

Puntto

INTRODUCTIE-
NUMMER

**HOTSPOTS
IN DE AVANSSTEDEN**

**TIEN GEBODEN
VAN AVANS**

*Naar het
buitenland*

top sporten kost geen bal meer!

1 JAAR:
99
euro!



BRESS

BREDASE STUDENTENSPOORT

powered by:

avans
hogeschool



internationaal
hoger onderwijs
Breda

BRESS biedt: 40 verschillende sporten! / een nieuwe, grote fitnessruimte! / top fitnessapparatuur: Connexus & Magnum Full Power Rack / een vernieuwde dansruimte! / 6 vernieuwde squashbanen! / de enige NOC-NSF sporthal in West-Brabant! / geen video, maar échte sportinstructeurs!

Sportkaarten zijn te koop bij BRESS en via bress.nl: jaar 99,- / halfjaar 79,- / kwartaal 59,-all in!

VOORWOORD De eerste lichting, dat zijn jullie als eerstejaarsstudenten. De eerste groep Nederlandse jongeren die niet langer maandelijks een basisbedrag van de overheid op de bank gestort krijgt maar moet lenen, werken of hun ouders aardig aankijken om te kunnen studeren. En dan hebben we het nog niet eens over uitgaan, winkelen of eten en voor je het weet wordt er al weer gevraagd wat je vakantieplannen zijn. Vergeet daarbij niet dat je nu eindelijk kan proeven van het studentenleven, grijp die kans met beide handen en probeer er meer uit te halen dan het benodigde aantal studiepunten.

In deze speciale uitgave van Punt geven drie Avansstudenten tips voor de leukste hotspots in Breda, Den Bosch en Tilburg. Daarnaast kun je achterin vinden welke apps je echt op je smartphone moet installeren, lezen hoe je een beetje jatoenlijk door het eerste studiejaar heen rolt én waarom het niet verkeerd is om tijdig te informeren naar studeren of stage lopen in het buitenland.

Ik wens je veel plezier met dit intronummer van Punt en hoop dat je maandelijks ons magazine uit de bakken haalt. Heb je dit nummer uit? Bezoek dan eens punt.avans.nl. Misschien vind je daar al een artikel over jouw introductieweek.

Arold Roostenburg,
Hoofdredacteur Punt
aa.roostenburg@avans.nl



05 **INFO**
Punt: de hoogtepunten van afgelopen jaar

06 **TIEN GEBODEN**
Hoe gedraag je je op de hogeschool?

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

14 **INFOGRAPHIC**
Avans in cijfers

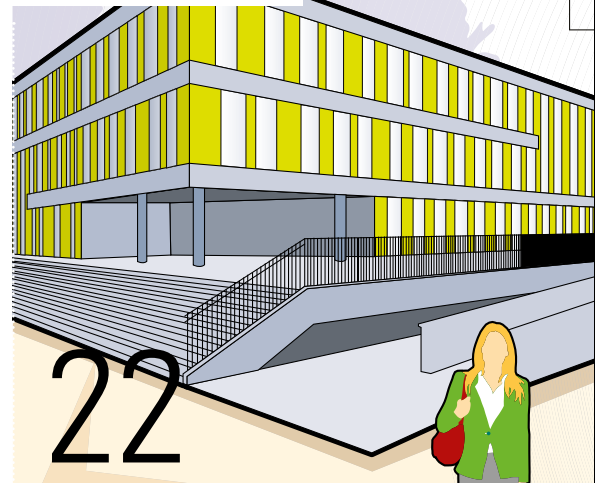
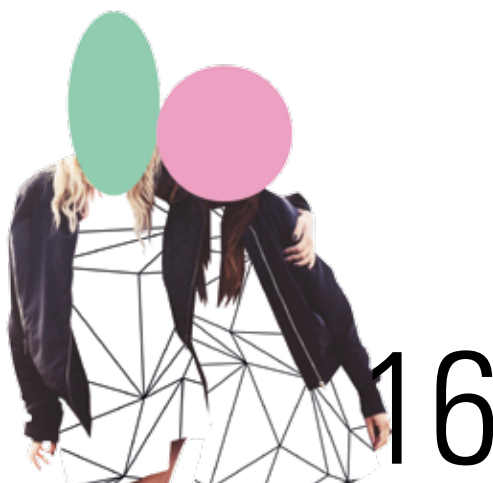
16 **ACHTERGROND**
Zo overleef je het eerste jaar

20 **BUITENLAND**
Over de grens voor studie of stage



06

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.

Hoofdredacteur:
Arold Roostenburg, 088-5257906,
aa.roostenburg@avans.nl
Eindredacteur:
Suzanne Wolters, 088-5258882,
sm.wolters@avans.nl
Deelredactie Breda:
Lotte Gerritse, 088-5256679,
lv.gerritse@avans.nl
Deelredactie Den Bosch/Tilburg:
Sanne La Grouw, 088-5256038,
s.lagrouw@avans.nl

Sjuul Nelissen, 088-5256719,
s.nelissen@avans.nl
Raad van Advies: Erik Blokland, Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven, Hans Pekaar.
Redactie-adres: Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008/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 van Vliet, 023-5714745,
zandvoort@bureauvanvliet.com.

Landelijke nieuwsdienst: Hoger Onderwijs Persbureau.
Layout: Sena Ontwerpers,
info@senaontwerpers.nl.
Fotografie: Beeldhouwers.
Aan dit nummer werkten verder mee: Kim Bell, Camiel Derkx, Ymke Pas, Yvonne Stevens.
Druk: De Bondt grafimedia communicatie bv.
Cover: Beeldhouwers.

MET PUNT. BEN JE PAS ECHT OP DE HOOGTE

Wil je echt meer uit je studententijd halen? Dan moet je *Punt* lezen. Alleen dan ben je op de hoogte van het laatste nieuws en lees je over trends, ontwikkelingen en lifestyle gericht op Avans, de drie Avanssteden, studentenleven en het hoger onderwijs.



Een huwelijksaanzoek tijdens een diploma-uitreiking, Avansstudenten die de rechtbank inlopen met zelfgeprinte messen en een Facebookpagina met daarop de knapste studenten die er bij Avans rondlopen. Het is een greep uit de artikelen die *Punt* het afgelopen studiejaar bracht op de website punt.avans.nl.

Laatste nieuws

Online brengen we je voornamelijk op de hoogte van het laatste Avansnieuws. Wat speelt er binnen opleidingen en op de diverse locaties? Daarnaast kun je er regelmatig kaartjes winnen voor concerten en recensies lezen van de nieuwste bioscoopfilms en

boeken. In
dactie oc
brengen.

Op onze
filmpje v
extrem
Avans in
maar vie
opleppen
50.000 n
genieten
te zien b

Thema 9
Een spec



punt.avans.nl



[puntavans](https://www.facebook.com/puntavans)



COLUMN EVA-LISA

Lust of lijden?

Een nieuwe lading kersverse studenten staat in de startblokken om in een (minimaal) vierjarige sprint de felbegeerde bachelor binnen te tikken. Het jongleren gaat beginnen. School, bijbaan, je sociale leven en de belangrijke hobby's gaan hun tol eisen. Welke plaats neemt je studie in tijdens die poging om alle ballen hoog te houden?

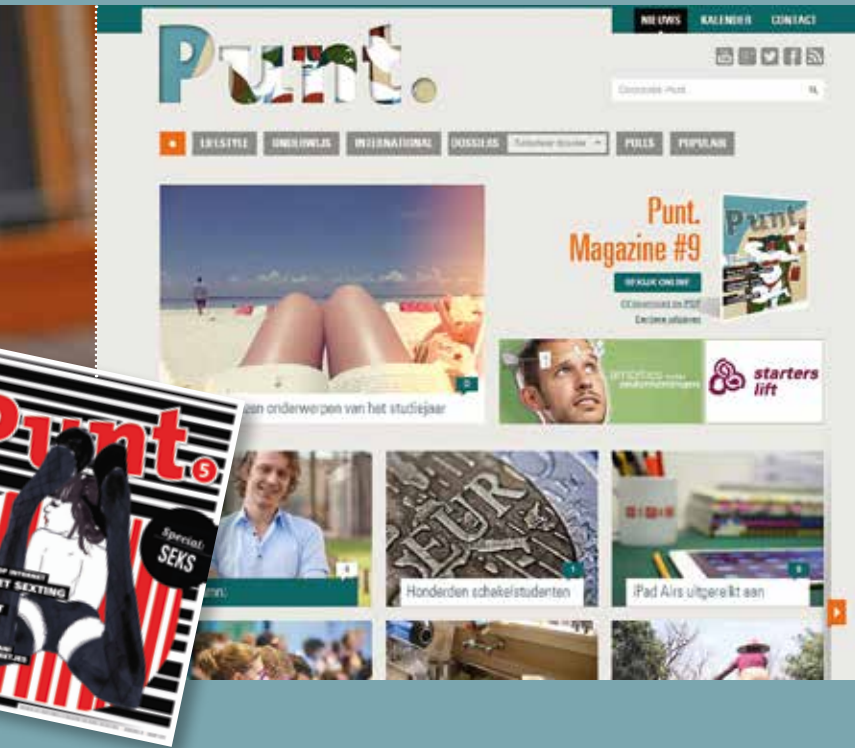
Bereid je voor op een nieuwe levensstijl. Naast je poenige opleiding zul je er waarschijnlijk een baantje bij moeten nemen. En goh, nu je toch een baantje hebt, kun je dat geld net zo goed gebruiken om je intrek te nemen bij een groepje jongelui waarvoor je niet alleen een paar honderd piek neerlegt, maar ook de gezamenlijke toiletten mag boenen in je vrije tijd (wasdah?).

Geluidsoverlast en chronische burn-outs zijn nu de norm. Uithoudingsvermogen en discipline worden op de proef gesteld voor dat stukje veralgemeniseerde pr dat wij een diploma noemen.

We verlaten het nest. *Toy-boys* en *callgirls* hoeven niet meer door de huiselijke keuring heen. Vrijheid is een feit - en dat kan soms ten koste gaan van de nachtelijke uurtjes.

Het studentenleven begint: *work hard, play hard*. Dat betekent voor sommigen de koffie zwart, en voor anderen de GGD op de sneltoets.

Eva-Lisa Janssen is derdejaarsstudent Communicatie in Breda



Facebook en Instagram zet de reuk in om iedereen snel op de hoogte te brengen.

De Facebookpagina was vooral het verhaal van een vallende Maxime Verhagen die in Breda populair. De oud-politicus was bij de Universiteit van Tilburg om een bord te onthullen, maar kwam daarbij in een greppel. Dankzij een video van de redacteur van *Punt* hebben bijna 100.000 mensen van deze blooper kunnen genieten op Facebook. Het filmpje was ook te zien op RTL *Late Night* en *Jinek*.

Speciaal seks
Maakt een themamagazine rondom seks

De afgelopen vlog afgelopen studiejaar de bakken uit. Bij Avans wilde iedereen natuurlijk weten hoe vaak 'het' gemiddeld wordt gedaan. Elke maand vind je een gratis nieuw magazine in de witte *Punt*-bakken die op elke locatie staan. Daarin staan achtergrondverhalen, interviews en allerlei rubrieken. Van bijzondere bijbanen en studentenkamers tot projecten van studenten en topsporters.

Tip de redactie

Ben jij voor je opleiding bezig met een leuk onderzoek, speel je in een band of verdient je studievereniging extra aandacht? Laat het de redactie weten! Mail naar punt@avans.nl of stuur een bericht op Facebook of Twitter.



@PuntAvans



puntavans

10 GEBODEN VOOR



AVANSSTUDENTEN

Een briefje halen bij de conrector als je te laat komt of een conciërge die je na schooltijd het plein laat vegen is er op het hbo niet meer bij. Maar ook Avans kent (ongeschreven) regels waar niemand zich aan lijkt te houden.

TEKST **AROLD ROESTENBURG** ILLUSTRATIE **CAMIEL DERKX**

1 GIJ ZULT DE EIGEN ROMMEL OPRUIVEN.

Jij wil toch ook lunchen zonder tussen de lege blikjes Red Bull, boterhamzakjes, saladebakken en halve kaassoufflés te zitten? Ruim daarom je eet- en drinkrommel op, of neem je moeder mee.

2 GIJ ZULT NIET ROKEN VOOR DE INGANG.

Roken in de gebouwen is natuurlijk uit den boze, maar ook buiten Avans kun je niet zomaar overal je peuk opsteken. Er zijn speciale rookzones achter de gebouwen. Vraag er maar eens naar bij een van je mederokers die je gek genoeg meestal voor de ingang aantreft.

3 GIJ ZULT DE AUTO PARKEREN IN DE WIJK.

Heb je eindelijk een rijbewijs, moet je nog dagelijks in een stampvolle bus of trein naar school. Je kunt wel met de auto komen, maar de parkeerplaatsen van Avans zijn alleen voor medewerkers. Parkeren in de wijk is een mogelijkheid, maar pas op voor boetes en boze buurtbewoners.

4 GIJ ZULT HET LESLOKAAL IN GOEDE STAAT ACHTERLATEN.

Een collegezaal of leslokaal is geen grote prullenbak. Zet de stoelen en tafels na gebruik terug op hun plek. En alleen als je écht mooi kunt tekenen mag je losgaan op het meubilair.

5 GIJ ZULT NIET FEESTEN IN XPLORA.

Voor zelfstudie of werken aan een project kun je gebruik maken van Xplora. Maar maak er geen Project X-feest van inclusief liters cola, pizza en harde muziek.

6 GIJ ZULT BIJ DE LES BLIJVEN.

Whatsapp, Facebook, een viral op Youtube: eigenlijk lijkt alles interessanter dan het volgen van de les. Tot je er tijdens een tentamen achter komt dat je de helft van de vragen niet begrijpt. Zet daarom alle sociale media even uit bij colleges.

7 GIJ ZULT NIET MEELIFTEN.

Veel projecten moet je in groepjes doen. Dat is perfect om achterover te leunen en mee te liften met de strebertjes. Maar

wat leer je daar nu zelf van? Verdeel de taken eerlijk en betrek iedereen bij de opdracht.

8 GIJ ZULT NIET BEHANGEN.

Leuk dat je een feest organiseert met je studievereniging of hard op zoek bent naar een kamer, maar behang niet het hele gebouw met posters. Als je heel goed zoekt, vind je wel ergens een prikbord waar je je A4'tje mag hangen.

9 GIJ ZULT OOK OP VRIJDAG NAAR SCHOOL KOMEN.

Het studentenleven: altijd feest en vooral op donderdagavond. Niks mis met een onderhoudend studentenleven, maar ook op vrijdagochtend heb je colleges.

10 GIJ ZULT E-MAIL NIET SPAMMEN.

Een belangrijke mail voor je klasgenoten? Let even op wie je allemaal in de cc zet. Spammen is voorbehouden aan een select groepje Avansmedewerkers.

HOTSPOTS IN DE AVANSTEDEN

Wie anders dan Avansstudenten kennen de leukste plekken in Breda, Den Bosch en Tilburg? Ze nemen je mee door de stad waar ze wonen en studeren. Dan weet jij waar je straks moet zijn voor goedkoop bier, lekker eten en goede muziek.





'Alle studentenkroegen rond de Havermarkt'

Jeroen Kanters, vierdejaarsstudent Communicatie in Breda, laat zijn favoriete plekken om te eten, stappen en shoppen zien. Aan studenten wordt zeker gedacht, want waar vind je nou nog bier voor 1,30 euro? In Breda!

UITGAAN

'De meeste studentenkroegen zitten op en rond de Havermarkt. Dinsdag en donderdag zijn de stapavonden voor studenten. Walkabout is dit studiejaar de stamkroeg van mijn studievereniging Comm.on. Je betaalt er 1,30 euro voor een biertje, dat is erg fijn. Als ik ga stappen ga ik ook naar Peddels en Dependance. Om de hoek, in de Vismarktstraat, zit Shots. Daar drinken we soms voor het stappen een paar shotjes. Ze hebben heel veel verschillende. Ernaast zit Proost. Dat is een club waar we meestal later op de avond naartoe gaan. Op donderdag draaien er dj's, vaak grotere namen.'

BURGERBAR

'Als we voor het stappen wat eten in de stad, gaan we vaak naar The Burgerbar. Mijn favoriet is The Hangover, met kaas, bacon, gebakken ei, sla, tomaat, komkommer en rode ui. De burgers zijn super lekker en goed te betalen. Als we wat meer budget hebben, gaan we sushi eten bij Sumo. De Markt heeft lekkere tapas. Die kun je onbeperkt eten.'

SNEAKERS

'Ik hou van sneakers, maar koop liever aparte, waar niet iedereen mee loopt. Daarvoor ga ik naar Epic. Het is er niet groot, maar ze hebben wel wat ik zoek. In mijn kast staan zo'n zes tot acht paar sneakers. Kleren koop ik bijna nooit in Breda. Ik kom uit Hilvarenbeek en heb in Tilburg mijn vaste winkels waar ik naartoe ga voor kleren.'



IJS

'Bij Scoops neem ik altijd de frozen yoghurt. Echt een aanrader! Daar mag je twee soorten topping bij kiezen. Soms rijd

ik erlangs als ik uit school kom. Of we halen er een ijsje als we uit eten zijn geweest, als toetje. Het is de enige ijssalon in Breda waar ik naartoe ga.'

BORRELEN

'Lekker op het terras zitten kan op de Grote Markt. Bij Café Vulling is geen bediening op het terras, maar daardoor is het bier er wel goedkoop. Borrelen kan bij 't Hart van Breda of bij de Boterhal. Daar heb je veel speciaalbiertjes. Als je het bierproefplateau bestelt, kun je er vijf proeven. Ik kom er vooral om te borrelen, niet op stapavonden.'

PARK

'Als het lekker weer is, ga ik in het Valkenbergpark op het gras zitten of liggen. Het ligt tussen de stad en het station, vlakbij waar ik op kamers woon. In de zomer is elke dinsdagavond Palm Parkies in het park, met optredens van bandjes. Dan ga ik met vrienden en nemen we zelf wat te eten en te drinken mee.'

'Mijn Bossche bol heb ik naast de winkel uitgekotst'

Of Den Bosch een echte studentenstad is, daar zijn de meningen over verdeeld. Maar dat het een leuke stad is, is buiten kijf. Felix van Sebillé, vierdejaarsstudent Werktuigbouwkunde, woont er dan ook met veel plezier. Deze plekken zijn bij hem favoriet.

CAFÉS

'In Den Bosch zijn honderden cafés. Ik kom zelf graag in 't Paultje omdat ik daar Straffe Hendrik kan drinken, mijn nummer 1-bier. Eén keer per blok borrel ik met mijn studiegenoten in Café TweeKeerBellen, dat is een echte studenten kroeg.'

JAZZ IN DUKETOWN

'Mijn favoriete festival in de stad, ik ga er al zes jaar heen. Ook leuk voor mensen die niet van jazz houden. De sfeer is altijd goed en alle Brabo's gaan massaal uit hun plaat.'

INBURGERING

'Om de Bossche bol kun je natuurlijk niet heen in deze stad, al heb ik de mijne naast de winkel uitgekotst. Het is best een achievement als je zo'n enorm ding op krijgt. Wat ook zeker deel uit moet maken van je inburgering in Den Bosch is een bezoekje aan de Sint-Jan.'

ZUIDWAL

'Den Bosch is de enige stad waar de bebouwde kom grenst aan een natuurgebied. Ik fiets er graag doorheen. Even verderop ligt de Zuiderplas en daar kun je gratis zwemmen.'

MARKT

'Ik kom graag bij deze viskraam, alleen al om het feit dat de baas zich de vis- en palingkoning noemt. Hier haal ik dan een haring met uitjes, al schaam ik me daar een beetje voor. De echte kenners eten het namelijk zonder. Ook leuk: de smalle steegjes tussen de winkels in de Hinthamerstraat. Als je door

zo'n steegje loopt, kom je uit bij het water waar je rustig kunt chillen. Ik zou het vrouwen die niet aan kickboksen doen overigens niet aanraden hier in het donker doorheen te lopen.'

STUDENTENFEESTJES

'Ik woon nu anderhalf jaar in de studentenflat aan de Onderwijsboulevard. Elk jaar wordt daar een groot studentenfeest georganiseerd: BlackWhiteCandlelight. Drie verdiepingen doen mee, er draaien verschillende dj's en elke etage heeft een andere sfeer. Ook leuk: het jaarlijkse feest Kruiwend Naar Huis, dat door een andere studentenflat wordt georganiseerd. De entree is vijftien euro, het bier gratis.'

KOFFIE

'Bij Kaldi Koffie & Thee heb ik ooit een uur met een medewerker staan praten over de Bossche thee van de maand. Koffiezetten is voor mij een ritueel. Mijn koffiezetapparaat is nog van mijn oma geweest. Ik bestel er online speciale Braziliaanse bonen voor, in zakken van twintig kilo. Ik ben een koffiemonster, ik denk dat ik zo'n anderhalve liter per dag drink.'

MUZIEK

'De Toonzaal is van oudsher een Joodse synagoge, maar doet tegenwoordig dienst als muziekcentrum. Je hoort hier voornamelijk klassieke muziek en jazz. Misschien niet voor iedereen geschikt maar ik vind het een relaxte plek. In P79 wordt ook veel opgetreden. Daar won ik met mijn band New Dutch Generation een plekje op het HBO Intro Festival. In de zomer zijn we twee weken naar Spanje geweest om onze nieuwe cd op te nemen.'









'Tilburg is liefde op het tweede gezicht'

Tilburg is het studentenbolwerk van Brabant. 29.000 studenten studeren in de kruikenstad waaronder ruim 1.600 Avansstudenten. Milicia de Kok is derdejaarsstudent Technische Bedrijfskunde in Tilburg en deze plekjes mag je volgens haar niet missen.

WINKELEN

'Tilburg is leuk om te winkelen als je er woont. Maar het is niet echt een winkelstad. Veel mensen gaan naar Breda of Den Bosch om te shoppen. Ik ga voornamelijk naar de wat grotere modeketens. Pull & Bear bijvoorbeeld. Daar hebben ze leuke hippe kleren voor een mooi prijsje.'

DWAALGEBIED

'Tilburg is liefde op het tweede gezicht. In eerste instantie lijkt het een lelijke stad, maar als je er woont zie je pas echt hoe mooi het op sommige plekken is. In het dwaalgebied bijvoorbeeld. Overal zitten mooie authentieke winkels en panden. Dat zorgt voor een knusse sfeer. Dit straatje hangt vol met kleren aan waslijnen.'

MARKT

'Op zaterdag is op het Koningsplein een grote markt. Daar ga ik graag naartoe. Laatst kocht ik drie avocado's voor drie euro! Lekker goedkoop en ook gezellig.'

STAPPEN

'De kroegen op het Piusplein zijn niet te missen tijdens je studententijd. Café Bolle en Café Brandpunt zijn drukbezochte studentenkroegen. Ik kom ook regelmatig bij 't Buitenbeentje. Een gezellige kroeg met goedkoop bier aan de Korte Heuvel.'

VERENIGINGSLEVEN

'In de sociëteit van Plato zijn veel gezellige feestjes, vaak met een thema. In principe is de soos iedere dag vanaf 11.00 uur open. Op maandag kun je er ook eten. Het is zeker aan te raden om bij een studentenvereniging te gaan. Zelf ben ik lid van damesdispuut Conserva. Je studententijd wordt alleen maar mooier als je bij een vereniging zit.'

BRABANTSE GEZELLIGHEID

'Ik kom uit de buurt van Den Haag en kwam hier wonen toen ik ging studeren. Eerst een tijdje aan de universiteit, nu aan Avans. De Brabantse gezelligheid is een van de mooiste dingen aan Tilburg. Het is hier heel gemoedelijk. Als je in de kroeg tegen iemand aanloopt, heb je niet meteen een blauw oog. Als de zon schijnt, gaat iedereen gelijk op het terras zitten. Of bij de kroeg of gewoon naast de voordeur op de stoep.'

ETEN

'Roefus is erg populair onder studenten en heeft heel lekkere spareribs. Daarnaast is het erg goedkoop.'

SPOORZONE

'In de Spoorzone zijn veel festivals en activiteiten zoals Festival Mundial. Ook zit er Club Smederij waar je veel leuke technofeestjes hebt. Ik zit in de Tilburgse studentenraad. We adviseren en vormen een brug tussen de gemeente en studenten. We vergaderen vaak in Gebouw 88. Een mooi gebouw in de Spoorzone waar je rustig kunt lezen of vergaderen.'

EVENEMENTEN

'Tilburg kent veel grote evenementen zoals de Tilburgse kermis, carnaval of roze maandag. Bij die laatste hoeft je maar op het terras te gaan zitten en je hebt een leuke dag. Je kijkt je ogen uit met al die excentrieke mensen.'

STADSPARK

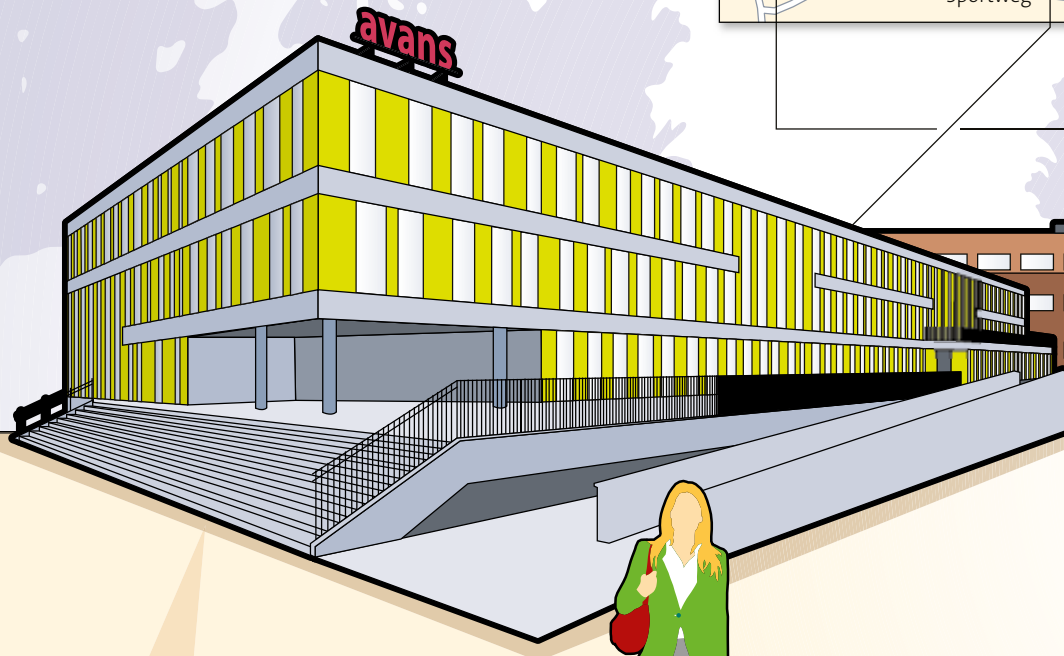
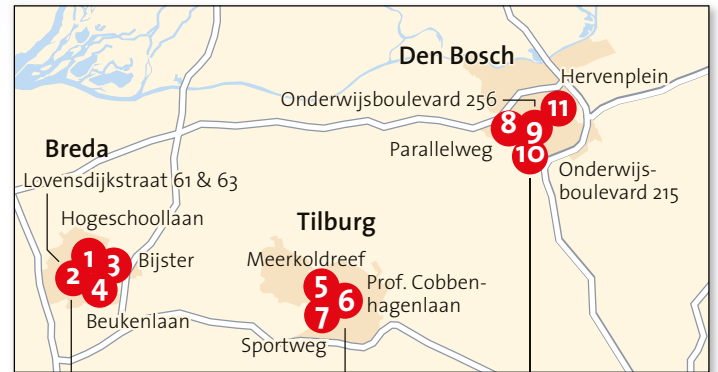
'Het stadspark is dichtbij het centrum maar ligt een beetje verborgen achter een hoge muur. Als je niet weet dat het er is, zie je het niet. Heerlijk om hier met goed weer op een kleedje te liggen.'

AVANS IN CIJFERS

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

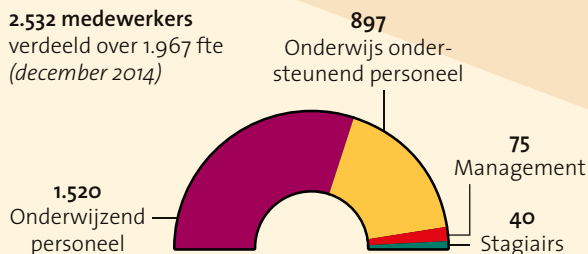
Locaties

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



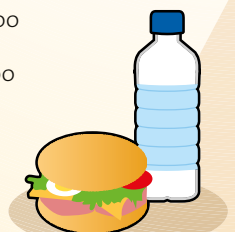
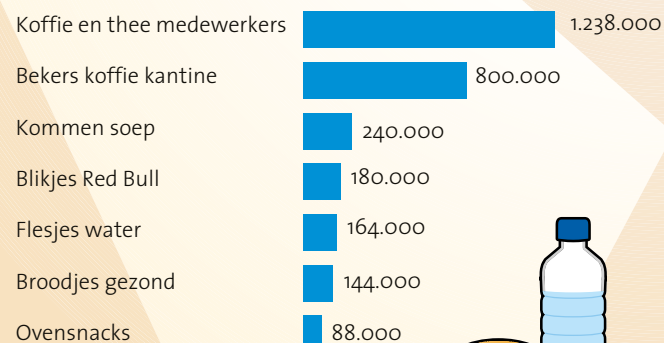
Medewerkers

2.532 medewerkers
verdeeld over 1.967 fte
(december 2014)



Catering

Verbruik per jaar



Financiën

Inkomsten en uitgaven in 2014, in euro's

Inkomsten

Rijksbijdrage Ministerie Onderwijs Cultuur en Wetenschap

€ 168 miljoen

Collegegeld opbrengsten

€ 48 miljoen

Overige inkomsten

€ 32 miljoen

Uitgaven

Personele lasten

€ 166 miljoen

Overige lasten

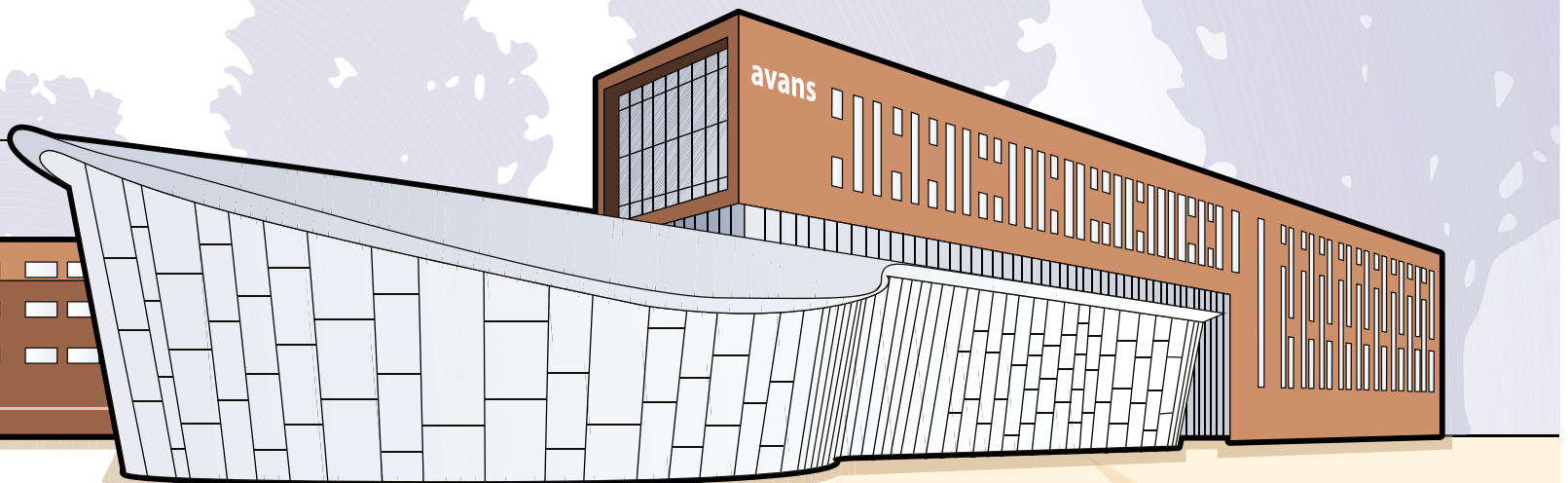
€ 55 miljoen

Organisatie

In 2014 had Avans

19 verschillende academies
(exclusief de Juridische Hogeschool)

en **54** hbo opleidingen



Benodigheden

Toiletrollen:

47.000

Op drukke dagen zijn er meer dan

12.000

apparaten aangesloten op Wifi

Daarbij wordt

1,5 Gigabit data per seconde
verzonden en ontvangen

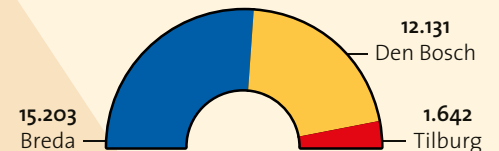
In 2014 is er **680 Terrabyte**
aan data verstuurd over de internetverbinding

Dat staat gelijk aan **226.000 uur**
aan Netflix streamen op HD kwaliteit



Studenten

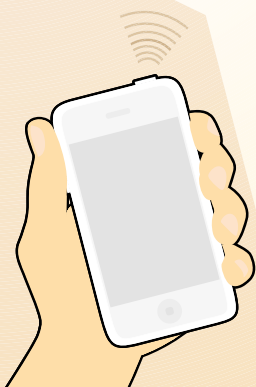
28.976 studenten
verdeeld over 3 steden



In het studiejaar 2013/2014 ontvingen

4.519

Avansstudenten hun diploma

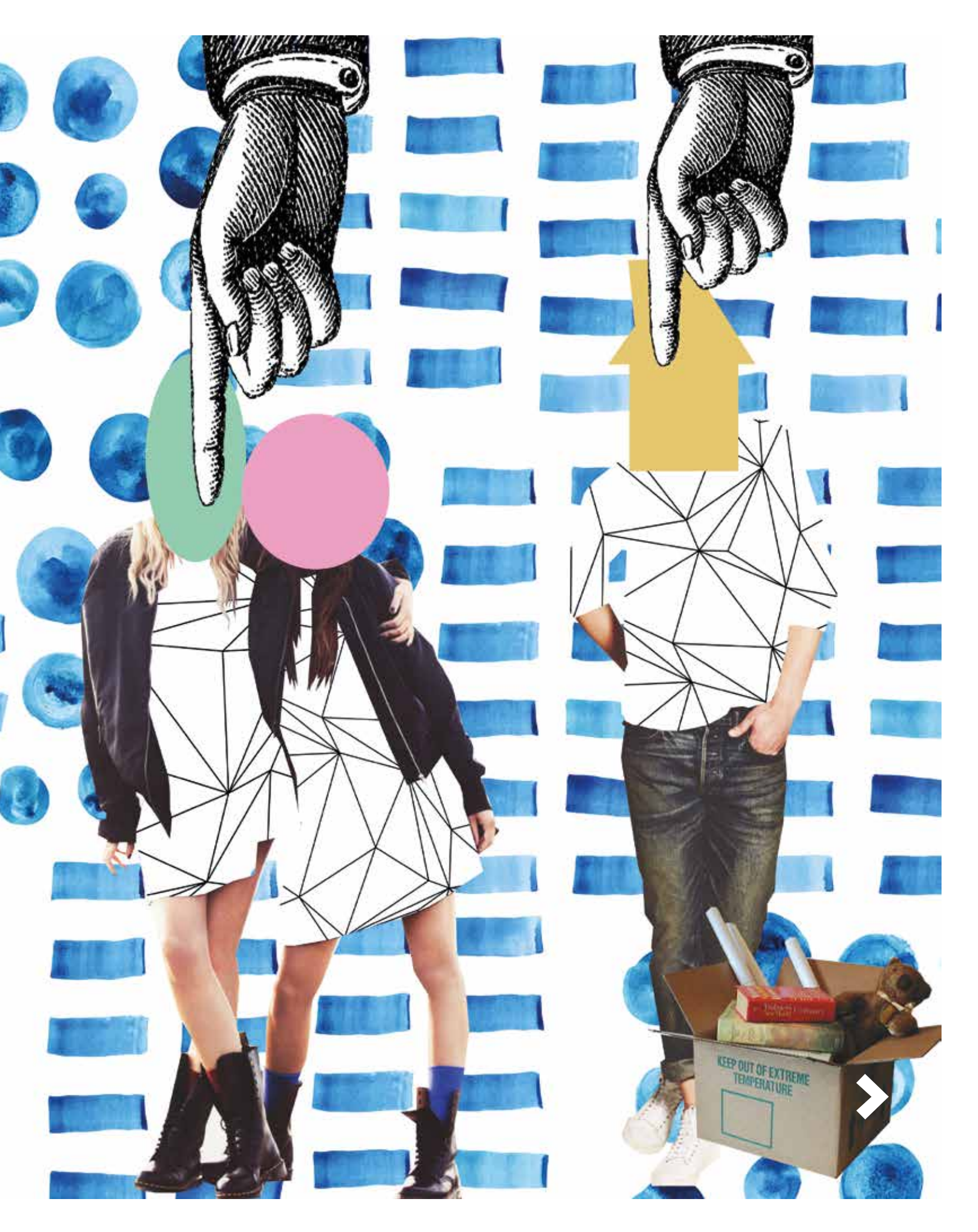


Je hebt net de overstap ge-
maakt van je oude vertrouwde
middelbare school naar Avans.
In paniek raken is niet nodig,
Punt sleept je wel door je
eerste jaar heen.

ZO OVERLEEF JE JOUW EERSTE JAAR

TEKST YVONNE STEVENS ILLUSTRATIE KIM BELL





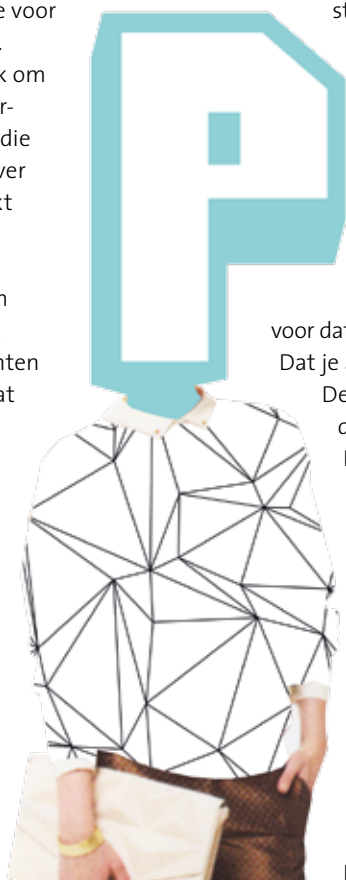


JE PROPEDEUSE HALEN

In het eerste jaar van je studie gaat het allemaal om het halen van je propedeuse, vaak kortweg P genoemd. In deze fase word je voorbereid op de rest van je opleiding.

Femke Gijsbers is propedeuse-coördinator van de Academie voor Sociale Studies in Den Bosch. Volgens haar is het belangrijk om je P in één jaar te halen. 'Daarmee bevestig je dat je de studie aankunt. Je laat zien dat je over het gewenste niveau beschikt en de juiste discipline hebt.' Die discipline is cruciaal in het eerste jaar. 'Je bent je aan het ontwikkelen als persoon. Daarnaast moet je studiepunten halen en dat vraagt nogal wat van je verantwoordelijkheid.'

Daarom is een planning maken zinvol. 'Als je beste vriend ineens voor je deur staat omdat hij een biertje met je wil drinken, is het moeilijk om nee te zeggen', zegt Gijsbers. Toch moeten studenten volgens haar wat beter letten op de balans tussen hun sociale leven en hun studie. 'Voldoende nachtrust is heel belangrijk. Hoe fitter je bent, des te beter je presteert.'



Je moet op het hbo veel lezen en bent veel bezig met zelfstudie. Gijsbers: 'In het begin van het jaar is het nog mooi weer. Maar ga ook dan gewoon studeren. Als je vanaf het begin

alles bijhoudt, voorkom je een hoop stress tijdens de tentamenweek.'

Je hebt zestig studiepunten nodig om je propedeuse te halen. Je mag acht punten missen om door te gaan met je opleiding. 'Als je in het tweede jaar nog toetsen moet herkansen, start je al met een achterstand. Zorg er daarom voor dat je alles netjes op orde hebt.'

Dat je alles moet bijhouden weet Dennis van den Beemd, vierdejaarsstudent Commerciële Economie in Breda, maar al te goed. 'Ik heb het eerste jaar ternauwernood overleefd. Toen ik begon aan mijn opleiding was 45 studiepunten de grens om door te gaan. Ik had er 46. Daardoor loop je de rest van je studie achter de feiten aan. Zo heb ik een half jaar vertraging opgelopen. Je moet echt de boeken lezen, huiswerk maken en naar de les komen.'



BIJ EEN STUDIEVER

Als je net begint aan je studie ken je waarschijnlijk bijna niemand. Sluit je aan bij een studievereniging, dan leer je snel medestudenten en de opleiding kennen. Avans telt in totaal vijftien studieverenigingen.

Voor de opleiding Communication & Multimedia Design in Breda is dat Bold. Voorzitter Marijn Merx: 'Het is vooral goed voor je sociale contacten als je lid wordt van een studievereniging.' Het grote verschil met een studentenvereniging is dat je geen contributie betaalt. Lisa van Acquoij is lid van Bold: 'Het gaat niet alleen om het zuipen. Wij organiseren ook activiteiten als studiereizen en lezingen.' Als je lid bent van een studievereniging kun je een netwerk opbouwen in je toekomstige werkveld. Dat levert je later misschien wel een stage of een baan op. Daarnaast is het een goede manier om op de hoogte te blijven van wat er op je opleiding gebeurt. Lisa: 'Je kent elkaar allemaal binnen de vereniging, dus als je iets van de lesstof niet snapt, is er altijd wel iemand die je daarbij wil helpen. Via WhatsApp of Facebook heb je meestal binnen een half uur antwoord op je vraag.'





ZELFSTANDIG WONEN

De grootste verandering is misschien nog wel dat je op jezelf kunt gaan wonen. Dat houdt in: zelf de was doen, je rekeningen betalen en je rotzooi opruimen. Quincy Norbert, derdejaarsstudent Communication & Multimedia Design Breda, woont op kamers in Oosterhout en weet daar alles van. 'Momenteel loop ik stage. Dat is best zwaar omdat ik in de weekenden ook nog werk. Vaak ben ik zeven dagen in de week bezig. Meestal kan er pas na tien uur 's avonds gestofzuigd worden.' Rommel die zich opstapelt kun je voorkomen door elke dag tien minuten op te ruimen. Als je steeds een beetje doet, valt het uiteindelijk wel mee. Een opgeruimde omgeving

zorgt ook voor een opgeruimd hoofd. Studeren tussen de lege bierblikken en vuile was heeft geen positieve invloed op je studieresultaten.

Quincy vindt het heerlijk om op zichzelf te wonen. Toch loopt hij soms tegen dingen aan die niet zo handig zijn. 'Thuiskomen na je stage terwijl je niks te eten in huis hebt bijvoorbeeld. Waarvoor je niet kunt koken en weer shoarma moet bestellen.' Het aanleggen van een voorraad kan voorkomen dat je 's avonds weer een vette hap moet halen. Een zak macaroni of rijst kost bijna niks en het is lang houdbaar.

De ouders van Quincy betalen voor zijn opleiding. Zijn vaste lasten betaalt de student zelf. 'Daarom werk ik extra. Sommige studenten lenen omdat ze op vakantie willen. Ik vind dat je dan gewoon maar wat harder moet werken.' Hij investeert veel in zijn opleiding. 'Het komt erop neer dat je weinig tijd voor jezelf hebt als je het goed wil doen. Het combineren van school,

werk en privé is best lastig en vergt vooral een goede planning.' Zorg daarom voor een lekker plekje in huis waar je kunt ontspannen en relaxen met vrienden na een dag studeren. Je doorloopt je studie beter als je lekker in je vel zit.

Tips voor als je op jezelf gaat wonen

Toeslagen: als je zelf je zorgverzekering en huur betaalt, heb je recht op toeslagen. Elke maand krijg je dan een bedrag terug. Voor zorgtoeslag kan dit oplopen tot 78 euro per maand.

Verzekeringen: bijna elke bank heeft wel een studentenrekening of -verzekering. Die verzekeringen zijn vaak goedkoper. Vaak krijg je ook nog korting op dagjes uit. Vergeet ook geen inboedel- en aansprakelijkheidsverzekering af te sluiten. Als je per ongeluk met je dronken kop door een ruit loopt, wordt het tenminste nog vergoed.

Vaste lasten: zorg dat je weet wat er binnenkomt en wat je vaste lasten zijn. Door een overzicht te maken weet je precies wat je overhoudt.

Bijbaan: als je zelf alles moet betalen, is het handig om een bijbaan te nemen. Denk daarbij eens verder dan de horeca en probeer een baantje te vinden dat bij je opleiding past. Met de ervaring die je opdoet, kom je een stuk verder in het werkveld.



ENIGING GAAN

Studieverenigingen van Avans

Breda

- BOLD
- Comm.on
- Merlijn
- Midas
- Socialize
- Oase
- WE-FI

Den Bosch/ Tilburg

- ABCND
- Aequitas
- Annexis
- Creatieve Soep
- Collegium
- Het Koppel
- MerCurious
- Optimum



Over de grens voor studie of stage



STAGE OP BARBADOS

Martijn Hopman, vierdejaarsstudent HBO-rechten in Tilburg, liep vorig studiejaar stage op het tropische Barbados. Hij werkte daar voor de Verenigde Naties, bij de Food en Agriculture Organization (FAO), waar hij zich richtte op de ontwikkeling van voedsel, landbouw, bosbouw en visserij in ontwikkelingsgebieden.

'Ik ben uit nieuwsgierigheid een keer naar een presentatie over buitenlandse stages gegaan. Dat sprak me heel erg aan en samen met het stagebureau ben ik vervolgens gaan kijken naar stageadressen waar genoeg juridisch werk te doen was. Ik wilde graag buiten Europa stage lopen en toen ik zag dat er studenten voor mij op Barbados waren geweest, sprak me dat meteen aan. Er bleek plek bij de VN te zijn en ik wilde die stage dolgraag. Avans heeft contact gelegd met de organisatie, daarna heb ik zelf een heleboel geregeld. Papierwerk, doktersverklaringen en verzekeringen.

Je zit ruim 4,5 maand in het buitenland, dus je hebt veel tijd om het land te ontdekken. Daarbij is Barbados ongeveer twee keer zo groot als Texel, dus je bent al snel het eiland rond.

STAPPENPLAN

- 1** Begin ongeveer zes maanden van tevoren, zodat je zeker weet dat je alles goed geregeld hebt. Het vergt wat voorbereiding, maar daar krijg je ook veel voor terug.
- 2** Wil je stage lopen? Of juist studeren aan een buitenlandse universiteit? Bedenk wat je wil. Misschien is een stage in het buitenland niet goed voor je toekomstige carrière, maar kun je met een buitenlandse minor wel heel veel.
- 3** Maak een afspraak bij de internationaliseringscoördinator van jouw opleiding. Die kan je precies vertellen met welke buitenlandse universiteiten Avans contact heeft of bij welke bedrijven je stage kunt lopen.
- 4** Een keuze kunnen maken? Het International Office van Avans helpt je verder met regelen. Ze weten precies welk visum je moet regelen en of je een beurs kunt krijgen als je in het buitenland zit. Ook helpen ze je als zich calamiteiten voordoen tijdens je verblijf in het buitenland. Ook niet onbelangrijk.
- 5** Bang voor een cultuurshock? Via het International Office kun je een workshop interculturele communicatie doen. Daarin leer je alles over het land waar je naartoe gaat en hoe je daar het beste met de lokale bevolking kunt communiceren. Handig!



STUDEREN IN ISTANBUL

Je krijgt een hoop mee van de cultuur en leert veel mensen kennen. Vrienden maken is in het begin wel een beetje lastig, maar gelukkig ontmoet je veel mensen op je werk. Een stage in het buitenland is niet voor iedereen weggelegd. Sommige mensen spreekt het gewoon niet aan om buiten Nederland te wonen.

'Je hebt veel tijd om het land te ontdekken'

Je moet je afvragen of de stage iets toevoegt aan je carrière. Als je heimwee hebt of moeite met alleen zijn, dan is het misschien ook niet zo verstandig. Maar voor iedereen die twijfelt: ik kan het zeker aanraden!

Tip: Neem de tijd om een buitenlandstage voor te bereiden. Een stage in Nederland is misschien nog een paar weken van tevoren te regelen, maar met een stage in het buitenland gaat dat niet. Zorg dat je toch minimaal vijf maanden van tevoren begint met alles regelen.'

Vijf maanden studeerde Nick Hegeman, net afgestudeerd bij Small Business en Retail Management in Breda, aan de Bilgi University in Istanbul. Daar volgde hij geschiedenisvakken. Hij was in de Turkse stad terechtgekomen via het Erasmus Exchange programma.

'Mijn minor wilde ik graag in het buitenland volgen. Ik had erg de drang om uit mijn comfortzone te stappen. Even weg te zijn van thuis, familie en vrienden. Bovendien mis je de ervaring die je kunt opdoen in het buitenland als je je minor bij Avans volgt. Istanbul was niet mijn eerste keus, maar ik had er goede verhalen over gehoord. Als je wil studeren in het buitenland, ben je wel afhankelijk van de contacten die je opleiding heeft. Die vond ik tegenvallen.

Ik heb gestudeerd aan de Bilgi University, een privé-universiteit. Het is er heel Amerikaans. Er zit een Starbucks, fitness, zwembad en er rijden gratis shuttles naar de campus. Maar het niveau van het onderwijs is er niet hoger dan hier. Ik zat in de klas met Europese uitwisselingsstudenten en ben weinig in aanraking gekomen met Turkse studenten.

Samen met studenten uit Engeland, Frankrijk, Duitsland en Italië woonde ik in een volkswijk in het centrum van de stad. Ik ben politiek geïnteresseerd, dus vond het erg interessant om te horen hoe zij tegen zaken als de Turkse politiek aankijken. Ook de kleine dingen, zoals hoe iemand ontbijt, waren grappig om te zien. De clichés blijken echt waar. Terwijl de Duitser en ik aan het brood zaten, ontbeten de Fransman en Italiaan zoet, met een croissant.

De eerste twee maanden in Istanbul was het lang leve de lol. Ik leerde er veel nieuwe mensen kennen. Daarna werd alles meer routine voor mij. Ik ging naar school, sporten en in het weekend een biertje drinken. De stad heeft alles wat je als student wil. Een geweldige historie en een goed nachtleven. Het ligt op de grens van Europa en Azië, daardoor komt oud en nieuw bij elkaar. Je hebt er Turkse tradities en westerse nachtclubs.

Vijf maanden studeren in het buitenland zijn voor mij heel waardevol geweest, maar dat kan het voor iedereen zijn. Je kennis haal je zo niet alleen uit boeken, maar ook uit ervaringen. Je kunt je ermee onderscheiden, als je bijvoorbeeld bij een internationaal bedrijf wil werken.'

BREDA

SEPTEMBER 10TH 2015
15.00 • 23.00

RUDI FERAL / SUYANO
ROBIN RICCIO
PUINHOOP KOLLEKTIV

DEN BOSCH

SEPTEMBER 3TH 2015
17.00 • 23.00

FEESTDJRUUD
DE HOFNAR
RAVE VAN FORTUIN

hbo Intro Festival



VANAF € 11,60 PER MAAND

VOORDELIG SPORTEN VIA **avans** hogeschool

Bij Sportiom in 's-Hertogenbosch kun je als student van Avans zeer voordelig sporten! Vanaf €11,60 p.m. krijg je niet alleen toegang tot alle fitness faciliteiten, maar je mag ook gebruik maken van de Wellness Club, het subtropische zwembad AquaFun, de schaatsbaan IceFun, Zumba, Body Pump en nog tientallen andere activiteiten! Kijk voor meer info op de website:

WWW.SPORTIOM.NL/STUDENTEN

Sportiom

LASERGAME

DE BESTE APPS om het studeren n t iets makkelijker te maken

TEKST SANNE LA GROUW

Met je smartphone kun je natuurlijk eindelijk selfies maken, snapchatten en spelletjes spelen. Maar tijdens je studie kun je 'm ook nuttig gebruiken.



BLACKBOARD

Blackboard is de mobiele leeromgeving waar docenten per vak studiemateriaal en opdrachten aanbieden. Ook kun je onderling communiceren en opdrachten digitaal inleveren. Blackboard is heel belangrijk voor de Avansstudent, dus: download deze app en je bent altijd up-to-date.



WUNDERLIST

Huiswerk, projecten, werkstukken en tentamens. Het is op de hogeschool niet altijd makkelijk om alles bij te houden. Gelukkig kan Wunderlist je daarbij helpen, want met deze app maak je heel makkelijk to-do-lijstjes. Ook kun je mensen toevoegen om samen te werken om zo nog productiever te zijn.



EASYBIB

Kwam je op de middelbare school misschien nog weg met Wikipedia als bron, op de hogeschool is dat niet toegestaan. Serieuze bronnen zijn belangrijk, en daar behoor je correct naar te verwijzen. Haal je je informatie uit een boek? Scan dan met EasyBib de streepjescode en je bibliografie wordt meteen in de juiste stijl gezet. Je kunt de verwijzingen naar jezelf mailen of kopiëren naar je werkstuk.



9292

Minister Bussemaker mag er dan voor gezorgd hebben dat je geen stuft meer krijgt, de studenten ov-kaart bestaat gelukkig nog! 9292 is ideaal om je reistijd naar school te berekenen en vertelt je ook welke bus of trein je het best kunt pakken. Daarnaast is 9292 altijd actueel. Een musthave voor elke student.



STUDENTEN.NET

(alleen voor iPhone en iPad)

Geïnteresseerd in studentenzaken? Download dan de app van studenten.net. Daarmee blijf je niet alleen op de hoogte van het laatste studentennieuws maar kun je ook meedoen met prijsvragen, lees je over carrière maken en bijbaantjes  n vind je plekken waar je korting krijgt met je studentenpas.



ALARMY (SLEEP IF U CAN)

Het studentenleven bestaat (gelukkig!) niet alleen uit colleges volgen, maar ook uit tot diep in de nacht biertjes drinken in de kroeg. Voor degenen die na een gebroken nacht niet uit bed kunnen komen, is deze app zeer geschikt. Alarmy vereist bijvoorbeeld dat je een specifieke foto maakt, anders blijft de wekker gaan. Snoozen is niet langer mogelijk!



POMODORO TIMER

De Pomodoro-techniek is een goede manier om de hele dag door productief te zijn. Het werkt als volgt: je studeert 25 minuten om daarna een korte pauze te nemen. Met deze app zet je heel makkelijk een timer en als die afgaat, mag je even relaxen. Na 4 Pomodoro's heb je een langere break verdiend. De ideale app voor een betere focus!



SKOUT

Een nieuwe studie betekent vaak ook: een nieuwe stad en veel nieuwe mensen om je heen. Dat kan soms eenzaam zijn, maar niet getreurd. Skout gebruikt de gps op je telefoon om andere gebruikers in de buurt te vinden en samen te brengen. Nieuwe vrienden maken was nog nooit zo makkelijk.



SLIM KOKEN

Meteen op kamers? Dan moet je zelf je maaltijden gaan bereiden. De app Slim Koken van het Voedingscentrum biedt niet alleen smakelijke recepten maar geeft tevens slimme kook- en bewaartips om voedselverspilling tegen te gaan. Ook goed voor de portemonnee dus!

CATERING MET EEN GEWETEN

CAMPUS
Eurest

BIJ EUREST GEVEN WE OM ZAKEN DIE BELANGRIJK VOOR JOU ZIJN. WE GEVEN OM MENSEN EN WE ZORGEN GRAAG GOED VOOR ONZE GASTEN.

VERLEIDELIJK LEKKER

WE BEGINNEN DIT JAAR VITAAL! **50% KORTING** OP SALADE, FRUIT OF DRINKYOGHURT BIJ INLEVERING VAN DE BONNEN. KNIP ZE UIT EN LEVER ZE IN BIJ EEN VAN DE RESTAURANTS VAN AVANS. **TOT GAUW BIJ CAMPUS!**

**50%
KORTING**



SALADEBAR

Tegen inlevering van deze bon **50% korting** op een salade van de Saladebar



FRUIT

Tegen inlevering van deze bon **50% korting** op een stuk fruit naar keuze



DRINKYOGHURT

Tegen inlevering van deze bon **50% korting** op een drinkyoghurt naar keuze

