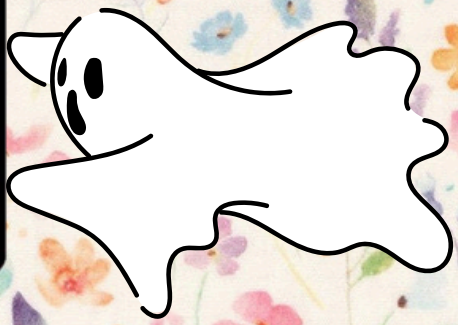
Jaargang 13

Het theeblaadje

MOEDER THEEPOT



De inhoud

- Voorwoord door praeses p.3
- De kopjesjacht p.4
- Photobooth p.5
- Save the dates p.7
- Hap uit de theepot p.8
- Sleep tracker p.11
- Mindfulness pagina p.12
- De kleurige kop p.13
- Thee of nee p.14
- Een tasje energie p.15
- Omgekeerde taart p.17
- De speelhoek p.19
- De slimme slok p.24
- Het schepje creativiteit p.28
- Kaartje p.32
- Quotes p.33
- SOS uit de theepot p.34
- Kopje gierigheid p.36
- Theerapie p.38
- Wij zoeken... p.40
- Dankwoord p.41
- Bronnen p.43

Voorwoord door praeses

Liefste theekopjes

Graag verwelkom ik jullie in een wereld die minder eng is dan het voorblad doet vermoeden: het tweede theeblaadje!

Zoals je zelf waarschijnlijk al aan voelt (door de opkomende vermoeidheid, de beginnende stress voor examens of het naar huis fietsen in het donker als het nog maar 17 uur is) nadert het einde van het 1ste semester. Gelukkig kunnen wij (het praesidium) jullie na vandaag nog 1 superleuke activiteit aanbieden: onze jaarlijkse quiz! Of je nu komt meedoen om als eerste of laatste te eindigen, om te genieten van het gezelschap of om te zorgen dat je niet moet afkicken van taart en thee, je bent meer dan welkom (vergeet je wel niet in te schrijven, de plekken zijn beperkt).

Tevens, met het oog op het naderende feestdagenseizoen (hierin neem ik graag Sinterklaas, verjaardagen (ook in het praesidium hebben we december-kindjes, kerstdag, oudjaar en Nieuwjaar in mee) wil ik jullie allemaal veel warmte, vrienden en samenhorigheid toe wensen, of het nu op een feestje bij de grootouders is of met vriendinnen achter de boeken.

Met het oog op de examens wil ik jullie dan weer heel veel succes en goede moed toewensen. Ik denk dat het zacht uitgedrukt is dat er leukere periodes in het jaar bestaan (persoonlijk denk ik dan aan september, nog vakantiegevoel maar je moet je niet meer te lang vervelen). Aurélie gaf en gaat jullie nog enkele tips meegeven. Ik zou het liever houden op de boodschap: reik uit! Als het moeilijk gaat en je wilt het delen met iemand, als het kei goed gaat, als je helemaal geen idee hebt hoe het gaat ... Er zijn mensen die er voor je zijn!

Warme groetjes (dit is absoluut een referentie naar warme thee)
Marte

De kopjesjacht

Let op het aantal theepotjes (enkel theepotjes zoals hieronder) dat je in dit theeblaadje ziet!

Heb je gevonden hoeveel theepotjes er in dit theeblaadje staan? Spreek mij, Aurélie, dan zo snel mogelijk aan op het kransje en de eerste maakt kans op een gratis kopje thee.

Photobooth

Save the dates!

12 februari

25 februari

10 maart

23 maart

23 april

4 mei

Hap uit de theepot

In Hap uit de Theepot deel ik enkele makkelijke en snelle receptjes speciaal voor studenten. In deze editie geef ik jullie vier lekkere ideeën mee met als thema pompoentjes. Alvast smakelijk eten!

Pompoenchips

Wat heb je nodig?

- Patatjes
- Zout
- Paprika-poeder
- Olijfolie

stap 1: Neem een patat en snijd deze in stevige schijfjes.
stap 2: Snijd een pompoentje uit je patatje. Je kunt hiervoor ook een uitsteekvormpje gebruiken.
stap 3: Spoel de patatjes af met water.
stap 4: Leg de pompoentjes op een bakplaat met bakpapier.
stap 5: Doe een beetje olijfolie en zout en paprikapoeder over je pompoentjes.
stap 6: Leg de pompoentjes in de oven van 200 graden gedurende 20 minuten.
stap 7: Lekker snacken!

Pompoenpizza

Wat heb je nodig?

- tomatensaus
- salami
- geraspte kaas
- groentjes die je lekker vindt

stap 1: Rol het pizzadeeg uit en probeer het in de vorm van een pompoen te leggen.
stap 2: Zorg dat de buitenkant van je pizza een beetje omhoog staat.
stap 3: Voeg de tomatensaus toe aan je pizza.
stap 4: Beleg je pizza met salami en de groentjes die je lekker vindt. Het is ook heel lekker hier enkele pompoenstukjes op te leggen.
stap 5: Strooi er een laag geraspte kaas over. Dit mag zeker genoeg zijn.
stap 6: Snijd salami in een gezichtje en leg het op de kaas. Vegetarisch? Gebruik een groente om het gezichtje te vormen.
stap 7: Leg het in de oven en volg hiervoor de instructies op de verpakking van het pizzadeeg.
stap 8: Lekker smullen!

Pompoenkoekjes

Wat heb je nodig?

- 225g boter
- 1 ei
- 1 eierdooier
- 175g suiker
- 300g zelfrijzende bloem

stap 1: Roer de boter romig.
stap 2: Voeg de suiker toe en blijf goed roeren.
stap 3: Voeg vervolgens ook het ei en de bloem toe.
stap 4: Zorg dat alles goed gemengd is en kneed het deeg tot een bal.
stap 5: Wikkel het deeg in plasticfolie en leg het 30 minuten in de koelkast.
stap 6: Rol het deeg uit en steek rondjes uit het deeg.
stap 7: Neem een lepel en duw de lepel even horizontaal in het deeg. Met de zijkant van je vinger kun je het steeltje van je pompoen in het deeg duwen boven je ingedrukte ovaaltje.
stap 8: Doe de koekjes in de oven voor 180 graden gedurende 15 minuten.
stap 9: Laat de koekjes afkoelen en vul de ingedrukte pompoen met abrikozenconfituur.
stap 10: Eet smakelijk!

sleep tracker

	aantal uren slaap	slaapkwaliteit
dag 1	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 2	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 3	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 4	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 5	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 6	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 7	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 8	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 9	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 10	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 11	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 12	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 13	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 14	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 15	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 16	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 17	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 18	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 19	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 20	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 21	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 22	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 23	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 24	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 25	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 26	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 27	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 28	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 29	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 30	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐
dag 31	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	☐☐☐☐☐

Slapen tijdens de blok is erg belangrijk. Door je slaap bij te houden met deze tracker kan je zien of je tijdens de blok wel aan de 8 uur slaap geraakt. Zo kun je telkens goed uitgerust aan een blok- of examendag starten.

mindfulness PAGINA

Welk klein moment van vandaag maakte je blij?

Waar heb je vandaag even bewust de tijd voor genomen?

Hoe voelde je lichaam zich vandaag?

Welke gedachten kwamen vaak terug vandaag?

Wat heb je vandaag geleerd, hoe klein ook?

Kleurige kop

Kleur me zo mooi mogelijk in!

Thee of nee

Pompoensoep of tomatensoep

Leren in de bib of op kot/ thuis

Koffie of energydrink

Ochtendsessie of avondsessie

Alles plannen of last minute blokken

zacht maanlicht of fonkelende sterren

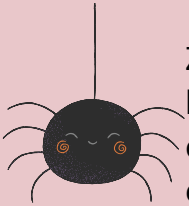
Vriendelijke draak of een wijze eenhoorn

Vliegen op een bezem of zweven met vleugels

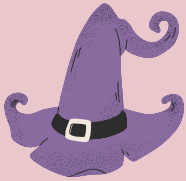
Nachtwandeling of horror escape room?

Een tasje energie

In dit rubriekje neem ik jullie mee in hoe je het best kunt omgaan met een winterdip. Veel mensen hebben in deze periode last van sombere gevoelens – weet dus dat je er zeker niet alleen voor staat. Hieronder vind je enkele tips die je misschien net dat duwtje in de rug geven of een kleine glimlach op je gezicht toveren.



Zoek licht op – Probeer elke dag even buiten te komen, ook al is het maar voor een kwartiertje. Zelfs op grijze dagen doet daglicht wonderen voor je energie en humeur.



Blijf bewegen – Beweging geeft je lichaam en geest een oppepper. Een korte wandeling, een fietstocht naar de winkel of enkele minuten yoga of stretchen op je kot kunnen al het verschil maken.

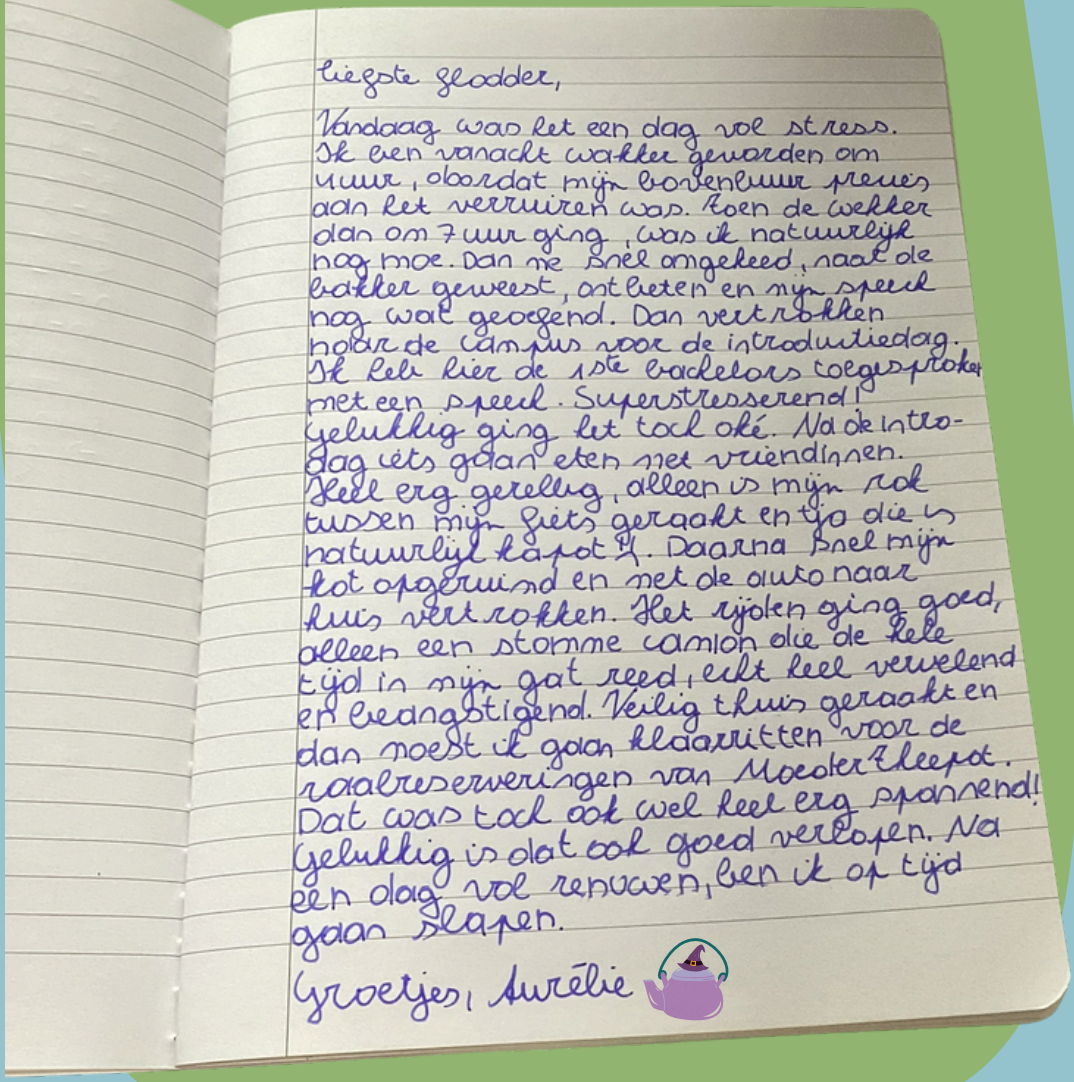
Plan iets leuks – Geef jezelf iets om naar uit te kijken. Dat kan een afspraakje met vrienden zijn, een kleine uitstap of gewoon een gezellige filmavond.

Hou structuur – Een vast ritme helpt meer dan je denkt. Ga ongeveer op dezelfde tijd slapen en opstaan, plan je maaltijden en verdeel je studiemomenten. Regelmaat geeft rust en energie.

Gun jezelf warmte – Kleine dingen kunnen veel doen: een dekentje op je schoot, een warme douche, een geurkaars of een mok soep of thee. Zo maak je donkere dagen meteen gezelliger.

Beperk schermtijd 's avonds – Te veel blauw licht van gsm, laptop of tv kan je slaap verstoren. Probeer een uur voor het slapengaan over te schakelen naar iets rustigs: een boek, muziek of een korte babbel.

Schrijf je gevoelens op - Voel je je eens slecht in je vel? Vergeet dan niet je gevoelens op te schrijven. Het helpt echt om eens even al je zorgen neer te schrijven. Het voelt alsof de stress uit je lichaam ontsnapt en op je papier terecht komt. Hieronder vind je bijvoorbeeld een dagboektekstje van mij.



Liefste Gladder,

Vandaag was het een dag vol stress. Ik een vanacht wakker geworden om 4uur, doordat mijn borstenhuur pijnes aan het verruiren was. Toen de wekker dan om 7 uur ging, was ik natuurlijk nog moe. Dan ne snel angekleed, naar de bakker geweest, ontbeten en mijn speel nog wat geoefend. Dan vertrokken naar de campus voor de introduktiedag. Ik heb hier de 1ste bachelors toegesproken met een speel. Superstresserend! Gelukkig ging het toch oké. Na de introdag iets gaan eten met vriendinnen. Heel erg gezellig, alleen is mijn rok tussen mijn fiets geraakt en tijd die is natuurlijk kapot 😢. Daarna snel mijn kot opgeruimd en met de auto naar huis vertrokken. Het rijden ging goed, alleen een stomme camion die de hele tijd in mijn gat reed, echt heel vervelend en beangstigend. Veilig thuis geraakt en dan moest ik gaan klaarritten voor de raadreserveringen van Moeder Theepot. Dat was toch ook wel heel erg spannend! Gelukkig is dat ook goed verlopen. Na een dag vol renuven, ben ik op tijd gaan slapen.

Groetjes, Aurélie

Omgekeerde taart

In deze rubriek neem ik jullie mee in een nostalgisch sprookje. Het sprookje staat telkens verteld, maar er is telkens een twist aanwezig in het verhaal. Voordat je het verhaal leest, kun je de rebus oplossen en raden waar het verhaal over gaat en wat de speciale twist is. Ik wens jullie veel leesplezier!

Er was eens een jonge jongen die altijd een rode hoed droeg dat zijn grootmoeder voor hem had gemaakt. Iedereen noemde hem daarom Roodhoed.
Op een dag zei zijn moeder:
“Roodhoed, je grootmoeder is ziek en zwak. Breng haar dit mandje met taart en thee. Loop netjes het pad door het bos en blijf niet stilstaan.”
De jongen trok zijn rode hoed aan en stapte vrolijk het bos in. Maar daar kwam hij een sluwe wolf tegen.
“Waar ga je heen, Roodhoed?” vroeg de wolf vriendelijk.
“Naar mijn grootmoeder, met taart en thee,” antwoordde de jongen.

De wolf kreeg een slim idee. Hij stelde voor dat Roodhoed een mooi boeket bloemen voor zijn grootmoeder zou plukken. Terwijl de jongen druk bezig was met plukken, nam de wolf de kortste weg naar het huisje van grootmoeder.

De wolf klopte aan, deed de stem van Roodhoed na en grootmoeder liet hem binnen. Hij sprong op haar af en slikte haar in één hap door! Daarna trok hij haar slaapmuts aan, kroop in bed en wachtte op de jongen.

Niet veel later kwam Roodhoed het huisje binnen. Hij vond zijn grootmoeder er vreemd uitzien.

“Grootmoeder, wat heeft u grote oren!”

“Dat is om je beter te kunnen horen, mijn jongen.”

“Grootmoeder, wat heeft u grote ogen!”

“Dat is om je beter te kunnen zien.”

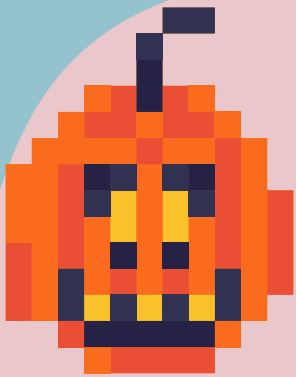
“Grootmoeder, wat heeft u grote tanden!”

“Dat is om je beter te kunnen opeten!” riep de wolf.

Hij sprong uit bed en hapte de jongen in één keer op en viel in slaap.

Maar gelukkig kwam er net een jager langs het huisje. Hij hoorde gesnurk, keek naar binnen en zag de wolf in grootmoeders bed. Hij sneed de buik van de wolf open en daar kwamen grootmoeder en Roodhoed ongedeerd uit tevoorschijn.

De wolf werd verjaagd, en Roodhoed leerde zijn les: hij zou nooit meer van het pad afdwalen in het bos.



De speelhoek

In De Speelhoek vind je elke keer een aantal leuke spelletjes. Ideaal om tijdens onze kransjes te spelen: om elkaar beter te leren kennen, of gewoon omdat ze plezant zijn! Heb je voor een spel wat extra materiaal nodig, zoals een dobbelsteen of pionnen? Vraag het gerust aan het praesidium – wij helpen je graag op weg.

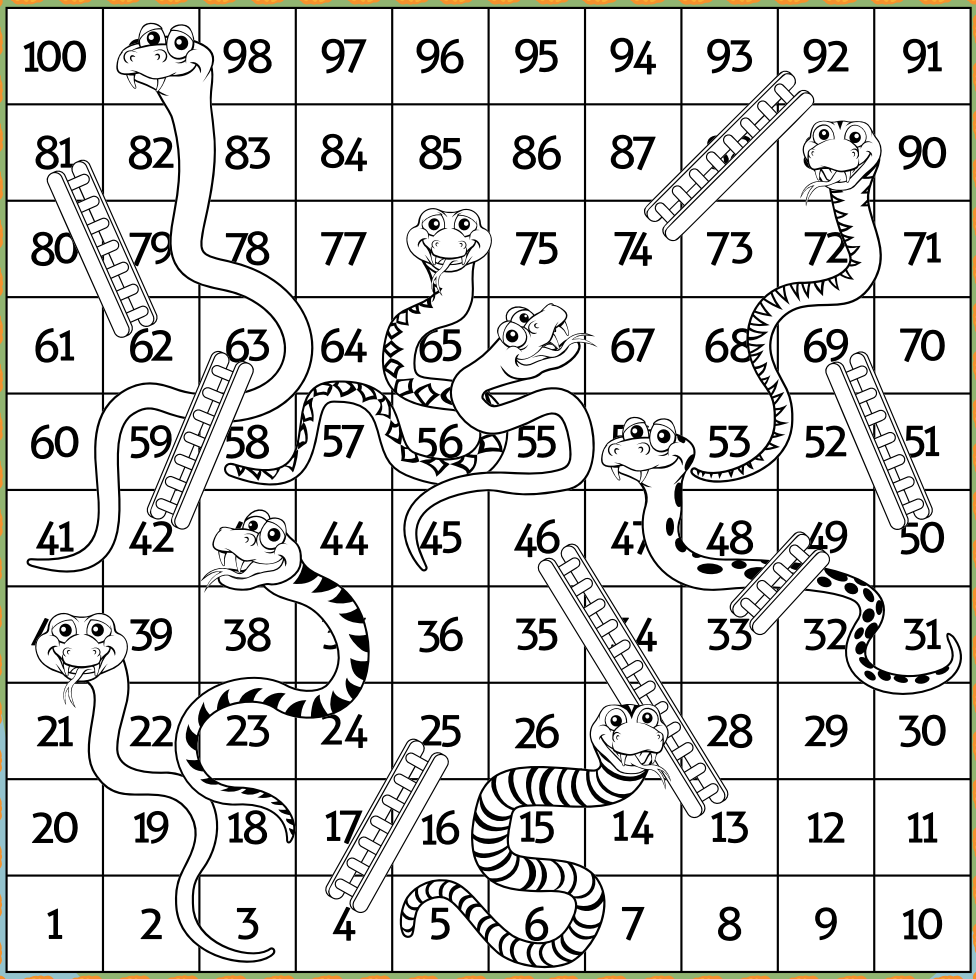
Teken drie rechte lijnen, zodat alle theekopjes in een apart vakje staan.

Het slangen- en ladderspel

Iedere speler start onderaan het bord. Om de beurt gooi je met de dobbelsteen en zet je je pion zoveel vakjes vooruit.

- Kom je op een ladder? Dan klim je meteen omhoog.
- Kom je op een slang? Dan glijd je omlaag.

Wie als eerste het laatste vakje bereikt, wint het spel!



Praesidiumquiz

1

Bij wie plakt de thermosfles aan haar hand?

1. Arwen
2. Hélène
3. Amke
4. Marijke

2

Wie speelt al het hele leven voetbal?

1. Younes
2. Niel
3. Jana
4. Nelle

3

Wie is de jongste van de groep?

1. Arwen
2. Niel
3. Aurélie
4. Younes

4

Wie is de oudste van de groep?

1. Marte
2. Amke
3. Niel
4. Jana

5

Wie is er zot op naaien?

1. Marte
2. Aurélie
3. Marijke
4. Amke

6

Wie volgt er voedings- en dieetkunde?

1. Arwen
2. Aurélie
3. Hélène
4. Marijke

7

Wie verzamelt er heel veel lego?

1. Niel
2. Jana
3. Annick
4. Amke

8

Wie at er vroeger altijd bij de oma?

1. Arwen
2. Younes
3. Marte
4. Niel

9

Wie is er in de tijd blijven hangen en speelt muziek af met een platenspeler?

1. Marte
2. Nelle
3. Amke
4. Annick

10

Wie gaat er wekelijks baantjes trekken?

1. Nelle
2. Jana
3. Arwen
4. Marijke

11

Wie heeft hier een nachtegale stem tijdens het zingen?

1. Nelle
2. Aurélie
3. Jana
4. Younes

12

Wie houdt het meest van thee uit een theezakje?

1. Annick
2. Nelle
3. Niel
4. Marte

13

Wie verzamelt er al vanaf 2016 kei coole pins voor op haar jeansjas?

1. Amke
2. Marte
3. Marijke
4. Annick

14

Wie zou er later graag in een laboratorium werken?

1. Younes
2. Marijke
3. Amke
4. Arwen

15 Wie van het praesidium heeft de functie sfeerbeheer?

1. Aurélie
2. Hélène
3. Niel
4. Marijke

16 Welke praesidiumlid heeft al een master en is bezig aan een tweede master?

1. Jana
2. Marte
3. Amke
4. Niel

17 Wie is er een absolute ochtendblokker

1. Arwen
2. Hélène
3. Annick
4. Marte

18 Wie maakt er graag zelfgemaakt persoonlijke cadeautjes voor vrienden?

1. Hélène
2. Amke
3. Aurélie
4. Niel

19 Wie is er zot van schrijven?

1. Aurélie
2. Jana
3. Marijke
4. Amke

20 Welk praesidiumlid is er fan van de groep 'Loona'.

1. Amke
2. Niel
3. Jana
4. Younes

De antwoorden:

3 - 4 - 3 - 4 - 1 - 3 - 1 - 1 -
4 - 4 - 3 - 1 - 3 - 4 - 3 - 2 -
2 - 2 - 1 - 4

Had je nu veel antwoorden juist of vond je deze quiz nu al superleuk? Vergeet je dan al zeker niet in te schrijven voor onze volgende activiteit: de jaarlijkse theepotquiz!

De slimme slok

In De Slimme Slok neem ik jullie graag mee in een reeks praktische studietips. Het zijn tips die mij vorig academiejaar ontzettend geholpen hebben. Ik deel ze met plezier met jullie, in de hoop dat ze ook voor jou van pas komen. Natuurlijk werkt niet elke tip voor iedereen op dezelfde manier: studeren is heel persoonlijk. Maar net daarom is het leuk om nieuwe dingen uit te proberen en te ontdekken wat voor jou werkt. Zie deze rubriek dus als een kleine slok inspiratie uit de theepot: misschien helpt het je nét dat duwtje te geven om dit academiejaar wat vlotter, slimmer en met minder stress door te komen.

Tips voor op een examendag

Water meenemen

- Zorg voor een goed gesloten flesje.
- Voldoende gevuld en geen lekkages.
- Zorg dat je je drinkfles op voorhand al eens hebt getest.
- Zorg dat je flesje doorzichtig is, anders kan deze geweigerd worden op een examen.

Kleed je in laagjes

- Bereid je voor op wisselende temperaturen. (buiten koud en in de aula warm)
- Kleed je dus in laagjes, waardoor je dus steeds een laagje kunt uitdoen. Nooit meer stress dat je het te warm of te koud zult hebben.

Toiletbezoek vooraf

- Thuis én nog eens op de campus.
- Vermijd onderbrekingen en extra stress tijdens het examen.
- Probeer daarom voor je examen ook niet meer te drinken dan anders.

Materiaal in orde

- Leg de avond voordien alles klaar.
- Gebruik een checklist (potlood, balpen, rekenmachine, identiteitskaart...).
- Controleer de studiewijzer (wat mag / wat mag niet).
- Vergeet ook zeker je studentenkaart niet.
  - Probeer hier op voorhand een foto van te maken.
  - Ben je hem toch vergeten? Dan heb je er toch een foto van.

Op tijd aanwezig zijn

- Kom iets vroeger aan.
- Vermijd zo de drukte en wacht eventueel buiten nog op je vrienden.
- Ga ca. 5 minuten voor de start binnen, anders wordt je door de troep binnen toch alleen maar zot gemaakt.
- Ben je niet zeker over je examenlocatie? Ga de dag voordien dan al eens kijken waar je precies examen hebt. Ideaal als een ontspannende pauze.

Examen eerst doorlezen

- Scan eerst alle vragen.
- Noteer welke vragen veel of weinig tijd vragen.
- Je start best eerst met de korte makkelijke vragen. Deze zullen je motivatie geven de langere vragen ook goed te maken.

GSM uitschakelen

- Zet uit of volledig stil en ook niet op trillen.
- Leg deze zeker weg in je tas, anders wordt dit ook gezien als spieken.

Tijd bewaken

- Kijk geregeld op de klok.
- Blijf niet te lang hangen bij één vraag.
- Vragen overslaan en later terugkomen indien nodig.
- Je kunt deze altijd aanduiden met een uitroepteken. Tijdens het nakijken herken je deze snel terug.

Belangrijke elementen markeren

- Fluoresceer sleutelwoorden.
- Let op instructies, zodat je je niet laat foppen door bv “Duid het foute antwoord aan.”

Antwoorden nakijken

- Controleer alles op het einde.
- Kijk of je geen vraag oversloeg en kijk naar je uitroeptekens.
- Let op de achterkant of extra bladzijden.

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

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

Het is tijd voor een kleine pauze.

Bladwijzers

Als blokpauze is het altijd fijn om wat te kleuren. Daar komen deze lege bladwijzers echt van pas. Ze schreeuwen namelijk om ingekleurd te worden. Deze kun je dan later gebruiken om je teksten af te dekken en via de afdekmethode te studeren.

Manieren om gemotiveerd te blijven

plan je vakantie

- Denk vooruit aan reizen, festivals of uitstapjes.
- Gebruik dit als extra motivatie om zonder herexamens te slagen.
- Het kan extra motiverend werken door deze al in je agenda te zetten.

Zoek gezamenlijke studieplekken

- Studeren op bib- of bloklocaties werkt stimulerend.
- Het zien van anderen motiveert om zelf geconcentreerd te blijven.

Voorzie een beloning

- Plan een activiteit na een studiedag (film, theeblaadje lezen, frietjes eten of een taart bakken).
- Werk naar een concreet doel toe.

Hou een routine aan

- Maak een vaste dagindeling.
- Zo weet je altijd wat er gepland staat en voorkom je uitstelgedrag.

Kleine motivatoren

- Beloon jezelf na elk studieblok (snack, creatieve pauze, muziek).
- Gebruik motiverende achtergronden of quotes op je gsm/laptop.
- Neem zeker ook altijd eens een kijkje bij theequotes.

Studeren wanneer je videobelt

- Bel een vriend(in) terwijl je studeert.
- In de pauze kort babbelen, tijdens een studieblok elkaar gemotiveerd houden.

Deel je vooruitgang

- Vertel eerlijk aan familie/vrienden hoe het gaat.
- Geeft een extra stimulans om de volgende keer beter te doen.

Deel je cursus op

- Verdeel leerstof in kleine, haalbare stukjes.
- Afstrepen van doelen geeft sneller voldoening.

Werk met een timer

- Zet een timer per hoofdstuk of taak.
- Wat je niet haalt, schuif je door naar het einde van de dag.
- Helpt om focus te behouden en zeker door te werken.

Wil je graag tijdens de blokweek (15 tot 19 december) elke dag een bloktip ontvangen? Vergeet je dan zeker niet in te schrijven en geniet die week van een dagelijkse (t)e(a)-mail met extra tips, motivatie en bemoedigende woorden. Ik wens jullie alvast veel succes!

Linkje om je in te schrijven!

Het schepje creativiteit

In dit rubriekje geef ik jullie telkens één of meerdere creatieve projecten mee, waarmee je zelf thuis aan de slag kan gaan. We zijn natuurlijk heel benieuwd naar wat jullie ervan maken! Vergeet dus zeker niet een foto van je eindresultaat door te sturen naar onze socials of via e-mail. Misschien verschijnt jouw creatie wel in een volgende editie van het theeblaadje of op onze Instagram!

Vliegende spookjes

wat heb je nodig?

- een lege eierdoos
- verf
- zwarte fineliner
- schaar
- touw

stap 1: Knip het verhoogde stukje uit de eierdoos mooi uit.
stap 2: Zorg dat er bovenaan je kegeltje een gaatje zit.
stap 3: Schilder het kegeltje wit.
stap 4: Laat de verf drogen.
stap 5: Teken een gezichtje op het witte kegeltje.
stap 6: Vouw en touwtje dubbel en doe het door het gaatje met de twee losse uiteinden naar onder toe.
stap 7: Maak een goede dikke knoop aan de kant van de twee losse uiteinden.
stap 8: Trek het touw naar boven en hang je spookjes ergens in je kamer.

Lollyspookjes

wat heb je nodig?

- lolly
- zakdoek
- zwarte fineliner
- witte chenilledraad

stap 1: Neem een zakdoek en wikkel deze rond je lolly.
stap 2: Bind een witte chenilledraad onder je lolly (de bol).
stap 3: Draai aan je chenilledraad, zodat je zakdoek goed blijft zitten.
stap 4: Knip je zakdoek onderaan een beetje bij.
stap 5: Teken een gezichtje op je spookje.
stap 6: Klaar om je kamer nog enger te maken.

Paddenstoeltjes

wat heb je nodig?

- een lege eierdoos
- verf
- schaar
- tak
- lijm
- wattenstaafje

stap 1: Knip het verhoogde stukje uit de eierdoos mooi uit.
stap 2: Schilder het kegeltje rood.
stap 3: Laat de verf drogen.
stap 4: Doe een beetje lijm aan de bovenkant van de tak en plak deze aan de binnenkant van het kegeltje.
stap 5: Neem een wattenstaafje en schilder kleine witte stipjes op je rode kegel.
stap 6: Klaar om je kamer leuk te decoreren.

Paddenstoellichtjes

wat heb je nodig?

- wc-rolletje
- wit papieren cakevormpje
- witte stift
- schaar
- verf
- nep kaarsje
- lijm

stap 1: Neem een papieren cakevormpje en schilder dit oranje met enkele witte stippen.
stap 2: Neem de wc-rol en knip er enkele raampjes uit.
stap 3: Omlijn de raampjes met witte stift.
stap 4: Doe de lijm aan de bovenste cirkel van je wc-rolletje en plak je cakevormpje hieraan.
stap 5: Neem een nepkaarsje, zet je wc-rolletje erover, maak het donker in je kamer en voila, je kamer is gezellig.

Heksenhoedje

wat heb je nodig?

- een lege eierdoos
- verf
- schaar
- chenilledraad
- zwart papier
- lijm

stap 1: Knip het verhoogde stukje uit de eierdoos mooi uit.
stap 2: Schilder het kegeltje zwart.
Stap 3: Laat de verf drogen.
stap 4: Knip een mooi cirkel uit uit zwart papier. Zorg dat de diameter groter is dan het onderste oppervlak van de kegel.
stap 5: Doe lijm op de onderste rand van het kegeltje en plak de cirkel hierop.
stap 6: Neem een chenilledraad en draai deze rond je heksenhoed.
Stap 7: Maak een strikje in je chenilledraad.
Stap 8: Tijd om je kamer een beetje spooky te maken.

Pompoentjes

wat heb je nodig?

- wc-rolletje
- oranje wol
- schaar
- takje
- lijm

stap 1: Knip je wc-rolletje in twee.
stap 2: Knip kleine stukje aan de bovenkant en aan de onderkant van je wc-rolletje.
stap 3: Vouw deze inhammetjes naar binnen van het wc-rolletje.
stap 4: Neem de wol en wikkel deze rond het wc-rolletje.
stap 5: Wanneer je de gewenste dikte hebt plak je het laatste stukje wol vast.
stap 6: Voeg nog een klein takje in het midden toe.
stap 7: Klaar om je kamer helemaal gezellig te maken.

Heel veel succes met de blok!

2025

Hallo!

Kleine stappen brengen je ver.

Adem in, laat los.

Je bent genoeg.

Kies vandaag voor jezelf.

Vertrouw op je proces.

Stilte kan luid spreken.

Jij mag groeien in je tempo.

Blijf zacht voor jezelf.

Elke start is waardevol.

Vind kracht in eenvoud.

Morgen is een nieuw blad.

Glimlach, ook om het kleine.

SOS uit de Theepot

In deze rubriek geef ik jullie bij elke editie een korte EHBO-cursus. Het is belangrijk om bij kleine ongelukjes snel de juiste zorgen toe te dienen, zodat herstel zo vlot mogelijk kan verlopen.

CPR = cardio pumonaire resuscitatie

1

Zorg voor veiligheid

- van jezelf
- het slachtoffer
- de omstaanders

2

Controleer het bewustzijn

- Spreek de persoon aan
- Schud zacht aan de schouders

Bewust → Zorg voor de persoon

Onbewust ↓

3

Roep om hulp

4

Open de luchtwegen

- Kantel het hoofd
- Breng de kin op zijn plaats

5

Controleer de ademhaling

- Kijken
- Luisteren
- Voelen

Ademt → Zorg voor de persoon

Ademt niet ↓

6

Laat iemand 112 bellen en laat iemand een AED toestel brengen

7

Start hartmassage

- 30 massages
- Op het midden van de borstkas
- 100 tot 120 keer per minuut

8

Start beademing

- Kantel het hoofd en breng de kin op zijn plaats
- Blaas twee maal rustig in de mond
- Controleer of de borstkas op en neer gaat

AED beschikbaar

- Kleef de elektroden
  - Volg de instructies op de AED
- Volg de gesproken richtlijnen van de AED
  - Raak de persoon niet aan
  - Houd afstand

AED niet beschikbaar

- Vervolg CPR
  - 30 x hartmassage
  - 2 x beademen

De enige fout die je kan maken, is niet starten met CPR en AED!

kopje gierigheid

In dit rubriekje deel ik graag enkele tips & tricks om wat geld te besparen, want geef toe: student zijn blijft duur. Daarom krijg je hier twee uitdagende challenges die je helpen om slim met je centen om te gaan.

Financiële bingo

gratis evenement bezoeken	studentenkor-ing gebruikt	restjes van gisteren gegeten	zelf een maaltijd gekookt
kleding hersteld in plaats van nieuwe kleding kopen	studieboeken uitgeleend in plaats van gekocht	ruilbeurs of tweedhands-markt bezocht	eigen lunch meegenomen i.p.v. broodjes gekocht
tweedehands-boek gekocht	de fiets genomen in plaats van de bus of tram	kledij geruild met vrienden	overschot cash in een spaarpot gestopt
niet online geshopt deze week	herbruikbare fles gebruikt	thuis een film gekeken in plaat van in de cinema	geen koffie to go gehaald

Kleingeld challenge

€0,05	€0,50	€0,20	€1	€0,10	€2
€2	€0,50	€0,10	€0,05	€1	€2
€0,10	€0,05	€0,50	€0,20	€1	€2
€2	€1	€0,50	€0,10	€2	€0,05
€1	€2	€0,05	€0,50	€0,10	€2
€2	€0,05	€0,20	€0,50	€1	€0,10
€0,10	€1	€0,50	€0,20	€0,05	€2
€2	€2	€0,05	€0,50	€0,10	€1
€0,05	€0,10	€2	€1	€2	€0,50
€0,50	€0,20	€0,10	€1	€0,05	€2

--> 50euro

Een scheutje raad

Disclaimer: In deze rubriek geef ik antwoorden op vragen, bezorgdheden en twijfels die worden doorgestuurd. Ik ben echter geen psycholoog of hulpverlener. Heb je te maken met serieuze of aanhoudende problemen, dan is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. Weet dat je er niet alleen voor staat en dat je het praesidium altijd mag aanspreken voor een goede babbel.

Ik vind het moeilijk om nieuwe vrienden te maken.

Kijk ook zeker eens naar ons buddysysteem.

Probeer zelf het eerste contact te leggen door iets kleins te zeggen, zoals een complimentje of een eenvoudige vraag. Spreek met jezelf af om elke week één nieuw persoon aan te spreken tijdens school, werk of een hobby. En vooral: wacht niet tot anderen de eerste stap zetten, want vriendschap ontstaat juist wanneer jij initiatief toont.

Ik vind het moeilijk om vriendschappen te behouden.

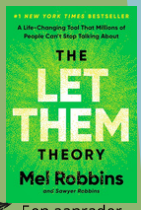
Probeer regelmatig iets kleins van je te laten horen, zoals een berichtje of een korte update, zodat het contact niet stilvalt. Maak duidelijke afspraken wanneer je iemand graag wil zien, in plaats van te wachten tot het 'wel past'. En wees eerlijk als er iets wringt, want open communicatie voorkomt misverstanden en houdt vriendschappen sterk.

Disclaimer: In deze rubriek geef ik antwoorden op vragen, bezorgdheden en twijfels die worden doorgestuurd. Ik ben echter geen psycholoog of hulpverlener. Heb je te maken met serieuze of aanhoudende problemen, dan is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. Weet dat je er niet alleen voor staat, en dat je het praesidium altijd mag aanspreken voor een goede babbel.

Ik zou graag een actiever avondleven hebben.

Plan één vaste avond per week waarop je bewust iets wil gaan doen, zoals op café gaan, een sportavond wil houden of een Moeder Theepotactiviteit meepikken. Nodig actief mensen uit in plaats van te wachten tot iemand jou vraagt. En durf alleen te gaan als niemand kan, want vaak ontstaan net dan de leukste spontane contacten.

Ik ben bang dat anderen te snel een negatief oordeel over me zullen hebben, waardoor ik me vaak afzonder. Hoe kan ik dit aanpakken?



Een aanrader om eens te lezen.

Schrijf één keer op papier wat je denkt dat anderen negatief over jou zouden vinden en vraag daarna aan twee mensen die je vertrouwt hoe zij jou werkelijk zien. Die reality-check haalt de druk meteen omlaag. Vervolgens: stel jezelf in elke sociale situatie één mini-opdracht, zoals “ik blijf 5 minuten in het gesprek” of “ik stel één vraag”, zodat je stap voor stap meer zelfvertrouwen opbouwt. Als je merkt dat je je wil terugtrekken, wacht dan bewust 10 seconden voor je beslist, want die korte pauze doorbreekt het automatische vluchtgedrag.

Wil je voor het volgende theeblaadje graag ook een vraag, een twijfel of iets anders anoniem sturen? Scan dan de QR-code en vul de GoogleForm anoniem in.

Complimententhee

De volgende editie van het theeblaadje staat in het teken van Valentijnsdag en Complimentendag. Hiervoor kun je een lieve boodschap of een complimentje sturen naar iemand anders. Dit wordt dan gedeeld via het Theeblaadje. Erg fijn om is iemand te verrassen. Zou je graag een liefdevol berichtje sturen? Vergeet dan zeker niet de QR-code hiernaast te scannen en de GoogleForm in te vullen.

Comithee

Voor dit academiejaar zijn we nog op zoek naar enthousiaste mensen om ons comité te versterken. Ben je benieuwd hoe het praesidium in elkaar steekt en wil je hier graag al eens van proeven? Dan is dit jouw kans! Onze activiteiten en theekransjes worden georganiseerd door een heel team van gemotiveerde studenten. Toch kunnen we af en toe nog wat extra hulp gebruiken. Als lid van het comité kies je zelf wanneer je een handje meehelpt: bij de organisatie van een activiteit, een shift tijdens een kransje of gewoon waar jij zin en tijd voor hebt. Zo krijg je een unieke blik achter de schermen van ons praesidium en leer je de werking van onze vereniging op een toffe manier kennen.

Dankwoord

Zo zijn we alweer beland bij een van de laatste pagina's van dit tweede Theeblaadje van het academiejaar 2025-2026. Voor mij was het een hele eer én een plezier om dit voor jullie samen te stellen. Hopelijk hebben jullie er evenveel plezier aan beleefd bij het lezen, als ik tijdens het schrijven. Vergeet zeker niet om foto's door te sturen van jullie kunstwerkjes, gebakjes of van een gezellig speelmoment. Wie weet verschijnt jouw inzending wel in de volgende editie van Theeblaadje... of misschien kom je zelfs op onze socials terecht! 😉 Krijg je nu nog niet genoeg van het Theeblaadje? Neem dan zeker een kijkje op onze website! Daar kan je de verschillende templates opnieuw afdrukken én vind je ook de tweede editie in kleur terug.

Graag bedank ik ook nog onze **sponsors**,

onze **ereleden**,

Anouk De Meulemeester
Nore Peleman
Iris De Vlieger
Chloe Volckaert
Arne Boone
Achim Vandierendonck
Aliona Debisschop
Vincent Reverse
Lena Van Landuyt
Lotte De Boever
Fran Van de Velde
Mart Fransen

onze **prosenioren**:

Pieter De Pauw '13-'14
Anouck De Meulemeester '14-'15
Kato Van Eekert '15-'16
Mai Linh Verdonck '16-'17
Frédérique De Baerdemaeker '17-'18
Aïsha Deman '18-'21
Aliona Debisschop '21-'22
Vincent De Wilde '22-'23
Sara Van Tilborgh '23-'24
Fran Van de Velde '24-'25
Mart Fransen '24-'25

Een laatste slok, een laatste woord –
in het volgende Theeblaadje lees je weer voort.
Liefste groetjes,
Aurélie

Sponsors in de kijker

LOCKDOWN
ESCAPE ROOMS

8tea5
taste the inspiration

madam bakster
THE GUILTFREE BAKERY

JumpSky
Adventure & trampoline parks

MAYANA
CHOCOLADEBAR

aernoudt

Pluk Thee

RELEASE TEA

PAPIER & CO

Bronnen

https://www.instagram.com/p/DADQ673Nhh9/
https://www.instagram.com/p/DOfc5-pCGsX/
https://www.instagram.com/p/DOc4QnSiOA1/
https://www.instagram.com/p/DOXwnhBCPTt/
https://www.instagram.com/p/DOQKfzFiDIp/
https://www.instagram.com/p/DOK2ekLCDk-/
https://www.instagram.com/p/DMtnDYGpABf/
https://www.instagram.com/p/DNpcgk2I4cr/
https://www.instagram.com/p/DN_KrJHEdW0/
https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/75362/simpele-boterkoekjes-1
https://www.goedboerenindestad.nl/recepten/homemade/zelfgemaakte-oven-chips-ovenheerlijk/
https://dagelijksekost.vrt.be/gerechten/appelflappen/kookmodus
https://www.amazon.com/Let-Them-Theory-Life-Changing-Millions/dp/1401971369
Thomas More Campus Lier

SOCIALS:

- moeder.theepot
- Moeder Theepot
- https://www.moedertheepot.com/
- info@moedertheepot.com
- moeder.theepot

Gelieve dit theeblaadje niet op de openbare weg te gooien!

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER:

Aurélie De Meyer

CONTACT:

info@moedertheepot.com