EDITIE | 1
NOVEMBER 2025

DOOR ZOMEREN

De Duplomaat

TIPS & TRICKS

In deze rubriek leer je een aantal essentiële tips and tricks voor het begin van het nieuwe jaar. Lees ze vooral door voor een vliegende start dit jaar.

UITGEKEKEN OP DE UB

In dit artikel krijg jij alles te weten over hoe je het beste je zomer kan verlengen. Wat zijn de beste weekendjes weg? Hoe ontsnap je even aan de UB?

WAAROM IS VAKANTIE GOED VOOR JE?

In dit artikel krijg je alles te weten over de voordelen van vakantie. Waarom is het zo belangrijk om er even tussenuit te gaan en wat voor effecten heeft het?

WWW.DEDUPLOMAAT.NL

Lieve lezers,

De zomer ligt inmiddels achter ons, maar eerlijk is eerlijk: we zijn nog niet helemaal klaar om die los te laten. De eerste colleges zijn begonnen, de agenda's vullen zich weer, en toch denken we met lichte heimwee terug aan zonnige dagen, lange avonden en het gevoel van niets moeten. Daarom draagt deze eerste Duplomaat van het academisch jaar 2025 - 2026 de toepasselijke titel "Doorzomeren", want een beetje zomer vasthouden mag best.

In deze editie nemen we je mee in dat gevoel van overgang: van zomer naar studie, van ontspanning naar nieuwe plannen. Verwacht een mix van persoonlijke verhalen, frisse inzichten en de vertrouwde Duplomaat-sfeer.

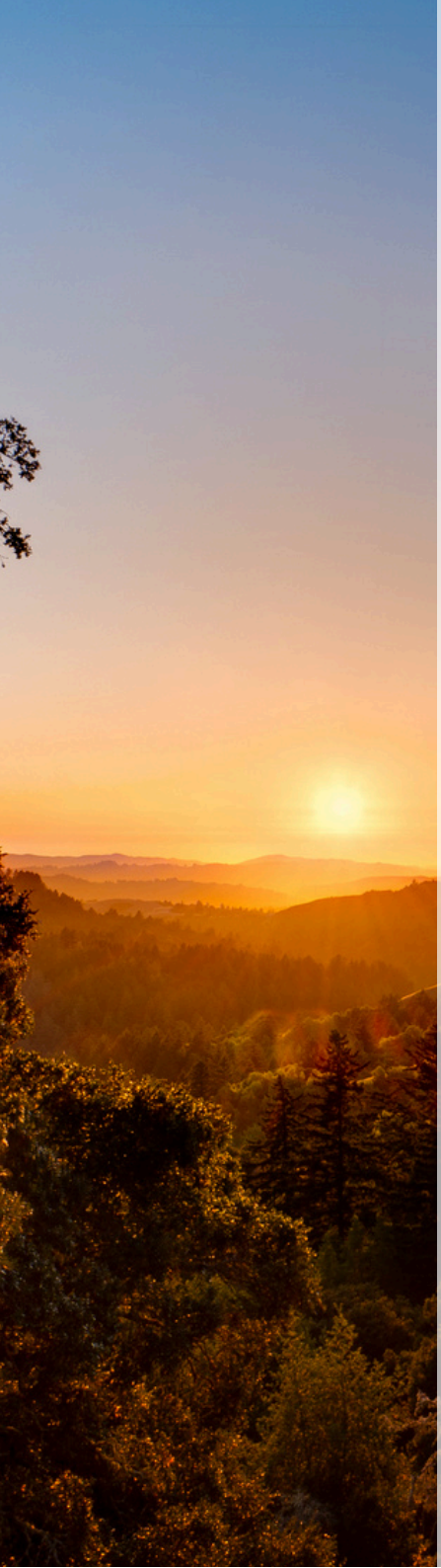
De nieuwe Mediacommissie heeft de afgelopen paar weken enorm hard gewerkt om deze editie vorm te geven en we mogen enorm trots zijn op wat we hebben neergezet met terugkomende vertrouwde collumns, maar ook nieuwe frisse ideeën die we in deze en toekomstige versies met veel plezier zullen uitwerken.

Overigens willen wij Bing Paalvast bedanken voor het delen van zijn ervaringen tijdens zijn uitwisseling, en Felice Baris voor haar bijdrage aan "De week van Felice". Hun verhalen brengen precies de afwisseling en persoonlijkheid die deze editie compleet maken.

Dus zet een kop thee, kruip onder een dekentje, en geniet van deze nazomerse editie. Misschien helpt het je om nog even vast te houden aan dat zomerse gevoel, al is het buiten allang herfst.

Veel leesplezier

De Mediacommissie 2025 - 2026
Lennert, Djamilla, Koen, Mirre en Wouter



Inhoud

4 TIPS & TRICKS

6 GRENZELOOS IN DUPLO: BING PAALVAST

10 COCKTAIL RECEPT: BLUE LAGOON

11 UITGEKEKEN OP DE UB

15 DE WEEK VAN: FELICE BARIS

18 EEN DUURZAAM LEVEN MET DE GDC!

20 TOP 5 ZOMER-VAKANTIEBESTEMMINGEN

22 DUPLOMAAT DILEMMA'S

24 WAAROM IS VAKANTIE GOED VOOR JE?

28 ZOMERTRENDS 2025

30 NAWOORD

TIPS & TRICKS

Voor het nieuwe uni jaar

TIP/TRICK #1

Zorg dat je op tijd een plekje in de UB reserveert! De studieplekken zijn vaak snel vol, zeker tijdens de tentamenweken. En laten we eerlijk zijn: niets is fijner dan een vaste, rustige plek waar je helemaal locked in kunt gaan. Door vroeg te reserveren voorkom je stress en weet je zeker dat je een goede plek hebt om te focussen en te knallen voor dat tentamen.

TIP/TRICK #2

Blijf bij met de lesstof – dat is de sleutel tot succes! Veel onderwerpen bouwen op elkaar voort, dus elke week even bijwerken voorkomt stress én zorgt dat je het echt snapt. Geen last-minute leerpaniek, wel rust en overzicht!

TIP/TRICK #3

Oude tentamens zijn goud waard. Vaak krijg je ze via Canvas of medestudenten, en ze geven je een heel goed beeld van wat je kunt verwachten. Door ermee te oefenen, zie je meteen welke onderwerpen vaak terugkomen en hoe vragen worden gesteld. Bovendien merk je snel waar je nog wat extra aandacht aan moet besteden. En eerlijk: niets geeft zoveel zelfvertrouwen als het gevoel dat je de vraagstelling al kent voordat je het echte tentamen maakt!

TIPS & TRICKS

Voor het nieuwe uni jaar

TIP/TRICK #4

Vergeet niet om ook te genieten naast het studeren! De activiteiten van In Duplo zijn dé manier om te ontspannen, nieuwe mensen te leren kennen en herinneringen te maken. Of het nu gaat om een borrel met gratis drankjes of een gezellig evenement – uit ervaring: mis het niet!

TIP/TRICK #5

Een goed begin is écht het halve werk. Plan aan het begin van de week (of maand) je colleges, werkgroepen en deadlines in een agenda of planner. Zo houd je overzicht en kom je niet voor verrassingen te staan. Plan ook bewust rustmomenten in – studeren is topsport, en herstel is net zo belangrijk. Bonus: als je alles goed bijhoudt, kun je met een gerust hart "ja" zeggen tegen een spontane borrel zonder schuldgevoel.

TIP/TRICK #6

Samen leren maakt het studeren niet alleen leuker, maar ook effectiever. Je motiveert elkaar, legt dingen uit (en leert daardoor zelf beter), en kunt samen moeilijke stof ontrafelen. Wissel samenvattingen uit, stel elkaar vragen of bespreek oude tentamens. En vergeet vooral niet om samen pauzes te nemen – even koffie halen of lunchen is het perfecte moment om te ontspannen én gezellig bij te praten.

GRENZELOOS IN DUPLO

DOOR BING PAALVAST

Lieve In Duplo'er,

Wat leuk dat je dit artikel in de Duplomaat openslaat! Terwijl jij dit artikel leest, zit ik in Budapest voor mijn exchange. Deze exchange is deel van mijn derde jaar van de studie Bedrijfskunde en Rechtsgeleerdheid. Ik heb de eer gekregen om hier een artikel over te schrijven, en jullie mee te nemen in mijn ervaringen hier.

Een keuze maken

Als je bij de RSM op uitwisseling wilt is het allereerst de bedoeling dat je naast het voldoen aan de studiegerelateerde criteria ook een lijst met voorkeursbestemmingen doorgeeft. Hoewel ik jarenlang heb gezegd dat mijn uitwisseling een groot avontuur in China zou zijn, ben ik hier last minute toch vanaf gestapt. Niet alleen zou een uitwisseling naar China meer papierwerk, stress en afstand zijn, het was eigenlijk ook niet het soort ervaring dat ik zelf uit een uitwisseling hoopte te halen.
Ik denk dat iedereen een uitwisseling net wat anders voor zich ziet en het is dan ook belangrijk om goed na te denken welke bestemming het beste bij dat plaatje past. Voor mij was dat dus Budapest. Ik ben vorig jaar al naar Budapest geweest op stedentrip en vond de stad geweldig. Niet alleen voor een stedentrip, maar ook voor studenten heeft de stad veel te bieden. Budapest is relatief goedkoop, slechts twee uur vliegen, heeft veel cultuur, natuur en een boeiende keuken, en dat alles naast een ongelooflijk levendig en divers nachtleven. In mijn jaar was Budapest geen 'populaire' bestemming, ook niet bij de mensen die ik hier heb ontmoet, maar voorlopig heb ik nog niemand ook maar een negatief woord horen zeggen!

Hongarije en Budapest

Hongarije zelf ligt in centraal-oost Europa. Het grootste praktische voordeel hiervan voor mij was het feit dat het een EU-land is. Dingen zoals zorgverzekering, telefoonplan en reisverzekering waren dus allemaal relatief makkelijk te regelen, ook had ik geen visum nodig. Het klimaat hier verschilt ook niet enorm, de zomers kunnen iets warmer zijn, en de winters een stukje kouder, maar al met al geen wereld van verschil (dat is voor mijn Portugezen) huisgenoten wel anders. Een ander voordeel van de ligging is dat niet alleen mijn familie makkelijk een paar dagen langs kan komen, maar ook vrienden uit Den Haag en Rotterdam. Tussen alle drukte vol met nieuwe mensen, is het af en toe fijn om weer oud en vertrouwd een biertje te drinken en te kletsen over Rotterdam en In Duplo. Zo voelt dat kamertje in hartje Budapest toch nog een beetje als 0.05.

In Hongarije is Budapest eigenlijk een beetje een vreemde eend in de bijt. Het is met afstand de grootste stad van het land, en daarnaast ook de 'progressiefste' stad van het land met de meest diverse samenleving. Budapest trekt veel hoogopgeleide mensen , studenten en buitenlanders aan. Onder de niet-Europese etniciteiten is de Aziatische gemeenschap, voornamelijk de Chinese, de grootste groep in Budapest. Een gevolg van deze multiculturaliteit is dat de stad vol zit met restaurants en winkels die gerechten en producten van over de hele wereld aanbieden. Om alle studenten, locals en toeristen te verplaatsen heeft Budapest een geweldig publiek vervoersysteem, dat ook nog heel goedkoop is, 4,50 euro per maand voor heel Hongarije. De stad zit voor de rest naast horecagelegenheden vol met parkjes, musea, sportgelegenheden en andere soorten recreatie. Gedurende het jaar zijn er ook veel evenementen, waaronder de halve marathon waar ik zelf aan mee heb gedaan. Nadat je een (halve) marathon hebt gelopen kan je vervolgens bijkomen in een van de vele thermal baths!

De Universiteit

Ik studeer zelf aan de Corvinus Universiteit van Budapest, de universiteit biedt vakken aan op het gebied van business, management en social studies. Binnen de regio (CEE) wordt de universiteit gezien als een leidende universiteit met een snel groeiende internationale studentengroep. Buiten de regio geniet de universiteit van minder aanzien en erkenning, maar weet het nog steeds veel studenten aan te trekken en maakt het onder andere deel uit van de CEMS-alliantie. Hiervan is onder andere ons eigen RSM deel van.

De Universiteit bevindt zich in het hart van de stad, naast de markthal, in een schitterend oud gebouw tegen de rivier aan. De buitenkant is schitterend, de binnenkant vooral oud en stoffig. De lokalen voelen alsof je weer op de middelbare school zit, dat is mede omdat de manier van onderwijs hier bestaat uit lectures en seminars in kleine groepen van hooguit 40 personen. Dat is dus wel anders dan in Rotterdam, zelf vind ik het gezellig, maar ook onnodig tijdsconsumerend, zeker omdat het niveau ook merkbaar lager is dan thuis.

Gelukkig heb je hierdoor los van de groepsopdrachten niet zoveel werk buiten het klaslokaal, des te meer tijd voor langosh, bier en vrienden!

Tip: In Budapest is net als in Rotterdam ESN actief, naast ESN biedt ook Erasmus Life Budapest een verbluffende hoeveelheid activiteiten aan. De populairste hiervan is Morrisons Monday. Hier komen alle buitenlandse studenten uit alle landen naartoe voor gezelligheid en bier voor 60 cent! Houd dan ook je dinsdagochtend vrij als je vakken gaat inplannen...

Rondreizen door Europa

Een ander voordeel van Budapest/Corvinus als bestemming is dat de ligging ideaal is als je wilt rondreizen binnen Europa. Met tickets naar bestemmingen zoals Wenen, Athene, Boekarest, Praag, Londen, Parijs en Kopenhagen voor rond de 60 euro is reizen zeer betaalbaar. Zelf heb ik expres alle vijf mijn vakken ingepland op de eerste drie dagen van de week, zodat ik hier dan ook genoeg tijd voor heb in de tweede helft van de week. Zelf heb ik tot nu toe Athene, Wenen en Boekarest bezocht, later komen hier Praag, Kopenhagen en hopelijk Istanbul bij. De meeste studenten hier zijn ook regelmatig weekendjes weg aan het plannen en het is dan ook super makkelijk om met vrienden tripjes te maken!

Overig

Ik geniet enorm van mijn tijd hier, en heb nog geen seconde spijt gehad. Het was op persoonlijk en sociaal vlak echt een sprong in het diepe, maar dat is wellicht ook iets waar je voor kiest als je op exchange gaat! Het sociale aspect gepaard met een diverse universiteit in een nog diversere en levendige stad maakt Budapest naar mijn mening een geweldige bestemming als je vooral een uitwisseling zoekt voor de sociale aspecten, die zeer betaalbaar is, en om eventueel rond te reizen door Europa.

Mijn grootste advies zou dan ook zijn om het gewoon erop te wagen: ga op exchange, spreek degene aan, boek die solo trip, ga in je eentje naar dat restaurant, meld je aan bij die ene sportvereniging, stap zoveel mogelijk buiten je comfortzone. Neem naast de tijd om anderen te leren kennen tijdens je exchange, vooral ook de tijd om jezelf te leren kennen.

Liefs,
Bing

BCUE CAGOON

By the Mediacommissie

Benodigdheden

40 ml vodka
20 ml blue curaçao
20 ml vers citroensap
Sprite of 7-Up om op te vullen
Ijsblokjes
Schijfje citroen

Bereidswijze

-Gebruik een longdrink glas gevuld met ijs

-Begin door het glas te vullen met de citroensap
-Voeg de 40ml vodka toe
-Aftoppen met de Sprite of 7-Up
-Voeg als laatste de blue curaçao toe
-Roer met een barlepel en garneer met een citroenschijfje

UITGEKEKEN OP DE UB

Zodra het (onvermijdelijke) moment komt dat je uitgekeken bent op de UB, wordt het tijd om er tussenuit te gaan. En nee dit hoeft geen vakantie te zijn van een week+ maar kan al een dagtripje zijn of een snel weekendje weg.
Dit zijn de hidden gems waar je makkelijker komt dan je verwachtte, of waarvan je het bestaan niet afwist. Zo kies je ervoor om te relaxen, en dit zelfs in drukke periodes want het hoeft dus niet lang te duren.

EUROSTAR

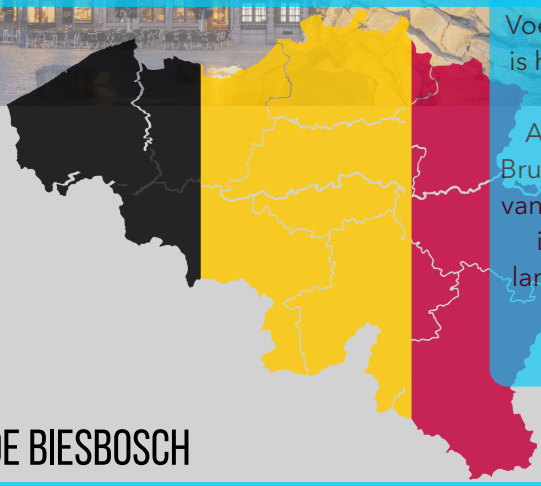
Wist je dat je vanaf Rotterdam Centraal in minder dan vier uur in hartje Londen staat? Als je op maandagochtend een college mist, kun je dinsdagavond al fish & chips eten bij de Theems. Met vroegboektickets van de Eurostar is het soms zelfs nog goedkoper dan een weekendje Amsterdam. Zeker als je doordeweeks gaat.
Geen paspoort of geen zin in luide Britten? Dan is Parijs je volgende escape: 2 uur en 37 minuten vanaf Rotterdam, dit moeten sommigen reizen voor ze uberhaupt thuis-thuis zijn vanuit Rotterdam, en nu ben je in de stad van de liefde. Perfect voor een impulsieve citytrip zonder dat je het vliegtuig aan hoeft te raken.

ANTWERPEN

Antwerpen is een klassieker, maar onderschat niet hoe perfect het is voor een spontane dag of nacht weg. Een stad die tegelijk Belgisch chaotisch en hip Nederlands aanvoelt.
Ga niet alleen naar de Meir (die winkelstraat is gewoon een grotere Lijnbaan), maar wandel naar het Zuid voor kleine galerietjes en cafés, of naar 't Eilandje waar je aan het water kunt chillen tussen locals met speciaalbier. Er gaat een directe trein vanuit RC en je bent er zo, zeker dus ook de moeite om voor slechts een dagje te gaan.

BRUSSEL

Voelt Antwerpen toch net te dichtbij, of is het een stad waar je al vaak geweest bent? Dezelfde trein die je naar Antwerpen brengt rijdt door tot aan Brussel, wil je dus liever in de hoofdstad van onze zuiderburen een kijkje nemen, is dit gewoon een kwestie van iets langer je favo serie kijken in een Belse trein.



DE BIESBOSCH

Ook binnen Nederland zelf zijn mooie/leuke plekken. Bijvoorbeeld de Biesbosch, zo'n plek waar het een keer niet vervelend is als je geen bereik hebt. Je kunt er het hele jaar terecht, al hebben sommige delen in de winter een winterrust, maar buiten die specifieke routes blijft het er prachtig. Een kano of bootje huren is dé manier om de Biesbosch te ervaren. Maar als je geen zin hebt om het water op te gaan kan je ook gewoon fietsen of wandelen. Het is ideaal want het is slechts 50 minuutjes rijden vanuit de uni en je bent er, even dus de drukte van de stad uit en de natuur in.

ROTTERDAM

Ook Rotterdam zelf heeft voldoende plekken waar je heen kan voor een change of scenery. Hier een paar opties die misschien niet zo vanzelfsprekend zijn als een terrasje opzoeken om lekker biertjes te gaan drinken (wat ook altijd een goed plan blijft).

TROMPENBURG TUINEN & ARBORETUM
→ klinkt misschien saai, maar dit is het niet. Tropische planten, bruggetjes, waterpartijen. En nog een pluspunt, letterlijk 5 minuten van Kralingse Zoom.

DAKPARK DELFSHAVEN
→ een enorm park bovenop een winkelcentrum, met uitzicht op de haven. Neem wat eten mee, huur een picknickkleed bij parkcafe parqiet, en je hebt gelijk het idee dat je echt iets bent gaan doen.

DRIJVENDE SAUNA IN DE RIJNHAVEN
→ ja, dit bestaat. Samen met wat vrienden kan je dit doen bij Kuuma Sauna. Dit komt met een uitzicht op de skyline, drink wat voor, tijdens of na de sessie, en ga lekker zweten in stijl. Het is nog open tot mei 2026 en je kan dit doen met max 8 personen.

Het draait niet om hoe ver je gaat, maar zolang je maar het idee hebt dat het even wat anders is. Of dat nou in Parijs is of op een drijvende sauna in Rotterdam, even ertussenuit hoeft geen grootse reis te zijn, soms is een kleine pauze alles wat je nodig hebt om het studentenleven weer vol aan te kunnen.

De WEEK van

Felice Baris

Dubbelstudent recht en bedrijfskunde

13 oktober

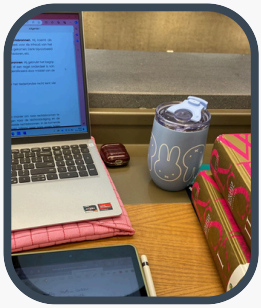
Maandag

Hoi allemaal en welkom bij mijn week van! Mijn maandag begon nog thuis-thuis in het mooie Doetinchem. Eenmaal in Roffa aangekomen, na een lange treinrit, at ik gezellig met Macy en Maurits – magnetronmaandag, of course. Daarna gingen we met wat vrienden naar de UB om ons nog even goed voor te bereiden op het tentamen de volgende ochtend.

14 oktober

Dinsdag

De dag begon lekker saai met een tentamen Verantwoord leiderschap in organisaties. Na een oké tentamen ging ik even lunchen met Maurits en Koen, en daarna weer door met leren in de UB. 's Avonds hadden we onze welbekende curryavond. Voor degenen die niet bekend zijn met dit concept: kom een keertje eten, het is fantastisch! Vervolgens ging ik door naar mijn training van studentenzwemvereniging Ragnar – altijd leuk. Daarna was het bedtijd.



15

oktober

Woensdag

Woensdag moest ik eerst werken, als ambassadeur van de RSM. Daarvoor moest ik een schoolbezoek doen met allemaal van die arrogante middelbareschool kinderen die daar ook verplicht moeten zijn. Vervolgens ging ik nog even een biebsessietje meedoen met wat vrienden, want ja het blijft tentamenweek. Daarna ging ik weer eten met wat vrienden, orzo dit keer. (Ze vinden dat ik niet elke dag curry kan eten).

16

oktober

Donderdag

Ik begon de dag met een tenta – Human Resource Management dit keer. Het ging gelukkig allemaal prima, en toen kon ik door naar de Aluco-verga. Na superproductief te hebben vergaderd was het alweer tijd om lekker te gaan sporten. Dit jaar proberen Michelle en ik alle sportklasjes van de EUR te testen, dus dit keer stond pilates op het programma. Na nog een kleine gymsessie daarna konden we gelukkig meteen aanschuiven bij het diner van de GDC, waar een heerlijke maaltijd op ons te wachten stond. Met een goede bodem kon ik door naar het terras, waar ik heerlijke cocktailtjes heb gedronken om te vieren dat de tenta's voorbij zijn. Daarna was het tijd om uit te gaan bij de Friends. Na wat dansjes gedaan te hebben, moest ik helaas weer helemaal naar de Zocher – en toen was het bedtijd.

17
oktober

Vrijdag

Vrijdag werd ik – je raadt het niet – wakker met een kater, en deed ik dus helemaal niks tot het middaguur. Onder lichte dwang kwam ik naar de campus om daar aan mijn groepsproject te werken. Thuis moest ik daarna toch echt even uitbrakken, om vervolgens aan te schuiven bij de huisavond met m'n huisgenootjes. Daarna was het tijd voor een borrelplankje bij Koen, en kon ik tevreden naar bedje toe.

18
oktober

Zaterdag

Zaterdag had ik een drukke werkdag. Ik werkte namelijk op de mastergraduation van de RSM. Na een vermoeiende dag besloten mijn collega's en ik nog even een drankje in de stad te doen ter afsluiting en om het weekend eindelijk echt in te luiden. Dat werd natuurlijk weer veel te laat, maar het was zeker gezellig. Daarna ging ik lekker naar huis.

19
oktober

Zondag

Zondag, rustdag – dus ik sliep lekker uit. Vervolgens kwam er een VVV'tje van mij nog gezellig langs en hebben we even bijgekletst. Alleen eten is natuurlijk saai, dus kwamen Macy en Koen langs voor een heerlijk diner. En je raadt het niet, maar er stond binnen no time weer een heerlijke curry op tafel. Echt genieten. Na nog wat strijd voor de deadline van de groepsopdracht was het weekend alweer voorbij, en stond ik weer aan het begin van een nieuwe week. En dat was alweer mijn week van.

1999
IN COUPLO

EEN DUURZAAM LEVEN MET DE GDC!

Wij zijn Gijs, Laila, Laura en Raphaella en in deze rubriek nemen wij jullie graag mee in hoe je op een makkelijkere manier een duurzame draai kunt geven aan je leven! Iedere Duplomaat delen wij een gerecht, groene tip of een leuk uitje voor dubbelstudenten die ook dubbel zo duurzaam willen leven ;).

Deze week hebben wij een heerlijk gerecht uitgeprobeerd, dat we graag met jullie willen delen. Dit gerecht bestaat niet alleen uit groenten, maar ziet er ook nog eens feestelijk groen uit (Jespers Opkickertje is er niks bij)! Het gerecht dat we namelijk deze Duplomaat aanraden is: romige orzo met tuinerwten en muntpesto (shout out naar de appie). Wij hebben er enorm van genoten en daarom laten wij graag zien hoe je dit gerecht snel op tafel kunt krijgen!

Ingrediënten voor 4 personen:
-15 gram verse munt
-6 el milde olijfolie
-750 gram diepvries tuinerwten
-50 gram (ongezouten) cashewnoten
-2 tenen knoflook
-50 gram Parmezaanse kaas
-300 gram orzo
-1 fijne ui
-250 ml kookroom

Stap 1: Ontdooi de tuinerwten en haal vervolgens de blaadjes munt van de steeltjes. Doe ¾ van de olie, ⅓ van de tuinerwten, de muntblaadjes, cashewnoten, knoflook en Parmezaanse kaas in een blender. Mix de ingrediënten tot een gladde pesto.

Stap 2: Kook de orzo in 8 minuten beetgaar. Giet de orzo af en bewaar een kopje kookvocht.

Stap 3: Snipper ondertussen de ui. Verhit de rest van de olie in een pan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de rest van de tuinerwten, de muntpesto, kookroom en liefde toe. Verwarm al roerend ca. 3 minuten. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.

Stap 4: Voeg de orzo toe en roer. Breng op smaak met peper en zout en eet smakelijk :).

Als je dit gerecht nou helemaal vegan wilt maken, vervang dan de Parmezaanse kaas voor plantaardige rasp Italiaanse stijl en de kookroom voor haver keuken.

Veel liefs,
Jullie groene GDC

Top 5 zomervakantiebestemmingen

Volgens d-reizen zijn er 20 top bestemmingen voor 2025. Maar is de top 5 deze plek ook echt waard als zomerbestemming? We namen de lijst door en delen onze gedachtes.

1.Aruba

Op nummer een staat Aruba, zon zee en strand. Helemaal leuk totdat je je portemonnee opent. Het is er inderdaad prachtig met de witte stranden en de turquoise zee, al klinkt het misschien net iets te perfect. Echter als we eerlijk moeten zijn, en je in Nederland overspoelt wordt door deadlines en regen, zal je al na vijf minuten op Eagle Beach wel het idee hebben dat je in een paradijs bent. Ongeacht de deuk in je portemonnee.

2. Thassos

Een mooi en rustig eiland in Griekenland. Terwijl iedereen richting Santorini of Mykonos vertrok, heeft Thassos stiekem het beste van Griekenland. Genieten op een prachtig eiland, zonder 10 uur te hoeven vliegen in tegenstelling tot de nummer 1, en dit zonder overal toeristen. Er is genoeg cultuur om je belezen te voelen, en ook de tempel van Julius Caesar kan je hier vinden. Hier 's ochtends vroeg een bezoekje aan wagen en daarna vertoeven op het strand, maar zo toch weer wat geschiedenis meegekregen.

3. De Turkse Egeïsche kust

Turkije blijft een klassieker, al is de Egeïsche kust wat minder all-inclusive buffet en wat meer boho chic. Bodrum is zeker instawaardig en wederom een prachtige vakantiebestemming. Voor degene die houden van oudheid, zon en mensen die net wat te enthousiast "My friend!" naar je roepen om een excursie te verkopen, is dit de place to be. Er is lekker eten, het is betaalbaar, en mocht je de Europese grond missen, ben je zo een dagje op Kos.

4. Lapland

Op nummer 4 in de lijst staat Lapland, nu niet heel relevant aangezien dit bekend staat als een winterbestemming. Vandaar ook dat het wordt aangeraden als plek om in de winter een lang weekend heen te gaan...

5. De Malediven

Wel weer een zomerbestemming zijn de Malediven. Als je naar een paradijsje wilt, kan Aruba hier niet aan toppen. Lekker een boekje lezen, uitkijken over lichtblauw kraakhelder zeewater, een verblindend wit strand en sierlijke palmbomen. Voor deze kwaliteiten zou je niet zo ver hoeven te vliegen hebben we al voorbij zien komen. Maar de Malediven hebben meer te bieden, er is een wonderbaarlijke onderwaterwereld en staat bekend als een van de beste duikplekken ter wereld. Als je een echt waterratje bent is dit natuurlijk fantastisch, ben je geen zwemmer en staat verdrinken niet op je bucketlist, kan je natuurlijk gewoon genieten vanaf het land.

HM. Zuid-Afrika

Deze komt niet van het lijstje, maar aangezien er te betwisten valt of Lapland nou helemaal een zomerbestemming te noemen is, is dit de honourable mention. Ik ben hier zelf al 4 keer geweest en zou nog 20x gaan alsnog leuk vinden. Juist in de Nederlandse zomer is het daar winter, maar geen zorgen, je komt niet uit in winter wonderland, denk meer aan het begin van een Nederlandse lente. Er is hier zo veel te zien en te doen. Ga op safari door Kruger en zie eens wat dieren buiten Blijdorp. Kaapstad is prachtig, en hetzelfde geldt voor Durban. Of je nou houdt van grote steden of kleine dorpjes, je hebt het er allemaal. Een prachtige natuur, en eens wat anders dan verbranden op een wit strand en balen dat je weer de aftersun vergeten bent.

Duplomaat Dilemma's

Liever met In Duplo op ski-reis, of op zuipvakantie met vvv'tjes

Met In Duplo op ski-reis	**52%**
Op zuipvakantie met vvv'tjes	48%

Liever een lange vakantie op een klote plek, of een te korte vakantie op een geweldige plek

Lange vakantie op een klote plek	4%
Korte vakantie op een geweldige plek	**96%**

Je ouders vertellen over wat je allemaal als lid meemaakt bij In Duplo borrels, of geen lid zijn van In Duplo

Je ouders vertellen over In Duplo **88%**

Geen lid zijn van In Duplo 12%

Liever een legendarisch feest meemaken maar alles vergeten of alles onthouden maar het was maar 'mwah'?

Legendarisch feest maar alles vergeten **80%**

Feest onthouden maar het was 'mwah' 20%

Liever met je ex toevallig op dezelfde camping of met je ouders op stap tijdens je vriendenvakantie?

Met je ex toevallig op dezelfde camping **65%**

Met je ouders op stap op vriendenvakantie 35%

Waarom is vakantie goed voor je?

Voor de een voelt vakantie als een vervelende onderbreking van het dagelijkse ritme, voor de ander als een welkome pauze. Toch is er weinig discussie over het belang ervan: af en toe afstand nemen van werk of studie is cruciaal voor je gezondheid, welzijn en zelfs je carrière.

Volgens Beatrice van der Heijden, hoogleraar Strategisch Human Resource Management aan de Radboud Universiteit, is vakantie meer dan even niets doen. Het is een moment om stil te staan bij je loopbaan en na te denken over de toekomst.

Van der Heijden stelt dat vakantie vooral waardevol is voor je vermogen om te anticiperen en te optimaliseren. “Het geeft je de kans om te reflecteren op wat je wilt en kunt ontwikkelen, en wat je nodig hebt om inzetbaar te blijven,” zegt ze.

Belangrijk is dat je zelf bepaalt hoe je vakantie eruitziet. Of je nu twee weken wilt luieren of juist actief bezig wilt zijn, het draait om bewuste keuzes. “Het allerbelangrijkste van vakantie is dat je niet geprogrammeerd bent,” aldus Van der Heijden.

Esther Kluwer, hoogleraar duurzame relaties en welzijn, wijst erop dat vakanties een bewezen positief effect hebben op ons welzijn. “Het stressniveau daalt, je komt tot rust en dat werkt goed door in je relaties,” legt ze uit. Vooral samen nieuwe dingen ondernemen versterkt de band met je vriend of vriendin.

Kluwer benadrukt wel dat de kwaliteit van de vakantie belangrijk is: pas als je echt tot rust komt in een prettige omgeving, heeft het effect. Dat kan betekenen dat je ieder jaar naar dezelfde plek gaat voor de rust, of juist dat je een avontuurlijke reis plant, zolang het maar bij jou past. Haar advies: “Schakel op tijd terug. Prop de laatste week niet vol en vertrek niet meteen na je laatste werk-/studiedag. Zo geef je jezelf de kans om ontspannen op reis te gaan.”

Daarnaast is de vakantie een goede periode om dingen te doen waar je normaal niet aan toekomt, zoals een nieuwe hobby oppakken. “Zolang je het uit intrinsieke motivatie doet, kan ook dat bijdragen aan herstel,” aldus Geurts. Ze raadt studenten wel aan om zich aan het einde van de vakantie alvast licht voor te bereiden op het nieuwe studiejaar. Dat zorgt voor een soepele overgang en helpt het ontspannen gevoel langer vast te houden.

Niet alleen mentaal, maar ook fysiek heeft vakantie een meetbaar positief effect. Waar in Japan het fenomeen karoshi, 'dood door overwerk', laat zien hoe schadelijk te veel werken kan zijn, blijkt uit een Finse studie van de European Society of Cardiology juist dat regelmatig vakantie nemen je levensduur kan verlengen. Rust nemen is dus letterlijk van levensbelang.

Ook een korte break kan al veel doen: onderzoekers van de University of California, San Francisco en Harvard ontdekten dat een vakantie van slechts zes dagen het immuunsysteem versterkt en stress vermindert.

Kortom, vakantie is geen luxe, maar een noodzaak. Het helpt je lichaam en geest herstellen, versterkt je relaties, vergroot je inzetbaarheid en verlengt zelfs je leven. Of je nu kiest voor luieren aan het strand, wandelen in de bergen of een weekje thuis in de tuin, het belangrijkste is dat je iets doet waar jíj energie van krijgt. Zoals de onderzoekers het samenvatten: vakantie is pas echt waardevol als je bewust kiest voor wat jou gelukkig maakt.

ZOMER TRENDS 2025

2.

Polka dots

Als het gaat om printjes was de polka dot echt de favoriet van het afgelopen zomerseizoen. Of het nu was in topjes, rokjes, assecoires overal was deze print te vinden.

1.

Pastelkleuren

Afgelopen zomer waren de pasteltinten overal te zien. Vooral deze Butter yellow kon niet ontbreken in de kledingkast.

3.

Kitten heels & Ballerinas

Met footwear kon je nooit de plank misslaan met een kitten heel of een paar ballerina's. De perfecte schoenen voor een classy look.

4.

Jorts & Skorts

Jorts en skorts waren afgelopen zomer dé sterspelers in de modewereld. Van festivals tot stadswandelingen: iedereen droeg ze. Vooral de combinatie van denim en sportieve accenten maakte ze heel populair.

5.

Linnen sets

Voor mannen waren de linnen setjes in beige of zwarte tinten helemaal in. Het was de perfecte casual maar toch chique look. Een outfit die niet kon ontbreken op vakantie dus.

6.

Stud bag

De stud bag was deze zomer niet te missen. Dit was de assecoires om je outfit helemaal af te maken.

7. **Football Jersey**

Op geen enkel festival deze zomer was de football jersey niet te vinden. Voor het warme zomerweer was deze combi tussen stijl en luchtig natuurlijk de beste keuze .
Voor zowel vrouwen als mannen was dit de 'go to' uitgaansoutfit.

8. **Muziek**

'Jump around, want de boy is back' was uit alle speakers te horen deze zomer. Het nummer Zaazaa van frenna was hoog geeïndigd in de hitlijsten. Ook was er geen feestje zonder het nummer Echte liefde is te koop van de jonge Samuel Welten.

Lieve lezers,

En zo zijn we alweer aan het einde gekomen van de eerste Duplomaat van het academisch jaar 2025–2026. Niet alleen de eerste editie van dit studiejaar, maar ook de allereerste die is gemaakt door de nieuwe Mediacommissie – en wat was het een fijne start!

We kijken met trots terug op het resultaat en hopen dat jullie er net zoveel plezier aan hebben beleefd als wij aan het maken ervan. Deze editie stond in het teken van terugblikken én doorzetten: hoe houd je dat ontspannen vakantiegevoel vast, ook nu het ritme van colleges en deadlines weer begint?

Van zomerse tips tot inspirerende verhalen – hopelijk heeft deze Duplomaat jullie geholpen om het jaar met een glimlach te beginnen én een beetje van die positieve zomervibes vast te houden.

Wij duiken ondertussen alweer in de voorbereidingen voor de volgende editie, vol nieuwe ideeën en plannen waar we ontzettend veel zin in hebben. Bedankt voor het lezen, en tot de volgende Duplomaat!

Veel liefs,

De Mediacommissie 2025–2026
Lennert, Djamilla, Koen, Mirre en Wouter

Colofon

DUPLOMAAT NR.1 '25/'26

Mediacommissie 2025-2026
Koen Wagenaar, Djamilla Alves, Lennert Janssen, Mirre Matthijssen en Wouter Evers

De Duplomaat is een zowel geprinte als een online versie van het verenigingsblad van studievereniging In Duplo. Deze eerste uitgave is gekoppeld aan het thema 'Doorzomeren', hoe het goede schooljaar te beginnen terwijl vol te houden aan de goede vibes van de zomer.

Met dank aan Felice Baris, Bing Paalvast en de Goede Doelen Commissie .

CONTACT

Studievereniging In Duplo
Sanders 0.05
3062 PA Rotterdam
Tel. 010-4088661
www.induplo.nl
Algemeen: info@induplo.nl

@studieverenigininduplo
Studievereniging In Duplo

De Duplomaat
www.deduplomaat.nl
marketing@induplo.nl

@deduplomaat

Bronnenlijst

Uitgekeken op de UB

Eurostar. (z.d.). Eurostar Treintickets naar Parijs, Brussel, Londen, Amsterdam en Keulen. https://www.eurostar.com/nl

Rotterdam Rijnhaven - kuuma° sauna. (2025, 23 september). Kuuma° Sauna. https://kuuma.nl/boek-nu/rotterdam-rijnhaven/

Nationaal Park De Biesbosch – Natuurbeleving op het ritme van eb en vloed. (z.d.). https://np-debiesbosch.nl/

5 Beste zomer vakantiebestemmingen 2025

Dé top 20 vakantiebestemmingen van 2025! Tips D-reizen. (z.d.). D-reizen. https://www.d-reizen.nl/inspiratie/vakantiebestemmingen

Waarom is vakantie goed voor je?

Is vakantie goed voor je gezondheid? (2020, 28 mei). Quest. https://www.quest.nl/mens/gezondheid/a32685517/is-vakantie-goed-voor-je-gezondheid/

Wat zeggen wetenschappers over het belang van vakantie? | Radboud Universiteit. (2025, 1 augustus). https://www.ru.nl/services/recharge/overzicht/wat-zeggen-wetenschappers-over-het-belang-van-vakantie

Zomertrends 2025

Spoor, P. (2025, 9 augustus). Dit zijn de grote modetrends voor de lente en zomer van 2025. ELLE. https://www.elle.com/nl/mode/trends/g62848746/modetrends-lente-zomer-2025/

Men's Summer Fashion - Latest Trends in 2025 - OnPointFresh. (2025, 30 juni). OnPointFresh. https://onpointfresh.com/summer-fashion-men/#:~:text=We%E2%80%99ve%20scanned%20the%20runways%2C%20decoded%20what%20actually%20works,quiet%20gorpcore%2C%20linen%20staples%2C%20footwear%20shifts%2C%20and%20more.

Mode zomer 2025: dit zijn de kleuren & trends! | OTTO. (z.d.). Otto. https://www.otto.nl/inspiratie/mode/dames/mode-zomer-2025

“Some of the best memories are made in flip-flops.”
- Kellie Elmore

De Duplo maat