DEN OWLA

De STUVO VIVES gazette - Gids voor een haalbaar studentenleven

Editie 2024-2025
Derde jaargang
Owla@stuvoloods.be

Never stop learning,
because life never stops teaching

Stuvo
stuvoloods.be

EVEN VOORSTELLEN...

Wel hallo daar,

In tijden van complete digitalisering willen we jullie toch verwelkomen met een charmant gazetje, Den Owla. Een krantje dat je zal meenemen naar onze dienst studentenvoorzieningen, kortweg STUVO.

Ons enige doel is jullie studententijd zo aangenaam en zorgeloos mogelijk maken. Zo hebben we een dienst huisvesting die de belangen van de kotstudenten behartigd, of het nu op onze residenties is of niet. De sociale dienst bekijkt hoe je eventueel financiële ondersteuning kan krijgen, want iedereen moet kunnen studeren, voila. En heb je het eens wat moeilijk of eventjes het noorden kwijt, doe dan gerust beroep op onze psychologische dienst. Ontspanning, jawel, de dienst studentenwerking heeft een uitgebreid aanbod, voor de sportieveling, voor de genieter, voor de avonturier, voor iedereen.

We willen dit hier dus eens kort voorstellen via Den Owla. Je hoort aula, owl of uil en het gekende stopwoordje als je iets te binnen schiet. We willen dus een grote groep bereiken, jullie iets wijzer maken rond de ondersteuning die wij bieden en zo een helpende hand zijn doorheen jullie studentenperiode.

Blader dus gerust verder en ontdek STUVO.

Asjeblief!

.

Check onze site: www.stuvoloods.be

Stuvo
stuvoloods.be

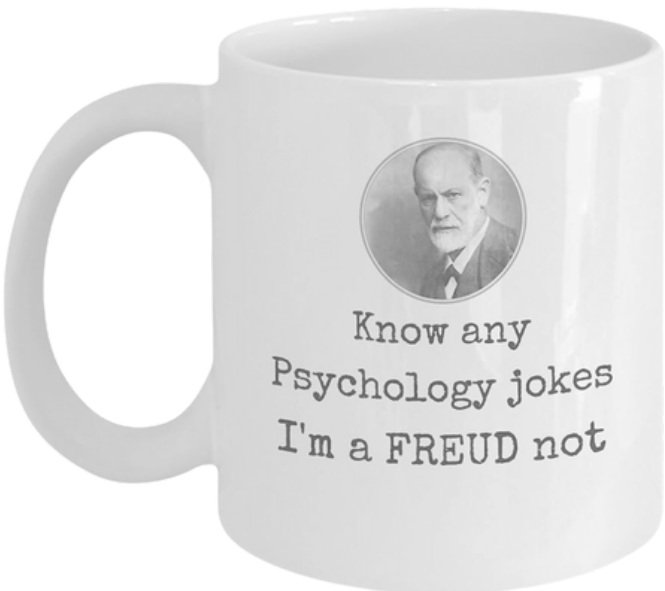
PSYCHOLOGISCHE DIENST

Bij de psychologische dienst van STUVO kan je steeds terecht als je je minder goed in je vel voelt. We gaan graag met jou in gesprek.

De psychologische dienst, dat klinkt wel heel serieus. Is dat wel iets voor mij?
Je hoeft zeker niet met heel zware mentale problemen te zitten om eens bij ons langs te komen. Iedereen heeft wel eens een mindere periode en dan kan er eens over praten sowieso opluchten. Als je stress ervaart op school, je eenzaam voelt, het niet goed botert thuis, bang bent dat je niet zal slagen voor je studies...in al die (en andere) gevallen mag je bij ons aankloppen. Tijdens een eerste gesprek bekijken we samen wat wij voor jou kunnen doen.

Het gaat dus over erg persoonlijke dingen. Mag ik erop rekenen dat alles tussen ons blijft?
Zeker en vast! We zijn gebonden aan ons beroepsgeheim en alles wat je met ons deelt is vertrouwelijk. We vertellen dus niks verder zonder jouw uitdrukkelijke toestemming. Niet aan je ouders, niet aan je docenten – aan niemand!

Een psycholoog kost veel geld. Ik weet niet of ik dat wel kan betalen.
Bij ons kom je helemaal gratis op gesprek. Laat je dus zeker niet tegenhouden door het idee dat het je iets zal kosten.



Ik zie op school affiches hangen van Psywest. Wat is dat nu weeral?
Psywest is een samenwerking tussen de stuvo's van VIVES, Kulak en Howest. We organiseren groepstrainingen, infosessies en workshops rond verschillende thema's zoals faalangst, timemanagement, stress,... Bij Psywest ga je dus samen met medestudenten aan de slag, en dat op een leuke, laagdrempelige manier.

Wat als ik problemen ervaar met mijn studies?
Met persoonlijke zorgen mag je steeds naar ons toe komen, maar als je heel specifiek advies nodig hebt over je studies raden we je aan om je studietrajectbegeleider (STB) te contacteren. Twijfels over je studiekeuze, vragen over studeren met een functiebeperking of als mantelzorger,... je STB helpt je verder.

En waar kan ik terecht wanneer ik op school iets meemaak dat echt niet OK is?
We hopen dat je het nooit nodig zal hebben, maar VIVES heeft een meldpunt voor grensoverschrijdend gedrag. Daar kan je je ervaring aankaarten. Je vindt het meldpunt online: www.vives.be/meldpunt.

Scan de QR- code om nog meer te weten te komen of om een afspraak te maken met één van de medewerkers.

www.stuvoloods.be

Stuvo
stuvoloods.be

SOCIALE DIENST

Zijn je studiekosten te zwaar om helemaal zelf te dragen? Onze sociale dienst staat je bij en verlicht je lasten.

Dus ik kan bij jullie gewoon een smak geld komen vragen?
Zo simpel zouden we het nu ook niet willen uitdrukken, maar de kans is wel groot dat we iets voor je kunnen betekenen. Het is nu eenmaal niet zo eenvoudig om als student je weg te vinden in de tegemoetkomingen waar je aanspraak op kan maken. Wij kijken op basis van je financiële gegevens graag na waar je recht op hebt (bijvoorbeeld een studietoelage van de Vlaamse overheid) en helpen je bij het aanvragen. Misschien kom je ook in aanmerking voor onze eigen STUVO-toelage, of voor een renteloze studielening.

Mijn persoonlijke situatie is niet die van de doorsnee student. Kan ik dan ook bij jullie terecht?
Absoluut. We helpen de ingewikkelde wetgeving mee te ontwarren. Dat doen we vanzelfsprekend op een correcte en discrete manier. Geen schrik hebben dus!

Amai, zo chique. Ik kom meteen af!
Fijn dat je zo enthousiast bent, maar je maakt vooraf best even een afspraak! Het is belangrijk dat we voldoende tijd voor je kunnen maken, zodat we goed kunnen kijken hoe we jouw specifieke situatie kunnen ondersteunen. Op onze site www.stuvoloods.be vind je onder het tabje Sociale Dienst de “Maak een afspraak”-knoppen terug. Daar kan je zelf een gepast moment uitkiezen.

Ik heb mijn afspraak vast en zou me graag al wat voorbereiden. Waar vind ik goede informatie?
Op www.centenvoorstudenten.be lees je zowat alles over de onderwerpen die voor jou belangrijk kunnen zijn: de studietoelage van de Vlaamse overheid, het Groeipakket, werken als student,… Ook op onze eigen site www.stuvoloods.be/sociale-dienst staat heel wat info. Zit je daarna nog met vragen? Geen stress: wij houden van antwoorden geven.

Scan de QR- code om nog meer te weten te komen of om een afspraak te maken met één van de medewerkers.

www.stuvoloods.be

Stuvo
stuvoloods.be

STUDENTENWERKING

Wij van de studentenwerking zetten ons elke dag in om sport, cultuur en ontspanning voor jullie, studenten, extra toegankelijk te maken.

Sport, cultuur en ontspanning, zeg je? Wat betekent dat dan in de praktijk?
Te veel om op te noemen, eigenlijk, maar om enkele voorbeelden te geven: goedkope wekelijkse sessies Zumba of Yoga, cinema-avonden aan verminderd tarief, het STUVO Jogging Team dat regelmatig samen de benen neemt, speciale evenementen zoals een zwembadfeestje of een studentenquiz… die maken allemaal deel uit van ons aanbod.

Klinkt leuk allemaal! Maar hoe kom ik op tijd te weten wanneer er iets te doen is?
Via StudentApp hebben we alle activiteiten voor jou gebundeld. Registreer je dus snel op app.studentapp.be en kom uit je kot, samen met je medestudenten. Op onze site www.stuvoloods.be vind je ook een online activiteitenkalender met alle praktische informatie. Je krijgt regelmatig de STUVO-nieuwsbrief in je mailbox, we hebben een eigen community op Toledo waarmee we je op de hoogte houden, en ook op onze Facebook- en Instagrampagina's kondigen we evenementen aan. Aan jou de keuze wat je liefst gebruikt (allemaal mag natuurlijk ook).

Wat als ik zelf een tof idee voor een activiteit heb? Kan ik dan op jullie steun rekenen?
Yup! We vinden het super wanneer studenten initiatief nemen en geven hen dan ook graag een duwtje in de rug. Op www.stuvoloods.be/stuvo-steunt kan je een financiële tussenkomst van ons aanvragen om je activiteit mogelijk te maken, mits die aan een aantal voorwaarden beantwoordt. Zo verlagen we de drempel om zelf iets te organiseren. Laat je verbeelding dus vooral de vrije loop.

Ik sport vaak en ben nogal competitief ingesteld. Kan ik daar ook iets mee doen op VIVES?
Goed dat je het vraagt: we rekruteren jou en je sportieve talent heel graag voor onze teams! We verdedigen de kleuren van VIVES vol vuur op de kampioenschappen van Studentensport Vlaanderen. Wil jij mee strijden voor de eer van je school? Meld je zeker aan op www.stuvoloods.be/competitiesport en we maken snel een plaatsje voor je vrij.

HUISVESTING

Bij de dienst huisvesting bekommeren we ons niet alleen om onze eigen residenties - we ondersteunen ook studenten die op de privémarkt huren.

Ik kan bij jullie dus een kamer huren? Hoe werkt dat precies?
Op elke campus is er minstens één residentie die we zelf beheren. Die komen in verschillende vormen: er zijn bijvoorbeeld de standaard bemeubelde kamers met een lavabo, maar soms kan je ook kiezen voor een studio met eigen sanitair en keuken! Het aanbod varieert van stad tot stad en gebouw tot gebouw. Alle details, ook over het aanvragen van zo'n kamer, vind je op onze website (scan de QR-code onderaan deze pagina en selecteer je campus).

Wat als ik bij jullie huur en een probleem heb op mijn kamer? Wie spreek ik aan?
Voor elk gebouw is er een residentieverantwoordelijke die jouw eerste contactpersoon is bij vragen en opmerkingen. We hebben trouwens ook technische medewerkers die defectjes kunnen komen herstellen én een poetsdienst die de gemeenschappelijke ruimtes proper houdt (voor zover jullie die ooit vuil maken, natuurlijk).

We worden dus verwend bij jullie!
En als ik toch op de privémarkt een kamer wil huren?
Dat kan natuurlijk ook. We raden je in elk geval aan om alvast eens te zoeken op www.kotwest.be - dat is een handig overzicht van de beschikbare kamers in je studentenstad. Elk kot op de site voldoet aan de wettelijke vereisten, daar mag je dus al gerust in zijn. Je vindt er ook een modelcontract dat je eventueel kan gebruiken bij het ondertekenen van een huurovereenkomst.

Stel: ik krijg een conflict met mijn kotbaas. Wat dan?
Ook dan kan je bij ons komen aankloppen voor gratis advies. We kunnen zelfs bemiddelen als dat nodig zou zijn. Probeer bij het afsluiten van de huurovereenkomst duidelijke afspraken te maken, zo vermijd je misschien latere problemen. Maar als die toch zouden opduiken, aarzel dan zeker niet om ons te contacteren!

We runnen ruim 600 kamers, waarvan 250 aan buitenlandse studenten

STUVO'S PUZZELPAGINA

Om je even weg van je smartphone mee bezig te houden

Zoek de oplossingen en vind het trefwoord in de grijze vakjes.
Tip: elk cijfertje komt overeen met een bepaalde letter.

1 *Italiaans dessert*

2 *Tante in Nonkels*

3 *Zitten in ons lijf en slaan soms op hol*

4 *Hoofdstad van Spanje*

5 *Zit in koffie en thee*

6 *Lachgas*

7 *Album van Taylor Swift: The Tortured ... Department*

8 *Winnaar van Eurosong*

9 *Actrice in Euphoria, Spider-Man en Dune*

1		1	14	6	4	1		17						
						2		6	14	1	26	10		
						3		24	14	4	24	26	10	26
					4	4		19	14	1	19			
						5		6	29	29	10	1	26	10
						6		10		1	17	4		
			7		24	10								
					8	26		4	24					
		9				10		19	6		6			

STUDENTENVERENIGINGEN

Je hebt ze vast en zeker al eens gezien, de studenten met witte schorten en gekleurde linten. Studentenverenigingen zetten in op een bruisend sociaal leven en hangen vaak vast aan een opleiding. Je kan er dus terecht voor leuke activiteiten, feesten, sport, galabal, bbq … en met STUVO ondersteunen we ze dan ook graag - soms financieel, soms materieel. Meestal hebben ze ook een clubcafé, maar weet je wat, ontdek ze lekker zelf : de studentenclub(s) in jouw stad!

IPSOC — Kortrijk

AERONAUTICA — Oostende

DE ZWOANE — Brugge

IEEE — Brugge

Riva Rocci — Kortrijk

Ostend — Oostende

KRING BRUGGE — Brugge

Sd'A — Brugge

SorHoma — Brugge

Animalis — Roeselare

De Kouter — Oostende

Kerberus KORTRIJK — Kortrijk

MERCURIUS KORTRIJK — Kortrijk

Athnikè — Torhout

De Barsol — Kortrijk

OUTCAST SOCIETY — Brugge

BKB BOUWKUNDE BRUGGE — Brugge

Stuvo
stuvoloods.be

MIDDELENBELEID

Studeren betekent blokken, maar zeker ook uitgaan, eens gek doen... hou er wel je verstand bij!

Studeren en feesten: het is een *match made in heaven*! Als student ben je jong, de wereld ligt aan je voeten en je geniet van je nieuwe vrijheid. Je ontdekt jezelf en de anderen, experimenteert en verkent je grenzen.

Dat hoort er zeker bij en is zelfs belangrijk, want zo ontwikkel je je eigen individuele persoonlijkheid, doe je ervaringen op en leer je hoe je in elkaar zit. Alleen is het opletten geblazen dat je niet net iets té dicht bij de grens komt of onverstandige beslissingen gaat nemen. Zeker als het gaat over het gebruik van alcohol, tabak en drugs bestaat die mogelijkheid. Uit een meting van de VAD blijkt namelijk dat er bij studenten sprake is van verhoogd risicogedrag. Dat willen we zeker niet dramatiseren, maar toch is het goed om er even bij stil te staan.

Daarom hebben we bij VIVES een middelenbeleidsplan opgemaakt. Daarin focussen we niet op sancties en het is niet de bedoeling om met een belerend vingertje te gaan zwaaien. Wel moedigen we verstandig gebruik van legale middelen aan, en bieden we een veilige context die gezonde keuzes stimuleert. Er zijn regels en voorwaarden, maar net zo goed zorg, begeleiding, en educatie.

Zo maken we werk van een schenkbeleid, waarmee je niet enkel die prachtig schuimende pint leert tappen maar ook je verantwoordelijkheid leert op te nemen. We installeren rookzones, bieden tijdens evenementen gratis drinkwater aan, sensibiliseren via campagnes,...enzovoort.

Als je je zorgen maakt over een medestudent of bij jezelf merkt dat je soms over je grenzen gaat, kan je daar steeds bij iedereen in VIVES mee terecht. Wie je ook aanspreekt: zij kunnen je doorverwijzen naar STUVO om dan samen met jou gepaste hulp of ondersteuning te zoeken als dat nodig is.

ONDERSTEUNENDE DIENSTEN

Stille helden: Ondersteunende diensten in de schijnwerpers

Jullie konden hier al uitgebreid kennis maken met onze kerndiensten en de schatten van mensen die er werken, maar wie we zeker ook niet mogen vergeten zijn onze fenomenale ondersteunende STUVO-medewerkers. Elke dag geven ze het allerbeste van zichzelf om de studentvriendelijke boel hier op volle toeren te doen draaien.

Het zijn de onthaalmedewerkers die jullie altijd opnieuw met de glimlach ontvangen, de residentieverantwoordelijken die onze studentenkamers veilig, schoon en gastvrij houden, de boekhouders die maken dat we niet in het rood gaan, de administratieve krachtpatsers die er achter de schermen onopvallend voor zorgen dat we jullie vlotjes kunnen (blijven) helpen,...

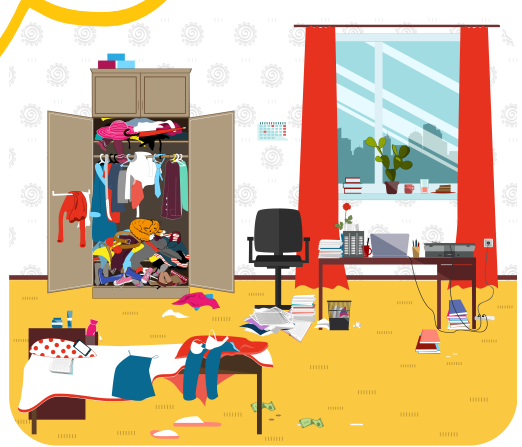
Als jullie hen eens tegenkomen op de campus, bedank hen dan met een vriendelijk knikje, een uitbundige groet of een al dan niet valse serenade: ze verdienen het!

2023 was goed voor 4290 bezoekers en 2623 telefoontjes

ONDERSTEUNENDE DIENSTEN

Stille helden: Ondersteunende diensten in de schijnwerpers

We behartigen de belangen van 3700 kotstudenten



ÉÉN MET APPS EN ÉÉN MET KAAS

Lifehacks voor je studentenleven

MoodSpace biedt betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en (veer)krachtig te studeren. Met ruimte voor verhalen van studenten, peptalk en wegwijzers naar een luisterend oor. Dé check en het duwtje in de rug voor je mentale gezondheid dus.

StudentApp staat hier niet helemaal op z'n plaats, want ondanks de naam is dit geen echte app, maar een website. Toch vermelden we ze hier nog eens want het is een superhandige site die je toegang geeft tot het volledige aanbod activiteiten van je STUVO. Eén adres: app.studentapp.be!

Met Too Good To Go scoor je een goedkope maaltijd die niet verkocht raakte bij een lokale handelaar. Zo red je heerlijke producten van de vuilnisbak. Altijd een verrassing tegen de beste prijs en je doet meteen ook iets goeds voor de planeet.

Heyday is een app die jonge mensen ondersteunt bij zelfstandig wonen. Je vindt er alles over alleen gaan wonen, geld en administratie, verplichtingen als huurder, handige tips om als jongere je plan te trekken,...

De no-nonsense budgetapp Wakosta?! berekent snel en accuraat wat jouw kosten zijn en hoeveel geld je zonder zorgen kan uitgeven. De app is helemaal gratis, je hebt geen persoonlijke account nodig en je kan er offline mee aan de slag.

Houvast geeft concrete tips en uitleg die je meer durf en zelfvertrouwen geven om anderen in de buurt te helpen met psychische problemen.

Hou op Wie Betaalt Wat een lijstje bij van je gezamenlijke uitgaven. Voer ze in en bekijk de balans van de groep. De app rekent uit wie welk bedrag aan wie moet betalen!

Maxx is voor mensen die minder of geen alcohol willen drinken. Deze gratis app helpt je bij de voorbereiding van situaties waarin jij het lastig vindt om niet (te veel) te drinken en je aan je 'max' te houden.

STUVO-LENSCAPE

Wij zijn ook maar mensen...zie hier het bewijs!

Stuvo

stuvoloods.be

KOM ONS BEZOEKEN!

Onze onthaalmedewerkers zitten vol ongeduld op je te wachten. Stel hen niet teleur!

STUVO VIVES Campus Brugge
Xaverianenstraat 8
8200 Brugge

maandag
9u-16u30
dinsdag
9u-12u30
woensdag
9u-16u30
donderdag
9u-16u30
vrijdag
9u-12u30

Ook op andere momenten zijn we beschikbaar (op afspraak).

Tijdens de schoolvakanties is STUVO gesloten.

tel. 050 30 52 90 - brugge@stuvoloods.be

STUVO VIVES Campus Kortrijk
Doorniksesteenweg 145
8500 Kortrijk

maandag
9u-17u00
dinsdag
9u-17u00
woensdag
9u-17u00
donderdag
12u-17u00
vrijdag
9u-12u

Ook op andere momenten zijn we beschikbaar (op afspraak).

Tijdens de schoolvakanties is STUVO gesloten.

tel. 056 26 41 84 - kortrijk@stuvoloods.be