



# TURNLUST

# SCALA

clubblad CSAV Turnlust



& st. Draaikolk

Jaargang 22: nr.2 december 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 Biljarten
- 5 Koersbal
- 6 Badminton
- 7 Hoofdbestuur
- 8 Draaikolknieuws
- 10 Sportieve Sinterklaas
- 12 Fotoclub
- 13 Gymnastiek
- 14 Gedachtegoed
- 16 Vitaal en Fit  
Zit-Fit
- 17 Informatie Gymnastiek
- 18 Reclame
- 19 De afdelingen

René Slikker  
Ingrid van der Hert  
Petra  
Jan Schellinger  
Helma Winkelman  
Sandy Groothof  
Helma Winkelman  
Ton Bosma  
Brenda Bosma  
  
Nico Angevare  
Janny 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 februari 2025**

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



## VOORWOORD

### **Sportieve Sinterklaas**

Wanneer ik dit voorwoord schrijf, heb ik net de eerste Sportieve Sinterklaas mogen organiseren samen met het hoofdbestuur. Het was een geweldig feest met veel blijde gezichtjes, vooral nadat sint samen met de pieten was binnengekomen. Verderop in deze Turnlustscala lees je hierover meer. Ik wil nogmaals mijn dank uitspreken aan alle (25!) vrijwilligers die hebben geholpen om dit evenement mogelijk te maken.

### **Zit-Fit**

Zoals jullie wellicht weten heeft Vitaal en Fit er een activiteit bij, het onderdeel "Zit-Fit". Janny, wat mooi dat je op deze manier de mensen in Den Helder stimuleert om in beweging te blijven. Veel succes gewenst met dit nieuwe onderdeel!

### **Grote Clubactie**

Alle kinderen van de afdeling gymnastiek wil ik bedanken voor hun inzet bij het verkopen van de loten van de Grote Clubactie. Door jullie inzet hebben we een bedrag van meer dan €3.000 opgehaald voor de vereniging, top! Dankzij jullie werk kunnen we ook volgend jaar weer leuke dingen organiseren zoals de sportieve sinterklaas!



### **Contributie**

In het bestuur zijn de begrotingen behandeld voor het jaar 2025. Bij een aantal afdelingen ontkomen we er helaas niet aan om de contributie te verhogen. Voor verenigingsgebouw de Draaikolk stijgen ook de kosten, zoals de stook- en energiekosten. De prijzen van de hapjes en drankjes aan de bar gaan door de stijgende inkooprijzen iets omhoog.

### **Vrijwilligers**

We zijn nog steeds op zoek naar uitbreiding van ons vrijwilligersbestand. Stichting de Draaikolk:

- Barmedewerker;
- Medewerker onderhoudsteam;
- Penningmeester.

### **Vereniging Turnlust:**

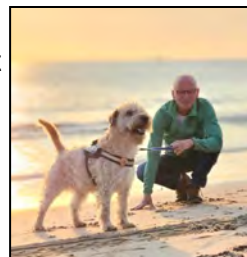
In verband met de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen is de vereniging op zoek naar:

- 2<sup>de</sup> secretaris en een
- 2<sup>de</sup> penningmeester.

### **Voor in de agenda:**

Zaterdag 11 januari nieuwjaarsreceptie om 19:30

René Slikker,  
Voorzitter CSAV Turnlust  
voorzitter-turnlust@turnlust.com





Zaterdag 5 oktober is de Draaikolk toernooi gespeeld.

Het jaarlijkse toernooi wordt gespeeld door de winnaars van de diverse avonden en middagen.  
Er werd gespeeld in 2 poules met 4 spelers in elke poule.

De eerste ronde begon om 11.00 uur met daarna een lunch met heerlijke broodjes en daarna volgden nog 2 rondes.

De laatste ronde ging tussen de winnaars van beide poules.  
De nummers 2 tegen elkaar enzovoort. De finale was tussen Jan Plomp en Leo van Nuland.

Jan was de sterkste

Alle deelnemers kregen een juttertje, de lokale kruidenbitter en Jan nog een mooi boeket.

Dank aan alle schrijvers en de 2 mannen achter de bar.

Als laatste dank aan onze wedstrijdleider Aad.

Het was voor iedereen een sportieve en leuke dag.



Ingrid van der Hert





## Clubkampioenschap 2024 Koersballen

Op vrijdag 8 november 2024 werd het **clubkampioenschap Koersballen** gehouden.

Omdat het dit jaar op vrijdag was, normaal onze speeldag, waren er meer leden in de gelegenheid die de deelnemers konden aanmoedigen en dit werd goed gedaan.

Er heerste een gezellige spannende sfeer en wat deden ze allemaal fanatiek hun best om de gewilde wisselbeker te winnen.

Uiteindelijk was Henk Tamboer, die met overmacht won, de grote winnaar en nam hij lachend de beker en de bloemen in ontvangst.

Na afloop nog even gezellig met z'n allen een drankje en bittergarnituur genuttigd.

Het was een geslaagde middag en nu weer trainen voor volgend jaar.

Petra



# Badminton

## Badminton toernooi

Zaterdag 2 november is het zover, het badmintontoernooi van Turnlust.

Alle niveaus komen op deze dag bij elkaar.

De organisatie heeft alles prima voorbereid en door middel van loting worden de koppels samengesteld, de indeling keurig opgehangen en dan zijn er twee leden die zich afmelden. De organisatie moet snel een nieuwe indeling en nieuwe koppels maken. Met een kleine vertraging gaan we aan de wedstrijd beginnen. Chapeau.



Wij hebben er allemaal zin in. Natuurlijk wil iedereen winnen en zet dus zijn beste badmintonbeentje voor. En niet onbelangrijk, ook de gezelligheid staat hoog in het vaandel.

Tijdens de pauze krijgen we een drankje van de afdeling. We starten het tweede deel van het toernooi. Iedereen blijft fanatiek en gaat er 200% voor. Nadat de laatste shuttle geslagen is gaan we even de nieuwe douchruimtes verkennen. Ziet er allemaal piekfijn uit. Fris en fruitig melden we ons aan de bar.

Zoals bij elke wedstrijd kan er maar één de winnaar zijn.

Bij de dames ging de eerste prijs naar Frieda en bij de heren was dat Richard. Gefeliciteerd.

De organisatie heeft ook nog, onder de heren en dames, 2 prijzen verloot. Margret en Jan waren de gelukkige en gingen naar huis met een heerlijke fles wijn met toebehoren. Na een lekker drankje wordt er een uitgebreide Chinese maaltijd geserveerd. Voor de kinderen is er patat en frikandellen. En voordat je het weet is het al weer afgelopen.

Het was een sportieve en gezellige dag met een heerlijke afsluiting met een fijn gevoel stappen we in de auto en keren moe maar voldaan weer huiswaarts.

Voor de agenda van het komende jaar:

De algemene ledenvergadering van de afdeling badminton wordt gehouden op maandag 3 februari 2025, en het jaarlijkse interne toernooi vindt plaats op zaterdag 18 oktober 2025.

Jan Schellinger



Foto's Tyrone Stijnis



# Bedankt!

Met je deelname aan de loterij van de Grote Clubactie steun je het Nederlandse verenigingsleven!



De Grote Club Actie voor 2024 zit er weer op en dit jaar hebben de leden van de gehele vereniging 1284 loten verkocht. Bij onze vereniging heeft de verkoop van loten via de QR-code de verkoop van papieren loten en die van éénmalige machtigingen overschreden. Op dinsdag 19 november heeft de trekking plaatsgevonden, de uitslagen zijn terug te vinden op [www.clubactie.nl](http://www.clubactie.nl)

De welverdiense cadeaubonnen zijn reeds uitgereikt aan de jeugdleden en 21 kinderen hebben een medaille vanuit de Grote Club Actie ontvangen omdat zij 25 of meer loten hebben verkocht.

De volgende leden hebben een cadeaubon van € 10,00 gehad: Roxanne, Hailey, Celeste, Esmee, Edi, Noortje, Mila, Sanne, Jayda, Yara, Anne, Lotte, Thyman, Kelsey, Nina en Lissanne.

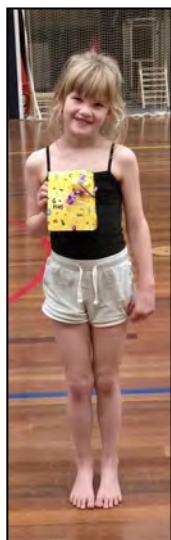
Een cadeaubon van € 7,50 ging naar: Feline, Sophia, Juula, Sare, Merel, Florie en Iris.

Chloe, Lily Cato, Daleyshia, Faya, Marly, Alicia, Norah, Bink, Cato, Sky en Muus hebben een cadeaubon van € 5,00 gekregen.

Alle lotenverkopers en lotenkopers wederom bedankt voor jullie geweldige inzet!!



Helma Winkelman





Beste lezers,

Iedere Turnlustscala leest u een bijdrage vanuit het bestuur van Stichting De Draaikolk. En deze ronde leek het ons een mooie kans om wat uitleg te geven van wie wij zijn, wat wij doen en waarom we dit doen.

### Wie zijn we dan?

Stichting De Draaikolk is net als de vereniging een organisatie die bestuurd wordt door vrijwilligers.

Het bestuur bestaat uit een voorzitter, penningmeester, coördinator Verhuur, coördinator Onderhoud en daarnaast is de vereniging in ons bestuur vertegenwoordigd door het dagelijks bestuur van C.S.A.V. Turnlust.

Zoals u ziet, een bestuur zonder secretaris. Helaas is dat een functie die al 5 jaar openstaat en waar nog geen kandidaat zich voor gemeld heeft.



Deze functie wordt daarom door het dagelijks bestuur bestaand uit voorzitter en penningmeester ingevuld. Daarnaast beschikken we over vrijwilligers die ons terzijde staan in het onderhoud in en om De Draaikolk, de schoonmaak en zorgen voor de barbezetting. In deze taken zijn veel dubbelfuncties door gebrek aan aanwas van nieuwe medewerkers.

We dromen van een groter team medewerkers, maar zijn erg blij met ons kleine en gelukkig wel heel erg enthousiaste team.

### Wat doen deze mensen hier?

Elke week komt het dagelijks bestuur aangevuld met coördinator onderhoud en verhuur bij elkaar om de afgelopen week door te nemen en de komende week te bespreken.

Boekhouding, administratie, bezetting zalen en taken in het onderhoud worden doorgenomen om te zien of er struikelblokken zijn, adhoc reparaties, beheer kasgelden en voorraad op orde zijn en het oppakken van mailing met contacten zoals gemeente, leveranciers, en zakelijke relaties.

En ook verdelen van de taken barbeheer deze week, roosters plannen, boodschappen doen, want daar missen we ook nog een coördinator.

We praten natuurlijk over niet zomaar een gebouwtje dat vanzelf opengaat. We praten over een centrum met Sportzaal, kleedkamers, douches, 3 vergaderzalen, een biljartzaal en vooral ook de Soos niet vergeten.

*(Vervolg op pagina 9)*

(Vervolg van pagina 8)

Veel mensen maken hier gebruik van en willen dit in de toekomst blijven doen en dat is waar wij met ons team voor staan. Een klus die niet zomaar op een maandagochtend geklaard is, maar een klus waar van 's morgens 08.00 uur tot 's avonds 23.30 uur aan gewerkt wordt.

En dat werk bestaat dus niet alleen uit een deur open en dicht doen. Wij vragen veel van onze vrijwilligers, maar ook van onszelf al bestuur. We leggen de lat hoog voor een toekomst voor onze Draaikolk.

Niet alleen in De Draaikolk, maar ook thuis zijn voorzitter, penningmeester, coördinator Verhuur en coördinator Onderhoud met hun taken bezig. Gekscherend zeggen we dan ook weleens dat het maar goed is dat we geen prive leven hebben. Maar soms komt deze waarheid wel heel dichtbij.

### Waarom doen we dit?

Om die toekomst te garanderen is het belangrijk dat kosten en baten in de juiste verhoudingen zijn. Een gebouw zoals De Draaikolk vraagt een bestuur en medewerkers die begrijpen waar zij mee bezig zijn, die hun taken (en meer) oppakken en die het belang zien van het openhouden van ons centrum voor onze bezoekers en gebruikers.

Wij mogen gelukkig zeggen dat wij een gezonde organisatie zijn, maar dat betekent niet dat we zonder problemen alles zomaar kunnen vernieuwen en verbeteren. Geld gaat er makkelijk uit en er zijn mensen hard aan het werk om ook geld binnen te halen d.m.v. verduurzamen, verhuur genereren en gelden lospraten via allerlei externe wegen. Maar ook aan de bar zou het mooi zijn als de inkomsten het verschil kunnen maken ten op zichte van de inkoop. Daar valt nog verschil te maken.

Onze puzzel moet elke keer dat we hem afkrijgen stukjes overhouden. Die stukjes die we overhouden kunnen we dan weer investeren in een nieuwe puzzel. En daarvan hebben we er nog veel liggen.

Om meer puzzelstukjes over te houden hebben we de beslissing moeten nemen de barprijzen per 01-01-2025 te verhogen. Geen leuk nieuws, maar een noodzakelijke beslissing. Houdt u hier rekening mee wanneer u in het nieuwe jaar weer bij ons komt.

We willen allemaal nog heel veel en de lijst is lang. Het liefst zetten we elk project wat nog moet komen boven aan onze prioriteitenlijst, maar dat is zoals u begrijpt 'wishfull thinking'.

Een project starten begint met zorgen voor de financiële zekerheid dat we deze kunnen afronden. De volgende stap die dan volgt is een tijdsplanning maken.



Naast het zorgen voor de helpende handjes is ook een zorg dat onze gebruikers zo min mogelijk overlast ondervinden van het oppakken van dit soort projecten.

Natuurlijk zou het mooi zijn wanneer alles gedaan werd op dagen dat niemand er last van zou hebben, maar dan missen we een eerder benoemd doel: Wij willen namelijk voor u als gebruiker open zijn, zodat een ieder zijn activiteiten kunnen uitvoeren. Een doel wat bij ons hoog aangeschreven staat, maar wat niet altijd uitgevoerd kan worden. Niet voor bestaat het spreekwoord: Voor het beter wordt, wordt het eerst slechter.

Het is van alle tijden en gebeurt op alle fronten.

Enige wat wij op zo'n moment kunnen als bestuur is hopen dat onze gebruikers begrip hebben voor de situatie en net als ons positief blijven en uitkijken naar het resultaat.

En zo is het bestuur van De Draaikolk elke keer tussen al hun taken en extra taken bezig dit doel, werken naar een toekomstbestendige Draaikolk, na te streven.

Ons doel is dus om De Draaikolk nog 100 jaar te laten worden, zodat onze locatie nog lang voor u allen en alle mensen na ons mag blijven bestaan.

Met elkaar hebben we een prachtig enthousiast team en daarin kunnen wij zoals u leest zeker aanvulling gebruiken. Ook dit is mooi vrijwilligerswerk waarbij we voor veel mensen wat kunnen en mogen betekenen.

Zaterdag 21 december is de laatste dag dat we dit jaar open zijn en zien we jullie graag weer vanaf maandag 6 januari 2025

Voor nu wensen wij jullie namens het bestuur en onze medewerkers een mooie kerstvakantie en fantastische feestdagen.



Sandy Groothof  
Voorzitter De Draaikolk

## Sportieve Sinterklaas 2024

Achter de schermen waren de voorbereidingen al een paar weken bezig maar op 23 november was het dan eindelijk zover: de Sportieve Sinterklaas. Maar liefst 80 kinderen met ouders vulden rond 14.00 uur de Draaikolk voor een gezellige middag vol met sportieve, uitdagende en soms lastige spellen.

Allereerst werden de aanwezigen welkom geheten door René Slikker waarna de groep kinderen in twee groepen werd verdeeld. De 1<sup>e</sup> groep begon in de soos en foyer waar allerlei behendigheidsspellen stonden opgesteld zoals blikwerpen, over diverse hindernissen lopen mét een bal op een lepel, sjoelen, shuffleboard en het pingpongbal stuitspel.

Groep 2 begon met de onderdelen die in de sportzaal staan opgesteld.

De kinderen konden hier oefenen voor hulppiet op de pietenbaan, balanceren en pakjes en pepernoten door de schoorsteen gooien, de hoogte inspringen op het hemelbed, koprollen en kunsten doen op de mattenbaan, gooi technieken oefenen met frisbee, speerwerpen en angry bird, en skippybal.

Ieder jaar is het weer spannend of Sinterklaas en zijn Pieten de Draaikolk weer weten te vinden en of ze op tijd zouden arriveren. De Sint is ontvangen en toegezongen waarna de Goedheiligman een ronde langs alle opgestelde hindernissen en spellen heeft gelopen. Een aantal pieten heeft zelf ook met de kinderen meegedaan op de pietenbaan, het frisbee en het speerwerpen.. Na de pauze werden de groepen omgewisseld zodat elk kind in de gelegenheid was om elk spel te doen.

Na het inleveren van het ingevulde onderdelenlijstje ontvingen alle kinderen het welverdiende pietendiploma en een chocolade sint. Even na 16.00 uur waren alle kinderen weer naar huis. Alle gebruikte materialen zijn daarna opgeborgen in de daarvoor bestemde ruimtes en vervolgens was het tijd om met alle vrijwilligers een toast uit te brengen op de geslaagde activiteit.

Bij deze bedank ik alle vrijwilligers die een vrije middag hebben opgeofferd want zonder deze mensen kan zo'n activiteit niet worden georganiseerd. We hopen dat jullie ons volgend jaar weer willen helpen.



Helma Winkelman





Foto's: Ron van den Berg

De fotoclub Turnlustfocus timmert al 10 jaar bescheiden aan de weg. We zijn regelmatig op stap met onze fotocamera's. Op 25 oktober heeft een groot aantal leden het dierenpark Hoenderdaell in Anna Paulowna bezocht. Het was goed fotoweer en we konden er prima plaatjes schieten. Enkele voorbeelden ziet u hieronder.



Foto: Sandra Jacobs



Foto: Simone van Steijn

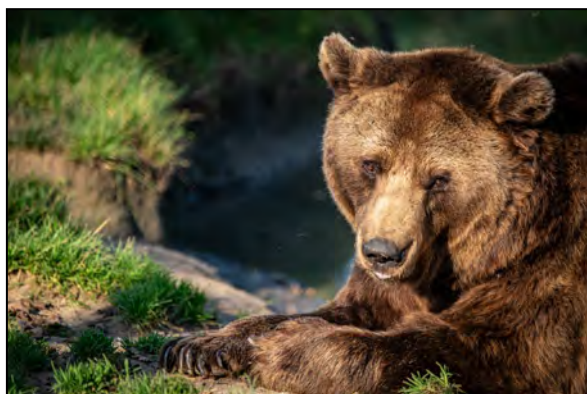
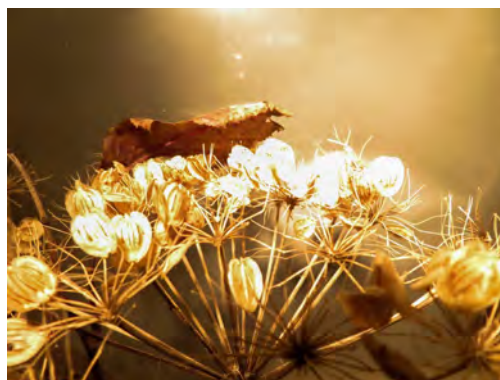
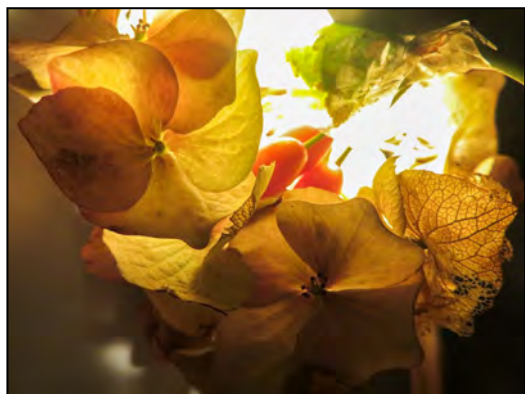


Foto: René Slikker



Foto: Ron van den Berg

Tijdens de clubavonden worden we onder de bezielende leiding van René Slikker op de hoogte gehouden van nieuwe foto snufjes met of zonder camera. Tijdens onze laatste clubavond hebben we ons bekwaamd in tegenlicht opnames. Dit was een leuke manier om buiten je comfortzone te fotografieren.



Foto's Ton Bosma

We hopen in de toekomst nog vele nog vele mooie fotomomenten met elkaar te mogen beleven. Heb je als lezer zin om ook mooie opnames te maken, kom dan gerust bij ons op onze clubavond aan. Je kunt ons ook bellen of mailen. De adressen kunt u vinden achter in dit blad.

# Gymnastiek

## Buiten gymmen door stroomstoring

Toen ik (juf Brenda) op 16 oktober naar de Draaikolk kwam om de kleutergym les klaar te zetten, deed het licht het niet in de gymzaal; De stroom was uitgevallen door werkzaamheden. Gelukkig was het erg lekker weer die dag en dus besloot ik om dan maar met een zaklampje wat losse spullen uit de kasten te halen en de gymles in de fietsenstalling te geven. Dan maar een keer geen koprollen op de mat of touwzwaaien.

Gelukkig kun je met bijvoorbeeld springtouwen, pittenzakjes en pilonnen ook wel een les vullen. Het werd een lekker gekke buiten les. Weer eens wat anders dan binnen in de zaal

Brenda Bosma



## KLEUTERINSTUIF

Op 26 oktober was het weer zo ver. Voor de kinderen van groep 1 en 2 werd de kleuterinstuif georganiseerd.

De zaal was weer omgebouwd tot een heel klim- en klauterparadijs met uitdagende beweegbanen.

Het was even spannend of er ondanks het mooie weer wel kinderen zouden komen, maar toen de deur open ging bleek dat dat gelukkig een groep van ongeveer 50 kinderen stonden te trappelen om binnen te komen.

Na een korte uitleg hoe we het gingen doen, konden de kinderen, verdeeld in vier groepen, zich uitleven in de verschillende vakken.

Na een kwartiertje werd er even gepauzeerd met een stukje appel en een beetje water en toen dat op was, werd er van beweegbaan gewisseld.

Toen de kinderen alle banen hadden gedaan was het tijd om de diploma's op te halen en naar huis te gaan.

Mede dankzij de inzet van onze vrijwilligers was het weer een groot succes!

*Wilt u ook eens meehelpen aan onze activiteiten? U kunt altijd naar de mogelijkheden informeren*  
Brenda Bosma



## Kerst

Hoe lang hij al op de brug in het water stond te staren wist hij niet. Hij wist wel dat hij al maanden aan het piekeren was en nog steeds niet wist hoe het nu verder moest. Hoe kwam het toch dat hij zich niet gelukkig voelde, terwijl hij de zaken toch best op orde had. Hij was getrouwd met een lieve vrouw, had schatten van kinderen, een goede baan en een mooi huis in een leuke omgeving. Hoeveel meer had hij nodig om zich wel gelukkig te voelen?

Met zijn handen diep weggestoken in zijn jaszak liep hij van de brug af om doelloos verder te dwalen in de koude nacht. Het was 24 december, kerstavond. Het vroor lichtjes en er waren weinig mensen op straat. De meeste mensen zaten behaaglijk in hun verwarmde huis, versierd met een kerstboom en kerststal. Zelfs de straten waren met lichtjes versierd, zodat iedereen in de kerststemming kon komen. Iedereen behalve hij. Hij was eerder op de avond het huis uit gegaan. 'Om te gaan wandelen' had hij tegen zijn vrouw gezegd. Zij had hem niet tegen gehouden, maar maakte zich wel zorgen om hem.



Hij liep de ene straat in en de andere straat uit, zonder dat hij wist waar hij naar toe liep. Het werd steeds kouder en hij werd ook steeds depressiever. Wat had het leven nog voor zin, als je alleen maar zorgen kende. Niet meer wist hoe je lol moest maken, niet meer wist hoe het voelde om gewoon tevreden te zijn. En zo maalde hij maar door. Hij wilde leven voor zijn vrouw en de kinderen, maar zelfs dat was zo langzamerhand een hele opgave geworden. Bijna een opgave te veel.

Hij sloeg de zoveelste hoek om en kwam terecht in een grote speeltuin. 'Dat is een tijd geleden dat ik geschommeld heb' dacht hij bij zich zelf. Er kwam een kleine glimlach vanwege deze herinnering te voorschijn. Langzaam liep hij langs de speeltoestellen. De speeltuin was verlicht, zodat hij het terrein goed kon overzien. Hij was hier nooit eerder geweest. Hij zou aan zijn vrouw vragen of zij deze speeltuin kende en er wel eens met de kinderen was geweest. Zelf had hij als kind veel in de speeltuin gespeeld. Hij hield niet zoveel van voetballen of cowboytje spelen. Nee, hij zat liever urenlang op de wip of de glijbaan. Zijn moeder moest hem steevast komen halen om te eten. Ach ja, zijn moeder. Ook nu verscheen er een glimlach op zijn gezicht bij de herinnering aan zijn lieve moeder. Hij had alleen maar fijne herinneringen aan zijn jeugd. God wat voelde hij zich toen gelukkig. Met niets eigenlijk, alleen met een wip en een glijbaan.

Terwijl hij zo rond die speeltoestellen liep en herinneringen uit zijn jeugd ophaalde, merkte hij een klein meisje op dat van het ene speeltoestel naar de andere liep. Tijdens het spelen kraaide zij het uit van plezier. Net als hij, meer dan 30 jaar geleden. Verbaast over het feit dat een kind nog zo laat aan het spelen was, keek hij om zich heen of hij de ouders van het kind kon ontdekken. Er was echter niemand anders in de speeltuin. Alleen hij en het meisje. Langzaam liep hij naar haar toe. Hij wilde haar niet bang maken, niet laten schrikken. Zachtjes zei hij 'hallo, hoe heet jij'. Zonder enige spoor van angst antwoordde zij dat ze Gabriël heette. 'Ga je mee van de glijbaan afglijden' vroeg ze hem. En zonder dat hij tijd had om te reageren pakte zij zijn hand en liep met hem naar de glijbaan. Ze klommen de trap op en lieten zich er weer afglijden. Daarbij slaakte zij diverse kreten van plezier. 'Nog een keer' riep ze naar hem. En weer klom hij de trap op om weer naar beneden te glijden. Zo ging dat een paar keer en hij merkte dat hij er steeds meer plezier in begon te krijgen. Ook hij begon nu te gillen en te schreeuwen van plezier, terwijl



*(Vervolg op pagina 15)*

(Vervolg van pagina 14)

ze elkaar lachend aankeken. Na een paar minuten holden ze naar de wip. Tegenover elkaar zittend vlogen ze om de beurt in de lucht. En ook nu weer hadden pret. God wat was dit leuk.

Met tranen in zijn ogen van het lachen keek hij regelmatig naar het kleine meisje. Ook zij had veel plezier. Haar glimlach had echter iets geheimzinnigs er school een diepgevoel van liefde achter. Een gevoel dat hij jarenlang niet meer had ervaren. Plotseling merkte hij dat zijn depressieve gedachten verdwenen waren, hij voelde zich opeens weer blij en gelukkig. Een gevoel dat verder ging dan liefde. Een gevoel dat aangaf dat hij zijn eigen strijd moest strijden, maar dat hij nooit allen was, nooit alleen stond. Hij moest er van huilen. Het meisje keek naar hem. Hij voelde dat zij hem iets vertelde. 'Ontdek weer het kind in jezelf. En wees vervolgens net zo blij als dat kind, dat net op het strand een schelpje vindt.'



Plotseling stond hij weer alleen in de speeltuin. Het meisje was verdwenen. Hij had enige tijd nodig om te beseffen wat hij zojuist had ervaren. Hij kon het niet goed geloven, maar merkte onmiskenbaar dat hij zich blij en gelukkig voelde. Een gevoel wat hij al jaren niet meer had gehad. Hij herinnerde zich ook weer waarom hij zich als kleine jongen gelukkig voelde. Hij dacht toen niet veel over wat de toekomst hem brengen zou. Hij genot van het moment. Tegenwoordig maakte hij zich zorgen of het morgen nog wel net zo goed zou gaan als vandaag. Daardoor vergat hij vandaag te genieten. Hij maakte zich zorgen over dingen die misschien wel hele-

maal niet kwamen. Hij raakte zo verlamd door de angst, dat hij de problemen die hij wel had vergat op te lossen en hij was ook vergeten dat hij genoeg vrienden en vriendinnen had die hem daarbij wilden helpen. Dankbaar en verlicht door deze herinneringen en ervaring rende hij naar huis. Met moeite kon hij de sleutel in het sleutelgat krijgen. Zonder de deur achter hem te sluiten vloog hij zijn vrouw om haar hals. De kinderen kregen een dikke knuffel. Zijn problemen waren niet verdwenen, maar hij had zich wel herinnerd hoe hij ze kon oplossen met behulp van vrienden en familie. En hij herinnerde zich ook weer hoe hij zich gelukkig kon blijven voelen. Want het geluk was niet weg, het zat nog steeds in hem.



Ook voor onze afdeling loopt het jaar 2024 weer ten einde. Onze afdeling kan terug kijken op een succesvol jaar met diverse activiteiten ,de laatste was de Sportieve Proeverij ,die vond plaats op zaterdag 19 oktober . Hierbij kon iedereen kennismaken met diverse verschillende sporten zoals Koersbal en Badminton en diverse sporten die wekelijks op het programma staan bij de diverse lessen. De opkomst viel wat tegen maar degene die aanwezig waren ,waren enthousiast en vonden het vooral een goed initiatief .



Hopelijk zet het deelnemers aan tot het deelnemen aan onze wekelijkse activiteiten . Er is ook een wekelijkse activiteit aan onze afdeling toegevoegd en wel op de woensdagmiddag. Vanaf woensdag 13 november is het mogelijk om deel te nemen aan Zit-Fit, dit is een activiteit die geschikt is voor mensen die toch wat minder mobiel zijn .

Deze activiteit wordt uitgevoerd zittend op een stoel

en bevatten diverse oefeningen om toch te bewegen .

Gezien de opkomst van de eerste weken voorziet e.a. toch in een behoefte ,en zijn de deelnemers enthousiast met elkaar bezig .

Na afloop is de mogelijkheid om gezamenlijk een koffie te drinken en wat bij te kletsen.

Deze activiteit laat zien dat onze afdeling open staat voor nieuwe ideeën en dat er altijd ruimte is om voor verschillende groepen senioren activiteiten te organiseren .

Ook deze activiteit is bedoeld om bij onze afdeling aan te geven dat alles mag maar niets moet, en dat het sociale aspect ook heel belangrijk is .

Zo gaan we weer na de Kerstvakantie weer beginnen aan een sportief ,en hopelijk gezond nieuw jaar en hopen we dat 2025 ook een afdeling te zijn waar je op hoge leeftijd nog Vitaal en Fit kan blijven.

Voor iedereen alvast fijne feestdagen .

Nico Angevare



## ZIT-FIT, een nieuwe loot aan de Vitaal en Fit-boom

Woensdag november was het zover. De eerste les van een nieuw lesuur: Zit-Fit.

Er was vooraf veel reclame voor gemaakt in de diverse kranten en d.m.v. posters en flyers.

Vitaal en Fit Turnlust was ook present op de Gezondheidsmarkt op 9 november in het Wijkhuis.

En met resultaat: Er hadden zich 12 mensen opgegeven voor deze nieuwe activiteit. Daarom stonden er 12 stoelen klaar, maar er bleven maar mensen binnenkomen. Uiteindelijk stonden er 22 stoelen met deelnemers die vol verwachting naar mij keken: Wat gaat ze doen?

De muziek werd aangezet en we hebben bijna een uur lang een stevige training gehad, zittend op de stoel. Er waren heel wat vesten uitgetrokken en menig zweetdruppel verscheen op het voorhoofd.

Het was een heel gezellig les waarin meegezongen en hard gewerkt werd. Iedereen was enthousiast!

Het bleek een schot in de roos: hier is behoefte aan. Niet iedereen kan sporten in de sportzaal.



Zit-Fit kan dan de oplossing zijn.

Inmiddels zijn we 4 lessen verder en er hebben zich al heel wat mensen als lid ingeschreven bij Vitaal-en-Fit Turnlust, de afdeling waar je tot op hoge leeftijd kunt blijven bewegen!

Van harte welkom allemaal en geniet van elke les!

Janny Bosma



## 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-contributie@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	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



## Advertenties



WATERSPORT ARTIKELEN  
KLEDING  
ZONWERING  
ZEILMAKERIJ

Van Kalsbeek, Zuidstraat 90, 1781 BV Den Helder  
telefoon (0223) 61 30 54  
f: **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  
Mobiel (06) 53 43 88 06

**TAYLOR**  
**ELEKTROTECHNIEK** BV

UNETO-VNI  
Eindhoven  
Waarborging installateur

DR. F. BIJLWEG  
CENTRUM voor projecten

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: (a.i.) Dhr. J.P.H. van Gastel tel: 0652340675  
 Secretaris : Dhr. H. de Boer  
 Penningmeester Mw. I vd Hert tel: 0223-618691

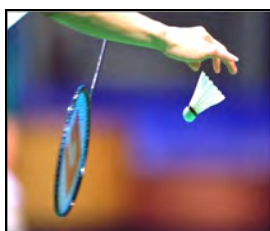


### Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"

<b>Maandag</b>	13.00– 17.00 uur	Lesmiddag
	19.00 - 23.00 uur	Maandagavondclub
<b>Dinsdag</b>	13.00 - 17.00 uur	Dinsdagmiddagclub
	19.00 - 23.00 uur	Teamwedstrijden en voorrondes
<b>Woensdag</b>	19.00 - 23.00 uur	Woensdagavondclub
<b>Donderdag</b>	13.00 - 17.00 uur	Donderdagmiddagclub
<b>Vrijdag</b>	13.00 - 17.00 uur	Lesmiddag
	19.00 - 23.00 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 – 22.00 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+
	14.00-15.00 uur	Zit-Fit
Vrijdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Donderdagmorgen	09.00-10.00 uur	Beweeglessen 60+



Voorzitter Mw. W Sperleng  
Secretaris Mw. D. Krijns  
2e secretaris Mw. R. van der Star  
Penningmeester Mw. M.A.E. Wildenburg

tel:0223-634842



Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":  
Afdeling vrijdag van 13.00 – 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.

# VOOR ALLE LEDEN en vrijwilligers



UITNODIGING  
NIEUWJAARS  
RECEPTIE  
11 JANUARI 2025  
19.30 UUR

# DRAAIKOLK