

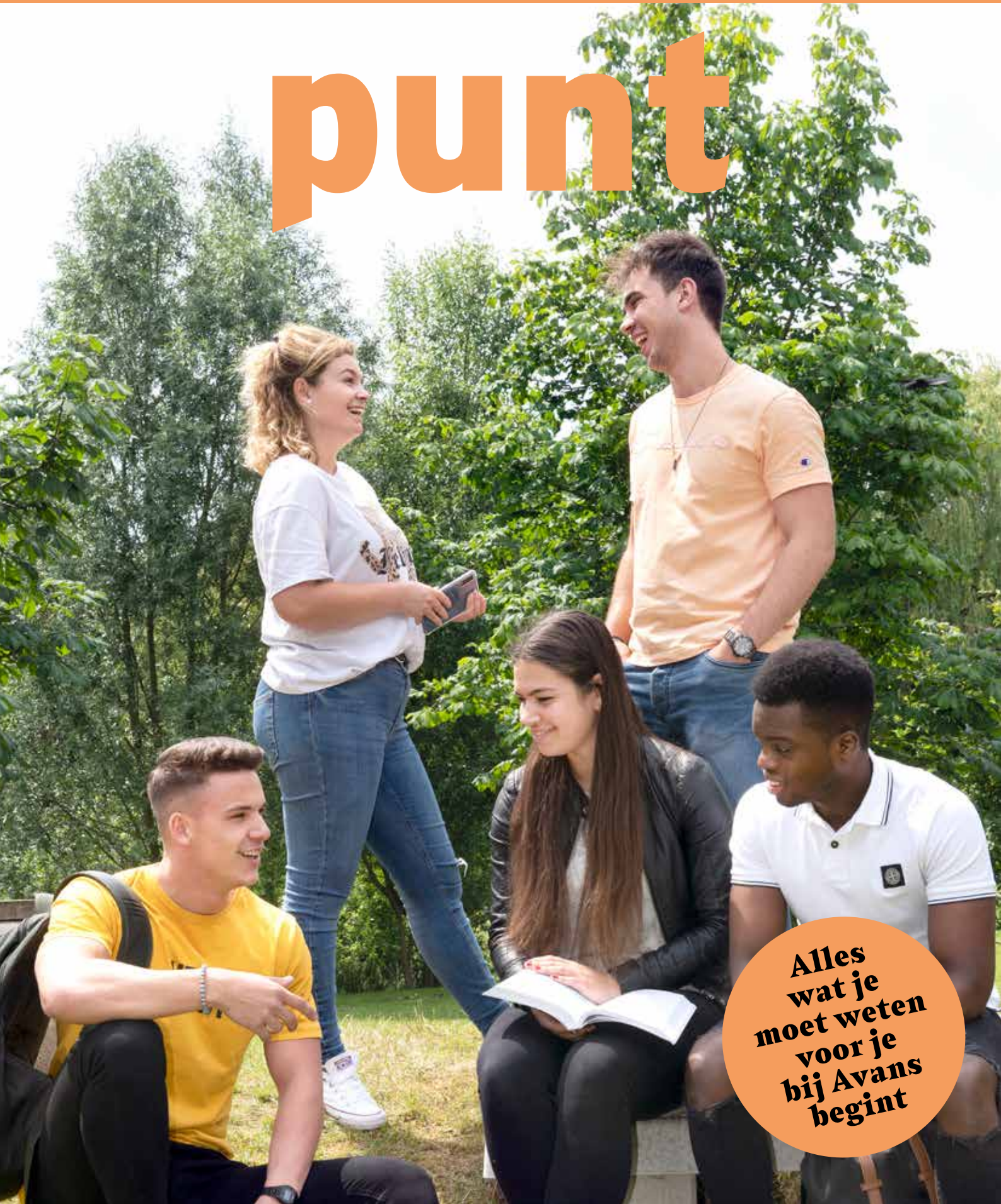
Onafhankelijk magazine van Avans Hogeschool

Breda
Den Bosch
Tilburg
Roosendaal

Jaargang 28
Nummer 1
Zomereditie
Punt.avans.nl

Intromagazine

punt



**Alles
wat je
moet weten
voor je
bij Avans
begint**

Inhoud

4 Breda: Instagramwaardige hotspots

Dilay Albayrak nam ons mee naar haar favoriete plekjes

6 Zó Avans

@avansmemes is de verzamelplek voor collectief leed

8 Samenwonen met je beste vrienden en uitgaan wanneer je wilt

Zeven redenen om op kamers te gaan

10 De Bourgondische plekken van Den Bosch

Didier van Hooren voelt zich helemaal thuis in de stad

12 Zo heb je tijd voor studie, bijbaan én sociaal leven

Maak een planning en zorg goed voor jezelf

14 Tilburg: van lelijk naar hip

Een heel geschikte stad voor studenten, vindt Bradley Vissenberg

18 Roosendaal is misschien onbekend, maar niet onbemind

Dominique Schmitz kent alle cafés, restaurants en winkels waar Avansstudenten zich kunnen vermaken

20 Ben jij geschikt?

Volg de pijlen en ontdek bij welke vereniging jij past



Instagram-waardig Breda



Bourgondisch Den Bosch



Wat te doen in Roosendaal?

Colofon

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgesteld 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.

E-mail punt@avans.nl

Hoofdredacteur Arold Roestenburg, 088-5257906, aa.roestenburg@avans.nl

Eindredacteur Suzanne Wolters, 088-5258882, sm.wolters@avans.nl

Redactie Breda Naz Taha, 088-5259137, n.taha@avans.nl
Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008

Redactie Den Bosch Merel de Bruijn, 088-5258664, mk.debruijn@avans.nl

Kees Gort, 088-5255764, km.gort@avans.nl
Onderwijsboulevard 215 Den Bosch, kamer OE002

Raad van Advies Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven, Hans Pekaar

Postadres Postbus 90116, 4800 RA Breda

Landelijke nieuwsdienst HOP

Ontwerp en vormgeving Yashar van den Brandt, Nijmegen
www.yasharvandenbrandt.com

Fotografie Loet Koreman, Sarah Sijstermans, Beeldveld/Wilfried Scholtes

Cover Loet Koreman

Aan dit nummer werkte verder mee Cody de Leeuw
(@avansmemes)

Druk Canon

4

10

18

Welkom bij de beste hogeschool van Nederland!

Wat ontzettend leuk dat je vanaf schooljaar 2019-2020 officieel student bent op Avans Hogeschool.

Ik kan me nog goed herinneren dat ik ook bij Avans begon met studeren. Ik ging als enige van mijn middelbare school naar (toen nog) Etten-Leur, om te beginnen bij het biomedisch laboratorium onderwijs. Het leek spannender dan het was...

De docenten waren aardig en de drempel om ze aan te spreken was laag, je mocht altijd met vragen langskomen. Zo voelde het grote onbekende snel vertrouwd. Natuurlijk veranderde er een hoop: je kreeg anders les, meer projecten en in mijn geval veel het lab op.

Het voelde vanaf het begin als de juiste keuze.

Na mijn opleiding ben ik, na gesprekken met verschillende docenten, gaan doorstuderen en promoveren.

Al die gesprekken hebben mij geholpen de juiste keuzes te maken in mijn studiecarière. En hoe leuk was het dat zelfs tijdens mijn promotie mijn oude docent aanwezig was!

Na mijn promotie ben ik de onderzoekswereld in gegaan, maar door onderwijs te geven tijdens mijn onderzoek kwam ik er al snel achter dat dat ook een grote liefde was.

En gelukkig was daar een kans bij Avans en kon ik lesgeven. Ik ben nu een collega van mijn eigen oud-docenten.

Zoals ik tijdens mijn opleiding de steun voelde van mijn docenten, probeer ik die nu ook te geven aan mijn studenten. Je komt voor veel vragen te staan: over hoe je dingen moet aanpakken, welke specialisatie je moet kiezen, hoe je een stage vindt. Daarbij kunnen jouw docenten je altijd de helpende hand bieden. Je staat niet alleen!

Nu sta je als eerstejaars student op de drempel van een hele mooie periode. Geniet, haal alles eruit, grijp alle kansen! Ik wens je ontzettend veel plezier en succes!

Daphne de Launay

docent bij de opleiding Biologie en Medisch Laboratorium Onderzoek in Breda

Docent van het Jaar 2019



HOTSPOTS

Breda: Instagram- waardige plekken

Speciaal voor alle nieuwe Bredase studenten nam Dilay Albayrak ons mee naar haar favoriete plekjes. De derdejaarsstudent Grafische Vormgeving kent Breda op haar duimpje.

↓ The Cake Room

“Het is niet per se m'n favoriete plek, maar je kijkt er echt je ogen uit. Het is er super roze en kitscherig en de cupcakes zien er onweerstaanbaar lekker uit. De zaak is heel Instagrammable. Ze hebben zelfs een discodip-bad!”





← KAMU

“Een koffietentje, fietsenwinkel en bakker in één. Dat is KAMU in een notendop. Het klinkt als een gekke combinatie, maar op deze plek werkt het gewoon goed. Ik kom het liefst bij KAMU als ik geconcentreerd aan een opdracht wil werken, omdat het er rustig is. Je kunt er lekker lunchen met vrienden, maar ook prima de hele dag op je laptop werken. En nergens anders is de Chai Latte zo goed, ik drink er zelfs iets te veel van.”

→ Kringloop Vindingrijk

“Ik heb een enorm zwak voor gebruikte spulletjes. Daarom is Vindingrijk een van mijn favoriete winkels. Ik kom hier vooral om te neuzen tussen de boeken en prullaria. Handig voor studenten die net op kamers gaan wonen in Breda. Bij Vindingrijk kun je namelijk bijna je hele inboedel voor een prikkie bij elkaar verzamelen.”



↓ Dok19

“Café Dok 19 is de ideale plek voor de echte bierliefhebber. Met meer dan tachtig verschillende bieren vast op de kaart is er voor elke smaak wel iets lekkers. Studenten komen hier graag, dus ook op doordeweekse dagen zit het hier tot in de late uurtjes vol. Het fijne aan deze kroeg, is dat allerlei types hier bij elkaar komen. Van zakenmannen tot alternatieve kunstenaars en studenten.”



← Happy Tosti

“De naam zegt het al; bij Happy Tosti eet je vooral tosti's. Ik ben een kaasfreak, dus voor mij is het de perfecte lunchzaak. Tijdens het eten van je tosti kun je schommelen, want er hangen schommels in de zaak. Tip: bestel hier Cheesy Tosti op een volkoren boterham en drink er hun zelfgemaakte limonade bij.”

Dit is zo

Instagrampagina Avansmemes is de verzamelplek voor collectief leed rondom studeren bij Avans. Met een knipoog uiteraard. Over volle Xplora's, Ome Duo, samenwerken en stress.

10:00: Ik ga de hele dag in de bieb zitten!
10:17:



Ik wanneer ik dingen moet
kopen die ik daadwerkelijk
nodig heb



Ik wanneer ik eten haal
in de kantine van Avans



Wanneer de AVANS kantine broodje
Unox weer duurder maakt



ooooooooo Avans

Beeld @avansmemes

HET HBO PROJECT



Wat de groep
initieel bedenkt



Wat de groep
halverwege nog
hoopt te kunnen
maken



Wat de groep op
23:58 nog net op
de digitale
leeromgeving weet
te plaatsen



**Als je een tentamen ingaat
zonder te leren**

**Wanneer heel XPLORA
vol zit en ik zie iemand
in zn eentje in een 6-zit
zitten**

Me:



Zeven redenen om op kamers te gaan

Ga weg bij je ouders!

Tekst Kees Gort

Fotografie Beeldveld/Wilfried Scholtes

Veel van jullie gaan niet op kamers wonen, en waarom zou je ook? Nou, omdat niemand er iets van zegt als je een dagje wilt netflixen in plaats van colleges volgen. En je date mee naar huis nemen wordt een stuk minder *awkward*. Daarom is op kamers gaan wél een goed idee.

1 Jong geleerd, oud gedaan

Op een dag moet je op jezelf wonen en dat is sowieso een gedoe. Er komt veel op je af en je moet veel leren. Als student heb je gelukkig de tijd om te leren hoe de wasmachine werkt en hoe je eten klaarmaakt zonder het aan te laten branden. Zelfstandig wonen is ook een skill en die kun je maar beter vroeg leren.

2 Studentenleven

Wanneer je op kamers woont, woon je ook dichtbij het studentenleven. Uitgaan zonder eerst een slaapplek te regelen, het kán gewoon. En omdat je toch dichtbij woont, kun je gemakkelijk actief worden in een studentenvereniging. Goed voor je sociale leven en je netwerk.

3 Budgetteren kun je leren

Op kamers gaan is helaas duur. Om het betaalbaar te houden, heb je een bijbaan nodig. Dat is eigenlijk alleen maar goed, want je werkt direct aan je cv. Daarnaast kun je ook de kosten laag houden. Zo leer je al gauw om iets verder te fietsen voor de Lidl, te bukken voor AH Basic (ligt altijd in het onderste schap) en dat Klok-bier ook prima te drinken is.

4 Daten

Een leuke date mee naar huis nemen? Tenzij je hem of haar de volgende ochtend ook aan je hele familie wilt voorstellen, is dat geen goed idee. Hoe anders is dat wanneer je op kamers woont. Een avondje samen koken of Netflix en chill is dan geen enkel probleem meer.

5 Vrijheid, blijheid

Het voordeel van thuis wonen is dat je niet tot laat wakker ligt van andermans huisfeestje. Het nadeel van thuis wonen, is dat je geen eigen huisfeestje kunt geven. En zo zijn er wel meer dingen. Heb je zin in een cocktailparty? Of wil je een dagje in bed blijven? Niemand houdt je tegen.

6 Huisgenoten

Ze zijn vies, laten je favoriete koffiemok kapot vallen en ruimen hun rotzooi niet op. Toch zijn huisgenoten ook vaak je beste vrienden. In de tijd dat je op kamers woont, deel je lief en leed. Vaak begrijpen ze je beter dan je eigen ouders. Je zit namelijk allemaal in hetzelfde schuitje (of vieze keuken, laten we eerlijk zijn). En wat is er fijner dan na een zware dag lekker bij je huisgenoot aan te schuiven voor het eten?

7 Reistijd

Wakker worden, je bed uit struikelen en een half uur later al in de collegebanken zitten. Dat kan wanneer je op kamers woont. De tijd die je vroeger kwijt was aan heen en weer reizen naar school kun je nu besteden aan uitslapen of een bijbaan.





HOTSPOTS

De Bourgondische plekken van Den Bosch

Tekst Kees Gort
Fotografie Sarah Sijtermans

Didier van Hooren, vierdejaarsstudent Bedrijfskunde, woont al drie jaar op kamers in Den Bosch en voelt zich helemaal thuis. "De binnenstad is prachtig en heerlijk Bourgondisch. Zodra de zon schijnt, zitten de terrasjes vol."

→ Uilenburg

"Dit is één van mijn favoriete straatjes van Den Bosch. Ik zit er vaak op het terras met mijn vrienden. Als het donker wordt, hebben ze toffe sfeerverlichting. Het lijkt dan net alsof je in het buitenland bent. Hier vertrekt ook de rondvaart over de Dieze, de rivier die onder het oude centrum van Den Bosch door stroomt. Die rondvaart is erg interessant."



← Sint-Jan

"Altijd als ik langs de kathedraal loop, krijg ik een grote glimlach op mijn gezicht. Het gebouw benadrukt de lange geschiedenis van Den Bosch. Als je achter de kathedraal langs loopt, kom je uit op een prachtige Middeleeuwse binnenplaats. Hoewel je maar een paar meter van de drukke Hinthamerstraat vandaan bent, is het er heerlijk rustig."

→ De bibliotheek

"Ik heb een eigen bedrijf, een marketing-adviesbureau. Als ik daaraan werk, doe ik dat het liefst in de bibliotheek. Er zijn fijne werkplekken en door de rustige omgeving krijg ik er meer gedaan dan thuis. Ze hebben ook een keuken die erg lekkere soepen serveert."





← Prins Hendrikpark

“Dit is het Central Park van Den Bosch, met goed weer zit het er helemaal vol. Het Prins Hendrikpark is bekend om zijn mooie zonsondergangen, die weerspiegelen in het centrale meer. Omdat ik in de buurt woon, kom ik er vaak om hard te lopen of gewoon te chillen. Als het mooi weer is, eten we met het huis samen in het park. De pan met eten nemen we dan gewoon mee.”



↓ Bolwerk

“Als het mooi weer is, plof ik graag neer op één van de zitzakken aan het water. Je kijkt uit op de Wilhelminabrug. Omdat die altijd druk is, is dit de perfecte plek om mensen te kijken. Dat vind ik harstikke leuk en ik verveel me daarom nooit.”



→ Café Buurt

“Buurt zit net buiten het centrum, vlakbij het station. Het café is mooi aangekleed en ziet er netter uit dan de meeste cafés. Toch hangt er een hele chille vibe, ik voel me er altijd welkom. Als ik bezoek heb dat niet uit Den Bosch komt, neem ik ze daar mee naartoe voor een hapje en een drankje. Het eten is lekker en creatief, er staan altijd leuke dingen op de kaart.”



BALANS

Zo heb je tijd voor studie, bijbaan én sociaal leven

Nog even en dan begint het: colleges volgen, werken aan projecten, presentaties geven en tentamens maken. Druk! Maar je wilt buiten school ook nog een leuk leven hebben. Hoe zorg je dat je zonder stress genoeg studeert en ook nog tijd over hebt voor je bijbaan en de wekelijkse stapavond?

Maak een planning

Zet eens op papier wat je de komende week (of dit blok) echt moet doen. Maak een inschatting hoeveel tijd je aan een specifieke taak moet werken en blok daarvoor uren. Doordat je precies weet wat je tijdens die uren moet doen, ben je efficiënter bezig. Je kunt je planning flexibel houden door wat ruimte in te bouwen voor vertraging of onverwachte tegenslagen. Durf nee te zeggen op momenten dat iets echt niet in je planning past. Bekijk steeds je voortgang en pas je planning daar eventueel op aan. Doordat je overzicht hebt, kun je op de momenten dat je vrij bent écht ontspannen en zonder schuldgevoel een avondje netflixen. Door te plannen én op tijd te beginnen met studeren, komt het niet aan op die ene week vóór de tentamens en deadlines. Dat scheelt een hoop stress.

Doe leuke dingen

Beloon jezelf met een leuke activiteit na een week hard studeren. Want van dingen die je leuk vindt, krijg je een energieboost. Die zorgt ervoor dat je er weer tegenaan kunt. Maak daar dus tijd voor, desnoods plan je er tijd voor in. Zo weet je zeker dat je sociale leven niet lijdt onder je studie (en andersom).

Praat erover

Dat je soms moeite hebt alle 'ballen' (studie, bijbaan, sociaal leven) in de lucht te houden en stress ervaart, is heel normaal. Het hoort erbij. De overgang van middelbaar naar hoger onderwijs is groot. Door erover te praten met medestudenten merk je dat je niet de enige bent. En misschien hebben zij nog adviezen voor je. Bovendien zorgt praten ervoor dat je stress en spanning niet opkropt.

Zorg goed voor jezelf

Dat doe je door gezond te eten en te sporten. Sporten zorgt er niet alleen voor dat je je lichamelijk goed voelt, je kunt je hoofd leegmaken en bent weerbaarder tegen stress. Tijdens het bewegen komen er stofjes vrij in je hersenen die ervoor zorgen dat je je beter voelt. Je kunt je daarna beter focussen op je werk. Ook met een (lange) wandeling bereik je dat effect. Wil je je liever in het zweet werken in de sportschool, dan kun je in de meeste Avanssteden een studentensportkaart aanschaffen die een stuk voordeliger is dan een gewoon abonnement.

Bronnen

glansrijkstudenten.nl,
studentvoorstudent.nl,
isic.nl, studiemeesters.nl

Hulp

Vind je het lastig om de balans tussen studie en privé te bewaren? Bij Avans Flow kun je workshops volgen die je daarbij helpen. Bijvoorbeeld 'Perfectionisme', voor studenten die bang zijn de controle te verliezen en fouten te maken. Daardoor stellen ze te hoge eisen aan zichzelf en hun omgeving en dat zorgt voor stress.

"Vaak is het voor studenten al fijn om te merken dat ze niet de enigen zijn die ergens tegenaan lopen", vertelt Carla Maliepaard van Avans Flow. "Ze vinden herkenning bij andere studenten en dat maakt het al minder zwaar." In de workshops krijgen studenten inzicht in waarom ze bijvoorbeeld zo perfectionistisch zijn of last hebben van faalangst. Daarna krijgen ze tips en oefeningen om ermee om te leren gaan.

Een overzicht van de gratis workshops van Avans Flow vind je op flow.avans.nl of extra.avans.nl.

Kom je er zelf niet uit?

Worstel je met het vinden van de juiste balans tussen studie en vrije tijd en levert dat problemen op omdat bijvoorbeeld je studie eronder lijdt? Ga dan naar een decaan. Die kan met je meedenken en tips geven.

Op studentinfo.avans.nl lees je hoe je een afspraak kunt maken.

“Tilburg is een heel geschikte stad voor studenten”, vindt Bradley Vissenberg. Voor zijn mbo-studie kwam hij vier jaar elke dag in Tilburg. Maar de stad leerde hij pas écht kennen toen hij dit jaar begon aan zijn studie Technische Bedrijfskunde en op kamers ging.

HOTSPOTS

Tilburg: van lelijk naar hip

→ LocHal

“Bij Avans is er op zich wel ruimte om te studeren, maar die is beperkt. Een huisgenoot zei: ‘Kom, we gaan in de bibliotheek studeren.’ Wist ik veel dat hij de LocHal bedoelde. Van buiten vind ik het lelijk, maar van binnen is het echt supermooi én er is voldoende plek om rustig te kunnen studeren. Het is groot, goed stil en je kunt ook ruimtes afhuren.”



← Raw

“Als je vanuit Eindhoven of Den Bosch Tilburg binnenrijdt met de trein, zie je Raw liggen. Het is altijd druk op het terras en er worden daar regelmatig bierfestivals georganiseerd. Raw en de LocHal liggen in de Spoorzone, een gebied dat ooit lelijk was maar nu helemaal hip.”



→ Totus

“Ik zit in het bestuur van Totus en ben elke dag te vinden in de soos. Iedereen is welkom, ook alle nieuwe studenten. We organiseren grote open feesten, maar je kunt ook binnen lopen voor een borrel. Of gewoon om te relaxen of stoom af te blazen na de tentamens met een potje kaarten. Je leert via Totus superveel mensen kennen en iedereen helpt elkaar, ook op studiegebied.”



↓ Doloris

“Dit moet een van de nieuwste hotspots in Tilburg zijn. Ik was er eerlijk gezegd nog nooit geweest maar vrienden van Totus kennen het al wel. Op het gebouw is de eerste rooftopbar van Tilburg en op de verdiepingen daaronder is een soort doolhof gemaakt. Geïnspireerd op eentje in Berlijn.”



↑ Spoorpark

“Dit is het nieuwste park in Tilburg, pal naast het centrum. Het was een oud bedrijfsterrein. De gemeente vond dat de inwoners van Tilburg mochten kiezen wat ermee moest gebeuren en zij besloten er een groot park van te maken. Met horeca, een camping en veel groen. Verder is het Leijpark ook een chillie plek. Al is dat wel een stukje fietsen.”

→ Bolle

“Met lekker weer zit ik graag bij Bolle op het terras met vrienden. Vanuit Totus komen we hier regelmatig en we hebben speciale deals met Bolle. Op dinsdagavond kun je dobbelen en prima stappen. Verder is het naastgelegen café Brandpunt ook leuk. Verderop op de Korte Heuvel vind je Studio en Polly waar je doordeweeks goed uit kunt gaan.”



Deze studenten doen iets extra's naast hun studie

Wil je iets naast je opleiding doen, zoals topsport, een eigen onderneming of in het bestuur van een vereniging, dan zijn er bij Avans allerlei regelingen om je te helpen. Drie studenten vertellen over hun ervaringen.

Simone van de Klundert

vierdejaarsstudent Bedrijfskunde in Breda, voor het tweede jaar voorzitter van studievereniging Merlijn

“Ik ben voor het tweede jaar voorzitter van studievereniging Merlijn. Daarvoor was ik al een jaar secretaris van de vereniging. Daar gaat veel tijd in zitten. Het lukt niet om er nog een bijbaan naast te hebben, maar ik heb natuurlijk wel geld nodig. Daarom heb ik afgelopen jaar een bestuursbeurs aangevraagd. Die krijg je niet zomaar. Je moet als vereniging en als persoon ingeschreven staan bij de Kamer van Koophandel, de bevoegdheid hebben om beslissingen te nemen binnen de vereniging en minstens een jaar ingeschreven staan bij Avans. Ook moet je een plan opstellen waarin de activiteiten die je wilt uitvoeren tot in detail beschreven staan. Aan het einde van het studiejaar moet je alles verantwoorden in een jaarverslag. Iets naast mijn studie doen, was een bewuste keuze. Hiervoor heb ik een mbo-opleiding gedaan en gewerkt. Ik heb daarbij al ervaring opgedaan met werken in het buitenland. Dat hoeft nu dus niet meer. Bij het plannen van mijn studie houd ik rekening met mijn werk als voorzitter. Vorig jaar heb ik ervoor gekozen om eerst een minor te volgen en daarna pas op stage te gaan. Zo had ik meer tijd om Merlijn goed op poten te zetten. Gelukkig was mijn stageplek heel flexibel. Als ik een keer onder werktijd moest vergaderen, was dat geen probleem. Ik merk dat het wordt gewaardeerd als je iets extra's naast je opleiding doet.

Regelmatig ben ik 's avonds op school voor vergaderingen of we hebben ergens een borrel. Als bestuur is het bij een aantal activiteiten verplicht om aanwezig te zijn. Studiereizen bijvoorbeeld. Die betaal ik van de beurs. Net als een lunch met sponsoren.

Ik merk dat ik als voorzitter gegroeid ben ik het omgaan met mensen. Ik heb mijn 'leiderschapsskills' ontwikkeld. Hoe stuur je een groep mensen aan die even oud zijn als jij? Ook in het omgaan met sponsoren ben ik beter geworden. Ik hield niet zo van verkooppraatjes, maar ik heb er mijn weg in gevonden. Ik ben opener en transparanter geworden.”





Rens van Gils

studeerde bij Business Innovation in Den Bosch, maakte gebruik van de Topondernemersregeling

“RedPanda, het bedrijf dat ik tijdens mijn opleiding met een medestudent ben begonnen, is net verkocht. Het kwam voort uit een schoolopdracht. RedPanda maakt 360 graden video's en foto's en virtuele tours en heeft zelfs de eerste 360 photo-booth van Europa. Daarmee is het balletje gaan rollen.

We waren niet bezig met verkopen, maar er meldde zich een potentiële koper en die wilde een goede prijs voor ons bedrijf betalen. Ik kan nu weer iets nieuws starten.

Al voordat ik bij Avans ging studeren, had ik samen met mijn vader een bedrijf in software voor vastgoedprofessionals. We hebben inmiddels vijftien mensen in dienst. De Nederlandse markt hebben we veroverd, nu richten we ons op de rest van de wereld. Daarvoor heb ik een businesscoach met veel ervaring in de arm genomen die me gaat helpen.

In mijn derde jaar mocht ik als een van de eerste studenten gebruikmaken van de Topondernemersregeling van Avans. Dat maakte het studeren net wat makkelijker. Ik was wat vrijer in het indelen van mijn tijd. Stel: ik had een belangrijke sales-meeting, dan kon ik aangeven dat ik om die reden niet naar de les kon komen. Ook kon ik bij het Avans Ondernemerscentrum terecht voor coaching, advies en met persoonlijke vragen. Je wordt niet zomaar toegelaten tot die regeling; ik moest een presentatie geven voor acht man over bijvoorbeeld strategie, omzet en klanten van mijn bedrijf.

Ondanks dat ik al een goedlopend eigen bedrijf had, wilde ik toch een hbo-opleiding volgen. Er is wel wat leeftijdsverschil, maar bij Business Innovation zitten ambitieuze studenten. Ik leer graag van andere mensen en kon er goed mijn netwerk opbouwen. Ook aan de aangeleerde skills heb ik veel gehad. Toch ga ik nu stoppen om me te richten op het opschalen van mijn bedrijf. Een diploma heeft voor mij geen meerwaarde.”

Bart Klomp

derdejaarsstudent Informatica in Breda, zit in het Nederlands Junior Curling Team en heeft de topsportstatus

“Vier keer per week train ik in Zoetermeer, in de enige officiële curlinghal van Nederland. Tijdens de drie uur durende training wordt er onder andere getraind op techniek. Een beweging moet heel precies zijn en steeds hetzelfde. Je moet op de juiste manier de steen loslaten. Ook moet je weten op welk moment je moet vegen.

Hoewel curling ‘schaken op het ijs’ wordt genoemd, is het behalve een ‘denksport’ ook een heel fysieke sport. Tijdens een wedstrijd ben je twee uur lang bezig met vegen. Je moet echt zorgen dat je sterk genoeg bent.

Ik heb de status van Internationaal Talent van het NOC*NSF. Dat heeft als grootste voordeel dat ik met school afspraken kan maken over toetsen en projecten. Als ik door mijn sport een toets mis, kan ik die tijdens de herkansingen inhalen. Die telt dan als eerste kans. Een les missen is meestal geen probleem. Ik heb genoeg aan de PowerPoints van docenten of aantekeningen van medestudenten.

Gelukkig heb ik gekozen voor een opleiding die me goed ligt. Al voordat ik ermee begon, kon ik programmeren. Als je die basis hebt, is het eerste jaar goed te doen. Het tweede jaar bestond vooral uit projecten, dat betekent goed plannen. Het lukt me vaak wel om tijdens een groot toernooi te studeren. Het voordeel van mijn opleiding is dat ik via mijn laptop alles kan doen. Ik train niet alleen in Zoetermeer, maar ook nog bij mijn eigen club in Tilburg en daar geef ik clinics, coach ik een ander team en zit ik in het bestuur. Dat ik nauwelijks tijd heb voor andere dingen, vind ik niet erg. Ik ben heel competitief, ik wil graag winnen. En daarvoor ben ik bereid veel te trainen. Onze bondscoach is Canadees, zij geeft alles voor de sport. Dat is heel motiverend.”



Van de vier Avanssteden is voor veel mensen Roosendaal de onbekendste. “Ik ben echt heel blij met mijn keuze voor een opleiding in Roosendaal”, zegt Dominique Schmitz, tweedejaars-student Associate degree Human Resource Management. Hoewel het in Roosendaal nog ontbreekt aan studentenhuysvesting, biedt de stad volgens haar genoeg cafés, restaurants en winkels om Avansstudenten te vermaken.

HOTSPOTS

Roosendaal: onbekend, maar niet onbemind

Tekst Arold Roostenburg
Fotografie Sarah Sijstermans

→ Chagall

“Een van mijn favoriete horecagegelegenheden in Roosendaal. Ze hebben er lekkere cocktails en je kunt er fijn zitten. Zowel binnen als buiten op het terras. Daarnaast ligt Bij Moeders. Daar hebben ze heel goede bitterballen.”



← Bagels & Beans

“Tegenover het Avansgebouw zit winkelcentrum Roselaar. Veel studenten gaan naar Bagels & Beans voor koffie en om te lunchen. Ik zit zelf graag achterin de zaak, dan zie je iedereen binnenkomen.”



→ Studeerplekken

“We hebben geen kennistoetsen, maar moeten wel aan ons portfolio werken of presentaties voorbereiden. Op de Ad werk je veel in wisselende projectgroepen. In het gebouw zijn genoeg zitjes en plekken om even met je medestudenten te overleggen of te werken.”





← Station en park

“Als ik met het openbaar vervoer kom vanuit Zeeland, loop ik meestal naar school. Met de bus ben je in vier minuten van het station op school, maar ik vind het fijn om even te lopen. Dan heb ik mijn eerste drieduizend stappen van de dag al gehad. Het park waar ik langskom, vind ik echt mooi. Het is er lekker rustig.”



↑ Passage

“Een van de trekpleisters van Roosendaal is de Passage. Het is een erg kleurrijk winkelcentrum. Alles blinkt. Het lijkt wel een pretpark. In de Passage zit ook mijn favoriete kledingwinkel: Gossip. Daar hebben ze naast de goedkopere merken als Only en My Jewellery ook iets duurdere merken.”

→ St. Jan

“In deze kerk geven ze dansfeesten. Techno, maar ook hardcore. De kerk is dan prachtig verlicht, echt een belevenis die je moet meemaken.”



Ben jij geschikt voor een vereniging?

Ja/nee

In welke stad studeer je?

Tilburg



Ik wil bij een vereniging!

Ja

Nee

Maar wel alleen met studenten van dezelfde opleiding.

Ok.



Nee

Een eigen soos onder in de Avanskelder, feestjes en een gezellige warme vereniging?

Vet!



Nee
niet echt

Kijk dan naar
Plato, Vidar of
Olof



Ja

Ga dan voor een studievereniging



Wo, waar kan ik
me aanmelden?



Bij studentenvereniging Totus.

De vereniging is voor alle in Tilburg wonende Avansstudenten. Ze organiseren regelmatig feestjes en iedereen is welkom in de soos onder in de kelder van het gebouw.

Liever wat kleinschaliger?

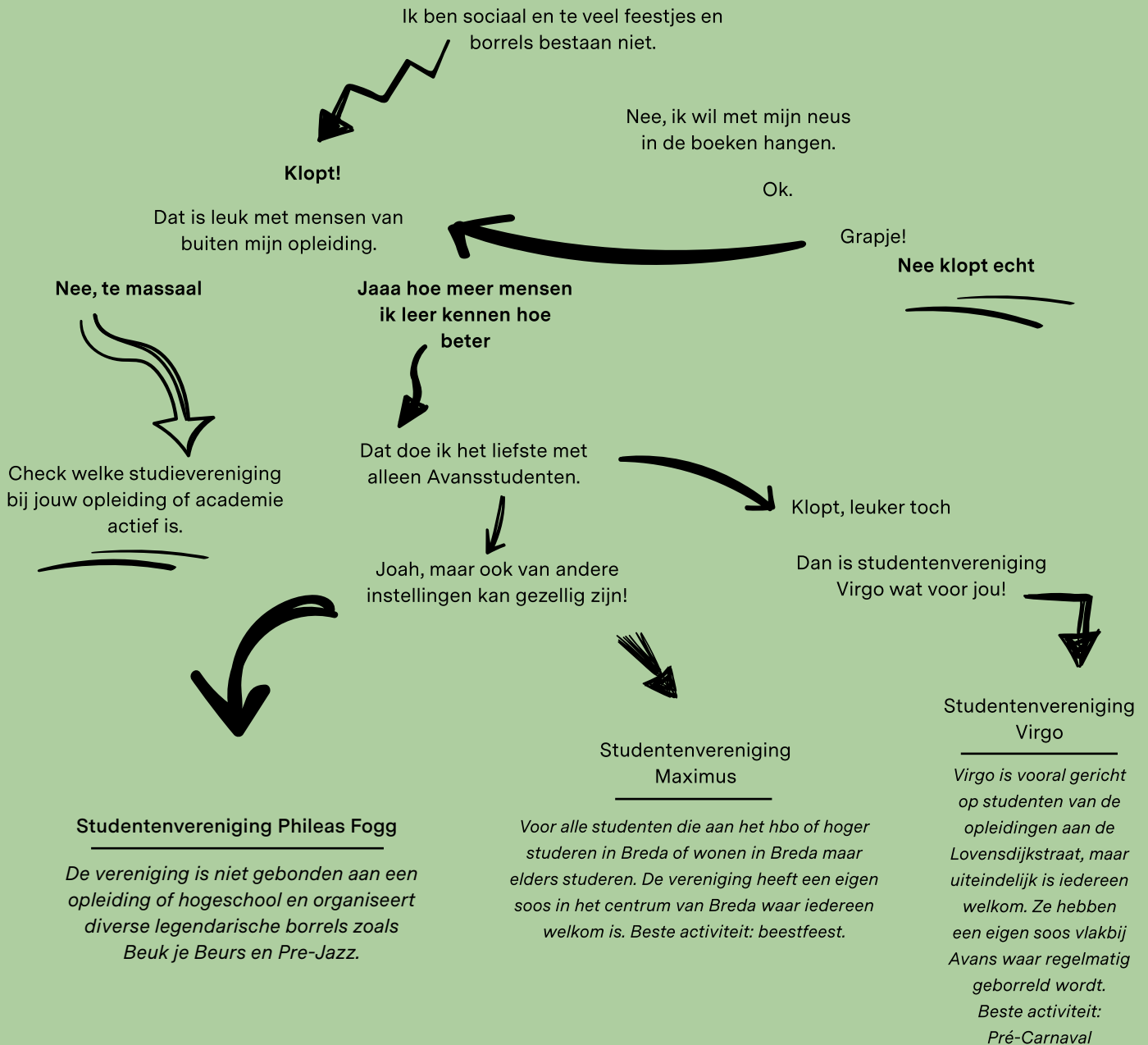
Veel opleidingen en academies binnen Avans hebben een eigen studievereniging waar alleen studenten van die opleiding of academie zich kunnen aanmelden.

De activiteiten van de studieverenigingen lopen uiteen van de introductie aan het begin van jouw opleiding, borrels en feesten tot studiereizen, netwerkbijeenkomsten, interessante lezingen en bedrijfsbezoeken.

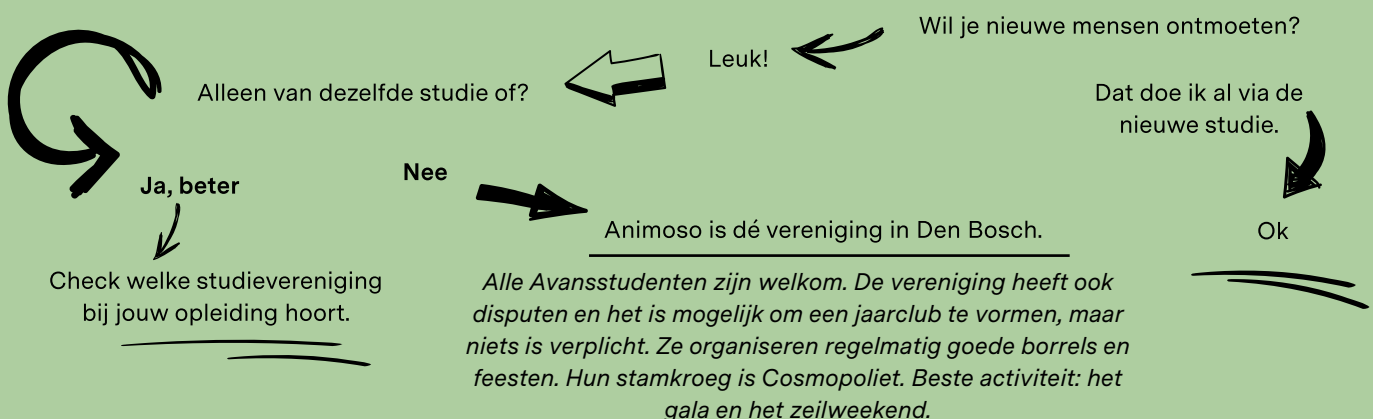
Check:

www.punt.avans.nl/intro
voor een compleet overzicht en meer informatie.

Breda



Den Bosch



punt

onafhankelijk nieuws-medium van Avans Hogeschool

Punt is hét journalistieke medium voor en over studenten, docenten en medewerkers van Avans Hogeschool.

Punt.avans.nl

Via onze website punt.avans.nl houden we je elke dag op de hoogte van het nieuws over Avans: van problemen met tentamens tot de gekste Avansgerelateerde Instagrampagina's. Op de site lees je ook wat Avansstudenten meemaken tijdens hun buitenlandstage en interviews met student-ondernemers en (top)sporters die bij Avans studeren.

Magazine

Het magazine Punt verschijnt vier keer per jaar op papier. Het blad is op alle locaties van Avans gratis mee te nemen. Je vindt het magazine in de witte Punt-bakken. Elk blad heeft een thema en bevat spraakmakende achtergrondverhalen, interviews en lifestyle-artikelen.

Instagram en Facebook

Op Facebook delen we dagelijks de artikelen die je echt niet mag missen. Op Instagram laten we zien wat er binnen Avans gebeurt, voor én achter de schermen en vragen we naar jouw mening.

Tip de redactie!

Heb je een tip, opmerkingen of een vraag aan de redactie? Ben je bezig met een cool project, heb je een opvallende hobby of wil je iets vertellen over je studentenvereniging? We horen altijd graag van je! Mail naar punt@avans.nl of kom even langs op de redactie in Breda (HA008) of Den Bosch (OE002, achter de Studenten Informatie Balie).

ADVERTENTIE



BRESS
MORE THAN JUST SPORTS

**1 JAAR
SPORTEN
€100,-**

**FITNESS / GROEPSLESSEN /
ZAALSPORTEN / SQUASH /
KORTINGEN BIJ PARTNERS**

Powered by: **avans** hogeschool  **Breda University**
OF APPLIED SCIENCES

INFO & AANMELDEN: WWW.BRESS.NL

Deze middelen beloven: nooit meer een kater. Maar klopt dat wel?

Voor veel studenten is alcohol onlosmakelijk verbonden met het studentenleven, maar na liters bier volgt onvermijdelijk die ellendige kater. Bonkende hoofdpijn, vermoeidheid en ongebreidelde trek in vette snacks. Is er dan niets wat die horror-kater kan bestrijden?

Tekst Naz Taha
Foto Pexels.com

Hoe ontstaat een kater

Iedereen is bekend met de ordinaire ontwenningssverschijnselen bij een kater. Een slap, futloos gevoel, vermoeidheid, misselijkheid en hoofdpijn. De belangrijkste oorzaken van een kater zijn: het ontstaan van de giftige stof acetaldehyde, vochtverlies tijdens het drinken, irritatie van het maagslijmvlies en neerslachtige gevoelens, schrijft verslavingsinstelling Jellinek.

Het Sterke Reddertje

Avansstudent Jelco Broks kwam vorig studiejaar op de proppen met een heus anti-katershotje. Het Sterke Reddertje, zo heet het anti-katermiddel dat Jelco samen zijn vrienden Remo van Boerdonk en Marieke Schouten ontwikkelde. De studenten onderzochten het kater-vraagstuk en bedachten vervolgens het recept voor hun drankje.

Wat zit erin?

Het middel is een voedingssupplement in de vorm van een 60 millilitershot. “Je neemt het shotje na het stappen, vlak voordat je gaat slapen”, legt Remo uit. Er zitten twaalf ingrediënten in. Onder andere mariadistel, verschillende anti-oxidanten, choline en vitamine C. Samen zouden die ingrediënten de herstellende werking van het lichaam stimuleren. “Het herstelproces gaat zodanig, dat je lichaam minder beschadigd raakt van de alcohol die je hebt gedronken. Uiteindelijk heb je zo minder last van een katergevoel”, belooft Jelco. De studenten werken samen met verschillende bedrijven en bieden hun producten online en in negen fysieke winkels aan.



Huishoudtrucsjes

Behalve allerlei pillen en shotjes, zijn er ook talloze ‘natuurlijke remedies’ tegen een kater. Bananen, tomaten, kippensoep, water en aspirientjes voor het slapen gaan. Eieren met spek, vitamine C, teunisbloemolie, asperges uit blik, melk, cola, zoute haring en ORS (zouten en glucose tegen uitdroging). Wie de website Oma Weet Raad afstruint, vindt een eindeloos lange lijst met huishoudtrucsjes tegen een kater.

Anti-katermiddel bestaat niet

Toch valt het effect van al die trucjes te betwisten. Internationale wetenschappers die sinds 2009 onder de naam Alcohol Hangover Research Group onderzoek doen naar het vraagstuk, hebben voornamelijk geen middel gevonden tegen de *aftermath* van alcohol. Hun tip tegen een kater blijft: geen of weinig alcohol. Een anti-katermiddel bestaat domweg niet, stellen ze. “Na een avond stevig doorzakken valt niet veel meer te kiezen dan de kater lijdzaam ondergaan”, zegt ook Frans Russel, hoogleraar Farmacologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Toch is er nog hoop, in de vorm van placebo: “Het placebo-effect is bij bepaalde klachten als hoofdpijn en misselijkheid 20 tot 30 procent. Dan helpt het wel, ondanks dat het niet werkt”, aldus Russel.

Welkom op Arans Hogeschool

KIES BEWUST EN STEL HET MILIEU GERUST

MET HET GROOTSTE GEMAK...



GOOI JE AFVAL,
GESCHEIDEN IN DE AFVALBAK

NAMENS ECOSMART, CSU & EUREST CAMPUS
BEDANKT VOOR JE MEDEWERKING!



Campus

CONNECTING PEOPLE THROUGH FOOD



SCHERP OP SCHOON.



EcoSmart