

Mannenzaken Pubquiz

ANTWOORDEN



Quizmaster - Richard Wegman



Start Pubquiz

Vragen ronde 1



Vraag 1

Wanneer viert Zoeterwoude haar 750-jarige bestaan?

A. **2026**

B. 2029

C. 2030

D. 2031



Vraag 2

Waar in het huidige Zoeterwoude begon het allemaal?

- A. Watertje
- B. Meerburg
- C. Weipoort**
- D. Gelderswoude



Vraag 3

Aan welke gemeenten grenst Zoeterwoude?



Vraag 4

Wat is het wapen van Zoeterwoude

- A. Drie vissen
- B. Een leeuw met zwaard
- C. Drie klavers**
- D. Een molen met koe



Vraag 5

In welk jaar opende de Heineken-brouwerij in Zoeterwoude?

A. 1965

B. 1975

C. 1980

D. 1990



Vraag 6

Hoeveel inwoners telt Zoeterwoude?

- A. 8.734
- B. 9.843
- C. 10.363**
- D. 11.481



Vraag 7

Op welke plek staat Zoeterwoude in de lijst van kleinste gemeenten, in het Koninkrijk der Nederlanden naar inwoneraantal?

- A. 1^e
- B. 7^e
- C. 12^e
- D. **15^e (13^e ZONDER DE BIJZONDER GEMEENTEN SABA EN SINT EASTUATIUS)**



Vraag 8

Op welke plek staat Zoeterwoude in de lijst van kleinste gemeenten in het Koninkrijk der Nederlanden naar oppervlakte?

- A. 9^e
- B. 25^e
- C. **48^e**
- D. 59^e



Vraag 9

Hoeveel politieke partijen heeft Zoeterwoude op dit moment?

A. 3

B. 4

C. 5

D. 6



Vraag 10

Hoeveel locaties in Zoeterwoude zijn opgenomen in het rijksmonumentenregister?

- A. 9
- B. 23
- C. 38
- D. 49!**



Expert Ronde Michiel ten Haken



Pubquiz

Vragen ronde 2



Vraag 11

Wat is de populairste sport onder mannen in Zoeterwoude?

- A. Tennis
- B. Voetbal**
- C. Fietsen
- D. Fitness



Vraag 12

Welke sport gebruikt de meeste spiergroepen?

A. Zwemmen

B. Hardlopen

C. Tennis

D. Golf



Vraag 13

Wat is de nationale sport van Nederland (officieel erkend)?

- A. Voetbal
- B. Schaatsen
- C. Korfbal**
- D. Fietsen



Vraag 14

Wat gebeurt er met je bloeddruk direct na sporten?

- A. Daalt
- B. Stijgt tijdelijk**
- C. Blijft gelijk
- D. Verdwijnt



Vraag 15

Welke Nederlandse wielrenner werd wereldkampioen in 2024?

- A. Dylan van Baarle
- B. Wout van Aert
- C. Mathieu van der Poel**
- D. Tom Dumoulin



Vraag 16

Schrijf de namen van de
voetbalverenigingen van Zoeterwoude op.

RKVV Meerburg (1928)

VV Sint Jan Zoeterwoude (1945)

Heineken Voetbal Zoeterwoude (1975)



Vraag 17

Welke tennisvereniging van Zoeterwoude is de oudste?

ZT(P)C of TV Meerburg

ZT(P)C (1971) *TV Meerburg (1975)*



Vraag 18

Hoeveel Zoeterwoudse clubs zijn aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie?

A. 0

B. 1

C. 2

D. 3 (SJZ Gym, GJT Meerburg en K'dans)



Vraag 19

Wie was de eerste Zoeterwoudse
olympisch kampioen?

François Brandt
(1896 roeien, twee-met-stuurman)



Vraag 20

Welke Zoeterwoudse Olympische sporter heeft als enige ter wereld meegedaan aan zowel de Olympische Zomerspelen, Winterspelen én Paralympische spelen?

Jeroen Straathof (baanwielrennen, lange baan schaatsen, pilot bij baanwielrennen)



Pubquiz

Vragen ronde 3



Gerrit's muziekvraag nummer 21



Vraag 21

Muziek Fragment

We konden net luisteren naar een stukje uit 1969 Kraftwerk wordt samen met Vangelis en Jean-Michel Jarre gezien als de 3 grootste en belangrijkste grondleggers van de hedendaagse elektronische muzieksceen.

- De vraag is: Hoe heette Kraftwerk, voordat Kraftwerk Kraftwerk was? **Organisation**



Vraag 22

Muziek fragment

Wij houden van Oranje – André Hazes



Vraag 23

Muziek fragment

Eye of the tiger - Survivor



Vraag 24

Muziek fragment

Simply the best – Tina Turner



Vraag 25

Muziek fragment

Bicycle race - Queen



Vraag 26

Muziek fragment

Viva Hollandia – Wolter Kroes



Vraag 27

Muziek fragment

You'll never walk alone –
Gerry & the Pacemakers

Lee Towers rekenen we ook goed!



Vraag 28

Muziek fragment

Waka Waka – Shakira
WK lied 2010 Brazilië



Vraag 29

Muziek fragment

One moment in time – Whitney Houston
Olympische Spelen 1998 Seoul thema lied



Vraag 30

Muziek fragment

We are the champions - Queen



Pubquiz

Vragen ronde 4



Vraag 31

Wat gebeurt er als je te weinig slaapt?

- A. Je verbrandt meer vet
- B. Je eetlust stijgt**
- C. Je krijgt meer energie
- D. Je concentratie verbetert



Vraag 32

Hoeveel procent van de mannen beweegt genoeg volgens de richtlijn?

- A. 25%
- B. 45%**
- C. 60%
- D. 75%



Vraag 33

Wat is de meest effectieve manier om rugklachten te verminderen?

A. Stilzitten

B. Wandelen

C. Meer koffie

D. Buikspieren negeren



Vraag 34

Waar zit de prostaat precies?

A. In de buik, naast de nieren

B. Onder de blaas, rond de urinebuis

C. Achter de maag

D. In de leverstreek



Vraag 35

Wat is een veelvoorkomend **vroeg symptoom** van prostaatklaachten?

- A. Hoofdpijn
- B. Sneller dorst hebben
- C. Moeite met plassen/vaker moeten plassen 's nachts**
- D. Misselijkheid



Vraag 36

Vanaf welke leeftijd wordt aangeraden om alert te zijn op prostaatproblemen?

- A. 30 jaar
- B. 40 jaar
- C. 50 jaar**
- D. 60 jaar



Vraag 37

Hoe kan prostaatkanker vaak vroeg worden opgespoord?

- A. Door een echo van de buik
- B. Door bloedonderzoek naar PSA-waarde**
- C. Door röntgenfoto van de onderbuik
- D. Door meten van bloeddruk



Vraag 38

Wat kun je zélf doen om het risico op prostaatproblemen te verlagen?

- A. Minder bewegen
- B. Gezond eten (veel groente en vis) en regelmatig bewegen**
- C. Meer rood vlees eten
- D. Roken helpt niet, maar kan geen kwaad



Vraag 39

Wat is een mogelijk eerste teken van hoge bloeddruk bij mannen?

- A. Duizeligheid na sporten
- B. Hoofdpijn of vermoeidheid**
- C. Kortademigheid bij traplopen
- D. Vaak dorst hebben



Vraag 40

Hoe snel breekt het lichaam één standaardglas alcohol (bijv. een biertje) af?

- A. Binnen 20 minuten
- B. Ongeveer 1 uur**
- C. Ongeveer 2 uur
- D. Hangt af van wat je eet erbij



Expert Ronde Wim Snellers



Pubquiz

Vragen ronde 5



Vraag 41

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars (18 jaar+)voelt zich meestal (zeer) gelukkig?

- A. 49%
- B. 77%
- C. 85% (NL 77%)**
- D. 99%



Vraag 42

Over welk maatschappelijke thema maken Zoeterwoudenaars van 18 jaar en ouder zich het meeste zorgen?

- A. Tegenstellingen tussen groepen
- B. Stijgende prijzen**
- C. Oorlogen
- D. Woningmarkt



Vraag 43

Hoeveel procent van de jongvolwassenen in Zoeterwoude ervaart de mentale gezondheid als (zeer) goed?

- A. 30%
- B. 55% (NL 51%)**
- C. 67%
- D. 84%



Vraag 44

Hoeveel procent van de Nederlandse mannen krijgt ooit een burn-out?

- A. 5%
- B. 10%
- C. 20%**
- D. 40%



Vraag 45

Wat is een vroeg signaal van stress?

- A. Meer energie
- B. Slechter slapen**
- C. Meer eetlust
- D. Beter concentreren



Vraag 46

Wat gebeurt er in je hersenen bij regelmatig sporten?

- A. Minder stresshormonen
- B. Meer endorfine
- C. Betere focus
- D. Alle bovenstaande**



Vraag 47

Wat is de bekendste maand waarin aandacht wordt gevraagd voor mannengezondheid?

- A. Mei
- B. September
- C. November (movember)**
- D. December



Vraag 48

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenenaren heeft zorggebruik vanwege psychische problematiek en basis GGZ en/of POH-GGZ?

- A. 1,3%
- B. 5,7%
- C. 10,3% (NL 11,1%)**
- D. 15,9%



Vraag 49

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 jaar en ouder ervaren veel stress?

- A. 10%
- B. 19% (NL 20%)**
- C. 27%
- D. 36%



Vraag 50

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 jaar en ouder hebben een hoog risico op een angststoornis en/of depressie?

- A. 1%
- B. 6% (NL 9%)**
- C. 9%
- D. 15%



Expert Ronde Shasvin Boehlai



Pubquiz

Vragen ronde 6



Vraag 51

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18-64 jaar ervaart zijn gezondheid als (zeer) goed?

- A. 38%
- B. 51%
- C. 71%
- D. 85% (NL 74%)**



Vraag 52

Wat zijn de meest veel voorkomende klachten bij een bezoek aan de huisarts in onze GGD regio (Hollands Midden)?

- A. **Moeheid, Spierpijn en Hoofdpijn**
- B. Moeheid, Nek- of Schouderklachten en Slaapproblemen
- C. Rugklachten, Nek- of Schouderklachten en Buik- of maagklachten
- D. Spierpijn, Rugklachten en Slaapproblemen



Vraag 53

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenen van 18 jaar en ouder
ervaarde de afgelopen maand 6 of meer klachten?

- A. 1%
- B. 19 %
- C. 42%
- D. **57% (NL 62% in 2022)**



Vraag 54

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 jaar en ouder bezocht in de afgelopen 12 maanden de huisarts?

- A. 12%
- B. 29%
- C. 56% (NL 62% in 2022)**
- D. 68%



Vraag 55

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 jaar en ouder ervaart één of meer langdurige aandoeningen?

- A. 5%
- B. 12%
- C. 24%
- D. 31% (NL 34%)**



Vraag 56

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 jaar en ouder voelt zich belemmerd door een aandoening in het dagelijks leven?

- A. 7%
- B. 16%
- C. 25% (NL 30%)**
- D. 30%



Vraag 57

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 tot 65 jaar vindt zichzelf te zwaar?

- A. 26%
- B. 35%
- C. 47% (97% vindt dat hij zou moeten afvallen)**
- D. 97%



Vraag 58

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 18 tot 65 jaar heeft een gezond gewicht?

- A. 47%
- B. 52% (NL 51%)**
- C. 60%
- D. 67%



Vraag 59

Wie komen er vaker voor een SOA consult naar de huisarts in Zoeterwoude?

A. Mensen onder de 25 jaar?

B. Mensen van 25 jaar en ouder?



Vraag 60

Hoeveel procent van de Zoeterwoudenaars van 65 jaar en ouder zijn bezorgd om te vallen?

- A. 3%
- B. 25% (NL 31%)**
- C. 31%
- D. 43%



Pubquiz

Vragen ronde 7



Vraag 61

Hoeveel groente moet je dagelijks eten?

- A. 100 gram
- B. 150 gram
- C. 200 gram
- D. 250 gram**



Vraag 62

Welke voedingsstof is belangrijk voor spierherstel?

- A. **Eiwitten**
- B. Koolhydraten
- C. Vet
- D. Suiker



Vraag 63

Hoeveel suikerklontjes zitten in een blikje cola?

- A. 4
- B. 6
- C. 9
- D. 12



Vraag 64

Wat doet vezelrijke voeding?

- A. Geeft energie
- B. Vertraagt spijsvertering
- C. Bevordert stoelgang**
- D. Maakt je slaperig



Vraag 65

Wat is gezonder: margarine of roomboter?

- A. Roomboter**
- B. Margarine
- C. Allebei even goed
- D. Geen van beide



Vraag 66

Welke vitamine krijg je vooral via zonlicht?

- A. A
- B. B12
- C. C
- D. D**



Vraag 67

Welk ontbijt geeft de beste start van de dag voor langdurige energie?

- A. Volkorenboterham met pindakaas
- B. Croissant met jam en koffie
- C. Havermout met banaan**
- D. Yoghurt met muesli en honing



Vraag 68

Wat is een bewezen gezond effect van knoflook?

- A. Het verhoogt testosteron
- B. Het verlaagt cholesterol en bloeddruk**
- C. Het voorkomt verkoudheid voor 100%
- D. Het maakt je spijsvertering trager



Vraag 69

Welke nootjes worden in Amerika 'skinny nuts' genoemd?

- A. Beukennootjes
- B. Pinda-nootjes in dop
- C. Pistachenoten (laagste aantal calorieën per 100 gram)**



Vraag 70

Welk gerecht wordt er bedoeld met 'boules de torro'?

- A. Gehaktballetjes in tomatensaus
- B. Stieren ballen**
- C. Kuru köfte, Turkse gehaktballetjes



Vraag 71

Hoeveel rood vlees per week wordt als verantwoord gezien, zelfs als de barbecue lonkt?

- A. **300–500 gram**
- B. Zolang het op houtskool ligt, telt het niet
- C. Elke dag een biefstuk, want eiwitten!



Vraag 72

Wat is een onverwacht effect van bier drinken na het sporten (behalve sterke verhalen vertellen aan de bar)?

- A. Je spieren herstellen sneller
- B. Je droogt extra uit en je spierherstel vertraagt**
- C. Je krijgt automatisch meer spierballen



Vraag 73

Welke oefening train je het meest je **core** (rompstabiliteit)?

- A. Planken
- B. Squatten
- C. Push-ups
- D. Sit-ups



Vraag 74

Hoelang duurt het gemiddeld voordat spiermassa toeneemt bij regelmatige training?

- A. 1 week
- B. 2 weken
- C. 4–6 weken**
- D. 3 maanden



Vraag 75

Wat is de belangrijkste reden dat krachttraining ook goed is voor mannen boven de 40?

- A. Het vertraagt spieraafbraak en versterkt botten**
- B. Je wordt er korter van
- C. Je verbrandt minder calorieën
- D. Je slaapt er slechter van



Jury



Klaverhal Team



Prijsuitreiking



Slimste Mannenteam



gemeente
Zoeterwoude

DRUCKERfonds



Energiek
Zoeterwoude



Borreeltijd!



Allemaal bedankt voor het meedoen!

