



# TURNLUST

# SCALA

clubblad CSAV Turnlust



& st. Draaikolk



Jaargang 22 nr 1: oktober 2024



### 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: 06-27900895  
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  
Vitaal en Fit
- 5 Proeverij
- 6 Vitaal en Fit vervolg
- 7 Koersbal
- 8 Fotoclub
- 9 Draaikolknieuws
- 11 Gedachtegoed
- 12 Reclame
- 13 De afdelingen
- 14 Reanimatie
- 15 Informatie Gymnastiek
- 16 Gymnastiek

René Slikker  
Helma Winkelman  
Nico Angevare  
Janny Bosma  
Anouk Stroo  
Roely van der Star  
Ton Bosma  
Sandy Groothof

Ton Bosma

Jolande van den Berg

**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 22 november 2024**

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

Hallo allemaal,

De vakantie zit er weer op en op het moment van schrijven beleven we de laatste nazomerdagen van het jaar. Ik hoop dat iedereen een fijne zomervakantie heeft gehad en de accu heeft opgeladen. Zelf heb ik al vroeg dit jaar mijn vakantie gehad in de bossen van Twente. Samen met mijn vrouw en onze Irish Softcoated Wheaten Terrier "Lennon" hebben we daar heerlijk gewandeld. Dat geeft je weer frisse energie om aan de slag te gaan.

Inmiddels zijn de afdelingen weer opgestart en worden er weer activiteiten gepland. De fotoafdeling Turnlust Focus bestaat inmiddels 10 jaar en heeft dit gevierd op Texel. Meer over deze stralende dag bij de berichten van de afdeling.

In de Draaikolk is door de onderhoudsploeg in de zomerperiode hard doorgewerkt aan de renovatie van de kleedkamers. Het ziet er prachtig uit, een verademing voor alle sporters!

Vanuit de afdelingen staan er weer verschillende activiteiten op het programma, zet ze in je agenda en houd de berichtgeving in de gaten op de facebook pagina:

Afdeling	Activiteit	Datum
Vitaal en fit	sportieve proeverij	zaterdag 19 oktober
Gymnastiek	kleuterinstuif	zaterdag 26 oktober
Koersbal	clubkampioenschap	vrijdag 8 november
C.S.A.V. Turnlust	sportieve Sinterklaas	zaterdag 23 november

De sportieve proeverij biedt senioren in Den Helder de gelegenheid om kennis te maken met de verschillende sporten en activiteiten:

- **Vitaal en fit**
- **Biljarten**
- **Koersbal**
- **Badminton**
- **Fotoclub**

Wil je de vereniging steunen?

Dat kan nu door een lot te kopen van de Grote Club Actie.

Bij iedere afdeling is er een of zijn er meerdere verkopers actief.

Met het ingezamelde geld van deze actie kan de vereniging deze bovenstaande activiteiten organiseren.



Sportieve groet,

René Slikker,  
Voorzitter CSAV Turnlust

## Hoofdbestuur

### Grote Clubactie 2024

Vanaf 23 september is de landelijke verkoop van de loten voor de Grote Clubactie. Gestart.

Net als voorgaande jaren krijgen de jeugdleden van de afdeling gymnastiek een eigen inschrijfboekje waarin de verkochte loten kunnen worden genoteerd. Dit gebeurt via een eenmalige machtiging. Een bijkomend voordeel is dat leden daarna de papieren loten niet meer hoeven af te leveren.

Heel handig is de QR-code. Je scant de code met je mobiel en dan kom je automatisch op de persoonlijke pagina van Turnlust. Het systeem registreert dat de loten door jou zijn gekocht.

Alle jeugdleden maken kans op een prijs. Dit is afhankelijk van het aantal loten dat je hebt verkocht. Vanaf 10 verkochte loten heb je al een cadeaubon verdiend!

Tijdens de trainingen/lessen ontvangen alle jeugdleden de inschrijfboekjes. Voor 19 oktober moeten de inschrijfboekjes weer ingeleverd zijn.

De leden van de afdelingen badminton, biljarten, koersbal, vitaal en fit en Turnlustfocus maken weer gebruik van de bekende intekenlijsten.

De trekking vindt dit jaar plaats op zaterdag 20 november.

Succes met de verkoop

Helma Winkelman



Scan de code  
CSJV Turnlust



## Vitaal & Fit

Onze afdeling is ook na de vakantie weer met frisse moed begonnen.

De eerste weken konden we nog geen gebruik maken van de kleedkamers ,maar dat hebben we met z'n allen weer goed opgelost .

De kleedkamers zijn inmiddels weer open voor gebruik en zo kunnen we weer gebruik maken van de vernieuwde sanitaire voorzieningen.

De volgende activiteit van onze afdeling staat weer op stapel en wel de Sportieve Proeverij, Deze vindt plaats op zaterdag 19 Oktober ,op deze proeverij kunnen leden en vooral ook niet leden van onze afdeling kennismaken maken met verschillende sporten.

Hopelijk kunnen we veel deelnemers kennis laten maken met sommige voor hun onbekende sporten .

Het beoefenen van sport bevordert de vitaliteit en sociale betrokkenheid voor onze generatie senioren .

Heel belangrijk ook binnen onze afdeling is het principe van alles mag maar niets moet.

Wij hopen dat onze afdeling ook nog steeds een afdeling te zijn waar je op hoge leeftijd nog Vitaal en Fit kan blijven .



Nico Angevare

## SPORTIEVE PROEVERIJ VOOR 65-PLUSSERS

Voor de tweede wordt de Sportieve Proeverij georganiseerd in De Draaikolk.

De afdeling Vitaal en Fit Turnlust nodigt alle 65-plussers uit Den Helder uit om eens een sport te proeven.

Op **zaterdag 19 oktober van 14.00-16.00 uur** is de sportieve keuken geopend en zullen de koks van de verschillende sporten hun gerechten klaar hebben! Je kunt je aanmelden vanaf 13.30 uur. Opgeven kan via [info-vitaal-en-fit@turnlust.com](mailto:info-vitaal-en-fit@turnlust.com) of 02230-625751.

Neem eens een hapje koersbal of laat je verrassen door onderdelen van Vitaal en Fit. Of probeer eens badminton! Of durf je een conditie-circuitje te proberen. Op het menu staat ook biljarten. Andere onderdelen zijn een fysiotherapeut een diëtiste en de veiligheidsregio

De middag wordt om 14.00 uur gestart met een algemene warming-up. Daarna kunnen de deelnemers langs de diverse onderdelen om hun kaartje te laten aftekenen. Bij een volle kaart wacht een leuke verrassing.

Geef je op en trek de stoute sportschoenen aan! Het is gratis en je krijgt een kopje koffie toe.

Janny Bosma



**sportieve proeverij**



maak kennis met diverse vormen van **ouderensport**  
 m.m.v. ouderen fysiotherapeut, diëtiste en veiligheidsregio

**19 oktober 2024**  
**14.00-16.00 uur**  
 aanmelden 13.30 uur

**De Draaikolk**  
 opgave via: [info-vitaal-en-fit@turnlust.com](mailto:info-vitaal-en-fit@turnlust.com)

deelname is **GRATIS**

vervolg **Vitaal & Fit**

De Vitaal & Fit groep van de woensdagmiddag heeft niet heel de vakantie stil gezeten. Op 7 augustus organiseerde Anouk, de trainster van die groep een speurtocht door het Timorpark, tegenover het ziekenhuis.

Het werd een rondje van net geen 1,5 kilometer door het park heen.

Degene die meededen, moesten bij 8 verschillende punten vragen beantwoorden. Per vraag waren er 3 antwoorden mogelijk. Als ze het juiste antwoord kozen, kregen ze een woord.

Bij 8 goede antwoorden, kregen ze 8 woorden waarbij er een correcte zin mee gemaakt moest worden.

Het was ook nog mooi weer en de groep had de zin correct! Al met al een leuke middag, wat afgesloten werd met een ijsje in het ziekenhuis.

Dit was voor herhaling vatbaar!!

Aantal reacties van de leden: *leerzaam, leuk, erg kort.*

Anouk Stroo



# Koersbal

Hallo Turnlust Scala lezers.

Hier een klein berichtje van de koersbal afdeling.

Voor de vakantie hebben we op 17 juli geluncht bij Nogal Wiedus, was weer heel gezellig om zo samen te zijn, en iedereen kon weer genieten van het eten en uitzicht op zee!



Na de zomer beginnen we weer met frisse moed aan de najaar competitie. Ook zijn we blij dat er 2 nieuwe leden zich aangemeld hebben.

De winnaars van de vorige 3 competitie rondes zijn bekend. En de clubkampioenschappen zijn gepland op 8 november, dan gaan 6 spelers de strijd aan. Ik hoop dat dit weer een gezellige middag gaat worden.

Allen een fijn sportief najaar,  
vriendelijke groet, Roely van de Star



In 2014 liepen 3 mensen met fototoestellen door De Draaikolk om de Turnlust activiteiten te fotograferen. Aan het einde van de dag stonden ze bij elkaar aan de bar om de opnames te bespreken, toen iemand een opmerking maakte om samen meer foto's te gaan maken. Hier werd het zaadje geplant voor het oprichten van Turnlustfocus. Binnen korte tijd voegden zich meerdere fotoamateurs bij onze nieuwe club. René Slikker, die al enige ervaring had bij andere fotoclubs, werd onze voorzitter en onze foto instructeur. We gingen regelmatig er op uit om bepaalde vaardigheden te oefenen. Onze eerste uitje was op Willemsoord om de theorie in praktijk te brengen. In de loop der tijd hebben half Den Helder en omstreken doorkruist en de resultaten werden steeds beter. Dit kwam vooral omdat we onze resultaten op de clubavond steeds weer bespraken.



In ons jubileum jaar hebben we een fijne groep van 8 leden, die allen erg enthousiast zijn.

Om dit heugelijke feit te vieren zijn we naar Texel gegaan. We bezochten gewapend met onze camera's in Oudeschild daar het museum Kaap Skil, waar de wereldberoemde jurk is tentoongesteld. Heel uitdagend om het goede plaatje te maken. 's Middags gingen we per fiets naar Den Burg waar we op een heerlijke lunch werden getrakteerd. Daarna hebben ons beziggehouden met straatfotografie. Moe maar voldaan keerden we aan het eind van de middag weer in Den Helder aan. Hieronder enkele resultaten.

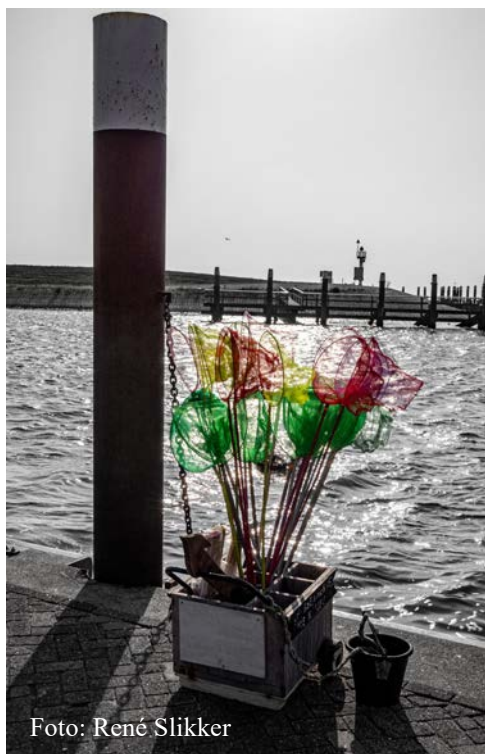


Foto: René Slikker



Foto: Simone van Steijn



Foto: Ton Bosma



Foto: Ron van den Berg



Foto: Jan Putters

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 club-avond aan. Je kunt ons ook bellen of mailen. De adressen kunt u vinden achter in dit blad.

Ton Bosma



### Is De Draaikolk er over 50 jaar nog ?

Wanneer je 50 jaar of ouder bent, dan zal je het gevoel kennen: Je bent niet meer die jonge God of Godin van 18 jaar. En dat laat je lichaam je bij tijd en wijle ook wel weten?

Voor jullie herkenbaar? Voor mij in ieder geval wel.

En onze De Draaikolk behoort ook tot zoiets als een oud gebouw zoals ik mezelf wel eens voel □. Voor mij dus heel begrijpelijk dat dit gebouw schreeuwt om onderhoud, om verbeteringen, vernieuwingen en nog steeds heel belangrijk verduurzaming.



Dat blijft dan ook een punt van aandacht voor ons als straks het project kledkamers definitief afgerond is. We zijn daar flink op weg, gebruiksklaar maar er zijn nog wel wat puntjes op de i te zetten.

En dan?

Het volgende project ligt op de tekentafel, maar de uitvoering vraagt nog wat inhoud in de vorm van de financiële armslag die daarvoor nodig is. Dat is een uitdaging waar het bestuur van De Draaikolk nu zijn focus op heeft.

Financiële armslag is noodzakelijk en valt en staat met zuiver beheer. Zuiver beheer valt en staat met duidelijke afspraken met gebruikers.

Dit proberen we te bewerkstelligen door voor iedereen makkelijk benaderbaar te zijn, door de lijntjes kort te houden en de afspraken duidelijk en helder.

*(Vervolg op pagina 10)*

(Vervolg van pagina 9)

Naast de vereniging zijn er veel externe gebruikers binnen De Draaikolk. Enkelen van hun ook veelvuldige gebruikers, maar ook nieuwe gebruikers of gebruikers die incidenteel aanwezig zijn bij ons.

Het gevolg hiervan is dat onze agenda een goed gevulde agenda is. Goed voor ons natuurlijk maar ook een aandachtspunt voor alle gebruikers en ook de vereniging voor activiteiten. Het is dan ook belangrijk om ruim op tijd de data van activiteiten bij de afdeling verhuur te checken of deze beschikbaar is en of deze vastgelegd kan worden. Doe dit via mail, voor beide partijen is dit dan altijd terug te vinden.

Daarnaast is het bestuur ook bezig met het huishoudelijk reglement een upgrade te geven, zodat deze spreekt voor de huidige en toekomstige tijd.

Achterhaalde zaken worden eruit gehaald of aangepast aan deze tijd. Daarnaast worden zaken die een beetje ondergesneeuwd zijn geraakt weer even onder de aandacht gebracht.

Uitzonderingen op sommige regels lijken namelijk standaard te zijn geworden.

Wanneer deze compleet is zullen we het hoofdbestuur vragen deze ook met u allen te delen om alles weer helder te hebben.



En aansluitend op het huishoudelijk reglement zal ook een convenant met de vereniging opgepakt worden, zodat naar beide kanten duidelijkheid is op een helder beleid. Voor de vereniging belangrijk om te weten waar zij staan, voor De Draaikolk belangrijk om helder te communiceren hoe wij ons beheer op orde en gezond houden.

Daarnaast zijn wij natuurlijk ook afhankelijk van onze vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten om u te kunnen ontvangen en dagelijks te zorgen dat u dankzij hun aanwezigheid terecht kunt. Afgelopen maand hebben wij hun dan ook in het zonnetje gezet.

Aan het begin van het nieuwe seizoen mochten zij zich tegoed doen aan een hapje en een drankje in Restaurant Stoom. Een uitje waarbij niemand van onze vrijwilligers hoefde te werken, te koken, op te ruimen of af te wassen. Deze ronde hoefde zij alleen maar te genieten en hadden we met elkaar een leuke avond.

Zij zijn ons visitekaartje, zij zijn het hart van onze Stichting en wij zijn dankbaar voor hun inzet. Nog steeds is er heel veel ruimte om ons vrijwilligersbestand aan te vullen.

Sterker nog, het wordt steeds moeilijker om de planning rond te krijgen, dus nieuwe aanwas is noodzakelijk.

We blijven dan ook roepen om enthousiaste mensen die ook iets willen doen:



**Barmedewerkers**  
**Schoonmaak**  
**Div. bestuursfuncties**  
**Onderhoud.**

Zonder deze mensen is er voor De Draaikolk geen toekomst, zonder deze mensen blijft de deur dicht.

Sluit nu nog aan en je bent op tijd voor een kerstpakket ☐.  
Eigenlijk is het best wel leuk.



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



Sandy Groothof  
Voorzitter De Draaikolk

## Gedachtegoed



Al van kinds af aan is hij jutter en daar is hij best trots op. Hij houdt van de winter. Dan is hij iedere dag op het strand te vinden. Dat deed hij vroeger en dat doet hij nu, terwijl hij de 75 inmiddels is gepasseerd. Zijn huis stookt hij warm met hout dat hij vindt op het strand. Hij houdt ook van de zomer.

Hij is dan niet alleen dagelijks aan het juttten, maar rijdt ook toeristen rond, met paard en wagen. Hij noemt de namen van planten die ze onderweg tegenkomen: 'varrekesvergift, suukerstikke, piespotjes, poddeblom'. Iedere plant krijgt een eigen verhaal mee.

Hij verrast de toeristen met eigen spreuken en bijzondere zienswijzen: 'Ach, u heeft een groot horloge, ik heb de tijd, meneer!' De directeur van een middelgroot bedrijf kijkt naar zijn Rolex en denkt: 'Wat zou er gebeuren als ik mijn horloge na de vakantie afliet?'

Het begint te regenen. Eerst zachtjes, dan steeds harder. De jutter ziet een mevrouw die zichtbaar baalt van de regen. 'We zeggen hier: "het meeste valt naast u, mevrouw", ' spot de jutter en hij moedigt zijn paard daarna even aan. Een kwartier later is de regenbui over en de stemming op de wagen weer opperbest.

Ze stoppen ergens op het strand. In een vieze oude pan wordt op een vuurtje water gekookt. Een oude vrouw gruwelt ervan. De kinderen hebben op het strand hout gejut en mogen het vuur zelf aansteken. Een moeder kijkt naar de half schone mokken. De kinderen hebben nog nooit zo'n lekker kopje zelf gemaakte thee gedronken. De boterhammen die de jutter heeft meegebracht zijn niet vegetarisch, maar wel met liefde bereid.

'U kiest zelf of u mee-eet meneer, of dat u alleen een appel neemt. Wil die meneer met dat dure overhemd ook wat brood voor de anderen overlaten, uw boterham smaakt echt beter als iedereen kan mee-eten.'

'Dat juttten, is dat nou niet gewoon een ander woord voor stelen?' 'Nee, hoe komt u daar nu bij? Boeven stelen en een burgemeester, die het bedrijf van haar man steeds het werk gunt, die steelt. Maar wat de zee neerlegt op het strand is voor degene die het vindt.'

Een uur later zet hij zijn klantjes af op de parkeerplaats. Alleen wie tevreden is, mag betalen.

Even later sjokt het paard naar de wei, het weet zelf de weg. De jutter knapt een uiltje op de bok.



## 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

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**





Voorzitter: vakant  
 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"**

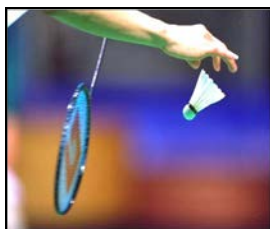


<b>Maandag</b>	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Maandagavondclub
<b>Dinsdag</b>	13.30 - 17.00 uur	Dinsdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Teamwedstrijden en voorrondes
<b>Woensdag</b>	18.30 - 23.30 uur	Woensdagavondclub
<b>Donderdag</b>	13.30 - 17.00 uur	Donderdagmiddagclub
	18.30 - 23.30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



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	: 20.00 - 21.30 uur
Dinsdagavond volwassenen	: 20.30 - 22.30 uur
Woensdagmorgen volwassenen	: 10.30 - 12.00 uur
Vrijdagavond volwassenen	20.00 - 21.30 uur



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



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  
Secretaris  
2e secretaris  
Penningm.

Mw. W Sperleng  
Mw. D. Krijns  
Mw. R. van der Star  
Mw. M.A.E. Wildenburg

tel:0223-634842



**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.**



## Reanimatiecursus

Op zaterdagmorgen 28 september kwamen 13 leden van CSAV Turnlust bij elkaar voor de cursus reanimatie en EHBO. Om 9 uur gingen we naar de Soos waar we verwelkomd werden door de cursusleider Ellie Barends. Na de kennismakingsronde werden we op ludieke wijze getest op onze kennis van de EHBO. Naar aanleiding van de antwoorden werd ons geheugen weer opgefrist. Na dit theoriegedeelte was het tijd voor de praktijk. De stabiele zijligging werd bij elkaar geoefend. Na een korte pauze kwamen de poppen voor de reanimatie tevoorschijn. Na een korte uitleg werd onze conditie getest met het reanimeren. 2 minuten pompen op de borstkas is echt wel vermoeiend. Steeds weer werd er door onze cursusleider er op gehamerd dat we altijd 112 moeten bellen.



Na een heerlijke lunch werd de werking van de AED uitgelegd en daarna moesten we met deze apparaten aan de slag. Er werd door allen heel serieus geoefend, waardoor we allemaal het certificaat be-

*(Vervolg op pagina 15)*

(Vervolg van pagina 14)

haalden. Na een korte evaluatie ging iedereen tevreden naar huis.  
Bij het sporten bij Turnlust is het weer iets veiliger geworden in de zaal.  
We hopen dat volgend jaar meer leden aan deze cursus zullen deelnemen.

Ton 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-contributiegym@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



## Gymnastiek

### Kleuterinstuif



Op zaterdag 26 oktober zorgt CSAV Turnlust voor een gezellige sportieve start van de herfstvakantie. In de Draaikolk (Dollardlaan 202) wordt weer de kleuterinstuif gehouden voor alle kinderen van groep 1 en 2 van de basisschool, kinderen van 4-6 jaar.

De sportzaal zal worden omgebouwd tot een grote beweegtuin met vier uitdagende beweegbanen. Zo kunnen de kinderen naar hartenlust klimmen, klauteren en balanceren maar er is ook een springbaan en een baan waar je kan mikken, gooien en jongleren met verschillende materialen.

Tussendoor staat er water klaar en wordt er gezorgd voor een gezonde snack. De inschrijving is in de foyer van de Draaikolk vanaf 13.30 en we gaan van start om 14.00 uur en tot 15.30 uur kunnen de kinderen zich uitleven in de sportzaal. Deelname aan de kleuterinstuif is gratis.

Als aandenken krijgen de kinderen een diploma mee naar huis.

Jolande van den Berg

**uitnodiging**

**KLEUTERINSTUIF**

**ZATERDAG 26 OKTOBER 2024**

**14.00-15.30 uur**  
**DRAAIKOLK open: 13.30 uur**

**bij**  
**TURNLUST**

**voor alle kinderen van 4 t/m 6 jaar**  
**( gr.1 en 2 van de basisschool)**

**deelname GRATIS**