

# Crimmax



*December 2022: derde editie*

V.U.: Crimen VZW  
Herbert Hooverplein 10  
3000 Leuven

# Inhoudstafel

Voorwoord Redactie

Interview met een praesidiumlid

Decemberoverzicht

Interfacultaire Beker

Sfeerbeelden

Crimineel goeie tips

Wist-je-datjes

# Voorwoord Redactie

Liefste Crimi's

Voor de laatste keer dit semester, slaan we de handen in elkaar om er een prachtige Crimmax van te maken vol met gezelligheid, bloktips, ontspanning en leuke gossips om de examenperiode wat te verlichten! Wij wensen jullie alvast heel veel succes met de blok en examens en vergeet ook niet te ontspannen tussen al het studeren door!

Geniet van het lekkere eten, drinken en alle gezelligheid tijdens deze mooie kerstperiode.

Enorm veel leesplezier en tot volgend semester!

Jullie kapoentjes

Imke & Marte



## Interview met een praesidiumlid

Joepie! Een nieuwe Crimax betekent dat jullie weer een aantal praesidiumleden beter gaan leren kennen. Deze maand zijn onze onderwijsleden, Didi, Megan en Hannelore, aan de beurt.

### **Wat zijn jullie tips om de blok- en examenperiode door te komen?**

*Didi:* Voldoende pauzes nemen, voldoende proberen slapen, lief zijn voor jezelf en een goede planning.

*Hannelore:* Genoeg ontspannen en gsm wegleggen tijdens het studeren.

*Megan:* Een strakke planning is key! Zorgen dat je overzicht houdt voor jezelf en ook voldoende rust pakt. Als je je aan je planning houdt, mag je jezelf ook lekker belonen. Denk aan even koffie drinken met een vriend/vriendin of aan het bestellen van je favoriete eten. Zorg ook dat je leuke dingen plant voor na je examens zodat je ergens naar kan uitkijken! Daarnaast zitten we allemaal in hetzelfde schuitje, dus probeer steun te vinden en elkaar er doorheen te helpen. Studeer bijvoorbeeld samen via skype, dit kan erg motiverend zijn!

### **Wat is jullie favoriete snack tijdens de blok?**

*Didi:* Elke blok zijn het andere cravings dus het wordt nog afwachten wat het dit keer gaat worden. Chips is meestal wel een constante.

*Hannelore:* Zure snoepjes.

*Megan:* Ik heb niet één vaste favoriete snack tijdens de blok. Ik probeer ook af en toe wat gezond te doen, dus daarom neem ik vaak een bakje frambozen of bosbessen voor tijdens het studeren. Na het studeren kan ik mezelf vaak ook wel tracteren op een bakje chips! En dan specifiek die van Lays Sensation: Thai Sweet Chili. Die zijn zo lekker!

## **Wat doen jullie het liefste ter ontspanning tijdens de blok/examens?**

*Didi:* Just dance dansjes via youtube of meedansen met The Fitness Marshall. Een serietje van 20 minuten is ook leuk! Aanbevelingen zijn altijd welkom.

*Hannelore:* Babbelen met kotgenoten en muziek luisteren.

*Megan:* Elke examenperiode zorg ik ervoor dat ik een blokserie heb. Vaak is dat wel een luchtige serie, zodat ik wat kan lachen en even m'n gedachten leeg kan maken. Daarnaast doe ik ook nog een workout met Pamela Reif om toch nog wat beweging te krijgen. Ook koken is voor mij heel ontspannend, zo ben je even bezig met iets totaal anders.



## Decemberberoverzicht

De laatste evenementen van dit semester staan voor de deur. Kom nog snel samen met ons quizzen en een gezellige wandeling maken!

### 20 december: De warmste wandeling

Om de koude dagen wat warmer te maken, organiseert Crimen (samen met een aantal andere kringen) een 'warmste wandeling'. Een ideale activiteit om je te ontspannen in deze stresserende periode én je krijgt er ook nog eens een hapje en drankje bij! Win-win dus!



## Crimen's Cultuur Citytrip!

Beste medestudenten,

Het is zover, Crimen gaat op reis! De allereerste culturreis georganiseerd door en voor criminologiestudenten, neemt je mee naar het prachtige Keulen! Noteer 12/04/'23 - 14/04/'23 dus al zeker in je agenda!



Keulen is de op drie na grootste stad in Duitsland en is onder andere beroemd om zijn rijke geschiedenis, het culturele en architecturale erfgoed en een aantal grote en internationale evenementen.

Voor vragen kan je altijd terecht bij het team toerisme van Crimen! (toerisme@crimen.be).

Inbegrepen in de prijs:

- Vervoer van Leuven naar Keulen heen en terug
- Openbaar vervoer tickets voor daar ter plaatse
- Hostel + ontbijt (2 overnachtingen)
- Toegangstickets voor chocolademuseum/activiteiten
- Gezelligheid en sfeer

Niet inbegrepen:

- Andere maaltijden
- Drank
- Activiteiten buiten de georganiseerde

Prijs: Schatting van rond de 170 Euro, het exacte bedrag zal nog gecommuniceerd worden.



## **Interfacultaire beker**

**Ook dit jaar strijden Crimen en VRG tegen andere kringen om de Interfacultaire beker te winnen!  
Kom je mee onze atleten aanmoedigen?**

Goed Nieuws! Onze volleybaldames staan momenteel op de 1ste plaats in hun poule!

### **Komende wedstrijden deze maand:**

Maandag 19 dec om 19u: zaalvoetbal heren

- Tegen wie: Wina
- Waar: ucll unit 2

Woensdag 21 dec om 21u: veldvoetbal heren

- Tegen wie: Industria
- Waar: USC KGV 2



## Bloktips

**1. STAY FOCUSED:** Zorg voor zo weinig mogelijk afleiding, zodat je volledig kan focussen op de leerstof. Ruim je bureau op. Verzamel al je lesmateriaal (cursussen, notities...). Leg je smartphone aan de kant en schakel notificaties van Facebook, Instagram, WhatsApp ... uit.

**2. LESS IS MORE :** Door je cursus op te delen in kleine, hapklare hoeveelheden, zal je de leerstof beter kunnen onthouden. Probeer geen duizend dingen tegelijk te doen. Multitasken klinkt lekker druk en belangrijk, maar in de praktijk werkt het beter om taak per taak een to-dolijstje af te werken. Trouwens: taken op papier schrappen van een planning of lijstje geeft je meteen een voldaan gevoel en werkt dus extra motiverend.

**3. PROBEER NIET LOUTER TE PAPEGAAIEN:** Zorg ervoor dat je écht inhoudelijk snapt wat je aan het studeren bent, en niet alleen letterlijk de leerstof kan afratelen. Bij de minste twijfel of die oh zo gevreesde black-out ben je er immers aan voor de moeite. Zorg ervoor dat je verbanden kan leggen en concrete voorbeelden kan geven. Maak oefeningen of visuele schema's. Zing je leerstof eens - ja echt. Of laat je old school ondervragen door je ouders, kotgenoten, medestudenten ...

**4. VAL GERUST IN HERHALING:** Herhalen, herhalen, herhalen: zo blijft je leerstof beter hangen. Sta je hopeloos achter op je studieplanning? Begin dan niet als een bezetene de leerstof erdoor te jagen. Je kan beter herhalen wat je al gedaan hebt en een klein(er) deel van je leerstof goed beheersen, dan dat je alles maar halfslachtig kent.

**5. BEWEEG VOLDOENDE:** Elk uur dat je geconcentreerd studeert, wissel je af met een kwartiertje pauze. Probeer niet telkens op je smartphone te gaan tokkelen, maar doe iets actiefs. Ga sporten, maak een wandelingetje, shake even alle stress van je af tijdens jouw favoriete muziknummer ... Je brein heeft deze prikkelvrije momenten nodig om info te verwerken en gewoon even tot rust te komen. Zo blijf je fris.

**6. EET EN DRINK GEZOND:** Het is verleidelijk om tijdens het blokken naar junkfood en sloten koffie of Red Bull te grijpen. De opkikker die je hiervan krijgt, is echter maar van korte duur. Als je te veel suiker en cafeïne verzet, krijg je last van hoofdpijn, rusteloos- en slapeloosheid.

Wat je dan wel op je boodschappenlijstje moet zetten? Gezonde en licht verteerbare maaltijden en snacks. Denk: bananen, yoghurt, pure chocolade, noten, rozijnen, bessen, spinazie, avocado, (kokos)water ... Deze brainfoods kalmeren je zenuwen en boosten je concentratievermogen en geheugen.

**7. HOU VAST AAN ROUTINE:** Routine lijkt misschien saai, maar het zorgt wel voor rust. De examenperiode is behoorlijk stresserend. Dit is dus géén goed moment om drastische *lifestyle changes* in te voeren. Lees: om halsoverkop met je lief te breken, om intensief te beginnen sporten, om op een rigoureuus dieet te gaan ... Stel dit alles gewoon uit tot na je examens. Die paar dagen extra gaan heus het verschil niet maken hoor.

**8. TREAT YO' SELF:** Beloon jezelf elke dag met iets leuks. Een (aantal) aflevering(en) van je favoriete serie, een homemade maaltijd van de mama, een driedubbele ijscoupe met slagroom, een avondje bioscoop, een terrasje met je vriend(inn)en ... Zo heb je tijdens het studeren iets om naar uit te kijken.

**9. NEEM VOLDOENDE NACHTRUST:** Een nachtje door klinkt heel productief, maar in werkelijkheid is het moordend. Niet doen dus! *We repeat: NIET DOEN DUS!* Je hebt je slaap echt nodig, want zo geef je je hersenen rust en wordt de leerstof die je overdag verwerkt hebt grondig opgeslagen in je geheugen. Dus denk erom: op tijd oogjes dicht en cursussen toe.

**10. VERMIJD PANIEKZAAIERS:** Laat je niet opjagen door paniekzaaiers. Je kent ze wel de studenten die je voor en na examens bombarderen met '*Omig, ik kan/kon er niets van!*' '*Weet/wist jij het antwoord op vraag x?*' '*Kan jij snel even de cursus van 350 pagina's in drie zinnen samenvatten?*' '*Hoezo, jij wist da ni ofwa?!*' ... Overloop voor of na je examen niet te veel met medestudenten: dat bespaart jou heel wat onnodige kopzorgen.

Bron: <https://www.ap.be/artikel/10-bloktips>

Meer bloktips kan je vinden op:

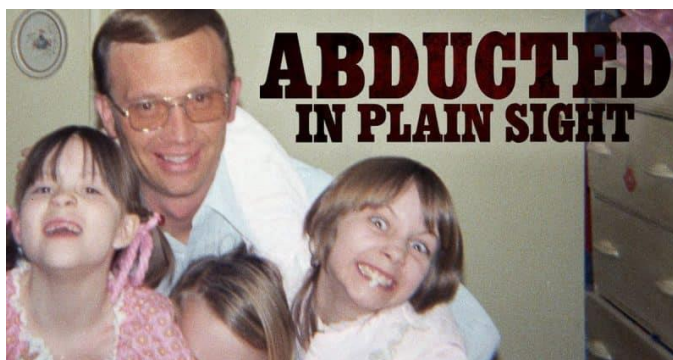
<https://www.kuleuven.be/stuvo/studieloopbaanbegeleiding/student/succesvol-studeren/tips-voor-de-blok/index.html>



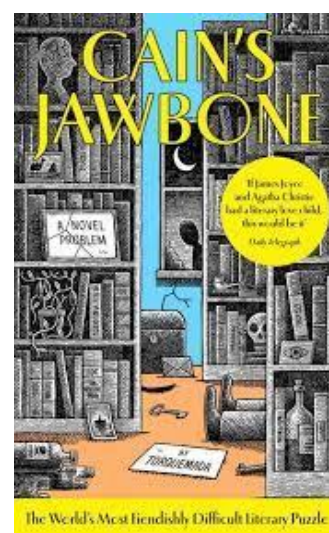
## Crimineel goeie tips

Om wat te ontspannen tijdens de komende maand maand, geven we jullie wat leuke tips mee om in jullie vrije tijd eens te bekijken! Deze editie raden we de true crime documentaire 'Abducted in plain sight' en het boek "Cain's Jawbone" aan.

In 1974 wordt de twaalfjarige Jan Broberg uit een kleine kerkgemeenschap in Idaho ontvoerd door een vertrouwde buurman en goede vriend van de familie. Dit zal niet de enige keer blijken dat dit gebeurt.



Zes moorden, 100 bladzijden en miljoenen combinaties die mogelijk zijn waarvan er maar 1 correct is. Cain's Jawbone is een moordpuzzel die je enkel kan oplossen door de 100 bladzijden in de juiste volgorde te zetten. Alleen in die juiste combinatie, kunnen de zes moorden voorkomen worden. Heb je interesse? Het mysterie is nog maar door vier mensen opgelost in 88 jaar. Wie weet word jij wel de vijfde!



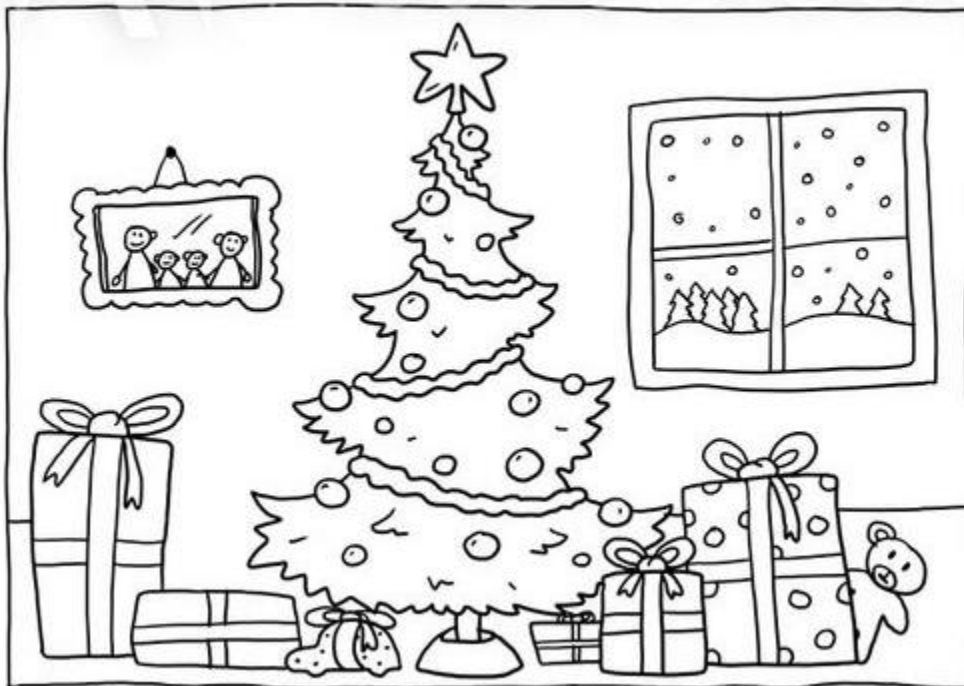
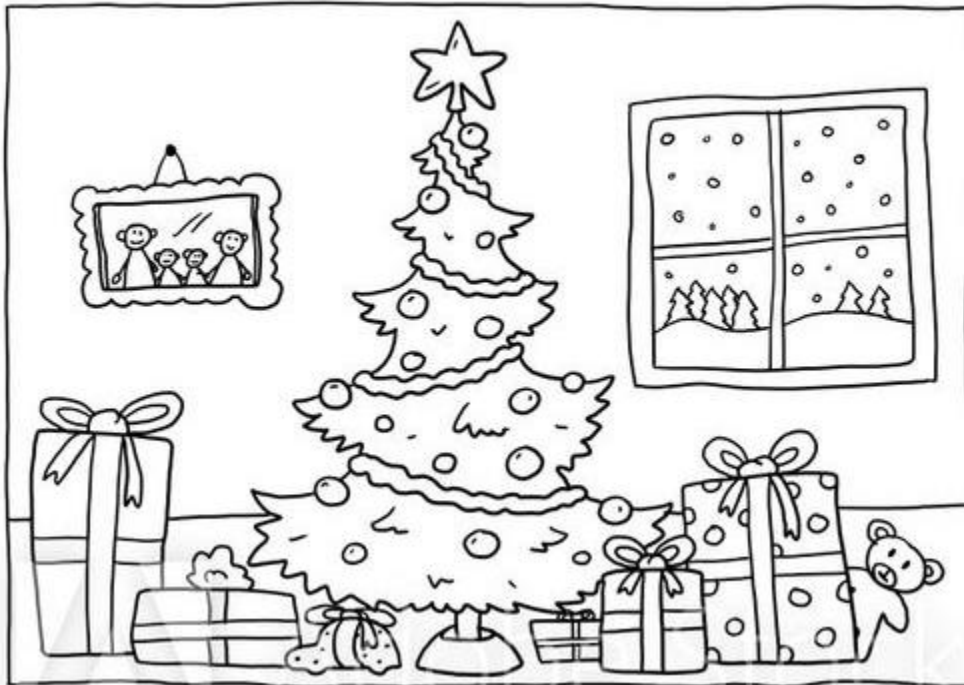
# Kleurplaat



Nonogram: Welke mooie  
kersttekening komt hier  
tevoorschijn?

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

Zoek de 10 verschillen



## *Wist je dat ...*

...Crimen de Bootcantus van VRG heeft overgenomen?

...Ook De Appel gaat overnemen tijdens ons kerstfeestje?

...Praesidiumlid M.K. bijna een nepplant van de faculteit had gestolen?

...Zij ook in slaap is gevallen op de toog van HdR om 2u 's nachts?

...Sinterklaas in de aula is geweest, maar niet iedereen flink was geweest?

...Sinterklaas zelf ook niet zo heel flink was omdat hij heeft gevochten met een nepsint in HdR?

...Professoren Paoli en Van Dale wel heel flink zijn geweest? En ze hierdoor een cadeautje kregen?

...Crimen een Discordserver heeft waarin je samen kan studeren/vragen stellen/ ontspannen?

...Een bepaalde student onze Crimax een 'stom boekske' heeft genoemd?

...We deze student graag uit onze geliefde richting willen verwijderen na deze uitspraak? #Eilandraad

...Ons redactieteam jullie een prachtige kerstperiode toewenst!

... Praesidiumlid Z.P. een rat had op haar kot en daardoor niet kon slapen?

... Praesidiumlid I.U. dit semester naar meer dan 13 cantussen is gegaan?



... Praesidiumleden E.D.K. en J.J. absoluut tabasco en kaas willen als ze pasta eten?

... vervallen limoensap nog steeds gebruikt kan worden in Blue Thrill shotjes?

... Praesidiumlid N.V.D.B. groentelasagna haat?

... Praesidiumlid B.R. nog nooit vlees gegeten heeft?