

't Kakkerlakske
maart
2020-2021



Inhoudstafel

Voorwoord praeses	4
Voorwoord scriptor	5
Break the record!	6
Koken met Freddy: Breakfast	10
Mental health talk.....	14
Intermezzo	16
Een geluk bij een ongeluk	18
Freddy & Isabella.....	22
Lockdownbingo	23
The strip is all yours!	24
Let's talk about sex!	26
Weggeefkast	29
Maart Milieu Maand Eco Bingo	30
Quesstime	32
Onze sponsors.....	36

Voorwoord praeses

Het is misschien wat laat (maar door corona hebben we toch geen tijdsbesef meer dus): gelukkig Nieuwjaar!

Ik wens jullie allemaal een goede gezondheid toe en hoop dat we binnenkort weer kunnen feesten en cantussen!

Er zijn intussen al enkele weken van semester 2 gepasseerd en dat wil zeggen heel wat activiteiten die we gehad hebben. Van de nieuwjaarsreceptie tot een cantusquiz, een schaaktoernooi, het online museum en een weerwolvenavond. Deze en alle andere evenementen waren een voorbode voor wat er nog allemaal aankomt komende weken! Een ervan is zeker de talentenjacht die onze cultuurtjes organiseren 😊

Met versoepelingen in het vooruitzicht, staan wij alvast paraat om zo snel mogelijk terug iets fysieks te organiseren vanaf het kan!

Laat ons komende weken genieten van on- en offline samenkomsten, plezier maken en ons ontspannen! Dit nieuwe Kakkerlakske is alvast een goeie start 😊

Jullie praeses, Toby



Voorwoord scriptor

Welkom terug lieve little birds bij al de derde editie van 't Kakkerlakske dit jaar!

Wat gaat de tijd snel, ookal voelt dat soms toch niet zo aan. Ik hoop dat iedereen nog altijd gezond is, dat de examens wat zijn meegevallen, klaar is om terug een nieuw semester te overleven en klaar is om samen opnieuw een nieuw semester volop van home Astrid te genieten!

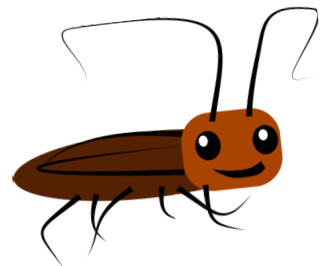
Het semester is opnieuw begonnen, de paasvakantie is in zicht, het wordt terug drukker en drukker. Bij deze kunnen jullie even wat ontspannen en ontsnappen aan die drukte met het nieuwe Kakkerlakske.

Probeer wat wereldrecords te breken, schrijf je eigen strip, geniet van het verhaal van Freddy, maak nieuwe gerechtjes en nog veel meer!

Hopelijk genieten jullie ervan en brengt het wat ontspanning!

Veel leesplezier!

Jullie Scriptor



Break the record!

Heb je even genoeg van je boeken en die online lessen en hou je wel van een uitdaging? Probeer dan één van deze wereldrecords te verbreken!



Zoveel mogelijk T-shirts aantrekken binnen één minuut!

Het huidige record staat nu op 31 T-shirts. Je mag T-shirts in alle soorten en maten gebruiken, zowel met lange als korte mouwen. Ook mag iemand je helpen om ze naar beneden te trekken. Wel moeten de T-shirts één voor één worden aangetrokken.

Een challenge voor onze sporties? Zo veel mogelijk push-ups met tussentijds klappen in één minuut!

Het huidige record staat op 77 push-ups. Zorg er tijdens je poging voor dat je geen gebogen knieën of taille hebt en dat je lichaam bij iedere push-up een hoek van 90 graden behoudt.

Zoveel mogelijk winegums met een stokje eten binnen één minuut!

Het huidige record staat op 3,2 gram. Alle smaken zijn toegestaan, zo lang je maar één hand gebruikt. De andere hand moet je op je rug houden. Wij zijn niet verantwoordelijk voor buikpijn!



Zoveel mogelijk post-its op je gezicht plakken binnen één minuut!

58 post-its is het huidige wereldrecord. Enkele regels: minimum afmeting van 73 millimeter aan beide zijden, je moet ze zelf op je gezicht plakken, maar je mag ze niet op je oogleden plakken en na die één minuut moeten ze nog minimaal tien seconden blijven hangen!

Break the record!

Zoveel mogelijk tennisballen vasthouden in één hand!



Voor degene die graag met ballen spelen! Het huidige record staat nu op 26 ballen. De bedoeling is dat je met je vrije hand één voor één de ballen plaatst in je andere hand. De ballen moeten minimaal vijf seconden blijven liggen, nadat de laatste bal is geplaatst.

Voor de atjes queens en kings onder ons: zo snel mogelijk 500 milliliter water drinken!

Voor ons studenten simpel toch? Binnen de 2,35 seconden een glas met helder water atten zonder te morsen.

Zo hoog mogelijke toren bouwen van munten in 30 seconden!

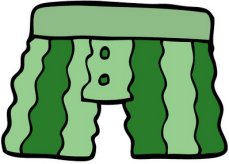
Nu kan je eindelijk iets doen met die munten die in een spaarpot zitten. Je hebt minimaal 51 munten nodig, maar je mag enkel munten met een maximale dikte van drie millimeter gebruiken! Je mag ook maar één hand gebruiken, de andere moet op je rug blijven. Je toren moet ook nog minimaal vijf seconden blijven staan als de 30 seconden over zijn!



Break the record!

Zo vaak mogelijk in ondergoed springen in 30 seconden!

Om dit record te breken moet je wel onderbroeken gebruiken van ongeveer jouw maat, moeten ze volledig worden aangetrokken tot je taille en moet je met twee benen tegelijk in je onderbroek springen. Het huidige record staat nu op 9 keer springen!



Eentje voor de sporters onder ons: de meeste cirkelbewegingen met een bal rond je benen in 30 seconden!

Het huidige record staat op 68 cirkelbewegingen. Gebruik een standaard voet- of basketbal formaat, maar wanneer de bal de grond raakt, ben je verloren!

Zo veel mogelijk crackers eten in één minuut!

Een challenge als je een boefkickje hebt! Het record staat nu op tien crackers! Enkele regels: je mag maar één cracker tegelijkertijd eten, na elke cracker moet je een lege mond laten zien en je mag niet drinken tussendoor!

Zo snel mogelijk je dekbedovertrek om je deken doen!



Iets wat ik haat met pure passie!
Dit record staat nu op 26,03 seconden. De voorwaarden zijn dat je dekbedovertrek netjes over de deken geplaatst wordt en de deken moet in alle vier de hoeken van de hoes zitten.

Break the record!



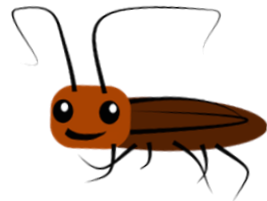
Een challenge voor onze barmannen? Zo snel mogelijk 24 blikjes in een koelkast plaatsen!

Dit record staat op 9,76 seconden. Je moet starten met een dichte koelkastdeur en een normale koelkast (blijkbaar bestaan er ook abnormale koelkasten). De blikjes moeten ook dicht en intact zijn. Omgevallen of kapotte blikjes maken de poging ongeldig.

Zo snel mogelijk het alfabet achterstevoren typen op een iPad!

Wie weet levert het snel noteren tijdens onze onlinelessen nog iets op, het record staat op twee seconden!

Film zeker je pogingen! Is het gelukt een record te verbreken? Je kan je video op YouTube uploaden en wachten tot je geverifieerd wordt.. Stuur zeker de YouTube-link door naar jullie scriptor!



Koken met Freddy: Breakfast

Snel, maar gezond, voor de snoozers onder ons!

Wat heb je nodig?

- ◆ Magere natuuryoghurt (met of zonder suiker)
- ◆ Stukken fruit naar keuze
- ◆ Havermout

Hoe maak je het?

- ⇒ Doe zoveel yoghurt als je buikje wilt in een kom of potje.
- ⇒ Snijd het fruit indien nodig eventueel in stukjes.
- ⇒ Voeg het fruit toe aan je yoghurt, dit afhankelijk hoeveel yoghurt je hebt genomen en hoeveel fruit je er in wilt.
- ⇒ Voeg de havermout toe, dit mag redelijk veel zijn zodat je in elke hap genoeg havermout hebt.
- ⇒ Alles goed roeren en eet smakelijk!

Enkele tips van Freddy:

- ◆ Heb je geen fruit meer? Gebruik confituur!
- ◆ Heb je magere yoghurt zonder suiker gekozen? Neem dan een zoeter stuk fruit, anders wordt het heel zuur, indien het te zuur is, kan je nog altijd wat kristalsuiker of honing toevoegen!



Koken met Freddy: Breakfast

Fancy parfait

Wat heb je nodig?

- ◆ Een handvol kersen, aardbeien, bessen, frambozen of mengeling
- ◆ Volle of Griekse yoghurt
- ◆ 50 ml water
- ◆ Noten
- ◆ Donkere chocolade

Hoe maak je het?

- ⇒ Was en ontpit eventueel het fruit en doe ze in een kookpot.
- ⇒ Voeg 50 ml water toe en laat 10 minuten opkoken op hoog vuur.
- ⇒ Laat nadien even afkoelen.
- ⇒ Snijd een gewenste hoeveelheid noten en chocolade fijn.
- ⇒ Bedek de bodem van een glas met de noten-chocoladecrumble, doe hier bovenop wat yoghurt, dan wat van het fruitbrouwsel, dan opnieuw wat yoghurt en werk terug af met de crumble, maar je kan zelf experimenteren met de volgorde en de hoeveelheden!



Koken met Freddy: Breakfast

Iets hartiger: toast met ei in een kom

Wat heb je nodig?

- ◆ 2 sneetjes brood
- ◆ 1 ei
- ◆ Beetje melk
- ◆ Kruiden
- ◆ Beetje geraspte kaas
- ◆ 2 kerstomaten

Hoe maak je het?

- ⇒ Snijd het brood in stukjes.
- ⇒ Kluts het ei met een beetje melk en kruid naar keuze.
- ⇒ Snijd de kerstomaten.
- ⇒ Neem de helft van het brood en leg deze in een kom.
- ⇒ Strooi hier wat geraspte kaas overheen en de helft van de kersttomaten.
- ⇒ Voeg de andere helft van het brood, de overige kersttomaten en nog wat kaas erop.
- ⇒ Giet het geklutste ei met melk hierover.
- ⇒ Warm dit op in de microgolf voor anderhalve minuut op 750 Watt.



Koken met Freddy: Breakfast

Voor onderweg: frisse yoghurtrepen met fruit en witte chocolade

Wat heb je nodig?

- ◆ 450 gram yoghurt
- ◆ 2 eetlepels honing
- ◆ 1 eetlepel rozijnen
- ◆ 50 gram witte chocolade
- ◆ 1 eetlepel kokosschilfers
- ◆ Handvol frambozen
- ◆ Handvol aardbeien

Hoe maak je het?

- ⇒ Meng de yoghurt met de honing en voeg de rozijnen toe.
- ⇒ Leg plasticfolie in een ovenschotel en verdeel de yoghurtmengsel erover.
- ⇒ Snijd de frambozen en aardbeien in stukjes en verdeel over de yoghurt.
- ⇒ Hak de chocolade in stukken en strooi die over de yoghurt.
- ⇒ Strooi ook de kokosschilfers hierover.
- ⇒ Zet minimum een uur in de diepvries.
- ⇒ Snijd de yoghurt met een scherp mes in stukken.
- ⇒ De rest dat je niet opeet kan je in bewaren in de diepvries!



Mental health talk

Het is geen leugen als we zeggen dat deze periode veel van ons studenten vraagt. Zoals je al dan niet al hebt gezien, hangt er in elke keuken een blad met enkele instanties waar je terecht kan als je steun nodig hebt. Maar er zijn ook enkele zaken die je zelf ook kan doen.

ASMR (*Autonomous sensory meridian response*) is een bepaalde gevoelssensatie gekenmerkt door een tintelend gevoel over heel je lichaam. Dit kan helpen om rustig te worden, even te ontspannen of in slaap te vallen. Sommige houden hiervan, anderen haten het. Op YouTube staan er duizenden ASMR-filmpjes, dus ik zou zeggen, probeer het uit. Tip: beluister met koptelefoon of oortjes.

YouTube heeft ook filmpjes waar iemand een **meditatie** met je doet om je te helpen ontspannen, hier word je bewust van je eigen lichaam.

Een andere methode die je kan gebruiken is “**de veilige plek**”. Ga comfortabel zitten of liggen en denk aan een plek waar je heel gelukkig van wordt, dit kan ergens in je eigen omgeving zijn, een herinnering of een plek die je zelf uitvindt, maar het is belangrijk dat deze plek je een veilig gevoel kan geven. Als je deze plaats vasthebt kijk je naar deze plek, wat je allemaal ziet, welke kleuren, wie is daar allemaal? Probeer die plek echt te voelen, wat hoor je, ruik je, voel je? Als dit goed lukt, geniet van dit gevoel, meer hoeft je niet te doen, je kan altijd terugkeren naar jouw veilige plek als het nodig is.

Deze oefening kan je overal doen en vooral als je het gevoel hebt overspoeld te worden door emoties. Sluit je ogen en luister naar wat je hoort, noem in jezelf alles op wat je hoort. Of kijk in het rond waar je bent alsof het een heel nieuwe omgeving is, zoek dan drie dingen die blauw zijn en focus je even hierop, zoek dan vier dingen die rood zijn, hierna vijf die zwart zijn enzoverder tot je het gevoel hebt dat je overspoeling minder is geworden.

Hopelijk hebben jullie iets aan deze oefeningen!

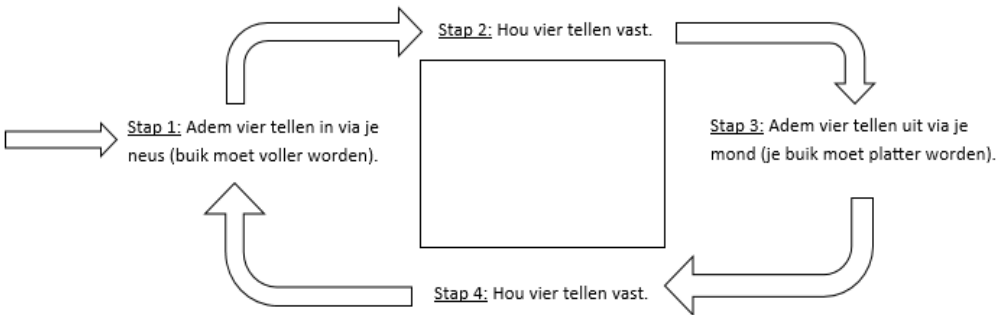
Mental health talk

Ademhalingstechnieken

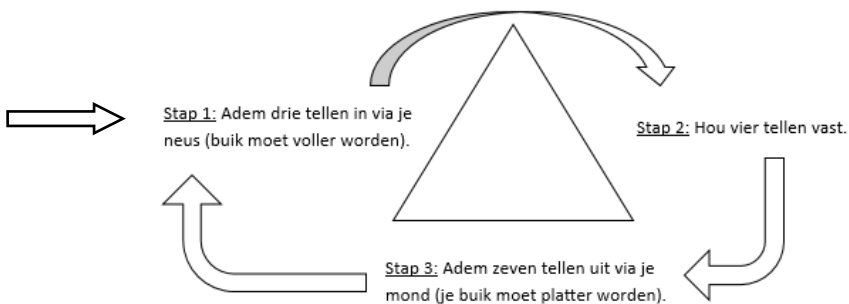
Heb je last van paniekaanvallen of een angstig gevoel? Neem dan even de tijd om ademhalingsoefeningen te doen. Je kan dit ook doen met behulp van apps, een voorbeeld is de "Breathing App".

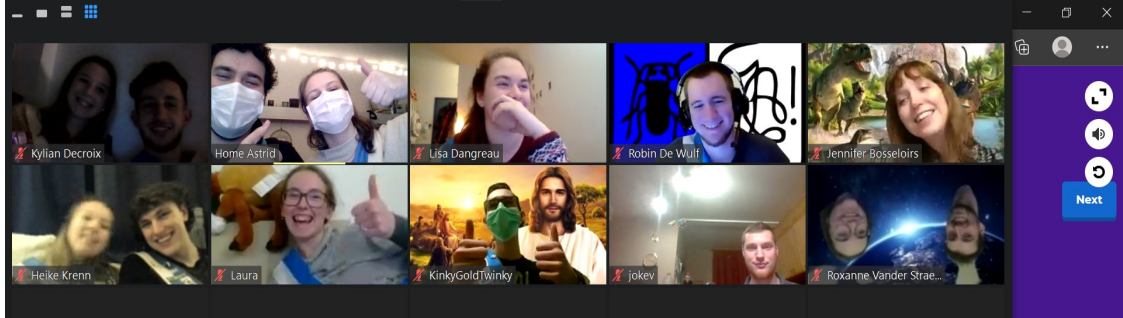
Dit doe je als volgt: leg je op je rug op de grond/bed en leg je handen op je buik. De juiste ademhaling is via je buik! Adem in door je neus en uit door je mond, bij het inademen moet je buik voller worden (net een ballon die wordt opgeblazen in je buik) en bij het uitademen moet die terug platter worden. Een paniekaanval komt vaak door te vlug en te kort te ademen. Dus het is belangrijk dat je ook voldoende tijd neemt per stap. Het is normaal dat dit niet meteen lukt, oefenen hierop is de boodschap. Dit kan via twee manieren:

Het Vierkant



De Driehoek





Ondanks dat er geen fysieke activiteiten mogen plaatsvinden, staat het praesidium altijd klaar om jullie zoveel mogelijk ontspanning en plezier online te brengen!



Een geluk bij een ongeluk

Auteur: Andreas Ledegen, alle rechten voorbehouden.

Opgelet: dit verhaal wil niet aanzetten tot het overtreden van enige regels gerelateerd aan Covid19. De auteur is niet verantwoordelijk voor eventuele boetes of andere sancties ten gevolge van het overtreden van deze regels, alles op eigen risico.

Op een dag, zonnig, 21 graden, matige westenwind, voelde Freddy zich eenzaam en alleen. Al zijn vriendjes hadden een vriendinnetje en hij was jaloers. Hij wou ook een vriendinnetje! Maar daarvoor moest hij eerst nieuwe kakkerlakinnen leren kennen. De ideale plaats hiervoor was uiteraard, *you guessed it*, de Overpoort..... althans vroeger toch, toen Corona slechts de naam was van een bier en een paar tafels op een cantus. De Overpoort was *heaven on earth* voor kakkerlakken. Al marginaal dansend tussen zweterige lichamen op een kleverige vloer in veel te warme onfrisse lucht en trachtend jezelf verstaanbaar te maken door boven de geluidslimiet overschrijdende muziek in een andere kakkerlaks oor te schreeuwen... kon je er gemakkelijk veel nieuwe kakkerlakinnen leren kennen. Mooie tijden... maar helaas gooide Covid19 roet in het eten.

Er zat voor Freddy voorlopig niks anders op dan beginnen met *swipen* op Tinderoach®, *the next best thing*. Maar zelfs na weken *swipen* had Freddy maar één match, misschien was die ene gekke foto toch geen goed idee? Hij had haar meteen gestuurd maar het gesprek was vrij saai en ging een stille dood tegemoet. Freddy was het *swipen* snel beu en wou kakkerlakinnen in het echt leren kennen! Freddy was intussen zo wanhopig dat hij er alles voor overhad en bereid was om een risico te nemen (*DO NOT TRY THIS AT HOME!*) Er bleef maar één mogelijkheid meer over...

Op een zekere avond bereidde hij zich voor om *the roach of his life* te gaan ontmoeten. Hij zorgde ervoor dat hij er op zijn best uitzag, deed een korte *workout* en dronk nog snel een paar druppels vodka voor hij vertrok en zich in het bruisende Gentse nachtleven begaf. Nu, dit 'Gentse nachtleven' was vrijwel dood (Covid19 enzo) maar ergens, een geheime plaats in de stad was *the place to be*: een illegaal *lockdown*feestje. Dit was echter tegen Freddy's principes, hij volgde namelijk altijd braaf en voorbeeldig alle regels, dus hij voelde zich een beetje ongemakkelijk. Maar hij moest deze laatste kans wagen en raapte al zijn moed bijeen voor hij de *RaveCave* binnenstapte.

Een geluk bij een ongeluk

Het was er druk, honderden mensen als sardientjes in een blik, zonder mondkmasker en de grootste afstand was er anderhalve centimeter, maar geen spoor van kakkerlakinnen. Er waren wel een heleboel West-Vlamingen, je kent ze wel, dat vreemde volk dat al jaren opduikt uit het boerenland en de zee en deze mooie studentenstad probeert te veroveren. Veel van de aanwezigen hadden reeds te diep in het glas gekeken en er waren verschillende allesbehalve coronaveilige tafereelen te aanschouwen. Het was een chaos, het leek wel een mini massacantus. Maar dit alles ontging Freddy, daarvoor was hij dan ook niet hier. Voorzichtig baande hij zich een weg door het volk op zoek naar kakkerlakinnen. Maar intussen begon de vodka naar zijn kopje te stijgen, Freddy's tolerantie was dan ook niet meer wat ze geweest was...

Plots verloor hij zijn evenwicht en gleed uit in een plas bier (of was het iets anders?) en viel op zijn rug. En dan gebeurde het ondenkbare... Freddy keek op en werd verblind door een spotlight vooraleer hij een beeldschone kakkerlakin zag verschijnen. Hij werd opnieuw verblind maar deze keer door haar schoonheid. De kakkerlakin liep naar hem toe en hielp hem overeind, terug op zijn pootjes. Hij voelde zich nog verdoofd door de val, al had de vodka er waarschijnlijk ook iets mee te maken. Hij bedankte haar maar voor hij volledig terug bij bewustzijn was en goed en wel besepte wat er net gebeurd was, was de kakkerlakin alweer verdwenen tussen het volk. Zoveel schoonheid had hij nog nooit gezien, hij was op slag verliefd...

De volgende uren zocht Freddy tevergeefs heel de tent af op zoek naar de schoonheid die hem had geholpen. Maar het mocht niet baten, ze was nergens meer te bespeuren. Freddy begon na te denken: Was hij echt zo lelijk en was ze gevluht van hem? Was hij zat en had hij dit allemaal gedroomd? Maar nadenken ging niet zo gemakkelijk meer en een lichte koppijn hielp evenmin. Uiteindelijk besloot Freddy om terug naar de Home te gaan. Hij voelde zich teleurgesteld. Het was geen geslaagde avond, het geluk was niet aan zijn kant. Hij mocht dan wel een nieuwe kakkerlakin gezien hebben (en wat voor één) maar wat maakte het uit als hij haar nooit meer terug zou zien. Wist hij haar naam maar, had hij haar maar langer kunnen zien, had hij haar maar terug gevonden...

Al wandelend door de verlaten straten van Gent zag Freddy opeens een blauw flikkerlicht. Hij keerde zich om en zag een politiewagen. “**** (gevloek)” dacht Freddy, “Hebben ze gezien dat ik daarnet door het rood gelopen ben? Er was toch niemand in de buurt?” Maar het was 3 uur 's nachts en Freddy was helemaal vergeten dat er nog een avondklok was.

Een geluk bij een ongeluk

Een heleboel minuten later en een heleboel euro's (€250 om precies te zijn dus blijf in uw kot 's nachts) armer kwam Freddy eindelijk aan bij Home Astrid. Op weg naar zijn kleine kakkerlakkotje hoorde hij lawaai op de eerste verdieping, maar dit was niet uitzonderlijk. Hij sloeg ook nog even snel een babbeltje op de gang met Robin, tot de PPD hier een einde aan maakte. Freddy was intussen heel moe geworden en viel meteen in slaap wanneer hij zich op zijn bedje legde...

Midden in de nacht werd Freddy uit zijn slaap gebeld door een onbekend nummer. Hij nam op en een stem die hij niet herkende vertelde hem dat de kakkerlakin die hem had geholpen op het feestje die nacht ontvoerd was en dat ze zijn hulp nodig hadden. Freddy twijfelde geen seconde, sprong uit zijn bedje en liep zo snel als hij kon naar het adres dat hij om een of andere reden wist. Eenmaal aangekomen begon detective Freddy Holmes te zoeken naar aanwijzingen. Met een 300 IQ move vond hij de kakkerlakin. Ze was vastgebonden in een duistere kamer en omringd door twee heel stoute kakkerlakken. Freddy slaagde erin om ze allebei uit te schakelen in een kort maar hevig gevecht. Hij bevrijdde de kakkerlakin en onmiddellijk kuste ze hem lang en intens waarna ze.... BAM BAM BAM BRRRRRRRRRR!!! Freddy ontwaakte bruusk uit zijn zoete droom door een enorm lawaai. Hij bedacht al snel dat het geluid afkomstig moest zijn van de werken die al sinds eeuwig gaande zijn op home Astrid.

Zo ging dat nog eventjes door, Freddy droomde elke nacht steeds weer van die mooie kakkerlakin die hij had gezien op het feestje. Soms deed hij geen oog dicht en keek hij urenlang de meest random filmpjes op RoachTube®. Sinds hij de kakkerlakin niet uit zijn hoofd kon zetten was er maar één oplossing, althans volgens Freddy. Hij moest en zou haar vinden dus hij begon te zoeken via alle sociale media dingies voor kakkerlakken: InstaRoach®, WhatsRoach®, RoachBook®, SnapRoach®, PornRoa... dit laatste is voor iets anders. TikTockroach® liet hij wijselijk links liggen want dat is te nieuw voor *boomers*.

Verschillende dagen verstreken maar Freddy kende geen succes. Hij had gezocht, dag en nacht, zijn leven verwaarlozend, het was bijna een verslaving geworden. Uiteindelijk, na gestuurd te hebben naar alle kakkerlakken die hij kende, en nogmaals de hulp in te schakelen van detective Freddy Holmes, had Freddy de bewuste kakkerlakin gevonden.

Een geluk bij een ongeluk

Haar naam was Elisa en Freddy's liefde voor haar werd opnieuw aangewakkerd wanneer hij door al haar foto's bladerde op al haar profielen. Hij wist het zeker, het was zij! Nu was het *tijd to slide in her DM*. Vol spanning typte Freddy zijn allerbeste openingszin, "*You smell like trash, can I take you out?*", drukte op de verzendknop en wachtte geduldig op een antwoord... dat er nooit kwam, uiteraard. Zijn zelfvertrouwen en enthousiasme verminderden elke keer een nieuwe melding niet bleek te zijn waar hij op hoopte maar in plaats daarvan een zoveelste herinnering voor een of andere update.

Na een week wou hij toch opnieuw een poging wagen en stuurde haar nogmaals een berichtje. Ditmaal antwoordde de prachtige kakkerlakin vrijwel meteen. Haar berichtje bestond uit de volgende mooie woorden: "Sorry ik heb al een vriend" met eronder nog een zinnetje: *ELISA blocked you*. Freddy's hart was gebroken. Had hij al die moeite gedaan voor dit antwoord? Hij voelde zich een simp. Het duurde enkele dag vooraleer hij deze uiterst tragische gebeurtenissen kon verwerken maar Freddy was een stoere kakkerlak en zette het van zich af. Maar nu was Freddy's iets opgevallen tijdens het bekijken van Elisa's foto's: haar beste vriendin vond hij ook wel mooi. Dan maar eens bij haar proberen, dacht Freddy, al liet hij deze keer de openingszin achterwege.

Het was een succes, Freddy en Isabella stuurden veel en het ging vlot, vlotter dan Freddy ooit had kunnen dromen, zelfs zo vlot dat ik het verhaal nu even doorspoel tot aan de eerste date. De date verliep goed en bij het afscheid nemen gaven ze elkaar een snelle kus en blablabla en ze leefden nog een lang en gelukkig... Freddy had een vriendinnetje en was gelukkiger dan ooit tevoren. Vandaag zijn de twee nog steeds gelukkig samen en dit zal waarschijnlijk nog een hele tijd zo blijven, *cute!* EINDE...

Nee wacht nog een conclusie, CONCLUSIE: als Freddy nooit de beslissing had genomen om naar het feestje te gaan, had hij Elisa waarschijnlijk nooit gezien en had hij Isabella nooit leren kennen dus ja het eerste deel was relevant! Eind goed al goed, dit was dus het verhaaltje dat vertelde hoe Freddy zijn vriendinnetje, Isabella, heeft leren kennen. EINDE (maar nu echt) *Like and subscribe*. Dag en bedankt eh!

Freddy & Isabella

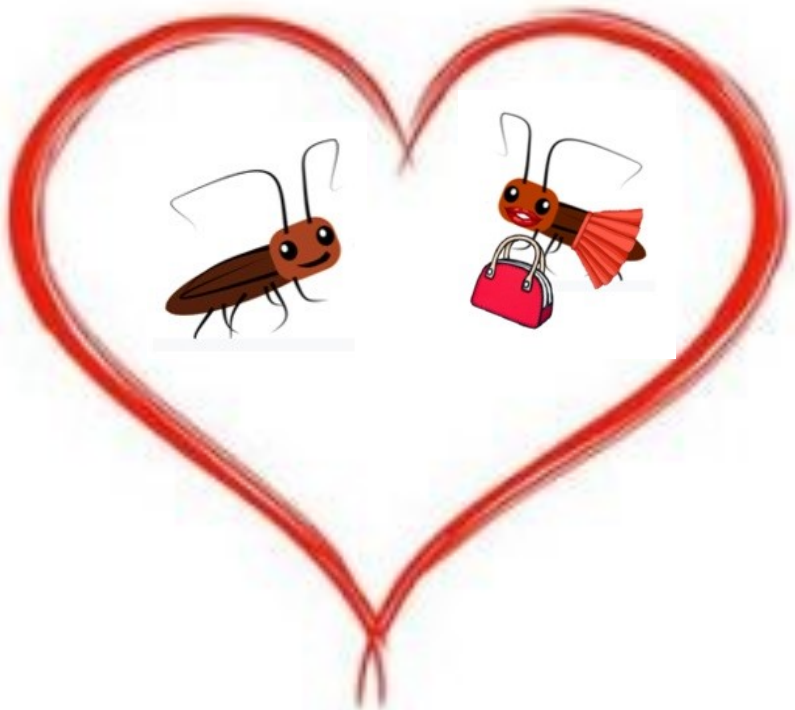
Dit was het dan, het verhaal hoe Freddy en Isabella elkaar hebben ontmoet. Ik hoop dat jullie ervan genoten hebben, ik alvast wel!

10 schachten van Home Astrid hebben elk een mooi liefdesverhaal doorgestuurd en vanuit die 10 is dit verhaal verkozen geweest door het praesidium.

Bij deze nogmaals een dikke proficiat aan de schrijver: Andreas Ledegen.

Ik, als jullie scriptor, wil alle schachten bedanken die de moeite hebben genomen een tof verhaal te schrijven over hoe Freddy zijn vriendinnetje heeft leren kennen. Zowel ik als alle andere leden van het praesidium hebben met veel plezier al jullie verhalen gelezen!

En voor Freddy ben ik blij dat hij zijn liefde heeft gevonden, dat ze nog vele jaren mogen gelukkig zijn!



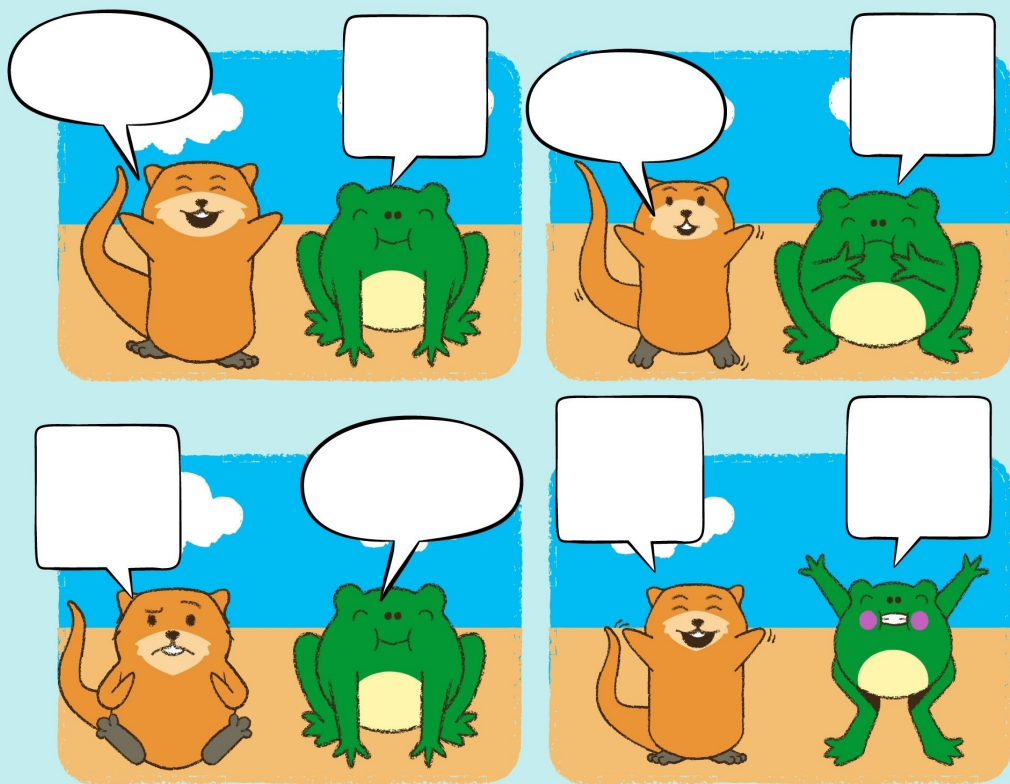
Lockdownbingo

We zitten weeral met z'n allen op ons kot, welke zaken heb jij al tijdens de lockdown gedaan? Vink ze af op onze lockdownbingo!

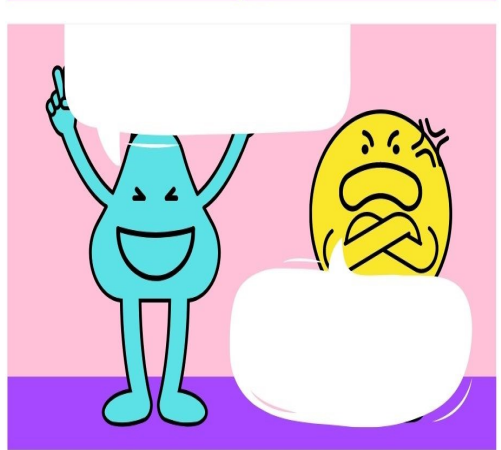
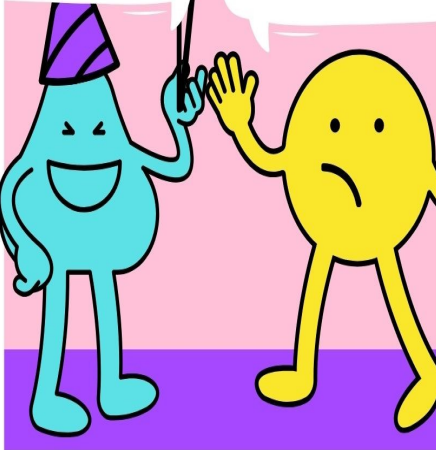
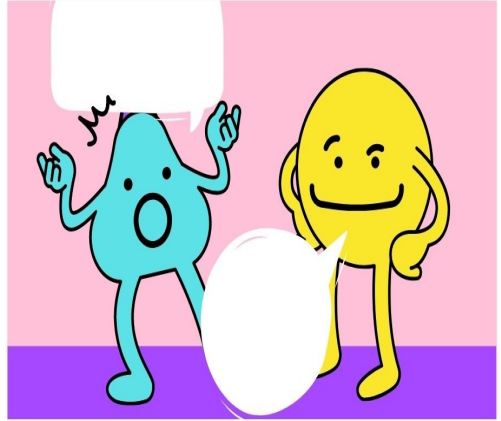
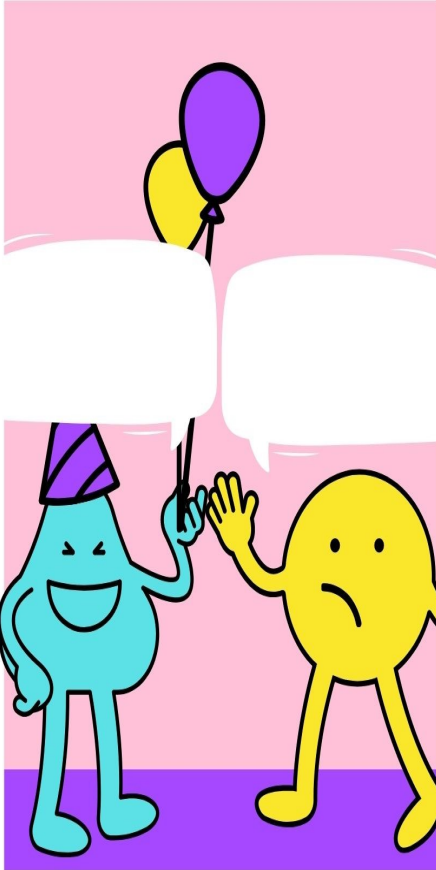
De spelletjes op de Houseparty app gespeeld	Een online les in bed gevolgd	De avondklok niet gerespecteerd	Enkele lockdownkilo's bijgekregen
Geswiped op Tinder ("corona made me do it")	Among Us gespeeld	100 keer Zoom/MS Teams geopend	Meer gewandeld/gefietst dan anders
10 keer iets online besteld	De helft van alle online Home Astrid activiteiten meegedaan	Nog nooit de coronaregels overtreden	Mijn haar zelf geknipt
In quarantaine gezeten	Een boek gelezen	Een les op x2.5 gekeken	Alle Kakkerlakskes opnieuw gelezen
3 online examens gemaakt zonder te cheaten	Mijn kamer/kot volledig opgeruimd/gekuist	Een zelfgemaakte achtergrond ingesteld op Zoom/MS Teams	On campus les gehad (tijdens code rood)
Alle mails van Riktor (rector Rik) genegeerd	Terug naar huis/kot moeten gaan omdat je een masker was vergeten	Een maaltijd afgehaald bij een restaurant	Al meer dan één keer een coronatest moeten doen

The strip is all yours!

Ben je wel een fan van strips? Hier zijn twee strips die je zelf kunt aanvullen! Neem zeker een foto, stuur ze op Messenger door naar Home Astrid en wie weet staat jouw strip binnenkort op de instagrampagina van Home Astrid!



The strip is all yours!



Let's talk about seks!

Waar is de tijd dat we bij het kopen van de Joepie meteen de rubriek 'Seks, Mind & Body' gingen lezen, om dan te kijken welke vragen er die week beantwoord werden. De Joepie heeft ons veel (of misschien niet) zaken geleerd over seks, maar misschien niet alles. Sommige onder ons hebben misschien al veel ervaring en anderen misschien niet, dit is alles behalve erg! Rond de leeftijd van 17-18 jaar heeft ongeveer de helft van de jongere in België al ervaring gehad met seks in de vorm van penetratie. Geen nood, je hebt nog genoeg tijd om alles te ontdekken en ervan te genieten!

SOA's, we kennen het allemaal wel en we willen het liever allemaal niet hebben. Een condoom is nog altijd het beste beschermmiddel tegen een SOA, maar enkel tijdens penetratie! Vergeet niet dat je door te pijpen of te beffen ook een SOA kan krijgen. Gebruik zeker een condoom of een beflapje als je orale seks hebt. Leuk weetje: beflapjes heb je ook in verschillende smaken, net zoals condooms en zien er als volgt uit:



Er bestaat een methode om een zwangerschap tegen te gaan, genaamd 'Coitus interruptus' of in de volksmond 'Voor het zingen de kerk uit', bij deze methode trekt de man zich terug net voor zijn zaadlozing, waardoor hij dus niet klaarkomt in de vagina. Deze methode is echter zeer onbetrouwbaar aangezien er ook al spermacellen in voorvocht zitten, waardoor de vrouw dus kan zwanger geraken... Een vrouw is maar één dag vruchtbaar in haar cyclusperiode, namelijk tijdens haar ovulatie (eisprong), toch wilt dit niet zeggen dat je enkel op die dag geen seks kan hebben als je geen kindwens hebt, want sperma kan tot vijf dagen overleven in de baarmoeder. De kalendermethode en de voor het zingen de kerk uit zijn beide dus onveilige methodes indien je geen kindwens hebt!

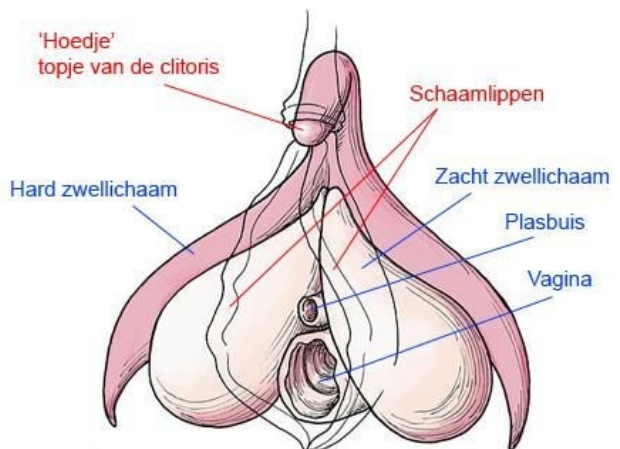
Let's talk about seks!

Ja mannen, ook vrouwen onder elkaar praten wel eens over onze seksavontuurtjes en dus ook over de grootte van penissen, maar wat is nu de gemiddelde grote van een penis? Deze is in ontspannen toestand gemiddeld 9,8 cm lang met een omtrek van 8-12 cm, in erectie is deze gemiddeld 14,8 cm met een omtrek van 12-13. Even ter verduidelijking: gemiddeld staat niet gelijk aan normaal! Een 'normale' penis is in ontspannen toestand rond 6—11 cm lang en in stijve toestand rond 11-20 cm. Geen zorgen dus als jouw penis wat groter of wat kleiner is, wat je ermee doet is het belangrijkste!

Net zoals je penissen hebt in verschillende maten en groottes, heb je ook verschillende vulva's, inderdaad vulva's want de vagina is hetgeen dat inwendig ligt en hetgeen dat zichtbaar is wordt eigenlijk de vulva genoemd. Bij sommige zijn de binnenste schaamlippen groter dan de buitenste schaamlippen, is de clitoris groter enzoverder! Artist Jamie McCartney wou dit in the picture zetten met zijn kunstwerk "The Great Wall of Vagina". De volgende link toont een foto van zijn kunstwerk, trigger warning: lot's of pussy's! <http://www.greatwallofvagina.co.uk/home>.

Nu we het toch over vulva's en clitorissen hebben. De clitoris, het kleine bolletje die ligt aan de bovenzijde tussen de buitenste schaamlippen op het punt waar de binnenste schaamlippen samenkomen... althans, dat is toch het deel dat zichtbaar is! Het grootste deel van de clitoris ligt inwendig en ziet er als volgt uit:

Het topje van de clitoris en de schaamlippen zijn uitwendig, de rest ligt inwendig!



Let's talk about seks!

Masturbatie, porno, seksspeeltjes... voor sommigen misschien een taboe, maar die wil ik nu even doorbreken!

Vroeger werd gedacht dat enkel mannen masturberen, maar gelukkig komt er meer en meer erkenning voor vrouwen die ook masturberen. Uit onderzoek komt voort dat ongeveer 95% van de mannen en ongeveer 80% van de vrouwen masturbeert. Wel is het zo dat jongens vroeger beginnen met masturberen dan meisjes.

Wie denkt aan masturbatie, denkt misschien ook aan porno. Tegenwoordig is porno simpel te vinden op het internet. Eén van de bekendste sites is Pornhub. Een jaar geleden werd Pornhub aangeklaagd voor het feit dat er video's op deze site zouden staan van jonge meisjes en vrouwen die misbruikt en verkracht worden. Wat al dan niet waar is hiervan, laat ik even in het midden. Maar dit is iets wat jammer genoeg gebeurt en niet te ontkennen valt. Daarom is het belangrijk om altijd grondig te kijken of de pornosite die jij gebruikt zo'n zaken niet steunen!

Voor degene onder ons dat porno net iets te heftig vinden, bestaat er nu ook porna! Porna is eigenlijk vrouwvriendelijke porno, waar de site "Lottelust.nl" één van de bekendste voor is.

Seksspeeltjes, sommige hebben hier niets mee, anderen houden ervan. Misschien hebben jullie al van "Upperdare" gehoord of "Upper at home" waar iemand bij jouw thuis seksspeeltjes, lingerie, zalfjes en nog veel meer komt demonstreren. Veel vrouwelijke speeltjes zoals dildo's en vibrators zijn welbekend, maar er zijn ook heel veel speeltjes voor onze mannen! Nee, daar bedoel ik niet een opblaasbare vrouw mee (waar trouwens niets mis mee is!), maar je hebt ook onder andere: fleshlights, blowjob masturbators, anale toys (ik heb van horen zeggen dat de prostaat van een man een zalig gevoel kan geven!) en nog veel meer!

Verder kan ik jullie nog veel plezier wensen. Hou het veilig en vooral geniet ervan!

Weggeefkast

De weggeefkast is terug! Deze kan je vinden in de linker zaal op het gelijkvloers. De weggeefkast heeft als doel minder spullen weg te gooien en deze een tweede leven te geven! Zo kan je hier spullen vinden van medestudenten die deze niet meer nodig hebben of kan je jouw spullen die je niet meer gebruikt een tweede thuis geven.

Wat hoort hier thuis?

- ⇒ Lege mappen
- ⇒ Cursusblokken
- ⇒ Bekers
- ⇒ Kledij
- ⇒ Oude kookspullen (bestek, potten, pannen...)
- ⇒ ...

Wat hoort hier niet thuis?

- ⇒ Afval
- ⇒ Eten
- ⇒ Vuile spullen
- ⇒ Spullen die duidelijk niet hergebruikt kunnen worden en klaar zijn voor de vuilbak!



Maart Milieu Maand Eco Bingo

Kook zero waste	Thrift een outfit	Maak een vogelmaaltijd	Vervang je plastic fles door een drinkfles
Koop een week geen verpakte drank	Ga vuilnis rapen (1 volle zak)	No spend-day	Kook een vegan maaltijd
Red een maaltijd met too good to go	Doneer een centje aan een eco-doel	Verzin een eco tip!	Steun de lokale biomarkt
Hergroei je groentjes/kruidenten	Bezoek een groen plekje in gnt	Doneer spullen aan de kringwinkel	Kijk een ecologische docu
Vervang een product met eco alternatief	Verzin een eco-instagram challenge	Daag vrienden uit mee te doen met de bingo	Leef een hele week zonder afval
Kom naar een MMM activiteit	Maak een video waar je juist recycleert!	Doe de veggie-challenge	Drink een week van de kraan



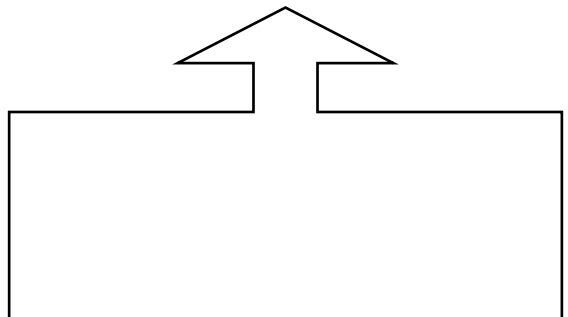
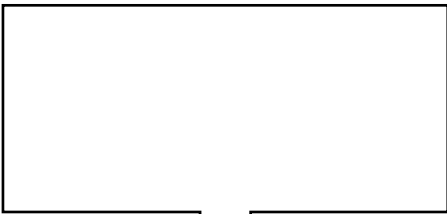
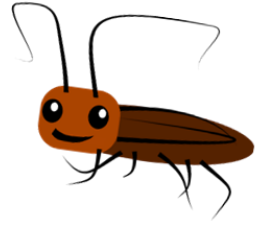
Maart Milieu Maand Eco Bingo

Vertel iemand een waterverbruik -weetje	Douche zo snel mogelijk (foto van timer)	Doe je afwas met minder dan een halve bak water	Verplaats een hele week met fiets/te voet
Doe carpooling (coronaproof!)	Haal take-away in eigen potje	Deel een ecologisch weetje op sociale media	Spoor een vriend(n) aan mee te bingo-en
Shop fairtrade (vb. Koffie)	Leef zonder koffie capsules voor 3 dagen	Maak video over de oorsprong van een product	Koop tweedehands ipv nieuw
Bezoek een duurzame winkel	Teken een duurzame petitie		

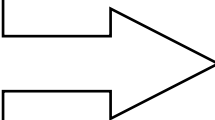
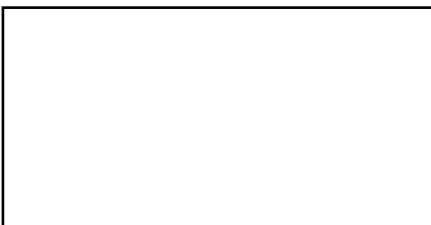
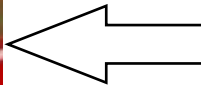
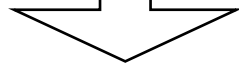
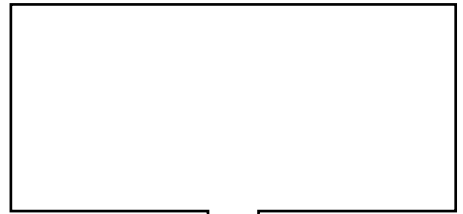
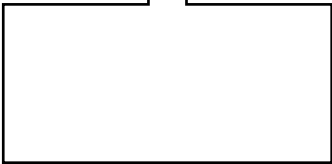
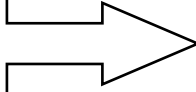
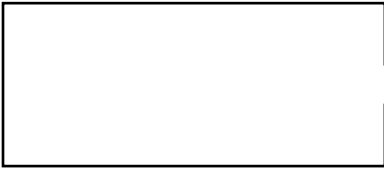


Quesstime

Kan jij raden welke producten of merken dit zijn? De volledige foto's staan op de volgende pagina's!



Quesstime



Quesstime



Quesstime



Bonuspunt voor degene die mij herkend hebben!



Onze Sponsors





OXYGEN

all-in fitness

Onze Sponsors

Bobbejaanland, 't plezantste land

Als we zeggen dat Bobbejaanland iedereen kan entertainen, dan liegen we niet. Dit seizoen laten we je gillen op de rollercoasters, kan je chillen in lollige waterattracties en kan je genieten van een flinke portie live entertainment.

Kom je voor de échte adrenalinekick? Dan is de gloednieuwe Triple Launch Coaster jouw ding! Je duikt meer dan 40 meter, maakt 4 inversies onderweg en haalt een topsnelheid van meer dan 106 km/u. Daarmee is "Fury" de snelste coaster in de hele Benelux! Over een wervelwind gesproken.

Nog niet genoeg gehad? Go wild op de Typhoon, verwissel boven met onder in de Sledge Hammer, of draai helemaal dol in de Naga Bay!

Heb je nood aan wat verfrissing? Trek naar de Indiana River of de Wildwaterbaan: het beste van een kick en wat afkoeling gecombineerd.

Kom je liever naar Bobbejaanland tijdens de herfstvakantie? Angst verzekerd tijdens Halloween.

Check www.bobbejaanland.be en plan je bezoek.

Tot gauw!



Onze Sponsors

**WE RISE
BY LIFTING
OTHERS**



XANTHIPPE

FIRST CLASS TUTORING

