

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN AVANS HOGESCHOOL

# Punt 4

*Special:*  
GEZOND & FIT

**VAN CLEAN EATING TOT CROSSFIT  
VIER STUDENTEN OVER HUN LEVENSTIJL**

**STUDENTENSPOORT HOORT ERBIJ**

**VERPLEEGKUNDESTUDENT IS ONLINE TRAINER**

ambities  
worden  
ondernemingen



## Ondernemen? Starterslift!

Studeer of werk je bij Avans Hogeschool en wil je graag een eigen bedrijf beginnen? Kom dan eens praten en ontdek waarmee wij jou kunnen helpen!

Coos Salomons  
**AKV|St. Joost**  
coos.salomons@starterslift.nl  
06 543 555 34  
Kamer 61.405  
Lovensdijkstraat 61, Breda

Berry Timmers  
**Academie voor Marketing  
en Business Management**  
berry.timmers@starterslift.nl  
06 128 552 33  
Kamer HG204J  
Hogeschoollaan 1, Breda

Berry Timmers  
**Academie voor Ondernemer-  
schap, Marketing en Innovatie**  
berry.timmers@starterslift.nl  
06 128 552 33  
Onderwijsboulevard 215  
's-Hertogenbosch

meer info

[www.starterslift.nl](http://www.starterslift.nl)



Stichting Starterslift wordt mede mogelijk gemaakt door bijdragen van de provincie Noord-Brabant, het Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie, en het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling, in het kader van OP-Zuid.



# puntavans



**VOORWOORD** 85 procent van de Avansstudenten sport wekelijks. 38 procent is ongezond gaan eten nadat ze op kamers zijn gaan wonen. Het zijn enkele resultaten uit de Gezond & Fit-enquête van Punt onder ruim zevenhonderd Avansstudenten. Hoe meer er bekend wordt over voeding, bewegen en gezondheid, hoe onoverzichtelijker het lijkt te worden. Is brood nu gezond of niet? En ben je prima bezig als je een half uur per dag beweegt of moet dat minimaal een uur zijn? Ook studenten gaan mee in de gezond- en fitrages. Elke avond in de sportschool en een smoothie-dieet is te combineren met tentamens en assessments, als je het echt wil. In dit themanummer vertellen vier Avansstudenten over hun gezonde of minder gezonde levensstijl. De hogeschool moedigt het aan dat studenten sporten en steekt daar elk jaar 200.000 euro in via onder meer korting op sportabonnementen bij Bress en het Studentensportcentrum Tilburg. Waarom Avans dat zo belangrijk vindt en waarin studentensport verschilt van commerciële aanbieders, lees je in Punt 4. En mocht je als student echt niet weten wat je vanavond moet eten, dan kun je een van de recepten achterin proberen. Eet smakelijk (en gezond)! Laat ons even weten of het lekker was.

**Arold Roostenburg,**  
Hoofredacteur Punt  
aa.roostenburg@avans.nl

## 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 Roostenburg, 088-5257906,  
aa.roostenburg@avans.nl  
**Eindredacteur:**  
Suzanne Wolters, 088-5258882,  
sm.wolters@avans.nl  
**Deelredactie Breda:**  
Lotte Gerritse, 088-5256679,  
lw.gerritse@avans.nl  
Sofia Letova, 088-5257618,  
s.letova@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:** HOP.  
**Layout:** Sena Ontwerpers,  
info@senaontwerpers.nl.  
**Fotografie:** Beeldveld/Wilfried Scholtes, Paul Vermeulen/Beeldhouwers.  
**Aan dit nummer werkten verder mee:** Kim Bell, Anna van Dooren.  
**Druk:** De Bondt grafimedia communicatie bv.  
**Cover:** Paul Vermeulen/Beeldhouwers.



06 08

**07** **WAAROM DAAROM**  
*Waarom is een broodje kroket gezonder dan een broodje kaas?*

**08** **PROJECT**  
*Studenten helpen ondernemer met foodtruck*

**14** **RONDVRAAG**  
*Gezond eten bij Avans is te duur*

**25** **BIJBAAN**  
*Amy is shiftrunner bij Domino's Pizza*

**26** **WEEKMENU**  
*De favoriete gerechten van de redactie*

**29** **BUITENLAND**  
*Stage bij een designbureau in New York*



18

INHOUD



30 22



# POLL

Meer Engelstalige colleges bij Avans is...

58% > a splendid idea

42% > a terrible idea

Geef ook je mening op  
[punt.avans.nl/polls/](http://punt.avans.nl/polls/)

## FEITJES EN CIJFERS

Om erachter te komen hoe studenten bezig zijn met hun voeding, gezondheid en sport, hield *Punt* een enquête. Ruim zevenhonderd studenten vulden hem in. Met soms verrassende antwoorden.

Van de respondenten houdt  
**70** procent bij de keuze van zijn eten rekening met zijn gezondheid.

**80** procent zegt genoeg te weten over voeding om een gezonde keuze te kunnen maken en hetzelfde percentage voelt zich gezond.

**Friet** is de favoriete maaltijd om



## JESCA HEIJKER AVANSSTUDENT VAN HET JAAR

Vierdejaarsstudent Human Resource Management (HRM) in Breda Jesca Heijker is de eerste Student van het Jaar geworden. Door een vakjury bestaande uit Diederik Zijdeveld, lid van het College van Bestuur en Avansdocent van het Jaar Sofie van der Vleuten is zij uit vijf genomineerden gekozen. Jesca kreeg de eretitel niet alleen vanwege het nieuw leven inblazen bij de voorheen 'slapende' studievereniging Merlijn, maar ook door de opleiding HRM meer op de kaart te zetten binnen de Academie voor Algemeen en Financieel Management (AAFM).

te bestellen gevolgd door pizza. Andere opvallende favoriete maaltijden: 'veul en vet', 'moeders rode kool' en 'parelhoen met hutspot en boterbonen.'

**17** procent ontbijt niet iedere ochtend. Yoghurt of kwark met muesli en brood zijn bij degenen die wél ontbijten het populairst.

Driekwart van de studenten eet vijf dagen per week of meer groente.

**1,4** procent zegt nooit groente te eten.

**30** procent van de studenten eet dagelijks twee stuks fruit.

**38** procent zegt ongezond te eten sinds ze op zichzelf wonen. Gemakzucht en tijdgebrek zijn de belangrijkste redenen.

**6,5** procent van de studenten drinkt meer dan twintig glazen alcohol in de week. Een kwart drinkt niet wekelijks of helemaal geen alcohol.

Minder dan de helft van de studenten kan in de Avanskantines een gezonde voedingskeuze maken.

**75** procent vindt het gezonde eten in de kantine te duur.

**15** procent van de studenten sport niet wekelijks of helemaal niet.

**Fitness** is de populairste sport onder studenten.



# TOP5

## MEEST GELEZEN OP PUNT.AVANS.NL

1. In memoriam: Lieke Lavrijsen
2. Avans wil nieuw gebouw kopen in Breda
3. Studielening nu bijna gratis
4. Noodopvang voor 500 asielzoekers naast Avans
5. Na 44 jaar Avans met pensioen



## COLUMN EVA-LISA

### Trieste tofuridder

Leven als vegetariër valt soms niet mee. De half-om-halfhelden proberen me om de haverklap naar de 'dark side' te lokken met gemarineerde ribs of smakelijke burgers. Geen zorgen: dat is geen zelfkastijding. Ik heb mezelf zo van vlees gedistantieerd dat ik meer moeite heb met het consumeren dan met het afwijzen ervan.

Het is voor mij niet alleen een ethisch dilemma: degenen die een poging doen op de hoogte te blijven van ontwikkelingen in de wereld weten hoe slecht (te veel) vlees voor ons is. Triomfantelijk neger ik de nieuwssystemen over angstwekkende bacteriën in vlees, of de verhoogde kans op enge ziektes. Begrijp me niet verkeerd, ik wil niemand overtuigen om zich bij mij en mijn team van sojasukkels aan te sluiten. De biefstukbrigade kan dat stukje vlees toch niet laten liggen. En gelijk hebben ze: het is toch al dood? Maar de vleesproductie is de grootste vervuiler van onze planeet. Het eten van vlees heeft meer invloed op het klimaat dan alle vliegtuigen, auto's, brommers, treinen en boten van de hele wereld bij elkaar.

Je zou denken: goed bezig Eef! Toch wordt mijn groentefanatisme me niet altijd in dank afgenomen. Terwijl ik de carnivoorankers lekker in hun waarde laat, krijg ik met enige regelmaat een stuk kipkluiw of spek onder mijn neus geschoven. Vriendelijk afwijzen wordt beantwoord met een frons en de bekende vraag: 'Waarom ben je vegetarisch?'. Kom op lui. We weten allemaal waarom. Ik heb nu eenmaal een beter verantwoordelijkheidsgevoel dan jullie. Mijn clubje ijzertekort en ik hebben eenvoudigweg een sterker plichtbesef en uitzonderlijke discipline in het belang van minder dierenleed, een beter milieu en verbetering van onze gezondheid. De basale driften van de vleesverslinder worden overstege in een weloverwogen betere keuze. *No offence.*

*Eva-Lisa Janssen is derdejaarsstudent Communicatie in Breda*



## LEUKSTE FACEBOOK BERICHT



## OUD

Een diploma behalen van een universiteit of hogeschool blijkt goed voor de gezondheid. De mannelijke huidige twintigers worden naar verwachting 83 jaar, de vrouwen zelfs 87 jaar. Het scheelt al snel een paar jaar met de levensverwachting van laagopgeleiden.



## Muggenziften over voedsel

# OOK GEZONDHEIDSRAAD GAAT MEE IN HYPE

TEKST **SJUUL NELISSEN** ILLUSTRATIE **ANNA VAN DOOREN**

Ruim 70 procent van de studenten houdt bij de keuze van zijn eten rekening met de gezondheid. Dat blijkt uit een enquête die *Punt* uitzette onder Avansstudenten. Steeds meer lijken we bezig met wat we eten en wat dat doet met onze gezondheid. Daarbij wordt er ook meer en meer commentaar geleverd op ons eten en hoe we dat tot ons nemen. Zelfs de onafhankelijke Gezondheidsraad gaat mee in de hype van het muggenziften over voedsel. In november kwam de raad met nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding. Eet meer peulvruchten, dagelijks wat ongezoeten noten, drink groene of zwarte thee, gefilterde koffie in plaats van ongefilterde koffie, minder vruchtensappen en drink bij voorkeur geen alcohol. 'Eet liever één sinaasappel dan dat je drie geperste sinaasappels drinkt', aldus een onderzoeker in het journaal.

Blijkbaar blijven de vezels van een sapje in je blender hangen en worden fructosulikers te snel opgenomen in het bloed.

Slechts weinigen hielden zich aan oude 'schijf van vijf', wie redt het om ook nog de nieuwe adviezen daarin mee te nemen? 'Met mate', 'gevarieerd' en 'gezond verstand', wat mijn moeder betreft de belangrijkste voedingsadviezen die er zijn, komen in het hele rapport van de Gezondheidsraad amper voor. De kans op chronische ziektes zoals diabetes zou verminderen dankzij de nieuwe richtlijnen, wat leidt tot 'gezondheidswinst.' De vraag is of we van al dat nadenken over voedsel daadwerkelijk gezonder worden. Ik stel voor om in een volgend rapport ook onze geestelijke gezondheid mee te nemen. Benieuwd hoeveel glazen alcohol je dan tot je mag nemen. ●

# WAAROM

## is een broodje kroket gezonder dan een broodje kaas?

# DAAROM

Je hoeft je niet schuldig te voelen als je toch een keer zwicht voor een broodje kroket. Het imago van de snack is namelijk ten onrechte slecht, beweerde voedingshoogleeraar Martijn Katan een aantal jaar geleden. Dat komt doordat de kroket gefrituurd wordt en in frituurvet zaten vroeger veel slechte vetten: transvetzuren. Sinds bekend is hoe ongezond die zijn, zijn ze nagenoeg verdwenen uit frituurvet. Het vet dat nu gebruikt wordt is vaak even goed als olijfolie. Naast vet zit er in een kroket tarwebloem en vlees. Geen slachtafval en koeienogen overigens, want dat is al sinds 1979 verboden.

Vergelijk je het broodje kroket met het broodje kaas, dan vallen een paar dingen op: het broodje kroket bevat minder verzadigd vet en calorieën en meer ijzer. Het gezonde imago van kaas is dus net zo onterecht als het ongezonde imago van de kroket. Maar wil je écht gezond eten, dan kun je ze beter allebei laten staan. ●

*Bronnen: Quest juni 2015, Lekker vet.*

*De Volkskrant 12 mei 2007, Een kroket is gezonder dan u denkt.*



Van een WW-uitkering naar een eigen onderneming met hippe foodtruck: het lukte Bas Schijvens met hulp van Avansstudenten. Wie vanuit het UWV een eigen onderneming wil starten, kan terecht bij het Start Slim-project van Avans.

# VAN UITKERING NAAR FOODTRUCK



TEKST SJUUL NELISSEN FOTOGRAFIE BEELDVELD/WILFRIED SCHOLTES



**V**anuit zijn aanhanger in de vorm van een opgerolde pannenkoek verkoopt ondernemer Bas Schijvens sinds een aantal maanden versgebakken pannenkoeken. Begin 2015 verloor hij zijn baan in de IT-sector en kwam hij bij het UWV terecht. Het idee om een eigen bedrijf te starten ontstond snel, waarna hij werd doorverwezen naar het Start Slim-project van het Avans Ondernemerscentrum. Groepen Avansstudenten helpen bij het project ondernemers, vaak afkomstig uit de bijstand, met de start van hun eigen bedrijf. Een concreet idee had Schijvens nog niet toen hij bij Avans terecht kwam. 'Dat ik graag iets met eten wilde doen, stond wel vast. Maar ik wist nog niet wat.'

### Logische oplossing

Voor de groep Avansstudenten die Schijvens hielp, was nog niet duidelijk wat de startende ondernemer echt wilde. 'Eigenlijk wilde hij in de Foodhall in Eindhoven zijn producten aanbieden. Het idee van de truck is ontstaan tijdens het nadenken over het vervoer van alle spullen', vertelt Kjeld Schraven, student Small Business & Retail Management (SBRM) in Den Bosch. Hij hielp onder begeleiding van docent Maarten Dullens de startende ondernemer.

De foodtruck was een logische oplossing. 'Veel makkelijker dan dat je telkens een kraam moet opbouwen op zo'n markt. Nu hoeft hij veel minder handelingen uit te voeren.'

De studenten hielpen de pannenkoekenbakker bij het schrijven van zijn ondernemingsplan. Kjeld: 'Bij een goed ondernemersplan hoort ook een financieel plan. Is het wel rendabel om een bedrijf te starten? Wat zijn de verwachtingen? Hoeveel geld moet je zelf inbrengen?' Daarnaast adviseerden de studenten over de naam en het verder uitwerken van het concept.

### Eigen identiteit en passie

Een advies van de studenten was om een onderscheidend product aan te bieden. Kjeld: 'Iets wat de klant nog niet kent en waar je eigen identiteit en passie ligt.' Schijvens bedacht daarop een zo eerlijk mogelijke, seizoensgebonden pannenkoek met streekproducten. Het meel is afkomstig van een molen uit de buurt van Eindhoven, het vlees komt van een boer uit Valkenswaard.

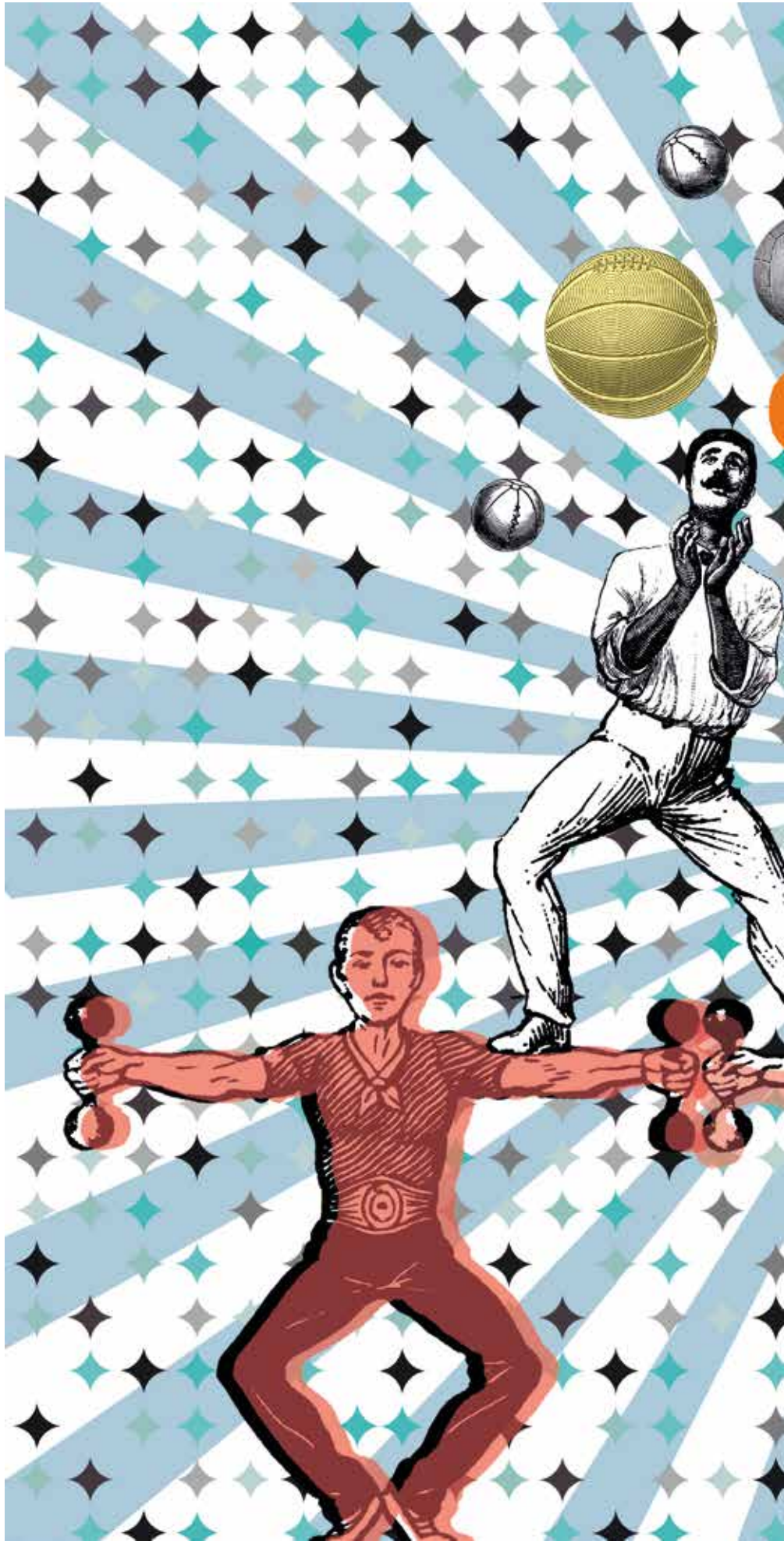
'In de foodbranche is een gezond imago belangrijk', vertelt Kjeld. Voor Schijvens was het een logische beslissing om pannenkoeken te bakken met spelt- en boekweitmeel en met lokale producten. 'Mensen zijn zich steeds meer bewust van wat ze eten. Ze zijn ook bereid om wat meer te betalen voor gezond eten.'

### Fundament bij Avans gelegd

Waar de ondernemer het meest dankbaar voor is? Structuur bij zijn start. 'Begin je met een naam? Begin je met een logo? Zoek het maar uit als je gaat starten. De studenten hebben me erg geholpen om structuur te vinden. Studenten die geloof in je hebben en enthousiast zijn over jouw idee, is erg fijn. Het fundament voor mijn zaak is bij Avans gelegd. Maar uiteindelijk moet ik het wel zelf doen.' ●

# STUDENTENSPOORT

## WAAROM IS DAT ZO BELANGRIJK?



Avans stopt jaarlijks zo'n 200.000 euro in het faciliteren van studentensportvoorzieningen in de drie Avanssteden. Uit de Gezond & Fit-enquête van *Punt* blijkt dat een krappe meerderheid van de studenten dat waardeert. Studentensport hoort erbij, maar waarom?



**V**eel studentensportvoorzieningen zijn ontstaan vanuit studenten zelf. Bress in Breda is daar een goed voorbeeld van. 'Bress is ruim 25 jaar geleden opgericht door studenten die in Breda gingen wonen. Zij moesten lid worden van de plaatselijk hockey- of atletiekclub als ze wilden sporten. Maar dat was best duur. Ze staken de koppen bij elkaar en daaruit is Bress ontstaan. Gezamenlijke sportfaciliteiten voor alle Bredase studenten', zegt Bress-directeur Frans Vinju. Maar was een abonnement op een sport-school voor veel studenten een aantal jaar geleden nog onbetaalbaar, dankzij aanbieders als Basic Fit en Fit For Free kan iedereen zich nu al voor 15 euro per maand in het zweet werken. Waarom zou een hogeschool dan nog investeren in studentensport?

## 'Studentensport is niet te vergelijken met lowbudget-fitness'

### Ontmoeten

'Natuurlijk zijn de laatste jaren de lowbudget-fitnessclubs in opkomst. Toch blijven wij het belangrijk vinden dat we studenten een sportaanbod kunnen bieden', zegt Marja Kamsma, vicevoorzitter van het College van Bestuur van Avans. 'Dat gaat om meer dan alleen het bewegen op zich. Het is belangrijk dat studenten elkaar ontmoeten. Niet alleen die van Avans, maar ook studenten van de NHTV in Breda en van Tilburg University. Dat

bereik je onder meer door een aantrekkelijk sportaanbod. Overigens hoeft dat ook niet het allergeedkoopste te zijn.' Zonder het geld van Avans zou een student in Tilburg geen 123 euro maar 331 euro moeten betalen voor een jaarabonnement.

Het is zeker belangrijk dat zoveel mogelijk studenten in beweging komen, zegt Max van Veen, hoofd van het Studentensportcentrum Tilburg. 'Maar ook vorming is belangrijk. Studenten zijn jongvolwassenen die op zoek zijn naar hun eigen identiteit. Naast dat je kunt sporten met leeftijdsgenoten van hetzelfde opleidingsniveau, vinden wij het belangrijk dat studenten gaan besturen en organiseren.'

Tilburg telt 23 studenten-sportverenigingen en een overkoepelende sportraad. 'Een groot deel van onze werkzaamheden bestaat uit het begeleiden van die besturen. Wij scheppen een omgeving waarin je fouten mag maken.' Studentensportverenigingen hoeven ook geen huur te betalen als ze een toernooi organiseren in het sportcentrum.

### Bestuursbeurs

'Veel van onze besturen bestaan uit universitaire studenten. Langzaam zie je dat er

ook studenten van Avans en Fontys bijkomen. Ik vind het erg positief dat Avans een bestuursbeurs heeft ingevoerd', zegt Van Veen. 'Juist die mix van studenten zorgt voor dynamiek binnen een

vereniging.' Daarnaast begeleidt het studentensportcentrum

studenten die zelf trainer willen worden. 'En we werken met passe-partouts, daarmee kun je als student veel verschillende sporten

uitproberen.'

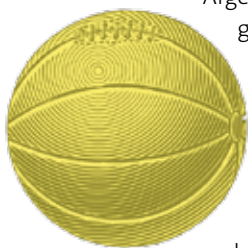
Avansbestuurder Kamsma beseft dat veel studenten al sporten bij een vereniging in de eigen gemeente en dat willen blijven doen. 'Daar moeten we als hogeschool ook oog voor hebben. Overigens zie je bij grote bedrijven en universiteiten ook dat ze sportfaciliteiten in huis hebben of een regeling treffen met een aanbieder in de buurt. Uit de Nationale Studenten Enquête blijkt dat Avansstudenten zelf vinden dat de hogeschool daar nog meer in zou kunnen betekenen.'

### Actie

Bressdirecteur Vinju ziet de ontwikkelingen in de sportmarkt. Steeds meer studenten kiezen voor lowbudget-fitness. 'Dat is iets van de laatste drie jaar. Natuurlijk merken wij dat in ons ledenaantal. Daarom duikt Bress dit studiejaar onder die prijs.' Het ledenaantal in



Breda liep de afgelopen jaren zo snel terug dat Bress wel actie moest ondernemen. 'Het probleem de laatste jaren was dat het gebouw in vervallen staat verkeerde en de fitnessstoestellen niet meer up-to-date waren. Leden vonden de prijs-kwaliteitverhouding niet goed', zegt Vinju.



Afgelopen zomer is het gebouw ingrijpend veranderd en is er meer ruimte gekomen voor het fitnessgedeelte. Ook zijn er nieuwe toestellen aangeschaft. 'Het duurt even voor je de ontevreden leden weer terug hebt, maar we zijn op de goede weg.'

#### Breder aanbod

'Eigenlijk moet je studentensport niet vergelijken met low budget fitnesscentra. Het aanbod is namelijk veel breder. Bij ons kun je als lid niet alleen onbeperkt fitnesssen maar ook gebruikmaken van de grote gymzaal



voor volleybal, basketbal en zaalvoetbal. We verzorgen groepslessen gegeven door echte trainers, die begeleiding is voor ons erg belangrijk', zegt Vinju.

Leden van het Tilburgse studentensportcentrum kunnen gratis zwemmen en schaatsen of deelnemen aan diverse sportlessen van yoga tot paaldansen. Studenten die bij Sportiom in Den Bosch sporten mogen gratis naar Aquafun en de sauna. 'Bij Bress kun je het abonnement tijdelijk stopzetten als je bijvoorbeeld drie maanden op stage gaat', zegt Vinju. Goede (fitness) begeleiding en goede toestellen, het zijn twee vereisten als je sportende studenten in huis wil houden, volgens Van Veen van het Studentensportcentrum Tilburg. 'Studenten zijn een kritische doelgroep.' De afgelopen jaren is het aantal Tilburgse Avansstudenten met een abonnement flink toegenomen. 'We zijn ook actiever gaan werven. Zo hebben we in het schoolgebouw flyers uitgedeeld met daarop de uitnodiging voor een gratis proefdag. Uiteindelijk is ons doel om zoveel mogelijk studenten in beweging te krijgen.' ●



*'Het is belangrijk dat studenten elkaar ontmoeten'*

## Studentensport in de Avanssteden

*Avansstudenten kunnen in Den Bosch, Breda en Tilburg gebruikmaken van sportfaciliteiten tegen een betaalbaar tarief. Het maakt daarbij niet uit op welke locatie je studeert. Een Bossche student kan dus ook sporten in Tilburg of Breda.*

#### Breda:

*Bij Bress ben je als student 99 euro kwijt voor een jaarabonnement, 79 euro voor een half jaar en 59 euro per kwartaal. Bress is van de drie aanbieders de goedkoopste. Naast fitness kun je bij Bress ook diverse sportlessen volgen, squashbanen huren of deelnemen aan de sporten in de grote gymzalen.*

#### Den Bosch:

*Echte studentensport is er niet in Den Bosch. Wel kunnen Avansstudenten met korting terecht bij Sportiom, de duurste aanbieder van de drie. Sportiom werkt met twee abonnementen: één waarmee je alleen in de daluren kunt sporten en één waarmee je altijd kunt sporten. De tarieven voor een jaarkaart met daluren is 139 euro, piekuren 152 euro. Een halfjaarabonnement 'dal' kost 94 euro en 'piek' 103 euro. Voor dat geld mag je ook zwemmen bij Aquafun, schaatsen, naar de sauna en krijg je korting op bijvoorbeeld SafariPark Beekse Bergen.*

#### Tilburg:

*Het studentensportcomplex in Tilburg ligt tegenover Avans en is pas gerenoveerd. Een jaarabonnement kost 123 euro, voor een halfjaar betaal je 92 euro. Zowel voor binnen- als buitensport zit je goed in Tilburg en je sportpas geeft ook gratis toegang tot onder meer de gemeentelijke zwembaden. Tilburg telt veel actieve studentensportverenigingen waar je als Avansstudent ook lid van kunt worden.*

# IS GEZOND ETEN BIJ AVANS TE DUUR?



**JA**

## JESSE HERMENS

eerstejaars Accountancy Den Bosch

‘Drie euro voor zo’n broodje met wat sla en kaas vind ik te duur. Wat een salade kost, weet ik eigenlijk niet. Die haal ik nooit. Ik eet erg weinig hier op Avans. Dit broodje frikandel is het eerste dat ik eet vandaag.’

Ik heb vaak korte dagen op school en dan eet ik thuis of onderweg. Ik neem ook wel eens iets mee uit de supermarkt, broodjes of zo. Voor dit broodje frikandel betaalde ik 90 cent. Prima wat mij betreft, ik zou het niet fijn vinden als het veel duurder zou worden. Een euro heb ik er nog wel voor over. Als ze het dan nog duurder zouden maken om ongezond eten te ontmoedigen, zou ik misschien wel sneller iets gezonders halen.’

## LANA RIPASSA

tweedejaars Sociaal Pedagogische Hulpverlening Breda

‘Volgens mij wordt gezond eten overal duurder gemaakt, maar het verschil in prijzen bij ons op school vind ik ontzettend groot. Een broodje kroket kost 75 centen voor een pistoletje betaal je bijna drie euro.’

Eigenlijk vind ik een broodje niet eens zo heel gezond. Je hebt salades, smoothies en fruit, maar daar blijft het dan ook wel een beetje bij. Ik vind dat ze een gedeelte van de ongezonde snacks moeten weghalen en meer gezonde producten in de schappen moeten leggen. Er moet een groter aanbod komen van gezond eten en een kleiner aanbod ongezond eten. Ik denk dat de prijzen dan minder snel worden vergeleken.’



**JA**

## LISANNE VAN ECK

eerstejaars Bedrijfskunde MER Den Bosch

‘Gezond eten is te duur. Ik neig sneller naar een vette hap, omdat de prijs daarvan lager is. Een kaassoufflé kost bijna de helft van een broodje of een salade. Daarnaast vind ik dat de prijs van het gezonde eten niet overeenkomt met wat er wordt aangeboden. Je betaalt behoorlijk wat voor een salade en krijgt er maar weinig voor. Het aanbod en de bakjes zijn veel te klein. Gezond eten wordt weinig gepromoot en de prijzen zijn te klein aangegeven. Ik zie vaak mensen met frikandelbroodjes naar buiten lopen. Natuurlijk heb ik zelf ook wel eens zin in een vette hap. Als de prijzen gelijk zouden zijn, kiezen studenten veel sneller voor gezond eten.’



**JA**

*Voor een broodje kroket betaal je in de Avanskantine een stuk minder dan voor een broodje gezond of een salade. Wat vinden Avansstudenten daarvan?*

**MEREL VAN TRIER**

eerstejaars Small Business en Retail Management Breda

‘Op school wordt gezond eten niet echt gestimuleerd. Dat merk je wel aan de prijzen van een broodje of een salade. Die zijn een stuk hoger dan bijvoorbeeld die van een broodje kroket. Ik vind dat best vreemd omdat er in de media bijna dagelijks aandacht wordt besteed aan gezond eten. Iedereen is er toch op de een of andere manier mee bezig. Als je de kantine inloopt, valt je oog meteen op de gefrituurde en ongezonde snacks. Af en toe lijkt het net een friettent. Ze hebben echt alle snacks. De normale broodjes liggen om de hoek. Je ziet ze niet. Het zou veel logischer zijn als de gezonde producten bij de ingang zouden staan.’



**RUTGER HAANSCHOTEN**

vierdejaars Technische Bedrijfskunde Den Bosch

‘Ik zal niet zeggen dat het gezonde eten te duur is, maar het valt mij wel op dat het vaak duurder is dan de vette hap. Voor mij is dat geen reden om niet voor de gezonde broodjes te kiezen. Dat komt ook omdat ik niet zo van vet eten houd. Ik kan me voorstellen dat andere studenten daar wel gevoelig voor zijn. De catering zou een gezonde maaltijd wat mij betreft ook meer mogen promoten. Ik volg mijn minor in Tilburg, maar studeer eigenlijk in Den Bosch. Daar staan vaak lange rijen bij de wokmaaltijden. Ik snap niet dat ze die op deze locatie niet verkopen. Ik smeer meestal thuis mijn brood. Dat is nog goedkoper. Als ik daar 's ochtends geen tijd voor heb, haal ik iets in de kantine.’



**TIES VAN DIJK**

tweetejaars Bedrijfskunde MER Breda

‘Fruit is het enige wat goedkoop én gezond is in de kantine. Soms is het zelfs nog goedkoper dan in de supermarkt. Op die manier stimuleert de hogeschool studenten om gezond te gaan eten. Aan de andere kant is het aanbod van het gezonde eten erg beperkt. Als ze nou iets meer vragen voor een ongezonde snack en dat in mindering brengen op de prijs van een relatief gezond broodje, dan blijft de opbrengst voor de catering hetzelfde. En zo stimuleer je mensen om gezonder te gaan eten. Zuivelproducten zijn best gezond, maar ook echt heel duur. Daarnaast zijn de porties erg klein. Ik denk dat ze een betere balans moeten vinden in de prijzen van gezonde en ongezonde producten.’



# GEZOND &

‘Gewoon’ eten en op z'n tijd eens naar de sportschool is er ook voor veel studenten niet meer bij. Ze letten op wat ze eten en vinden bewegen heel belangrijk. Vier Avansstudenten vertellen over hun manier van leven.

FOTOGRAFIE **PAUL VERMEULEN/BEELDHOUWERS**





*'Bij CrossFit mag je geen zwakke punten hebben'*

**'S**oms zie je spierbundels die nauwelijks 100 meter kunnen rennen, dat is dus niet de bedoeling. Bij CrossFit specialiseer je je door je niet te specialiseren. Je mag geen zwakke punten hebben.'

Rick Dauwerse, vierdejaarsstudent International Business and Management Studies (IBMS) in Breda, doet aan CrossFit, een combinatie van turnen, gewichten liften en cardio met een hoge intensiteit. Het idee achter de sport is om je niet te specialiseren in één sportonderdeel omdat dat tot een eenzijdige fysieke ontwikkeling zou leiden. De IBMS-student begon vier jaar geleden met thaiboksen, maar stapte al snel over naar CrossFit. In het begin trainde Rick een paar keer per week, inmiddels traint hij iedere dag. Voor zijn studie ging hij naar Cambodja en Chili en ook daar trainde hij door. In Chili zelfs met Latijns-Amerikaanse CrossFit-kampioenen. 'Ik heb daar zoveel nieuwe inzichten gekregen.'

Rick heeft zijn studie zes maanden gepauzeerd om zich volledig op de sport te richten. 'Ik geef 's ochtends en 's avonds lessen en tussendoor train ik gemiddeld twee uur per dag.' Daarnaast doet hij regelmatig mee aan wedstrijden. 'Het is lastig om daarvoor te trainen, omdat je nooit weet wat de jury van je vraagt. Ze kunnen de nadruk leggen op gewicht-heffen, maar het kan ook zomaar zijn dat ze je conditioneel gaan testen. Je weet het niet.'

CrossFit heeft een hechte *community* volgens Rick. 'We trainen samen, gaan er samen op uit en iedereen moedigt elkaar aan.' Goedkoop is het niet. Wie meerdere keren per week traint is ongeveer 80 euro per maand kwijt. Rick: 'Maar je bereikt er wel veel meer resultaat mee dan met normale fitness.' In februari pakt hij zijn studie weer op. Wat hij na zijn afstuderen gaat doen weet hij niet. 'Reizen, een eigen sportschool. Het is allebei heel gaaf.'



*'Ik word gek van de hype rondom superfoods'*

**'G**ezondheid is voor mij heel belangrijk. Ik wil me fit voelen en dat doe ik door te sporten en gezond te eten', vertelt Jane van Oort, tweedejaarsstudent Integrale Veiligheid in Den Bosch. 'Tijdens mijn eerste studie aan de hotelschool heb ik echt van het studentenleven genoten. Veel drinken, veel eten.'

Ondanks dat ik toen al flink sportte, voelde ik me niet fit. Nu sport ik een paar keer in de week én eet ik een stuk gezonder.'

Volgens Jane kijken haar medestudenten nogal eens vreemd op als ze een bakje met tomaat en komkommer uit haar tas haalt. 'Dan vragen ze of ik op dieet ben maar dat is niet zo. Op mijn beurt sta ik er versteld van hoe klasgenoten kunnen leven op vette saucijenbroodjes en een halve liter red bull. En dan maar klagen over vermoeidheid!'

Jane staat graag in de keuken. 'Koken is voor mij een moment van ontspanning, ik vind het leuk om te doen. Waar ik trouwens wel gek van word, is de hype rondom superfoods. Wat een onzin! Een bakje gojibes-sen kost een vermogen, terwijl broccoli ook hartstikke gezond is. En dat kost maar 70 cent. Als je gezond wil eten, hoef je echt niet te stoppen met brood of alleen nog maar spinaziesmoothies te drinken.'

Ze vervolgt: 'Of neem iemand als Rens Kroes. In de advertenties voor haar boek staat ze in een superkort jurkje op de foto. Wat heeft dat met gezondheid te maken? Niks. Het is pure commercie. Wil je mensen een goed voedingsadvies geven of wil je gewoon boeken verkopen?, denk ik dan. Als het op foodtrends aankomt, zie je door de bomen het bos niet meer. En dan heb ik het nog niet eens over alle misleidende en elkaar tegensprekende onderzoeken.' Het advies van Jane? 'Ga gewoon lekker zelf koken, dan weet je precies wat je in de pan gooit.'

**H**et afgelopen jaar raakte Evi Kuunders, tweedejaars-student Communicatie in Breda, tien kilo kwijt door sporten en 'clean eating'. Haar nieuwe levensstijl deelt ze op haar blog en op Instagram, om er anderen mee te inspireren en motiveren.

'Omdat ik al mijn hele leven veel pijn aan mijn rug heb, dacht ik altijd dat ik niet kon sporten. Tot ik op Instagram het verhaal tegenkwam van een meisje met rugklachten die haar leven had omgegooid.' Evi besloot hetzelfde te doen en begon met een schema met oefeningen. Ook ging ze zoveel mogelijk natuurlijk eten en schrapte ze suiker en toevoegingen uit haar maaltijden. 'Al na twee maanden merkte ik verschil. Ik ben fit en heb veel minder pijn.' Daarna volgde Evi twaalf weken lang een online programma: Bikini Body Guide. Drie keer per week krachttraining en drie keer per week wandelen, in stevig tempo. 'Ik sport thuis, omdat de sportschool te duur is. Ik heb een matje en gewichten aangeschaft.' Dat maakte het niet minder intensief. 'Het programma was loodzwaar, ik heb veel spierpijn gehad.'

Na die twaalf weken hield Evi de sport-routine vast. 'Ik wil niet meer stoppen, niet meer terug naar zoveel pijn.' Haar nieuwe levensstijl volhouden is voor Evi geen probleem. 'Ik laat niet alles, één keer per week eet ik een *cheatmeal*. Vaak zijn dat frietjes, dan doe ik mee met de rest van het gezin. Sowieso eten we thuis wel gezond, dus ik kan gewoon mee-eten. De aardappels of pasta laat ik weg, dan eet ik bijvoorbeeld alleen kip en groente.'

Evi zet zo'n drie keer per dag een foto op Instagram, vaak van wat ze eet. Ze heeft inmiddels ruim tweeduizend volgers en per week komen er zo'n twintig bij. 'Daar ben ik ook echt mee bezig. Een foto van mijn eten krijgt meer *likes* als het bord op een witte tafel staat, dus daar let ik op bij het fotograferen. En ik blijf mezelf, breng alles met humor. Dat levert leuke reacties op.'



*'Op Instagram*

*blijft ik mezelf'*



*'Mijn huisgenoten koken als  
ik de afwas doe'*

Ot Aertssen, eerstejaarsstudent Bouwkunde in Den Bosch, sloot zich vijf jaar geleden aan bij studentenvereniging Totus. Inmiddels is hij een trouw lid van Heerendispuut Bommel en woont hij al een tijdje op zichzelf. Op donderdagavond komt het hele dispuut bij elkaar en wordt er lekker geborrel. 'Ik drink elke avond een biertje of twee, maar niet meer. Donderdagavond wordt er wel flink gedronken.' Ot is naar eigen zeggen ongezonder gaan leven sinds hij op kamers woont. 'Koken kon ik niet en ik ging zo'n drie à vier keer per week op stap. Ik denk dat er ongeveer twintig biertjes gingen op een avond.' In de keuken is Ot niet snel te vinden. 'Ik kan nu wel koken, maar ik hou er niet van. Ik zorg er meestal voor dat mijn huisgenoten het eten klaarmaken en dan doe ik de afwas. En als mijn huisgenoten niet thuis zijn, ga ik naar mijn ouders. Die wonen maar een paar straten verderop. Bovendien kookt mijn moeder altijd gezond.' Ook bestelt de student af en toe eten. 'Een pasta of een wokje bestellen, moet kunnen toch?' Conditie vindt de student wel belangrijk en daarom is hij twee keer per week op de hockeyvelden te vinden. 'Op donderdag train ik en op zondag heb ik altijd een wedstrijd. Ik doe het niet alleen voor mijn gezondheid. Het is ook de gezelligheid die mij naar de hockeyvelden brengt. Na de wedstrijd blijft het hele team hangen en drinken we met zijn allen nog een biertje.' Echt fanatiek sporten past niet bij de Bouwkundestudent. 'Ik heb in de zomer gefitnest met een vriend van me. Ik wilde graag breder worden, maar dat is niet echt gelukt. Alleen gaan vind ik niet leuk, dus ik ga niet meer. Al moet ik zeggen dat het ook met mijn luiheid te maken heeft.'

# 'DE ROZE DAMESSCHOENEN ZIJN ECHTE BLIK-VANGERS'

Mart Schuurman is derdejaarsstudent Technische Bedrijfskunde in Tilburg. Hij woont in het dispuutshuis van Heeren-dispuut Bommel met vier huisgenoten. Hij betaalt 285 euro voor een van de kleinere kamers.

'Mijn huisgenoot kwam een tijd geleden thuis met een aquarium. Ik vond dat zo leuk dat ik een week later er zelf ook een gekocht heb. Elke week ververs ik het water en maak ik het glas schoon. De vissen die er in het begin in zaten, waren erg schuw. Ze verscholen zich altijd achter de planten in het donker. Nu heb ik er Chinese Danio's inzitten. Die zijn veel leuker om naar te kijken. Als ik een weekend weg of op vakantie ben, vraag ik een van de huisgenoten om de vissen te voeren.

De roze damesschoenen zijn echte blikvangers. Iedereen die op mijn kamer komt vraagt ernaar, ook mijn moeder. We hadden met studentenvereniging Totus een themafeest waarbij iedereen verkleed ging als Disneyfiguur. Hoe ik precies aan de schoenen gekomen ben, weet ik eerlijk gezegd niet meer. Ik heb ze of zomaar meegenomen, of de draagster is mee naar het dispuutshuis gegaan. Maar ze waren in ieder geval van een student die verkleed was als prinses. De jas is een teken dat ik lid ben van Bommel, die mag nooit gewassen worden.

De grote poster heb ik van mijn moeder gekregen toen ik op kamers ging. Gek genoeg hadden twee vorige bewoners in dit huis een poster uit dezelfde serie.

Overdag lukt het me nog wel om goed te leren hier, maar 's avonds is dat onmogelijk. Alle huisgenoten zijn nogal gezellig en er komen ook vaak andere leden van het dispuut over de vloer. Het meeste leerwerk doe ik eigenlijk op school.' ●





FOTO: BEELDVELD/WILFRIED SCHOLTES



Het begon zes jaar geleden in de schuur van zijn ouders. Vierdejaarsstudent Verpleegkunde Jeroen Vissers startte toen met het maken van fitnessvideo's en verdient nu zijn geld met JeromeFitness.

# STUDENT IS FITNESSGOEROE ZONDER SHIRT

TEKST LOTTE GERRITSE

**R**ond zijn vijftiende raakte Jeroen Vissers geïnteresseerd in trainen met gewichten. Hij kocht zelf apparatuur en richtte in de schuur van zijn ouders een eigen sportschool in. 'Op YouTube had ik al vaak fitnessvideo's voorbij zien komen en ik besloot zelf ook een video van mijn training online te zetten', vertelt de student Verpleegkunde. Binnen een dag had Jeroen vijftig views, waarop hij besloot vaker filmpjes te gaan maken. Inmiddels hebben ruim 90.000 sporters van over de hele wereld zich geabonneerd op zijn videokanaal JeromeFitness.

## Schema's verkopen

In zijn video's laat de student trainingsoefeningen zien waarin hij focust op fitness en lenigheid. Op zijn website beantwoordt hij vragen over goed en gezond trainen en hij schrijft ook een blog. Naarmate zijn populariteit op YouTube groeide, kreeg hij steeds vaker de vraag of hij een persoonlijk trainingsschema voor zijn volgers wilde maken of een dieet op maat kon geven. Jeroen besloot schema's te gaan verkopen. Om goed advies te kunnen geven, volgde de fitnessgoeroe naast zijn

opleiding ook een aantal cursussen personal training. 'Ik wil graag serieus genomen worden en mensen een goed advies geven.' Daarnaast maakte hij een speciale fitness-app en schreef hij een e-book over zijn werk. Jeroen kan nog niet volledig rondkomen van zijn bedrijf. 'Ik wil de prijzen graag laag houden, zodat mijn schema's voor iedereen toegankelijk zijn.' Voor een standaard jaarschema betaal je 20 euro. Wie een persoonlijk schema wil is 36 euro kwijt. Soms krijgt de Verpleegkundestudent aanbiedingen vanuit de fitnesswereld, bijvoorbeeld om supplementen te promoten. 'Daar doe ik niet aan mee. Door mijn opleiding weet ik wat die supplementen met je lichaam doen en ik sta er niet achter. Sowieso maak ik de video's niet voor het geld, dus meestal zeg ik nee tegen aanbiedingen.'

## Volgers uit Peru

Wel werkt Jeroen af en toe samen met Amerikaanse videobloggers. 'Dat merk je meteen, want mijn aantal followers gaat dan direct omhoog. Ik doe wel eens een interview op televisie, maar dan merk je toch dat je



online veel meer mensen bereikt. Mijn bedrijf blijft dan ook online.' Jeroens klanten komen voornamelijk uit Amerika, maar ook uit andere delen van de wereld zoals Afrika, Zuid-Amerika en Azië. 'Ik keek wel gek op toen ik ineens kijkers had uit Peru. Veel Nederlandse kijkers zijn er niet, maar doordat mijn video's in Engels zijn richt ik me toch meer op het buitenland.'

### Lastig zonder shirt

De reacties van zijn omgeving zijn volgens de student erg positief. Wel vond hij het in het begin lastig dat mensen hem zonder shirt zagen. 'Maar zo kan ik goed de resultaten van mijn oefeningen laten zien en ik ben er inmiddels aan gewend.' Op school weet bijna niemand van zijn bijbaan. 'Dat zal nu wel anders worden.'

Jeroen besteedt op het moment ongeveer vier uur per week aan zijn bedrijf. 'Ik wil eerst mijn studie afmaken en ga daarna kijken of ik het kan combineren. Ik merk dat ik steeds meer richting de gezondheid ga. Ik heb al veel fitnessvideo's gemaakt en ik wil niet in herhaling vallen. Voeding hoort ook bij een gezonde levensstijl, dus daar ga ik me nu op richten.' ●

# NET AFGESTUDEERD



Roos Gijbels

**Leeftijd:** 25 jaar

**Afgestudeerd:** juli 2015

**Opleiding:** Sociaal Pedagogische Hulpverlening in Den Bosch

**Werkt bij:** SQPeople

**Functie:** werver goede doelen

**Verdiert:** 10,50 per uur exclusief bonussen

### Je bent afgestudeerd binnen het project 'De Fitste Wijk'. Wat heb je daar gedaan?

'Binnen dit project ben ik op zoek gegaan naar volwassenen met overgewicht en heb ik onderzocht waarom deze doelgroep het moeilijk vindt om te starten met sporten. Het doel van 'De Fitste Wijk' is om zoveel mogelijk mensen in beweging te krijgen. Door rekening te houden met eventuele psychische belemmeringen die deze groep ervaart, kan een activiteit ontwikkeld worden die juist deze doelgroep in beweging krijgt.'

### Wat vond je het interessantst aan je afstudeerproject?

'Het afnemen van de interviews omdat ik toen echt in aanraking kwam met de doelgroep. Het onderwerp overgewicht brengt veel schaamte met zich mee en het was voor de geïnterviewden dan ook niet altijd makkelijk om antwoord te geven op mijn vragen. Ik zag het als een uitdaging de mensen zoveel mogelijk op hun gemak te stellen zodat de resultaten van mijn onderzoek betrouwbaar waren.'

### Waar werk je nu?

'Momenteel ga ik langs de deuren om donateurs te werven voor goede doelen. Het is niet mijn droombaan maar het werk is uitdagend en ik heb toch een inkomen nodig. Ik ben druk aan het solliciteren naar een baan in mijn vakgebied. Ik heb veel dromen. Een eigen bemiddelingsbureau in de zorg bijvoorbeeld, of een baan als persoonlijk begeleider in de psychiatrie.'

### Is het moeilijk om een baan te vinden in je vakgebied?

'Ik ben nu vier weken aan het solliciteren. De eerste afwijzingen zijn al binnen maar daar schrik ik niet van. Er gaat veel tijd en energie zitten in het vinden van werk. Ik denk dat je gewoon niet moet opgeven. Die droombaan komt wel. De aanhouder wint.'



## COLUMNMICHAEL

### Macrobiotische dieetgoeroe

Stress op het werk: vooral docenten hebben het zwaar. En de meeste vakantiedagen, maar elke keer moeten bedenken wat je met je vrije tijd moet is ook geen feest. Denk alleen al aan de gigantische keuzestress aan vakantiebestemmingen. Maar stress dus, ik merk dat ook aan mijn omgeving. Zo ken ik iemand die niet geheel toevallig een vriend is. En docent. En structureel chronisch ziek.

En hij moest daarom gezonder gaan leven. Veel (bij)slapen, binnen blijven om bacteriën in de buitenlucht te vermijden, dagelijks vijf blikjes cola ('dat ontsmet goed van binnen'), een zak chips als voorgerecht, een fles wijn om het eten uit een pakje en het kiloknallervlees weg te spoelen en weinig sporten om extra energie te sparen blijken namelijk een (voor hem) onverwacht averechts en funest effect te hebben op zijn gezondheid.

En dus is hij naar een linksdraaiende alternatieve geneesvrouw gegaan. Zo'n quinoakut met sokken en sandalen in de kast, die ze ook nog eens tegelijk draagt. Zo'n macrobiotische dieetgoeroe die je vertelt dat je terug moet naar de basis, naar wat onze voorouders in de oertijd aten. Dat betekende geen pasta, rijst, brood, kaas, chips en zuivel meer. En geen wijn, want daar blijkt ook ei en melk in te zitten. Tel daarbij een pinda-allergie en een aversie tegen champignons en vis op, en je begrijpt dat zijn knorrende maag in de lege keukenkastjes angstvallig lang doorgalmt.

En ik ging dus eten bij die vriend. Het werd een rauwe witlofsalade met appel, rozijnen en een verdwaalde walnoot. Precies zo'n laatste avondmaal dat Jezus tweeduizend jaar geleden ook kreeg dus. Hoe dan ook, ik zou het de term superfood niet durven geven en begreep wel dat hij ziek was. Dat zou ik namelijk ook worden als ik elke dag begin met een banaan, vervolg met een paprika en gojibessen, breek met een quinoasalade en eindig met witlof. Ik hoorde zijn verhaal aan en bestelde in gedachten maar een veel te duur broodje cateringkroket van de knappe kantinejuffrouw bij de witlofsalade. En weet je, droom er ook nog een kaassoufflé bij. En ineens had ik dé oplossing voor al mijn stress: verplichte kroketten.

*Michael Doove is docent taal- en communicatieve vaardigheden aan de Juridische Hogeschool*

## STUDENTENTIJD VAN



### MARTIN VAN VIANEN

#### 'We hadden zeker kans gemaakt op brons'

**Hoewel hij deelname aan de Olympische Spelen in 1976 misliep, kijkt Martin van Vianen, docent Integrale Veiligheid in Breda, met veel plezier terug op zijn studententijd op de Koninklijke Militaire Academie. 'Nog steeds voel ik mij 's avonds schuldig als ik niets fysieks heb gedaan.'**

Vroeg naar bed, geen alcohol drinken en zes dagen in de week trainen. Topsport bedrijven, daar kan Martin van Vianen over meepraten. In zijn jeugd zat hij bij de selectie van het Nederlands elftal tot 18 jaar en keepte hij bij ADO Den Haag. Het voetballen moest hij opgeven toen hij koos voor de militairenopleiding, maar zijn topsportmentaliteit niet.

'We hadden het geluk dat een aantal topcoaches hun dienstplicht doorbracht als roeicoach van de cadetten in Breda. Die coaches hadden de beschikking over jongens met toplijven en de discipline en alle faciliteiten van defensie om er toproeiers van te maken. Bij Europese en wereldkampioenschappen deden we mee om de prijzen.'

Van Vianen lag op koers om als roeier deel te nemen aan de Olympische Spelen. 'Twee selectiewedstrijden hadden we al gewonnen. In de finale van de laatste selectiewedstrijd zaten we niet bij de eerste drie. De roeibond stuurde ons dus niet naar Montreal. Ik was zo gefrustreerd. Gezien de uitslagen daar hadden wij zeker kans gemaakt op brons'. Toch ziet Martin ook de positieve kant. 'Die zomer leerde ik mijn vrouw kennen. Wie weet was dat nooit gebeurd als ik wel naar de spelen was gegaan.'

Na het roeien is Martin blijven sporten. 'Halve marathons, hardlooppwedstrijden in het bos.' Inmiddels is hij zes jaar docent bij Avans en heeft hij ervoor gezorgd dat ook Avansstudenten roeien bij de Koninklijke Militaire Academie. 'Ik coach een groep studenten van Avans en van de KMA. Die volgen hetzelfde trainingsregime als ik destijds en je ziet dat het zijn vruchten begint af te werpen.'

*'Ik ga nooit met  
een lege maag werken'*

.....  
BIBAAN  
.....

**AMY VAN DEN OORD, TWEDEJAARSTUDENT COMMERCIËLE ECONOMIE  
IN DEN BOSCH, WERKT AL 3,5 JAAR BIJ DOMINO'S PIZZA IN TILBURG.  
SINDS EEN HALF JAAR MAG ZE ZICH SHIFTRUNNER NOEMEN.**

'Ik begon bij Domino's als pizzabakker maar na drie jaar alleen maar pizza's bakken, begon ik mijn interesse te verliezen. Mijn baas merkte dat op en besloot me meer verantwoordelijkheid te geven. Als shiftrunner geef ik leiding aan het team dat die dag werkt. Als ik de enige leidinggevende ben, open ik de winkel en sluit ik af. Ik ben dan ook verantwoordelijk voor onder meer de administratie, de hygiëne en de klachtenafhandeling. Het leukste aan mijn werk vind ik de variatie, want iedere dag is anders. Ook heb ik erg fijne collega's. We staan met z'n allen in een vrij kleine ruimte wat nog weleens tot frustraties kan leiden, maar juist dat smeedt een hechte band. De werktijden zijn lastiger omdat ik tijdens etenstijd aan de slag moet. Daardoor is gezond eten niet altijd even makkelijk. Als ik de winkel niet hoeft te sluiten, warm ik als ik thuis ben wat eten op maar soms is mijn eetlust dan al weg. Ik probeer in ieder geval nooit met een lege maag te gaan werken, want dat gaat altijd fout. Er zijn geregeld pizza's waarmee iets fout is gegaan, en die zijn dan voor het personeel. Voor je het weet ben je een paar pizzapunten verder. Ik eet wel graag pizza, maar sinds ik weet hoe je een goede pizza bakt, ben ik een stuk kritischer geworden. Mijn favoriete pizza? Een met peperoni en kip!'



FOTO BEELDVELD/WILFRIED SCHOTJES

# WEEKMENU

Speciaal voor de studenten die geen idee hebben wat ze deze week moeten eten, deelt de redactie van *Punt* haar favoriete recepten. Lekker, makkelijk en gezond.

Eet smakelijk!

## BANANEN-PANNENKOEKJES

Nodig voor 2 personen:

- 3 bananen
- 4 eieren
- kokosolie
- 1 eetlepel kaneel
- 5 flinke eetlepels havermout
- agavesiroop, esdoornsiroop, honing of stroop
- bij voorkeur een blender, anders een vork

Gooi de bananen, eieren, havermout en kaneel bij elkaar in de blender. De hoeveelheid havermout en kaneel bepaal je op gevoel, maar denk aan ongeveer één eetlepel kaneel en vijf flinke eetlepels havermout. Heb je geen blender? Prak het geheel dan fijn met een vork. Meng het goedje tot een glad beslag en zet ondertussen een pan op het vuur. Laat de pan goed warm worden en smelt een klontje kokosolie. Je kunt ook gewoon boter gebruiken als je geen zin hebt om gezond te doen. Giet pannenkoekjes van maximaal 10 centimeter doorsnede in de pan. Maak ze niet groter, anders krijg je ze niet meer omgedraaid. Bak ze aan beide kanten lekker bruin. Maak twee stapels op een plank of bord en doe er wat agavesiroop, esdoornsiroop, honing of stroop overheen. Lekker!



## BLOEMKOOLSOEP

Nodig voor 4 personen:

- halve bloemkool
- middelgrote zoete aardappel of doosje pompoenblokjes uit de vriezer
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 bouillonblokje
- 400 ml kokosmelk
- cayennepeper
- zwarte peper
- peterselie
- zout naar smaak



Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de halve bloemkool in stukken en leg die in een kom. Doe er wat olijfolie en een kwart theelepel cayennepeper bij en roer even door. Leg daarna de bloemkool op een bakplaat in de oven en laat 20 minuten liggen.

Snijd ondertussen de ui, zoete aardappel en knoflook in stukjes. Bak de ui in de pan en voeg de knoflook toe. Let op dat het niet aanbakt!

Voeg daarna de zoete aardappel of pompoen toe, 1 liter water en de kokosmelk en breng het aan de kook. Voeg ook de bloemkool uit de oven toe, met uitzondering van twee eetlepels. Die kun je later gebruiken als garnering.

Als de zoete aardappel gaar is, doe je het geheel in een blender of mix je het met een staafmixer. Voeg daarna het bouillonblokje en eventueel zout en peper toe. Laat nog twee minuten koken. Doe in een kom de resterende bloemkool en wat peterselie erbij. Klaar is je soepje!

### KIPSALON

Nodig voor 2 personen:

- 200 gram kipfilet
- 1 zakje aardappelschijfjes
- 100 gram ijsbergsla
- halve komkommer
- 1 tomaat
- knoflooksaus
- geraspte kaas
- 1,5 theelepel paprikapoeder
- kwart theelepel chilipoeder



Verwarm de oven voor op 200 graden. Giet wat olijfolie in een (wok)pan en bak de aardappeltjes met de deksel erop in circa 15 minuten goudbruin. Snijd de kipfilet in blokjes en breng de kip op smaak met paprika- en chilipoeder. Bak de kip in een pan met wat olijfolie in circa 5 minuten gaar.

Als de aardappeltjes gaar zijn, schep je ze in een ingevette ovenschaal. Over de aardappeltjes leg je de gebakken kip en strooi er wat geraspte kaas over.

Zet de ovenschaal 10-15 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Snijd ondertussen de ijsbergsla in reepjes en de tomaat en komkommer in stukjes.

Als de kaas gesmolten is, haal je de ovenschaal uit de oven. Verdeel er de komkommer, tomaat en ijsbergsla over, maak het af met flink wat knoflooksaus en klaar is deze gezonde variant op de kapsalon. Eet smakelijk!

### SHAKSHUKA

Nodig voor 2 personen:

- 400 gram tomatenblokjes
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 3-4 eieren



Je kunt dit oosterse éénpansgerecht als ontbijt, lunch of diner eten.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Fruit de ui in een diepe koekenpan. Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de knoflook toe. Bak een paar minuten mee met de ui. Voeg de tomatenpuree en de tomatenblokjes toe en zet het vuur laag. Voeg hierna alle kruiden toe, inclusief peper en zout. Goed roeren en proef tussendoor vooral of de saus goed smaakt of nog wat pittiger mag. Maak een kuiltje in de saus en giet het eerste ei erin. Herhaal dit met de overige eieren.

Leg een deksel op de pan en laat de eieren in 6-8 minuten pocheren. Controleer regelmatig. Tip: eet de Shakshuka met (naan) brood!

### SNELLE MACARONI

Nodig voor 4 personen:

- 250 gram (volkoren)macaroni
- 1 courgette
- 250 g champignons
- pakje tomato frito (330 ml)
- 3 eetlepels olijvenplakjes
- 200 gram jong belegen kaas in kleine blokjes



Snijd de courgette in blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak in een wokpan met een beetje boter of olie eerst de courgette. Voeg na 3 minuten de champignons toe. Zet het vuur laag. Knijp het pakje tomatensaus leeg in de wokpan. Voeg de olijvenplakjes toe. Giet de macaroni af en voeg toe aan de saus. Zet het vuur onder de wokpan uit. Doe als laatste de kaasblokjes erbij en roer goed door. Klaar!



## Geen broodje frikandel voor hardlooptalent

Zeker 15 uur per week is Pabostudent Jop van der Steen aan het hardlopen. Eigenlijk is hij altijd bezig met zijn voeding en conditie. 'Studiegenootjes zie ik nog wel eens een broodje frikandel eten tussen de middag, dat zal ik niet doen.'

'In je hoofd ben je er altijd wel mee bezig', vertelt Jop van der Steen, derdejaarsstudent aan de Pabo in Breda. 'Op tijd naar bed gaan. En in de gaten houden wat je allemaal eet. Het is niet zo dat ik een apart dieet volg, wel let ik op dat ik niet te veel vette dingen eet. Studiegenootjes zie ik nog wel eens een broodje frikandel eten tussen de middag, dat zal ik niet doen.' Jop eet vooral gezond en gevarieerd. Voor een training of wedstrijd wil hij uiterlijk drie uur vooraf gegeten hebben. 'Anders kun je last krijgen van je maag.'

De topsporter traint zo vaak mogelijk met zijn loopgroep onder leiding van oud-olympisch marathonloper Greg van Hest. In de groep zitten vijf gemotiveerde lopers tussen de 21 en 25 jaar. 'We proberen zoveel mogelijk samen te trainen. Zeker in de weekenden. Omdat iedereen met studie of werk zit, is dat op werkdagen soms lastig, dus train ik ook regelmatig alleen.'

'Ik vind het leuk dat veel mensen beginnen met hardlopen', vertelt Jop. Hij begrijpt dat wel. 'Het is een erg toegankelijke sport, je trekt wat sportkleden aan en je gaat de deur uit. Een ander leuk aspect is dat ieder op zijn eigen niveau topprestaties kan leveren. Als iemand een persoonlijk record loopt is dat toch een lekker gevoel. Ook al win je daarmee misschien geen wedstrijden, toch heb je

een betere prestatie geleverd dan je ooit gedaan hebt. Dat heb je bij andere sporten niet zo.' Begin 2016 loopt de student zijn eerste grote wedstrijd van het jaar: de halve marathon in Egmond aan Zee. 'Daarbij loop je de eerste helft over het strand en op de terugweg over een fietspad door het duingebied. Het is een heel zware en sterk bezette wedstrijd, dus leuk om me daar te meten met de rest van Nederland.'

### HARDLOOPTIPS VAN JOP

#### Investeer in goede schoenen

'Goede schoenen zijn ontzettend belangrijk om blessures te voorkomen.'

#### Wil niet te veel in een keer

'Stel steeds kleine doelen en probeer daar naartoe te werken.'

#### Varieer in trainingen

'Variëren helpt om sneller te worden en om er plezier in te houden. Ga niet steeds hetzelfde rondje lopen maar varieer: de ene keer een uurtje heel rustig, dan weer twintig minuten zo hard mogelijk. Of doe een wisselloopje waarbij je vijf minuten rustig afgwisselt met drie minuten snel rennen.'



# Amerika

## STAPELBEDJE IN MANHATTAN

Kirsten Verbeek is derdejaarsstudent Communication & Multimedia Design (CMD) in Den Bosch. Tot eind januari loopt ze stage in New York bij CASE, een grafisch en strategisch designbureau. De opdrachtgevers zijn onder meer Havaianas, Clinique, Victoria's Secret en Pepsi.



### Waarom ben je naar New York vertrokken?

'Na een supervakantie van acht dagen in New York, drie jaar geleden, hunkerde ik naar meer! Deze stage is voor mij een gevalletje twee vliegen in een klap. En weer terug naar New York én grafisch design leren in de *place to be*. Stage in het buitenland is voor mij ook een ontdekkingstocht. Ik woonde nog bij mijn ouders toen ik vertrok en dat vond ik helemaal prima. Hier in New York heb ik geleerd hoe ik de was moet doen.'

### Hoe woon je daar?

'Ik woon in een appartement met één slaapkamer, die is even groot als de gemiddelde huiskamer in Nederland. We delen het appartement met z'n drieën. In New York is dat normaal. Ik betaal per maand 700 dollar. Maar dan zit ik wel op een zeer goede locatie, ik woon in the Upper East Side in Manhattan. Ik slaap in een stapelbed en deel de slaapkamer met een meisje uit Rusland. De huiskamer/keuken is in tweeën gedeeld en achter een wandje slaapt mijn huisbaas. Om het nog gezelliger te maken heeft hij twee honden. Het is vrij donker in huis dus ik zit in het weekend niet graag de hele dag binnen. Maar dat wil ik ook niet als ik in New York zit.'

### Wat zijn je werkzaamheden?

'Ik werk voornamelijk aan mijn opdracht: een

huisstijl ontwerpen voor een awardshow, die gegeven wordt ter ere van het vijftigjarig bestaan van tijdschrift *Dialogue*. Verder mag ik helpen met andere projecten. Ik heb onder andere advertenties voor Clinique gemaakt en een brochure voor GAP International. Koffie halen hoort er gelukkig niet bij, maar dat wil ik best af en toe doen.'

### Zijn er veel verschillen met Nederland?

'Wat heel anders is, zijn de uren. Waar we in Nederland stoppen om 17.00 uur, plakken ze er hier nog minstens drie uurtjes aan vast. Officieel werken we van 09.00 tot 18.00 uur maar als ik een keer om 18.00 uur wegga, zit iedereen er nog. Het is hier heel normaal om laat te blijven en dan met zijn allen te eten. Dat wordt dan vaak wel vergoed door het bedrijf.'

### Zijn die New Yorkers een beetje gezond en fit?

'In tegenstelling tot de rest van Amerika sporten mensen hier veel. Veel collega's fietsen naar werk, lopen elke dag hard of gaan vaak naar de sportschool. Dat moet ook wel want er wordt hier op kantoor enorm veel gesnoept. Zo had gisteren iemand donuts gemaakt en in de middag had iemand zelf *pumpkin pie* gemaakt.'

### Je woont vlakbij Central Park, ga je iedere ochtend een rondje hardlopen?

'Dat is wel een optie. Het is zo'n vijftien minuten lopen van mijn huis. Ik heb echter het geluk dat er aan de East River op twee minuten afstand ook een parkje zit. Daar ga ik vaker hardlopen, maar echt niet elke ochtend! Daar kan ik mijn bed niet voor uitkomen. De avond is geschikter voor mij.'



Op de Brooklyn Bridge



Onderweg naar mijn werk op Broadway



Mijn baas klaar voor Comic Con, 'say cheese'.



In Washington DC, een busreis verwijderd van New York City.

22 JANUARI - EVENEMENT

## CULTUURNACHT BREDA



De openingsact van de Cultuurnacht Breda 2016 wordt verzorgd door Avans. Studenten van AKVIST. Joost willen met hun installatie Unfold laten zien dat je alleen uniek bent, maar samen groots kunt zijn. Popfestival Breda Barst zorgt deze Cultuurnacht voor een mooi feestje met twee opkomende bands en een dj. Daarnaast kun je er terecht voor een winters warme glühwein of een speciaalbiertje. Alle locaties en het programma bekijk je op [cultuurnachtbreda.nl](http://cultuurnachtbreda.nl)

Diverse culturele instellingen in Breda, 19.00 uur, passe-partout 9 euro



23 JANUARI - FEESTJE

## SINGLE FEESTJE

Inmiddels is het Singlefeestje een beproefd recept. Pak jouw single uit de bakken en geef hem aan de dj. Van Ronan Keating tot Michael Jackson of van Yellow Claw tot Kings of Leon, alles mag! Participerend feesten, interactiever dan dit wordt het niet. Herinneringen ophalen terwijl je met je beste vrienden door de duizenden singeltjes bladert. En ook nog eens een stortvloed aan surprise-dj's en -acts.

013 Tilburg, 23.00 uur, 10 euro



29&30 JANUARI - CABARET

## ANNENEUTEBOOM

Ze is een 'millennial', oftewel: een tussen 1982 en 2001 geboren 'loser.' Kenmerken: overdreven positief, plank voor de kop, hoogmoedig, kortzichtig, versprokkeld, overgevoelig, onopgeleid, ongeïnteresseerd, dyslectisch en ADD- en burn-out-gevoelig. Anne Neuteboom won dit jaar zowel de jury- als de publieksprijs van het Cameretten Festival. Dat belooft wat voor haar debuutprogramma! In de Verkadefabriek speelt ze de try-out van haar show.

Verkadefabriek Den Bosch, 20.15 uur, 15 euro

6 T/M 9 FEBRUARI - CARNAVAL

## CARNAVAL!

Van 6 t/m 9 februari wordt er weer volop gehost, gesjanst en gedronken tijdens het mooiste volksfeest van het land: carnaval. Een overzicht van festiviteiten in de Avanssteden.

### Kruikenstad

Hoogtepunten heeft het Tilburgse carnaval genoeg. Niet te missen is het Kruikenconcert in de stadsschouwburg voorafgaand aan carnaval. Even rustig met de billen in het pluche luisteren naar verrassingsartiesten (lees: Guus Meeuwis) alvorens het feest echt begint. Als je bent ingezongen, kun je

op maandag 8 februari meezingen met Kruikenstad in Koor op de Heuvel.

### Oeteldonk

'Oeteldonk, de's echt Bosch', is het thema van het Bossche carnaval in het Jeroen Bosch-jaar. Prins Amadeiro XXV van Oeteldonk komt zondag om 11.11 uur carnaval in Oeteldonk openen. Feesten kan vanaf dan op de markt of in je favoriete kroeg. Op maandag kun je naar de 'DE GROOTE GEWACHTMARAFWETTURKOMTSJOO' van Carnavalsver-

eniging de Piccolo in Theater aan de Parade of kijken naar de Grote Optocht.

### Kielegat

Carnaval in Ut Kielegat wordt afgetrapt met een stoet vanaf de Mezz naar de Grote Markt. Daar draagt de burgemeester de sleutel over aan de Prins waarna de tap in Breda voor vier dagen open staat. Met carnaval kan alles, dus zijn in Breda bontjassen blijkbaar geen probleem. Tijdens Bontjassendag op dinsdagmiddag trekt half Kielegat een overleden beestje aan.



## APP 7 MINUTE WORKOUT CHALLENGE



Wil je even sporten, maar heb je niet veel tijd? Met de 7 Minute Workout Challenge-app kun je in zeven minuten een complete workout doen. Met foto's en video's worden twaalf verschillende oefeningen uitgebeeld, waaronder jumping jacks, push-ups en buikspieroefeningen. Je kunt kiezen of je de oefeningen laat voordoen door een man of een vrouw en je kunt instellen dat diegene je ook nog mental support geeft tijdens de oefeningen: 'Je bent nu halverwege!'

Met de app kun je bijhouden hoeveel kilo je inmiddels bent afgevallen en je krijgt punten als je iedere dag traint. Voor de echte liefhebber zijn er zelfs nog extra trainingen te downloaden. Een leuke app als je geen zin (of geld) hebt om naar de sportschool te gaan, al is het niet altijd even handig om de oefeningen op je telefoon te bekijken. Kosten: €2,99. [Lotte Gerritse]



## DOCUMENTAIRE VLEESVERLANGEN



Marijn Frank, presentatrice van het televisieprogramma *Keuringsdienst van Waarde*, is een zelfverklaarde vleesjunk. En dat terwijl ze haar eigen dochter vegetarisch opvoedt. Maar waar komt haar obsessie met vlees eigenlijk vandaan? Dat onderzoekt ze in de documentaire *Vleesverlangen*. Ze loopt stage bij een slachterij waar ze geconfronteerd wordt met de realiteit achter het stukje vlees op haar bord: het doden van een dier. Daarnaast spreekt ze met onder meer een slager, een chef-kok, een overtuigd vegetariër én een therapeut. Bijzonder is ook de uitslag van de MRI-scan die ze laat maken, want de presentatrice blijkt vaker aan vlees te denken dan aan seks. *Vleesverlangen* documenteert op eerlijke en intieme wijze de persoonlijke zoektocht van Frank. De film is gelukkig geen aanklacht tegen de vleesindustrie en ageert niet tegen dierenleed, maar brengt de kijker zonder waardeoordeel wel wat moreel besef bij. Een aanrader. [Sanne La Grouw]



## SITE DEKOKENDESTUDENT.NL



Hou je van koken maar mis je inspiratie om elke avond weer iets origineels te bedenken? Neem dan eens een kijkje op het blog van Charlotte Kleyn, de kokende student. Ze studeert geschiedenis en Frans in Amsterdam en schrijft over eten, geeft recepten en kookt met (buitenlandse) studenten. Ze blijft ver van de standaard 'pasta met spinazie en boursin', maar je vindt op haar blog wel gerechten die prima te maken zijn in een kleine studentenkeuken en met een beperkt budget. Charlotte kookt graag voor huisgenoten of vrienden, dus veel van haar recepten zijn goed voor grotere groepen te maken. Ze probeert alles eerst zelf uit en kan dus praktische tips geven. Welke kruiden je best kunt weglaten, hoe je een gerecht vegetarisch maakt of hoe je een taartbodem knapperiger krijgt. Heel handig is de receptenindex, waarin je kunt zoeken naar bijvoorbeeld hoofdgerechten met vis of een lekker toetje. [Suzanne Wolters]



### ANNEMIEKE SCHUIT

EERSTEJAARS SOCIAAL PEDAGOGISCHE HULPVERLENING BREDA

## FAVORIEET

### SUSHI

'De laatste tijd ga ik vaak uit eten. Het liefst eet ik dan sushi. Tapas vind ik ook lekker, maar mijn voorkeur gaat uit naar sushi. Meestal ga ik naar Sumo. Ik kom namelijk uit Rotterdam en daar hebben ze drie Sumo's. Ik vind het heel lekker en het is fijn dat je bij sushi zelf kunt bepalen wat je eet en hoeveel je krijgt. Het eten staat altijd heel snel op tafel. Daarnaast weet je van tevoren al welk bedrag je kwijt bent. Dat is wel fijn, vooral omdat ik nog student ben.

Ik at voor het eerst sushi toen een vriendin me twee jaar geleden meenam. Ik weet nog dat het toen een hype was. Het was zo lekker dat ik nu bijna iedere week uit eten ga. Tegenwoordig is sushi niet meer weg te denken. In elke grote stad heb je minimaal vijf sushi-restaurants.'



# WAT VIND JIJ VAN JE STUDIE?

Doe mee aan de  
Nationale Studenten  
Enquête!



Maak kans op een half jaar collegegeld  
of een Bol.com bon

[www.nse.nl](http://www.nse.nl)

**avans**  
hogeschool

**NATIONALE  
STUDENTEN  
ENQUETE**



In opdracht van Studiekeuze123