijn apps als Tinder, Happn en Inner Circle ideaal. Máár de digitale zoektocht naar liefde kan soms wat stroef verlopen. Deze tips helpen daar hopelijk bij.

Je profiel

De eerste stap van digitaal daten is het maken van een profiel. Wees daarbij eerlijk, want de waarheid komt uiteindelijk toch wel uit. Maak jezelf niet mooier in je introductie en je foto's. Uiteraard zet je er geen foto's van jezelf met een brak hoofd op, maar ga ook niet eindeloos photoshopen of zelfs andermans foto's gebruiken. Je zult uiteindelijk toch iemand in het echt ontmoeten, dus kun je maar beter voor een waarheidsgetrouwe, recente foto zorgen.

Na het uploaden van foto's is het tijd om een leuke bio te schrijven. Maar hoelang moet deze zijn? Een kort profiel met weinig informatie spreekt niemand aan, een te lang profiel kan echter ook afschrikken. Details zoals je favoriete sport zijn prima, maar overdrijf niet. Houd nog dingen geheim en zorg dat er vragen zijn die iemand kan stellen na het lezen van je profiel. Zo heeft hij of zij reden om contact met je op te nemen. Probeer dus een goede middenweg te vinden.



Verwachtingen

Niet iedereen heeft hetzelfde doel met digitaal daten. Het is daarom belangrijk dat mensen uit jouw profiel op kunnen maken waar jij naar op zoek bent. Dat voorkomt teleurstelling achteraf en verspilling van veel aandacht en tijd. Iemand met alleen maar halfnakke foto's van zichzelf is hoogstwaarschijnlijk niet op zoek naar iets serieus. Wanneer je duidelijk aangeeft waar je naar op zoek bent, worden de contacten die je maakt veel waardevoller. Wees echter niet te veeleisend. Hoe meer eisen je neerzet, hoe groter de kans is dat iemand niet reageert. Hoe kun je immers aan zoveel dingen voldoen? Pas dus heel erg op wat je hier vertelt.

Catfish

Digitaal daten draait om vertrouwen; je gaat ervan uit dat de foto's op een profiel ook horen bij de persoon daarachter en dat de beschrijving klopt. Toch houdt niet iedereen zich hieraan. Leugenaars en bedriegers maken op elk platform een profiel aan. Als je in contact bent gekomen met iemand die geen foto van zichzelf laat zien en dat voortdurend uitstelt, maak dan dat je wegkomt. Goed mogelijk dat de persoon helemaal niet is wie hij zegt dat hij is: een echte catfish. Hetzelfde geldt voor iemand die een persoonlijke afspraak alsmat uitstelt, zelfs als hij al een foto heeft getoond. Gaan alle alarmbellen rinkelen bij het lezen van een profiel? Luister naar je gevoel en kijk verder.

De eerste date

Na een tijdje berichten over en weer sturen, is het zover: jullie gaan in real life afspreken! Erg spannend natuurlijk, want tegenover elkaar zitten is toch iets anders dan met elkaar praten via een scherm. Gedachten als 'wat als hij me knapper vond op de foto's' en 'komt ze wel opdagen' gaan door je hoofd. Stel voor om iets te gaan drinken op een openbare plek, zonder een uitgebreide maaltijd erbij. Zo kun je makkelijk ervandoor gaan als de date niet verloopt zoals je had gehoopt of de persoon tegenover je verkeerde of andere bedoelingen heeft.

Tips voor het eerste bericht

- Pas op voor spelfouten en vermijd kinderlijke app-taal.
- Maak geen complimenten over iemands lichaam; dit wordt vooral gezien als een slechte versierpoging of iemand die maar op één ding uit is (tenzij dat natuurlijk je doel is).
- Laat merken dat je zijn/haar profiel hebt gelezen; dit werkt het beste als jullie een of meerdere interesses delen.
- Stel tenminste één vraag in je eerste bericht. Het belangrijkste doel van dit bericht is dat je antwoord krijgt.
- Houd het aantal contacten beperkt. Zo heb je het overzicht en ontvangt Floor niet het bericht dat eigenlijk voor Jessica bedoeld was. Awkward!

Tips voor de eerste date

- Ga met je eigen vervoer, zodat je kunt gaan wanneer je wilt.
- Neem altijd geld mee, je kan er niet van uitgaan dat de ander betaalt.
- Laat een vriend(in) weten waar je date plaatsvindt, voor de veiligheid.
- Kies de juiste kleding voor de gelegenheid. Ga niet te sexy gekleed, maar kies vooral voor een outfit waarin jij je prettig voelt (nee, niet je pyjama).
- Was de date zeer geslaagd en hoop je op een vervolg? Stuur niet meteen een berichtje, maar wacht een paar uren tot dagen om niet té enthousiast over te komen.

Geduld

Vaak is het zo dat je eerst door een reeks teleurstellingen heen moet voordat je iemand vindt met wie je het werkelijk goed kunt vinden. Geef dus niet te snel op of schrijf je in op verschillende datingapps en -sites. Raak niet ontmoedigd als de eerste date een fiasco bleek. Probeer uit te vinden of je voorkeur uitgaat naar frequente dates met steeds weer een nieuwe kandidaat of dat je er veel meer tijd voor uit wilt trekken en liever alleen iemand persoonlijk ontmoet als het vrijwel 'zeker' is dat het een leuke date zal worden.



NAAR HET BUITENLAND

Verbreed je horizon

Tijdens het studentenleven staan ontwikkeling en ervaringen opdoen centraal. Naast je studie geniet je van de leukste feesten en tripjes en leer je nieuwe mensen kennen. Dit hoeft zich echter niet te beperken tot Nederland. Ga de grenzen over en maak tijd voor een studie, stage of baan in het buitenland. Hiermee sta jij na jouw studie *on top of the world*.

Studie, stage of werk?

Als je een tijd in het buitenland wilt doorbrengen heb je verschillende mogelijkheden. Sommigen kiezen voor een tussenjaar, anderen halen liever studiepunten in het buitenland. Veel hogescholen en universiteiten bieden uitwisselingsprogramma's met buitenlandse onderwijsinstellingen aan. Het voordeel hiervan is dat je school al een heleboel regelt voor je, zoals het contact met de buitenlandse onderwijsinstelling en het nodige papierwerk. Als je buiten je studie om naar het buitenland wilt, vaak voor (vrijwilligers)werk, moet je meer zelf uitzoeken. Raadpleeg eens websites als:

www.searchjobsabroad.com/nl
www.werkenvoorinternationaleorganisaties.nl
www.wereldwerk.eu
www.activityinternational.nl
www.wilweg.nl

Voor vertrek

Voordat je vertrekt naar een stage of studie in het buitenland, is het belangrijk dat je een aantal zaken goed op een rij zet. Denk hierbij aan:

- Sluit de stage of studie qua inhoud en niveau aan op je opleiding?
- Voldoet de stage of studie aan de eisen van je onderwijsinstelling?
- Krijg je vanuit je stageplaats de juiste begeleiding?

Bij een buitenlandse stage of studie moet je vaak veel eerder starten met de voorbereiding dan voor een stage in Nederland. Check wat er van je gevraagd wordt bij je buitenlandse werk- of studieplek en wanneer alles verzonden moet zijn. Je krijgt niet altijd een stagevergoeding en vaak moet je zelf je inwoning betalen. Zorg er dus voor dat je genoeg hebt gespaard! Kijk vooral uit met nationale toelatingstesten en taaltesten die soms flink wat studie vereisen en soms alleen op bepaalde data gemaakt kunnen worden.

Ook het tekenen van een toelatingsdocument of stageovereenkomst kan even duren.

Volgens de wet dien je je uit te schrijven bij je Nederlandse gemeente (wat hetzelfde betekent als emigreren) als je voor meer dan acht maanden binnen de periode van een jaar in het buitenland zult verblijven. Dit geldt ook voor een studie in het buitenland. Emigratie heeft gevolgen voor de opbouw van AOW en je recht op zorg in Nederland.

Vaccinaties

Voor sommige landen is het noodzakelijk om je te laten inenten tegen bepaalde ziektes. Op www.ggdreisvaccinaties.nl zie je welke vaccinaties je nodig hebt.

Visum en werkvergunning

Wanneer je stage of studie in het buitenland rond is, moet je een visum en een werkvergunning (niet nodig binnen Europa) regelen. Hier kun je, afhankelijk van het land waar je stage gaat lopen, veel tijd aan kwijt zijn. Begin hier dan ook op tijd mee! Als stagiair in het buitenland ben je vaak verzekerd voor bedrijfsongevallen via het bedrijf waar je stage loopt, vraag dit voor de zekerheid even na bij je werkgever. Binnen de EU heb je overal automatisch een permanente verblijfsvergunning. In de meeste landen buiten de EU heb je een visum nodig om er langere tijd te kunnen verblijven. Meestal bestaat er in het betreffende land een speciaal studentenvisum. Met een dergelijk visum is het meestal niet toegestaan om naast je studie te werken. De beste manier om informatie te vinden over de procedures en kosten voor het aanvragen van een visum is door contact op te nemen met de universiteit waar je wilt gaan studeren.

Eten & drinken

Je kunt niet in elk land zomaar uit de kraan drinken. Het smaakt vies en het brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Op vakantie kun je niet alleen ziek worden van drinkwater, maar ook van voedsel. Denk bijvoorbeeld aan reizigersdiarree of een voedselinfectie. Ga zoveel mogelijk eten in drukbezochte restaurants waar voedsel snel verwerkt en gebruikt wordt.

Verzekering

Ben je jonger dan 30 jaar en ga je alleen studeren in het buitenland, dan ben je verplicht je Nederlandse zorgverzekering te behouden. Je bent in het buitenland dus gewoon verzekerd via je Nederlandse zorgverzekering. Wel is het aan te raden om voor je vertrek te informeren of het afsluiten van een reisverzekering, of eventuele aanvullende dekking, verstandig is. De zorg die je in het buitenland ontvangt wordt namelijk overeenkomstig Nederlandse tarieven en jouw zorgpakket vergoed. Mocht de zorg die je ontvangt in het buitenland duurder uitvallen dan deze in Nederland zou kosten, dan betaal je over het algemeen het verschil zelf, tenzij je je hier aanvullend voor hebt laten verzekeren.

Kosten

Net als in Nederland zijn bij studeren in het buitenland drie kostenposten het grootst: collegegeld, huisvesting en levensonderhoud. Daarnaast moet je rekening houden met (extra) kosten voor je zorgverzekering en moet je in landen buiten de EU vaak voor een studentenvisum betalen. De kosten voor studeren in het buitenland kunnen sterk per land en zelfs per stad of universiteit verschillen. Het collegegeld is hierbij niet automatisch de grootste kostenpost, dus houd daar rekening mee als je de kosten voor een studie in het buitenland wilt inventariseren. Om de kosten te drukken zijn er een aantal zaken die je in Nederland kunt regelen:

- Woon je op kamers? Zorg dan dat je op tijd een onderhuurder hebt gevonden.
- Woon je nog thuis? Vergeet dan niet een uitwonende beurs aan te vragen bij DUO.
- Heb je een OV-chipkaart? Dan kun je deze tijdens je stageperiode in het buitenland inleveren bij DUO. In plaats daarvan krijg je dan een OV-vergoeding per maand.
- Sommige opleidingen en instellingen bieden beurzen aan voor studenten die in het buitenland stage gaan lopen. Zoek dit minstens een half jaar voordat je begint met je stage in het buitenland uit.

Tip!

Raadpleeg je huisarts of specialist als je onder doktersbehandeling bent. Bepaalde ziekten kunnen in andere landen namelijk verergeren en/of vereisen een aangepaste medicatie.

Goedkoop op vakantie

Na al dat harde studeren ben je wel toe aan een vakantie! Bakken op het strand, mooie steden ontdekken of rondtrekken; het kan allemaal. Ook met weinig geld kun je een leuke vakantie hebben.

Bestemmingen

Er zijn veel bestemmingen binnen Europa waar je voor een spotprijsje kunt verblijven. Denk wel een beetje 'outside the box'. Steden als Londen of Rome vereisen een groter budget dan Praag, Riga of Krakau. Deze steden zijn allemaal de moeite waard voor een tripje, je kunt er goedkoop naartoe reizen en de kosten op locatie zijn ook laag. Als je liever naar een verre bestemming wilt, is het onvernijdelijk om je budget wat te moeten vergroten.

Houd websites als www.vakantiepiraten.nl en www.ticketspy.nl in de gaten voor goede deals binnen en buiten Europa. Dit zijn doorgaans wel vakanties buiten het hoogseizoen. De prijzen gaan in de maanden juli en augustus flink omhoog. Als je niet per se in de zomervakantie op reis hoeft te gaan, doe dit dan ook niet. Heb je een week vrij na je tentamens, gebruik dan juist deze week om erop uit te gaan. Daarnaast geldt ook vaak dat je goedkoper uit bent als je vroegtijdig boekt, of juist voor een last-minute deal kiest.

Vervoer

De vervoerskosten naar een bestemming zijn vaak een hoge kostenpost. Vooral vliegen kan prijzig zijn. Ook hier geldt echter dat je goede prijzen kunt vinden als je op tijd bent en buiten het seizoen vliegt. Als je geen bezwaar hebt tegen een beperkte beenruimte kun je prima terecht bij vliegmaatschappijen als Ryanair. Wil je zeker weten dat je de scherpste prijs hebt? Bezoek dan www.skyscanner.nl om vluchtprijzen van verschillende vliegmaatschappijen te vergelijken. Naast vliegen kun je ook je bestemming (binnen Europa) bereiken door te liften of per trein te reizen.

Veel studenten gaan in de zomer interrailen. Hiermee kun je Europese landen per trein ontdekken voor een vriendelijke prijs. Erg fijn wanneer je veel van Europa wilt zien, maar niet veel geld hebt. Kijk op www.interrail.eu voor de mogelijkheden.

Liften of samen een auto delen is een andere goedkope manier om te reizen. Reizen per bus is goedkoper, maar duurt vaak ook langer. Bovendien is in veel landen het openbaar vervoer niet zo goed geregeld als in Nederland. Liften kan natuurlijk door gewoon bij een oprit te gaan staan en de duim op te steken maar veiliger, comfortabeler en sneller is het om vooraf een lift te regelen. Er zijn meerdere sites waar je een lift kunt vinden of waar je een mogelijkheid om mee te liften kunt aanmelden. Kijk eens op www.blablacar.nl of www.backseatsurfing.com.

Verblijf

Als je van luxe houdt is het een stuk lastiger om goedkoop te verblijven op je bestemming dan wanneer je wat flexibeler bent. Airbnb is een goed alternatief, waar je kamers of appartementen van particulieren kunt huren. Bekijk wel goed de foto's en reviews van eerdere gasten! Met een grote vriendengroep is een hostel ook een prima alternatief. Hier slaap je met meerdere mensen op een kamer en betaal je logischerwijs een stuk minder dan in een hotel. Misschien wat minder comfortabel dan een hotel, maar ook de ideale manier om vrienden te maken. Ten slotte kan de echte avonturier gaan kamperen of couchsurfen. Ook hierbij is het verstandig om eerdere ervaringen te bekijken en gebruik te maken van je gezond verstand.

Eten

Eten en drinken op vakantie hoeft niet al te duur te zijn. Zeker als je uit de buurt blijft van de toeristische trekpleisters kun je vaak leuke en voor een prikkie eettentjes vinden. Als je goedkoop in een restaurant wilt eten is het dagmenu vaak het goedkoopst. Het aller-goedkoopst is natuurlijk om zelf te koken. Hiervoor heb je wel een appartement of hostel nodig met een keukentje. Of neem je gaspitje mee als je gaat kamperen. Gun jezelf echter ook wat als je op vakantie bent, een paar avonden luxe dineren moet ook kunnen!

Travel apps

De smartphone is een van de meest onmisbare items voor de reiziger. Apps helpen je te navigeren, zijn je redder in nood of houden je kosteloos in contact met het thuisfront. Oftewel: met apps kun je (bijna) alles.

Maps.Me

Iedereen komt weleens op dat punt dat je op reis met tegenzin de instellingen van je telefoon opent en je dataverbinding aanzet. Ja, het gaat je een hoop centen kosten, maar als je verdwaald bent, of de locals spreken geen Engels, moet je er toch echt aan geloven. Maps.Me heeft voor deze situaties de oplossing. Via deze app kun je de kaarten offline gebruiken, maar zorg er wel voor dat je de kaarten die je nodig denkt te hebben, al hebt gedownload voordat je op reis gaat.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

International SOS Assistance

Niemand wenst het, maar toch overkomt het vrijwel iedereen een keer; pech op vakantie. Een gebroken been op de piste of een klapband op het Spaanse platteland. Hulp zoeken is vaak een grotere opgave dan je denkt en pech stapelt zich al snel op. De app International SOS Assistance komt je te hulp. Alle verzekeringsmaatschappijen, autogarages, alarmnummers en ambassades van ruim tweehonderd landen zijn bij deze app aangesloten. Met een simpele swipe is je redder onderweg en kun je snel weer verder op reis.



Verkrijgbaar in: Google Play en App Store (gratis)

WiFi Finder + Map

Je komt thuis na een onvergetelijke vakantie en een torenhoge rekening ligt al op de deurmat. De oorzaak? Mobiel internet. Het is dan ook verstandig om je internet uit te schakelen als je op reis gaat. Maarja, geen internet betekent geen Facebook, Twitter of Instagram. Download daarom thuis al de app WiFi Finder + Map. Deze app toont alle beschikbare, open én gratis wifi-verbindingen in je omgeving.



Verkrijgbaar in: App Store (gratis)

SIGIDS

2025 - 2026 MAASTRICHT

Op kamers

Bijbanen

Studentenverenigingen

Autorijscholen

Gezondheid

Sport

Lifestyle

Cultuur

Uitgaan



Op kamers

Het is zover: je gaat studeren. Je hebt een opleiding en onderwijsinstelling uitgezocht en nu is het tijd om aan een nieuw avontuur te beginnen: die van het studentenleven. Of je nu in de buurt van je opleiding woont of niet, op kamers gaan maakt je studentenleven gegarandeerd onvergetelijk.

Verhuizen

Ga je naar een stad waar je niet vandaan komt? Door op kamers te gaan, zul je snel nieuwe mensen leren kennen. Studentenhuizen bestaan meestal uit meerdere kamers met een gezamenlijke keuken en badkamer. De studenten die er al wonen, hebben er vaak al een of meerdere studiejaar op zitten en kunnen je precies vertellen waar je moet zijn.

Welke wijk?

Elke stad kent buurten en wijken waar je liever wel en liever niet wilt wonen. Als je niet uit de stad komt waar je gaat studeren en hier een woning wilt betrekken, is het handig je van tevoren in de stad te verdiepen om te bepalen welke wijk en welke buurt je het meest aanspreekt. Belangrijk bij een eigen woning uitzoeken, is dat je je er op je gemak voelt. Meestal merk je al op het moment dat je de drempel overstapt of het huis je aanspreekt. Rijd ook gerust een paar rondjes door verschillende wijken. Aan de staat van de huizen en de bedrijvigheid op straat kun je vaak wel afleiden hoe de sfeer is in een wijk.

Soort woning

Er zijn verschillende mogelijkheden om op jezelf te gaan wonen. Je kunt er allereerst voor kiezen een kamer te betrekken in een woning waar meer studenten wonen. Dit betekent dat je over het algemeen de badkamer en keuken moet delen en dat er meestal geen gezamenlijke woonkamer is. De kosten van een dergelijke kamer zijn echter relatief laag.

Zie je het niet zitten om een badkamer en keuken met anderen te moeten delen, dan kun je er ook voor kiezen zelf een woning te zoeken. Meestal worden deze woningen via de woningbouw in de betreffende stad aangeboden en zijn de wachtlijsten erg lang. De kans dat je iets moois voor jezelf vindt, is dus kleiner. Bovendien zijn de kosten in verhouding hoger dan wanneer je alleen een kamer betreft.

Om de kosten te drukken en toch een 'eigen' plekje te creëren, kun je ook besluiten om met een of meerdere goede vrienden een huis te zoeken. Het voordeel is dat je elkaar al kent, wat het minder erg maakt om een keuken en badkamer te delen. Tegelijk kan het ook een nadeel zijn dat je elkaar kent: wie weet is die vriend ontzettend slordig terwijl je dat niet verwacht had of juist overdreven netjes.

Huisgenoten

Als je op kamers wilt wonen, heb je te maken met huisgenoten. Niet altijd krijg je zomaar een kamer toegewezen. De kans is groot dat je eerst een keer langs moet komen zodat de huisgenoten kunnen bepalen of jij als persoon bij de andere bewoners past. Wanneer er een kamer vrijkomt in een studentenwoning, bepalen de bewoners vaak onderling wie die kamer krijgt. Als nieuwkomer kun je ervan uitgaan dat je de kleinste kamer krijgt toegewezen.

Splash

LEASE

Bij Splash Lease huur je
wasmachines, koelkasten,
vaatwassers en nog veel meer!



*vanaf 12,95
per maand!*

WWW.SPLASH.NL



Leuk inrichten voor weinig!

Geef maar toe; geld uitgeven is leuk. Nadat het salaris is gestort staat de een te trappelen om die kekke sneakers te kopen en de ander neemt in de kroeg een wat duurder mixdrankje in plaats van een biertje. Als je op kamers gaat, is het wel zo leuk dat je de boel gezellig inricht waardoor je je echt thuis voelt. Maar hoe doe je dat zonder (te veel) geld uit te geven? Wij geven jou de beste tips en trucs!

Bezoek kringloopwinkels

Kijk online waar de kringloopwinkels bij jou in de buurt zitten. Je zult je verbazen over de goede staat van veel spullen die daar te vinden zijn. Het aanbod is vaak erg breed; van banken die nog geen € 100,- kosten tot een vintage kled die er nog als nieuw uitziet. Wil je toch liever nieuwe spullen? Je kunt bijvoorbeeld bij Ikea en Leen Bakker relatief goedkope meubels en woonaccessoires vinden.

Onderhandelen

Bij veel winkels en handelaren kun je onderhandelen over de prijs. Je zou het misschien niet verwachten, maar het is zeker het proberen waard. Je kunt onderhandelen voor een betere prijs of bijvoorbeeld korting op een ander product. Blijf wel vriendelijk bij het onderhandelen; je vangt tenslotte meer vliegen met stroop dan met azijn.

Budget opstellen

Je hebt er waarschijnlijk geen zin in, maar als je voor jezelf een budget opstelt en je vaste lasten bijhoudt, weet je wat je uit kunt geven zonder in de problemen te komen. Vraag jezelf af wat je écht nodig hebt. Wil je een nieuw bed maar heb je je oude bed nog? Geef dan je geld uit aan een tweedehands wasmachine en spaar de komende tijd voor een nieuw bed.

Online zoektocht

Natuurlijk is internet een walhalla voor iemand die van plan is om te verhuizen. Inspiratie opdoen kent geen grenzen als je Pinterest bezoekt, het sociale medium dat volstaat met foto's en tips. Dan is er natuurlijk Marktplaats, waar je (vaak) tweedehands artikelen voor een prikkie kunt kopen. Tip: sorteer op prijs. Je zult zien dat de artikelen die dan bovenaan verschijnen vaak gratis of voor een paar cent te koop staan. Meer interesse in nieuwe dure dingen met korting kopen? Ga naar een biedingswebsite zoals www.ibood.com. Hier vind je elke dag nieuwe aanbiedingen waar de nieuwste tv's voor de helft van de prijs weggaan.

Word een folder fan

Folders worden vaak gebruikt om onder het grint van de kattenbak te leggen of de aardappels op te schillen. Voordat je dit doet; kijk eerst eens wat de aanbiedingen van de week zijn. Op zoek naar een nieuwe vloer? Laminaat is altijd wel ergens met korting verkrijgbaar. Tijd voor een housewarming? Check in de folders van de supermarkten waar het bier in de aanbieding is. Kijk op www.spotta.nl als je alle folders online wil bekijken.

DIY

Do it yourself (DIY) is tegenwoordig helemaal hot. Vind het kanaal Nifty leuk op Facebook en de gekste ideeën komen voorbij waar je eerder nog niet opgekomen was. Ook op YouTube vind je een hoop tutorials waar mensen voordoen hoe je bijvoorbeeld van een lege drankfles een sfeervolle kandelaar of vaas kunt maken (je hebt al genoeg aan een dun touwtje en wat lijm). Recyclen is dus het sleutelwoord!

Big Bazar

Big Bazar is inmiddels een bekende winkel-formule. Ze zijn in 2007 begonnen met hun eerste winkel, maar zijn inmiddels door heel Nederland te vinden. Bij Big Bazar kun je zeer voordelig winkelen in een gezellige omgeving. Hun assortiment is breed en bestaat onder andere uit: schoonmaakspullen, alles voor het huishouden, fietsaccessoires, maar ook decoratie, snoep en chocolade. Kortom: een zeer uitgebreid assortiment waarvan je zeker iets in huis moet hebben. Extra aantrekkelijk is dat je bij Big Bazar altijd bekende A-merken kunt kopen voor de laagste prijs.

De Mandel 7-04
6227 CS Maastricht
www.bigbazar.eu

Kamernet

In de grote Nederlandse studentensteden is het vaak vechten om een kamer. Veel studenten zoeken een kamer via een makelaar of kamerbureau. Dit kan echter prijzig zijn en lang duren. Bij Kamernet is dit anders. Hier bieden verhuurders hun kamers rechtstreeks aan de huurder aan. In de tijd dat Kamernet nu actief is, is het een begrip geworden onder studierend Nederland. Dus als aankomend studenten moet je zeker eens een kijkje nemen op deze website! Bij Kamernet betaal je geen bemiddelingskosten, maar wel geringe kosten om te kunnen reageren op aanbod.

www.kamernet.nl

Terre des Hommes

Terre des Hommes heeft een belangrijke missie: het voorkomen dat kinderen worden uitgebuit. De organisatie haalt kinderen uit uitbuitingssituaties en zorgt ervoor dat deze kinderen zich in een veilige omgeving kunnen ontwikkelen. Daar kun jij bij helpen door je tweedehands spullen te scoren in deze kringloopwinkel. Terre des Hommes heeft van alles: kleding, schoenen, accessoires, boeken, lp's en meer.

Dorpstraat 18A
6227 BN Maastricht
www.terredeshommes.nl

Rooming

Rooming is een relatief nieuw online platform om verhuurders en huurders aan elkaar te koppelen. Doordat iedere verhuurder zich op Rooming dient te verifiëren per social media of 06nummer, vind je op het platform altijd een zeer betrouwbaar aanbod. Kun je niet wachten op een nieuw onderkomen? Meld je binnen 1 minuut aan via Facebook of je mailadres en houd het aanbod in de gaten via het overzichtelijke dashboard. Met reactie-tegoed kun je op een interessante kamer, woning of mooi appartement reageren.

www.rooming.nl

Bijbanen

Na de middelbare school verandert er veel. Je gaat studeren, leert nieuwe mensen kennen, moet wennen aan een andere lesmethode en de kans is groot dat je ook nog verhuist. Helaas zijn deze veranderingen niet allemaal zonder financiële gevolgen.

Kosten

Je studie **alleen** al kost elk jaar weer veel geld: studiekosten, boeken, reiskosten (wanneer je OV niet geldig is) en **allerlei** extra's waar je van tevoren niet op rekent. Misschien zijn je ouders degene die deze kosten op zich nemen, maar als je het zelf moet betalen is een bijbaan geen overbodige luxe. Je studiefinanciering is namelijk niet altijd toereikend om de kosten te dekken. Bovendien is een bijbaan de ideale manier om geld bij elkaar te krijgen voor de leuke extra's: even een biertje na een zwaar college of toch nog dat extra paar schoenen zonder dat je elk dubbeltje moet omdraaien.

Werken

Een bijbaan is meestal niet moeilijk te vinden. Studentensteden hebben **allerlei** werkgebeden waarin studenten worden ingezet.

Denk hierbij aan de horeca, financiële dienstverlening en de detailhandel. Werkgebieden verschillen nogal van elkaar: zowel qua werktijden en cao als in salaris. Bedenk van tevoren wat voor jou prettig is: werk je graag overdag of liever 's avonds en in het weekend? Heb je veel collega's om je heen nodig of doe je je werk het liefst **alleen**? Wanneer je voor jezelf op een rijtje hebt wat je van een bijbaan verwacht, kun je gericht zoeken.

Minimumloon

Als je jonger dan 22 jaar bent heb je te maken met het recht op minimumjeugdloon. Dit minimumloon beschermt je tegen onderbetaling door werkgevers. Hoeveel geld jij minimaal hoort te verdienen hangt af van je leeftijd en het aantal uren dat je werkt.

Wettelijk bruto minimumjeugdloon vanaf 1 juli 2025

Per uur (afhankelijk van je urencontract)

Werkweek	Minimumloon 2024 per uur	Minimumloon 2024 per maand
36 uur	€ 14,40	€ 2.255,04
38 uur	€ 14,40	€ 2.380,32
40 uur	€ 14,40	€ 2.505,60

Per dag/week/maand

Leeftijd	Per dag	Per week	Per maand
15	€ 34,56	€ 172,80	€ 748,70
16	€ 39,76	€ 199,56	€ 864,78
17	€ 45,52	€ 228,48	€ 990,06
18	€ 57,60	€ 289,11	€ 1.252,80
19	€ 69,12	€ 346,93	€ 1.503,36
20	€ 92,16	€ 462,57	€ 2.004,48
21+	€ 115,20	€ 578,22	€ 2.505,60

Tip: Op www.loonwijzer.nl vind je een handige tool om je **nettoloon** te berekenen op basis van je **brutoloon**.

Zwemparadijs Mosaqua

Het leven van een student is duur genoeg. Ben jij op zoek naar werk naast je studie en tijdens vakanties? Waarbij je je eigen beschikbaarheid kunt doorgeven en daarnaast ook nog eens voldoening geeft? Kom werken als lifeguard (>18 jaar) of horecamedewerker (>16 jaar) bij zwemparadijs Mosaqua in Gulpen. Volop mogelijkheden in de avonden, weekenden en vakanties. Leuk uurloon, gratis zwemmen en trainen.

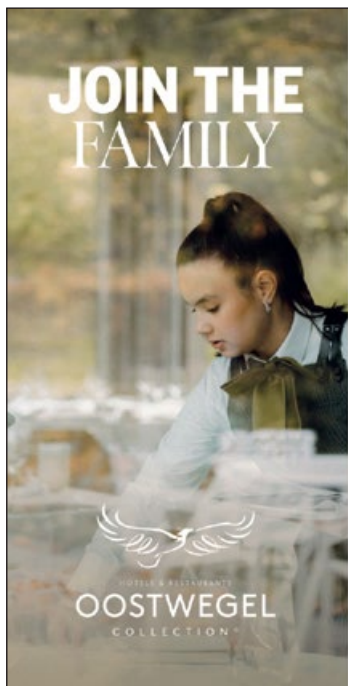
Kijk op www.mosaqua.nl voor meer informatie. Vragen? Stel ze gerust: Bel of WhatsApp naar 06 25 36 45 73. Mailen mag ook: sollicitatie@mosaqua.nl.

Zwemparadijs Mosaqua
Landsraderweg 11
6271 NT Gulpen

Tempo-Team

Tempo-Team is onderscheidend in het samenbrengen van mens en werk. Zij zijn een allround arbeidsmarktdeskundige, thuis in alle sectoren en toonaangevend in de volgende branches: Horeca & Catering, Logistiek, Food, Gezondheidszorg, Tele-service en Overheid. Naast uitzenden en detacheren, werven en selecteren zij de beste mensen, geven HR-advies en verzorgen mobiliteitsdiensten. Er zijn verschillende dienstverbanden mogelijk. Welke je kiest, is afhankelijk van je persoonlijke voorkeur. Zo kun je als student snel aan de slag als cateringmedewerker, huisvuilbelader, afwasser of smaakpanellid.

Stationsstraat 20
6221 BP Maastricht
(043) 351 61 69
www.tempo-team.nl



JOIN THE FAMILY

OOSTWEGEL
HOTELS & RESTAURANTS
COLLECTION

Werken en stagelopen binnen het topsegment van de horeca in Zuid-Limburg?

Oostwegel Collection is een collectie van vier luxe hotels en restaurants. Een echt familiebedrijf met veel doorgroeimogelijkheden en oog voor alle medewerkers.

Altijd op zoek naar nieuw talent

Ben je op zoek naar een stageplek, een baan naast je studie of voor het leven? Wat je ook zoekt, we nemen je graag op in onze familie.

Wat ga je verdienen?

Stage: € 750,- per maand

Bijbaan: € 9 – 15 euro per uur

Scan de QR-code voor meer informatie en onze vacatures.



oostwegelcollection.nl/careers

Studentenverenigingen

Ben je begonnen aan een nieuwe opleiding? Door lid te worden van een studentenvereniging leer je in een korte tijd veel nieuwe mensen kennen. In tegenstelling tot een studievereniging is een studentenvereniging niet verbonden aan een bepaalde opleiding, iedereen kan zich hierbij aansluiten.

Keuze

Tijdens de introductieweek kom je al in aanraking met verschillende verenigingen, die op zoek zijn naar nieuwe leden. Misschien iets voor jou? Je kunt kiezen voor een studievereniging, die bij een bepaalde opleiding of faculteit hoort en vaak vrijblijvend van karakter is. Naast studiegerelateerde activiteiten is er ook ruimte voor borrels. Ben je vooral op zoek naar feesten en vrienden die je meerdere dagen per week ziet? Dan zou een studentenvereniging beter bij je kunnen passen.

Soorten

Een studentenvereniging heeft vaak een bepaald doel: meestal het bevorderen van contacten tussen studenten onderling en tussen studenten en oud-studenten, maar het kan ook een sport zijn of een bepaald geloof. Daarnaast zijn er verschillen in formaat, het soort activiteiten en de hoeveelheid activiteiten. Sommige verenigingen zijn gemengd, bij andere verenigingen zitten alleen studenten van hetzelfde geslacht. De meeste verenigingen hebben ook een sociëteit, dit is een eigen pand waar een groot deel van de activiteiten plaatsvindt, waar je kan eten en een drankje kan drinken.

Lid worden

Het geldt niet voor alle studentenverenigingen, maar vaak moet je eerst een ontgroening of introductietijd doorlopen voordat je opgenomen wordt als lid. Vaak gaan wilde verhalen rond over extreme ontgroeningen waarbij je rare en gevaarlijke dingen moet doen om lid te worden. Er zijn ongetwijfeld verenigingen waar dit nog wordt toegepast, maar over het algemeen verloopt een ontgroening vrij rustig. Het belangrijkste doel van een ontgroening is dat je bekend raakt met de regels en gewoonten van de studentenvereniging.

Bovendien is het een goede gelegenheid om je jaargenoten snel beter te leren kennen.

Subverenigingen

Binnen de studentenvereniging heb je meestal nog kleinere 'subverenigingen', zoals commissies, jaarclubs en/of dispuuten. Deze zijn kleinschaliger en organiseren meer specifieke activiteiten die niet voor iedereen van de vereniging toegankelijk zijn. Andersom geldt wel dat activiteiten die door de vereniging worden georganiseerd voor elk lid toegankelijk zijn.

Jaarclub

Een jaarclub is een groep van studenten bij een studentenvereniging die allemaal in hetzelfde jaar lid zijn geworden. Jaarclubs zijn meestal ongemengd en bestaan uit ongeveer vijf tot vijftien leden. Deze clubs hebben vaak wekelijks een gezamenlijk etentje of borrel. Jaarclubs worden gevormd in een periode van twee weken tot zes maanden na de introductie. Na de vorming vindt vaak een jaarclubinauguratie plaats.

Dispuut

Niet alle studentenverenigingen kennen het dispuut als structuur. Bovendien zijn ook niet alle dispuuten onderdeel van een vereniging: onafhankelijke dispuuten bestaan ook. Dit zijn in feite kleine studentenverenigingen. De leden van een dispuut komen uit verschillende studiejaar en heeft dus een verticale structuur. Een jaarclub heeft een horizontale structuur en heeft dus alleen leden van hetzelfde jaar. Vaak kun je niet zomaar lid worden van een dispuut, maar moet je door de dispuutleden gevraagd worden.

Kom langs bij SV Circumflex tijdens de INKOM!

Studentenvereniging Circumflex is de oudste en grootste traditionele studentenvereniging van Maastricht. Sinds haar oprichting in 1971 is zij met haar ondernemende karakter dé vernieuwende en bepalende kracht van studentenstad Maastricht. Leden maken hier vrienden voor het leven en hebben een prachtige studententijd!

Bij SV Circumflex kan je je lidmaatschap zo actief maken als je zelf wilt. Onze vereniging kent een duale structuur. Zo zal je in je eerste jaar een jaarclub vormen met leden uit jouw eigen lichtingsjaar. Daarnaast kan je ook lid worden van een dispuut, een verband van meerdere lichtingsjaren bij elkaar. Kenmerkend aan SV Circumflex is haar grote sociëteit midden in het centrum van Maastricht. We bekleden een monumentaal pand op honderd meter afstand van het Vrijthof. Sociëteit de Kaap vormt het epicentrum voor alle leden van SV Circumflex. Hier kunnen zij eten, vergaderen, borrelen en in speciaal ingerichte stu-dieruimtes studeren. Naast de sociale ontwikkeling die je doormaakt, is er bij ons ook ruimte om je op organisatorisch vlak te ontwikkelen. Je zal tijdens alle verenigingsjaren kunnen aansluiten bij commissies waarbij je vele facetten meekrijgt van het organiseren van evenementen en de nodige professionele ervaring opdoet.

Als laatste biedt SV Circumflex niet alleen een groot lokaal netwerk, maar ook een nationaal netwerk door haar lidmaatschap bij het AHC.

Dit is een overkoepelend orgaan voor de grotere studentenverenigingen in verschillende steden in het land. Zo zijn bijvoorbeeld C.S. Veritas uit Utrecht, R.S.V. Laurentius uit Rotterdam en T.S.C. St. Olof uit Tilburg hier ook bij aangesloten.

Studentenvereniging Circumflex meemaken? Kom dan langs op de Capucijnstraat 120 tijdens de INKOM en maak kennis met onze leden! Mocht je al vragen hebben, schroom dan niet en stuur een mailtje naar extern@circumflex.nl of neem een kijkje op onze website: www.circumflex.nl.

**Capucijnstraat 120
6211 RT Maastricht
www.circumflex.nl**

 **SV Circumflex - Inkom**
 **svcircumflex**



Autorijscholen

Een rijbewijs betekent vrijheid: je komt overal makkelijk, bent van niemand afhankelijk en kunt gaan en staan waar je wilt. Natuurlijk heb je hiervoor wel een auto nodig. Voordat je er over na kunt denken een auto te lenen of aan te schaffen, heb je toch echt het roze pasje nodig.

Rijschool kiezen

Het grote aanbod van rij scholen maakt het lastig om de juiste rij school te kiezen. Niet alle rij scholen bieden dezelfde kwaliteit. Als student kun je je geld goed gebruiken, daarom is het verstandig om verschillende rij scholen te vergelijken op het gebied van prijs. Sommige scholen bieden speciale studentenkorting, of bieden een pakket met examengarantie. Neem goed de tijd om uit te zoeken wat bij jou past. Wil je het liefst nu je rijbewijs? De meeste rij scholen bieden een spoedcursus aan, waarmee je in tien dagen je rijbewijs kunt halen.

Je kunt ook een rij school uitkiezen die de vorderingen van elke leerling bijhoudt. Dit kan zowel via een digitale vorderingenkaart (instructiekaart), als via een papieren vorderingenkaart. Op die manier wordt de rijopleiding opgebouwd in overzichtelijke fases.

Rijopleiding in stappen (RIS)

De Rijopleiding in Stappen is een redelijk nieuwe vorm van lessen die steeds populairder wordt. Dat is niet zo gek, want het slagingspercentage ligt een stuk hoger dan bij een traditionele opleiding. De RIS werkt met een duidelijke lesopbouw en een leerlingenkaart waarop al je vorderingen worden bijgehouden. Deze rijopleiding is niet duurder en duurt ook niet langer dan een gewone rijopleiding. Het kan dus geen kwaad om bij het kiezen van een rijopleiding te kijken of ze deze vorm van lessen aanbieden.

Theorie-examen

Voor je het praktijkexamen mag doen, moet je eerst slagen voor je theorie-examen. Dit examen bestaat uit 25 vragen over Gevaarherkenning waarbij je dertien vragen correct moet hebben beantwoord.

Het onderdeel verkeersregels en verkeersinzicht bestaat uit veertig vragen en twee testvragen. Hiervan moet je 35 of meer vragen goed beantwoorden. Je moet dit examen afleggen bij het CBR. Om je voor te bereiden kun je het best een theorieboek met cdrom/usb aanschaffen, dan kun je thuis al oefen-examens maken. Kijk ook of de rij school waar jij wilt lessen een theoriecursus aanbiedt, dit helpt je goed voor te bereiden.

Tussentijdse toets (TTT)

Ben je al bijna zo ver om af te rijden, maar ben je nerveus voor het examen? Dan kan je ervoor kiezen om een tussentijdse toets te doen. Door deze toets te doen kun je een vrijstelling krijgen voor de bijzondere verrichtingen tijdens het afrijden, zoals de parkeeropdracht, recht achteruit rijden en de omkeeropdracht. Ook kun je vast wennen aan de examensituatie en krijg je feedback van de examiner.

Praktijkexamen

Veel jongeren zien enorm op tegen het praktijkexamen. Toch is het belangrijk dat je rustig blijft zodat je zelfverzekerd overkomt in de auto. De examiner beoordeelt je op verschillende dingen, zoals het in- en uitvoegen en de bijzondere manoeuvres. Ook let hij op je kijkgedrag, of je verkeerssituaties goed inschat en of je rekening houdt met andere mensen in het verkeer. Het hoeft echt niet perfect, het gaat om het totaalplaatje. Tijdens het examen moet je ongeveer een kwartier zelfstandig naar een bestemming rijden met behulp van een navigatiesysteem. In totaal duurt het praktijkexamen zo'n 35 minuten, waarna je direct hoort of je geslaagd bent.

op zoek naar een goede auto- of motorrijschool
in Maastricht? Meld je aan en ontvang
€ 100,- studenkorting
op een 25- of 35 lessenpakket en/of op
het motorstartpakket

OOK AUTOMAAT!

WE ALSO TEACH IN ENGLISH



SCAN MIJ

info@pascalvandooren.nl

www.pascalvandooren.nl

06-22730546



PASCAL VAN DOOREN
auto-en motorrijschool

Rijschool Marcel Mingels

Rijschool Marcel Mingels is de rijkschool voor studenten in Maastricht. Alle instructeurs zijn superenthousiast en gemotiveerd om jou de weg naar dat fel begeerde rijbewijs te laten bewandelen. Ze hebben een ruime ervaring zodat jij op een sociale en vakkundige manier les krijgt. Ze richten zich op de individuele kandidaat, dat wil zeggen dat de aandacht specifiek op jou gericht wordt door met een vaste instructeur te werken. Alle instructeurs maken gebruik van een instructiekaart om jou ook goed op de hoogte te houden van je eigen vorderingen. Zo kun je in één oogopslag zien hoe je ervoor staat.

Tongersestraat 32

6211 LN Maastricht

(043) 343 77 10

www.rijkschoolmarcelmingels.nl

Kordaat Automaat Rijopleidingen

Dit is waarschijnlijk de meest vooruitstrevende rijkschool van Maastricht. Men richt zich volledig op rijles in een elektrische automaat waarin je niet hoeft te schakelen. Goed voor het milieu! Bovendien heb je minder lessen nodig en haal je dus goedkoper je rijbewijs. Als je na het behalen van je automaat rijbewijs toch nog wil schakelen dan betaalt de rijkschool de CBR kosten van het schakel examen voor jou. Meestal heb je dan nog maar enkele extra lessen nodig. Je krijgt les van een RIS instructeur met meer dan 25 jaar ervaring. Je kunt ook kiezen voor een spoedopleiding van 10 dagen - 2 maanden. Studenten krijgen extra korting

www.Kordaatautomaat.nl

Tel 0613766055

Info@leskordaat.nl

Gezondheid

Hoofdpijn door een flinke kater of erg moe na een stressvolle tentamenweek? Een kwestie van een aspirientje en genoeg slapen, dan voel je je al snel weer goed. Het kan echter ook zijn dat je iets ergers onder de leden hebt. Zorg er daarom voor dat je bij een huisarts bij jou in de buurt terechtkunt. Samen met een tandarts is dit een van de eerste dingen die je regelt als je verhuist naar een studentenstad.

Verhuizen

Meestal betekent verhuizen ook een zoektocht naar een nieuwe huisarts en tandarts, ook als je binnen eenzelfde stad verhuist. Wanneer je in een andere wijk gaat wonen die buiten het bereik van de arts ligt, moet je overstappen. Steeds meer huisartsen en tandartsen hebben een volle praktijk.

Huisarts

Een huisarts moet snel bij een patiënt langs kunnen wanneer die niet in staat is om naar de praktijk te komen. Er wordt daarom vaak met een postcodebeleid gewerkt, oftewel: alleen wanneer je binnen het postcodegebied woont, kun je bij die huisarts terecht. Voor studenten is daar echter vaak een uitzondering voor, omdat zij zelden tot nooit een huisbezoek nodig hebben. Bel voor de zekerheid van tevoren de huisarts die je op het oog hebt voordat je je inschrijft.

Heb je een nieuwe huisarts op het oog?

Neem dan telefonisch contact op om te vragen of de huisarts nieuwe patiënten aanneemt. Indien je besluit over te stappen moet je je oude huisarts hierover inlichten. Hij zal je dossier dan overdragen aan je nieuwe arts. Zelf hoeft je niet bij je zorgverzekeraar aan te geven dat je een nieuwe arts hebt, dat doen ze bij de praktijk voor je.

Als je veel contact hebt gehad met je oude dokter, kan het lastig zijn om een band op te bouwen met een nieuw persoon. Van tevoren kun je dan ook een kennismakings-gesprek aanvragen.

Tandarts

De tandarts hanteert vaak een soepeler beleid dan de huisarts wat verhuizen betreft. Je komt er immers voor minder dringende zaken. Meestal kun je dan ook gewoon bij je oude tandarts te blijven. Als je naar de andere kant van het land verhuist is het echter wel zo gemakkelijk om op zoek te gaan naar een nieuwe tandarts.

Als je de keuze voor een nieuwe tandarts hebt gemaakt, informeer dan of hij jou als nieuwe patiënt accepteert. Als hij je als nieuwe patiënt accepteert, dan geef je je persoonsgegevens door zoals naam, adres en telefoonnummer. De eerstvolgende keer dat je naar de tandarts gaat, neem je je identiteitsbewijs en verzekeringspasje mee. Vergeet niet je oude tandarts te laten weten dat je overstapt.

SOATEST ?

ANTICONCEPTIE ?

HULP OF ADVIES ?

VERVELENDE ERVARING ?



SENSE

Voor al je vragen over seks

GGD CENTRUM VOOR SEKSUELE GEZONDHEID
088 - 880 50 72

ZELF EEN AFSpraak PLANNEN?
GGD-AFSpraak.SHDIRECT.NL

OF CHAT ANONIEM MET EEN PROFESSIONAL
WWW.SENSE.INFO

Woon je in Maastricht? Schrijf je in bij een huisarts in je buurt!

Vind hier je huisarts: hapmaastricht.nl/nl/aangesloten-huisartsen

Een medisch probleem?



Check binnen 1 minuut of je naar de dokter moet.
Download de app Moet ik naar de dokter?



**Huisartsenpost
Maastricht en Heuvelland**
Voor Speed

Alleen voor spoedgevallen buiten kantoor tijd.
Raadpleeg de website van de Huisartsen
Speedpost voor meer informatie:
hapmaastricht.nl. Het tandarts spoednummer
is op deze site ook te vinden.

Sport

Sporten is op vele manieren goed voor je: het is een moment van ontspanning, een training van je lijf en conditie en vaak ook een sociaal gebeuren. Sporten doe je voor je plezier en om fit te zijn, goed voor lijf en geest. Ruim dus voldoende tijd in voor beweging in je drukke schema.

Kies je sport

Niet iedereen wordt gelukkig van gewicht-heffen in de fitnessruimte en ook danslessen zijn niet voor elke persoon weggelegd. Elke sporter is uniek. Bedenk goed wat je doelen zijn en wat je leuk vindt. Ga je vooral sporten om een gespierd lijf te krijgen of is sporten voor jou meer een sociale aangelegenheid? Er is een ruime keuze aan sporten die je kunt beoefenen. Bijna iedere studentenstad heeft een eigen sportcentrum met relatief lage prijzen voor studenten. Daarnaast vind je er goedkope sportscholen, maar ook centra waar je voor een iets hogere prijs meer groepslessen en service kunt verwachten. Verdiep je in de mogelijkheden en ga eens kijken wat het beste bij jou past.

Verenigingen

Voor veel sporten is een studentenvereniging te vinden, waar vaak een hoop gezelligheid bij komt kijken. De ene vereniging is wat serieuzer dan de ander, net zoals er binnen de vereniging verschillende teams en niveaus zijn. Maar met je team of ploeg heb je altijd een vaste groep vrienden en is het gewoon gezellig om elke week bij elkaar te komen. Een aantal verenigingen heeft een eigen onderkomen waar je niet alleen kunt sporten, maar waar ook wekelijks een borrel of andere activiteit gehouden wordt.

Waar beginnen

Als je de stap neemt om lid te worden van een sportschool, kun je het beste eerst een proefles doen. Tijdens een proefles kun je niet alleen kijken of een les of trainingsschema bij jou past, maar ook sfeer proeven. Als jij je niet prettig voelt in de omgeving, zal je motivatie niet snel stijgen.

Eenmaal lid van een sportschool kun je een coach om begeleiding vragen. Hij begeleidt je dan tijdens de trainingen en zorgt er ook voor dat jij ziet dat je vooruitgang boekt. Bovendien is hij een stok achter de deur wanneer je eigenlijk geen zin hebt om te trainen, hij wacht tenslotte op je. Bij een vereniging of een teamsport zorgen je teamgenoten er wel voor dat je blijft komen. Ook hier kun je eerst een proefles doen en kijken of de sport je ligt. Vervolgens zul je meerdere keren per week moeten trainen om op niveau te komen en te blijven.



MUAY THAI GYM

Train your body, confidence, and resilience.

Grow stronger and more balanced in life.

 **Everyday of the week**

 **Scharnerweg 44, Maastricht**

BOOK A TRIAL CLASS @ VIVASGYM.NL

Geusseltbad

Fit blijven tijdens je studententijd? Kom lekker sporten in het water! Het Geusseltbad biedt een divers aanbod van sportieve groepslessen en activiteiten in het water. Doe mee aan een intensieve AquaBootcamp work-out, kom in perfecte balans met een les FloatFit of ga een uurtje banenzwemmen op je eigen tempo. Alle groepslessen worden gegeven door enthousiaste en gediplomeerde instructeurs. Plezier en gezelligheid staan voorop, maar er wordt natuurlijk ook lekker gesport. Sport mee op jouw eigen niveau. Na deze sportieve uitdaging ga je zeker voldaan naar huis!

Discusworp 4

6225 XP Maastricht

(043) 350 4500

www.geusseltbad.nl

SCM-Boxing

SCM-Boxing is de grootste bokscub van Maastricht (meer dan 200 leden en 12 trainingen per week). Bijna de helft van de leden bestaat uit studenten, zowel internationaal als nationaal. Afgelopen april organiseerden wij samen met het dispuut Silenus de eerste Maastrichtse officiële Maastrichtse bokswedstrijden voor studenten. Dit was een groot succes en zal komend jaar zeker herhaald worden. Wil je iets doen aan je conditie, graag sporten recreatief of wedstrijd niveau dan ben je welkom bij onze club. Ervaring is niet vereist en een proefles is gratis.

Gentiaanstraat 3

6214 VJ Maastricht

www.SCM-Boxing.nl

Tennisclub Hazendans

Tennisclub Hazendans is een levendige club in Maastricht-West. We onderscheiden ons met prestatief en recreatief tennis. Maar ook met volop ruimte om gewoon lekker recreatief een balletje te slaan. Voor alle niveaus. Op onze 15 (waarvan 4 touchtennis) goed onderhouden gravelbanen in ons prachtig ruim en groen park komt iedereen snel aan tennis toe. Naast het volgen van tennislessen, worden er wekelijks diverse activiteiten georganiseerd voor jong en oud. Tennisclub Hazendans is voor studenten de ideale plek om heerlijk te ontspannen met andere studiegenoten en tevens te genieten van een hapje en een drankje op ons terras. Wij nodigen je van harte uit om eens een kijkje te komen nemen op ons park en hopen je dan graag te mogen verwelkomen als toekomstig lid. Wil je graag kennis maken met Tennisclub Hazendans of wens je meer informatie te ontvangen? Stuur dan een mail naar secretariaat@tchazen-dans.nl.

UM SPORT

Leuk, betaalbaar en internationaal! UM SPORT biedt voor ieder wat wils: inloopactiviteiten en cursussen waaraan je zelf kunt deelnemen, studentensportverenigingen voor teamspirit en competities of fitness om wanneer het jou het beste uitkomt te werken aan gezondheid en ontspanning. Je komt in aanmerking voor een studentenlidmaatschap bij UM SPORT als je studeert aan Universiteit Maastricht.

P. Debyeplein 15
6229 HA Maastricht
(043) 388 53 11
www.maastrichtuniversity.nl

City Gym Maastricht

Train je conditie en kracht in een kleinschalig fitnesscentrum, waar je een persoonlijk afgestemd trainingsschema krijgt na een take-in gesprek en gezondheidsanalyse. En word hierbij persoonlijk begeleid om je doel te bereiken !

Train your stamina and strength in a small scale gym with a personal training schedule , which you receive after an elaborate take -in session and health check. You will also be closely supported by our personal trainers to achieve your goal .

Achter de barakken 13
6211 RZ Maastricht
06 - 522 848 52
(043) 321 47 84
info@citygymmaastricht.nl
www.citygymmaastricht.nl

ZENDEN SPORTS & SWIMCLUB

De leukste groepslessen van Maastricht bij Zenden Sports. Ben jij op zoek naar een plek waar jij je thuis voelt, je de beste begeleiding en persoonlijke aandacht krijgt en waar jij je doelen haalt? Dan is Zenden Sports in Maastricht dé sportschool voor jou! Ruim aanbod aan groepslessen/aqualessen. In het centrum van Maastricht. Begeleiding van Fysiotherapeuten en voedingsadviseurs.

Sint Bernardusstraat 5
6211 HK MAASTRICHT
043 321 22 11
www.zenden-sports.nl

Als student groeit het geld waarschijnlijk niet op je rug. Je geld gaat op aan studiegeld, boeken en kamerhuur. Dat neemt echter niet de behoefte aan kekke schoenen of een nieuw kapsel weg. Je ziet het perfecte it-shirtje in de etalage, je beste vriend maakt de blits met de nieuwste sneakers en jij loopt nog steeds in je oude kloffie en futloos haar. Tijd om te laten zien wie je bent en wat jouw 'lifestyle' kenmerkt.

Je eigen stijl

Door de keuzes die je maakt, laat je zien wie je bent. De manier waarop je je kleedt, hoe je omgaat met uiterlijke verzorging en de spullen die je gebruikt; iedereen heeft andere interesses en gewoonten. Dat maakt mensen zo boeiend. Niemand is hetzelfde en ook individuen veranderen in de loop van de tijd hun lifestyle. Individen veranderen vaak in hun studententijd. Je bent volwassen, ontwikkelt een andere stijl en soms kom je mensen tegen die jou op nieuwe ideeën brengen. Probeer eens iets wat je normaal gesproken nooit doet, pas wanneer je het probeert weet je of het iets voor jou is!

Trends en media

Voor de een is invloed van buitenaf erg bepalend voor de stijl die hij volgt, een ander kiest makkelijker zijn eigen weg. Trends bepalen voor een groot deel waar de meeste mensen zich voor (gaan) interesseren. Ook ontwikkelingen in de media dragen hier aan bij. Voor trendgevoelige personen is het belangrijk om de trends te volgen of, als het mogelijk is, zelfs voor te blijven. Winkels en de media spelen hier handig op in: elk seizoen kom je nieuwe kleding, gadgets en interieuriemten tegen.

Als je op de hoogte wilt blijven van de nieuwste trends en artikelen, kun je zowel online als offline terecht. Denk aan tijdschriften en je vrienden, maar ook websites. Voor de nieuwste gadgets kijk je bijvoorbeeld op www.gadgetzone.nl en www.gizmodo.com, nieuwe modetrends volg je via websites als www.elle.nl of www.adversus.nl.

Winkels

Om in te spelen op deze trends kun je bij een aantal winkels prima terecht. Daar vind je alles volgens de laatste trends of kun je vast inspiratie op doen voor een komend seizoen. Niet alleen vrouwen zijn bewust bezig met een eigen identiteit opbouwen. Ook mannen doen dit. Dat mannen en vrouwen zich in andere gebieden interesseren is wel duidelijk. Vrouwen zijn veel meer bezig met mode en uiterlijke verzorging, terwijl mannen zich juist richten op de elektronische gadgets.

Lifestyle is niet alleen een kwestie van dingen mooi vinden. Juist als je ook duidelijk kunt zeggen wat je niet mooi vindt, druk je jouw stempel. De trends volgen is niet zo moeilijk, door de media en de collectie in de winkels word je al een bepaalde kant op gestuurd. Je eigen stempel ergens op drukken kost meer moeite! Ook bij jou in de buurt zijn er winkels die zich richten op hippe, trendgevoelige producten.



Scan de QR-code en lees onze 'bespaartips voor studenten'. Nog vragen? Kom dan langs in onze winkel. Bellen kan ook: **030 - 633 30 00**. We staan voor je klaar.

Brusselsepoort 5, Maastricht
De Leim 10a, Maastricht
Petrus Regoutplein 3, Maastricht



SNS

**EERST DE MENS.
DAN HET GELD.**

Lush

Bij Lush ruikt het altijd heerlijk. In elke hoek van de winkel ontwaar je de frisse geuren van de zepen en andere verzorgingsproducten. Alleen al een wandeling door Lush prikkelt je zintuigen maximaal. Waarschijnlijk wil je de winkel zelfs nooit meer verlaten! Alle handgemaakte producten die bestaan bij Lush, zijn vegan en niet op dieren getest. Toch een fijn idee als je helemaal ingesopt bent na een lange dag studeren.

Grote Staat 48
6211 CX Maastricht
(043) 326 3108
www.nl.lush.com

Rousseau Chocolate

Deze chocolaterie is een begrip in Limburg. Rousseau Chocolate staat voor pure passie en variatie voor een aantrekkelijke prijs en voor elke gelegenheid of zomaar voor jezelf. Heb je een bedankje nodig, cadeau of wil je jezelf gewoon verwennen? Ga deze winkel binnen voor de lekkerste chocolade in allerlei vormen en maten. Verslavend lekker!

Markt 52
6211 CK Maastricht
(043) 311 02 91
www.rousseau.nl

Coffeelovers

Coffeelovers is dé plek voor iedereen die gek is op koffie. Blanche Dael koffie om precies te zijn: zwart of met veel extraatjes, warm of juist ijskoud geserveerd. Lekker om ter plekke van te genieten, of 'to go'. Bij dat overheerlijke kopje koffie (of thee) serveert elke Coffeelovers-vestiging pastry en tosti's. De locatie Plein 1992 heeft daarnaast een heerlijke ontbijt- en lunchkaart. Er zijn zes Coffeelovers locaties in Maastricht: Plein 1992, Avenue, SintPieter, Dominicanen, Annex en University SSC (laatste twee zijn ideale plekken om te studeren).

Coffeelovers Annex
Plein 1992 15
6221 JP Maastricht
www.coffeelovers.nl

My Jewellery

My Jewellery is in een paar jaar tijd flink gegroeid en heeft een enorme online community opgebouwd. Het merk is voornamelijk online aanwezig, maar nu ook in Maastricht. De on-trend (eigenwijze stijl die je terugziet in de sieraden, kleding en aanverwante artikelen) is niet meer weg te denken uit het huidige modebeeld. De collectie wisselt snel, bevat voor ieder wat wils en is van goede kwaliteit tegen scherpe prijzen.

Sint Amorsplein 16
6211 GT Maastricht
(043) 737 00 03
www.my-jewellery.com

Dot N Square vintage

Als je bij Dot N Square vintage binnenloopt, wordt je begroet met de frisse geur van sinaasappel en de in het oog springende vintage kleding. Het zit al in onze naam: rondje en vierkantje. Wij houden van gekke prints en unieke items, maar we hebben ook merk-kleding voor de liefhebber. En als je wat verder doorloopt, kom je uit in onze eigen 'Garden of Sales'! Onderweg kom je ook allerlei sociale en duurzame producten tegen van onze lokale vrouwelijke makers. Een echte duurzame wal-halla!

Heggenstraat 5
6211 GW Maastricht
06 101 69 994
www.dotnsquare.nl
info@dotnsquare.nl

Teazone

Hier vind je een unieke collectie die bestaat uit thee, koffie, meubels en woonartikelen. In deze bijzondere winkel kan je ook proeven van een High Tea. Het kan hier allemaal. Terwijl je een woonartikel of meubel uitloopt uit een van de werelddelen, proef je een lekker kopje thee of een van de negen espres-so's. Deze kan je uiteraard ook kopen. Wil je toch liever iets zoets of hartigs eten, dan kan dat ook. Dagelijks worden er aparte combinaties getoverd in de open keuken. Wil je een bijzondere winkel bezoeken, dan is Teazone zeker aan te raden.

Koestraat 9
6211 HR Maastricht
(043) 852 44 32
www.teazone.nl

Cultuur

De populaire kroegen, de goede winkelstraten en de lekkerste restaurants heb je binnen no time gevonden in de stad. Maar weet je ook waar je moet zijn om cultuur op te snuiven? Verdiep je ook eens in de lokale culturele instellingen zoals musea en theaters.

Disciplines

Cultuur kent verschillende disciplines. Vaak denken jongeren dat het 'suf' of totaal niet interessant is om een museum of theater te bezoeken. Niets is minder waar! Er is tal van keuze uit hedendaagse kunst of juist een historische tentoonstelling. Als je je er een beetje in verdiept, zul je zien dat er ook voor jou iets te beleven valt op cultureel gebied.

Musea

Als je een museum wilt bezoeken, zijn de mogelijkheden in een grote stad bijna eindeloos. Je kunt kiezen voor een museum waar voornamelijk schilderkunst te bewonderen is, maar er zijn ook veel musea met hedendaagse kunst. Deze kunst is veel abstracter en soms moeilijker in woorden te vatten. Natuurlijk heeft elk kunstwerk een betekenis en een achterliggende gedachte, maar je bent ook vrij om je eigen interpretatie erop los te laten. Sommige musea hebben geen interactie met het publiek. Hier kijk je in je eigen tempo naar de werken die worden tentoongesteld. Bij andere musea is het juist de bedoeling dat je zelf iets doet. Testjes doen op wetenschappelijk gebied of Oudhollandse spellen spelen bijvoorbeeld. Probeer eens een museum waarvan het onderwerp je aanspreekt en oordeel pas nadat je er geweest bent. Slechter word je er sowieso niet van en wie weet leer je nog iets dat je in een later stadium kunt gebruiken.

Theater

In het theater kun je voor van alles terecht: cabaret, muziek, opera en musical bijvoorbeeld. Een avond in het theater staat hoe dan ook garant voor een avond plezier. Vaak voelt het echt als een avond uit: je eet van tevoren nog ergens, trekt mooie kleren aan en wordt urenlang vermaakt.

Een avondje lachen met een goede cabaretier is niet alleen vermakelijk. Deze mensen gebruiken vaak de actualiteit voor hun grappen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er discussies kunnen ontstaan na een show. Een musical of opera zal echter hele andere gevoelens bij je oproepen. Je kunt emoties ervaren die je niet had verwacht bij een voorstelling. Het is zeker de moeite waard dit een keer te proberen! Ook voor je algemene ontwikkeling is een culturele instelling stimulerend. Ongemerkt stel je jezelf vragen over bepaalde onderwerpen en vorm je zo een mening, of stel je wellicht een eerdere mening bij.

Cultuur is overal

Musea en theaters vind je door heel het land. Soms moet je ook een eind reizen om een bepaalde show te zien. Gelukkig heb je daar je studenten OV-chipkaart voor! Maar ook in jouw eigen stad zijn genoeg mogelijkheden voor een leuk middagje of avondje uit.

HEY STUDENT!

MOE VAN DE STUDIE EN FEESTEN EN
WIL JE IETS BIJZONDERS DOEN?
KOM DAN NAAR...

Het
**NATUURHISTORISCH
MUSEUM
MAASTRICHT**
voor een ontmoeting
met mosasaurus
Bèr of andere
wonderlijke fossielen,
dieren en planten
(studentenkorting)
www.nhmmaastricht.nl

Naar **CENTRE
CÉRAMIQUE** voor
het bezoeken van
een tentoonstelling
of om te studeren.
Het biebabonnement
Student & Science is
helemaal gratis!
www.centreceramique

Of boek met maar
liefst 25% korting een
creatieve cursus bij
KUMULUS (muziek,
dans, beeldende
kunsten of theater)
www.kumulus.nl



KUMULUS
MUSEUM VAN DE WILDE KUNSTEN
MUSEUM VAN DE WILDE KUNSTEN
MUSEUM VAN DE WILDE KUNSTEN

Basiliek van Sint Servaas

In het hart van de stad Maastricht staat de Basiliek van Sint Servaas. Boven het graf van Sint Servaas bouwde de Maastrichtenaars een kleine, houten kapel. Rond 550 werd deze kapel vervangen door een stenen kerk. In 800 werd deze kerk verwoest, maar in het jaar 1000 werd de kerk weer opgebouwd als pelgrimskerk met omgangen rondom het graf van Sint Servaas. Het is een prachtige kerk om te bewonderen. Vergeet niet de schatkamer te bezoeken. Deze is een van de belangrijkste bezienswaardigheden van Maastricht die teruggaat tot de 4^e eeuw na Christus. Toen nam Sint Servaas bij zijn vertrek uit Tongeren de hele kerkschat mee. Veel is ondertussen verdwenen, maar de schat kamer bezit nog steeds echte meesterwerken.

**Keizer Karelplein 3
6211 TC Maastricht
(043) 321 20 82
www.sintservaas.nl**

Bonnefantenmuseum

Het Bonnefantenmuseum in Maastricht heeft twee kunstcollecties. De hoogtepunten van de oude kunstcollectie zijn schilderijen van meesterschilders als Rubens, Jordaens en Van Dijck. Het museum heeft een hedendaagse kunstcollectie waarbij de nadruk ligt op actuele schilderkunst en verschillende installaties. Uiteraard zijn er daarnaast ook regelmatig wisselende tentoonstellingen te bekijken. De buitenkant van het museum is ook het bekijken waard. Dit opvallende bouwwerk is ontworpen door de Italiaanse architect Aldo Rossi. Zin in een dagje cultureel doen? Dan moet je het Bonnefantenmuseum zeker aan je lijstje toevoegen.

**Avenue Céramique 250
6221 KX Maastricht
(043) 329 01 90
www.bonnefanten.nl**

Uitgaan

Het studentenleven bestaat niet alleen maar uit colleges en thuis in je boeken duiken; het uitgaansleven lonkt. Via je opleiding of studentenvereniging leer je veel nieuwe mensen kennen waarmee je het uitgaansleven van jouw studentenstad kunt ontdekken.

Elke dag feest

Vrijwel alle studentensteden hebben genoeg kroegen, barretjes en leuke eetgelegenheden om er een boeiend uitgaansleven op na te kunnen houden. Wat dé uitgaansavond is, verschilt per stad. Met de juiste groep mensen kun je echter van elke dag een feest maken.

Socializen

Onder uitgaan kun je verschillende dingen verstaan: lekker eten, even een biertje drinken of tot in de late uurtjes dansen. Maar uitgaan doe je vooral om te kunnen socializen met vrienden, studie- of huisgenoten. Het is nog goed voor je ook: je kunt even alle studiestress van je afgooien, doet leuke contacten op voor je netwerk en gaat (meestal) met een voldaan gevoel naar huis.

Eten

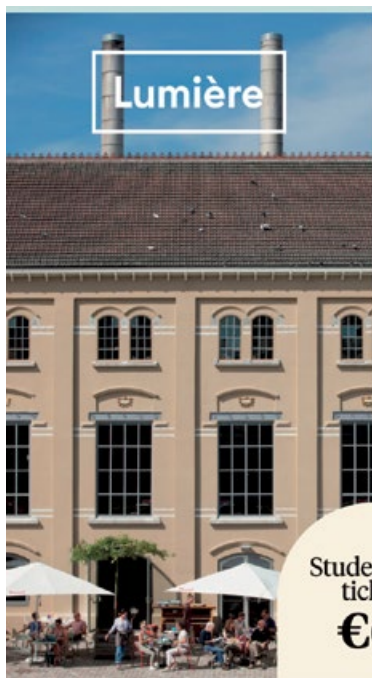
Wanneer je met wat mensen buiten de deur gaat eten, zijn er genoeg mogelijkheden: van lowbudget tot luxe dineren. Aan tafel leer je je vrienden, studie- of huisgenoten ook eens op een andere manier kennen, en zij jou. Doordat je beter weet wat er in hen omgaat, zul je merken dat jullie band ook beter wordt. En dat zorgt weer voor nog leukere etentjes. Niet iedereen heeft een bodemloze portemonnee, je bent tenslotte student. Maak daarom van tevoren de keuze hoeveel geld je wilt uitgeven en kijk voor je een restaurant binnenloopt even op de menukaart. Zo kom je niet voor verrassingen te staan als de rekening wordt gepresenteerd. Vaak hebben restaurants een speciaal studentenmenu of goedkoop driegangenmenu.

Drinken

Een biertje smaakt overal ongeveer hetzelfde, maar of je een leuke avond hebt is mede afhankelijk van de kroeg en de muziek die gedraaid wordt. Als je bent aangesloten bij een studentenvereniging is er vaak een stamkroeg waar je elkaar kunt ontmoeten. Vanuit opleidingen of verenigingen worden er ook wel eens kroegentochten georganiseerd. Je kunt ook je vrienden eens op sleeptouw nemen. Stap gewoon eens een kroeg binnen. Meestal hoeft je geen entreegeld te betalen. Als je het niet naar je zin hebt, ben je zo weer weg! Op die manier kom je er heel snel achter waar de leukste muziek wordt gedraaid en welke mensen je in welke kroeg tegen kunt komen.

Dansen

Even helemaal los en dansen tot je voeten er pijn van doen: het kan een hele ontlading zijn na een drukke periode. Ook een discotheek is een goede manier om nieuwe mensen te leren kennen. Het voorwerk is gedaan. Op de volgende pagina's vind je leuke, populaire of aan te raden uitgaansgelegenheden.



Cinema Restaurant Café

With over 300 arthouse films, documentaries and must-see classics a year, there's plenty of choice. Enjoy tasty drinks & bites, student events, and special English subtitled screenings, daily at this monumental power station.

Student film
tickets
€6,-

Check out the
complete film
programme at
lumiere.nl

Witloof

In restaurant Witloof kun je proeven van de typische Belgische keuken. De enthousiaste koks bereiden gerechten als waterzooi, stoverij, mossels en hutspot, kroketten en met de hand gesneden friet. De echte Belgische chocolade kun je proeven in diverse desserts. Elke week is er een nieuw keuzemenu. Je kunt kiezen uit twee- of driegangen-menu. Beide zijn voor een vaste prijs. Bij de maaltijd kun je natuurlijk ook genieten van echt Belgisch bier. Witloof is een stukje België in het centrum van Maastricht.

Sint Bernadusstraat 12
6211 HL Maastricht
(043) 323 35 38
www.witloof.nl

BASTA· gastrobar

In hartje Maastricht, aan het sfeervolle Sint Amorsplein vind je BASTA· gastrobar. Bij deze mediterrane, gezellig ingerichte gastrobar kun je terecht voor lunch, diner en borrel. Ook hun mooie terras op het Sint Amorsplein, is zeker een bezoek waard. Op de uitgebreide menukaart staat een breed assortiment aan rijkelijk belegde broodjes, salades, pasta's en burgers. Verse, pure gerechten! Op zoek een verrassende high tea? Ook dan ben je hier aan het goede adres. Borrelen met vrienden, ga dan voor de apéro di Basta! een smakelijk gepresenteerde diversiteit van mediterrane tapas. Heerlijk met een goed glas wijn of een speciaal biertje.

Sint Amorsplein 2
6211 GT Maastricht
043-3264904
www.bastagastrobar.nl

Café Zondag

In de elegante buurt Wyck vind je Café Zondag. Overdag kun je hier terecht voor de meest smakelijk bagels en panini's, 's avonds kun je hier gezellig borrelen met studiegenootjes of vrienden. Café Zondag heeft een uitgebreide kaart met originele borrelhapjes: probeer bijvoorbeeld eens de bruchetta mista (brood, tapenade, kruidenkward en aioli) of de manchego met kweekperengelei. Meer zin in iets pittigs? Ga dan voor de tonijn carpaccio met wasabi. In het weekend worden de tafels aan de kant geschoven en kun je losgaan op de muziek van verschillende dj's en bands. Breng een bezoekje aan de Facebookpagina voor de actuele muziekagenda.

Wijkerbrugstraat 42

6221 ED Maastricht

(043) 321 93 00

www.cafezondag.nl

Fessa

Fessa is de hotspot van Maastricht waar je zeven nachten per week danst, lacht, zingt en drinkt met je vrienden... Like there's no tomorrow! En dat zeven dagen per week. Tip: bestel een (of meer) van de vele shots, zoals 'Jeroen Niet Doen', 'Jingle Jangle Holiday' of een 'Vodka Gummy Bear'. Regelmatig organiseert Fessa themafeesten om je avond nog fouter en goudter te maken. Denk hierbij aan Temptation Fessa, Après-ski party en meer.

Markt 25

6211 CJ Maastricht

www.defessamaastricht.com

FM-Kaffee

Overdag kun je hier rustig studeren met een kop cappuccino, 's avonds aan de bar genieten van de lekkerste speciaalbieren en 's nachts tot in de vroege uurtjes dansen. De eigenaren Frank en Mickel hebben een voorliefde voor 'golden oldies'; een muziekstijl uit de 60's, 70's en 80's die het bij het Maastrichtse uitgaanspubliek nog altijd goed doet. Bij FM-Kaffee is het dan ook iedere dag van de week feest. Voorzien van goed licht en de allerhande drankjes is FM-Kaffee een prima café om de nacht af te sluiten.

Markt 24

6211 CJ Maastricht

(043) 327 05 52

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/nightlifemaastrichtmarkt24)

nightlifemaastrichtmarkt24

Grand Café D'n Ingel

Wanneer je Grand Café D'n Ingel binnenloopt, schiet je direct een oud Maastrichts gezegde te binnen: 'Mestreech is neet breit mer laank.' Het pand van Grand Café D'n Ingel heeft dan ook een kleine, smalle gevel. Eenmaal binnen, is de ruimte echter verrassend groot. Het grand café is voorzien van twee verdiepingen die in de originele staat zijn teruggebracht. Deze restauratie heeft wel tijd gekost, maar het resultaat mag er zijn! De sfeer en ambiance zijn uitstekend en de gerechten zijn van goede kwaliteit en bovendien betaalbaar.

Vrijthof 13

6211 LD Maastricht

(043) 321 72 26

www.ingel.nl

MYPROTEIN

**EUROPA'S NUMMER 1
SPORTVOEDINGSMERK**

**35%
KORTING
+ GRATIS VERZENDING**

CODE: 35STUDENT

NL.MYPROTEIN.COM

Studentenkrant

WWW.STUDENTENKRANT.NET

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

Alle studentenkranten
lees je online op:
www.studentenkrant.net

