



JUN
2025
37/3

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN



HEEL VEEL
PUZZELS!

ZOMERSE
BOEKENTIPS

HOE OVERLEEF IK
DE ZOMER? QUIZ





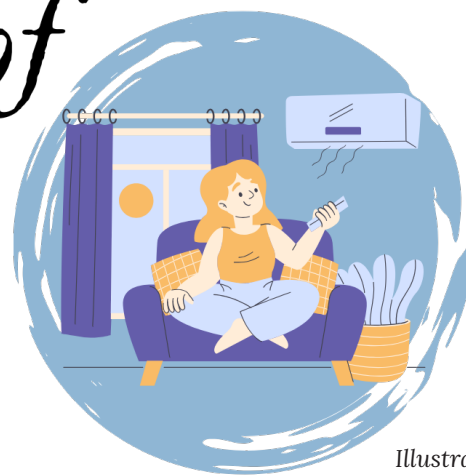
Dilemma op dinsdag



BUITEN CHILLEN IN DE
SCHADUW VAN EEN BOOM

BINNENZITTEN
MET DE AIRCO

of



Illustraties: Marisa van Hattum

Welke kies jij?

Cover: **01**
Zomer doeboek
Cover

Dilemma op **02**
dinsdag
Diagnose

Voorwoord **03**
Voorwoord

K1-69 Update: **05**
Zomer in de BK
M.F.L.S.

06 Tijdreizen in
bikini: Zomertrends
door de decennia
Thema

08 Zomer in het
brein
Ouderengeneeskunde

09 Cyprus: een reis
om nooit te vergeten
Commissiepagina

10 Zomer bucketlist
Thema

Pipetteer **11**
paniek!
Thema

Flower sudoku **12**
Thema

Borrelplank **13**
inspiratie
Thema

Interview met **14**
???
LAV

16 Ganzenbord
Thema

18 Zomer in Leiden
Thema.

19 Memory
Thema

21 Een horror
vakantie verhaal
Thema



COLOFON

Predactor is een Seizoensgebonden uitgave van de Medische Faculteit der Leidse Studenten (M.F.L.S.)

De eindredactie behoudt zich te alle tijde het recht voor ingezonden artikelen of mededelingen niet te plaatsen of indien nodig geacht in te korten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.

Correspondentieadres

M.F.L.S. - KI-69

Albinusdreef 2

2333 ZA Leiden

071-5264484

www.mfls.nl - info@mfls.nl

Predactorcommissie

Voorzitters: Godelieve Hermus & Marisa van Hattum

Hoofdredactie: Niesrin Bakkali

Hoofd Lay-out: Anna Blankestijn

Secretaris: Ivo Cilon

Redactie: Niesrin Bakkali, Elanur Erul, Ivo Cilon, Irene de Leeuw, Godelieve Hermus

Lay-out: Robin ter Riet, Xiao Xiao Huijbers, Letty Kim, Anne-Sophie De Wagter

M.F.L.S.-bestuursleden: Puck Versteegh & Ben van den Aardweg

Abonnementen

Helaas is er geen vast abonnement te verkrijgen van de Predactor.

Neem er daarom gerust eentje mee als je hem tegenkomt, of haal een editie op in de M.F.L.S. bestuurskamer KI-69!

Adverteren

Bent u geïnteresseerd in adverteren in de Predactor? Mail voor meer informatie naar lidextern@mfls.nl



Zomer doeboek

Hoi! Heb jij ook zo genoten van de zomer? Wellicht dat je op vakantie bent geweest, of heerlijk wat hebt bijverdient. Helaas komt aan alles een einde, zo ook aan de zomervakantie. Maar niet getreurd, we laten die regenachtige herfst nog even op ons wachten. De Predactor namelijk weer hard gewerkt aan een nieuwe editie, en wel een hele bijzondere. Dus doe maar lekker alsof het nog zomervakantie is en zet je schrap voor het enige echte Predactor anti-studeer zomer doe-boek!

Elke editie van de Predactor staat bordevol leuk. Maar waar je normaal gesproken wat meer artikelen zal tegenkomen, hebben wij deze editie onze creativiteit gebundeld om je net even anders te stimuleren dan normaal. De naam 'doeboek' zegt het al: wij zetten JOU aan het werk!

Wil je je hersenen namelijk alvast klaarstomen voor dat eerste tentamen van het jaar? Blader dan snel naar een woordzoeker of sudoku! Of wil jij je alvast voorbereiden aan die lange uren in het lab? Dan hebben wij voor jou ons eigen pipetteer spel!

Wil je nog vollop je vrijheid te benutten door wat nieuws te leren? Dan hebben wij speciaal voor jou een stap-voor-stap tekenutorial, of de

lekkerste receptjes klaar staan.

En verdwijnt na die heerlijke maaltijd in een andere wereld door een boek op te pakken uit onze lijst aan aanbevelingen! En weet jij al wat voor bizar avontuur je met het invulverhaal meemaakt?

Of ben je liever in het hier en nu, en stel je je zelfkennis op de proef door de quiz in te vullen?

En zoek vooral het gezelschap op door een potje ganzenbord of memory te spelen. Jazeker, alle twee kan je terugvinden in deze editie!

Dus geniet nog wat na van het heerlijke weer en ontsnap nog even aan de tentamenstress. Wij wensen je veel succes in het nieuwe schooljaar, en namens de Predactorcommissie: heel veel leesplezier!

Groetjes,

Godelieve Hermus & Marisa van Hattum

Voorzitters Predactor 2024-2025



Invulverhaal: 22
Avontuur in het LUMC

Thema

26 Hoe overleef ik de zomer? QUIZ

Thema

Art tutorial 23

Thema

28 L.M.D. Forestus & IFMSA - Leiden

M.F.L.S.

Marisa's 24
droomvakantie

Thema

30 'Chaos bij de M.F.L.S.' puzzel

Thema

Zomerse 25
boekentips

Thema

31 Woordzoeker

Thema



Cover: Letty Kim



M.F.L.S. Studiebenodigdheden



Studieboeken



Compendium



Instrumenten



Kleding

Lage prijzen

Duidelijk overzicht

Makkelijk thuisbezorgd



**www.mfls.nl/nl/studiebenodigdheden
studiebenodigdheden@mfls.nl**



K1-69 update: Zomer in de BK

Deze keer is het aan ons, de Penningmeester en het Lid Exploitatie van het 112e M.F.L.S.-bestuur, om jullie een update te geven van onze bezigheden en de bestuurskamer. De laatste van ons alweer, want nu de zomer voorbij is, is het ook alweer bijna tijd voor ons om het stokje over te dragen aan nieuwe mensen die een jaar lang de bestuurskamer in leven moeten houden, moeten zorgen voor een gezellige sfeer, een uitbreiding van de knuffelcollectie, swingende muziek en natuurlijk heerlijke kopjes koffie en thee voor alle leden. Geniet in het zonnetje, tussen het studeren door, van deze update van ons. Hoe de zomerse sferen zich uiten in de BK, dat vertellen wij je deze update!

Jeroen heeft zich dit jaar keihard in weten te zetten tijdens het leiden van al onze vergaderingen, en heeft nu helemaal de zomer in zijn bol. De Voorzitter van onze mooie Vereniging kijkt deze dagen eigenlijk niet meer op kani-keenkortebroekaan.nl; hij heeft een permanente switch naar de korte broeken gemaakt. Dat is ook hard nodig, want met zijn plek bij het raam in onze zonovergoten BK zou hij ook compleet oververhit raken!

Bij Fei uiten de zomerse sferen zich niet in het dragen van korte broeken. Fei houdt, zoals de mensen die haar goed kennen weten, stevast haar eigen stijl aan. Desondanks verradt het uiterlijk van Fei hoe goed het weer is. Raden jullie het al? Fei heeft op zonnige dagen standaard een zonnebril op haar hoofd. Let er maar eens op, jullie zullen ons Lid Intern nooit zonder zonnebril zien rondlopen, tenminste, zolang het zonnig is.

Lisette uit de zomer in haar bol niet alleen in haar kleding, ons modieuze lid BW/HAS kleedt zich namelijk altijd al heerlijk fleurig! Nee, de zomer in de bol van Lisette uit zich wel heel typisch: Lies heeft het constant over drijvende objecten. Drijvende objecten? Ja, Lies heeft het over een aantal specifieke soorten drijvende objecten het meest: sloepjes, zeilboten & terrasboten. Welke haar favoriet is? Daar zijn wij ook nog niet helemaal over uit!

Puck is, nu het een kwestie is van de laatste dagen voor de Wissel-A.L.V. aftellen, minder en minder in onze prachtige BK te vinden. Waar is ze dan wel? Het schijnt dat Puck de laatste tijd wat vaker een praatje in de Forestus BK gaat maken. Zo tegen het einde van het jaar investeren in de band met ons dochterdispuut is natuurlijk zeer waardevol, en passend binnen de functie van een Lid Extern!

Ben is natuurlijk het eerste gezicht dat jullie allemaal zien bij binnenkomst in de BK, en al die praatjes met de leden geven hem dan ook helemaal de (zomerse) vinders in z'n buik. Met deze zomerse temperaturen willen we die vinders natuurlijk niet van hem ontnemen, dus gelukkig heeft hij van genoeg waterijsjes met leden kunnen genieten.

Onze tweede onderwijsparel, Evie, is ook nog even druk met het afronden van de laatste onderwijsoverleggen. Waar haar zomerse sfeer zich in uit? Zij heeft een kledingkast met allemaal prachtige jurken, waarbij we nu steeds weer een nieuwe te zien krijgen! Verder heeft ze enorm genoten van het scoutingkamp, en natuurlijk kaas eten in de zon in Frankrijk!

En wij, als Penningmeester en Lid Exploitatie hebben deze zomer de financiën van de vereniging nog even goed afgerond. Wij zullen nog een keertje onze befaamde pasta carbonara nog maken, waarbij wij onze drankjes netjes op een bonnetje bijhouden. Gelukkig bevinden wij ons ook genoeg in de zomerse sferen, want ook wij hebben heerlijk genoten van kaas in Frankrijk. En dan hoor ik jullie al denken, die heb ik al eerder gehoord?!

Deze zomer is het 112e bestuur met z'n allen afgerezen naar het heerlijke Frankrijk, waar we het jaar nog even goed met z'n allen hebben afgesloten. En bij het afsluiten van het jaar, en deze update, horen natuurlijk ook de bedankjes aan jullie. Zonder leden die de BK binnenlopen, commissies doen en deze update trouw lezen hadden wij niet zo'n fantastisch jaar gehad. Hopelijk zien we jullie aankomende weken nog eens in de BK of HePatho, en vanaf september kunnen jullie het nieuwe bestuur bewonderen in de bestuurskamer!! ■



Tijdreizen in Bikini: Zomertrends door de Decennia

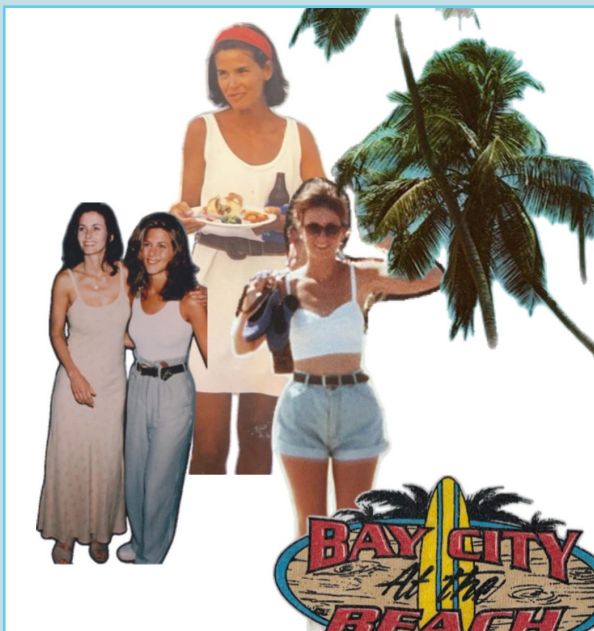
1960/1970s: LSD & disco glam



1980s: Miami beach & rollerblades



1990s: Friends, Flipflops & Foam Boards



2000s: lowrise & lipgloss





2010s: boho chic, filters & festivals



2020s: she has clean girl energy



2020s: cottage core fairy tales



Van hotpants tot bucket hats, we hebben
het door de jaren heen allemaal voorbij zien
komen., maar wat wordt het deze zomer?

Kijk om je heen en spot de zomer trends van

2025! ■



Zomer in het brein



Aankomend bij de psychogeriatrische afdeling voor een artsenvisite, voel ik de warme lentestralen al door de ramen van de huiskamer naar binnen vallen. Aan de grote tafel zitten zo'n tien bewoners, keurig gekleed en fris gewassen, wachtend op hun ontbijt. De sfeer is kalm, gevuld met het zachte geroezemoes van ochtendgesprekken.

Terwijl het zonlicht hun gezichten verwarmt, begint de visite. Vragen worden gesteld en beantwoord, dossiers doorgenomen. Ik ondersteun de verantwoordelijke verzorgende waar nodig en loop vervolgens langs alle besproken bewoners. Plots kijkt een mevrouw mij met een stralende glimlach aan. Ondanks haar dementie lijkt er een helder moment door te schemeren, en ze roept enthousiast: "Wat schijnt de zon mooi! En wat hebt u een leuk zomers shirt aan, dokter."

Op dat moment beseft ik me weer hoe vreugde zich kan verbergen in de kleinste dingen. Een oprechte

glimlach, een vriendelijke opmerking – dát maakt ons werk waardevol. "Ja," denk ik bij mezelf, "hiervoor ben ik dokter geworden." Terwijl ik mijn medische taak afrond, vraag ik haar met een glimlach: "Gaat u vandaag lekker van de zon genieten?" Ze kijkt me met grote ogen aan en zegt met een nog bredere glimlach: "Ik ben toch niet crazy, ik wil niet verbranden! Ik zit wel lekker in de schaduw hoor." We lachen samen, een moment van verbinding.

Soms zoeken we geluk in grote gebeurtenissen, terwijl het juist de kleine momenten zijn die diep kunnen raken. Een warme zonnestraal, een spontane glimlach, een oprechte opmerking, ze kunnen een wereld van verschil maken. Dat een bewoner, gevangen in de mist van dementie, toch vreugde ervaart door iets zo eenvoudig als zonlicht en een vriendelijke interactie, onderstreept de waarde van ons werk. Dit zijn de momenten die ons laten beseffen waarom we doen wat we doen. En hoe bijzonder het is dat we, als artsen en medemensen, een beetje licht kunnen brengen in iemands dag. ■

**Ben je geïnteresseerd in het vak en wil je meer informatie of een dag met ons meelopen?
Neem dan contact op met sool@lumc.nl of kijk op ouderengeneeskunde.nu**



Cyprus: Een reis om nooit te vergeten

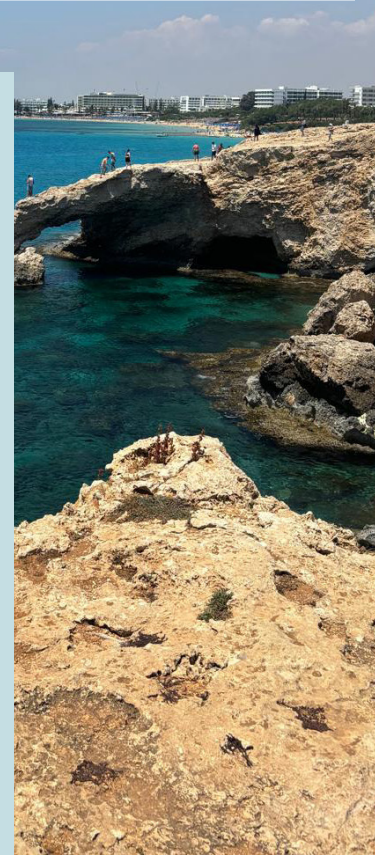
Na maanden van vergaderen, plannen, regelen en afstemmen was het op 3 mei eindelijk zover: de studiereis naar Cyprus kon beginnen. Samen met 20 mede-M.F.L.S.'ers zijn we vol verwachting vertrokken naar het zonnige eiland, klaar voor een week vol ontdekking, gezelligheid en onvergetelijke momenten.

De heenreis verliep voorspoedig en na een lange reisdag kwamen we aan in Ayia Napa, waar we de rest van de week zouden verblijven. Het was al laat (rond 23:00), maar het voormalige vissersdorpje bleek allesbehalve stil. Het hotel lag pal naast een club, en nog voordat we goed en wel waren ingecheckt, werden we al enthousiast naar binnen gepropt door de eerste proppers, op stelten en verkleed als vampier. "Everything is ghetto here," kregen we bij de receptie te horen. Een wat twijfelachtige binnenkomer, maar we besloten het erop te wagen en maakten ons klaar voor onze eerste avond uit. Wat er precies allemaal in de nachten is gebeurd, blijft helaas onduidelijk, want: what happens on Cyprus, stays on Cyprus. Wat ik wél met zekerheid kan zeggen, is dat ze in Cyprus niet bepaald zuinig zijn met gratis drankjes, vooral niet als je een vrouw bent!

Het programma van de week was vol en ontzettend veelzijdig. We begonnen met een (best wel pittige) fietstocht langs de mooiste plekjes van Ayia Napa, inclusief een stop bij de plek waarop ons logo is gebaseerd! Daarnaast bezochten we Nicosia, de hoofdstad van Cyprus. We waren onder de indruk van het sterke contrast tussen het Griekse en Turkse deel van de stad. Ook Limassol en Larnaca stonden op het programma: prachtige steden waar we genoten van een rondleiding, een wijnproeverij en zelfs een fascinerend bezoek aan een medisch museum.

Een ander hoogtepunt van de week was de boottour langs de schitterende kust van Cyprus. Onder het genot van (zeer betaalbare) cocktails flaneerden we over het dek, omringd door zon, zee en de leukste mensen. Gedurende de gehele week hebben we regelmatig samen gegeten, van moussaka tot souvlaki, en zijn er ook heel wat drankjes genuttigd in de Pirates Inn, onze favoriete club van Ayia Napa. Een extra feestelijk moment was de 21e verjaardag van een lid van de StuCo, die we om middernacht in een Ierse bar vierden.

Terugkijkend op deze reis kunnen we met zekerheid zeggen dat Cyprus ons veel meer heeft gebracht dan alleen zon, cultuur en feest. Het was een fenomenale week vol nieuwe indrukken, spontane momenten en gesprekken die anders nooit zouden zijn ontstaan. We hebben samen gelachen, vele appeltjes gegeten, gedanst en elkaar vaak ingesmeerd met community zonnebrand, en ergens tussendoor zijn we elkaar echt gaan leren kennen. Al zijn de koffers uitgepakt en de zon vervuild voor regen, het mooiste wat we hebben meegenomen zijn de vriendschappen en de prachtige herinneringen. ■





Zomer bucket list



Makkelijk

- ☐ Zonsondergang bekijken
- ☐ Strand wandeling maken
- ☐ Picknick in het park
- ☐ Organiseer een barbeque
- ☐ Pluk je eigen bouquet bloemen



Medium

- ☐ Ga erop uit om je eigen fruit te plukken
- ☐ Blijf op om sterren te kijken
- ☐ Waterballonen gevecht
- ☐ Boulderen
- ☐ Dansen in de regen

Moeilijk

- ☐ Openlucht theater
- ☐ Neem een duik in de gracht
- ☐ Bonfire op het strand ■





Pipetteer Paniek!

Oh nee! Je bent tijdens het practicum je pipetteerschema verloren.

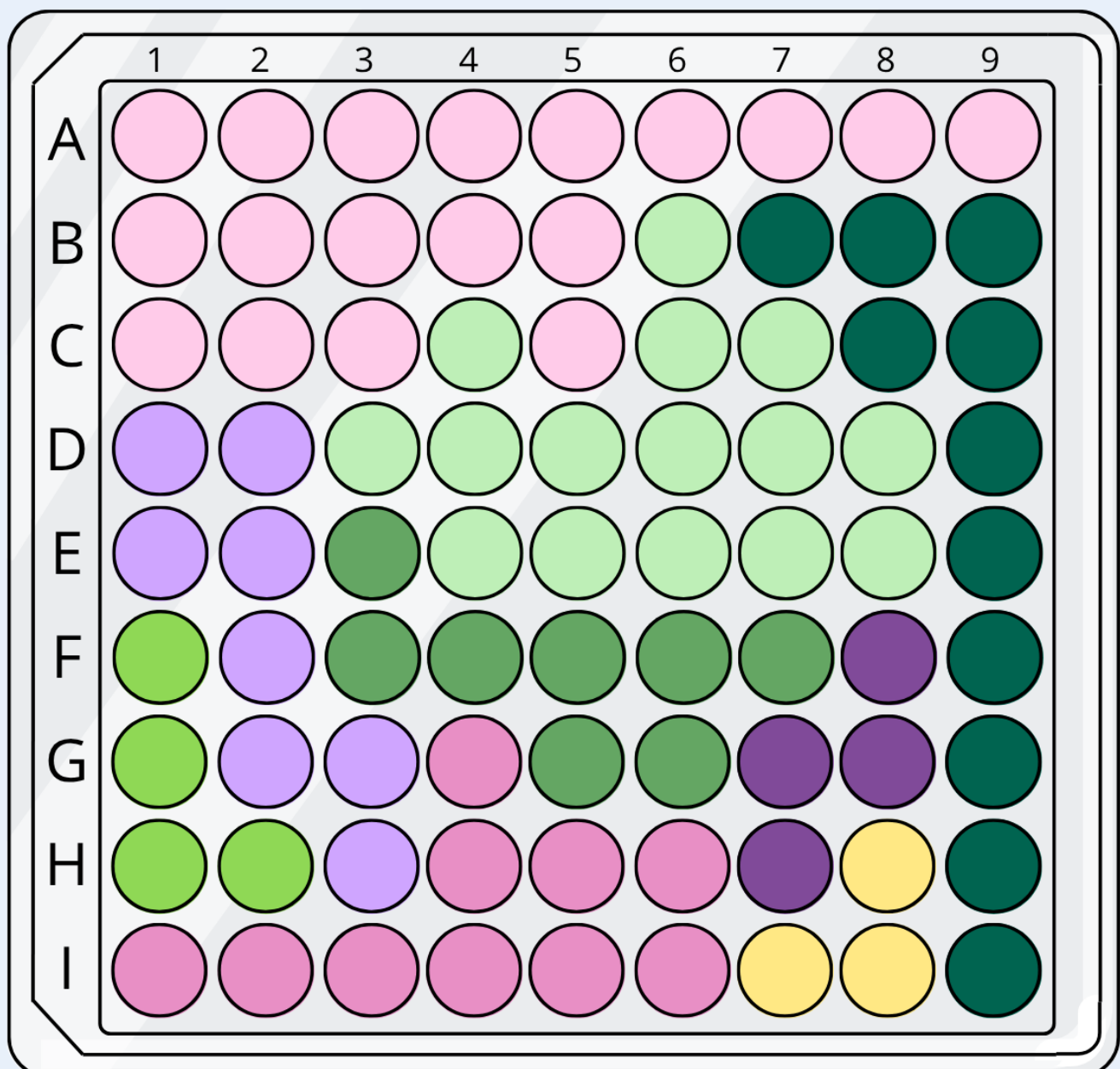
De studiepunten die je krijgt voor het afronden van dit practicum heb je echter hard nodig voor het behalen van je BSA..

Gelukkig kun je aan de hand van de verschillende kleuren medium achterhalen in welke welletjes er nog een DNA plasmide () moet.

De practicumbegeleider vertelt je namelijk dat:

- Iedere **rij**, iedere **kolom** en iedere **kleur** moet **precies één plasmide** bevatten
- Er mogen geen plasmiden horizontaal, verticaal of diagonaal naast elkaar zitten

Tip: zet kruisjes op plekken waarvan je weet dat er geen plasmide moet. ■





Flower sudoku

Een Flower Sudoku bestaat uit vijf overlappende sudoku's: één in het midden en vier daaromheen, als bloemblaadjes. Elke sudoku volgt de gewone regels: vul de cijfers 1 t/m 9 in, zonder herhaling in rijen, kolommen en blokken. De uitdaging zit hem in de overlappende vakjes: deze horen bij meerdere sudoku's en moeten dus in meerdere sudoku's dezelfde cijfers hebben.

Alles hangt samen! ■

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



Borrelplank inspiratie



DE KLASSIEKER

Als geliefde klassieker mag de OG-versie van de borrelplank natuurlijk niet ontbreken in deze lijst! Met heerlijke kaasjes, toastjes, stokbrood en dipjes. Wil je het ècht fancy maken? Voeg dan nog wat druiven of nootjes toe. Zo heb je in een handomdraai een prachtige borrelplank in elkaar gezet. Bon appetit!

HOLY GUACAMOLE

Wat brengt je sneller in zomerse sferen dan een heerlijke Mexicaanse borrelplank? Met een basis van nachos, guacamole en salsa kun je alle kanten op! Voeg bijvoorbeeld queso dip, sour cream, jalapeño, gehakt, bonen, olijven, tomaat of maïs toe. Opties genoeg! De finishing touch? Een beetje koriander. Tenzij je vindt dat dat naar zeep smaakt – dan vooral niet doen ;)



MEDITERRANE PLANK

De Mediterraanse borrelplank is een echte crowdpleaser – dankzij de grote variatie is er voor ieder wat wils! Ook hier zijn de opties eindeloos: denk aan pitabroodjes, tzatziki, Griekse salade, olijven, tomaten, hummus, gegrilde groenten, dolmades, falafel, spinazie-feta hapjes, ... Het is net alsof je op een zonovergoten terras aan de Middellandse zee zit!

CHOCOLATE OVERDOSE

Ben je een echte zoetekauw? Dan is deze plank ècht iets voor jou! De regels zijn simpel: alles wat zoet is, mag er op. Koekjes, mini donuts, marshmallows, brownies, chocolade... Noem het maar op! Zorg voor een beetje variatie in smaak en textuur, en vergeet het fruit niet voor de vitamientjes. Aardbeien, druiven en bosbessen doen het altijd goed. Want zeg nou zelf: soms wil je gewoon je innerlijke snoepmonster even loslaten. ■



Nelleke Gruis

Onderzoeker, docent en opleidingsdirecteur Biomedische Wetenschappen

In dit interview spreken we met Nelleke Gruis, onderzoeker, docent en opleidingsdirecteur van Biomedische Wetenschappen, over haar loopbaan, haar visie over het onderwijs en de stralende zon waar we op moeten letten!

“Je doet het niet voor dat ene experiment, maar voor het grotere geheel.”

Studentenleven en loopbaan

Nelleke wilde eigenlijk Diergeneeskunde studeren, maar het lot had andere ideeën. Ze kwam namelijk uit bij Biomedische Wetenschappen, toen Gezondheidswetenschappen genoemd. Ze studeerde in Leiden en behoorde bij het allereerste cohort. “We voelden ons soms net proefkonijnen,” blikt ze terug. Na haar studie rolde ze het onderzoek in en startte haar PhD bij de afdeling Humane Genetica, gericht op huidziekten. Tijdens haar promotie ontdekte ze het melanoom-gen CDKN2A, een belangrijke vondst. Toch kwam er een moment waarop ze verder wilde kijken, en zo belandde ze steeds meer in het onderwijs. Toen de functie van opleidingsdirecteur vrijkwam, greep ze haar kans – en met succes. Daarnaast was ze jarenlang voorzitter van Stichting Melanoom. Haar advies aan studenten Biomedische Wetenschappen?

“Je doet het niet voor dat ene experiment, maar voor het grotere geheel.”

Leiden als studentenstad

Ook toen was Leiden al een echte studentenstad, al volgde Nelleke haar colleges nog op het terrein waar nu lab71 is. Haar dagen zaten bomvol: ‘s ochtends college, daarna tot half zes practica, een behoorlijk strakke planning. Het eerste cohort was dan ook hecht, ze hadden ook al een eigen jaartrui. Haar weken stonden vooral in het teken van studeren, met lange dagen en weinig ruimte voor iets anders. Als ze nu naar jonge studenten kijkt, ziet ze duidelijk dat het een andere tijd was. “Stageverslagen typte ik nog op een typemachine,” vertelt ze lachend. Toch voelt het alsof ze toen nét wat meer tijd had. “Je had gewoon minder afleiding, op de een of andere manier.”

“Stageverslagen typte ik nog op een typemachine,”

Aangezien dit de zomereditie is met als thema zomer, kun je ons iets meegeven?

“Ten eerste: laat je niet beïnvloeden door influencers op social media,” zegt Nelleke stellig. Eén van de vormen van kanker die je relatief eenvoudig kunt voorkomen, is huidkanker, simpelweg door je goed in te smeren. Ze is dan ook erg blij met de zonnebranddispenser die buiten op het strand en festival terreinen aanwezig zijn: “Gebruik het gewoon.” Ze merkt terecht op dat huidkanker toch vervelender is dan wat crème op je huid. En voor de vrouwen heeft ze nog een extra motivatie: “Het helpt ook tegen rimpels.” En voor wie twijfelt aan de veiligheid van zonnebrand, stelt ze gerust. Er is namelijk geen wetenschappelijk bewijs dat zonnebrandcrème zelf kanker zou veroorzaken. Ze heeft ook meegeholpen aan preventiecampagnes met Stichting Melanoom. Een prachtig voorbeeld daarvan is het kinderboek ‘Dikkie Dik en de Smeerpoes’, met als doel om kleine kinderen te laten zien dat insmeren heel normaal is.

Het is belangrijk dat studenten leren reflecteren: waar ben ik nu, waar wil ik naartoe? Ook in de carrières. Door 'self-regulated learning' wil ze de student graag stimuleren

Tips voor studenten

Het is belangrijk dat studenten leren reflecteren: waar ben ik nu, waar wil ik naartoe? Ook in de carrières. Door 'self-regulated learning' wil ze de student graag stimuleren. Ook de opleiding en docenten spelen daarin een grote rol. "Geven we genoeg (ontwikkende) opdrachten? Is er ruimte voor reflectie? Onderwijs doen we met elkaar." Nelleke vindt het leuk om studenten later terug te zien. Het volgen van hun ontwikkeling en de stappen die ze zetten, maakt haar werk extra waardevol. Juist daarom benadrukt ze hoe belangrijk het is dat studenten ambitieus zijn. "Blijf nieuwsgierig en stippel je eigen route uit. Jezelf blijven uitdagen"

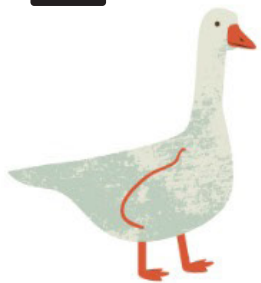
"Blijf nieuwsgierig en stippel je eigen route uit. Jezelf blijven uitdagen"

Hobby's

Naast haar werk heeft Nelleke ook een aantal interessante hobby's: ze wandelt graag, tennist, stijldanst en houdt van beeldhouwen. Voor dat laatste heeft ze helaas niet vaak tijd, maar juist de concentratie en complexiteit maken het voor haar een leuke uitdaging. Op de foto is ze dan ook te zien terwijl ze aan het beeldhouwen is, in haar oude labjas.

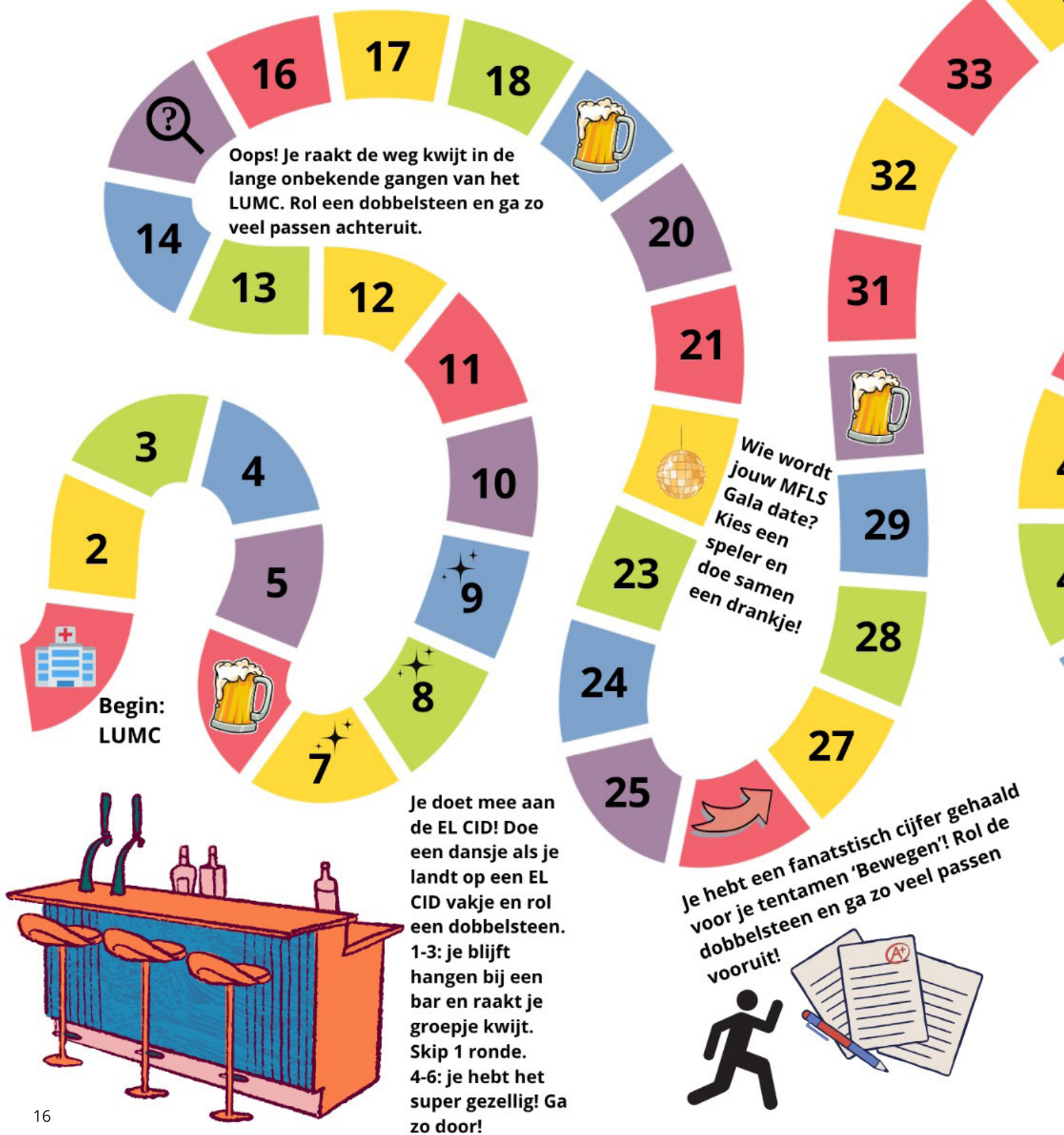
LUMC ALUMNI VERENIGING





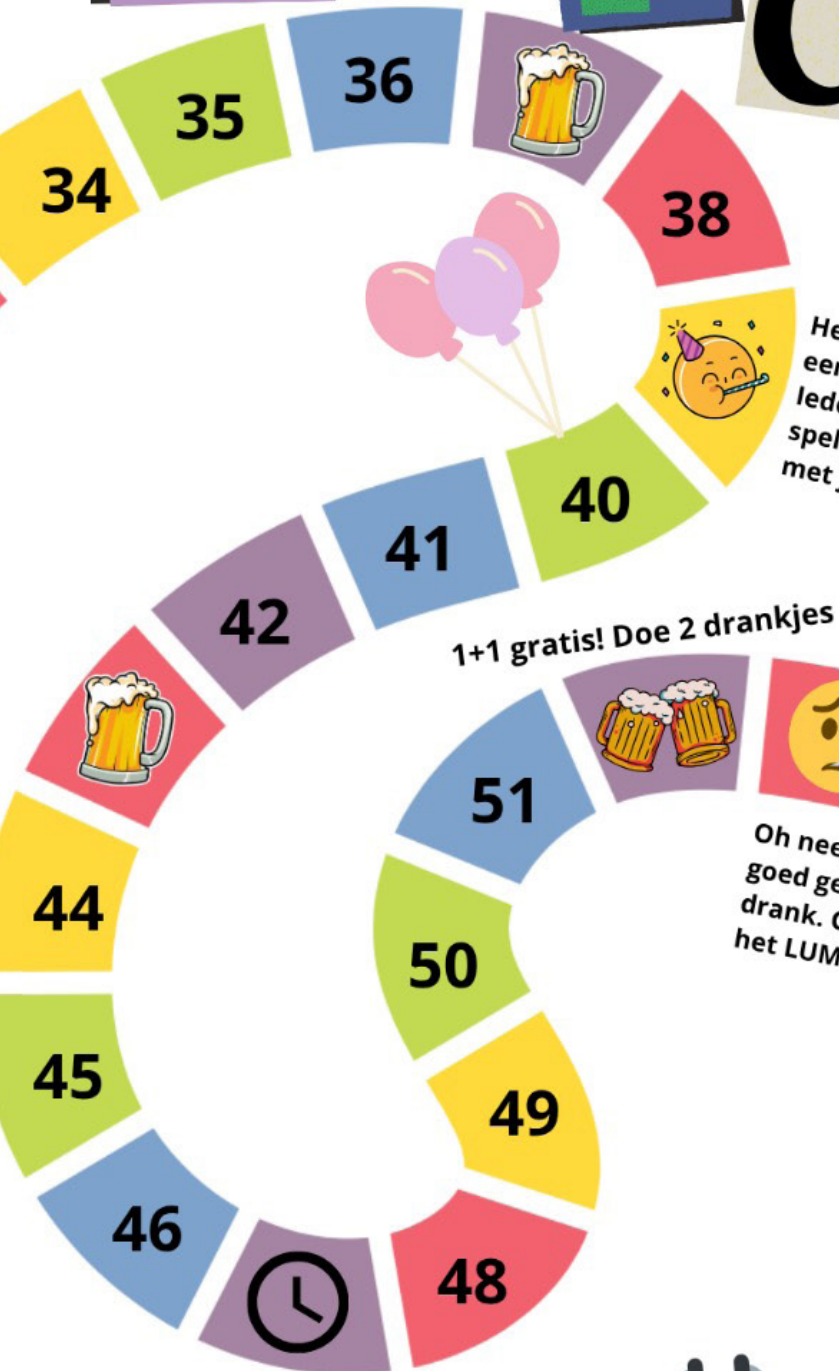
Ga N Z E n

Je bent bij het LUMC en je probeert veilig thuis te komen...maar wat zijn er veel obstakels! Navigeer de route met 1 dobbelsteen en wees als eerste in je bed, je hebt immers werk morgen ochtend...





Bord



Het is tijd voor je coschappen! Of misschien toch niet? Rol de dobbelsteen.

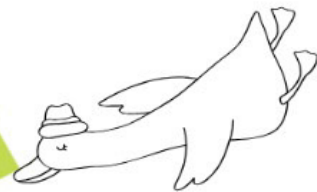
1-2: Je hebt geluk! Je mag meteen beginnen, ga normaal door met het spel.

3-4: Je moet een paar maandjes wachten. Skip 1 ronde.

5-6: Het wordt misschien een tussenjaar... Skip 2 rondes.



Het is weer tijd voor een MFLS feest! Iedereen die het spel speelt drinkt met je mee.



Nou, het is je gelukt! Je bent eindelijk thuis en je gaat gelijk je bedje in :)

Nu is de vraag of je morgenochtend op tijd op werk komt...





Zomer in Leiden

Heb jij nou al heimwee naar de zomervakantie en heb je nu aan het begin van het collegejaar nog veel vrije tijd, dan heb je hier je de perfecte verzameling aan leuke dingen om te doen in en rondom Leiden! Zowel met slecht als met goed weer en natuurlijk op studentenbudget.

Het zonnetje schijnt!

Als er iets is wat ik heerlijk vind om te doen met lekker weer is het in het zonnetje lezen. Een van mijn favoriete leesplekjes in Leiden is dan ook **de hortus**. Hier kun je als student gratis in. Maak meteen een wandeling langs al de natuurlijke pracht en vergeet niet een kopje koffie te drinken bij het gezellige cafeetje. Ook worden er vaker leuke activiteiten georganiseerd, zoals een stekjesmarkt waar iedereen zijn plantenstekjes kan ruilen. Check dus altijd even de activiteitenagenda! Ik vind het ook heerlijk om een boekje te lezen **langs de gracht**. Je kunt de drukte opzoeken in het centrum, maar ook buiten het centrum zijn er natuurlijk genoeg plekjes langs de gracht waar je rustig kunt lezen. Het heerlijkste vind ik altijd om dan ook bootjes te kijken die langsvaren, al helemaal als iemand zijn hond meegenomen heeft op de boot!

De volgende tip kennen we natuurlijk allemaal al: **het strand**! Katwijk is lekker dichtbij, maar vergeet ook Scheveningen niet. Als je vanuit de pier naar links gaat, vind je daar namelijk ook een strandtent genaamd 'Buiten'. Zoals de naam zegt kun je hier heerlijk buiten zitten om tijdens je stranddagje even een drankje te doen. Dit is een van mijn favoriete plekjes hier. Een ander leuk strandplekje is het strand bij de 'Klinkerbergerplas' in Oegstgeest. Dit is slechts op 15-20 minuten fietsen vanaf Leiden centraal en dus perfect als je niet zo van de golven van de zee houdt.

Een andere tip: kijk naar **festivals** in en rondom Leiden. Er zijn in september nog een aantal leuke festivals in Leiden. Ook kleine dingetjes doen als een rondje over **de markt** lopen is altijd leuk!

Shit, het regent...

Als het regent en je hebt geen zin om thuis te lezen, kun je bijvoorbeeld naar een leuk **café of strandtent** gaan. Een tip hiervoor is ook weer 'Buiten' in Scheveningen. Het is heel gezellig binnen en als het waait of regent hoor je hier, door het dak van losse platen, het heerlijk tegen het dak kletteren.

Het **tuincentrum** moet je natuurlijk ook niet vergeten. Wat is er nou leuker dan door een tuincentrum struinen op zoek naar nieuwe plantjes die je waarschijnlijk weer dood laat gaan. In Oegstgeest (en ook in Alphen aan de Rijn) is een groot tuincentrum, **De Bosrand**. Perfect om jouw nieuwe plantje uit te zoeken!

Verder moet je natuurlijk naar dat **museum** gaan dat al zo lang op je lijstje stond. Er zijn ontzettend veel leuke musea in Leiden. Je wil er al langer heen, maar komt er niet aan toe. Het is nu vakantie en het regent. Dus geen excuus meer om je museumbezoekje langer uit te stellen!

Een laatste tip voor een zonnige of regenachtige dag: check **Social Deal**! Hier kun je veel uitjes en eetmogelijkheden vinden voor veel minder geld dan normaal. Zo kun je bijvoorbeeld een high cocktail doen in Leiden en korting krijgen op een heerlijk diner bij je favoriete restaurant.

Kortom, voor een leuke nazomer hoef je niet naar het buitenland. Er is genoeg te doen in en rondom Leiden om jouw nazomer perfect te make!!







PREDOCTOR THEMA

MEMORY SPEL

knippen!





Een Horror Vakantieverhaal

Beste lezer,

Wat je nu gaat lezen is een waargebeurd verhaal uit de tijd dat ik veertien jaar oud was. Ik hoop dat je erom kunt lachen — en dat je voortaan bij jezelf denkt: “Gelukkig was mijn vakantie niet zoals die van haar.” Laten we beginnen.

Het begon allemaal in de auto, onderweg naar Schiphol. Het was rond vijf uur 's ochtends toen we van huis vertrokken, en niemand van ons had nog ontbeten. Tien minuten voor aankomst kreeg ik een eierkoek, die ik gelukkig zonder moeite naar binnen werkte. Terwijl mijn vader de auto parkeerde, begon ik hoofdpijn te krijgen. Ik meldde het voorzichtig aan mijn ouders. “Je hebt waarschijnlijk te weinig water gedronken,” antwoordde mijn moeder.

Toen we Schiphol binnenliepen, had ik nog steeds hoofdpijn. Naarmate we dichterbij de security kwamen, werd het steeds erger. Bij de controle begon ik te hyperventileren; ik werd misselijk en kreeg buikpijn. Mijn ouders vermoedden dat ik iets verkeers had gegeten, en besloten me mee te nemen naar de McDonald's om wat cola te drinken — al is het trouwens nooit bewezen dat dat echt helpt tegen buikklachten.

Aan een tafeltje probeerde ik voorzichtig wat van mijn cola te drinken, maar ik kwam niet verder dan een paar kleine slokken. Ik voelde dat ik moest overgeven, maar had geen tijd meer om de wc te halen. Ik braakte naast het tafeltje, en tot mijn schrik belandde een deel op de jas van iemand aan de tafel naast ons — die helaas nogal dichtbij zat.

Na nog een keer te hebben overgegeven op het toilet, besloot mijn moeder een nieuw setje kleding voor me te kopen dat niet naar kots rook. Het werd een zwart joggingpak met in rode letters ‘Amsterdam Biketown’ op de trui.

Niet veel later gingen we richting de gate. Als je weleens hebt gevlogen vanaf Schiphol, ken je ze vast wel: de loopbanden waarmee je sneller grote afstanden kunt afleggen. Precies op zo'n band begon de misselijkheid weer toe te slaan. Omdat ik absoluut niet op de loopband wilde overgeven, bedekte ik mijn mond met mijn hand. Helaas werkte dit niet zoals ik had gehoopt: in plaats van het tegen te houden, veranderde ik mijn hand in een soort sproeier. En omdat het ook nog eens projectielbraken was, belandde het niet alleen op de loopband waar wij op stonden, maar ook op de band aan de overkant — die in tegenovergestelde richting liep.

Na deze vieze en uiterst beschamende gebeurtenis voelde ik me compleet leeg. Ondanks dat ik alleen een eierkoek had gegeten, had ik inmiddels al drie tot vier keer overgegeven. Eenmaal bij de gate aangekomen, kreeg ik een kotszakje in mijn handen gedrukt. Hierin heb ik ook nog twee keer gebrakt, al was het telkens maar een beetje.

De vlucht duurde tien en een half uur. Ondanks mijn nieuwe kleding rook ik echt niet meer lekker. Mijn moeder, die naast me zat, legde een dekentje over me heen, en ik viel vrijwel direct in slaap. Later vertelde ze me dat telkens als ze bewoog, er een klein wolkje kotslucht onder het deken vandaan kwam.

Na dat heerlijke dutje van tien uur werd ik wakker — zonder hoofdpijn, zonder misselijkheid, zonder buikpijn. Ik voelde me weer helemaal beter! ■





Invulverhaal: Avontuur in het LUMC

Instructie: Om optimaal van dit invulverhaal te genieten, raad ik je aan de vakjes in te vullen voordat je het verhaal leest. Dus pak een pen en tijd voor een verhaal met jouw eigen, persoonlijke touch!

Nietsvermoedend liep je op een(weekdag) door het LUMC, op zoek naar het lokaal waar je werkgroep plaatsvond. Zoals altijd was het op verdieping(getal), en omdat je voor de verandering gezond wilde doen, besloot je de trap te nemen. Hoe hoger je kwam, hoe meer het licht (kleur) werd. Ook dacht je(eten) te ruiken, maar die geur mengde zich met iets anders wat je niet kon thuisbrengen. Je liep toch verder, ook al zei je onderbuikgevoel dat je beter kon omkeren en gewoon kon gaan(hobby, werkwoord).

Toen hoorde je gefluister, steeds weer hetzelfde woord:(favoriete snack). Het klonk bijna als een soort gezang... en die beat? Je wist zeker dat het (huidige favoriete liedje) was. Dit voelde allesbehalve goed. Hoe nieuwsgierig je ook was, je besloot terug naar beneden te gaan. Precies op dat moment kreeg je een harde klap van een(vorm)-vormig voorwerp tegen je hoofd – en alles werd zwart.

Je kwam bij en merkte dat je vastgebonden was. Het gezang was gestopt, maar je hoorde druk gemompel. Voorzichtig opende je je ogen. Daar! Je herkende die persoon meteen. Het was(naam van iemand die biomedische wetenschappen studeert) van BW! Hij/zij keek je (emotie) aan. 'Ja... daar lig je dan,' zei die.

Je keek voorzichtig om je heen en zag dat je omringd was door allemaal BW-studenten. Ze droegen(kleur)-kleurige capes met(patroon voor een kledingstuk). Voor je het wist, begonnen ze allemaal opnieuw te zingen: '.....' (medische ingreep).

Steeds opnieuw herhaalden ze het.

'Wat doen jullie?!' riep je. 'Waarom?!'

Je BW-kennis keek je(gezichtsuitdrukking) aan. 'Logisch toch? We gaan die ingreep op jou uitvoeren. Wij krijgen nooit genoeg praktijkervaring, en dit is onze kans om te oefenen,' zei die.

'Nee, dat kan echt niet!' bracht je uit.

'Maar(je naam), je bent hier toch zelf naartoe gekomen?' antwoordde hij/zij.

'Nee, ik wil dit écht niet!' zei je. 'Ik doe alles – zolang dat maar niet hoeft.'

De BW'er lachte. 'Oké, maar dan moet je wel eerst (je beste party trick)!'

Zodra je losgemaakt was, voerde je je party trick uit alsof je leven ervan afhing. Alle BW'ers staarden je aan met open mond. En voordat iemand iets kon zeggen, sprintte je weg met(cijfer tussen 5 en 110) km/h.

In het trappenhuis ging je zó snel dat je de(fruit)schil niet zag liggen en erover uitgleed. Je stootte je hoofd – en opnieuw werd alles zwart.

'Hey,(je naam), gaat het wel?'

Je medestudent(vriend die dezelfde studie doet als jij) keek je bezorgd aan.

'Je verloor ineens je bewustzijn,' zei die.

'Uhm... ja, het gaat wel. Wat is er gebeurd?' vroeg je.

'Nou, ik liep naar college en ineens zag ik je voor de collegezaal op de grond liggen. Je mompelde iets over(een gefrituurde snack) en een BW-cult?' antwoordde je vriend.

'Oh! De BW-cult! Heb je ze gezien?? Ik moet ze aangeven!' riep je uit.

Je vriend keek je verbaasd aan. 'Ik denk dat je een beetje in de war bent door de val. Kom, ik breng je wel naar huis. Het is toch maar een college over (je minst favoriete onderwerp binnen je studie).'

Je slaakte een diepe zucht en stond langzaam op om met je vriend mee te gaan. Maar ineens spoelde een vreemd gevoel over je heen. Je keek nog één keer achterom – en zag net een figuur de hoek om verdwijnen... en was dat nou een cape?! ■



ART TUTORIAL

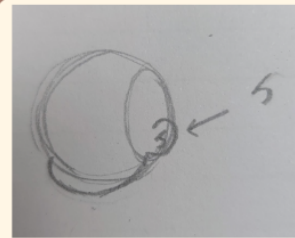
By Marisa van Hattum



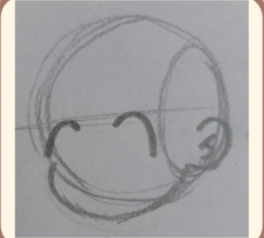
Begin met een cirkel. Teken daarbinnen een ovaal, alsof een pannenkoek op de zijkant van het hoofd zit geplakt - dit helpt met oriënteren van de richting van het gezicht



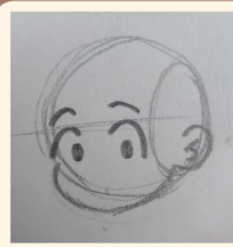
Tijd voor wangen! Zorg dat de kaaklijn eindigt in het midden van de ovale pannenkoek



Teken een oor in de vorm van de letter "C", met daarin een "h"



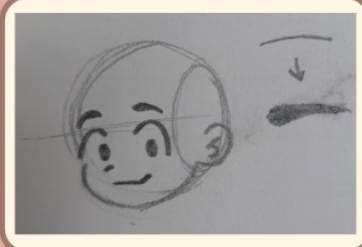
2 boogjes voor 2 oogjes :)



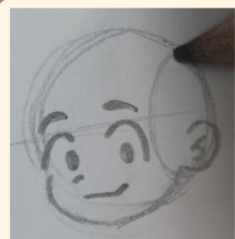
Pupillen: het anatomisch rechter oog naar het midden gericht, links juist in het midden van het oog. Vergeet niet de wenkbrauwen!



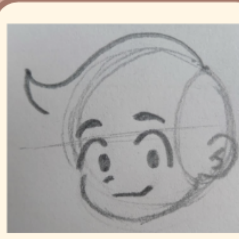
Mond: een lijntje waarvan je de hoeken evt wat kan aandikken voor wat diepte



(Optioneel) dik de wenkbrouwen wat aan waar die normaal dikker zijn of andersom uitdunnen



Nu gaan we beginnen met het haar: denk alsof je tekent vanuit het kruintje



Haar tekenen we als een soort "swoops". Beter dan dat kan ik het niet uitleggen... :(



Tja, en nog wat swoops rond het voorhoofd. Bedenk dat bij het oor stoms wat haar uitsteekt!



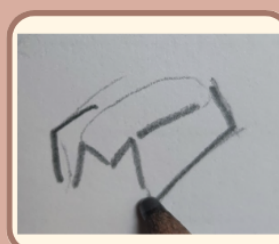
Bedenk dat het haar rond het hoofd gaat. Denk hierbij aan het silhouet waar het haar voor zorgt



Nek!



Teken een M als beginnetje voor een kraag



Teken de flapjes van de kraag - bedenk dat deze rondom de nek gaat!



En ta-da!! That's it! ■



MARISA'S DROOMVAKANTIE

Na twee jaar lid te zijn geweest van de Predoctorcommissie, breekt eindelijk het moment aan waarop ook ik een stukje mag schrijven voor ons prachtige blad ;) Voor wie mij nog niet kent: ik ben Marisa van Hattum, 22 jaar, derdejaars student Geneeskunde, oud hoofd-lay-out en nu voorzitter van de Predoctor (samen met de allerliefste Godelieve). En als ik denk aan de zomer, denk ik gelijk aan mijn schat van een oma. Zij is helaas al een langere tijd overleden, maar die heerlijke zomers die we bij haar spendeerden zijn mij altijd bijgebleven.

Ik ben namelijk half-Russisch. Om gelijk wat vragen te beantwoorden: ja, ik kan lezen, spreken, schrijven, en zelfs (ontzettend langzaam) typen. Ja, mijn favoriete alcoholische drank is Vodka en ik hou ontzettend van thee. En nee, ik heb geen beer als huisdier. Hoe mijn ouders elkaar hadden ontmoet is vrij simpel: mijn vader was op vakantie naar St. Petersburg en vroeg mijn moeder om de weg naar een museum. Enkele dates en wat heen en weer gereis later, heeft hij haar jaren later op miraculeuze wijze mee kunnen krijgen naar Nederland. Familie bleef achter - hét perfecte excuus om tijdens de schoolvakanties van de kids naar Rusland af te reizen! :)



Oma & mini-Marisa :)

Eindbestemming?
Priozersk!



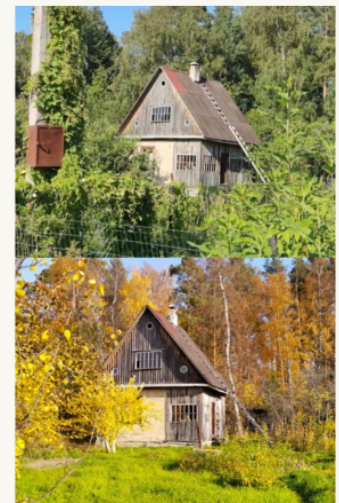
Dat is dan ook hoe mijn zomers eruit zagen ten tijde van de basisschool: we pakten de auto, reden van Nederland naar Duitsland, naar Denemarken, naar Zweden, naar Finland, naar Rusland, en terug. Het was een wereldreis waarbij we in elk land ons tentje neerzetten en de omgeving ontdekten. Eenmaal aangekomen bij oma, was het altijd feest. We werden verwelkomd met het lekkerste eten op aarde. De ene keer waren dat pelmeni, dan weer aangebrande aardappeltjes bereid op een oud Sovjet gasfornuis, dan weer peroshki. En het allerlekkerste? Die gekke komkommers van mijn oma's eigen moestuintje op de dacha.

Een dacha is een soort tweede huis dat veel mensen in Rusland hebben. Normaal gesproken woont men namelijk in betonnen flats die allemaal op elkaar lijken (voor mij is brutalisme daarom een erg nostalgische bouwstijl, haha). Om te ontsnappen aan het drukke stadse leven heeft men daarom vaak een stuk land waar ze zelf een huis plaatsen. Als het dan bijvoorbeeld weekend is en je wilt genieten van het mooie weer, dan kan je ontsnappen naar de natuur, zwemmen in een nabijgelegen meer, vissen met je oom, of dus komkommers verbouwen in je moestuintje. Hier rechts zie je een foto van onze dacha. Niet om stoer te doen hoor (misschien toch wel een beetje), maar deze heeft mijn opa met zijn eigen handen gebouwd! Waar hij alleen niet bij stil had gestaan was de riolering. Als je namelijk naar de WC wil: buiten het huisje staat een houten hokje met een gat in de vloer. Niet heel aangenaam kan ik je vertellen.

Naast het bezoeken van mijn oma, gingen wij ook graag op bezoek bij andere familie en vrienden. 3 uur met de bus door het bos verderop, woont mijn oom met zijn drie zoons en hun opa in St. Petersburg, of mijn neef zijn gezin met hun gigantische kat. Of familie vrienden uit de stad waar mijn moeder werkte.

Verhuizen naar Nederland was voor mijn moeder alles behalve makkelijk. De taal was vreemd, en de gerechten vreemder, de bevolking leek minder hecht, en de omgangsnormen waren anders. Bovendien had men vaak vooroordelen en was er sprake van een enorme taalbarrière. Werk vinden binnen haar medisch specialisme was daarom ook een ontzettende uitdaging. Dat wekte een gevoel van machteloosheid en gebrek aan erkenning. Maar "первый блин всегда комом", "de eerste pannenkoek is altijd mislukt". In het beginnen zullen dingen mislukken. Zolang je maar oog hebt op de rest van die heerlijke stapel ;)

Inmiddels is het alweer een tijd geleden dat ik mijn familie daar heb gezien. Mijn neef heeft een peuter die wij nog nooit hebben ontmoet. En herinnert mijn jongste neefje nog eigenlijk wie ik ben, dat ik zijn favoriete nichtje was? Mijn oma leeft niet meer, en nu de grens tot Rusland verder weg lijkt dan ooit te voren, wil ik slechts 1 ding: nog één keer logeren op die veelste kleine logeerbank van mijn oma, zien hoe zij bij kaarslicht staat te bidden, en in slaap worden gesust door de zomerse krekeltjes in de verte.



Onze dacha :)

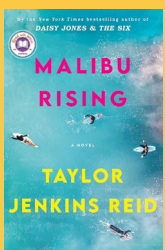
Funfact: "augurk" in het Russisch is "zoute komkommer"



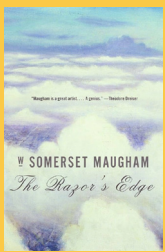
ZOMERSE BOEKEN TIPS



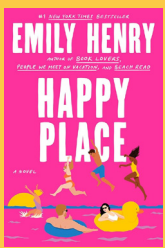
De zomer is het moment om je studieboeken in te ruilen voor een meeslepend, inspirerend of ontspannend boek. Of je nou in het park ligt, in de trein zit naar een verre bestemming of in de zon op het strand ligt: een goed boek is je ideale reisgenoot.



Ben jij op zoek naar een vleugje drama? Dan is *Malibu Rising* iets voor jou. Drama in Malibu: de vier Riva-siblings organiseren jaarlijks een legendarisch feest om de zomer af te sluiten, maar dit jaar loopt het uit de hand. Dit is een meeslepend boek over familiebanden, liefde en verlies, dat zich afspeelt in een wereld van roem en glitter aan de Californische kust. De afwisseling tussen heden en verleden zorgt voor extra diepgang. Terwijl het feest op volle toeren draait, komen oude geheimen en spanningen naar boven, met grote gevolgen.



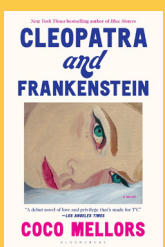
The Razor's Edge is een klassieker uit 1944 en verrassend goed leesbaar. De schrijver is zelf de verteller en volgt een groep high society-personages in de VS, Parijs en Londen. Tegen de achtergrond van de nasleep van de Eerste Wereldoorlog en de opkomst van het materialisme in Amerika staat de zoektocht naar een goed leven centraal. Het boek verbindt persoonlijke drama's met thema's als status, geldzucht, rijkdom en armoede, en persoonlijke groei. Dit maakt het een tijdloos en relevant verhaal.



Happy place van Emily Henry is een echt zomerboek over een uit elkaar gegroeide vriendengroep, die nog een zomer met elkaar gaan doorbrengen in het vakantiehuis zoals ze dat altijd deden; terug naar de happy place. Oude gevoelens, verborgen spanningen en verzwegen waarheden komen aan het licht, terwijl ze proberen vast te houden aan wat ooit vanzelfsprekend was. Dit boek laat zien hoe liefde en vriendschap kunnen veranderen in de loop der jaren en hoe belangrijk het is om soms terug te keren naar waar het ooit begon.



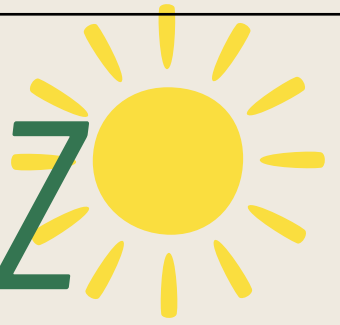
Before We Were Strangers gaat over twee vierdejaarsstudenten in New York. Vanaf de eerste schooldag zijn ze onafscheidelijk, maar helaas verliezen ze het contact tijdens de zomer. Vijftien jaar later ziet hij haar in een metrostation en besluit hij haar op te zoeken. Terwijl ze elkaar opnieuw leren kennen, wordt duidelijk dat zij al die tijd iets voor hem verborgen heeft gehouden. Een ontroerende roman over timing, gemiste kansen, herinneringen, vertrouwen en de vraag: Wat als?



In het boek *Cleopatra and Frankenstein* ontmoeten Cleo en Frank elkaar op nieuwjaarsavond en een paar maanden later trouwen ze. Wat begint als een spontane connectie, ontwikkelt zich snel tot een relatie vol botsingen. Je volgt hen tijdens de snelle opbouw én het onvermijdelijke einde van hun huwelijk. In deze roman over liefde, vriendschap, leeftijdsverschil en levensfasen wordt pijnlijk duidelijk hoe moeilijk het is om samen te groeien als je allebei anders in het leven staat. ■



HOE OVERLEEF IK DE ZOMER? QUIZ



DOE DE QUIZ EN KOM ER ACHTER WELKE VAKANTIEGANGER JIJ BENT.

Wat is jouw ideale vakantiebestemming?

- ☐ Ibiza, Mykonos of Barcelona
- ☐ Noorwegen, IJsland of Zwitserland
- ☐ Slovenië, Portugal of Frankrijk
- ☐ Rome, London of Wenen

Wat mag niet ontbreken in jouw koffer?

- ☐ Aftersun
- ☐ Handventilator met waterverstuiver
- ☐ Zonnebril en waaier
- ☐ Badslippers

Hoe bereik jij jouw vakantiebestemming?

- ☐ Georganiseerde busreis
- ☐ Vliegtuig
- ☐ Trein
- ☐ Auto met airco

Wat is het eerste dat je doet op vakantie?

- ☐ Meteen de stad in
- ☐ Eerst even bijkomen
- ☐ Zo snel mogelijk de club in
- ☐ Koffer uitpakken

Hoe start jij je ideale zomerdag?

- ☐ All inclusive ontbijtbuffet
- ☐ Uitgeslapen in een koele kamer
- ☐ Ontbijt in een leuk restaurantje
- ☐ Meteen het zwembad in

Je gaat kamperen. Wat is je reactie?

- ☐ Is er wel een strand in de buurt?
- ☐ Help, liever niet!
- ☐ Top! Ik neem mijn tent mee.
- ☐ Prima, gezellig!

Wat neem jij mee naar een zomers feestje?

- ☐ Parasol
- ☐ Dextro en paracetamol
- ☐ Speaker
- ☐ Drankjes

Wat is jouw favoriete zomerse activiteit?

- ☐ Zonnige stadswandeling
- ☐ Zonnen op het strand
- ☐ Duik in een koel zwembad
- ☐ Culturele citytour

Het is dertig graden en je bent vrij. Wat doe je?

- ☐ Naar het strand met vrienden
- ☐ Naar een museum met airco
- ☐ Nieuw zwembad ontdekken
- ☐ De geplande stad bezoeken

Welke zomerplaylist past het beste bij jou?

- ☐ Latin Hits & beach vibes
- ☐ Lo-fi chill beats
- ☐ Classic road trip songs
- ☐ Summer throwbacks



Een zonnebril is ...

- ☐ een mode-item met functie
- ☐ onnodig, want jij draagt een hoed
- ☐ een onmisbaar item dat altijd kwijtraakt
- ☐ een functioneel schild tegen de zon

Hoe vul jij jouw vakantiedag het liefst in?

- ☐ Culturele hotspots afvinken
- ☐ Uitrusten op het strand en feesten tot laat
- ☐ Een boek lezen in de schaduw
- ☐ Een waterval bezoeken

Wat neem jij mee naar een barbecue?

- ☐ Borden, bekens en bestek
- ☐ Een coolbox met drankjes
- ☐ Een zelfgemaakte pastasalade
- ☐ Je souvenirs van deze zomer

Waar geniet jij het meest van op vakantie?

- ☐ De zon
- ☐ Siësta in de schaduw
- ☐ Nieuwe mensen ontmoeten
- ☐ Leuke weetjes over de stad



De ongeremde zonzoeeker

Jij bent altijd op zoek naar vitamine D en dopamine. Als de zon hoog staat ben jij op het strand te vinden. Jij leeft voor stranddagen, beachbars en feest-avonden. Elke zomeravond is een kans om te shinen. Jij gaat all-in op zon, zee, zuipen, maar met kennis van elektrolytenbalans.

Diagnose: mild tot matige zonneprikkel met kans op uitdroging

Advies: hydrateren (niet alleen met cocktails) en zonnebrand smeren

De oververhitte zomerstrijder

De hitte, het zand en de drukte? Jij doet je best, maar zomer is niet jouw seizoen. Je hebt altijd zonnebrand in je ogen, een waaiertje bij de hand en een zonnehoed die net niet fashionable is. Geef jou maar airco en rust.

Diagnose: chronisch oververhit met thermoregulatie klachten

Advies: een koude douche en een siësta

De avontuurlijke backpacker

Jij kiest voor een backpack reis met de trein. Jij zoekt naar échte ervaringen, het perfecte evenwicht tussen ontspanning en avontuur. Geen afstand is te lang om te wandelen. Nieuwe steden ontdekken, marktje hier, terrasje daar; jij haalt alles uit je dag.

Diagnose: Aanhoudend reisenthousiasme met rugklachten en blaren

Advies: koop goede schoenen en blarenpleisters

De georganiseerde citytripper

Jij houdt van een goed uitgedachte citytrip, jij bent de reisleader van de groep. Voor vertrek heb je alle locaties gegoogled en een paklijst naar je vrienden gestuurd. Je weet precies waar jullie moeten zijn. Jij bent op alles voorbereid. Wat voor weer het ook wordt, jij gaat alle hotspots af.

Diagnose: reisleader-syndroom

Advies: laat een ander ook eens de route bepalen ■



L.M.D. Forestus

AGENDA

13 JUNI T/M 15 JUNI
FORESTUSWEEKEND

MAANDAG 16 JUNI
INSTEMMING-S-D.L.V.

DINSDAG 17 JUNI
GILDE-DANSBORREL
7AM EN M&M

VRIJDAG 20 JUNI
BIERESTAFETTE

DINSDAG 24 JUNI
BIERTAPWEDSTRIJD

ZATERDAG 28 JUNI
STOF-ACTIVITEIT

DINSDAG 1 JULI
LAATSTE BORREL
VAN HET JAAR

MAANDAG 1 SEPTEMBER
TERUGKOMBORREL

MAANDAG 8 SEPTEMBER
WISSELINGS-D.L.V.

BESTUURSKAMER K1-71 IS
GEOPEND OP WERKDAGEN VAN
12:00 - 15:00
071-526 4527

 WWW.FORESTUS.INFO

 @LMD_FORESTUS

 FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL

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

- * BAKVIS
- * BESTUUR
- * BESTUURSKAMER
- * BIJLES
- * BORDEEL
- * BORREL
- * CANTUS
- * COMMISSIES

- * DIESWEEK
- * DISPUUT
- * FICIE
- * FORESTUS
- * FORESTUSWEEKEND
- * GILDE
- * KINCIE
- * ORDES

- * PEDEL
- * PIETERVANFOREEST
- * SCHUIMFEEST
- * VAANDEL
- * VIERENVEERTIG
- * VISSENKOM
- * ZWEMBADFEEST





IFMSA Leiden



Juni bij IFMSA-Leiden:

Terwijl de zomerzon langzaam haar intrede deed, beleefde IFMSA-Leiden haar drukste en meest bruisende maand van het jaar. Juni stond in het teken van daadkracht, samenwerking en bovenal: passie voor global health. Met een indrukwekkend programma aan activiteiten zijn we ontzettend trots op de inzet, het enthousiasme en de toewijding van al onze leden. Onze leden zetten zich met hart en ziel in voor maatschappelijke thema's, van duurzaamheid tot seksuele voorlichting. Juist die maatschappelijke betrokkenheid – naast onze medische missie – vormt de kern van wie we zijn en waarom we bestaan. En dat bestaan vieren we binnenkort groots, want: IFMSA-Leiden bestaat dit jaar 45 jaar! In aanloop naar ons lustrum dat elke vijf jaar plaatsvindt, kijken we met trots terug op decennia van activisme, educatie en verbinding.

De maand begint op **2 juni** met het **TFD-symposium**, georganiseerd door de Taskforce Duurzaamheid. Tijdens deze lezing gingen studenten met elkaar in gesprek over de relatie tussen duurzaamheid en gezondheidszorg.

Op **4 juni** vond het indrukwekkende **Symposium Kindermishandeling** plaats, waarin een zwaar maar essentieel onderwerp vanuit verschillende medische en maatschappelijke perspectieven wordt belicht.

Van **2 t/m 5 juni** liep ook de **Teddy Bear Hospital (TBH)-week**. Deze week kwamen jonge kinderen naar het LUMC om op speelse wijze kennis te maken met de zorg. Door 'zieke knuffels' te behandelen en medische handelingen uit te leggen, helpen we kinderen hun angst voor de dokter te verminderen.

Op **12 juni** organiseerde SCOME een sfeervolle **filmavond**, gevolgd door een **lezing op 19 juni** over eenzaamheid en de impact van COVID – een thema dat nog altijd relevant is binnen de gezondheidszorg.

Een van de hoogtepunten van de maand was het **Vector x IFMSA Symposium op 16 juni** – een langlopend samenwerkingsproject dat niet alleen onderwijs biedt over wereldwijde gezondheidsuitdagingen, maar ook gericht is op impact: we zamelden geld in voor **Heart for Humane**, een organisatie die zich inzet voor humanitaire zorg in kwetsbare regio's wereldwijd.

Op **24 juni** sloot werkgroep **SCORA** de maand af met een krachtige **filmavond over Pride en haar geschiedenis** – een thema waar SCORA zich met hart en ziel voor inzet, zeker in deze maand van bewustwording en solidariteit.

En als kers op de taart luidden we op **4 juli** de zomer in met ons langverwachte **strandfeest** – een welverdiende afsluiter van een maand vol inzet, verbinding en impact voor global health.

We zijn ongelooflijk trots op al onze leden die met hart en ziel bijdragen aan onze missie. Jullie enthousiasme, passie en doorzettingsvermogen maken van IFMSA-Leiden een plek waar we elke dag een beetje meer de wereld proberen te verbeteren. ■



UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

[/IFMSA.LEIDEN](https://www.facebook.com/IFMSA.LEIDEN)

[@IFMSA.LEIDEN](https://www.instagram.com/IFMSA.LEIDEN)

LEIDEN@IFMSA.NL



Chaos bij de M.F.L.S.

Het Bestuur van de M.F.L.S. is compleet in de war en weet niet meer hoe ze hun schoonmaaktaken hebben verdeeld. In welke ruimte moeten de Bestuursleden welke taak op welke dag uitvoeren? Iedereen heeft maar één taak, in één ruimte, op één dag.

1. De ruimte waar Evana schoonmaakt wordt op woensdag aangepakt. Het kamernummer is één stap lager dan het kamernummer waar wordt gedweild.
2. Er wordt op dinsdag geveegd, maar niet in het Archief

3. De DC, die op maandag wordt schoongemaakt, wordt niet door Jeroen schoongemaakt, want hij maakt de Tammeling (K1-72) al schoon.
4. Het vuilnis wordt door Fei-lynn eerder weggegooid dan dat er wordt afgewassen door Evie.
5. De ruimte waar Lisette schoonmaakt heeft een hoger nummer dan de ruimte waar wordt opgeruimd, maar een lager nummer dan de ruimte die op vrijdag wordt schoongemaakt

		ruimte					taak					schoonmaakdag				
		K1-65 (Archief)	K1-69 (BK)	K1-72 (Tammeling)	KO-96 (DC)	KO-98 (HePatho)	vuilnis	dweilen	vegen	opruimen	afwassen	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
Bestuursleden	Fei-lynn															
	Jeroen															
	Evana															
	Lisette															
	Evie															
schoonmaakdag	maandag															
	dinsdag															
	woensdag															
	donderdag															
	vrijdag															
taak	vuilnis															
	dweilen															
	vegen															
	opruimen															
	afwassen															



Bestuurslid	ruimte	taak	schoonmaakdag
Fei-lynn			
Jeroen			
Evana			
Lisette			
Evie			



WOORDZOEKER

AFTERSUN
AVONDZON
BACKPACKEN
BARBECUE
BIKINI
BOOT
CHILLEN
COCKTAIL
FESTIVAL
GENIETEN

HEPATHO
IJS
LEIDEN
MFLS
ONTSPANNING
PARASOL
PICKNICK
PREDOCTOR
REIZEN
RELAX

ROADTRIP
STAD
STRAND
TERRAS
UITGAAN
UITSLAPEN
VAKANTIE
ZEE
ZOMERHIT
ZONNEBADEN
ZWEMBAD

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

W NEXT LEVEL F DOKTER

Staat midden in de samenleving

Heb jij het lef om net als Nina verder te kijken dan de ziekte van de patiënt?

"Gezondheid is vaak meer dan alleen de fysieke toestand van iemand. Er spelen veel factoren een rol, zoals sociale en economische omstandigheden, die ook van invloed kunnen zijn op de gezondheid. Door de persoon in zijn geheel te zien, kun je hem of haar écht goed helpen."

Nina, aios medische milieukunde

Lees hoe zij **samen** met anderen **altijd actief** is midden in de **samenleving**.



heb jij het
Lef?

Benieuwd of een artsenberoep midden in de samenleving bij je past?
Ga naar de website nextleveldokter.nl voor meer informatie of plan een gratis persoonlijk adviesgesprek in met een next level coach.