



# WINAGENDA

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



*Zelf in moeilijke tijden kan je nog altijd plezier maken met je vriendjes 😊*

---

# PRESESWOORDJE

---

Hallootjes!

Het is de laatste week voor de Paasvakantie en dus ook Beiaardcantus.... aj gênant. Genoeg slecht gestructureerde moppen. Voor mij gaat dag 15 (of 18 afhankelijk hoe je telt) van de quarantaine in. Ondertussen gaat het leven gewoon door. Ik worstel me door mijn taken, groepswerken en deadlines. Maar er is ook goed nieuws! We hebben een openbare Discordserver online gezet waar we samen (met de nodige social distancing) weer kunnen socializen. Hier zal ook de mogelijkheid zijn voor de studenten om studiegerelateerde vragen te stellen in de juiste chatrooms. Heb je nog vragen/opmerkingen of andere problemen voor een van je vakken? Aarzel dan niet en neem contact op met je studentenvertegenwoordigers (pocinf@wina.be, pocfys@wina.be, pocwis@wina.be).

Anyway... eerstejaars kunnen zich in ieder geval nog altijd inschrijven voor de online vluchtkamer van EJW (online espace room).

Interne bronnen hebben me laten weten dat er nog meer dan genoeg plaats is.

Afstandelijke groetjes en knuffels,

PS: ik zat laatst op kot en ik leek wel iets te missen... bleek het gewoon een marginaal feestje te zijn dat ik miste. Hierbij dus nog een herinnering om kei luid 'Fuijje' van DoeMaarDave op te zetten (<https://youtu.be/76vjHQo25p4>).

PPS: ja, een meme hé (met dank aan Zander).

## Streaming subscriptions per year

	€96
	€120
	€36
	€938,80

Aram

# WINA DISCORD

Hallo Winezen! Mis je de sociale interacties nog niet te fel door de lockdown? Geen zorgen, Wina is met een geweldige oplossing gekomen. We hebben een Discord server gemaakt waar je met je vrienden kan afspreken. Om het kort samen te vatten, de Discord server bestaat uit vele tekst- en spraakkanalen speciaal ontworpen zodat jij van verschillende dingen kan genieten. Als je geïnteresseerd bent om met mede-winezen te chatten, praten, videochatten, spelletjes te spelen, te gamen of gewoon wat naar muziek luisteren kan dit allemaal op de Discord!

- Als je nog geen Discord hebt, download de applicatie via hun website: <https://discordapp.com/>
  - Ga naar deze link: <https://discord.gg/BuRa7X7>
- Nu kan je op de server! Vergeet zeker het bericht in # welkom niet te lezen en veel plezier



# HUIDDIER VAN DE WEEK

*Om ieders dagelijkse nood aan schattigheid te vervullen in deze moeilijke dagen delen we sinds een weekje leuke foto's van jullie huisdieren op Facebook. Het huisdier met de meeste likes bekronen we hier tot huisdier van de week!*

**Naam:** Nouki

**Hobby:** zetels vernietigen

Ik heb een hekel aan: fysiek contact & goedkoop eten

**Weetje:** ik drink alleen uit het zwembad en nu heb ik nierfalen



Heb jij ook een leuke foto van je huisdier(en)? Mail ze naar [communicatie@wina.be](mailto:communicatie@wina.be) en wij zullen ze via Facebook regelmatig delen. Vermeld zeker naam, hobby('s) en waar ze een hekel aan hebben, een leuk weetje is ook altijd welkom 😊

De foto met de meeste likes krijgt een eerbetoon in de Winagenda!

# QUARANTAINES WORKOUT

*Liefste lezers, ben jij nog steeds op zoek naar de ideale manier om dat perfecte lichaam te verkrijgen voor deze zomer? In de editie van vorige week kon je al een weg vinden om je doel te bereiken, maar ben je zoals ik en kan je die saaie oefeningen eigenlijk niet zo lang volhouden? Geen nood, de komende weken zullen we jullie nog een paar alternatieven geven 😊.*

Een throwback naar onze jeugd. Wil je ook vooral cardio doen? Beetje conditie bij kweken, eindelijk van de love handles en wintervetjes af geraken? Dan ben jij hier alvast een stap aan het nemen in de goede richting 😊. We gaan touwtjespringen! Joepiee!! Ik weet het, het lijkt misschien vaag of saai op het eerste zicht, maar ik zeg het je: je moet het eerst eens proberen voor je kan oordelen. De voordelen zijn dat het makkelijk is om te beginnen, iedereen kan het doen en je hebt geen speciale/dure dingen nodig. Nadelen: een body builder ga je er niet mee worden 😊.

Wat moet je nu precies doen? Zet een leuke playlist op en maak plezier! Kies je een goed plekje uit waar je vrij in het rond kan springen.

Een paar moves om mee te beginnen:

1. Vooruit/achteruit
2. Dubbele sprong
3. Gekruist
4. Benen open/gesloten zijwaarts (denk aan jumping jacks) of voorwaarts (denk aan lunges)
5. Afwisselend op 1 been

Ben je al te gevorderd voor deze moves of wil je er nog extra zoeken? Op YouTube zijn veel goede filmpjes waaruit je veel kan leren.

Enkele tips voor je begint:

1. Doe je dit om gewicht te verliezen? Ga niet altijd op de weegschaal staan. Omdat je veel traint op je spieren zal je niet meteen veel gewicht verliezen, aangezien vet minder weegt dan spieren. Heb geduld en zoek je toch motivatie neem dan foto's om je vooruitgang in het oog te houden.
2. Verwacht niet dat je plots een topsporter ben. In het begin ga je vaak foutjes maken en het springen gaat vermoeiender zijn dan je dacht. Vergeet dus zeker niet te stretchen. Geloof me, anders voel je het nog lang 😊.

3. Plan het in. Maak elke dag rond hetzelfde uur een half uurtje vrij om te springtouwen. Zo wordt het een gewoonte en zal het makkelijker zijn om vol te houden.
4. Vind je het moeilijk om vol te houden? Spring voor de tv of je laptop met een leuke serie, zo zal je het minder erg vinden om te sporten. Ook goede afspeellijsten zijn van groot belang. Zet je dikste schijven op. Dans mee terwijl je springt. Zorg ook dat je lijsten vol zitten met snelle liedjes en af en toe eens afgewisseld met een rustiger zodat je even kan rusten.

Om je alvast op weg te zetten is hier al een link naar een workout playlist samengesteld door ons:

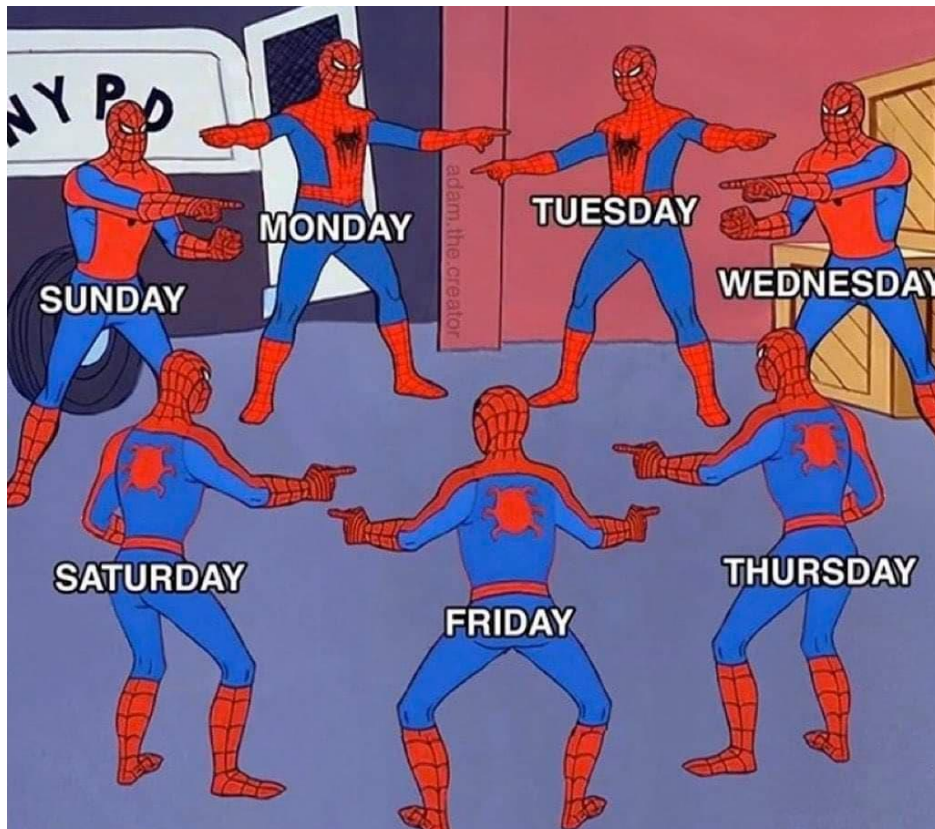
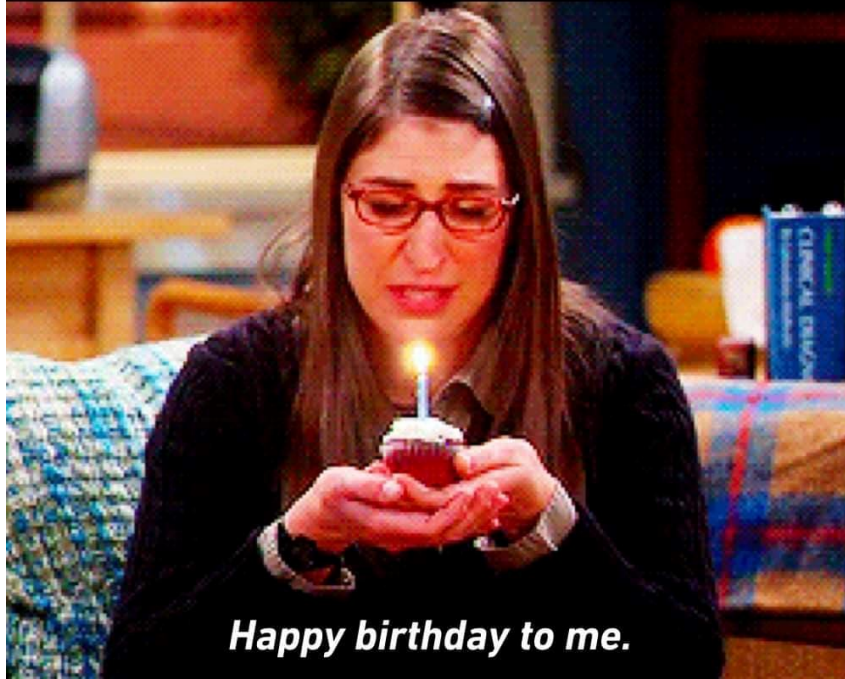
[https://open.spotify.com/playlist/5kucE7GDDlxMe1Qpxpq4n8?si=eKXndIH4Q6u\\_yc7\\_HUatoQ](https://open.spotify.com/playlist/5kucE7GDDlxMe1Qpxpq4n8?si=eKXndIH4Q6u_yc7_HUatoQ)

Geef vooral niet op! Heb je echt geen zin of geen tijd? Doe het dan snel 10 minuten ipv een half uurtje. Je zal zien dat je een gewoonte aanmaakt en daardoor vanzelf de volgende dag zin krijgt om te sporten! Veel succes 😊!



# MEMES VAN DE WEEK

People born in March/April  
in the coming weeks



# RECEPT: COUSCOUS MET GROENTJES

Ondertussen zitten we met z'n allen al een tijdje thuis en komt het einde helaas nog niet onmiddellijk in zicht. Maar niet getreurd, dit is namelijk het ideale moment om aan een culinair avontuur te beginnen. Steek je handen maar uit de mouwen en haal die potten en pannen snel boven voor dit heerlijke receptje!

## Ingrediënten:

Couscous

Water

Bouillon

Paprika

Bonen

Rozijnen

Feta

Kruiden: zout, peper, peterselie, komijn



## Bereidingswijze:

1. Zet een pot met water en een bouillonblokje op het vuur om later de groentjes in te koken.
2. Terwijl je wacht tot het water kookt, kan je de groentjes al snijden. Snijd de paprika in blokjes en de boontjes in 2 (vergeet de uiteindes van de boontjes niet af te snijden).
3. Eens het water kookt kan je de groentjes eraan toevoegen. Laat deze koken tot ze gaar zijn, tijdens het wachten kan je feta al in blokjes snijden.
4. Zet een vergiet klaar met daaronder een nieuwe pot die het water van de groentjes kan opvangen, zodat je het daarna nog kan gebruiken. Giet de groentjes hierin af als ze klaar zijn.
5. Vervolgens kan je het water van de groentjes gebruiken om de couscous in te koken. De verhouding water t.o.v. couscous is 1-1, je meet dit makkelijk af door een mok te gebruiken. Eén mok volstaat voor 2 personen.
6. Laat het afgemeten water opnieuw koken in een pot en voeg daarna de couscous toe. Blijf even roeren tot het water weg is.
7. Eens de couscous gekookt is, kan je de groentjes, rozijnen en feta toevoegen. Kruid de maaltijd nu en meng alles goed door elkaar.
8. Smakelijk!

**Tip:** Experimenteer zeker zelf eens met welke groentjes en kruiden je gebruikt!



# MEMES VAN DE WEEK



*Met dank aan Bart*



*Met dank aan Bart*

# RAADSELTijd MET JAPPiE

*Om je toch een beetje mentaal uit te dagen hebben wij een wedstrijd voor je klaar! Hieronder vind je vanaf nu wekelijks een raadsel. Het is de bedoeling dat je zo snel mogelijk het antwoord hiervan vindt en dit doorstuurt via deze link op de site: <https://www.wina.be/nl/nieuws/raadseltijd-met-jappie/>. De snelste denkers zullen opgenomen worden in een wekelijks klassement. Veel succes!*

Je weet dat je me geen keuze gaf om je in deze kleine cel te stoppen he? Als je nu gewoon rustig was gebleven, had dit allemaal niet moeten gebeuren en had ik je bij de anderen gevangenen kunnen laten, maar jij moest nu eenmaal beginnen roepen en tieren. Ik ben eerlijk gezegd toch wel een beetje teleurgesteld. Ik had beter van je verwacht. Maar ja, het is nu zo, zeker?

Gelukkig voor jou speel ik af en toe wel eens graag een spelletje met mijn gevangenen, dus waarom zou ik dat nu ook niet doen? Het enige wat je moet doen is me een antwoord geven op een uitermate simpel raadseltje, dan laat ik je vrij. Dat zou geen problemen voor jou moeten geven, toch? Het gaat zelfs om een simpele "weegpuzzel" zoals ze dat noemen, maar uiteraard heb ik er een twist aan gegeven om er toch een kleine uitdaging van te maken.

In je cel vind je een balans, maar deze balans heeft drie schalen en geen twee zoals bij normale schalen. Je kan dus drie zaken tegelijkertijd met elkaar vergelijken op de balans. Naast de balans vind je 9 munten. Twee van die munten zijn vals: de ene weegt zwaarder dan een gewone munt en de andere weegt lichter dan een gewone munt. De twee valse munten samen wegen echter exact evenveel als twee gewone munten. Je voelt de vraag misschien al komen: wat is het minimum aantal keer dat je moet wegen met de balans om mij met zekerheid te kunnen zeggen welke munten vals zijn en welke niet?

Zoals ik al zei dus, meer dan een opwarmertje kan dit niet voor jou zijn? Of misschien is het toch net iets moeilijker dan ik had gezegd? Ik ben alvast zeer benieuwd wat je antwoord gaat zijn en of ik je uit deze cel ga laten. Ooooh, wat houd ik van deze kleine spelletjes. \*gemene lach\*

# MEMES VAN DE WEEK

“Why is my sister’s name Paris?”  
 “Because we conceived her in Paris.”  
 “Thanks, Dad.”  
 “No problem, Quarantine.”



Met dank aan Arthur Bols

# 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](http://www.conceptispuzzles.com)) als in de App en Play Store!
- [www.nonograms.org](http://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](http://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 blaadje van studentenkring Wina gedrukt op 100 exemplaren en 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 winagendamail, slechts één adres: [communicatie@wina.be](mailto:communicatie@wina.be).

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

# acco