



WINAGENDA

Wekelijks blaadje van studentenkring Wina verspreid onder studenten wiskunde, fysica en informatica.

Liefste Winagendalezers

Nu we ondertussen al een dikke week aan het isoleren zijn geslagen, begint het thuiszitten zo nu en dan toch wat saai te worden. Daarom besloot Communicatie de handen in elkaar te slaan en deze Winagenda voor jullie in elkaar te steken. Omdat we al eventjes geen activiteiten meer hebben gehad en er in de nabije toekomst geen meer zullen plaatsvinden, ziet deze er wel ietsje anders uit dan je van ons gewoon bent. Maar wees niet getreurd, dit (exclusief online!) exemplaar zit boordevol tips om je bezig te houden in deze speciale periode!

Liefs
Communicatie

Deze week geen foto maar een inleidend tekstje!

PRESESWOORDJE

Goedemorgen beste lezer

Het zijn vreemde tijden. Sinds een week en een beetje zitten we allemaal collectief én toch apart vast thuis (of op kot). Ook ik. Noodgedwongen werkend aan al mijn taken en deadlines. Maar goed, genoeg pessimisme in de eerste vier zinnen van mijn preseswoordje. Omdat we allemaal deze periode moeten overleven, een paar tips:

- Probeer zo weinig mogelijk je gewone ritme aan te passen. Als je tijdens het semester om 8 uur opstond om om 8:30 in de les te zitten en niet op te letten, blijf dan zeker je wekker zetten om 8 uur en ga om 8:30 voor je computerscherm zitten voor een goed dutje met in de achtergrond de rustgevende stem van je prof.
- Je series en YouTube-filmpjes hebben geen last van de quarantaine, blijf deze dan ook gewoon volgen.
- Zit je de hele dag thuis/op kot? Heb je plots tijd om gezond te eten? Maak hier gebruik van om zelf te leren hoe je overheerlijke kebabs/hamburgers en pizza's ook thuis kunt maken. Nog een voordeel hierbij is dat zelf koken goedkoper is dan leveringen van je favoriete kebab-/pizza-zaak!!
- Heb jij nog tips die je met je medestudenten zou willen delen? Stuur dan zeker een mailtje met je tips naar aram@wina.be en misschien neem ik het volgende keer mee in mijn preseswoordje.

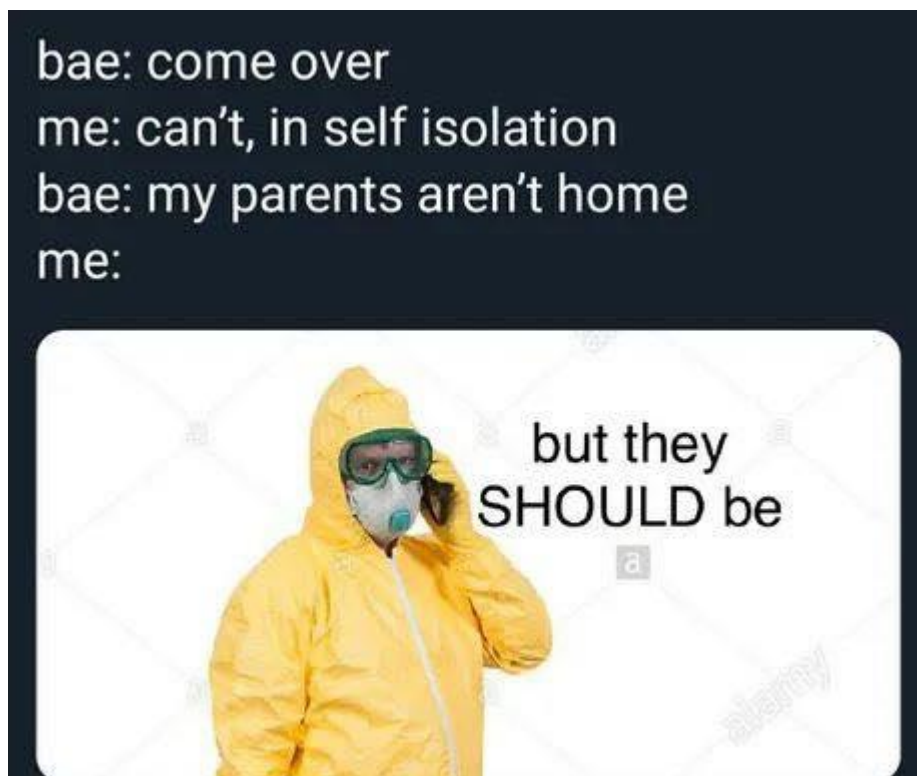
Wat doet nu een preses een hele dag alleen op kot? Wel dan verzint hij dwaze dilemma's... Je moet elke week de Connemara meedansen op de Winabar, maar je slaagt op al je examens of je buist elke semester op exact 1 vak maar je hebt elke donderdag geen les. Goede argumenten om voor het een of het ander te kiezen mogen ook altijd gestuurd worden naar aram@wina.be.

Ondertussen zijn we achter de schermen hard aan het werken om voor jullie zo goed mogelijk een digitaal aanbod aan ontspanning te leveren, blijf dus zeker onze Facebookpagina in het oog houden!

In ieder geval: was je handen, blijf uit elkaars buurt en tot de volgende keer!



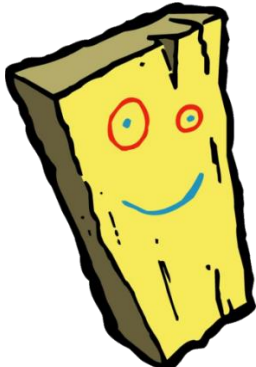
Afgezonderde groeten

Aram



QUARANTAINES WORKOUT

Na een week van stilzitten, leren (of toch doen alsof), chips eten en ons niet meer te verplaatsen naar de campus, beginnen we toch stilaan te beseffen dat we wat meer moeten bewegen. Hoe gaan we anders die gewilde bikini body bekomen? De zomer zal er sneller zijn dan we denken en als afwisseling bij het studeren kan je dit trainingsschemaatje volgen, dat we speciaal hebben samengesteld voor jou. Het is er op voorzien dat iedereen het gewoon op zijn kamer kan doen. Hopelijk kunnen wij dan deze zomer meegenieten van al deze schoonheden 😊.

<p>1 Butterfly Sit- ups (10x)</p> 	<p>2 Push up (5x)</p> <p>Iedereen kent wel de gewone push-up. Je kan zelf inschatten wat je niveau is en dit telkens een beetje moeilijker maken door bv je handen iets verder uit elkaar te zetten of juist dichter. Blijf steeds een uitdaging zoeken!</p>	<p>3 Plank (30 s)</p> 
<p>4 Squats (30 s)</p> <p>Voor mensen die een extra uitdaging zoeken: je kan jump-squats doen of telkens een stap naar links of rechts doen ondertussen voor een extra goede training van dat kontje 😊.</p>	<p>5 Lunges (10x)</p> 	<p>6 Plank (30 s)</p> 

Dit kan je 3 keer herhalen. Pas wel op, maak het jezelf zeker niet te makkelijk. Ben je al zo getraind dat het van zelf gaat? Ga dan op zoek naar een zwaardere variant of herhaal de oefening een paar extra keer. Probeer het elke week zeker een keer extra te verhogen. Veel succes!

SERIE- EN FILMTIPS

Nu we allemaal zo lang binnen zitten zonder toffe Wina-activiteiten moeten we de ontspanning ergens anders zien te vinden. Maar ben je net zoals wij je lievelingsfilm ondertussen al voor de vierde keer aan het kijken? Of heb je nog een nieuwe serie nodig om te binge watchen? Dan ben je hier op de juiste plaats! Communicatie deed een poll op Instagram (volg ons zeker: @Wina_Leuven) en deelt graag de suggesties van anderen hier met jullie. Veel kijkplezier!

Series

- Avatar: The Last Airbender (animatie)
- Brooklyn Nine-Nice (komedie)
- Sex Education (drama)
- Atypical (komedie)
- The Good Place (komedie/drama)
- Fleabag (komedie)
- Alias Grace (drama)
- The Handmaid's Tale (drama/thriller)
- Altered Carbon (Sci-Fi)
- Cowboy Bebop (anime)
- Derry Girls (komedie)

Films

- 500 Days of Summer (drama/komedie)
- Spiderman: Into the Spiderverse (animatie/actie)
- The Wind Rises (animatie/historische fictie)
- Star Wars (actie/fantasie)
- Princess Mononoke (animatie/avontuur)
- Crimes and Misdemeanors (komedie/drama)
- The Butterfly Effect (drama/Sci-Fi)
- Midnight in Paris (komedie/fantasie)
- The Truman Show (drama/Sci-Fi)
- Call Me by Your Name (drama)
- Hidden Figures (biografie/drama)
- Bridge to Terabithia (drama/fantasie)
- Inglourious Basterds (avontuur)
- Cars (animatie/komedie)
- Contagion (actie)

OP CONSULTATIE BIJ COMMUNICATIE

Word jij soms in het midden van de nacht wakker met een dringende vraag waar je niet direct een antwoord op weet? Komt er plots een belangrijke kwestie in je op, terwijl je aan het feesten bent op de Winabar? Aarzel dan niet en stel je vragen (anoniem) aan Communicatie. Wij voorzien een antwoord op jouw vraag in deze rubriek van de Winagenda. Stuur je vragen door via wina.be/nieuws/op-consultatie-bij-communicatie/.

Liefste communicatie, ik wil stiekem op date met die knappe preses van Wina, maar ik weet niet goed hoe hem uit te vragen. Hebben jullie tips? Liefs, Anoniempje

Dag anoniempje! Je crush op date vragen is voor iedereen wel een spannend moment, het is dus heel normaal dat je hier wat onzeker over voelt. In normale omstandigheden zouden we je aanraden om hem gewoon op een gepast moment (de Winabar ofzo) de grote vraag te stellen. Helaas gooit de huidige quarantaine-situatie hier wat roet in het eten. Je kan altijd proberen hem op Skype-date te vragen natuurlijk, je weet maar nooit wat zijn antwoord zal zijn. En vergeet niet, die preses bijt niet hoor (voor zover wij weten)!

VERGELIJKING: WC-PAPIER ALTERNATIEVEN

Ben je helemaal radeloos omdat het laatste pak WC-papier zomaar onder je neus vandaan werd gegrist door een hamsteraar? Geen zorgen! Communicatie ging op onderzoek en vond speciaal voor jou enkele alternatieven. We geven hier de pro's en contra's van alle opties zodat je zeker een weloverwogen keuze kan maken, maar wees zelf niet bang om eens te experimenteren!

Keukenrol

Pro: Als je de rol in twee snijdt, lijkt dit alternatief het meest op the real deal. Met de juiste soort zal het zelfs zacht zijn aan je billetjes!

Contra: Je spoelt keukenrol best niet door de WC, deze kan hierdoor verstopt geraken. De rol mooi in twee gelijke stukken snijden is ook wel een uitdaging (maar nu we toch tijd hebben...)

Papieren zakdoekjes

Pro: Met papieren zakdoekjes zit je nog steeds bij de juiste kleur. Ook deze optie is meestal zacht en komt soms zelfs met een aangenaam geurtje!

Contra: Papieren zakdoekjes brengen vaak nogal veel plasticverspilling met zich mee.

Stoffen zakdoeken

Pro: De grootste troef van stoffen zakdoeken is dat ze herbruikbaar zijn! En nu we toch de hele dag binnen zitten, heb je vast genoeg tijd om uit te zoeken hoe je de wasmachine aan de praat krijgt.

Contra: Een wasje doen voor één zakdoek is niet echt de moeite, dus zal je moeten wachten tot er wat meer was geaccumuleerd is. Dit kan wel eens gaan stinken.

Kranten en tijdschriften

Pro: Je hebt er vast nog een hele stapel liggen die toch weg mogen, recyclage for the win!

Contra: Dit papier is niet zo absorberend als de voorgaande opties en kan je helaas niet doorspoelen. Ook zullen je biljetjes je vast niet zo dankbaar zijn.

Je handen

Pro: Als je lopend water hebt en je je afvraagt hoe een echte Romein zich voelde, kan je best eens je handen proberen. Op deze manier leer je jezelf en je lichaam ook weer beter kennen! #backtotheroots

Contra: Je zorgt er best voor dat je op weg tussen de WC en de kraan geen deuren of dergelijke moet vastnemen...

De natuur

Pro: Beu van het constant binnen zitten en ondertussen al genoeg door je buurt gewandeld? Ga eens naar buiten om een boodschapje te doen! Er zijn heel wat bladeren die geschikt zijn, maar ook mos kan perfect WC-papier vervangen. #nogmeerbacktotheroots

Contra: Je vermijdt best awkward oogcontact met je buurman.

MEME VAN DE WEEK

Leuven: verbiedt alle sociale evenementen vanwege corona

Studenten hun mentale toestand:



Met dank aan Egon Bleukx

corona virus is ook in europa	A meme showing a man's head with his hands on his temples, looking distressed. The word "Panik" is written in black text below the head.
aah boeie wij kunnen daar wel tegen	A meme showing a man's head with a neutral, calm expression. The word "Kalm" is written in black text below the head.
geen winabar meer	A meme showing a man's head with his hands on his temples, looking distressed. The word "Panik" is written in black text below the head.

Met dank aan Klaas Neyens

PUZZELS

Hier bij Communicatie weten we hoe belangrijk de wekelijkse puzzels voor velen onder jullie zijn, maar helaas zijn die in een online versie van de Winagenda niet zo handig. Daarom reiken we jullie graag enkele ideetjes aan waar je je innerlijke puzzelaar toch nog los kan laten gaan!

- Conceptis Puzzles: Ze beschikken over een grote database aan gratis puzzels (als je echt niet genoeg krijgt, kan je er nog bijkopen) gaande van slitherlinks en bridges tot puzzels die ons minder bekend in de oren klinken. Je vindt ze zowel op hun site (www.conceptispuzzles.com) als in de App en Play Store!
- www.nonograms.org: Op deze site vind je een overvloed aan nomogrammen in verschillende maten en zowel in kleur als zwart-wit. Daarbij kan je ze online oplossen, geen papierverspilling dus!
- www.krazydad.com: Als trouwe puzzelbron voor onze geliefde Winagenda vind je hier een hele hoop puzzels terug op het niveau dat je gewoon bent (of makkelijker, als je het soms moeilijk hebt ;). Hiervoor zal je helaas wel je printer moeten gebruiken.

Wekelijks (in normale omstandigheden) blaadje van studentenkring Wina
verspreid onder de studenten wiskunde, informatica en fysica.

Online te vinden op <http://www.wina.be/>

Voor alle verzoekjes, roddels, columns, tekstjes en aanvragen, in- en
uitschrijvingen op de winagenda mail,
slechts één adres: communicatie@wina.be.

V.U: Wina Leuven VZW, Studentenwijk Arenberg 4/0, 3001 Heverlee