



TUURNLUST

SCALA

clubblad CSAV Tuurnlust



& st. Draaikolk



Jaargang 22 nr 3: maart 2025



Dagelijks Hoofdbestuur CSAV Turnlust

Alg. voorzitter	Dhr. R. Slikker	tel: 06-39679772
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	vacant	
Secretaris	vacant	

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 Badminton
- 6 Ingekomen
- 7 Gymnastiek
- 8 Rhönradturnen
- 9 Gymnastiek

- 13 Koersbal
- 14 Fotoclub
- 16 Gedachtegoed
Biljarten
- 17 Vitaal en Fit
- 19 Fitheidstesten
- 20 Informatie Gymnastiek
- 21 Reclame
De afdelingen

René Slikker
Helma Winkelman
Johan Scholten
Ton Bosma
Lobke Florussen
Lobke Florussen
Brenda Bosma
Jolande van den Berg
Joop van Nieuwkasteel
Ton Bosma

Jan van Gestel
Nico Angevare
Janny Bosma

Draaikolk: www.dedraaikolk.com
Webmaster: **Frans Oorschot.**

CSAV Turnlust: www.turnlust.com
Webmaster: **Marina Wildenburg**

Informatie en verslagen kunt u sturen naar: mwildenburg@quicknet.nl



Inleveren kopij (platte tekst) met foto's: Bij de redacteur voor 7 april 2025

Graag digitaal per e-mail: bosma.t@quicknet.nl

Terug- en vooruitkijken, samen.

De hoofdredacteur, Ton Bosma, heeft mij erop gewezen dat het weer tijd is voor een stukje in de Turnlust Scala. Met veel creativiteit stelt hij dit kleurrijke clubblad samen. Het is voor mij een leuk blad om stukjes te lezen van de afdelingsjournalisten over de activiteiten, omdat het niet altijd lukt om er zelf bij te zijn. Ook het stukje “gedachtegoed” zorgt er steeds voor een mooi inzicht. Ton en alle journalisten bedankt voor jullie inspanning om dit blad samen te stellen!

De Turnlust Scala is voor mij ook een soort thermometer om de gezondheid van de vereniging af te lezen. Ik lees daaraan af dat de vrijwilligers zich met enorme passie inzetten. Maar bij het vertrek van een vrijwilliger gebeurt het zelden dat zich direct nieuwe melden. Gevolg is dat de bestaande groep er steeds meer vrijwilligerswerk bij gaat doen.

Probleem opgelost? Ja, zo lijkt het, tot het elastiekje bij iemand breekt...
Ik wil niet dat het zo ver komt.

“Vrijwilligerswerk is leuk, samen maken we het nog leuker”

Ik heb al verschillende mensen gevraagd om vrijwilligerswerk te komen doen voor de vereniging Turnlust of stichting de Draaikolk, ook in dit clubblad. Eigenlijk vindt iedereen het een goed idee, maar ontbreekt het aan tijd.

Herken je dit? Kijk dan eens op je mobiel hoeveel tijd je doorbrengt op internet en sociale media. Nederlanders brengen gemiddeld 5 uur en 27 minuten per dag door op internet en hiervan wordt 1 uur en 39 minuten besteed aan sociale media. Vandaar mijn advies:

“Wil je echte likes, kom dan bij de vereniging of bij de stichting!”

Denk niet “dat is niets voor mij” want je wordt gegarandeerd onderdeel van een fijn team! Ik heb dit zelf ervaren bij de regionale wedstrijden Rhönradturnen op 18 januari in de Draaikolk, super georganiseerd door Lobke Florussen en een team vrijwilligers.

Ik ben trots op alle vrijwilligers en één in het bijzonder: Wethouder Camara en burgemeester de Boer reikten op woensdag 29 januari 2025 de oeuveprijs uit aan Janny Bosma voor haar jarenlange inzet bij CSAV Turnlust!

Op dit moment bezoek ik de ledenvergaderingen van de afdelingen. Een moment om terug- en vooruit te kijken, samen met de leden. Namens het bestuur nodig ik je uit voor de **Jaarlijkse Algemene Vergadering op vrijdag 21 maart 2025 om 19:30.**

Sportieve groet,

René Slikker,
Voorzitter CSAV Turnlust



Het dagelijks bestuur heeft in de eerste vergadering van het nieuwe jaar de voorbereidingen voor de Jaarlijkse Algemene Vergadering opgestart.



In deze ledenvergadering nam mevrouw Janny Bosma afscheid als voorzitter van CSAV Turnlust en heeft de heer René Slikker de voorzittershamer overgenomen. Het damsteam van de afdeling biljarten ontving de sportbeker en de verenigingsbeker is uitgereikt aan het 6-koppige renovatie-team van stichting De Draaikolk voor de werkzaamheden in het verenigingsgebouw.

In verband met de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) zijn de statuten en het huishoudelijk reglement van de vereniging aangepast. De vernieuwde statuten en het vernieuwde HuisHoudelijk Reglement zijn in een

extra ledenvergadering aangenomen.

Het bestuur is gestart met de selectie van een nieuw boekhoudprogramma in verband met deze strengere eisen over het toezicht op de financiën van de vereniging. Na uitvoerig onderzoek en testen is gekozen om met het boekhoudprogramma Conscribo te gaan werken. Dit programma past het beste bij onze vereniging en biedt de mogelijkheid om zowel de financiële administratie als de ledenadministratie bij te houden. In verband met de WBTR worden er 2 functies toegevoegd aan het hoofdbestuur, die van 2^{de} secretaris en 2^{de} penningmeester.

De afdeling vitaal&fit en het hoofdbestuur hebben financieel bijgedragen aan het renovatiefonds van stichting De Draaikolk. Dit fonds wordt door de stichting gebruikt voor verschillende verbeteringen aan het gebouw zoals isolatie en de verbouwing van de kleedkamers.

Ondanks de toekenning van de sportsubsidie van de gemeente Den Helder lukt het ternauwernood om de begroting van de afdelingen rond te krijgen. De meeste afdelingen zijn daardoor genoodzaakt om de contributie te gaan verhogen. De sportsubsidie wordt gebruikt:

- om de huur van de sportzalen te betalen,
- voor cursussen/bijscholingen van instructeurs, scheidsrechters en (bestuurs)leden,
- en om activiteiten te organiseren voor mensen die (nog) geen lid zijn van CSAV Turnlust.



Een jaarlijks terugkerende activiteit is de Sportieve Sinterklaas.

Deze wordt door het hoofdbestuur georganiseerd. Vanuit alle afdelingen helpen vrijwilligers mee om de 80 aanwezige kinderen een leuke middag te bezorgen. Uit betrouwbare bron is vernomen dat Sinterklaas en zijn gevolg het heel leuk hebben gehad tijdens hun bezoek aan de Draaikolk.

De bijscholing voor de EHBO/BHV heeft plaatsgevonden op zaterdag 28 september 2024. Alle 13 deelnemers zijn geslaagd en bevoegd om medische hulp te verlenen, zoals het uitvoeren van een reanimatie en het gebruik van een Automatische Externe Defibrillator.

In 2024 heeft CSAV Turnlust deelgenomen aan de Clubsupport van de Rabobank, SponsorKliks en de Vomar Klant is Koningkaart (KiK). Deelname kost niets maar levert toch geld op voor de vereniging.

(Vervolg op pagina 5)

(Vervolg van pagina 4)

De deelname aan de Grote Clubactie was ook deze keer een groot succes. De leden van CSAV Turnlust hebben met elkaar 1284 loten verkocht waar de jeugdleden het grootste aandeel in hadden. De veelverkopers van loten hebben een cadeaubon ontvangen voor hun inzet voor de vereniging.

In het afgelopen jaar is door de lokale media de nodige aandacht besteed aan de georganiseerde activiteiten van CSAV Turnlust. Op de website www.turnlust.com is de informatie van CSAV Turnlust terug te vinden en via facebook wordt informatie gedeeld. Het clubblad de Turnlustscala wordt zo veel mogelijk digitaal verspreid onder de leden.

In het afgelopen jaar heeft hoofdbestuur 5 keer vergaderd.

Het dagelijks bestuur bestaat uit:

Voorzitter : de heer R. Slikker
Secretaris : mevrouw A.W. Winkelman-Pronk
Penningmeester : mevrouw M.A.E. Wildenburg

Helma Winkelman
Algemeen secretaris



Op 3 februari 2025 vond de algemene jaarvergadering plaats. De vergadering was goed bezocht. Verheugend is dat wij weer een voorzitter hebben: Raymond Notten. Hij werd met algemene stemmen gekozen.

Ons bestuur bestaat nu uit Raymond en Marina (zij is al ruim 20 jaar penningmeester en 40 jaar lid van de afdeling badminton!). Voor de functie van secretaris (Johan was aftredend) blijkt helaas weinig belangstelling.

In het laatste kwartaal van 2024 zijn contactpersonen, een voor elk speelmoment, voor proef aangesteld. Naar aanleiding van hun ervaringen stelde het bestuur voor om per speelmoment de functie van contactpersoon in te stellen en om de spelers van een speelmoment in overleg zelf de contactpersoon benoemen. De leden stemden hiermee in.



Het interne toernooi staat gepland op 18 oktober 2025. Een voorstel is om de deelnemers in 2 groepen te verdelen: beginners en gevorderden zal dit jaar zal voor proef worden ingevoerd en daarna zal worden gezien of de indeling het speelplezier en het animo om mee te doen gunstig beïnvloedt.

Johan Scholten



PS: Dit was de laatste bijdrage van Johan!. Dankjewel voor al de stukjes die je voor de Turnlustscala hebt geschreven!

Ingekomen



Tijdens het sportgala, dat georganiseerd werd door de Gemeente Den Helder, Helderse Courant en Sportservice, werden de de sportprijzen van het jaar 2024 uitgereikt. In een volgepakte 7skoop stonden alle Helderse Nederlands kampioenen gehuldigd. Aan onze oud-voorzitter Janny Bosma kwam de eer te beurt om de Oeuvre Prijs Sport te ontvangen uit de handen van Burgemeester Jan de Boer. Ze werd genoemd om alles wat ze in de loop der jaren heeft gedaan om Den Helder binnen de sport te promoten. Ze ontving een glazen trofee met daarbij een oorkonde. Onze vereniging CSAV Turnlust is erg trots op de gangmaker van de sport voor jong en oud binnen de club door de jaren heen!

JANNY Gefeliciteerd!



demonstratie sportgala 29 januari.

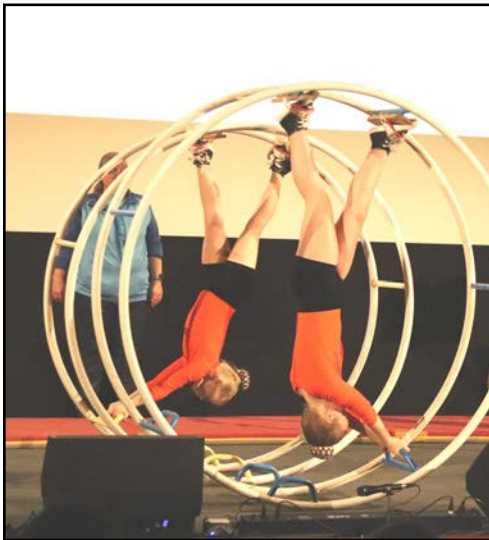


Met het jaarlijkse sportgala in zicht werden we uitgenodigd door de organisatie om hier een demonstratie te geven. Dit was een mooie kans voor de afdeling gymnastiek om samen met de verschillende groepen 1 grote demonstratie te maken en te laten zien waar onze leden zo hard voor werken.

Omdat we normaal geen oefeningen laten zien op een groot podium was dit een belangrijke stap in de voorbereiding. We gingen langs bij de Zevenskoop om te kijken naar het podium en dit op te meten. Het maken van een demonstratie is altijd een grote puzzel omdat je variatie wilt laten zien en tegelijkertijd hadden we beperkte ruimte. Na het selecteren van de kinderen die gingen meedoen, kon het oefenen beginnen. Vanuit het turnen werden er losse elementen uitgezocht om te laten zien. Ook hebben we geoefend met 2 tallen waarbij 2 kinderen over elkaar heen een koprol of handstand lieten zien. Het mooie hieraan was dat we niet alleen lieten zien

wat de kinderen kunnen, maar ook dat we aandacht besteden aan het samenwerken en elkaar helpen in de lessen.

Voor het Rhönradturnen hebben we een gedeelte geoefend waarbij 2 kinderen tegelijk gingen rollen en verschillende houdingen lieten zien. Hier is weken aan gewerkt omdat het heel lastig is om gelijk te blijven gaan zonder naar elkaar te kijken. Ook hadden we 1 lid die een aantal lastige onderdelen kon laten zien. We sloten de demonstratie gezamenlijk af met alle kinderen bij elkaar, waarbij het Rhönradturnen en Turnen echt samenkwamen.



Voor alle kinderen die meededen was het een super spannende avond. Na weken (extra) trainen gingen we nu echt voor een volle zaal laten zien wat we hadden bedacht. Gelukkig konden we in de middag nog even oefenen op het podium. Tijdens het wachten werden er nog spelletjes gespeeld, kleurplaten gemaakt en snoepjes uitgedeeld. De demonstratie ging nu bijna beginnen. We zochten allemaal onze plek op en wachten tot de muziek aanging. De demonstratie ging hartstikke goed en van de zenuwen was bijna niks meer te zien. Ook het publiek werd steeds enthousiaster en was volop aan het klappen en aanmoedigen. Na afloop stonden de ouders te wachten om iedereen te feliciteren en nog even na te genieten van deze mooie avond.

Bedankt voor iedereen die heeft bijgedragen aan deze bijzondere demonstratie. We hebben genoten en kijken terug op een mooie avond en een geslaagde samenwerking.

Lobke Florussen



Rhönradturnen

Noord-Nederlandse kampioenschappen rhönradturnen



Char-

Op 18 januari was er in De Draaikolk de eerste wedstrijd voor de leden van het Rhönradturnen. We hadden tijdens de lessen verschillende oefeningen gemaakt om te laten zien aan het publiek en aan de jury. De ochtend begon met Charly en Yara die allebei niveau 6 deden. De meiden begonnen bij het onderdeel rechtuit waar ze allebei een nette oefening lieten zien zonder fouten. Het spiralen bestaat uit een grote en kleine spiraal die ze apart laten zien. Bij de grote spiraal helpt de trainster om het rad in beweging te houden en laten de kinderen verschillende houdingen zien. De kleine spiraal hebben Charly en Yara zelf gedaan met een beetje hulp met het opstarten. Ze sloten de wedstrijd af bij sprong met een spreidzit met kast. Yara werd 6de met een puntentotaal van 24,75 en Charly had een 7de plaats met 23,85 punten.

Tijdens de tweede ronde deden er vanuit Turnlust 4 deelnemers mee van de gevorderdengroep. de Meiden begonnen bij spiralen en lieten hier alle 4 een goede oefening zien, alle cijfers waren een 8 of hoger wat aangeeft dat ze netjes werken en de juiste moeilijkheid laten zien. bij sprong deden Rebecca, Emma en Juune een spreidzit met kast. Rianne sprong de spreidzit met aanloop. Rechtuit was als laatste maar dit is ook het moeilijkste onderdeel. Rebecca ging snel door haar oefening heen en maakt geen grote fouten. Bij Emma lukte de halve vrije vlucht waar ze extra op had geoefend. Juune vond de schroefbrug het moeilijkst maar deze zag er keurig uit. Rianne deed een hele vrije vlucht en sloot sterk af met een hurkrol. Rebecca haar beste onderdeel was spiralen met een 8,3. Voor Emma was het sprong met een 8,05. Juune had een 8,15 bij spiralen en Rianne had als beste onderdeel rechtuit met een 8,5.



Emma

We hebben een heleboel mooie oefeningen gezien en inspiratie opgedaan voor nieuwe onderdelen om aan te werken. Helaas voor Turnlust geen medailles maar wel een geslaagde dag. Nog een speciaal bedankje voor alle vrijwilligers die altijd klaarstaan om te helpen. Samen hebben we weer een succesvolle wedstrijd gehad, Op naar de volgende!

Lobke Florussen



Yara



Juune



Rianne

Gymnastiek

Nijntje diploma gym



Op 29 en 30 januari werden tijdens een feestelijke les de nijntje beweegdiploma's uitgereikt. Tijdens deze les werden stond de gymzaal volgebouwd met verschillende beweegonderdelen waar we de afgelopen periode mee hebben geoefend. Samen met hun ouders gingen de kinderen de zaal door. Na ongeveer een half uur op de toestellen was het tijd voor de diploma's. Een voor een werden de kinderen naar voren geroepen en vervolgens kregen zij hun diploma en het bijbehorende cadeautje.

Het was erg leuk om te zien dat ook op de tribune er publiek aanwezig was.

We vinden het erg gezellig dat de meeste kinderen nog een keer mee mag doen met de beweeglessen. En ook zijn er weer veel nieuwe kinderen bijgekomen.

Brenda Bosma



Eerste onderlinge wedstrijd gymnastiek 8 februari 2025

Zaterdag 8 februari was het was er de eerste onderling wedstrijd gymnastiek.

Om 13:00 uur begonnen we middag met een gezamenlijke warming up.

Hierna deed Marloes Bernabela de voorzitter van de afdeling gymnastiek het openingswoord.

Na een mooie oefening op de ringen van Thyden, gingen we van start met de eerste onderdelen.

Deze wedstrijd was voor een aantal kinderen de eerste wedstrijd en iedereen heeft reuze de best gedaan om indruk te maken op de jury.

Sommige kinderen verraste iedereen door het proberen van het behalen van plus punten.

Nadat iedereen de oefeningen op de brug, balk, vloer en sprong hadden uitgevoerd, werden de laatste punten ingevoerd in de computer en gingen de deelnemers zich opmaken voor de prijs uitreiking.

Als eerste werden de juryleden, wedstrijdleiding en telcommissie, de EHBO en bar bedankt voor hun inzet tijdens deze dag.

Daarna was het tijd voor de prijzen de winnaars van deze dat waren:

Jongens

1^e plaats Thyden Bernabela 37,60 punten

Niveau 5

1^e plaats Amber Bouwens 30,20 punten

2^e plaats Fayline Albers 29,10 punten

3^e plaats Ilse Bakker 27,50 punten

Niveau 4 meisjes t/m 8 jaar

1^e plaats Zoey Zwart 30,70 punten

2^e plaats Mila Voortmeyer 30,60 punten

3^e plaats Iris Buis 30,50 Punten

Niveau 4 meisjes vanaf 9 jaar

1^e plaats Anouk de Man 31,80 punten

2^e plaats Kelsey Verwoerd 31,10 punten

3^e plaats Sophia van Veen 30,50 punten

Niveau 3 meisjes t/m 8 jaar

1^e plaats Emmanuela Renden 30,90 punten

2^e plaats Noortje Koopman 30,20 punten

3^e plaats Jolene van Reeve 30,10 punten

Niveau 3 meisjes vanaf 9 jaar

1^e plaats Lotte Burggraaff 30,70 punten

2^e plaats Wiktoria Gontarz 30,60 punten

3^e plaats Roxanne van Wolferen 30,50 punten

Niveau 2

1^e plaats Celeste Vink 32,50 punten

2^e plaats Lilly Ouwens 30,70 punten

Niveau 1

1^e plaats Marcia Tamis 32,50 punten

2^e plaats Mila van Dillen 32,00 punten

3^e plaats Esmee van Es 31,30 punten





Jolande van den Berg



Springdisco 15 februari 2025

Op zaterdag 15 februari weer een “disco-spring middag” Kinderen van de vereniging CSAV Turnlust, maar ook van buiten de vereniging (6 t/m 12 jaar) konden zich weer opgeven voor deze middag en daar hadden zich 48 deelnemers gehoor aangegeven .



Vanaf 13:30 uur konden de kinderen die zich hadden opgegeven zich melden bij de aanmeld tafel en om 14:00 uur gingen we van start. We begonnen de middag met het toezingen voor de jarige Remco Leuven van de EHBO.

De sportzaal was deze middag omgetoverd tot een springparadijs, met een DJ (Bas Ouwens) die zorgde deze middag voor de nodige gezellige muziek en licht.

Op vier uitdagende springbanen waaronder een baan met een airtrack, een baan waar ze de hoogte in konden met een hemelbed de Pegasus. Een baan met verschillende trampolines. En een baan waar ze lekker konden skippyballen, touwtje springen elastieken en kijken hoe hoog je de post-it op de mat kon plakken.

De kinderen werden ingedeeld in 4 groepen en konden zich op elke baan een kwartier uitleven, daarna werd er na een korte pauze gewisseld van baan. De kinderen kregen tijdens de wissels een gezonde snack en stond er water voor ze klaar, dit was met al dat springen en bewegen wel nodig. Na de laatste wissel mochten de kinderen nog kiezen welke baan ze nog een keer wilde doen.



(Vervolg op pagina 12)

(Vervolg van pagina 11)

Om 16:00 uur was het dan toch echt afgelopen en konden de aanwezige kinderen hun disco-spring diploma in ontvangst nemen voor ze naar huis gingen

Het was een ontzettend gezellige middag, met veel dank aan alle vrijwilligers en de EHBO zonder hen was deze dag zeker niet gelukt.

Jolande van den Berg



Spiegeltje, spiegeltje aan de wand.....

En dan vraagt een van bestuursleden aan het begin van een spelmiddag of ik een stukje wil schrijven over het lief en leed van de koersbalafdeling. En dan zeg je toch maar weer aarzelend, "ja".

Het is nu ruim negen jaar geleden dat ik voor het laatst een artikeltje schreef voor het clubblad. De ervaring is een beetje verdwenen. Maar al doende komt de bedrevenheid wel weer enigszins naar boven hoop ik maar.

In die negen jaren is er heel veel gebeurd dat invloed heeft gehad op de koersbalafdeling. Ten eerste een totale bestuurswisseling die nu volledig uit dames bestaat en alles weer in goede banen hebben geleid. Vooral tijdens de moeilijke tijd van de coronacrisis.

Nadat Mevr. Ida Vietje, onze duizendpoot, vorig jaar haar functie heeft neergelegd i.v.m. ziekte heeft zich toch weer een nieuw bestuurslid Mevr. Roely Jansen aangemeld. Zij vervult nu de functie van secretaris en dat met veel verve.

Dan nu het gebeuren op de groene mat bekend als koersbal. Daar is veel over te zeggen. Er wordt met enthousiasme gespeeld en er worden nog steeds veel punten gescoord. Onze voorzitter Mevr. Wil Sperling, is nog steeds aan het oefenen, waarvan de resultaten al goed merkbaar zijn. Helaas is het ledental aardig ingezakt. Van de vele leden uit het recente verleden zijn er nog maar achttien over en allen op behoorlijke leeftijd.

Maar de oudjes doen het nog goed. Zou wel wat verjonging bij mogen. Begrijp niet dat we buitenstaanders niet kunnen enthousiasmeren voor zo'n gezellig sportief spel. Bovendien is de saamhorigheid groot en ook het sociaal contact heel belangrijk. Je bent er een paar uur tussenuit.

Dan de spelregels. Daar valt wel wat over te vertellen. Eerlijk gezegd worden die met handen en voeten getreden. Daar moet echt iets aan gebeuren wil het spel aantrekkelijk blijven voor spelers die zich wel willen meten met de topspelers. De belijning op de mat staat er niet voor niets en ook het over de lijn wegspelen is een euvel van velen. Het witte balletje moet bij de ingooi op het midden streepje worden gelegd Ook de matten moeten beter worden opgerold waardoor de opstaande randen aan de lange zijde van de mat vermeden worden. Komt allemaal het spel ten goede. Er zijn spelers die daar inderdaad handig gebruik van maken.

Ik heb nu wel makkelijk praten nu ik zelf niet meer de mat kan oprollen. Ik zou het graag doen. Maar bij mij gaan de krachten daarvoor ontbreken. Daarvoor dus mijn excuses. Tot zover mijn mijmeringen. Ik hoop dat U allen begrijpt dat dit stukje geen leslezing van mij is. Ik ervaar dit zo de laatste jaren.

Joop van Nieuwkasteel



Het Noord-Hollands landschapsbeheer nodigde iedereen uit voor een rondleiding door de Graafelijksduinen. Op zaterdag morgen 22 februari om 8 uur stonden 4 van onze leden klaar om mooie opnames te maken. Helaas werkte het weer niet mee. De regen ging gestaag naar beneden. Ondanks deze tegenvaller gingen we onder leiding van onze gids op pad. We kwamen op plekken waar je normaliter niet mag komen. We hebben, ondanks de grijze omgeving, toch nog leuke foto's kunnen maken



Foto: Peter Koekebakker



Foto: Jolanda Jacobs



Foto: René Slikker



Foto: Ton Bosma

Tijdens de clubavonden op de laatste woensdag van de maand worden we onder de bezielende leiding van René Slikker op de hoogte gehouden van nieuwe foto snuffjes met of zonder camera.

In De Draaikolk worden elk half jaar de mooiste foto's van onze leden tentoongesteld. Er hangt vanaf deze week weer een nieuwe serie. Blijf bij het binnenkomen even staan om ze te bewonderen!

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.

Ton Bosma



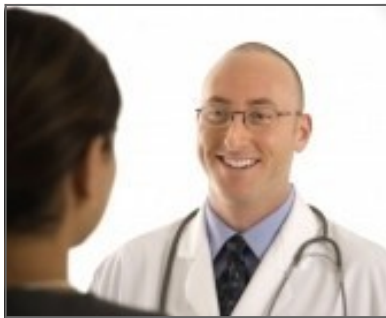
Melk de witte motor

Er was een jongetje, dat in zijn dorp elke dag langs de deuren ging om spulletjes te verkopen. Zo scharrelde hij zijn schoolgeld bij elkaar. Zijn ouders waren arm en ongeletterd. Op een dag liep hij wankelend van de honger van deur tot deur. Hij had die dag no maar 10 cent verdiend, te weinig om iets te eten te kopen. Daarom besloot hij om bij de volgende deur waar hij aanbeldde, om eten te bedelen. Toen hij op de bel drukte, durfde hij niet om eten te vragen. In plaats van om eten vroeg hij om een glas water. De aardige mevrouw die open deed, vond dat hij er een beetje hongerig uitzag. Ze besloot in plaats van water een groot glas melk en een homp brood te geven. Hij dronk de melk heel langzaam en genoot van elke slok. Het brood smaakte als een koningsmaal.



Nadat hij het glas eindelijk op had gedronken, vroeg hij de vrouw: "Hoeveel geld ben ik u schuldig, ik heb niet veel?" De vrouw zei: "Je bent me niets schuldig hoor, ik heb altijd geleerd dat je geen geld mag vragen voor liefdadigheid." De jongen bedankt haar uit de grond van zijn hart. Op het moment dat hij het huis verliet, voelde hij zich veel sterker. Voordat hij bij dat huis aankwam, was hij van plan geweest om zijn school op te geven. Maar nu niet meer, hij voelde zich sterk.

Jaren later werd de vrouw erg ziek. Geen van de plaatselijke artsen begreep wat er mis was met haar. Ze stuurden haar daarom naar de grote stad waar het ziekenhuis meer gespecialiseerd was. De dienstdoende dokter werd voor het spoedgeval opgeroepen. Toen hij hoorde vanuit welk dorp zijn patiënte kwam, keek hij even verrast. Hij haastte zich naar het ziekenhuis. In de behandelkamer gekomen, herkende hij haar meteen. Hij was vastbesloten om er alles aan te doen waardoor hij haar leven kon redden. Na een paar spannende weken knapte ze op. De dag kwam dat ze het ziekenhuis gezond kon verlaten.



De betreffende specialist sprak met de financiële afdeling van het ziekenhuis af dat hij de rekening zou betalen. Toen de vrouw de rekening kreeg stond eronder met grote letters: "Voldaan, rekening eerder volledig betaald met een glas melk en een stuk brood."

Verhaal uit: Doorstroming

Biljarten

Hallo lezers en belangstellenden.

Even een berichtje uit de biljartzaal. We hebben in januari een geweldige finale bandstoten gehad in de 2^e klasse. Geen hooligans maar wel een uitermate leuke sfeer. Helaas bleef het publiek wat achter ondanks alle inspanningen van het biljartbestuur. Het was een zeer spannende finale

Helaas was er geen speler uit ons spelers honk, dat zal in de toekomst wel weer anders zijn.



(Vervolg op pagina 16)

(Vervolg van pagina 15)

Binnenkort hebben we de algemene leden vergadering.
En wordt er definitief voor een nieuwe voorzitter gekozen zodat we weer aardig gevuld zijn.

Wat minder nieuws is dat er weinig nieuwe biljarters bij komen en dat begrijp ik niet zo goed.
Onze wereld vergrijsst en ouderen voelen zich eenzaam.
Behoort u nu tot deze groep kom dan gerust eens kijken, onze zaal is een van de mooiste uit de regio.



Is u echtgenoot al lid van Turnlust, misschien kunt u het combineren.
Nog nooit gebiljart, is ook geen struikelblok, er staan voor u leraren klaar die u op weg helpen.
U kunt zelfs biljard les nemen op vrijdagmiddag.

Wij hopen u snel te verwelkomen in onze accommodatie.

Het biljartbestuur.

Biljartvereniging Turnlust

WAT: Gezellig biljarten
op 6 biljarttafels

WIE: Beginner en gevorderd
Jong en oud

WAAR: De Draaikolk



WANNEER:

Maandag
13.00-17.00 lesmiddag en driebanden
19.00-23.00 maandagavondclub

Dinsdag
13.00-17.00 dinsdagmiddagclub
19.00-23.00 dinsdagavondclub teamwedstrijden en vrij biljart

Woensdag
19.00-23.00 woensdagavondclub

Donderdag
13.00-17.00 donderdagmiddagclub

Vrijdag
13.00-17.00 lesmiddag
19.00-23.00 vrijdagavondclub



INFORMATIE:

Kom langs op een
van de speelmomenten of
mail naar:
info@turnlust.com

Niet gestotuuuuh is altijd mis!



Vitaal & Fit

Onze afdeling is ook weer begonnen in het nieuwe jaar wat inmiddels ook alweer 2 maanden onderweg is. Er staan voor dit jaar weer diverse activiteiten gepland waaronder de eerste plaats vindt op 15 maart en dat is de Fitheidstest .

Hierbij kan de conditie getest worden en eventueel een vergelijking gemaakt worden met voorgaande jaren .De test is vrijblijvend en wordt afgesloten met een advies . Hopelijk doen de leden van onze afdeling weer enthousiast mee. Maar is er vast ook veel animo van mensen buiten onze afdeling! Dus neem gerust je vriendin/ vriend of buurman/buurvrouw of kennissen mee. Zo hopen we weer enkele leden toe te voegen aan onze afdeling .



De bestaande lessen worden door onze leden trouw bezocht, daarbij opgemerkt dat de vrijdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur nog wel enkele deelnemers kan gebruiken .

Er bestaat natuurlijk altijd de mogelijkheid om van lesuur te wisselen of eventueel meerdere lessen te volgen .

De nieuwe activiteit Zit Fit gestart in november is een succes gebleken en wordt op de woensdagmiddag druk bezocht .



Op 5 februari 2025 heeft de jaarvergadering van onze afdeling plaats gevonden, de conclusie van deze vergadering is dat onze afdeling een financieel goed resultaat laat zien. Hopelijk kunnen we uitzien naar het voorjaar en zetten we ook dit jaar onze activiteiten voort en blijft onze afdeling een afdeling waar je ook in 2025 tot op hoge leeftijd Vitaal en Fit kan blijven .

Nico Angevare



TEST JE FITHEID, als je 65 jaar of ouder bent!!!

Bewegen houdt mensen langer fit en zelfredzaam. Botten en spieren blijven sterk en de conditie blijft op peil. Regelmatig bewegen is gezond en voorkomt veel chronische aandoeningen. Naast fysieke voordelen verkleint bewegen in een groep het sociaal isolement voor ouderen.

Alle oudere leden van Turnlust en hun familie of vrienden worden uitgenodigd om hun fitheid te testen!

De afdeling Vitaal en Fit Turnlust nodigt de 65-plussers uit voor een fitheidstest op ZATERDAG 15 MAART in De Draaikolk, Dollardlaan 202.



(Vervolg op pagina 18)

(Vervolg van pagina 17)

De test begint met een vragenlijst, meting van bloeddruk en BMI vaststelling. Bovendien wordt er een gratis bloedsuikertest aangeboden door de thuiszorg van Omring. Daarna gaat de echte test beginnen. Er zijn oefeningen in armkracht, reactievermogen, lenigheid, beenkracht enz. Eventueel kan er medisch advies worden gegeven.

De test is ook mogelijk voor deelnemers met een rollator. Tijdens het eindgesprek krijgt men advies over een vervolgprogramma. Turnlust Vitaal en Fit biedt beweglessen op niveau aan, die door gespecialiseerde docenten worden gegeven. Hierbij staat het plezier in bewegen het sociale contact voorop. Men maakt dan kennis met verschillende vormen van sport, bewegen en spel. Na elke les wordt er vrijblijvend nagepraat onder het genot van koffie of thee.

De conditietest is geheel gratis en men hoeft zich niet aan te melden. Doe wel makkelijke kleding aan. Voor meer informatie: info@turnlust.com of Janny Bosma 0223-625751



Kom op 15 MAART naar De Draaikolk aan de Dollardlaan van 9-12 uur. De koffie staat klaar.

Janny Bosma

GRATIS
Fitheidstest 2025
TURNLUST

voor
65 plussers
(leden en niet-leden)

op zaterdag
15 maart 2025
9.00-12.00 uur

DRAAIKOLK
Dollardlaan 202

VITAAL & FIT TURNLUST DEN HELDER

info: www.turnlust.com of 0223-625751



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

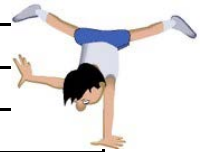
Ouder- en kindgym € 9,00

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
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  
Ehrend
Waarborg installateur

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

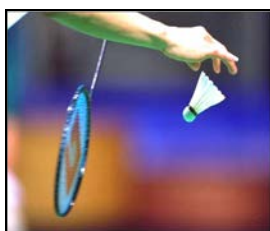


Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"

Maandag	13.00– 17.00 uur	Lesmiddag, Driebanden
	19.00 - 23.00 uur	Maandagavondclub
Dinsdag	13.00 - 17.00 uur	Dinsdagmiddagclub
	19.00 - 23.00 uur	di. avondclub, Teamwedstrijden en vrij biljarten
Woensdag	19.00 - 23.00 uur	Woensdagavondclub
Donderdag	13.00 - 17.00 uur	Donderdagmiddagclub
Vrijdag	13.00 - 17.00 uur	Lesmiddag
	19.00 - 23.00 uur	Vrijdagavondclub

bestuur Badminton

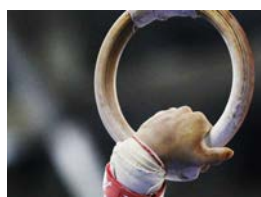
Voorzitter; Dhr. R. Notten
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239
 Secretaris:



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

Maandagmiddag volwassenen	:14.00 -- 15.30 uur
Maandagavond volwassenen	: 20.00 – 21.30 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 Dhr. B. de Jong
Secretaris Mw. D. Krijns
2e secretaris Mw. R. van der Star
Penningmeester Mw. M.A.E. Wildenburg

tel: 0223-864000

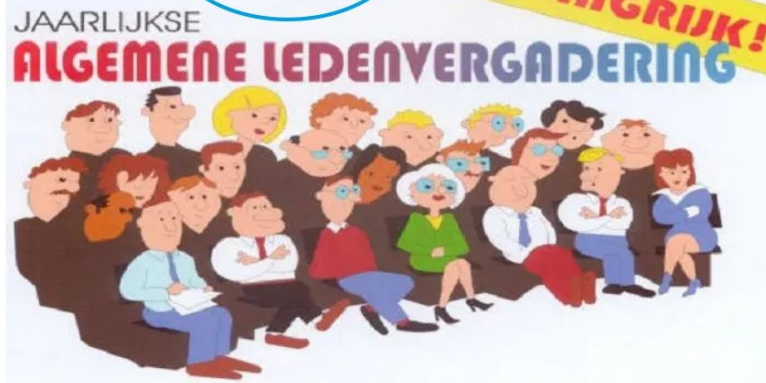


Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":
Afdeling vrijdag van 13.15 – 16.00 uur



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.



Vrijdag 21 maart 2025
De Draaikolk
aanvang: 19.30 uur

*De jaarstukken liggen ter inzage
bij de bar in De Draaikolk*

KOMT ALLEN!