



# TURNLUST

# SCALA

clubblad CSAV Turnlust



& st. Draaikolk

Jaargang 21 nr 4: april 2024



### Dagelijks Hoofdbestuur CSAV Turnlust

Alg. voorzitter Dhr. R. Slikker tel: 0639679772  
Alg. secretaris Mw. A.W. Winkelman tel: 0223-630322  
Alg. penningmeester Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239

### Stichtingsbestuur SSJC De Draaikolk

Voorzitter Mw. S. Groothof tel: 0627900895  
Penningmeester Dhr. JJ. Van der Linden tel: 0223-642724

### Verhuur Draaikolk:

Mw. M. Groothof Di-Wo-Do van 09.00-12.00 uur tel: 0223-624207  
verhuur@dedraaikolk.com



**Journalisten hartelijk  
dank  
voor je bijdrage.**



- 2 Colofon
- 3 Voorwoord Voorzitter
- 4 Hoofdbestuur
- 5 Afscheid
- 6 Vitaal en Fit
- 8 Draaikolknieuws
- 10 Koersbal
- 10 Rhönradturnen
- 12 Gymnastiek
- 14 Fotoclub
- 15 Gedachtegoed
- 16 Informatie Gymnastiek
- 17 Reclame
- 18 De afdelingen
- 20 Rollatorloop

René Slikker  
Ton Bosma  
Janny Bosma  
Nico Angevare  
Sandy Groothof  
Wil Sperling  
Lobke Florussen  
Jolande van den Berg  
Ton Bosma

**Draaikolk: [www.dedraaikolk.com](http://www.dedraaikolk.com)**

Webmaster: **Frans Oorschot.**

**CSAV Turnlust: [www.turnlust.com](http://www.turnlust.com)**

Webmaster: **Marina Wildenburg**

Informatie en verslagen kunt u sturen naar: **[mwildenburg@quicknet.nl](mailto:mwildenburg@quicknet.nl)**



**Inleveren kopij (platte tekst) met foto's: Bij de redacteur voor 17 juni 2024**

Graag digitaal per e-mail: **[bosma.t@quicknet.nl](mailto:bosma.t@quicknet.nl)**

## Voorzitter

Zoals door Janny al aangegeven, zal ik vanaf nu een voorwoord schrijven in de Turnlustscala. Voor de leden die mij nog niet kennen allereerst een korte introductie. Ongeveer 30 jaar geleden ben ik bij de Turnlust afdeling in Julianadorp gaan badmintonnen. Hier ben ik een aantal jaren voorzitter geweest en in deze functie heb ik de vereniging leren kennen. In het dagelijks bestuur heb ik de functie van secretaris en penningmeester bekleed. Samen met Ton Bosma heb ik 10 jaar geleden de fotoclub Turnlust Focus opgericht. Ik woon samen met mijn vrouw Ingrid en onze hond en kat in Nieuw Den Helder en ben werkzaam in de automatisering.

Ik kijk terug op een leuke jaarvergadering waarin we op fijne manier afscheid van Janny hebben genomen. Nogmaals bedankt voor al je werk, Janny! Binnen de vereniging blijf je actief bij de afdeling Vitaal en Fit. Tijdens de jaarvergadering is de sportbeker uitgereikt aan het damesteam van de afdeling biljarten en de verenigingsbeker aan de onderhoudsploeg van de Draaikolk.

Op vrijdag 5 april stond meteen een ingelaste ledenvergadering voor mij op het programma. Tijdens deze vergadering hebben vertegenwoordigers van de afdelingen, leden van verdienste en ereleden gestemd voor de nieuwe statuten en het huishoudelijk reglement van de vereniging. Na een uitleg over de verschillen met de oude statuten en huishoudelijk reglement hebben de aanwezige leden unaniem een positieve stem uitgebracht. De nieuwe statuten zullen worden geregistreerd door de notaris waarna de vereniging voldoet aan de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen. De documenten zijn voor alle leden van toepassing en kunnen worden nagelezen op de website.

Ik ben trots op en dankbaar voor de leden die vrijwilligerswerk doen voor de vereniging:

- De bestuurders van de afdelingen
- De leiding van de afdelingen
- De ledenadministratie en de boekhouding
- De materiaalbeheerders
- De planning en coördinatie van de activiteiten

En de mensen die vrijwilligerswerk doen voor de Draaikolk

- De planning en coördinatie van de verhuur van zalen en activiteiten
- De kantine medewerkers
- De inkoop
- De boekhouding
- De mensen die alles schoon en netjes houden
- De mensen die het onderhoud uitvoeren in, aan en rond het gebouw

En niet te vergeten:

- De kinderen van de afdeling gym die ieder jaar hun best doen om zoveel mogelijk Groteclubactie loten te verkopen

En tot slot de vertrouwenscontactpersoon

Ja er zijn veel mensen nodig om ervoor te zorgen dat de vereniging en stichting kunnen blijven draaien. Zonder jullie is er geen vereniging, zonder jullie is er geen gebouw!

Hoewel ik als fotograaf de meeste afdelingen al heb bezocht, wil ik toch proberen om de komende tijd even bij jullie langs te gaan, zodat ik weet wat er speelt. Zelf ben ik in principe elke laatste

*(Vervolg op pagina 4)*

(Vervolg van pagina 3)

woensdag van de maand aanwezig in de Draaikolk bij mijn afdeling Turnlust Focus. Zit je ergens mee of wil je de vereniging of stichting ergens mee helpen, dan kun je me altijd even aanschieten, of mail me op:

voorzitter-turnlust@turnlust.com

René Slikker,  
Voorzitter CSAV Turnlust



### Jaarvergadering CSAV Turnlust

Op 19 maart werd de JAV gehouden. Vele leden van de totale vereniging waren op de uitnodiging ingegaan. De voorzitter opende met een toepasselijk gedicht : *Alles heeft z'n eigen tijd*. Na de gebruikelijke agendapunten, zoals de notulen en de jaarverslagen, werden de financiën van de vereniging toegelicht door onze algemene penningmeester Marina Wildenburg.

Een bijzonder punt van deze vergadering was de vernieuwde structuur van de vereniging. Hierdoor moesten wettelijk de statuten worden vernieuwd, Hierover moest gestemd worden. Aangezien er geen genoeg leden aanwezig waren, werd dit verschoven naar een extra leden vergadering op 5 april.

Tijdens de bestuur mutaties werden vele aftredende bestuursleden in de bloemetjes gezet. Enkele nieuwe bestuursleden werd succes gewenst in taak binnen CSAV Turnlust en Draaikolk.



Na deze plechtigheid werd René Slikker naar voren geroepen. Janny stelde hem voor als onze nieuwe voorzitter. Ze overhandigde hem de voorzitters hamer en wenste hem veel sterkte bij het leiden van die fantastische club.

Na een korte pauze was het tijd voor de uitreiking van de verenigings- en de sportbeker.

De sportbeker was voor de tweede keer voor de dames van de afdeling biljarten voor het behalen van de finale van het NK biljarten. De verenigingsbeker ging naar de

onderhoudsploeg van De Draaikolk. Deze club mannen hebben het laatste jaar ons clubgebouw verduurzaamd. Een hele langdurige klus.

Hierna werd de scheidende voorzitter Janny in het zonnetje gezet. Na 20 jaar het gezicht van de club te zijn, vond ze het tijd om te stoppen . Met verschillende toespraken, cadeaus, applaus en life muziek werd de waardering niet onder stoelen of banken gestoken. Met klap op de vuurpijl werd ze verrast met de komst van de Wethouder van Sport. Fotigui Camara. Hij sprak zijn waardering uit over alles wat zij voor de sport in Den Helder heeft betekend.

Na een informeel samen zijn werd de vergadering afgesloten.

René Veel succes.

## AFSCHEID

Wat een mooi afscheid was er voor mij voorbereid op 19 maart tijdens de JAV.

Ik werd getrakteerd op live muziek van Zo-niet-dan-toch. Een spreekkoor van leden van mijn lessen en warme afscheidswaarden, mooie bloemen en cadeaus.

Als klap op de vuurpijl kwam wethouder Fotigui Camara een bloemetje brengen.

Ik voelde me enorm gewaardeerd.



Iedereen die er was en iedereen die heeft meegewerkt aan dit "feestje": Heel hartelijk bedankt! Het was geweldig!

En .....René, heel veel succes met je nieuwe uitdaging!

Hartelijke groeten,  
Janny Bosma

Het cadeau van De Draaikolk  
Was een gift van € 250,- voor een goed doel.  
Ik heb gekozen voor  
**Duchenne Parent Project**



Zo Niet Dan Toch



Janny wordt bedankt door Fotigui Camara



Polonaise als afscheid

## Vitaal & Fit

Op zaterdag 16 maart organiseerde onze afdeling de jaarlijkse Fitheidstest . De meeste vrijwilligers waren al op tijd aanwezig. Allen met de insteek om er een gezellige en geslaagde Fitheidstest van te maken .

Er waren al vroeg deelnemers aanwezig om vol goede moed aan de slag te gaan . Toen alles was geïnstalleerd werd er gestart en konden de deelnemers zich uitleven op de diverse onderdelen. Tevens werden bloeddruk en het bloedsuiker gecontroleerd. De geboekte resultaten werden in de computer ingeboekt. Zo kon men een keurig uitgeprint resultaat een overzicht krijgen van hun score, die nog eens besproken kon worden de advies tafel. Hier kregen ze tips over de mogelijkheden van sportief bewegen binnen onze afdeling en daar buiten.

Totaal hebben ongeveer 65 personen deel genomen aan de test, waarbij vooral opviel het aantal deelnemers wat nog geen lid is van onze afdeling. De reacties van de deelnemers waren vooral positief.

Wat ook vooral aan de reacties opviel was dat veel deelnemers aangaven dat ze vooral hoopten dat het een jaarlijks terugkerend gebeuren zou worden.

Voor onze afdeling blijft dit natuurlijk ook de insteek om de Fitheidstest ook volgend jaar weer te organiseren .



De geslaagde ochtend werd voor de vrijwilligers afgesloten met een lunch ,die prima verzorgd was door medewerkers van de Draaikolk.

Deze Fitheidstest werd mede mogelijk gemaakt door de enthousiaste vrijwilligers.

De volgende activiteit buiten onze wekelijkse sportiviteit is de Rollator loop, deze zal plaats vinden op zaterdag 15 juni 2024. Hopelijk mogen we weer rekenen op veel enthousiaste deelnemers en de medewerking van onze vrijwilligers.

En zo kijken we weer uit naar hopelijk een mooi voorjaar en hopelijk een mooie zomer. De Fitheidstest/Rollator loop tonen ook weer aan dat onze afdeling haar doelstelling om iedereen die op leeftijd is nog gezond en fit te mee te laten doen hiermee weer waar maakt.

Nico Angevare



## FEESTLESSEN

De Draaikolk werd tijdens de lessen van Janny omgetoverd tot een feestzaal.

In de week van 2-4 april werden feestlessen gegeven. Alles stond in het teken van het 50-jarig huwelijk van Janny en Ton Bosma.

Er moesten 50 vlaggetjes verplaatst worden, 50x een ballon hooghouden, 50 punten bij ringwerpen enzovoort.

En de inleiding was op feestmuziek met vlaggetjes!

Het werden heel gezellige uren met als toetje een taartje met trouwfoto bij de koffie.

Het was een leuke, feestelijke lesweek.

We hebben genoten!

Janny en Ton Bosma



Foto's Ton Bosma



Het is gelukt! Zoals in mijn vorige bericht was de planning om project toiletten afgerond te hebben voor de volgende editie van de Turnlustscala.

Klaar is het pas echt als ook de Mi(nderVa(liden) toilet compleet is afgerond, maar dat is alleen nog maar een kwestie van de puntjes op de i zetten.

Daarnaast is ook de Noordzee weer opnieuw opgeleverd door deze bikkels, nadat lekkage wederom deze zaal uit de agenda haalde.

Terecht mochten de mannen van het onderhoudsteam van de vereniging tijdens de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering dan ook de verenigingsbeker in ontvangst nemen. Ook dit zijn kampeinen.

Dus we mogen gaan denken aan stappen zetten voor nieuwe projecten en die zijn uitgezet. Plannen genoeg: vloer foyer, vloer sportzaal, keuken, bar, maar dat wordt het allemaal niet.

Project zomer 2024 zijn we nu aan het uitdokteren voor kleedkamers, douches en isoleren plafonds.

Gaat het lukken om deze planning uit te gaan voeren? Nu op moment van schrijven kan ik daar geen definitief antwoord op geven, deze blijf ik nog even schuldig. Maar weet dat dit is wat wij op de lijst hebben staan en wat wij daar waar mogelijk dit zo snel mogelijk op willen pakken.

Alles valt en staat natuurlijk met de combinatie planning vrijwilligers, mogelijkheden externe bedrijven en vooral niet vergeten, het financiële plaatje.

Vrijwilligers blijft ook een heet hangijzer op de agenda van de stichting.

Vragen staat vrij is de algemene tendens, maar een antwoord zou ook weleens fijn zijn. Talloze pogingen doen wij om ons vrijwilligersteam uit te breiden, maar helaas lukt dat niet echt.

Nogmaals concreet de vraag die we bij u neerleggen:

*\*2<sup>e</sup> Penningmeester, die maart 2025 onze huidige penningmeester kan en wil vervangen.*

*\*Secretaris, wij doen al 4 jaar zonder.*

*\*Barbeheerder, nu opgevangen door huidige bestuursleden die al dubbele taken uitvoeren.*

*\*Bestuurslid algemeen, een bestuurder die een actieve positieve aanvulling kan leveren binnen het bestuur.*

*\*Barmedewerkers, vaste dagen mogelijk, maar incidenteel invallen wordt ook zeer op prijs gesteld.*

*\*Onderhoud medewerkers, 1x en soms 2x in de week een dagdeel verschillende klussen oppakken.*



Wij hebben deze mensen echt heel hard nodig.

We willen het graag samen doen, maar er moet ook een samen zijn.

En als laatste wil ik toch eens de aandacht vestigen op een opgeruimde en gezonde omgeving rond ons Sport- en Zalencentrum.

Wij kunnen niet toestaan dat medegebruikers, jong en oud mederokers worden en om deze reden de regel: Roken, buiten rechts van de voordeur en niet onder het afdak! En gebruik alstublieft de bakken die wij hiervoor hebben staan.

Ook hier moeten wij samen voor staan.

Voorzitter De Draaikolk  
Sandy Groothof





## KOMENDE ACTIVITEITEN DRAAIKOLK

Sport en Zalencentrum De Draaikolk  
presenteert donderdag 9 mei  
in samenwerking met  
Flip Kos Markten

**HEMELVAART BRADERIE**  
2024

Een braderie van 10.00 uur tot 17.00 uur  
met veel entertainment  
voor jong en oud



Voor meer info via email:  
braderie@dedraaikolk.com  
Locatie De Draaikolk, Dollardlaan 202

Podium @   
presenteert  
ZATERDAG 18 MEI



**QUILTY**



**Over the top  
&  
Innocent Dutch**

Aanvang Innocent 20.00 uur  
Aanvang Quilty 20.30 uur  
Entreprijs € 12,50  
Tickets bestellen : [www.simpleticket.eu](http://www.simpleticket.eu)



Locatie: Sport en Zalencentrum De Draaikolk  
Dollardlaan 202 Den Helder



## Koersbal

Koersbal update 2024,  
Net voor de koersbaljaarvergadering van 16-2-24 belde Ida Vietje mij op met een nare mededeling. Wegens ziekte stopte ze per direct met al haar werkzaamheden. Dit was een grote schok voor de koersbalclub van Turnlust.

Op de JAV ontving Ida ook de speld voor 25+1 jaar lidmaatschap van CSAV Turnlust

Ida heeft ± 26 jaar "De Draaikoers" met raad en daad begeleid.

Bedankt Ida. Wij wensen je veel sterkte.

Janny van Dalen heeft namens de club een mooi bos bloemen gebracht.



Vrijdag 29 maart hebben we Lex van Nieuwkasteel na bijna 1 jaarafwezigheid, wegens ziekte weer mogen begroeten als speler!

Dat zijn dan weer de mooie momenten.

De Wintercompetitie is afgelopen en de winnaar is mevr. Nel de Vreugd.

Zij kreeg een leuk Paasbloemenmandje uitgereikt van de voorzitter.

Tegelijk zijn we weer gestart met de Voorjaarscompetitie.

Veel succes allemaal!

Wil Sperling



## Rhönradturnen

### Noord-Nederlandse Kampioenschappen Rhönradturnen 20 maart 2024

Dit jaar waren er 47 deelnemers opgegeven vanuit 5 verschillende verenigingen uit Groningen, Friesland en Noord-Holland.

De Noord-Nederlandse Kampioenschappen werden gehouden in De Draaikolk. Het is altijd een gezellige dag met veel verschillende oefeningen. In de ochtend kwamen de deelnemers in actie van niveau 6 en de jongste groep niveau 5.

Voor de middag waren de oudere kinderen van niveau 5 aan de beurt en niveau 4. We kijken terug op een geslaagde wedstrijd en gaan weer verder trainen voor de volgende wedstrijd in juni.

#### **niveau 6 2013 t/m 2016:**

Sheena deed voor het eerst mee met een wedstrijd en zette meteen een mooie oefening neer. Ze haalde een 8,90 bij spiralen als hoogste cijfer en werd 6de in haar categorie.

Yara liet zien dat ze moeilijkere onderdelen kan bij rechtuit en hierdoor aan alle structuurgroepen voldoet. Haar beste score was bij spiralen en ze werd 7de in haar categorie.



(Vervolg op pagina 11)

(Vervolg van pagina 10)

### niveau 5 2013 t/m 2016

Josanne had een podiumplaats en werd 3de. Haar hoogste score was een 9.00

Celeste werd 4de en kon laten zien dat ze een hoge ligsteun kan als kleine spiraal waardoor ze een hogere moeilijkheid heeft.

Annejet was 6de en liet bij rechthoek een mooie hurkrol zien. De vorige keer had ze nog moeite met dit onderdeel.

Maria werd 7de en had duidelijk hard gewerkt aan de uitvoering op de verschillende onderdelen. Vorige wedstrijd was sprong haar beste onderdeel en nu was dit spiralen.



Na de prijsuitreiking werden Janny en Ton door alle deelnemers in de bloemetjes gezet. Dit was als dank voor hun jarenlange inzet voor het rhönradturnen in Nederland en bij Turnlust.

### niveau 4

Nathalie werd 3de in haar categorie. Ze liet bij rechthoek een nieuw onderdeel zien wat we op de les hebben geoefend. Sprong zag er ook netjes uit en het spiralen was zonder grote fouten.

Deze kampioenschappen waren weer een groot succes.

Alle vrijwilligers, die voor en achter de schermen aanwezig waren, bedankt voor jullie inzet.



Lobke Florus-



sen



## Tweede onderlinge gymwedstrijd 20 april

Na weer een aantal weken van voorbereiden en adviezen aanhoren van de trainers over rechte armen en benen en tenen en meer kreten over vormspanningen, was er 20 april de tweede onderlinge gymwedstrijd. Er deden 41 kinderen mee met deze wedstrijd.



Na de warming-up en openingswoord, mochten de jongens beginnen met de ringen en deden dit heel goed, toch spannend als bijna iedereen naar je kijkt.

Alle deelnemers hadden weer hard geoefend en ondanks de zenuwen deed iedereen zijn best te laten zien wat ze kunnen, al was het toch voor sommige best lastig om al het geoevende uit te voeren. Sommige kinderen lieten hun ouders ook verbazen

doordat ze een moeilijkere element lieten zien, op de Balk, de Brug, Sprong of Vloer.

Toen iedereen klaar was met alle onderdelen ging de telcommissie snel de laatste cijfers invoeren, zodat uiteindelijk de nummers één, twee en drie van de diverse niveaus bekend waren.

De kinderen mochten weer naar de kleedkamer om de opmars te lopen voor de prijsuitreiking. Na het bedanken van EHBO, Jury, barmedewerkers en telcommissie, werden de winnaars van deze dag bekend gemaakt en mochten op het podium staan.

De punten lagen heel dicht bij elkaar, de winnaars van deze dag waren:

### Jongens

- 1<sup>e</sup> plaats Jean Marie Krijnen 37,80 punten
- 2<sup>e</sup> plaats Thymen Bernabela 37,50 punten

### Niveau 6

- 1<sup>e</sup> plaats Adelyn van de Vaart 30,90 punten
- 2<sup>e</sup> plaats Djelizza Smit 30,30 punten

### Niveau 5

- 1<sup>e</sup> plaats Sofia van Veen 31,80 punten
- 2<sup>e</sup> plaats Kelsey Verwoerd 31,30 punten
- 3<sup>e</sup> plaats Lisanne Beem 30,70 punten

### Niveau 4

- 1<sup>e</sup> plaats Lotte Burggraaf 31,50 punten
- 2<sup>e</sup> plaats Sky Schuring 31,40 punten
- 3<sup>e</sup> plaats Noortje de Groot 31,30 punten

### Niveau 3

- 1<sup>e</sup> plaats Celeste Vink 33,10 punten
- 2<sup>e</sup> plaats Lilly Ouwens 31,30 punten
- 3<sup>e</sup> plaats Wicktoria Gontraz 31,20 punten



Niveau 2

1<sup>e</sup> plaats Danisha Adamus 31,20 punten

2<sup>e</sup> plaats Esmee van Es 31,10 punten

3<sup>e</sup> plaats Liva Koopman 29,90 punten

Niveau 1

1<sup>e</sup> plaats Josanne van Loon 32,00 punten

2<sup>e</sup> plaats Marcia Tamis 31,80 punten

3<sup>e</sup> plaats Maaïke van Es 31,20 punten



Foto's René Slikker

De afgelopen maanden stonden in het teken van de glazen bollen. Eerst zijn wij tijdens de clubavond aan het experimenteren geweest met licht, ribbelkarton en glazen bollen. Vele opstellingen en lichtinval werden uitgetoet. Dit gaf de volgende resultaten.

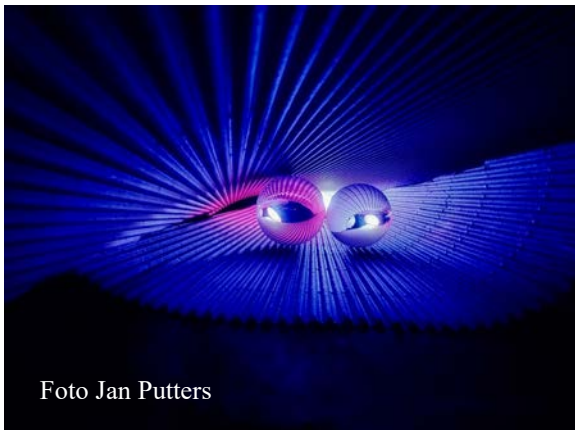


Foto Jan Putters



Foto: Ton Bosma

In het verlengde van deze foto-experimenten ligt het fotograferen met glazen bol op een spiegel en verschillende neon achtergronden op een beeldscherm van de laptop. Dit gaf weer een ander effect.



Simone van Steijn



Ton Bosma



René Slikker



Ron van den Berg

Heb je bij het lezen van dit verslag enthousiast geworden in onze kleine gezellig fotoclub en je bent in het bezit van een camera, meld je dan aan bij:

René Slikker e-mail: [voorzitter-focus@turnlust.com](mailto:voorzitter-focus@turnlust.com)

## Er is genoeg voor iedereen

### De Doko

In een dorp in Nepal woonde een arme familie die bestond uit een man met zijn vrouw met hun zoontje. Verder woonde er ook de oude vader van de man. Met het verstrijken van de tijd had de oude man steeds meer hulp nodig, maar zijn zoon en schoondochter hadden geen zin om voor hem te zorgen. Toen grootvader steeds meer aandacht nodig had en in hun ogen steeds moeilijker werd, besloten ze de oude man ver weg te brengen en hem daar achter te laten.

De man zei dat hij een doko, een grote gevlochten mand van bamboe, zou kopen, waarin hij zijn oude vader mee zou kunnen nemen. "Ik laat hem achter bij een boom aan de kant van de weg. Misschien krijgt dan iemand medelijden en zorgt verder voor hem", zei de man.



Het zoontje had echter alles gehoord. Toen zijn vader naar de markt was om de doko te kopen, vroeg de jongen aan zijn moeder: "Waarom gaan jullie grootvader weggooien?" De moeder zei vlug: "We gooien hem niet weg, je vader heeft besloten om grootvader ergens naar toe te brengen waar hij meer aandacht kan krijgen". "Wie let er dan op grootvader?" "Pieker daar maar niet over, er zijn een heleboel mensen die voor hem kunnen zorgen", zei moeder.

Tegen zonsondergang kwam vader met de enorme doko terug en tilde grootvader erin.

"Wat gebeurt hier allemaal?" riep de oude man bang. "Vader, u weet dat wij niet veel langer voor u kunnen zorgen. Daarom breng ik u naar een heilige plaats, waart iedereen erg aardig voor u zal zijn", legde de man uit.

Maar de oude vader liet zich niet voor de gek houden. "Wat ben jij voor een zoon?", schreeuwde hij. "Denk nog eens terug aan de jaren dat je opgroeide en ik voor je zorgde. Is dit jouw manier om me te bedanken?" De zoon werd boos. Snel tilde hij de doko met zijn oude vader erin op en maakte dat hij het huis uit kwam.

Toen rende de kleine jongen hem achterna, "Vader, als u grootvader toch moet weggooien, breng dan wel de doko mee terug. Die zullen we weer nodig hebben als u oud bent en ik ú weg moet gooien."

Toen de man dat hoorde begonnen zijn benen te trillen. Hij stond lange tijd stil en kon geen voet meer verzetten. Tenslotte draaide hij zich om en bracht zijn oude vader weer terug naar huis.

**Uit: de onderstroom**





# Informatie Gymnastiek

## Contributie :

**C.S.A.V. Turnlust gym contributie**  
**NL70RABO01431.98.246**  
**Opzeggen VOOR 1 JUNI EN VOOR 1 DECEMBER**  
 mw. J. van den Berg: 0652353156 of  
 e-mail: penningmeester-contibutiegym@turnlust.com

Gymnastiek t/m 15 jaar	€ 9,00
Ouder- en kindgym	€ 9,00
Gymnastiek vanaf 16 jaar	€11,00
Extra activiteit (per uur)	€ 7,50

Twee leden per gezin betalen de volle contributie. Elk volgend gezinslid betaalt de halve contributie. Bij het vaststellen van de reductie wordt uitgegaan van de volgorde in leeftijd van oud naar jong.

Lesrooster wijk Nieuw Den Helder De Draaikolk			leiding
Maandag	18.30 – 19.30	Rhönrad beginners	Amanda Vink
	19.30 – 20.30	Rhönrad gevorderden	Lobke Florussen
Dinsdag	16.15 – 17.15	Gymnastiek vanaf 6 jaar	Kim van den Berg
	17.30 - 18.30	Gymnastiek vanaf 9 jaar	Kim van den Berg
	18.30 - 19.30	Rhönrad beginners	Lobke Florussen
	19.30 - 20.30	Rhönrad gevorderden	Lobke Florussen
Woensdag	08.30 – 09.30	Conditietraining	Janny Bosma
	09.30 – 10.30	Ouder- en kindgym	Brenda Bosma
	15.30 – 16.30	Kleuters	Brenda Bosma
	16.45 - 17.45	Gymnastiek vanaf 6 jaar	Amanda Vink
	18.00 – 19.00	Gymnastiek vanaf 9 jaar	Amanda Vink
Donderdag	10.15 – 11.00	Nijntje 1	Brenda Bosma
	11.00 – 11.45	Nijntje 2	Brenda Bosma
Lesrooster wijk Julianadorp			Vogelzand
Donderdag	16.00 - 17.00	Kleuters	Jolande van den Berg
	17.00 - 18.00	Meisjes /jongens 6 en 8 jaar	Jolande van den Berg
	18.00 - 19.00	Meisjes/jongens 9 en 10 jaar	Jolande van den Berg
	19.00 - 20.00	Meisjes/jongens vanaf 11 jaar.	Jolande van den Berg



**Biertje drinken in De Draaikolk?**  
***JA PINNEN GRAAG***





## Advertenties




WATERSPORT ARTIKELEN  
KLEDING  
ZONWERING  
ZEILMAKERIJ

Van Kalsbeek, Zuidstraat 90, 1781 BV Den Helder  
telefoon (0223) 61 30 54  
fi **1781 ER Den Helder**




Daar krijgt u  
een kleur van



**PIETKARSTEN**  
WONINGINRICHTING

**1781 BV Den Helder 0223-615773**

wandbekleding • verf • zonwering • kurk • parket

## Sponsors Draaikolk



aannemersbedrijf  
**wiggers b.v.**

Tel. (0223) 61 33 20 - Fax (0223) 61 89 87  
Mobiël (06) 53 43 88 06

**TAYLOR**

**ELEKTROTECHNIEK** BV

UNETO-VNI  
Eindhoven  
Waarborg installateur

Centrum voor preventie

Drs. F. Bijlweg 238 Den Helder Tel 0223 637774



Bouwbedrijf  
**DE GOUDEN HANDJES**

*Dromen worden werkelijkheid*

**A. TUIN**  
DEN HELDER B.V.

AANNEMINGSBEDRIJF - TEL.: 0223 668685

KLANT IS KONING KAART

**Vomar**  
VOORDEEL  
MARKT

**SponsorKliks**



Patatje kopen  
In De Draaikolk?  
**PINNEN**  
**JA GRAAG**



## bestuur Biljarten

Voorzitter: vacant  
 2e voorzitter  
 Secretaris : Dhr. H. de Boer  
 Penningmeester Mw. I. vd Hert tel: 0223-618691

### Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"

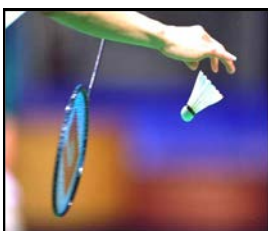


<b>Maandag</b>	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Maandagavondclub
<b>Dinsdag</b>	13.30 - 17.00 uur	Dinsdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Teamwedstrijden en voorrondes
<b>Woensdag</b>	18.30 - 23.30 uur	Woensdagavondclub
<b>Donderdag</b>	13.30 - 17.00 uur	Donderdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Donderdagavondclub
<b>Vrijdag</b>	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Vrijdagavondclub

## bestuur Badminton

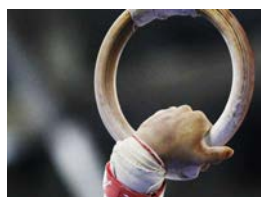
Voorzitter;  
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239  
 Secretaris: Dhr. J. Scholten

### Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"



Maandagmiddag volwassenen	: 14.00 - 15.30 uur
Maandagavond volwassenen	: 20.30 - 22.00 uur
Dinsdagavond volwassenen	: 20.30 - 22.30 uur
Woensdagmorgen volwassenen	: 10.30 - 12.00 uur
Vrijdagavond volwassenen	: 20.00 - 21.30 uur

## bestuur Gymnastiek



Voorzitter: Mw. M. Bernabela  
 Penningmeester: Dhr. C. Bolster  
 Secretaris: Mw. J. v.d. Berg tel: 0652353156  
 Lestijden: zie elders dit blad

## bestuur Vitaal & Fit

Voorzitter: Mw. J.A.G. Bosma tel: 0223-625751  
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg  
 Secretaris: Dhr. N. Angevare

### Lestijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"



Dinsdagmorgen	10.00-11.00 uur	Rollatorgym
Dinsdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Woensdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Vrijdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Donderdagmorgen	09.00-10.00 uur	Beweeglessen 60+



Voorzitter Mw. W Sperling  
Secretaris Mw. D. Krijns  
Penningm. Mw. M.A.E. Wildenburg  
Bestuurslid Mw. I.A.Vietje

tel:0223-634842  
tel: 0223-633522



**Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":  
Afdeling vrijdag van 13.15 – 16.00 uur**



Voorzitter: Dhr R. Slikker tel: 0223 -644007  
Secretaris: Dhr. T. Bosma  
Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg

**Theorieavond in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":  
laatste woensdag van de maand 19.30– 22.00 uur. Praktijkmiddag in overleg.**



Contactpersoon: Mw. A. de Langen tel: 0223-620489  
Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg



**Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"  
Donderdag: 14.00 - 17.00 uur**



# 2024 ROLLATOR LOOP



NEEM SUPPORTERS MEE!!

voor iedereen met een rollator  
je loopt maximaal 30 minuten  
zaterdag 15 juni 2024

start 11.00 uur  
(aanmelden 10.00 uur)  
na afloop PANNENKOEKEN



**DRAAIKOLK**

Dollardlaan 202



opgeven: [turnlust.rollatorloop@ziggo.nl](mailto:turnlust.rollatorloop@ziggo.nl)  
of: 0223-625751