AKUT



YANOU GIJSEN
OKTOBER 2026

Gratis * 500 exemplaren * www.medica.be * communicatie@medica.be
Brusselsestraat 246, 3000 Leuven * Tel.: 016/20.68.69
VU: Jakobien De Dooy * Medica VZW



INHOUDSTAFEL

WOORDJE VAN DE REDACTIE 03

TEAMVOORSTELLING 06

DE SPORTSPECIAL 08

DE FIJNPROEVER 12

1 VRAAG, 5 STUDENTEN 14

ONDERWIJSUPDATES 16

HOTSPOT IN LEUVEN 20

GASTHUISBERGER VAN DE MAAND 22

EERSTE HULP MET JE PLAYLIST 24

SCROLL, SWIPE, SAMENGEVAT 26

HOROSCOOP 28

DIERENWEETJE VAN DE MAAND 30

SPELLETJES 31

woordje van de praeses

Beste Medicaners

De eerste weken van het semester zitten erop en het studentenleven draait ondertussen weer op volle toeren. Nieuwe vakken, nieuwe uitdagingen, maar gelukkig ook weer heel wat Medica activiteiten die een voor een onvergetelijk zijn.
Oktober is traditioneel een van de drukste en leukste maanden van het jaar. Het absolute hoogtepunt? Zonder twijfel de 24 urenloop op 20 en 21 oktober. Twee dagen vol sport, sfeer en facultaire trots, waarbij elke loper en supporter een verschil maakt. Samen kleuren we opnieuw het sportkot in onze prachtige HMV-kleuren en hopen we stiekem toch om ons dit jaar weer te overtreffen. Want die vijfde plaats is van ons! (En misschien kunnen we toch beginnen dromen van meer?)

Daarnaast zorgen we ook deze maand voor heel wat ontspanning. Van de peter-meteravond en cultuurquiz tot de cantusweek en andere activiteiten: er zijn meer dan genoeg kansen om even te ontsnappen aan de zware lessen.

Voor je cursussen kan je nog altijd terecht bij onze geweldige CuDi! Ze staan elke dag weer klaar om jullie zo snel mogelijk je studiemateriaal te bezorgen en om jullie vragen te beantwoorden!

Geniet van de komende weken, veel succes met de lessen en hopelijk tot snel op één van onze activiteiten!
Groetjes,

Jakobien De Dooy



planning

maandag	dinsdag	woensdag
05 cantusweek	06 cantusweek	07 cantusweek
12 peme-avond	13 5e plaatscantus	14
19	20	21 24u loop
26 skiweek	27 skiweek	28 skiweek

oktober

donderdag	vrijdag	zaterd.	zonday
01	02	03	04
08 cantusweek	09	10	11
15	16	17	18
22 24u loop	23	24	25
29 skiweek	30	31 	

woordje van de redactie

Hallo allemaal en welkom terug bij jullie klein gelukje van de maand!

Net zoals vorig jaar neem ik jullie ook dit jaar weer mee langs de leukste culinaire hotspots, iets te eerlijke Alma-reviews en nog veel meer. Ook de horoscoop maakt opnieuw zijn opwachting, zodat je elke maand kunt ontdekken wat de sterren (of toch de redactie) voor jou in petto hebben.
De klassiekers blijven dus gewoon bestaan, maar daarnaast stel ik met veel plezier ook twee nieuwe rubrieken aan jullie voor: 1 vraag, 5 studenten en Scroll, swipe, samengevat.

Maar goed, genoeg over de Akuut. Hoog tijd om mezelf ook even voor te stellen. Ik ben Yanou, zit in mijn 3e bachelor Geneeskunde, afkomstig van 'de Limburg' zoals mijn vriendinnen het graag zeggen. Mijn hond heet Guus, maar het is Snuit voor de vrienden. Mijn schoenmaat is aan de rechtervoet 42 en links 42,5. Ik drink mijn iced-latte het liefst met een pompje vanille en havermelk (als dat iemand zou interesseren). Mijn lijfspreuk is: het leven is een feestje, je moet alleen zelf de slingers ophangen. En ik schrijf deze rubriekjes achter mijn computer, meestal in de zetel thuis wanneer middernacht al lang gepasseerd is.

Veel leesplezier!
groetjes

Yanou Gijsen



communicatie 2026-2027



team sport



Marie Naert

Functie: coördinator team sport
Dit is mijn 2de jaar in Medica

Ik heb honger en bestel in de Alma: Groentelasagne!
Nummer op repeat: Flowers - Lauren Spencer Smith
Favoriete drankje voor een nachtje uit: Aperol!!!!!!
Celebrity crush: Woutje van Aert
Favoriete film: The Hunger Games

uitgaan
hoer in een bordeel

gezellige kotavond
student industrieel



Enzio Heylen

Functie: teamlid sport
Dit is mijn 2de jaar in Medica

Ik heb een hekel aan: papieren rietjes die na 3 slokken oplossen
Nummer op repeat: Als ze lacht - Yevgueni
Deze sport vind ik geen sport: darts
Favoriete dessert: crème brûlée
Mijn go-to drankje voor een nachtje uit: lazy red cheeks

nooit meer iets op strava posten
student industrieel

nooit meer een PR halen
hoer in een bordeel



Marthe Clercx

Functie: teamlid sport
Dit is mijn 1ste jaar in Medica

Ik heb een hekel aan: liegen en smakken
Nummer op repeat: Valerie - Amy Winehouse
Favoriete sport: volleybal
Deze sport vind ik geen sport: golf
Favoriete drankje voor een nachtje uit: alles behalve bier
uitgaan
24uren loop

gezellige kotavond
galabal



de sportspecial




CAPITOL
F HMV
E EVER IN
YOUR FAVOUR
16
16

verloop van de loop

1970

eerste studentenloop georganiseerd door VTK

1972

ontstaan van de 24uren loop

1996

individueel record van Pieter Rijnders met 161 rondes

2013

Apolloon loopt als eerste kring +1000 rondes

2023

Max Pollet (Lerkeveld) verbetert het record-aantal individuele rondes van Tom Merlevede 170). Max liep er 201, en werd zo de eerste persoon die meer dan 100 km met aflossing aflegde op de 24 urenloop.

2026

Marie Naert en haar team brengen HMV weeral naar de 5de plek

HET ONSTAAN VAN DE 24UREN LOOP

De eerste editie van de loop vond plaats in 1970 en werd georganiseerd door VTK, destijds duurde het maar 12uren zoals de studentenloop die nu plaatsvindt in Gent. In 1970 duurde de loop 18 uur en vanaf 1971 ontstond de echte 24uren loop, toen deden er echter nog niet zoveel kringen mee. Pas vanaf 1980 waren er 25 groepen die meededen, dit piekte in de jaren daarna tot 36. Na een poosje nam LOKO de organisatie over van VTK en werd het een groter evenement.



In 1985 werd het eerste wereldrecord gezet, er werden 915 rondes gelopen door Apolloon. In het jaar daarna werd het individuele record gezet, dat op de dag van vandaag nog steeds geldt, en dat door niemand minder dan Pieter Rijnders. Hij liep 161 rondjes op zijn eentje. In 1998 vond er een dodelijk incident plaats en werd het evenement stilgelegd.

We springen een aantal decennia verder tot 2022. In dit jaar was er een welgekende nek-aan-nek race tussen VTK en Apolloon en werd er een record gezet. Apolloon liep 1087 rondes en VTK 1085. In 2024 won VTK voor het eerst in 7 jaar terug van Apolloon en dat deden ze in de laatste ronde. Wat was dat spannend. Buiten de rivaliteit tussen VTK en Apolloon is er natuurlijk eentje die ons nog net iets nauwer aan het hart ligt. HMV vs Industria.

Het HoogMedischVerbond bestaat uit 6 kringen: Steil, Eros, KLA, Apollonia, Medicosoc en natuurlijk het prachtige Medica. Wij lopen elk jaar voor de 5de plaats tegen Industria. In 2025 leek een vierde plaats tijdens de nacht even binnen handbereik. LBK had op dat moment namelijk niet veel meer rondes gezongen dan wij. Tegen de ochtend moesten we die droom helaas opbergen, maar wie weet? Misschien organiseert HMV volgend jaar een vierdeplaatscantus?

DE FIJNPROEVER



9/10 3,79 IN DE DELHAIZE

Deze bolletjes hebben een verrassend echte kiptextuur, met een lichte kipsmaak, al zijn ze op zichzelf wel wat flauw. De chicken bites zijn lekker mals en op de een of andere manier ook een beetje sappig. Het omhulsel is minder krokant dan ik had verwacht, maar dat stoort eigenlijk helemaal niet. Bovendien ogen ze van alle vleesvervangers in de winkel het lekkerst.

Hoewel dit misschien niet meteen superenthousiast klinkt, zijn ze wél echt een dikke aanrader. Gewoon een heel lekker geheel.



7/10 3, 19 IN DE ALBERT HEIJN

Deze nuggets vormen niet echt één geheel, in vergelijking met de burgers, en vallen daardoor wat sneller uit elkaar. Ze zijn ook iets vezeliger, maar tegelijk malser dan de andere nuggets die ik getest heb. Ze zijn duidelijk goed op smaak gebracht, dat zie je ook aan de buitenkant, maar smaken niet echt naar kip. De smaak doet me wel keihard aan iets denken, alleen kan ik er echt niet de vinger op leggen waaraan.



7/10 3,89 IN DE DELHAIZE

De smaak zit goed in elkaar: mooi in balans, aangenaam hartig en voldoende zout. Niet wereldschokkend, maar zeker geslaagd. Op vlak van textuur liet het merk wat steken vallen, weer vrij korrelig in plaats van een zacht geheel. De kleur en geur zijn dan weer wel dik in orde.



5,5/10 1,55 IN DE ALBERT HEIJN

Deze nuggets hebben een vrij korrelige structuur en vallen bij de eerste hap meteen wat uit elkaar. Niet enorm storend, maar ook niet bepaald aangenaam. Ze smaken niet echt naar kip, al zijn ze op zich wel lekker. De ene hap is verrassend smaakvol, terwijl de andere dan weer wat aan de flauwe kant is. Het omhulsel is bovendien niet krokant, en dat miste ik hier toch wel.



8/10 3, 59 IN DE ALBERT HEIJN

De burger is vrij dens, hangt mooi samen en heeft een aangename structuur om in te bijten. Er zit een subtiele kipsmaak aan en al bij al is het gewoon een lekkere burger. Het omhulsel had wel wat krokanter gemogen en laat hier en daar wat los van de burger Maar los daarvan: een prima burger!

In de periode dat ik vegetariër was, vond ik dit merk het beste qua vleesvervangers. Vooral de crazy chicken burger vond ik goed, maar ik denk dat die niet meer bestaat.

1 VRAAG, 5 STUDENTEN

Van welke celebrity zou jij graag eens een hoorcollege krijgen, en waarom?

Als ik een bekende Vlaming moet kiezen, ga ik voor Ruben Van Gucht. Waarom? Wel, proffen springen naar mijn gevoel vaak nogal snel van het ene onderwerp naar het andere, waardoor ik soms de draad kwijt raak. Ruben is het gelukkig al gewoon om vlot van het ene naar het andere te springen. Volgens mij zorgt dat voor een veel soepelere overgang tussen de verschillende onderwerpen, waardoor ik zeker goed mee zal zijn met de les. Ook zou ik een gastcollege van Valentine Besard zeker niet erg vinden.

- Marie, 1e master BMW

Drake of Black Coffee, twee artiesten met muziek die je eigenlijk altijd wel kan smaken. Stel je voor dat je tijdens een les gewoon een beetje les krijgt met rustig een banger op de achtergrond. Dat is toch echt een droom.

De lesinhoud zou waarschijnlijk na vijf minuten nergens meer op slaan, maar dat maakt niet uit, want je hebt tenminste de hele les lang kunnen opletten én genieten van de muziek. Dat noemen we een win-win.

- Renaud, 3e bach GNK



Ik zou het niet erg vinden om het practicum oppervlakte anatomie met Shawn Mendes uit 2019 te moeten doen

- Jana, 1e master GNK

Austin Butler. Waarom zal je wel zien als hij ooit een hoorcollege is komen geven.

- Enzio, 2e bach GNK

Zowel Ruben van Gucht als Pommelien Thijs kunnen me beiden iets leren over time-management denk ik.

- Nynke, 1e master GNK

ONDERWIJSUPDATES



STARTERSDAGEN

Van 16 tot 18 september werden de startersdagen georganiseerd. Fijn om zoveel nieuwe gezichten te zien! Was je hierop aanwezig en heb je opmerkingen of feedback? Laat gerust weten via onderwijs@medica.be.
In het eerste jaar BMW startten 500 studenten, bij geneeskunde maar liefst 700! Welkom aan alle nieuwe gezichten.

WERKGROEPEN ONDERWIJS

De eerste Werkgroepen Onderwijs (WGO) gingen door op 23 september. Volgende afspraak op 7 oktober en 21 oktober! Zit je met een vraag of probleem? Of denk je ook graag mee na over de thema's die je opleiding aangaan? Aarzel dan niet om ons aan te spreken. Je kan ons altijd bereiken via onderwijs@medica.be of nog beter: kom naar één van de WGO's.

STUDENTENBEVRAGING

Vul zeker de studentenbevraging in voor de OPO's waarvoor deze wordt gehouden. Enkel als minstens 30% van de studenten deze invult, is het eindoordeel bindend en moet men met deze feedback aan de slag. Bedankt!

★★★★★

Brownie

Vorig jaar ben ik behoorlijk kritisch geweest voor de Alma. Ik vermoed dan ook dat de prijzen licht gestegen zijn omdat mijn Alma-reviews de verkoopcijfers naar beneden hebben gehaald. Ergens wil ik mijn excuses aanbieden, maar langs de andere kant is die prijsstijging natuurlijk ook te wijten aan de nalatigheid van de Alma, meer specifiek aan het kruidengedeelte.

Waar de Alma echter keer op keer goed scoort, is bij de brownie. Al kwam ik er vorig jaar achter dat het exact dezelfde brownie is als die van Delhaize, waar je hem voor 40 cent minder vindt.
De eerste hap is pure euforie, smeuïge chocolade die elke smaakpapil wakker schudt. De tweede hap doet me beseffen dat het leven soms zo mooi kan zijn. Tegen de laatste hap begin ik wel te dromen van een fris glas water. Waar ik een half uur op mag wachten als het van de stroomsnelheid afhangt van het waterkraantje in de bib.

Het is een lekker, maar plakkerig beestje, die brownie. Zo eentje waarbij je je vingers wilt aflikken. Vrij letterlijk zelfs.
Daarna sta je naar het lege papiertje te staren, alsof je net een klein hoogtepunt hebt beleefd. Heel even twijfel ik zelfs of ik het niet moet bijhouden als souvenir. Een aandenken aan het culinaire hoogtepunt van mijn dag. (Ik doe het niet. Meestal.)

Kortom, de brownie is een absolute banger!

HOTSPOT IN LEUVEN

Maccione, Hogeschoolplein 6, 3000 Leuven

Ook dit jaar stel ik jullie weer voor aan de culinaire toppers van Leuven. Die van deze maand is echter niet nieuw; die heb ik vorig jaar ook al aangehaald. Ondanks mijn lovende woorden hoor ik nog van veel te veel mensen dat ze er nog niet geraakt zijn. Bij deze dus een reminder voor de studenten die nu al uitstelgedrag vertonen.
Deze maand stel ik jullie dus graag opnieuw voor aan mijn favoriete pizzarestaurant: Maccione.

Voor mij zijn er 4 essentiële criteria voor een goed pizzarestaurant.

1. Het personeel spreekt geen Nederlands of weigert dat gewoonweg te doen. Bonuspunten als ze elk woord dat je uitspreekt herhalen met de nodige Italiaanse intonatie.
2. De mannelijke werknemers hebben hun haar geboetseerd met minstens 2 potten haargel.
3. De menukaart is overdreven gedetailleerd. Italianen noemen hun tomaten geen tomaten. Nee, het land van herkomst, de puurheid van smaak, kleur, geur en meest recente bedpartner moeten en zullen vermeld worden.





4. Er staat geen pizza-hawaï op de menu. Al heb ik daar geen slecht verleden mee, het was mijn favoriet toen ik kind was!

Ik zal de spanning er vanaf halen en vermelden dat deze criteria voldaan zijn. Zalig!
Wat ook zalig is, is de menukaart. En dan heb ik het nog niet eens over de smaak van de pizza's. Nee, ik hou ervan als ik niet moet kiezen uit 300 opties. Hier zijn het er 16 (+ een dessertpizza met Nutella). Dat is voor mij perfect: voldoende keuze zonder keuzestress. Je kan je pizza ook nog "pimpen" met extra ingrediënten, al kan dat wel snel oplopen. 5 euro voor burrata is, zoals Juliette Schol het zou zeggen: niet verlegen.

Over de pizza zelf: de bodem is exact zoals het hoort. Dun, luchtig en vol smaak.

Ook de toppings stellen niet teleur. Na enkele bezoeken en dankzij strategische “mag ik eens proeven?”-momenten bij mijn gezelschap, kan ik met vertrouwen zeggen dat de Margherita, Diavolina, Bufala, Zia Teresa, Bella Parmigiana, Parma en de Zio Ciccio dik in orde zijn. De Amorosa (met bufala-crème, mortadella, burrata en pistache) is lekker, maar na drie stukken heb je het wel gehad. Ideaal als je halverwege graag van bord wisselt, minder ideaal als je graag afmaakt waar je aan begonnen bent

De drankkaart is, net als de menukaart, aangenaam beknopt en beperkt zich tot de typische Italiaanse drankjes. Een Lazy Red Cheeks of een Pornstar Martini zal je hier niet vinden.

Een heerlijke Hugo, woordeloos wijntje of een adembenemende apérol wel!

De drank en het hoofdgerecht zijn dus dik in orde, aan het voorgerecht heb ik me nog niet gewaagd en kan ik dus ook niet beoordelen.
De dessertkaart is ook beknopt, misschien net iets te. Met Tiramisu, Nutellamisu en een pizza Nutella heb je niet veel keuze. Een authentieke gelato of een bolletje sorbet zouden het plaatje afmaken.

Lang verhaal kort, Maccione is zeker de moeite, ik kijk alvast uit naar mijn volgende bezoek!



GASTHUISBERGER VAN DE MAAND

naam	William Celis
studierichting:	3e bach GDKK
favoriete plek in Leuven:	De overgroeide toiletten tegenover de sint-Geertruikerk
nummer op repeat:	Comfortably Numb (Live at Pompeii 2016)
bestelling bij de frituur:	altijd iets anders
favoriete vak:	mfp ademhaling (fysiologie van Meyrinck)

3 dingen op mijn bucketlist:

1. Mount Everest
2. Een (bij)rol in een film
3. Een dikke koersfiets kopen



GASTHUISBERGER VAN DE MAAND

naam	Wiek Robijns
studierichting:	2e bach BWW
favoriete plek in Leuven:	De Werf
nummer op repeat:	Lover, You Should've Come Over - Jeff Buckley
bestelling bij de frituur:	frietjes met joppiesaus en een bamischijf
favoriete vak:	celbiologie



3 dingen op mijn bucketlist:

1. luchtballonvaart
2. reis naar Azie of Zuid-Afrika
3. eten in een sterrenrestaurant

EERSTE HULP BIJ JE PLAYLIST

de muziek die vroeger in de auto naar school speelde.



Hot Stuff - Donna Summer



Mr. Vain - Culture Beat



Hot Shot- Karen Young



Gloria - Laura Branigan

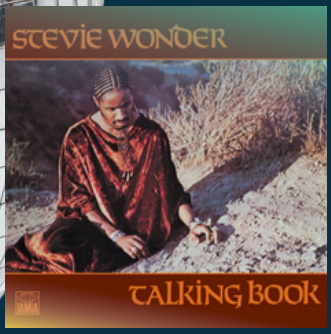


Play That Funk Music - Wild Cherry



Missing - Everything But The Girl





Superstition - Stevie Wonder



Crazy - Danger Mouse



The Four Seasons - December 1963



Can You Feel it - The Jackons



Earth, wind and fire - September



Boogie Wonderland - Earth, WInd and Fire



As - Stevie Wonder

SCROLL, SWIPE,

De tijd vliegt, en wij scrollen vrolijk met ons mee. Daarom: Scroll, swipe, samengevat. Een korte terugblik op de actualiteit én de leukste dingen die ik de afgelopen maand tegenkwam. Alles wat je gemist hebt, maar eigenlijk toch even had willen zien.

Op 20 juli wandelde de Amerikaan David Cifaldi 16 kilometer met een wandelstok door zijn lichaam nadat hij tijdens een wandeling op zijn stok was gevallen. Als wondverpleegkundige kon hij gelukkig zelf goed inschatten wat er gebeurd was.

Ook de Belgische powerliftster Sonita Muluh haalde het nieuws. Tijdens het WK werd haar poging ongeldig verklaard nadat een Litouwse medewerker de bar raakte. Hij gaf later toe dat hij dit bewust had gedaan uit racistische motieven.

Op 10 augustus overleed de 28-jarige Michiel Vandeweert, die leed aan progeria.

Ondertussen vierde Pukkelpop zijn 40ste editie, exact 15 jaar na de rampeditie van 2011, waarbij vijf mensen om het leven kwamen.

In de Hoge Venen verwoestte een natuurbrand meer dan 3.000 hectare natuurgebied.

Ook AI kwam in het nieuws: Jacob Coxon nam ontslag bij Anthropic omdat hij bezorgd is over de manier waarop AI momenteel wordt gebruikt.

Last en een beetje least: Valentine Besard (één van Ruben van Gucht zijn veroveringen) werd Miss West-Vlaanderen. Kan zij binnenkort ook het kroontje van Miss België bemachtigen?

SAMENGEVAT

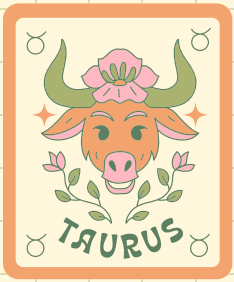


Brand in Hogeveen

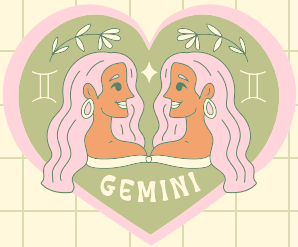
HOROSCOOP



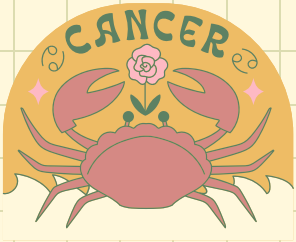
Je lever stuurt subtiele signalen. Misschien hoef je niet élke ronde mee te doen. Verrassend genoeg blijkt een glas water op het juiste moment je grootste academische prestatie van de week te zijn.



De student die je vandaag denkt te zijn, is niet dezelfde die je over enkele maanden zal worden. Je onderschat hoeveel je nog kunt veranderen. Gelukkig begint groei vaak met een kleine beslissing.



Je hoofd zindert nog na van gesprekken die langer hadden mogen duren maar de tijd voor woorden is voorbij en nu moet je luisteren naar stilte en schema's want wat je mist komt misschien terug in een andere vorm, op een onverwacht moment



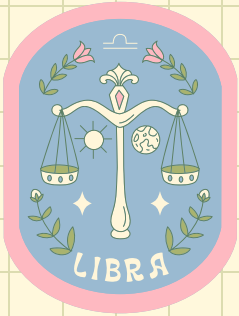
Je mag wat vaker ja zeggen tegen avontuur, maar niet tegen elke tequila. Niet elke herinnering hoeft vaag te zijn om legendarisch te worden.



Je intuïtie zit deze maand opvallend goed. Vertrouw erop, behalve wanneer ze zegt dat je "nog makkelijk slaagt zonder te studeren".



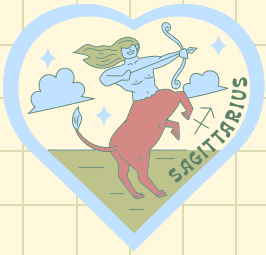
Je sociale batterij krijgt binnenkort een flinke boost. Gebruik die verstandig: sommige avonden leveren verhalen op, andere alleen hoofdpijn.



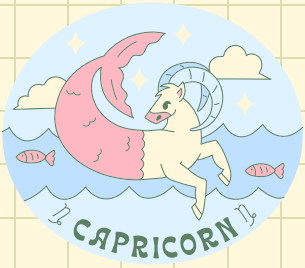
Je staat dichter bij een nieuw begin dan je denkt. Soms is dat gewoon de eerste pagina van een cursus die al weken ongeopend ligt.



Er hangt romantiek in de lucht, maar ook een groepswerk. Eén van beide zal beter verlopen dan verwacht. Welke? Dat hangt verrassend genoeg van jou af.



Tijd om eindelijk aan jezelf te werken. Niet omdat je moet veranderen, maar omdat je toekomstige zelf je dankbaar zal zijn.



Je hebt jezelf weinig gegund maar je hebt veel gebouwd en de komende maand beloont wie blijft geloven in het onzichtbare werk want je dromen zitten dichter bij de oppervlakte dan ooit



Je voelde je even vrij alsof alles mogelijk was onder die dansende lichten maar ook vrijheid kent haar grenzen in deze maand van discipline en wat telt is niet wat je losliet maar wat je ervoor in de plaats durft te dragen



Je staat op het punt een domme beslissing te nemen. Verrassend genoeg wordt het een van je favoriete herinneringen.

DIERENWEETJE VAN DE MAAND

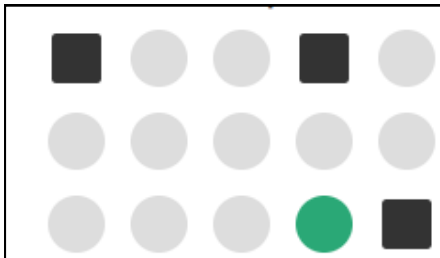


DUIVEN 'HEADBANGEN' VOOR BETER ZICHT

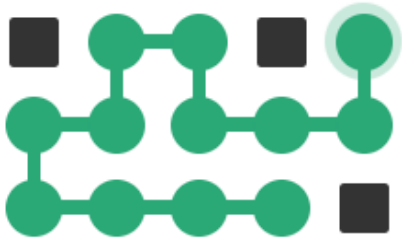
Omdat een duif zijn ogen aan de zijkant van zijn kop heeft zitten, heeft hij moeite met het schatten van diepte. De twee blikvelden van de ogen hebben geen overlap; je kunt dit vergelijken met het kijken met één oog. Zie dan maar eens hoe ver iets van je af is. Door het snelle kopschudden krijgt de duif beelden binnen vanaf meerdere standpunten, die hij combineert om diepte te kunnen zien. Ook kan een duif beweging beter zien door het kopschudden omdat bij het lopen zijn kop (en dus ogen) tijdelijk stil staat. En met een stilstaand zichtpunt zijn bewegingen veel gemakkelijker te detecteren dan wanneer alles beweegt!

SPEL: CONNECT THE DOTS

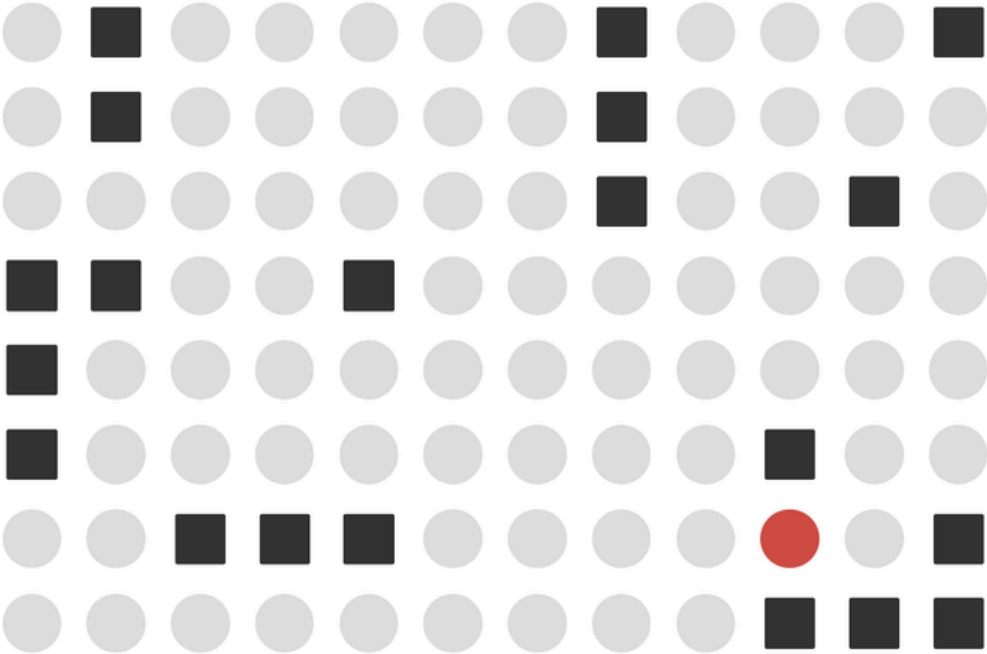
VOORBEELD



OPLOSSING



LEVEL: MOEILIJK




COPY
DE RAAF