

MERCURIOSITY

Eerste editie 2025-'26



INHOUDSTAFEL

Voorwoord Praeses	2
Affiche	3
Bucketlist	4
Woord van de maand	5
Praesidium vertelt	6
De MercuTune van de maand	10
Tuinfeest 101	11
Quiz: welk praesidiumlid ben jij?	13
MercuMeal	17
MercuMix	18
Zomerpretpakket	19
Monster van de maand	21
This or that	22
Last-minute summerbody	23
Horoscoop	25
Woordzoeker	27
Sudoku	28
Binair	29
Kleurplaat	30
Throwback: foto's van het voorbije jaar	31
Activiteiten de komende maand	33

VOORWOORD PRAESES

Beste Mercurianen,

Na jaren van stilte blaast Mercurius opnieuw leven in een oude traditie: Mercuriosity is terug! Wat ooit begon als een papieren tijdcapsule vol verhalen, meningen en herinneringen, keert nu terug in een nieuwe vorm. Klaar om een nieuwe generatie te verbinden, te inspireren en uit te dagen. We leven in een tijd waarin alles sneller gaat, digitaler, vluchtiger. Juist daarom geloven we dat een tastbare, doordachte verzameling van ideeën meer dan ooit nodig is.

Deze herboren editie staat symbool voor een nieuw begin. Een tijdschriftje dat niet alleen terugblikt op waar we vandaan komen, maar vooral vooruitkijkt. Naar de toekomst van onze club, naar de dromen van onze leden, naar een studentenleven dat we samen vormgeven, dag na dag, pint na pint, idee na idee.

Op naar de toekomst! Met één oog op wat was, en beide voeten in wat komt.

**Met trots,
Praesidium 2025-'26**



PRAESIDIUM VERKIEZINGEN MERCURIUS

2025-'26





Bucketlist

Avontuurlijk



- Slapen onder de sterren
- Mini-survival dag in een bos
- Muur van Geraardsbergen op fietsen/wandelen
- Wildzwemmen
- Roadtrip
- Verlaten gebouw bezoeken
- Met de trein naar een onbekende bestemming
- Pretpark bezoeken

Chill



- Gaan picknicken
- Drive-in movie
- Kroegentocht met minstens 7 cafés
- Gaan rijden met een GoKart op den dijk
- Naar een concert/festival
- Zonsopgang/ondergang kijken
- LEGO set maken
- Naar de dierentuin

Creatief



- Grootste zandkasteel mogelijk bouwen
- Bloemenkroon maken
- Je eigen cocktail/mocktail maken
- Zelf zeepbellensop maken
- Fotoalbum met je zomerfoto's maken
- Twister spelen met verf
- Tie dye t-shirts maken
- Zomerplaylist maken

Eigen ideetjes



-
-
-
-
-
-

Woord van de maand



Studentenleven (het; o)

Definitie:

Een wankel evenwicht tussen teveel feesten, te weinig slapen, creatief budgetteren, chronisch uitstellen, filosofische nachtdiscussies, twijfelachtige voeding, en de illusie dat je 'morgen echt gaat beginnen met studeren' - afgewisseld met piekmomenten van geniale groepswerkpaniek en legendarische herinneringen.

Synoniemen: overleven, uitstellen, feesten, op het laatste nippertje slagen.

Voorbeeld: 'Ik ben op kot, dus ik leef op chips en existentialisme - het studentenleven dus, je weet wel.'

Praesidium vertelt

Favoriete Mercurius activiteit



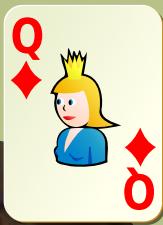
Praeses: Goten

Als ik echt moet kiezen, dan is het cantussen. Als schacht vond ik een cantus verschrikkelijk. De pagina roepen, zingen voor mensen dat ik amper kende, zatte mensen.... Ik moest er niets van weten! Dit veranderde allemaal de dag van de ontgroening, toen ik samen met mijn toen goede vrienden in de corona mocht zitten. Het zingen van liedjes bleek toch ook niet zo erg te zijn, de liefde voor cantussen was begonnen.

15 maart 2025 (krumbambouli cantus): mijn eerste cantus als (inval)cantor, een avond waarop ik opnieuw verliefd werd op het idee van cantor worden en een avond vol heerlijke krumbambouli (shout-out naar Dardo!) En nu als kers op de taart mag ik dit jaar voor jullie voorzitten. Can't wait!!!

Vice-praeses: Séte

Mijn favoriete activiteit is de LAN-party. Het is een jaarlijkse activiteit in de club en laten we dat zo houden. Ik hou zelf van alle soorten games en gezelschapsspelletjes dus het is sowieso een avond voor mij. Het wordt ook elk jaar beter met meer mensen en meer competitie en vriendschap. Over het algemeen is het een zeer mooie (en soms ook nerdy) avond en ochtend.



Quaestor: Gohan



Mijn favoriete activiteit is toch wel de LAN. Een hele avond/nacht met al de vrienden in de club zitten gamen, snacks eten en iets drinken.
En de jaarlijkse Super Smash Bros nederlagen tegen Lorenzo!

Ab-actis: Lorenzo

Favoriete activiteit: LAN. Waarom? Ik game heel graag, ik doe dit al sinds ik kind was. Het gamen kunnen combineren met de club is een heel tof idee. Je kan veel verschillende dingen doen op de LAN zoals gamen natuurlijk, maar ook boardgames of bierpong. Het brengt alles wat samen. Afgelopen 3 jaar heb ik mee gedaan met de compo van Super Smash Bros. Ik heb deze al 3x gewonnen waar ik zeer trots op ben. Graag hoop ik de streak verder te zetten volgend jaar.



Cantor: Antonio



De krambambouli cantus was voor mij speciaal. Het was niet zo groot maar ja, de sfeer dat was echt anders die avond. Het suiker dat in brand werd gestoken en de lekkere krambambouli, het was echt de moeite waard. Ik hoop bij de volgende krambambouli waar ik de cantor mag zijn, we een volle zaal mogen verwachten om samen te genieten van dat brandend rood studentennat!

Schachtentemmer: Gerben



Het galabal was mijn favoriete activiteit. Ik heb hiervoor gekozen omdat dit nekeer iets anders is als een clubavond of een cantus. Wat ik het leukste vond was het samen kunnen drinken en ons amuseren en ja niet te vergeten u slechtste dansmoves nekeer bovenhalen.



Zedenmeester: Xander



Mijn eerste clubweekend met Mercurius was onvergetelijk. Alles was nieuw, chaotisch en hilarisch tegelijk. Van zotte opdrachten tot slap gelach rond het kampvuur - ik voelde me meteen welkom. Als dit het begin was, ben ik benieuwd naar volgend jaar!

Sport&Cultuur: Kiran

Mijn favoriete activiteit is voorlopig toch wel de LAN-party van vorig jaar. Elk jaar wordt deze beter en groter en de vibe zit hier echt goed. Als je niet wilt gamen kan je gezelschapsspelletjes spelen, bierpong doen of zelfs gewoon gezellig een film kijken of babbelen. Maar de Monster die hier aanwezig is blijft toch het beste.



Webmaster: Brent



De activiteit waar ik het hele jaar naar uitkijk is altijd de LAN. Naast een hele nacht gamen en toernooien spelen was dit ook mijn eerste activiteit waarmee ik in contact kwam met Mercurius. Dus al mijn leuke herinneringen (en zatte avonden) zijn hiernaartoe te linken. Daarom heeft de LAN altijd een speciaal plaatsje in mijn hart.

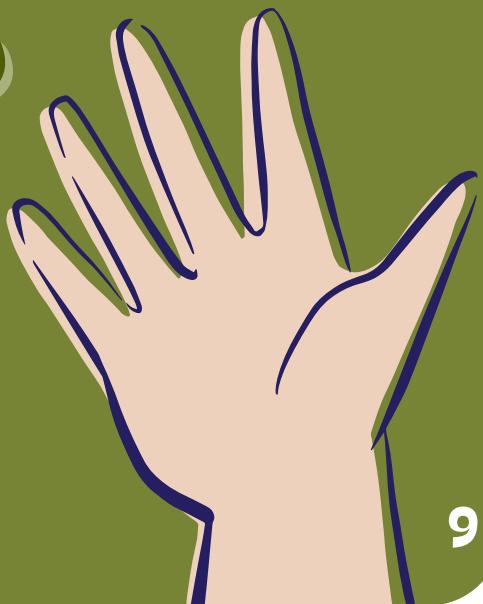
P.R.: Marthe

Ik moet toch zeggen dat de doop en ontgroening twee van de beste momenten zijn in het jaar. De bonding die je hebt als groep schachten, maar ook als lid, zalig om naar zulke onnozeliteiten te kijken. De perfecte manier om een jaar te starten en af te sluiten, jezelf belachelijk maken als schacht of als lid ermee staan lachen.



Groetjes

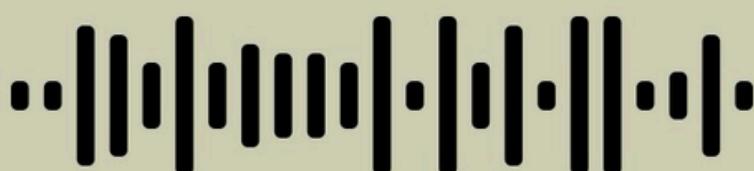
Praesidium
2025-'26



MercuTune van de maand



Riptide - Vance Joy



TUINFEEST 101

Zo organiseer je als student het ultieme zomerfeest in je achtertuin

De zon schijnt, de deadlines zijn (hopelijk) achter de rug, en het is tijd om de zomer te vieren. Wat is er beter dan een tuinfeest met je beste vrienden, goede muziek en koude drankjes? Juist: NIETS! Maar hoe regel je dat als student - met een beperkt budget, soms zelfs beperkte ruimte en misschien een paar strenge buren? No worries. Hier is jouw handleiding voor een legendarisch, stressvrij tuinfeest.

Stap 1: kies je vibe

Wordt het een tropisch feestje met palmblaadjes en cocktails? Of een chille boho-picnick met kussens en lichtjes? De sfeer bepaalt alles: de aankleding, de muziek en zelfs de dresscode. Kies een thema dat bij jou (en je tuin) past - en houd het simpel maar sfeervol.



Budgettip: huur of leen decoratie via vrienden, of check kringloopwinkels voor goedkope parels.



Stap 2: tuintoilet en netheid

Klinkt saai, maar een opgeruimde tuin is de basis van elk goed feest. Maai het gras, zet de rommel uit het zicht, en zorg dat er voldoende vuilniszakken of -bakken zijn zodat je na afloop niet wakker wordt in een jungle.

Pro tip: zorg ook voor voldoende wc-papier en handzeep binnen - je gasten zullen je dankbaar zijn!

Stap 3: muziek maakt het feest

Een goede afspeellijst is goud waard. Kies muziek die opbouwt: relaxed tijdens het eten en opwarmen, dansbaar van zodra het donker wordt. Zet een speaker met bluetooth klaar (en laad hem op!), of regel een muziekfotograaf als DJ.



Playlist-tip: start een jam/maak een gedeelde playlist.

Stap 4: drank en snacks - slim en simpel



Je hoeft geen vijfsterrenmenu te serveren. Denk aan simpele fingerfood: chips, wraps, satéstokjes, fruitspiesjes of een pastasalade. En qua drank? Sangria, bier, fris en alcoholvrij alternatief voor de BOB's onder ons - klaar.

Budgethack: vraag iedereen iets mee te nemen. Noem het een "bring your own booze (BYOB)" en niemand zal klagen.

Stap 5: licht en sfeer

Wanneer de zon ondergaat, komt jouw tuin pas écht tot leven. Hang lichtslingers op, zet kaarsen in potjes (of gebruik LED-lampjes) en leg wat dekentjes neer voor als het fris wordt.

Instagram bonuspunten: polaroid of wegwerpcamera's zorgen voor unieke herinneringen die niemand vergeet.



Stap 6: houd het relaxed (maar georganiseerd)



Stuur je uitnodigingen op tijd - via facebook evenementen, berichtjes of een ouderwets kaartje - en vraag of mensen zich even willen afmelden als ze niet komen. Denk ook even aan je buren: geef een seintje dat het wat drukker kan worden en beloof een eindtijd.

Peace with the neighbours = party zonder politiebezoek.

Bonus: afterparty-tips

Heb je het overleefd? Mooi. Plan de volgende ochtend (of middag) een relaxte brunch met leftovers en sterke koffie voor degenen die blijven slapen in tentjes. Vraag een paar van je goede vrienden om te blijven helpen opruimen - met wat muziek is dat zo gepiept.



Een goed tuinfeest hoeft niet duur of perfect te zijn. Als de mensen leuk zijn, de muziek lekker is en er genoeg drank is, heb je de formule al te pakken. Dus nodig je vrienden uit, geniet van de zon, en vier dat je jong bent - en vakantie hebt.

QUIZ

Op wie binnen het praesidium lijk jij?

Vraag 1: Hoe zou jij jezelf omschrijven als je op een feestje bent?

A: Geef mij een microfoon of een dansvloer en ik floreer - de sociale vlinder.

B: Ik ben diegene die liever observeert dan danst - de stille kracht

C: Soms de party starter, soms de chill buddy - de flexibele feestganger.

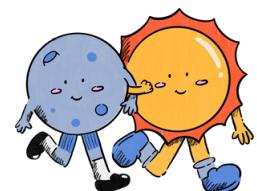


Vraag 2: Wanneer voel jij je op je best?

A: 's Nachts, als de wereld slaapt en mijn brein een afterparty houdt.

B: In de avond, wanneer alles gezelliger wordt,

C: Vroeg uit de veren, met een koffietje in de hand en een dag vol plannen.



Vraag 3: Wat is jouw ideale clubactiviteit?

A: Laat mij maar shinen op een galabal of helemaal losgaan op een fuif.

B: Een gezellige clubavond met spelletjes, drankjes en goeie gesprekken.

C: Cantus! Zingen, drinken, chaos? Count me in!



Vraag 4: Je verveelt je, wat doe je?

A: Iets zot! Karting, bungeejumpen of een gekke uitdaging.

B: Zet mij maar in de zetel met snacks en een goede serie.

C: Tijd om iets creatiefs te doen - schilderen, schrijven, DIY? Yes please.



Vraag 5: Welke cantusstraf zou je kiezen?

A: De drukken dino - laat dat bier maar komen!

B: De zeehond - een klassieker.

C: De Dalton's - vier bekertjes, oplopend in volume. Challenge accepted.



Vraag 6: Jij en je vrienden gaan wat drinken. Wat bestel je?

- A: SHOTJES! Want waarom niet direct in feestmodus?
- B: Cocktails, kleurrijk én gevaarlijk lekker.
- C: Geef mij maar bier, ieder kwartier!



Vraag 7: Welke spelletjesavond is jouw droomavond?

- A: Kaartspelletjes vol spanning en slimme zetten.
- B: Bordspelen met strategie en hilarische discussies.
- C: Videogames - competitief of chill, als het maar digitaal is.



Vraag 8: Naar welke clubactiviteit kijk jij het meeste uit?

- A: Het legendarische clubweekend - chaos, kamergenoten en katers.
- B: De kerstmarkt - lampjes, sfeer, glühwein...
- C: De halloweencantus - verkleed, beschonken en spooky.



Vraag 9: Wat vind je de leukste activiteit?

- A: De ontgroening - jij overleeft alles (en hebt de verhalen voor altijd).
- B: De LAN-party - competities, Monster drinken, de hele nacht door!
- C: De doop - teambuilding en bonding op en top.



Vraag 10: Welke feestdag is jouw vibe?

- A: Aalst carnaval - zot zijn doet geen zeer.
- B: Valentijn - tijd voor liefde, chocolade en flirty vibes.
- C: Oudjaar/Nieuwjaar - knallend het nieuwe jaar in!



Vraag 11: Wat doe je het liefst tijdens de zomer?

- A: Festivallen - kamperen, muziek en modderbadjes.
- B: Weg, reizen zo ver mogelijk - de wereld wacht!
- C: Pretparken - adrenaline en suikerspins.



Vraag 12: Je bent net klaar met uitgaan. Wat eet je?

- A: Pita, vettig en prettig.
- B: Pasta, comfortfood for the win.
- C: Frieten, met veel saus graag, en vergeet mij snacks niet!



Vraag 13: Welke soort reis past het beste bij jou?

- A: Roadtrip - raam open, muziek luid, route onbekend.
- B: All-in-luxe - cocktails aan het zwembad en zero zorgen.
- C: Citytrip - cultuur, koffiebars en fotomomentjes!



Vraag 14: Wat voor student ben jij tijdens de blok?

- A: Last minute - adrenaline is mijn studiepartner, zet me maar onder druk (dan presteer ik misschien beter).
- B: Flashcards, samenvattingen - structuur boven alles.
- C: Alle lessen herbekijken (en af en toe panikeren).



Vraag 15: Wat is jouw favoriete cantusliedje?

- A: De Blauwvoet, en laat mij maar eens roepen.
- B: Clementine, een echte klassieker in de codex.
- C: Home on the range, want bij muziek moet je toch bewegen?



Heb je het meeste A? Dan ben jij net zoals Gohan, Gerben, Xander, Kiran en Brent...

Het Katastrofekonijn

Jij leeft voor chaos en avontuur. Of het nu een doop, een last-minute blokmarathon of een spontaan feestje is: jij bent van de partij - meestal luid, altijd legendarisch. Je kent elke frituur op weg naar huis en hebt een zesde zintuig voor waar de beste afterparty's zijn.

Levensmotto: "Zot zijn doet geen zeer."

Clubactiviteit waar jij van droomt: galabals, ontgroeningen, en clubweekends waar niemand ongeschonden uitkomt.

Cantusstijl: jij bierimpotent? NOOOOIT van u leven.



Heb je het meeste B? Dan ben jij net zoals Goten en Lorenzo...

De stiekeme sfeerbrenger

Jij bent het rustpunt in de storm. Je geniet van diepe gesprekken bij kaarslicht, een goede cocktail, of een stevige spelletjesavond met vrienden. Geen fan van te veel lawaai, wél van memorabele momenten. Jij komt met die geweldige oneliners die iedereen dubbel doet liggen.

Levensmotto: "Ik heb liever kwaliteit dan chaos."

Clubactiviteit waar jij van droomt: kerstmarkten, LAN-parties en avondjes vol sfeer.
Cantusstijl: je kent de liedjes als geen ander, jij zingt ze uit volle borst mee zoals het hoort!



Heb je het meeste C? Dan ben jij net zoals Séte, Antonio en Marthe...

De Feestkameleon

Jij bent alles-in-één: creatief, energiek en altijd klaar voor iets nieuws. Je switcht moeiteloos van een citytrip naar een cantus-outfit of van een brainstormsessie naar een biertje. Je bent de lijm van de vriendengroep: betrouwbaar, maar toch een tikkeltje onvoorspelbaar.

Levensmotto: "Waarom kiezen als je alles kan doen?"

Clubactiviteit waar jij van droomt: cantussen, creatieve avonden en impulsieve uitstapjes.

Cantusstijl: geen enkele ad pistum is jou te groot, laat maar komen!



MercuMeal

Pastasalade met pesto



Bereidingstijd:
20 min.



#Personen:
4



BEREIDINGSWIJZE

STAP 1:

Snijd de cherrymaten en mozzarella bolletjes in 2.

STAP 2:

Kook de penne in 11 min. 'al dente'. Giet af en spoel koud onder de kraan. Laat goed uitlekken.

STAP 3:

Rooster de pijnboompitten in een koekenpan.

STAP 4:

Meng de pasta met de pesto en schep de tomaten, mozzarella en rucola erdoor.

STAP 5:

Verdeel over borden of een schaal en bestrooi met de geroosterde pijnboompitten.

STAP 6 (voor de niet-vegetariërs):
Serveer met 100 g krokant gebakken parmaham

INGREDIËNTEN:

- 300g penne
- 1 pot pesto (+-185g)
- 500g cherrymaten
- 300g mini mozzarella bolletjes
- 150g rucola
- 30g pijnboompitten
- Optioneel voor de niet-vegetariërs: 100g gebakken parmaham



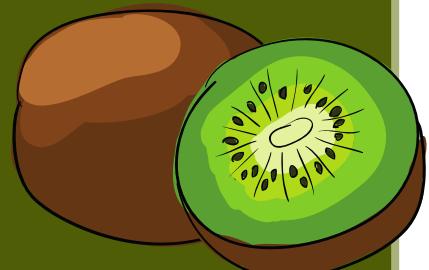
MercuMix

(Virgin) Mojito met kiwi



INGREDIËNTEN VOOR 2:

- 4 à 5 kiwi's
- 4 à 5 limoenen
- 4 eetlepels rietsuiker
- 16 blaadjes munt
- 240ml sprite/bruiswater
- Voor cocktail: 120ml witte rum
- Ijs



BEREIDINGSWIJZE:

STAP 1:

Voor cocktail: mix de kiwi's en de rum in een breed glas met behulp van een staafmixer of blender. Zet apart.

Voor mocktail: mix de kiwi's in een breed glas met behulp van een staafmixer of blender. Zet apart.

STAP 2:

Verdeel de suiker, de munt en de schijfjes limoen over twee glazen. Pers de limoenschijfjes voorzichtig uit met behulp van een citroenstamper om te voorkomen dat het glas breekt. Roer het vrijgekomen sap om met de muntbladeren, zodat de suiker gedeeltelijk oplost.

STAP 3:

Verdeel de kiwi's (met de rum) over de twee glazen, meng het geheel en vul aan met ijs.

STAP 4:

Voeg sprite/bruiswater toe totdat het glas vol is. Werk af met gesneden schijfjes limoen en/of kiwi.

Zomerpretpakket



De leukste (drank)spelletjes voor een zwoele zomer vol zon, slokken en slappe lach

De drankjes zijn koud en je vrienden zijn in topvorm - oftewel: het perfecte moment om de sfeer een tikje op te voeren met een goed spel. Want laten we eerlijk zijn: niets brengt mensen sneller samen dan een beetje competitie, wat genante uitdagingen en een paar shotjes te veel.

In dit **zomerpretpakket** vind je de ultieme mix van klassieke en creatieve spelletjes die je zomer naar een hoger (en waarschijnlijk luidruchtiger) niveau tillen. Hydratatie? Belangrijk. Verantwoord drinken? Misschien. Maar lol maken? Dat is verplicht!

Spel 1: bierpong - de OG

Wat heb je nodig?

- Tafel (pingpong, tuintafel of een plank op kratten).
- Minimaal 12 bekertjes (6 per kant).
- Bier, shotjes of non-alcoholisch voor de nuchteren onder ons.
- Pingpongballen of iets creatiever (bv. kroonkurken).



Zo werkt het: gooi de bal in de beker van het andere team. Als je raakt, drinken zij. Simpel. Vanaf waar en of je onder- of bovenhands gooit bepaal je in groep.

Spel 2: 30 seconds - maar dan dronken

Wat heb je nodig?

- 30 seconds spel of app.
- Minstens 4 spelers.
- Drank, duh.



Zo werkt het: je legt in 30 seconden zoveel mogelijk begrippen uit aan je team. Maar als je "eh", "dinges" of "je weet wel" zegt - moet je drinken.

Extra level: laat de verliezende groep een gek accent gebruiken in de volgende ronde. Brits dronken praten? Prachtig.

Spel 3: drank twister - chaos gegarandeerd

Wat heb je nodig?

- Een twister mat en rad.
- Bekers/shotglazen.
- Drank voor als het nog niet duidelijk was.
- Iets van balans en zelfbeheersing.



Zo werkt het: leg bij sommige stippen een shotje of beker. Wie daarop komt, moet eerst drinken voor ze de positie aannemen. Let op: alcohol + evenwicht = hilariteit.

Spel 4: slip 'n slide - glijden voor de slok

Wat heb je nodig?

- Een lang zeil.
- Fles bruine zeep.
- Tuinslang of emmers water.
- Shotjes of bekertjes drank.
- Gras, geen tegels (check op scherpe voorwerpen).



Zo werkt het: je maakt een glijbaan van je tuin of een grasveld: leg het zeil neer, smeer het in met bruine zeep, maak het nat, en go go go. Zet onderaan het zeil een rij bekertjes met drank. De challenge? Glij naar beneden en probeer onderweg een beker te grijpen en drink het op. Het team dat als eerste zijn rijtjebekers op heeft gedronken, wint.

Spel 5: never have I ever - weer een klassieker

Wat heb je nodig?

- Drank, again.

Zo werkt het: één iemand zegt iets dat ze nog nooit hebben gedaan. Iedereen die het wel heeft gedaan, drinkt. Simpel.



Enjoy van je vakantie vol plezier met vrienden!!!

monster van de maand



Smaakprofiel

Ultra Paradise is overal waar je het kunt vinden. Het geeft eiland smaken met kiwi, limoen, en een vleugje komkommer weer, met nul gram suiker.

This OR That

Activiteiten doorheen het jaar

Clubavond

Kerstmarkt

SK voetbal

Kerst cantus
Lorem

Galabal

Krambambouli
cantus

Doop

Upperdare
clubavond

Cantus

Clubweekend

SK massacantus

Voil Janette
cantus Caepa

Fuif/TD

Halloween
cantus

Ontgroening

Spelletjes
clubavond

Last-minute summerbody



Hoe je er net op tijd fris bijloopt op het strand (zonder jezelf te martelen)



Het is bijna zomer en plots denk je: OH NEE, die vakantiefoto's komen er weer aan (of die sexy mannen/dames lopen hier op het strand, tijd om indruk te maken). Of je nu naar Spanje gaat, een festival meepikt, of gewoon met je vrienden aan het kanaal ligt - je wilt je goed in je vel voelen. Maar... het is al zomer. Is het te laat? Absoluut niet. Is het tijd voor drastische maatregelen? Ook niet. Hier is jouw realistische, student-proof gids naar een summerbody - zonder crashdiëten, zonder schuldgevoel, en mét ruimte voor een ijsje op het terras.

Stap 1: beweeg op jouw manier

Geen paniek: je hoeft echt geen zes keer per week naar de sportschool. Beweging is beweging, ook als je gewoon danst op je kamer, een mooie zomerwandeling maakt met je familieleden of een potje beachvolley speelt.

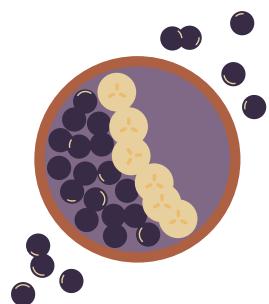
Toptips:

- Doe een 15-minuten HIIT-workout op Youtube (gratis én zweterig).
- Pak de fiets in plaats van de bus.
- Zet een timer op 25 minuten en ga schoonmaken - verrassend effectief én productief.



Stap 2: voed jezelf slim (en niet te streng)

Je lichaam heeft brandstof nodig - zeker als je meer gaat bewegen. Dus skip het crashdieet en kies voor balans. Denk: meer fruit, genoeg water, en iets minder van die portie friet.



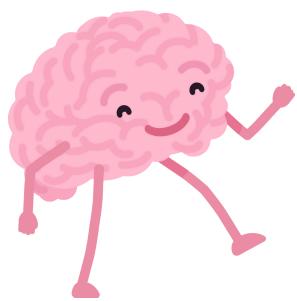
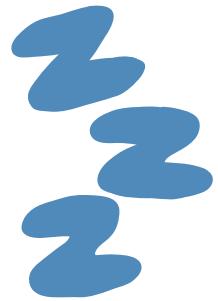
Doe dit wél:

- Drink 1,5-2l water per dag (klinkt cliché, werkt echte).
- Eet iets gezonds voordat je naar een feestje gaat (scheelt snackaanvallen).
- Vervang frisdrank af en toe door bruiswater met citroen of limoen.

Stap 3: slaap is je geheime wapen

Slaap je te weinig, dan voel je je futloos én krijg je meer zin in junkfood. Dus: zet Netflix op pauze en pak die 7-8u slaap per nacht. Zelfs een powernap van 20min. kan je energie en motivatie boosten.

Pro tip: vermijd schermtijd minstens 30 min. voor je gaat slapen. Je hersenen zullen je dankbaar zijn.



Stap 4: herprogrammeer je mindset

De 'summerbody' is geen maat of gewicht - het is een gevoel. Goed in je vel zitten, een beetje energie hebben en jezelf met zelfvertrouwen het terras op durven. Dus laat die fitnessmodellen op Instagram even voor wat ze zijn en focus op jezelf.

Mini-mantra's voor in de spiegel:

- Focus niet op cijfers op de weegschaal, maar op jezelf goed voelen.
- Zorg voor jezelf omdat je van jezelf houdt - niet omdat je jezelf wilt straffen.
- Confidence is the real glow-up.

Stap 5: cheats voor een instant summer glow

Geen tijd meer? Geen zorgen. Je kunt ook een beetje smokkelen voor die summer look:

- **Zelfbruiner = je vriend** (ga voor gradual tan om vlekken te voorkomen).
- **Scrub + bodylotion = instant glow.**
- **Hydratatie = key** (drink water én smeer je huid in).
- **Kledingtruc:** draag kleuren die je huidtint flatteren - wit, terracotta en lichtblauw doen het altijd goed in de zomerzon.



Tot slot: de echte summerbody?

Die heb je al. Zodra jij plezier hebt, lacht, danst, zwemt, speelt of chillt in de zon, ben je automatisch in je beste zomervorm. Vergeet dus de stress, pak een waterfles, doe een paar squats als je zin hebt - en geniet vooral van je zomer.

Horoscoop

Ram

21 maart
19 april



Blokstress weg? Tijd voor actie! Je wil op elk festival staan, maar je portemonnee denkt van niet. Kies slim (of leer illegaal dansen in de tuin).

Tweeling

21 mei
20 juni



Zomerplannen? Alle 12 tegelijk. Pro tip: kies er 2, en voer die écht uit. Anders zit je straks wéér in je kamer met keuzestress en een lege rugzak.

Leeuw

23 juli
22 augustus



Juli is jouw maand. Zon, aandacht, feestjes? Check. Herexamen? Vergeten. Gebruik je shine ook even voor iets nuttigs. Minstens één dag.

Stier

20 april
20 mei



Je hebt vakantie verdien - met extra chill. Denk hangmat, snacks en series die je 'al lang wilde kijken'. Laat herexamens je vibe niet killen.

Kreeft

21 juni
22 juli



Je voelt alles: van de examenuitslag tot een vage summer crush. Laat los wat niet goed zat, en focus op self-care (of cocktails).

Maagd

23 augustus
22 september



Je wil zelfs je vakantie structureren. Maar een excelletje voor ontspanning? Komaan. Go with the flow. Eén keer, je overleeft het wel.

Weegschaal

23 september
22 oktober



Je wordt uitgenodigd op elk zomerplan, en durft geen 'nee' te zeggen. Tijd om te kiezen voor rust. Of één écht legendarische avond.

Boogschutter

22 november
21 december



Reisdrang? Absoluut. Maar eerst: regel dat een vak dat je 'misschien wel haalde'. Daarna: wereldkaart, zonnebril, avontuur.

Waterman

20 januari
18 februari



Je wil het anders doen dan de rest - zelfs in de zomer. Doe dat. Maar check wel of je paspoort nog geldig is en je herexamens niet op dag 2 vallen.

Schorpioen

23 oktober
21 november



Je trekt mysterieuze blikken op terras. Gebruik je intense vibe om indruk te maken... ook op je herexamendocent. Subtiel verleiden helpt niet bij multiple choice.

Steenbok

22 december
19 januari



Je werkt door terwijl anderen zonnen. Respect... maar gun jezelf ook een ijsje, een parkdag of gewoon een boek dat géén cursus is.

Vissen

19 februari
20 maart



Je droomt weg naar zee, kampvuren of geheime vakantieliefdes. Laat die dromerij toe, maar neem zonnecrème en samenvattingen mee. Voor de zekerheid.

WOORDZOEKER



Zonnecrème
Zwemmen
Barbecue

Zon
Pet
Ijsje

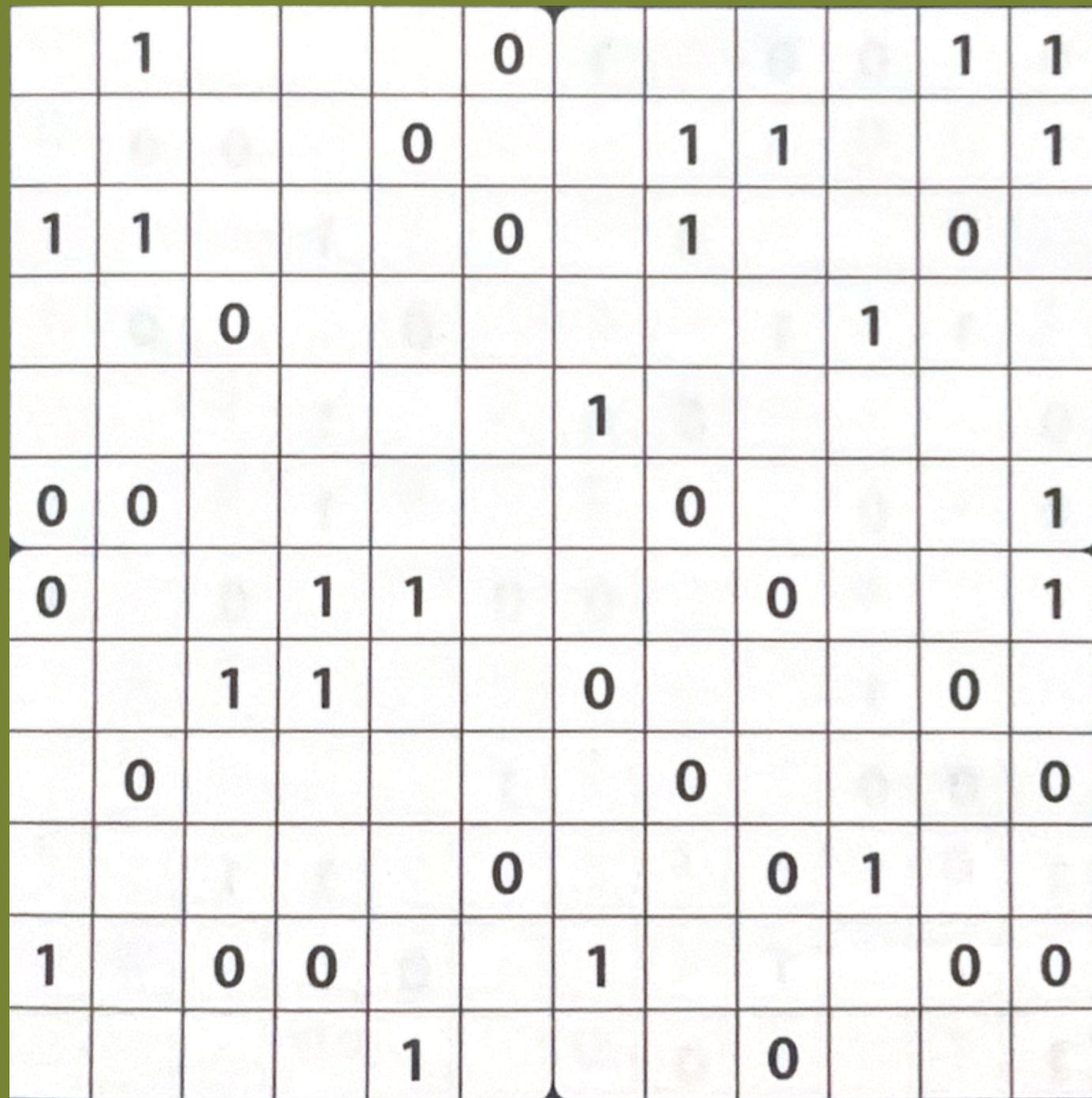
Terras
Vakantie
Kroegentocht

Pretpark

SUDOKU

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

BiNAiR PUZZEL

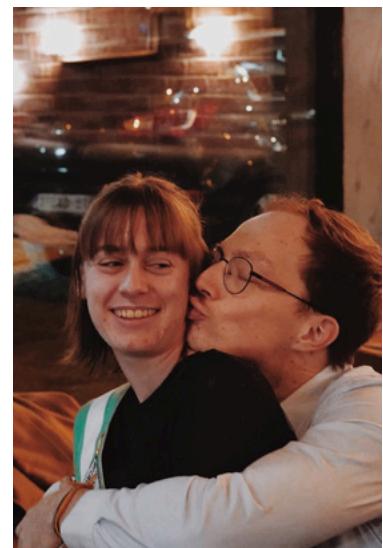
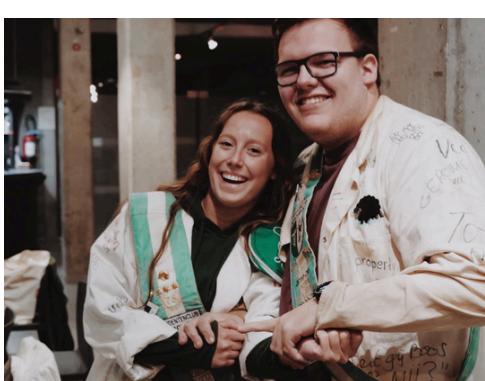
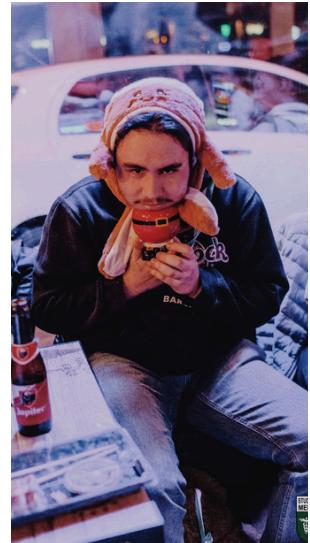


STUDENTENVERENIGING **MERCURIUS**



Throwback

Foto's van het voorbije jaar





ACTIVITEITEN DE KOMENDE MAAND

KROEGENTOCHT

12/07/2025 . 18U00



STUDENTENCLUB MERCURIUS



HO
GENT