



De Kroonbode



*Maandblad
Seniorenvereniging
"De Kroon"*

*maart 2021
Jaargang 31
Nummer 339*



12 februari
2021

S.V.K
Bloementroost



Colofon

'De Kroonbode'

is het maandblad van Seniorenvereniging "De Kroon" (SVK) en wordt uitgegeven sedert 23-11-1990.

Correspondentieadres: Henk Torenvlied
Ir. Wortmanstraat 42, 1775 BM Middenmeer.
De Kroonbode wordt gedrukt door de zorg van Yntze Wiebenga

Bestuur

Voorzitter vacant. Secretaris Rene Verberne (0227 501904). Wnd. Penningmeester Wilco de Groot (0227 502004), lid Frouke Katuin, lid. Susan Hoes - de Braal, lid. Yntze Wiebenga, lid. Nico Wagenaar, lid

Redactie:

Henk Torenvlied: ☎ 06-18568291
e-mail: henk.torenvlied@quicknet.nl
Suzan Hoes: ☎ 0227-601786
e-mail: hoesk@multiweb.nl.

Advertenties:

kwartpagina 50, halve pagina 75 en hele pagina 120 Euro per jaar.

Bezorging:

David Schipper, Henk Huizenga, Jurjen Strikwerda, Jaap Klomp en Bouwe Elsinga

Kopij:

Oplossingen van de puzzel en kopij voor de 15e van elke maand deponeren in het houten kistje op de tafel bij de televisie. Nadruk met bronvermelding is toegestaan.

Belangstelling en meedoen:

Kom eens kijken en nog liever meedoen aan de activiteiten.

Lidmaatschap

Seniorenvereniging "De Kroon", per gezin is €85.00 per jaar. Lidmaatschap per persoon is €52.00 per jaar. Bij het lidmaatschap inbegrepen het maandblad "Kroonbode".

Bankrekening:

NL 49 RABO 0370 4790 33 t.n.v.
Seniorenvereniging "de Kroon" (SVK) te Middenmeer.

Aanmeldingsformulier lid/donateur

Ondergetekende

naam en voorletters Geb.jaar M/V

.....

.....

Straat en huisnr.

Postcode

.....

Woonplaats, Telefoon, e-mailadres

.....

.....

Geeft zich op als lid van de S.V.K.

Datum/...../ 2021

Handtekening(en)

.....

.....

-0-0-0-0-

Belangrijke telefoonnummers:

Kroonwaard:

☎ 0227 608129

Politie: Voor spoedeisende hulp bij brand, ernstig letsel of ziekte

☎ 112

Indien geen spoed noodzakelijk is, bel politie op nummer

☎ 0900-8844.

Diefstal of verlies van pasjes:

Bankgiro

☎ 05821-26000

Rabobank

☎ 04994-99112

(24 uur per dag bereikbaar).

**Diefstal of verlies van pasjes
ook steeds bij de politie aanmelden.**



Inhoud

Blz 3	Colofon
Blz 4	Inhoud
Blz 4	Mededelingen
Blz 5	Bestuursmededelingen
Blz 8	De Kroonpuzzel
Blz 9	Jaarverslag 2020
Blz 10	Nieuws van de Toko
Blz 10	Verkrijgen van de Kroonbode
Blz 11	Puzzeloplossing
Blz 11	Corona oma
Blz 12	Masterklas "Slapen" deel 2
Blz 15	Veranderingen in de landbouw (2)
Blz 16	Kroonmenu van de maand
Blz 21	Cra cra Creek
Blz 24	Nog even

-0-0-0-0-

Mededelingen

Data ophalen huisvuil

Groente, fruit en etensresten, dinsdag 9, en 23 maart. Restafval, dinsdag 2 en 30 maart. Plastic, blik & drinkpakken, dinsdag 16 maart. Papier dinsdagen 2, 16 en 30 maart.

Bedankt

De warme belangstelling en vele blijken van medeleven na het overlijden van Ger, hebben ons veel troost gegeven. Bedankt allemaal!
Thea Altena

Wij feliciteren met hun verjaardag

06	maart	Dhr. H. Van Schaik
09	maart	Dhr. F.H.J. Vreman
18	maart	Mw. D. Wansink
19	maart	Mw. Diana Straatman
24	maart	Mw. G. Schenk
26	maart	Mw. Minkjan

De jarigen van harte gefeliciteerd en een mooie dag toegewenst. Wanneer er meer mensen zijn die in deze rubriek willen worden genoemd, gaarne bericht.

Digitaal Inloop Spreekuur in de Kroon.

Het digitale inloopspreekuur kan vanwege de 1,5 m afstandsregel niet op de reguliere manier plaatsvinden. Wel is het mogelijk om bij een bepaald probleem waarbij hulpvrager en medewerker niet naast elkaar hoeven te zitten, hulp te kunnen bieden. Voor hulpvragen: Stichting Present, 06 27154378.

Reishulp voor ouderen naar vaccinatielokatie

Voor ouderen die niet zelf of met hulp van vrienden en familie naar een vaccinatielokatie kunnen komen om een prik tegen corona te krijgen, heeft Hollands Kroon reishulp geregeld. Er zijn afspraken gemaakt met de Belbus en Taxi Noordwest

Inwoners van 80+ kunnen een vaccinatie tegen het coronavirus krijgen. De GGD stuurt daarvoor persoonlijke brieven. Op dit moment is er alleen een priklokatie in Alkmaar bij ijsbaan De Meent, vanaf 20 februari ook op Agriport in Middenmeer. Het is nu nog niet mogelijk om het vaccin via de eigen huisarts te halen, dit heeft te maken met de koeling en de logistiek. Over de nabije toekomst met andere vaccins is nog niets te zeggen

Voor wie een uitnodiging van de GGD heeft gekregen en zelf geen vervoer heeft:

Belbus: 0224 422141

Taxi Noordwest: 06 5391 1499

De rekening wordt betaald door de gemeente.

Voor vervoer met de Belbus moet een dag van tevoren worden gebeld en wel tussen 09.00 uur en 12.00 uur

-0-0-0-0-

Bestuursmededelingen

**Er is voor deze maand geen maandprogramma.
Zie hieronder**

1. Activiteiten.

Er zijn voor de maand maart vooralsnog geen activiteiten vastgesteld. Mochten de coronamaatregelen worden versoepeld dan zullen eventuele activiteiten tijdig worden bekend gemaakt middels een e-mail en worden vermeld op het bord bij de ingang.

Ook "Doet&Ontmoet" van Wonen plus Welzijn (WPW) heeft besloten, als huurder van onze ontmoetingsruimte, de activiteit van de dinsdagmiddag voorlopig te moeten beëindigen. Deelnemers aan deze middag zijn op de hoogte gesteld.

Enige uitzondering op de corona maatregelen is dat de toko (winkel) open mag blijven.

Kom je een boodschapje doen dan is het geen bezwaar om eventueel nog een kopje koffie te drinken, uiteraard met ontsmette handen en 1,5 meter afstand. Dit koffiedrinken moeten we echter beperken tot enkelen om besmettingen te voorkomen. Dus let hierop.

2. Voorjaars tulpen

Als bestuur hebben wij gemeend als voorjaarsattentie en de hoop op een gezonder jaar de leden een bosje tulpen te moeten aanbieden. Zo proberen we toch enigszins iedereen te compenseren voor het gemis van de vele activiteiten waar we allemaal weer naar uitkijken.

Maar we blijven positief en wensen elkaar alle sterkte toe.

3. Oranjefonds

Van het Oranjefonds kregen we een uitnodiging om weer een aanvraag in te dienen voor een aantal te organiseren activiteiten in de zomermaanden. Binnen het bestuur hebben we daarover gesproken en een voorlopig programma opgemaakt. De aanvraag is inmiddels ingediend en medio mei krijgen we bericht of onze aanvraag is gehonoreerd. En dan gaan we er weer tegenaan zoals dat heet. We zien ernaar uit om allemaal weer eens bij elkaar te komen en bij te praten met een hapje en drankje.

Bloementroost

Het bestuur heeft gemeend alle leden en vrijwilligers een kleine bloementroost te moeten aanbieden doordat we als vereniging steeds alle activiteiten hebben moeten annuleren. Het is vervelend dat de coronamaatregelen het nog steeds niet mogelijk maken om weer gezellig bij elkaar te komen maar het is niet anders. Gelukkig komt het moment steeds dichterbij dat we een vaccinatie tegemoet kunnen zien en dan komt er, zoals dat heet "licht in de tunnel". Zoals uit de fotocollage van Henk Torenvlied blijkt hebben alle bezorgers, uiteraard na een gezellige kop koffie met stroopwafel vooraf, de bossen tulpen verdeeld en uitgedeeld. De leuke reacties van onze leden maakten deze distributie tot een zeer dankbare taak.

Secretaris Rene

Het bestuur



Toch nog een stukje

echte winter

februari 2021



de Fysiotherapeut

Fysiotherapie Wieringerwerf

Roberto Weber

Brinkweg 3a
1771 CN Wieringerwerf
Telefoon 0227 - 601584
06 - 54224229
e-mail: fysioweber@gmail.com
www.fysioweber.nl



MEREBOER

UITVAARTZORG

0227 592 087

24 uur per dag bereikbaar

Afscheid nemen met liefde en respect

Koningstraat 37 - 1777 AA Hippolytushoef
info@mereboeruitvaartzorg.nl
www.mereboeruitvaartzorg.nl



Wij zijn gekwalificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg

 **eye wish** laat je zien



Kom langs in de winkel voor
een **Gratis Oogmeting!**

Terpstraat 11, Wieringerwerf

Jaloezieën

Lamellen

Plissé/Duette

Duoroll

Gordijnen

Vitrage

Vouwgordijnen

Rolgordijnen

Tapijt

Vinyl

P.V.C.

Laminaat

Kon. Emmaweg 1-3
1774 BE Slootdorp
0227-581201
06-22877395



Keus uit een grote stalencollectie

Maart 2021

Horizontaal 1 fijn maïsmeel
 7 aarzeling 13 niet geldig 15 informatie 16 land in Europa
 18 raadpleging 20 scheut vocht 21 officierskantine 22 de een en de ander 24 wal om water tegen te houden 25 moedig 26 gebarendspel 27 aanbeden persoon
 30 heraldisch teken 32 energiezuinige verlichting 34 loflied 35 Russisch gebergte 36 als huldeblijk gevormde rij mensen
 38 heidemeer 39 in ontvangst nemen 40 Spaanse uitroep 42 schrijver op een kantoor 45 kleine boerenwoning 48 mager
 50 met een bezem schoonmaken 53 lers Republikeins Leger 54 werelddeel 55 grote warmte 57 et cetera 58 loofboom 59 halfzijden weefsel 61 bijna 64 wat 65 ver (in samenstellingen) 67 ter waarde van 69 rolletje tabak in papier 70 op het kantje 72 slagader 74 borstharnas 75 grote hertensoort 78 prooi zoeken 80 eerroof 82 lagere in rang 83 vergissing
Verticaal 1 geestigheid 2 inleiding 3 razend 4 lidwoord 5 NieuwTestament 6 knoflooksaus 8 versiersel van bloemen

9 leren band 10 schadelijke insecten 11 voegwoord 12 afschuwelijk 14 gerechtelijk vooronderzoek 17 Europese hoofdstad 19 afloop 20 Mexicaanse munt 22 klokjesbloem 23 de weg wijzen 26 Chinees gerecht 28 Aziatische oliestaat 29 woordmerk 30 uitroep 31 lokkende blik 33 serieuze stemming 37 geluk 41 lende 43 bewerkte dierenhuid 44 aaneenschakeling 45 pseudoniem 46 een voertuig verlaten 47 kanarie (volkstaal) 48 balken als een ezel 49 uiting van vreugde 50 vegetariër 51 tuingerei 52 plezier na afloop 56 draagzak 60 koude drank 62 deel van een opera 63 goede plaatsen in een schouwburg 66 tijdelijk gebruik 68 roofdier 69 stijf 71 deel van het gebit 73 opschudding 75 grafisch kunstwerk 76 artikel 77 sluitmiddel 79 zijns inziens 81 zangnoot

52	18	51	36	68	75	13	24
6	70	39	45	77	4	49	58
5	71	33	19	9	54	30	



Jaarverslag 2020

van senioren vereniging de Kroon (SVK) (gelet op artikel 14 van de statuten)

Het bestuur is in 2020 totaal 9 keer in vergadering bijeengekomen. Van elke vergadering is een verslag opgemaakt en vastgesteld door het bestuur.

Het is jammer dat het bestuur nog steeds niet alle vacatures heeft kunnen invullen, waarbij in het bijzonder gedacht wordt aan een nieuwe voorzitter. Volgens het recent opgemaakte rooster van aftreden zal Suzan Hoes op de jaarvergadering 2021 aftreden. Het is duidelijk dat we ook voor Suzan een vervanger zoeken, dus denk met het bestuur mee wie tot het bestuur zou willen toetreden. Het plotselinge overlijden van Carla de Groot, onze penningmeester heeft het bestuur diep geraakt en laat een groot gemis voelen. Niet alleen als penningmeester maar ook haar inzet bij de vele activiteiten van onze vereniging zullen we heel erg missen. Dankzij Wilco, haar echtgenoot, is het beheer van de financiën gewaarborgd en daar zijn we heel dankbaar voor.

De navolgende meest belangrijke onderwerpen werden besproken tijdens de vergaderingen van het bestuur. Deze onderwerpen zullen op de jaarvergadering 2021 voor zover nodig worden toegelicht.

- Covid-19 belemmeringen;
- Bespreken programma en uitvoering van activiteiten;
- Verrekening energiekosten gas en elektriciteit met stichting Wooncompagnie;
- Activiteiten gesubsidieerd door Oranje fonds, stichting RCOAK en fonds Sluyterman;
- Samenwerking met activiteitenvereniging “de Meerpaal”;
- Rooster van aftreden bestuursleden;
- Lidmaatschap SVK bij LSBO Hollands Kroon;
- Huurovereenkomst met Wonen plus Welzijn (Doet & Ontmoet);
- Aankoop biljart met subsidie van stichting Hollands Kroonse Uitdaging (HKU);
- Overleg gemeente over ruiming sparren-groen en herbeplanting ingang Kroonwaard;
- Verlenen drank -en horecaverunning door gemeente Hollands Kroon aan SVK;

- Ontruimingsplan/plaatsing EHBO kist ontmoetingsruimte Kroonwaard 1;
- Aanbieden van een attentie (banketletter en oliebollen) aan de leden als kleine compensatie voor het annuleren van de meeste standaardactiviteiten.

Het aantal leden per 1 januari 2020 bedroeg 160 en op 1 januari 2021 totaal 156. Het aantal nieuwe leden in 2020 was totaal 17. Afscheid hebben we moeten nemen van 21 leden. Van deze laatste groep zijn 6 leden verhuisd (deels naar een zorginstelling), 5 leden hebben zonder reden opgezegd en 10 leden zijn helaas overleden.

Het aantal vrijwilligers bedroeg op 31 december 2020 totaal 37, die allen een eigen taak hebben bij de vele activiteiten. Van deze helpers worden er 13 bovendien extra ingezet bij grotere evenementen. Als dank voor hun bijdrage kregen zij een kerststukje aangeboden.

Op financieel gebied hebben we de coronamaatregelen tot nu toe kunnen overleven. We hebben de jaarrekening, die op de komende jaarvergadering zal worden toegelicht, gelukkig positief afgesloten en daarom hebben we geen extra steun aan gemeente Hollands Kroon gevraagd. Onze waarnemend penningmeester Wilco zal de jaarrekening 2020 ter bespreking en controle aanbieden aan de kascontrole commissie.

Het verenigingsblad de Kroonbode verschijnt maandelijks en bevat alle informatie die voor de leden belangrijk is. Naast de “mededelingen van het bestuur” wordt daarin het “programma van de maand” vermeldt met de wekelijkse activiteiten sjoelen, koersbal, handwerken, schilderen, gymnastiek, klaverjassen en koffiebar en worden overige periodieke activiteiten aangegeven zoals viering van stampot tafel, computerles, bingo, stampot tafel, koffie op zondag, lezingen. Er is dus voor “elk wat wils”. Helaas is er van deze standaardactiviteiten in 2020 niet veel terecht gekomen door Covid-19, maar we blijven positief vooruitkijken en hopen medio 2021 weer een beetje in ons dagelijkse “ritme” terug te komen.

Tot slot.

Het jaar 2020 was voor de vereniging een

moeilijk jaar. Covid-19 heeft ons aardig gedwarsboomd. Gelukkig hebben we toch nog in de zomermaanden, mede dankzij o.a. een aanzienlijke subsidie van het Oranjefonds wat extra activiteiten (lunch/cabaret, vismaaltijd, barbecue's, pannenkoeken en grote bingo) kunnen organiseren. We hebben helaas moeten afzien van enige excursies zoals o.a. een vaartocht Medemblik-Enkhuizen, excursie Waddencentrum Afsluitdijk en bezoek filmhuis Wieringerwerf enz. We hopen dat in 2021 de coronamaatregelen weer wat worden versoepeld en dat we met een vaccinatie weer wat kunnen doen.

secretaris

-o-o-o-o-



groente, fruit, brood of diepvries producten. Dit kan dan donderdagmorgen opgehaald worden of, als dat moeilijk gaat, brengen we het bij u thuis. Op bestelling verzorgen we ook fruitmanden of een leuke schaal / mand met levensmiddelen. Dit is in elke prijsklasse mogelijk. Mits in het dorp, kan het ook worden bezorgd.

U kunt ons altijd vragen of bellen tussen 10 en half 12 op het nummer van de Kroon 0227 608129. In corona-tijd kunt u na een boodschap bij ons ook een kopje koffie komen drinken. We nemen dan wel de corona-regels in acht.

Zo houden we elkaar een beetje op de hoogte met het wel en wee op de Kroon. We hopen wel dat er weer betere tijden aanbreken en er binnenkort meer vrijheden mogelijk zijn. We zien u graag eens in onze Toko.

Namens de vrijwilligers. Gé Montsma.

-o-o-o-o-



Het verkrijgen van de Kroonbode

Nieuws vanuit de Toko

Nu er weer nieuwe mensen op Kroonwaard zijn komen wonen, willen we u, maar ook de andere bewoners welkom heten in ons winkeltje. We zijn 5 dagen in de week open van 10 t/m half 12 soms zijn we ook al wat eerder aanwezig. De deur is open om half 10, kom gerust eens kijken wat we allemaal te koop hebben. Op woensdag kunt u een briefje inleveren en kunt u bestellen wat u nodig heeft: o.a. versproducten melkproducten, vlees,

I.v.m. enige onduidelijkheid onder enkele van onze leden nog even het volgende: In de bestuursvergadering van donderdag 14 december 2017 is afgesproken dat uitsluitend leden van de SVK en adverteerders de Kroonbode krijgen toegestuurd. De Kroonbode is gekoppeld aan het lidmaatschap. Vrijwilligers die dus geen lid zijn krijgen de Kroonbode niet meer. Wel is het zo dat er altijd een exemplaar ter inzage ligt in Kroonwaard.



De puzzeloplossing

Geweldig. Twaalf oplossingen, daar doe je het voor. De oplossing luidt deze keer:

“Verdriet moet ik een kans geven”

Velen op onze leeftijd zullen dit uit ondervinding hebben vastgesteld en dit kun je alleen vaststellen na het meemaken van veel verdrietige dingen. Dan weten we dat opkroppen en er dus niet mee naar buiten komen vaak veel meer leed veroorzaakt dan als je het met iemand kunt delen. Dus.....

Deel je verdriet, geef het een kans. We hebben deze keer natuurlijk ook weer een winnaar. Nou ja, een winnares. Het is Mw. Frouke Katuin. Ir. wortmanstraat 18 alhier. Van harte gefeliciteerd Frouke en het bloemetje is naar je onderweg.

-0-0-0-0-

**Onder voorbehoud
koffiedrinken op de
zondagen 14 en 28 maart**

Henk en Dirkje Huizenga

Corona Oma

Wanneer de kleinkinderen die niet naar school mogen, dan maar bij oma en/of opa droppen.

Eerst vond ik het zwaar met onze twee kleindochters tegelijk. Maar nu met een van de twee apart wordt het steeds leuker. Ik kan zo meer aandacht geven.

's Morgens vroeg al om even half 7 naar onze dochter om daar met de kleinkinderen te ontbijten. Dat is een vroegertje. Maar als het niet gevoren heeft of glad is, is het goed te doen. Daarna weer naar ons huis. Waar de oudste dan met mij mee is. Het begint met "meetten". Heel modern met chrome boek. En dan volgt de school-TV. Mogelijk een uitstapje naar het Rijksmuseum met spelletjes rond de schilderijen. We surfen zo door een deel van het museum, zonder parkeer problemen of wat dan ook.

Dan komt het echte werk met taal en rekenen. Diverse keren komen ook proefjes naar voren die we moeten doen. Zoals bijvoorbeeld een ei van de eerste verdieping naar beneden laten vallen. En dan wel heel houden. Hoe doe je dat? Dat moet gefilmd worden en opgestuurd naar de juf. Iedere dag een tekening maken.

En om lenig te blijven moeten we aan het gymmen. Als eerste de Pinguindans en dan de Papegaaientwist. Zo vordert het met zwaarder werk zoals cardio oefeningen op de mat. Tja Oma wordt nog jong en lenig zo. Puf, puf.....

Maar af en toe gelooft deze oma het wel en doet er een gewone boswandeling tussen door. Laten we daar nu beschilderde steentjes vinden. Dus ook gaan wij aan de slag.

Daarna is het opruimen. Maar omdat ik niet van weggooien ben, gebruiken we de verf op, strijken de gebruikte kwasten leeg. En daar is het schilderijtje van ontstaan "Licht in de duisternis" dat u onderaan op bladzij 19 in deze Kroonbode vindt.

Voor beide partijen leerzaam. En nog leuk om samen te doen ook.

Anneke Gijzenberg

Masterclass “Slapen” (deel 2)



Neuropsycholoog dokter Els van der Helm.

Zoals ik al zei, is slaap een heel jong onderzoeksveld. Dat betekent dat het ook heel spannend is en dat er op ieder moment weer iets baanbrekends uit kan komen. En dat was ook een aantal maanden geleden het geval. Toen kwam er een studie uit van Harvard waar ze hebben gekeken naar slaap bij fruitvliegjes. Nou denkt u misschien, fruitvliegjes, wat hebben die nou weer met mensen te maken? Nou, we delen heel veel van onze genen met fruitvliegjes en ook heel veel slaapgenen. En, gek genoeg, lijken de hersenen van fruitvliegjes, op de hersenen van mensen.

De onderzoekers hielden tijdens het experiment de fruitvliegjes wakker gedurende hun hele leven. Waar de vliegjes onder normale omstandigheden gemiddeld veertig dagen leven, stierven de eerste wakker gehouden exemplaren na tien dagen. Na twintig dagen waren ze allemaal dood door gebrek aan slaap. Toen de wetenschappers de fruitvliegjes onder de microscoop legden om de precieze doodsoorzaak vast te stellen, volgde een grote verrassing. De verwachting was dat er op allerlei plekken in het lichaam zoals in de hersenen, schade waarneembaar zou zijn, door de slaaponthouding. Maar dat bleek heel anders te liggen. Het ging verrassend genoeg mis in de darmen. Door het slaapgebrek hoopten zich daar schadelijke oxydanten op, die uiteindelijk de voortijdige dood van de vliegjes veroorzaakten.

En dat was niet het enige dat groot opzien baarde. Toen de onderzoekers de fruitvliegjes tijdens het experiment antioxidanten

toedienden, leefde de beestjes weer de volle veertig dagen, ondanks het slaaptekort.

Ja... Wouw, de darmen dus. Als je voor dat onderzoek de slaaponderzoekers had gevraagd, zouden ze waarschijnlijk allemaal zeggen, dat de meeste schade plaats vindt in de hersenen. Daar zijn we altijd op gericht. En nu, anno 2020, komen we er ineens achter dat misschien de grootste impact wel in de darmen is. Maar dit onderzoek geeft ook heel veel hoop. Want, als we inderdaad met anti-oxydanten de nare, de negatieve gevolgen van slaaptekort, kunnen bestrijden, dan geeft dat heel veel perspectief voor de toekomst. Slaap is dus duidelijk een wondermiddel voor onze gezondheid, maar niet alleen maar voor onze gezondheid.

Het kan ook een wondermiddel zijn voor onze prestaties. Nou, bij prestaties denken we waarschijnlijk niet meteen aan verkeersveiligheid. Maar toch zijn prestaties en verkeersveiligheid direct aan elkaar gelinkt, want als we niet goed kunnen functioneren, is wel degelijk de verkeersveiligheid in het geding. We weten bijvoorbeeld uit onderzoek, dat als we zo'n 17 uur tot 19 uur achter elkaar wakker zijn, dat al gelijk onze prestaties achteruitgaan. We presteren dan net zo als iemand die twee glazen alcohol op heeft. Dat is nogal wat, maar 17 tot 19 uur, dat is eigenlijk helemaal niet zo extreem. Als je 's ochtends om zes uur opstaat, en je stapt 's avonds om elf uur in de auto, dan zit je al op die 17 uur en dus eigenlijk op die twee glazen alcohol. En als je nog iets langer wakker bent, bijvoorbeeld 20 uur, dan is het nog erger. Dan presteer je net zoals iemand met 3,5 glazen alcohol op.

Maar wat misschien nog wel gevaarlijker is aan slaaptekort dan aan alcohol, is hoe het ons rijden beïnvloed. Ze hebben een aantal dingen met elkaar gemeen en dat zal u niet verbazen. Het is moeilijk om je aandacht erbij te houden, het is moeilijk om snel te reageren, of je nou alcohol op hebt of slaaptekort, maar bij slaaptekort wordt het allemaal iets gevaarlijker, want iemand met alcohol die rijdt vaak langzamer, waardoor ze vaak toch nog wel iets kunnen proberen te ontwijken of kunnen proberen te remmen, maar iemand die achter het stuur in slaap valt, die kan nog heel hard rijden op het moment dat

diegeen in slaap valt. En dat betekent dat we helemaal niet meer remmen en ook helemaal niet meer uitwijken. Ik wil u graag beelden laten zien van iemand die inderdaad achter het stuur in slaap valt. U ziet hem in slaap vallen, van de weg afgaan, maar het interessante is, hij wordt wel wakker, hij probeert eerst nog te reageren en te corrigeren, maar dat gaat helemaal mis. Hij is gelukkig heelhuids uit die vrachtwagen gestapt. Dus dit kan ons eigenlijk allemaal overkomen als we lang wakker zijn en dan toch nog in die auto stappen.

Maar het blijft niet alleen bij autoongelukken. We weten namelijk uit heel diepgaande onderzoeken naar grote rampen, dat ook daar vaak een slaapttekort een rol heeft gespeeld. En een beroemd voorbeeld daarvan is de NASA-spaceshuttle Challenger.

Op 28 januari 1986 vertrekt de Challenger, de spaceshuttle van NASA, voor zijn tiende vlucht naar de ruimte. Op een eerdere vlucht was onze eigen Wubbo Ockels een van de bemanningsleden geweest. Het ging deze keer dramatisch fout. 73 seconden na de lancering viel de Challenger uit elkaar en belandde op de bodem van de Atlantische Oceaan. Alle zeven bemanningsleden kwamen daarbij om het leven. Er werd een onderzoekscommissie in het leven geroepen om vast te stellen wat de oorzaak van het ongeluk was. De conclusie was dat ernstig slaapgebrek van de managers van NASA had geleid tot een reeks van verkeerde beslissingen.

Hard werken en weinig slapen was diep verankerd in de cultuur van NASA. Twee van de verantwoordelijke managers waren op het moment van de cruciale beslissing al 20 uur wakker. Terwijl ze de nacht ervoor niet meer dan 3 uur hadden geslapen. De vermoeidheid door dat gebrek aan slaap leidde tot de fatale beslissing om de vlucht toch door te laten gaan. Ondanks waarschuwingen van technische experts.

Ja. Dat maakt maar weer duidelijk, als we vermoeid zijn, kunnen we dus geen cruciale beslissingen meer nemen. En NASA had ook echt zo'n machocultuur. Opscheppen over die lange dagen en dat werd ook echt gezien als een teken van ambitie. En ik zie dit ook

nog steeds dagelijks terug in mijn werk in het bedrijfsleven, waarbij toch ook nog steeds vaak zo'n machocultuur is, dat mensen mij vertellen: "Ik moet hier nu wel eenmaal 14 uur per dag werken, ik heb gewoon te veel werk." of "Ik heb nog maar 6 uur om te slapen met alles wat ik in mijn leven wil doen."

Maar NASA is ook het voorbeeld dat zo'n cultuur helemaal om kan slaan. Natuurlijk was er in hun geval een hele ramp voor nodig, maar ze zijn wel echt veranderd. Nou denkt u misschien "20 uur wakker, maar 3 uur slaap of zo, dat is allemaal een ver van mijn bed show, dat gaat niet over mijn leven. Bij mij gaat alles eigenlijk wel goed en ik heb hier niet zo mee te maken." Is het ook zo dat het geen rol speelt in uw leven? Ik wil u nu graag de resultaten laten zien van een baanbrekende studie waar ze heel goed hebben gekeken naar hoeveel slaapttekort is nou eigenlijk net te veel en heeft dan meteen een invloed op onze prestaties. En in dit onderzoek moesten de mensen een cognitief taakje doen waarbij ze snel moesten reageren en als je dan iets mist, dan werd dat geteld als een fout. En wat zo goed was aan dit onderzoek was dat we mensen niet een of twee nachten volgden, maar veertien dagen achter elkaar. Dus veertien dagen in dat lab helemaal gecontroleerd en iedere dag dat taakje doen. Nou wat zie je dan? Er zaten drie verschillende groepen in dat onderzoek en de eerste groep dat noem ik de arme stakkers, die kregen namelijk helemaal geen slaap, maar nul uur. Ik zou mijzelf nooit hebben opgegeven voor zo'n onderzoek. De tweede groep kreeg vier uur slaap per nacht, ook heftig, veertien dagen lang, maar de derde groep kreeg zes uur slaap per nacht. Dat is toch wel een stuk realistischer, ook als je kijkt naar de gemiddelde Nederlanders.

Nou, wat vonden ze daar? Ten eerste de arme stakkers met nul uur slaap, wat gebeurde daar? Je ziet dat ze heel snel, heel veel fouten maakten. Die groep hoefde ook maar drie nachten mee te doen met het onderzoek want toen wisten de onderzoekers wel genoeg, Het gaat niet goed en je maakt heel veel fouten. Niet heel erg verrassend.

Maar wat gebeurt nou als je vier uur slaapt per nacht. Hoeveel beter doe je het dan? Een stuk beter, vanaf het begin. Maar wat zien

we, als je ze maar lang genoeg volgt, veertien dagen, nog niet eens zo heel erg lang, dan zitten ze op hetzelfde niveau als de groep die helemaal geen slaap kreeg.

En wat gebeurt er als we ze zes uur slaap geven? Een stuk realistischer, wederom, het gaat nog beter, maar hier ook, als je ze maar lang genoeg volgt, kom je eigenlijk weer in die gevarenzone. Want je ziet dat ook waar deze groep zit als een hele nacht helemaal niet slapen. Nou, je hebt toch zes uur gekregen, veertien dagen lang!

Wat ook heel goed was aan dit onderzoek is dat we niet alleen maar hebben gekeken naar objectieve prestaties en de proefpersonen wisten niet hoe ze het deden op dit taakje. Maar aan het einde van die twee weken vroegen ze aan al die proefpersonen, hoe voel je je? En wij weten dus dat ze het objectief heel slecht deden, dat wisten zij niet. Maar wat antwoordden ze? Ik voel me eigenlijk wel goed. Ik ben niet zo vermoeid. Ik ben niet zo slaperig. Alles gaat prima. Ja, daarom komt het ook zoveel voor, dat we ons zelf niet genoeg slaap geven. We verliezen helemaal het inzicht, wat voor impact het eigenlijk heeft op ons.

Voor wie zijn de prestaties eigenlijk wel het allerbelangrijkste in het leven? Topsporters. En er zijn ook inderdaad steeds meer topsporters die beseffen dat slaap een wapen kan zijn.

Toptennisser Roger Federer neemt slaap buitengewoon serieus. Hij slaapt minstens elf en liever nog twaalf uur per etmaal. In eigen land is turner en arts Epke Zonderland een sporter voor wie slaap cruciaal is. Zowel 's nachts als overdag. Zelfs vlak voordat hij een prestatie moet leveren zoekt hij een rustige plek op voor een korte extra slaap. Voor de roeiers van de Holland acht geldt hetzelfde. Hun perfecte slaap en herstelpatroon is individueel vastgelegd om de teamprestaties te verbeteren. Wielrenner Joop Zoetemelk heeft het vaak gezegd de afgelopen decennia en hij kan het weten. "De Tour die win je in bed! Je moet je rust nemen, je moet herstellen en niet te veel 's nachts aan andere dingen denken." De Portugese stervoetballer Ronaldo laat niets aan het toeval over. Hij heeft dan ook een speciale slaapproach in dienst. Ronaldo

beschouwt slaap als een zeer effectief wapen. De supporters van de tegenpartij weten dat inmiddels ook. Die zetten er hun eigen wapens tegenover. ('s Nachts voor het hotel toeteren en andere soorten lawaai maken) Ja. Heel slim van die sporters, want ja, wat heb je dan aan een slaapproach als ze je vervolgens de hele nacht wakker houden. Nou, slaap en topsporters, dat is nu het terrein van mijn collega dokter Casper Jansen. Slaap als legale doping. Dokter Casper Jansen is sportarts en gespecialiseerd in slaap en herstel. Hij begeleidde vele topsporters naar succes door hun slaap en rustpatroon te verbeteren. Hij deed onderzoek van de kracht naar de powerrem, een korte extra slaap overdag.

Dokter Casper Jansen:

Ja, 't is geweldig om te zien dat slaap topsporters zo enorm kan helpen bij hun prestaties. Dat is mijn ervaring in hun begeleiding. Ik ben sportarts en herstelspecialist. Zo was ik tijdens de Olympische Spelen in Rio sportarts van onze roeiers. En wat we wilden doen in de voorbereiding was hun herstel beter in kaart brengen. Want we wisten heel veel over hun trainingen, ze trainen natuurlijk heel hard om beter te worden, want we wisten eigenlijk nauwelijks iets over hun herstel en slaap is natuurlijk de belangrijkste vorm van ons herstel. En wat we toen gedaan hebben is, dat we twee jaar voor de spelen hun slaap zijn gaan meten met een hartslagmeter, na de rustdag. Zij trainden 6 dagen achter elkaar, hadden een rustdag en die nacht daarna hebben we hun herstel gemeten. En wat we zagen is eigenlijk dat slaap heel individueel is, dus waar de een misschien een geweldige nacht heeft na een zware training, heeft de ander misschien wel een nachtmerrie, die is eigenlijk de volgende dag helemaal niet zo goed hersteld. Door deze informatie terug te geven aan de roeiers en de coaches, konden ze die informatie gebruiken om de training aan te passen en toch als team optimaal te presteren. Waar de een misschien wel wat meer mocht trainen, moest de ander nou juist een beetje gas terugnemen, om weer goed te herstellen voor de volgende training.

wordt vervolgt

-0-0-0-0-

Veranderingen in de landbouw in de afgelopen eeuw (deel 3, suikerbieten)



Dina Wansink schreef enkele Kroonbodes geleden een leuk stukje over de huishouding en dan speciaal over alle veranderingen in de wijze waarop het tegenwoordig gaat t.o.v. vroeger. Dat zette mij aan het denken. Ik ben in 1930 geboren en opgegroeid op een vnl. akkerbouwbedrijf. Wat heb ik zelf als bedrijfsleider op een akkerbouw proefbedrijf zien veranderen? Ik denk, dat er tijdens mijn werkzame leven meer veranderd



is, dan in alle jaren van de bietenteelt hier voor.

Ik schreef hierover eerder over de granen en de aardappelen. Het derde grote gewas zijn de suikerbieten. De wijze waarop dit gewas thans geteeld wordt is niet te vergelijken met de wijze waarop dat in mijn beginjaren gedaan werd. Ik weet nog, dat we suikerbieten zaaiden met de gewone zaaimachine. Later zaaiden we met precisie zaaiapparatuur. De zaden waren kluwens, waaruit meerdere planten kwamen. Tegenwoordig heeft men door veredeling zaden met 1 kiem, die precies op de juiste afstand in de grond gelegd worden. Het zgn. dunnen van het gewas is overbodig geworden.



Ook ik heb in het verleden over de grond gekropen met een dikke canvas broek aan. Men dunde 3 rijen tegelijk. Ongeveer iedere 25 tot 30 cm moest er 1 plant blijven staan. Daarna diende men het onkruid te bestrijden, dat deed men in de bieten rijen met een wieder. Tussen de rijen werd mechanisch geschof-

feld. Tegenwoordig zijn er chemische middelen, waardoor men zonder veel handwerk het gewas schoon kan houden. Het oogsten van de bieten was zwaar werk. Men had een smal spaatje, waarbij men de biet aan het loof uit de grond trok. Hierna werd met een groot mes het loof en de groene kop verwijderd.



De bieten kwamen dan aan hoopjes te liggen, men liet ze vaak een dag liggen om te drogen. Bij het opladen op de wagen met de bietenriek viel de aanhangende grond er deels af. Na op het erf gestort te zijn werden de bieten met vrachtwagens op gehaald, of indien men aan een kanaal woonde, laadde



men de bieten in scheepjes. Wij konden aan de Medemblickervaart schepen tot ca., 200 ton draagvermogen laden. Ook dit hield op en gingen alle bieten per vrachtauto weg. Na het met de hand rooien kregen we rooimachines, die rij voor rij de bieten rooiden. Dat gaf een enorme verlichting in de arbeid. Hierna kregen we machines, die met 6 rijen tegelijk de bieten kopten, lichten en in strepen op het land legden. Met laders kwamen de bieten in kiepwagens voor het transport. De volgende fase waren grote zelfrijdende bunkerrooiers.

Ze rooiden 6 regels tegelijk, maar waren voor een boer onbetaalbaar. Een ander probleem van deze zeer grote zware machines is, dat deze door hun enorme gewicht (tot met volle bunkers meer dan 35 ton) de grond te veel aan drukken. Door alle veranderingen vergt een hectare suikerbieten thans maar een fractie van de hoeveelheid arbeidsuren t.o.v. het begin van mijn werkzame leven.

D.S.

-O-O-O-O-

Kroonmenu van de maand

Aardappelpizza



Ingrediënten:

600 gram aardappelen

2 tomaten uit blik

100 gram gerookte tofu (mag

ook kipfilet zijn)

8 olijven

150 gram champignons

1 geroosterde paprika (pot)

Olie

Oregano

50 gram geraspte belegen 30+ kaas

25 gram geraspte parmezaanse kaas.

Bereiding:

Schil de aardappelen en kook ze net gaar.

Warm de oven voor op 200° C. Snij de tomaten klein. Snijd de tofu in smalle reepjes.

Snijd de olijven in plakjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Snijd de paprika in reepjes, Snijd de gare aardappelen in plakken. Bestrijk een platte ovenvaste schaal met wat olie en schik de plakken aardappelen op de bodem. Verdeel de tomaten, de

tofu, de olijven, de champignons en de paprika er over. Strooi er wat peper en oregano op. Verdeel de geraspte kaas er over.

Bak de pizza in de hete oven in ± 20 minuten gaar en goudbruin.

(Wanneer je in plaats van tofu, kipfilet gebruikt, bak dat dan even

aan in de koekenpan).

Eet smakelijk,
Suzan

Doet & Ontmoet iedere dinsdagmiddag in Kroonwaard

- *Vindt u het leuk eens kennis, en een praatje te maken met anderen?*
- *Zoekt u een maatje om er op uit te gaan?*
- *Heeft u wel eens vragen op het gebied van zorg en welzijn en wonen?*
- *Of vindt u het gewoon gezellig om samen een kop koffie te drinken en een spel te doen?*

Kom dan naar Doet & Ontmoet op dinsdagmiddag in Kroonwaard van 13.30 uur tot 16.00 uur.

Doet & Ontmoet is een open inloop waar u terecht kunt voor een praatje, een kop koffie en om een leuke ontmoeting te hebben met anderen. Er is genoeg te doen, een ieder kiest zelf voor een spel, om iets creatiefs te doen of wat u maar wilt. We geven met elkaar vorm aan de bijeenkomst en initiatieven zijn van harte welkom. Zo valt er altijd iets te beleven!



Doet & Ontmoet is voor iedereen en voor alle leeftijden. Loop gewoon eens binnen en ervaar zelf hoe verrassend leuk en gezellig deze middagen kunnen zijn.

Wilt u meer weten over **Doet & Ontmoet**? Kom dan op dinsdagmiddag naar Kroonwaard Middenmeer Kroonwaard 1, 1775 BZ Middenmeer.

Thuisabonnement Wonen Plus Welzijn

zo lang en prettig mogelijk thuis blijven wonen!

Wonen Plus Welzijn biedt ouderen, gehandicapten en chronisch zieken de mogelijkheid om zo lang mogelijk en op een prettige manier thuis te blijven wonen. Een thuisabonnement kost € 5,25 per maand, huurders van de Wooncompagnie € 3,25 en Beter Wonen € 4,05. Heeft u interesse neemt u dan contact op met het Servicepunt bij u in de buurt. (alle diensten worden door vrijwilligers uitgevoerd)

Wat kunnen we voor u betekenen?

- *Hulp bij tuinonderhoud*
- *Klusjes in en rond het huis*
- *Vervoer*
- *Boodschappenservice*
- *Medicijnbezorging*
- *Hulp bij persoonlijke administratie (ook belastingopgave invullen)*
- *Computerondersteuning*
- *Hulp bij instellen televisie (telefoon en andere apparatuur)*
- *Informatief huisbezoek*

Wilt u meer weten over de **Doet & Ontmoet** of het **Thuisabonnement van Wonen Plus Welzijn**?

Servicepunt Wieringerwerf Cultuurschuur

Loggersplein 1 1771 CE Wieringerwerf

Tel.: 0227 600079 Bereikbaar: ma t/m vrij 9:00 -12:00 uur

Mail: wieringermeer@wonenpluswelzijn.nl



Historisch Genootschap
Wieringermeer

www.wieringermeergeschiedenis.nl

zelf **OP** *maakmode* **DE** **KAMER**

*Stoffen. Handwerk. Wol en Fournituren
Gordijnen op maat gemaakt.*

Gratis advies, evt. bij u thuis.

*Naai en lockmachines, Daglicht(soupe) lampen,
Onder- nacht- en beenmode .*

Bent u slecht ter been dan komen we bij u thuis!

Open ma. 13.30 - 17.00, di. t/m vr. 09.00 - 17.00 en za. 09.00 - 16.00

Brugstraat 23, Middenmeer. tel: 0227 -501717

Bezoek ook eens onze website met webwinkel:

www.deopkamer.nl

info@deopkamer.nl



BAKKERIJ SLIJCKERMAN

We houden van ons vak

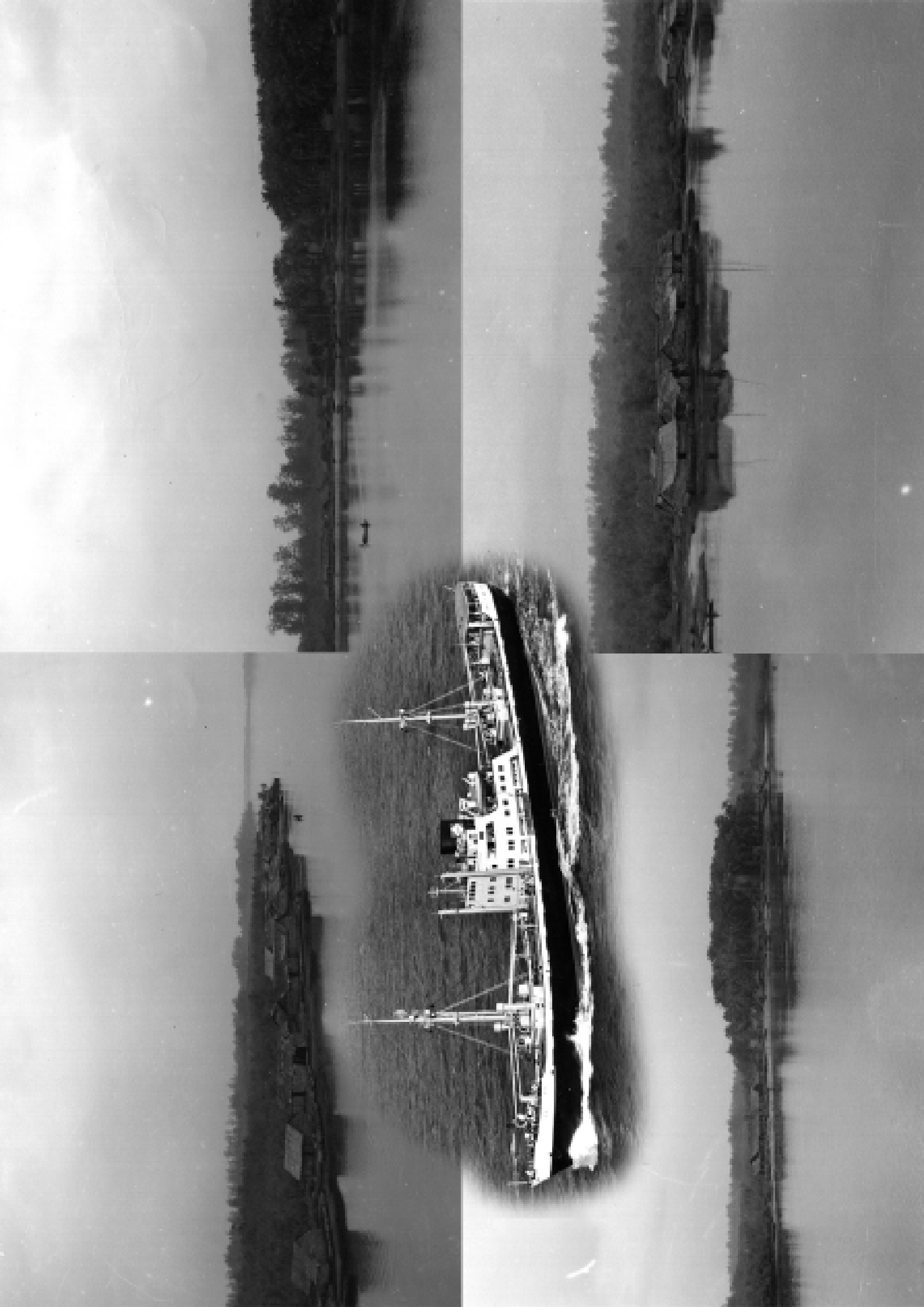
Schagen - Middenmeer - Wieringerwerf - 't Zand



Fysiotherapie
Middenmeer

Tel: (0227) 50 12 83 • www.fysiotherapiemiddenmeer.nl





Cra Cra kreek

Nog een Peperkustverhaaltje. Tijdens mijn wandeling van vandaag kwam er een andere gebeurtenis in mijn geheugen bovendrijven. Dit natuurlijk mede veroorzaakt door mijn bikhamerverhaaltje in deze Kroonbode.

25 mei 1961. Mijn laatste reis als leerling stuurman was met het m.s. Peperkust naar de West-Afrikaanse kust. Een scheepje van 3000 ton en 107 meter lang. Via Dakar, Freetown, Abidjan de golf van Guinee door. Hier deden we de haven Lagos aan en vandaar op weg naar Abonnema in Nigeria. Dit land heeft de naam van de rivier de Niger gekregen en Abonnema ligt in het oostelijke gedeelte van de delta van deze rivier. Abonnema is tegenwoordig onderdeel van de miljoenenstad Port Harcourt maar in de tijd waarover ik spreek was het een huttdorp. Ik kan mij niet meer precies herinneren wat we daar gingen laden, maar dat is voor dit verhaal ook niet belangrijk. Wat ik mij wel herinner is het volgende.

Om bij Abonnema te komen konden we niet rechtstreeks via de rivierarm waar dit dorpje aan gelegen was. De ingang was te ondiep. We moesten via de wat oostelijker gelegen parallel lopende rivier arm met de naam Bonnyriver. Ook daar was de ingang vanuit zee zeer beperkt te bevaren en bij het ontbreken van getijtafels (tijden van hoog en laag water) hebben we het getij moeten berekenen via maangegevens. Op het door ons berekende moment met zeer langzaam vooruit draaiende machine gaan we over de richel en komen we bij het zuidelijkste puntje van het land waar het plaatsje Bonny gelegen is.

Bij aankomst zien we hoe een sloep met roeiers, allemaal keurig in een wit shirt en in korte broek, zich los maakt van de wal en ons tegemoet vaart. Voorin, staande een persoon in identieke kleding met als uitzondering een paar epauletten. De man klimt via de loodsladder aan boord en meldt zich op de brug met de woorden "I am the pilot sir!" (Ik ben de loods mijnheer!). Als leerling stuurman zijnde krijg ik de opdracht te gaan sturen. Nou, dat vind ik best leuk. De riviermond is aanvankelijk best breed maar wordt toch steeds wat smaller en het duurt niet lang meer voor we aan beide zijden

geheel met bos begroeide oevers passeren. De loods staat samen met de kapitein op de linkervleugel (bakboord) van het stuurhuis. We glijden rustig een kilometer of vijftien de rivier op. Vanuit de kaart weet ik dat we hier ergens een soort dwarssloot moeten krijgen om vanuit de Bonnyriver in de rivierarm van Abonnema te komen. Met pen stond er in de kaart bij geschreven: Cra Cra Creek. Maar ik zie nog niets dan bos, bos en nog eens bos. Ineens verschijnt de loods in de deuropening van het stuurhuis en roept "Hard aport" (Hard bakboord = het wiel helemaal in een keer naar links draaien, zodat het schip ook naar links zal draaien.) Ik kijk de man compleet verrast aan en op dat moment, stampvoetend met zijn blote voeten, herhaalt hij zijn commando en hoor ik de kapitein schreeuwen van "Doe wat ie zegt!! Je bent toch niet doof? Nou, vooruit dan maar! Nog steeds weifelend en met wat onbegrip dat in mij boven komt borrelen, geef ik een slinger aan het wiel naar links, totdat ik niet verder kan en het schip begint met grote snelheid richting de oever te draaien.

Als het schip bijna recht op de linker oever aanligt, krijg ik het commando "steady" dat betekend dat ik de draai uit het schip moet halen. Man man... Wat gebeurt hier. Met volle vaart zie ik de beboste oever op ons afkomen en ik zet mijzelf alvast schrap achter het wiel om de botsing op te vangen. Ik kijk nogmaals richting loods en kapitein voor een bevestiging maar van af die kant geen enkel teken van leven. Nou... Dan kan ik er ook niets meer aan doen. Met luid gekraak duikt de boeg van het schip in de oever, maar het door mij verwachtte plotseling vaart minderen, behorend bij een botsing, blijft uit. Wat is dit nou....? Aan beide zijden van het schip wijkt de oever uiteen en opent zich een doorgang. Over het gehele voordek liggen de takken en wanneer ook de vleugels van het stuurhuis de bosjes raakt zie ik een ploeg blaffende apen in paniek ruimte maken. Man man man, ik sta nog te trillen op mijn benen. Aan beide zijden blijken het twee drijvende eilanden te zijn. We zijn in de Cra Cra Kreek, op weg naar Abonnema.

H.T.

-o-o-o-o-



Wij zijn 24 uur per dag bereikbaar:

0227 - 745050

*Met ons sfeervolle uitvaartcentrum
en onze vakbekwame medewerkers
bieden wij u ruime mogelijkheden
voor een persoonlijke invulling.*

uvwm.nl



Wij verzorgen ook uitvaarten voor Monuta.



*Alle informatie
direct bij de hand
met onze app!*



MEDISCH PEDICURE WIERINGERMEER

Diabetische en Reumatische
cliënten kunnen de behandeling
vergoed krijgen van hun verzekering

Ilse Weber

0227-601425 of 06-10640366

e-mail: emw@quicknet.nl

www.medischpedicureilseweber.nl

Komt ook bij u aan huis !



De Jong Middenmeer

**Accountants en
Belastingadviseurs**

Brugstraat 42a
Postbus 17
1775 ZG Middenmeer

T (0227) 50 19 44

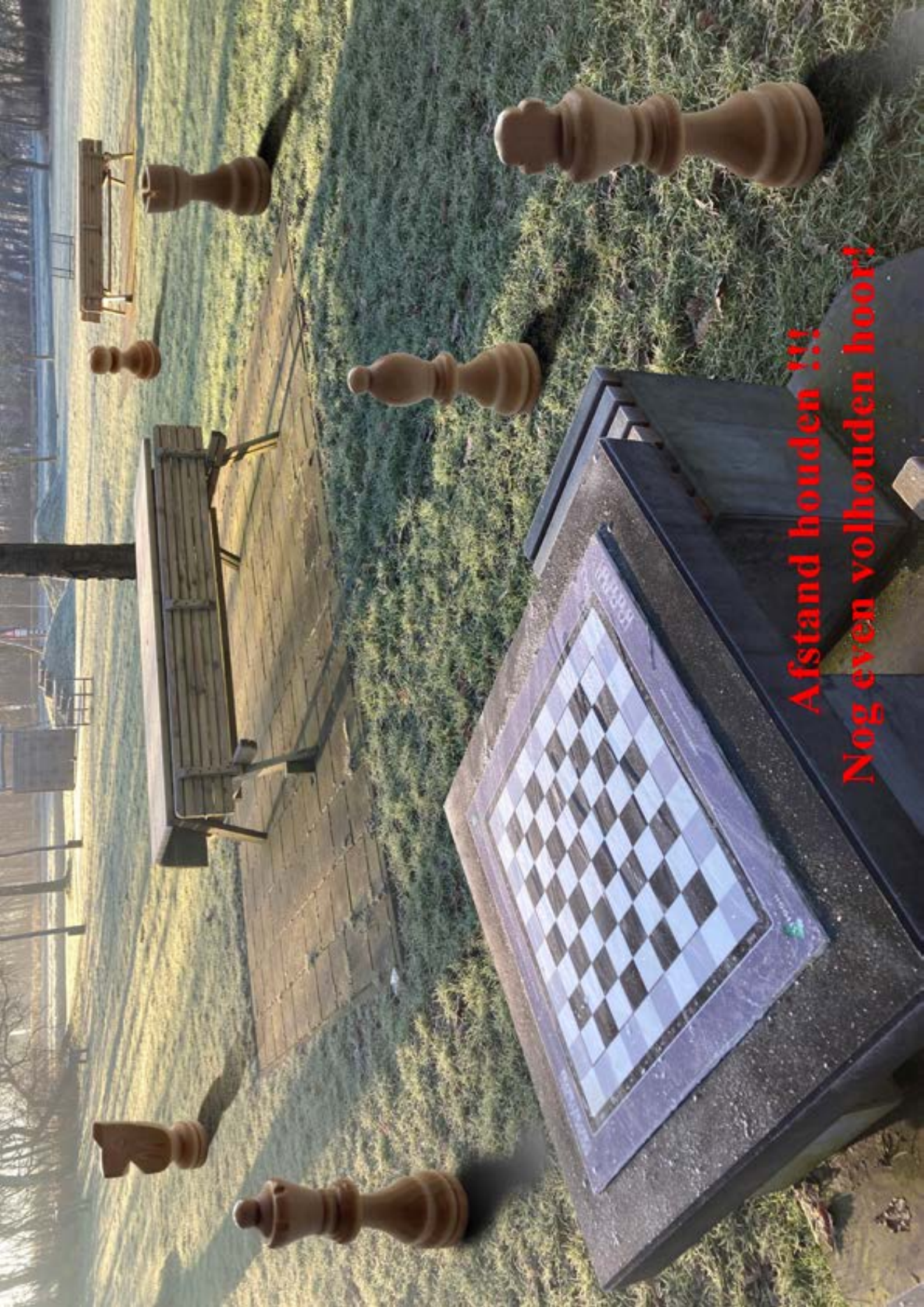
F (0227) 50 19 14

E info@dejong-middenmeer.nl

S www.dejong-middenmeer.nl



Kwaliteit door
Ambachtelijkheid
v.'t RIET
UW SLAGER
Middenmeer
Tel. 0227-501315



Afstand houden !!!
Nog even volhouden hoor!

Nog even.....

Nog even blijft het voorjaar weg
en zien we kale bomen,
nog even kunnen we van voorjaarszon
en zachte wind slechts dromen,
nog even is er niets te zien
van 't jonge nieuwe leven,
maar vrienden; 't voorjaar kómt er aan,
houd moed, het duurt nog even!

Heel binnenkort dan horen we
de vogels volop zingen
en bloeien voorjaarsbloemen weer
want alles staat op springen.
Dan wordt de hele wereld groen,
komt de natuur tot leven,
en krijg je kriebels in je bloed,
houd moed, het duurt nog even!

Nog even en dan leven we
weer in die lieve lente
en wordt de kille winterkou
ons terugbetaald met rente.
Dan botten alle bomen uit,
dan juicht het jonge leven,
dat alles staat vlak voor de deur,
houd moed, het duurt nog even!

Siem de Haan