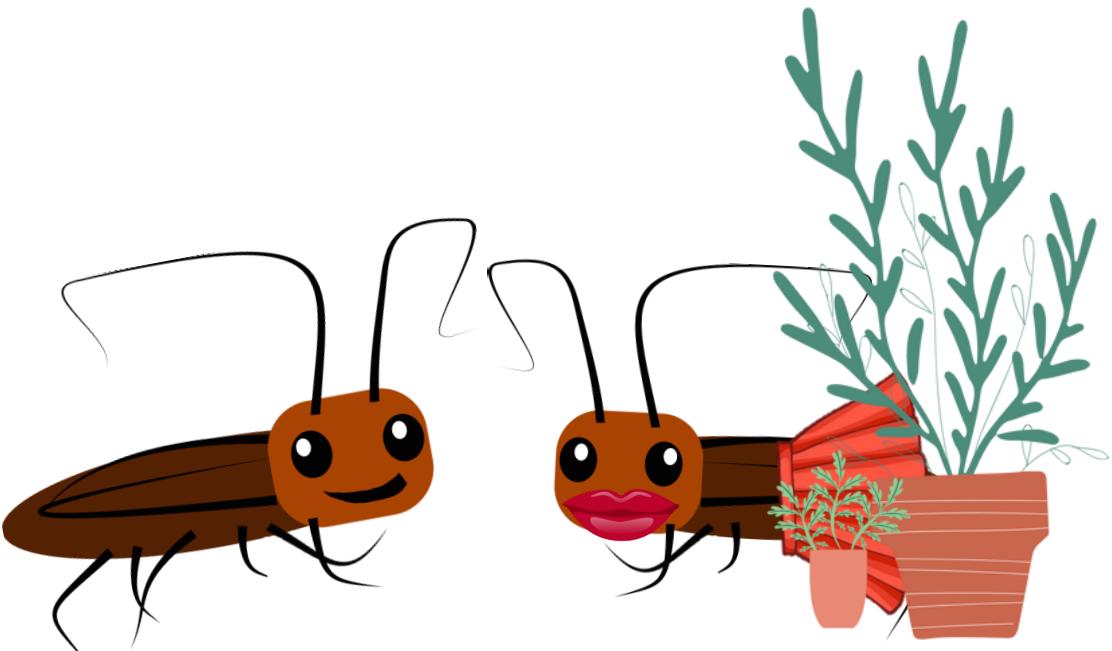




# ‘t kakkerlakske

APRIL 2023





# inhoudstafel

Voorwoord van de praeses .....	4
Voorwoord van de scriptor .....	5
Uitleg praesidium.....	6
De moestuin.....	13
Quotes .....	14
Loopschema .....	16
Koken met Freddy.....	18
Drinken met Isabella .....	19
Fotocollage .....	20
Sudoku .....	22
Binaire puzzel.....	23
Rebus .....	24
Sponsors .....	25
Vacatures van onze sponsor .....	32

# Voorwoord van de praeses

Liefste Astridiaantjes,

We zijn helaas aangekomen aan het laatste Kakkerlakske van het jaar... Wat vliegt de tijd toch voorbij als je je amuseert! De afgelopen weken waren alweer gevuld met fantastische activiteiten die we nog lang in ons hartje gaan meedragen!

Van supergezellige bars zoals de pre-bar, karaokebar of dessertjesbar, tot sportactiviteiten zoals de Zatte Zumba en het kajakken. Ook liepen we tijdens een spannende race op de InterHomeRun onze home naar een verdienstelijke 2<sup>e</sup> plaats! (En het was écht heel close) Cultuur verwende ons met de Boys & Girlsnight, een heerlijke Marvel drankjesworkshop en samen met Feest staken ze een geweldige editie van de Kaas- en Wijnavond in elkaar!

In week 7 hebben we voor de eerste keer ooit kunnen cantussen met onze vriendjes en familie, en wat was dat een geweldig succes! Shout-out naar iedereen aanwezig en vooral ook naar al die mama's, papa's, broers, zusjes en andere vriendjes! Hopelijk hebben jullie je net zo hard geamuseerd als ik 😊

En dit was nog niet alles! Er zitten nog tal van andere activiteiten aan te komen zoals de 12-Urenloop of de langverwachte ontgroeningscantus, waarna alle schachtjes zich trotse committones van Home Astrid gaan kunnen noemen! Nog heel veel succes en plezier met het sprokkelen van die laatste puntjes, voor jullie het weten is dat schachtenjaar al voorbij, maak jullie Temmer trots!

Met die laatste weken al in het vizier, is dit het laatste voorwoord dat ik voor jullie zal schrijven... 😊 Ik wil dan ook heel mijn Praesidium superhard bedanken om zichzelf weer keer op keer te smijten tijdens het organiseren van al deze topactiviteiten voor de bewoners! Ik zie jullie graag (melig melig) en het was echt een topjaar, dankjewel aan elk van jullie <3

Xxx Je Praeses, Annabel

# Voorwoord van de scriptor

Hey hoi iedereen!!!

Het paasreces is nog maar net gedaan, maar dat betekent ook dat de verkiezingen voor de deur staan (en jammer genoeg ook de examens :'( ). In dit kakkerlakske zal je dus vooral info vinden over de functies waar je voor kan opkomen in het praesidium.

Dit is nu ook al het vierde kakkerlakske dat ik mag uitbrengen als jullie scriptor, maar deze is jammer genoeg ook de laatste van dit academiejaar :'((). Ik wil toch eventjes melig doen en de mensen bedanken die mij geholpen hebben met deze edities en natuurlijk de mensen die ze lezen ook! Dus dankjewel voor mijn kakkerlakskes te lezen (en mijn voorwoorden ;))!

Voor de rest wens ik de mensen die opkomen voor een functie binnen het praesidium veel succes en iedereen ook natuurlijk zeer veel succes met de examens die voor de deur staan. En voor een laatste keer dit academie jaar wens ik jullie veel leesplezier met dit kakkerlakske!

XXX, Fien, jullie scriptor

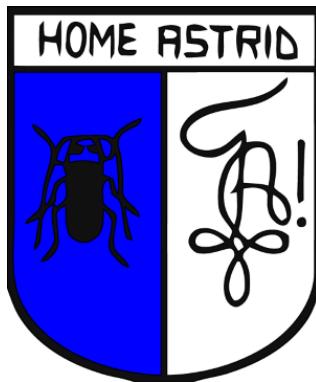
# Uitleg praesidium

Binnenkort op 11 mei gaan de verkiezingen voor het praesidium van Home Astrid door. Wil jij graag een functie uitvoeren, maar wil je nog wat meer uitleg over de functies? Op de volgende pagina's word elke functie uitgelegd.

Wil je je kandidaat stellen dan kan je dit doen op volgende manier:

1. Stuur individueel een mailtje naar [astrid.ugent@gmail.com](mailto:astrid.ugent@gmail.com) met je kandidatuur en licht kort je motivatie toe waarom je graag deze functie wil uitvoeren (alsook met wie je opkomt indien het over een duofunctie gaat). Als je opkomt voor meerdere functies moet je ook in deze mail je ranking meegeven.
2. Je zet ook je naam (en naam van je partner indien je met 2 opkomt) op het blad dat in de inkomhal hangt.

Enkel als beide zaken gedaan zijn, is je kandidatuur geldig!



# *Uitleg praesidium*

## **Praeses**

Als praeses heb je de algemene eindverantwoordelijkheid over onze vereniging. Ook ben je vertegenwoordiger van de bewoners van onze home. Je onderhoudt contact met de universitaire diensten en woont de daar bijhorende vergaderingen bij, zoals de IHR.

Als praeses leid je ook de vergaderingen binnen het praesidium en stel je voor deze samen met de vice-praeses de agenda op. Ook ben je verantwoordelijk voor het tijdig indienen van alle noodzakelijke documenten bij DSA en beheer je het e-mailadres en de facebook pagina van Home Astrid.

Tot slot zal je ook alle cantussen van Home Astrid leiden en organiseren.

## **Vice-Praeses**

Als vice-praeses ben je verantwoordelijk voor het aankondigen en inplannen van de activiteiten van Home Astrid. Je bent ook verantwoordelijk voor het reserveren van de deelauto, materiaal van de uitleendienst van het HK en het bestellen van de praesidium- en schachtenlinten. Daarnaast vertegenwoordig je samen met de praeses de home op de IHR. Ook maakt de vice-praeses deel uit van het cantusteam en zit dus aan de hoofdtafel bij een cantus. De vice-praeses moet bij afwezigheid van de praeses de taken van hem/haar/hun overnemen.

# *Uitleg praesidium*

## *Penningmeester*

Als penningmeester ben je verantwoordelijk (samen met de praeses en vice-praeses) voor de financiën. Je moet een gestructureerde boekhouding bijhouden waarin per jaar de inkomsten en uitgaven georganiseerd worden. Je bent ook verantwoordelijk over de subsidies van onze home.

## *ICT*

Als ICT ben je verantwoordelijk voor het onderhouden van de website en het digitale archief op de Home Astrid-Google Drive. Ook beheer je mede de facebookpagina van Home Astrid en ondersteun je de bewoners in hun informaticaproblemen.

## *Milieu*

Als milieu is je hoofdverantwoordelijkheid de bewoners van Home Astrid milieubewust te maken. Je zal ook naar milieuvergaderingen gaan en probeert daar overeen te komen hoe Home Astrid milieubewuster en milieuvriendelijker kan zijn. Als Milieu ben je ook verantwoordelijk voor de organisatie van ‘MaartMilieuMaand’ in samenspraak met de HK-milieufunctie. Ook verzorg je de plantjes in de ontspanningszaal. Tot slot ben je milieouverantwoordelijke voor de moestuin op campus Sterre en promoot je deze bij de bewoners.

# *Uitleg praesidium*

## **Bar (2)**

Als bar ben je verantwoordelijk voor het organiseren van de bars. Dit moeten er minstens twee per maand zijn (met uitzondering van januari, juni, juli, augustus en september). Je bent ook verantwoordelijk voor de aankoop en stockage van de dranken en snacks, de staat van de koelkasten en het bierkot en het bijvullen van de koelkasten. Ook hou je om deze taken vlot te laten verlopen een inventaris bij. Je zet ook steeds de bar op voor activiteiten die bar zelf organiseert, maar ook indien de bar nodig is op andere activiteiten. Tot slot ben je verantwoordelijk voor de shiftenlijsten voor de bars.

## **Cultuur (2)**

Als cultuur ben je verantwoordelijk voor het organiseren van minstens vier cultuuractiviteiten per semester. Dit kan gaan van een cultuurbar tot een quiz. In samenspraak met de functie feest ben je ook verantwoordelijk voor het organiseren van de Kaas- en Wijnavond.

## **Secretaris**

De secretaris heeft als taak het opstellen en bijhouden van de verslagen die gemaakt worden tijdens de algemene vergaderingen en tijdens de vergaderingen van de homeraad. Daarnaast is de secretaris ook verantwoordelijk voor het opstellen van het jaarverslag.

# *Uitleg praesidium*

## *Feest (2)*

Als feest ben je verantwoordelijk voor het organiseren van minstens twee fuiven per jaar. Dit gaat van het regelen van het materiaal bij de uitleendienst tot het decoreren van de zaal. Ook ben je verantwoordelijk samen met de functie Cultuur om het organiseren van de Kaas- en Wijn-avond.

## *Public relations*

Als public relations ben je verantwoordelijk voor het zoeken van sponsoren . Als PR neem je ook foto's op activiteiten en publiceer je deze op de sociale media-kanalen van Home Astrid.

## *Schachtentemmer*

Als schachtentemmer ben je verantwoordelijk voor het organiseren en leiden van de doop in samenspraak met de praeses. Ook ben je verantwoordelijk voor het vormen van een Doopcomité dat je ondersteunt bij het maken van het doopdraaiboek en bij het organiseren van de doop zelf. Naast de doop ben je als schachtentemmer verplicht om 1 activiteit te laten organiseren door je schachten per semester en ben je verplicht om 2 schachtenkonventen te organiseren. Als schachtentemmer ben je ook lid van het cantusteam en ontferm je je over het organiseren van de cantussen van Home Astrid.

# *Uitleg praesidium*

## *Scriptor*

Als scriptor ben je verantwoordelijk voor het maken van het homeboekje ‘t kakkerlakske waarin de bewoners op de hoogte worden gehouden van afgelopen en toekomstige activiteiten alsook informatie geven over het algemenen kotleven, etc. op Home Astrid. Per jaar moet ‘t kakkerlakske minstens 3 edities hebben. Als scriptor ben je ook verantwoordelijk voor het up to date houden van de Survival Guide die in het begin van het academie jaar wordt uitgedeeld aan de nieuwe bewoners.

## *Sport (2)*

Als sport ben je verantwoordelijk voor het organiseren van sport activiteiten. Ook ben je verantwoordelijk voor het stockeren, huren, afhalen en terugbrengen van sportmateriaal en het controleren van de staat waarin het zich bevindt. Ook ben je verantwoordelijk voor een team samen te stellen voor de InterHomecompetities die door HK georganiseerd worden. Dit omvat ook de 12-urenloop. Je bent verplicht om minstens 4 sportactiviteiten per semester te organiseren en eenmaal per jaar een Jenevervoetbal te organiseren.

# *Uitleg praesidium*

## *Zedenmeester*

Als zedenmeester ben je deel van het cantusteam en zorg je tijdens de cantussen dat een goeie sfeer en een vlot verloop behouden wordt. Ook help je steeds bij de opzet en opkuis van de cantussen samen met de andere leden van het cantusteam. Als zedenmeester word je ook steeds ingeschakeld als zedenmeester op de Massacantus voor Home Astrid en dien je te zoeken naar een hulpzeden en een kandidaat voor de bierkoning verkiezing. Als zeden ben je verantwoordelijk voor het organiseren van cantus gerelateerde activiteiten zoals de zangavond, . . . Daarnaast is de Zedenmeester een vast lid van het Doopcomité en ondersteunt die de temmer bij het bedenken, opvolgen en realiseren van de doop, schachtenopdrachten, zangavond, schachtenkonventen en de ontgroening.

## *Vaste Medewerker*

Als vaste medewerker help je het praesidium waar nodig of indien er achter hulp gevraagd wordt. Ook help je de shiftenlijsten op te vullen. Als vaste medewerker wordt je verkozen binnen de beperkte homeraad. Je kan opkomen als vaste medewerker doorheen het gehele jaar.

# De moestuin

Wil jij wat milieubewuster zijn en je eigen groenten en fruit kweken? Dit kan in onze moestuin die we delen met de buurtbewoners!

De moestuin bevindt zich op de sterre naast de gebouw S5.

Wil jij wat meer info over de moestuin ga dan zeker in de facebook groep!



# Quotes

“Ik zal morgen een suppo voor u meenemen” -Femke tegen Nan

“Leg die sliert in mijn mond, ik zal wel zuigen” -Julie

“Wil je aan een ander zijn toeter blazen?” -Robin

“Warm, droog of nat Gigi gaat ervoor vanavond” -Floor

“Als er iemand non-binair peter wil worden is hij dan een ... eter?” -Jarne

“Ik ben dubbel bespoten” - Fien

“Gij zijt ook niet altijd voor de flosjen he” –Audrey tegen Ruby \*Ruby wijst naar haar trui met semi-gay op\*

“Dat was dieper dan ik dacht” -Hanne

“Ooit zal ik misschien een pot vinden” -Hanne

“Daar kom ik altijd op” -Chloé terwijl er een liedje over dildo's afspeelt

“Ga je stoppen met mijn kurkentrekker af te trekken” -Ruby

“Ik heb geen geld om te trakteren, trakteer mij” -Fien

# Quotes

“We gaan dealen in wafels” - iedereen tijdens het praesidium weekend

“Wie heeft er voeten nodig als je drank hebt” -Matisse

“Ik wil een glitter poes” -Julie

“Zwart is te zwart en bruin is te bruin “ -Floor

“Ik voel mij wel intiem op deze manier”—Julie die op handen en knieën zit

“Komaan smijt op mijn piemel” —Annabel

“Twerken is altijd de oplossing”—Julie

“Die man een beetje negeren, doen we da niet allemaal” —Floor

“Ik heb nu nekeer ne groten” — Matisse

“Als da zwart is, is da ni van mij” —Jodi

“Wie doet da nu wc’s en toiletten bij elkaar” —Chloé

# Loopschema

Wil jij beginnen met lopen, maar weet je niet waar te beginnen? Je kan onderstaande schema's gebruiken om je op weg te helpen!

## OPEN WANDELEN

### WEEK 1

dag 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min
dag 2	rustdag										
dag 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min
dag 4	rustdag										
dag 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

### WEEK 2

dag 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
dag 2	rustdag										
dag 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	22 min
dag 4	rustdag										
dag 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

### WEEK 3

dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	23 min
dag 2	rustdag										
dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'
dag 4	rustdag										
dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

### WEEK 4

dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	24 min
dag 2	rustdag										
dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'
dag 4	rustdag										
dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

### WEEK 5

dag 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	32 min
dag 2	rustdag										
dag 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33 min
dag 4	rustdag										
dag 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

### WEEK 6

dag 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	32 min
dag 2	rustdag										

dag 3	<b>2'</b>	<b>1'</b>	<b>3'</b>	<b>2'</b>	<b>6'</b>	<b>2'</b>	<b>6'</b>	<b>2'</b>	<b>7'</b>	<b>2'</b>	33 min
dag 4	rustdag										
dag 5	<b>2'</b>	<b>2'</b>	<b>4'</b>	<b>2'</b>	<b>5'</b>	<b>2'</b>	<b>6'</b>	<b>2'</b>	<b>7'</b>	<b>2'</b>	34 min
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										
<b>WEEK 7</b>											
dag 1	<b>5'</b>	<b>1'</b>	<b>6'</b>	<b>2'</b>	<b>7'</b>	<b>2'</b>	<b>8'</b>	<b>1'</b>	32 min		
dag 2	rustdag										
dag 3	<b>8'</b>	<b>1'</b>	<b>8'</b>	<b>2'</b>	<b>8'</b>	<b>1'</b>	<b>8'</b>	<b>1'</b>	37 min		
dag 4	rustdag										
dag 5	<b>10'</b>	<b>2'</b>	<b>10'</b>	<b>2'</b>	<b>12'</b>	<b>1'</b>	37 min				
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										
<b>WEEK 8</b>											
dag 1	<b>15'</b>	<b>2'</b>	<b>15'</b>	<b>2'</b>	34 min						
dag 2	rustdag										
dag 3	<b>10'</b>	<b>1'</b>	<b>12'</b>	<b>1'</b>	<b>12'</b>	<b>1'</b>	37 min				
dag 4	rustdag										
dag 5	<b>10'</b>	<b>1'</b>	<b>20'</b>	<b>1'</b>	32 min						
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										
<b>WEEK 9</b>											
dag 1	<b>15'</b>	<b>2'</b>	<b>15'</b>	<b>2'</b>	34 min						
dag 2	rustdag										
dag 3	<b>10'</b>	<b>1'</b>	<b>12'</b>	<b>1'</b>	<b>12'</b>	<b>1'</b>	37 min				
dag 4	rustdag										
dag 5	<b>10'</b>	<b>1'</b>	<b>20'</b>	<b>1'</b>	32 min						
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										
<b>WEEK 10</b>											
dag 1	<b>30'</b>	<b>1 of 2' naar keuze</b>									
dag 2	rustdag										
dag 3	<b>32'</b>	<b>1 of 2' naar keuze</b>									
dag 4	rustdag										
dag 5	<b>30'</b>										
dag 6	rustdag										
dag 7	rustdag										

# Koken met Freddy

## Spaghetti carbonara (2 personen)

### Ingrediënten:

- 200 g spaghetti
- 50 g geraspte Parmezaan
- 1/2 teentje knoflook
- 75 g gerookte spekblokjes
- 2 eieren

### Bereiding:

1. Kook de spaghetti.
2. Bak ondertussen de spekblokjes krokant.
3. Breek de eieren in een kom en klop ze los met een vork. Voeg de geraspte Parmezaan en de knoflook toe, en roer goed met de eieren.
4. Meng nu alles en kruid met peper en zout.



# Drinken met Isabella

## Blue Lagoon (voor 4 cocktails)

### Ingrediënten:

- 80 ml limoensap
- 1 sinaasappel
- 160 ml Blue Curaçao
- 80 ml wodka
- 400 ml Sprite

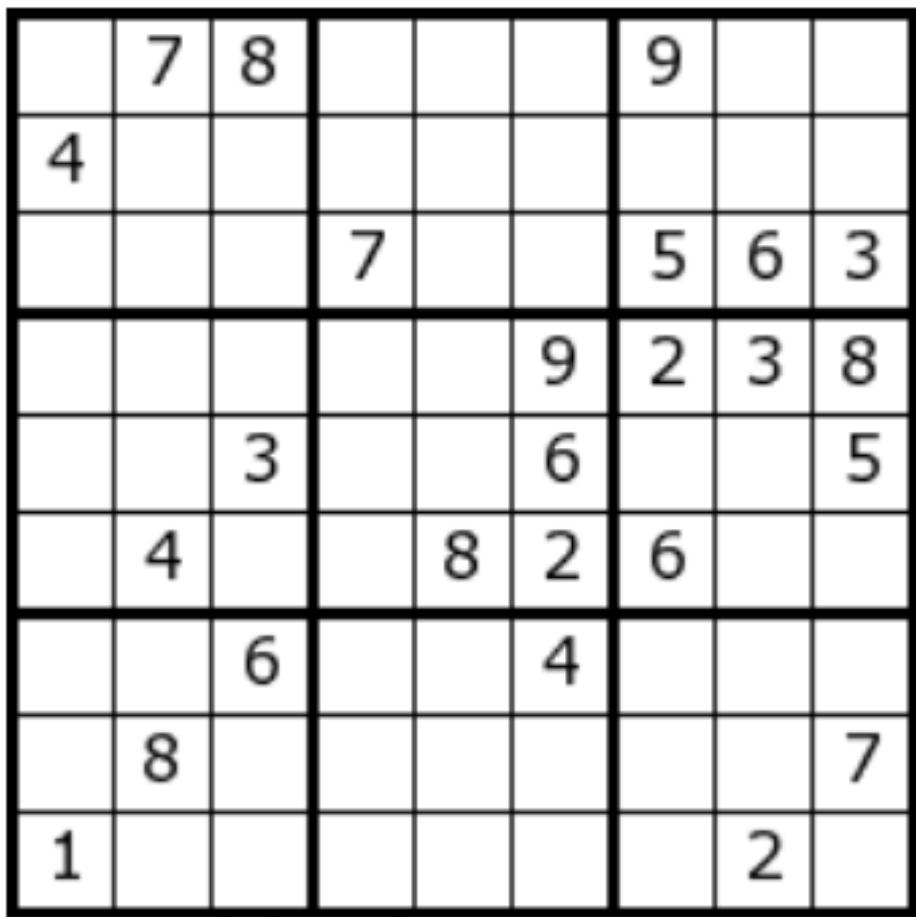
### Bereiding:

1. Vul 4 cocktailglazen met ijsblokjes. Schenk in elk glas 40 ml Blue Curaçao, 20ml wodka en 20 ml limoensap
2. Vul het glas verder aan met 100 ml Sprite en roer alles voorzichtig door.
3. Halveer de sinaasappel en snijd de helften in plakjes. Garneer de cocktails met schijfjes sinaasappel.

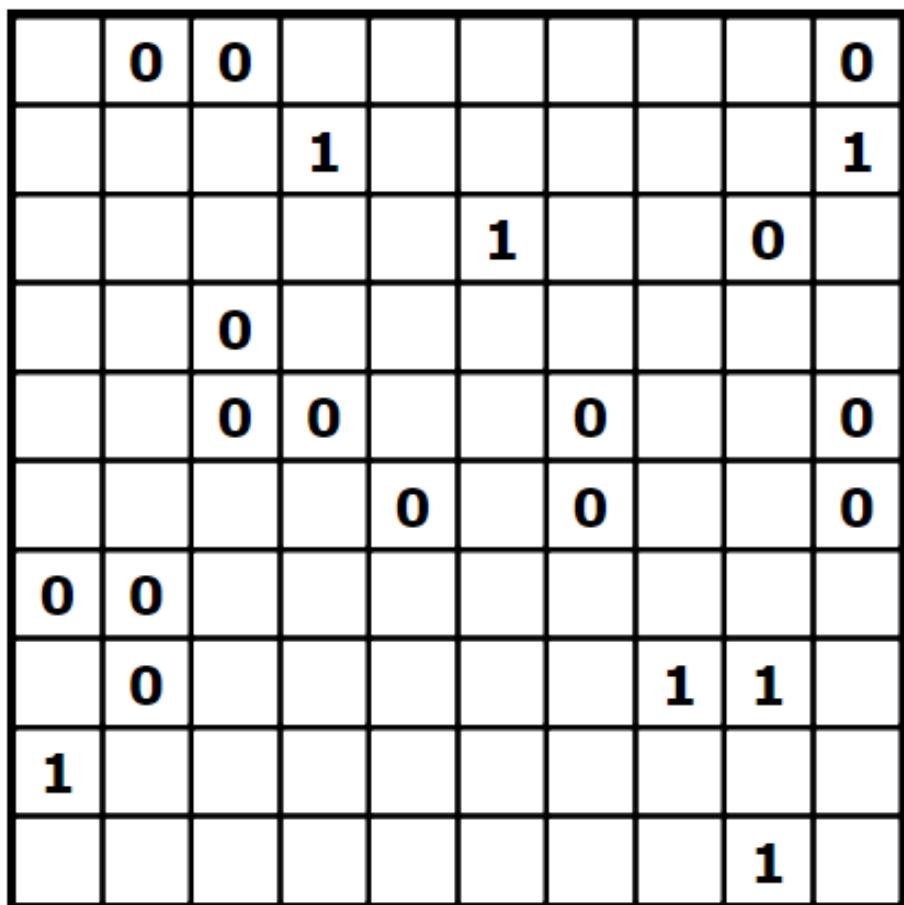




# sudoku



# Binaire puzzel



# Rebus



r=l



+s

do=s  
h=c



s=t



-ur



h=ex  
r=ns

!



b=fr

+dy



-p



-v



+la  
pp=b

## Onze sponsors

Heb je zin in frietjes en lekkere frituursnacks? Ga dan zeker eens langs bij onze sponsor de fritoloog in de voskenslaan! Je kan online bestellen om wachtrijen te vermijden en je kan zelfs laten leveren als je geen zin hebt om erachter te gaan!

<https://www.defritoloog.be/?l=nl>

De Fritoloog

# Onze sponsors



Bij Dieter, van bakkerij Frimout, zit je gebakken.

Elke weekdag kan je er vanaf 06.00u binnenlopen voor vegan boter- en koffiekoeken, donuts enworstenbroodjes. Vegan, omdat Dieter gelooft dat je als bakker ook je steentje kunt bijdragen aan een mooiere wereld. En omdat ook vegans graag hun vingers aflikken.

Dat je er vandaag niets lekkers te pakken kon krijgen, is omdat je er – net niet – vroeg genoeg bij was.



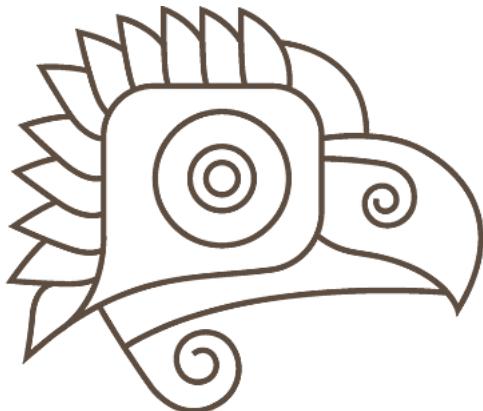
[www.bakkerfrimout.be](http://www.bakkerfrimout.be)  
[facebook.com/bakkerij.frimout](https://facebook.com/bakkerij.frimout)  
+32 9 222 53 67

Zwijnaardsesteenweg 278 • 9000 Gent  
Open van maandag t.e.m. vrijdag  
doorlopend van 06.00u tot 18.30u



## Onze sponsors

Heb je zin in een dessertje? Ga dan zeker eens langs bij onze sponsor mayana in de Sint-Pietersnieuwstraat. Je kan er heerlijke koekjes, brownies en nog zoveel meer eten. Ook kan je er online bestellen!



MAYANA  
CHOCOLADEBAR

## Onze sponsors

NexDT is een expertisekantoor dat gespecialiseerd is in schadebegroting voor verzekeringsmaatschappijen. Zij hebben een paar vacatures openstaan. Wil je meer info over deze vacatures kijk dan op pagina 32 of op hun website.

<https://www.nexdt.be/?fbclid=IwAR1gmGUshCnVyNpEsV6kJ7fluCPD-5RWt4A3tYxqltEJzUM0-33BMFQ73o#Vacatures>



# Onze sponsors

Advocatenkantoor DIDEWA is een advocatenkantoor waar je voor van alles terecht kan. Neem voor meer info contact op .



**PARTICULIEREN-BEDRIJVEN**

Kamershoek 101 - 9240 Zele

Tel: 052 45 33 48

## Onze sponsors

Heb je veel printwerk en heb je geen zin om moeite te doen om alles naar de home Astrid printer te sturen? Print dan zeker af bij Reproduct in de Vosksenslaan. Reproduct sponsort ook onze geliefde home Astrid en zorgt ervoor dat wij jaarlijks onze geliefde Kakkerlaksjes hebben!



# Onze sponsors

Als je zin hebt in pizza kan je online pizza's en andere lekkere snacks bestellen bij Sim Pizza, deze is gevestigd in De Pintelaan 252 of je kan via hun site online bestellen om te laten leveren: <https://www.simpizza.be/>. Simpizza sponsort ook home Astrid dus toon zeker je appreciatie door eens een lekkere pizza te bestellen



# Vacatures van onze sponsor

Ben of ken jij iemand met een **bachelordiploma in verzekering of in een administratieve richting?** Goed nieuws! Onze sponsor NexDT zoekt namelijk nog een **administratief medewerker!** Voor meer info neem je best eens een kijkje op hun website

(<https://www.nexdt.be/>)









