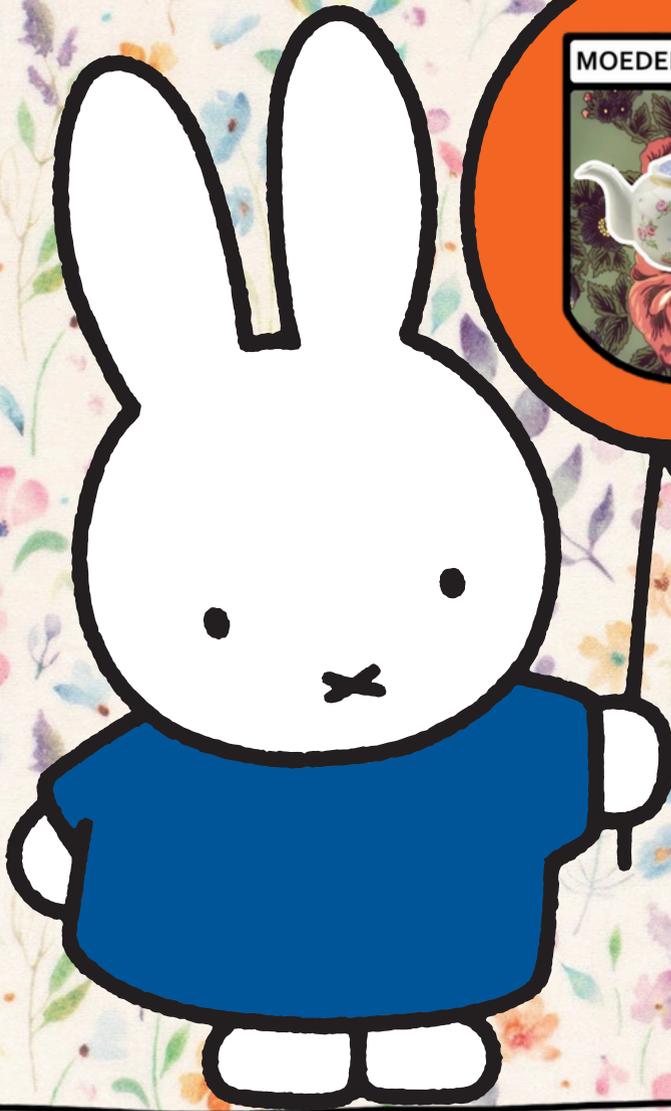




Jaargang 13

Het theeblaadje

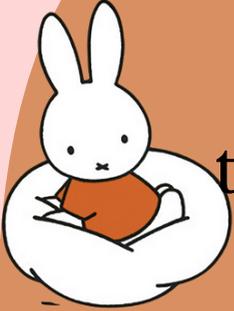


De inhoud

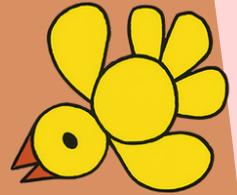
- Voorwoord door praeses p.3
- De kopjesjacht p.4
- De kalender p.5
- Meet the team p.6
- Hap uit de theepot p.16
- Water balance p.19
- Mindfulness pagina p.20
- Deleurige kop p.21
- Omgekeerde taart p.22
- De speelhoek p.24
- De slimme slok p.27
- Het schepje creativiteit p.33
- Kaartje p.34
- Quotes p.35
- SOS uit de theepot p.36
- Het sponserkransje p.37
- Wij zoeken... p.41
- Dankwoord p.42
- Bronnen p.43

Voorwoord door praeses

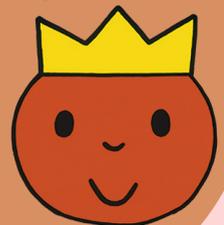
De kopjesjacht



Let op het aantal theepotjes dat 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 maak kans op een gratis kopje thee.



De kalender



Naam: **Marthe Witters**

Leeftijd: 22 jaar

Studierichting: afgestudeerd met een master criminologie en is bezig met een voorbereidingsjaar voor de master klinische psychologie.

Functie: Praeses

motiverend quote: Als de lat te hoog ligt, moet je er maar onderdoor lopen.

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Er zijn heeel veel redenen te bedenken om hier op te antwoorden. Enkele redenen zijn: de lekkere taart, de gezelligheid, de mensen, het ongedwonge karakter.

Favoriete TV-show van vroeger? Ghost Rockers

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik Moelleux, want ik ben hard langs de buitenkant, maar wel heel zacht langs binnen.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten



Naam: **Amke Van Hecke**

Leeftijd: 21 jaar

Studierichting: Bachelor: Burgerlijk ingenieur: toegepaste natuurkunde
Master: Science in Photonics Engineering

Functie: Penning

motiverend quote: Twijfel niet om mij aan te spreken wanneer je eens nood hebt aan een goede babbel!

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Simpel: omdat alle studenten er welkom zijn! Geen verplichtingen, geen stress, geen doop, geen bullshit. Gewoon taart en vrienden.

Favoriete TV-show van vroeger? De pinguïns van Madagascar

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een marmercake. Ten eerste, omdat dit een taart is die ik link aan mijn jeugd. Ten tweede, ik ben wel fan van het flowy, complexe en levendige kleurenpatroon aan de binnenkant.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



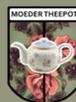
taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten



Naam: **Arwen Ringaert**

Leeftijd: 22 jaar

Studierichting: master biochemie-biotechnologie met de major biomedische biologie en als minor microbiële biotechnologie

Functie: Taart en thee

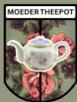
motiverend quote: Op elke deur past een sleutel.

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Het is er altijd super gezellig, iedereen is mega lief, iedereen is welkom. En wie houdt nu niet van taart en thee?

Favoriete TV-show van vroeger? Dora

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een cheesecake, want ik ben cheesy. ;)

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten



Naam: **Hélène Sabbe**

Leeftijd: 21 jaar

Studierichting: Voedings- en dieetkunde en biomedische wetenschappen

Functie: Taart en thee

motiverend quote: Aut viam inveniam aut faciam. - either find a way or make one.

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Vroeg thuis en altijd ETEN!!!!

Favoriete TV-show van vroeger? Totally Spies

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een super fluffy biscuit met chocomousse vulling en de buitenkant in een abstracte warboel die er uiteindelijk nog wel deftig uitziet

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten

Naam: Jana De Ruyter

Leeftijd: 23 jaar

**Studierichting: Biomedische
laboratoriumtechnologie**

Functie: Keizer activiteiten

**motiverend quote: Je kan alleen tijd
verspillen als je vergeet ervan te
genieten.**



**Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Omdat iedereen
welkom is en je mensen van allerlei studies en oorden kan ontmoeten! Met
TAART 🍷**

Favoriete TV-show van vroeger? Galaxy Park

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een Citroen Meringue.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de
aula zitten



achteraan in de
aula zitten



Naam: Marijke Verherbruggen

Leeftijd: 21 jaar

Studierichting: Burgelijk ingenieur: werktuigkunde-elektrotechniek

Functie: Activiteiten

Motiverend quote: Be the change you want to see in the world.

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Omdat iedereen hier stuk voor stuk een topper is en de sfeer en gezelligheid altijd goed zit. :)

Favoriete TV-show van vroeger? Geen

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een chocoladetaart met aardbeien: een vreemde combo en een beetje heftig, maar wel veelzijdig en goed om dingen op te vrolijken ;)

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner

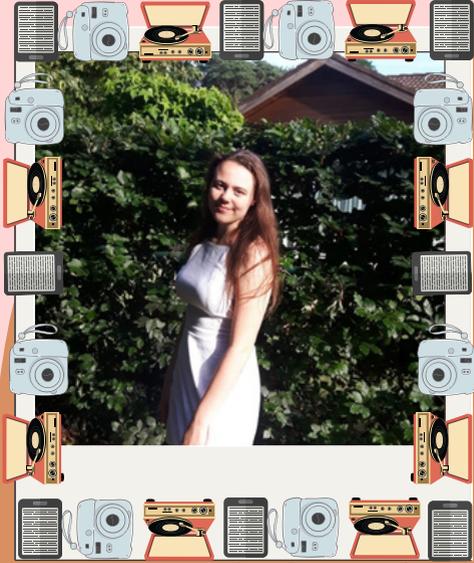


uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten



Naam: **Annick Dewyn**

Leeftijd: 22 jaar

Studierichting: Industriële ingenieur:
chemie-kunststoffen

Functie: PR. Intern

Motiverend quote: Sometimes all you
need is some ✨pzazz✨

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? 🍵🍰🌸 Thee, taart en thema-activiteiten?? Instant yes.

Favoriete TV-show van vroeger? Amika of Violetta, (team Leon all the way)

Als ik zelf een taart zou zijn, dan ben ik een red velvet. Ten eerste: die mooie roze tint! Maar ook omdat je nooit helemaal weet wat je kan verwachten. Vanbuiten vriendelijk en trouw aan mijn waarden, vanbinnen verrassend warm en kleurrijk. Ik weet wat ik wil, je kan op me rekenen, maar ik hou ook van speelsheid en een tikkeltje mysterie. En net zoals red velvet: ik maak mensen blij.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



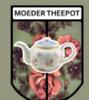
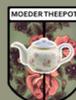
taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de
aula zitten



achteraan in de
aula zitten



Naam: **Nelle Loos**

Leeftijd: 22 jaar

Studierichting: Dierengeneeskunde

Functie: PR. externe

Motiverend quote: Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Geen sociale druk om te drinken en iedereen is welkom.

Favoriete TV-show van vroeger? Geen

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een vanillecake: eenvoudig en eerlijk. Je weet wat je eraan hebt en ik probeer me niet interessanter voor te doen dan ik ben om indruk te maken.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten

Naam: **Niel Daniels**

Leeftijd: 23 jaar

Studierichting: Master Biochemie-
biotechnologie met als major
biomedische wetenschappen en minor
bioinformatica

Functie: Sfeerbeheer

Motiverend quote: Alles komt altijd
goed.



Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? De mensen

Favoriete TV-show van vroeger? Spring

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een moelleux, want ik ben wel redelijk
zacht van karakter zoals een moelleux ook zacht is langs binnen.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner

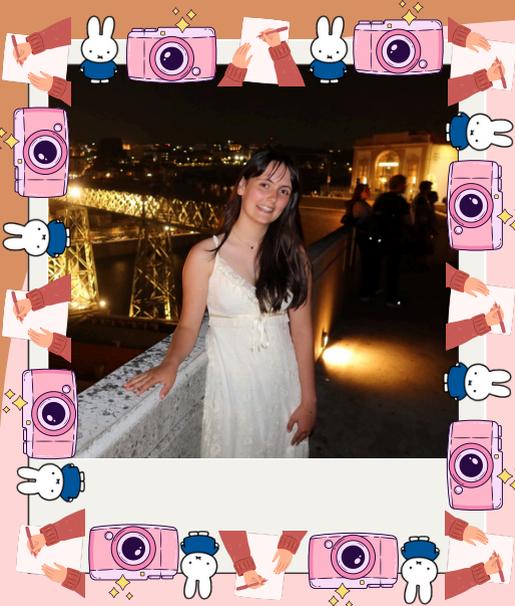


uitsteller

vooraan in de
aula zitten



achteraan in de
aula zitten



Naam: Aurélie De Meyer

Leeftijd: 19 jaar

Studierichting: Logopedische en audiologische wetenschappen met als afstudeerrichting logopedie

Functie: Redactie

Motiverend quote: Begin bij het begin.

Waarom is MoederTheepot de leukste studentenvereniging? Het hele concept, de sfeer, de mensen, de activiteiten en kransjes zijn gewoon fantastisch!

Favoriete TV-show van vroeger? ROX

Als ik zelf een taart zou zijn dan ben ik een appeltaart. Deze is altijd warm zacht en altijd klaar om te delen met iedereen.

tiramisu



chocomousse

ochtendblokker



avondblokker

taart bakken



taart kopen

planner



uitsteller

vooraan in de aula zitten



achteraan in de aula zitten

Hap uit de theepot

In *Hap uit de Theepot* deel ik enkele makkelijke en snelle receptjes speciaal voor studenten. In deze editie breng ik jullie drie lekkere ideeën mee die perfect zijn voor een gezellige picknick. Organiseer je zo'n picknick? Nodig dan gerust nieuwe vrienden of vriendinnen uit – het is een superleuke en ongedwongen manier om elkaar beter te leren kennen. Zeker een aanrader om eens te proberen aan het begin van het academiejaar!



Iced tea



Wat heb je nodig?

- 3 zakjes groene thee
- 800ml heet water
- 200ml appelsap
- 2 eetlepels honing
- schijfjes citroen
- enkele takjes munt
- ijsblokjes



Bereiding:

1. Warm het water op tot 100graden.
2. Laat het theezakje vervolgens 5 minuten trekken in het hete water.
3. Verwijder het zakje en roer er de honing in.
4. Laat het volledig afkoelen en zet het minstens 1 uur in de koelkast.
5. Voeg het appelsap en de 2 eetlepels citroensap toe
6. Serveer het vervolgens in glaasjes met ijsblokjes, schijfjes citroen en wat verse munt.

banenenpannenkoekjes



Wat heb je nodig?

- 3 eieren
- 2 bananen
- snufje kaneel
- klontje boter
- vork
- klopper
- kom
- pan
- spatel
- optioneel: honing, blauwe bessen of nootjes

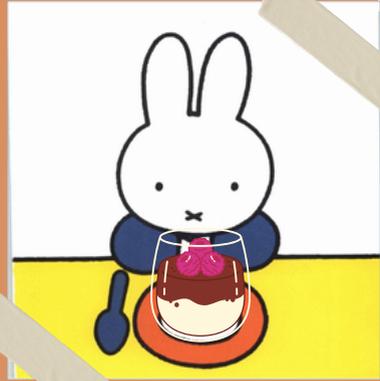
Bereiding:

1. Pak een vork en plet met het vork de bananen zo fijn mogelijk in een kom.
2. Neem de eieren en klop alles goed door elkaar.
3. Voeg eventueel een snufje kaneel toe aan het beslag voor een extra lekkere smaak.
4. Verhit wat boter of olie in de pan en schep een klein hoopje beslag in de pan.
5. Vanaf er luchtbelletjes aan de bovenkant van de pannenkoek komen, weet je dat je deze kunt omdraaien met een spatel.
6. Wanneer heel je pannenkoek bruin is, zijn ze klaar om opgegeten te worden.
7. Het is altijd lekker om nog wat honing, blauwe bessen of een handje noten toe te voegen.

Speculoosmousse

Wat heb je nodig?

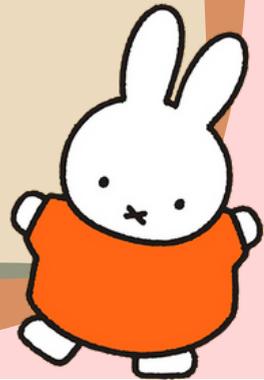
- 200ml slagroom
- 150g Griekse yoghurt
- 3 eetlepels speculoospasta
- 2 speculooskoekjes
- 2 mengkommen
- glaasjes
- klopper



Bereiding:

1. Klop de slagroom op met de klopper.
2. Meng de Griekse yoghurt met de speculoospasta tot een mooi geheel in een andere mengkom.
3. Roer heel erg voorzichtig de opgeklopte room door de speculoospasta.
4. Verdeel vervolgens de mousse over glaasjes en laat de mousse minstens 1 uur opstijven in de koelkast.
5. Plet de speculooskoekjes.
6. Werk de speculoosmousse af met speculooskrumels.
7. Het is altijd lekker om nog wat peerstukjes er aan toe te voegen.

- Koop bloem, suiker en bakpoeder in bulk.
- Gebruik seizoensfruit in plaats van dure ingrediënten.
- Bak samen met vrienden en deel de kosten (en het eten 😊).



Water balance



1	<input type="checkbox"/>						
2	<input type="checkbox"/>						
3	<input type="checkbox"/>						
4	<input type="checkbox"/>						
5	<input type="checkbox"/>						
6	<input type="checkbox"/>						
7	<input type="checkbox"/>						
8	<input type="checkbox"/>						
9	<input type="checkbox"/>						
10	<input type="checkbox"/>						
11	<input type="checkbox"/>						
12	<input type="checkbox"/>						
13	<input type="checkbox"/>						
14	<input type="checkbox"/>						
15	<input type="checkbox"/>						
16	<input type="checkbox"/>						
17	<input type="checkbox"/>						
18	<input type="checkbox"/>						
19	<input type="checkbox"/>						
20	<input type="checkbox"/>						
21	<input type="checkbox"/>						
22	<input type="checkbox"/>						

23	<input type="checkbox"/>						
24	<input type="checkbox"/>						
25	<input type="checkbox"/>						
26	<input type="checkbox"/>						
27	<input type="checkbox"/>						
28	<input type="checkbox"/>						
29	<input type="checkbox"/>						
30	<input type="checkbox"/>						
31	<input type="checkbox"/>						



Water is belangrijk! Voor je stem, je gezondheid en eigenlijk voor je hele lichaam. Daarom is het goed om elke dag genoeg water te drinken. Met deze tracker kan je eenvoudig bijhouden hoeveel glaasjes water je per dag drinkt. In een gemiddeld glas gaat ongeveer 25 cl. Om aan de aanbevolen 2 liter per dag te komen, heb je dus minstens 8 glazen nodig. Dankzij deze tracker zie je in één oogopslag of je goed bezig bent en blijf je vlot op schema.



mindfulness

PAGINA

Vandaag voel ik me:



3 dingen waar ik dankbaar voor ben:



Dit heb ik vandaag gedaan, waar ik trots op ben:



3 dingen die ik leuk vind aan mezelf:

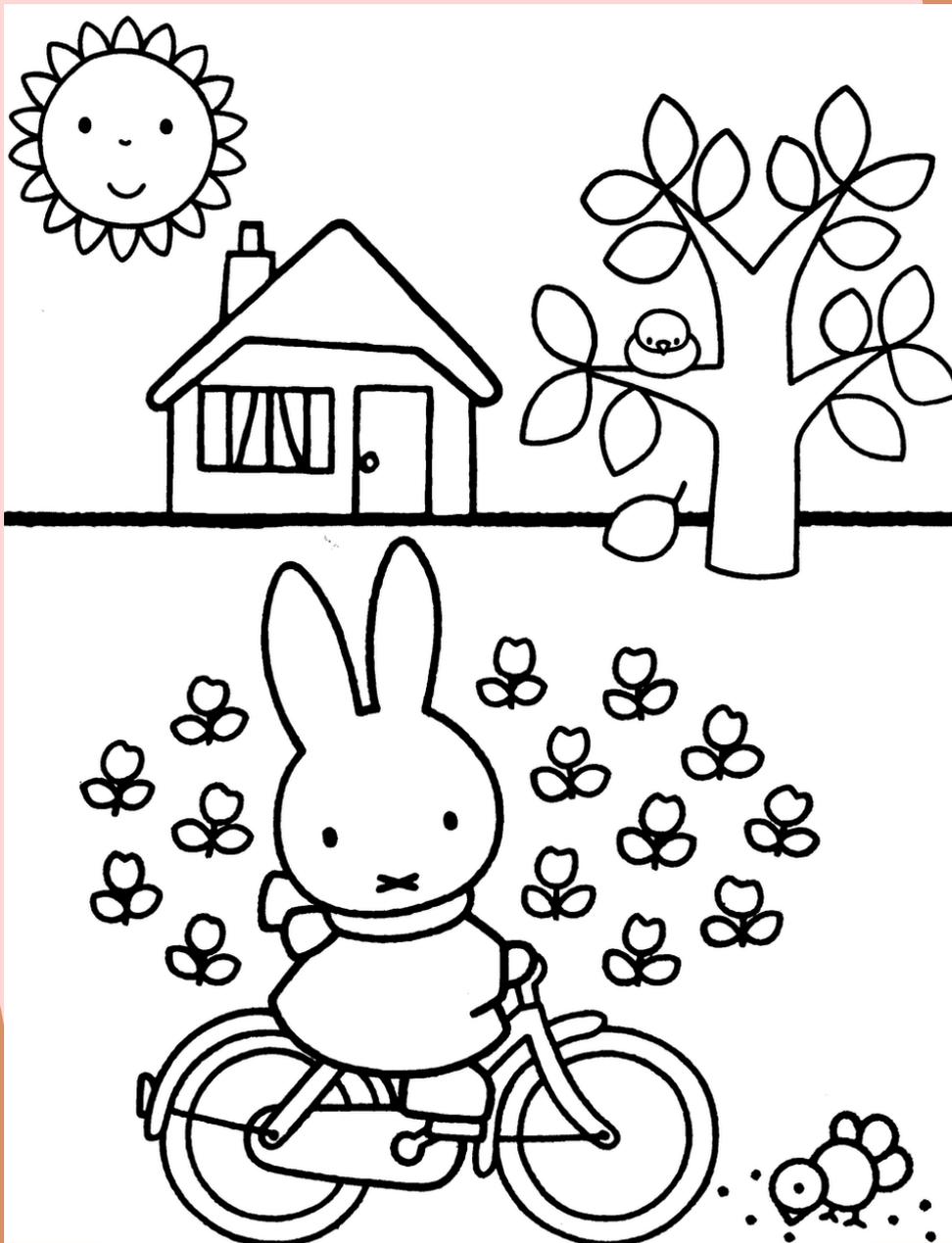


Een doel dat ik morgen ga bereiken (ook kleine doelen kunnen al een grote stap zijn!):



Kleurige kop

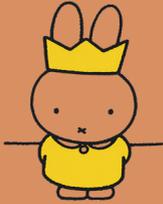
Kleur me zo mooi mogelijk in!



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!



Wanneer Sneeuwwitje door haar stiefmoeder het bos in gejaagd wordt, vindt ze een klein huisje. Binnen staan zeven bedjes en zeven bordjes. Het huisje blijkt van zeven dwergen te zijn, die werken in de mijnen in de bergen. De dwergen nemen Sneeuwwitje liefdevol op. Ze waarschuwen haar wel: "Wees voorzichtig. Laat niemand binnen als wij er niet zijn, want je stiefmoeder is sluw en gevaarlijk." Een tijdlang leeft Sneeuwwitje gelukkig bij de dwergen. Ze zorgt voor het huishouden, kookt, en zingt vrolijk in het bos. De dwergen houden veel van haar en beschermen haar alsof ze hun zusje is. Maar de stiefmoeder ontdekt via haar spiegel dat Sneeuwwitje nog steeds leeft. In razernij vermomt ze zich als een oude marktvrouw en gaat naar het huisje in het bos. In haar mand ligt een glanzende rode appel – van buiten prachtig, maar van binnen dodelijk vergiftigd.

Sneeuwitje, nieuwsgierig en nietsvermoedend, bijt in de appel. Op hetzelfde moment valt ze neer, levenloos. De stiefmoeder vlucht weg, tevreden dat ze eindelijk de mooiste is. De zeven dwergen vonden haar levenloos en konden niets meer doen. Verdrietig legden ze haar in een glazen kist, hoog op de bergen, zodat iedereen haar schoonheid kon zien. Dag en nacht waakten de dwergen bij hun lieve vriendin. Op een dag trok er een koninklijke stoet door het bos. Vooraan reed een jonge prinses, met een gouden kroon op haar hoofd en een lange mantel van fluweel. Zij was niet zomaar iemand — ze was een prinses die bekend stond om haar moed en zachtheid. Toen ze de kist zag, stapte ze van haar paard. Ze boog zich voorover en fluisterde: "Wat een schoonheid, wie zou dit meisje zijn?" De dwergen vertelden haar het hele verhaal: hoe Sneeuwitje gevlucht was voor haar stiefmoeder, hoe ze bij hen gewoond had, en hoe de appel haar had gevelde. De prinses voelde medelijden én bewondering. Ze bukte zich, legde haar hand zacht op Sneeuwitjes arm en kuste haar voorzichtig op de lippen. En toen gebeurde het wonder: het stukje appel gleed uit Sneeuwitjes keel, haar ogen gingen open, en ze zag als eerste die prachtige prinses boven zich stralen. De dwergen juichten, maar Sneeuwitje keek alleen naar haar redster. Ze wist: dit was de prinses die haar hart had wakker gekust. Vanaf die dag waren Sneeuwitje en de prinses onafscheidelijk. Samen keerden ze terug naar het paleis van de prinses, waar ze nog lang en gelukkig samen genoten van elkaars liefde.



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 plezierig 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.



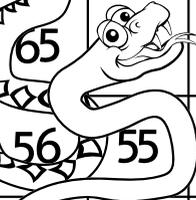
**Verbind alle
theepotjes zonder je
pen op te heffen.**

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!

100		98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87			90
80	79	78	77		75	74	73	72	71
61	62	63	64	65		67	68	69	70
60	59	58	57	56	55		53	52	51
41	42		44	45	46	47	48	49	50
	39	38	37	36	35	34	33	32	31
21	22	23	24	25	26		28	29	30
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wat zat er vroeger bij wie in de brooddoos?



Boterham met kaas en snoeptomaatjes



Nelle



At elke middag bij de oma



Niel



Boterhammen met kaas en pain de Strasbourg



Annick



Boterhammen met confituur



Jana



3 boterhammen met kaas of vlees en 1 boterham met choco



Arwen



Een boterhammetje met choco



Hélène



At altijd warm op school, maar kreeg wel altijd een klein flesje oasis mee.



Marte



Yoghurt



Aurélie



2 sandwiches met kaas



Marijke



Steeds wisselend



Amke

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.

Boeken kaften

Aan het begin van het academiejaar koop of huur je vaak heel wat handboeken. Die kosten meestal flink wat geld. Daarom is het een goed idee om ze te beschermen: zo blijven ze langer mooi, kan je ze later eventueel doorverkopen of gewoon netjes in je kast laten pronken. De eenvoudigste manier om dat te doen? Kaften! Met een kaftpapier of kaftfolie bescherm je je boeken tegen kreuken, vlekken en slijtage. In dit stukje toon ik jullie stap voor stap hoe je dat op een simpele en snelle manier kan doen.



Stap 1. Leg je boek op het kaftpapier en knip voldoende papier af. Zorg dat je boek er twee keer op past plus nog wat extra ruimte, zo heb je zeker genoeg.



Stap 2. Vouw de verticale zijkanten van het kaftpapier twee keer strak om je boek heen.



Stap 3. Vouw nu ook de horizontale kanten (boven- en onderkant) en maak duidelijke vouwlijnen.



Stap 4. Haal het kaftpapier weer van je boek af.



Stap 5. Knip in tot aan de vouwlijn. Vouw de stukjes papier naar binnen en plak ze vast. Doe dit zowel bovenaan als onderaan.



Stap 6. Schuif je boek terug in het kaftpapier.

Stap 7. Vouw de overgebleven flappen netjes naar binnen. Voor een strakke afwerking plooi je de hoeken in een puntje. Doe dit aan alle vier de hoeken.



Stap 8. Herhaal dit bij al je handboeken. Zo blijven ze netjes beschermd – en zien ze er meteen gezellig en verzorgd uit!



Pomodorotechniek



Nadat je je ideale planning gemaakt hebt, dan kan ik wat meer inzoomen op de studieblokken. Je kan bv wel een studieblok van 3uur inplannen, maar 3uur aan één stuk studeren met operste concentratie is gewoon lastig. Daarom introduceer ik hier graag de pomodorotechniek.

Laten we beginnen bij het begin: wat is de pomodorotechniek precies? Deze methode werkt met behulp van een timer. Je focust je gedurende een bepaalde tijdspanne op één taak en neemt daarna een korte pauze. Dit herhaal je meerdere keren, en na een paar sessies neem je een langere pauze. Ik geef jullie graag twee concrete voorbeelden:



	Voorbeeld 1	Voorbeeld 2
Studiesessie	25 minuten	50 minuten
Pauze	5 minuten	10 minuten
Studiesessie	25 minuten	50 minuten
Pauze	5 minuten	10 minuten
Studiesessie	25 minuten	50 minuten
Pauze	5 minuten	30 minuten
Studiesessie	25 minuten	
Pauze	5 minuten	
Studiesessie	25 minuten	
Pauze	5 minuten	
Studiesessie	25 minuten	
Pauze	30 minuten	

In deze voorbeelden zie je twee varianten: sessies van 25 minuten en sessies van 50 minuten. Voor mij persoonlijk werkt de 25 minuten-versie het best, maar dat is voor iedereen anders. Het is vooral belangrijk om te experimenteren met de duur van je sessies. Het doel is dat je je tijdens een werkblok volledig kunt concentreren. Vergeet ook niet om na ongeveer drie uur een langere pauze van minstens een halfuur te nemen – die heb je echt verdiend! Tijdens zo'n pauze is het heel belangrijk dat je NIET op je gsm zit. Wat kan je dan wel doen tijdens zo'n pauze? Lees een paar pagina's uit een boek, doe een kleine huishoudtaak, neem een koekje, maak een puzzel of lees een theeblaadje.

Plannen, plannen, plannen



Een nieuw schooljaar begin je het best met een duidelijke planning – dat is alvast het halve werk! Hieronder vind je een handige checklist om stap voor stap je ideale planning te maken. Op de volgende pagina staat bovendien onze MoederTheepotplanning: een sjabloon dat je makkelijk kan invullen. Je vindt deze planning ook op onze website, zodat je hem eindelijk kan afdrucken en telkens opnieuw kan gebruiken.

Weekplanner

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	NOTITIES
<ul style="list-style-type: none">••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••	
DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<ul style="list-style-type: none">••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••

you can do it

MoederTheepot

- **Start met je vaste activiteiten**

- Hobby's
- Afspraak met vrienden
- Werkuren/studentenjob
- Belangrijke deadlines

- **Zorg voor balans**

- Wissel ontspanning en studie af
- Niet te vol plannen, zorg nog voor ademruimte



- **Plan je blokken in**

- Studieblokken
- Ontspanningsmomenten
- Maaltijden
- Lessen/colleges

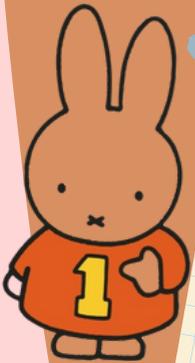


- **Evalueer en verbeter**

- Kijk wekelijks: wat ging goed?
- Pas aan voor de volgende week

- **Plan buffertijd**

- Minstens één halve dag per week
- Om achterstanden in te halen of als extra vrije tijd



- **Houd je aan je planning**

- Vroeger klaar = belonen met ontspanning
- Niet stoppen als de taak niet af is



- **Wees concreet per studieblok**

- Noteer: *samenvatten, flashcards maken, oefeningen oplossen*
- Vermijd: enkel "hoofdstuk 2 studeren"

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!



Stickers maken



Wat heb je nodig?

- bakpapier
- papier
- doorzichtige brede plakband
- Schaar
- printer en computer of je kunt het zelf tekenen met potloden



Stap 1: Zoek leuke plaatjes op internet en print ze af, of teken zelf iets op wit papier. Zorg dat je afbeelding niet te groot is, zodat ze netjes onder de doorzichtige plakband passen.

Stap 2: Plak een strook doorzichtige tape op een vel bakpapier.

Stap 3: Leg je gekozen afbeelding met de goede kant naar boven op de tape.

Stap 4: Plak er een tweede strook doorzichtige tape overheen, zodat je afbeelding volledig ingesloten zit.

Stap 5: Knip je afbeelding uit met een klein randje rondom.

Stap 6: Klaar? Trek het bakpapier eraf en... plakken maar! Vergeet ook zeker geen foto te sturen van je eindresultaat!





**Heel veel succes bij de start van
het nieuwe academiejaar!**

2025

Hallo!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



SOS uit de Theepot

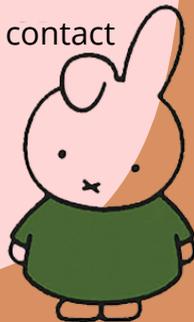


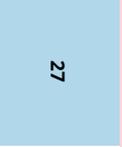
In deze rubriek geef ik jullie bij elke editie een korte EHBO-cursus. Het is belangrijk om bij kleine ongelukjes snel de juiste zorgen toe te dienen, zodat herstel zo vlot mogelijk kan verlopen.

Wat doe je bij een brandwond?

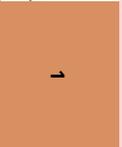
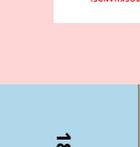
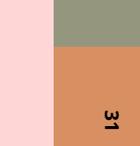
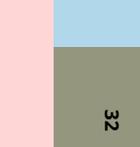
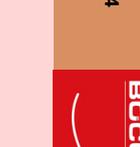
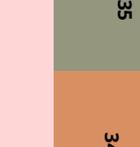
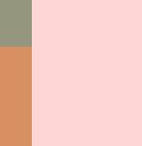
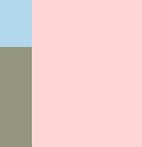
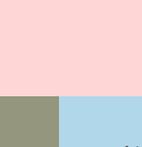
Heb je jezelf verbrand aan een dampend tasje thee of tijdens het bakken van een taart? Auw, dat kan flink pijn doen! Maar weet je ook wat je op dat moment moet doen? De eerste zorg is superbelangrijk. Hier vind je een kort stappenplan:

1. Verwijder kleding die de wond bedekt, zodat je goed kan koelen. Lukt dit niet? Knip de stof voorzichtig weg met een schaar.
2. Koel de brandwond onmiddellijk met lauw, zacht stromend kraanwater. Wacht dus niet een paar minuten, maar begin meteen! Gebruik dus geen ijskoud water!
3. Koel 10 tot 20 minuten lang en probeer enkel de brandwond zelf te koelen, zodat je onderkoeling voorkomt.
4. Heb je Flamigel bij de hand? Breng een dun laagje aan op de wond en dek af met plastic huishoudfolie, steriel verband of een schone doek.
5. Is de brandwonde ernstig? Bel dan altijd 112 of neem contact op met je huisarts.





PAPER & TEA



Bovenaan zie je ons eigen sponsorspelbord. Terwijl je speelt, leer je onze sponsors beter kennen én krijg je toffe opdrachten.

- Land je op een sponsorvakje? Dan beantwoord je een kort vraagje over die sponsor mét een leuk weetje erbij.
 - Kom je op een roze vakje? Tijd voor een gekke doe-opdracht!
 - Sta je op een groen vakje? Dan wacht er een denkvraag op jou.
 - Eindig je op een blauw vakje? Dan krijg je een pittig dilemma voorgeschoteld.
- Wie van jullie bereikt als eerste de finish?

Het sponserskransje



Bakkerij Aernoudt – Wat is jouw favoriete ontbijt? Hier kan je alvast terecht om jouw favoriete ontbijt samen te stellen met verse broodjes, salades en taarten.

O'Learys Gent – Wat doe jij het liefst: bowlen, e-karten of karaoke? Hier kan het allemaal onder één dak



Paper&Tea – Wat je je favoriete thee? Je kan alvast terecht bij dit gezellige theewinkeltje van Gent

Cantata - Ben je een koffie- of theedrinker? Hier kun je met een leuke korting terecht voor 260 soorten koffie en thee uit 70 landen.



Jumsky - Ken jij 3 verschillende soorten salto's? Deze salto's kan je hier altijd eens komen oefenen. Zijn salto's niets voor jou? Dan ben je ook altijd welkom voor een potje lasershooting

Next Level Games – Wat kies jij: VR, bijwerpen of een escape room? Hier is het allemaal mogelijk met 10% korting voor alle studenten t.e.m. 26 jaar.



Mayana Chocolate Bar - Brownie, chocomelk of pancakes wat bestel jij eerst? Je kunt ze ook voordelig alle drie tegelijk bestellen door de leuke ledenkorting.



Release Tea – Als jij je eigen thee mocht samenstellen, welke drie smaken zou je kiezen? Hier is het allemaal mogelijk.

Standaard Boekhandel – Welk boek zou jij meenemen naar een blokpauze? Het ideale boek vind je hier zeker terug!



Lockdown Escape Rooms – “Wat zou jij meenemen in een escape room: brein, spierkracht of geluk?” Hier zouden ze allemaal wel van pas kunnen komen. Zeker voor The Avalanche.

Papier&Co – Studeer jij op papier of op de computer? Studeer jij op papier dan kun je makkelijk je papieren laten drukken met 10% korting.



Ekart – Ben jij meer een snelheidsduivel of een Sunday driver? Ontdek het hier op Dok Noord.

Baking with Astrid - Team cupcake, donut of brownie: wat is jouw favoriet? Hier hoef je zelfs niet te kiezen. Bestel ze gewoon allemaal tegelijk.



8tea5 – Team bubble tea: met fruitige smaakjes of met romige melk? Dat kan je hier helemaal zelf kiezen. Je hebt zelfs korting op een XL bubble tea.

PlukThee – Als je thee je persoonlijkheid was, zou je dan kruidig, zoet of zacht zijn? Hier kun je unieke thee blends maken met 10% korting voor leden.



Tally Forms – Schrijf jij je altijd meteen in of wacht je tot de deadline? Via Tally Forms kun jij dit helemaal zelf bepalen.

Madam Bakster - Welk vegan taartje zou jij nooit kunnen weerstaan? Hier vind je verschillende vegantaartjes met zelf 10% korting met je ledenkaart.



Paard van Troje – Hou je meer van een dikke roman of een dun stripboekje? Hier vind je het alvast allemaal. Ook organiseren ze regelmatig leuke events voor de echte boekenfanaten.

Bocca – Welke pasta kan jouw dag redden? Hier vind je de pasta heaven in Gent, Brugge & Kortrijk.



- Trek een gekke bek .
- Doe 5 jumping jacks.
- Zing 1 zin uit je favoriete liedje.
- Vertel een mop.
- Doe een high five met iemand .
- Spring 3 keer in de lucht.
- Imiteer een dier naar keuze .
- Doe alsof je een slok hete thee drinkt .
- Fluister je lievelingseten.
- Loop achteruit tot aan de muur en terug.



Kom je op bruin?
Dan mag iemand anders een opdracht kiezen voor jou.



- Noem 5 landen die beginnen met de letter S.
- Welke 3 dieren kan je verzinnen die in het water leven?
- Tel van 20 terug naar 0 in sprongen van 2.
- Bedenk 3 synoniemen voor het woord blij.
- Hoeveel dagen heeft een schrikkeljaar?
- Welke 4 dingen vind je in een klaslokaal?
- Maak een som die eindigt op 42.
- Wat zijn de 3 primaire kleuren?
- Welke maand komt vóór april?

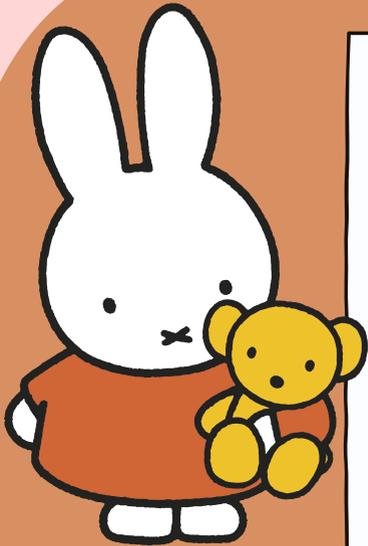
- Nooit meer koffie of nooit meer thee?
- Elke dag pasta of elke dag brood?
- Altijd te laat of altijd te vroeg ?
- Nooit meer wifi of nooit meer warm water?
- Studeren zonder muziek of feesten zonder muziek?
- Altijd kot opruimen of nooit meer kunnen koken ?
- Blokken met te veel lawaai of blokken in complete stilte?
- Een 10/20 met weinig moeite of een 18/20 met maanden zwoegen?



Kom je op groen?
Dan mag iemand anders een opdracht kiezen voor jou.

Kom je op blauw?
Dan mag iemand anders een opdracht kiezen voor jou.





Theerapie

Voor de volgende edities van Theeblaadjes wil ik graag een nieuwe rubriek voorstellen: Theerapie. Hierbij kan je volledig anoniem een vraag insturen via onze e-mail, socials of via een anonieme Google Form. Denk bijvoorbeeld aan twijfels over je studierichting, moeilijkheden bij het maken van nieuwe vrienden, of eender welke vraag waar je mee zit. In het volgende Theeblaadje probeer ik hier een antwoord of wat advies op te geven. Alles blijft natuurlijk volledig anoniem!



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 eerste 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 eerste editie in kleur terug.

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

onze **ereleden**,

Vincent De Wilde

Lena Van Landuyt

Anouk De Meulemeester

Iris De Vlieger

Iris Duthoy

Fons (Vincent Reverse)

Aliona Debisschop

Achim Vandierendock

Kevin Ibech

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

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

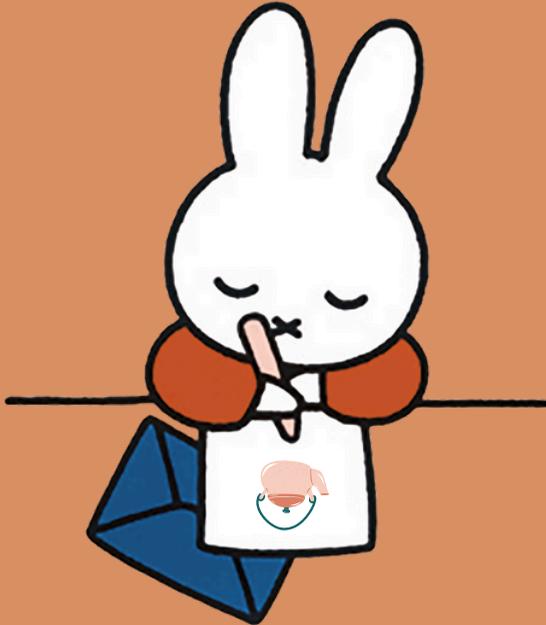
Liefste groetjes,

Aurélie



Bronnen

- <https://www.nijntje.nl>
- <https://nl.pinterest.com/CreatiefSimpel/kleurplaten-nijntje/>
- <https://www.leukerecepten.nl/recepten/bananen-pannenkoeken/>
- <https://www.rodekruis.nl/ehbo/ehbo-tips/brandwond/>
- <https://www.hema.com/nl-be>



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