

GROEI 2024

November



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



STUDENTENBLAD VAN DE VLAAMSE
LEVENSTECHNISCHE KRING

ERUDIMUS QUI CUSTODIENT TERRAE FERTILITATEM



Vlaamse Levenstechnische Kring (VLK) vzw

Coupure Links 653
9000 Gent

Tel.: 09/264 59 13

www.boerekot.be

INHOUD

Editie Oktober 2024

2

KALENDER

4

DE PRAESES SPREEKT

6

MYTHBUSTER: OM EEN KATER TE VERHEL-
PEN MOET JE OPNIEUW BEGINNEN MET
DRINKEN

12

SEX, MIND & BOERENBODY

34

UIT DE OUDE DOOS

36

TEMPUSPRAAT

38

TIS NOG OAL NIE NO DE WUPPE

40

BOERINNETJE WHISTLEDOWN

44

SPELLETJES

50

BOEROSCOOP

52

KATERBLAAST

Gegroet beste Groeilezers,

Daar zitten we dan, bijna in de helft van het semester. Aan allen die de boeken nog niet hebben opengedaan zouden we adviseren om daar misschien toch eens aan te denken. Jullie prioriteiten liggen alvast goed als de Groei het eerste boekje is dat je open doet, maar examenvragen ga je er jammer genoeg niet in terug vinden.

Deze maand zat weer vol plezier en vele, laat ons zeggen, interessante verhalen en avonturen.

Deze zal ik hier wel nog niet verklappen; Ik zal jullie het zelf laten lezen in deze topeditie van de Groei.

Vele groe(i)tjes, veel leesplezier en tot volgende maand!

Jullie groeiredacteurs,
Rafaël Van ingelgem en Benoît Garez

U leest de Groei, het kringblad van de Vlaamse Levenstechnische Kring (VLK)

vzw.

Academiejaar 2024 – 2025, jaargang 80.

Dit is de Novembergroei,
geprint op 250 exemplaren

Groeiredacteurs:
Benoît Garez & Rafaël Van ingelgem

Erudimus qui custodient terrae fertilitatem

Kalender

Datum	Activiteit	Waar?	Tijdstip
Iedere maandag	Lopen rond de watersportbaan	GUSB	Wordt meege- deeld door sportteam VLK op Face- book
4 november	IFT	GUSB	21u00
6 november	Ingenieurscantus	Delta	19u30
7 november	Themafluif VLK x HERMES	Paviljoen	22u00
11 november	Fakbar	De Luxx	21u00
12 november	Life after uni	E5	Zie Face- bookeveneme- nt
12 november	Judo	GUSB	20u30
13 november	Basketbal dames	GUSB	18h00
14 november	Kaas- en wijn- avond	Agora	19u00
18 november	Minivoetbal heren	GUSB	18u00
18 november	Beerpong	Paviljoen	20u00
20 november	Basketbal heren	GUSB	20u30

21 november	Pavicafé	Paviljoen	18u30
25 november	Jeneverloop	GUSB	Zie Face- bookevenement
25 november	Minivoetbal heren	GUSB	18u30
25 november	Boerengoliarde met VTK	Delta	21u00
26 november	Update@Campus	Blok E	19h00
27 november	Kerstmarkt	Coupure	Zie Face- bookevenement
27 november	Zwemmarathon	GUSB	20u00

TOPCOPY



De Praeses spreekt

Praeses

Liefste Boerekotters

De maand oktober is zoals altijd weer voorbij gevlogen. Ik heb het gevoel dat ik 3 keer met mijn ogen heb kunnen knip-pen en plots zijn die allertofste epische eerste weken van het academiejaar weer voorbij en heb ik een serieuze achter-stand in mijn academische carrière opge-lopen. Maar ik heb er potverdikke van genoten en da's (voorlopig) het belang-rijkste!



We begonnen deze maand met een banger van een openingscantus, waar we weer een nieuwe lading eerstejaartjes leerden kennen. Die sleurden we later die week uiteraard allemaal mee naar ons vaste stekje in Wuustwezel voor een nieuwe epische editie van het eerste bach weekend. Prachtig weer, toffe mensen, korte nachtjes en nieuwe vriendschappen maakten dat we kunnen terugkijken op een geslaagd weekend.

Daarna was het tijd voor de streekbierenavond waar de fouriers voor een breed aan-bod aan lekkere biertjes zorgden. Ook de verkoopsweek was weer een succes. We be-gonnen de week met een trommelvliesscheurende karaokefakbar, gevolgd door een ware boerenbezetting op de Beiaardcantus (maar liefst 63 boeren aanwezig!), en we eindigden de week weer met ons galabal, dat voor de laatste keer in de Oude Vismijn doorging. Snik... Een galabal om nooit meer te vergeten dus! Of net wel, voor wie iets te veel promilles in het bloed had xp.

Ondertussen is er ook weer een vierde editie van de Coupure cantus gepasseerd, en ook de faculteitsquiz was weer een groot succes. Proficiat aan de winnaars! Ik moet eerlijk toegeven dat ik bij sommige rondes niet hoger zou gescoord hebben dan een 1/10. Maar ieder zijn talenten zeker? Ook was de VLK naar jaarlijkse gewoonte weer te spotten in Leuven om onze vrienden van LBK naar de overwinning te helpen op de 24 urenloop. Net geen derde plaats gehaald, maar de sfeer zat zoals altijd weer goed! We sloten de maand oktober af met een Halloweenfakbar en de welbegaamde commi-kroegentocht. Meer moet dat niet zijn voor een geslaagde maand oktober!

En we zetten het semester in dezelfde trend verder, want de november is minstens even veelbelovend. Beginnen doen we met een verbroedering met onze vrienden van VTK tijdens de ingenieurscantus, die dit jaar weer in het Paviljoen zal doorgaan. Ook onze vrienden van de Hermes staan paraat voor een verbroedering tijdens onze Pa-vifuif op 7 november. Een bierbowling, kaas- en wijnavond, ADILOBE, beerpong, pa-vicafé, jeneverloop met VTK, Update@campus, we hebben weer voor ieder wat wils

en ik hoop jullie allemaal massaal te zien! En natuurlijk kan onze kerstmarkt niet ontbreken, die doorgaat op 27 november. Kom kennis maken met de kerstman en houd jezelf warm met een lekker jenevertje, een warme chocomelk of een gluhweintje.

Zo, jullie zijn weer helemaal up to date! Hopelijk kijken jullie even hard uit naar de rest van het academiejaar als ikzelf! Vergeet je boeken niet af en toe eens open te doen, maar vergeet ook zeker niet dat je maar één keer in je leven student bent. Kom buiten, doe toffe dingen en amuseer u vooral! Slapen kan je als je in je kist ligt x

Prezi out



Mythbuster: Om een kater te verhelpen moet je opnieuw beginnen met drinken

Vice

Liefste Boerekotters

Aangezien het internet de dag van vandaag vol met fake news staat en het moeilijk wordt de waarheid van alle dwaasheid te onderscheiden, ga ik voor jullie op onderzoek uit. Wat klopt nu eigenlijk echt van wat we op het internet tegenkomen? Wel, in dit artikel focus ik mij op het volgende gezegde: 'Om een kater te verhelpen moet je opnieuw beginnen met drinken.' Zoals elk degelijk gerenommeerd wetenschappelijk artikel verdiepte ik mij eerst in de literatuur omtrent dit onderwerp.

Als we dit eerst vragen aan onze geliefde zoekmachine Google verschijnen eerst alle artikels die zeggen dat je zeker niet opnieuw mag beginnen drinken op een kater. Hun oplossing tegen een kater: veel water drinken en rusten. Er kan dus duidelijk geconcludeerd worden dat deze auteurs nooit een deftig studentleven gehad hebben. Tuurlijk wil je met een kater gewoon in je bed blijven liggen, maar soms als student heb je geen keus en word je nu eenmaal op je katerdag opnieuw op een drankgelegenheid verwacht. We graven dus wat verder en stuiten op een interessant artikel die ons een tweeledige uitleg geeft waarom opnieuw beginnen met drinken wel degelijk kan helpen.

Ten eerste: alcohol bij een kater is gif op gif. Zo zegt onze bron: 'Waarom maakt extra alcohol in de ochtend je kater dan niet erger? Voor de belangrijkste reden hoeven we niet verder te kijken dan een lijntje coke. Cocaïne is ook geen medicijn. Toch kun je ook met coke snuiven (of wiet blowen, of heroïne injecteren) een kater merkbaar verlichten. Niet omdat deze middelen op heilzame wijze je organen terug in balans brengen, maar omdat ze simpelweg nare sensaties maskeren. Alcoholische 'herstellertjes' dempen vrij effectief je centrale zenuwstelsel, laten endorfines door je lichaam razen en verlichten zo tijdelijk de pijn die het spul zelf veroorzaakte.'

Ten tweede, en hier wordt het pas echt interessant: er is onderzoek dat suggereert dat morningafterdrankjes meer kunnen dan alleen het katergevoel maskeren of uitstellen. In bier, rode wijn en veel soorten sterke drank zit naast ethanol (het type alcohol waar je dronken van wordt) ook een beetje methanol, een bijproduct van fermentatie. Enzymen in je lichaam beginnen methanol pas af te breken nadat ze eerst al het ethanol hebben afgebroken. Tijdens de methanolafbraak in je lever ontstaat het giftige formaldehyde, dat bijdraagt aan de nare gevoelens van een kater, zoals misselijkheid, hoofdpijn en vermoeidheid.



Wanneer je te midden van dit proces opnieuw drinkt, en dus je lichaam trakteert op verse ethanol, staak je de methanolafbraak. Je enzymen richten zich weer op ethanol en het niveau van formaldehyde in je bloed zal afnemen: ziedaar, je kater vermindert. Je vergroot bovendien de kans dat je uiteindelijk de restjes methanol van gisteravond gewoon uitplast. Door dit slim te timen kun je dus je kater verzachten, zónder dat je later een net zo hevige tweede kater uitlokt.

Oké, de literatuur kan nu natuurlijk wel zeggen wat hij wilt. Daarom nam ik een steekproef bij mensen die wel wat ervaring hebben met katers: het praesidium van de VLK. Bij een peiling werd daar duidelijk dat bij 12 mensen het opnieuw beginnen met drinken wel degelijk helpt en bij 9 mensen niet. Anders gezegd: de pro kant wint met 57,14%. Een niet zo overtuigende meerderheid dus. Een anonieme bron bij het pro-team staft zijn standpunt met de volgende stelling: 'Enigste manier om skivakantie vol te houden is flacon Jägermeister op de piste om 9u.' Uit het ander kamp klinkt het als volgt: 'Iedereen die kan drinken na een kater heeft nog nooit een echte kater gehad. Een kater is pas een kater als je overgeeft tot er gal uit je lijf komt.'

Ik kan dus concluderen dat er zeker wetenschappelijk onderzoek bestaat dat het gezegde ondersteunt. Echter zijn er nog maar enkelen die de juiste timing voor het opnieuw drinken hebben gevonden en zichzelf de 'katerlozen' mogen noemen. Echter is er ook een limiet op deze techniek: indien je zo'n harde kater hebt dat je niets kan binnenhouden, is de kans dan ook zeer klein dat een alcoholische consumptie langer dan 30 seconden in je maag zal blijven.

Zoals elk verstandig persoon die over alcohol schrijft, moet ik dan ook vermelden dat alcohol de gezondheid schaadt en een matige consumptie geadviseerd is.

Stay safe en katerloos!

Catho

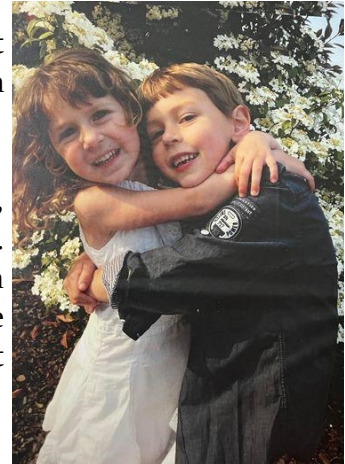
Zussen: Wie zijn ze, wat doen ze en – vooral – hoe ga je met hen om?

Penning

Dit artikel is gebaseerd op het leven van de familie De Saeger.

Is de woonkamer weer bezaaid met kleren, is de lavabo niet schoon, of is het doucheputje verstopt? We kunnen wel raden wie hiervoor verantwoordelijk is: zus.

Als enig kind begin je je leven rustig. Je kijkt tv, puzzelt, kleurt, en alles gaat zijn gangetje. Maar dan verandert alles. Een zusje komt erbij, de stilte verdwijnt, en je hoopt op een vriend voor het leven. Maar die vriendschap wordt soms op de proef gesteld. Om je te helpen, heb ik een lijstje gemaakt met veelvoorkomende situaties en bijpassende reacties.



Situatie 1: Maandstonden

Plots is je zus kortaf – nog korter dan normaal – en lijkt niets te lopen zoals het hoort. Ze moet steeds naar het toilet, en vooral de moodswings zijn heftig. Kortom, het is weer die tijd van de maand.

Hoe reageer je:

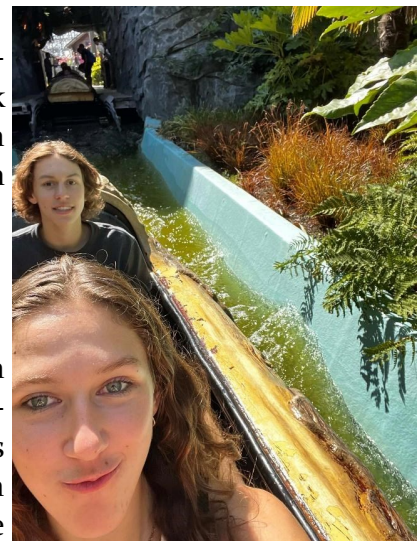
Het beste advies: mijd haar zoveel mogelijk. Tijdens deze dagen kan niets wat je doet of zegt goed zijn. Gelukkig zal dit mijden niet veel moeite kosten, want ze trekt zich waarschijnlijk uit frustratie terug op haar kamer. Als jullie elkaar toch kruisen, blijf dan kalm en geef haar bij de meeste vragen gelijk (hoewel dit ook niet altijd goed afloopt: stem er bijvoorbeeld niet mee in als ze zegt dat ze een buikje heeft gekregen).

Situatie 2: “Wat vind je van mijn outfit/accessoires?”

Zussen hebben vaak bevestiging nodig. Je hoort regelmatig vragen als: “Wat vind je van mijn outfit?” Afhankelijk van haar stemming hecht ze meer of minder belang aan je antwoord (en deze gevoeligheid kan extra hoog zijn tijdens “die tijd van de maand”).

Hoe reageer je:

Het handigst is om te doen alsof je niets gehoord hebt en weg te lopen. Als dat niet mogelijk is en je moet reageren, stem dan met haar mening in. Als zij enthousiast is over de outfit, wees jij dat ook. Als ze twijfelt, geef dan vriendelijk aan dat de outfit misschien niet het beste idee is voor vandaag, en beter thuishoort op een stort.

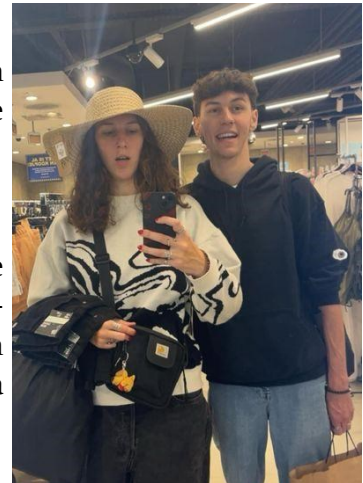


Situatie 3: De 'nee' van mama en papa

Je ouders hebben nee gezegd op iets dat ze echt wilde. Dan probeert ze jou te overtuigen om namens haar bij hen te pleiten voor een ja.

Hoe reageer je:

Opnieuw is wegblijven uit deze situatie de slimste keuze. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je het druk hebt met schoolwerk. Besluit je toch om haar te helpen, wees dan subtiel om te voorkomen dat je zelf in de problemen komt bij mama en/of papa.



Tot slot:

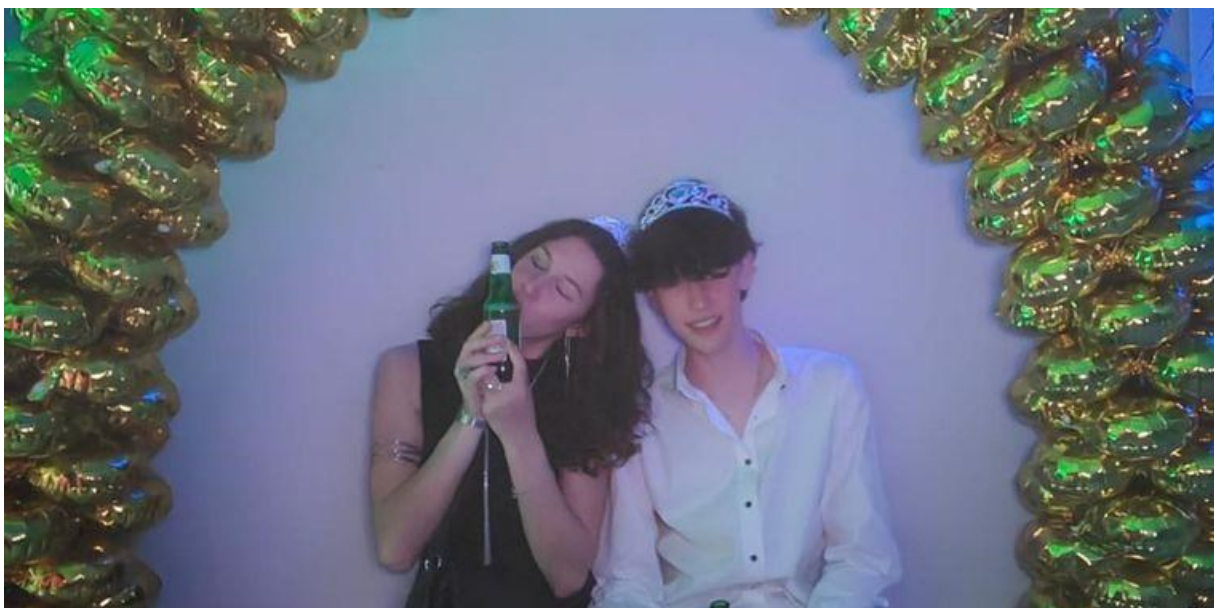
Zussen kunnen vermoeiend zijn, maar ze bedoelen het vaak goed. Probeer de vriendschapsband met haar te onderhouden, ook als die soms zwaar op de proef wordt gesteld. Ze is echt niet zo erg!

Hopelijk helpen deze tips je om beter met deze situaties om te gaan.

Heb je nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.

Groetjes

Penning xoxo



Herfstvrij? Tips om alles uit je vrije novemberdagen te halen!

Cursus

Het is november, en dat betekent - naast een nieuwe groei-editie - dat de herfst in volle gang is. Terwijl het aantal uren daglicht op een dag minder wordt en het buiten kouder wordt, kun je nog steeds genieten van alles wat deze maand te bieden heeft. Tussen de werk- en hoorcolleges door en op de verschillende vrije vakantiedagen is er tijd om even op te laden, nieuwe dingen te proberen en vooral plezier te maken. Of je nu liever binnen blijft of juist naar buiten trekt, er is voor ieder wat wils. Check hier onze tips om van jouw novemberdagen echt iets leuks te maken!

Ontdek Gent met de Guido Stadsgids!

De gids zit vol met tips en handige kortingsbonnen, zodat je Gent op een unieke manier kunt verkennen. Let op: sommige bonnen zijn alleen geldig in het eerste semester, dus november is de perfecte maand om hiervan nog te profiteren. Have fun!



Zondag 3/11: Foodpromenade

Die dag kan je op ontdekking gaan bij de lokale (s)makers. Proevertjes gegarandeerd! :) De foodies onder ons, we kunnen samen deze culinaire route wandelen!

Donderdag 7/11: Late donderdag @Gentse musea

Elke eerste donderdag van de maand blijven de Gentse musea wat langer open, tot tien uur 's avonds. Dit biedt de kans om na 18u nog cultuur op te snuiven! Als je 25 jaar of jonger bent, betaal je bij de meeste musea slechts 2,50 euro – gunstig voor ons studentenbudget.



Buitenactiviteiten in herfstig landschap

Ontspan tijdens een herfstwandeling in het bos of een park in de buurt. Dans in de regen of geniet van een loopje tussen de neerdwarrelende herfstbladeren. Ook een yogasessie in de frisse buitenlucht is een optie. Kies een activiteit die jouw hoofd tot rust brengt.

Kookavond: thema herfst

Organiseer een kookavond met kotgenoten of vrienden en maak gerechten met een herfstige twist – seizoens-groenten/ -fruit, herfstkleuren – klaar. Denk aan pom-poensoep, ovenschotels, appel-perencrumble. Smakelijk!



Film Marathon

Kruip onder je dekentje, warme tas thee/chocoretto/... (zelf in te vullen) in de hand, kaarsjes branden en de film kan beginnen. (Alhoewel dat de film kiezen misschien het lastigste is, succes daarmee)

Studiesessie Deluxe

Als functie cursus kan ik onze boeken alleen maar aanraden! Gebruik deze leerrijke, waardevolle cursussen en boeken tijdens een goeie studiesessie. Neem als pauze de tijd om alle bovenstaande dingen te doen. Go go go!



Geniet van de tweede helft van het eerste semester! Als afsluiter heb ik nog de allerbelangrijkste tip: doe ook deze maand (weer) mee met de VLK-activiteiten. Vooraan in deze groei-editie vind je een kalender van de activiteiten die jouw novembermaand onvergetelijk zullen maken.

Ciaokes byekes!

Beste PBR,

ik zit met een probleem. Laat me het verhaal even uitleggen, want ik heb echt dringend jullie hulp nodig. Vorige week ging ik uit met mijn vrienden, en het was een topavond. We hebben gedronken, gedanst, en uiteindelijk heb ik het voor elkaar gekregen om een meisje, waar ik al een tijdje een oogje op had, mee naar mijn kot te nemen.

Alles leek goed te gaan... tot het totaal uit de hand liep. We waren nog maar net op mijn kamer of ze begon er al wat bleekjes uit te zien. En ja hoor, jullie raden het al: ze kotste alles onder. Mijn vloer, mijn bed en zelfs mijn bureau hebben het allemaal moeten bekopen. Ze heeft geen sorry gezegd, viel gewoon knock-out in mijn bed en ik stond daar maar, compleet in shock, te kijken hoe alles onder de kots zat. Ik heb de hele nacht op mijn bureaustoel doorgebracht, terwijl zij vredig in mijn (nu ranzig) bed lag te slapen.

De volgende ochtend werd ze wakker, keek even rond, zei kort "Hoi" en vertrok zonder verder iets te zeggen. Ik was helemaal van slag. Wat moet ik nu doen? Moet ik haar hierover aanspreken of het gewoon laten rusten? En hoe krijg ik de geur van braaksel uit mijn matras?! Jullie hulp is meer dan welkom...

Groetjes,
Een wanhopige jongen

Lieve wanhopige jongen,

Wow, wat een avond, zeg! We kunnen ons helemaal voorstellen hoe jij daar stond, vol spanning voor wat een perfecte nacht had moeten worden... en toen veranderde alles in een chaos van epische proporties. We gaan je meteen geruststellen: je bent echt niet de eerste (en zeker niet de laatste) die in zo'n situatie terechtkomt. Maar goed, jij zit met de troep, dus tijd voor wat non-sense advies!

1. Damage control: Je eerste prioriteit is natuurlijk je kamer (en vooral je matras) weer leefbaar maken. We snappen dat de geur van tequila met een vleugje pizza niet de ideale sfeer creëert. Dus, pak het groot aan: haal alles van je bed, gooi je lakens in de wasmachine op het heetst mogelijke programma en neem de matras grondig onder handen. Baking soda werkt echt, maar als het blijft ruiken alsof je kot een soort nachtclub is... tja, dan wordt het misschien tijd voor een nieuw bed. Je verdient het!

2. De girl in kwestie: Wat haar betreft: het feit dat ze niets zei en gewoon vertrok, zegt ons dat ze zich vast kapot schaamt. Dus ons advies: laat het rusten. Soms is het beter om iets onder de mat (of in dit geval, onder de matras) te schuiven. Geef haar een beetje ruimte om het te vergeten, en als jullie ooit weer op goede voet komen, kun je het misschien een keer voorzichtig ter sprake brengen. Maar nu? Beter niet.

3. Een tweede kans? Als je haar echt leuk vindt, kan dit gewoon een gigantische blunder zijn die niets zegt over jullie toekomstige potentieel. Iedereen heeft weleens een gênant moment na een avondje stappen. Misschien moet je de volgende keer gewoon beginnen met een iets minder wilde nacht en kijken hoe het dan gaat. En vergeet vooral de emmer binnen handbereik te houden, voor het geval dát.

Het belangrijkste is: blijf cool. Iedereen maakt weleens wat gênants mee, en wie weet wat voor verhalen er nog bij haar op de plank liggen. Misschien komt er een moment dat jullie er samen om kunnen lachen.

Sterkte met het schoonmaken (en hopelijk een beter vervolg op dit avontuur in de toekomst)!
Lekjes,
PBR xoxo

ZIT JE MET EEN PROBLEEM OF BEN JE OP ZOEK NAAR
EEN ANTWOORD OP JE LEVENSVRAGEN, STUUR DAN
EEN BERICHTJE NAAR PBR. (ABSOLUTE ANONIMITEIT
VERZEKERD)

Ontbijt-encyclopedie

Pr-Intern

Iedereen weet dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is, maar niet iedereen begint de dag op dezelfde manier. Zeker studenten hebben soms rare ontbijtgewoontes, en bij velen is die eigenlijk gewoon onbestaande. Hier zijn de verschillende soorten ontbijtmensen die je in de keuken kunt tegenkomen:

1. De ontbijter luncher

Deze persoon lag gewoon nog te lang te stinken in zijn bed om zijn ontbijt-uur een ontbijt-uur te noemen. Als zijn gezin aan het middageten begint neemt hij half-slapend nog een doos cornflakes uit de kast om zijn eerste fond van de dag te leggen. Maar wees eerlijk, ieder van ons heeft weleens zo'n dag

2. De Luxe Bruncher

Deze mensen hebben geen haast. Ze maken er een hele gebeurtenis van. Ze toveren pareltjes van avocado-toast, poached eggs en een latte-art erbij. Ze hebben geen probleem met het brunchmenu van 11 uur; voor hen is "ontbijt" een concept, geen tijdstip.

3. De 'healthy girl' (of 'boy' natuurlijk)

Zij zijn al vroeg aan de slag, met een smoothie of acaïbowl die eruitziet als een groene modderpoel en een kom havermout die zo veel zaden bevat dat het lijkt op vogelvoer. Elke calorie telt voor hen. Als ze het niet zelfgemaakt hebben, is het gegarandeerd biologisch. Ik snap het wel, jezelf goed verzorgen kan heel leuk zijn. Maar elke dag mega gezond en low-calorie proberen eten is gewoon vermoeiend en duur, zeker voor studenten. Maar toch respect voor diegenen die het wel aankunnen!



4. De crasher na party

Deze persoon was waarschijnlijk pas gaan slapen toen de vogeltjes al floten en zat hij om 5u nog bij Snack Deniz. Het ontbijt? Noem het al maar lunch. Waarschijnlijk is de goesting daarvoor ook al helemaal weg. Dus is de eerstvolgende maaltijd is een pak frieten tijdens de volgende pré. Gezond is anders

5. De Mealprepper

Met liefde bereidde deze mensen hun ontbijt een week van tevoren voor. In van die mooie bakjes zit dan oatmeal, quinoa, groentjes en fruitjes, pure chocolade, bananenbrood, enzovoort. Elke dag begint precies met een pinterest-plaatje. Ze zijn voorbereid op alles. Maar ik wil nog wel eens zien wie dat langer dan 1 week volhoudt. Probeer het maar eens uit, good luck. Side note: sociale media is fake!!

6. De 'Koffie als Ontbijt'-Fanaat

Voor deze mensen is koffie het enige dat telt. "Eten? Waarom? Koffie is mijn brandstof!" Hun ontbijt bestaat uit een enorme kop zwarte koffie. Op den duur lopen ze wel het gevaar onuitstaanbaar te zijn zolang ze hun koffie niet gehad hebben. Dan wordt het vervelend. Dus zorg dat je altijd een koffietje kan voorzien voor je sleepovers als je geen ochtendhumeurtjes duldt. Maar hey, een koffiemachine is toch een must op kot?

7. De Familie-persoon

Voor deze ontbijters is het een social event. Het hele gezin komt samen voor een uitgebreid ontbijt met pannenkoeken, spek, eieren en een versgeperst appelsiensapje. Voor hen is ontbijt de perfecte gelegenheid om bij te babbelen met hun familie of kotgenoten. Enkel gezelligheid! Ik ben fan.



8. De bulker

Deze mensen zijn meestal mannen die 5-7 keer per week in de fitness staan. Ze beginnen hun dag met 6-8 eieren in combinatie met een proteïneshake omdat 8 eieren misschien toch niet genoeg proteïne bevatten. En elektrolyten zijn ook hun beste vrienden. Vaak ontbijten ze dan nog om 6u 's morgens omdat ze voor hun les of studiesessie hun workout nog gedaan willen hebben. Heavy.

9. De 'ik ontbijt niet'-persoon

Ik ken veel mensen die gewoon niet ontbijten. Uit principe ofzo. Dan zitten ze met mega grote honger in de les en kunnen ze niet rap genoeg naar de resto lopen voor de lunch. Of een koffiekoekje tijdens de pauze. Fair enough. Sommigen hebben wel oprecht geen honger 's morgens. Kan natuurlijk ook. Als je maar niet niks eet omdat je denkt dat ontbijten niet nodig is en met opzet honger lijdt.

Voilà! Dat waren de, volgens mij, meest voorkomende ontbijt-types. Elk met hun eigen unieke stijl om de dag te beginnen. Bij wie sluit jij je aan?

Groetjes,

PR-intern

De voordelen van alcoholische dranken in de opbouw van het uithoudingsvermogen en bulking

Spordt

In ons vorige artikel toonde Jef al de iets nadeligere aspecten van het drinken en hoe conditionering hier een spel in kan spelen, als reactie hierop vond ik het noodzakelijk dat er meer onderzoek nodig was om van dit fenomeen iets positiefs te maken. In de rest van dit artikel stel ik dus een theorie voor die we in de komende maanden gaan uittesten.

De volgende punten werden gecombineerd om deze theorie te bekomen:

1.Uithoudingsvermogen

Er zijn meerdere redenen waarom iemand zou sporten: voor de gezondheid, de fun, een mooi lichaam krijgen, competitie en natuurlijk, het belangrijkste voor dit punt, de conditie.

De conditie/uithoudingsvermogen is een belangrijk aspect aangezien hoe meer je ervan hebt hoe langer je kan sporten, wat betekent dat je meer calorieën kan verbranden en spieren kan opbouwen.

Er zijn verschillende manieren om de conditie te verbeteren maar voor de average mens is de makkelijkste manier om te gaan lopen, dit is belangrijk voor later.

2.Conditionering

Als je het vorige artikel gelezen hebt dan weet je ondertussen hoe dit werkt, gedrag wordt aangepast door herhaling en associatie.

Het WC-dagoe debacle is een gevolg van slechte gewoontes te combineren, we hoeven dus enkel deze slechte gewoontes te vervangen met positieven.

3.Beire veel drinken

Als gediplomeerde VLK'er en uit een boerendorp te komen (shoutout Beervelde) ben ik wel vertrouwd met kapot veel te drinken, en zoals iedereen ben ik wel al heel zat geweest.

Alhoewel ik vaak dingen tijdens die periode vergeet, is er mij toch iets bijgebleven dat zeer interessant was. Namelijk dat ik totaal niet moe werd tijdens het lopen en dus random 5km uit het niets kon lopen aan een hoog tempo.

De dag erna waren mijn benen wel helemaal kapot en had ik een kater maar da is nie zo belangrijk.

In mijn ervaringen geldt dit ook voor fietsen, dit is al meerdere keren vastgelegd.



i. Ik die gin-tonics aan het binnentrekken ben net voordat ik nog 1km moet fietsen

Theorie

We gaan dus het principe van conditionering toepassen om er een gewoonte van te maken om na het drinken te gaan lopen. Door het drinken worden we niet moe tijdens het lopen en kunnen we dus lange afstanden doen aan hoge pace met als gevolg dat onze conditie gewoon vele beter wordt.

De 'nadelen'

Zoals Galileo door de Kerk werd vervolgd door zijn revolutionaire theorieën zal ik met dit werk ook in twijfel worden gebracht. Zogenaamde 'waarheden' die zeggen dat alcohol slecht is voor het lichaam gaan opgebracht worden, ik zie het nu al voor me "Lexie! Alcohol is slecht voor de hersenen!" "Alexander! Je kan er een bierbuik van krijgen" "Je moet ervan barfen!". Dit is allemaal zever aangezien deze 'nadelen' enkel tevoorschijn komen als je niet gezond leeft en dus niet deftig sport of deftig eet. De 'nadelen' worden dus via de theorie automatisch weggewerkt aangezien we gaan lopen. Het argument van de bierbuik is vooral slecht door wat ik in het volgende punt zal uitleggen.

Bulking

Voor degenen die niet weten wat dit is, bulking is het proces van meer calorieën op te nemen dan te verbranden op een dag om zo meer voedingsstoffen in het lichaam te hebben en die te gebruiken om meer spiermassa te ontwikkelen.

Bier heeft veel calorieën, een flesje Stella Artois van 25cl bevat ongeveer 110 kcal. Een bierbuik ontwikkelt dus door veel bier te drinken en deze calorieën niet te verwerken, het is dus een product van luiheid en lage metabolisme, een simpele oplossing is dus om gewoon te sporten.

Maar een voordeel aan dit hoge aantal calorieën is dat het een perfecte boost is voor uw bulk, ik raad sterk aan om dus eens een bakdag te doen, zo heb je ineens 2640 kcal binnen.

Haters gaan weer zeggen dat het lege calorieën zijn en dus weinig voedingsmiddelen bevat, bro neem er dan gewoon een scoop whey protein bij en ge zit wel goed.

P.S. barfen helpt met cutten dus dat nog een voordeel.

Testing

Spijtig genoeg kan ik deze theorie niet gewoon uitbrengen en er een nobelprijs voor krijgen dus moet het nog 'bewezen' worden (ook al is het duidelijk dat dit gewoon klopt).

Gelukkig hebben we een perfect moment en genoeg proefkonijnen om dit te doen tijdens de jeneverloop (25 november kom af aub gaat heel leuk zijn).

De resultaten van dit experiment worden later weleens gepubliceerd.

Hopelijk heb ik hiermee wat mensen aangespoord om het goede ding te doen (eigen interpretatie mogelijk).

SPORDT OUT,
Alexander

Een diepgaande analyse van prezi VS Zoom Squad Cultuur

Sinds dit jaar is er een hevige strijd aan de gang tussen de leden van de zogenaamde 'Zoom Squad' en de praeses van de VLK. (Om de privacy van beide partijen te respecteren zullen zowel de leden van de Zoom Squad als de naam van de praeses van de VLK niet vermeld worden). Om te kijken hoe deze strijd is ontstaan en zich verder heeft ontwikkeld neem ik jullie mee naar het prille begin.

Het begon allemaal een half jaar geleden, op de laatste Pavi-fuif van het academiejaar had een bepaald Zoom Squad lid een inkom shift. De instructies voor deze shift waren dat enkel mensen die een bandje aanhadden naar binnen mochten. De rest van de Zoom Squad besloot hem hierbij te helpen aangezien het groepsgevoel binnen deze squad zeer groot is. Alles verliep goed: mensen toonden hun bandjes en mochten naar binnen, degene zonder bandje werden geweigerd en geraakten niet binnen. Op een bepaald moment kwam een welbekend gezicht langs: de vorige praeses van de VLK, ook wel gekend als Febe Cornelis. Zij had geen bandje aan en was daarbij ook haar lint vergeten. De zoom Squad deed wat hen was opgedragen en liet haar dus niet binnen. Dit proces herhaalde totdat hun shift gedaan was (dit was ongeveer een uur later). Toen de mensen achteraf hoorden dat de praeses van de VLK een uur niet binnen mocht op haar eigen fuif werd er veel mee gelachen en was er voor de Zoom Squad een nieuwe traditie geboren: de praeses buiten smijten op haar eigen evenementen.

Sinds het begin van dit academiejaar neemt de Zoom Squad deze traditie zeer serieus op. De praeses wordt buitengesmeten op haar eigen fuiven, op de fakbars, tijdens de tempus van haar cantussen, ...

De praeses laat zich ook niet doen en straft deze leden met adjes, strafjes op cantussen, Pavlovs, ...

Wat begon als een grapje tussen beiden partijen is de laatste tijd echt uit de hand gelopen: van de praeses tackelen en ze in de struik smijten tot Zoom Squad leden zo lang Pavlov moeten zijn dat ze zich bijna coma zuipen. Ikzelf denk dat beide partijen zich niet gaan laten doen en dat deze strijd alleen maar heftiger en heftiger zal worden.

Persoonlijk zie ik 2 mogelijke uitkomsten: 1 waarschijnlijke en 1 onwaarschijnlijke.

Uitkomst 1 (de waarschijnlijke):

De praeses bezwijkt onder de macht van de Zoom Squad, leeft elke dag in angst en laat hun volledig over haar heen lopen. Op papier is ze wel nog de baas, maar eigenlijk luistert ze naar wat de Zoom Squad haar zegt en zijn zij de echte bazen van de VLK. De kans dat ze een coup plegen en de VLK praeses kidnappen lijkt me ook best groot.

Uitkomst 2 (de onwaarschijnlijke):

De praeses komt op voor haarzelf en kan de leden van de Zoom Squad bedwingen waardoor ze weer binnen mag op haar eigen events. Deze lijkt me onwaarschijnlijk aangezien de strijd al zo ver geëscaleerd is.

Is de praeses nog welkom op VLK events of zal ze nooit meer binnen mogen? Zal de Zoom Squad een coup d'état plegen en de VLK met ijzeren vuist besturen? Zullen deze beide partijen ooit weer vrienden kunnen zijn?

Alleen de toekomst kan ons dit vertellen ... Ik hoop gewoon dat er geen doden zullen vallen.



UITGEKLAARD: Dronkenschap tijdens de cantus

Feest

We kennen het allemaal: de eerste pinten gaan vlot binnen op de cantus. Na luidkeels het Gravensteen mee te brullen, voel je de eerste pintjes al in je maag zakken en dat terwijl je beker alweer boven je hoofd zweeft om opnieuw gevuld te worden. Na de eerste paar liederen begint je hoofd al wat lichtjes aan te voelen. Je zorgen verdwijnen als sneeuw voor de zon, en je krijgt het gevoel dat je zangkwaliteiten on point zijn. Maar dan komt dat ene moment: dat laatste adje komt net iets harder binnen en je hoort de cantor in de verte “tempus in” roepen. Na de tempus wordt opeens alles zwart: deel twee van de cantus lijkt onbestaand en uit je geheugen gewist. Hoe je uiteindelijk in de Overpoort beland, blijkt de ultieme one million dollar question. Team Fost besloot om tijdens de vorige cantus undercover te gaan en het fenomeen van de cantusdronkenschap eens grondig te onderzoeken.

Titratiecurve

Laten we even teruggaan naar de chemie van het eerste jaar: we beschouwen de cantusdronkenschap en alles wat erbij komt kijken als een titratie. Stel, de mate van dronkenschap is $D(t)$ in functie van de tijd en de tempus dient als omslagpunt. Met de volgende formule konden we het verloop nauwkeurig beschrijven en een bijpassende regressiecurve opstellen:

$$D(t) = A^2 \cdot (E + 1)t + (TF)$$

Waarbij:

- $D(t)$ = de mate van dronkenschap
- A = #adjes op tijdstip t
- E = estafette
- T = #toiletbezoeken
- F = de fouriersconstante (variabel)

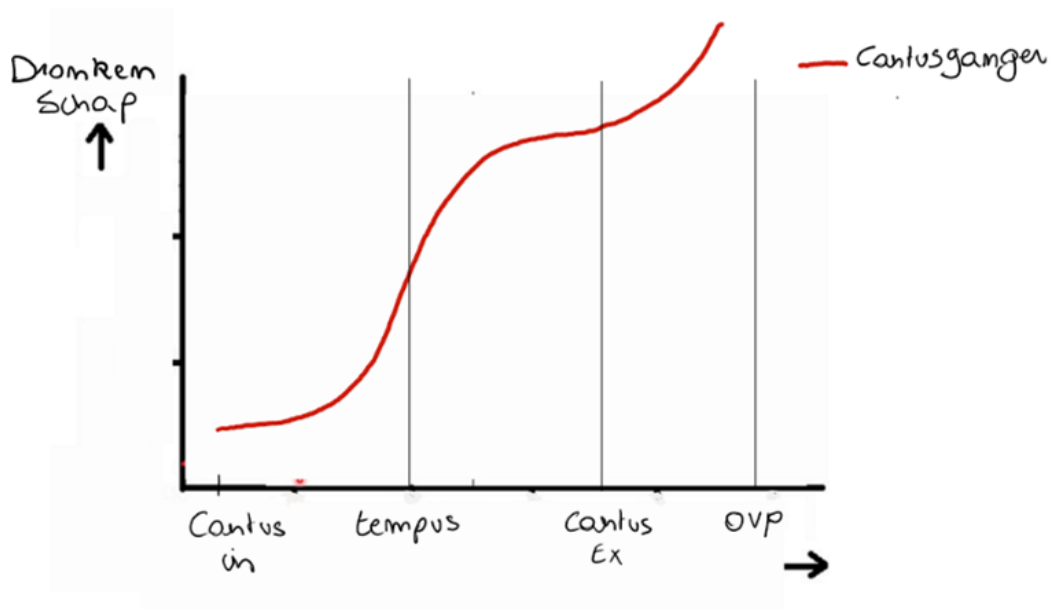
Het is vrij simpel: om de formule te bekomen, namen we het kwadraat van het aantal adjes dat je op tijdstip t hebt genuttigd, vermenigvuldigen dit met het aantal estafettes tijdens de cantus + 1 (aangezien estafettes vaak in een ex aequo eindigen). Daarbij tellen we het aantal toiletbezoeken op, maar omdat een toiletbezoek eerst een bezoek

langs de fouriers vereist, moet deze laatste term worden vermenigvuldigd met een variabele: de fourierconstante. Deze is afhankelijk van de tijd en is omgekeerd evenredig met het humeur van de fouriers op dat tijdstip (laag humeur = hoge constante). De (TF)-term lijkt subtiel, maar kan zwaar doorwegen wanneer de fouriers niet in hun beste humeur verkeren. Zo bekwamen we volgende resultaten:

DE NORMALE CANTUSGANGER

Zoals je ziet gaat de dronkenschap in het begin er nog rustig aan toe met een lichte stijging maar naarmate we de tempus naderen, gaat de grafiek in een hogere versnelling. De dronkenschap stijgt fors en wordt gekenmerkt door dubbel zien, een gevoel van euforie, en soms ook braakneigingen. Die sterke stijging rond de tempus komt door het naderen van het omslagpunt: het punt waarna je (meestal) niets meer van de cantus herinnert en achterblijft met een zwarte leegte in je geheugen. Niet getreurd, die leegte wordt de daaropvolgende dagen meestal opgevuld door je vrienden met de meest gênante verhalen en foto's van jezelf die je leven kunnen ruïneren.

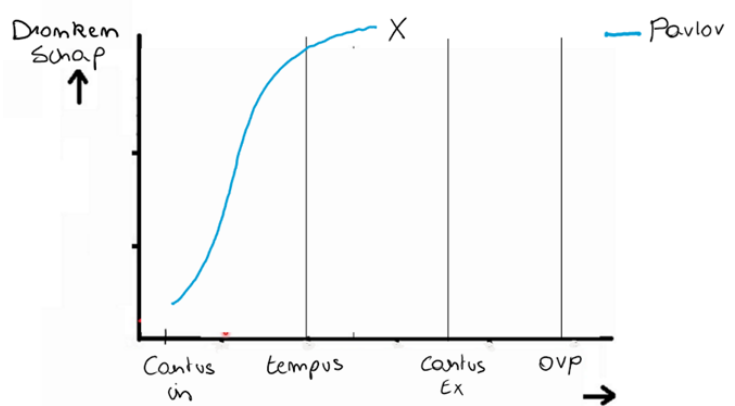
In deel 2 van de cantus en richting het einde zien we bij de doorsnee cantusganger een lichte stagnatie: het dronkenschapsniveau stijgt nog, maar steeds minder snel, om de cantus op een hoogtepunt af te sluiten. Maar daar eindigt het avontuur niet; veel cantusgangers bereiken na de cantus een tweede (cruciaal, zorgwekkend of zelfs kritisch) omslagpunt: de OVP. Als dat maar goed afloopt... Voor je het weet, word je wakker in het bed van een random persoon of, nóg vreemder, op het toilet in de Delta!



Maar niet iedereen voldoet aan deze algemene titratiecurve, zo ontdekten we tussen de resultaten ook nog een paar uitzonderingen:

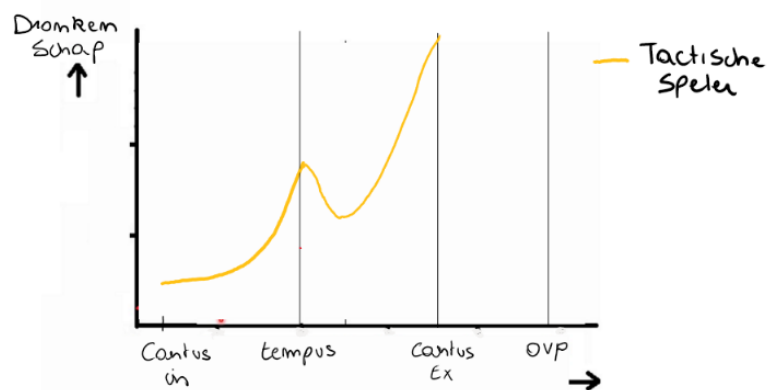
DE PAVLOV

De titratiecurve van de pavlov vertoonde toch opmerkelijke afwijkingen met onze reeds bepaalde standaardcurve; De Pavlov scoort met een hoog en pakt uit met een vroege piek waarbij het omslagpunt sterk naar links verschoven ligt, gepaard met een snelle toename in dronkenschap. Gekenmerkt door een pijnlijke rico waarvan de grootte rechtevenredig is met de aantrekkelijkheid/herkenbaarheid van de Pavlov-leuze. Door meerdere resultaten te vergelijken kwamen we ook tot de vaststelling dat de titratiecurve meestal ergens in deel 2 strandt (het oververzadigd punt)



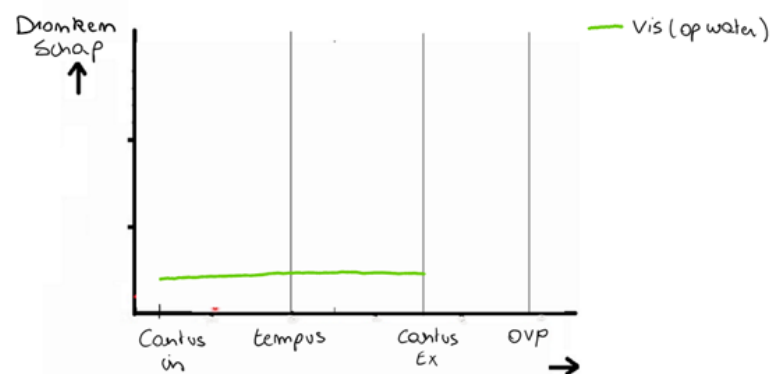
DE STRATEEG

Sommigen vinden het nodig hun maaginhoud kwijt te spelen tijdens de tempus, wat voor een tijdelijke daling in de curve zorgt. Maar vergis je niet beste strateeg, zoals de resultaten aantonen (en uit eigen bevindingen) is de daling maar van korte duur, want samen met je drank uit deel 1 smijt je ook je fond eruit...



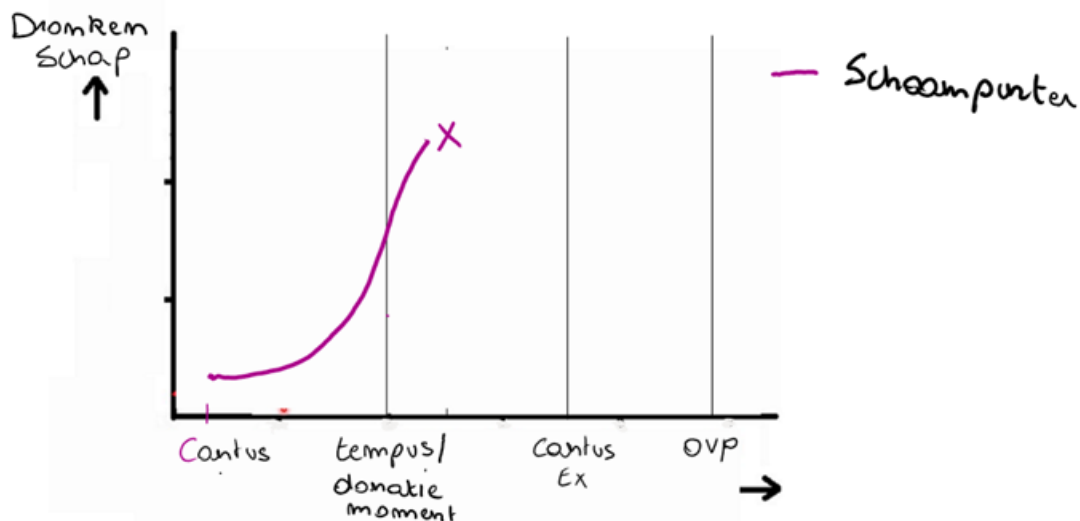
DE VIS

Niet iedereen is fan van dat heerlijke studentennat, zo voelen sommigen zich geroepen te cantussen op water. Hun titratiecurve lijkt verdacht goed op de hartslagmonitor wanneer professor Baetens iemand random uitkiest tijdens de les om op z'n vraag te antwoorden.



DE SCHAAMPINTER

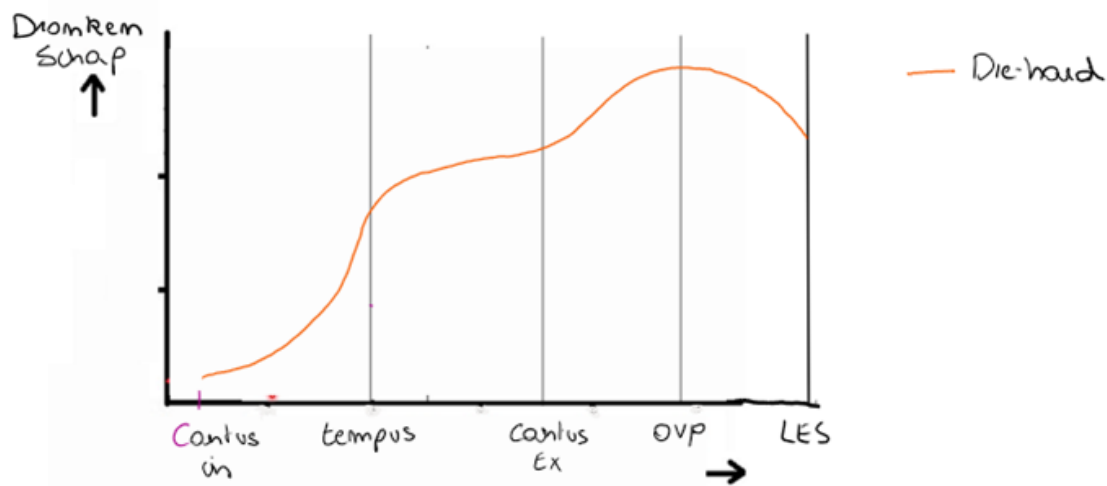
Voor de arme schaampinter begint alles nog goed, maar gaat het al snel de mist in na de eerste schaampint die roet in het bier gooit. Vanaf dat moment is alles wat je erna drink je doet denken aan dat heerlijk vloeibaar goud met een zwarte, ondoorschijnbare nevel in gekenmerkt door een vaste, droge en breiachtige structuur.



Met een beetje geluk valt de schaampint in deel 1 en wordt zo de kans op een donatie van schaam/reethaar van 10 man tijdens de tempus nihil

DE DIE-HARD

Voor de meeste cantusgangers stopt het avontuur niet wanneer de cantor volmondig "Cantus ex" roept. Gewoonlijk zet het avontuur zich voor in de Overpoort, maar de echte die-hard gaat achter de OVP nog vrolijk door.... naar de les!



Tips & tricks

We zouden Feest niet zijn moesten we jullie niet nog enkele tips en tricks voorschotelen om zo lang mogelijk door te kunnen gaan en de kater van de dag erna met iets steverige handschoenen te kunnen aanpakken of zelfs voorkomen: zo kwam een ene Svante Arrhenius tot de lumineuze ontdekking van een stof dat de verandering in toename van een bepaald proces kon afremmen; de buffer!! Vertaald naar onze curve zorgt de buffer ervoor om over een bepaalde tijdsperiode de toename in dronkenschap te verhinderen/af te remmen.

Ons doel is dat we het omslagpunt zo veel mogelijk naar rechts willen laten verschuiven om zo laat op de avond te pieken en het grootste deel van de cantus te herinneren. Oplossing?? Een fond leggen! De fond doet dienst als ideale buffer en naargelang de aard van de fond krijg je een variabele grootte van het bijhorende buffergebied. (in welke mate de buffer de toename afremt.)

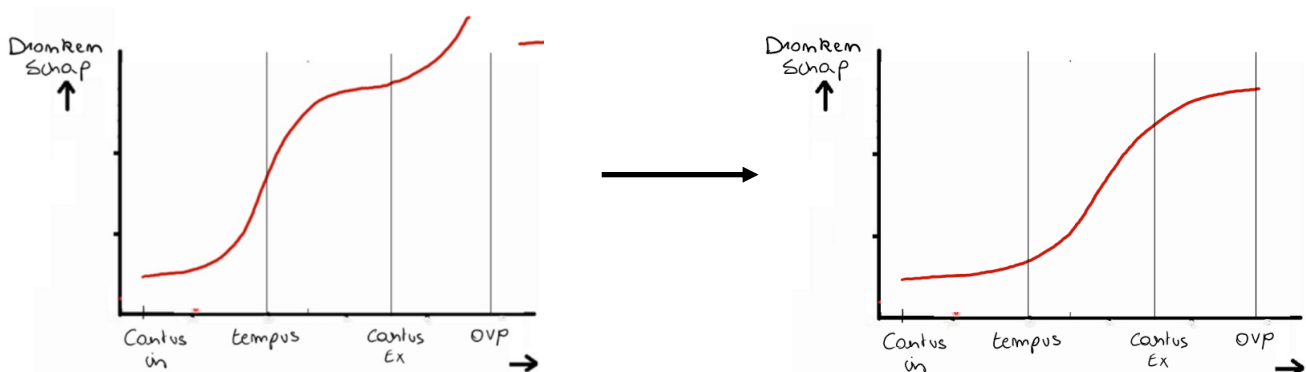
Buffergebied

- Pasta pesto: Geen aanrader, eindigt in de wc.
- Lege maag: Geen buffer
- Frieten: Buffert voor 1 tot 1,5 uur.
- Durum/pita: Geeft je een stevige 1 tot 2 uur buffer

Door middel van de buffer krijgen we een vierkantswortel over onze vergelijking en wordt de mate van verandering in toename fors naar beneden gehaald. Naargelang de aard van de buffer wordt de macht van de adviesfactor A gereduceerd van $2 \rightarrow 1$, om zo de mate van toename nog sterker te bufferen.

oorspronkelijk: $D(t) = A^2 \cdot (E + 1)t + (TF)$

aangepast: $D(t) = \sqrt{A^{2 \rightarrow 1} \cdot (E + 1)t + (TF)}$



Indicator

Het gebruik van een indicator om je omslagpunt te herkennen is sterk aan te raden! Iedereen kent wel de verleiding tijdens een chemiepracticum om het kraantje open te zetten voor die diep donkerpaarse kleur—maar voor je het weet, sla je door en is er geen weg meer terug. Door het titreermiddel te verdunnen kun je de kleur enigszins herstellen. Vertaald naar de cantus is dit water!! Met een indicator kun je dan je omslagpunt in de gaten houden en op tijd water drinken om je dronkenschapscurve af te vlakken. Een goede indicator-methode is om bij elk lied het paginanummer samen met de schachten op te zeggen; dat geeft je meestal een goed beeld van je huidige status!

Met deze tips, tricks en methodes zouden jullie in staat moeten zijn de volledige cantus bij te wonen en zo die zwarte leegte van eerder zelf op te vullen!

Streekbierenavond review

Fouriers

Afgelopen maand vond het beste evenement van het semester weer plaats: de streekbierenavond. Het was natuurlijk weer een daverend succes, maar wat vonden jullie nu de beste biertjes? Om deze vraag te beantwoorden hadden de fouriers een prikbord opgehangen waar je je biertje kon raten (zie hieronder). De meeste relevante biertjes zal ik nu bespreken aangevuld met mijn (KC) deskundig commentaar.



We beginnen bij de tripels waar de **Tripel Karmeliet** natuurlijk erg in trek was. Deze heeft op wereldvlak al talrijke prijzen veroverd en is dus altijd een veilige optie. Ook de **Paix Dieu** was na het daverende succes van vorig jaar weer van de partij. Verkocht in een beugelflesje in houten bakken straalt het eenvoud en vrede uit. Met zijn 10% alcoholpercentage is het zeker een stevig biertje en ook mijn persoonlijke favoriet. De **Westmalle Tripel**, in de volksmond ook wel 'De moeder van alle tripels' genoemd omdat het als eerste tripel ooit gebrouwen werd in 1934 in de abdij van Westmalle, was ook weer van de partij. Voorgaand weetje werd ook bevestigd door ons publiek en werd al snel uitverkocht. Een tweede trappistenbier die op de kaart stond was de tripel van **La Trappe** die het ook relatief goed deed maar toch onderlag door het succes van zijn rivaal uit Westmalle.

Dan maken we even een korte tussenstop bij de rode biertjes waar de **Kasteelbier Rouge** het natuurlijk zoals altijd even goed deed. Een zoet biertje waar je volgens mij niks tegen kan hebben. Als je iets sterker zoekt hadden we met zijn 10,5% ook de **Piraat Red**. Een stevig biertje dat menig tienermeisje al een slechte afloop van de avond bezorgd heeft door onderschatting van haar alcoholtolerantie.

Van de blonde biertjes hadden we natuurlijk ook voor ieder wat wils. Opvallend is dat de **Barbār** geen goede ratings kreeg. Het donkerblond bier gezoet met honing uit Yucatán (Mexico) en tevens verkocht in een beugelfles slaagde er niet in te overtuigen. De **Kwaremont** deed het dan weer stukken beter. Met zijn verwijzing naar de Oude Kwaremont die in de koers regelmatig beklimmen wordt, is hij dan ook enorm geliefd bij wielerliefhebbers. De **Ouwen duiker** deed het ook bijzonder goed. Leuk weetje: een "Ouwen Duiker" is eigenlijk een oude snoeper. Het bier van dat roze olifantje aka **Delirium Tremens** stond onvoorzien ook op de menukaart. We hadden eigenlijk de rode variant besteld, maar de gewone is ook wel nog te zuipen. Na veel gezaag hebben we last minute nog **Omer** gaan halen. Onder het motto van 'Omer oe beter' smaakt deze natuurlijk altijd, maar als we een assortiment als dit aanbieden kan het geen kwaad om eens iets anders te proberen. Ten slotte wil ik nog reclame maken voor een minder bekend bier. **Ypra** was vroeger een populair bier in Ieper, vandaar de naam. De oorspronkelijke brouwer stopte echter met de productie ervan om zich te focussen op frisdrank (hoe kan je zo zijn?). Recent werd dit echter terug gelanceerd door onze trouwe Brouwerij Omer Vander Ghinste en werd na Omer en Tripel LeFort opgenomen als derde familiebiertje. Zeker eens het proberen

waard!

Bij de bruine biertjes viel vooral de **Rochefort 8** in de smaak. Naast de 8 en de 10 één van de 3 trappistenbieren gebrouwen in de Abdij van Rochefort. Deze benamingen zijn bewaard gebleven uit respect voor de traditie en zeggen niets over het alcoholgehalte van het bier. De cijfers 6,8 en 10 verwijzen naar de oude wettelijke maateenheden waarmee in België de dichtheid van het bier werd aangeduid, en dat voor enige vorm van gisting.

Als laatste categorie bespreken we nog de varia. Een ex-fourier contacteerde ons eerder om zijn **Iduna Cider** aan te bieden, gebrouwen met 100% Belgische appels, fruitig en droog met frisse zuren. 'Waarom niet?' dachten we, maar de zure smaak smaakte net iets te veel door en de fans hiervan waren maar 'een zorgvuldige selectie' zal ik maar zeggen dan. Dan komen we aan bij het slechtst beoordeelde biertje van de avond: **Excuse me while I kiss my stout**. Na wat onderzoekswerk kom ik te weten dat het een eerbetoon is aan de rijke traditie van stouts, met een verrassende en intrigerende twist. Je zintuigen zouden onmiddellijk verwend worden met de intense aroma's van vanille, kaneel en kokos. Ik waagde me er ook aan, maar mijn zintuigen hadden er na 1 slok al genoeg van, nooit meer aub. Een ander speciaal biertje smaakt zo zuur dat het zelf werd teruggebracht door een niet nader benoemd persoon: de **Oude Geuze Boon**. De zure smaak komt doordat er in het brouwingsproces geen pasteurisatie plaatsvindt. Wel gebeurt er spontane gisting tijdens koudere winter nachten in omgevingslucht. Hierdoor duiken natuurlijke gist- en bacteriesoorten in het brouwsel, dat in een open kuip ligt.

Om niet te discrimineren moet ik blijkbaar ook nog de alcoholvrije dranken nog even overlopen. **Carlsberg 0.0%** en **Chouffe 0.0%** werden aangeboden. Meninge? Ik zou het niet weten, niks over gehoord en mij niet bellen, drink dan gewoon water ofzo. Ook de **Coca Cola** deed het weer uitstekend, dit koolzuurhoudende frisdrank bracht weer een glimlach op de mond bij menig niet-alcoholdrinker of persoon-met-kater-van-de-dag-ervoor die geen zin had om opnieuw aan het gerstenat te beginnen. De **Coca Cola Zero** deed het ook zeker niet slecht, maar na al die jaar kan het met zijn aspartaam nog altijd niet tippen aan die echte suikers van zijn grote broertje.

Last but not least hangt er daar nog een prachtig gezichtje van mij mede fourier PVO. Aan het aantal groene pinnetjes te zien was er zeker wat interesse, dus ik ging op onderzoek uit. Na veel speurwerk kwam ik toevallig op de Youtube video 'Ben jij slimmer dan een octopus?'. De knappe fourier gaf daarin een interview waar hij uitpakte met zijn kennis over octopussen. Na wat geyap ging het opeens over de liefde en daar sprak de fourier in kwestie de woorden uit 'Ik ben gelukkig in de liefde' (Bron: tagmag).

Alle geïnteresseerden zal ik dus helaas moeten teleurstellen.

Groetjes van uw favoriete fourier (KC) xx



Mijn doldwaze safari-dagboek

Ranger Mika



Beste rangers

Ik heb afgelopen tijd toch wat meegemaakt! Ik was op safari en heb daar de big four verkend, dit waren waarschijnlijk de beste dagen van het hele academiejaar. Ben jij nu benieuwd welke gekke verhalen en dieren er tijdens deze reis op mijn pad zijn verschenen? Stap dan maar in m'n jeep en dan rijden we er samen nog eens door.

Het avontuur begon op maandag 14 oktober. Op deze dag was de eerste echte kennismaking met mijn gloednieuwe dierenvrienden. Goeie banden smeden was vandaag de topprioriteit, en dat is ons zeker gelukt. Om te beginnen hadden we samen een heerlijke pasta gekookt die onze buikjes wel kon bekoren. Eenmaal het eten was gaan liggen, trokken we met z'n allen door de savanne richting het vrouwen volleybal. Eenmaal gearriveerd, hebben we onze observatiepost opgezet en hebben we alles aandachtig bekeken en toegejuicht. Ten slotte sloten we de dag af in onze favoriete tent en luisterden we nog naar enkele mooie lokroepen van wilde dieren. En dat maakte een einde aan onze eerste dag van de expeditie.



Dinsdag 15 oktober, dag 2 van de ontdekkingsreis. Na de nodige research begon ik deze dag met het voorbereiden van allerlei lekkernijen. Dit omdat we er voor moesten zorgen dat er geen enkel diertje met honger, en dus slechte bodem, moest vertrekken naar een feestje dat een paar graslandschappen verder lag. Na het vullen van onze buikjes zagen we dat het nog wat te vroeg was om op de trektocht te vertrekken. Om dit probleem op te lossen, haalde olifantje Susannah een pak kaarten boven, en speelde we nog een paar spelletjes met speciale drankjes. Nu de tijd aangebroken was, vertrokken we op onze tocht. We wandelde Vooruit en bleven doorgaan tot in de vroege uurtjes.

Dag drie, woensdag 16 oktober. De hoogdag van de safari week, niet omdat het weer gezellig gaat worden met onze kudde maar omdat alle kuddes van de omgeving samen gaan komen om er een gezellige namiddag van te maken. De uren vlogen voorbij en het einde van de activiteit was al bijna in zicht. Dit was ook duidelijk te zien aan het humeur van beertje Eline, zij had al heel veel honger en besloot zo voor heel de groep dat het etenstijd was. Tijdens het eten begonnen mensen het al moeilijk te krijgen omdat ze wat te vroeg gepiekt hadden. Om dit probleem te verhelpen zijn we nog snel even het knusse nestje van koala Anais gaan verkennen voor we het nachtleven konden gaan bestuderen. Ook deze avond gingen de oogjes pas laat toe.



De morning after, donderdag 17 oktober. Met kleine oogjes startte ik de dag om **half negen**. Ik moest me namelijk laten bijscholen in een vakgebied waar ik eigenlijk geen bijscholing meer voor nodig had. Het was echter niet zo erg, want er stond een rustige dag voor ons klaar. Doorheen de dag tikte de uren langzaam voorbij. Totdat er ineens een bericht binnen kwam. Smikkelbeertje Eline: “Wilt er nog iemand een pizza?”. Vanaf dat moment wist ik dat ons laatste kleine avontuurtje was aangebroken. We verzamelde ons bij het verblijf van girafje Aiko. Deze keer was het plan niet om het laat te maken of ons zelf katjelaam te zuipen. Nee, gewoon gezellig praten en een groep-soatest bespreken kan ook gewoon.



Zie zo nu ben je helemaal mee met wat ik heb geleerd op safari. Ik hoop dat jullie er even hard van hebben genoten als ik.

We zullen elkaar ooit nog eens zien.

Ranger Mika

BEST NEWSLETTER

BEST Ghent

BEST (Board of European Students of Technology) staat naast **vreedschap, plezier** en **reizen** ook voor **personal development!**

Zelf heb ik enorm veel bijgeleerd bij BEST, door samen te werken met studenten uit heel Europa, heb ik geleerd om duidelijker te communiceren en flexibel om te gaan met verschillende culturen en perspectieven.

Verder heb ik de kans gekregen evenementen te organiseren die ik zelf wou waarmaken. Dit verbeterde mijn omgang met stress, mijn team management en planning skills.

Daarnaast heb ik tal van training sessies kunnen bijwonen over leiderschap, kritisch denken, team dynamics, time management, ... Dit zijn sessies en skills die ik voor heel mijn leven ga blijven toepassen!



- Aurélie, BEST Ghent secretaris 24-25

Data storytelling - 13 nov

Als ingenieur ben je goed in het analyseren en interpreteren van data—maar die inzichten vertalen naar een boeiend verhaal voor een niet-technisch publiek? Dat kan lastig zijn. In deze workshop ontdek je hoe je je data kunt omzetten in krachtige verhalen die je publiek boeien. Bovendien leer je hoe tools zoals ChatGPT het creatieve proces kunnen stroomlijnen, waardoor **data storytelling** eenvoudiger wordt dan ooit.

Op 13 november organiseren BEST Gent en Möbius een soft skill training over data storytelling. De workshop begint om **19:30**, en daarna kun je genieten van een **receptie** met **gratis snacks en drankjes** tot 22:00. Mis deze kans niet om je communicatieskills te verbeteren!

Schrijf je
hier in!



Meer ontdekken over BEST?

Heb je interesse om je eigen skills nog meer te ontwikkelen? Of misschien klinkt een internationaal netwerk opbouwen als muziek in je oren? Scan dan onderstaande qr code in en laat je gegevens achter. Wij zullen jou contacteren om je op de hoogte te stellen van alle mogelijke opportuniteiten bij BEST en om al je vragen te beantwoorden!



Volg zeker onze sociale media om op de hoogte te blijven van alle komende evenementen!

Instagram : @bestghent

Facebook : BEST Ghent

Email : ghent-board@best-eu.org





Ben je geïnteresseerd in plezierige buitenlandse avonturen? Wil je je vriendengroep nog uitbreiden en zelfs internationale connecties maken? Heb je een passie voor reizen? Dan ben je hier op de juiste plek!



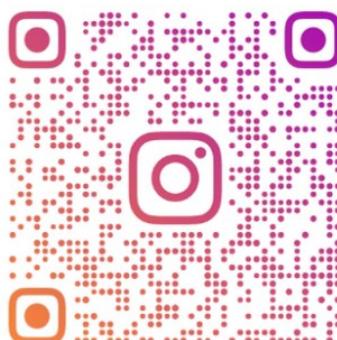
IAESTE
GHENT

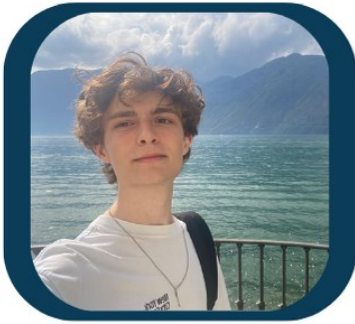
The International Association for the Exchange of Students for Technical Experience is een organisatie die wereldwijd actief is en jaarlijks vele studenten uit o.a. ingenieursrichtingen de kans geeft om **waardevolle werkervaring** op te doen in het buitenland. Een IAESTE-stage staat niet alleen mooi op je CV, maar geeft je ook de kans om je volledig onder te dompelen in een andere **cultuur, en steden te verkennen** samen met andere studenten.

Word lid van IAESTE en krijg de kans om mooie reizen te maken en **unieke ervaringen** op te doen. Help andere studenten op stage te gaan en organiseer mee onze activiteiten. Kom terecht in een **hechte groep** gemotiveerde studenten, en krijg de kans om jouw persoonlijke vaardigheden te ontplooiën.



Volg onze Instagram en blijf op de hoogte van leuke activiteiten en stagemogelijkheden!





MAICO BRUYNEEL
PRESIDENT

"De derde dag van mijn universitaire carrière ben ik al IAESTE lid geworden, een jaar later was ik vice en op reis naar Bilbao, Lund, Parijs en Oslo."



LIEN SPRUYTTE
VICE PRESIDENT

"Dankzij IAESTE heb ik al zoveel leuke mensen ontmoet, heb ik onvergetelijke reizen gemaakt en heb ik interessante bedrijven ontdekt!"

"IAESTE zit vol met positieve en gemotiveerde mensen, ik werd verbluft door het enthousiasme en had direct zin om mee evenementen te organiseren!"

JASPER VAN DER LINDE
FINANCES



"Mijn IAESTE journey begon op de international evening waar ik al deze enthousiaste en geëngageerde mensen ontmoette."

ELISE VAN RAEMDONCK
OUTGOING COORDINATOR



STIJN VANDEPITTE
EVENT COORDINATOR

"Sinds ik die ondoordringelijke 'iaeste spirit' heb opgesnoven, krijg ik er geen genoeg meer van en sta ik elk jaar klaar voor talloze nieuwe avonturen!"



AUDREY THIEBAUT
PR

"ik ben hier voor het eten maar de mensen zijn ook aardig"

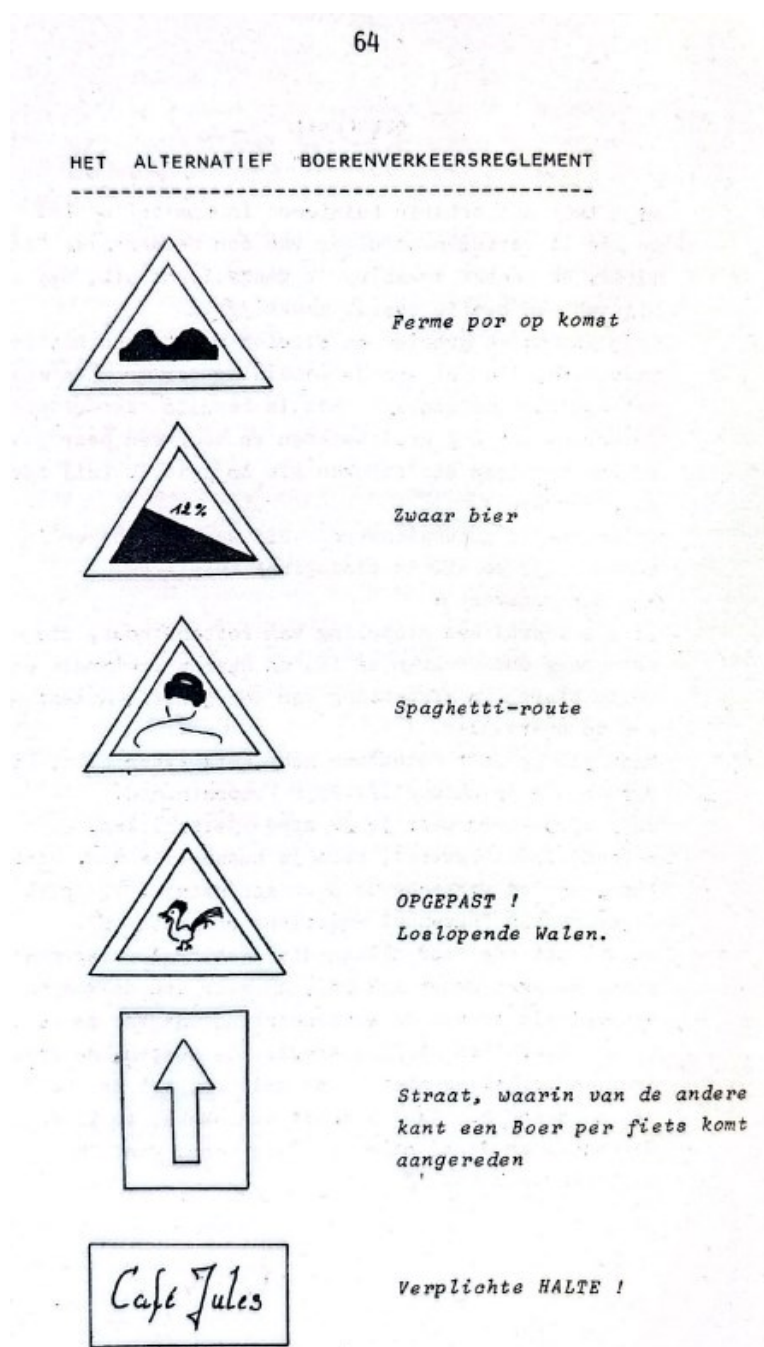
Uit de oude doos - Het alternatief boerenverkeersreglement

Groei

De Groei is het studententijdschrift van de VLK dat alombekend is bij zowel de studenten als de afgestudeerden en de proffen vanop onze faculteit. Het is in 1945 dat enkele ambitieuze studenten dit "Propagandablade met steun van den Vlaamschen Landbouwhoogeschoolkring" oprichtten. Van al de memorabele dingen dat in 1945 zijn gebeurd zoals: het einde van de 2^{de} wereldoorlog, de uitvinding van de atoombom en de eerste uitgave van suske en wiske. Was de Groei duidelijk het toppunt van het jaar.

Om zijn 80 jaar lange geschiedenis te vieren maken we elke maand een reis terug in de tijd en brengen een rubriek/artikel weer in de spotlight.

n.v.d.r: Het Groeiteam is niet verantwoordelijk voor eventuele Walen die zich offenden voelen door dit artikel.



Pijlstraat

*Naamkaartje van diegenen die
kunnen horen of er een TD is*



Slow-time



*Hoogst aantal toegelaten
ronden per uur te dansen op
een TD*



EINDE WERKEN

*Dit verkeersreglement kwam tot stand met medewerking van de.
rottigste tekenpen, die ik ooit in mijn pollen kreeg.*

ARCHIE MEDES

Aan de filmspeler Eric Von Stroheim werd door een journalist gevraagd of één van zijn vroegere wensen uit zijn kinderjaren in vervulling gegaan was.

Stroheim antwoordde :

"O, ja. Iedere keer als mijn moeder mijn haar kamde, wenste ik dat ik er geen meer had."

Tempuspraat– coupure cantus

Groei

Omdat wij superprofessionele journalisten zijn, stelden wij een diepzinnige vraag aan enkele VLK-leden, niet zo'n nuchtere VLK-leden, om zo voor eens en voor altijd tot een consensus te komen wat het antwoord op deze diepe vraag is.

“Wat is het laatste advies dat je hebt gekregen?”

Lexie: “If the red rivers are flowing, take the dirt road home.”

Gigi: “Only a real pirate takes the red sea, dat is wat Lexie wou zeggen.”

Lexie: “Ja dat is eigenlijk wel waar, maar er zijn 2 opties. ‘T is één van deze twee.”

Nora: “Nene ik ben echt bang.”

Gigi: “Alsof dat je alles dat in de groei komt serieus moet nemen.”

Nora: “Ok, ok, het raarste advies dat ik van Gigi heb gekregen.”

Gigi: “Ga met Kore.” (gevolgd door een vettige lach) “Alles met Kore.”

Eline: “Eéntje is geéntje.”

Random stemmen op de achtergrond: “PBR KAN NIE ZUPPEN, OH OOHO OOHO.”

Tashi: “Ik ben al hele tijd mensen met water aan het bekogelen en niemand heeft het door. Kijk, kijk, nu ga ik het weer doen.”

Tashi: “Voor je gaat slapen een daflagan nemen als je hebt gedronken.”

Aiko: “En werkt dat?”

Tashi: “Nee, wie tf doet dat, als je dat doe ga je echt in coma, die wou mij vermoorden.”

Lexie: “Ik heb nog advies gekregen. Als je een kater hebt begin gewoon opnieuw te drinken. Maar ze vergeten altijd te vermelden dat de volgende 3x erger is.”

Aiko: “Mij nie bellen.”

Seppe: “Keep your friends close, and your enemies closer.”

Lexie: “Je moet van alles een sport maken, een competitie maken. Dan ben je gemotiveerd om dat allemaal te doen. Als je bijvoorbeeld een muilbingo in je handen krijgt, maak er een sport of competitie van, dan doe je dat gewoon.”

Alexia: “Oei ik moet even denken. Ik denk, als je niets probeert kun je niets winnen eh.”

Nogmaal Alexia: “If you can make them smile and giggle, you can make that booty shake and jiggle. Goed eh! Ik heb dat op Tiktok gehoord.”

Joren: “Eén van mijn kotgenoten zei: “Beter je leven Joren.” Maar weetje, ik leef echt brak, maar dat is eigenlijk wel nog tof. Weet je wat je moet doen? Op tijd naar je bed, genoeg eten en genoeg drinken.”

Gigi: “Jef heeft mij gezegd dat je lessen moet skippen als je zat bent.”

Seppe: “Volg omgevingswetenschappen niet.”

Louis: “Sommige advies moet je negeren, als je beter weet.”

Loïc: “Ik heb ooit het beste advies gekregen: dat is zoeken voor een lief in u master. Ik heb het niet opgevolgd, maar wel tegen iedereen doorverteld.”

Sander: “Was je lief geen master toen je in haar zocht?”

Loïc: “Jawel, maar ...”

Emile: “Je moet hem pakken, IN JEN HOLLLL!”

Wout: “Nie kijken naar een ander, ik heb dat vanmiddag gehoord van mijn partner projectontwerp, dat ik niet naar andere mensen hun project mag kijken.”

Bieke: “Zorg dat je broer niet in het ziekenhuis beland na het drinken.”

Tijl: “Alles wat ge doet, blijf noncha.”

Toon: “Beiaardcantus denk ik, als je wilt muilen moet je gewoon veel drinken. En die raad kwam van Ella. :o”

Juriaan: “M is een dikzak, ma echt een dikzak.”

M: “Nooit voor Juriaan gaan.”

Andreas: “Muil lekkere wijven.”

Groei: “Hoeveel heb jij er gemuild op beiaard?”

Andreas: “Eén, een lesbische.”

Mace: “Dat ik niet meer met mijn hoofd tegen de muur mag botsen.”

Groei: “En hoezo is dat gebeurd misschien?”

Mace: “Euhm kwn...”

Consensus: De raad van deze mensen is op te volgen op eigen risico. Het groeiteam is niet verantwoordelijk voor de gevolgen als je beslist het advies van deze mensen op te volgen.

Tis nog oal nie no de wuppe

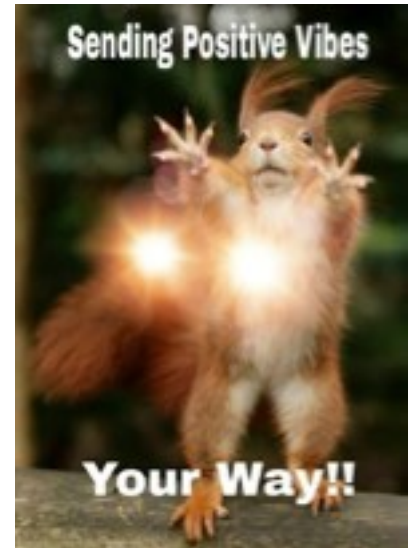
Groei

Beste groeilezer,

Jullie kennen dat gevoel wel. Heel de wereld is tegen u en jij bent tegen de wereld. Alles en iedereen rond u is dog shit en niets gaat zoals jij het wil.

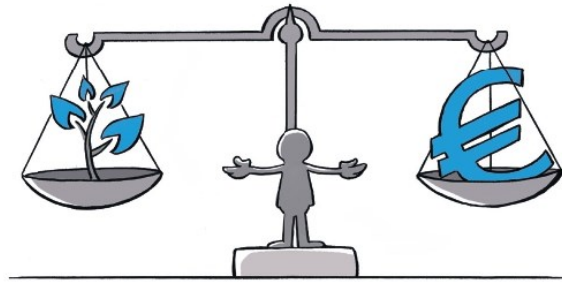
En dan komt er plots zo'n lichtpuntje. Zo iets kleins dat gebeurt waarvan je denkt: amai, 'tis toch nog oal nie no de wuppe. Hier is voor u een opsomming om dit euforische gevoel op te wekken en jullie te doen beseffen dat de wereld nog niet omzeep is.

1. Wanneer je die ene taak nog net voor de deadline af hebt en kan indienen en de prof zegt dat je goed bezig bent.
2. Wanneer die ene middenvakrijder eindelijk op de eerste rijstrook gaat rijden.
3. Wanneer je dacht geen drank meer te hebben en plots die ene vriend toekomt met een hele voorraad.
4. Op de openingsfuif van de VTK kon je weeral gratis naar de WC!
5. Wanneer je dat stuk glas op de baan net kan ontwijken met je fiets.
6. Wanneer je na net iets teveel te drinken toch wakker wordt in je eigen bed (of juist niet ;)).
7. Wanneer je je telefoon oproept nadat deze gevallen is en hij ongedeerd is.
8. Wanneer de praeses een gratis vat zet in de Luxx.
9. Wanneer je net te laat bent om je trein te halen, maar deze vertraging heeft.
10. Wanneer je tijdens het uitgaan andere hele goede vrienden tegenkomt.



Zo zou ik nog een volledige Groei vol kunnen schrijven, maar er is mij altijd geleerd dat je moet doseren in het leven. Volgende maand zijn we er weer met meer positive vibes!

Aanbevolen achtergrondmuziek: <https://www.youtube.com/watch?v=2qjwwFHyTBM>



Bodemonderzoek
Bemalingsstudies
Bodemsanering
Sloopinventaris
Hydrogeologie
Infiltratietest
Grondverzet
Asbest
Drone

Engineering &
Expertise

Milieu
Bodem

Bouwexpertise
Geotechniek

**Global solutions.
Local expertise.**





Boerinnetje Whistledown's FARMER PAPERS

Groei

Dearest groeireaders,

Een nieuwe maand is aangeboren en dat betekent ook meteen dat ik paraat sta om jullie op de hoogte te houden van de laatste scandaleuze nieuwtjes uit het Boerenpaleis.

En wat een scandaleuze maand dat het was, de bewoners van het Boerenpaleis hebben weer gedanst met de duivel. En dit allemaal door de fameuze week 4., deze periode laat iets duivels in ieder van ons broeien.

De deugnietrij begon al op maandag in onze boeren tavernen tijdens een feest der stemgeluid. Maar dit is niet het enige dat die avond werd gedeeld. Zo heeft de koningin van het Boerenpaleis deze mogelijkheid genomen om haar paringskreet te oefenen. De resultaten daarvan waren al snel te zien. Ze stond daar al snel haar tong te delen met het hoofd van lichaamsactiviteit van het paleis van de wiskundigen. Een ongewoon zicht voor de rest van het Boerenpaleis.

Ook onze hertogen der lichaamsbeweging hebben deze week niet stilgezeten ook al lag hun focus deze week op de bedsport. Voor het beoefenen van een intensieve sport moet er natuurlijk gestretcht en getraind worden. Hiermee hebben de vrouw en heer van lichaamsbeweging elkaar grondig geholpen tijdens het feest van de wiskundigen. Een hele avond hebben ze elkaars tongspieren helpen stretchen.

Maar voor haar was het duidelijk wat heviger dan voor hem. De volgende dag had ze er namelijk een mysterieuze blessure aan haar hoofd aan overgehouden. Hierdoor moest ze de rest van de week doorbrengen in het hospitaal van het Boerenpaleis.

Dit stopte de heer natuurlijk niet. Tijdens de jaarlijkse vereniging van elk paleis onder de beiaardtoren, de beiaardcantus, ging hij zijn voorbereiding daadwerkelijk op de proef stellen. Zelf een bepaalde vrouw der publieke relaties kon niet aan zijn drang weerstaan. Hij ging een proefje nemen van elke specialiteit die de paleizen hadden voorgeschoteld. Maar onze meester der financiën wilde de pret niet aan hem voorbij laten gaan, dus begon hij ook mee te proeven van het grote assortiment aanwezig.

Van dit groot feest onder de beiaardtoren kan ik nog een hele editie vol schrijven: de 5 mensen in het bed van de vrouw der publieke relaties, de wilde toilet gerelateerde avonturen van het laatste sportje en nog veel meer. Maar die verhalen zijn zelf iets te scandaleus voor deze editie. Hoe er nog geen SOA door het Boerenpaleis is gegaan, is een groot mysterie - zelf voor mij.

Hierna was er een kalmte voor de storm. Heel het Boerenpaleis moest voorbereiden op het meest prestigieuze bal van het hele seizoen namelijk: "Het galabal der bio-ingenieurs". Deze

avond moest perfect gaan, er was geen andere mogelijkheid.

Eens op het bal kwamen veel van de gasten er al licht beschonken toe, de hertogen van het huis der wiskundigen waren duidelijk al goed voorbereid op een avond vol dans, drank en drama. Toen probeerde de sportieveling nog eens om onze koningin aan de haak te slaan. Maar zonder de ethanol in haar systeem was de aantreking eerder minimaal. De nieuwelingetjes van het Boerenpaleis hebben ook goed genoten van de exotische drankjes en het gouden gerstenat ter aanbieding . Wat is een jonge liefde toch zo mooi...

Bon, dearest readers. Dat was het alweer voor nu. Ik kan niet wachten jullie volgende maand opnieuw op de hoogte te brengen van talrijke heiligschennende feiten. Iedereen kan maar beter eens links en rechts over de schouder kijken voordat er onzedige acties worden uitgevoerd, want er is niets dat Boerinnetje Whistledown ontglipt!

Yourstruly,
Boerinnetje Whistledown



VLK maandwoordenboek

VOOR DUMMIES®

Woorden van de maand

Slay —> Een veelzijdig woord met een positieve connotatie, heel slay.

Sus —> Kort voor suspicious. Wordt gebruikt als iemand raar of verdacht doet over iets.

“Go piss girl” —> Dit is een perfecte reactie op iemand die aankondigt dat ze naar de wc gaan. Komt van een meme edit van de show “gossip girl”.

Knaldrang —> Een drang om ethanol te consumeren en dansje te placenten op de dansvloer.

Beiren, brakken, barfen, brokken, spugen, spouwen, kalveren, gobbelen, etc...
—> Uw maaginhoud uiten op een object in je nabije omgeving .

Spreekwoord van de maand

‘Mij ni bellen’

(Met mij er niet over praten / ik neem er geen verantwoordelijkheid over)

Oost-Vlaamse Woordenschat

“Komisches doen”

Betekenis: uw boodschappen doen

Een seuze

Betekenis: een laken van een bed

Een pènwaair

Betekenis: een kamer/badjas

Rezzekes

Betekenis: eventjes

Toepassingen van het woord SLAY

Als reactie op een uitspraak

- ♦ “Ik ben eindelijk door op elektriciteit” —> **slay**
- ♦ “Mijn les is vroeger gedaan” —> **slayyy**
- ♦ “Diddy heeft mij uit zijn dungeon gelaten” —> **slay**
- ♦ “Mijn kat is overreden” —> **slayn’t**

Als werkwoord

- ♦ “Ik ga dit practicum **slayen**”
- ♦ “Kore **slayde** zijn schaampint niet”
- ♦ “Emily heeft **geslayed** met haar mondharmonica”

Als bijvoeglijk naamwoord

- ♦ “Dat is een **slay** outfit”
- ♦ “De VLK is zo **slay**”
- ♦ “De Groei is het het **slayste** studentenblad”

Met dit veelzijdige woord in je repertoire kun je je superieure taalkennis
weer laten blijken.

disclaimer : als **slay** ooit in je woordenschat terechtkomt, krijg je het er nooit meer uit.

Woordzoeker

Groei

De jeneverloop nadert, dit betekent dat het eens tijd is om alle jeneversmaken op te frissen. Natuurlijk help ik daar als jullie groeiredacteur met plezier aan mee. Lukt het jullie om alle smaken te vinden?

Jeneversmaken

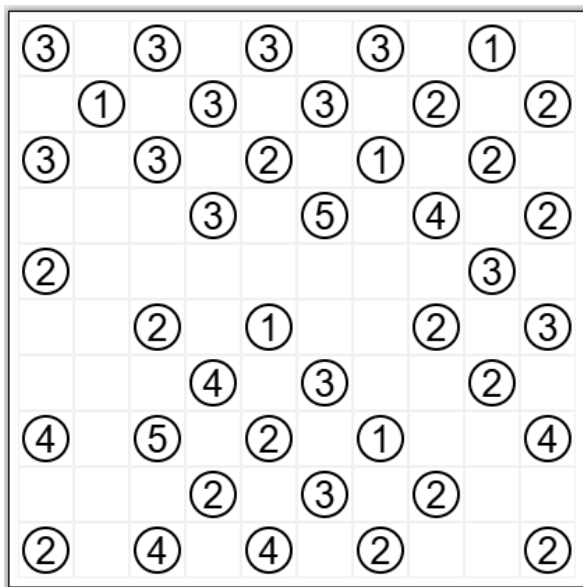
P	D	R	C	I	V	L	I	E	R	B	L	O	E	S	E	M	S
M	J	C	H	O	C	O	L	A	D	E	J	X	E	N	W	H	Q
V	A	N	I	L	L	E	D	T	A	A	B	S	Q	T	C	D	I
L	M	S	Z	V	P	C	N	O	W	B	M	D	L	V	D	B	F
S	F	Q	T	R	F	S	I	L	I	X	P	A	K	Y	T	T	P
O	M	M	U	H	Q	I	Y	I	C	T	I	D	R	Z	E	B	V
O	Q	I	U	L	N	O	L	L	I	A	V	A	C	E	N	L	I
L	M	N	Y	J	B	P	G	Q	N	I	D	P	C	G	T	I	N
U	N	A	V	N	E	E	G	O	A	P	P	E	L	N	S	T	B
C	W	A	H	I	A	A	D	R	K	E	R	S	E	N	Y	C	O
E	W	N	V	J	L	R	R	T	E	L	O	I	V	U	J	G	T
P	B	A	K	E	E	I	W	I	K	L	E	P	P	A	R	B	Q
S	Y	B	T	B	L	N	S	U	T	C	A	C	C	A	J	O	Y
Y	H	T	R	V	J	N	E	O	R	T	I	C	A	P	T	X	W
I	E	U	A	G	T	E	Q	M	A	N	G	N	U	R	H	N	E
W	C	K	C	B	H	X	M	U	D	K	I	X	U	P	R	B	K
K	Z	P	A	S	S	I	E	V	R	U	C	H	T	D	C	Y	X
Z	X	U	U	F	Y	S	R	F	R	A	T	Y	B	W	G	Q	A

- ♦ Amaretto
- ♦ Banaan
- ♦ Chocolade
- ♦ Galette
- ♦ Passievrucht
- ♦ Vanille
- ♦ Appel
- ♦ Cactus
- ♦ Citroen
- ♦ Graan
- ♦ Pruim
- ♦ Violet
- ♦ Appelkiwi
- ♦ Cavaillon
- ♦ Cuberdon
- ♦ Kersen
- ♦ Speculoos
- ♦ Vlierbloesem

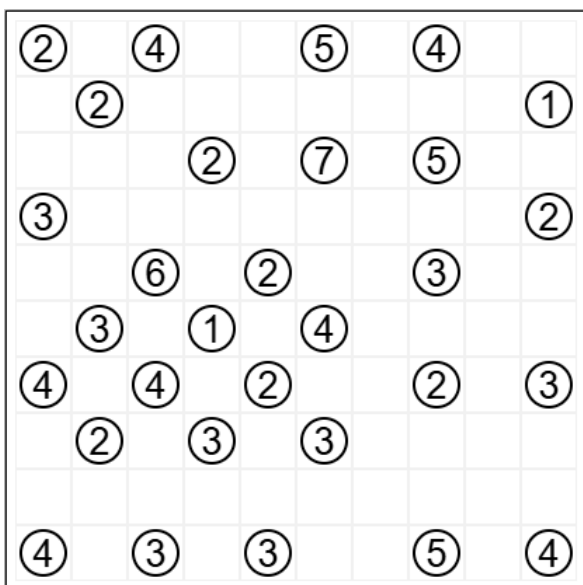
Tashi

Groei

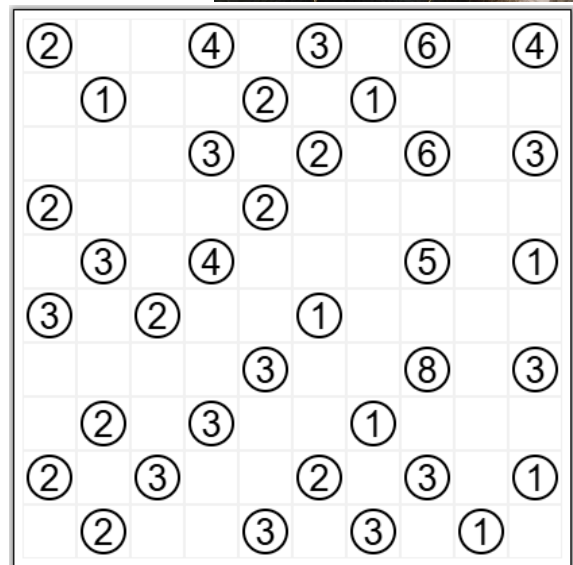
Regels: Hashi wordt op een rechthoekig rooster gespeeld. De eilanden zijn genummerd van 1 tot 8. Het doel is om alle eilanden tot een groep te verbinden door een serie van bruggen tussen de eilanden. De bruggen moeten aan bepaalde criteria voldoen: Ze moeten beginnen en eindigen bij eilanden, met een rechte lijn ertussen; Ze mogen geen andere bruggen of eilanden kruisen; Ze mogen alleen rechthoekig lopen; Maximaal twee bruggen verbinden een eilanden paar en het aantal verbonden bruggen aan elk eiland moet passen bij het getal op dat eiland.



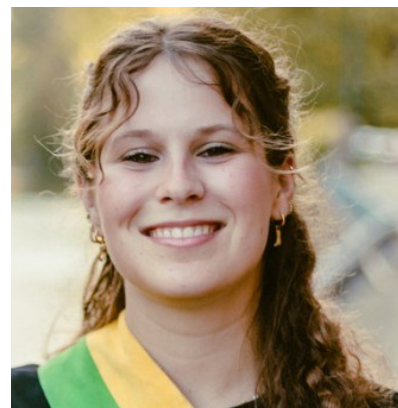
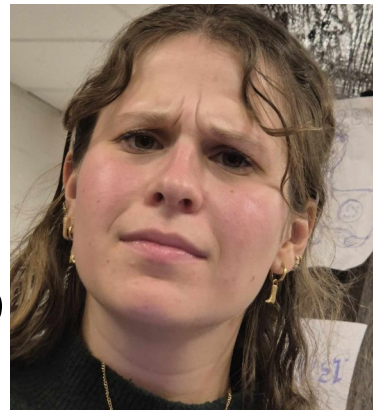
MEDIUM



HARD



EASY

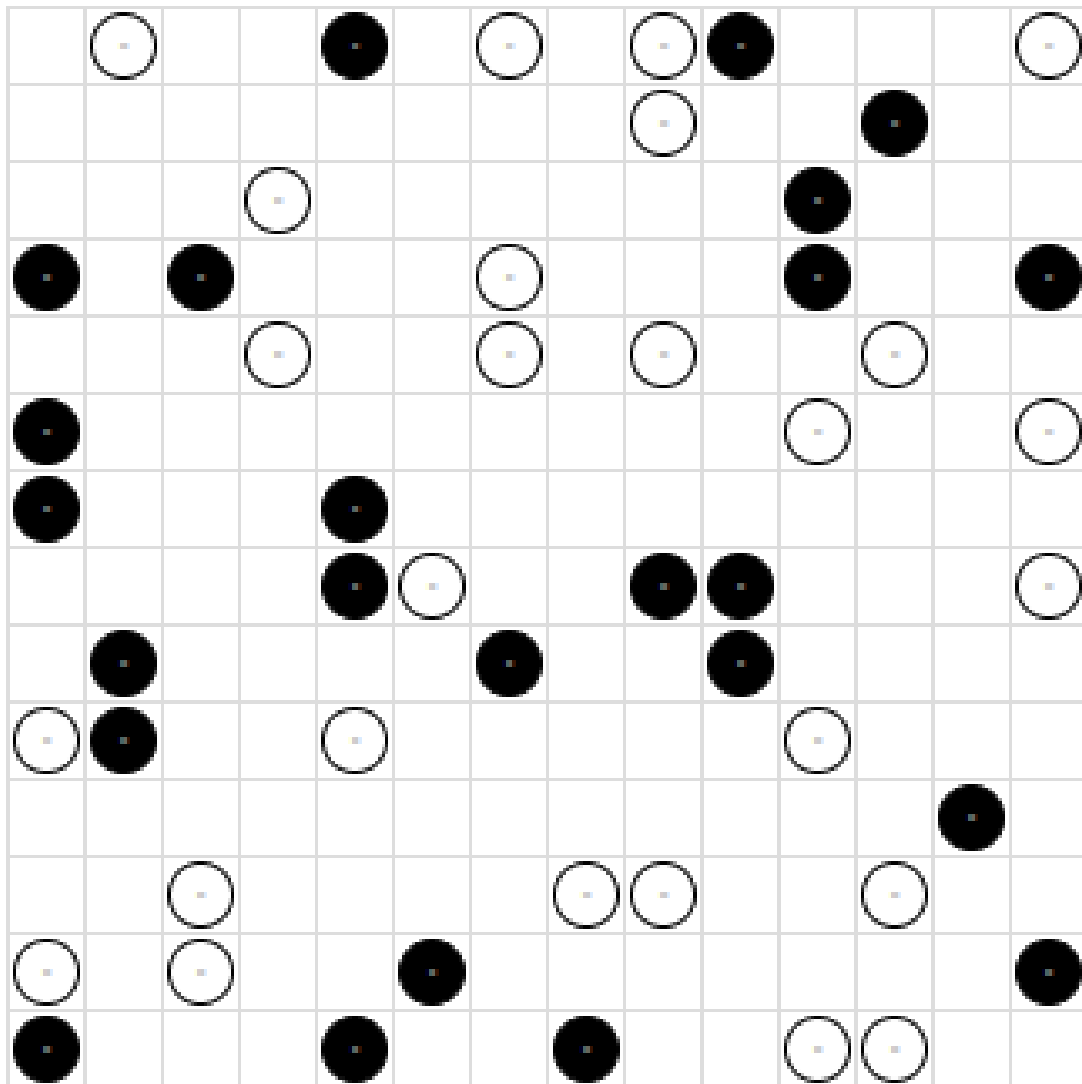


Binairo

Groei

Regels: Binairo wordt in een rechthoekige raster gespeeld. In sommige hokjes ligt al een zwarte of witte schijf. De andere hokjes zijn leeg. De bedoeling is om in alle hokjes schijven te leggen zodat:

1. Er in elke rij en elke kolom even veel witte als zwarte schijven zijn.
2. Er niet meer dan twee dezelfde schijven aangrenzend (naast elkaar) zijn.
3. Elke rij en kolom uniek (anders) is.



Sudoku

Groei

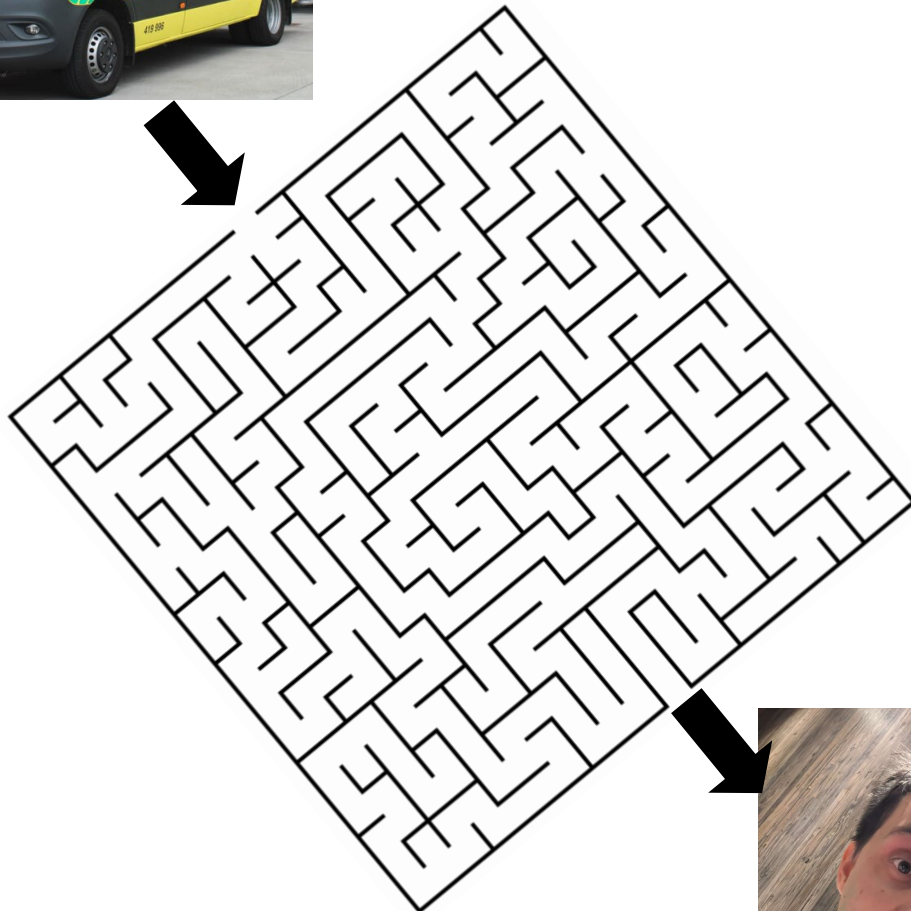
	8			2		1		
7		6		3	4			
2				8				
	9	7	4		3	2	5	1
3	2		9			8		
	6	9	2	7	1	3		5
	7	8	3		6		1	2
1				4				7

		5			3		6	
3								
6	4						7	
2	9					6		1
8	1	7	2	3	6			
5			1		8	3	2	7
9								
4	7			2		8		5
1	5	8					3	

Doolhof

Groei

Oei! Oei! Eén van onze sportjes is weer eens verloren gelopen nadat hij iets te enthousiast was geweest met zijn alcoholgebruik. Wie zou dit nu toch kunnen zijn? En waar is hij nu weer in slaap gevallen? Help jij de ambulance om ons verdwaalde sportje te vinden?



Boeroscoop

Welk café in de toverpoort ben jij?

Weegschaal 23/9 – 22/10

Koepuur

je zit vast in het verleden. Reflecteer over oude gewoontes en relaties en vraag jezelf af of ze u nog steeds goed doen. Zo niet, laat ze dan los. De “glory days” zijn voorbij en we moeten alles ooit loslaten. Verandering kan eng zijn, maar het opent ook deuren naar nieuwe



Schorpioen 23/10 – 21/11

Luxx

Je bent juist in een nieuw hoofdstuk van je leven en hebt het laatste hoofdstuk recent afgesloten. Je bent een helemaal nieuw persoon en klaar om te genieten van het leven. Ga los, wees wild, je verdient het! Vergeet niet om af en toe stil te staan bij hoe ver je al bent gekomen.



Boogschutter 22/11 – 22/12

T' Kofschip

Je bent heel sociaal en gepassioneerd maar moet soms ook wat meer tijd voor jezelf nemen. Laat niet iedereen over je heen wan-

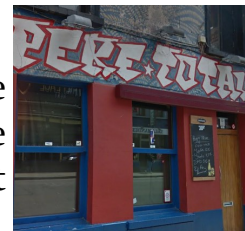


delen en op je tafels dansen. Geef je grenzen duidelijk aan en zorg dat mensen ze respecteren. Een balans vinden tussen anderen helpen en voor jezelf zorgen is essentieel

Steenbok 23/12 – 20/1

Pere Total

Je hebt het goed gehad de laatste tijd maar laat het je niet overweldigen. Je moet niet alles grandioos doen. Soms is een simpele en rustige aanpak ook het beste. Onthoud dat rust ook ruimte geeft voor reflectie en groei



Waterman 21/12 – 19/2

Deli

een feestje kan jij wel geven, maar dat is wel een van de enige dingen dat je kan. Verbreed je interessegebied: probeer nieuwe hobby's of begin een nieuwe sport. Door jezelf uit te dagen ontdek je nieuwe passies en talenten.



Vissen 20/2 – 20/3

Porter house

OVERSPEL!! Dat is het grote thema voor jou deze maand. Hoe sportief je ook bent, niemand houdt van een valsspeler. Werk hieraan of dingen gaan slecht aflopen. Het is nooit te



laat om eerlijk te zijn en de juiste keuze te maken. ook wat mag ontvangen

Ram 21/3 – 20/4

Cuba

jij bent een wildcard, niemand weet wat ze van jou kunnen verwachten. Deze maand gaat een warboel zijn van emoties en gebeurtenissen. Zet je klaar voor een hectische paar weken, maar wees gerust, er komt een einde aan.



Stier 21/4 – 20/5

Pi-nuts

Je voelt jezelf wat uitgesloten van de groep. En hoe voel je je daarbij? Ga opzoek in jezelf en vind het antwoord. Voeg je je mee bij de groep of laat je ze achter en zoek je naar beter?



Tweelingen 21/5 – 21/6

Yucca

de grenzen van uw vrijgevigheid zijn niet te tellen onlangs wat vele van jou denken. Jij bent iemand waarop je vrienden kunnen vertrouwen en op verder bouwen. Vergeet niet dat jij af en toe



Kreeft 22/6 – 22/7

De Delta

Je hebt de laatste tijd wat ongeluk in de liefde. Maar laat dit je niet ontmoedigen. Meng je met wat andere groepen en gebruik een andere aanpak. Zo kunnen mensen je zien stralen op je eigen manier. Soms komt liefde op de meest onverwachte momenten.



Leeuw 23/7 – 22/8

Den Bleu

Jij zit op een belangrijk kruispunt (in uw leven) en moet dus een keuze maken. Vertrouw op je instinct en wat je echt wil. Soms is afstand nemen van een situatie de beste manier om er een oplossing op te vinden.



Maagd 23/8 – 22/9

Overpoort bowl

Mensen buiten je vaak uit en dat laat je vaak met halve liters vol tranen. Je bent bang dat als mensen dit niet meer doen dat ze je gaan verlaten. Heb wat meer zelfrespect en zet jezelf voorop, laat die mensen achter. Soms is afstand nemen de beste manier om jezelf te beschermen.





De Kater blaast

Sien: "Ben je ook van de dikke?"

Lodde: "Wat een topworst!"

Zoë: "Ik heb overal rouge behalve in mijn mond"

We spelen Circle of Death

Ubi: "Je mag met één vinger doen wa daj wil."

Vraag: "Is het belangrijk om eerlijk geproduceerd vlees aan te kopen? "

Anoniem 1: "Goh ja, zolang de kindjes in China hun handjes maar hebben gewassen."

Anoniem 2: "en zolang ze hun euro krijgen voor de werkdag, anders zitten die ook maar zonder werk"

Emily: "Ik kijk uit om eens een dag niet te drinken"

Seppe knalt met hoofd tegen glazen schuifdeur

Seppe: "Amai die deur is proper"

Mace: "Ik moet die trommel toch niet meer in de Coupure gaan leggen eh"

Juriaan: "we gaan vanavond rustig doen he"

Seppe: "Als Emily begint te zingen, gewoon op kloppen."

Catho: "Wat vond je van de moeilijkheidsgraad van de quiz?"

Joren (kijkend in eroticaboek): "Al die punani"

Emily : "Ik zeg altijd: don't shit where you eat"

Ella: "Pijn hoofd doet zo veel pijn"

Emily praat over da ze mensen ziet in haar hoofd

Emily: "Doe uw ogen dicht en kijk"

Zoë: "Ik ben gestopt met mijn handen af te kuisen aan mijn broek omdat ge da meerdere dagen kunt aan doen. Dus ik ben begonnen met mijn sokken te gebruiken"

Maite: "Rood is rood blauw is blauw auw je hebt een jaar over geslouw"

Kore: "Ik zou nooit met een schacht muilen....."

Mika: "Er zit iets in mijn poep, iets hard."

Anaïs: "Ik doe ni aan stoptreinen, das te heftig."

Emile: "Commikroegentocht, das toch ni voor schachten eh?"

Mace: "Ik moet die trommel toch ni meer in de Coupure gaan leggen eh"

Tashi: "ey hebt gij een perforator"

Sander: "Nee, ik ben alleen maar goe in gaatjes vullen"

Emily: "Ik heb een choreografie voor vanavond"

Emily: "Die les is zoals naar familie kijken, je kan 3 afleveringen skippen en je bent nog steeds mee"

Rafaël: "Elke keer als ik u zie is het een beetje seksuele aanranding, ma op de goeie manier"

Toon (terwijl Emily aan het aftellen is van 3): "Ja natuurlijk is Sander te laat, we moesten beginnen aftellen van 44"

Emily: "Tga nie goe me mij, zet mij af aan Jan Palfijn vo ne bakster" (donderdag na praesidiumweekend)

Emily: "Ik heb nog een condoom liggen van de guidozak van in mn 1ste jaar, da vervalt in mei oeie"

Er staat een mooie man (die ze al eens heeft binnengedaan) in de zaal van openingsfuif

Mace: "Zo awkward, stel die zag mij en zegt hallo, wa moet ik daarop zeggen??"

Over dezelfde man van openingsfuif

Ella: "hebje die binnengedaan"

Mace: "Aub neen."

(One minute later)

Mace: "I mean I wish maar neen"



Pizzahut Promo

Elke dag pizza aan €6,95

Op vertoon van lidkaart of
praesidiumlint



Enkel geldig bij Pizza Hut
Heuvelpoort en Palinghuizen

Photobooth











FITNESS



**4 000M² MET TOESTELLEN
VAN DE HOOGSTE KWALITEIT**

**GROEPS
LESSEN**



**MEER DAN 70 GROEPSLESSEN PER WEEK,
GERENOMMEERDE LESGEVERS & RUIME ZALEN**

**FITNESS
STADIUM
AEROBICS**

EXCLUSIEVE STUDENTENPROMO

€ 39 / MAAND

GELDIG VOOR EEN NIEUWE INSCHRIJVING T.E.M. 31/12/2023. MEER INFO OP WWW.STADIUM.BE

**CROSS
TRAINING**



CARDIO, SPIEROPBOUW & LENIGHEID

**SQUASH
& WELZIJN**

ALLEEN OF MET PARTNER



**ONTSPANNINGSRUIMTES,
YOGA, PILATES EN MEER**

