

De Nieuwe Binding

Vereniging van Chemie Studenten aan de Vrije Universiteit



Bodypump Workshop

Op 23 april zijn we met een fanatieke groep leden naar een bodypump workshop bij Sportcentrum VU geweest. Nouja workshop, eerder een flinke workout! Het begon allemaal heel rustig met langzame instructies om er een beetje in te komen, maar al gauw stond de volumeknop op 10. Toen moesten we allemaal op de beat van de muziek meebewegen terwijl we met zware gewichten krachtoefeningen deden. We hebben ons hele lichaam getraind met squats, opdrukken en tillen. Het was heel vermoeiend, een combinatie van spieren kweken en conditietraining en de spierpijn sloeg zeker toe de volgende ochtend!

In de bomen klimmen in Fun Forest!

Op 10 april zijn we met een durvende groep het bos van Fun Forest in geweest. Toen we aankwamen kregen we eerst een gedetailleerde uitleg over hoe we onze veiligheidsriemen om moesten doen. De instructeur deed in het beginnersveldje even voor hoe je je vast kan klikken, over obstakels kunt manoeuvreren en hoe het katrol werkte voor de zipline-gedeeltes. Dit leek makkelijk! Toen we naar boven klommen om onze eerste route tussen de bomen te kiezen, begonnen de eerste angstkreten al. Van bovenaf was het een griezelige hoogte. Ook al zat je vast aan een metalen koord, klampte iedereen zich vast alsof het een kwestie van leven of dood was. Toch, na twee paden te hebben voltooid waren we allemaal iets meer op ons gemak en was het vooral een hele toffe ervaring. De obstakels waren ook heel spannend. Vooral op het einde, toen we van een randje moesten afspringen om weer beneden te komen. Van zes meter hoogte werden we pas op het laatste moment afgeremd! Veel leden zijn op deze dag over hun hoogtevrees heengekomen.



Pullenborrel

Op 18 april was de welbekende pullenborrel! Hier konden leden voor €2 een grote pul vol met bier laten tappen. Voor degenen zonder ruggengraat waren er nog altijd de standaard bierglazen. Het was geen slecht weer dus men ging lekker buiten zitten. Er werd ook een luidspreker buiten gezet zodat we niet alleen in de Tuinzaal zelf, maar ook bij de picknicktafels in de zon leuke muziek hadden. Een geslaagde borrel!

Excursie naar uniQure

Op 24 april was er een heel leerzaam uitje gepland. We gingen namelijk naar het bedrijf dat zich specialiseert in gentherapie, uniQure. We werden hartelijk ontvangen met een kopje koffie of thee. En koekjes! Eerst werd er een praatje gehouden door de co-founder en CSO van uniQure. Hij vertelde over welke soort uitvindingen en ontwikkelingen ze hebben gedaan. Een hele interessante vorm van therapie was het gebruiken van een onschadelijk gemaakt virus, dat gebruikt werd als transportmiddel naar een celkern. Omdat het exterieur van het virus optimaal is om cellen binnen te dringen werd deze gebruikt met een gemodificeerde binnenkant. In deze 'vector' werd een stukje DNA gezet om deze zo als een soort extra chromosoom in de celnucleus te brengen. Zo kon een patiënt behandeld worden met behulp van gentherapie. Ook kregen we nog presentaties van een paar anderen die een wetenschappelijke functie hadden binnen uniQure. Hiermee konden we een beter beeld creëren van hoe het bedrijfsleven er uit ziet en of dat iets voor ons zou kunnen zijn! We mochten zelfs in de laboratoria kijken. Al met al een hele educatieve dag!



Agenda

6 mei

Buitenborrel

23 mei

ABC symposium

Weetje van de maand

Hoewel we fanatiek bezig waren met sporten de afgelopen maand, moeten we wel uitkijken met wat we eten! Tegenwoordig wordt er overal met protein shakes geadverteerd. Dit is voordelig voor spiergroei en het algehele winnen van gewicht. Als body builder of Instagram influencer moet je er natuurlijk wel goed uit zien! Een dieet dat rijk is aan eiwitten en arm in koolhydraten kan veel gezondheidsvoordelen bieden. Dit, zolang er maar voldaan wordt aan gebalaceerde voeding. Als dit niet gebeurt kan dit leiden tot vervelende gevolgen. Een overschot aan een bepaald aminozuur kan bijvoorbeeld een ander aminozuur de weg blokkeren in het brein. Bijvoorbeeld met tryptophan, de voorloper van serotonine, het gelukshormoon. Zo een situatie kan dus ook leiden tot verandering in je stemming en misschien zelfs mentale klachten. Wees voorzichtig!

