tVIPke

Juni 2017

Hola beste leden!

Wat is me dat nu? De laatste maand van het jaar is aangebroken ofwa? HOE kan dat nu? Pot vol koffie, we hebben nog zoveel te doen samen! Misschien moeten jullie gewoon volgend jaar weer terugkomen naar +13? Is dat geen goed idee? Ik vind van wel!

Ook al zal je volgend jaar enkele leiding niet meer terugzien, en enkele +16 –leden je plots nog meer horen commanderen dan ze nu al doen ;) Dus pak ze nog eens goed vast, smijt ze nog voor een laatste keer tegen de grond, doe er nog eens een goed babbelke mee bij de ondergaande zon en vooral… Geniet!

See you later xx

Komende activiteiten +13

Slotactiviteit Maandag 3 juli

- ALLEN KOMEN IS DE BOODSCHAP –

Verjaardagen

Het zonnetje schijt, de lucht is blauw, drie dikke kussen dat wensen we jou!

1 juni 1995 Arend Masschelein
17 juni 2002 Basstien Bauwens

+13 ZOEKT

- **Bestek**
- **Oven**
- **Handdoeken**

Indien uzelf of u weet heeft van mensen die iets weggooien of op overschot hebben wat op onze lijst staat, kunt u dit altijd laten weten op het emailadres van een leiding persoonlijk, via **vipke@plusdertien.be** of ons te contacteren op het volgend nummer **0494/311998**.

Fuifkalender

Het is bijna weer tijd voor hete festivals! Maar ook deze maand zijn er nog tal van toffe feestjes die je niet mag missen ☺

Sinksen	2-5 juni	Kortrijk
La Boule Tropéienne	3-4 juni	Café Osse Gullegem
Grensrock	23-24 juni	Menen
Main Square Festival	30 juni – 2 juli	Arras
Couleur Café	30 juni – 2 juli	Brussel

Wist je datjes

- Het werkjaar bijna ten einde is?
- We hopen iedereen volgend jaar opnieuw terug te zien?
- We hopen dat jullie weer heeeeel veeeel vriendjes en vriendinnetjes meenemen?
- We jullie een prettige vakantie toewensen?
- We het jaar in stijl zullen afsluiten?
- Je daarvoor zeker naar slotactiviteit moet komen?
- Jullie bijna al de +16 leden volgend jaar als leiding zullen terugzien?
- Dit in het begin wat wennen zal zijn?
- We ook afscheid nemen van enkele leiding?
- We die heel hard zullen missen?
- De paardekastje bloeit in april - mei?
- Je dit kan zien aan de witte bloemtejes?
- Deze boom zes bladen aan een tros heeft hangen?
- Deze blaadjes veernervig zijn?
- Én dat hij gevoelig is voor dopluis?
- Deze weetjes we te danken hebben aan Lidje Gilles?
- Dit zelfde lid beweert dat de zoon van zijn tante zijn broer is?
- Het schrikkeljaar van lidje Katoo 364 dagen telt?
- Lidje Jannes fancy kajetsjoebotten heeft?

De Denktank

Heyy

Vrijdag 19 mei was er weer een super toffe avondactiviteit we verzamelden om 19.30 aan het lokaal en de leiders spelden daar een toneelstukje.

Toen gingen we naar het kerkeputje en speelden we australiesedenkachtervolging, ieder postje die je passeerde moest je een vraag beantwoorden.

Hierna hebben we een soort quiz gespeeld. Je moest water in je mond nemen en aan de overkant uitspugen en voor je terug mocht, moest je een vraag oplossen.

Als laatste hebben we rugby ⦸ gespeeld. Doorheen de avond kregen we ook raadsels waarmee we een vraag moesten ontraffelen en dan hierop een antwoord formuleren.

Jammer genoeg zat hierna avond er weer op. Het was echt weer een super avond jammer dat het jaar er weer bijna opzit.

Mauro

Horoscoop

BOOGSCHUTTER

Je weet deze maand precies wat je wilt. Daar moet je dan ook gebruik van maken. Laat je niet op andere gedachten brengen. Blijf standvastig op je standpunt staan en doe het nou eens precies zoals je het wilt. Dat zal je enorm veel zelfvertrouwen geven.

STEENBOK

De gebeurtenissen volgen elkaar snel op. Je hebt het gevoel dat je niet al je mogelijkheden benut. En dat is ook zo. Zolang jij de belangrijkste kansen er maar uitkiest is er echter niets aan de hand. Probeer een ding succesvol af te ronden.

WATERMAN

Kijk vooral naar de positieve resultaten van die vervelende gebeurtenis en laat niet alleen de narigheid op je inwerken. Juist de positieve kant zal van jou een verrijkt mens maken. Op de momenten dat je jezelf tegenkomt, kun je immers groeien.

VISSEN

Je staat deze maand voor een belangrijke beslissing. Neem dit niet te licht op. Neem de tijd voor je beslissing. Weeg alle voordelen en nadelen goed tegen elkaar af, want deze beslissing bepaalt je nabije toekomst.

RAM

Je krijgt volop mogelijkheden, ook al zie je ze niet meteen. Wees alert. Zoek die kansen uit die het beste bij je passen. Neem daarvoor de tijd, jij bevindt je deze maand in een luxe situatie die je op deze manier volledig kunt benutten.

STIER

Een goed gesprek met je partner deze maand schenkt veel lucht. Duidelijkheid is voor jullie beide absoluut noodzakelijk. Als jij weet waar je aan toe bent, kun je bepaalde trekjes van je partner accepteren. Je stapt gemakkelijker ergens overheen.

Jouw communicatie kan gemakkelijk tot misverstanden leiden. Denk dus goed na over hoe je iets gaat zeggen. Als jij iets wilt of juist niet, kom daar dan eerlijk vooruit. Dat voorkomt tal van onnodige misverstanden en leidt tot een beter begrip.

Probeer deze maand zo snel mogelijk innerlijke rust terug te krijgen. Bepaalde problemen veroorzaken die spanningen. Onderzoek de problemen die jij ondervindt en neem zo snel mogelijk de oorzaak hiervan weg. Desnoods op een rigoureuze manier.

Jij bent erg enthousiast in je bezigheden. Pas op dat je deze maand niet te enthousiast wordt, want het kan ook te veel worden. Mensen motiveren is goed, zolang ze je kunnen bijbenen. Tijdig stoppen is je uitdaging; niet te veel, niet te weinig.

Laat je koppige houding ten opzichte van je partner deze maand varen. Je zult daarmee toch helemaal niets bereiken. Probeer liever tot overeenstemming te komen. Pas in harmonie kun je over die dingen praten die jullie tot elkaar brengen.

Luister deze maand goed naar de standpunten van anderen en (her)overweeg vervolgens je eigen standpunten. Misschien leidt het compromis dat je vervolgens kunt sluiten uiteindelijk toch nog tot het door jou nagestreefde resultaat.

Bemoei je deze maand niet met zaken waar geen eer aan is te behalen. Ruzies om hartskwesties van anderen bijvoorbeeld. Je kunt het niet goed doen en uiteindelijk krijg jij de schuld als het misloopt. Laat iedereen zijn eigen verantwoording dragen.

Of jullie het nu willen of niet het is weer de maand waar niemand naar verlangd. Wij als leiding hebben enkele tips opgezocht zodat jullie met volle moed en goede concentratie deze maand kunnen overleven.

Maak een studeerschema

Misschien denk je bij jezelf wel dat dit zinloos is maar misschien kan dit wel een oplossing zijn om gestructureerd te werken. Een schema geeft je een realistischer beeld. Het geeft je nadrukkelijk weer dat binnen 2 weken de examens al beginnen en je nog veel te doen hebt. Het kan helpen om je vooruitgang al te zien zodat je zeker voldoende tijd hebt en eventueel kunt zien waar het misloopt.

Vind jouw eigen ritme

Het heeft geen nut om al vroeg op te staan als je je ogen niet kunt openhouden. Sommige mensen kunnen beter 's morgens studeren, andere beter 's avonds. Weet van je zelf waar jij bij hoort en zo kan je het studeren veranderen. Als je een avondmens bent kan je beter langer uitslapen en 's avonds langer doordoen met beter concentratie.

Maak je leerplek studeergeschikt

SFEER

Vermijd afleidingen. Leg die gsm's, laptops, … allemaal beneden zodat je zeker niet afgeleid kunt geraken en met volle aandacht de interessante leerstof kunt leren.

Motiverende gsm-achtergrond

Wanneer je je gsm niet kunt afstaan kan het misschien helpen om een motiverende gsm-achtergrond te plaatsen. Zo zal je telkens eraan herinnerd worden dat het niet slim is om veel met je gsm bezig te zijn.

Voeg je leerstof samen

Je kan een samenvatting maken van de te kennen leerstof zodat het leren misschien voor jou gemakkelijker gaat.

Leer hardop

Het kan een hulpmiddel zijn om de leerstof luidop te leren. Sommige mensen kunnen beter studeren met muziek, anderen in volledige stilte. Wanneer je je leerstof luidop zegt zou je meer kans hebben om het ook echt te onthouden want meestal vertel je het dan in je eigen woorden.

Herhaal

Dit moet duidelijk zijn maar herhalen is zeker een must en helpt je om zelfzekerder naar het examen te gaan.

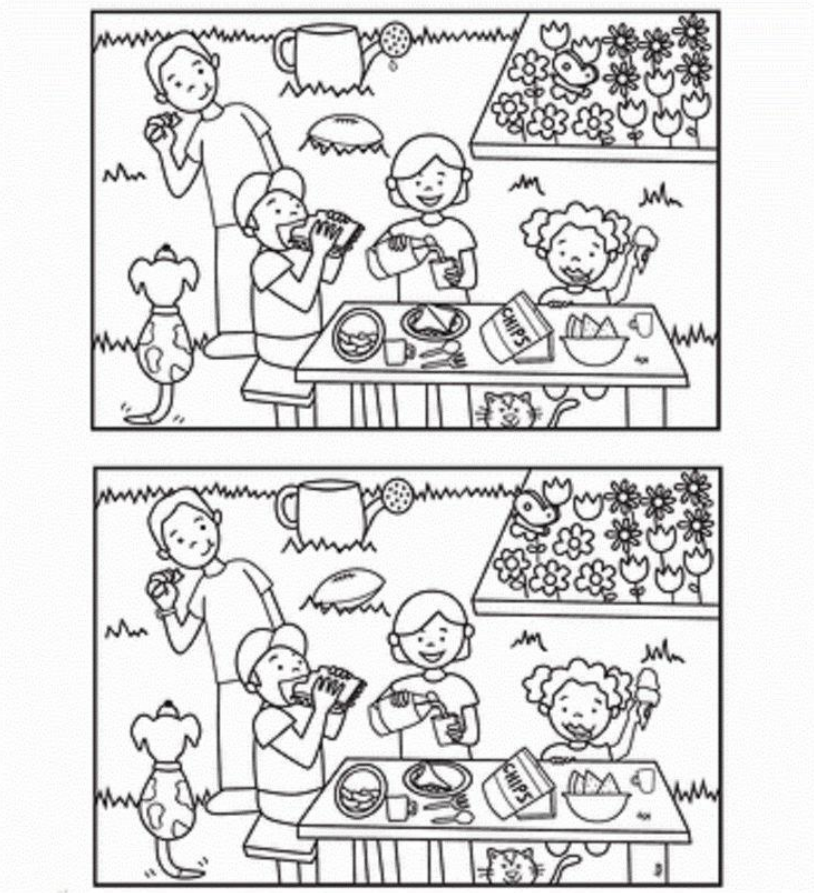
Pauze, beweeg

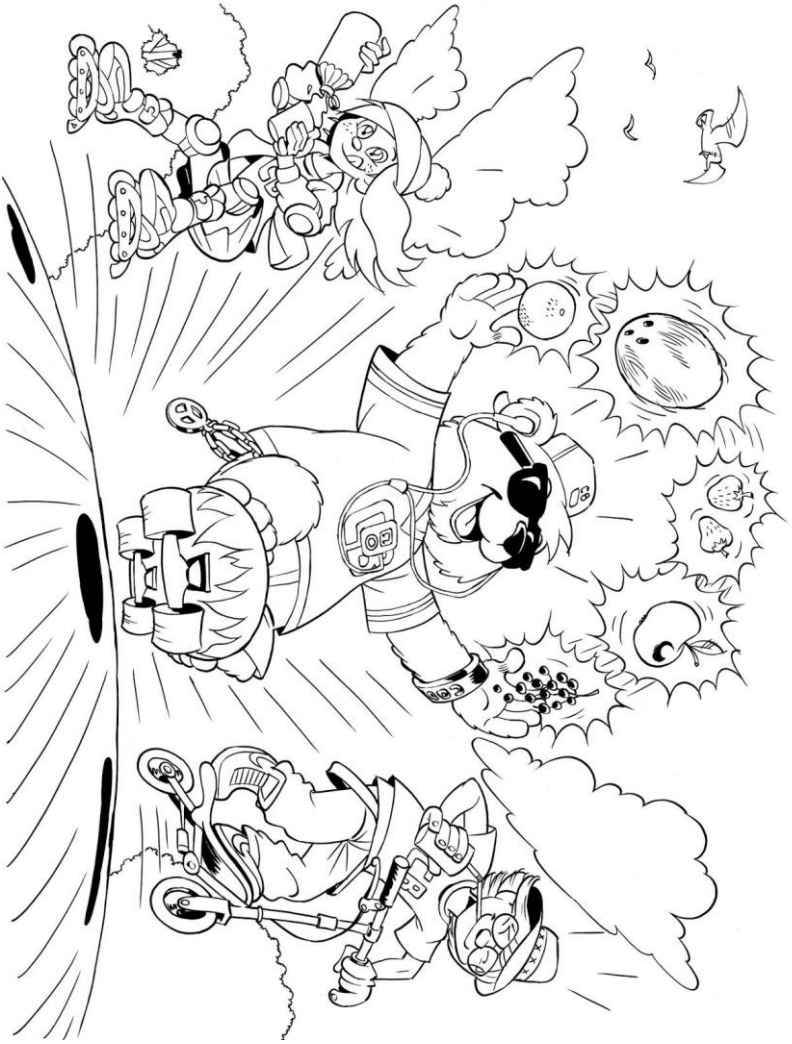
Natuurlijk tussen het studeren door moet er ook eens pauze genomen worden want niemand kan 8u aan een stuk geconcentreerd leren. Een ideale pauze is om eens naar buiten te gaan wandelen, lopen of gewoon eens door het huis te lopen. GA NIET IN DE ZETEL GAAN LIGGEN WANT DIT IS GEEN IDEALE PAUZE. Een goede pauze tijdens het studeren zijn natuurlijk de **+13 ACTIVITEITEN**

Vergeet niet om voor jezelf te zorgen

Hierbij moet je denken aan de 8-8-8 regel (8 uur studeren, 8 uur slapen, 8 uur ontspannen.) Tijdens examens zal de 8-8-8 regel waarschijnlijk een stuk veranderen doordat men hierbij minder aandacht gaat besteden aan voldoende slaap. Een goede ontspanning en verzorging van je lichaam is bijvoorbeeld een bad te nemen ipv een douche, eet gezonde snacks maar verwaarloos zeker je slaap niet!

*Zoek de 10 verschillen!





Werkten mee aan deze editie van 't VIPke:
Lynn Decroix, Ellen Debuyck, Yasmine Vanderstraeten, Mauro Vanwynsberghe
Gezet naar een ontwerp van Sander Gheldof
Foto's: Jens Debuyck
Correctors: Yasmine Vanderstraeten
Bekijk het VIPke online op www.plusdertien.be