

# Punt!

INTRODUCTIE-  
NUMMER

**HOTSPOTS  
IN DE AVANSSTEDEN**

**AVANS  
IN CIJFERS**

*Tips  
voor een leuk  
studentenleven*

# LOVE IT... MET AL JE VRIENDEN IN ACTIE KOMEN

KOM OOK IN ACTIE  
CHECK FIGHTCANCER.NL

**Fight**<sup>®</sup>

FIGHT CANCER IS PART OF  
KWF KANKERBESTRIJDING

**Love life. Fight cancer.**

**ZOU JE MET ME DURVEN ZOENEN,  
ALS IK HIV-POSITIEF ZOU ZIJN?**

SOPHIE HILBRAND

SLUIT HIV UIT, NIET DE MENSEN MET HIV.

 **Aids  
Fonds**  
hoepositiefbenjij.nl

**VOORWOORD** Open dagen, proefstuderen, gedoe met Studielink, intakegesprekken.. Waarschijnlijk heb je een lange weg afgelegd om te komen waar je nu bent: je eerste jaar als student bij Avans. Eindelijk heb je kans om te proeven van dat door anderen veelbesproken studentenleven. Wilde feesten en colleges skippen. Grijp die kans!

In deze speciale uitgave van Punt lees je hoe je het maximale uit je studententijd haalt. Daarnaast vind je informatie over Avans en de verschillende voorzieningen waar je als student gebruik van kunt maken. Ben je nieuw in Den Bosch, Breda of Tilburg en op zoek naar de beste eettentjes en cafés? Ook dan ben je na het lezen van dit magazine goed op de hoogte. Al dat feesten kost een hoop geld. Misschien ga je ook nog op kamers? Dan heb je wat aan de handige budgettips verderop in dit nummer.

Maar pas op: 'Lang leve de lol' klinkt mooi, maar eind juni word je wel afgerekend op het aantal behaalde studiepunten. Daarom geven we je studeertips. Ik wens je veel plezier met dit introductienummer van Punt en hoop dat je de komende jaren vaker ons magazine gaat lezen of een kijkje neemt op de website.

**Arold Roestenburg,**  
Hoofredacteur Punt  
aa.roestenburg@avans.nl



04 06

**05** **INFO**  
*Waarom je Punt moet lezen*

**08** **HOTSPOTS**  
*De leukste plekken in de Avanssteden*

**14** **ACHTERGROND**  
*Studeren? Benut je brein zo goed mogelijk*

**16** **INFOGRAPHIC**  
*Avans in cijfers*

**22** **FEEST**  
*HBO Intro Festival: feest in Den Bosch en Breda*



08



14 22



INHOUD

## COLOFON

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. Het blad verschijnt maandelijks met uitzondering van de hogeschoolvakanties. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgelegd in het redactiestatuut. De redactie wordt terzijde gestaan door een Raad van Advies, die toeziet op de naleving van het redactiestatuut, en fungeert als klachteninstantie.

**Hoofredacteur:**  
Arold Roestenburg, 088-5257906,  
aa.roestenburg@avans.nl  
**Eindredacteur:**  
Suzanne Wolters, 088-5258882,  
sm.wolters@avans.nl  
**Deelredactie Breda:**  
Susan Docters, 088-5257893,  
s.docters@avans.nl  
**Deelredactie Den Bosch/Tilburg:**  
Laura Janssen, 088-5257861,  
lcw.janssen@avans.nl

Sjuul Nelissen, 088-5256719,  
s.nelissen1@avans.nl  
**Raad van Advies:** Erik Blokland, Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven, Hans Pekaar.  
**Redactie-adres:** Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA007/Onderwijsboulevard 215 's-Hertogenbosch, kamer OE002.  
**Postadres:** Postbus 90116, 4800 RA Breda/Postbus 732, 5201 AS 's-Hertogenbosch.  
**E-mail:** punt@avans.nl.  
**Advertenties:** Bureau Nassau, 020-6230905,  
info@bureaunassau.nl.

**Landelijke nieuwsdienst:** Hoger Onderwijs Persbureau.  
**Layout:** Sena Ontwerpers,  
info@senaontwerpers.nl.  
**Fotografie:** Beeldveld/Wilfried Scholtes, Paul Vermeulen en Niek Brunninkhuis/Beeldhouwers, Hollandse Hoogte.  
**Aan dit nummer werkten verder mee:** Anna van Dooren, Ymke Pas.  
**Druk:** De Bondt grafimedia communicatie bv.  
**Cover:** Beeldhouwers.



## COLUMNRICK

### Lowlijdensweg Eén grote chaos.

Veel te veel mensen op station Lelystad. Vervelend lang in de file staan met de Legbatterij Express. Bus uit, duwen en trekken om zo snel mogelijk het festivalterrein op te komen. Eenmaal daar is een acceptabel kampeerplekje vinden als zoeken naar een speld in een hooiberg. Komt ook nog eens bij dat ik mijn buitentent en matje ben vergeten. En laat het nu nét gaan regenen. Alles nat en onder de modder. Geweldige valse start.

Eindelijk aangekomen bij de muntenkassa, waar zo'n verbitterde toiletjuffrouw 2.0 mijn zuurverdiende centen in veel te dure stukjes plastic verandert. Uitgedroogd naar de drinkstand slenteren, een onmogelijke opgave gezien de stugge mensenmassa. €2,60 betalen voor je 20 cl water met pauperbiersmaak.

Inmiddels ben ik de tel kwijt wat betreft de rijen: in de rij voor de wc, in de rij voor de douche, in de rij voor de rij.

Te veel mensen op te weinig vierkante meter in het voorvak. Kapot gebeukt worden in de mosh-pit. Onhandig glimlachen naar de mevrouw van de EHBO. Tja, probeer dat maar eens charmant te doen met je tand door je lip.

Dit draakboek de volgende festivaldagen herhalen. De laatste avond lusteloos doorhalen. De wallen onder mijn ogen roepen dat zij weg willen uit deze hel op aarde die Biddinghuizen heet.

De eindbalans: verzuurde benen, een rood banksaldo en een vernielde onderrug. Ik ben gesloopt. Verregend. Doodop. Gaar. Chagrijnig. Snotverkouden. Val me niet lastig. En ja hoor, iemand heeft het gore lef om te vragen: 'Rick, hoe was Lowlands?' Ik kan alleen maar antwoorden dat het fucking tof was.

*Rick Bastiaanssen is vierdejaars Human Resource Management in Breda*

# ONMISBAAR VOOR EEN GOEDE TIJD OP AVANS: PUNT.

Voor je ligt het intromagazine van *Punt*. De professionele en onafhankelijke journalisten van de *Punt*-redactie houden jou de komende vier jaar op de hoogte van alles wat er gebeurt binnen de hogeschool, in de drie Avanssteden en landelijk op het gebied van studentenleven en hoger onderwijs.

ONLINE >>



punt.avans.nl

Nieuws, trends en ontwikkelingen, lifestyle: je vindt het bij ons. *Punt* is er om je te informeren, maar is ook gewoon leuk om te lezen! Blader eens door het magazine tijdens een tussenuur of een lange treinrit. Scroll in je lunchpauze langs de headlines op onze website of op sociale media. Dan ben je altijd op de hoogte en haal je dus meer uit je studententijd!

### Maandblad

Elke maand vind je een nieuw gratis magazine in de witte *Punt*-bakken. Daarin staan achtergrondverhalen, interviews en allerlei rubrieken. Lees over iemands sport, bijbaan of hobby. Wat is de laatste zomermode en waar eet je de beste goedkope daghap? *Punt* geeft vakantietips, denkt mee over je kamerjacht en wijst je op de beste festivals. Elke maand recenseert de redactie nieuwe boeken, films, cd's, apps en televisieseries. Ook geven we uitgaanstips voor Breda, Tilburg en Den Bosch.

Onze twee columnisten delen hun leven met de lezer. Avansstudent Rick Bastiaanssen zit in Tilburg op kamers en schrijft over zijn studententijd: over feesten, sporten, goede voornemens en tentamenstress. Columnist Michael Doove, die lesgeeft in taal en communicatie op de Juridische Hogeschool, schrijft juist vanuit het perspectief van de docent.

### Website

Wil je graag weten wat er speelt binnen je eigen opleiding of locatie? Wil je af en toe vrijkaartjes winnen voor een festival, concert of bioscoopfilm? Zijn er problemen met de ov-kaart of gaat het kabinet weer iets veranderen op het gebied van hoger onderwijs?

Je leest het allemaal op de website van *Punt*: [punt.avans.nl](http://punt.avans.nl). Ook te checken op je smartphone of tablet.

Dagelijks zet de redactie artikelen, foto's, filmpjes en infographics online over het meest actuele nieuws. Op de Kalender vind je alles wat er op en om Avans gebeurt. Via de regelmatig veranderende Poll kun jij je mening geven over het leenstelsel, duo-afstuderen, drugsgebruik, tentamenregels, enz. Op Issuu kun je oude edities van het magazine online lezen.

### Sociale media

*Punt* is natuurlijk ook actief op sociale media: op Twitter, Facebook en LinkedIn. Op Twitter en Facebook komen onze 'headlines' voorbij en plaatsen we regelmatig leuke oproepjes, nieuwtjes en foto's van dingen die we tegenkomen in en om de hogeschool. Voor (bijna-) afstudeerders en oud-studenten is LinkedIn dé plek om in contact te blijven met andere alumni en docenten. Onderaan deze pagina staat waar je ons online kunt vinden. Volg *Punt*! Vind ons leuk! Deel onze updates en retweet onze berichten.

### Tip de redactie!

Ben je voor je studie bezig met een leuk project, treed je vaak op met je band of doet jouw studievereniging iets bijzonders? Laat het de redactie weten! Natuurlijk kun je ook bij *Punt* terecht als er iets helemaal misgaat. Maar ook: heb je een mening over de werkwijze van *Punt*, en hoe die beter zou kunnen? Mis je bepaalde verhalen op onze site of in ons blad? Tip ons!

Dat kan via mail: [punt@avans.nl](mailto:punt@avans.nl), telefoon: 088-5258880 of door even langs te komen in Breda (HA001) of Den Bosch (OE002, achter de Studenten Informatie Balie).



puntavans



@PuntAvans

# MAAK IETS VAN JE STUDENTEN



TEKST [SUZANNE WOLTERS](#) FOTOGRAFIE [BERT BEELEN/HOLLANDSE HOOGTE](#)

Je moet er even doorheen, die vier jaar studeren. Dus kun je er maar beter voor zorgen dat je studentenleven zo leuk mogelijk wordt. Een tijd om nooit meer te vergeten!



## 1 GA OP KAMERS

Toegegeven, het is een open deur, maar op kamers wonen kan je studententijd écht leuker maken. En je leert er ook nog wat van. Je moet je eigen zaakjes regelen, zoals inschrijven bij de gemeente en het omzetten van je basisbeurs naar uitwonend. Maar ook koken, poetsen en wassen bijvoorbeeld.

Woon je op kamers, dan is er meer ruimte voor spontaniteit. Geen zin om te koken? Ga lekker uit eten. Je hoeft geen schuldgevoel te hebben omdat je moeder thuis zit te wachten met een prakkie. Een off-day? Blijf lekker in bed, er is niemand die aan je vraagt of je niet naar college moet.

Kies je voor een studentenhuus? Het voordeel van huisgenoten is dat er altijd wel iemand beschikbaar is om mee te koken, te eten, te stappen of om series mee te kijken.

## 2 ZOEK UIT WAT JE LEUK VINDT

Nu is de tijd om uit te vinden wat bij je past. Ben je graag betrokken bij je opleiding of bij de hogeschool? Dan kun je je aanmelden voor de medezeggenschapsraad. Daar leer je ook weer van. Maar misschien ben je in je vrije tijd liever met iets heel anders bezig dan school. Denk eens aan een toneelvereniging, neem zangles of ga fanatiek sporten. Wil je genoeg geld hebben om je studentenleven te financieren, dan zit er niets anders op dan een bijbaan zoeken.

## 3 MAAK GEBRUIK VAN JE 'STATUS'

Als student kun je op vertoon van je studentenkaart op veel plekken korting krijgen. Bij de kapper of in kledingwinkels, maar ook in veel restaurants en bij het afhalen van eten. Ook op studieboeken kun je korting krijgen. Kijk bijvoorbeeld eens op [www.studentenkorting.nl](http://www.studentenkorting.nl) waar je in de Avanssteden goedkoper uit bent als student.

Maar je kunt van nog meer voordeel profiteren. Als student kun je goedkoop sporten omdat Avans contracten heeft afgesloten met sportorganisaties. Dankzij de ov-kaart kun je (in ieder geval dit studiejaar nog) voor niks het hele land doorreizen. Maak daar gebruik van. Ga regelmatig langs bij een vriendin die in Amsterdam studeert of stap zomaar zonder plan in de trein. Reis naar een stad waar je nog nooit bent geweest om lekker te shoppen. Of ga uitwaaien aan het strand. Nu is het nog gratis!

## 4 GA NAAR THEMAFEESTEN (OF ORGANISEER ER ZELF EEN)

Een gala vlak voor kerst, een après-skifeest in de winter, een fitness- of snorrenfeest. Themafeesten blijven altijd populair. Elke studentenvereniging organiseert er minstens één per jaar. Origineel zijn is lastig, je ziet vaak dezelfde thema's voorbij komen: stout in het oerwoud, blacklight, pyjamaparty.

Maak niet de fout die een tweedejaarsstudent uit Groningen maakte. Ze organiseerde een NSB-feest (waarbij NSB stond voor Nog Sneller Bezopen) en bestelde buttons die eruit zagen als een jodenster. De buttonmaker trok aan de bel en veel media pikten het op.

## 5 WORD EEN KEI IN 'SOGGEN'

De tentamens komen eraan en ondanks alle goede voornemens om op tijd te beginnen met leren, heb je studiestress. Je wilt echt studeren, maar vroeg of laat moet je eraan geloven: soggen. Dit studieontwijkend gedrag uit zich vooral in Facebooken, filmpjes kijken op YouTube en blogs lezen. Maar als je dan toch gaat soggen, besteed die tijd dan nuttig. Maak je kamer schoon, draai een wasje, rangschik je boekenkast op kleur of doe de afwas van al je huisgenoten. En vooruit, daarna een aflevering van je favoriete serie. Eentje, en dan snel weer aan de studie!

# HOTSPOTS IN DE AVANSSTEDEN

Om ervoor te zorgen dat je snel de leukste plekken weet te vinden in de stad waar je gaat studeren, geeft *Punt* tips. Waar kun je het leukst stappen, het best shoppen en het lekkerst eten?

TEKST SUZANNE WOLTERS FOTOGRAFIE BEELDHOUWERS





# Hotspots Breda

In Breda kun je geweldig shoppen, leuk stappen en lekker eten. De stad wordt niet voor niets de Parel van het Zuiden genoemd.

## ETEN

Hét café met goed, divers en betaalbaar eten is **Café Bruxelles** aan de Havermarkt. Elke dag is er een andere stadshap voor 9,50 euro en op maandag zelfs voor 5,95 euro. Aan de overkant van de Havermarkt heeft ook **Dependance** een betaalbare daghap: 7 euro voor een hoofdgerecht, voor 2,95 extra krijg je een stokbroodje vooraf en koffie of thee na. Bij **Eetcafé Walkabout** (Grote Markt) eet je van maandag tot en met donderdag ook voor minder dan een tientje.

Voor een goede pizza zitten er aan de Grote Markt de Italianen **Il Padrino** of **Da Attilio**. Lekkere sushi, en zoveel als je op kunt, eet je bij **Sumo** (Grote Markt). **De Markt** (Veemarktstraat) is populair bij studenten, vanwege de leuke sfeer en omdat je er onbeperkt tapas kunt eten. Van maandag tot en met woensdag kost je dat 17,50 euro, de rest van de week 19,90.

## SHOPPEN

De **Ginnekenstraat**, **Eindstraat** en **Karrestraat**, de grootste winkelstraten in het centrum, zijn zelfs op de drukste koopzondag goed te doen. Ze herbergen grote filialen van onder andere Zara, Vero Moda, America Today, Esprit en The Sting.

Ook als het regent, kun je in Breda gewoon keihard verder shoppen. **De Barones** is het grote overdekte winkelcentrum in hartje shopgebied, met twee verdiepingen winkels, waaronder **H&M** en de warenhuizen **V&D** en **de Bijenkorf**.

Geen zin in de grote winkelketens die in elke stad zitten? Apartere winkels vind je in de zijstraten. Loop ook eens de Ginnekenstraat uit en ga verder in de Nieuwe Ginnekenstraat, Wilhelminastraat (even de brug over) en Ginnekenweg. Daar zitten kleinere, bijzondere winkels. **Jacomijn Haararsenaal** heeft tassen, zonnebrillen, sieraden en horloges. Bij **Casa Maria** scoor je leuke frutsels voor in huis.

## UITGAAN

Aan studentenkroegen geen gebrek in de binnenstad. Die zitten vooral rond de Havermarkt. Cafés als **Walkabout** (met Australisch interieur), **Peddels** en **Miller Time** zijn ook op doordeweekse avonden tot ver na middernacht open en bieden regelmatig onderdak aan (thema)feesten van studentenverenigingen. Ook **Bruxelles** is populair, daar kun je na het eten blijven hangen voor een biertje.

Bij **Studio Dependance** zetten 'De Jongens Van Je Weet Wel' iedere dinsdag- en zondagavond de tent op z'n kop. **Kerkplein** is goed om te dansen op donderdag, vrijdag en zaterdag. **Proost** heeft een dakterras in strandsfeer waar je op een zonnige dag wat kunt drinken.

Zodra het mooi weer is, zitten de terrassen op de Grote Markt vol. Bij **'t Hart van Breda** kun je lekkere nacho's eten. Bij de **Boterhal** (aan de overkant) schenken ze meer dan honderd verschillende bieren.

## EVENEMENTEN

Steeds vaker vinden er in Breda leuke evenementen plaats. In september is er al ruime keuze: **BUT Filmfestival** (B-movie, Underground, Trash), **HBO Intro Festival** (zie ook pagina 22) en gratis festival **Breda Barst**. Hét sportieve evenement van Breda is de **Singelloop**, de eerste zondag van oktober, voor wedstrijdlopers en amateurs.

Hou je van dance en house, dan kun je in het voorjaar terecht op het gratis festival **Dance-tour**, waar elk jaar bekende dj's draaien. Op het jaarlijks terugkerende **Breda Live** staan bekende Nederlandse artiesten en dj's.

Ben je meer een concertbezoeker, ga dan eens naar poppodium **Mezz**. Die verwelkomt het komende jaar onder andere De Jeugd van Tegenwoordig, Di-rect en Dotan.

## *Hotspots Tilburg*

'De mooiste stad van 't laand', zegt de Tilburger zelf. De schoonheidsprijs krijgt Tilburg misschien niet, maar het is wel het grootste studentenbolwerk van Brabant.





## UITGAAN

In de gezellige kroegen van Tilburg sta je nooit alleen te drinken. Ze worden druk bezocht en vooral op donderdagavond gedomineerd door studenten. De meeste kroegen vind je aan de Heuvel en het Piusplein. Bij **Irish Pub Clancy's** kun je genieten van vele soorten bier. In de pub is een kaart aan te vragen waarop je alle biertjes die je drinkt afvinkt. Wanneer je alles hebt gehad, krijg je een T-shirt en wordt je naam vereeuwigd op de muur. Drukbezochte studentencafés zijn **Studio** en **Café de Boekanier**.

Tilburgse Avansstudenten zijn vaak te vinden in de soos van studentenvereniging **Totus**. Die is achter de parkeerkelder in het Avansgebouw aan de Professor Cobbenhagenlaan. Een aanrader voor een dagje uit is **Abdij de Koningshoeve** net buiten Tilburg. Kijk hoe de monniken het trappistenbier La Trappe brouwen en probeer op het terras de diverse soorten. Zin in een avondje muziek? Dan ga je naar poppodium **013**.

## ETEN

Tilburg heeft een groot aanbod lekker en goedkoop eten. Op het Pieter Vreedeplein kun je tijdens het stappen je honger stillen met een *Jantjeburger*, een zeer royale hamburger, van **Broodje Jantje**. Eetcafé **Roefus**, net buiten het centrum, serveert op werkdagen een betaalbare daghap. In de binnenstad zijn **Café Polly Maggoo** en **Café Bolle** aanraders om lekker te eten. Italiaans eten krijg je bij **Happy Italy**. Je moet even in de rij staan voor je een tafel hebt, maar het is wel lekker goedkoop. Op een warme dag zoekt heel Tilburg verkoeling bij ijs salon **Intermezzo**.

## SHOPPEN

Wat je ook zoekt, in het centrum van Tilburg vind je bijna alles. De grote winkelketens zoals **H&M** en **V&D** zijn te vinden in de Heuvelstraat. Of loop even langs in Broekhoven voor een huispak van **Roy Donders**. Muziek-liefhebbers kunnen zich uitleven bij **Sounds**. De zaak heeft nieuwe muziek maar ook een grote collectie tweedehands vinyl. Als je iets minder te besteden hebt, kun je in Tilburg terecht bij een van de vele tweedehands winkels. In het centrum heb je **Used Before** -bekend van tv- voor goedkope dvd's en games. Nabij de Piushaven staat kringloopwinkel **La Poubelle** waar je de hele inrichting voor je kamer kunt verzamelen.

## EVENEMENTEN

Tilburg kent vele jaarlijkse evenementen. Populair onder studenten is de **TOP-week**. Dat is de algemene introductieweek voor alle nieuwe studenten (Avans, Fontys en Tilburg University) in de textielstad. Andere evenementen zijn **Tilburg Zingt**, waarbij duizenden mensen samen liedjes zingen en het **Stuka-fest** (Studentenkamerfestival) met diverse muziek- en theateroptredens in studentenkamers. Tijdens de zomervakantie is de binnenstad van Tilburg één groot attractiepark: de **Tilburgse Kermis** is de grootste kermis van de Benelux. Niet te missen is **Roze Maandag**. Dat is niet alleen een gezellig feestje voor homo's en lesbo's maar ook als heteroseksueel kun je gezellig een pilsje *vatten*.



## ETEN

Goedkope daghappen voor minder dan een tientje eet je bij cafés **De Blauwe Druif** aan de Markt, **'t Keershuys** in de Lepelstraat of **De Meierijsche Kar** in de Hinthamerstraat. Die laatste serveert als dessert de beroemde Bossche bollen van banketbakker **Jan de Groot**. Of neem een nagerecht bij ijssalon **Frezzo**, op de hoek Visstraat-Lepelstraat.

**Me Gusta** serveert de lekkerste Spaanse tapas en **Bella Italia** heeft volgens Bossche studenten de beste pizza, zo bleek vorig jaar uit de *Punt*-pizzatest. Voor een bijzondere lunch ga je naar **Pink Lemon** aan de Minderbroedersstraat. **DIT** in de Snellestraat noemt zichzelf een 'eetbar' en heeft bijzondere combinaties van gerechten. Alles is met een knipoog: het eten, de kaart, het interieur. Het is het wachten op een tafeltje waard.



## SHOPPEN

Aan de ene kant heeft Den Bosch grote filialen van de **V&D** en **Bijenkorf**; aan de andere kant zijn er de unieke designwinkels, speciaalzaken en boetiekjes. In **winkelcentrum Arena** zit alles lekker compact bij elkaar, maar het is minder sfeerful dan de rest van de stad. De hippe Snellestraat mag je niet missen. Accessoires voor je studentenkamer én voor jezelf koop je bij **Karakter**, **Jade** of **Vintage Room**. De perfecte sneakers vind je bij **Re-issue** en een on-eindige hoeveelheid stripboeken bij **Silvester**. In de Gasselstraat, een onopvallend zijstraatje van de Hinthamerstraat, zit **'t Gasseltje**, met een aanbod van duizenden sieraden. Terwijl de vrouwen daar losgaan, kunnen de mannen één deur verder voor de hipste boxers naar **Muchachomalo**. Boekenliefhebbers móeten naar **boekhandel Heinen** in de Kerkstraat. In het indrukwekkend grote, historische pand kun je uren rondsnuffelen en koffie drinken in de bijbehorende koffiebar.



## UITGAAN

De Bossche studentenvereniging **Animoso** vind je vaak in gouwe ouwe-café de **Cosmopoliet**, **Lalalaa** of **TweeKeerBellen**. Vanuit studentenkroegen **Tapperij de Saeck** en **De Smidse** heb je mooi uitzicht op de Sint Jan. Als alle andere zaken dicht gaan, is feestcafé **De Taveerne** aan de Torenstraat altijd nog open. Je nachtelijke snack eet je bij **Kees Kroket**, op de hoek Karrenstraat-Visstraat.

Bij mooi weer zijn de beste terrassen te vinden op de Parade of in de Korenbrugstraat. **W2** is het Bossche poppodium en in cultureel centrum de **Verkadefabriek** komen film, theater, cabaret, dans en lekker eten samen. **De Gruyterfabriek**, vlakbij de Brabanthallen, is hard op weg om een goed alternatief te worden voor de Verkadefabriek: het heeft al een eigen brasserie, een festival en elke maand nieuwe creatieve initiatieven.



## EVENEMENTEN

Den Bosch is rijk aan gratis festivals. Het grootste carnavalsfeest van de provincie vind je hier in **'Oeteldonk'**. Niet te missen als student is het **HBO Intro Festival** op 4 september (zie pagina 22-23). Ook beroemd is het elfdaagse **Theaterfestival Boulevard**: de perfecte combinatie tussen gratis straattheater (vooral op de Parade) en grotere producties binnen op de diverse podia. Muziek liefhebbers kunnen in het najaar terecht op het culturele jongerenfestival **B\*There**. Voor het **Bevrijdingsfestival** worden elk jaar de 'Ambassadeurs van de Vrijheid' ingevlogen. Tijdens muziekfestival **Jazz in Duketown** kun je overal in de stad luisteren naar live optredens. En op Koningsdag is het dancefeest **Flex met Lex**.



TEKST LAURA JANSSEN FOTOGRAFIE BEELDHOUDERS

## *Hotspots Den Bosch*

De provinciehoofdstad heeft het beste van twee werelden. Chique statigheid en monumentale gebouwen, maar ook hippe, unieke winkels en levendige terrassen.



# 4 STAPPEN TOT STUDIESUCCEES:



Zelfstudie, projectgroepen, op tijd inschrijven voor tentamens, presentaties maken; de komende vier jaar word je vrijgelaten in wanneer je leert of opdrachten maakt. Maar zelfstudie is lastig. De werkgroep Brein & Leren van Avans geeft vier studietips.

# PLANNEN, DENKEN, OEFENEN EN BELONEN

TEKST **AROLD ROESTENBURG** ILLUSTRATIE **ANNA VAN DOOREN**

Door meer inzicht in je brein heb je invloed op de keuzes die je maakt en daarmee op je studiesucces. Tussen je 17e en 25ste is je brein namelijk volop in ontwikkeling. De werkgroep Brein & Leren van Avans doet onderzoek naar het brein in combinatie met studeren. Niet alle delen van je brein ontwikkelen zich even snel of gelijkmatig. Zo vormt het emotionele gebied, diep in het brein, zich relatief snel. Het is bovendien sterk actief tijdens de adolescentie. De prefrontale cortex, ofwel het rationele deel, is een gebied dat zich relatief laat ontwikkelt. Dat hersengebied is echter essentieel voor het plannen van je studie, het overzien van de consequenties van je acties en het corrigeren van je gedrag.

Het beloningsgebied is bij de gemiddelde student sterk actief waardoor kortetermijnbeloningen een extra fijn gevoel opleveren. Dat kan bijdragen aan uitstelgedrag. Het langetermijnperspectief is nog wat minder ontwikkeld, omdat het meer rationele gedeelte van het brein nog volop aan het rijpen is. Deze disbalans kan het extra aantrekkelijk maken om te kiezen voor whatsappen met vrienden in plaats van in de boeken te duiken. Maar daar kun je wat aan doen!

## TIP 1 STEL DOELEN EN PLAN JE ACTIVITEITEN

Om aan je kortetermijnbehoeften tegemoet te komen, is het handig om een langetermijndoel op te splitsen in subdoelen. Dat geeft structuur en niet onbelangrijk, het levert op korte termijn succes op waardoor je gemotiveerd blijft. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je steeds een hoofdstuk bestudeert, samenvat en vragen beantwoordt. Pas als je die stof beheerst, ga je verder met het volgende hoofdstuk.

## TIP 2 DENK POSITIEF

Om je doelen te behalen en uitstelgedrag te verminderen is het handig om beperkende en onrealistische gedachten om te buigen naar mogelijkheden en positieve gedachten. Perfectionisme: 'het moet perfect zijn' of twijfelen aan jezelf: 'dit is te moeilijk voor mij, dit kan ik niet' kunnen oorzaken zijn voor uitstelgedrag, maar ook gedachten als: 'ik vind het niet nuttig' of 'ik haal toch een onvoldoende'. Vraag jezelf af wat je gedachten zijn en buig die positief om.

## TIP 3 OEFEN MET JEZELF EN ANDEREN

Als je twijfelt aan je kunnen, kijk dan door de neurowetenschappelijke bril naar de manier waarop verbindingen in de hersenen tot stand komen: door te oefenen en het brein te prikkelen. Capaciteiten zijn ontwikkelbaar, ze liggen niet vast. Bijvoorbeeld: hoe vaker je - op verschillende manieren - herhaalt, hoe sterker de verbindingen. Dus naast de theorie overlezen of samenvatten, kun je de tekst aan jezelf of medestudenten uitleggen. Dat is super effectief. Bedenk vragen die je op basis van de lesstof zelf kunt beantwoorden en controleer ook of ze goed zijn. Dat vraagt iets meer inspanning, maar je onthoudt de stof echt beter. Dan werk je aan je vermogen om kennis in verschillende situaties in te zetten.

## TIP 4 BELOON JEZELF

Belonen helpt je om je doelen te behalen en kan uitstelgedrag verminderen. Daarbij zijn een paar zaken belangrijk: Beloon jezelf voor de inspanning die je hebt geleverd. Stel iets leuks in het vooruitzicht. Eerst studeren, dan iets leuks doen en dan weer verder. Dus geef jezelf pauzes om even stoom af te blazen. Lang achter elkaar studeren blijkt ook minder effectief. Je kunt het beter in korte blokken doen met wat pauzes, dan uren achter elkaar. Op een gegeven moment zit je hoofd vol. De buitenlucht opzoeken en sporten is ook een goede manier van belonen, het is goed voor je brein en het verzet je gedachten. Door sporten maak je stoffen aan die van belang zijn voor onze alertheid, concentratie en hersencapaciteit.

### Meer weten?

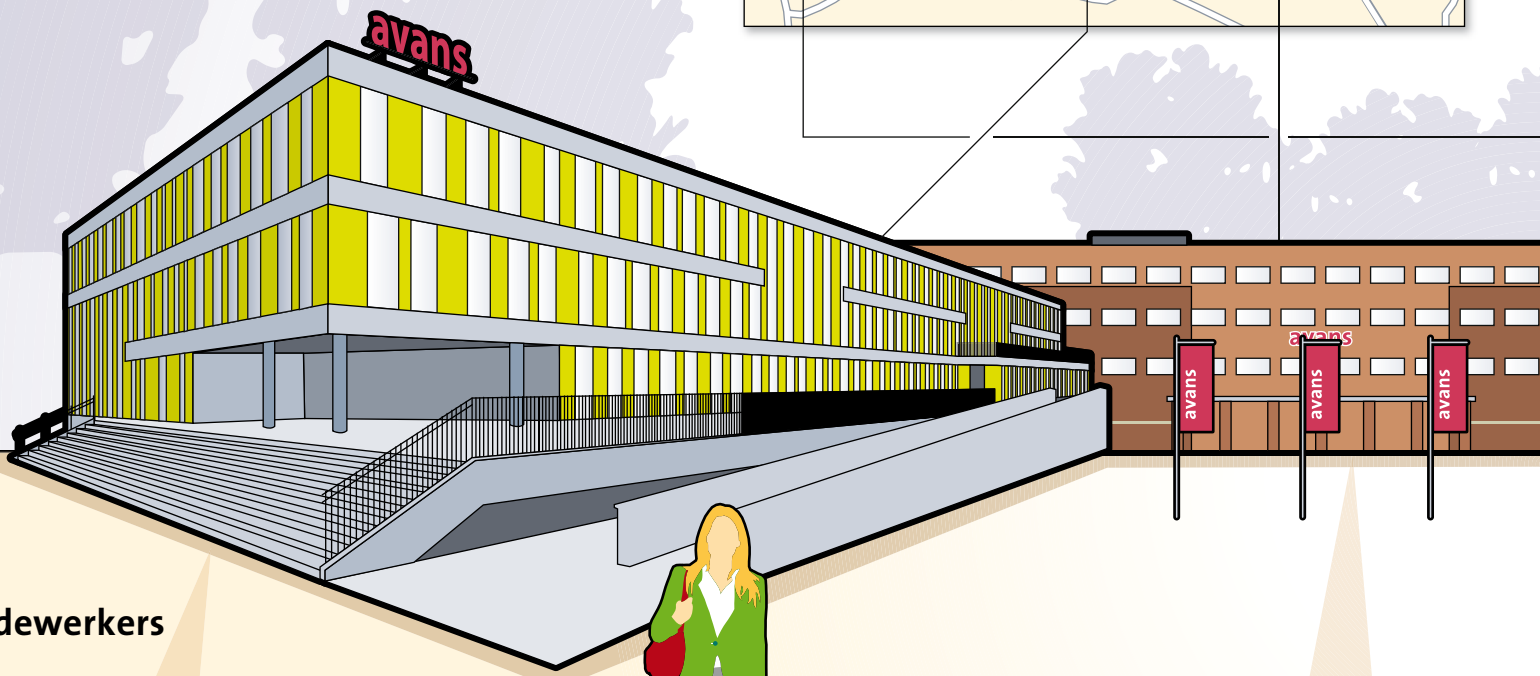
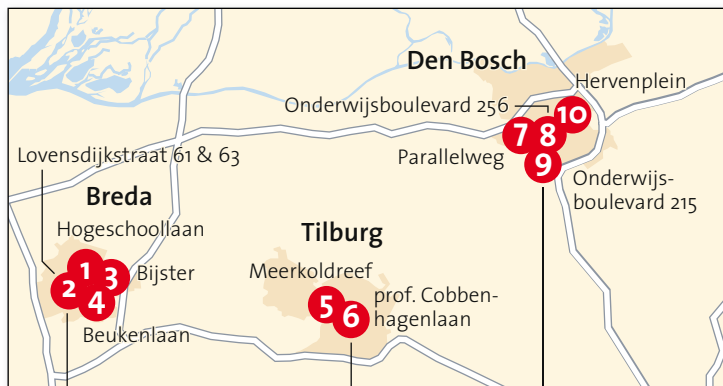
Komend jaar geven *Punt* en Brein & Leren nog meer tips over hoe kennis van je brein je studiesucces kan vergroten. Wil je meer weten over hoe je brein werkt ga dan naar de website. Je vindt er achtergrondinformatie, filmpjes en informatie over Brein & Leren binnen Avans.

# AVANS IN CIJFERS

TEKST EN SAMENSTELLING **SJUUL NELISSEN** INFOGRAPHIC **YMKE PAS**

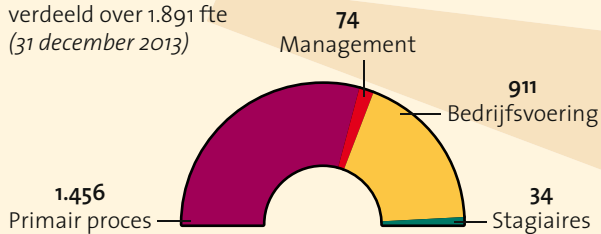
## Locaties

Avans is gevestigd in drie steden met meerdere locaties per stad:



## Medewerkers

2.475 medewerkers  
verdeeld over 1.891 fte  
(31 december 2013)



## Lesuren

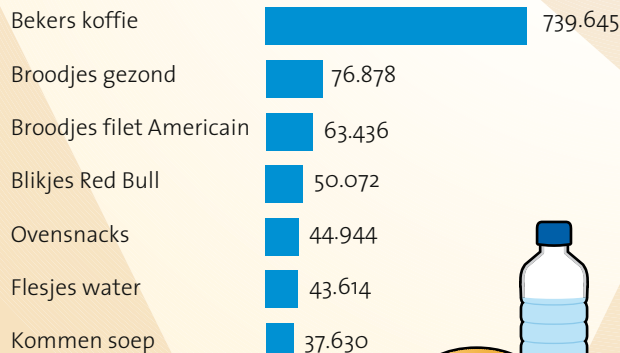
**150.000**

verschillende lesuren per jaar



## Catering

Verbruik per jaar





## Financiën

Inkomsten en uitgaven in 2014, in euro's

### Inkomsten

Rijksbijdrage Ministerie Onderwijs Cultuur en Wetenschap



Collegegeldopbrengsten



### Uitgaven

Personele kosten



Overige kosten

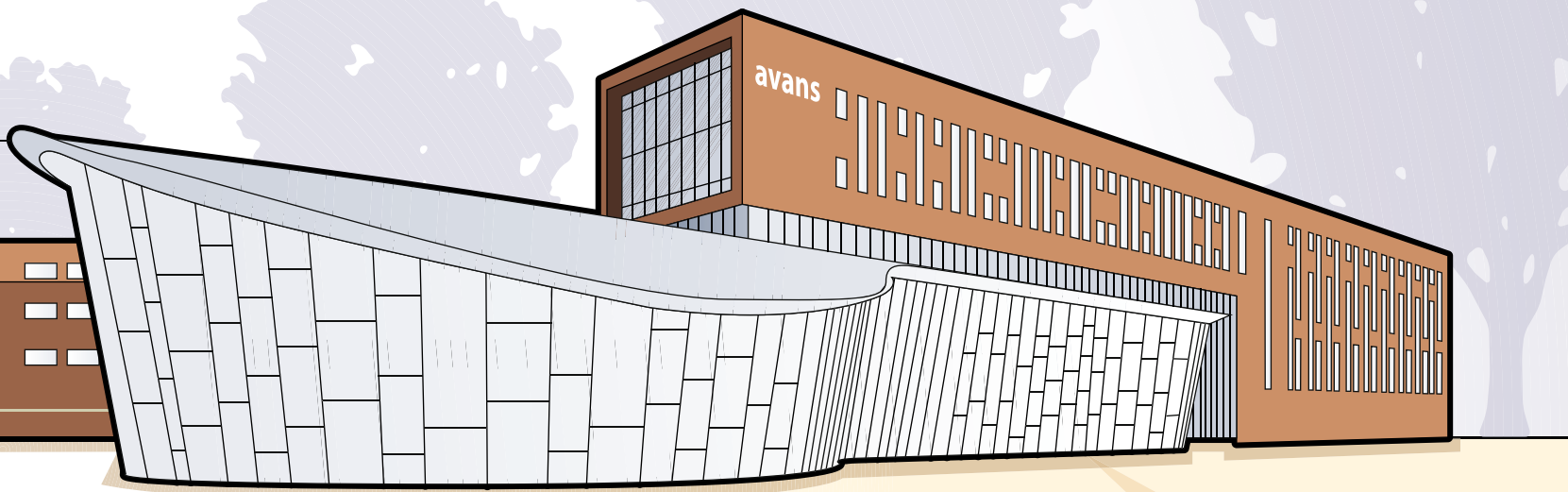


## Organisatie

In 2014 kent Avans

**19** verschillende academies

en **54** opleidingen



## Benodigheden

Jaarlijks wordt

**9.500.000 kWh**  
aan stroom gebruikt

Op drukke dagen zijn er meer dan

**12.000**

apparaten aangesloten op Wifi

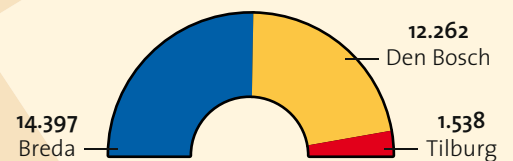
Daarbij wordt

**1 Gigabit** data per seconde verzonden en ontvangen

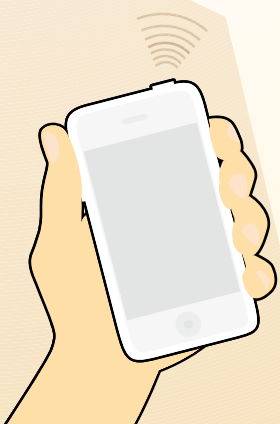


## Studenten

28.197 studenten  
verdeeld over 3 steden



In het studiejaar 2012/2013 ontvingen  
**3.236** van de **28.197** studenten een hbo-diploma



Een nieuwe studie, een nieuw adres, nieuwe vrienden waarmee je vooral veel gaat feesten: studeren kost heel wat. Financiën zijn wel het laatste waar aankomende studenten zich druk om maken, maar budgetteren is slim!

# STUDENTEN MOETEN BUDGETTEREN

TEKST SUSAN DOCTERS FOTOGRAFIE BEELDVELD/WILFRIED SCHOLTES

**H**oud je elke maand geld over? Of zijn er aan het einde van de maand altijd een paar dagen over en kijk je smachtend uit naar je studiefinanciering?

## Studieplan

Ruim 50 procent van de nieuwe eerstejaarsstudenten heeft geen benul van zijn inkomsten of uitgaven, laat staan dat ze daar een overzicht van hebben. Slechts een vijfde heeft bij aanvang van zijn of haar studie een financieel plan. Dit blijkt uit een peiling (2013) van Stichting Weet Wat Je Besteedt.

Zo'n plan is een aanrader. Je kunt het zelf opstellen op [www.financieelstudieplan.nl](http://www.financieelstudieplan.nl). Ga na wat er binnenkomt en wat je uitgeeft. Het geeft de mogelijkheid om je inkomsten en uitgaven te vergelijken met andere studenten, je krijgt inzicht in je lening en hoeveel je terug moet betalen. En: het is gratis. Opval-

lend feit uit het onderzoek: studenten die aan de hogeschool gaan studeren zijn beter voorbereid. Zij hebben vaker een financieel plan dan universitaire studenten.

## Op jezelf: wat kost dat?

Uit het onderzoek van Stichting Weet Wat Je Besteedt blijkt dat 77 procent van de eerstejaarsstudenten naast uitgaven voor de studie vooral geld denkt uit te geven aan ontspannende activiteiten. Maar in de praktijk valt dat tegen. Wat kost dat eigenlijk, studeren en op jezelf wonen?

Als je bij je ouders blijft wonen, is je uitgavenpatroon anders dan dat van een uitwonende student. Je maakt minder of geen kosten voor de huur en boodschappen, maar je ontvangt natuurlijk ook minder studiefinanciering. Menig jongere slaat zijn vleugels uit bij aanvang van een studie, verlaat het ouderlijk nest en transformeert tot een echte (lees: arme) student. Naast het jaarlijkse collegegeld - voor studiejaar 2014-2015 is dat 1.906



euro - moet je rekening houden met kosten voor levensonderhoud, verzekeringen én fietsendieven.

Een overzicht van de maandelijkse kosten voor een uitwonende student, volgens het Nibud:

Huur	341 euro
Boodschappen	152 euro
Studiemateriaal	84 euro
Vervoer (naast ov-kaart)	48 euro
Ontspanning (uitgaan/sport)	130 euro
Kleding en schoenen	58 euro
Zorgverzekering	106 euro
Telefoon	32 euro
<b>Totaal</b>	<b>951 euro</b>

## Zijspiegels en fietsendieven

Wat niet op het lijstje van het Nibud staat, maar wat je als uitwonende student niet



## Slimme budgettips

Vraag een **aanvullende beurs** aan als je daar recht op hebt. Dat is afhankelijk van het inkomen van je ouders en kan alleen als zij naar het oordeel van DUO niet over de vereiste financiële draagkracht beschikken.

Vraag **zorgtoeslag** en **huurtoeslag** aan. Wanneer je 18 wordt, ben je wettelijk verplicht om een eigen zorgverzekering te hebben. Afhankelijk van je inkomen, kun je tientallen euro's van de overheid terugkrijgen in de vorm van zorgtoeslag. Huurtoeslag krijg je alleen als je een eigen voordeur hebt; helaas is dat in veel studentenhuizen niet het geval. Gebruik het geld ook daadwerkelijk om je zorgverzekering en de huur van je kamer van te betalen.

Zorg ervoor dat je huurbaas je niet belazert met schandalig hoge huurprijzen. Check of je **kamerhuur realistisch** is met het puntensysteem op [www.huurcommissie.nl](http://www.huurcommissie.nl). Je vindt op deze website ook informatie over de rechten en plichten van huurders, het huurcontract en formulieren om een mogelijke huurverlagingprocedure te starten.

Doe **belastingaangifte**. Studenten kunnen veel geld terugkrijgen, vooral dankzij de loonheffingskorting. Verder kan iedereen bepaalde studiekosten van de belasting aftrekken, zoals verplichte boeken en het collegegeld. Daarvoor moeten je studiekosten wel hoog zijn, er geldt een drempel.

Koop **tweedehands boeken** en maak gebruik van je **studentenkorting**. Als aankomend bezitter van een maandsalaris, willen bedrijven studenten erg graag in hun klantenkring. Laat je informeren welke kortingen je krijgt en zwicht niet voor de eerste de beste 'kekke' frisbee als welkomstpresentje.

Of: ga in **België studeren, dat is een stuk goedkoper**. Het collegegeld is slechts 570 euro én de kamernood is er niet zo groot als in Nederland.

moet vergeten, zijn bijvoorbeeld kosten voor een inboedelverzekering (niet geheel onbelangrijk want studentenhuizen staan niet bekend om hun brandveiligheid). Ook een aansprakelijkheidsverzekering is geen overbodige luxe. De kans dat je in je studententijd dronken op de fiets naar huis een zijspiegeltje meeneemt, is reëel. En vergeet natuurlijk een reisverzekering niet, mocht je op studiereis willen. Die kan trouwens ook van pas komen als je tent tijdens een festival wordt leeggeroofd.

Daarnaast wordt je fiets ongetwijfeld minimaal twee keer gejat gedurende je studententijd. Een tweedehandsje kost natuurlijk geen rib uit je lijf, maar het is wel een kostenpost om rekening mee te houden.

### Bijverdienen is riskant

Zwoegend op een overvol terras, aan de telefoon in een callcenter, of als promo-student bij je eigen hogeschool: een bijbaan levert studenten het meeste geld op (450 euro per

maand). Gevolgd door een lening bij DUO (375 euro per maand) en de uitwonendenbeurs (275 euro per maand). Ook krijgt menig student nog een zakcentje toegeschoven van zijn ouders, volgens het Nibud is dat zo'n 200 euro per maand. De totale inkomsten van een student worden geschat op 1.369 euro. Niet gek als je bedenkt dat een modaal maandsalaris in 2014 1.866 euro bedraagt volgens het Centraal Planbureau.

Maar let op: bijverdienen is riskant. Dat mag niet te veel worden. Het risico bestaat dat je studiefinanciering en ov-studentenkaart worden teruggevorderd. In 2014 is de bijverdiengrens gesteld op 13.729,80 euro. Wie 100 euro daarboven zit, moet 100 euro inleveren. Je betaalt nooit meer terug dan wat je in dat jaar aan basisbeurs, aanvullende beurs en studentenreisproduct hebt gehad. Ook weer niet té hard werken dus. ●

# Avansyclopedie

Welke voorzieningen vind je waar en hoe heet alles op Avans?

In deze Avansyclopedie helpen we je op weg in het jargon van de hogeschool.

TEKST **SJUUL NELISSEN EN LAURA JANSSEN**



**AFKORTINGEN:** De meeste academies en opleidingen worden afgekort, maar ook lokalen en docenten hebben een code. Leer die uit je hoofd! Hoe sneller je dat doet, des te eerder vind je je weg in de hogeschool.



**BLACKBOARD:** De digitale leeromgeving van Avans. Je vindt er allerlei informatie geplaatst door docenten en je kunt er een digitaal portfolio bijhouden.



**COBEX:** Het College voor Beroep van de Examinatoren. Als je het niet eens bent met een beslissing van de examencommissie, kun je daar in beroep gaan.



**DECAAN:** Je kunt bij een studentendecaan terecht voor allerlei problemen, studiegerelateerd of niet. Zijn er persoonlijke omstandigheden waar je studie onder lijdt, meldt dat dan bij de decaan. De gesprekken zijn strikt vertrouwelijk. Een afspraak met een decaan maak je via de infobalie (zie I).



**EUREST:** Als je honger hebt, maar geen boterhammetjes hebt gesmeerd, kun je in bijna alle gebouwen terecht in het restaurant van cateraar Eurest.



**FRAUDE:** Spielen mag natuurlijk nooit, maar op het hbo wordt er extra goed gelet op fraude en plagiaat.



**GRAND CAFÉ:** De hoofdlocaties in Breda en Den Bosch hebben een Grand Café waar je na een lange lesdag een biertje kunt drinken.



**HERTENTAMEN:** Als je een tentamen niet hebt gehaald, is er altijd nog de herkansing. Voor elke kans moet je je opnieuw inschrijven (zie T).



**INFOBALIE:** De Studentent Info Balie (SIB) is er voor al je vragen over in- of uitschrijven, switchen, stufo, om een afspraak te maken met een decaan, enz.



**JAARROOSTER:** Een studiejaar is opgedeeld in vier blokken van tien weken. Download het jaarrooster op [studentinfo.avans.nl](http://studentinfo.avans.nl) en je weet precies wanneer je het komende jaar een lesweek of tentamens hebt, of vakantie.



**KLACHTEN:** Klachten of ongewenste situaties kun je melden bij de klachtenfunctionaris of vertrouwenspersoon. De gesprekken zijn vertrouwelijk. Meer info vind je op [studentinfo.avans.nl](http://studentinfo.avans.nl).



**LAPTOP:** Het kan vaak druk zijn op de hogeschool, vooral in Xplora (zie X) tussen 10.00 en 15.00 uur. Neem je eigen laptop mee, dan ben je altijd verzekerd van een computer.



**MEDEZEGGENSCHAP:** Elke academie heeft een eigen academierraad (AR) en er is een hogeschoolbrede Avans Medezeggenschapsraad (AMR). Deze raden hebben invloed op het beleid van de hogeschool. Ook jij kunt lid worden van een medezeggenschapsraad: het is leerzaam, nuttig én goed voor je cv.



**NIET-ROKERSZONE:** Roken mag alleen buiten de niet-rokerslijntjes.



**OSIRIS:** Al je cijfers en studiepunten worden bijgehouden in dit systeem. Elk studiejaar moet je 60 punten halen. Je moet in je eerste jaar minimaal 52 studiepunten halen om door te mogen naar het tweede jaar.



**PARKEREN:** Studenten mogen niet parkeren op het Avansterrein. Het beleid is dat alleen medewerkers de parkeerplaatsen op mogen. Wil je toch per se met de auto komen, dan zul je in de wijken rond Avans een plekje moeten zoeken.



**QUOTE:** Wie niks wilt missen, leest *Punt!* Wie weet kom je zelf ook nog eens met een quote in het blad of op de site, want de Punt-redacteuren struinen regelmatig door de gangen om de mening van studenten te peilen.



**REGELS:** In de Onderwijs- en Examenregeling (OER) zijn alle regels vastgelegd rondom studeren en toetsen. Daarnaast heeft de hogeschool huisregels. Beiden reglementen staan op [studentinfo.avans.nl](http://studentinfo.avans.nl).



**SPORT:** Avans heeft een speciale regeling voor topsporters. Raadpleeg daarvoor een studentendecaan (zie D). Als student kun je extra goedkoop sporten bij Bress in

Breda, Sportiom in Den Bosch en het Tilburg University Sports Center in Tilburg.



**TENTAMENBOETE:** Voor elk tentamen moet je je inschrijven via Osiris (zie O). Doe dat op tijd, want anders betaal je 25 euro boete!



**UITWONEND:** Wie niet meer thuis wil wonen, kan een kamer zoeken via websites als [kamernet.nl](http://kamernet.nl), [kamer-tje.nl](http://kamer-tje.nl) of [studentopkamers.nl](http://studentopkamers.nl). Hou ook de prikborden op Avans in de gaten of probeer via via een kamer te vinden.



**VERENIGINGSLEVEN:** Virgo, Totus en Animoso zijn de drie grote studentenverenigingen in respectievelijk Breda, Tilburg en Den Bosch. Veel studies hebben ook een eigen studievereniging.



**WIFI:** Eduroam, zo heet het wifi-netwerk van de hogeschool.



**XPLORA:** Boeken, multimedia, computerwerkplekken, Xplora heeft het allemaal. Het is bibliotheek, mediatheek, kenniscentrum en studieruimte ineen.



**YOGA:** Meditatie, bidden of gewoon even rust aan je hoofd? Avans Flow is voor het geestelijk welzijn van studenten en medewerkers van de hogeschool. Kijk op de sociale media van Avans Flow wanneer er activiteiten zijn.



**ZELFSTUDIE:** Het grote verschil tussen de middelbare school en het hbo is dat je alles zelf moet doen en regelen. Neem je verantwoordelijkheid en plan!



# HBO INTRO FESTIVAL: ALTIJD FANTASTISCH

De muziek was geweldig en de sfeer was fantastisch, behalve dan als je een biertje probeerde te halen... Zo oordeelde *Punt* afgelopen jaar over het HBO Intro Festival in Den Bosch. Het festival voor hbo-studenten, dat ook wordt gehouden in Breda, blijft jaarlijks in populariteit toenemen. Het is dan ook gratis.

Echt grote studentenevenementen zijn er bijna niet in de Avanssteden Den Bosch en Breda. Dat is een van de redenen dat Avans medeorganisator is van het HBO Intro Festival. Voor veel Avansstudenten h t niet te missen festival aan het begin van het studiejaar. Ook dit jaar is het weer raak op donderdag 4 september op de Onderwijsboulevard in Den Bosch en op donderdag 11 september in de binnenstad van Breda.

Dj's La Fuente, BIGGI en Kill the Buzz zullen zowel in Den Bosch als in Breda ervoor zorgen dat duizenden voetjes van de vloer gaan. In Breda zullen ook dj's/acteurs Geza Weisz en Manuel Broekman zorgen voor een energieke set. Weisz is beter bekend als de hoofdrolspeler van *Alleen maar nette mensen*, Broekman speelt onder andere in *Feuten* en is presentator van *Sputten & Slikken*.

Op het HBO Intro Festival is er ook altijd ruimte voor studenten die naast hun opleiding druk bezig zijn met het opbouwen van een muzikale carrière. Om daar op het podium te mogen staan, moeten ze wel door het HBO Intro Festival georganiseerde bandwedstrijd winnen. Dit jaar maakte de zeskoppige rock-'n-rollcoverband The Hot Dogs, met daarin de Bredase studenten Ricardo Heeren (Commerciële Economie) en Davy Schouw (Communicatie & Multimedia Design) veel indruk op de jury. Zij staan op het podium in Breda.

Dus blok 4 of 11 september in je agenda (en vraag aan je docent om je de volgende ochtend een beetje te ontzien)!



BIGGI



KILL THE BUZZ



LA FUENTE



THE HOT DOGS



puntavans

