

# anthropos

Verenigingsblad der Studievereniging Medische Natuurwetenschappen

N° 2 | December 2022



- PAGINA -  
6

### **Het KB stelt zich voor:**

*“Ik zou wel willen weten hoe het is om rijk en bekend te zijn.”*



- PAGINA -  
16

### **MNW Cribs:**

*“3536 studenten op 1 plek, kan niet misgaan toch?”*



## Inhoudsopgave

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| <b>3</b> Woord van RedacCie                      | <b>16</b> MNW CribS         |
| <b>4</b> Woord van Bestuur                       | <b>19</b> Redaccies Choices |
| <b>5</b> Een warme winter                        | <b>20</b> Quiz              |
| <b>6</b> Even voorstellen: het kandidaatsbestuur | <b>22</b> Winterse recepten |
| <b>12</b> Zo kom je de winter door               | <b>24</b> Puzzels           |
| <b>14</b> Activiteitenprikbord                   | <b>27</b> Pleinvraag        |
|  | <b>28</b> Fotomuur          |

# Woord van RedacCie

Tekst door: Anna Prins

Lieve lezer,

Ik weet niet of jij je hetzelfde voelt, maar voor mij is het jaar voorbij gevlogen. Met een klein gevoel van shock, schrijf ik hier dus dat de Anthropos van december alweer voor je neus ligt.

Deze editie heeft als thema: winter. Klein beetje afgezaagd, maar dat mag af en toe wel toch? Vooral in deze tijd van het jaar, waarbij de afgezaagde versieringen, tradities en liedjes je om de oren vliegen.

Blader gauw verder voor een Anthropos vol met nuttige stukken over ons koudste seizoen om je van je winterdip te verhelpen. Zo laat Naomi je zien hoe je de winter doorkomt, zowel op emotioneel als financieel vlak, heeft Merel wat heerlijke winterse recepten voor je klaar staan en Skip steekt je een warm hart onder de riem. Natuurlijk kunnen traditiegetrouw een quiz van Rens en een puzzel van Charlotte ook niet ontbreken, beide met snufje winter.

Dan ook weer twee leuke gaststukken in dit blad! Met trots mag de RedacCie jullie voorstellen aan het kandidaatsbestuur van 2023. Hier kan je onder andere lezen wat onze KB'ers voor hobby's hebben, wat ze nog voor Mens willen organiseren en kan je je boos maken over de keuzes die ze hebben gemaakt in de dilemma's die we ze hebben voorgeschoteld. Enne... als je dit als KB'er leest, ik verwacht door jullie interview nu wel dat er volgend jaar minimaal één Mens-lunch of special van de maand met warme chocolademelk komt.

De rubriek MNW Cribs is tevens wegens succes verlengd. Dit keer keren we weer terug naar Uilenstede en mogen we een kijkje nemen in het huis van drie, voor velen, bekende gezichten: Karlijn, Jasmijn en Yael. Weet jij nou een leuk iemand voor de volgende editie van MNW Cribs? Laat het ons weten!

Dus waar wacht je op? Pak een dekentje, een dikke trui en een lekkere mok thee en dan wens ik je veel leesplezier bij deze winterse Anthropos!

Veel leesplezier!

Anna Prins

Voorzitter RedacCie

## Colofon

### Anthropos

Jaargang 20

Nummer 2

December 2022

### Oplage

100 exemplaren

1e druk

### Drukker

BladNL

### Contact

redaccie@mens-vu.nl

### RedacCie

Anna Prins

Anouk Nijman

Charlotte van den Brink

Jelmer Appelman

Merel Kouwenhoven

Naomi Duits

Rens Ursem

Skip Halfmouw

### EindredacCie

Anna Prins

Anouk Nijman

De Anthropos is het verenigingsblad van Mens, de Medisch Natuurwetenschappelijke Studievereniging, en is in volle glorie te bewonderen op [www.svmens.nl](http://www.svmens.nl)



# Woord van Bestuur

Tekst door: Karlijn Lugtenberg

Lieve lezers,

Het voelt als de dag van gisteren dat ik in dit verenigingsblad mijn eerste woord van bestuur mocht schrijven, maar vandaag schrijf ik alweer de laatste! Nog ruim een maand, dan zit ons avontuur als bestuur erop en mogen we onze taak overdragen aan onze opvolgers. Sinds een paar weken hebben we namelijk een 23e kandidaatsbestuur en de komende tijd zullen wij ons bezig houden met hun inwerking. Zij zullen zich later in deze editie aan jullie voorstellen!

Terwijl de dagen korter en kouder worden, wordt het bij Mens alleen maar gezelliger! De afgelopen tijd stonden er allerlei leuke activiteiten op de planning. Zo verscheen iedereen in z'n meest geweldige Halloween-outfit bij Mensation en liet Mens zich van haar sportieve kant zien op de padel-velden bij Amstelpark. De KookCie zette heerlijke burgers met friet op tafel en de spelletjesavond die volgde haalde de fanatieke kant in iedereen naar boven.

Daarnaast vonden er meerdere onderwijs-gerelateerde evenementen plaats. Zo zette de EducaCie een succesvol symposium neer met als thema "Never-ending nanotechnology" en zijn de bachelor- en masterscriptieprijs uitgereikt. Tevens heeft de bachelor MNW en de master BMTP weer een docent tot docent-van-het-jaar verkozen. Voor de bachelor is dit Stan Heukelom geworden en voor de master Theo Faes. Mens feliciteert hen beiden met deze eervolle titel en bedankt hen voor hun inzet en enthousiasme voor onze opleiding!

De feestdagen komen eraan dus binnenkort zal de Mens-kamer weer helemaal in kerstsferen worden versierd, compleet met kerstboom en lichtjes. Bij de feestdagen kunnen natuurlijk het kerstdiner en de nieuwjaarsborrel niet ontbreken dus ook deze staan weer op de planning. Ik hoop velen van jullie daar te zien en wens iedereen alvast hele fijne feestdagen en een mooie jaarwisseling! Maak er een feestje van!

Namens bestuur XXII,

Karlijn Lugtenberg  
Voorzitter



# Een warme winter

Tekst door: Skip Halfmouw

**D**e winter, waar deze vaak wordt afgebeeld als een seizoen van kilte en kou, is voor vele het tegenovergestelde waar. Om het woeste weer in deze donkere dagen buiten de deur te houden en hiervoor te compenseren, zoekt men, vooral in deze grijze tijden, de kleuren weer op. Overal waar je kijkt kan je zien hoe de winter resulteert in een van de warmste seizoenen.

Als ik denk aan de winter, denk ik meteen aan de warme omgeving van je huiskamer. Zodra je de voordeur binnenstapt, voelt je je omhelsd door de warme armen van het thuisfront. Vaak is de zon al onder als je terugkeert van je dagelijkse bezigheden en wordt je verwelkomd met het zicht van een glinsterende kerstboom met een zonnige piek, tig kaarsen die zijn verspreid over de vensters die de kamer vullen in een warme gloed en de geur van brandend kaarsvet. Je hoort het geluid van het knapperende vuur uit de open haard en de sfeermuziek die je alleen in december op de radio hoort. Het voelt veilig en vertrouwd.

De donkere en koude avonden zijn een heerlijk excuus om 's avonds thuis te blijven en te genieten van je eigen tijd. Lekker op de bank hangen in je joggingbroek en veelste grote hoodie onder je vertrouwde dekentje en je favoriete warme drank in de handen. Je mag eindelijk uitrusten, een korte pauze nemen van de onvergeeflijke buitenwereld. De avond is op te vullen met datgeen waar jij rustig van wordt. Misschien je comfort film, een boek met een rustgevende afspeellijst van pianomuziek op de achtergrond, of een spelletje spelen met iemand.

Het verlangen om de kou buiten te sluiten is zelfs terug te vinden in de gerechten die we eten. De keukens worden gehuld in de warme geuren van kaneel, kruidnagel en nootmuskaat, die worden gebruikt in het recept van je overgroot oma. Een warme stoof van rode kool met appeltjes, of juist een zachte soep. Deze gerechten zijn vaak ook gevuld met warme kleuren. Rood, oranje of bruin. De kleuren van de herfst geven een extra helpende hand bij het buitensluiten van de grijze dagen.

Niet alleen binnenshuis, maar ook buiten worden tijdens deze tijden juist het meest gewerkt om de sfeer zo zacht mogelijk te houden. De hele bewoonde wereld wordt omhuld in flikkerende kerstlichtjes en in de stad worden kraampjes neergezet waar je je handen kan opwarmen aan een gratis warme chocolademelk. De mensheid beseft dat de winter een tol eist, en iedereen staat voor elkaar klaar.

Alles wat je tegenkomt in de winter wat niet vanuit de natuur komt, geeft een gevoel van warmte. De natuur maakt de winter het koudste seizoen van de vier, maar wij mensen hebben gebruik gemaakt van de omstandigheden, en zijn vastberaden om tijdens de winter de warmste maanden te beleven.

# Het kandidaatsbestuur

Gecoördineerd door: Anouk Nijman

**D**at de winter is aangebroken, betekent ook dat Mens weer een nieuw kandidaatsbestuur heeft. Zes kersverse en enthousiaste Mens-leden bereiden zich voor om in januari (hopelijk) het werk over te nemen van bestuur 22. De RedacCie heeft de eer om ze aan jullie voor te stellen.

## Stel jezelf even voor!

*Hey lieve leden! Mijn naam is Anouk Reilink en ik ben 19 jaar. Momenteel zit ik in het tweede jaar van MNW en heb het enorm naar mijn zin. Ik ben aangesteld als kandidaatsvoorzitter en ga hier met veel enthousiasme mee aan de slag! Ik woon officieel nog bij mijn moeder in Huizen en mijn vader in Castricum maar vanaf december ga ik 4 maanden onderhuren op Uilenstede!*

## Wat zijn je hobby's?

*Ik speel heel graag gitaar en lees veel. Daarnaast doe ik ook aan kickboksen en lig ik na de training het liefst op de bank met Netflix aan.*

## Welke activiteit moet Mens écht een keer gaan organiseren?

*Tijdens de afgelopen ALV is door Junior geopperd om een ceremoniele afscheidborrel voor de Mens-kamer te doen wanneer de verhuizing rond is. Hier sluit ik me volledig bij aan!*

## Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

*Mijn droom is altijd al geweest om astronaut te worden. Dus als ik André Kuipers zou kunnen zijn en in het International Space Station geweest zou zijn, zou ik dat willen!*

## Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

*Het leukste aan Mens vind ik toch wel de Mens-kamer en alle activiteiten die hierin gehouden worden. Als*



Op de foto: Anouk Reilink  
- Kandidaatsvoorzitter -

*eerstejaars leerde ik hier de ouderejaars kennen en het is de plek waar je met de vrienden kan bijkletsen tussen de lessen door.*

## Wat is je favoriete seizoen?

*Ik hou heel erg van de herfst. Maar dan vooral van de mooie kleuren in de bomen, het heerlijke sweater weer. Ik ben niet zo'n fan van regen als ik hier doorheen moet lopen, maar wel als dit het perfecte excuus is om binnen te blijven en een filmpje te kijken.*

## Waar denk jij aan bij de winter?

*Schaatsen en warme chocolademelk!*



# stelt zich voor!

## Stel jezelf even voor!

Hoi ik ben Julia Warmerdam en ik ben 18 jaar oud. Ik ben momenteel de kandidaatssecretaris voor bestuur XXIII. Ik ben dit jaar begonnen aan de studie medische natuurwetenschappen. Ik kom uit Culemborg en reis nog elke dag vanuit Culemborg heen en weer naar Amsterdam.

## Wat zijn je hobby's?

Mijn favoriete hobby is volleyballen, dit doe ik met heel veel plezier! Daarnaast vind ik het ook heel leuk om gitaar, keyboard of ukelele te spelen.

## Welke activiteit moet Mens écht een keer gaan organiseren?

Het lijkt me geweldig om een keertje een pubquiz in teams te organiseren.

## Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Ik denk Superman, want het lijkt me heerlijk om elke dag naar Amsterdam te kunnen vliegen in plaats van het ov te pakken.



Op de foto: Julia Warmerdam  
- Kandidaatssecretaris -

## Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

De gezelligheid in de Mens-kamer!

## Wat is je favoriete seizoen?

Mijn favoriete seizoen is de zomer.



## Waar denk jij aan bij de winter?

Bij de winter moet ik gelijk denken aan kou. Daarbij hoort natuurlijk schaatsen en warme chocolmelk!

## Stel jezelf even voor!

Hi lieve Mens-en! Ik ben Lieke van der Aa, 21 jaar en aankomende jaar zal ik de functies Penningmeester en Vicecommissaris Onderwijs op me nemen. Inmiddels woon ik al bijna 1,5 jaar op Uilenstede, maar ik kom uit het kleine dorpje Winssen in de buurt van Nijmegen. Momenteel zit ik in mijn tweede jaar van de bachelor Medische Natuurwetenschappen, waar ik zeker op mijn plek zit! Ik heb veel zin in het aankomende jaar en hoop jullie allemaal snel te zien in de Mens-kamer :).

## Wat zijn je hobby's?

Ik ben vaak te vinden bij leuke concertjes! Daarnaast hou ik van spelletjes en ben ik ook zeker niet vies van een feestje.



Op de foto: Lieke van der Aa  
- Kandidaatspenningmeester &  
kandidaatsvicecommissaris Onderwijs-

**Welke activiteit moet Mens écht een keer gaan organiseren?**

*Het lijkt me erg leuk als Mens een keer een Pubquiz organiseert!*

**Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?**

*Mijn hamster, Crocky, want hoe fijn is het dat je tevreden bent met je leven als je alleen rent in een rad, slaapt en zonnebloempitjes eet.*

**Wat vind je het leukste aan de studievereniging?**

*Het leukste aan Mens vind ik dat er altijd een relaxte sfeer hangt, hierdoor is het makkelijk om even de Mens-kamer binnen te wandelen met wat voor een reden dan*

*ook, of je nou wilt chillen op de bank of naar een borrel gaat!*

**Wat is je favoriete seizoen?**

*Zomer! Heel cliché, maar ik geniet toch altijd wel van een terrasje in de zon. Hiernaast gebruik ik de zomervakantie ook graag om de leukste reizen te maken!*

**Waar denk jij aan bij de winter?**

*Warme chocolademelk met slagroom*

**Stel jezelf even voor!**

*Hi! Ik ben Zoë Brinckman.*

*Ik ben 18 jaar en momenteel eerstejaars van de bachelor Medische Natuurwetenschappen. Komend jaar zal ik Commissaris Intern en Vicevoorzitter worden binnen bestuur XXIII. Ik ben opgegroeid in Zoetermeer, en woon nu zowel in Zoetermeer als in Leiden. Ik heb ontzettend veel zin in komend jaar!*

**Wat zijn je hobby's?**

*Ik ga graag naar de sportschool en spreek veel af met vrienden. Verder vind ik het ook gewoon heel leuk om op de bank te zitten met een boek of lekker te gaan koken.*

**Welke activiteit moet Mens écht een keer gaan organiseren?**

*We moeten echt een keer gaan paintballen! Of een groot sneeuwballengevecht!*



**Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?**

*Als ik echt iemand zou moeten kiezen, Koningin Maxima. Ik zou wel willen weten hoe het is om rijk en bekend te zijn :)*



Op de foto: Zoë Brinckman  
- Kandidaatscommissaris Intern & kandidaatsvicevoorzitter -

**Wat vind je het leukste aan de studievereniging?**

*De Mens-kamer! Het is een fijne ruimte om te studeren of om gezellig bij te kletsen en een spelletje te doen.*

**Wat is je favoriete seizoen?**

*Zomer! Vooral omdat ik dan lekker op vakantie kan.*

**Waar denk jij aan bij de winter?**

*Kerst, sneeuw en warme chocolademelk.*



### Stel jezelf even voor!

Hoihoi! Ik ben Heike Spreen, nog heel even 17 jaar en komend jaar zal ik de functie van Commissaris Activiteiten op mij nemen binnen bestuur 23. Ik ben geboren en getogen in Amstelveen, waar ik nog steeds bij m'n ouders woon. Ik zit nu in het eerste jaar van MNW en heb het tot nu toe erg naar mijn zin!

### Wat zijn je hobby's?

Ik vind het erg leuk om na een dag studeren lekker op de bank een film of serie te kijken. Daarnaast speel ik graag spelletjes en vind ik het leuk om te bakken.

### Welke activiteit moet Mens écht een keer gaan organiseren?

Ik weet niet of dit al ooit gedaan is, maar het zou mij erg leuk lijken om een keer te gaan poldersporten met Mens!

### Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?

Ik zou soms wel heel graag een kat willen zijn, lekker de hele dag een beetje chillen. En dan vooral de kat van mijn burens, omdat ze altijd heel erg verwend wordt door hun.



Op de foto: Heike Spreen

- Kandidaatscommissaris Activiteiten -

### Wat vind je het leukste aan de studievereniging?

Het leukste aan de studievereniging vind ik de gezelligheid in de Mens-kamer en de activiteiten.

### Wat is je favoriete seizoen?

Als het sneeuwt is mijn favoriete seizoen 100% de winter, maar anders toch echt de zomer.

### Waar denk jij aan bij de winter?

Sneeuw en warme chocolademelk met slagroom.

### Stel jezelf even voor!

Hey! Mijn naam is Thomas Teerlink, ik ben 21 jaar oud en ga komend jaar de functies Commissaris Extern en Onderwijs op mij nemen. Ik kom uit Rotterdam maar woon nu in Amstelveen op Uilenstede. Dit jaar volg ik verder alle tweedejaarsvakken.

### Wat zijn je hobby's?

Mijn hobby's zijn naar de spotschool gaan, gezellig borrelen, films kijken en reizen.

### Welke activiteit moet Mens écht een keer gaan organiseren?

Een laatste borrel in de huidige Mens-kamer voordat we verhuizen.



Op de foto: Thomas Teerlink

- Kandidaatscommissaris Extern en kandidaatscommissaris Onderwijs -

Wie zou je willen zijn, behalve jezelf?  
Een hond, sinds dan alles voor je wordt geregeld.

Wat is je favoriete seizoen?  
Mijn favoriete seizoen is de zomer.

Wat vind je het leukste aan de  
studievereniging?  
De gezellige dingen die de vereniging organiseert.

Waar denk jij aan bij de winter?  
Kerstmis

# JE MOET KIEZEN!

“Dit is echt de eeuwige  
vraag die ik tijdens  
MNW heb, wat vind ik  
leuker?...” - Anouk

## BEANTWOORD DOOR HET KANDIDAATSBESTUUR

<b>KOFFIE</b>  ZOË  THOMAS	<b>THEE</b>  ANOUK  LIEKE  JULIA  HEIKE
<b>NATUURKUNDE</b>  ANOUK  LIEKE  THOMAS  JULIA  HEIKE	<b>SCHEIKUNDE</b>  ZOË
<b>FRIET</b>  LIEKE	<b>PATAT</b>  ANOUK  ZOË  THOMAS  JULIA  HEIKE
<b>ZOET</b>  ANOUK  HEIKE	<b>HARTIG</b>  JULIA  ZOË  THOMAS  LIEKE
<b>KOKEN</b>  JULIA  ZOË  LIEKE	<b>BESTELLEN</b>  ANOUK  THOMAS  HEIKE
<b>'S OCHTENDS LES, 'S MIDDAGS VRIJ</b>  LIEKE  THOMAS  HEIKE	<b>'S OCHTENDS VRIJ, 'S MIDDAGS LES</b>  ANOUK  ZOË  JULIA
<b>INTROVERT</b>  ANOUK  HEIKE	<b>EXTRAVERT</b>  JULIA  ZOË  THOMAS  LIEKE

## HOUSE MUZIEK



## HOLLANDSE MEEZINGERS



## KERST



## OUD & NIEUW



## ZOPIE



## SCHAATSEN



## SKIËN



## ANANAS OP PIZZA



## GÉÉN ANANAS OP PIZZA



Lijkt het jou leuk om mee te helpen  
met het maken van de Anthropos?

**WORD LID VAN DE  
REDACCIE!**

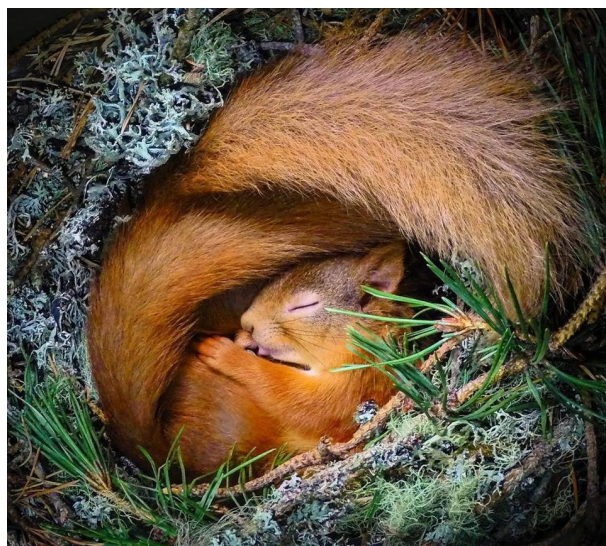
Stuur een mailtje naar [redactie@mens-vu.nl](mailto:redactie@mens-vu.nl)  
of spreek een van de commissieleden aan

# Zo kom je de winter door

Tekst door: Naomi Duits

**A**ls je me zou vragen hoe ik het liefste de winter door zou willen komen, is dat met een winterslaap. Ik ben stiekem toch erg jaloers op die dieren die zich helemaal volvreten, zich lekker oprollen en dan heerlijk de hele winter gaan slapen. Helaas is dat voor ons mensen geen realistische optie, maar hoe komen we de winter wel goed door? En vooral, hoe kost dit zo min mogelijk energie (voor jezelf en je energierekening)?

Als je nou niet enthousiast wordt van de winter en niet geniet van de kou en het donker, kun je vast wat tips gebruiken om je winterdip te voorkomen of te verminderen.



bron: buitenleven.nl

## **Eet regelmatig en gezond**

Gezond eten is natuurlijk altijd een aanrader. Dat geldt dan ook in de winter om je beter te voelen. Probeer je ook een beetje in te houden met lekker snacken. Het is buiten wel koud, maar we hebben echt niet veel meer eten nodig wanneer we lekker bij de kachel zitten.

## **De simpelste (en leukste) van allemaal:**

Buiten lichamelijke fitheid, kun je ook veel energie krijgen van een goede mentale gezondheid. Dus, maak vooral tijd voor dingen waar je blij van wordt en geniet er echt van. Het studentenleven is druk genoeg, maar we moeten er met z'n allen ook wel echt van genieten!

## **Ga naar buiten**

Het zal vast het laatste zijn wat je wil doen in de kou en de regen, maar het helpt toch om lekker naar buiten te gaan. Natuurlijk doet het je goed als je een beetje zonlicht kan meepikken voor de vitamine D, maar dat is niet de enige goede reden om naar buiten te gaan. Het zonlicht en vooral lichaamsbeweging in de frisse buitenlucht hebben een positief effect op je humeur en zou in theorie je energieniveau moeten verbeteren. Kijk wel eerst even goed of het niet aan het gieten is, want als ijsblokjes geniet niemand er van.

## **Slaap op vaste tijden**

Met die winterslaap in het achterhoofd is het natuurlijk heel verleidelijk om de hele dag in je bed te liggen en te slapen. Toch werkt dit niet zo goed als je zou willen. Een regelmatig slaap- en waakritme van 7-8 uur per nacht is toch ideaal. Het klinkt nogal saai, maar ja, het moet dan maar...

die dat doen. Ik was net zo verbaasd. Toch kan het geen kwaad om wat energie te besparen in deze dure winter.



bron: Consumentenbond

### **Thermostaat op 19 °C - €1250 per jaar**

Met elke graad lager bespaar je natuurlijk energie. Dit gaat helemaal hard wanneer je de verwarming extra laag zet (12 °C tot 15 °C) of uit doet in ruimtes waar niemand zit. Doe dan wel even de deuren dicht, zodat je alleen de ruimte opwarmt waar je zelf zit (of je huisgenoten natuurlijk). Koop dan wel even een lekkere dikke trui, dikke sloffen en misschien een dekentje om jezelf wel lekker warm te houden.



### **'s Avonds thermostaat op 15 °C - €800 per jaar**

Zet de thermostaat lekker laag wanneer je niet in huis bent of wanneer je lekker warm onder de dekens ligt te slapen. Hierbij is 15 °C een mooie temperatuur vanaf ongeveer een uur voordat je naar bed gaat. Zet de thermostaat ook niet te laag, anders duurt het erg lang om de ruimte weer op te warmen wanneer je eindelijk uit je winterslaap komt.



### **Douche 5 minuten - €140 per jaar**

Wist je dat wel 80% van je warmwaterverbruik zo door de douche het putje in stroomt? Ergens heel logisch, maar toch verrassend. Om energie te besparen is het aan te raden om niet langer dan 5

minuten per keer te douchen. Een paar minuten langer is natuurlijk ook geen ramp en tien keer per dag 5 minuten douchen werkt ook weer niet, maar het kan geen probleem om wat minder en/of korter te douchen.

Na al deze grotere structurele tips, zijn er ook nog een aantal kleine tips die misschien wel wat voor jou zijn:

- Neem een waterbesparende douchekop: deze gebruikt zo'n 20% minder water.
- Gebruik ledverlichting: dit is een stuk zuiniger dan gloeilampen of halogeenlampen.
- Maak naden en kieren dicht bij ramen, deuren en ook de brievenbus: houdt de warmte lekker binnen.
- Plaats radiatorfolie: de buitenmuur heeft al die warmte natuurlijk niet nodig
- Doe gordijnen 's avonds dicht: dan heb je minder tocht van ramen, maar hang ze dan niet voor de verwarming.
- Was op lagere temperaturen en alleen met een volle trommel, maar kijk ook naar het eco programma
- Let ook op sluipverbruik: Vooral oudere apparaten gebruiken nog flink stroom wanneer deze op standby staan. Helemaal uitzetten is dan de enige oplossing. Zo'n stekkerblok met een schakelaar maakt het allemaal nog makkelijker.

Bronnen:

Rijksoverheid. (z.d.). *Zet ook de knop om - Home burgers.*

Zet ook de knop om.

Geraadpleegd op 25 november 2022, van

[https://zetoookdeknopom.nl/?utm\\_campaign=ezk-energie-maatregelen-04-2022](https://zetoookdeknopom.nl/?utm_campaign=ezk-energie-maatregelen-04-2022)

Admin (A.). (13 juni 2022). *Winterdip? zo kom je energieker de winter door.* Dokteronline.

Geraadpleegd op 25 november 2022, van

<https://www.dokteronline.com/nl/blog/winterdip-zo-kom-je-energieker-de-winter-door/>

# ACTIVITEITEN



2  
november  
Symposium



3  
november  
Halloween  
Mensation



8  
november  
Scriptieprijs &  
docent van het  
jaar uitreiking

11  
november  
Mens-ontbijt

# **NOVEMBER & DECEMBER**

**16**  
november  
**Padellen**



**17**  
november  
**Spelletjes-  
avond**

**23**  
november  
**ALV**

**1**  
december  
**Sinterklaas-  
borrel**

**8**  
december  
**Schaatsen**

**15**  
december  
**Mens-lunch**

**23**  
december  
**Kerstborrel**



- Een kijkje in het huis van Mens-leden -

**I**n de rubriek MNW Cribs nemen we je mee in het huis van een Mens-lid. Voor de tweede editie zijn we weer op Uilenstede beland: bij het huis van Jasmijn, Yael en Karlijn! In tegenstelling tot Elena, Hayo en Leon uit de vorige editie, wonen Jasmijn, Yael en Karlijn niet met veertien in een huis, maar met zijn drietjes in een van de nieuwbouwwoningen van de Uilenstede studentencampus. Lees vooral verder hoe zij het in Amstelveen ervaren!

Gecoördineerd door: Anna Prins

Haai! Wij zijn Jasmijn, Karlijn en Yael.

Karlijn doet MNW en Yael en Jasmijn zijn bezig met de master BMTP. Maar misschien ken je ons eerder van het bestuur (Karlijn), een van de voorlichtingen voor MNW/BMTP of de TripCie (Yael) of een van de wiskunde werkgroepen (Jasmijn).

Wij wonen nu met zn drietjes in de nieuwbouw van Uilenstede, maar Yael houdt het al het langst vol. Toen zij er bijna een jaar woonde en er een plekje vrijkwam is Jasmijn erbij komen wonen. De derde huisgenoot is nu haar stage aan het doen in het buitenland en dus zorgt Karlijn momenteel dat het gezellig is! :)



Ook al mag je het net geen Amsterdam meer noemen, Uilenstede heeft zo z'n charme. Ik bedoel, 3536 studenten op 1 plek, kan niet misgaan toch?

Nee maar inderdaad, de VU zit lekker dichtbij, de huur is (nog) niet onbetaalbaar, Jasmijn is fan van het sportcentrum en er valt altijd wel wat leuks te doen.



Karlijn

Jasmijn

Yael





# - Interview -

## Wat is het leukste aan met je huisgenootjes wonen?

**Jasmijn:** Dat er altijd wel iemand is om thee mee te drinken als je thuiskomt, of een seizoen van een of andere slechte serie mee te kijken of slechte beslissingen mee te maken en wijn te drinken. Oh en dat er mensen zijn die net zo gelukkig worden van mooi opgehangen kruidenrekjes of een nieuw blaadje aan je plant.

**Karlijn:** Het is heel gezellig om met elkaar te kunnen kletsen of 's avonds nog even met elkaar op de bank te chillen met een kop thee en een leuke serie of film.

**Yael:** Dat er altijd iemand is om gezellig mee te kletsen (of tegenaan te klagen over de uni/ het leven), spontane uitstapjes mee kan ondernemen en (slechte) films mee kan kijken <3.

## Wie is de slechtste afwasser (en waarom)?

**Jasmijn:** Echt waar, RIP onze vaatwasser. Hij heeft ondertussen drie handleidingen nodig omdat het laatje kapot is en het wasprogramma het maar half doet en de deur is vastgezet met een tie wrap. :( (Maar op zich wel dankbaar dat we er een hebben en hij doet zn best (don't we all).

**Karlijn:** Alle drie zorgen we altijd gelukkig wel dat het vrij snel allemaal weer afgewassen en opgeruimd is (en anders hebben we onze vaatwasser nog).

**Yael:** We hebben een vaatwasser, dus dat scheelt al heel veel. Ik denk dat we dan uitkomen bij diegene die lepels/messen pindakaas zonder voor te spoelen in de vaatwasser zet waardoor ze niet schoon worden, en daar ben ik nog niet uit wie dat is.

## Wat is het vreemdst dat je hebt meegemaakt in huis?

**Jasmijn:** Eigenlijk het eerste wat ik kan bedenken is dat we kalm op de bank temptation aan het kijken waren en op de een of andere manier vliegt er een courgette meerdere keren door de kamer??? (ik noem geen namen maar ik bedoel dit was wel een vreemde situatie)

**Karlijn:** Dit verhaal is van voordat ik hier woonde, maar ooit heeft een MNW-docent geholpen om de kast in onze woonkamer door half Amsterdam te vervoeren omdat hij bij nader inzien toch niet in de metro paste.

**Yael:** Misschien niet zo zeer in huis, maar meer voor het huis. We hebben een kast in huis, welke we via Marktplaats hadden aangeschaft. Echter bleek deze zo zwaar, dat we geen andere keuze hadden dan de minor coördinator van MNW te bellen (wie zijn hulp had aangeboden) om ons in Amsterdam op te halen en ons naar huis te brengen. Het was een erg gezellige rit van 20 minuten met Freek Ariese.

## Hoeveel sterren geef je de kookkunsten van je huisgenoten?

**Jasmijn:** Yael: alles wat snijden of roeren betreft, 5 sterren (de rest hoort niet bij haar takenpakket).

**Karlijn:** 4 sterren voor wat ik tot nu toe heb gezien, met name omdat ik de brownie heb gemist maar van Yael hoorde dat die heel lekker was dus eigenlijk ben ik daar een beetje salty om ;)

**Karlijn:** Jasmijn, onze food-influencer & kan toveren met kruiden: 5; Yael, chef-roeren-snijden-proeven als we samen koken: 5

**Yael:** We hebben een topchef in huis, ode aan Jasmijn. Ik geef haar 4,5 sterren, altijd ruimte voor een tip (maar vooral een top). Verder is er nog 1 mogelijke topchef danwel dramatische kok, Karlijn. Ik weet nog niet welk van de twee het wordt. Een goede reden om binnenkort een huisgenoot dinertje te doen!

## Wat is je favoriete plek/ding in huis?

**Jasmijn:** Het is een gedeelde eerste plek tussen de kruidenrekjes en onze prachtige kast die met pijn en moeite op de derde verdieping is beland.

**Karlijn:** De keuken als er gezellig gekookt wordt, een flesje wijn open is, lekkere muziek opstaat en kaarsen branden voor een top sfeertje!

**Yael:** Mijn aquarium, natuurlijk. Na mijn functie als Commissaris Vis tijdens mijn bestuursjaar heb ik ook maar voor mezelf vissen aangeschaft. Shout out naar Moonlight & Sunshine, Mango, Tails, Blub & Blib en de garnalen Cheddar, Plukje, Biggetje en Fanta.

## Hoe komen jullie als huis de winter door?

**Jasmijn:** Thee, driehonderd dekentjes, meer thee, de random hotspots die warm worden in de vloer als we de verwarming aanzetten en ohja, nog meer thee.

**Karlijn:** Met een echte kerstboom die we binnenkort gaan opzetten voor wat extra gezelligheid in huis tijdens de winter!

**Yael:** Met een kerstboom, heel veel kerstlichtjes, veel thee en gluhwein en met het vooruitzicht om tegen het einde van de winter een dappere poging te doen om onze moestuintje op het balkon weer tot leven te wekken.

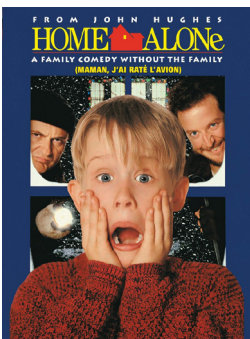


# RedacCie's Choices

## Wat is de favoriete winterse film/serie/ boek/strip/ander vermaak van de leden van de Redactiecommissie?

### Anna: Love Actually

Ik ben niet zo'n persoon die films vaak nog een keer kijkt, op een paar uitzonderingen na. *Love Actually* is er daar één van. Ik heb sowieso een zwak voor Britse romcoms, maar deze film spant voor mij echt de kroon. Het is de ultieme samenvoeging van een sterrencast, Britse humor, het kerstgevoel en tranentrekkende scènes vol liefde. En ik bedoel: hoe kan je nou géén ongelooflijke crush op zowel Hugh Grant als Keira Knightley hebben?!?



### Merel: Home Alone

Super cliché, ik weet het, maar ik kijk niet vaak films dus dit is een van de weinige die ik gezien heb. Toen ik dit vroeger keek leek alles natuurlijk super echt en waren de stunts heel spannend. Nu ik wat ouder ben vind ik de film vooral leuk door de nostalgie en de mooie visuals. De enorme villa waar het gezin in woont (even serieus, wat voor baan heeft Kevins vader?) verwondert me elke keer weer, en de lekkere kerstmuziek op de achtergrond zorgt voor een heerlijke kerstsfeer.

### Skip: Thee adventskalender

Waar ik altijd het meest naar uitkijk in de winter is mijn jaarlijkse thee-adventskalender! Ik ben een enorme theeleut en ik vind het heerlijk om verschillende soorten thee te proberen. Elk jaar krijg ik een adventskalender met 24 verschillende soorten thee en het eerste wat ik elke ochtend doe is kijken van welke thee ik deze dag mag genieten. Mijn favoriete soorten zijn o.a. rooibos, jasmijn en earl gray, maar het leukste is om nieuwe theeën te ontdekken waar ik nog nooit eerder van heb gehoord. Vaak koop ik wel twee of drie nieuwe theesoorten naar aanleiding van deze kalender.



# QUIZ

## Wat voor soort sneeuw ben jij?

Tekst door: Rens Ursem

**D**e donkere dagen voor Kerst zijn ingeluid, en daarmee ook de winter. Het is dan de tijd van het jaar om weg te kruipen in een deken en ronduit dramatisch slechte kerstfilms te bekijken. Toch is er een lichtpuntje: een zekere neerslag in de vorm van ijskristallen. Deze quiz zal uitwijzen of jij dan toch echt die special snowflake bent! Daar gaan we koele kikkers! Houd je vast! ROETSJJJJ

### IJsvraag 1: Hoe bereid jij je sneeuw?

- A. Ik maak er een taartje van en stop het in de oven
- B. Ik snuif het
- C. Ik peper het in



### IJsvraag 2: Wie is je favoriete personage in Frozen?

- A. Olaf
- B. Prins Hans
- C. Elsa

### IJsvraag 3: Hoe beweeg jij je voort over het ijs?

- A. Directed diffusion (bij benadering)
- B. Ik glibber
- C. Ik schaats



### IJsvraag 4: Hoe drink jij je chocolademelk?

- A. Met slagroom
- B. Met marshmallows (en slagroom)
- C. Koud

### IJsvraag 5: Hoe ga je de berg af?

- A. Sleeënd
- B. Snowboardend
- C. Skiënd



### IJsvraag 6: Wat is je smeltpunt?

- A. 273,15 K
- B. 275,15 K
- C. Nader te bepalen



### IJsvraag 7: Wie is je favoriete Antarctica bewoner?

- A. Penguins!
- B. De mens
- C. Als het kon, ikzelf

### IJsvraag 8: Wat is je favoriete sneeuwkleur?

- A. Ral9010
- B. Geel
- C. Sneeuwwit

## Meeste A?

Hohoho, jij bent het beste om mee uit te gaan. Ideaal voor recreatie! Jij bent namelijk *plaksneeuw*. Je bent het beste om sneeuwballen en -poppen van te maken. In Nederland ben je bovendien geliefd onder de kinderen. De toekomst is van jou! ... Als klimaatverandering je niet nekt.



## Meeste B?

Gatverdamme, echt waar? Nee, toch? Jawel! Je bent het uitschot. Het resultaat van een matige Kerst en onvoldane verwachtingen. De mosterd na de maaltijd. Je bent *natte sneeuw*. Je kunt het ook positief zien, maar ik weet niet hoe. Misschien wel omdat je een doorzetter bent en in het winterseizoen het langer volhoudt dan je soortgenoten!



## Meeste C?

Jij bent *droge sneeuw*, bestaande uit sterk vertakte ijskristallen. Deze klonteren dan samen om een sneeuwvlok te vormen. Het is bijna magisch, tsjongejonge. Je bent doorgaans doelgericht en laat je liever niet afleiden door een sneeuwgevecht. Mocht het toch voorkomen, geef je ze van jetje!





# Winterse recepten



Tekst door: Merel Kouwenhoven

## Knolselderijsoep met walnoten en tijm (3 porties)

### Wat heb je nodig?

- 700 g knolselderij (1 grote of 2 kleine)
- 3 teentjes knoflook
- 200 ml kookroom\*
- 5 takjes verse tijm
- 1 laurierblaadje
- 50 g walnoten
- 1 el olijfolie
- 1 liter bouillon
- 20 g boter\*

*\*(voor een lactosevrije of veganistische variant kan je de kookroom vervangen door soja of haver kookroom, en de boter door margarine of plantaardige roomboter)*

### Zo maak je het

1. Snij de knolselderij en knoflook fijn
2. Smelt de boter met olie in een grote pan
3. Voeg de knolselderij, takjes tijm en knoflook toe



4. Bak dit 10 minuten
5. Voeg de laurier en bouillon toe
6. Kook 20 minuten tot de selderij zacht is
7. Pureer dit mengsel in een blender of met een staafmixer
8. Hak de walnoten fijn en rooster in een pan (optioneel, maar wel lekker)
9. Roer de room door de soep en serveer met walnoten en wat losse blaadjes tijm.

---

## Vegetarische goulash met paddenstoelen, wortel en paprika (2-3 porties)

### Wat heb je nodig?

- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 250 gram kastanjechampignons
- Vegetarische balletjes of stoofvlees
- 1 rode en 1 gele paprika
- Halve winterpeen
- Blikje tomatenpuree (140 gram)
- 400 ml groentebouillon
- 1 eetlepel bloem
- 4 laurierblaadjes
- 1 el paprikapoeder
- 1 tl cayenne
- 1 tl (gedroogde) tijm
- Snufje kaneel
- Peper
- Rijst (75-100 g per persoon)

### Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de champignons in plakken of in vieren.
3. Snij de winterpeen in dunne plakjes en de paprika in reepjes
4. Verhit een grote pan met olijfolie en fruit de ui
5. Voeg de champignons, wortel, knoflook, laurier, paprikapoeder, cayenne, kaneel en tijm toe
6. Bak alles 10 minuten
7. Snij de vega balletjes door de helft of in stukjes en voeg ze samen met de tomatenpuree aan de pan toe en schep om
8. Bak 2 minuten
9. Voeg de bouillon en bloem toe en schep om
10. Laat 10 minuten sudderen op laag vuur
11. Kruid met peper en tijm en serveer met de rijst

## Bokkenpootjes tiramisu (4 glaasjes)

### Wat heb je nodig?

- 1 pak bokkenpootjes
- 250 gram mascarpone
- 125 ml slagroom
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 el cacao
- 1 kopje koffie
- Scheutje Amaretto
- Glaasjes



### Zo maak je het

1. Mix de mascarpone met de slagroom en de vanillesuiker stijf
2. Verdeel een beetje van de room over de bodem van de glaasjes
3. Breek de bokkenpootjes in tweeën of drieën en doop ze in de koffie gemengd met Amaretto
4. Verdeel een paar stukjes over de room en herhaal deze laagjes nog een paar keer
5. Eindig met een laagje room
6. Serveer met cacaopoeder erover en een bokkenpootje erin gestoken

## Vegan limoncellomousse (2 porties)

### Wat heb je nodig?

- 1 blik volvette kokosmelk (gekoeld!)
- 2 el limoncello (of citroensap)
- 1 el fijne kristalsuiker
- 1 tl kokosolie (optioneel)
- 1 limoen (optioneel)



### Zo maak je het

1. Schep de dikke kokosmelk uit het blik, het waterige deel heb je niet nodig
2. Klop de dikke kokosmelk tot room
3. Schep de limoncello en de kristalsuiker door de kokosroom
4. Schep de room in 2 glazen en laat 30 minuten opstijven

Optioneel:

5. Snijdt de limoen in schijfjes
6. Smelt de kokosolie in een pan en bak de limoenschijfjes ongeveer 5 minuten
7. Garneer de limoncellomousse met de limoenschijfjes



Bronnen:

Knolselderijsoep:

[www.hofweb.nl/recepten/knolselderijsoep-walnoten-tijm/](http://www.hofweb.nl/recepten/knolselderijsoep-walnoten-tijm/)

Goulash:

[www.feelgoodbyfood.nl/vegetarische-goulash-met-paddenstoelen/](http://www.feelgoodbyfood.nl/vegetarische-goulash-met-paddenstoelen/)

Tiramisu:

[www.leukerecepten.nl/recepten/bokkenpootjes-tiramisu/](http://www.leukerecepten.nl/recepten/bokkenpootjes-tiramisu/)

Limoncellomousse:

[www.foodiesmagazine.nl/recepten/vegan-limoncello-mousse/](http://www.foodiesmagazine.nl/recepten/vegan-limoncello-mousse/)

# WOORDZOEKER

Puzzel door: Anna Prins

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

CHOCOLADEMEK  
ERWTENSOEP  
GLAD  
GLUHWEIN  
HANDSCHOENEN  
IGLO  
KOUD  
KRUIK

LANGLAUFEN  
MUTS  
OORWARMERS  
SCHAATSEN  
SJAAL  
SLEE  
SNEEUW  
SNEEUWBAL

SNEEUWPOP  
SNEEUWSCHOENEN  
SNEEUWSCHUIVER  
SNEEUWVLOK  
SNOWBOOTS  
TRUI  
VORST  
WANTEN

WINTER  
WINTERJAS  
WINTERPRET  
WINTERSLAAP  
WIT  
IJS  
IJSBAAN

*Oplossing:*

--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--



# NONOGRAM

Puzzel door: Charlotte van den Brink

			1			1	1		1	1			1		
			1			1	1		1	1			1		
			1	2	1	1	3		3	1	1	2	1		
	1		1	3	1	1	1	6	1	1	1	3	1		1
	1	1	1	2	1	1	1	6	1	1	1	2	1	1	1
1 1															
1															
1 1 1 1 1															
2 3 2															
1 1 1															
1 1 1 1 1															
1 1 3 1 1															
6 6															
1 1 3 1 1															
1 1 1 1 1															
1 1 1															
2 3 2															
1 1 1 1 1															
1															
1 1															

*Bij een Nonogram kan je door middel logisch nadenken een tekening reconstrueren. De cijfers naast en boven het diagram geven aan hoeveel vakjes er in de betreffende rij of kolom moeten worden ingekleurd. In dit Nonogram moeten alle blokjes ook verticaal en horizontaal met elkaar verbonden zijn.*

# SUDOKU

Puzzel door: Charlotte van den Brink

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

# Pleinvraag

Wat doe jij het liefst in de winter?



tobi

Warme  
Chocomel na een  
boswandeling!



yentl

Lezen onder een  
dekenkje!



rik

Een winterslaap



jayson

Kersliedjes zingen



anna

Kerstfilms kijken  
onder een dekenkje



sytske

winterslaapje



orla

Onder een  
dekenkje met thee  
meezingen met  
kerstliedjes



jingwen

Slapen



anouk

Skiën



britt

Niks



sigrid

Gluhwein drinken  
bij de openhaard  
met de fam 🍷

