

NOVEMBER

YANOU GIJSEN



Gratis * 500 exemplaren * www.medica.be * communicatie@medica.be

Brusselsestraat 246, 3000 Leuven * Tel: 016/20.68.69

VU: Liesel Siau * Medica vzw



INHOUDSTAFEL

WOORDJE VAN DE PRAESES	03
PLANNING VAN NOVEMBER	04
VOORSTELLING UNIT COMMUNICATIE	06
SPORTSPECIAL	08
CONSUMERISTISCHE KOTUPGRADES	14
ALMA REVIEW	15
HOTSPOT VAN DE MAAND	16
WAT SCHAFT DE POT + WEEKMENU	18
ONDERWIJS + MONITORAAT	20
SPONSORS	21
GASTHUISBERGER VAN DE MAAND	26
EERSTE HULP BIJ JE PLAYLIST	28
HOROSCOOP	30

woordje van de praeses

Beste Medicaners,

Hopelijk hebben jullie onze schitterende 5e plaats op de 24 urenloop goed kunnen vieren! Dankzij jullie enthousiasme, gelopen rondjes en luide support hebben we zelfs ons eigen record verpulverd met maar liefst 990 rondjes!

Natuurlijk is het na al dat sporten tijd om even te ontspannen! Zo kan je gezellig bijpraten en genieten tijdens onze sfeervolle kaas- en wijnavond of kan je jouw culinaire talent laten zien tijdens de pastaworkshop. Daarnaast kan je ook jouw creatieve talent tonen op de kunstexpo of proeven van een perfect pintje getapt door jouw favoriete professor tijdens de proffentap.

Vergeet ook ons Symposium De Arts Van Morgen niet! Tijdens dit jaarlijkse evenement nemen inspirerende sprekers je mee in boeiende en veelzijdige thema's.

Let op! De bestellingen van de cursusdienst sluiten op zondag 2 november, bestel dus tijdig jouw laatste boeken! Bekijk zeker onze openingsuren op onze website. Onze liefthallige Unit Cursusdienst staat voor jou klaar tot het laatste afhaalmoment op donderdag 20 november. Nadien openen we pas opnieuw in het tweede semester.

Tot binnekort!

Liesel

Liesel Jans



planning

maandag

dinsdag

woensdag

03

kaas -en
wijnavond

04

Infoavond -
Vrede Leuven

05

de doop

10

11

M/V cantus

12

WGO GNR+BMW
proffentap

17

bloedserieusweek
pastaworkshop

18

bloedserieusweek
kunstexpo
infoavond cultuurreis

19

bloedserieusweek
meter -en petercantus
WGO GNR+BMW

24

doopcantus

25

Cantus der GNR

26

blokcantus

november

donderdag

vrijdag

zat

zon

01

02

06

sportcantus

07

08

09

13

BNP movie
night

14

15

16

20

bloedserieusweek
symposium

21

22

23

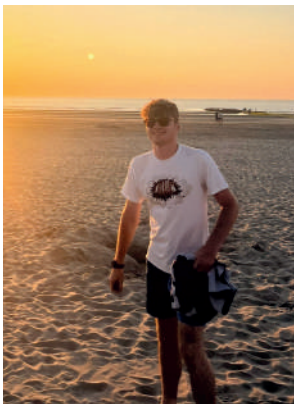
27

28

29

30

UNIT COMMUNICATIE



JASPER PLASCH

DIT IS MIJN 2DE Jaar in medica

FAVORIEETE SOCIALE MEDIA PLATFORM: Instagram

IK HEB HONGER EN BESTEL IN DE ALMA: een smos HESP & kaas

GUILTY PLEASURE: eclairs uit de automaat

FAVORIEETE RUBRIEK VAN DE AKUUT: Gasthuisberger vdm

nooit meer muziek

UITGAAN IN FAKBARS

nooit meer FOTO'S maken

UITGAAN OP DE OUDE



AURELIE MEIJERS

DIT IS MIJN 1STE Jaar in medica

FAVORIEETE SOCIALE MEDIA PLATFORM: Instagram

IK HEB EEN HEKEL AAN: Trage wandelaars OP DE BONDGENOTENLAAN

SAUS OP FRIETJES: mayonaise

FAVORIEETE RUBRIEK VAN DE AKUUT: HOTSPOT van de maand

nooit meer muziek

winter

nooit meer FOTO'S maken

zomer



JADE SCHERPENBERG

DIT IS MIJN 1STE JAAR IN MEDICA
 FAVORIETE SOCIALE MEDIA PLATFORM: TIKTOK OF INSTAGRAM
 FAVORIETE DRANKJE: WIJN!!!!
 VROEGER WILDE IK ... WORDEN: BRANDWEERVROUW
 FAVORIETE RUBRIEK VAN DE AKUUT: DE HOROSCOOP

NOOIT MEER MUZIEK

RILLEN VAN DE KOU

NOOIT MEER FOTO'S MAKEN

ALTIJD ZWETEN



YANOU GIJSEN

DIT IS MIJN 1STE JAAR IN MEDICA
 NUMMER OP REPEAT: MAN I NEED - OLIVIA DEAN
 FAVORIETE SOCIALE MEDIA PLATFORM: INSTAGRAM OF PINTEREST
 FAVORIETE DRANKJE: JENEVER APPEL-KERS MET AGRUM
 GROOTSTE ERGERNIS: AKUUTDEADLINES

UITGAAN IN FAKBARS

WINTER

UITGAAN OP DE OUDE

ZOMER

BOODSCHAP VAN ALGEMEEN NUT!

IN EEN WERELD WAAR IEDEREEN PRAAT, MAAR NIEMAND NOG ECHT LUISTERT, IS HET SOMS GOED OM EVEN STIL TE VALLen.

WE STUREN BERICHTEN, EMOJIS, VOICE NOTES, MEMES, EN HOPEN DAT DE ANDER PRECIES BEGRIJPT WAT WE BEDOELen, MAAR VERGETEN TE VRAGEN HOE HET EIGENLIJK GAAT.

DUS, VOOR JE VOLGENDE "OKÉ 👍" OF "GEEN PROBLEEM 😊", NEEM EENS EEN MOMENT OM ÉCHT TE LUISTERen. KIK IEMAND IN DE OGEN. STEL EEN VRAAG ZONDER HAAST.

WANT GOEIE COMMUNICATIE IS GEEN WEDSTRIJD WIE HET LAATSTE WOORD HEEFT, HET IS EEN DANS WAARIN IEDEREEN DE MAAT MAG VOELen.

PRAAT MÉT ELKAAR. NIET ALLEEN TEGEN ELKAAR.

de sportspecial





overwinning '25 9

RECAP 24URENLOOP ANNO 2025

A R T H U R V A N S T E E N K I S T E

Arthur liep 321 rondes (ongeveer 160km) voor Project Unseen. Dit project zet zich in voor het mentale welzijn van jongeren. De bio-ingenieur worstelde vroeger met een eetstoornis en wou zo de taboe op de kaart zetten. Er is ondertussen al meer dan 5000 euro ingezameld door deze prestatie.

V T K W I N T 2 X O P R I J

Het was op vorig jaar na al even geleden sinds VTK nog gewonnen hadden, maar 'oops, they did it again', zoals hun overwinningsnummer van Britney Spears luidde. Na de Nike-Vaporfly-schoenen van vorig jaar, werden ze dit jaar gesponsord door HOKA om hun lopers weer van de beste schoenen te voorzien. Ook wisten ze het record te verbreken met 1100 rondjes. Verschillende andere verenigingen verbroken ook hun persoonlijk record, het was dus een geslaagde editie.

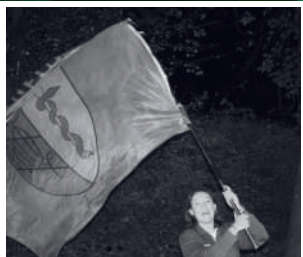
M E D I C A W E E T J E S

Het HMV heeft dit jaar 990 rondjes gelopen (524,7km). Het snelste rondje werd gelopen door Lukas Ponette met een tijd van 1min10. Tuur Haeverans liep de meeste rondjes en dat deed hij met 23 rondes. Daan Verheyen, Thijs Potoms en Zander Leirs stonden op de tweede en gedeelde 3e plek met respectievelijk 18 en 15 rondes. Lies Verheyen is dan weer de lijsttrekker van de vrouwen met 8 rondes. Svelte Mariën liep het snelste vrouwelijke rondje met 1min24.



VTK overvinningsfoto, 22 oktober 2025

nagenieterkiekjes



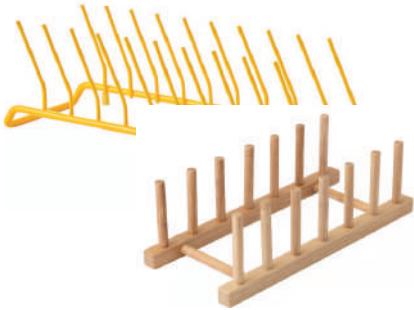


CONSUMERISTISCHE KOTUPGRADES



Moet jij soms ook 3x op en af wandelen om al je kookbenodigdheden van je kot naar de keuken te dragen? Dit mandje is je ultieme hulpmiddel!

-7,99 in de IKEA



-4,99 in de IKEA



Een lekker nutteloze maar ooooh zoou leuke upgrade zijn deze potjes. Je koopt deze om er vervolgens alles in te stoppen dat al in een verpakking zat, maar mooier is in deze potjes. Zo kijk ik momenteel naar mijn potjes pasta en walnoten, want wat ziet het er leuk uit!!!!

duur in Dille&Kamille, goedkoop bij de Zeeman

ALMA REVIEW



Burrito's

In oktober leek de Alma zich culinair te hebben laten inspireren door de Oude Markt in Leuven. Na Angelo's befaamde kapsalon verschenen er burrito's op het menu, zou het Julientje binnenkort zijn intrede doen? Wat me echter meteen opviel, was dat de Alma opvallend milieubewust te werk ging: de burrito's waren volledig vegetarisch.

De burrito's smaakten precies zoals ze eruitzagen. Mijn spontane gedachte bij de eerste hap was: "Wat ben ik hier nu eigenlijk aan het eten?" Buiten de rijst, wrap en nacho's was het moeilijk te achterhalen wat er precies op mijn bord lag. Dat zorgde voor een voorzichtige eerste hap.

Qua smaak bleef het geheel wat aan de vlakke kant, jammer want met een snufje paprikapoeder, zout en peper kan je zelfs de meest bescheiden groenten tot leven wekken. De salsa was een leuk extraatje, al leek het budget vooral in de liters olie te zijn gekropen in plaats van in een paar smaakvolle kruiden. De burrito zelf had gelukkig een heerlijke krokante toets, wat voor mij de echte redding van het gerecht was.

De nacho's dienden dan weer als een soort onverwacht nagerechtje. Het was een kleine, knapperige troost na een wat teleurstellende hoofdschotel. Ik geef het gerecht een treurige twee: goed geprobeerd, maar soms is proberen niet genoeg.



HOTSPOT VAN DE MAAND

De Werf - Hogeschoolplein 5

Ook deze maand trok ik rond in het hartje van Leuven, op zoek naar een nieuwe culinaire ervaring, een gezellige omgeving, kortom een echte hotspot. Deze maand was dat De Werf. Schiet me niet af als je al eerder van deze plek gehoord hebt, ik heb het over hotspots en dat kunnen niet altijd verborgen pareltjes zijn. Daar ik liever niet elke maand alleen op excursie ga, nam ik deze keer mijn vriendinnen mee.

Aangezien de Werf een zeer toegankelijke plek is en ik hier vaak zit, zal ik de verschillende ervaringen meedelen. Er staat veel op het menu, dus is er ook veel om te beoordelen. Allereerst zou ik graag beginnen met het perfecte winterplaatje. Je voelt het al aankomen: we bestelden warme chocomelk en natuurlijk dessertjes. Deze keer gingen mijn vriendinnen en ik voor een stukje cake en het trio van dessert. Ik ga er niet veel woorden aan vuil maken en zal direct meedelen dat het lekker was. Ik ga niet mega enthousiast doen



over chocomelk en je aanpraten dat deze de beste is die je ooit zal drinken, want je kan weinig verkeerd doen met warme melk en chocolade.

Je kan hier ook terecht voor een echte maaltijd, al zou ik dat niet direct aanraden. Begrijp me niet verkeerd, de pasta's en wraps zijn lekker, maar het is gewoonweg niet zo speciaal. In de eerste week van het academiejaar leken de



zonnestrallen nog even te rusten op onze wangen en besloten we het zomerse plaatje te testen. We bestelden de virgin mojijto, sangria, homemade ice tea en enkele versnaperingen: nacho's met warme chilisaus en gehakt (er is ook een vegetarische optie), een fruitsalade en de speculosu (tiramisu met een verfijnd accent

van speculaas). In totaal betaalden we 32 euro, een acceptabele prijs dus. De homemade ice tea was echter geen hit. Naar mijn weten bestond dat brouwsel uit water met een tikkeltje goedkope grenadine in. Ik heb dan ook na één slok en vijf seconden twijfelen het probeersel aan de kant gezet en mijn standaard drankje besteld: de virgin mojito. Die is dan weer wel een pareltje, je betaalt niet de decadente dertien euro, maar de dubbel-en-dik verdiende drie euro en 90 cent. Ook bevat het glas mojito en niet ijsblokjes met mojito on the side. De sangria raden we niet aan, tenzij je van de sangria van de Colruyt met appelstukjes erin houdt, want dat is wat je krijgt.

Of dat denken wij alleszins, maar we zijn natuurlijk geen echte voedselrecensenten, we zijn net zoals jullie gewoonweg op zoek naar een hotspot!

Hier zit je dus met een zomers zonnetje en een fris windje of een lekker dikke sjaal en een warmtelamp exact waar je altijd al hoorde te zijn. Van de studentvriendelijke prijzen tot de groene omgeving valt alles hier mooi samen.

Kortom is deze plek perfect om een gezellige avond te spenderen met goed gezelschap en een paar sappige roddels.



wat schaft de pot ?

delhaize - 50 euro

1 RODE PAPRIKA	0,99
BEVROREN FRAMBOZEN	1,99
FALAFEL 200G	1,55
CHAMPIGNONS 250G	1,49
BEVROREN MANGO	1,89
RODE UI 400G	1,99
KERSTTOMATEN	1,99
GERASPTE KAAS	1,69
TOMATENSAUS 190G	1,19
ORZO 500G	1,79
DELHAIZE GRANAATAPPEL	1,99
KOMKOMMER	0,99
SPEKREEPJES	2,29
2 ADVOCADO'S	2,90
EIEREN 12	2,69
PASTA DELHAIZE	0,79
MEERGRANEN BROODJE	0,99
SPINAZIE	1,99
KIKKERERWTEN	1,95
COURGETTE	0,99
LIMOEN	0,49
STOKBROOD 2X	0,55
KRUIDENKAAS	1,65
HESP 150G	2,49

TOTAAL 41,70

WEEKMENU



MAANDAG

BULGURSALADE

- BULGUR
- RODE UI
- FETAKAAS
- KOMKOMMER
- TOMAAT
- VEENBESSEN
- ADVOCADO

DINSDAG

GEVULDE PAPRIKA

- RODE UI
- PAPRIKA
- CHAMPIGNON
- COURGETTE
- TOMATENSAUS
- GERASPTE KAAS
- FALAFEL

WOENSDAG

PASTA 'PESTO'

- PASTA
- KIKKERERWTEN
- SPINAZIE
- COURGETTE
- VERSE BASILICUM
- GERASPTE KAAS
- SPEKJES

MIX DE KIKKERERWTEN, SPINAZIE EN EEN BEETJE COURGETTE MET WAT LIMOEN EN BASICILICUM

DONDERDAG

FRIS SLAATJE

- ORZO
- GRANAATAPPELPITTEN
- MANGO
- BASILICUM
- SPEKJES
- TOMAAT
- KOMKOMMER

DRESSING VAN LIMOEN, HONING EN DILLE

ONTBIJT + MIDDAG

ONTBIJT: SMOOTHIE BOWL MET ACAÏ, FRAMBOZEN EN MANGO

MIDDAGETEN:

- CRACKERS MET HESP, KRUIDENKAAS EN KOMKOMMER
- SALADE MET FALAFEL, KOMKOMMER, TOMAAT EN SLA
- PASTA MET OVERGEBLEVEN SAUS + GROENTJES
- BROODJE MET ADVOCADO EN EI

ONDERWIJSUPDATE

OKTOBERVERSLAG

ONZE ONDERWIJSCOÖRDINATOREN BRENGEN IEDERE MAAND VERSLAG UIT OVER WAT ER ACHTER DE SCHERMEN VAN DE FACULTEIT EN UNIVERSITEIT GEBEURT.

DE DRUKKE MAAND OKTOBER IS VOORBIJ, DE BIB LOOPT STILAAN VOL. WE ZIJN MOMENTEEL VOLOP BEZIG MET HET UITWERKEN VAN VERNIEUWINGEN IN ONZE OPLEIDING, ALLE INPUT HIERVOOR IS STEEDS WELKOM! BINNENKORT GAAN WE AAN DE SLAG MET DE EVALOP STUDENTENBEVRAGING, DANKU AAN IEDEREEN DIE HET HEEFT INGEVULD!!

NIET GENOEG PLAATSEN IN DE AULA

DIT ACADEMIEJAAR GAAN OPVALLEND VEEL STUDENTEN NAAR DE LES. SUPER! WE ZIJN MET ZOVEEL DAT ER SOMS ZELFS PLAATSGEBREK IS IN DE AULA. NATUURLIJK EEN GROOT PROBLEEM, DAT WE DAN OOK DUIDELIJK HEBBEN AANGEKAART. HET IS NIET EENVOUDIG HIERVOOR OPLOSSINGEN TE VINDEN, MAAR HET STAAT HOOG OP DE AGENDA, OOK PROACTIEF VOOR HET BEGIN VAN HET VOLGENDE SEMESTER. WIST JE DAT... ER BIJNA 610 STUDENTEN GESTART ZIJN IN DE EERSTE BACHELOR GENEESKUNDE?

PROFFENTAP + LEUK WEETJE

GEPRIKKELD? EEN VRAAG OF OPMERKING? STUUR ONS EEN MAILTJE, OF KOM LANGS OP DE WGO!!!

WE NODIGEN JULLIE GRAAG UIT VOOR DE VOLGENDE WGO'S OP 12 NOVEMBER EN 19 NOVEMBER. EN OP DE **PROFFENTAP** OP 12 NOVEMBER OM 21:30 !!!

FACULTAIR NIEUWTJE: ER STUDEREN MOMENTEEL 3753 + 3142 STUDENTEN AAN DE FACULTEIT GENEESKUNDE, WAARVAN 1857 IN BA GNK LEUVEN, 1813 IN MA GNK; 907 BA BMW LEUVEN & 375 + 186 MA BMW/BMS.

SPONSORS



Swapfiets



BNP PARIBAS

AMONIS



DEFENSIE

Uw toekomst. Onze missie.



sbb

accountants
adviseurs



**medicus
specialist**

groepering van onafhankelijke verzekeringsmakelaars

BeM • SA

Leuven

Eetverkoop
inkomhal ON1

29 oktober
Teddy Bear Hospital

27 oktober
Heart For Life

Infosessie

5 november
S.O.S. opleidingsavond

Schrijf je in!

Quiz

8 november
Heart For Life

12 november
Project Life

23 november
Dag van de Wetenschap

Teddy Bear
Hospital

Meer weten over onze
activiteiten?

8-10 december
Human Rights Day



**RUST IN JE HOOFD,
GRIP OP JE STUDIE:
LEER STRESSVRIJ STUDEREN!**

ONTSPANNEND STUDEREN

Infosessie monitoraat

BMW: 7 november 2025 van 13u-14u

GNK: 14 november 2025 van 8u45-9u45

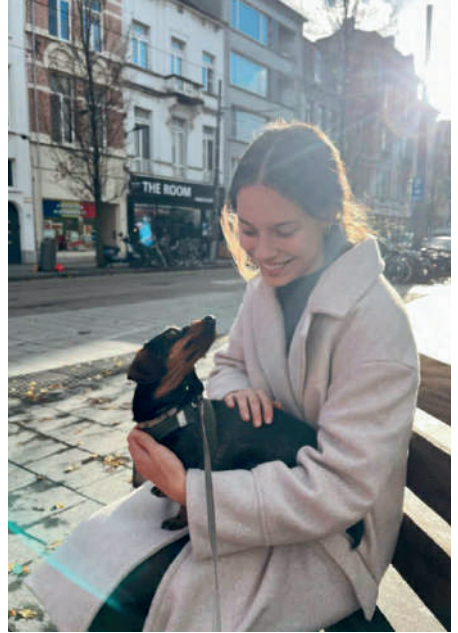
THK: 20 november 2025 van 13u-14u

LAW: 3 november 2025 van 10u30-11u30

Meer info? Scan de QR-code



GASTHUISBERGERS VAN DE MAAND



TRISHA

studierichting: *2e master biomedische wetenschappen*

ik heb honger en bestel in de alma: *alma bacon burger*

favoriete activiteit in Leuven: *dessertjes eten in de Werf*

favoriete vak: *microbiologie*

nummer op repeat: *Als ze lacht - Yevgueni*

schoenmaat: *38*

grootste ergernis: *proffen die geen les kunnen geven*

grootste ick: *arrogantie*

celebritycrush: *Timothée Chalamet*



JUDITH

job: *balimedewerkster sinds 2010*

ik heb honger en bestel in de alma: *broodjesmos*

favoriete activiteit in Leuven: *naar de cinema gaan*

favoriete plek in de bib: *de zeteljes aan het raam*

nummer op repeat: *Walking on sunshine - Katrina & The Waves*

schoenmaat: *42*

grootste ergernis: *vastgeroeste mensen*

grootste ick: *geen humor hebben*

celebrity crush: *Steven Hawking*

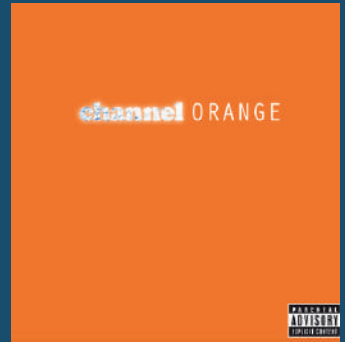
EERSTE HULP BIJ JE PLAYLIST



NIGHTS LIKE THIS - THE KID LAROI



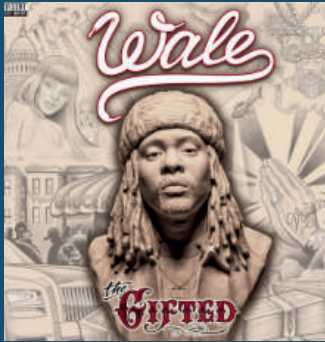
CHAMPAGNE TOAST - BLOOD ORANGE



PINK MATTER - FRANK OCEAN



BRAK FROM TORONTO -
PARTYNEXTDOOR



LOVEHATE THING - SAM DEW X WALE



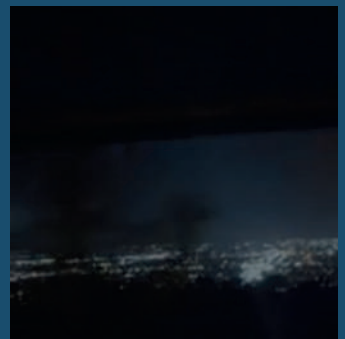
HIGHER - TEMS



TUMBLR GIRLS - G-EAZY



STAY READY - KENDRICK LAMAR X JHENE
AIKO



WANT YOU - NOEVDV

EERSTE HULP BIJ JE JAZZLIST



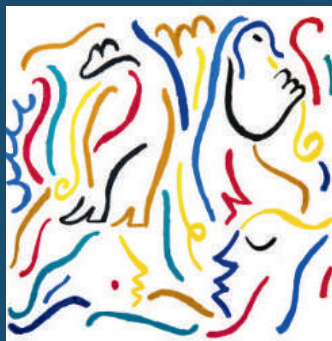
Paris City Jazz – Bellaire



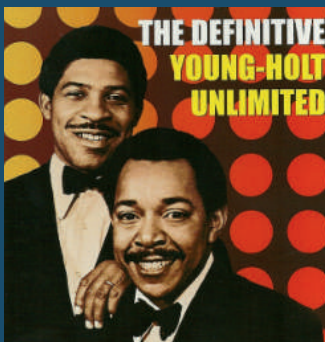
I Got You Babe – Etta James



Let's stay together – Al green



jazz is for ordinary people – berlioz



Soulful Strut – Young-Holt Unlimited



Pigalle – Bellaire



Is it a crime – Sade



Sunday – HNNY

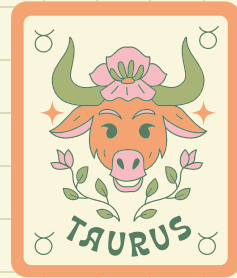


deep in it – berlioz

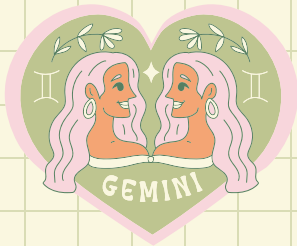
HOROSCOOP



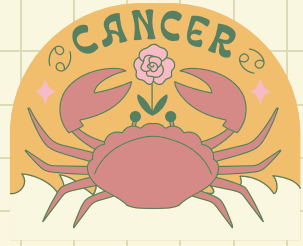
IETS IN JOU WIL LOSBREKEN EN DE NACHT LIJKT JE NAAM TE FLUISTEREN. OP DIE LOOP, DAT PLEIN, DIE DANSVLOER: DAAR WACHT IETS DAT ALLEEN JIJ KUNT AANRAKEN. ALS JE RENT ZONDER TE KIJKEN, KOM JE PRECIES WAAR JE MOET ZIJN.



JE ZOEKT RUST, MAAR JE STUDIEBOEKEN VOELEN ZWAARDER DAN OOIET. BEGIN NU STILAAAN TE BLOKKEN, DAN HOEF JE LATER GEEN PANIEKPIZZA'S TE ETEN OM MIDDERNACHT. DISCIPLINE VANDAAG IS VRIJHEID MORGEN.



JE HEBT DUIZEND TABBLADEN OPEN — ZOWEL IN JE HOOFD ALS OP JE LAPTOP. LAAT DE AFLEIDING EVEN VOOR WAT ZE IS EN FOCUS OP ÉÉN DING TEGELIJK. EEN GOED GESPREK OP CAFÉ ZEGT MEER DAN DERTIG BERICHTEN.



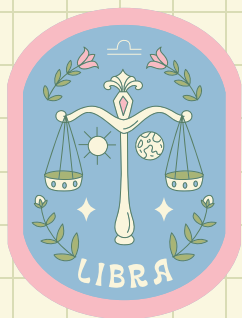
JE VOELT VEEL, MAAR JE ZEGT WEINIG. DEZE MAAND IS PERFECT OM EINDELIJK TE ZEGGEN WAT JE AL ZO LANG OPKROPT IN DE LES, OF NA EEN SHOT TEQUILA. DE OPLUCHTING ZAL GROTER ZIJN DAN DE KATER.



MEN KIJKT NAAR JOU, ZELFS ALS JE DAT NIET DOORHEBT. MAAR DE ECHTE KRACHT ZIT NIET IN HET STRALEN, MAAR IN HET KIEZEN WANNEER JE SCHITTERT. MISSCHIEEN LIGT HET MOMENT NIET OP HET PODIUM, MAAR IN EEN ONVERWACHTE BLIK TUSSEN PINTEN.



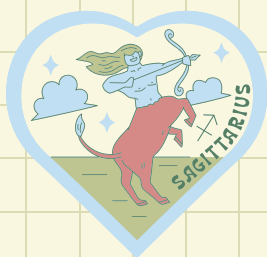
JE ZOEKT NAAR CONTROLE IN CHAOS, MAAR DEZE WEEK LAAT ZICH NIET TEMMEN. LAAT ÉÉN LIJST ONVOLLEDIG, ÉÉN TAAK ONAF, MISSCHIEEN ONTSTAAT DAAR NET IETS MOOIS. SOMS MOET JE VERDWALEN OM IETS ECHTS TE VINDEN.



Je weegt alles af, zelfs je nachten. Maar niet alles hoeft afgewogen: neem een gok, een shot, een onbekende afslag. Soms is balans juist te vinden in het wiebelen.



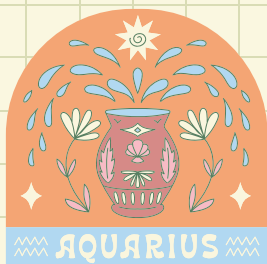
Je weet al lang wat je wilt en nu weet het universum het ook. Fluister het in het oor van het moment, laat je ogen de rest doen. Wie durft, verandert de uitkomst.



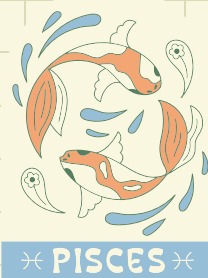
Je bent onderweg, zelfs als je stilstaat. Maar deze week wil je iets onverwachts ontdekken: een verhaal, een aanraking, een grens die je niet kende. Spring, het onbekende kijkt al naar je uit.



Je bouwt, plant, berekent — maar iets in je verlangt naar de sprong zonder plan. Laat de structuur voor even ademen en verdwij waar de muziek het hardst klopt. Plezier is geen zonde, het is een noodzakelijke verstorning.



Er broeit een idee, een rebellie, een zachte drang naar anders. Misschien komt het niet uit een boek, maar uit een nacht vol omwegen. Zeg ja, zelfs als je nog niet weet waarop.



Je droomt terwijl anderen rennen, en dat is jouw kracht, maar let op: ook dromen vragen richting. Iemand kijkt naar je, wachtend op jouw beweging. Volg het fluisteren in jezelf; het weet de weg beter dan je denkt.



**COPY
DE RAAF**

MEDICASTUDENTEN KRIJGEN
OP VERTOON VAN DE LID-
KAART 20% KORTING