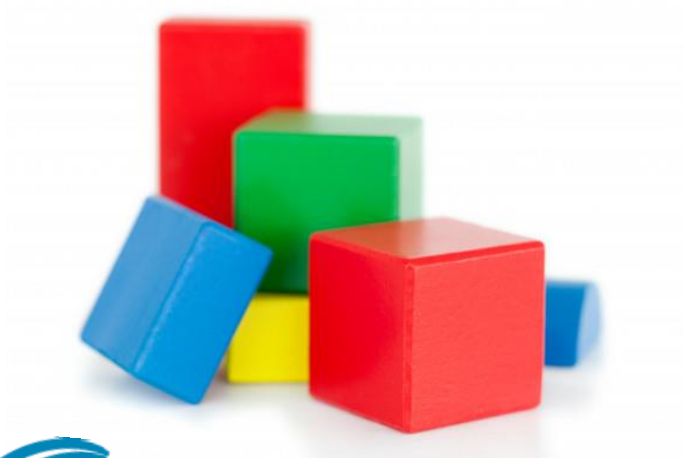


't Paperke



De BLOK-editie... Snap je?

Inhoudstafel

Voorwoord Vice-Praeses	p4
Voorwoord Scriptoren	p5
VPPKalender	p6
Tips tegen examenstress	p7
Energiedrank-enquête	p12
Welk personage uit Frozen ben jij?	p14
Mindfulness	p19
VPPKokerellen	p20
Hoe hou je je planten in leven?	p24
Top 20: hard to kill indoor plants	p26
Geef je zelfvertrouwen een boost met onze tips	p27
VPPK Spills the tea	p28
De Warmste Week	p30
Welk cadeau moet je kopen?	p32
De ultieme blok-playlist	p33
Horroscoop	p34
Dilemma op Dinsdag	p38
Woordzoeker	p40
Sudoku	p41

Voorwoord Vice-Praeses

Hey daar, kerstballen en kerststallen!

Het begint steeds kouder en kouder te worden om naar onze geliefde faculteit te fietsen. En als we dan eens de moeite doen om tot hier te komen zijn onze handen helemaal kapot, arme wij :((tip: Nivea Zijdezachte Handcrème). Maar als de dagen korter en kouder worden betekent dat ook dat onze favoriete tijd van het jaar er aan zit te komen... jaja, DE KERSTBLOK!!!

Geen mop eigenlijk. Ja I know, blok wilt zeggen dat je veel minder contact met je vrienden hebt en veel minder buiten komt. Maar laat ons eerlijk zijn, eigenlijk is die kerstblok toch een geschenk uit de hemel? De ideale gelegenheid om alles in te halen en ervoor te zorgen dat die examens dan toch nog goedkomen! Ook de perfecte gelegenheid om eens een momentje voor jezelf te nemen om tot rust te komen tot uiteindelijk... het kerstfeest. Net iets minder rustgevend, vind ik toch.

Zo wat geforceerd urenlang aan tafel zitten met familieleden, niets voor mij. Als ik nu eens van iets echt gek word, zijn het die stomme politieke discussies aan tafel, of ligt dat aan mijn familie? Geef mij dan maar oudjaar. Dat is pas een feest! Middenin de blok nog eens goe van 't padje gaan, ideaal.

In mijn kleine dorpje in de Kempen, Gierle, hebben wij deze fantastische traditie om met oudjaar ons te verkleden en bij huizen van vrienden of familie langs te gaan. Daar krijg je dan iedere keer een drankje, een hapje en als je een actje doet krijg je ook geld! Het is leuker dan het klinkt en je bent echt kei lam. Helaas is het zo zwaar dat mensen zoals ik, die niet kunnen drinken, om 1 uur al naar huis gedragen worden :(Vorig jaar waren we flamingo's! Wat we dit jaar zijn... it's a surprise ;)

Nu dat ik jullie ingelicht heb van deze prachtige tradities uit Gierle, kunnen jullie verder genieten van de andere leuke dingen in 't Paperke! Al betwijfel ik dat ze even leuk zouden zijn als mijn voorwoord...

Tot de volgende hé! En goe blokken... you can do it ;)

xoxo

Lowie Vermeiren

Vice-Praeses 2019-2020

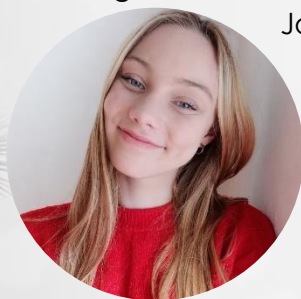
Voorwoord Scriptoren

Dag beste lezertjes! Wij zijn Phara en Mabel en wij zijn de Scriptoren van VPPK voor het jaar 2019-2020! Wij zullen jullie dit academiejaar entertainen met deze leuke boekjes én activiteiten.



Dit Paperke staat helemaal in het teken van... *tromgeroffel*... De blok, wat anders? Je vindt hier alle tips & tricks tegen examenstress, voor een goede studeermodus en voor cadeautjes. Hopelijk kan kerst en dit Paperke jouw lichtpuntje zijn tijdens de zware periode die we allen tegemoet gaan.

Zoek ons zeker ook op op Facebook: 't Paperke. Op deze facebookpagina zal je regelmatig enquêtes kunnen invullen over welke jenever de lekkerste is, welke prof de leukste is,... Deze uitkomsten zullen dan uitgebreid in 't Paperke beschreven worden.



Jouw mening telt! Verder zijn er altijd Google Forms in te vullen voor de rubriek "VPPK spills the tea" (roddelrubriekje).

VPPKalender

Hou zeker de facebookpagina van VPPK in de gaten voor meer info over deze evenementen!

Maandag 02/12

Mini voetbal dames
Kringavond

Dinsdag 03/12

Zelfverdediging
Cantus

Woensdag 04/12

Studiekransje
Zwemmarathon

Donderdag 05/12

Lezing genderrollen

Maandag 09/12

Batminton
Nieuwjaarsreceptie
kringavond

Woensdag 11/12

Massacantus

Donderdag 12/12

Kerstmarkt

En dan is het tijd om te



Tips tegen examenstress

De examenperiode is jammer genoeg in zicht. Ieder heeft zo zijn eigen manier om ervoor te leren en iedereen moet voor zichzelf uitmaken wanneer hij/zij moet beginnen studeren. Hier kunnen we jullie dus geen tips over geven. Wat we wél kunnen doen is zeggen hoe je de bijna onvermijdelijke stress kan tegengaan en hoe je ermee om kan gaan.

1. Maak een lijst van alle positieve dingen in je leven.

Noteer alles waar je nu plezier aan beleeft, alles wat je gelukkig maakt, maar ook wat je allemaal al in je leven hebt bereikt. Het is belangrijk om in te zien dat er veel meer positieve aspecten in je leven zijn, dan die twee maanden per jaar hard leren.

2. Zorg voor een goed slaapritme.

Ga op tijd naar bed en probeer 8 uur te slapen. Goed slapen helpt je hersenen optimaal te laten werken. Je kan veel beter nadenken als je uitgerust bent.

3. Maak een checklist.

Schrijf elk hoofdstuk op, inclusief de oefeningen die je nog wilde maken of die andere samenvatting die je nog even wou bekijken. Zo kan je alles één voor één afvinken en dit zal je een positiever gevoel geven.

4. Relativeer.

Het examen is belangrijk en je wilt graag goede punten. Er zijn echter ook andere dingen die belangrijk zijn in je leven. Bedenk ook voor jezelf 'wat is het ergste wat er kan gebeuren' en 'kan ik daar mee leven'? Als het ergste wat er kan gebeuren is dat je een jaar extra lang zal studeren, ja, dat sukt. Maar besef ook dat je lang niet de enige bent die in dat parket zit en dat alles wel haalbaar zal blijven binnen een bepaalde tijdsperiode. Bekijk het ook langs de positieve kant: een jaar extra studeren is misschien ook een jaar extra genieten van je studentenleven?

5. Drink thee.

Van thee drinken wordt je rustig en daarom is het een eenvoudige manier van ont-spannen.

6. Maak gebruik van samenvattingen.

Kom je in tijdsnood? Snap je even iets niet goed? Geen nood. Zoek een samenvatting op en lees daar even door wat je niet goed begrijpt. Het is een snelle en makkelijke manier om iets eens op een andere manier te horen. Als je gebruik maakt van iemand anders zijn samenvatting bestaat ook de kans dat je iets tegenkomt, wat je zelf vergeten was. Zo ben je altijd zeker dat je alle leerstof verwerkt.

7. Bekijk de examenvragen van vorig jaar.

Vaak kan het bekijken van de vragen van vorig jaar ervoor zorgen dat je al beter begrijpt hoe de prof zijn vragen zou kunnen stellen. Snap je de vragen nog niet? Geen probleem, leer nog even verder of vraag aan een medestudent om deze even uit te leggen. Snap je het wel? Proficiat, jij bent helemaal klaar voor dit examen!

8. Eet de stress van je af!

Er zijn heel veel producten die goed zijn voor je concentratie en ontspanningsvermogen. Bananen en chocolade zouden helpen tegen de zenuwen. Vis stimuleert je hersenen en kauwgum of muntjes zouden je helpen concentreren. Denk dus even niet aan die extra kilootjes, maar beloon jezelf af en toe tijdens een pauze als je goed aan het studeren bent.

9. Ontspan regelmatig.

Uiteraard denk je nu dat je geen tijd zal hebben om te ontspannen. Maar door af en toe een kleine rustpauze in te lassen, zal je veel productiever zijn dan door een hele dag aan één stuk door te blokken. Geniet dus even van een leuk liedje, ga het blokje rond wandelen, maar pas op voor series. Ook al zijn het korte afleveringen, het is gevaarlijk om te bingewatchen! Je kan ook productief ontspannen door bijvoorbeeld tijdens je pauze even afwassen of andere klusjes te doen die nog op jou stonden te wachten. Ook douchen werkt relaxerend!

10. Zoek sociaal contact op.

Je kan je natuurlijk ook twee maanden lang isoleren, maar daar is niets leuk aan. Studeer samen met je vrienden, neem samen pauze of spreek af om na elk examen nog even bij te babbelen. Dit zal je een veel beter gevoel geven.

11. Sport!

Door af en toe te sporten als pauze, zal je je weer beter voelen. Het is namelijk niet gezond om een hele dag neer te zitten. Het sporten zal er dus voor zorgen dat je minder snel last krijgt van je rug, maar zorgt er ook voor dat je je niet te veel druk moet maken over die extra kilo's die je erbij eet tijdens de blok! Verder maakt sporten ook endorfine in je lichaam vrij, wat angst vermindert.

12. Zorg voor een rustige studeeromgeving.

Een aangename omgeving met een zachte verlichting, voldoende verluchting en eventueel zachte klassieke muziek, zal ervoor zorgen dat je maximaal kan studeren. Neem hierbij een goede studiehouding aan, zodat je lichaam volledig gesteund wordt.

13. Probeer relaxatieoefeningen.

Heb je echt veel last van stress en krijg je er af en toe hartkloppingen van? Probeer dan tijdens je pauze even op je ademhaling te letten. Ga neerliggen en leg je hand op je buik. Probeer dan door te ademen het hand op je buik naar boven te duwen en laat dus niet tijdens het ademen je borstkas op en neer bewegen. Ook mindfulness kan voor sommige studenten een goede oefening zijn.

14. Frisse lucht!

Staar niet alleen door je raam, maar zet deze ook voldoende open of maak even een korte wandeling buiten. Ja, ook tijdens de winter. Het zorgt er voor dat je even je gedachten kan verzetten en je hersenen ook even alle andere gedachten kunnen verwerken, waardoor je tijdens het studeren minder snel afgeleid zal zijn.

15. Wees niet perfectionistisch.

Het is oké om niet alles te begrijpen. Het is nu eenmaal veel. Ook als je niet elk hoofdstuk hebt kunnen leren, kan je nog geslaagd zijn. Als het vak echt zo moeilijk is, dan is een tien op twintig zeker voldoende.

Energiedrank-enquête

Aangezien de blok er stilletjes aan begint aan te komen en we allemaal een extra portie energie kunnen gebruiken, vroegen we aan jullie welke energiedranken bij jullie het beste werken. De resultaten zijn binnen en de winnaar is:



1. Nalu

2. Ik slaap genoeg en kan dus perfect zonder energiedrank de blok overleven

3. Redbull

4. Koffie

5. Een cola is meer dan genoeg

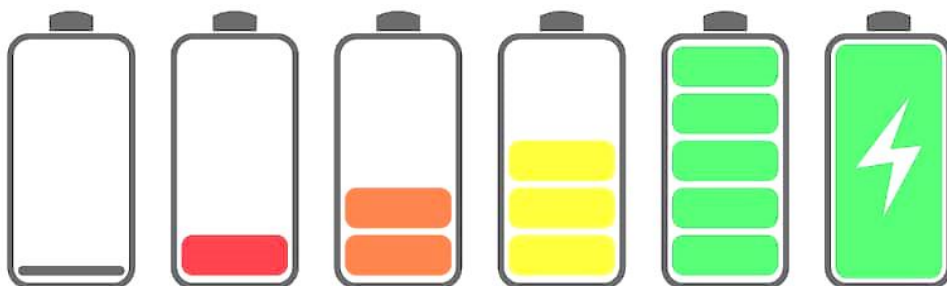
Ik wist niet of het aan het placebo-effect lag of niet, maar bij mij werkt ook enkel Nalu. Bedankt dus, lieve lezertjes, om voor mij te bevestigen dat het dus wel degelijk werkt! Mabel is volgens mij eerder van het marginale type, dus ik verwacht dat zij Monster drinkt om wakker te blijven... (ik, Mabel, kan dit bevestigen)

Zoals verwacht stemden ook veel mensen op Redbull en koffie. Maar verrassend veel mensen slapen voldoende tijdens de blok! Persoonlijk kan ik me dit dus echt niet voorstellen, hé. Je mag mij altijd contacteren om tips te geven 😊

Ook op cola werd verrassend veel gestemd. Ik zeg “verrassend”, want in koffie zit maar liefst drie keer zo veel cafeïne als in cola. Hoe komt het dan dat er toch zo veel mensen van kunnen wakker blijven? Is het dan toch de suiker, die je hyper genoeg maakt om wakker te blijven?

Ik moet toch nog even een kleine side note geven bij deze enquête. Ik ga nu even als mijn mama klinken, maar energiedrankjes zijn helemaal niet gezond. Energiedrank geeft een kleine suikerpiek aan je lichaam, waardoor je je even wat wakkerder voelt. Maar al snel daalt je bloedsuikerspiegel weer en krijg je een enorme dip (zie de opponent-process theory van Solomon bij leerpsychologie). De verleiding wordt dan groot om nog een blikje te nemen. Maar op lange termijn hebben zo'n grote hoeveelheden cafeïne zeer nefaste effecten. Ze zijn bijzonder slecht voor je hart en doen het risico op suikerziekte stijgen. Op blikjes energiedrank staat dan ook altijd dat je er maar één per dag mag drinken!

Dat gezegd zijnde, ik maak ook gretig gebruik van energiedrankjes tijdens de blok hoor. Maar drink met mate!



Welk personage uit Frozen ben jij?

1. Hoe sociaal ben jij?

- A) Ik ben erg zorgzaam en wil iedereen helpen
- B) Ik ben wat meer terughoudend als je me niet echt kent
- C) Ik ben altijd enthousiast en zeer sociaal
- D) Ik heb niet veel vrienden, maar wel goede vrienden
- E) Ik ben erg loyaal en zou alles doen voor die ene persoon

2. Wat voor durfal ben jij?

- A) Stille waters, diepe gronden
- B) Ik ben een echte buitenmens, ik durf alles aan
- C) Ik ben die ene vriend die anderen tegenhoudt als ze domme beslissingen gaan nemen
- D) Ik durf alles aan en doe dingen zonder er eerst over na te denken
- E) Ik ben te onhandig om nieuwe dingen uit te proberen

3. Welke haarkleur heb jij?

- A) Bruin
- B) Lang blond
- C) Kort blond
- D) Ros
- E) Ik heb geen haar

4. Welke eigenschap past het best bij jou?

- E) Loyaal en rechtvaardig
- B) Verantwoordelijk en gevoelig
- C) Eigenwijs en grappig
- D) Zelfstandig en trots
- A) Lief en zorgzaam

5. Wat herken jij het meest in je eigen leven?

- A) Je voelt je soms onbegrepen
- B) Je voelt je soms een meeloper
- C) Je zet anderen op het goede pad
- D) Je voelt je soms anders dan anderen
- E) Je snapt sommige dingen in het leven niet

6. Welke slechte eigenschap past het best bij jou?

- A) Je wordt boos als anderen niet naar je mening luisteren
- B) Je neemt soms te veel hooi op je vork
- C) Je kunt soms erg koppig zijn
- D) Je denkt niet goed na voordat je iets doet
- E) Je hebt zo je eigen regels

7) Als jij één wens mocht doen, wat zou het dan zijn?

- A) Mijn ware liefde vinden
- B) Een succesvolle zakenman/-vrouw worden
- C) Alle verdrietige mensen aan het lachen maken
- D) Kunnen toveren
- E) Een trouwe vriend hebben voor het leven

8) Wat is jouw favoriete vakantiebestemming?

- A) Naar de zon, al verbrand ik wel snel
- B) Naar de zon, alles voor een mooie bruine huid
- C) Een romantisch eiland
- D) Een ski-oord
- E) Maakt niet uit, zolang ik maar bij mijn vrienden ben

9. Waar hecht jij het allermeeeste waarde aan?

- A) Nieuwe dingen ontdekken
- B) Dat mensen op jou kunnen rekenen
- C) Plezier maken
- D) Liefde en vriendschap vinden
- E) Je leven op orde hebben

10. Kies een kleur:

- A) Paars
- B) Oranje
- C) Blauw
- D) Bruin
- E) Groen

Omcirkel wat jij bij elke vraag hebt geantwoord en tel dan jouw punten op:

	A	B	C	D	E
1.	3	5	1	4	2
2.	5	4	2	3	1
3.	2	5	4	3	1
4.	2	5	1	4	3
5.	3	4	2	5	1
6.	2	3	1	1	4
7.	3	4	5	5	2
8.	1	4	5	5	2
9.	4	2	3	3	5
10.	3	1	5	2	4
Totaal:					

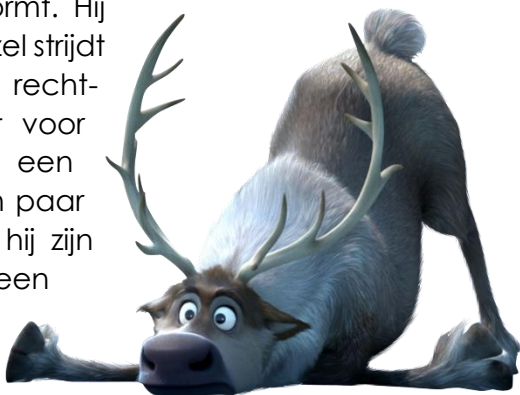
0-9: Olaf

Olaf houdt van een lekkere warme knuffel. Hij is veruit de vriendelijkste sneeuwman in de bergen boven Arendelle. Zijn onschuld, spontaniteit en onhandigheid op geschikte en minder geschikte momenten leidt tot vreemde, maar ook grappige avonturen.



10-19: Sven

Een rendier met het hart van een labrador. Sven is Kristoffs loyale vriend, die zowel de slee trekt als het geweten van zijn baas vormt. Hij zorgt ervoor dat zijn metgezel strijdt voor het goede en rechtvaardigheid, en krijgt dat voor elkaar zonder ook maar een woord te zeggen. Met een paar empathische snuiven kan hij zijn mening over het algemeen goed overbrengen.



20-29: Anna

Anna is een durfal die dingen doet zonder er eerst over na te denken. Tegelijkertijd is ze optimistischer en zorgzamer dan de meeste mensen. Met haar onbevreesde aard, haar doorzettingsvermogen en haar geloof in anderen als enige wapens, is Anna vastberaden om zowel haar koninkrijk als haar familie te redden.





30-39: Kristoff

Kristoff is een echt buitenmens. Hij woont hoog in de bergen. Kristoff is het type ruwe bolster, blanke pit en heeft zo zijn eigen regels. Hij lijkt iemand die graag alleen is, maar hij heeft altijd zijn beste vriend bij zich.

40-50: Elsa

Aan de buitenkant ziet Elsa eruit als een verstandig, beleefd en terughoudend meisje, maar binnen in haar woedt de angst en worstelt ze met een groot geheim. Ze bezit een prachtige gave, maar moet er nog mee leren omgaan. Zo voelt zich erg schuldig als ze iets verkeerd heeft gedaan en zondert zich daarom af. Ze toont haar emoties niet snel, maar haar ophopende emoties kunnen wel eens ontploffen.



Mindfulness

Bij mindfulness denken veel mensen aan meditatie, maar dit is niet helemaal hetzelfde. Mindfulness is hier inderdaad op gebaseerd, maar laat hierbij het religieuze aspect weg. Het is een aandachtstraining die wetenschappelijk onderbouwd is. Bij mindfulness is het de bedoeling dat je je focust op het hier en nu, en niet aan al die deadlines die je te wachten staan, een stressvol telefoontje, dat je morgen moet plegen... als je 5-10 minuutjes per dag mindfulness beoefent, zul je heel wat minder stress ervaren in je dagelijkse leven, ideaal dus voor de blokperiode! Maar hoe gaat dit nu in zijn werking?

- 1) Ga in een comfortabele positie zitten
- 2) Focus je op niets anders dan je ademhaling
- 3) Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, oordeel dan niet over deze gedachten, maar ga probeer je gewoon opnieuw te focussen op je ademhaling



VPPKokerellen

Elke maand geven we jullie een nieuw receptje mee. Deze receptjes zijn altijd student-vriendelijk, wat wilt zeggen dat ze goedkoop zijn en makkelijk en snel klaar te maken zijn. Deze maand onze ideale kerstmenu!

Voorgerecht: **wraps met hesp en appel**

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 appel
- 1 el zure room
- 1 el volle yoghurt
- 1 el mayonaise
- 2 tortilla's
- 100g hesp
- Citroensap
- Peper en zout



Bereiding:

1. Schil de appel en snij hem in fijne staafjes. Bedruppel met citroensap.
3. Meng de zure room met de volle yoghurt en mayonaise.
4. Kruid met peper en een klein beetje zout.
5. Bestrijk de wraps met het roommengsel en leg er de hespplakjes op. Beleg met de appelstaafjes en rol de wrap op.
6. Wikkel de wraps stevig in plasticfolie en leg ze in de koelkast. Snij elke wrap voor het serveren in plakjes en leg ze in de vorm van een kerstboom.

Hoofdgerecht: **kalkoenpotje met dragon en mosterd**

Ingrediënten voor 4 personen:

- 700g kalkoenfilet
- 250g champignons
- 1 ui
- 2 el dragon (+ enkele plukjes extra)
- 400ml kippenbouillon
- 150g spekblokjes
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 200ml room
- 2kl mosterd
- Olijfolie
- Peper en zout



Bereiding:

1. Snij de kalkoenfilet in blokjes en kruid met peper en zout.
2. Bak de kalkoenfilet goudgeel in olijfolie en zet even aan de kant.
3. Bak het spek krokant in een pan met wat olijfolie.
4. Pel en snipper de ui en de knoflook.
5. Snij de prei in ringen en de champignons in kwartjes.
6. Bak de ui en knoflook glazig in wat olijfolie. Voeg eerst de prei toe en vervolgens de champignons, die ongeveer 5 minuten mogen mee bakken tot ze hun vocht beginnen verliezen.
7. Schep de kalkoen terug in de pan, voeg de bouillon toe en laat 15 minuten sudderen.
8. Roer er de room, mosterd, dragon en spekblokjes door.
9. Laat nog 5 à 10 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout en werk af met plukjes dragon.

Nagerecht: **tiramisu met speculoos**

Ingrediënten voor 4 personen:

- 350g mascarpone
- 2 eieren
- 40 ml koffie
- 2 el suiker
- 20ml marsala
- 12 speculooskoekjes
- Cacaopoeder



Bereiding:

1. Klop de mascarpone met de suiker tot een luchtige massa, waarin de suiker volledig opgelost is.
2. Klop het eiwit van de eieren stijf en spatel het voorzichtig door de mascarpone.
3. Meng de koffie met de marsala.
4. Dompel 4 koekjes in het mengsel en verdeel ze over 4 glazen. Lepel er wat van het kaasmengsel over. Herhaal dit nogmaals en eindig dan met nog eens met de speculoos.
5. Bestuif de tiramisu met cacaopoeder en laat het even in de koelkast opstijven.

Hoe hou je je planten in leven?

Onze Scriptoren hebben echt geen groene vingers. Jaja, ik heb in mijn drie jaar op kot al vijf cactussen vermoord. Hoe? Ik zou het begot niet weten. Nu de winter er aankomt wordt het alleen maar moeilijker om kotplanten in leven te houden. Daarom vroegen wij aan enkele experts voor jullie (en ook een beetje voor onszelf) naar de beste tips om je planten te verzorgen!

1. **Alles begint bij zelfkennis.** Weet hoe vaak jij tijd hebt om voor planten te zorgen en hoe vaak jij jezelf eraan kan herinneren ze water te geven. Kies op basis hiervan de juiste planten voor jou.
2. **Lees de gebruiksaanwijzing.** Het klinkt misschien stom of logisch, maar elke plant is anders. Lees dus de gebruiksaanwijzing goed om te weten hoe jij jouw plant moet verzorgen.
3. **Haal gelijkaardige planten in huis.** Kies je ervoor om meerdere kamerplanten te nemen, kies dan planten van dezelfde soort. Zij hebben ook dezelfde soort zorg nodig en zo kun je je niet vergissen door de ene plant anders te behandelen dan de andere.
4. **Zorg voor het juiste licht.** Niet alle planten verdragen evenveel licht. Je zet je cactussen of vetplantjes best aan je raam. Varens zet je daar beter niet, die houden van halfschaduw en koelte.
5. **Hou bij wanneer je je planten water geeft.** Zet een alarm of zet het in je agenda wanneer je telkens je plant water moet geven.

- 
6. **Check regelmatig of je planten in droge of natte grond staan.** Voel je geen nattigheid als je de grond van je plant aanraakt, dan hebben de planten dorst en mag je water geven. Staat er een uur na het water geven nog steeds water in de pot, dan heb je te veel gegeven en moet je de overschot weggieten. Hou er ook rekening mee dat planten tijdens de winter minder en tijdens de zomer meer water moeten krijgen.
 7. **Zo'n 20 graden vinden de meeste kamerplanten goed.** Zet de planten dus niet te dicht bij een verwarming of op een plek waar het tocht.
 8. **Verander regelmatig van pot als je wilt dat je plant weelderig zal groeien of nieuwe bloemen geeft.** Haal de wortels van de plant voorzichtig uit de pot. Als de wortels de vorm van de pot hebben aangenomen, dan mag je ze in een grotere pot zetten. Kies voor een pot die minstens 2 tot 3 cm groter is.
 9. **Verwijder dode bladeren of stof op de bladeren.** Planten willen ook graag netjes voor de dag komen.
 10. **Trakteer ze op iets lekkers.** In de groeimaanden (maart tot september) kun je je planten gerust wat extra voeding geven. Meestal doe je dat door vloeibare bemesting aan het water toe te voegen. Je kan ook gebroken eierschalen met wat koffiegruis mengen en dit aan je potgrond toevoegen.

TOP 20

hard to kill indoor plants



string of pearls



peace lily



golden pothos



spider plant



mother-in-law's tongue



aloe



echeverias



ponytail palm



ox tongue



zebra haworthia



jade plant



philodendron



prayer plant



string of hearts



fiddle leaf fig



umbrella plant



burro tail



dracaena



rubber plant



english ivy

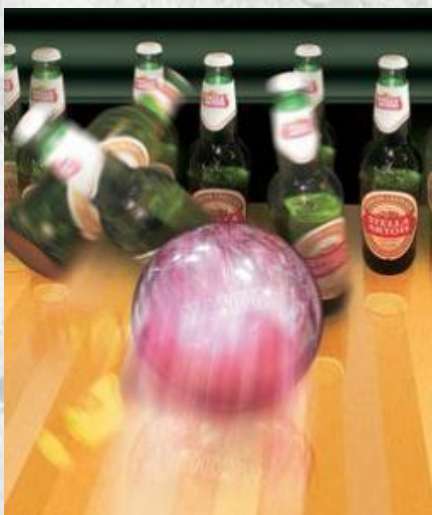
Geef je zelfvertrouwen een boost met onze tips

Iedereen heeft wel eens last van onzekerheid. De ene dag wat meer dan de andere. Wanneer je je een dag niet zo goed in je vel voelt, volg dan deze tips om jezelf een boost te geven.

- 1) Accepteer je gebreken in plaats van te denken dat perfectie mogelijk is
- 2) Ga een beetje lopen
- 3) Spreek af met vrienden
- 4) Loop met een rechte rug en je schouders naar achter
- 5) Luister naar happy muziek
- 6) Vergelijk jezelf niet met anderen
- 7) Mensen durven zich wel eens te focussen op alles wat al misgelopen is in hun leven, maak dus een lijstje met dingen waar je trots op bent



Vppk spills the Tea



De bierbowling zorgde ervoor dat A. en S. in de stemming kwamen... ze sliepen dan ook niet alleen die avond hehe

Wie o wie moest als eerste braken tijdens de bierbowling?



Maar daar stoppen de olijke fratsen van de bierbowling nog niet! Een praesidiumlid moest naar huis gebracht worden door 2 DC leden...



Disclaimer:

VPPK en 'tPaperke zijn niet verantwoordelijk voor foute roddels en leugens. Deze zijn jullie fout, jullie sturen deze in! Dus wees lief voor elkaar, maar niet té lief. Roddels verspreiden doe je via deze code.



DE WARMSTE WEEK

Te
GEK!?

Te Gek!? is een initiatief dat ervoor wil zorgen dat het taboe rond geestelijke gezondheid meer bespreekbaar wordt in Vlaanderen. Er zijn veel mensen die met psychische problemen te kampen hebben, maar nog steeds wordt hier amper over gepraat. Te Gek!? wil dat mensen hier openlijk over kunnen praten en dat men een correct beeld krijgt over mensen met deze problemen.



Bemok is een begeleidingscentrum die kinderen van 2,5 jaar tot 13 jaar begeleidt met een ernstige gedrags- of emotionele stoornis of autismespectrumstoornissen met normale begaafdheid. Ook helpen ze de ouders bij het begeleiden van hun kinderen.

't één & 't ander is een winkel waar ze producten verkopen die gemaakt zijn door mensen uit het Psychiatrisch Ziekenhuis Heilig Hart te Ieper. Ook zijn er stageplaatsen voor patiënten die weer willen beginnen werken.



Tele-Onthaal is een telefonische en chathulplijn waar je terecht kan als je op bepaalde momenten in het leven nood hebt aan een goed gesprek.

Of je nu worstelt met moeilijkheden binnen je relatie of familie, gezondheidsproblemen, eenzaamheid, verdriet, depressie,...

Tele-Onthaal biedt je dag en nacht een luisterend oor voor al je kleine en grote zorgen.



Welk cadeau moet jij kopen?

Ken je de persoon goed?

Ja

Nee

Hoe oud zijn ze?

Vind je ze leuk?

Mijn leeftijd

Oud

Ja

Nee

Heb je veel tijd?

Bejaard?

Is het een vrouw?

Kopen ze ook een cadeau voor jou?

Ja

Nee

Ja

Nee

Ja

Nee

Ja

Nee

Knutsel zelf iets in elkaar

Een setje thee

Set om zelf bier te brouwen

Sokken

Opvouwbare wandelstok

Pakketje met douche-spullen

Lelijke sokken

Drankspelletjes

DE ULTIEME BLOK-*playlist!*

Tijdens de het studeren zijn er veel studenten, die graag naar muziek luisteren, maar met de ene soort muziek kun je nu eenmaal beter concentreren dan met de andere, daarom maken wij voor jullie een playlist met nummers waardoor studeren easy wordt.

1. Condition of the heart – Debbie Brown
2. Ultraviolet – Evan Micheal Brown
3. Limo A – Explorador Sonico
4. Touched – Stephanie Ferrer
5. Limerence – Minik Jakobsen
6. Take me somewhere else – Eik Octobre
7. Morass – Caitriona Caitir
8. The winding paths – Regina Mira
9. Daybreak – Figaro Castello
10. Abisko – Andy Kohl
11. African Violet – Arden Forest
12. City lights – Oliver Evilo
13. Prelude in e minor – Alex Albright
14. Home – Pacecamp
15. La distancia – Antonio Garcia Isaac
16. Deep Forest - Christopher Verela
17. Evolutionistically yours – Jozef Gatysik
18. For the loved ones – Charlie Key
19. Empty canvas – Dilaz
20. Inertia – 8th floor wide
21. Outlaw – Emancipator
22. Hypersleep – 65daysofstatic
23. Comfort zone – General Fuzz
24. Near light – Olafur Arnalds
25. Noctuary – Bonobo

Horoscoop

Ram (22 maart – 20 april)

Het kan een gezellige kerstvakantie worden voor de ram. Tenminste, als het lukt om te ontspannen en af en toe eens de cursussen links te laten liggen. Sta het toe wanneer anderen het je graag naar je zin willen maken.



Stier (21 april – 21 mei)

Er staan heel wat lekkere kerstmenu's op de planning. Nu maar hopen dat je genoeg tijd hebt om af en toe iets mee te smullen.



Tweelingen (22 mei – 21 juni)

Deze examenperiode zal bijzonder weinig op je humeur werken. De kerstsfeer brengt je helemaal in de wolken en doet je al je zorgen even vergeten.

Maar let op, het is niet omdat je je zorgen vergeet, dat je problemen er niet meer zijn. Zorg ondanks de vele familiefeestjes dat je toch nog genoeg tijd inplant om te studeren.





Kreeft (22 juni – 23 juli)

Nu weet je weer waarom je je elke keer naar die saaie les sleepte. Jouw inspanningen van afgelopen half jaar beginnen eindelijk zijn vruchten af te werpen en je behaalt dan ook schitterende resultaten op dat moeilijke examen. Hou deze goede gewoonte ook in 2020 aan en je zult zien dat er een schitterend jaar jou te wachten staat!

Leeuw (24 juli – 23 augustus)

Je wisselt al een tijdje met iemand steelse blikken uit in de bib. Je bent soms te afwachtend, durf die sprong te wagen en ga een babbeltje aan. De energie van een nieuwe liefde zal jouw dat tikje extra moed geven om de donkere examenmaand te overleven, al is het wel nog iets te vroeg om hem/haar mee te nemen naar je kerstfeestjes.



Maagd (24 augustus – 23 september)

De kerstperiode is voor jou niet de leukste periode van het jaar. Geen zorgen. Het nieuwe jaar staat voor de deur en zal dit goed maken voor jou.

Weegschaal (24 september – 23 oktober)

Het is mogelijk dat de weegschaal midden in de week een lumineus idee krijgt. Dat kan een idee zijn waardoor je een nieuwe richting aan het leven wilt geven of je krijgt eindelijk die ingeving die je zal vertellen hoe je alles kan plannen. Laat niet alles afhangen van wat anderen ervan vinden. Het is veel belangrijker om zélf te bedenken of het je verder helpt.



Schorpioen (24 oktober – 22 november)



Probeer er niet te hard tegen op te zien om naar al die familiefeestjes te gaan. Zie het als een gelegenheid van ontspanning, kleed je mooi aan en probeer ruzies te vermijden. Dit zal je zeker helpen daarna terug met je neus in de boeken te zitten.

Boogschutter (23 november – 22 december)

Boordevol energie en vol enthousiasme ga jij het blokverlof aan en blok je erop los. Verspeel echter niet al je energie en slaapuurtjes nu al, want je gaat nog een zware zeven weken tegemoet!





Steenbok (23 december – 20 januari)

Vroeger keek je altijd uit naar de kerstperiode, maar nu weet je dat je hard zal moeten blokken. Bijt dan ook nog even op de tanden en vier kerstmis gewoon nog een keer eindjanuari, als alles achter de rug is.

Waterman (21 januari – 18 februari)

Jij hebt je ook al beter gevoeld op kerst. De examenstress zal snel komen opwaaien en verpest je hele kerstmood. Pas echter op dat je je humeur niet te veel uitwerkt op anderen, want daar zou je nog wel eens spijt van kunnen krijgen.



Vissen (19 februari – 20 maart)

Het is meer dan ooit belangrijk dat je hoofdzaken van bijzaken kunt onderscheiden. De tijdwinst die je hiermee boekt, zou je een heel eind vooruit kunnen helpen. Dus verlies je niet in de details van jouw cursus, of je raakt nooit helemaal rond. En geloof het maar, de professor vraagt ook een examenvraag uit het laatste hoofdstuk!



Dilemma op Dinsdag



je moet op eerste en tweede
kerstdag tien keer Home Alone kijken



OF
je moet je kerstdiner op de
plaatselijke kinderboerderij bijeen jagen



alles wat je drinkt moet je uit een
bak slobberen als een hond



OF
elk verzoek moet je
formuleren als een bevel



je moet 1 keer in
het riool zwemmen



OF
je verklapt altijd het einde
van films en boeken



elke keer dat je knippert
zijn je ogen 2 seconden gesloten



OF
elke keer dat je lippen iets aanraken
hoor je een zachte piep



je mag alleen nog maar pasta
pizza en panini eten



OF
je praat met een zwaar
Italiaans accent



je moet alle klinkers héééééé
lááááááng uitspréééééé



OF
je hebt maar één dag weekend

Woordzoeker

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

- CADEAU
- DENNEBOOM
- MENU
- STRESS
- CHOCOMELK
- FAMILIEFEEST
- NIEUWJAAR
- STUDEREN
- CURSUS
- KERST
- SFEERVERLICHTING
- WINTER

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

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



Swapfiets

The word "Swapfiets" is written in a light blue, cursive script font.

xerius

The word "xerius" is written in a bold, orange, sans-serif font.