

CASA KEI

INTERVIEW
*INTERVIEW MET DAAN
EN PIETER VAN KEI TV*

LIEFDESVERHAAL
*VAN KEI-LEIDERS TOT
KEI-KOPPEL*

EN NOG VEEL MEER!



YOUR NEW HOME AWAITS

KEI - BROCHURE 2025
11 T/M 15 AUGUSTUS

DE KEI-WEEK, WAT IS DAT EIGENLIJK?

Groningen is een bruisende stad waar altijd iets te beleven is. In de zomer is dat anders. Veel inwoners van Groningen (Stad'ers) zijn op vakantie, sommige studenten studeren hard voor een hertentamen, zijn op vakantie of brengen de zomer bij hun ouders door. Deze rust duurt echter maar tot half augustus, dan stroomt de stad weer vol voor een onvergetelijke week. De KEI-week gaat van start en tijdens deze week staat de stad compleet op zijn kop! Er zal nog lang over nagepraat worden.

Als KEI-loper ben je ontzettend belangrijk want de hele week draait om jou!

Wanneer je een universitaire, HBO- of MBO opleiding gaat volgen in de stad Groningen is de KEI-week zeker een week die je niet mag missen! Het is dé algemene introductieweek van Groningen en tevens ook de grootste introductieweek van Europa. Als KEI-loper ben je ontzettend belangrijk, want de hele week draait om jou! Tijdens de KEI-week laat Groningen alle aspecten van het studentenleven zien en op die manier leer je de stad goed kennen.

Tijdens de KEI-week word je in een groepje van ongeveer 15 KEI-lopers en 2 KEI-leiders geplaatst. De KEI-leiders zijn ouderejaarsstudenten die je wegwijzen zullen maken in Groningen. Bij de inschrijving kun je een voorkeur geven voor de soort groep waarin je terecht wilt komen. Zo kun je bijvoorbeeld je interesse aangeven voor studentenverenigingen, sport of cultuur. De hele week zal in het teken staan van de stad leren kennen met jouw KEI-groepje door alle verschillende activiteiten. Er is voor ieder wat wils en niks is verplicht! Naast de verschillende evenementen en gave feesten, worden er door studentenverenigingen en organisaties ook activiteiten georganiseerd, zodat jij als KEI-loper kunt kijken of je lid zou willen worden!

Zelfs al ken je Groningen al doordat je uit de buurt komt, is het nog steeds een aanrader om mee te doen aan de KEI-week. Je zult de stad op een heel andere manier te zien krijgen en veel over het studentenleven te weten komen. Zorg dus dat je deze onvergetelijke week niet mist!

Dit jaar vindt de KEI-week plaats van 11 augustus t/m 15 augustus 2025.





INHOUD

Wat is de KEI-week?	2
Inhoud	3
Voorwoord	4
Wie organiseren jouw KEI-week?	5
Voorwoord Rector RUG	6
Liefdesverhaal KEI-koppeltjes	8
Sociale Veiligheid	9
Duurzaamheid	10
Huisvesting, huren jouw rechten en plichten	11
Interview	12
Studiefinanciering	14
Planning & Studeren	15
Studeren buiten de deur	16
Sociale Veiligheid 2	17
Studeren in het buitenland	18
Favoriete Hotspots	19
Hoe duurzaam ben jij	20
Groningen Geschiedenis	21
10 Huis-, tuin- en keukenfeitjes	23
Slim met je centen	24
Uitstelgedrag	26
Sociale Veiligheid	27
Recepten met een Groningse twist	28
Studententaal	30
5 Beste apps voor studenten	31

BESTE AANKOMENDE STUDENT,

Het is bijna zover, de start van een nieuwe fase, je studententijd. Hopelijk heb je goede resultaten behaald op je examens. Momenteel ben je waarschijnlijk lekker aan het bijkomen van de drukke examenperiode en ben je stiekem al een beetje aan het vieren dat het erop zit.

Je hebt gekozen voor Groningen, dé studentenstad van Groningen! Niet alleen zijn de onderwijsinstellingen van hoge kwaliteit, ook de stad zelf en het studentenleven zijn uniek wat betreft diversiteit en levendigheid. Met een studenten-inwoners-percentages van meer dan 30% wordt de sfeer in Groningen gezien als een gezellig studentendorp met de voorzieningen van een stad, dat zegt denk ik al genoeg!

Misschien heb je al veel research gedaan en ben je goed op de hoogte van alles wat Groningen te bieden heeft of misschien wil je juist alles rustig op je af laten komen. Hoe dan ook, of je nou uit Groningen, Drenthe of Limburg komt: meedoen aan de KEI-week loont altijd! Met ruim 4.000 anderen kan je je nieuwe studentenstad op allerlei vlakken leren kennen. Van het nachtleven en het brede aanbod aan verenigingen tot van alles wat met je studie en studeren te maken heeft!

In deze brochure komen uiteenlopende onderwerpen aan bod, maar ze hebben allemaal één ding gemeen: studeren in Groningen! Zo vind je uiteenlopende informatie over Groningen, het vinden van een kamer, alle studentenverenigingen en andere praktische zaken die komen kijken bij het studeren. Daarnaast maak je kennis met onze maatschappelijke campagne. In onze maatschappelijke campagne hebben we aandacht voor sociale veiligheid en bieden we je handvatten voor het veilig bewegen door het nachtleven.

Namens iedereen van Stichting KEI wil ik je in ieder geval eerst nog een fijne vakantie wensen. Tot in de KEI-week!



**Namens het 57ste
Dagelijks Bestuur van
Stichting KEI**

**Sharon Dam
Secretaris Dagelijks
Bestuur 2025
Stichting KEI**

WIE ORGANISEREN JOUW KEI WEEK?

De KEI-week is een typisch voorbeeld van 'voor én door studenten'. Deze week wordt georganiseerd door een onafhankelijke stichting: Stichting KEI (Kommissie Eerstejaars Introductie). De gehele organisatie van deze introductieweek is in handen van studenten. In het Dagelijks Bestuur nemen ieder jaar zeven studenten plaats die de organisatie van de KEI-week voor de komende zomer op zich nemen. Wie weet bevalt deze week jou zo goed dat jij hem over een paar jaar van de andere kant wilt meemaken. Meer hierover lezen? Neem dan een kijkje op: www.keiweek.nl/organisatie.

Niels van der Schaft – Voorzitter

22 jaar, afgestudeerd in Bachelor Biology

De Voorzitter stuurt het Dagelijks Bestuur aan. Ook draagt zij zorg voor de externe communicatie met onder andere de gemeente Groningen, onderwijsinstellingen, media, studentenorganisaties en -verenigingen. Daarnaast is zij verantwoordelijk voor de veiligheid en de woordvoering tijdens de KEI-week.

Sharon Dam – Secretaris

24 jaar, afgestudeerd in Bachelor Social Work

De Secretaris draagt zorg voor alle secretariële taken zoals de notulen, post, e-mail en de telefoon. Verder onderhoudt ze het contact met de studentenverenigingen met wie Stichting KEI samenwerkt en is zij verantwoordelijk voor de aansturing van de Event Managers en alle crews (vrijwilligers) van Stichting KEI. Tot slot maakt zij de draaiboeken.

Ties van Tuil – Penningmeester

24 jaar, afgestudeerd in Technische Bedrijfskunde

De Penningmeester maakt en zorgt voor de begroting van het jaar. Verder is hij verantwoordelijk voor alle financiële en juridische zaken binnen Stichting KEI. Ook is hij verantwoordelijk voor alle langetermijncontracten en betrokken bij alle andere contracten met haar bestuursgenoten. Tevens regelt hij de vervoersmiddelen en de communicatiemiddelen voor tijdens de KEI-week. Tijdens de KEI-week is de Penningmeester verantwoordelijk voor het betaalsysteem.

Erik Römgens – Directeur Acquisitie

23 jaar, afgestudeerd in Bachelor Sociologie

De Directeur Acquisitie zorgt voor de acquisitie van het jaar, in de vorm van geld en natura. Daarnaast is hij verantwoordelijk voor de Kroegentocht, de Film op de Vismarkt en de Afterparty tijdens de KEI-week. Ook draagt hij zorg voor alle kleding van de vrijwilligers en de (fris)drankbestellingen. Tot slot is hij het aanspreekpunt voor bedrijven die willen bijdragen aan de KEI-week.

Britt Huigen - Directeur Werving en Promotie

22 jaar, studeert Bachelor Commerciële Economie

De Directeur Werving en Promotie neemt de werving van alle KEI-medewerkers en KEI-lopers voor haar rekening. Ook ontwerpt zij samen met de grafisch vormgever alle uitingen voor de website, applicatie en social media en zorgt ze voor alle signing op de evenementen van de KEI-week. Tijdens de KEI-week is zij verantwoordelijk voor de Daginschrijving.

Eva van Achthoven - Directeur Evenementen I

22 jaar, studeert Bachelor Bedrijfskunde

De Directeuren Evenementen werken samen aan alle evenementen van de KEI-week. Van artiesten regelen voor de line-up van de KEI-week tot het design van het podium, de Directeuren Evenementen regelen het allemaal zelf! De Directeur Evenementen I is dit jaar eindverantwoordelijke voor: The Grand Opening, Eat & Greet, KEI-parade, Sportplaza, Let's KEI Together, Love Lust en Lounge en Eindfestival

Julian Budhu Lall - Directeur Evenementen II

21 jaar, studeert Liberal Arts and Sciences

De Directeuren Evenementen zijn verantwoordelijk voor de invulling van de evenementen, maar ook voor de locaties en decoraties. De Directeur Evenementen II is dit jaar eindverantwoordelijke voor: de Informatiemarkt, de Sit & See, Open Air Pubquiz, Night of the Songs, More to Explore en het Eindfestival.



BESTE AANKOMENDE STUDENT,

Welkom in Groningen! Wat mooi dat je een studie hebt gekozen in het hoger onderwijs in deze prachtige, bruisende stad. Als je aan het begin staat, kun je het nog niet overzien, maar de komende periode zal je waarschijnlijk vormen voor de rest van je leven. Je gaat beginnen aan een nieuwe opleiding, misschien in een voor jou nieuwe stad en in een ander huis, je zult nieuwe mensen ontmoeten en nieuwe ervaringen opdoen. En in het verlengde daarvan een nieuwe versie van jezelf vinden en uitvinden, Groningen ontdekken en je nieuwe thuis maken, Casa KEI! Wat de KEI zo bijzonder maakt, is dat het de introductie is tot dat avontuur.

Het brengt me in gedachten terug naar mijn eigen studietijd. Nadat ik in 1984 geslaagd was voor het vwo in Emmen, ging ik naar de Universiteit Twente om toegepaste wiskunde te studeren. Dat zou leiden tot een carrière in de wetenschap, onder meer via Delft, tot een hoogleraarschap in Groningen en nog later de functie van rector magnificus. Als iemand mij als jonge student toen gezegd had hoe mijn toekomst er zou uitzien, had ik hem of haar niet geloofd. Misschien had ik hem zelfs voor een halvegare versleten.

De route die iemand na de KEI volgt zal per individu verschillen. Achteraf gezien zal iedereen zijn of haar eigen verhaal daarover vertellen. Ik zal ook niet beweren dat het per definitie allemaal mooi, geslaagd en nuttig zal zijn. Het belangrijkste voor dit moment is dat je op dit startpunt bent aangekomen, en vanuit Casa-KEI je weg gaat vinden. Onderweg zul je vast hindernissen, teleurstellingen en andere 'beren' tegenkomen. Maar het overwinnen daarvan maakt de reis alleen maar waardevoller. Natuurlijk kan het ook nog zo uitpakken dat de richting die je in eerste instantie hebt gekozen niet de juiste blijkt en dat je een nieuwe route uitkiest.

Wat ik je wil meegeven is dit: blijf trouw aan jezelf. Doe wat past bij jou en hou daaraan vast. Dat geeft je de beste kans om je ambities waar te maken. Bedenk ook steeds dat je er nooit alleen voor staat. Er zijn tientallen, zo niet honderden lotgenoten, zowel binnen als buiten je opleiding. Zoek het contact met vrienden, medestudenten, huisgenoten, leden van studie- en studentenverenigingen. Studeren is het mooist als je het samen doet. Tot slot, wil ik je er graag op wijzen dat de Hanzehogeschool en de Rijksuniversiteit Groningen allerlei medewerkers, instanties en voorzieningen hebben om je bij te staan, mocht dat nodig zijn.

Geniet van de KEI-tijd en heel veel succes met je studie!



**prof. dr. ir. Jacqueliën
Scherpen
Rector Magnificus
Rijksuniversiteit
Groningen**

EEN KEI-KOPPEL

Meer dan een introductieweek

De KEI-week staat bekend als dé week waarin je nieuwe mensen leert kennen, feestjes meepakt en je de eerste stappen zet in het studentenleven. Voor de meesten levert dat vooral vriendschappen op, maar soms ontstaat er iets dat veel verder reikt. Want tussen alle feesten, spellen en kennismakingsrondes door gebeurt het ook weleens... dat je elkaar écht vindt. KEI-koppels zijn misschien zeldzaam, maar daardoor des te bijzonderder. We vierten zo'n verhaal vol toeval, feest en liefde, namelijk die van Floor en Mike.

Van KEI-week naar samenwonen – het verhaal van Floor en Mike

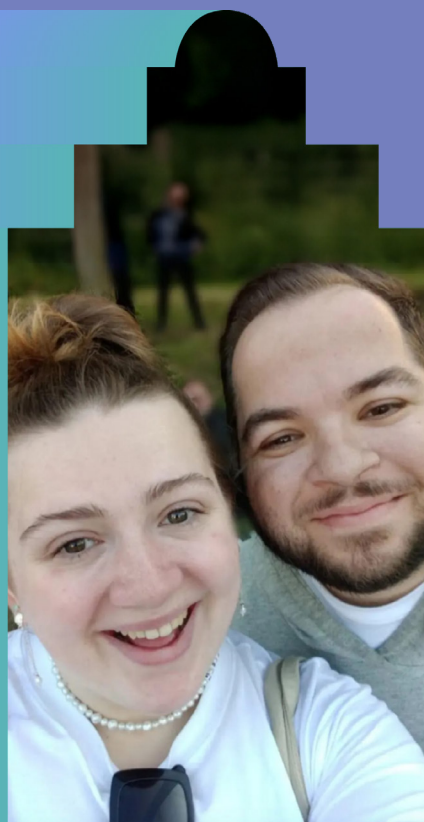
Het begon allemaal in de KEI-week van 2021. Floor en Mike waren allebei KEI-leider en volop in de weer met het begeleiden van hun groepjes door de bruisende chaos van de introductieweek. Tussen alle feestjes en stadswandelingen door, kruisen hun paden zich nog niet écht, totdat een vriend van een KEI-kindje van Floor ineens roet in het schema gooit. Of eigenlijk: een sprankje magie.

“Of eigenlijk een sprankje magie”

Die vriend nam Mike namelijk mee naar een huisfeestje bij Floor thuis. De sfeer was los, de wijn vloeyde rijkelijk, en ergens tussen de dansmoves en de lege glazen door, vroeg Floor op charmante wijze om Mike z'n nummer. “Voor het geval we nog contact moeten houden deze week,” zei ze nonchalant, maar haar timing was perfect. Mike had net verteld dat hij de volgende dag een huisfeestje gaf. En zo geschiedde: de dag erna stonden ze alweer samen te dansen, deze keer bij Mike thuis.

Voor Mike was het meteen raak. Hij had Floor eerder die week al op een feestje gespot en sindsdien niet meer uit zijn hoofd gekregen. Floor had hem toen nog niet echt opgemerkt, maar gelukkig veranderde dat snel. Vanaf dat moment was Mike niet meer weg te denken.

Inmiddels wonen ze samen en, zoals Floor het zelf zo treffend zegt: “Hij is gewoon deel van het behang geworden.” Een vaste waarde, net als de KEI-week zelf. Want sindsdien gaat geen KEI-dag voorbij zonder een vleugje liefde.



THE KNICKERBOCKERS

NEDERLANDS GROOTSTE STUDENTEN
VOETBALVERENIGING

13-08-2025

SPORTPLAZA



VOETBAL ÉN GEZELLIGHEID

IETS VOOR JOU?

KOM EEN KIJKJE NEMEN BIJ TKB!



BLAUWBORGJE 13, 9747 AC GRONINGEN

EEN NIEUWE STAD, EEN NIEUW BEGIN

De KEI-week is het begin van je studententijd in Groningen! Als student verandert er veel in je leven. Je ontmoet nieuwe mensen, krijgt veel meer vrijheid en je ruilt misschien je veilige thuishaven in voor een nieuw kamertje middenin een bruisende stad. Je leert nieuwe mensen kennen, ontdekt de stad en gaat misschien wel voor het eerst echt uit. Maar hoe zorgen we er samen voor dat het ook leuk blijft voor iedereen?

In het uitgaansleven gaat het er niet altijd respectvol aan toe. Soms gaan opmerkingen of gedrag nét een stap te ver. Juist daarom is het belangrijk dat je leert je grenzen aan te geven – en dat we die van anderen ook serieus nemen. Dat is niet altijd makkelijk, maar het helpt wél om samen een fijne sfeer te creëren.

Op de website van Met elkaar trekken we de grens vind je tips over hoe je op een prettige manier met elkaar omgaat, wat leuke flirts zijn, en wat juist te ver kan gaan. Zo zorgen we ervoor dat iedereen zich veilig en op zijn gemak voelt – op straat én tijdens het uitgaan.



*Scan de QR-code en ontdek hoe jij
ook bijdraagt aan een veilige sfeer
voor iedereen.*



NIEUWE SPULLEN NODIG? HELEMAAL NIET!

Voordat je gelijk nieuwe spullen gaat kopen voor je kamer zijn er nog heel veel andere opties die je eerst kunt proberen (en je ook een hoop geld kunnen besparen).

Heb je bijvoorbeeld al een kijkje gekeken bij de kringloop, of gevraagd of je familie nog wat spullen heeft liggen? Anders kun je ook op Marktplaats super leuke tweedehands spullen aanschaffen!

Te weinig ruimte in je kledingkast?



In plaats van de kleren die je niet mee neemt weg te gooien kun je ze ook in een textielbak deponeren of aan een goed doel/kringloopwinkel schenken!

Heb ik dit wel echt nodig?

Bij het winkelen voor je nieuwe studentenkamer denk je dat je alles nodig gaat hebben, maar veel dingen zijn vaak al wel aanwezig in je nieuwe studentenhuus. Wacht daarom met het aanschaffen van keukengerei, pannen, borden en bestek en kijk eerst wat er al in je nieuwe huisje is! Blijk je iets toch nog nodig te missen? Dan zijn de kringloopwinkels (en anders de IKEA) op fietsafstand bereikbaar!

Leer nieuwe recepten koken!

Als student is het leven waarbij je ouders altijd voor je koken helaas voorbij en elke dag eten bestellen is voor de meeste studenten ook geen optie. Ga daarom

alvast thuis aan de slag met het leren van een aantal nieuwe en makkelijke recepten! Niet alleen scheelt dit in je portemonnee als je gaat studeren, maar bespaart ook een hoop wegwerp afhaalbakjes!

Schaf bakjes aan om je eten in op te slaan!



Al snel kom je erachter dat koken voor 1 persoon eigenlijk best wel moeilijk is. Haal daarom een aantal bakjes waar je je restjes in kan stoppen als het toch te veel is voor 1 maaltijd. Deze restjes kun je in de koelkast bewaren voor een later moment die week of zelfs invriezen als je het niet gelijk kan opeten! Zo heb je voor een toekomstig moment een snelle maaltijd klaar liggen en gooi je geen eten weg!

HOME SWEET (STUDENTEN)HOME: ALLES OVER WONEN IN GRONINGEN

Yes, je gaat op kamers – geen regels, geen avondeten om 18.00 uur sharp en eindelijk een deur die echt van jou is. Maar met vrijheid komt ook... tja, gedoe. Hospiteeravonden, huurcontracten, schimmel in de douche en burens die denken dat 04:00 uur een prima tijd is om de boel op stelten te zetten.

Wonen in Groningen is een feestje, maar er zitten ook wat minder feestelijke kanten aan: hospiteren alsof je auditie doet voor een realityshow, huurcontracten in geheimtaal, en huisbazen die denken dat onderhoud iets is voor mensen met gevoelens.

1. Hospiteer als een mens, geen sollicitant

Hospiteren is een soort auditie voor een plek in het huis. Het voelt soms awkward – dat is normaal. Een paar tips:

1. Wees jezelf: Niet te gemaakt, niet te stil. Gewoon chill.
2. Stel vragen: Toon interesse in je mogelijke huisgenoten.
3. Blijf altijd positief: Lach en maak grapjes, hou al je negativiteit over het huis (en jezelf) nog even achterwege.

Word je het niet? Dat zegt niets over jou. Soms zoeken ze gewoon "een meisje dat al gitaar speelt en houdt van koken".

2. Je huurcontract is geen bijsluiter: je mág vragen stellen.

Het voelt misschien suf om dat A4'tje vol kleine lettertjes te lezen, maar doe het toch. Dingen om op te letten:

Is je huurprijs inclusief of exclusief gas/water/licht/internet? Staan er vreemde regels in, zoals dat je geen bezoek mag ontvangen of dat je moet betalen voor de wasmachine per draai? Is er een borg en hoe krijg je die terug? Twijfel je ergens over? Geen stress. Er zijn plekken die je gratis helpen (zie tip 4 hieronder).

3. Weet wat je rechten én plichten zijn

Als huurder heb je rechten, maar je bent niet volledig vrij om je kamer om te bouwen tot jungle of thuisbioscoop. Hier wat real talk:

Je hebt recht op: Een veilige, schimmelvrije woning, een redelijke huur, privacy (je huisbaas mag niet zomaar binnenlopen, ook niet "even snel") en herstel van gebreken die niet door jou komen (denk lekkage, kapotte CV, etc.)

Je moet zelf: Kleine dingen onderhouden (denk: lampjes, batterijen rookmelder, schoonmaken), netjes omgaan met spullen, op tijd betalen en overlast voorkomen

Is je kamer een tochtige schimmelgrot en doet je huisbaas alsof dat "bij de charme hoort"? Tijd om aan de bel te trekken.

4. Gratis hulp bij huurproblemen in Groningen.

Soms gaat er iets mis. De douche lekt, de huur is veel te hoog, of je huisbaas reageert alleen met "druk druk druk" als je klaagt over schimmel op je muur. Gelukkig zijn er plekken in Groningen waar je terecht kunt voor gratis advies of hulp:

- Steunpunt huren groningen
- Groninger Studentenbond (GSb)
- Huurcommissie

Tot slot: beter een goede huisbaas dan een gouden kraan. Een huis hoeft niet fancy te zijn, maar wel veilig, betaalbaar en een plek waar je je prettig voelt. Blijf assertief, stel vragen en weet dat jij als huurder óók iets te zeggen hebt.

INTERVIEW KEI TV

1: Wie zijn jullie?

Pieter: Wij zijn Daan & Pieter! We begonnen ooit met ons eigen YouTubekanaal Labratten, maar sinds 2019 zijn we ook bekend als KEI-tv! In de tussentijd hebben we heel wat video's gemaakt die soms zelfs het hele land over gingen met miljoenen views. Dit jaar doen we het nog één keer, maar daarna is het helaas klaar voor ons.

2: Hebben jullie ooit zelf de KEI-week gelopen?

Pieter: Nee helaas niet, ik heb zelf in Leeuwarden gestudeerd dus ik heb daar de introweek gedaan.

Daan: Ik wel, maar ik heb eigenlijk nooit echt in Groningen gestudeerd. Wel heb ik de KEI-week toch drie keer gelopen, mijn vrienden en ik vonden het zo mooi dat we na die eerste keer nog twee keer gingen, helaas kon dat daarna niet meer hahaha

3: Welke video die jullie de afgelopen jaren hebben gemaakt zijn jullie het meest trots op?

Daan: Voor mij was het een video van een stelletje in het coronajaar, die we toen na een jaar weer hebben opgezocht. We hadden ze dus een beetje gevolgd en dat gaf wel echt een leuk beeld van hoe de KEI-week je echt kan verbinden!

Pieter: Voor mij was het toch echt die gast die vorig jaar om 5:00 's ochtends mega brak €50,- kwam verdienen om vervolgens mooi met zijn KEI-groepje uit te geven.

4: Is er een bepaald verhaal of een bepaalde KEI-loper/leider die jullie echt is bijgebleven?

Daan: Die gast van vorig jaar die zo brak kwam opdagen was wel echt een held!

Pieter: We hebben ook ooit gehad dat iemand ons vertelde dat hij op de IC had gelegen omdat hij een bierdopje had doorgeslikt? En een paar jaar terug was er een meid die was gevallen met haar scooter, die video had zoveel views dat echt heel Nederland KEI-tv kende door haar, gelukkig kon ze er zelf ook hard om lachen hahaha

5: Wat is jullie favoriete evenement van de KEI-week?

Pieter: Eindfeest sowieso!

Daan: Night of the songs, zo lekker gezellig!

6: Stel jullie mogen aankomende KEI-week nog een Challenge organiseren waarbij alles mag en kan en geld geen rol speelt, wat zouden jullie dan doen?

Daan: Ik zou echt iets doen voor na de KEI-week, iets lekker gek! Gewoon met je KEI-groepje kijken wie het verste kan liften na de KEI-week of een soort reünie na een half jaar met wie het beste KEI-groepje is en daar echt vet veel geld naartoe gooien!

Pieter: Een soort Beast-games, gewoon heel veel geld weggeven aan studenten voor gekke challenges!

7: Wat heeft KEI-tv jullie gebracht?

Pieter: Vooral eeuwige jeugd, ieder jaar weer voelen we ons eerstejaars studenten. We hebben echt enorm veel gelachen en ontzettend veel bijzondere momenten meegemaakt, ieder jaar is het weer een feest en realiseren we ons hoe fantastisch Groningen is en maken we van dichtbij mee hoe fantastisch de KEI-week is. Aanmelden dus!!

Daan: Hier sluit ik me volledig bij aan, elk jaar ervaren we weer even hoe het is om student te zijn, dat ga ik toch



DE STUDENTENHUISARTS VAN GRONINGEN

www.huisartsenpraktijkdevecht.nl



POH-S
(chronische ziekten)



POH-GGZ



Digitale
consultatie



Diëtist



SOA-spreekuur



Sportgeneeskunde



Afhaalautomaat
medicatie



Kleine chirurgie



Reizigersadvisering

DE VECHT

HUISARTSENPRAKTIJK

Schrijf je in via de
QR-code of website.



Mayday

Mayday is een levendige studentenvereniging die zeilen op elk niveau aanbiedt. Ons vlaggenschip, de klipper 'Nicolaas Mulerius' (ook wel de Nico), is onze varende sociëteit waar onvergetelijke borrels en zeilavonturen op plaatsvinden. Of je nu een doorgewinterde zeiler of een beginner bent, bij Mayday kun je je CWO-diploma's behalen in verschillende disciplines. In je eerste jaar vorm je samen met andere nieuwe leden een ploeg waarmee je elke donderdag samen eet en daarna de avond kunt afsluiten met een borrel op de Nico. Naast ploegen kent onze vereniging ook verticale verbanden, namelijk zes dispuuten en drie zeilteams waarin leden van verschillende lichtingen bij elkaar komen. Verder is Mayday ook rijk aan vele commissies. Zij zorgen voor het organiseren van evenementen, het onderhouden van onze vloot of maken bijvoorbeeld de mooiste foto's, voor ieder wat wils! Oftewel bij Mayday beleef je zeilavonturen en bouw je vriendschappen op voor het leven. Haal alles uit je studententijd en word Maydayer, welkom aan boord!



ZEVEN VRAGEN OVER STUDIEFINANCIERING (EN HET STUDENTENREISPRODUCT)

Je ontkomt er waarschijnlijk niet aan om tijdens je studententijd geld te lenen. Gelukkig kan dat bij DUO tegen gunstige voorwaarden. Maar hoe werkt het precies en wat zijn de regels?

1. Wanneer gaat mijn studiefinanciering in?

Je studiefinanciering gaat in vanaf de eerste maand dat je recht hebt op studiefinanciering, meestal vanaf het moment dat je voltijd gaat studeren. De betaling gebeurt maandelijks rond de 23e.

Let op: De eerste uitbetaling komt pas eind van die maand, terwijl je vaak eerder al kosten maakt, zoals kamerhuur. Zorg dus dat je daarvoor genoeg spaargeld hebt.

Ben je nog geen 18 bij de start van je studie? Dan ontvang je studiefinanciering vanaf het eerste volledige kwartaal waarin je 18 wordt, omdat je ouders tot die tijd nog kinderbijslag krijgen.

2. Hoeveel kan ik lenen?

Je kiest zelf hoeveel je per maand leent. Er is een maximumbedrag dat jaarlijks kan wijzigen. Een deel daarvan is het collegegeldkrediet, speciaal bedoeld om je collegegeld te betalen. Je regelt dit via Mijn DUO, waar je ook het bedrag kunt aanpassen en je studieschuld kunt inzien.

Januari t/m augustus 2025:

- Rentedragende lening: €304,95
- Collegegeldkrediet: €210,83
- Totaal (exclusief basis- en aanvullende beurs): €515,78

September t/m december 2025:

- Rentedragende lening: €304,95
- Collegegeldkrediet: €216,75
- Totaal (exclusief basis- en aanvullende beurs): €521,70

Als je geen recht hebt op een aanvullende beurs, kun je het bedrag dat je mist extra lenen bovenop de standaard lening. Tijdens de 'leenfase' (de periode na het recht op basis- en aanvullende beurs) kun je maximaal €1174,60 per maand lenen, exclusief collegegeldkrediet.

Als het inkomen van je ouders onder een bepaalde grens ligt, kun je in aanmerking komen voor een aanvullende beurs. Deze beurs hoeft je niet terug te betalen als je

binnen 10 jaar je diploma haalt.

3. Hoeveel kost lenen?

DUO rekent rente over je studieschuld. Dit percentage wordt elk jaar opnieuw vastgesteld. De rente ligt doorgaans lager dan bij commerciële leningen. De actuele rente vind je op duo.nl.

4. Wanneer moet ik terugbetalen?

Je hoeft pas twee jaar na je afstuderen te beginnen met aflossen. Vroeger mag natuurlijk ook. Je krijgt in totaal 35 jaar om je studieschuld terug te betalen. Verdien je op dat moment nog niet genoeg? Dan kun je uitstel krijgen of je maandbedrag laten verlagen.

5. Kan ik mijn studiefinanciering tijdelijk stopzetten?

Ja, dat kan. Bijvoorbeeld als je een tussenjaar neemt of tijdelijk stopt met je studie. Je studentenreisproduct wordt dan automatisch ook stopgezet. Zodra je je studie hervat, kun je studiefinanciering en het reisproduct weer activeren.

6. Mag ik bijverdienen?

Ja, studenten mogen tegenwoordig onbeperkt bijverdienen zonder dat dit gevolgen heeft voor hun studiefinanciering.

7. Hoe zit het met mijn OV-kaart?

Tijdens de nominale duur van je studie plus één extra jaar mag je gratis reizen met het studentenreisproduct. Je kiest voor een week- of weekendabonnement. Het studentenreisproduct is officieel een lening van DUO, maar wordt een gift als je binnen 10 jaar je diploma haalt.

Om er gebruik van te maken, volg je een paar stappen:

- Vraag eerst studiefinanciering aan bij DUO.
- Vraag daarna een persoonlijke OV-chipkaart aan via ov-chipkaart.nl.
- Koppel die kaart aan je studentenreisproduct op studentenreisproduct.nl.
- Laad het reisproduct op een ophaalautomaat bij jou in de buurt.

HOE OVERLEEF IK MIJN STUDENTENTIJD?

Welkom in het studentenleven – een unieke mix van vrijheid, verantwoordelijkheden, instant noodles en groepsprojecten met mensen die nooit reageren. Of je nu net begonnen bent of al een tijdje meedraait: het studentenbestaan kan overweldigend zijn. Gelukkig zijn er manieren om het allemaal nét iets soepeler te laten verlopen. Denk aan plannen, slim omgaan met studiemateriaal en je sociale kring versterken. Dit is jouw gids om niet alleen te overleven, maar ook te floreren.

1. Plannen is je redding

We weten het: plannen klinkt saai. Maar in een leven vol deadlines, tentamens, werk, bijbanen en sociale verplichtingen is het wel je reddingsboei. Kies een systeem dat bij je past – digitaal of analoog – en maak realistische planningen. Plan niet je hele dag vol, maar houd ruimte voor pauzes (en spontane terrasjes). Begin op tijd met opdrachten, ook al voelt dat tegen je natuur in. Je toekomstig zelf zal je dankbaar zijn.

2. Studieboeken en samenvattingen: slimmer, niet harder

Studieboeken kunnen je blut maken. Vraag je dus altijd af of je het boek écht nodig hebt. Vaak kun je ze tweedehands scoren via ouderejaars, studieverenigingen of platforms als Bookmatch of

Marktplaats. En samenvattingen? Die zijn goud waard. Maak ze zelf om de stof beter te begrijpen, of ruil met medestudenten. Bij veel opleidingen circuleren ook legendarische samenvattingen die generatie op generatie worden doorgegeven. Gebruik ze – maar weet ook wat je precies leert.

3. Studieverenigingen: meer dan alleen bier

Een vereniging is niet alleen een plek voor borrels (al zijn ze er genoeg). Het is ook dé plek voor netwerken, studietips, extra lesmateriaal, en nieuwe vrienden. Of je nu op zoek bent naar gezelligheid, verdieping of beide: er is altijd wel een club die bij je past. Niet je ding? Geen probleem. Maar het kan je studententijd wel net wat rijker en makkelijker maken.

4. EVEN OP EEN RIJ: WAT WERKT (EN WAT

Wat helpt:

- Begin op tijd met studeren, ook als je het gevoel hebt dat je nog zeeën van tijd hebt.
- Gebruik samenvattingen, flashcards of studiegroepjes om jezelf scherp te houden.
- Vraag hulp als je vastloopt – van docenten, medestudenten of studiebegeleiders.
- Geef jezelf ook rust. Een avond nietsdoen is soms productiever dan doorbuffelen.

Wat niet helpt:

- Alles uitstellen tot de dag voor het tentamen.
- Blind alle boeken kopen zonder te checken of je ze echt nodig hebt.
- Alleen maar studeren. Een sociaal leven is geen luxe, maar noodzaak.
- Doorgaan zonder pauzes – zelfs je laptop crasht als je 'm nooit laat rusten.

Conclusie:

Je hoeft geen perfecte student te zijn. Zolang je af en toe reflecteert, leert van je fouten en weet waar je hulp kunt vinden, kom je al een heel eind. Studeren is niet alleen examens halen, maar ook leren hoe je jezelf staande houdt. En als het allemaal even tegenzit: weet dat je niet de enige bent die het soms even niet weet.

STUDEREN BUITEN DE DEUR

Thuis studeren is niet altijd ideaal. Misschien maken je huisgenoten lawaai, is je kamer te warm of juist veel te koud. Wat de reden ook is: soms is het gewoon fijn om even ergens anders te gaan zitten. Gelukkig heeft Groningen genoeg fijne plekken waar je hopelijk wél de focus kunt vinden! Dit zijn een paar van onze favorieten:



Floreshuis

In de Korrewegwijk vind je het Floreshuis, een buurthuis waar je in alle rust kunt studeren. Je hoeft niet te reserveren en de koffie is goedkoop. Lekker lowkey dus en wel heel gezellig!

Het Forum

Dit opvallende gebouw midden in de stad is niet te missen. Met grote ramen en tientallen studieplekken is het een super populaire plek onder studenten. Bijna overal vind je stopcontacten, dus je hoeft je geen zorgen te maken over een lege laptop!



Groninger Archieven

Vlak bij het station zit Groninger Archieven. Je kunt hier in verschillende zalen rustig studeren, maar ook even rondkijken tussen de oude archieven als je op zoek bent naar wat afleiding of inspiratie. Lekker een keer wat anders!



Koffietentjes!

Je zult snel merken dat Groningen vol zit met de leukste koffietentjes. Bij veel van deze koffietentjes kun je 'gratis' studeren, zolang je er iets bestelt. Met zoveel gezellige plekjes in de stad is er altijd wel een koffietentje dat bij je past en waar je goed kunt studeren!



De Universiteitsbibliotheek (UB) & Hanze Mediatheek

Of je straks een opleiding gaat doen aan de universiteit, het hbo of mbo: bijna elke school heeft wel een eigen bibliotheek of mediatheek waar je gratis kunt studeren.

Goed om te weten: bij de UB kun je tijdens tentamenweken alleen een plek reserveren als je student bent aan de RUG. Buiten die drukke periodes én bij de meeste andere mediatheken maakt het niet uit waar je studeert, je kunt er gewoon terecht!

INSIDE TIPS: VEILIG UITGAAN

TIP

ASK FOR ANGELA

Internationaal bekend codewoord. Als je je onveilig voelt, ga dan naar de bar en zeg:

"Is Angela hier vandaag?"

Het personeel is getraind en weet dan dat je hulp nodig hebt. Ze helpen je discreet weg te komen, bellen een taxi of brengen je naar een veilige plek.

In Nederland nog niet overal bekend, maar wél in opkomst - vooral in grotere steden.

TIP 3

HANDGEBAAR VOOR NOODSITUATIES

Een discreet handgebaar om aan te geven dat je in gevaar bent (bijv. tijdens een videocall of op een drukke plek):

1. Houd je hand omhoog met je handpalm naar voren
2. Vouw je duim naar binnen
3. Vouw je vingers over je duim heen (vuist maken)

Betekent: "Ik heb hulp nodig, maar kan het niet hardop zeggen."

Oorspronkelijk bedacht tijdens de lockdowns voor huiselijk geweld, maar nu breder bekend.

TIP 2

BESTEL EEN 'ANGEL SHOT'

Een manier om de barpersoneel subtiel om hulp te vragen:

1. Angel shot neat = Ik heb hulp nodig, maar zeg niets
2. Angel shot with ice = Bel de politie
3. Angel shot with lime = Bel een taxi / help me naar buiten

In sommige clubs hangt dit uitgelegd op het toilet of bij de garderobe.

TIP 4

CHECK JE DRANKJE MET EEN BIERVILTJE OF WC-PAPIER

Houd je bierviltje strak op je glas als je even weg moet of gebruik wc-papier als de barviltjes op zijn. Niet waterdicht, maar voorkomt snel droppen van middelen.

BONUS - TOILETCODES VOOR MEIDEN

In sommige clubs leggen vriendinnen onderling dit afspraakje vast:

- Lipstick op de spiegel = "Ik wil hier weg"
- Haar in een staart terwijl je niet net hebt gedaan = "Help me van deze persoon af"

AUGUSTUS **OPEN** **TRAINING** MAAND (**DAMES**)



SV LYCURGUS

Word jij onze nieuwe teamgenoot?

S.V. Lycurgus heeft 4 gezellige damesteams die spelen in de 3e, 4e en 5e klasse! Kom sfeer proeven en train vrijblijvend mee.

Scan de QR-code en meld je aan!

VRIJWILLIGERSWERK IN HET BUITENLAND, OOK TIJDENS JE STUDENTENTIJD!

Als nieuwe Groningse student gaat er een wereld voor je open. Nieuwe vakken, nieuwe vrienden, een nieuwe stad en misschien later ook wel... een nieuw continent. Je studententijd is dé periode om jezelf te ontwikkelen, niet alleen binnen de muren van de universiteit, maar ook daarbuiten. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen in het buitenland.

Een student vertrok afgelopen zomer naar Ghana om samen te werken met een organisatie die gezinnen ondersteunt waarvan kinderen lijden aan sikkcelcelziekte.

“

We gingen op huisbezoek om te adviseren hoe families met de ziekte konden omgaan. Ook organiseerden we screenings op scholen en groepsgesprekken waarin kinderen hun ervaringen konden delen. Het gaf zoveel voldoening om écht iets te betekenen.

”

Zo'n ervaring verrijkt je studententijd enorm. Je leert samenwerken met mensen uit andere culturen, ontwikkelt nieuwe vaardigheden en ontdekt hoe jij een verschil kunt maken – iets waar je de rest van je studie en carrière profijt van hebt.

Zou jij deze ervaring ook willen opdoen?

AIESEC is een internationale studentenorganisatie, actief in meer dan 100 landen. Wij begeleiden studenten bij het vinden van vrijwilligersprojecten in het buitenland, met aandacht voor persoonlijke ontwikkeling én maatschappelijke impact. We helpen je van de eerste oriëntatie tot aan je project ter plekke, zodat jij veilig en goed voorbereid op avontuur kunt.

**Kijk op www.aiesec.nl
Mail: [groningen@aiesec.nl](mailto: groningen@aiesec.nl)**

AIESEC 



DE FAVORIETE HOTSPOTS VAN ONZE CREWERS

Dat Groningen genoeg leuke plekjes heeft, wisten we allemaal al. Maar hoe leuk is het om te weten komen wat de favoriete hotspots zijn van de mensen die jouw KEI-week mogelijk maken? Danny, Jorin, Jelle en Jenke vertellen je graag over hun favoriete hotspots! Wil jij volgend jaar ook meehelpen aan de KEI-week? Stuur dan een mailtje naar info@keiweek.nl.

1. Lambik door Jorin, lid FOTO-crew

Een van mijn favoriete hotspots is Lambik. Dit is een klein maar heel sfeervol café naast het Noorderplantsoen. Dus nadat je daar een rondje hebt gewandeld, kun je heerlijk koffie of een speciaal biertje drinken op het terras van Lambik. Binnen is het al een leuk en knus plekje, maar wanneer de zon schijnt, kan je buiten echt heerlijk zitten. Dit terras is niet heel groot en je kan er lekker mensen kijken. Ik heb hier zelf nog nooit geluncht, maar alles wat ik op de tafel naast me zag, zag er heel lekker uit!

2. Black & Bloom door Jenke, lid TAP-crew

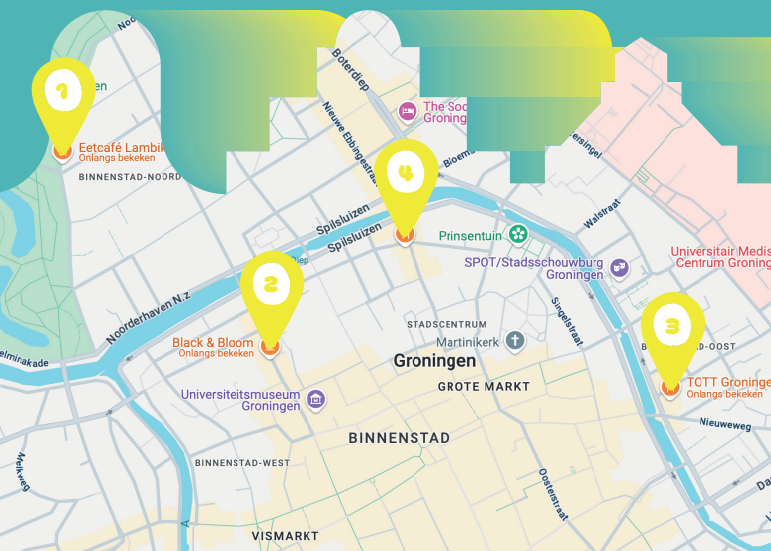
Als ik koffie ga drinken met vrienden rennen we altijd direct naar Black & Bloom! Deze kleine koffiebar zit op een paar stappen afstand van het Harmoniegebouw aan de Oude Kijk in 't Jatstraat en is één van de goedkoopste koffietentjes van Groningen. Laptops vind je hier niet, alleen heerlijke soorten koffie die variëren van de klassieke cappuccino tot een Vanilla and Cinnamon Latte. De barista is ontzettend aardig en het is een geweldige plek om na alle colleges lekker rustig aan te doen!

3. TOTT door Jelle, Event Manager

Groningen zit natuurlijk helemaal vol met leuke plekken, maar als ik echt een keuze moet maken, ga ik voor het zonovergoten terras van TOTT. Op het Schuitendiep zit je op zomerse dagen heerlijk aan het water, en daardoor smaken de halve liters Weizen nog beter. Het uitzicht van de varende bootjes op de grachten, samen met de levendigheid van de stad, zorgt voor een gezellige sfeer waar ik makkelijk uren kan blijven hangen. Daarnaast is het terras van TOTT direct op loopafstand van de binnenstad, dus perfect om na een middagje studeren in de UB af te spreken met vrienden voor een borrel. Op het menu staat een mooie selectie van speciaalbieren, snacks en saté, voor ieder wat wils dus!

4. Chocolate Company door Danny, lid NIGHT-crew

Mijn favoriete hotspot in de stad is Chocolate Company. Bij Chocolate Company kan je naast koffie verschillende soorten chocolademelk bestellen. Een paar smaken zijn hazelnoot, karamel en apple crumble. Voor iemand die niet van koffie houdt of iets anders wil drinken zoals ik, is dit de ideale plek. Je kan hier de hele dag zitten om te studeren of gesprekken te hebben met vrienden.



HOE DUURZAAM BEN JIJ?

Denk jij dat je het klimaat redt door je metalen rietje? Of ben je stiekem een eco-saboteur in een vintage trui? Doe de test en ontdek hoe groen jij écht bent!

1. Hoe kom jij meestal op de uni of je stageplek?

- A. Op m'n trouwe fietsje of lopend – gratis cardio
- B. OV, tenzij het regent... dan misschien een Uber
- C. Mijn scooter is sneller. En hij bromt zo lekker.

2. Wat ligt er standaard op jouw bord tijdens het avondeten?

- A. Bonen, linzen, tofu – noem het, ik eet het.
- B. Af en toe vlees, maar ik probeer wel te minderen.
- C. Vlees, kaas, saus... en als het kan, nóg een hamburger!

3. Hoe vaak koop jij nieuwe kleren?

- A. Ik leef op vintage en kledingruilfeestjes – hip én goedkoop!
- B. Soms een nieuwe trui, maar ik kijk wel naar wat verantwoord is.
- C. Als er sale is? Dan is het een sport. Fast fashion is fast fun.

4. Wat doe jij met lege verpakkingen?

- A. Ik recycle als een pro – zelfs mijn pizzadoos check ik.
- B. Plastic apart, de rest... tja, hangt van m'n kater af.
- C. Alles in één zak. Uit het oog, uit het hart.

5. Hoe warm is jouw kamer in de winter?

- A. 19 graden, dikke trui erbij, klaar. #TeamDekentje
- B. 21 is mijn sweet spot. Soms warm, soms chill.
- C. Minimaal 24 graden. Ik ben basically een tropische plant.

6. Hoe gebruik jij je apparaten?

- A. Opladers uit, laptop op eco-stand, licht uit als ik wegga.
- B. Ik let er soms op, maar vergeet het ook regelmatig.
- C. Mijn oplader is basically één met het stopcontact.

Meeste A's – De Groene Guru

Wow, jij leeft alsof Greta Thunberg je huisgenoot is. Je laat zien dat duurzaam leven niet saai hoeft te zijn – respect!



Meeste B's – De Bewuste Balancer

Je doet je best en dat is al super. Een beetje groen, een beetje gemak – da's realistisch. Met een paar tweaks word jij zó een Eco Pro!



Meeste C's – De Klimaatkleuter

Oei, het klimaat moet het nog even zonder jouw hulp stellen. Maar hey, iedereen begint ergens. Morgen één vegetarische maaltijd proberen? Baby steps!



WELKOM IN GRONINGEN

STAD VAN KARAKTER EN GESCHIEDENIS WAAR HISTORIE EN EIGENZINNIGHEID SAMENKOMEN

Groningen – een stad met een eeuwenoude ziel en een jonge energie. Al in de 11e eeuw was Groningen een belangrijk handelscentrum, strategisch gelegen aan de route tussen Duitsland en de Noordzee. De stad groeide uit tot een invloedrijk lid van de Hanze, het middeleeuwse handelsverbond dat Noord-Europa economisch domineerde. Sporen van deze rijke geschiedenis zijn nog steeds zichtbaar, zoals in de middeleeuwse Martinitoren – liefkozend de “d’Olle Grieze” genoemd – die al sinds de 15e eeuw boven de stad uitsteekt.

“Een stad van verzet en vernieuwing.”

Groningen heeft zich altijd weten te onderscheiden. Tijdens de Tachtigjarige Oorlog koos de stad in 1594 definitief de kant van de Republiek, een beslissend moment dat nog elk jaar wordt gevierd op 28 augustus: Bommen Berend, de dag waarop Groningen in 1672 werd bevrijd van de belegering door de bisschop van Münster.

In de 20e eeuw werd Groningen opnieuw een toonbeeld van veerkracht. Na de Tweede Wereldoorlog herrees de stad uit het puin van hevige gevechten, en werd ze een broedplaats voor vernieuwing. Van vooruitstrevende stadsplanning tot de komst van de Universiteit van Groningen, die inmiddels één van de oudste en meest toonaangevende universiteiten van Nederland is (opgericht in 1614!).

Groningen vandaag: jong, groen en levendig
Een stad van studenten en innovatie.



WELKOM IN GRONINGEN

**STAD VAN KARAKTER EN GESCHIEDENIS
WAAR HISTORIE EN EIGENZINNIGHEID SAMENKOMEN**

Met meer dan 60.000 studenten op een totaal van zo'n 200.000 inwoners is Groningen een van de jongste steden van Europa. Dit zie je terug in het bruisende nachtleven, culturele aanbod en de vele start-ups die zich hier vestigen. Groningen is bovendien koploper op het gebied van duurzaamheid en fietsvriendelijkheid – niet voor niets wordt het vaak 'de fietshoofdstad van Nederland' genoemd.

Een stad om te beleven

Wandel langs de grachten, ontdek verborgen hofjes, bezoek het Groninger Museum met zijn opvallende architectuur, of struin over de Vismarkt en Grote Markt, waar historie en dagelijks leven samenkomen. En vergeet vooral niet de Groningers zelf. Stug in eerste instantie misschien, maar warm, oprecht en trots op hun stad.

Of je nu komt voor de historie, de sfeer, de festivals of gewoon voor een goede kop koffie: Groningen laat je niet onverschillig.

Groningen: niet te groot, niet te klein – maar precies goed.



10 RANDOM HUIS-, TUIN- EN KEUKEN- WEETJES DIE JE WIL ONTHOUDEN

1

Bananenschil = glansmiddel voor schoenen

Wrijf de binnenkant van een bananenschil over leren schoenen – even nawrijven met een doek en ze blinken weer.

2

Koffiedik houdt katten (en slakken) uit je tuin

Heb je een klein balkon of planten buiten? Strooi koffiedik rondom je planten – werkt als natuurlijke barrière.

3

Folie onder de strijkplank = sneller strijken

Leg een stuk aluminiumfolie onder de hoes van je strijkplank. De folie weerkaatst de warmte en je strijkt dubbel zo snel.

4

Komkommer tegen beslagen spiegels

Wrijf een plakje komkommer over de badkamerspiegel: het voorkomt dat hij beslaat na het douchen.

5

Oude krant = glanzende ramen

Gebruik geen keukenpapier maar een oude krant met wat azijn om ramen schoon te maken – streeploos schoon!

6

Muffe geur in schoenen?

Stop er 's nachts een theezakje in (droog!). Het trekt vocht én geur eruit.

7

Rijst als vochtvreter

Een open bakje met droge rijst in een la of kast helpt tegen schimmel en vocht.

8

Citroen in de magnetron = schoon in 1 minuut

Zet een kommetje water met citroen erin 1 minuut in de magnetron. De stoom maakt aangekoekt vuil los – veeg het zo weg.

9

Tandpasta tegen krassen op sneakers

Witte sneakers schoonmaken? Gewone witte tandpasta (geen gel!) op een oude tandenborstel doet wonderen.

10

WC-verfrisser met wasverzachter

Doe een beetje wasverzachter in het wc-reservoir (of in een klein potje achter het toilet) – ruikt altijd fris.

SLIM MET JE CENTEN: FINANCIËLE GEZONDHEID VOOR NIEUWE STUDENTEN

Studeren is een avontuur – vol nieuwe mensen, ervaringen én verantwoordelijkheden. Een van de belangrijkste? Je financiën op orde houden. Gelukkig hoeft dat niet ingewikkeld te zijn. Met een paar slimme gewoontes houd je grip op je geld en voorkom je stress.

Of je nu op kamers gaat of thuis blijft wonen, het is slim om vanaf het begin goede gewoontes aan te leren als het gaat om je financiën. Want geldstress is wel het laatste wat je wilt naast tentamens en deadlines. Gelukkig zijn er genoeg simpele manieren om overzicht te houden én zelfs een beetje te sparen.

Met deze tips sta jij financieel sterk, nu én later.

TIP 1. WORD VRIENDEN MET JE BANK-APP (EN STEL MELDINGEN IN)

Zet notificaties aan voor alle uitgaven. Je zal schrikken hoe snel "alleen een koffie" optelt tot €60 per maand.

En geef je spaarrekening een schrikbarende naam, zoals:

"Boete als ik hier aankom" – zo denk je twee keer na voor je eraan zit.

Bonus-app tip: gebruik 'Dyme' of 'Grip' om automatisch je abonnementen te tracken.

TIP 2. KOOP (BIJNA) ALLES TWEEDEHANDS, BEHALVE CONDOOMS

Van waterkokers tot bureaustoelen en zelfs schoonmaakmiddelen: marktplaats, Vinted, Facebookgroepen en kringloopwinkels zijn goud waard.

Check: "Gratis af te halen [jouw stad]" op Facebook – mensen geven bizarre hoeveelheden weg.

TIP 3. KOOK MET HUISGENOTEN = HALVE KOSTEN, DUBBELE GEZELLIGHEID

Eén keer koken voor 3 mensen is goedkoper dan 3 keer koken voor jezelf.

Maak een 'klikjesdag' of "restjesroulette" met wat iedereen nog in de koelkast heeft.

Wie weet maak je wat lekkers van een wortel, 2 eieren, en rijst?

TIP 4: SLA JE KASSABONNEN NIET OVER – ZE ZIJN KORTINGSGOUD

Veel supermarkten (Albert Heijn, Jumbo, Lidl) geven onderaan je kassabon kortingscodes voor andere winkels of producten. Gooi je bon niet meteen weg – soms zit daar 25% korting op je volgende shampoo of een gratis koffie verstoppt.

Bespaar €5 per maand = €60 per jaar. Genoeg voor een festivalkaartje.

TIP 5: STUDENTENKOFFIE? NEEM JE EIGEN MOK MEE

Wist je dat veel cafés en universiteiten korting geven als je je eigen beker meeneemt?
En op sommige plekken is water of zelfs filterkoffie gratis als je vriendelijk vraagt.

Pro tip: een herbruikbare koffiebeker kost minder dan 3 cappuccino's – daarna verdienen je eraan.

HOE ERG IS JOUW UITSTELGEDRAG?

Heb je een deadline morgen en kijk je nu deze quiz? Dan weet je het antwoord misschien al... Maar hé, maak 'm toch even. Je hebt vast nog vijf minuten, toch?

1. Je krijgt een nieuw vak met een dikke syllabus.

Wat doe je?

- A. Ik maak meteen een studieschema in Notion en print alles uit.
- B. Ik check wanneer de deadlines zijn... en dan zien we wel.
- C. Ik scroll er doorheen en sluit het snel weer. We zien het tegen die tijd wel.

2. Hoe ziet jouw gemiddelde 'studiedag' eruit?

- A. Pomodoro-timers, to-do lijstjes en productieve playlists.
- B. Beetje studeren, beetje TikTok, beetje snacks.
- C. Netflix, schoonmaken, boodschappen doen... alles behalve studeren!

3. Wanneer begin jij aan een opdracht die over 3 weken af moet zijn?

- A. Meteen. Hoe sneller af, hoe eerder ik rust heb.
- B. Binnen een week begin ik wel – een beetje druk heb ik nodig.
- C. De nacht ervoor. Koffie, stress, adrenaline – werkt voor mij!

4. Wat is jouw studeerplek?

- A. Bibliotheek, met noise-cancelling headphones en snacks.
- B. Mijn bed. Comfortabel, maar soms val ik per ongeluk in slaap.
- C. Keukentafel... maar alleen omdat ik daar dichtbij de snacks zit.

5. Wat doe je als je écht geen zin hebt in studeren?

- A. Even pauze en dan weer door. Discipline, baby!
- B. Eén aflevering kijken kan wel toch?
- C. Opeens krijg ik de onbedwingbare drang om mijn kamer te stofzuigen.

6. Hoe gebruik jij je apparaten?

- A. Opladers uit, laptop op eco-stand, licht uit als ik wegga.
- B. Ik let er soms op, maar vergeet het ook regelmatig.
- C. Mijn oplader is basically één met het stopcontact.

Meeste A's – De Studie Ninja

Jij hebt je leven op orde! Of je doet alsof. Hoe dan ook: planners, highlighters en structuur zijn jouw beste vrienden. Andere studenten kunnen alleen maar dromen van jouw motivatie.

Meeste B's – De Strategische Uitsteller

Je schuift het soms voor je uit, maar op het laatste moment draai je het meestal toch prima. Je leeft op deadline-drift, maar hé – nog nooit een onvoldoende, toch?

Meeste C's – De Master van Last Minute

Deadline adrenaline is jouw studiemethode. Je kent elke smoes, elk afleidingsmanoeuvre en elke vorm van chaosstudie. Misschien toch eens iets eerder beginnen? (Of deze quiz printen en als plan gebruiken.)

SOCIALE VEILIGHEID

Uitgaan moet leuk en ontspannen zijn – voor iedereen. Helaas krijgt niet iedereen die ruimte. Grensoverschrijdend gedrag komt vaker voor dan we denken, en dat heeft impact. Daarom is het belangrijk dat we samen alert zijn, respectvol met elkaar omgaan en in actie komen als dat nodig is. Of je nu uitgaat, werkt in de horeca of gewoon om je heen kijkt: jouw blik en betrokkenheid maken het verschil.

Tips voor een veiliger uitgaansleven

1

Check bij elkaar in:

Zie je iemand die zich ongemakkelijk voelt? Vraag even: "Ben je oké?" – het kan een wereld van verschil maken.

4

Alcohol is geen excuus:

Intimiteit hoort altijd wederzijds en vrijwillig te zijn – ongeacht hoeveel iemand heeft gedronken.

2

Grenzen zijn persoonlijk:

Wat voor de één grappig is, kan voor een ander te ver gaan. Respecteer een 'nee', ook als het niet letterlijk wordt uitgesproken.

5

Durf in te grijpen:

Ook kleine signalen tellen. Soms is een simpele onderbreking al genoeg om iemand uit een onveilige situatie te halen.

3

Je hoeft het niet alleen op te lossen:

Merk je grensoverschrijdend gedrag? Haal iemand erbij: een vriend, barpersoneel of beveiliging.

Feitjes om bewustwording te vergroten

- 1 op de 5 jongeren heeft weleens seksueel grensoverschrijdend gedrag meegemaakt tijdens het uitgaan.
- De meeste slachtoffers kennen de dader (vaak vaag of oppervlakkig), het is zelden een 'onbekende in een steegje'.
- 80% van de mensen zegt dat ze iets zouden willen doen bij grensoverschrijdend gedrag – maar durven vaak niet.
- Een simpele "gaat het?" of oogcontact kan al helpen om een situatie te doorbreken.
- Veilig uitgaan is iets wat we samen doen – geen verantwoordelijkheid van slachtoffers alleen.

Lokale Vega Favorieten – Recepten met een Groningse twist

Van de boerderij naar je bord

Lokaal, seizoensgebonden en vegetarisch: dat zijn de ingrediënten voor deze smakelijke, verrassende gerechten. Laat je inspireren door deze vier recepten die niet alleen lekker zijn, maar ook een beetje Groningen meebrengen. Klaar om de keuken in te duiken?



Een klassieker met Groningse mosterd

MOSTERDSOEP MET PREI & APPEL (VEGAN)



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 flinke prei, in ringen
- 1 appel, geschild en in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 el Groningse grove mosterd
- 1 liter groentebouillon
- 125 ml plantaardige kookroom
- 1 el olie

Bereiding:

1. Fruit de ui in olie, voeg de prei en appel toe, en bak even mee.
2. Voeg de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
3. Voeg mosterd en room toe, en pureer de soep licht.
4. Serveer met een dikke snee Gronings roggebrood.



De Gronings icoon

EIERBAL – GRONINGS MET EEN TWIST



▪ **Ingrediënten (voor 4 ballen):**

- 4 hardgekookte eieren
- 2 el boter
- 2 el bloem
- 250 ml melk of havermelk
- 1 tl kerriepoeder
- Paneermeel
- Zout en peper
- Olie om te frituren

Bereiding:

1. Smelt de boter, voeg de bloem toe en roer tot een roux. Voeg langzaam de melk toe tot een dikke saus.
2. Roer de kerrie, zout en peper erdoor. Laat het mengsel afkoelen.
3. Bedek elk ei met het mengsel en rol ze in paneermeel.
4. Frituur de ballen 3-4 minuten op 180°C tot ze goudbruin zijn.

STUDENTEN VOCABULAIRE

Adt	Ad fundum, tot de bodem: een drankje in een keer consumeren
AVG'tje	Aardappel - Vlees - Groente-gerecht
BA	Bachelor of Arts
Baco	Bacardi-Cola
Brallen	Opscheppen, mooie praatjes hebben
Brassen	Eregevecht tussen studenten, met strikte regels; het doel is om een object of een persoon te stelen
BSA	Bindend Studie Advies
BSC	Bachelor of Science
But	Sukkel
Corps	Studentenvereniging (in Groningen Vindicat)
Das	Stropdas
Dakje	Ergens onderuit willen komen/iets niet willen doen
Dichtgetikt	Te veel gericht op eigen vereniging
Dies	Verjaardag van een vereniging, dispuut, club, universiteit
Dispuut	Onderafdeling van een vereniging / onafhankelijk verband
ECTS	Studiepunt (European Credit Transfer System)
Event-crew	Studenten die tijdens de KEI-week achter de schermen meehelpen
Feut	Groentje, eerstejaars
GK	Gemeenschappelijke kamer van een studentenhuus
Henk	Kneus, sukkel
Her	Hertentamen
Hert	Een naïef, knap meisje
Hospiteren	'Solliciteren' voor een kamer
Inauguratie	Ceremonie waarin studenten lid worden van een vereniging
Integreren	Mengen met andere mensen, praten, sociale contacten opdoen
Jasje-dasje	Klederdracht voor semi-officiële gelegenheden of sociëteitsbezoek: (blauw) colbertje, hemd en das
KEI-leider	Student die tijdens de KEI-week een groep van twaalf tot veertien KEI-lopers begeleidt

KEI-loper
KEI-week

Keren
Knor

Lus
Lustrum

MA
Mores

MSC
Nul

Ontgroening

Pasta Bolo
Propedeuse (P)
Paardenkut (PK)
Regelen
Rattentaxi

Scissorsen

Scriptie

Semester
Sjaars
Stadje

Straaljager
Studententien
Studentenkoos (StuKo)
Thuis-thuis
UB

Vo
Winnen

Iemand die de KEI-week loopt

Introductieweek voor alle nieuwe studenten in Groningen

Iemand met matras en al omdraaien

Iemand die niet lid is van een vereniging en in het bijzonder niet van het corps (staat voor: Kent Niet Onze Regels)

Mannelijk geslachtsdeel

Feest dat eens per vijf jaar wordt gevierd, vaak door verenigingen

Master of Arts

Benaming van de ongeschreven regels en gebruiken van een vereniging (enkelvoud: mos)

Master of Science

Een persoon die nog niet lid is van een vereniging of net lid is geworden en nog geen ontgroening heeft doorstaan

Introductietijd, meestal volgens vaste tradities, die eerstejaars moeten doorlopen alvorens zij lid worden bij studentenverenigingen (niet alle verenigingen kennen een ontgroening)

Pasta bolognese

Het eerste jaar van een studie

Apfelkorn-Sparood

Zoenen

De rattentaxi nemen: vroeg naar huis gaan.

Steen-papier-schaar; de verliezer moet een drankje nuttigen

Wetenschappelijk stuk dat je aan het einde van je studie (bachelor en master) moet schrijven

Studieperiode van zes maanden

Synoniem voor eerstejaars

De inwoners van Groningen die niet student zijn

Jenever-Bitter Lemon

Een nipte voldoende (5,5/6)

Gebruiken en manieren die studenten vaak hanteren

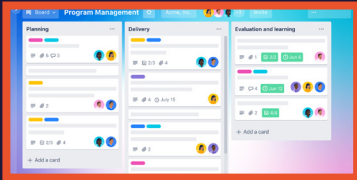
Ouderlijk huis

Universiteitsbibliotheek; the place to be voor het leren van je tentamens

Bravo (ook wel: b'vo)

Iets dat goed is of iets dat je goed hebt gedaan is... winnen!

4 ONMISBARE APPS VOOR STUDENTEN



1. Notion of Trello

Dé app voor planningen, to-do's en samenvattingen. Alles op één plek overzichtelijk én gratis.

2. Forest

Last van uitstelgedrag? Deze app helpt je te focussen door een digitaal boompje te laten groeien zolang je niet op je telefoon zit.

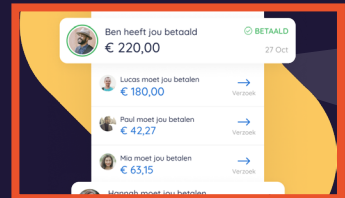


3. Stuvia of Knoowy

Voor (en door) studenten: vindt samenvattingen van jouw opleiding of verdien geld met je eigen werk.

4. Splitwise of Wie Betaalt Wat

Ideaal voor huisgenoten of groepsreizen. Houd automatisch bij wie wat heeft betaald en voorkom gezeur over geld.



WIG SPORTVERENIGINGEN

ACLO

Ben jij student in Groningen en op zoek naar een sportieve én sociale manier om je studententijd te verrijken? Dan is de ACLO dé plek voor jou! Als de grootste studentensportorganisatie van Europa, met meer dan 20.000 aangesloten sporters, biedt de ACLO een breed aanbod aan sporten en activiteiten. Voor slechts €74,95 per jaar heb je de mogelijkheid om meer dan 100 verschillende sporten uit te proberen. Van populaire sporten zoals fitness, voetbal en padel tot unieke sporten zoals luchtacrobatiek, schermen of zelfs zweefvliegen – er is voor ieder wat wils. Enthousiast geworden over een bepaalde sport? Sluit je dan aan bij een van de 49 studentensportverenigingen! Op onze website (www.aclosport.nl) kan je ze allemaal vinden. De ACLO staat niet alleen voor sport, maar ook voor verbinding. Door samen te trainen, wedstrijden te spelen of deel te nemen aan evenementen leer je snel nieuwe mensen kennen. Met moderne sportfaciliteiten, professionele begeleiding en een bruisende community is de ACLO hét sportieve hart van het Groningse studentenleven. Ben jij enthousiast geworden? Schaf dan snel jouw abonnement aan en dan zien we jou binnenkort in actie bij de ACLO!

G.S.V.B. Tweeslag

Zin in sport, zon en zand? G.S.B.V. Tweeslag is dé studenten beachvolleybalvereniging van Groningen, waar gezelligheid en sportiviteit hand in hand gaan. Of je nu net begint of al jaren speelt, bij ons vind je trainingen, toernooien en voor elk niveau. Daarnaast organiseren we leuke activiteiten, borrels en kampen. Kom langs, doe mee, en ontdek hoe leuk beachvolleybal is!

Meer info? Check www.Tweeslag.nl of volg ons op Instagram!

G.S.V.V. Kroton

G.S.V.V. Kroton bestaat ruim 61 jaar en is daarmee de oudste studentenvolleybalvereniging van Groningen! De vereniging is ontstaan uit een onderverniging van Albertus Magnus en is opgericht op 4 juni 1964. In het begin bestond de vereniging alleen uit een herenteam, maar al snel kwam daar een damesteam bij en in de jaren die volgden kreeg de vereniging steeds meer leden. Naarmate het ledenaantal groeide, werden de leden steeds actiever en ontstond er een vereniging waarin ook buiten het volleybal ook activiteiten als borrels en toernooien werden georganiseerd. Daarnaast verscheen er een clubblad dat nu zes keer per jaar wordt uitgebracht, werden de eerste commissies opgericht en verscheen er een heus Krotonlied. Het gezellige karakter dat de vereniging vandaag de dag nog steeds kent, komt dan ook uit een ver verleden. Tegenwoordig hebben wij ook veel internationals in onze vereniging en is de communicatie bij ons in het Nederlands en Engels. Krotonners herken je al jaren aan hun rood-groene wedstrijdtenue. Vaak zijn deze outfits op zaterdag te bewonderen in de vertrouwde HG hal. Een kleine vereniging gaat niet ten koste van de gezelligheid binnen de vereniging, maar zorgt ervoor dat vrijwel iedereen elkaar kent. Daarom is onze huidige slogan: “Kroton, één groot team”.

Meer informatie over ons is te vinden op www.kroton.nl!

G.C.H.C.

G.C.H.C. is met ruim 600 competitieleden en ongeveer 400 trainingsleden de grootste studenten hockeyvereniging van Nederland. De vereniging heeft een hoop te bieden, ongeacht of je lid bent bij een studentenvereniging of niet. De club bestaat uit 17 damesteams en 13 herenteams. Met drie selectieteams in zowel de dames als de herenlijn kan je hier met elk niveau terecht. De club kent 26 verschillende commissies die activiteiten zoals LiBo's, Martinitoernooi, Gala en Cricketdag, organiseren.

gchc.nl

WIG SPORTVERENIGINGEN

Insta: gchchockey

The Bares

Hi allemaal,

Maak kennis met G.S.W.C. The Bares, de enigste Wakeboardclub van Groningen! Wij zijn een hechte groep vrienden die iedere maandag, woensdag en vrijdag te vinden zijn bij de wakeboardbaan aan het Grunostrand. Daar oefenen we de hoogste sprongen en vetste tricks, waarna we vaak nog tot laat van de zon genieten en lekker aan het water naborrelen.

Maar bij The Bares draait het niet alleen om wakeboarden. Zo hebben we regelmatig een borrel op de donderdagavond en door het jaar heen hebben we allerlei leuke activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan weekenden weg, een jaarlijks festival, een zomerreis, een wintersport en nog veel meer! We zijn een relatief kleine club, maar juist daardoor is onze band super sterk en is er altijd ruimte voor nieuwe vrienden en plezier.

Of je nu een ervaren wakeboarder bent of gewoon nieuwsgierig naar de sfeer, we zouden je graag leren kennen. Kom gerust een keer langs en maak kennis met The Bares! Benieuwd naar wat beelden van onze club en de activiteiten? Kijk dan snel op onze website en ontdek meer (GSWC The Bares - Home)!

Tot snel bij de baan :) En zoals we altijd zeggen;

Dikke lik,
The Bares

Gyas

Met ruim 1300 leden is Gyas de grootste studentenroeivereniging van Nederland en tevens de grootste studentensportvereniging van Groningen. Er zijn op Gyas tal van mogelijkheden, waardoor jij je thuis gaat voelen op ons Bootenhuysch. Roeien is een sport waarmee je binnen een paar jaar aan de wereldtop kunt staan. Zo hebben afgelopen zomer twee Gyanen zelfs goud behaald op de Olympische Spelen en zijn we sterk vertegenwoordigd op de grote nationale- en internationale toernooien. Ook op minder fanatiek gebied roeit Gyas mee in de top van de studentenbokalen en zijn we altijd aanwezig op de daarbij behorende feesten. Op Gyas zal je door je roeiploeg vrienden voor het leven krijgen, kan je jezelf ontwikkelen bij één van de vele commissies die Gyas rijk is, en kan je op een leuke manier fit blijven tijdens je studententijd! Ga voor goud, ga voor Gyas en stap in voor een wereldtijd!

website: <https://gyas.nl/>

G.S.V.V. Donitas

Donitas dé studentenvolleybalvereniging van Groningen

Groninger Studenten Volleybal Vereniging Donitas is de grootste én hoogst spelende studentenvolleybalvereniging van Nederland. Met 16 damesteams, 11 herenteams en 4 weekteams is er altijd een team op jouw niveau. Met 360 leden kan het haast niet anders dan dat er mensen tussen zitten met wie jij het goed kan vinden.

WIG SPORTVERENIGINGEN

Donitas heeft naast volleybal ook een super gezellig verenigingsleven. Verschillende commissies zorgen ervoor dat spelen bij Donitas onvergetelijk wordt met onder andere feesten, gezamenlijke thuisdagen, het ledenweekend, toernooien, vakantie's en maandelijks borrels in onze stamkroeg, 't Gat van Groningen. Kortom: alle ingrediënten die je nodig hebt voor een onvergetelijke tijd!

Wil jij nou meer weten over de sfeer bij Donitas en wil je een keer meetraineren? Kijk dan op www.donitas.nl en @g.s.v.v.donitas voor meer informatie.

G.S.R.C.

Are you new to Groningen and eager to dive into something exciting? Discover the Groninger Studenten Rugby Club (G.S.R.C.), the only student rugby club in the North of the Netherlands, and your gateway to unforgettable student life!

Since 1986, G.S.R.C. has been more than just a rugby club, we're a vibrant community where lifelong friendships are forged both on and off the field. Whether you're an experienced player or a complete beginner, you'll find your place here. We strike the perfect balance between high-level rugby (competing in the second class of the Netherlands) and legendary social events at our beautiful Ascot Manor II.

Ready to try something new, make friends for life, and experience the best of Groningen? Join the G.S.R.C. family today, where every member matters!

G.S.F.V. Drs. Vijfje – Meer dan alleen zaalvoetbal

G.S.F.V. Drs. Vijfje is dé studentenzaalvoetbalvereniging van Groningen. Sinds 2003 combineren wij sportiviteit, gezelligheid en studentikoosheid op en naast het veld. Met meer dan 450 leden verdeeld over 40 teams zijn we de grootste zaalvoetbalvereniging van Nederland. Onze teams zijn op elk niveau te vinden, van de Eredivisie bij de vrouwen en de Topklasse bij de mannen tot de Vierde klasse bij de lagere teams. Er is dus plek voor voetballers van elk niveau.

Onze wedstrijden vinden doordeweeks plaats, voornamelijk op woensdag- en vrijdagavonden. Naast de reguliere competitie organiseren we interne toernooien zoals de Vijfje Champions League en het Vijfje Intern Toernooi (VIT). Trainingen worden wekelijks aangeboden, en er zijn volop mogelijkheden om je voetbalkwaliteiten te verbeteren.

Maar Vijfje is meer dan alleen futsal. Na de wedstrijden verzamelen we in onze stamkroeg Gelkinge 9 voor de derde helft, met gratis pitchers voor winnende teams. Daarnaast organiseren we talloze evenementen: van thuispееavonden, pubquizen en beerpongtoernooien tot een jaarlijks gala, kerstdiner, wintersport en zomerreis. Er is in ieder geval altijd wat te doen. Ook kun je actief worden in één van onze 19 commissies. Van het werven van nieuwelingen, tot aan het samenstellen van onze almanak of het organiseren van toernooien en feesten, er is keuze genoeg.

Meer weten? Bezoek onze website drs.vijfje.nl en wie weet zien we jou wel een keer op de vrijdagavond.

G.S.V.V. Veracles

Veracles is niet alleen de groenste studenten volleybalvereniging van Groningen, het is ook verreweg de gezelligste. De vereniging biedt alle mogelijkheden op volleybalgebied!

WIG SPORTVERENIGINGEN

Of je nu op zoek bent naar een competitieteam op hoog niveau of nog nooit een bal hebt

aangerakt, bij Veracles zit je eigenlijk altijd goed. Met 16 damesteams en acht herenteams, van Derde Klasse tot Superdivisie niveau, hebben we voor elk wat wils. Bovendien spelen alle Veracles teams hun thuiswedstrijden tegelijkertijd op de ACLO. Op die zaterdagen juichen alle Veraclessers elkaar van vroeg tot laat naar de overwinning, om het feest vervolgens voort te zetten tot diep in de nacht.

Wil je liever niet in het weekend volleyballen? Dat is geen enkel probleem. Veracles heeft namelijk vier enthousiaste dames weekcompetitie-teams die op woensdagavond hun wedstrijden spelen.

Daarnaast zijn er maandelijkse borrels in Café Merleyn en worden er meerdere themafeesten georganiseerd. Tot slot biedt Veracles een verenigingsweekend, een liftwedstrijd, het Veracles Beachtoernooi, het Veracles Preseasontoernooi, en een wintersport! Dit alles wordt mogelijk gemaakt door twintig enthousiaste commissies van de vereniging, nog een reden om je geen moment te vervelen!

TAM

TAM is sinds haar oprichting in 1963 de studententennisvereniging die aangesloten is bij R.K.S.V. Albertus Magnus uit Groningen. TAM staat landelijk al jaren bekend als de hoogst spelende studententennisvereniging uit het land. Ondanks dat de beste tennissers van TAM in de hoofdklassen en eersteklassen uitkomen betekent dat niet dat er geen ruimte is voor alle niveaus. Zo is het voor iedereen mogelijk om te trainen bij TAM. Of je nou niveau 1 of niveau 9 bent, er is altijd wel een trainingsgroep beschikbaar op je eigen niveau. Buiten het tennis heeft de vereniging zich door de jaren heen ook ontpopt als een echte 'gezelligheidsvereniging'. Met meer dan 20 commissies heeft TAM daarom ook een groot aanbod op het vlak van actief lidmaatschap buiten het tennis. Jaarlijks terugkerende toernooien en activiteiten zijn bij veel studenten uit Groningen en de rest van Nederland erg bekend, denk hierbij bijvoorbeeld aan NK-mini, huizenstoernooi, clubkampioenschappen en ons grootste toernooi TAM Open. Deze toernooien en activiteiten moeten uiteraard wel georganiseerd worden ieder jaar wat je samen met een leuke groep mensen in de vorm van een commissie kan doen. TAM heeft je in je studententijd dus veel gezelligheid en sport te bieden. Ben jij opzoek naar deze mooie combinatie dan zien we je graag langskomen bij ons in de KEI-week zodat je zelf de sfeer binnen TAM kan proeven.

T.C. Veracket – dé studententennisvereniging van Groningen

T.C. Veracket is dé onafhankelijke en gezelligste studententennisvereniging van Groningen! De vereniging is in 1999 ontstaan uit een fusie tussen de twee studententennisverenigingen, Oriol en het "oude" Veracket. Sindsdien is T.C. Veracket uitgegroeid tot een vereniging met ruim 550 leden, waar sportiviteit, ontspanning en gezelligheid perfect samenkomen. T.C. Veracket is een onafhankelijke tennisvereniging, wat wil zeggen dat zij niet is aangesloten bij een algemene studentenvereniging.

Bij T.C. Veracket is er plek voor elke tennisser. Of je nu op hoog niveau competitie wilt spelen of gewoon recreatief een balletje wilt slaan, iedereen vindt hier hun plek. Het hele jaar door kun je trainen op verschillende niveaus. We zijn met 26 teams actief in de KNLTB Voorjaarscompetitie, organiseren jaarlijks twee grote Open Toernooien en houden onze interne clubkampioenschappen.

Maar T.C. Veracket is véél meer dan alleen tennis. Elk seizoen begint met de Veracket Introductie Periode, inclusief het Oude en Nieuwe Leden Toernooi en het onvergetelijke introductieweekend op Schiermonnikoog. Door het jaar heen zijn er talloze activiteiten zoals maandelijkse borrels, het liftweekend, een gala, een wintersport met

WIG SPORTVERENIGINGEN

zusterverenigingen, en nog veel meer.

De wekelijkse toss op woensdag is een vaste traditie: van negen tot elf wordt er getennist, waarna er samen wordt nageborreld in ons gezellige clubhuis 't Haarhuisje. Hier ontstaan de mooiste verhalen en vriendschappen.

T.C. Veracket is dé plek voor studenten die hun studententijd willen verrijken met sport, plezier, verbinding en herinneringen die een leven lang meegaan.

Meer weten? Neem een kijkje op: www.veracket.nl

Mayday

Nederlands:

Mayday is een levendige studentenvereniging die zeilen op elk niveau aanbiedt. Ons vlaggenschip, de klipper 'Nicolaas Mulerius', is onze varende sociëteit. Daarnaast kun je bij ons je CWO-zeildiploma halen in verschillende disciplines! Welkom aan boord! Instagramaccount: [g.s.zmayday](https://www.instagram.com/g.s.zmayday)

Released

Droom je van kitesurfen en alle gezelligheid die hierbij komt? Sluit je aan bij GSKV Released! Wij zijn DÉ studenten kitesurfvereniging van Groningen. Alle niveaus zijn welkom bij ons. Heb je nog geen ervaring? Dan kan je voor een studentenprijsje bij ons les krijgen en kites huren. En als je al (veel) ervaring hebt kun je de sickste tricks gaan oefenen met je maten! Als de wind aan staat, pakken we de verenigings auto's, rijden we naar de spot en gaan we het water op. Ook hebben we meerdere commissies die verschillende activiteiten organiseren. Denk bijvoorbeeld aan gezellige vakanties, een geweldig festival en ook leuke borrels! Maak een vliegende start in je studententijd en kom gezellig kiten bij Released!

Neem voor meer info een kijkje op de website (<https://www.gskv-released.nl>) of insta (@gskvreleased).

Surface

Hou je van surfen of heb je altijd al eens willen weten hoe het is om op een surfplank te staan? Meld je dan nu aan bij SurfAce, dé windsurfvereniging van Groningen! Naast dat we ontzettend veel gruwelijke surftrips hebben en een wekelijkse borrel in Gelkinge40, bieden we nog veel meer. Als lid mag je gratis gebruik maken van het windsurfmateriaal dat SurfAce bezit. Voor surfers met eigen materiaal is er een mogelijkheid om dit in onze stalling op te slaan. Voor de beginnende surfers bieden wij een gratis beginnerstraject aan waar je opgeleid wordt om zelfstandig het water op te gaan. Kortom, wil je van je studententijd meer maken dan alleen studeren? Sluit je aan bij SurfAce!

<https://gswv-surface.nl/>

G.S.K.V. Northside Barbell

Voor studenten die serieus willen tillen – of gewoon willen beginnen.

Bij Northside Barbell draait alles om kracht. Wij zijn dé studentenvereniging voor krachtsport in Groningen, met een focus op powerliften en olympisch gewichtheffen. Geen standaard sporthal of veld; wij hebben onze eigen gym, exclusief voor leden, waar je de hele week terecht kunt.

WIG SPORTVERENIGINGEN

Nieuw in de gym? Geen stress.

Of je nu nog nooit een barbell hebt aangeraakt of al jaren lift, bij Northside voel je je thuis. We bieden gratis trainingen met (semi-)professionele coaches die je helpen sterker, technisch beter én blessurevrij te trainen.

Blessure(s) gehad?

We've got your back. Letterlijk. Dankzij onze samenwerking met een ervaren sportfysio blijf jij verantwoord in beweging. Zijn doel? Jou in de sport houden – niet aan de kant.

Zin in competitie?

Northside organiseert samen met de KNKF en NGB officiële powerliftingwedstrijden. Denk aan het NSK of de Noordelijke Kampioenschappen – allemaal georganiseerd door en voor onze leden. Of je nu meedoet of meehelpt, de sfeer is altijd top.

Naast het liften draait het natuurlijk ook om gezelligheid. We organiseren regelmatig borrels, diners en activiteiten – want sterker worden doe je samen. Onze gouden regel?

You never lift alone.

Nieuwsgierig? Check onze website:
northsidebarbell.nl

I.S.Z.C. De Walvisch

De Walvisch is DE studentenwaterpolovereniging van Groningen! Ben jij een doorgewinterde waterpoloër die in Groningen komt studeren? Een wedstrijdzwemmer die op zoek is naar meer uitdaging in het zwembad? Of wil je een nieuwe en uitdagende sport beoefenen? Bij de Walvisch is plek voor iedereen!

Binnen onze twee heerenteams en ons damessteam, is er voldoende ruimte om je te ontwikkelen binnen de sport. Met trainingen op dinsdag en donderdag stomen wij jou klaar voor competitiewedstrijden met je team, of toernooien met de hele vereniging. Wil je je eerst ontwikkelen binnen de sport, en ben je nog niet meteen aan wedstrijden toe? Geen zorgen, je kan er ook voor kiezen om je eerste (halve) jaar alleen te komen trainen.

Naast het sporten, moet er natuurlijk ook nog ruimte zijn voor gezelligheid. Niet alleen de vereniging, maar ook je lichte en je team organiseren gedurende het jaar meerdere borrels en evenementen. Hierdoor leer je binnen een paar maanden een groot deel van de vereniging kennen, en maak je vrienden voor het leven!

Interesse? Kom tijdens de KElweek langs, of neem een kijkje op onze website: <https://www.gszcdewalvisch.nl/>

G.S.S.V. Moddervet

G.S.S.V. Moddervet is een vereniging voor studenten die de sport survivalrun aanbiedt. Dit is een combinatie van onverhard hardlopen en hindernisklimmen waarbij kracht, conditie en doorzettingsvermogen worden getest en getraind. Dit klinkt allemaal erg serieus, maar gelukkig is het vooral ongelooflijk leuk om te doen. Het is namelijk heerlijk om, na een dagje stilzitten in de collegezaal of achter je bureau, over bospaden te rennen en je via ringen, touwen, stokken, banden, buizen en wat je eigenlijk maar kan bedenken, een weg door hindernissen te banen. Daarnaast blijf je fit, kun je als je wil elkaar net een beetje extra uitdagen door hindernissen op armkracht of met een band te doen, of kun je voor snelheid gaan. Dit gebeurt allemaal buiten, in de bossen achter Zernike. Training kan koud zijn, maar als je warm begint te lopen houdt weinig je meer tegen, en in de zomer kan je in de

WIG SPORTVERENIGINGEN

buurt van onze trainingslocaties in open water zwemmen, wat de kou van de winter meer dan goed maakt. Naast het sporten is de vereniging ook erg actief en worden er onder andere kampvuren, borrels, activiteiten, deelname aan de batavierenrace, een kamp en een buitensportreis georganiseerd waardoor je elkaar ook buiten de trainingsbaan om beter leert kennen, en hopelijk een leuke tijd gaat hebben. Lijkt dit je wat? Bezoek ons dan op de informatiemarkt, sportplaza, of de open training. Je herkent ons aan de hardlooptights en zwarte shirts, allen met een luid en duidelijk 'Moddervet' erop. Website: <https://gssvmoddervet.nl/>

G.S.K.V. De Parabool

Ben jij op zoek naar een actieve, gezellige en unieke manier om je studententijd in Groningen te beleven? Dan is G.S.K.V. De Parabool echt iets voor jou! Als dé studentenkorfbalvereniging van Groningen brengen wij sport en gezelligheid perfect samen.

Sinds onze oprichting in 1980 zijn we niet alleen de oudste, maar ook de meest ervaren studentenkorfbalvereniging van Nederland. De naam 'De Parabool' verwijst naar de boog die een bal maakt voordat deze door de korf gaat - een mooie knipoog naar onze sport. Je herkent ons aan ons paars-witte tenue en aan onze enthousiasme op en naast het veld.

Of je nu al jaren korfbalt of nog nooit een korf hebt gezien - bij De Parabool is iedereen welkom. We trainen en spelen met verschillende teams op verschillende niveaus, dus er is altijd een plek die bij jou past.

We organiseren elke maand gezellige borrels, een jaarlijks liftweekend, een buitenlandse reis, een onvergetelijk verenigingsweekend op Ameland en nog veel meer leuke activiteiten. Zo leer je snel andere studenten kennen en haal je het maximale uit je studententijd.

Dus wil jij actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten en deel uitmaken van een hechte en gezellige club? Kom dan zeker kennismaken met G.S.K.V. De Parabool tijdens de introductieweek - en wie weet sta jij binnenkort bij ons op het veld!

Link naar de website: <https://parabool.com/>

Groene Uilen

De Groene Uilen-Moestasj is dé studenten basketbalvereniging in Groningen. De Groene Uilen-Moestasj staat voor sportiviteit, leuke activiteiten en veel gezelligheid. De tien heren- en acht damesteams zijn op vrijwel alle niveaus actief, van de laagste regionale klasse tot en met de landelijke promotiedivisie. De Groene Uilen-Moestasj wil iedereen een passende plek bieden binnen de vereniging door gezelligheid met niveaugerichte teams te combineren. Hierbij streeft zij naar een goede balans tussen topsport en recreatief basketbal. De vereniging organiseert veel activiteiten binnen en buiten de sporthal. Dit draagt bij aan de sfeer, waardoor het voor nieuwe leden aantrekkelijk blijft om lid te worden en voor huidige leden aantrekkelijk is om betrokken te zijn.

<https://www.groeneuilenmoestasj.nl/home>

Tjas

Op zoek naar sport, gezelligheid en avontuur? Dan is Tjas dé studentenvereniging voor jou! Hoe vaak je wilt sporten en op welk niveau maakt niet uit, er is altijd wel een training die bij je past! In de winter is er schaatstraining, spinning en krachttraining. In de zomer wordt er niet geschaatst, maar wel volop gesport: van droogtraining tot krachttraining en

WIG SPORTVERENIGINGEN

wielrennen. Naast de trainingen zijn er ook vele andere activiteiten, zoals de wekelijkse borrel in de Walrus. De borrel is de perfecte gelegenheid om je mede-Tjassers eens in andere kleding te zien dan een schaatspak en om elkaar gezellig te spreken buiten een serieuze training! Ook kun je bij Tjas een paar keer per jaar op reis. Eind december wordt er een week geschaatst, geschied, gechilld en gefeest in het Italiaanse Collalbo. De perfecte week om sportief bezig te zijn in de bergen, of gewoon een goed excuus voor een extra vakantie! Daarnaast gaat Tjas elk hemelvaartsweekend op de fiets richting de Belgische Ardennen. Hier wordt vier dagen lang gewielrend, maar is er ook voldoende ruimte voor ontspanning. Hiernaast bieden we nog veel meer, zodat je je bij Tjas nooit hoeft te vervelen. Denk aan een introductieperiode & -kamp, de diëswEEK, een BBQ, commissies, dispuTen, etentjes, trainingskampen, clinics, een gala, etc. Of je nu komt voor de sport, de gezelligheid of allebei – bij Tjas voel je je binnen no-time thuis op én naast het ijs! Meld je vooral aan voor de introductieperiode en bekijk de site: <https://tjas.nl/>

The Blue Toes

De Blue Toes is dé studentendansvereniging van Groningen! Of je nu een ervaren danser bent of nog nooit een stap op de dansvloer hebt gezet, je bent hier van harte welkom. We geven lessen in zowel stijldansen als salsa en organiseren het hele jaar door andere leuke activiteiten, zoals dansavonden, gala's, danswedstrijden, weekendes weg en nog veel meer! Word lid als je op zoek bent naar een nieuwe hobby of nieuwe mensen wil ontmoeten.

Geen ervaring? Geen probleem! Onze beginnerscursussen starten in september in het WAS (Zernikeplein 17), dus het is het perfecte moment om lid te worden. Danspartner niet vereist. Voor de data van onze open dansavonden en gratis proeflessen kun je terecht op onze website: bluetoes.nl

We zien je graag op de dansvloer!

Vitalis

Ben jij geïnteresseerd in atletiek of hou je van hardlopen? Dan kun je terecht bij de grootste en leukste studentenatletiekvereniging van Nederland: Vitalis! Vitalis is dé vereniging waar sport en gezelligheid gecombineerd worden! Van hoogspringen tot speerwerpen en van sprinten tot duurlooppjes, er is altijd een trainingsgroep die bij jou past en er kan bijna elke dag getraind worden. We doen mee aan landelijke wedstrijden zoals de nationale competitie en Nederlandse Studentenkampioenschappen, maar ook aan kleinere wedstrijden, zoals onze eigen clubkampioenschappen. Naast sporten hebben we ook allerlei andere activiteiten. Zo eten we na de dinsdagtraining met z'n allen in de kantine en zijn vele leden te vinden bij de maandelijkse borrel in onze stamkroeg Tram 13. Ook zorgt de feestcommissie elke maand voor te gekke andere activiteiten, hebben we een jaarlijks verenigingsweekend, gaan we twee keer per jaar op trainingsweekend en gaat een groot aantal Vitalisten mee op onze eigen skireis: Skitalis.

Weet jij al zeker dat je lid wilt worden, of ben je benieuwd naar de sport? Dan is het mogelijk je in te schrijven voor onze introductieperiode! Tijdens deze periode van 9 t/m 18 september maak je kennis met de verschillende onderdelen van atletiek en met de vereniging tijdens allerlei leuke activiteiten! Na deze periode kun je besluiten lid te worden of niet.

Wil je meer weten over Vitalis of lijkt het je leuk om mee te doen aan de introductieperiode? Neem dan eens een kijkje op onze website (www.vitalis.org).

G.S.T.C.

De G.S.T.C. is opgericht op 9 februari 1932 en daarmee de oudste studententennisvereniging van Nederland. Iedere donderdag wordt er op de banen fanatiek getosst en achteraf geborrelt op het clubhuis: 't Haarkuisje'. Bij G.S.T.C. staat traditie hoog in het vaandel. Eén van die tradities is het aanmoedigen van TeamNL bij de Davis Cup. Als

WIG SPORTVERENIGINGEN

trendsetter van het supporten bij de Davis Cup, dat begon in 1991, is G.S.T.C. sindsdien afgereisd naar Mexico, Spanje en Tsjechië.

De G.S.T.C. is een vereniging met spelers variërend van topniveau tot beginners. Trainingen en competitieteams worden door de assessor 1 zorgvuldig op niveau ingedeeld. De trainingen worden gedurende het hele jaar van maandag t/m zaterdag gegeven. De competitie begint rond april en duurt 7 weekenden. Naar voorkeur word je ingedeeld op vrijdag (beginners), zaterdag of zondag.

We verwelkomen je graag dit collegejaar bij ons op de vereniging! Heb je nog vragen? Schroom dan niet om contact op te nemen.

G.S.Z.V. De Golfbreker

G.S.Z.V. De Golfbreker is dé studentenzwemvereniging van Noord Nederland. Het is een vereniging voor en door studenten. Naast het gezamenlijk trainen hebben we regelmatig borrels en activiteiten en zwemmen we mee in de Nederlandse Studenten Zwem Kompetitie (NSZK). Wat wij bieden is een mix van sport en gezelligheid, waarbij iedereen vrijblijvend en op eigen niveau zijn of haar hobby kan uitoefenen. Interesse? Kom een keertje proeftrainen! Voor meer informatie en/of vragen kun je een kijkje nemen op de website: <https://www.golfbreker.org/home>, terecht bij het Bestuur of stuur een mail naar: bestuur@golfbreker.org.

Pugilice

Welkom bij de Groningse Studentenboksvereniging Pugilice! Ben jij een student die zoekt naar uitdaging, zelfdiscipline en een flinke dosis adrenaline? Dan is G.S.B.V. Pugilice dé plek voor jou. Onze vereniging brengt studenten samen die niet alleen willen werken aan hun fysieke kracht, maar ook aan hun mentale weerbaarheid. Zorg ervoor dat je de biertjes van de week weer wegsport door even goed van je af te slaan bij onze trainingen. Of je nu een beginnende bokser bent of al ervaring hebt, iedereen is welkom. Onze trainers zorgen voor professionele begeleiding in een veilige en motiverende omgeving. We bieden vier dagen per week trainingen op verschillende niveaus, van techniek tot conditie, en organiseren regelmatig sparringssessies, clinics. Ook hebben we een 5-weekse cursus bij de ACLO. Daarnaast organiseren we elk jaar een intern bokstoernooi waarbij onze leden het tegen elkaar opnemen! Elke maand hebben we bij G.S.B.V. Pugilice een social waarbij we een activiteit gaan doen zoals lasergamen, bowlen of een borrel. Op deze manier spreken leden elkaar ook buiten de trainingen om zodat er hechte vriendschappen gevormd kunnen worden. Klaar om je grenzen te verleggen en jezelf o/p fysiek aspect uit te dagen? Schrijf je dan op de website in voor een gratis 'Try-out' training! Sluit je aan bij Pugilice en word de beste versie van jezelf! Volg ons op Instagram: @gsbvpugilice | www.pugilice.nl

Groninger Studenten Dansvereniging (G.S.D.V.) AtaXia

Wij zijn G.S.D.V. AtaXia, een hecht dansteam in Groningen voor en door studenten die je voornamelijk kan vinden in Cultureel Studentencentrum Usva. Bij ons heb je de gelegenheid om je passie voor dansen voort te zetten in je studententijd in allerlei stijlen (hiphop, modern, jazz, afro, feminine...). We werken jaarlijks toe naar een show in het theater van de Usva, waarvoor we alle choreografieën zelf maken.

Gedurende het jaar organiseren we ook leuke activiteiten waardoor we het met elkaar ook buiten de trainingen om gezellig hebben! Naast onze wekelijkse trainingen zien we elkaar dus tijdens maandelijkse activiteiten, maar we organiseren ook elk jaar een trainingsweekend voor onze show en een weekendje weg. Het team biedt veel ruimte om je creativiteit los te laten, nieuwe dansstijlen uit te proberen, en vooral jezelf samen met medestudenten van verschillende faculteiten en nationaliteiten te ontwikkelen als danser.

WIG SPORTVERENIGINGEN

Wil je graag lekker blijven dansen nu je in Groningen woont en nieuwe mensen met dezelfde passie ontmoeten? Neem dan vooral een kijkje bij G.S.D.V. AtaXia! Je kan altijd beginnen bij onze website: <https://dansteamataxia.nl/>.

Tandje Hoger

Welkom bij G.S.W.V. Tandje Hoger, dé studenten wielervereniging van Groningen! Of je nu net begint met fietsen of al een ervaren wielrenner bent, iedereen is welkom bij ons. Ontdek samen met ons het prachtige Groningse landschap tijdens gezellige toertochten, uitdagende trainingen en fanatieke wedstrijden.

In de zomer bieden we meerdere trainingen per week aan, waaronder interval- en duurtrainingen. In de winter blijf je fit met spinning- en circuittrainingen. Ook organiseren we maandelijks mooie toertochten en bijzondere activiteiten zoals onze legendarische fietsreis naar Spanje en gezellige fietsweekenden.

Naast het fietsen is er altijd iets te beleven! Elke twee weken houden we borrels waar je gezellig kunt bijkletsen onder het genot van een drankje. Bovendien staan activiteiten zoals poolen, spelletjesavonden en nog veel meer regelmatig op het programma.

Benieuwd geworden? Meld je aan voor onze welkomstcursus in september! Tijdens vier trainingen op maandagavond leer je alle kneepjes van het wielrennen. Daarnaast organiseren we van 29 t/m 31 augustus een supergezellig introductieweekend, ideaal om kennis te maken met de vereniging en andere enthousiaste fietsers.

Meer weten? Kom langs bij onze stand tijdens de KEI-week of check onze website voor meer informatie.

Word jij lid van Tandje Hoger? Ga toch fietsen!

WIG GEZELLIGHEIDSVERENIGINGEN

R.K.S.V. Albertus Magnus

Met ruim 2.600 leden is R.K.S.V. Albertus Magnus de grootste studentenvereniging van Groningen. Al sinds 1896 bieden wij studenten een plek waar vriendschappen ontstaan, persoonlijke ontwikkeling centraal staat en je alles uit je studententijd kunt halen.

Binnen Albertus geloven we in een open en veilige sfeer, waar iedereen zich welkom voelt. Onze gedragscode – gebaseerd op veiligheid, respect, persoonlijke ontwikkeling en openheid – vormt de basis voor het verenigingsleven. Of je nu actief wordt in een commissie, betrokken raakt bij een dispuut of juist je eigen weg gaat met je jaarclub of huis: de invulling van je lidmaatschap is voor iedereen anders. Er is volop ruimte om je op jouw manier te ontwikkelen. Onze sociëteit, die we Ons Eigen Huis noemen, ligt midden in de stad en is het centrale punt van de vereniging. Door het jaar heen worden er allerlei activiteiten georganiseerd – van diners, feesten en sporttoernooien tot theaterstukken, symposia en acties voor het goede doel.

Albertus is traditioneel in haar opbouw, maar modern in haar visie. Er is ruimte voor eigen invulling, en iedereen is welkom om op zijn of haar manier lid te zijn. Nieuwsgierig geworden? Tijdens de KEI-week ben je van harte welkom op onze open dagen, rondleidingen en feesten.

<https://albertus.nl/>

A.S.V. Dizkartes

A.S.V. Dizkartes is met ruim 1000 leden de grootste niet-traditionele studentenvereniging van Nederland. Dizkartes is in 1990 opgericht door een KEI-groepje dat zich niet kon vinden in het toenmalige aanbod van verenigingen. Sinds 2000 bezit de vereniging een gezellige sociëteit aan de Peperstraat in het centrum van de stad Groningen en sindsdien is Dizkartes niet meer weg te denken uit het Groninger studentenleven.

Dizkartes is enorm gegroeid en kent daardoor veel verschillende verbanden als jaarclubs, commissies, dispuuten, genootschappen en sportdisciplines waarin je actief kan worden. Maar ook tijdens deze groei is haar unieke identiteit bewaard gebleven. De pijlers van Dizkartes zijn gelijkwaardigheid, diversiteit en dynamiek. Deze pijlers uiten zich onder andere in het gelijkwaardige karakter van de introductieperiode voor aspirant-leden, de toegankelijkheid van het actieve lidmaatschap en in de vele nieuwe verbanden die er jaarlijks worden opgericht, waardoor jij vanaf dag één alles uit je tijd bij Dizkartes kan halen.

Naast het feit dat je elke week samen met je jaarclub of dispuut biertjes kan drinken op de sociëteit, organiseert Dizkartes veel leuke activiteiten waar je aan deel kan nemen! Zo gaat er jaarlijks een groep samen op wintersport en vindt er elk jaar tijdens onze Dies een groot gala plaats. Daarnaast organiseert Dizkartes elk jaar in juli het Overuren festival als afsluiting van het verenigingsjaar.

Wil je meer weten over Dizkartes? Kom dan vooral langs op onze Sociëteit om de sfeer te proeven. Meer informatie is te vinden op www.dizkartes.nl en voor vragen kun je altijd mailen naar info@dizkartes.nl.

Unitas S.G

Unitas S.G. is een hechte en traditionele studentenvereniging. Gelijkwaardigheid is niet weg te denken binnen onze verenigingscultuur. Hierdoor voelt iedereen zich binnen de vereniging snel thuis. Bij Unitas zul je de mooiste feesten meemaken, kennismaken met studentikoze mores en tradities, je ontwikkelen op vele gebieden en vriendschappen sluiten voor het leven.

Op onze eigen Sociëteit in de Peperstraat houden wij bijna dagelijks mooie feesten voor alle leden. Bij de wekelijkse vrijmibo kunnen leden onder het genot van een borrel een spelletje spelen en leuke gesprekken voeren in onze knusse bibliotheek. Wanneer je je inschrijft bij Unitas, vorm je je eigen jaarclub en heb je de mogelijkheid je aan

WIG GEZELLIGHEIDSVERENIGINGEN

te sluiten bij een van onze zes dispuuten. Omdat wij geen hiërarchie kennen, krijgt ieder lid in het eerste jaar al de kans om deel te nemen aan elke commissie die wij te bieden hebben, waarin je makkelijk in contact komt met verenigingsgenoten met dezelfde interesses en je kans krijgt om jezelf te ontwikkelen.

Na je inschrijving bij Unitas S.G. begint de kennismakingstijd: een gezellige en leerzame periode zonder ontgroenend karakter. Tijdens deze tijd leer je jouw lichte, de vereniging en andere leden op een leuke en ontspannen manier kennen. Het is de perfecte start van jouw tijd bij Unitas!

Ben je op zoek naar een rijk verenigingsleven en wil je van jouw studententijd dé tijd van je leven maken? Word dan lid bij Unitas S.G.!

Ganymedes

Ganymedes is de vereniging voor LGBTQ+ en ally studenten. We zijn een levendige, gastvrije en open gemeenschap waar je jezelf kunt zijn. Ganymedes is opgericht in 2008. Hiermee zijn wij de oudst bestaande LGBTQ+ studentenvereniging in Nederland en de enige in de noordelijke provincies van het land! Ons doel is om de LGBTQ+ en studentengemeenschappen een betere, veiligere plek te maken. We borrelen elke donderdag, met regelmatige feestjes en karaoke-avonden. Daarnaast organiseren we evenementen voor iedereen, zoals uitstapjes, spelletjesavonden, diners, symposia en nog veel meer.

Als lid van Ganymedes zijn je mogelijkheden eindeloos. Je kunt lid worden van een of meerdere commissies, een dispuut, of er zelf een oprichten! Wij geloven in gelijkheid en eerlijke kansen, dus je kunt deze dingen al vanaf je eerste dag doen. Natuurlijk zijn we vanzelfsprekend ook 100% ontgroeningsvrij. We organiseren wel een (niet verplichte) introductieperiode voor nieuwe leden, dus je zult snel je plek vinden! Wij zijn het gezicht van queer studenten binnen Groningen, zowel Nederlanders als internationals! Natuurlijk ben je welkom bij ons als je een ally bent van de gemeenschap of gewoon echt geïnteresseerd bent in een plek waar je jezelf kunt zijn.

website: <https://www.ganymedes-lgbt.nl/nl>

F.F.J. Bernlef

F.F.J. Bernlef is een studentenvereniging voor Friese jongeren in Groningen. Je hoeft niet verplicht Fries te zijn om lid te worden, want iedereen is welkom! Wel wordt er voornamelijk Fries gesproken, waardoor het handig is om een woordje te kennen of ervoor open te staan een woordje te leren. De vereniging is in 1925 opgericht (en bestaat nu dus al 100 jaar!) en heeft zo'n 150 leden. Elke dinsdag, donderdag en vrijdag kan je terecht op het pand van Bernlef, de Pizel genaamd, gevestigd aan de Tuinstraat. Naast gezellige avonden in onze "soas" worden er veel activiteiten georganiseerd op feestelijk en cultureel gebied. Onmisbaar zijn de activiteiten die elke avond gedaan kunnen worden: "spiker slaan en barklunen". Voor het barklunen wordt elk jaar een competitie georganiseerd waar alle stadjes langs mogen komen. Dit is altijd een ontzettend groot feest. Bij Bernlef kan je voornamelijk actief worden door de "commissies en rûnten". Hierin kan je dan wel een activiteit organiseren (groot/klein) of iets anders doen met mensen die gemeenschappelijke interesses delen. Je kan bij Bernlef het gehele jaar door lid worden. De vereniging kent geen ontgroening en als je lid bent heb je dezelfde rechten en plichten als alle andere leden. Bernlef heeft een open karakter en je bepaalt als lid zelf hoe betrokken je bij de vereniging wilt zijn. Ook al heb je niks of nauwelijks met Fries of Friesland, iedereen is welkom, dus kom vooral een keer langs! Oant gau!

Website: <https://bernlef.nl>

WIG GEZELLIGHEIDSVERENIGINGEN

Cleopatra

Bij Cleopatra A.S.G. staan wij voor gelijkwaardigheid en vrijheid. Wij zitten aan de Kleine Pelsterstraat 5/5a, waar wij minimaal 4 dagen per week geopend zijn. In onze bovenbar is onder andere ruimte voor spelletjes, goede gesprekken en avondeten. In onze benedenbar wordt 's avonds tot laat gefeest.

Wij kennen geen verplichte introductietijd; iedereen is meteen volwaardig lid en mag gelijk meedraaien in commissies, maar niks is verplicht! Naast de standaard dagen dat wij open zijn, hebben wij veel activiteiten zoals een jaarlijks gala, muziekfestival Preipop, de nodige kampen en nog veel meer!

Enthousiast geworden? Kom gezellig langs!

WIG CULTURELE VERENIGINGEN

Usva

Usva is hét culturele centrum voor studenten in Groningen. Het doel van deze studentenvoorziening van de RuG is om studenten cultuur aan te bieden in alle kunst disciplines: van muziek tot theater en van literatuur tot beeldende kunst, je kunt het allemaal vinden bij Usva. Heb je altijd gedanst en wil je dat in je studententijd voortzetten? Of ben je juist op zoek naar een leuke nieuwe culturele uitdaging? Probeer dan een van onze cursussen! Ook zijn er meerdere keren per week evenementen bij Usva, zoals jam sessies, lezingen, open podiumavonden, debatten, en veel meer. Bij Usva is iedereen welkom! De deuren van haar kleurrijke pand aan de Munnekeholm 10 zijn vijf dagen per week voor je geopend.

Zie onze website voor actuele informatie over onze evenementen en cursussen: usva.nl.

Cultural Student Centre Usva is the cultural facility of the University of Groningen. Usva strives to encourage students to develop themselves in the arts and culture. Therefore, Usva provides an artistic platform in Groningen where students have the opportunity to discover and engage with the arts. Have you always danced, and do you wish to continue this during your studies? Or are you looking for a new cultural challenge? Then try one of our courses! In addition, there are events at Usva multiple times a week, such as jam sessions, lectures, open mic nights, debates, and much more. Check out our website for the latest information about our events and courses: usva.nl. The doors of our colourful building at Munnekeholm 10 are open to everyone!

Groninger Studenten Toneel (GST)

Hey jij daar, jij hebt nou écht een theaterhoofd! Voel jij de drama? Hou jij van gezelligheid? Ben jij dol op theater? Kom dan zeker een kijkje nemen bij het Groninger Studenten Toneel! Al jarenlang is GST dé vereniging voor de theater-fans van studerend Groningen. Het aanbod van onze vereniging en stichting bestaat uit twee jaarlijkse hoogwaardige theaterproducties, wekelijkse theaterlessen, improvisatie-shows, commissies en superleuke activiteiten die barsten van een uitzonderlijke theatrale sfeer. De grote trots van onze vereniging, naast de drukbezochte theaterproducties en de voorstellingen georganiseerd door de festivalcommissie, is de nieuw ontwikkelde mogelijkheid voor leden om zelfstandig een theater- of filmproductie te realiseren genaamd 'Maken In de Regen'. Dit alles is om één doel te realiseren: het ondersteunen van jonge en enthousiaste theaternemers, en daarmee bij te dragen een bruisend en divers cultureel landschap in Groningen. Bovendien is het meest speciale aspect van onze vereniging de leden zelf, die allemaal een passie met elkaar delen. Dit is waarom het Groninger Studenten Toneel de naam van 'leukste studentenvereniging van Groningen' draagt (zelf toegewezen)! Laat je verrassen door de verschillende soorten mensen die, net zoals jij, gek van theater zijn en kom erbij!

Check de site en de socials: groningerstudententoneel.nl / [@groningerstudententoneel](https://www.instagram.com/groningerstudententoneel)

WIG LEVENSBESCHOUWELIJKE VERENIGINGEN

NSG

Navigators Studentenvereniging Groningen (N.S.G.) bestaat uit vele verschillende disputen waar je aan het begin lid van wordt. Er zijn twee vaste avonden in de week die worden gevuld door verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld dispuutsavonden en bijbelkring, maar ook verenigingsactiviteiten als borrels, jaarclubavonden, sporttoernooien, feesten en meer! Daarbij streven we naar een goede afwisseling tussen student-zijn en elkaar beter leren kennen. Daarnaast is ons motto 'Christus kennen en Hem bekendmaken' belangrijk voor ons. Oftewel een perfecte balans tussen studentenleven en geloof! Voor meer informatie kijk op onze site: <https://www.nsg groningen.nl>

C.S.V. Ichthus

C.S.V. Ichthus Groningen is een interkerkelijke, christelijke studentenvereniging waar geloofsverdieping en gezelligheid hand in hand gaan. Wat Ichthus uniek maakt, is haar open, warme karakter: een plek waar je je snel thuis voelt. Elke dinsdagavond komen leden samen in kleine kringen om met elkaar het geloof te verdiepen. Op donderdag is er een gezamenlijke activiteit voor de hele vereniging – denk aan diensten, kroegcolleges of spelletjesavonden. Bij Ichthus krijg je volop kansen om actief te worden en je talenten in te zetten, maar er is weinig dat écht moet. Je bepaalt zelf hoeveel je doet, waardoor de vereniging goed te combineren is met je studie én je sociale leven. Zo biedt Ichthus een fijne balans tussen inhoud en ontspanning – een plek om te groeien in je geloof, vriendschappen op te bouwen en onvergetelijke studententijd te beleven. Meer informatie vind je hier: - Website: www.icht.nl - Instagram: [ichthusgroningen](https://www.instagram.com/ichthusgroningen)

GSV

De GSV is een actieve, christelijke studentenvereniging in Groningen, waar je de kans krijgt om je geloof te verdiepen, jezelf te ontwikkelen en vriendschappen voor het leven te sluiten. Daarnaast zijn er ontelbaar veel borrels, spetterende feestjes en leuke weekendjes weg. Met zo'n 180 leden is de GSV een hechte en betrokken vereniging waar iedereen elkaar kent. Wat de vereniging uniek maakt, is de combinatie van de christelijke identiteit met de verscheidenheid aan leden en activiteiten. Kortom: de GSV is de studentenvereniging voor de tijd van je leven! Nieuwsgierig geworden? Kom snel langs op ons pand aan de Hereweg 40! Neem ook vooral online een kijkje: Website: www.gsvgroningen.nl Instagram: [@gsvgroningen](https://www.instagram.com/gsvgroningen)

Studentenbelang

HSV/ Lijst Sterk

Welkom in Groningen!

Van harte welkom bij de Hanze dé plek waar je talent de ruimte krijgt om te groeien. Of je nu komt voor techniek, zorg, business, kunst, iets daartussenin of juist daarbuiten: hier krijg je alle ruimte om jezelf te ontwikkelen, op jouw manier. De Hanze is meer dan colleges volgen en tentamens maken. Je werkt vanaf het begin aan projecten, vaak in samenwerking met bedrijven. Zo leer je niet alleen de theorie, maar doe je meteen praktijkervaring op. Maar er is nog zoveel meer dan alleen je studie. Groningen is dé studentenstad van Nederland, en dat merk je meteen. Overal gezellige cafés, leuke evenementen en, niet onbelangrijk, een enorm aanbod aan studieverenigingen. Of je nou van sport houdt, graag feestjes organiseert, je inzet voor duurzaamheid: er is altijd wel iets dat bij je past binnen een studievereniging.

Dus, duik erin! Sluit je aan bij de vereniging van jouw studie, ga naar die introductiedagen, probeer iets nieuws. Je studententijd is hét moment om nieuwe mensen te leren kennen, herinneringen te maken en jezelf te ontdekken, zowel binnen als buiten de collegezaal.

Welkom bij de Hanze. Welkom in Groningen en tot snel!

WIG LEVENSBESCHOUWELIJKE VERENIGINGEN

GSB

Wij zijn dé lokale belangenbehartigers voor de rechten van studenten. Wij bieden onder andere gratis juridisch advies aan alle studenten, hulp met huurkwesties via Steunpunt Huren, en we vechten voor de kwaliteit en betaalbaarheid van jouw onderwijs. Verder nemen wij ook deel aan bepaalde faculteitsraden op de RuG. De Groninger Studentenbond (GSb) strijdt trouwens niet alleen voor de rechten van RuG-studenten, maar ook voor die van Hanze-studenten! Als jij op zoek bent naar advies betreffende je rechten als student, of als je zelf actief wil meedoen in behartiging van je rechten, is de GSb de plek voor jou. Hier vind je gelijkgestemde en gemotiveerde studenten, een internationaal vriendelijke omgeving en een plek waar jouw mening ertoe doet. Ook als je op zoek bent naar een plek om ervaring op te doen op het gebied van onderzoek, journalistiek, design of activisme dan kan dat bij ons in een van de vele commissies! De GSb is de perfecte plek om nieuwe vrienden te maken en je passies te ontwikkelen in een gezellige vereniging vol met mensen met dezelfde waarden.



KEI-WEEK PROGRAMMA

2025



MA

Informatiemarkt
10:00-17:00

Vismarkt

- Daginschrijving
 - Int. Welcome
 - MBO-Welkom
- 10:00-17:00
- Accademieggebouw

Stadswandeling
13:00-17:00

Broerplein

Ontmoet je KEI-
leiders
17:00-20:00

Grand Opening
20:00-1:00

Grote Markt

DI

Eat & Greet
12:00-14:00

Door de hele stad

Pubquiz
14:00-17:00

Grote Markt

KEI-parade
20:00-21:30

Route door de
binnenstad

Night of the
Songs
21:30-1:00

Grote Markt

WO

Sportplaza
13:00-18:00

ACLO Sportcentrum

More To Explore
16:00-19:00

Forum Groningen

Kroegentocht
22:00-4:00

Binnenstad

Love, Lust &
Lounge
14:00-17:00

Pathe Groningen

Film op de Vis-
markt
22:00-1:00

Vismarkt

Let's KEI
together
22:00-4:00

Door de hele stad

VR

Eindfestival
16:00-00:00

Suikerlaan 2

Afterparty
00:00-6:00

PALACE