



PAASGLOBE

TIJDSCHRIFT VAN GEOGRAFICA
JAARGANG 2022-2023

VU: EVERT VAN BEVER
APERIODIEKE UITGAVE



INHOUDSTABEL

Voorwoord van de Globe	3
Voorwoord van de Praeses	5
Afgelopen activiteiten	7
Kleurplaat	21
Dixits (1)	23
Lambière	24
Spelletjeshoek (1).....	26
Bingo	32
Duurzaamheid en koffie	34
Dixits (2)	37
Help, panic, what to do?	39
Spelletjeshoek (2).....	41
Dixits (3)	47
Kalender	49
Kringlied	50

VOORWOORD VAN DE GLOBE

Hallo hallo hallo!

En opeens is de helft van het tweede semester al voorbij. Velen onder jullie genoten van de fantastisch leuke activiteiten waaronder ons galabal en de wonderlijk mooie lustrumweek. Daarnaast konden we allemaal ook genieten van de fantastische shots tot we er scheef van liepen. Moest je alle deze wonderlijke activiteiten missen om een of andere reden? Maak je geen zorgen, er moeten geen tranen vloeien want je kan deze activiteiten allemaal herbeleven met de foto's op onze FB pagina, over sommige kan je zelf lezen in deze paasglobe.

De paasglobe betekent ook dat de paasblok er is, maar ween niet, in deze globe staan genoeg spelletjes om niet te moeten blokken of zoals in de opleiding geografie het geval is, taken te maken. Dus wil je die computer door de ruit pleuren, adem dan even in en uit en neem gewoon deze globe erbij.

Daarnaast komen de verkiezingen eraan, want er is een tijd van komen en gaan. Neem een kijkje op onze website en zoek je ideale functie. De volgende globe staat dan ook helemaal in het teken van de verkiezingen 😊.

Naast de vele spelletjes kunnen jullie ook enkele zaken lezen over hoe je duurzaam je koffie kan drinken, en hoe je moet omgaan met stress. Alvast een kleine tip van mijnen bompa: *“Op café emmekik nooit stress!”*.

Daarnaast wil ik ook graag enkele mensen bedanken die meewerkten aan den deze Globe: Lore, Paulien en Emma voor de verslagjes van hun evenementen. Maar ook Noor, Matthias en vooral Gwendolyna die deze globe grotendeels vorm gaven.

Geniet van het lenteweer en tot in den draai.

Doeidoei!

Evert

Globe 2022-2023



VOORWOORD VAN DE PRAESES

Gegroet allen die zo moedig zijn om ook mijn voorwoord te lezen!

Halverwege het semester, en wat voor 1! We beleefden samen al onze fantastische lustrumweek en het deed mij heel veel deugd om te zien wat we allemaal kunnen bereiken met wat teamwork 😊 Op deze week boordevol originele activiteiten, volgden nog vele andere pareltjes zoals het Geoweekend naar Honelles, waarover je straks meer kunt lezen!

Aangekomen zijn in de helft, betekent gelukkig ook dat er nog een volledige helft volgt! Za-lig! Houd je alvast klaar om samen met ons te genieten van het aankomende lenteweer, wij voorzien de sfeer!

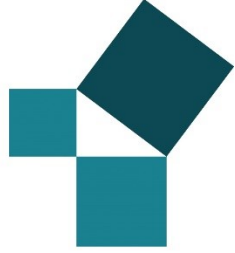
Tot dan!

Stralende groetjes,

Noor,

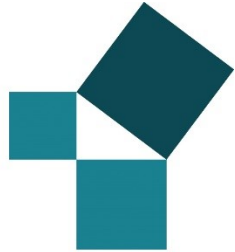
Praeses 2022-2023





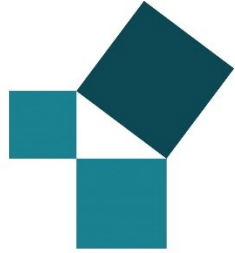
Pythagoras

CAD+GIS



Pythagoras

CAD+GIS



Pythagoras

CAD+GIS

AFGELOPEN ACTIVITEITEN

Geosoccer

Op woensdag van onze lustrumweek genoten we allemaal van het goede, zonnige weer op het pleintje achter de S9. Iedere student kon deelnemen aan een levende tafelvoetbal of springen op een leuk unicorn springkasteel. Daarnaast werden de kelen gesmeerd met drank aan spotgoedkope prijzen. Onze buikjes werden gevuld met pizza, bereid onze sponsor Teccon.



Koerscantus

Tot de jaren '60 waren koers en bier onlosmakelijk met elkaar verbonden. Met de koerscantus werd deze traditie van weleer heel even weer in het leven geroepen! De kelder van de Delta vulde zich met professionele en iets minder professionele pedaleurs (uitspraak in termen van de koers). Sommigen waagden het erop om hun koersbroek aan te trekken en grepen met beide handen de kans om het zeemvel ervan te verrijken met etherische bierdampen. Anderen droegen verkeersveiligheid hoog in het vaandel en kwamen met hun helm, fluoasje en fietslichtjes. Naarmate de avond vorderde, leerden we wat meer bij over fietsen en fietsonderdelen, werd de muur van Geraardsbergen beklommen, werd onze woordenschat verrijkt met uitspraken van Michel Wuyts - in termen van de koers van de koers - en passeerden zelfs verschillende winnaars van de Ronde van Vlaanderen de revue! Als hoogtepunt werd de rode pokkentrui uitgereikt aan de snelste klimmer. Na een demarrage op de grote molen haalde Kobe Bleuzé (prosenior WiNA) het met twee fietslengten voorsprong en mocht hij de rode pokkentrui in ontvangst nemen, proficiat! Commilitones, de koers was heel even van ons!

Brood- en Biercantus

Schransen en drinken, nimmermeer treurig zijn! Donderdag 9 maart verzamelden we in de Pi-nuts voor de derde editie van de Brood- en Biercantus en die stond garant voor een waar Breughelfestijn waar Pieter himself jaloers op zou geweest zijn (wegens een gebrek aan Zuid-Afrikaanse druiven en Libanese humus naar 't schijnt)! We vulden onze magen met rijkelijk

gevulde planken met brood, kaas, hesp, frisse groentjes en al het lekkers dat het lokale filiaal van menig supermarktketen te bieden had. Wie hun kat stuurde, had serieus gemispoezd en kreeg een kat met overgewicht terug naar huis. Na al dat geëditeer verlegden we de focus naar de kunst van het bibiteren en werd de cantus goed ingezet. Het werd een muzikaal (meestal) hoogstaande avond en alweer een geslaagde editie van de gezelligste cantus bij uitstek!

Tot op de Vriendjes- en familiecantus op vrijdag 21 april!

Sport

Dag sportieve geografen en landmeters

Het tweede semester kwam traag op gang met in week 3 de kwartfinale in het minivoetbal tegen VGK 2, die we met 3-0 wonnen! De doelpunten vielen pas laat in de wedstrijd en het bleef zeer spannend tot het laatste kwart, maar de verlossing kwam er dan toch en de toekomstige geneesheren kraakten onder de druk van onze minivoetballers.

Woensdagavond in de lustrumweek stond de achtste finale op het spel bij de basketters! Er werd hard gestreden tegen de VGK, maar na een zeer spannend slot, verloren we nog net met 36-42. Bedankt aan onze basketters om ons zo ver te brengen in het IFK Basket!





Al meteen één week later werden onze minivoetballers onderworpen aan de kwartfinale tegen VRG. Althans, dat was zo gepland, want ze hadden teveel schrik om te komen opdagen. De forfait-score werd uitgeroepen en zo stonden we alweer in de halve finale tegen

de Hilok. In de volgende Globe meer over deze halve finale!

In week 5 was het aan de badmintonners om hun talenten boven te halen. Antoine, Joran, Glenn, Mees en Toon vertegenwoordigen Geografica bij de niet-geklasseerde heren. Bij de vrouwen gooiden Lore en Ninke een gooi naar de

overwinning. Zij strandden helaas in de poule, maar speelden elk mooie matches. Bij de heren strandden Joran, Mees en Glenn ook in de poules, maar Antoine en Toon mochten door naar de achtste finales. Helaas raakte Toon niet



verder dan de achtste finale, maar Antoine mocht onze eer verdedigen in de kwartfinale. Na een spannende, gelijk opgaande match werd dit helaas ook de eindhalte van Antoine. Bedankt aan alle badmintonners om mee te spelen!

Later in het tweede semester volgt nog het IFK Floorball en de 12-urenloop. Hierover volgt er nog dikke spam in de geo/Im, dus houd die maar in de gaten!

Tot dan!

Paulienemieken

R

ATELIER ROMAIN

Plantswap

Op 15 maart verbroederden we met de GBK in de Ledeganck om onze liefde voor plantjes te delen! Je kon er plantjes ruilen of kopen, gezellig met een hapje en drankje. Er was een mooi aanbod en velen zijn met mooie plantjes (of potje – we werden gesponsord door Colombian Boho) naar huis gegaan. Wat leuk!



Lustrumquiz

Op de Lustrumquiz hebben we weer leuke dingen bijgeleerd, met rondes in het thema van de functies van het praesidium. Wist je bijvoorbeeld dat Geografica even oud is als de commerciële CD? Of dat er vroeger een functie excursie was die de weekends organiseerde, wat nu door de cultuur wordt gedaan? De quiz was natuurlijk niet alleen leerrijk, maar ook heel erg tof. Er waren weer interessante prijzen en goed gezelschap. Proficiat aan de winnaars, de Biogeolandschapsmeetkundigen, en alle andere groepjes die hebben meegedaan!



amig

ESRI Studentday

Op 22 maart 2023 vond de Esri Studentday plaats in de gebouwen van Vlaamse Overheid aan het station Gent-Sint-Pieters. De Esri Studentday is een evenement georganiseerd voor studenten en jonge professionals die geïnteresseerd zijn in geospatiale technologieën en geografische informatiesystemen (GIS). Het was een dag vol presentaties, workshops en netwerkmogelijkheden voor de deelnemers.

De dag begon met een lekker ontbijtje waarbij de studenten van onze vakgroep al talrijk aanwezig waren. Nadien werd het startschot gegeven met talrijke lezingen over de nieuwste ontwikkelingen in GIS-technologieën & -toepassingen. Ook waren er inspirerende workshops over het gebruik van Esri software.

Na de smakelijke lunchpauze, waarbij ESRI talrijke broodjes had voorzien, kregen we verdere uitleg over het vernieuwde Geopunt en kwamen andere professionals aan het woord, zoals de medewerkers van ROCO die meer vertelden over het gebruik van GIS bij het Oosterweelproject te Antwerpen.

Na de koffie, stond ons erelid Luc Zwartjes in de spotlight en vertelde hij over het zeer interessante project van Geoland. Dit is echt iets om in de gaten te houden als je gepassioneerd bent over landschapskunde! In het kort is het een techniek voor landschapsmonitoring die zal gebruikt worden om omgevingscondities te meten en uiteindelijk te begrijpen hoe een gebied in de loop van de tijd is veranderd en om toekomstige

veranderingen te voorspellen op basis van trends uit het verleden. De tool helpt studenten te betrekken op verschillende manieren, zowel op niveau van besluitvormen als op het niveau van geospatiale technologieën. Het is een vorm van participatie die Landscape Character Assessment vergemakkelijkt voor jong en oud.

Kortom, er waren tal van mogelijkheden om met professionals uit de industrie te praten en vragen te stellen over carrièremogelijkheden en hun interessante projecten. Verder konden de deelnemers hun netwerk uitbreiden en samen reflecteren op de dag met een hapje en een drankje.

Algemeen genomen was de Esri Studentday te Gent een fantastisch evenement voor studenten en jonge professionals die geïnteresseerd zijn in GIS-technologieën. Het bood hen de mogelijkheid om hun vaardigheden te ontwikkelen, nieuwe kennis op te doen en belangrijke netwerken te creëren die van onschatbare waarde kunnen zijn voor hun toekomstige carrière in de GIS-industrie. Zeker een aanrader om volgend jaar te gaan!

Zoete en kleurrijke paasei groetjes

Jullie Keizer PR

Gwendolyna

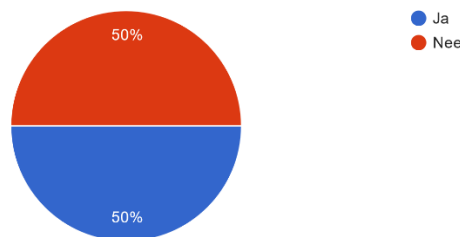


Geweekend

24 tot 26 maart gingen we met 19 naar Montignée-Sur-Roc, een dorpje in Henegouwen. We hadden veel verschillende activiteiten, onder andere een excursie, een dropping en een levend Among us! Uit een zeer wetenschappelijke peiling bleek dat Bas de grootste imposter was (hij had per ongeluk 2 andere imposters vermoord) en dat Eva de meeste mensen heeft vermoord tijdens de gotcha! Iedereen moest een hoofddekseel meenemen, en de meesten vonden die van Sara het mooiste!

We hebben ook elkaars knuffels vermoord (sommige moorden te gruwelijk voor woorden), maar de helft heeft het overleefd:

Is je knuffel vermoord?
12 antwoorden



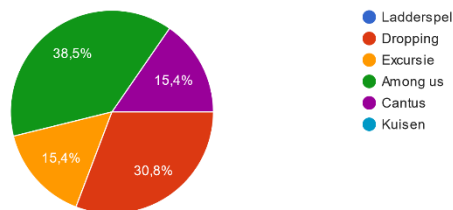
Op de vraag waarom de Borinage de mooiste streek van België is, kwamen volgende antwoorden:

- Grand Horny
- Mijn bril vond het zo een toffe streek dat hij me bijna verliet
- De kalkrijke bodem waardoor er maretakken zijn in de bomen
- Niets van, tzèètje is schoner
- Door de terriel (kweet schrijfwijze nie), veel wind op de top ervan+ mooi uitzicht
- Leuke random bergen met schoon uitzicht en natuurlijke haardrogers

- Bas was daar
- Smurfengrafheuvels
- Ja
- Terrils met wind
- 1) Omdat het toeristisch zwaar underrated is 2) Vuursalamanders 3) Verbazingwekkend pittoreske dorpjes 4) Omdat het de enige plek is waar je een Antoine kunt zien proberen te vliegen

Al bij al vonden de meesten Among us de leukste activiteit:

Leukste activiteit
13 antwoorden



En bij het mooiste moment waren dit de antwoorden:

- Dropping was echt niceee
- Oeie hmm ergens tijdens de dropping of among us denk ik
- Heel het weekenddd
- Timon die zichzelf opsluit in de douche uit schrik voor mij
- Alles
- Timon die zat was
- Wandelen met zatte Timon door donkere verlaten straten
- Het weekend
- Bovenop de terril
- De moord op Antoinettes knuffel
- Vrijdagmiddag tot zaterdagmiddag
- Waaien op de terril of zingen met gitaren van Timon/Bas

- 'Stairway to Heaven' cantussen was oprecht magisch, ongetwijfeld één van mijn favoriete Geografica-momentjes ooit!



Een ervaring van ene L. Van de Vyver:

Wat. Een. Geoweekend. Ik ben vooral blij dat ik nog leef. Op vrijdagavond werden we gedropt in de middle of nowhere zondere enige verlichting, op den tast baanden we ons een weg terug naar huis. Gelukkig werden we eveneens voorzien van een goeie fles jenever om ons wat moed in te drinken. Met een verhoogd alcoholpercentage in ons bloed en een euforisch gevoel door de reeds voltooide opdrachten werden we getuige van een drugsdeal. Gelukkig zal de Poolse maffia in ons geen al te grote bedreiging en spaarden ze ons het leven.

De volgende dag trokken we op excursie doorheen de Borinage en leerden we veel bij over de de geschiedenis van de streek. Ook nu stond ons echter weer een levensbedreigend voorval te wachten. We beklommen namelijk een terril en aan de top werden we verrast door een zeer stevige wind. Nadat de lichtste mensen onder ons reeds als pluimpjes weggevlogen waren, werden de anderen nog eens gestenigd ook door opvliegende steentjes. Vol blauwe plekken en doodsangsten om weg te vliegen daalden we de terril weer af en baanden ons een weg huiswaarts.

Daar aangekomen was de bedreiging nog steeds niet gaan liggen. We speelden namelijk een levensechte versie van Among Us, waarbij een groepje imposters ons het leven trachtte te ontnemen. Zo werd Maurien koelbloedig vermoord vlak voor mijn ogen. Ik nam de benen om een emergency meering af te roepen, waarbij ik onderweg ook het lijk van Sarah aantrof en van pure angst struikelde over mijn eigen voeten. Ik dacht dat imposter Bas ook mij genadeloos zou afmaken maar gelukkig was er nog de cooldown tijd. Ik kon me dus opnieuw oprichten en daalde sneller

dan ik ooit gedaan had de trap af. Gelukkig haalde ik het op tijd en werd imposter Bas terecht gesteld en veroordeeld tot de dood.

Om helemaal van de schok te bekomen sloten we de avond af met wat ik het liefst doe: Cantussen. We zongen allemaal de longen uit ons lijf en zowel ervaren cantusser als leek wist zich te amuseren. Met een koffer vol herinneringen en het hoofd vol slaaptekort keerden we de dag erna voldaan terug naar ons vertrouwde Gent.

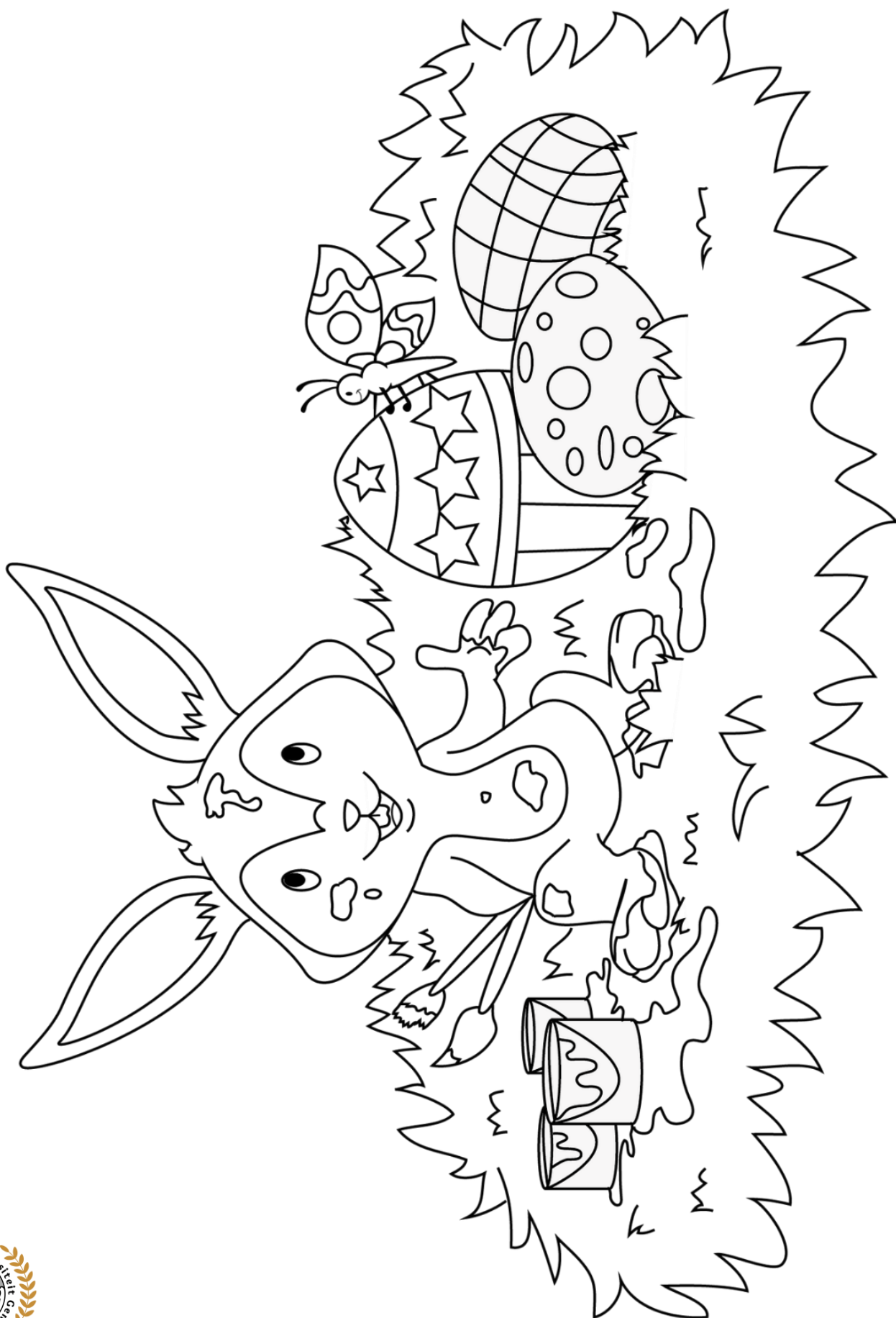
Samengevat: het was heel tof! Merci aan allen om erbij te zijn!

Xoxo Jullie cultuurtje Emma





KLEURPLAAT





**ONTDEK DE KRACHT VAN
LOCATIE EN DATA!**

Jobs@geosolutions.be
geosolutions.be/werken-at-gs/

DIXITS (1)

Zolang dat er
saus is ist goed

Timon

Mijn noten zitten
in Timons mond

Lennert

Met die kleine
ballen gaat da
gelijk niks

Gil

Waar dat ik nu echt
op val, zijn donzige
beenharen!

Bosnië is te
illuminati voor mij.
Ik kan die bergen
daar mentaal ni aan.

Anoniem

Viktor V

Wat is een
hoogtepunt?

Mauk

Gelukkig heb ik
zo een grote zak

Een varken voor
eigen gebruik
veerle

LAMBIÈRE

Zoals jullie ondertussen wel al weten bestaat Geografica 40 jaar, om deze verjaardag te vieren brengen we dit jaar ons eigen bier uit:

 LUSTRUMBIER Lambière  

Lambière is een blond biertje van 6,2% alcohol dat vlot de keel smeert, maar toch wat meer in zijn mars heeft dan het vertrouwde Stella'tje.

Hoeveel kost dat fantastisch leuke en lekker(klinkende) biertje dan wel, hoor ik sommigen wel al denken? Wel je kan dit vloeibare goed kopen voor:

- 1 Lambière: 2 euro
- 1 doos (24 stuks): 40 euro

Bestellen kan via <https://forms.gle/czsPtAe2Va1CjJW86>



LAMBIÈRE

BESTEL VIA DE QR-CODE

1 flesje = €2

1 doos (24 flesjes) = €40

Overschrijven naar
BE93 0689 0671 1567





SPELLETJESHOEK (1)

G	S	T	E	O	G	R	G	I	N	N	O	Z
T	E	R	R	I	L	S	E	J	T	O	H	S
A	I	F	Z	E	B	O	R	I	N	A	G	E
I	Z	L	A	C	K	S	L	E	G	O	V	W
L	O	A	A	L	A	V	V	E	H	E	E	A
A	E	M	I	A	G	R	O	E	I	E	N	N
M	N	M	E	B	F	W	O	G	M	T	L	D
B	L	E	N	T	E	B	R	I	E	S	E	E
I	N	T	N	E	S	T	J	E	S	L	T	L
È	M	J	K	O	Z	E	A	K	E	R	S	I
R	I	E	E	V	B	O	A	K	O	N	IJ	N
E	N	S	I	S	E	A	R	P	L	E	L	G
D	S	!	V	R	U	C	H	T	B	A	A	R

BLOESEM	SEIZOEN
BORINAGE	SHOTJES
GEOWEEKEND	TERRIL
GROEIEN	TREKVOGELS
KONIJN	VOETBAL
LAMBIÈRE	VOGELS
LAMMETJES	VOORJAAR
LENTEBRIES	VRUCHTBAAR
MEI	WANDELING
NESTJES	ZAAIEN
PRAESIS	ZONNIG
ROZE	

Oplossing

--	--	--	--

MEET HET

geassocieerde landmeters en experts

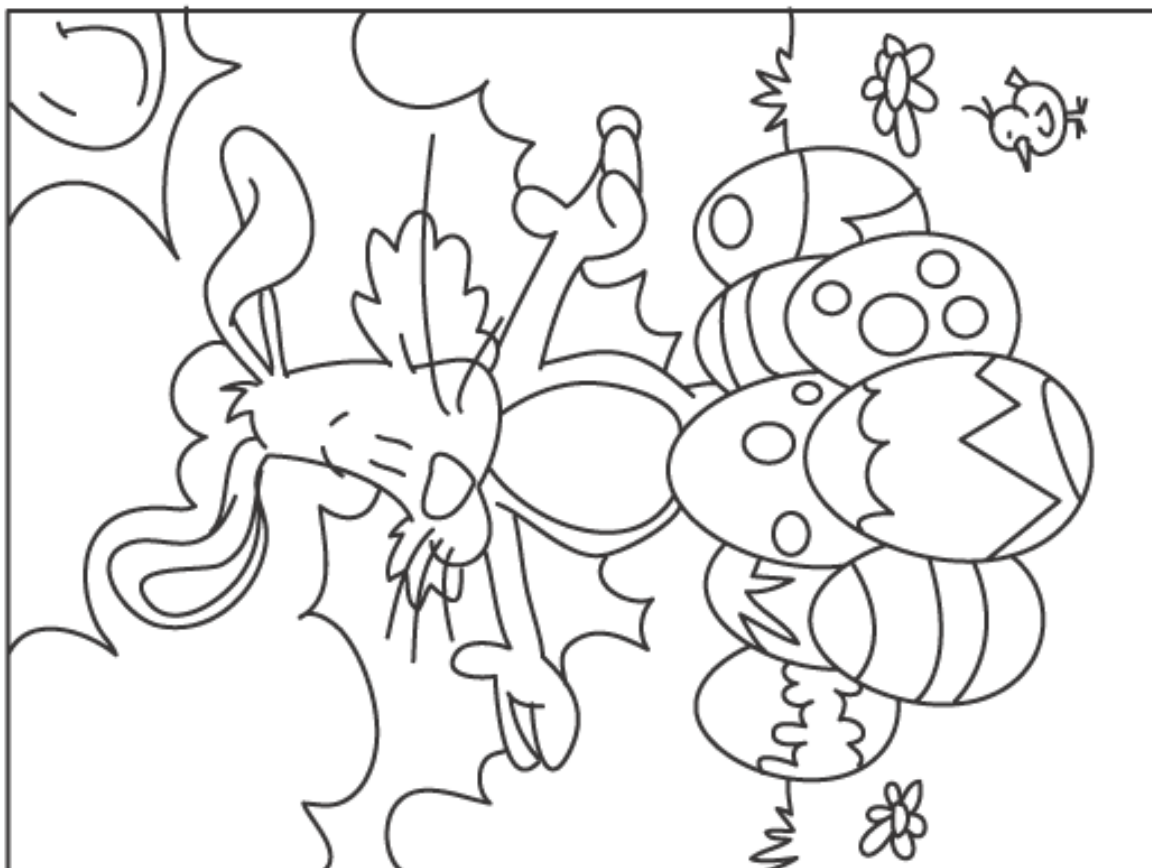
9		3	5	8				6
		6	4	9		8		3
	8		3	6		5		
5	7				3		1	
		1	7		9			8
3			2			6		5
1	9					3		4
			1	3			5	2
4	3	5						7

			1	0					
	0								
							0		0
1		0						0	
		0		1		0		0	0
							1		
1		0	0					0	
					1	1		1	1
				1	1			1	0





ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



SWECO



SWECO



SWECO



SWECO



BINGO

Met het lenteweertje dat op komst is en iedereen die hunkert naar de vele vitamientjes, is het tijd om Paasbingo te spelen! Fleur de lessen of familiefeesten op met deze gekke bingo. Succes en dat de beste konijnen mogen winnen.

Zatte nonkel geeft een dubbelzinnige opmerking.	Iemand zegt dat hij/zij/x nooit meer gaat drinken.	Je hoort vogeltjes fluiten tijdens je wandeling.
Alle deadlines liggen in dezelfde week.	QGIS / ArcGIS Pro loopt vast.	Al je eet-geld is besteed aan uitgaan.
Je hebt je ingeschreven voor de Vriendjes- en Familiecantus!	Iemand spreekt over paasvakantie in plaats van paasblok.	Iemand zegt dat hij/zij/x voor altijd single zal zijn.
Je krijgt een existentiële crisis en overweegt om toch maar in de Delhaize te werken.	De zoveelste groepswork deadline nadert.	Een medestudent heeft een mental breakdown.
Iemand vraagt om in het praesidium te komen volgend jaar.	Je mag paaseitjes en paaskonijntjes zoeken.	Iemand vraagt wat geografie is.



DUURZAAMHEID EN KOFFIE

Koffie is een populaire drank die door veel mensen, zeker bij studenten, maar het produceren en verpakking van koffie kan een aanzienlijke impact hebben op het milieu en de gemeenschappen waarin het wordt verbouwd. Hier zijn enkele tips om duurzamer te zijn met koffie, want het is soms koffiedik kijken:

Kies voor biologische en fairtrade koffie: Biologische koffie wordt verbouwd zonder het gebruik van schadelijke pesticiden en fairtrade koffie zorgt ervoor dat koffieboeren een eerlijke prijs krijgen voor hun product. Door deze koffie te kiezen, kun je een positieve impact hebben op de gemeenschappen die betrokken zijn bij het verbouwen van koffie.

Vermijd wegwerpbekers: Wegwerpbekers hebben een enorme impact op het milieu en veroorzaken veel afval. Kies in plaats daarvan voor herbruikbare bekens en neem deze mee naar je favoriete koffiezaak.

Investeer in een herbruikbaar koffiefilter: Als je een koffiezetapparaat gebruikt, overweeg dan om een herbruikbaar koffiefilter aan te schaffen in plaats van wegwerpfilters te gebruiken. Dit helpt afval te verminderen en bespaart geld op de lange termijn. Wist je dat voor koffiemachines, zoals Dolce Gusto, ook herbruikbare capsules bestaan?

Koop lokaal gebrande koffie: Door lokaal gebrande koffie te kopen, wordt de impact van transport en de CO₂-uitstoot verminderd. Daarnaast ondersteun je lokale bedrijven en stimuleer je de lokale economie.

Composteer de gebruikte koffiedik: Koffiedik kan worden gecomposteerd en gebruikt worden als natuurlijke meststof voor planten en tuinen. Zo zijn Rododendrons en Hortensia's zot van koffie. Dit kan helpen om afval te verminderen en bijdragen aan een duurzamere manier van leven. Heb je een kattenplaag in jouw moestuin? Gebruik dan koffie, het houdt de katten weg.

Door deze tips te volgen, kun je genieten van een heerlijke kop koffie terwijl je ook bijdraagt aan een duurzamere toekomst voor de planeet en de gemeenschappen die betrokken zijn bij het produceren van koffie.



CONSTRUCT-AERT

Bridge for durable building

AVINEON **tensing**

AVINEON **tensing**

AVINEON **tensing**

AVINEON **tensing**

AVINEON **tensing**

AVINEON **tensing**

DIXITS (2)

Mijn ballen zijn
vierkantjes

Gil

Maurien je moet
stout zijn

KNIPDOOG

Emiel

Ik heb al groenere
bananen door mijn
strot geduwd

Noor

Wat moet ik nu
doen? Want ik
ben Mortada

Mortada

Kom doe uw broek
uit

Pieter tegen
Armani

Ik ben ook al
veel genaaid

Pieter

geo^{IT}
CAD/BIM/GIS

geo^{IT}
CAD/BIM/GIS

HELP, PANIC, WHAT TO DO?

Stress is een normaal onderdeel van het studentenleven, maar wanneer het te veel wordt, kan het leiden tot gezondheidsproblemen en een negatief effect hebben op je dagelijks leven. Zo kan je motivatie verdwijnen of krijg je last van spanningshoofdpijn. Het is daarom belangrijk om te leren hoe je met stress kan omgaan en manieren te vinden om het te verminderen. Een van de belangrijkste dingen die je kan doen om stress te verminderen, is om tijd te nemen voor jezelf. Dit kan betekenen dat je tijd vrijmaakt voor ontspanning en hobby's, of dat je een gezonde levensstijl nastreeft door regelmatig te bewegen en gezond te eten. Daarnaast kan het helpen om sociale steun te zoeken bij vrienden en familieleden.

Als je merkt dat je veel stress hebt, zijn er een aantal dingen die je kan doen om jezelf te helpen ontspannen.

Een van de meest effectieve manieren om stress te verminderen is door middel van meditatie en mindfulness. Hierbij richt je jouw aandacht op je ademhaling en probeer je je gedachten te laten voorbijgaan

zonder oordeel. Andere manieren om stress te verminderen zijn bijvoorbeeld yoga, tai chi of andere ontspanningsoefeningen.



Het is ook belangrijk om je stress te erkennen en actie te ondernemen voordat het te laat is. Gevolgen van te veel stress kunnen zijn: vermoeidheid, slapeloosheid, verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten, depressie, angststoornissen, burn-out, verminderde werking van het immuunsysteem, een verminderde productiviteit en een negatief effect hebben op je relaties. Kortom: stress is een vies beestje! Laat het dus niet te ver komen lieve schatten!

Als je merkt dat je te veel stress hebt en je niet kan ontspannen, is het belangrijk om hulp te zoeken bij een professional, zoals een psycholoog of een therapeut. Ook bij de UGent kan je hiervoor terecht. Zij kunnen je helpen om de ideale manier te vinden om met stress om te gaan en je leven in balans te houden.

Kortom, stress is een natuurlijk onderdeel van het leven, maar als het te veel wordt, kan het leiden tot narigheden. Door tijd te nemen voor jezelf, ontspanningsoefeningen te doen en hulp te zoeken als het nodig is, kan je leren hoe je met stress om kan gaan en een gezonder en evenwichtiger leven leiden.

En in the end komt alles gewoon weer allemaal goed. Het wordt lente, de zon warmt onze gezichten opnieuw op en geografica voorziet tal van activiteiten waarbij je eens volledig kan ontspannen en gewoon doen waar je keihard zin in hebt!

Liefs, jullie Praeses en PR

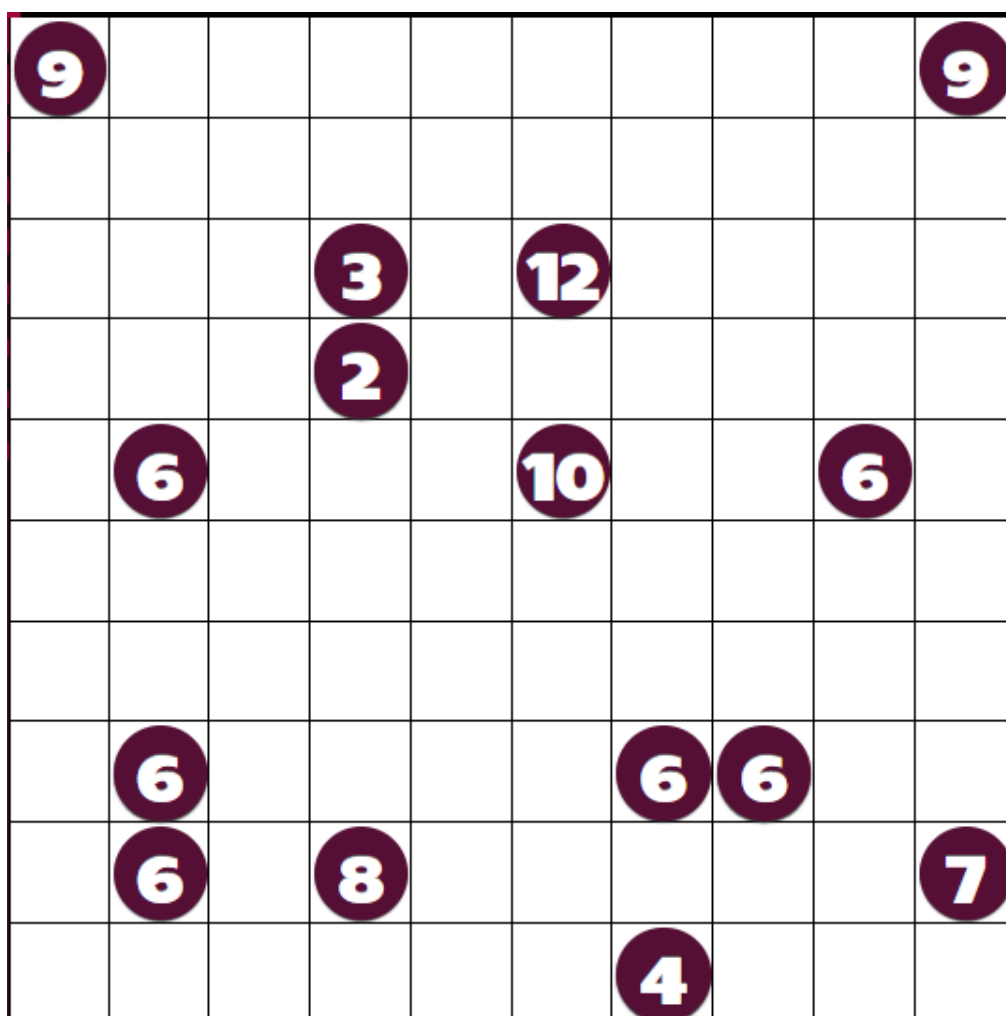


SPELLETJESHOEK (2)

Zoals het vorige artikeltje beschreef, kan je nooit genoeg ontspannen. Daarom voorzien we jullie deze keer van extra spelletjes! Welkom in spelletjeshoek 2 en veel plezier 😊

Shikaku

Voor de ervaren metro-lezer is deze logische puzzel geen nieuwtje meer: verdeel het rooster in rechthoeken en vierkanten zodat elke rechthoek exact 1 getal bevat. Dat getal moet overeenkomen met het aantal vakken binnen de rechthoek.



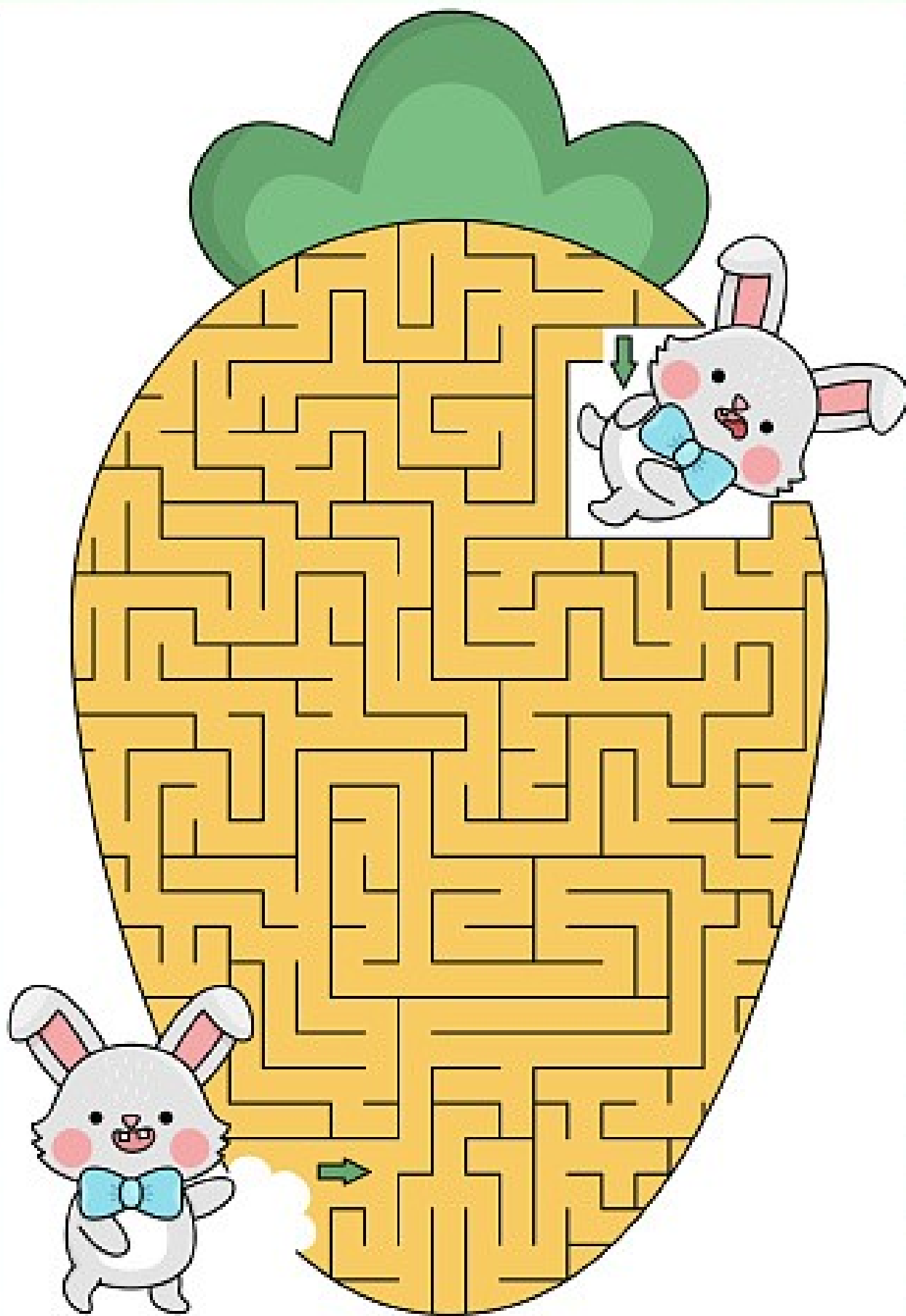
Kakuro

Nog eentje voor de metro-fans! Vul het rooster in met getallen van 1 tot 9, zodanig dat de som gelijk is aan het getal in het grijze vakje. Rijsommen vind je rechtsboven de diagonaal, kolomsommen linksonder. Een getal kan maar 1 keer per rij- of kolomsom voorkomen.

		27	5		25	6	
	7			14			
	24						
7			16			21	
10			24	4			3
	10			8	3		
		3			6		
	25						
	12			12			

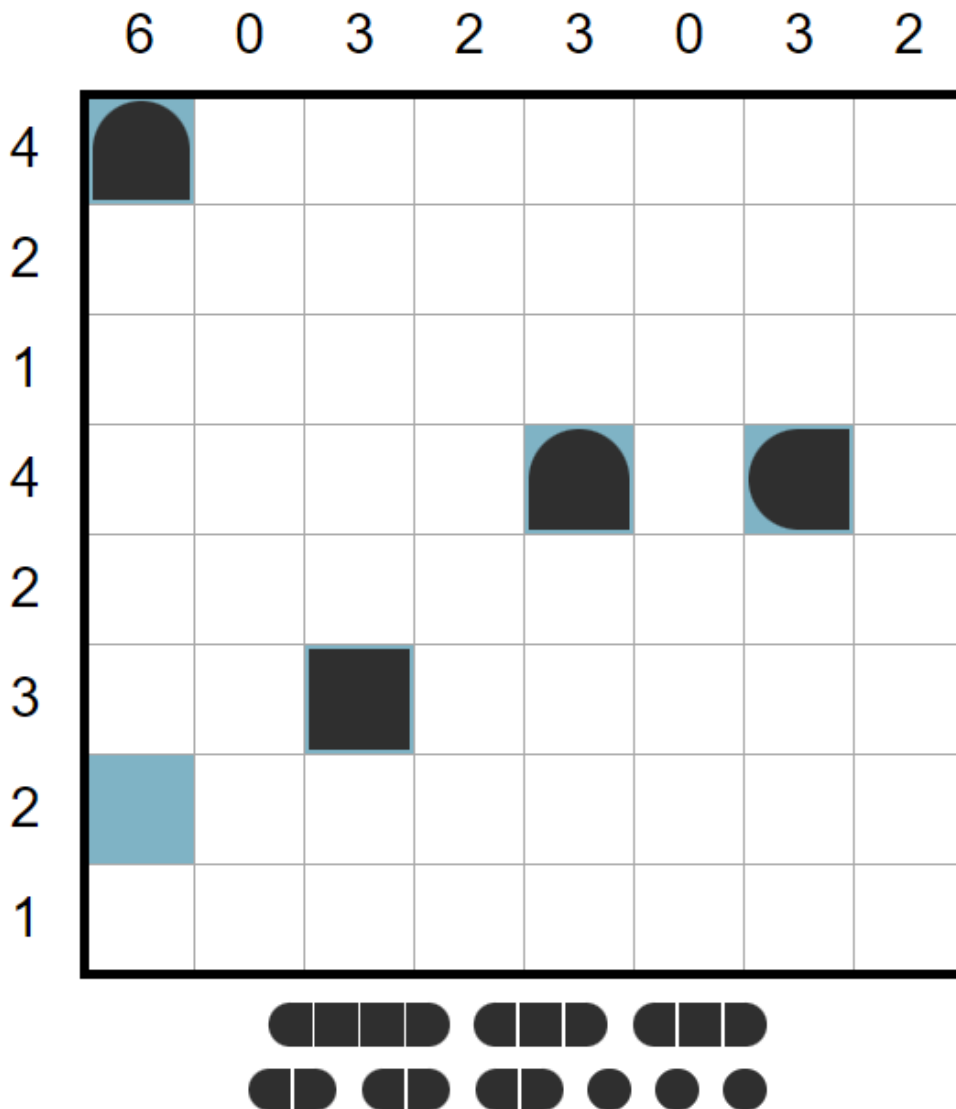


Jan De Nul
G R O U P



The good old zeeslag

De cijfers geven aan hoeveel onderdelen van sschepen zich in die rij of kolom bevinden. De schepen raken elkaar niet (horizontaal, verticaal en diagonaal).



mx
geo





DIXITS (3)

Ge kunt daar toch
nie mee
buitenkomen
Lennert over
zichzelf

Oh leuk, dan kan je
m'n opa worden!
Timon tegen
Antoine

Ja, waar is die
Salto hier?
Jana op 50m van de
Salto

Als je eten wilt moet
je eten koken eh
vrouwmens
Emiel tegen Lore

Timon: een
vliegtuigmaatschappij
die niet airbus is.
Glenn: airfryer

Dat is omdat vrouwen
hun benen altijd
moeten spreiden
Elise over waarom
vrouwen zo lenig zijn

teccon (+)
landmeters-experten

teccon (+)
landmeters-experten

teccon (+)
landmeters-experten

teccon (+)
landmeters-experten

teccon (+)
landmeters-experten

KALENDER

3/4-16/4	Paasblok
Zo 16/4	Cantus de Wetenschappen
Vrij 21/4	Vriendjes- en familiecantus
Ma 24/4	Speeddate Blandinia x Wetenschap
Wo 26/4	12 urenloop
Do 27/4	Salto-avond
Di 2/5	Vlaamse (Mexicaanse) Kermis
Do 4/5	Feestje

Leica
Geosystems

KRINGLIED

Wij zijn nooit het noorden kwijt
ook al zien we sterren op z'n tijd
met kaart en baken in de hand
zijn wij bekend in 't Gentse land.

De Aarde is ons werkterrein
vooral als we op excursie zijn
ze eindigt meestal in de kroeg
en duurt meestal tot 's morgens vroeg.

Maar in juni ligt alles plat
niemand die feest, niemand is zat
en zijn d' examens gene lol
zeggen wij: "doe de glazen nog eens vol".

Heel het jaar ist ambiance
met nieuwjaar weg met d'ambulance
sport-cultuur en feestvertier

Geografica in hart en nier!

