

DEN OWLA

*De STUVO VIVES gazette – Gids voor een
haalbaar studentenleven*

*Editie 2025-2026
vierde jaargang
Owla@stuvoloods.be*



*Success is not the key to happiness.
Happiness is the key to success*



EVEN VOORSTELLEN...

Hallo daar,

Aan het begin van een vers academiejaar komt er best wel veel op je af. Dat is zeker zo als je een eerstejaarsstudent bent (in dat geval: welkom!), maar ook wie al een tijdje op de VIVES-campus rondloopt, krijgt in september altijd heel wat nieuwe info te verwerken.

Het krantje dat je nu aan het doorbladeren bent is onze poging om een deel van die informatie op een overzichtelijke en hopelijk ook redelijk plezierige manier naar jou te brengen. Pluis het tijdens een verloren moment – op de trein, tussen twee lessen door, tijdens een iets uitgebreider toiletbezoekje,... – maar even uit: je vindt ergens in deze pagina's volgens ons minstens één weetje waar je nog iets aan zal hebben tijdens je studentenleven.

Den Owla is een uitgave van STUVO, de dienst Studentenvoorzieningen van VIVES. Op de komende pagina's maak je alvast kennis met ons sympathieke team en wat wij zoal voor jou kunnen betekenen. Heel kort gezegd is dat laagdrempelige financiële en psychologische hulp, gezellige sportieve en culturele activiteiten, een betaalbare studentenkamer en meer. De details lees je natuurlijk verderop.

Je zal zien dat Den Owla letterlijk vol uilen staat (we zijn dan ook echt wel fan van die beesten), maar we duimen dat je jezelf na het lezen van ons bescheiden krantje zeker geen uil (meer) voelt in het studentenleven.

Veel plezier!





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.

Waar kan ik jullie spreken?

Je kan bij ons kiezen voor een fysiek of een online gesprek. De fysieke afspraken vinden plaats op Campus Brugge, Campus Kortrijk en Campus Roeselare. Waar op VIVES je ook studeert, je mag zelf kiezen waar je het liefst op gesprek komt.



Amelie Callewaert
medewerker psychologische dienst

Favoriete eten: Sushi
Bingewaardige serie: La Casa de Papel
Ideale vakantiebestemming: Een plek met zon, mooie wandelingen en lekker eten!
Beste plaat: Glints
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Reizen, lekker eten en huisplantjes



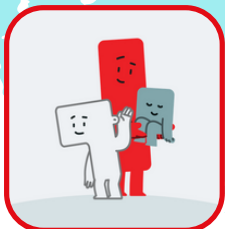
Marie Versavel
medewerker psychologische dienst

Favoriete eten: Ovenschotel met appelmoes
Bingewaardige serie: Grey's Anatomy
Ideale vakantiebestemming: Zuid-Italië
Beste plaat: Taylor Swift
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Lekker eten en uitstapjes met vrienden



Brenda De Veleer
medewerker psychologische dienst

Favoriete eten: Pasta!
Bingewaardige serie: Enkel films
Ideale vakantiebestemming: Midden- en Zuid-Amerika
Beste plaat: The Cure
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: reizen



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





Lisa Roman
medewerker psychologische dienst

Favoriete eten: Carpaccio / Caesar salad
Bingewaardige serie: Big Little Lies, favo boek De Schopenhauer-kuur (Irvin D. Yalom)
Ideale vakantiebestemming: Een plek met zon, mooie wandelingen en lekker eten!
Beste plaat: Ella, ell l'a (France Gall)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Gezin verwennen, iets moois kopen om me goed in te voelen, mijn huis gezellig maken en lekker gaan eten

Albert Storme
medewerker psychologische dienst

Favoriete eten: Noordzee-bouillabaise
Favo boek: Duizend Schitterende Zonnen (Khaled Hosseini)
Ideale vakantiebestemming: Toscane of Franse Pyreneeën
Beste plaat: Montbray (Sylvie Kreusch)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Planten, fiets, comfortabel bed, eten en drinken, ...

Annelies Dutoict
medewerker sociale en psychologische dienst

Favoriete eten: Vispannetje
Bingewaardige serie: Geen tv-kijker
Ideale vakantiebestemming: Oostenrijk
Beste plaat: K's Choice
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Uitstapjes en reizen

Griet Douchy
medewerker sociale en psychologische dienst

Favoriete eten: Garnaalkroketten, geserveerd op terrasje aan de kust
Bingewaardige serie: The Handmaid's Tale
Ideale vakantiebestemming: Slovenië
Beste plaat: Balthazar
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Fijne herinneringen

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.





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!



Stuvo

stuvoloads.be



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.



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.



Stuvo

stuvoloods.be

www.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?

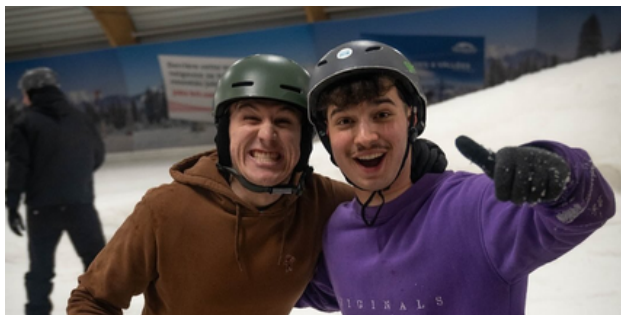
Via StudentApp hebben we alle activiteiten voor jou gebundeld. Registreer je dus snel op app.studentapp.be en kom uit je kot, samen met je medestudenten. Op onze site www.stuvoloods.be vind je ook een online activiteitenkalender met alle praktische informatie. Je krijgt regelmatig de STUVO-nieuwsbrief 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.



StudentApp is ondanks de naam 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!

Stuvo

stuvoloods.be



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!



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,...

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

Heb je vaak nodig om op reis te gaan
- 2

Populaire game
- 3

Toeristisch stadje in de Ardennen
- 4

Hit van Doechi
- 5

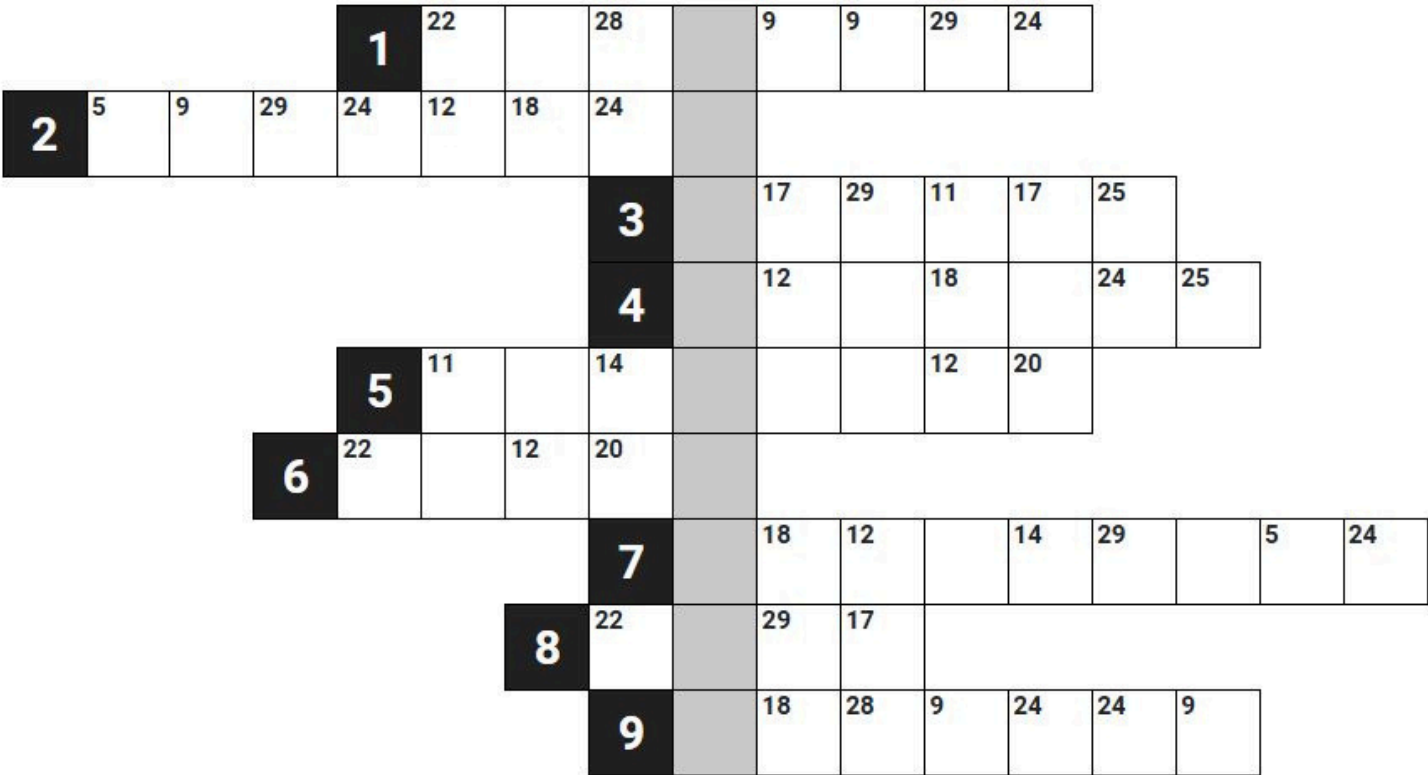
Tennistechniek
- 6

Knuffelbaar dier dat bamboe eet
- 7

Virale film: The ... Movie
- 8

Land in Zuid-Amerika
- 9

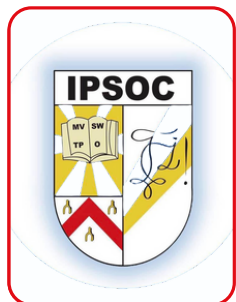
Italiaans rijstgerecht





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!



Kortrijk



Oostende



Brugge



Brugge



Kortrijk



Oostende



Brugge



Brugge



Brugge



Roeselare



Oostende



Kortrijk



Kortrijk



Torhout



Kortrijk



Brugge



Brugge





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.



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.





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

Stuvo

stuvoloads.be



ONDERSTEUNENDE DIENSTEN

Stille helden: Ondersteunende diensten in de schijnwerpers

Heidi Vanbelle
medewerker onthaal en huisvesting

Favoriete eten: Italian food
Bingewaardige serie: Downtown Abbey
Ideale vakantiebestemming: Spanje
Beste plaat: Blinding Lights (The Weeknd)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Reisjes

Delphine Ghekiere
medewerker boekhoudkundige dienst

Favoriete eten: Aziatisch
Bingewaardige serie: The White Lotus
Ideale vakantiebestemming: Griekse eilanden
Beste plaat: Stolen Dance (Milky Chance)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: gezinsuitstapjes, weekendjes en reizen

Claudine Moerman
coach residentie Torhout

Favoriete eten: Biefstuk friet
Bingewaardige serie: CSI
Ideale vakantiebestemming: Mallorca
Beste plaat: dancing queen (ABBA)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Sportkledij

Katrien Renier
medewerker huisvesting, coach residentie Brugge

Favoriete eten: Sushi
Bingewaardige serie: Breaking Bad
Ideale vakantiebestemming: Ons tuintje
Beste plaat: Soulman (Ben 'n' Oncle Soul)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: lekker eten en een goed glas wijn

Filip Van Den Heuvel
coach residentie Meersstraat

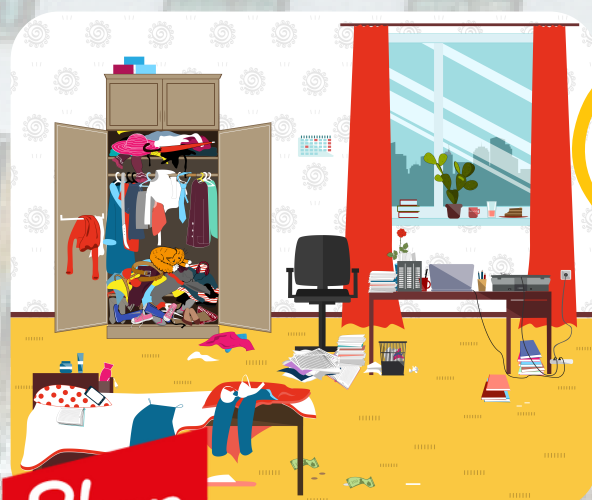
Favoriete eten: Ik hou van variatie
Bingewaardige serie: The Wire
Ideale vakantiebestemming: Ver weg en voor lange tijd
Beste plaat: I Remember (deadmau5 & Kaskade)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Mijn hond

Stefnie Verbeke
medewerker boekhoudkundige dienst

Favoriete eten: Pasta
Bingewaardige serie: Outer Banks
Ideale vakantiebestemming: Zonnige Zuiden
Beste plaat: Nothing Else Matters (Metallica)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Weekendjes uit

Hinde Qnioun
coach residentie Kortrijk

Favoriete eten: Kumpir
Favo boek: Reclaim Your Heart (Yasmin Mogahed)
Ideale vakantiebestemming: Dubai
Beste plaat: Dear Mama (Tupac)
Ik geef mijn geld het liefst uit aan: Shoppen



Stuwo

stuvoloods.be

We behartigen de belangen van 3700 kotstudenten





WIST JE DAT...



Je bij ons atelier Druckteure op Campus Roeselare je eigen t-shirts, totebags,... kan komen zeefdrukken? Je maakt zelf een ontwerp en doorloopt alle stappen om tot een mooi resultaat te komen.



Je voor niet veel geld een heel degelijke studentenfiets kan huren? Kijk op ons website www.stuvoloods.be en klik door naar Mobiliteit > Met de fiets



Je met een Student Multi-pas voordelig met de trein van en naar school komt? Vraag maar eens na bij de NMBS!



Je elke week een gratis stuk fruit kan scoren op je campus? Supervers, lokaal geteeld, altijd goed voor een gezond smaakbommetje!



We je doorheen het academiejaar regelmatig een nieuwsmailtje sturen? Zo blijf je op de hoogte van onze leuke evenementen en krijg je af en toe andere nuttige info aangereikt.



Je twee keer per academiejaar bloed kan doneren op de campus? Het Rode Kruis komt elk semester naar VIVES in Brugge én Kortrijk om je bijdrage in ontvangst te nemen. Op bloedserieus.be én op onze site vind je de data.



Je op de site www.allesoverseks.be van Sensoa betrouwbare informatie terugvindt over seksualiteit (bvb. soa's en anticonceptie)? Zelf op goed geluk researchen heeft zo zijn charmes maar je wil uiteindelijk natuurlijk wel correcte info hebben :-)

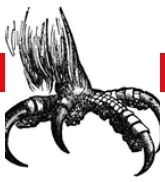


Je als jongere tot je 25ste steeds welkom bent bij één van de OverKop-huizen in Vlaanderen en Brussel? Je kan er heen om je gewoon te amuseren en nieuwe vrienden te maken, maar ook om je problemen of zorgen te delen met iemand die luistert. Op overkop.be staan alle locaties en openingsuren.



Je tijdens de examenperiodes, op die lastige momenten dat je het studeren even niet meer ziet zitten en het je allemaal wat te veel wordt, gratis kan chatten met een medewerker van Teleblok? Je vindt de data en uren op www.teleblok.be.





STUVO-LENSCAPE

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





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

