

p u n t

Alles wat
je moet
weten
voor je bij
Avans
begint

Feesten en scharrelen

Wat voor student ben jij?

Hotspots in je studiestad

Tips voor arme studenten

Inhoud

4 **Geen introducties**

Avansstudenten vertellen hoe ze vrienden maakten

6 **Breda: studeren en genieten**

Biertjes drinken aan de Haven en chillen in het park

8 **Quiz**

Wat voor student ben jij?

9/12 **Studenten vertellen**

Knallen met je eigen bedrijf of je inzetten voor anderen

10 **Den Bosch: stappen en katerontbijtjes**

Tips van vijf huisgenoten

13 **Budgettips**

Zo houd je geld over

14 **Tilburg: ongepolijste studentenstad**

Hippe spoorzone en echte studentenkroegen

18 **Roosendaal: studentenstad in opkomst**

Leuke terrassen en uitgebreid shoppen

20 **Studentenverenigingen**

De leden staan voor elkaar klaar



6



14



18



10

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 Sydney Douwes, 088-5255815, se.douwes@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, contact@yasharvandenbrandt.com

Fotografie Loet Koreman, Sarah Sijstermans

Cover Loet Koreman

Aan dit nummer werkte verder mee Tieme Bruurs, Anouk Zegers

Druk Canon

Studeren in coronatijd: extra aandacht voor nieuwe studenten

Tekst Naz Taha
Foto Pexels

Beginnen met een opleiding zonder de bruisende introducties die daarbij horen en met véél minder fysieke bijeenkomsten. Dat het anders wordt staat vast, maar Avans doet er alles aan om de eerstejaars zo vaak mogelijk in de gebouwen te ontvangen.



“Wie nu voor het eerst gaat studeren, heeft al zoveel gemist”, zegt Jacomine Ravensbergen, bestuurslid bij Avans. “Het centraal examen, een diploma-uitreiking, het gala”, somt ze op. “Avans wil kersverse studenten de extra aandacht geven die ze verdienen. Ook in deze ongewone omstandigheden.”

De binding in het eerste jaar is essentieel volgens Avans. Juist voor eerstejaars is het belangrijk om elkaar en de docenten te leren kennen. Daarom zijn de nieuwe studenten prioriteit voor de hogeschool en mogen ze vaker dan de ouderejaars in de gebouwen zijn. “Als nieuwbakken student moet je de kans krijgen om je onder te dompelen in het studie- en studentenleven”, zegt Ravensbergen.

Alle Avanslocaties zijn sinds 15 juni weer open voor studenten, maar niets is zoals het vóór corona was. Overal in de gebouwen zijn looproutes aangebracht om ervoor te zorgen dat iedereen zoveel mogelijk anderhalve meter afstand houdt. Daar hoort ook regelmatig handen wassen én desinfecteren bij. Je kunt niet de hele dag binnen de Avansmuren rondhangen. Zomaar

een beetje ronddolen of bijpraten met je nieuwe studiegenoten: het zit er voorlopig niet in.

Sinds augustus mag het aantal ‘reisbewegingen’ van en naar het hoger onderwijs 40 procent zijn van vóór de coronacrisis, dus ook tijdens de spits. Studenten en docenten moeten zich blijven houden aan de anderhalvemeterregel, wat in de praktijk betekent dat ongeveer 20 tot 30 procent van alle studenten tegelijk in een Avansgebouw aanwezig mag zijn.

Vast staat dat alle studenten, dus ook de eerstejaars, in ieder geval tot en met januari 2021 hybride onderwijs krijgen: een mix van onderwijs op locatie en online onderwijs. Maar Avans blijft van mening dat online onderwijs niet zaligmakend is. “Het échte onderwijs vindt fysiek plaats in gebouwen”, zegt Ravensbergen.

Dit artikel is geschreven in juli. Voor de meest actuele ontwikkelingen omtrent het onderwijs in ‘coronastijl’, kijk je op punt.avans.nl

Introductieweek

Onmisbaar begin of 'leuk extraatje'?

Je nieuwe studiestad ontdekken, in korte tijd veel nieuwe mensen leren kennen en misschien nét iets te veel alcohol consumeren. Het zijn de dingen waar je aan denkt bij een introductieweek voor het hoger onderwijs. Voor veel studenten een onvergetelijk begin, maar niet iedereen vindt een introductie onmisbaar. Avansstudenten vertellen over hun ervaringen met of juist zonder intro.

Tekst Tieme Bruurs

“Samen gekke spellen doen en op stap gaan: het schept een band. Met sommige mensen ga ik nog steeds om”, aldus Jelle Wennekers, vijfdejaarsstudent Civiele Techniek in Den Bosch. “Bij de intro leg je echt de basis. De meeste mensen van mijn intro zijn al afgestudeerd maar met sommigen heb ik nog steeds contact. Soms helpen ze me zelfs met mijn studie”, zegt hij. Volgens Jelle gingen de studenten die in zijn jaar mee waren geweest op introductie sneller in gesprek de eerste weken van de opleiding. “Hoewel het uiteindelijk wel weer bijtrok, bleven de mensen die niet mee waren geweest daar in het begin wel in achter”, voegt hij toe.

Belangrijke start

Jelle is voorzitter van Intro Academie voor Bouw en Infra, dat het kamp organiseert voor de nieuwe studenten Bouwkunde en Civiele Techniek van Avans in Den Bosch. Hij groeide de afgelopen jaren binnen verschillende commissies van de organisatie door naar het bestuur. Naast dat het leuk was om mee te gaan op de introkampen, heeft Jelle er nog andere dingen uitgehaald. “Ik kon er mijn vrije studiepunten mee invullen en het staat goed op mijn cv. Ik stond bij dat laatste niet echt stil tot ik merkte dat het een trigger is voor mensen bij gesprekken. Gezelligheid vinden bedrijven steeds belangrijker.”

Hoewel er geen duidelijke lijn is, ligt de focus van de introweken bij Avans op het leren kennen van je studiegenoten en de stad; belangrijke informatie over de opleiding krijg je meestal later. Toch kan zo'n introkamp een belangrijk begin zijn van je studietijd. Ondanks de informele sfeer hoeft je bij een Avans-intro niet bang te zijn voor ontgroenings- taferelen als het drinken van een levende goudvis uit een glas bier. Desalniettemin doet niet iedereen mee met de introductie. Door de coronacrisis loopt

het sowieso anders, maar misschien had je zelf ook al twijfels over je deelname. Is er reden voor paniek als je geen intro hebt?

Vrienden maken zonder intro

Derdejaarsstudent aan de Juridische Hogeschool Kajetan Michajlow deed destijds niet mee aan de introductie omdat het hem niks leek. Als ik wil feesten, heb ik daar mijn eigen vrienden voor, dacht hij. Kajetan ging ervan uit dat hij tijdens zijn studie vrienden zou maken. “Dat is hartstikke goed gelukt. Ik heb hele mooie vriendschappen gesloten tijdens de studie. In het eerste jaar, maar nu ook nog”, vertelt hij.

Ook vierdejaarsstudent Technische Informatica Thijs Wijnen zag een drukke introweek niet zo zitten. “Ik hou zelf meer van rust dus ik ben alleen naar de introductiedag gegaan waar we informatie kregen over de opleiding”, vertelt hij. Meteen die eerste dag heeft Thijs goede vrienden gemaakt met wie hij zelfs op wintersport is geweest. “Je legt contact met elkaar in de klas en ook met projecten in groepen leer je al mensen kennen.”



‘Het is heel makkelijk om mensen te ontmoeten en vrienden te maken als je jezelf laat zien’



Voor Kajetan geldt dat ook. “Het was gewoon bij je klasgenoten of mensen uit de hoorcolleges gaan zitten. Iedereen vond het toen nog heel spannend, dus ik denk dat een praatje wel welkom was”, zegt hij. Daarnaast heeft Kajetan ook als klassenvoorzitter veel mensen ontmoet. “Ik denk dat het heel makkelijk is om mensen te ontmoeten en om vrienden te maken als je jezelf laat zien.”

Uit je comfortzone

Volgens Jelle is het speciale aan een introkamp dat je echt uit je comfortzone wordt gehaald. “Je telefoon inleveren, vieze spellen met verf en water, een spooktocht en modderworstelen. Er wordt een beetje gekloot door de kampstaf en dat is eerst vervelend”, vertelt hij. Maar volgens Jelle is dat zo ingericht dat eerstejaars goed kunnen *bonden*. “Je staat dan open voor nieuwe contacten. Als eerstejaars heb je een gezamenlijke vijand, de kampstaf, die je natuurlijk ook weer terug kunt pakken. Uiteindelijk is het meer gezelligheid dan kloten. Met een kroegentocht door Den Bosch tegen het einde van de intro leer je ook nog eens goed je studentenstad kennen.”

Jelle verzekert twijfelaars dat ze niet bang hoeven te zijn. “Niks is verplicht. We houden goed in de gaten of mensen zich ongemakkelijk voelen en

dat vinden we ook belangrijk”, zegt hij. Volgens de Civiele Techniekstudent kunnen mensen die zich onzeker voelen een buddy aanvragen. Dat is iemand van de kampstaf die ze een beetje in de gaten houdt en wat vaker gesprekken met ze voert. “Daarnaast kan iedereen natuurlijk altijd bij ons terecht”, geeft Jelle nog duidelijk aan.

Introductie onmisbaar?

Volgens Kajetan kun je best zonder intro. “Het is een leuk extraatje maar absoluut geen must voor een goede start van de opleiding”, denkt hij. Thijs is het daarmee eens en vult aan: “Toen een docent het vroeg bleek dat maar vier mensen uit mijn klas mee waren geweest. Na de eerste week wordt er niet echt meer over de introductie gepraat.”

Voor Jelle is het toch anders. “Zonder intro kun je ook je bachelor halen dus om het even flauw te zeggen is het niet noodzakelijk. Maar het is wel hartstikke leuk en kan zorgen voor vrienden voor het leven.” Jelle benadrukt dat gezelligheid centraal staat. “Bossche gezelligheid met een zachte G. Allerlei verschillende soorten mensen komen bij elkaar. Dat is het mooiste om te zien aan een introkamp.”

Hotspots

Breda: naast studeren vooral veel genieten

Tekst Suzanne Wolters
Fotografie Loet Koreman (grote foto) en Sarah Sijstermans

Stappen tot je erbij neervalt, een biertje drinken met uitzicht op de Haven of lekker goedkoop uit eten gaan: niet voor niets is Breda een van de gezelligste steden van Brabant. Wij zetten een paar favoriete spots van studenten op een rijtje. Enjoy!



Park Valkenberg ↑

Wandel je van het station naar het centrum, dan loopt de kortste route door Park Valkenberg. In de zomer kun je in deze groene oase chillen met vrienden. Neem je eigen kleedje en wat te drinken mee en blijf tot de zon ondergaat.

Biertje drinken →

Café Dok 19 is dé plek voor de echte bierliefhebber. Op de kaart staan meer dan tachtig verschillende bieren. Het publiek is heel divers: van zakenmannen tot alternatieve kunstenaars en studenten. Studio Dependance en Proost organiseren speciaal-bieravonden, dan wordt de bierkaart flink uitgebreid en kun je met een speciale stempelkaart vier speciaalbiertjes drinken voor 12,50 euro.





Dakterras van Avans ↑

Het Avansgebouw aan de Lovensdijkstraat heeft een heel fijn dakterras. Als het open is, kun je er met studiegenoten aan een project werken of even chillen na college, mits je natuurlijk alweer mag blijven hangen. Binnen kun je koffie en taartjes kopen.

Goedkoop uit eten

Het budget van een student is niet onbeperkt. Bij Proeflokaal Bregje eet je doordeeweeks drie gangen voor 14,50 euro. Met mooi weer kun je buiten zitten, met uitzicht op de Haven. De duurste pasta op de menukaart van De Pasta Kantine is 14,25 euro. Je krijgt daar een flink bord vol voor. Bij Eetcafé Walkabout eet je van maandag tot en met donderdag een daghap voor nog geen 10 euro.



Belcrum Beach

Met je voeten in het zand, uitkijkend over het water genieten van een drankje - op anderhalve meter van andere gasten. Dat kan bij Belcrum Beach, het enige stadsstrand van Breda. Bij de burens, Pier 15, kun je naast skaten ook lekker lui op het terras zitten. En als corona eindelijk is uitgedoofd worden er ook weer feesten georganiseerd.

Kringloop Vindingrijk ↑

Ga je op kamers en wil je wat anders dan de Ikea-meubels die iedereen al heeft? Ga eens langs bij Vindingrijk. Daar vind je gebruikte meubels en andere spullen, voor kleine prijsjes. Je scoort je hele inboedel voor bijna niks.

Welke student ben jij?

Je begint aan je nieuwe opleiding en dat is al spannend genoeg. Maar wat voor type student ben je? Hou je van hard werken of meer van feestvieren? Doe de quiz en ontdek het.

1

Aan je drukke rooster te zien is de vakantie nu echt voorbij. Tijd voor het eerste (online) college. Jij:

- A | hebt er al zin in en klapt enthousiast je laptop open. Iets nieuws leren!
- B | gaat meteen op zoek naar die ene student die altijd aantekeningen maakt en goede vragen stelt. Misschien kunnen jullie samen een projectgroep vormen?
- C | hoort volgende week wel wat er besproken is. Tentamens zijn pas aan het einde van het blok, toch?
- D | verslaapt je, het was laat gisteravond. Het studentenleven is geweldig!
- E | vraagt of er al een gastcollege gepland is. Hopelijk van iemand uit een interessant bedrijf. Dan stuur je diegene daarna een uitnodiging op LinkedIn.

**de deadline
is nog zo
ver weg**

3

Je bent aan het leren voor je tentamens als je ontdekt dat je belangrijke aantekeningen kwijt bent. Wat doe je?

- A | Je raakt in paniek. Je moet dit vak halen, anders haal je dit blok niet al je studiepunten. Je appt al je klasgenoten of je hun aantekeningen mag hebben. Die zijn vast niet zo goed, maar het is iets.
- B | Jij kopieert sowieso altijd de aantekeningen van klasgenoten. Je maakt ze nooit zelf. Niks aan de hand toch?
- C | Je komt er pas achter op de avond voor je tentamen. Niks aan te doen, je kunt je studiegenoten nu niet gaan lastigvallen. Dan maar leren voor een hertentamen.
- D | Zou je die aantekeningen in een dronken bui hebben weggegooid omdat je dacht dat het een boodschappenbriefje was? Of heb je er pizza op geknoeid toen je na het stappen nog wat besteld had? Geen idee!
- E | Je vraagt de beste student van jouw klas of je zijn of haar aantekeningen mag overnemen. Kun je meteen vragen of jullie in het volgende blok samen kunnen studeren. Daar heb je echt wat aan.

**iets
NIEUWS
LEREN**

2

Jouw klas wordt ingedeeld voor het eerste project. Je kent je groepsgenoten nog niet zo goed, want je hebt niet eerder met ze samengewerkt. Jij:

- A | neemt meteen de leiding. Je verdeelt de rollen, geeft jezelf de belangrijkste taak en zet iedereen aan het werk. Jullie gaan zo'n hoog cijfer halen.
- B | leunt achterover. Je zorgt ervoor dat jouw taak zo klein mogelijk is, het liefst doe je helemaal niks. Je stelt wat intelligente vragen zodat je groepsgenoten denken dat je wel je best doet.
- C | luistert maar half, de deadline is nog ver weg toch? Waarom zou je dan nu al beginnen?
- D | wil meteen jullie eerste gezamenlijke stapavond plannen. Goed voor het groepsgevoel!
- E | hoopt dat je groepsgenoten interessant zijn. Misschien kunnen jullie je project voor een bedrijf doen en ervoor zorgen dat het echt wordt uitgevoerd. Dat staat goed op je cv.

DE UITSLAG!

Meeste A? | Jij bent een uitslover. Je bent altijd goed voorbereid, let in de les goed op en maakt ijverig aantekeningen. Maar vergeet niet te genieten van de mooiste tijd van je leven!

Meeste B? | Jij bent een meelifter. Je weet hoe je de andere leden van je projectgroep het meeste werk moet laten doen en toch zelf de credits krijgt. Pas op, je studiegenoten hebben je snel door!

Meeste C? | Jij bent een uitsteller. Eén dag voor de deadline met je project beginnen is jouw specialiteit. Net als nachten doorhalen voor je tentamens. Eerder beginnen is nog niet zo'n gek idee hoor!

Meeste D? | Jij bent een feestvierder! Je bent meteen op kamers gegaan en geniet volop van je vrijheid. Vergeet je je studiepunten niet te halen?

Meeste E? | Jij bent een netwerker! Nu al bezig met bouwen aan een goed cv, zodat je meteen na je opleiding die topbaan binnen-sleept. Zorg je wel voor wat ontspanning op z'n tijd?

Student aan het woord

‘Je kunt als student best de stap wagen om een bedrijf op te zetten’

Tom Dullens is student Commerciële Economie in Den Bosch en runt daarnaast zijn eigen bedrijf Environ Design, waarvoor hij kleding produceert die gemaakt is van gerecyclede petflessen. Dit jaar werd hij verkozen tot Avans Ondernemer van het Jaar. “Als studentondernemer heb je een grote gunfactor.”

Tekst Sydney Douwes

“Vorig jaar heb ik een T-shirtlijn geproduceerd die voor 65 procent bestaat uit materiaal van gerecyclede petflessen en voor 35 procent uit katoen. Mensen in India verzamelen op straat plastic petflessen, die worden samengeperst en verscheept naar China. Daar worden ze gewassen en verwerkt tot vezels en uiteindelijk wordt er stof van gemaakt. Een T-shirt wordt gemaakt van acht gerecyclede petflessen en ook de productie gebeurt duurzaam. De kledingmakers werken onder normale omstandigheden voor eerlijke salarissen en krijgen normale pauzes.

35 euro per stuk kosten de shirts. Dat is niet veel. Als ik op school rondloop, zie ik studenten in kleding van 300 euro. Het produceren heeft een tijdje stilgelegen omdat mijn focus even terugging naar mijn studie, maar deze zomer verkoop ik zwembroeken die van 100 procent gerecyclede flessen zijn gemaakt. Dat kon vanwege het draagcomfort bij de shirts niet. Ik verkoop ze op mijn website en ik voer gesprekken met kleine, duurzame ondernemingen om mijn zwembroeken daar te verkopen.

Vlak voor de coronacrisis, gaf ik me op voor de Avans Ondernemer van het Jaar verkiezing. Mijn praktijkbegeleider van het Avans Ondernemers Centrum (AOC) wees me op de verkiezing. Dat ik als winnaar uit de bus kwam, had ik niet verwacht gezien de goede aanmeldingen. Via het AOC maak ik gebruik van de



Student Topondernemersregeling. Dat helpt me om te studeren en tegelijkertijd mijn eigen onderneming te runnen. Als ik bijvoorbeeld een tentamen heb op dezelfde dag dat ik naar een beurs moet, kan ik soms het tentamen op een andere dag maken, maar dan moet dat vanuit de opleiding ook haalbaar zijn.

Aan alle nieuwe eerstejaars wil ik meegeven dat het nu de tijd is om te onderzoeken of je wilt ondernemen. Zeker als je nog bij je ouders woont en geen kamer hoeft te betalen, kun je best een risico nemen en de stap wagen om je eigen bedrijf op te zetten. Je moet er niet van opkijken als je soms tot in de nachtelijke

uurtjes aan het werk bent en je moet veel geduld hebben. Het is echt hard werken, onderschat het runnen van een eigen onderneming naast je studie niet. Maar, ik merk wel dat je als studentondernemer echt een grote gunfactor hebt bij docenten en andere bedrijven.”

Hotspots

Den Bosch: stappen in 14e-eeuwse kelder en de beste katerontbijtjes

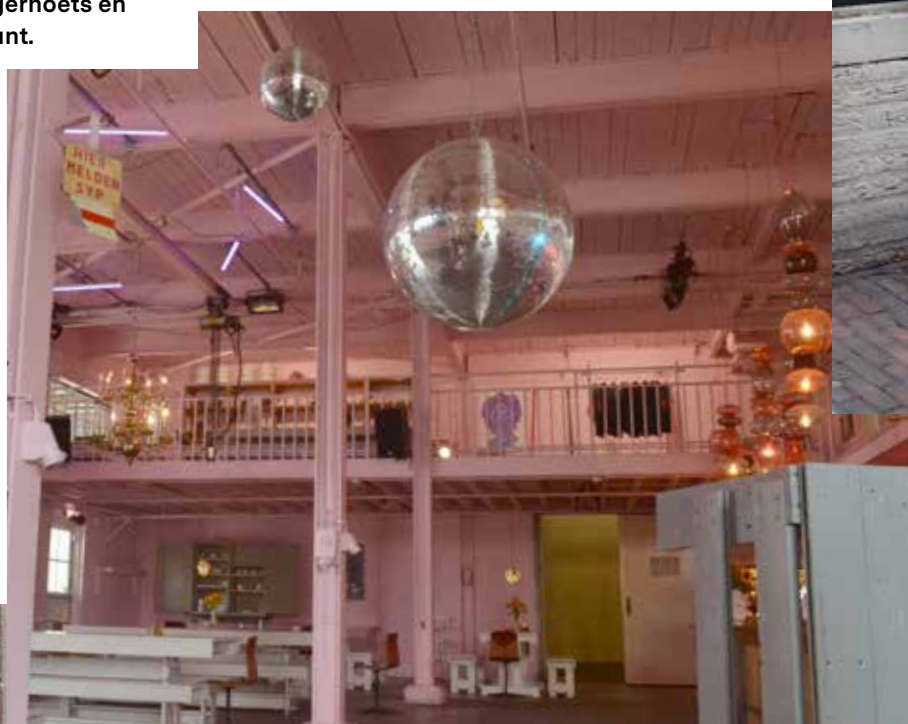
Met z'n vijven wonen ze in een studentenhuus in de binnenstad van Den Bosch. De een wat langer dan de ander maar samen delen ze de liefde voor hun studentenstad. In de Verwersstraat, waar één kamer uitzicht heeft op de Sint-Jan, delen (oud-)Avansstudenten Carmen Bras, Jente Pijnappels, Sanne Molenaar, Carmen Vingerhoets en Roos Robben hun favoriete Bossche hotspots met Punt.

Tekst Sydney Douwes

*Fotografie Loet Koreman (grote foto)
en Sarah Sijtermans*

Werkwarenhuis →

In een van de drie hoofdgebouwen op de Tramkade is het Werkwarenhuis gevestigd waar je bij Van Aken kunt chillen, eten, drinken en werken. Leuk detail: het interieur is compleet roze. “Eigenlijk is alles aan de Tramkade leuk, maar het Werkwarenhuis is echt een inspirerende plek waar regelmatig workshops worden gegeven.”



Coffeelab ←

“Een grote bak filterkoffie van Coffeelab heeft ons al vaak wakker gehouden tijdens het studeren, wat je daar trouwens ook prima kunt doen. Als je trek hebt gekregen, bestel je een goed ontbijtje of een lekkere lunch! Deze tent zit tegenover het station en doet ook aan take-away, dus haal hier onderweg naar school je koffie voor college begint.”

Eetbar DIT

“Wat mij betreft moet je hier zijn op vrijdagochtend nadat je bij P79 bent geweest. Hier eten we regelmatig een katerontbijtje. Kannen ranja op tafel, een goede uitsmijter en veel snoepgoed. De menukaart bestaat uit kleine gerechtjes en je kunt er ook lunchen of avondeten. Het is voor de studentenportemonnee goed te doen en in de zomer zit je hier ook heerlijk op het terras.”



P79

“Hier komen wij regelmatig voor een onvergetelijke avond uit, alleen nu even niet. In de volksmond wordt het Plein genoemd. Deze uitgaansplek is gevestigd in een veertiende-eeuwse kelder aan de Markt. Op donderdagavond is het normaal gesproken studentenavond omdat er dan een jonger publiek komt, waar ook de muziek op is aangepast. En het bier is er dan goedkoop! Ga hier zeker een keer naartoe om leuke medestudenten te leren kennen.”

Proeflokaal 't Paultje →

Vanuit de Uilenburg vertrekt de rondvaart over de Dieze, de rivier die onder het oude centrum van Den Bosch doorstroomt. Maar, tippen de meiden uit het studentenhuus: “In deze straat zit ook Proeflokaal 't Paultje waar je de keuze hebt uit meer dan 400 speciaalbiertjes.”

Tum Tum

Na alle alcoholische drankjes zin gekregen in zoetigheid? “Bij dit schattige snoepwinkeltje ga je terug in de tijd.” Je hoeft niet meer te wachten op de kermis om een zuurstok of dropbal te scoren, want in de Ridderstraat zit de oudste snoeperij van Den Bosch. “Je kunt je favoriete snoepjes zelf pakken en in een bakje leggen en bij de kassa wegen ze je lekkernijen af, die je vervolgens verpakt meekrijgt in een groen papieren TumTum-zakje.”



Student aan het woord

‘Bij Avans word je echt gezien’

Tekst Sydney Douwes

Lilia Visser, derdejaarsstudent Social Work in Den Bosch, zet zich in voor de LHBTI-gemeenschap. Van de gemeente Den Bosch kreeg ze een beurs om docenten van middelbare scholen te trainen op het gebied van gender en seksuele diversiteit. In 2019 werd ze benoemd tot Student van het Jaar. “Ik kon het niet geloven.”



“In 4-havo werd ik tijdens een buitenlandreis naar Marokko verliefd op een klasgenootje. Een slimme en stoere meid waar ik vanaf dat moment helemaal weg van was. Door haar kwam ik erachter dat ik niet alleen op jongens val. Van onze relatie leerde ik veel, ik kwam erachter dat het best een worsteling kan zijn om jezelf te accepteren als je niet per se tot de status quo behoort.

Zelf heb ik geen problemen met mijn queer-identiteit, maar mensen die nog wel met hun geaardheid of transitie worstelen, hebben onze steun hard nodig. Sinds 2018 geef ik daarom voorlichting op scholen. Het is belangrijk om te investeren in de zichtbaarheid van de LHBTI-gemeenschap, omdat het voor sommige mensen nog steeds niet makkelijk is om uit de kast te komen.

Vorig jaar heb ik een plan ingediend bij de gemeente Den Bosch om op elke middelbare school in het zuiden één docent op te leiden zodat hij of zij als aanspreekpunt voor de LHBTI-gemeenschap kan fungeren voor scholieren. Dat plan is goedgekeurd en inmiddels heb ik een beurs ontvangen en kan ik van start. Helaas liep het door het coronavirus en de sluiting van de scholen enige vertraging op, waardoor ik pas in 2021 echt kan beginnen.

Ik kon het niet geloven dat ik werd uitgeroepen tot Student van het Jaar 2019. Dat voelt als een waardering voor mijn inzet. Het is ook typerend voor Avans. Je wordt hier gezien en serieus genomen. De meeste docenten kennen je bij naam en denken goed met je mee.

Wat ik de nieuwe eerstejaars graag mee wil geven? Dat het zo leuk is om je passie te vinden en daar mee aan de slag te gaan. Ik krijg er mega veel energie van. Uiteindelijk denk ik dat het erg belangrijk is zo breed mogelijk opgeleid te worden ter voorbereiding op het werkveld. Zo ben je flexibel en weet je wat je sterke en zwakke punten zijn.”

Hé arme student!

Met deze tips bespaar je een hoop geld

Tekst Naz Taha
Foto Pexels

Een leuk studentenleven kost bergen met geld en als tiener of millennial kun je daar domweg niet mee omgaan. Gelukkig bestaat er zoiets als het Nibud. Budgetkoningin Karin Radstaak stelde vijf gouden tips samen voor alle nieuwe studenten. Knip ze uit, plak ze op je koelkast of hang ze boven je bureau. Ooit ga je er blij mee zijn.



1 Begin met het maken van een overzicht van je inkomsten en uitgaven

Onder inkomsten vallen bijvoorbeeld de lening voor je studie, de eventuele bijdrage van je ouders en het salaris dat je verdient met een bijbaan. En denk bij uitgaven niet alleen aan de grote dingen zoals huur en boodschappen, maar ook aan de kosten van uitgaan of een koffie tijdens de pauze. De kleine uitgaven tellen namelijk snel op.

2 Kies voor een lening die bij je past

Leen niet teveel, maar ook niet te weinig. Op de site van DUO kun je erachter komen welke lening het beste bij je past. Zoek op duo.nl naar 'berekenen studiefinanciering' en vul de rekenhulp in om te kijken hoeveel studiefinanciering je nodig hebt.

3 Gratis geld

Laat het niet liggen. Als je achttien jaar of ouder bent en nog niet voldoende inkomen hebt om je zorgverzekering zelf te betalen, kom je in aanmerking voor zorgtoeslag. Zelfs als je ouders de verzekering betalen, kun je zorgtoeslag aanvragen. Onderzoek ook of je recht hebt op huurtoeslag of kwijtschelding van gemeentelijke belastingen. Beide zijn afhankelijk van je persoonlijke woonsituatie. Kijk op toeslagen.nl en op de site van de gemeente waar je woont. Heb je een (bij)baan? Doe dan belastingaangifte via de website van de Belastingdienst. Grote kans dat je te veel belasting hebt betaald en iets terugkrijgt.

4 Studentenkorting

Loop ieder jaar je verzekeringen en abonnementen na, kijk wat goedkoper kan (studentenkorting!) of wat je misschien zelfs niet meer nodig hebt. Vaak geldt een aanbieding maar voor één jaar en kun je veel geld besparen met overstappen.

5 Begroten

Vind je het moeilijk om rond te komen? Pin dan aan het begin van de week een bedrag waar je het die week mee moet doen. Laat je pinpas thuis zodat je niet meer kunt uitgeven dan je bij je hebt. Dat zorgt ervoor dat je beter ziet hoeveel je uitgeeft en waaraan. Op = op.

Hotspots

Tilburg: ongepolijste studentenstad

Tekst Arold Roostenburg

Fotografie Loet Koreman (grote foto)

en Sarah Sijstermans

Van de vier Avanssteden is Tilburg bij uitstek dé studentenstad. De ongepolijste Spoorzone rondom het station is de blikvanger van de stad, voor de betere terrassen ga je naar de Heuvel en gratis recreëren doe je in de Piushaven.



Bootje huren ↑

Wat is er nu fijner dan met lekker weer in een bootje het water opgaan? Bij de Piushaven kun je goedkoop bootjes huren, maar je ziet ook steeds meer studenten met een eigen opblaasboot het ruime sop kiezen. Schijnt de zon? Dan zie je half Tilburg pootjebaden en zonnen aan de kades van de haven.

Spoorzone

Naast het centraal station in Tilburg vind je eigenlijk alles wat je als student kan wensen. Koffie en tosti's bij Stoom013, gezellig uit eten bij Raw en toffe feestjes in Club Smederij.



LocHal ←

Jaren geleden werden in de LocHal treinen gemaakt en onderhouden. Nu is het een prijswinnende bibliotheek waar veel studenten hun toevlucht zoeken als ze rustig willen studeren. De hal is groot, goed stil en je kunt ook ruimtes afhuren.



Spoorpark ↑

Het nieuwste park in Tilburg is het Spoorpark, 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, buitensportfaciliteiten, een camping en veel groen. Bij mooi weer is dit dé plek om mensen te kijken.

Bolle

Volgens veel Avansstudenten is Bolle de leukste studenten kroeg. Op dinsdagavond kun je er dobbelen en prima stappen. Ook het naastgelegen café Brandpunt is populair. Iets hipper zijn Studio en Cul de Sac waar je doordeweeks goed uit kunt gaan (als dat straks weer mag).

Doloris →

Doloris is een surrealistisch doolhof en bijbehorende rooftopbar. Het doolhof, een soort Alice in Wonderland, wordt om de paar maanden gewijzigd zodat ook een tweede en derde bezoek leuk zijn.

Het vermelden waard

Totus

Iedereen is welkom in de soos van Totus, ook alle nieuwe studenten. Als corona straks is uitgedoofd, organiseert de studentenvereniging er weer feesten. Je kunt de soos ook binnenlopen voor een borrel, om te relaxen of stoom af te blazen na de tentamens met een potje kaarten.



Tips voor een relaxte studententijd

Tekst Suzanne Wolters

Nog even en dan begint het: (online) 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 een sociaal leven?

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. 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.

Studeer online

Je hebt vast al ervaring opgedaan met online lessen volgen. Dat vraagt nogal wat van jou als student. Zorg om te beginnen voor een rustige, opgeruimde werkplek. Hoe minder prikkels, hoe beter je je kunt concentreren. Doe zoveel mogelijk de dingen zoals je ze altijd al deed en probeer een structuur te vinden die bij je past. Sta bijvoorbeeld elke dag op dezelfde tijd op. Doe terugkerende taken op vaste momenten.

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).

Zorg goed voor jezelf

Dat doe je door gezond te eten, genoeg water te drinken 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. 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.

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.

Maak vrienden

De kans is groot dat je moederziel alleen bij Avans komt studeren. Al je vrienden van de middelbare school gaan hun eigen weg en jij ook. Wees gerust, dit is bij uitstek de periode waarin je makkelijk nieuwe mensen ontmoet en vrienden maakt. Je zit immers allemaal in hetzelfde schuitje.

Ben je een sociaal dier en wil je snel een groot netwerk, sluit je dan aan bij de studievereniging van je opleiding. Je leert razendsnel medestudenten kennen en kunt meehelpen bij het organiseren van activiteiten. Natuurlijk kun je ook lid worden van een studentenvereniging (zie pagina 20).

Benut je reistijd

Voor de meeste studenten die nog thuis wonen is het reizen ook nieuw. Met de trein of bus duurt het vaak even voor je op school bent. Maak daarom goed gebruik van die tijd. Ga in een stiltecoupé zitten en maak dan bijvoorbeeld een opdracht of leer alvast wat stof. Thuis kun je dan chillen, omdat je alles tijdens het reizen al hebt gedaan.

Bronnen: Avans/Gezond thuis studeren, 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. 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.



BRESS
MORE THAN JUST SPORTS

BREDA STUDENT SPORTS

Starting at
€8,33*
PER MONTH

*Please note: the total price has to be paid in full.

Powered by: **avans** hogeschool 

Hotspots

Roosendaal: verborgen pareltjes en uitgebreid shoppen

Tekst Sydney Douwes

Fotografie Loet Koreman (grote foto)

en Sarah Sijstermans

Olsen Gerrits is net afgestudeerd aan de Ad Management in Roosendaal. De Associate degrees Academie is pas sinds september 2018 in de stad gevestigd, dus het studentenleven moet er nog wat op gang komen. Toch zijn er genoeg fijne plekjes voor studenten.



Chagall ↑

“Afgelopen december werd bij Chagall ons studentenschoolfeest gevierd. Op de donderrdagen en vrijdagden kun je er leuk uitgaan en goede cocktails drinken. Maar ook na school kun je hier terecht voor een drankje op het terras.”

Lunchcafé Lente

“Lunchcafé Lente is een gezellige plek om te lunchen. Mijn favoriet is een broodje of salade carpaccio. Je bestelt er ook lekkere salades of een high tea. De inrichting is wat meisjesachtig, maar dat maakt het tegelijkertijd knus.”



Foto Josegrafe/Projectintichting Lavoir

De bibliotheek ←

“Als je na school in alle rust nog een uurtje verder wilt studeren, dan is de bibliotheek een fijne plek. Je kunt er prima zelfstandig werken en je hebt allerlei literatuur bij de hand.”



Maddey's →

“Zin in koffie en een lekker taartje tussen het studeren door? Dan ben je bij Maddey's aan het goede adres! Je kunt er relaxed zitten in het rood-roze interieur. Ik werk er weleens aan mijn studie als het op school te druk is of ga erheen om bij te kletsen met vriendinnen. Maddey's ligt aan de Markt, waar alle leuke terrasjes van Roosendaal zich bevinden.”

Designer Outlet Rosada ↓

“Net buiten de stad vind je het grote outletcentrum Rosada waar meer dan honderd kledingmerken te koop zijn. Een leuke plek om te shoppen, maar ook handig voor studenten: solliciteer net als ik naar een bijbaan in een van de winkels. In een kwartier reis je van Avans naar Rosada. Ik werk bij Tom Tailor en kan dat prima combineren met mijn studie.”

Café Bij Moeders

“Hier was de introductie voor Avans. Overdag hebben we er lekker gefeest, want ook dat hoort bij het studentenleven. Bij Moeders bestaat uit een beneden- en bovenverdieping en heeft een lekker terras.”



Foto Olsen Gerrits

Studentenverenigingen

Feesten, zuipen en scharrelen? Ja, maar de leden van Animoso er ook voor elkaar als het mind

De verhalen van een studentenvereniging zijn bijna altijd hetzelfde: veel drinken en feesten: de leden hebben het er maar druk mee. Maar draagt een vereniging bij aan het welzijn van de student? Als het even niet zo lekker gaat, kun je dan ook bij je maten terecht?

Tekst Anouk Zegers

Fotografie Animoso Joep van Dijk

“Het komt weleens voor dat mensen naar mij toe komen en om advies vragen. Maar het is niet zo dat ik de psycholoog van de vereniging ben.” Quintin Reisenberger is voorzitter van studentenvereniging Animoso in Den Bosch. Door zijn functie is hij een aanspreekpunt voor alle leden van de vereniging.

Animoso is een grote club, maar dat maakt het niet minder persoonlijk, volgens Quintin. “Je zou misschien denken dat er door de dispuuten en het grote aantal mensen losse eilandjes ontstaan, maar dat is bij ons niet zo. Er is wel verschil tussen de dispuuten, maar eigenlijk zijn we één grote groep vol gezelligheid.” Precies: gezelligheid. Maar is het nog net zo gezellig als je écht iemand nodig hebt? “Ja, we zijn een vangnet voor elkaar”, zegt Quintin. “We zijn vrienden en aan vrienden vertel je meestal ook wat je dwarszit. Dat gaat soms over persoonlijke problemen. Dan steunen we elkaar en geven tips over hoe je daarmee om kunt gaan.”

Studentenvereniging Virgo is een van de grootste en oudste verenigingen uit Breda. Jan van Toorn, vicevoorzitter van Virgo, legt uit waar ze voor staan. “Wij van Virgo zijn eigenlijk een beetje de nerds, de IT'ers, de wat stillere en onopvallendere studenten. Maar we zijn wel dol op gezelligheid en die combinatie maakt Virgo.”

De leden van Virgo vormen een hechte vriendengroep die elkaar ondersteunen



en Virgo zijn er gaat

als er problemen zijn. “We zijn er voor elkaar”, zegt Kim Machielsen, penningmeester van Virgo. “Dat is vanzelfsprekend, we helpen elkaar waar nodig. Er is altijd wel iemand met wie je een goed gesprek kunt voeren. Dat kan bijvoorbeeld in onze sociëteit, daar zitten we normaal gesproken vaak. Je kunt hier makkelijk even rustig met iemand zitten en je problemen bespreken.” Alleen is de Virgo-soos door de coronacrisis nu al een tijdje gesloten.

Studentenverenigingen

Breda Virgo

Virgo is verbonden aan de technische opleidingen van Avans in Breda, maar in principe mogen alle studenten lid worden. De vereniging heeft een eigen soos vlakbij Avans waar geborrel en gefeest wordt, zodra die straks weer open is.

Phileas Fogg

Deze Bredase vereniging is niet verbonden aan een opleiding of hogeschool en heeft een eigen soos in het centrum van de stad. Daar worden borrels, feesten en andere activiteiten georganiseerd.

Maximus

Alle studenten in Breda mogen lid worden van Maximus, maar daarvoor moeten ze wel worden uitgenodigd door een van de leden. Bij de vereniging staan onderlinge vriendschappen centraal en studie en carrière maken gaat boven alles.

Studieadvies

Thijs van der Heiden, tweedejaarsstudent Business Innovation in Den Bosch en lid van herendispuut Dominus, is op een bijzondere manier terechtgekomen bij Animoso. Hij heeft namelijk zijn studie te danken aan de vereniging. “Hiervoor studeerde ik sportmanagement in Tilburg, maar dat was niks voor mij. Ik woonde al wel in Den Bosch en tijdens een avondje stappen raakte ik in gesprek met wat mensen van Animoso. Ik vertelde dat mijn opleiding niet bij me paste en dat ik wat anders wilde studeren. Iemand vertelde me over Business Innovation, en dat leek me wel wat. Ik stopte in Tilburg en begon met Business Innovation. Inmiddels zit ik in mijn tweede jaar en heb mijn propedeuse binnen”, zegt hij tevreden. “Het gaat echt goed nu, zowel op school als op sociaal gebied. Ik ben lid van Dominus, dat bevalt heel goed. Ik heb goede vrienden bij wie ik altijd terecht kan en zij ook bij mij.”

Animoso bestaat uit vier disputen. Flair en Soluna zijn de damesdisputen en Brack en Dominus de herendisputen. “Overigens zijn we geen vereniging zoals die verenigingen uit Groningen of Amsterdam, waarbij er heftigere dingen kunnen gebeuren

Tilburg Totus

De vereniging is voor alle in Tilburg wonende Avansstudenten. Ze organiseren regelmatig feesten, maar ook bedrijvendagen en het introductiekamp. Iedereen is welkom in de soos in de kelder van het Avansgebouw, zodra die weer open mag.

Den Bosch Animoso

Alle Avansstudenten zijn welkom bij Animoso. De vereniging heeft disputen en het is mogelijk om een jaarclub te vormen, maar niets is verplicht. In hun stamkroeg organiseren ze goede borrels en feesten.

‘Wij van Virgo zijn eigenlijk een beetje de nerds, de wat stillere studenten. Maar we zijn wel dol op gezelligheid’

vanwege 'tradities'. Bijvoorbeeld mensen kleineren of vieze opdrachten laten doen. We hebben wel tradities, maar die zijn mild vergeleken met die van verenigingen uit het noorden. Onze ontgroeningen bijvoorbeeld zijn meer een gezellige kennismaking met de vereniging", legt voorzitter Quintin uit.

Geen verplichtingen

Het Bredase Virgo heeft dan weer geen dispuuten, maar clubs. Dispuuten passen niet bij de vereniging, vertelt Kim. "We houden niet van verplichtingen, we houden gewoon van een gezellige tijd. Natuurlijk is het leuk als je bij iedere borrel aanwezig bent, maar als je een keer hard moet leren voor een tentamen is dat ook prima."

Kim vertelt waar de clubs voor staan: "We hebben de Vakantieclub, die organiseert leuke vakanties en uitjes voor de vereniging. We hebben de Gentlemans Club, waarbij je in een rustigere sfeer kunt borrelen en dan wordt er ook een andere soort muziek gedraaid. We doen spelletjes, houden een jazz-avondje of een wijnproeverij. En dan hebben we nog de IT-club, die verzorgt de technische zaken. Bijvoorbeeld het bijhouden van de website."

Op kamers met vrienden

Lid zijn van een vereniging heeft ook andere voordelen. Zo heeft vicevoorzitter Jan zijn kamer te danken aan Virgo. "Ik had eerst een kamer voor een halfjaar die ik huurde van een student die een tijdje wegging. Rond de periode dat ik eruit moest, bood een vriend mij een nieuwe kamer aan. Zijn vader kocht een huis en ging het verhuren aan studenten. Ik zei meteen ja en daar heb ik geen seconde spijt van gehad, want nu woon ik in een huis met drie vrienden. Dat is top."

Lynn Henken, secretaris van Virgo, studeert niet eens in Breda, maar aan de lerarenopleiding Natuurkunde en Scheikunde in Tilburg. Toch is ze meer in Breda te vinden en heeft ze er sinds kort een kamer weten te bemachtigen. Allemaal doordat ze zich zo thuis voelt bij Virgo. "Via een goede vriend ben ik in aanraking gekomen met de vereniging. Hij nam mij een aantal keer mee naar een borrel. Dat vond ik zo leuk, dat ik steeds vaker bij Virgo te vinden was. Iemand vroeg: 'Lynn, ben jij eigenlijk al ingeschreven bij Virgo?' Dat was ik niet, dus ik schreef me snel in. Sindsdien ben ik bijna overal bij

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 normaal gesproken uiteen van de introductie aan het begin van jouw opleiding, borrels en feesten tot studiereizen, netwerkbijeenkomsten, interessante lezingen en bedrijfsbezoeken. Door corona staan alle activiteiten op een laag pitje.

'We hebben wel tradities, maar die zijn mild vergeleken met die van verenigingen uit het noorden'





en ik voel me als een vis in het water bij Virgo.”

Dat haar opleiding in Tilburg zit en ze dus met de trein moet reizen, vindt Lynn geen probleem. “Het is maar kort reizen, ik ben zo van Tilburg weer in Breda. Mijn vriendengroep zit hier, dus dat heb ik er wel voor over.”

Ontplooien

Ook Thijmen Kierch, eerstejaars Informatica in Den Bosch, heeft de voordelen ondervonden van zijn lidmaatschap van Animoso. Hij is lid van herendispuut Dominus, en heeft dankzij het dispuut stappen gemaakt op sociaal gebied. “Vooral tijdens mijn aspiranten-tijd heb ik veel geleerd. Ik moest wat opdrachten uitvoeren voordat ik officieel lid kon worden. Ik stap niet zo makkelijk op mensen af, maar omdat ik moest aantonen dat ik bij het dispuut pas, moest ik weleens met vreemden een praatje maken. Dat heeft me geholpen om wat meer open te staan voor anderen. Ik heb me echt ontplooid.”

Breda
Den Bosch
Tilburg
Roosendaal

Onafhankelijk magazine van Avans Hogeschool

Diversiteit

Jaargang 27
Nummer 3
Wintereditie
Puntavans.nl

punt



Breda
Den Bosch
Tilburg
Roosendaal

Onafhankelijk magazine van Avans Hogeschool

Blut?

Jaargang 28
Nummer 2
Herfsteditie
punt.avans.nl

punt



Onafhankelijk magazine van Avans Hogeschool

p u n t

Stageblunders

Stage bij Heineken



Sollicitatietips

Bekende oud-studenten

Jaargang 28
Nummer 3

Breda
Den Bosch

Voorjaarseditie
punt.avans.nl

Tilburg
Roosendaal

BLIJF OP DE HOOGTE

punt.avans.nl



@puntavans