Stellenbosch
UNIVERSITY
IYUNIVESITHI
UNIVERSITEIT

2024 OPEDAG
WORD ‘N MATIE

forward together
sonke siya phambili
saam vorentoe

Dit is Matieland

Die Universiteit Stellenbosch (US) is 'n toonaangewende leerinstelling van Afrika wat daartoe verbind is om na oplossings vir wêreldwye uitdagings te soek en die wêreld om ons ten goede te verander.

Ons visie is om Afrika se voorste navorsingsintensiewe universiteit te wees wat wêreldwyd as uitnemend, inklusief en innoverend erken word en waar ons kennis tot diens van die samelewing bevorder.

In die strewe na hierdie visie nooi ons studente om saam met ons vorentoe te beweeg na 'n inklusiewe omgewing waar die Universiteit sy rol in Suid-Afrika se verlede erken en almal aanmoedig om 'n beter toekoms te help skep. As 'n gemeenskap van wêreldburgers, saamgesnoer deur ons leergierigheid, voorsien ons 'n transformerende ervaring vir studente én personeel om saam te groei en te ontwikkel.

Die Universiteit se navorsingsuitset het die afgelope dekade verdubbel, en ons spog met meer sentrums van uitnemendheid as enige ander hoëronderwysinstelling in Suid-Afrika. Ons is besonder trots op hierdie prestasies, want dit help versterk ons impak op die samelewing, ons vasteland en die res van die wêreld.

Die US het in 1918 met vier fakulteite (Lettere, Natuurwetenskappe, Opvoedkunde, en Landbou), 503 studente en 40 dosente begin. Sedertdien het ons ontwikkel in 'n florerende universiteit met 32 225 studente, 3 400 akademiese en professionele steundienstepersoneel, en tien fakulteite wat oor vyf kampusse versprei is.

Skandeer QR-kode vir verwelkomings-boodskap vanaf Rektor & Visekanselier – Prof Wim de Villiers

Onder die wêreld se beste

Die Universiteit Stellenbosch verskyn die afgelope paar jaar konsekwent onder die beste tersiêre instellings ter wêreld op die vakspesifieke wêrelduniversiteitsranglyste van **Quacquarelli Symonds (QS), Times Higher Education** en **ShanghaiRanking.** Hierdie ranglyste gebruik verskillende metodes en aanwysers om universiteite se prestasie te beoordeel.

Skandeer QR-kode vir meer inligting

Stellenbosch
UNIVERSITY
IYUNIVESITHI
UNIVERSITEIT

BELANGRIKE aanlyn hulpbronne op ons unieke Opedagwebtuiste

A

Hoe om aansoek te doen? 'n Stapsgewyse gids

B

Boekie oor minimum toelatingsvereistes

C

Vakkeuses en loopbaanvoorligting

D

Fakulteitsjaarboeke

E

Internasionale studente en studente wat internasionale kurrikulums volg

F

Universiteits- en privaat huisvestingsopsies

G

Studiefinansiering

H

Die studentelewe

Die Universiteit **sal nie** soos jou hoërskoolervaring wees nie.

Daar sal baie aanpassings en veranderinge wees. Hier is iets om in gedagte te hou:

Dit is **normaal** om die bekendheid van die huis te mis.

Die **klasse** wat jy gaan bywoon, sal baie **groter** wees en jy sal aan **verskillende leer- en onderrigstyle** blootgestel word. **Niemand sal** by jou kom **navraag doen** of jy jou werk gedoen het nie; **alles hang van jou af!**

Aanpassing by jou nuwe kampus sal 'n geruime tyd neem. Moenie skaam wees nie – **vra** jou medestudente of enige van die personeellede **vir hulp** as jy dit nodig het. Ons was almal daar waar jy jou nou bevind!

Om aan te pas by jou nuwe akademiese werklading sal uitdagend wees. Jy kan jou medestudente en personeellede **vra vir 'n paar wenke** om jou werklading te bestuur.

Maak gebruik van die **biblioteek!** Dit is nie net 'n **wonderlike plek om te studeer** nie, maar jy het **toegang** tot 'n reeks boeke, joernaalartikels, koerantuitknipsels, en soveel meer!

Tydsbestuur en **selfdissipline** is **belangrik** as jy 'n sukses van jou studies wil maak, veral in jou eerste jaar.

Begroting is baie belangrik en help jou om jou geld te laat rek. Dit is 'n vaardigheid wat jy op universiteit kan leer bemeester en regdeur jou lewe kan gebruik.

HOE ONS TAALBELEID IN **ONDERRIG EN LEER TOEGEPAS WORD**

Ons verstaan dat jy dalk nuuskierig is oor hoe taal by Maties werk, en ons is hier om jou die ware feite tegee. Wanneer ons oor taal praat, poog ons om jou te help om 'n meertalige ingesteldheid aan te neem.

Ons Taalbeleid is soos die GPS wat ons diverse kampus lei. Dit verseker billike toegang, vier veeltaligheid en ondersteun effektiewe leer en onderrig. Die US gaan nie net oor ons nie – ons is deel van streeks-, nasionale, kontinentale en globale gemeenskappe. Ons poog dus om ruimtes te skep en materiaal sover moontlik in Afrikaans, Engels en isiXhosa, die amptelike tale van die Wes-Kaap, te vervaardig.

In Desember 2021 het die US Raad (dit is die struktuur wat verantwoordelik is vir dinge soos goeie regering en beleidmaking), ná 'n uitgebreide konsultasieproses, 'n nuwe Taalbeleid goedgekeur. Die doel van ons Taalbeleid is om taalgebruik regdeur ons instelling te reguleer, te bestuur en te beheer.

Die drie grondbeginsels van die nuwe beleid is gebaseer op ons oortuiging dat:

- **veeltaligheid is 'n hulpbron;**
- **dat taal toegang moet verbreed en sukses moet bevorder; en**
- **dat die beleid en die implementering daarvan gesonde leer en onderrig moet fasiliteer.**

VEELTALIGHEID as 'n denkwyse

Nou, oor daardie veeltalige ingesteldheid – dit gaan nie net oor die gebruik van veelvuldige tale nie. Dit is 'n manier om inklusiwiteit aan te neem en diversiteit te vier. Ons wil jou aanmoedig om regdeur jou tyd by Maties veeltaligheid te beoefen. Jy kan ons help om meertaligheid in al ons omgewings 'n werklikheid te maak – of dit nou 'n amptelike geleentheid soos Verwelkoming of alledaagse vergaderings is, ons moedig jou aan om Afrikaans, Engels en isiXhosa te gebruik waar moontlik.

In die lesingsaal is dit 'n spanpoging. Dosente, assistente, tolke asook jy deel die verantwoordelikheid vir veeltaligheid. Ons help mekaar om akademiese inhoud te begryp, want kyk, ons is almal saam hierin. Maak dus gereed om by 'n kampusgemeenskap aan te sluit waar ons hard werk om 'n veeltalige ingesteldheid onder ons hele gemeenskap te laat groei, en om veeltaligheid in meer as net 'n konsep te omskep.

TAALBELEID 2021 IN 'N NEUTEDOP

Wat kan jy verwag? Jy wonder dalk wat die impak van die nuwe Taalbeleid op jou akademiese lewe en taalgebruik in sosiale ruimtes sal wees. Besoek **https://bit.ly/3Fjk36q** vir die gedetailleerde taalbeleid.

VOORGRAADSE LEER EN ONDERRIG

1 Akademiese modules word in een van die volgende taalopsies aangebied:

- **Aparte lesings in Afrikaans en Engels:** Lesings is óf in Engels óf Afrikaans, maar groepwerk, praktiese sessies en tutoriale kombineer studente uit verskeie taalgroepe. Een-tot-een konsultasies met dosente kan in Afrikaans en Engels geskied, mits die dosent beide tale magtig is.
- **Beide Afrikaans en Engels word in dieselfde lesing gebruik:** Alles word in Engels verduidelik, en daar is Afrikaanse opsommings. As 'n eerstejaar kan jy ter plaatse of aanlyn tolking gebruik met hierdie opsie. Die taal wat die dosent gebruik om jou vraag te beantwoord, hang af van hul vaardigheid in die taal waarin jy jou vraag vra.
- **Slegs een taal:** Lesings kan in Engels of in een van die ander twee tale wees, indien die dosent en alle studente in die groep vaardig is in die taal wat gebruik word. Gelyktydige tolking in Afrikaans, Engels of isiXhosa kan aanlyn of ter plaatse aangebied word.

Konsultasies en tutoriale word in Afrikaans en Engels gehou indien die dosent beide tale magtig is.

2 Leermateriaal

- Alle voorgeskrewe leesstof in Engels beskikbaar.
- Voorgeskrewe leesstof (uitgesluit gepubliseerde materiaal) beskikbaar in Afrikaans waar redelikerwys prakties moontlik**.
- Moduleraamwerke en studiegidse beskikbaar in Afrikaans en Engels.
- Waar redelik uitvoerbaar** en waar 'n behoefte bestaan, kan isiXhosa en ander tale gebruik word om konsepte te versterk.

3 Assesserings en vraestelle

Assesserings en vraestelle word in Afrikaans en Engels beskikbaar gestel, en studente kan dit in óf Engels óf Afrikaans voltooi.

STUDENTEGEMEENSKAPPE

In studentegemeenskappe, soos koshuise en pendelstudentegemeenskappe, moet taal gebruik word om te verseker dat almal ingesluit is en kan deelneem.

Gedurende die jaarlikse Verwelkomingstydperk in Februarie 2024, moet jy al die inligting verstaan wat gedeel word om jou te help om jou in die kampuslewe te vestig. Die veeltalige ingesteldheid van respek en verdraagsaamheid vir veelvuldige kulture en tale is veral belangrik in hierdie ruimtes. Dit is hoekom studentegemeenskappe ook verplig word om taalimplementeringsplanne in te dien en verslag te doen oor hul nakoming en goeie praktyke deur die jaar.

TAALONDERSTEUNING DEUR DIE TAALSENTRUM

Ons wil hê jy moet sukses behaal en taal moet nooit 'n hindernis wees om dit te bereik nie. Die US se Taalsentrum is daar om te verseker dat jy toegang tot 'n verskeidenheid taalondersteuningsdienste hier op kampus kry. Hierdie dienste sluit lees- en skryfontwikkeling in; taaldienste wat vertaling, tolking en redigering insluit; en navorsing oor taal en taalgebruik. Die sentrum bied ook modules in professionele kommunikasie, akademiese geletterdheid en taalverwerwing vir Afrikaans, Engels, isiXhosa en Suid-Afrikaanse Gebaretaal aan. Besoek die Taalsentrum by https://bit.ly/3Pj65Wu

TAALKLAGTES

Ons Taalbeleid 2021 is bedoel om 'n inklusiewe en diverse akademiese gemeenskap te skep wat ons diverse Suid-Afrikaanse erfenis weerspieël.

In studentegemeenskappe kan nie-nakoming van die Taalbeleid 2021 by die huiskomitee of koshuishoof aangemeld word. Indien die saak nie op koshuis- of pendelstudentegemeenskapsvlak opgelos kan word nie, kan dit verwys word na die Direkteur: Sentrum vir Studentelewe en Leer, mnr Pieter Klopper (pwk@sun.ac.za), of geëskaleer word na die Senior Direkteur: Studentesake, dr Kelebogile Choice Makhetha (choicemakhetha@sun.ac.za).

Vir nie-nakoming in die akademiese omgewing, volg jou fakulteit se klagteprosedure. Rapporteer die klagte by 'n klasverteenwoordiger of dosent, eskaleer dan na die departementele hoof, en indien nodig na die Visedekaan of Dekaan. Indien hierdie kanale nie geskik is nie, dien jou klagte by die US Ombud in vir oplossing in oorleg met relevante strukture.

***Die Taalbeleid-implementering word ingelig deur wat redelikerwys uitvoerbaar is. Dit beteken dat elke situasie op sy meriete en faktore soos die aantal studente wat by 'n reëling sal baat, oorweeg sal word; die taalvaardigheid van personeel en studente; en die Universiteit se hulpbronne, rooster en plekbeperkings. Ander bepalende faktore sluit in die samestelling van elke klasgroep, wat ook van jaar tot jaar of selfs van een semester na 'n ander verander, en onverwagte personeelveranderings.*

Sentrum vir **Studente-voorligting en -ontwikkeling (SSVO)**

Hier om jou te help om sukses te behaal.

Om die universiteitslewe te navigeer kan 'n opwindende maar uitdagende reis wees. Dit is hoekom ons wil hê jy moet weet van die Sentrum vir Studentevoorligting en -ontwikkeling (SSVO) – jou beste hulpbron vir sielkundige, ontwikkelings- en ondersteuningsdienste wat ontwerp is om jou te bemagtig en jou te help om sukses te behaal.

Hier sal jy 'n toegewyde span professionele persone vind wat gereed is om 'n helpende hand te verleen. Dit sluit in berading en opvoedkundige sielkundiges, beraders, maatskaplike werkers, sielkunde-interns, studente-assistente, projek-/portefeuljekoördineerders, 'n psigometris en administratiewe personeel. Elke lid is daartoe verbind om die ondersteuning te bied wat jy nodig het om te gedy tydens jou tyd by die US.

Die SSVO is in vier eenhede georganiseer wat almal saamwerk om jou welstand en persoonlike agentskap te bevorder: die Eenheid vir Akademiese Berading en Ontwikkeling, die Eenheid vir Gestremdheid, die Eenheid vir Psigoterapeutiese en Ondersteuningsdienste, en die Eenheid vir Nagraadse en Loopbaandienste.

Of jy nou op die Stellenbosch- of Tygerberg-kampus studeer, die SSVO-span is hier om jou elke stap van die pad te ondersteun. Reik uit, maak kennis en ontdek die hulpbronne wat jou universiteitservaring meer bevredigend kan maak. Vir meer inligting, besoek www.sun.ac.za/cscd.

Stellenbosch-kampus

Telefoon: **021 808 4707 / 021 808 4994**
Adres: **Victoriastraat 37, Stellenbosch**

Tygerberg-kampus

Telefoon: **021 927 7020 7020 (kantoorure)**
Jy sal die SSVO se Tygerberg-kantoor in die Onderwysgebou vind. Wanneer jy voor die hoofingang van die Onderwysgebou staan, draai links na die syingang vir gestremde persone. Die SSVO-kantoor (nr. 0073) is aan die regterkant voor jy by die glasdeur vir gestremde individue kom.

BELANGRIK OM VAN KENNIS TE NEEM

Die SSVO bedryf 'n 24-uur nooddiens in samewerking met ER24 (skakel 010 205 3032 na-ure en oor naweke). In geval van 'n noodgeval gedurende kantoorure, kontak asseblief die SSVO-kantoor by 021 808 4994 of e-pos hulle by supportus@sun.ac.za.

Eenheid vir Akademiese Berading en Ontwikkeling (EABO)

Die Eenheid vir Akademiese Berading en Ontwikkeling (EABO) help jou om akademiese uitdagings aan te pak en jou akademiese vaardighede te verbeter.

Die span bestaan uit opvoedkundige sielkundiges, 'n geregistreerde berader en intern-sielkundiges. Die Eenheid ondersteun studente deur hulle studiemetodes te leer, hulle toe te rus om toets- en eksamenstres te hanteer, hul tydsbestuur te verbeter en hul potensiaal te optimaliseer deur individuele konsultasies, werksessies en selfhelpmateriaal. Beroepsvoorligting vir geregistreerde studente is ook beskikbaar.

Jy kan 'n e-pos na studysuccess@sun.ac.za stuur om 'n individuele afspraak te bespreek of om navraag te doen oor werksessies.

Eenheid vir Gestremdhede

Die Eenheid vir Gestremdhede is hier om studente met gestremdhede te ondersteun. As jy raad nodig het oor akademiese ondersteuning, oplossings of toeganklike studiemateriaal wat by jou unieke behoeftes pas, het hulle wat jy nodig het. Die DU se aktiwiteite word gelei deur die US se Toegangsbeleid vir Gestremdheid en kan hier verkry word.

Die Eenheid se doel is om 'n bemagtigende omgewing te skep wat studente met gestremdhede bemagtig om hul volle potensiaal te bereik deur hul effektiewe integrasie in die kampuslewe en die studentegemeenskap moontlik te maak. Dit skep ook gestremdheidsbewustheid onder studente deur opleidingsgeleenthede soos die "Lead with Disability"-program. Jy kan die Eenheid op Facebook en Instagram (@sudisabilityunit) volg vir al die nuutste inligting en opdaterings, of gaan inloer by hul kantoor by Victoriastraat 39, Simon Nkoli House, in Stellenbosch.

Die rol van ons maatskaplike werkers by die EPOD

Maatskaplike werkers by die Eenheid verskaf omvattende en professionele psigososiale dienste aan studente om maatskaplike kwessies aan te pak wat 'n student se vermoë om akademies te presteer beïnvloed.

Hulle bied ook ondersteuning, leiding en berading en hou toesig oor die Universiteit se Voedselsekerheid-program, wat verseker dat daar in die basiese voedselsekuriteitsbehoeftes van studente voorsien word. Studente wat sulke bystand benodig, sal 'n formele keuringsproses ondergaan om te bepaal of hulle deur hierdie spesifieke program ondersteun kan word.

Om 'n afspraak te bespreek, kan jy 'n e-pos stuur na supportus@sun.ac.za. Jy kan ook van aangesig tot aangesig ontmoet of aanlyn met ons maatskaplike werkers kontak maak – wat ook al die beste vir jou werk.

Eenheid vir Psigoterapeutiese en Ondersteuningsdienste (EPOD)

Die lewe by die Universiteit kan soms redelik oorweldigend wees. Die Eenheid vir Psigoterapeutiese en Ondersteuningsdienste is daar om studente te help om deur daardie uitdagende tye te kom deur aan hulle individuele en groepterapie, en werksessies te voorsien. Hierdie vertroulike dienste word deur sielkundiges en 'n geregistreerde berader aangebied.

Of dit nou stres, aanpassingskwessies, verhoudingshikke is, of die hantering van geestesgesondheidsuitdagings soos depressie, die Eenheid bied psigoterapie vir 'n wye spektrum probleme wat studente ervaar.

Wanneer jy die eerste keer uitreik, sal jy 'n siftingsessie ondergaan sodat die sielkundige of berader kan verstaan wat in jou lewe aangaan en die beste sorgplan vir jou kan uitvind.

Het jy hulp nodig na-ure?

Die Eenheid bied 'n na-uurse sielkundige nooddiens via die ER24-krisislyn **(010 205 3032)** van 16:00 tot 08:00, insluitend naweke.

Eenheid vir Graad- en Loopbaandienste (EGLD)

Al ooit gewonder wat kom ná die kampuslewensavontuur? Die Eenheid vir Graad- en Loopbaandienste (EGLD) is jou gids om die oorgang van onderwys na indiensneming en boeke na raadsale te vergemaklik.

Die Eenheid sal jou voorsien van die gereedskap wat jy nodig het om sukses in die werkplek te behaal – van een-tot-een loopbaansessies tot praktiese werkswinkels oor CV-skryf, onderhoudsvaardighede, werksoek en die bevordering van jou aanlyn-teenwoordigheid. En die beste deel is dat al die Eenheid se beradingsdienste en werksessies ook aanlyn aangebied word.

Jy sal ook blootgestel word aan netwerkgeleenthede met maatskappye via loopbaanuitstallings en insiggewende maatskappyaanbiedings.

Berei jou vanaf dag een voor vir die werkplek!

Die Universiteit moedig alle studente, wat nuwelinge insluit, aan om op sy aanlyn werwingsportaal, Gradlinc, te registreer. Hier kan jy maklik werk soek, vir vakatures aansoek doen, internskappe en selfs deeltydse poste raakloop!

Met verskeie werkgewers wat op Gradlinc geregistreer is, kan jy jou loopbaanpad vanaf jou eerste dag by die US begin baan deur jou CV op te laai en inligting oor werkgewers en werksgeleenthede wat aangebied word, te soek.

Die Eenheid werk ook saam met studenteverenigings en Studentesake-vennote om vir jou wonderlike ko-kurrikulêre en aanlyn loopbaangereedheidsprogramme te bied. Het jy vrae, of is jy gereed om te begin? E-pos die EGLD by careerservices@sun.ac.za. Jou toekoms begin nou, en die EGLD is hier om dit te laat gebeur!

Kry befondsing!

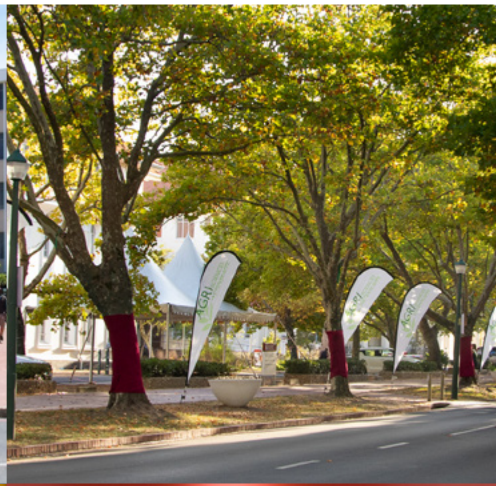
Beurse en Lenings

Die US glo dat elke student wat akademies kan presteer, sover moontlik die gepaste geleenthede daarvoor gebied moet word.

Die Sentrum vir Voorgraadse Beurse en Lenings (SVBL) streef daarna om soveel as moontlik finansiële ondersteuning te bied aan studente wat toelating tot die Universiteit verkry, maar nie die finansiële middele het om te studeer nie.

Neem asseblief kennis dat die Universiteit beperkte fondse beskikbaar het, en om aansoek te doen vir finansiële bystand is nie 'n waarborg dat jy beursbefondsing sal ontvang nie. Studente word aangemoedig om ook ander eksterne (private en regerings-) befondsingsopsies te ondersoek.

Skandeer hieronder om die SVBL-webwerf te besoek.



NEEM KENNIS

Studente wat deur die Nasionale Finansiële Hulpskema vir Studente (NSFAS) befonds word, moet in 2024 aansoek doen vir aanvulling of tekortbefondsing op die SBVL-webwerf aangesien die befondsing wat studente deur die NSFAS-beurs ontvang nie genoeg is om alle koste per jaar vir onderrig, verblyf en etes te dek nie.

KAMPUSGESONDHEIDSDIENS

Die Universiteit Stellenbosch Kampusgesondheidsdiens (KGD) bied 'n geïntegreerde en toeganklike gesondheidsdiens vir studente en personeel, en het ook 'n toegeruste apteek. KGD ondersteun die Universiteit se welstandsinisiatief vir studente en personeel en hul dienste word op die Stellenbosch- en Tygerberg-kampus gelewer.

Die dienste by die KGD sluit in:

- Huisartskunde (waaronder primêre gesondheidsorg)
- Gesondheidsbevordering en voorkomende geneeskunde
- Reisgeneeskunde
- Sport- en oefenings-geneeskunde
- Beroepsgesondheid

HOE OM IEWERS TE KOM OP US-KAMPUSSE

Jy hoef nie altyd in jou motor te spring om iewers te kom nie! Waarom nie alternatiewe vervoermiddels tussen punt A en punt B op kampus ondersoek sonder om net op 'n motor staat te maak nie?

Dit dra nie net by tot 'n afname in skadelike koolstofvrystellings nie, en bevoordeel die omgewing, maar help ook om die parkeerplektekort op kampus te verlig, waar die aanvraag deurgaans beskikbaarheid oorskry.

Stap

Stap as 'n volhoubare opsie, maar maak seker dat jy die voetgangerroetes op die kampus gebruik.

Fietsry

Gebruik 'n Matie-fiets (kliek hier om een vir die jaar te huur teen 'n fooi) of jou eie fiets om iewers te kom. Jy kan registreer vir gratis toegang tot die US se fietsskure deur 'n e-pos te stuur na **fiets_bike@sun.ac.za.**

Saamryklubs

Sluit aan by 'n bestaande saamryklub of begin jou eie. Dit sal jou geld spaar en jy hoef nie parkeerplek op die kampus te soek nie.

Parkering

Parkering is beperk. As jy 'n motor moet gebruik om kampus toe te reis, kan jy aansoek doen vir parkering by Stellenbosch- of Tygerberg-kampus.

SPENDELDIENSTE OP STELLENBOSCH-KAMPUS

Verskeie pendeldienste is op die Stellenbosch-kampus beskikbaar. Klik hier vir meer gedetailleerde inligting

Dagpendeldiens

Die dagpendeldiens werk van Maandag tot Vrydag tussen 07:00 en 17:30 met vaste tye, roetes, op- en aflaaipunte. Dit sal jou vervoer tussen algemene parkeerareas op die periferie van kampus en sentrale kampus. Onthou net, hierdie diens word nie oor naweke, op openbare vakansiedae of tydens reses en die tweede eksamengeleentheid aangebied nie.

Nagpendeldiens

'n Nagpendeldiens is beskikbaar vir studente wat tot laat in die nag studeer. Dit werk van Maandag tot Sondag uurliks tussen 18:00 en 02:00. Pendelaars word in die Neelsie parkeerarea by die hoofingang van die Neelsie opgelaai en binne 'n radius van 6 km na privaat behuising in die breër dorp vervoer. Hierdie diens begin wanneer klasse hervat en eindig op die laaste dag van die Desember-gradeplegtigheid..

PENDELDIENSTE OP TYGERBERG-KAMPUS

Tygerberg-kampus verskaf vervoer vir studente na twee nabygeleë winkelsentrums – Tygervallei-sentrum (Maandae tot Woensdae) en Parow-sentrum (Donderdae) – en privaat behuising binne 'n radius van 6 km op vasgestelde tye.

Studente word opgelaai en afgelaai by die Tygerberg Studentesentrum op die Tygerberg-kampus, by ingang 9 by die Tygervallei-sentrum, en ingang 4 by Parow-sentrum. Hierdie diens begin wanneer klasse hervat en eindig op die laaste dag van die Desember-gradeplegtigheid.

Skandeer die QR-kode hieronder om toegang tot die volledige pendelskedule aan die einde van die webblad te kry.

ONTHOU!

Jy moet 'n bespreking maak om die Stellenbosch NAG-pendeldiens en die Tygerberg-pendeldiens te gebruik. Besoek **my.sun.ac.za**, klik op Dienste, dan Besprekings: Pendeldiens en meld by die besprekingstelsel aan met jou studentegebruikernaam en aanmelding.

Sluit aan by die Maties Sport-familie!

Jy! Ja, jy! Het jy sport op skool beoefen? Oorweeg jy om by 'n sportklub aan die US aan te sluit? Komaan, doen dit net! Ons het ook 'n e-sportliga vir studente wat belangstel in mededingende, multispeler-videospeletjies,

Maar as sport glad nie jou ding is nie, kan jy steeds deel wees van die Maroenmasjien deur jou mede-Maties te ondersteun.

Maties Sport glo dat deelname aan sport aansienlik bydra tot studentesukses, of jy nou 'n hoëprestasie-atleet is of iemand wat 'n aktiewe en gesonde leefstyl soek. Deelname aan sport leer selfdissipline en tydsbestuur en is 'n waardevolle uitlaatklep vir die bestuur van stres en spanning. Mededingende en ontspanningsport bied nie net geleenthede vir sosialisering en die ontwikkeling van vriendskappe nie, maar dra ook by tot die handhawing van 'n gesonde en gebalanseerde leefstyl.

Maties Sport aanvaar medeverantwoordelikheid vir die optimale holistiese ontwikkeling van studente-atlete en die bemagtiging van hoëprestasie-atlete. Daarom belê ons in beide hoëprestasie-sportkodes en ons ontspannings- en aktiewe leefstylprogram, om te verseker dat ALLE studente die geleentheid het om 'n gesonder en gelukkiger leefstyl te beoefen.

Jy sal 30 sportklubs hê om van te kies, wat dit maklik maak om 'n sport te vind wat by jou behoeftes en vaardigheidsvlak pas. Ons hoëprestasie-sportkodes sluit rugby, hokkie, netbal, sokker, atletiek, swem, krieket, waterpolo en basketbal in, terwyl ons mededingende sportkodes fietsry, e-sport, tennis, tafeltennis, muurbal, pluimbal, gholf, gimnastiek, roei, kanovaart, seil, vlugbal, skermsport en skaak.

Daar is 'n reeks ontspannings- en aktiewe leefstylsportkodes wat by Maties Sport aangebied word, insluitend die perdesportklub, onderwatersport, boks, karate, muurklim, toutrek Ultimate frisbee, en rasieleierskap. Die Maties Parasportklub bied ook atletiek, swem en fietsry aan vir persone met gestremdhede.

Jy sal die geleentheid kry om aan plaaslike, streeks-, nasionale en internasionale kompetisies deel te neem, soos:

- ***die Varsity Cup, Varsity Sports, Intervarsity en Universiteitsport Suid-Afrika (USSA)***
- ***Streeks- en plaaslike ligas***
- ***Koshuisligas en kompetisies***

Slegs 'n paar elite word vir 'n Varsitybeker-, Varsity Sports- of USSA-spanne gekies, maar dit is geen rede om tuis te bly nie. Ondersteuners word aangemoedig om hul spanne te ondersteun wanneer hulle tuis speel! Deur by Maties Sport betrokke te raak, sal jy baat by:

- ***Die Hoëprestasie-sporteenheid:*** *Die fokus val op drie sleutelareas: sportgeneeskunde, prestasieverbetering en bemagtiging.*
- ***Die Eenheid vir Ontspanning en Aktiewe Leefstyl:*** *Bevorder fisieke welstand vir personeel en studente en skep 'n omgewing waar nie-konvensionele sport en aktiwiteite geniet en gespeel word.*
- ***Die Sentrum vir Sportleierskap:*** *Die fokus is op die uitbreiding van die akademiese voetspoor van sport by die Universiteit*

Sedert 2023 bied Maties Sport ook die **Kampussportfees** aan waar verskeie sportspanne op een bumper-aand meeding. Jy sal in staat wees om by 'n span aan te sluit of ondersteuning vir jou koshuis of pendelaarstudentegemeenskap te toon deur in jou gemeenskapskleure te rock!

Jy kan van Maties Sport hou en volg op Facebook, Twitter, Instagram en TikTok om deel te word van die groter Maties Sport-familie.

Maak kontak met ons:

Telefoon:	**021 808 4642**
E-pos:	**matiesport@sun.ac.za**
Webwerf:	**www.sun.ac.za/sport**
Facebook:	**@SUMatiesSport**
Twitter:	**@MatiesSport**
Instagram:	**@MatiesSport**
TikTok:	**@MatiesSport**

Neem die virtuele 360-toer deur ons fasiliteite hier: **https://sport.sun.ac.za/facilities/**

Maties Gimnasium

Begin jou universiteitsgesondheids- en fiksheidsreis by die grootste en bekendste gimnasium in Stellenbosch. Oefen waar al jou vriende dit doen!

Skandeer die QR-kode hieronder om ons wonderlike fasiliteit in 3D te sien.

Ons bied aan:

- An extensive range of group exercise classes, including Aerial Yoga, Pilates, Bootcamp, and much more
- Exclusive partnership with Les Mills International (Receive 20% discount on Les Mills Plus subscription fees at (https://link.lesmillsondemand.com/SH1MO)
- Access to a heated 25 m indoor and a 50 m outdoor swimming pool
- Three dedicated circuit training areas and a range of cardiovascular equipment
- Access to a high-performance gymnasium that is included in your membership
- New and upgraded Technogym and Life Fitness equipment
- Discounted rates, particularly for SU students (less 15%).
- Short- and long-term membership options available

For more info, visit our website at www.**matiesgym.sun.ac.za**, connect with us at **gymsales@sun.ac.za** or follow us on social media:

Facebook: **@matiesgymnasium**
Tiktok: **@matiesgym**

Skip the queues and **join us online** (upfront payments and debit order options available). Register for the 2024 academic year and automatically qualify for a 15% discount.

NEEM ASSEBLIEF U VEILIGHEID ERNSTIG OP!

Veiligheid is 'n universele bekommernis, en studente moet ook bedag wees op hul veiligheid in Stellenbosch. Met talle selfone, rekenaars en voertuie in die omgewing, is dit belangrik om voorsorgmaatreëls te tref om jou veiligheid en dié van jou persoonlike besittings te verseker.

Jy kan sommige van hierdie wenke volg om veilig te bly:

- **Moet nooit alleen loop nie, veral in die nag. Stap eerder in groepe, gebruik die Universiteit se pendeldiens, of versoek 'n sekuriteitsbeampte om jou na jou bestemming te begelei deur Kampussekuriteit te kontak.**
- **Hou jou foon en waardevolle items buite sig.**
- **Dra altyd 'n fluitjie en pepersproei saam sodat jy jouself kan verdedig en aandag trek indien nodig. Misdadigers wil nie aandag trek nie.**
- **Kies die veiligste roete, al is dit nie die kortste een nie. Victoriastraat en Bosmanstraat behoort die twee hoofroetes te wees wat jy snags gebruik aangesien 'n sekuriteitsbeampte in die mobiele sekuriteitskiosks op hierdie paaie aan diens is.**
- **Vermy geïsoleerde areas, veral wanneer jy vroeg in die oggend of laat in die middag oefen.**
- **Wees bewus van jou omgewing. Misdadigers is geneig om individue te teiken wat nie bewus is van hul onmiddellike omgewing nie.**
- **Hou 'n veilige afstand as 'n motoris vir aanwysings vra.**
- **As jy vermoed dat iemand jou dalk volg, verander van rigting en kontak dadelik Kampussekuriteit.**
- **Wees 'n sorgsame Matie: vergesel 'n vriend.**
- **Eiendom op 'n motorsitplek is aanloklik vir 'n dief. Sluit dit in die kattebak toe.**

Voetganger-begeleidingsdiens

Indien jy tussen kampusgeboue of van 'n gebou na jou motor ná donker (19:00 tot 05:00) moet beweeg, kan jy versoek dat 'n sekuriteitsbeampte saam met jou stap deur Kampussekuriteit by 021 808 4891/4202 te kontak. Wag asseblief vir 'n beampte om by jou aan te sluit. Jy kan ook die sekuriteitskantoor WhatsApp by 082 808 2333 om die diens aan te vra.

Neem asseblief kennis dat stemoproepe na hierdie nommer nie moontlik is nie.

'n Voetganger-begeleidingdiens is ook op die Tygerberg-kampus beskikbaar. Jy kan die Tygerberg-sekuriteitskantoor WhatsApp by **083 938 1841.**

Maak seker dat jy ten minste die onderstaande nommers op jou selfoon gestoor het:

Stellenbosch 24-uur noodnommer: **021 808 2333** / Tolvrynommer: **0800 02 58 27**

WhatsApp-voetgangerdiens: **082 808 2333**
Algemene navrae: **021 808 4202**

Tygerberg 24-uur noodnommer: **021 938 9507** /
Tolvrynommer: **0800 00 67 67**
WhatsApp-voetgangerdiens: **083 938 1841**

Besoek **www.sun.ac.za/safety** vir meer inligting.