



# 't Kakkerlakske

## BLIJF-IN-UW-KOT-EDITIE!

(hier op den Astrid is dat nog zo slecht niet hoor ☺)





# Inhoudstafel

Voorwoord Praeses	4
Voorwoord Scriptor	5
Maart Milieu Maand - Lentekriebels	6
Tutti Frutti: de enige echte 'Fruitfuif'	9
Brain Teasers	11
Horoscoop	12
Meezingers voor onder de douche	13
<u>TEST</u> : Welke quarantaine-snack past het best bij jou?	17
Brunchideetjes/picknicken in je kot	20
Quarantaine memes	23
Wat te doen tegen de verveling?	25
<u>TEST</u> : Kan jij juist raden wat ouder is?	27
Nieuwe haarstijl? Probeer het nu!	31
Workout – Eindelijk tijd om te werken aan de summerbody	33
Home Astrid bingo!!!	35
XOXO Gossip Freddy	36
Antwoorden	37
Sponsors	38

# Voorwoord Praeses

Liefste Astridianen,

Had ik ooit gedacht dat ik mijn laatste voorwoordje als praeses in een pandemie ging schrijven? Nope, helemaal niet. Ik hoop dat iedereen gezond en wel thuis of ergens anders zit en wat productief kan wezen. Onze scriptor zal alvast zorgen voor wat ontspanning!



Nog extra liefde voor mijn liefste Vice, wat een jaar!

Ondanks de rare periode, hebben we er een fantastisch jaar op zitten. We hebben weer goed gefeest op de astridfeesten, gezellig samengezeten op verschillende baravonden, gestreden op de IHC's om onze home te verdedigen en onze hersenen laten werken op de quiz. Ook hebben we dit jaar originele milieu activiteiten gehad, waar we hopelijk nog meer van gaan zien in de toekomst! Ik ben ongelooflijk trots op mijn praesidium en wat we hebben kunnen bereiken. Ik ga mijn team echt enorm hard missen, maar ik kijk al vol spanning uit naar de nieuwe generatie. Indien het zou kriebelen om je te gaan engageren voor de home, raad ik je dat ten sterkste aan! Ik kan je beloven dat je er zeker geen spijt van gaat hebben. 😊

Hopelijk zie ik jullie allemaal weer snel op onze prachtige home op de Sterre! Check zeker de facebook groep voor al het laatste home nieuws in verband met corona, vanaf er maatregelen zouden veranderen zal dat de eerste plaats zijn met nieuws.

Stay safe!  
Xoxo Lisa

# Voorwoord Scriptor

Liefse Astridianen,

Met spijt in het hart moet ik jullie meedelen dat we o.a. door deze bijzondere situatie al aan ons laatste en wat specialer Kakkerlakske zijn gekomen.

Hoewel er nog tal van leuke activiteiten op de planning stonden, kunnen deze helaas niet doorgaan. Maar niet getreurd, volgend jaar zullen we dan extra hard genieten van deze activiteiten. Toch hebben we kunnen genieten van enkele leuke activiteiten. Zo was er de coole Tutti Frutti fuif, de meter- en peterbaravond, Voor(t)"plant"ing, de vele zumbasessies, volleyballen aan de s9, een filmavond, molavond ... We kunnen dus zeker en vast stellen dat er altijd wel iets te doen is op home Astrid. Zelf nu we allemaal in ons kot zitten worden er activiteiten georganiseerd, bijvoorbeeld de digitale verdiepstrijd van onze cultuurtjes.

Dat het op onze home allesbehalve saai is weten we al langer dan vandaag. Maar nu velen onder ons op dit moment thuis zitten, zal er toch wel wat heimwee zijn naar onze home. Daarom Freddy en ik jullie graag nog eens terugblikken naar enkele leuke momenten afgelopen semester.

Om deze tijden in quarantaine wat op te vullen hebben we nog wat extraatjes toegevoegd aan deze editie. Zo zijn er workouts, brunchtips, enkele sappige roddels EN de enige echte home Astrid bingo. Neem gerust een screenshot van onze bingo, duid aan wat voor jou van toepassing is, plaats hem op je Instagramverhaal en tag @homeastrid.

Ook is dit een moment om afscheid te nemen van jullie, aangezien er dit jaar geen Kakkerlakske meer zal verschijnen. Freddy gaat ondertussen wat slaap inhalen, want dit jaar was toch wel weer een druk jaar en wij gaan studeren, studeren en studeren zodat we onze examens knallen!

XOXO jullie Scriptor

# Maart Milieu Maand - Lentekriebels

*Maart is geen gewone maand, zoals ieder jaar is het eigenlijk Maart Milieu Maand. Jammergenoeg is dit dit jaar wat in het water gevallen door het hele corona-gebeuren. Toch zouden onze milieutjes (Heike en Emily) jullie graag wat meer vertellen over wat het nu precies is, waarom het georganiseerd wordt en natuurlijk geven ze jullie graag wat tuinertips mee.*



## MAART MILIEU MAAND

Maart is de maand waarin alle homes zich inspinnen om samen extra activiteiten te organiseren rond het thema milieu. Het is bedoeld om studenten aan te sporen tot

meer milieubewust gedrag aan de hand van leuke en duurzame activiteiten. Natuurlijk is er ook een leuke prijs gekoppeld aan de activiteiten. Zo maakt de meest duurzame home kans op een ecologisch ontbijt en is er een prijs voor het meest geëngageerde verdiep van elke home. De eerste en jammer genoeg enige activiteit van maart milieu maand 2020 was de spaveggi. Met maar liefst 70 inschrijvingen was deze editie een groot succes. Alle andere activiteiten zijn jammer genoeg afgelast maar wees niet getreurd, je kan je ook thuis blijven inzetten op duurzaamheid! Lees daarom zeker onze mini moestuin tips. ;)



*Nu het weer wat mooier wordt en de temperatuur wat aangenamer wordt beginnen jullie misschien wel wat lentekriebels te krijgen. Nu we toch allemaal thuis of op kot zitten hebben we tijd genoeg (misschien zelf over). Maar wat doe je nu met al die tijd? Haal je groene vingers boven en werk wat in de tuin (of in een bloempot voor degene die nog op kot zitten). Nu de tuincentra terug open zijn kan je een voorraad planten inslaan, je kan ze ook gewoon thuis laten leveren, je kan een heleboel zaadjes kopen of je kan zelf je eigen mini-moestuin beginnen.*

## MINI MOESTUIN

April en mei zijn de maanden waarin je volop groenten, planten en bloemen kunt planten. Wanneer je in de zomer of in het najaar lekkere zelfgekteweekte aardbeien, komkommers of pompoenen wilt, dan is het NU de tijd om in actie te schieten! Om jullie al wat op weg te sturen geven wij daarom enkele leuke tips:

- Begin rustig! Wanneer je net begint met tuinieren begin je best met maar enkele soorten, zodat je deze goed kan onderhouden. Anders bestaat de kans dat je op het einde de moestuin door de planten niet meer ziet ;)
- Engageer mensen in de buurt om af en toe eens te helpen. Tuinieren kan gerust een toffe sociale bezigheid zijn. Het is ook altijd leuker om samen iets te zien groeien en dit te kunnen delen met elkaar. Dus, hoe meer zielen, hoe meer vreugd!



- Bekijk wat jouw plant nodig heeft. Meestal heeft de achterkant van een zadenpakket al alle info over wat je zal planten, dit kan je dan ook als leidraad gebruiken. Heeft een plant veel zon nodig of net niet? Voorplanten of niet? Enzovoort...
- Het kan helpen om met tussenpozen te zaaien. Wees dus in het begin wat zuinig met de zaden en verspreid het zaaien over verschillende dagen.



Hopelijk kunnen jullie met deze tips al beginnen aan jullie mooie mini-moestuin. Als jullie de moestuinkriebel te pakken hebben, kunnen jullie jullie natuurlijk ook aansluiten bij de groep van de moestuin op campus de Sterre! Op facebook kunnen jullie de groep vinden, "Moestuin Sterre".

Lieve groe(n)tjes

Jullie milieutjes





# Tutti Frutti: de enige echte 'Fruitfuif'

Ziet er goed uit ;-)

Ik ben toch sterker hoor...

Praesidium 2019-2020

Knuffeltijd!!

Bah, ijsje in mijn neus ...

HEEEEEELP, ik val

Hoezo het was geen pyjamafestje?!?

Mmmmmmm  
lekkere aardbei

Neeeee, hij is  
van mij!!

Lalala, ik ben zo  
normaal

Hij is van mij!!!

Meid, jouw ijsje  
gaat eraan!!

Heeft hij nu een  
sticker op zijn hoofd  
geplakt??

Heb ik weer goed  
gedaan... Niet één maar  
twee chickies gefixt

Zit ik nu met  
mijn banaan in  
de bananen?!?



### **WAT HEEFT HIJ GEZEGD?**

Generaal Wolf, beschuldigd van hoogverraad, wordt door de militaire rechtbank ter dood veroordeeld. Hij mag nog één laatste uitspraak doen, waarna hij zal worden doodgeschoten als die uitspraak niet waar is, en worden opgehangen als die uitspraak wel waar is. Generaal Wolf spreekt en wordt vrijgelaten.

*Wat kan hij gezegd hebben?*

### **BRANDT DE LAMP WEL OF NIET?**

In een kamer bevindt zich een gloeilamp. Buiten de kamer bevinden zich 3 schakelaar, waaraan er slechts 1 met de lamp is verbonden. In de beginsituatie staan alle schakelaars op 'uit' en brandt de lamp niet.

*Als je maar 1 keer de kamer in mag om te controleren of de lamp al dan niet brandt (je kunt dit van buitenaf absoluut niet zien), hoe kan je dan te weten komen met welke van de 3 schakelaars je de lamp aan en uit kan doen?*

### **BROER & ZUS**

Een broer heeft evenveel broers als zussen, zijn zus heeft 2 keer zoveel broers en zussen.

*Hoeveel broers en zussen zouden er in het gezin zijn?*

### **WELKE DAG VAN DE WEEK ZOU HET ZIJN?**

Twee broers die vaak vergaten welke dag het van de week was, bleven op weg naar school even stilstaan om na te gaan welke dag het ook al weer was. De jongste zei: "Als het overmorgen gisteren is, dan is de dag van vandaag net zo ver van zaterdag af als de dag die vandaag was, toen eergisteren morgen was."

*Tot welke conclusie kwam de ene broer?*

## YOUR HOROSCOPE THIS WEEK



### ARIES

You'll be spending time in your home



### LIBRA

You'll be spending time in your home



### TAURUS

You'll be spending time in your home



### SCORPIO

You'll be spending time in your home



### GEMINI

You'll be spending time in your home



### SAGITTARIUS

You'll be spending time in your home



### CANCER

You'll be spending time in your home



### CAPRICORN

You'll be spending time in your home



### LEO

You'll be spending time in your home



### AQUARIUS

You'll be spending time in your home



### VIRGO

You'll be spending time in your home



### PISCES

You'll be spending time in your home

# *Meezingers voor onder de douche*

*Nu we toch allemaal tijd over hebben, kunnen we wat langer onder de douche staan. Die extra tijd in de douche kunnen we zeer makkelijk opvullen, namelijk door te ZINGEN!! Trek je niets aan van je huis- of kotgenoten, neem je gsm of box, zet de muziek zo hard als je kan en zing. Kattengejank of niet, who cares??*

## **IT'S RAINING MEN – THE WEATHER GIRLS**

It's raining men, hallelujah, it's raining men, amen  
I'm gonna go out to run and let myself get  
Absolutely soaking wet  
It's raining men, hallelujah  
It's raining men, every specimen  
Tall, blonde, dark and lean  
Rough and tough and strong and mean

## **SHOWER – BECKY G.**

La-la-di, la-la-da, la-la-daa  
Singing in the shower  
La-la-di, la-la-da, la-la-daa

Singing in the shower



## **BREAK THE RULES – CHARLI XCX**

I don't wanna go to school  
I just wanna break the rules  
Boys and girls across the world  
Putting on our dancing shoes  
Going to the discotheque  
Getting high and getting wrecked  
I don't wanna go to school  
I just wanna break the rules



## **DANCING QUEEN – ABBA**

You are the dancing queen. Young and sweet, only seventeen  
Dancing queen  
Feel the beat from the tambourine, oh yeah  
You can dance. You can jive. Having the time of your life  
Ooh, see that girl. Watch that scene  
Digging the dancing queen

## **HELLO - ADELE**

Hello from the other side  
I must've called a thousand times  
To tell you I'm sorry  
For everything that I've done  
But when I call you never  
Seem to be home

## **HET IS EEN NACHT – GUUS MEEUWIS**

Het is een nacht  
Die je normaal alleen in films ziet  
Het is een nacht  
Die wordt bezongen in het mooiste lied  
Het is een nacht  
Waarvan ik dacht dat ik hem nooit beleven zou  
Maar vannacht beleef ik hem met jou ohoh

## **CAN'T FEEL MY FACE – THE WEEKND**

I can't feel my face when I'm with you  
But I love it, but I love it, oh  
I can't feel my face when I'm with you  
But I love it, but I love it, oh

## **SUMMER JAM – THE UNDERDOG PROJECT**

This ain't nothin' but a summer jam  
Bronze skin and cinnamon tans whoa  
This ain't nothin' but a summer jam  
We're gonna party as much as we can  
Hey, oh, hey  
Summer jam alright  
Hey, oh, hey



## **SWEET DREAMS - EURYTHMICS**

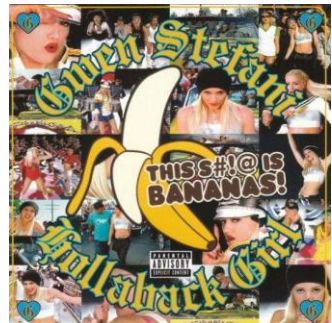
Sweet dreams are made of this  
Who am I to disagree?  
I travel the world  
And the seven seas,  
Everybody's looking for something.

## **NON, JE NE REGRETTE RIEN – EDITH PIAF**

Non, rien de rien  
Non, je ne regrette rien  
Ni le bien, qu'on m'a fait  
Ni le mal, tout ça m'est bien égal

## **HOLLABACK GIRL – GWEN STEFANI**

Few times I've been around that track  
So it's not just gonna happen like that  
'Cause I ain't no hollaback girl  
I ain't no hollaback girl



## **PARTY IN THE U.S.A. – MILEY CYRUS**

So I put my hands up  
They're playing my song,  
And the butterflies fly away  
Noddin' my head like, yeah  
Movin' my hips like, yeah  
I got my hands up,  
They're playin' my song  
You know I'm gonna be okay  
Yeah, it's a party in the USA  
Yeah it's a party in the USA



## **BOYFRIEND – JUSTIN BIEBER**

If I was your boyfriend, I'd never let you go  
I can take you places you ain't never been before  
Baby take a chance or you'll never ever know  
I got money in my hands that I'd really like to blow  
Swag swag swag, on you  
Chillin by the fire while we eatin' fondue  
I dunno about me but I know about you  
So say hello to falsetto in three two

## **DON'T STOP THE MUSIC - RIHANNA**

I wanna take you away  
Let's escape into the music  
DJ, let it play  
I just can't refuse it  
Like the way you do this  
Keep on rockin' to it  
Please don't stop the, please don't stop the music



## *TEST: welke quarantaine-snack past het best bij jou?*

*Vraag 1: Wat zou jij eerder doen in tijden van corona?*

- A. Bakken
- B. Slapen
- C. Sporten
- D. TV kijken

*Vraag 2: Welke ijssmaak kies jij?*

- A. Munt
- B. Chocolade
- C. Aardbei
- D. Koffie



*Vraag 3: Hoe laat ga jij slapen?*

- A. Heel laat
- B. Goed op tijd
- C. Niet te laat
- D. Slaap? Wat is dat?

*Vraag 4: Alles is beter met...?*

- A. Kaas
- B. Chocoladesaus
- C. Vers fruit
- D. Zout



*Vraag 5: Hoe zouden jouw vrienden jou omschrijven?*

- A. Creatief
- B. Sociaal
- C. Luid
- D. Gezellig

*Vraag 6: Kies een kleur.*

- A. Oranje
- B. Zwart
- C. Rood
- D. Groen

*Vraag 7: Jij kijkt het liefste naar?*

- A. Documentaires
- B. Fails op Youtube
- C. TikToks
- D. Je lief



- *Oplossing* -

**Vooraf antwoord A: nacho's**

Je bent dol op kaas, daarom zijn nacho's de perfecte snack voor jou.



**Vooraf antwoord B: een boterham met choco**

Jij eet supergraag chocolade, dus waarom niet op een boterham? Smeren maar!



**Vooraf antwoord C: aardbeien**

Jij eet graag een snack, maar je denkt hierbij aan je lichaam en gezondheid!

**Vooraf antwoord D: pizza**

Jij vindt het niet erg om lekker te luieren in de zetel. Je geniet met volle teugen van een heerlijk stukje pizza!



# *Brunchideetjes/picknicken in je KOT*

## *Home Made Ice Tea*

### **Welke thee kies ik?**

- Zwarte of groene thee: voor persoon die van een volle smaak houden.
- Rooibos thee: mensen die eerder van een zachtere thee houden.

In koude thee smaakt suiker veel minder door dan in warme. Om je thee wat zoeter te maken kan je zoetstoffen toevoegen. Vermijd witte suiker, maar geef voorkeur aan rietsuiker, agave- of ahornsiroop, honing ...

### **Ingrediënten:**

- 1 liter water
- 4 theelepels thee (los of in zakjes)
- 2 theelepels zoetstof
- Schijfjes citroen of perzik of rood fruit of munt of ...
- Ijsblokjes

### **Hoe maak ik het?**

1. Laat de thee minstens 5 uur en maximum 12 uur in water op kamertemperatuur trekken.
2. Verwijder de thee, voeg de zoetstof toe en meng.
3. Voeg schijfjes citroen (of rood fruit of munt of ...) toe en serveer gekoeld met ijsblokjes.



# Croque wafeltjes



Lunch/Diner



15 mn



10 mn



4 personen



Easy

## **Ingrediënten:**

- 2 vellen kant-en-klaar bladerdeeg
- 8 sneetjes Passendale Classic Bio
- 8 sneetjes beenham
- 1 bot basilicum
- 1 doosje zongedroogde tomaten of snoeptomaatjes

## **Hoe maak ik het?**

1. Snijd de basilicum en de zongedroogde tomaten fijn en verdeel gelijkmatig over 1 vel bladerdeeg.
2. Beleg met de sneetjes beenham en Passendale Bio kaas en leg er het tweede vel bladerdeeg op.
3. Snijd het bladerdeeg in stukken, zodat deze in het wafelijzer passen (vorm maakt niet uit, wees creatief).
4. Laat de wafels 5 minuten in het wafelijzer bakken, haal ze eruit wanneer ze krokant en goudbruin zijn.



## Pancake Boards

- Recept voor 8 à 9 pannenkoekjes –

### **Ingrediënten:**

- 180 ml karnemelk
- 100 gr bloem\*
- 30 gr volkoren meel\*
- 15 ml neutrale olie (bv. rijstolie)
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel vanille extract
- ½ theelepel baking soda (zuiveringszout/baksoda)
- ½ theelepel zout

\* Je kan wat bloem vervangen door volkoren meel, zo krijgen je pannenkoekjes wat meer smaak. Wil je dit niet vervang de 30 gr volkoren meel dan gewoon door 30 gr bloem.

\*\* Wil je zoete pannenkoekjes, voeg dan ook 1 of 2 eetlepels suiker/agave siroop/honing/... toe.

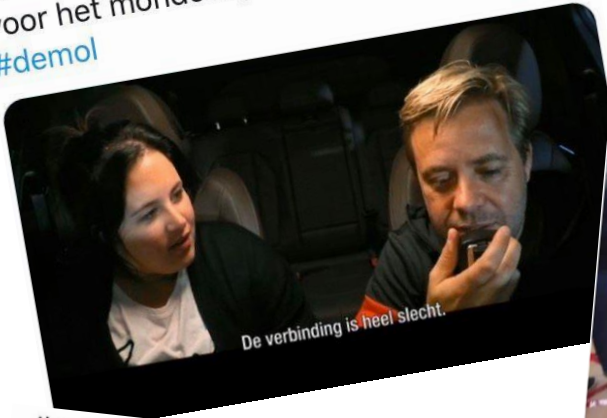


### **Hoe maak ik het?**

1. Meng in een kom de bloem, (volkoren meel), het bakpoeder, de baking soda en het zout door elkaar.
2. Meng in een apart kom de eieren, karnemelk, olie, het vanille extract (en de suiker).
3. Voeg het bloemmengsel toe aan de kom met de karnemelk (met een garde). Stopt met mixen wanneer alles bij elkaar is opgenomen. Te lang mixen maakt de pannenkoekjes taai...
4. Verwarm een pan op een middelhoog vuur. Smelt een klontje boter.
5. Bak de pannenkoekjes rustig op een middelhoog vuur. Draai de pannenkoekjes om wanneer er bultjes verschijnen. Bak goudbruin.

# Quarantaine memes

Wanneer de prof mij een vraag gaat stellen voor het mondeling examen via zoom  
#demol



Thank God the virus can't move sideways.



ik: \*open Ufora\*  
'Vandaag wordt een productieve dag'  
\*3 uur later\*

Bent u er nog?

Uw sessie verloopt na 180 minuten zonder activiteit om uw informatie te beschermen als u uw apparaat hebt verlaten zonder u af te melden.

Druk op een toets of klik op een willekeurige plaats om aangemeld te blijven.

## STUDENTEN TIJDENS DE EXAMENS

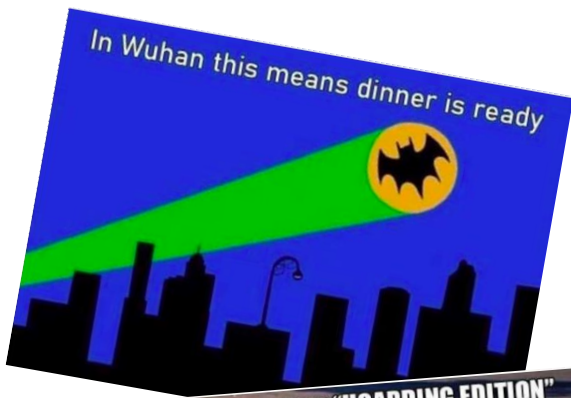
"We proberen van een hele grote ramp een grote ramp te maken."

## CONGRATULATIONS CLASS OF 2020

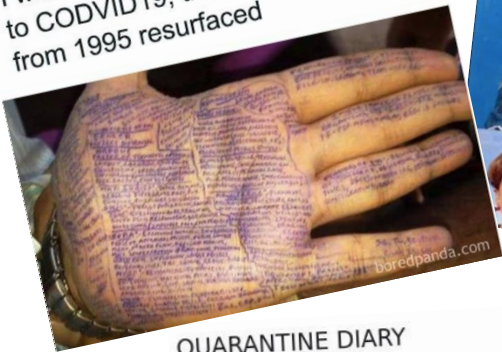


### coronasutra





I washed my hands so much due to CODVID19, that my exam notes from 1995 resurfaced



### QUARANTINE DIARY

Day 1: I have stocked up on enough non-perishable food and supplies to last me for months, maybe years, so that I can remain in isolation for as long as it takes to see out this pandemic

Day 1 + 45 minutes: I am in the supermarket because I wanted a Twix



## *Wat doen tegen de verveling?*

We hebben het allemaal wel al eens gedacht. Nu we constant thuis zitten slaat de verveling (soms) toe. Er zijn genoeg dingen die we kunnen doen vanuit ons kot. Aangezien Freddy hier heel wat ervaring mee heeft, geeft hij jullie graag wat tips mee.



Wie denkt dat hij/zij niets meer kan drinken met de vrienden heeft het helemaal MIS. Tuurlijk kan je samen nog genieten van een glaasje wijn of een fris pintje. Ga naar de supermarkt, ga een voorraadje drank gaan inslaan,

neem je pc/smartphone bij de hand, ga allemaal in jullie tuin zitten, download één van volgende apps: Houseparty, Zoom, Skype ... en doe alsof je samen met je vrienden op een zwoele zomeravond zit te genieten van een pintje/wijntje.

Wat je ook kan doen is eindelijk eens deftig in je boeken kijken en beginnen studeren... Nu we toch niets anders te doen hebben, is er misschien een kans op een (iets minder) zorgeloze zomer. Het is nu de perfecte moment om onze proffen van hun stoel te laten vallen. Wanneer je op hun examen komt, zullen ze hun ogen niet geloven. Want wie had nu gedacht/verwacht dat je dit semester wel eens een syllabus ging open doen, laat staan dat je er echt ging uit studeren.



Voor wie nog steeds geen zin heeft om te studeren zijn er nog tal van andere mogelijkheden. Zo kan je Tiktoks maken, Candy Crush uitspelen, wandelen, skeeleren, swipen op Tinder ...

Dit zijn de klassieke activiteiten die iedereen de dag van vandaag doet, maar er zijn ook heel wat (interessante) apps waar je je geen moment mee zal vervelen. Wij lijsten ze graag even voor jullie op.

## **REDDIT**

Reddit is een forum waarop werkelijk alle onderwerpen besproken worden. Had je een gekke gedacht onder de douche en wil je deze delen? Dat kan op Reddit. Heb je vragen over hoe je een bepaald apparaat installeert? Vraag het op Reddit. De app biedt eindeloze leesmogelijkheden.

## **I AM INNOCENT**



In deze app volg je een verhaal d.m.v. telefoongesprekken, chats en websites. In het verhaal kan je zelf bepaalde keuzes maken die het gesprek en het verhaal beïnvloeden. In de app kan je sparen voor beloningpunten en naarmate je verder speelt, ontgrendel je steeds

meer mogelijkheden. Volg dit spannende verhaal dat zich door jouw keuzes steeds verder ontvouwt en maak van je saai lunchpauze een spannend trillermoment.

## **VIRTUAL BEGGAR**

Dit spel doet je denken aan een oud Nintendo spelletje met zijn retro pixel uiterlijk. In de spel ben je een bedelaar die rijk hoopt te worden. Dit spel is heel verslavend, eens je eraan begint is er geen weg meer terug. Je verdient muntjes, waarmee je upgrades kan kopen. Op die manier wordt het spel steeds makkelijker.

## **TALKING TOM CAT 2**

Je zegt wat en Tom zegt het na... Klinkt stom? Probeer het eens, je zal sterven van het lachen. De manier waarop Tom praat is zo zo kinderachtig dat het grappig wordt.

# TEST: Kan jij juist raden wat ouder is?

Heb je even tijd over omdat je in je kot moet blijven? Geen probleem, want Freddy en ik dagen je uit! Kan jij raden wat ouder is? Doe dan nu de test!

Vraag 1:



Vraag 2:



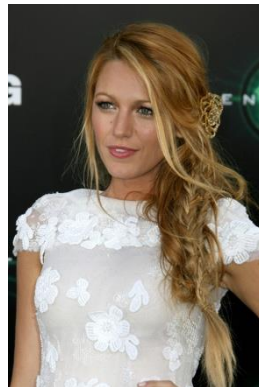
Vraag 3:



Vraag 4:



Vraag 5:



Vraag 6:



Vraag 7:



Vraag 8:



Vraag 9:



- *Oplossing* –

Vraag 1: correct antwoord is Cola Light (1982)  
Fout: Andy Peelman (1983)

Vraag 2: correct antwoord is Cardi B (1982)  
Fout: MP3-speler (1992)

Vraag 3: correct antwoord is DVD (1996)  
Fout: Billie Eilish (2001)

Vraag 4: correct antwoord is Cornetto (1959)  
Fout: Niels Destadsbader (1988)

Vraag 5: correct antwoord is Blake Lively (1987)  
Fout: de Gameboy (1989)

Vraag 6: correct antwoord is Drake (1986)  
Fout: Red Bull (1987)

Vraag 7: correct antwoord is Tipp-Ex (1959)  
Fout: Anne-Marie (1991)

Vraag 8: correct antwoord is Bic (1945)  
Fout: Twix (1968: Raider, naamswijziging in 1991)

Vraag 9: correct antwoord is de BH (1907)  
Fout: Koning Filip (1960)

## Nieuwe haarstijl? Probeer het nu!

*Heb je altijd al eens een iets wat gewaagde haarstijl willen uitproberen, dan is het nu het perfecte moment. Mislukt de haarstijl, wel dan is dit niet zo'n groot drama. Niemand die het ziet, want je mag toch je kot niet uitkomen. Ben je super tevreden over de haarstijl, zoveel te beter. Dan kan je na de quarantaine je nieuwe haarstijl laten perfectioneren door je kapper. Voor wie het al voelt kriebelen en de uitdaging aan wil gaan geef ik graag wat 'gedurfde' kapsels mee. Indien je voor een nieuwe coupe gaat en deze wil delen met de andere Astridianen mag je dit altijd doorsturen naar de home Astridpagina.*

### **De klassieker: het broske**

Wie denkt dat een broske enkel voor mannen is, heeft het helemaal fout. Ook vrouwen (echte waaghalzen) kunnen gaan voor een broske, kijk maar naar Cara Delevigne en Kristen Stewart.



### **De frou-frou**

Deze is er eerder eentje voor de vrouwen onder ons, maar mannen niet getreurd... ook Justin Bieber deed ooit een poging...



## Jommekeskapsel

Ook dit kapsel is er één die zowel voor mannen als vrouwen kan. Je kan dit makkelijk zelf proberen door een pot op je hoofd te zetten en dan al het haar dat onder de pot komt af te knippen. Dit was vooral in de mode in de middeleeuwen, maar echte klassiekers komen altijd terug in de mode.



## Een nieuwe haarkleur

Ben je je eigen haarkleur beu en heb je altijd al eens een nieuw kleurtje gewild. Probeer het dan nu! Ga naar een grootwarenhuis en koop er om het even welk kleur dat niet uw kleur is.





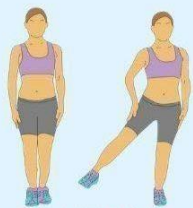
# Workout

Zoals al veel gezegd is geweest hebben we nu heel wat tijd over. Dus dit is het ideale moment om aan die summerbody te werken. Nu kan je niet meer met excuses komen, want je hebt tijd zat. Dus kom met je luie reet uit je zetel/bed, trek je sportkleden aan, neem je sportmatje en begin eraan. Graag zet ik voor jullie een aantal oefenen op een rijtje die zeker en vast de moeite waard zijn. Het is heel belangrijk dat je de oefeningen correct uitvoert, want anders zal al dat afzien voor niets geweest zijn. Jullie kunnen dit en denk aan de summerbody die we zo graag willen.

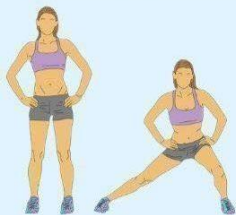
- 40 side leg raises (staand: elke kant)**
- 30 plank leg raises (elke kant)**
- 40 side leg raises (liggend: elke kant)**
- 40 flutter kicks**
- 30 modified scissors**
- 30 inner thigh pulses (elke kant)**
- 30 clams (elke kant)**
- 40 plie/sumo squats**
- 40 glute bridges**
- 40 squats**
- 30 deep lunges (elke kant)**
- 30 leg extensions (elke kant)**
- 30 side leg extensions (elke kant)**
- 20x knee to elbow (elke kant)**
- 30 lunges (elke kant)**
- 2x 30 sec. V-sit**
- 30 crossover crunches (elke kant)**
- 30 crunches**
- 30 heel touches (elke kant)**
- 45 sec. lying leg raise**
- 45 sec. reverse crunch**
- 30 sec. leg pull in**
- 3x 45 sec. stutter steps**
- 30 scissors**



SUMO SQUATS



SIDE LEG RAISES



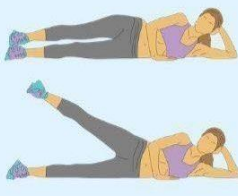
DEEP SIDE LUNGES



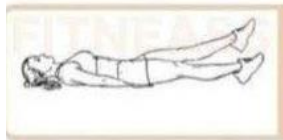
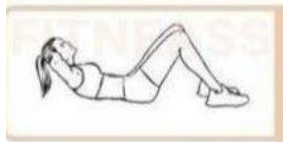
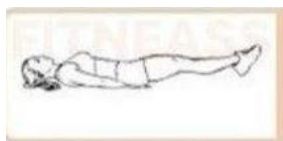
LEG EXTENSIONS



SIDE LEG EXTENSIONS



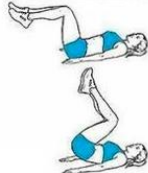
SIDE LEG RAISES



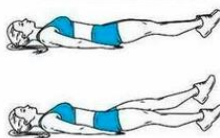
45 second lying leg raise



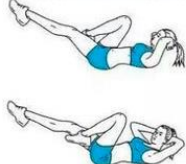
45 second reverse crunch



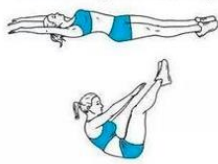
45 second flutter kicks



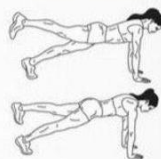
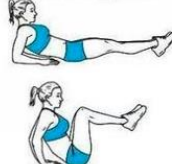
30 second elbow to knee



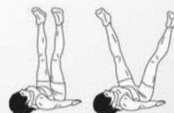
30 second jackknife sit up



30 second leg pull in



30 plank leg raises



10 modified scissors

# Home Astrid Bingo



Hoeveel kan jij er afvinken? Laat het ons weten: neem een screenshot, vink af, post het op Instagram en tag homeastrid. Freddy en ik zijn alvast benieuwd.

Volle spaarkaart van de bar	Seks met een Astridiaan	Lustrumjaar meegemaakt	Aanwezig op HK-galabal	Massacantus
Deelgenomen aan jenevervoetbal	Tutti frutti fruitfuij	Lint vergeten	Na een fuif niet meer de trap kunnen nemen	Senior in latex gezien
Upperdare in home Astrid	Dronken een shiftje gedaan	Naar den Ikea geweest	Meegeweest op Mueseumnacht	Verleid door een Astridiaan
Deelgenomen aan een Pappenheimer	Astridfuij afgesloten	Gaan eten op bar-restaurant van home Astrid	Beetje tipsy op de kaas- en wijnavond	Gedoopt bij home Astrid
Aka die je "matje broere" noemt	Op de tafels gedanst in Porter House	Gemuild met een praesidiumlid	Strafje gekregen op een cantus	Vééél cocktails gedronken

# XOXO Gossip Freddy

Schacht PD. heeft sinds de zomer een tatoeage die niet bedekt is met kledij, en toch heeft ze het voor elkaar gekregen om deze tot de dag van vandaag te verbergen. Wat is het? Waar is het? Zit er meer achter?

Na het ontvangen van zijn schachtenlint heeft M.F. gescoord bij R.V.S. (van het 2<sup>e</sup> verdiep). Zouden ze dat lintje ook in bed gebruikt hebben??

*Akalemwa*  
(onze schachtentemmer)  
heeft op de Tutti Frutti Fruitfuij een leuke tijd gehad met een mysterieuze blondine

A.V.D.M. en K.L. zouden hebben zitten/licgen vogelen... Iemand die dit kan bevestigen??

J.M. heeft ooit eens meegedaan aan een wereldkampioenschap karate in Italië... We zijn niet zeker of het in zijn jonge jaren was of eerder recent... Zou hij corona hebben??

Brainteasers (blz. 11):

## **WAT HEEFT HIJ GEZEGD?**

Generaal Wolf zei: “Ik zal worden doodgeschoten.” Als die bewering waar was, zou hij dus worden opgehangen en bijgevolg dus niet worden doodgeschoten. Maar daardoor werd zijn uitspraak dan weer onwaar, wat inhoudt dat hij moest worden doodgeschoten, waarmee de uitspraak weer waar werd, enzovoort. M.a.w. het vonnis van de rechtbank kon niet worden voltrokken en de generaal werd dus vrijgelaten.

## **BRANDT DE LAMP WEL OF NIET?**

Om de juiste schakelaar (1, 2 of 3) te vinden, zet je schakelaar 1 aan en laat je deze gedurende een aantal minuten op ‘aan’ staan. Daarna schakel je nummer 1 uit en zet je schakelaar 2 aan. Nu ga je de kamer binnen. Brandt het licht, dan is schakelaar 2 de juiste. Brandt het licht niet, dan is het 1 of 3. Om dat te weten moet je even voelen aan de gloeilampen. Is de lamp nog warm, dan is het schakelaar 1 geweest, is de lamp koud, dan is het nummer 3.

## **BROER & ZUS**

Er zijn 4 jongens en 3 meisjes.

## **WELKE DAG VAN DE WEEK ZOU HET ZIJN?**

Het is zaterdagochtend.

*De Fritoloog*

