

## Voorwoord



Beste allemaal,

De zomervakantie zit er weer op als dit krantje in de bus valt.

Ik hoop dat iedereen genoten heeft, want zeker de eerste weken waren de moeite waard wat betreft het weer.

Zoals bekend bestaat Donar dit jaar **110 jaar**. We hebben al een aantal zeer leuke activiteiten gehad. Zoals de nieuwjaarsreceptie, de reünie en de familiedag met de barbecue.

Op 8 november sluiten we dit jubileum jaar af met een grote demonstratie in Overbosch.

Het is de bedoeling dat alle kinderen daaraan gaan meedoen en dat alle pappa's en mamma's (en ook oma's en opa's) komen kijken.

Om dit zo goed mogelijk te laten slagen is het belangrijk dat uw zoon/ dochter op alle trainingen komt, omdat er veel geoefend zal gaan worden. Ook zullen er extra oefendagen gehouden worden, zie verder in dit krantje.

Ik wens alle deelnemers en leiding dan ook nu alvast heel veel plezier met oefenen en ook alvast heel veel succes op 8 november.

E. Castens (voorzitter)



Colofon:

Gymnastiekvereniging Donar  
Renswoudelaan 47, 2546 XE Den Haag

[www.donargym.nl](http://www.donargym.nl) ;

e-mail: [info@donargym.nl](mailto:info@donargym.nl)

redactieadres en advertenties: [secretariaat@donargym.nl](mailto:secretariaat@donargym.nl)

Oplage ca. 500. Drukker: Sportservice Zuid-Holland

Volg Donar ook op facebook

Voor de selectie heren op:

[www.haagsetopsport.nl](http://www.haagsetopsport.nl)

Zie voor mededelingen, foto's, verslagen, lesrooster, agenda etc. ook de website van Donar [www.donargym.nl](http://www.donargym.nl).

## Hoe moet het lidmaatschap beëindigd worden?

Het opzeggen van het lidmaatschap is alleen mogelijk door schriftelijk op te zeggen bij het ledensecretariaat en wel 30 dagen voor het begin van het nieuwe kwartaal. Adres Volendamlaan 865/5 2546 CD Den Haag.

Als schriftelijke opzegging geldt ook de opzegging per e-mail:

[ledensecretariaat@donargym.nl](mailto:ledensecretariaat@donargym.nl) Mondelinge of telefonische opzeggingen aan andere personen, bestuursleden of aan de leiding zijn **niet geldig**.

## Nick turnt een goede NK finale in sportpaleis Ahoy

Na een stabiel seizoen mocht Nick (Neervoort) eind juni zijn finales turnen in Ahoy. De dag voor de meerkampfinale trainde Nick al in de wedstrijdhal. De dames en heren turnden tegelijkertijd. Vooral op vloer leverde dit hilarische taferelen op. Terwijl een dame haar wedstrijd oefening op muziek uitvoerde moesten de heren hun series inturnen. Ondanks dat alle heren goed opletten, was dit bijna niet te doen.

Zaterdagochtend vroeg turnde Nick zijn meerkampfinale. Hij turnde eigenlijk net als zijn voorgaande wedstrijden: weinig grote fouten, maar nog niet overall in de plus. Uiteindelijk eindigde hij met een totaalscore van ruim 104 punten op een mooie 7e plek. Prima voor een eerstejaars.

Een dag later turnde Nick zijn toestelfinale aan de rekstok. Om in de top 3 te eindigen moet je een perfecte oefening turnen. Dit lukte helaas net niet, waardoor hij dan ook net buiten de prijzen eindigde.

Nick mag dit niveau volgend jaar nog een keer turnen, waardoor zijn medaillekansen dan weer groter zijn!

Juf Femke

## Knappe prestatie Vera de Groot

Op zaterdag 21 juni jl. mocht Vera de Groot aantreden voor haar laatste wedstrijd van het seizoen: **de districtsfinale van Instap niveau D1**.

Vera mocht gelijk in de ochtend turnen en begon met een hele goede balkoefening waar ze 14 punten mee haalde! Daarna mocht ze zichzelf laten zien op de vloer. Ook dat zag er erg goed uit. Vervolgens turnde ze ook een nette sprong en brug oefening.

In totaal behaalde ze een score van 52,975 punten, een enorme prestatie en **goed voor een vijfde plaats van 37 turnsters**, zeker iets om trots op te zijn!

Meester Mark

## Eindejaarsdemo lessen juf Rachel

Zoals inmiddels een traditie is gaven mijn meiden aan het eind van het turnjaar een demo voor de ouders, broertjes, zusjes, tantes, eigenlijk iedereen die het wilde zien. We hadden vier weken met zijn allen geoefend op de openingsdans en in kleinere groepjes op een demo op balk, mat, tumblingbaan of rekstok. Voor de uitvoering was er een korte generale repetitie en iedereen was er klaar voor.

De voorstelling was een groot succes en die meiden hebben allemaal goed laten zien wat ze in het afgelopen jaar geleerd hadden. Deze ervaring komt voor het oefenen en opvoeren van de jubileumdemo vast van pas. Het jaar was goed afgesloten en nu op naar het volgende seizoen!

Veel plezier in het nieuwe turnseizoen, juf Rachel.





## Nederlands Kampioen Mehdi gehuldigd

Vlak voor de zomervakantie heeft de kersverse wethouder van sport, dhr. Baldewsingh, alle medaillewinnaars van het NK turnen gehuldigd. Mehdi mocht hier, dankzij zijn fantastische prestaties op het NK in de 1e divisie, bij zijn. Mehdi won brons op vloer en werd Nederlands Kampioen op sprong!!!

De huldiging begon, na een opening van de meiden van de Bosan Turnacademie, met een welkomstwoord van Edgar Vermaas, topsportcoördinator van de gemeente Den Haag.

Hij vertelde een en ander over de ontwikkeling van topsport in Den Haag. Ook de nieuwe topsporthal in het Zuiderpark werd hierbij genoemd.

Na deze formele speech was de wethouder aan de beurt. Hij was goed geïnformeerd en kon over elke turner iets leuks vertellen. Daarnaast kreeg elke turner een foto van zichzelf en een mooie bos bloemen van wethouder Baldewsingh.

Na afloop was er gelegenheid tot napraten tijdens een gezellige borrel. Wij kijken terug op een geslaagde avond!



**Mehdi**

***GEFELICITEERD NAMENS HEEL DONAR!!***



## TuCo Finale; 21 juni 2014

Zaterdag 21 juni stonden Nadia, RomySophie, Quincey, Chayenne en Naomi in de turncompetitie finale van poule 6. Voor de meiden was dit de eerste keer dat ze een wedstrijd in TurnAce in Amsterdam turnde.

Na de warming up was vloer het eerste toestel. Nadia scoorde met een 12.35pnt het hoogste van het team. Bij sprong konden alle meiden 2 goede sprongen laten zien. Het derde toestel was brug. De jury was best streng en lette erg op tussenzwaaitjes. Chayenne haalde met een 12.00pnt het hoogste van het team. Als laatste was balk aan de beurt. Naomi behaalde met een 12.10pnt een tweede plek op balk en het gehele team was met 45.90 het beste team op balk.

Het team werd uiteindelijk 4e achter Mobilee, CGV Capelle en Tumo. Een super prestatie van de meiden!





## Selectie seizoensafsluiting



Zondag 6 juli verzamelde de dames selectie al vroeg bij Duinrell voor de jaarlijkse afsluiting. Uren lang werd er gelachen en gegild in diverse

attracties. Sommige meiden was aan het begin van de dag al helemaal nat "let op bij de Splash"....."Ja juf" .....SPLASH!!!!!! Gelukkig hadden we het weer mee en bleef bijna de hele dag droog. De laatste 2 uurtjes werden door een groot deel van de groep in het Tikibad doorgebracht, waar toch vooral de 'donkere glijbaan' favoriet was.



Om 16.00u stonden de ouders weer voor het park te wachten om ons naar de Renswoudelaan te brengen. Hier waren de heren van de selectie inmiddels ook gearriveerd en stond de tafel overvol met heerlijk eten wat alle ouders hadden bereid/meegenomen. Binnen de kortste keren zaten overal kinderen en ouders lekker te eten. Na een korte speech van beide selectieleiding over afgelopen seizoen was het tijd om het kado aan juf Claudia, Ernst en kleine Sten te geven. De meiden hadden geld bij elkaar gelegd voor een fietsstoeltje en wat kleertjes voor de kleine man.



Maandag 25 augustus zijn de trainingen weer gestart.

## Zaterdag 13 september as.: vrijwilligersdag 2014



Zaterdag 13 september organiseert Donar voor de tweede keer de vrijwilligersdag. Op deze dag willen wij onze vrijwilligers in de watten leggen en hen zo bedanken voor hun inzet. Daarnaast willen we (nog) niet vrijwilligers meer informatie geven over de diverse werkzaamheden waar Donar nog ondersteuning voor kan gebruiken. Wij hopen zo nog meer mensen enthousiast te maken om zich bij onze fantastische vrijwilligers groep aan te sluiten.

Iedereen weet dat vele handen licht werk maken en vrijwilligerswerk in een gezellige omgeving werkt zeker ook ontspannend!

 **VRIJWILLIGERS  
BEDANKT**

Graag aan- of afmelden via [vrijwilliger@donargym.nl](mailto:vrijwilliger@donargym.nl)



## Holland Kamp 2014.

Op 27 juni was het zover, met net meer dan 50 kinderen ging Donar op kamp! Dit jaar was het thema een voorbereiding op de JubileumDemo van 8 november 2014, in verband met het 110 jarig bestaan van Donar; Holland! Hieronder het verslag van Nadia, Nour en Kim die alle drie mee zijn geweest. Meiden, bedankt voor jullie stukje en volgend jaar weer mee! Groetjes, de leiding.

*Nadia:*

*We hebben allemaal leuke spelletjes gedaan zoals het grote chaos spel. Het ging erom wie de meeste punten had. Er waren vier teams de Oranje Supporters, Delfts Blauw, de Boeren/Boerinnen en de Koeien. Ik zat bij de Oranje Supporters. Mijn team heeft gewonnen!!! De bedden lagen erg lekker, maar er waren wel grote spinnen. Ik had heel veel snoep mee. Ik heb ook een dansje gedaan met Anastasia op de bonte avond, daarna was de disco en toen een super leuke dropping! Ik vond het een super leuk kamp, en volgend jaar wil ik zeker weer mee!*

*Nour:*

*We kwamen op het kamp en het was een leuke plek, een boerderij met veel ruimte om te spelen. De meesten kenden deze plek al omdat we vorig jaar op hetzelfde kamp waren geweest. Eerst werden de teams bekend gemaakt. Er waren 4 teams: De boeren, De koeien, De oranje supporters en Delfts blauw. Met je team speel je leuke spelletjes die je probeert te winnen om zoveel mogelijk punten te behalen voor je team. Het team met aan het einde van het kamp de meeste punten wint. Dit jaar waren dat De oranje supporters. Maar zij hadden als leiding Saskia, Mark en Remco dus het was te verwachten.*

*Op de eerste avond was er een spooktocht voor de ouderen, alleen wisten wij zelf niet dat het een spooktocht was. De kleintjes die ouder waren dan 10 werden heel eng geschminkt en lieten ons schrikken in het bos. De 2e avond was de bonte avond met heel veel leuke dansjes en spelletjes. daarna was er een disco en als je wilde ook nog een dropping. Ik vond het een heel leuk kamp dus leiding bedankt!*





**KIM:**

Vrijdag 27 juni vertrokken we naar het kamp. Toen we daar aankwamen gingen we even rondkijken. Het is daar leuk want er zijn schommels, skelters en een trampoline.

Zaterdag na het ontbijt gingen we spelletjes met het team spelen. Team Oranje, team Delftsblauw, team Boerinnen en team Koeien gingen tegen elkaar. Ieder team kreeg iets wat bij het team hoorde.

Zaterdagavond was de bonteavond er waren leuke dansjes en we deden af en toe een spelletje.

Na de bonteavond was de dropping. We gingen laat naar bed.

Zondag gingen we nog een spelletje doen en toen kwam de uitslag.

De winnaar was team Oranje.

Het kamp was heel leuk!



## **GYM 3-DAAGSE – weer of geen weer – altijd een succes!!**

Op 7, 8 en 9 juli was de gym-3 daagse. Er was weer een leuk en uitdagend parcours uitgezet. Op maandag was het mooi weer dus konden we ook buiten turnen. We hebben veel kinderen het parcours zien afleggen met veel plezier.

Dinsdag zat het weer niet mee waardoor we helaas geen parcours buiten hadden. Die dag was net als andere jaren de drukste dag met veel deelnemers. Voor sommige deelnemers was het de tweede avond en dat betekende dat ze hun medaille of nummertje al konden ophalen.

Ook woensdag zat het niet mee met het weer en hadden we alleen binnen een parcours. Het was een rustige laatste dag. Iedereen had op tijd al zijn stempels binnen om zijn of haar medaille of nummertje op te halen.

Er zijn een heleboel kinderen komen turnen. Dit was best druk voor de leiding, dus gelukkig waren er ook een heleboel voorturnsters! Iedereen die heeft geholpen, bedankt! En alle kinderen: tot volgend jaar voor de volgende medaille!

Thierry



**Julia met haar beker (10e keer)**

## **Schoonmaakbeurt Renswoudelaan**

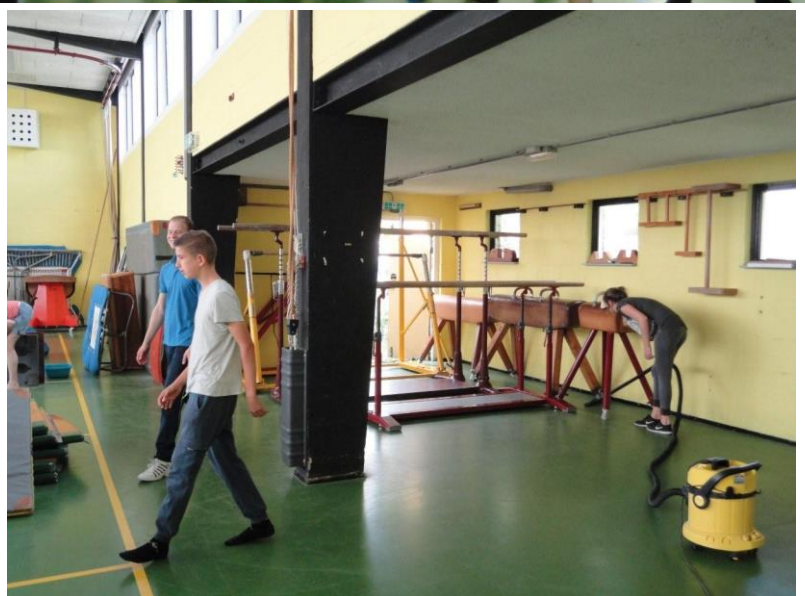
Op 10 augustus hebben een aantal leden van de leiding en meerdere voorturnsters de zaal van de Renswoudelaan geheel schoongemaakt. Alle toestellen zijn uit het toestellenhok gehaald, hebben een schoonmaakbeurt gehad en zijn daarna teruggezet in een schoon toestellenhok.

Ook alle toestellen die langs de muren van de zaal staan, de kleedkamers en de grond van de zaal zijn schoongemaakt. In de bestuurskamer en de hal hebben een aantal bestuursleden en leiding opgeruimd en schoongemaakt.



## Zo zijn we klaar voor de start van het seizoen op maandag 8 september!

Anchella, Amy, Claudia, Conny, Daphne, Guus, Ilse, Mark, Marvin, Naomi, Nour, Tarik en Renske: Ontzettend bedankt!





# Donar houdt van Holland



Gymnastiekvereniging Donar bestaat dit jaar 110 jaar. Om dit te vieren geven wij **8 november** een demonstratie in sporthal Overbosch in Den Haag met de hele vereniging. Dit is een traditie die wij om de 5 jaar herhalen.

**Vanaf 20 september** zullen er op zaterdag extra trainingen georganiseerd worden in de Renswoudelaan om op 8 november een spetterende show neer te zetten. Elke leeftijdsgroep is om de week aan de beurt!

6-7 jaar (2007+2008) olv Kimberly & Rachel

8-9 jaar (2005+2006) olv Jessica & Amy

10-11 jaar (2003+2004) olv Naomi

12 jaar eo (2002 en eerder) olv Ilse & Renske

<b>Tijd ↓ Datum →</b>	<b>20-9</b>	<b>27-9</b>	<b>4-10</b>	<b>11-10</b>	<b>18-10</b>	<b>25-10</b>	<b>1-11</b>
12.00 - 13.00 uur	6-7jr	10-11jr	6-7jr	10-11jr	6-7jr	10-11jr	6-7jr
13.00 - 14.00 uur	6-7jr	10-11jr	6-7jr	10-11jr	6-7jr	10-11jr	8-9jr
14.00 - 15.00 uur	8-9 jr	12jr eo	8-9 jr	12jr eo	8-9 jr	12jr eo	10-11jr
15.00 - 16.00 uur	8-9 jr	12jr eo	8-9 jr	12jr eo	8-9 jr	12jr eo	12 jr eo

Een grote show als deze kost veel tijd en voorbereiding, daarom vragen wij uw medewerking!

➤ **Zorg dat uw kind elke les aanwezig is ivm het oefenen.**

Wanneer uw kind niet mee wil doen aan deze demonstratie dient u dit tijdig bij de eigen leiding aan te geven.

➤ **Reserveer zaterdag 8 november alvast in uw agenda.**

Er zal een middag en een avond voorstelling zijn. Uw kind neemt aan beide voorstellingen deel! De kleuters doen alleen aan de middag voorstelling mee. Ouders van kleuters krijgen dan ook voorrang op de middagkaartverkoop!

Middag voorstelling; 14.00 – 17.00u

Avond voorstelling; 18.30 – 21.30u

(tijden onder voorbehoud)

➤ **Het Donar turnpakje is voor elke deelnemer (muv de kleuters) verplicht** tijdens deze demonstratie. Deze is te bestellen op

[www.yourgymworld.nl](http://www.yourgymworld.nl)

In de aanloop naar de demonstratie zult u een nieuwsbrief ontvangen met verdere informatie!

Mochten er vragen zijn dan beantwoorden wij die graag, op de les, per email of telefoon:

Saskia vd Berg: 06-24151948 / [jufsaskia@donargym.nl](mailto:jufsaskia@donargym.nl)

Claudia vd Berg: 06-11113751 / [jufclaudia@donargym.nl](mailto:jufclaudia@donargym.nl)

## **Nieuwe Junior clubleden**

Jennifer Barbosia

Tatika Brouwer

Lise Jorna

Eponine de Beer

Noor Brinkman

Stella Mans

Ayleen Nieuwenhuizen

Lot Mecksenaar

Annemijn van Hoek

Naomi Baggerman

Nadina Kuijler

Carolien Douma

Lana Winnink

Elora Winnink

Mara Winnink

***WELKOM bij Donar en heel veel turnplezier!***

## **OPROEP – OPROEP – OPROEP!!**

**Mensen gezocht voor de schoonmaak van de zaal en kleedkamers - geen toestellen- tegen een (vrijwilligers)vergoeding.**

Donar en St. Progym( de stichting die de zaal aan de Renswoudelaan beheert) willen graag de leden van Donar - kinderen en volwassenen – laten turnen in een schone zaal en kleedkamers.

Geld om een professioneel schoonmaakbedrijf in te huren, is er niet.



DAAROM DEZE OPROEP:

WIE wil enkele uren per week tegen een vrijwilligersvergoeding ons helpen met de schoonmaak. Wij denken aan 2 ochtenden per week: één van 3 uur en één van 2 uur. Uiteraard kan dit ook door meerdere mensen worden gedaan.

Misschien iets voor een student of iemand die onvrijwillig thuis zit en wat om handen wil hebben??

De dagen en uren zijn met elkaar af te stemmen. Uiteraard wel buiten de uren waarin de zaal bezet is.

Neem contact op met [progym@donargym.nl](mailto:progym@donargym.nl)

### **TEVENS een oproep aan alle ouders en leiding**

wilt u erop letten dat de verpakking van het snoep en het drinken dat uw kind meekrijgt, of in de prullenbak terecht komt of dat het weer mee naar huis wordt genomen?

Nu wordt het vaak maar op de grond gegooid en heeft de volgende ploeg een kleedkamer vol met fristi/limonadepakjes en cellofaantjes van de sultana's of ander snoep. Ook geeft het overlast van mieren en fruitvliegjes

Kleine moeite toch? Als we elkaar helpen, blijven de kleedkamers langer schoon.

Bestuur DONAR en ST. Progym





## VERJAARDAGEN IN SEPTEMBER EN OKTOBER

Danique		01-sep	Noor	Brinkman	07-okt
Romaysa	Dinsi	01-sep	Charlotte	Rom	10-okt
Fenna	Janssen	04-sep	Lindy	v d Krogt	13-okt
Kika	van Geen	04-sep	Mouna	Ahraoui	15-okt
Amber	Bongers	04-sep	Anissa	Ahraoui	21-okt
Quincy	Hoogenband	05-sep	Angelia	Castens	23-okt
Loïs	Kortkaas	05-sep	Kim	Hayes	26-okt
Annicka	van Wijk	06-sep	Jaqueline	Bordewijk	27-okt
Thana	Jelier	06-sep	Annemijn	van Hoek	28-okt
Selina	Pronk	07-sep	Ayla	Mattheyer	29-okt
Lilli	Zeven	08-sep	Julia	Bril	29-okt
Romy	van Rijn	08-sep	Ema	Brozova	29-okt
Jasmijn	Noordeloos	09-sep	Lindsey	Keus	31-okt
Iliad	Ahmadi	10-sep	Stella	Mans	31-okt
Emily	Meijer	12-sep			
Mabel	van Haaften	13-sep			
Frank	van Nieuwpoort	13-sep			
Romy	van Suijlekom	16-sep			
Nikki	Handana	18-sep			
Mariejeanne	van Bossé	19-sep			
Valesca	Labohm	20-sep			
Heba	Laghmouchi	20-sep			
Amy	Bal	21-sep			
Livairo	Babel	21-sep			
Nikki	vd Steen	22-sep			
Kalay	Liu Li	23-sep			
Layla Rosa	Bodbijl	24-sep			
Demi	Storm	25-sep			
Cheyenne	Keereweer	30-sep			
Krista	Linssen	01-okt			
Mila	Ploeg	01-okt			
Charon	Nieuwpoort	02-okt			
Ayleen	Nieuwenhuizen	04-okt			
Dana	Selier	04-okt			
Caitlin	Olivier	05-okt			
Nasser	Talbi	06-okt			
Anika	Chavrakova	07-okt			

**GEFELICITEERD!!!**



## **De aerobics dames kunnen wel weer wat aanvulling gebruiken**

Kom eens langs en doe gratis mee. De les begint weer op woensdag 17 september en is van 20.00-21.00 uur in de zaal aan de Renswoudelaan.

De les omvat van alles wat:

Lekker bewegen op muziek, dan spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam maar voornamelijk billen, buik en benen. Soms met dumbbells (gewichtjes van maximaal 1 kg), Dyna band (elastieken band) of enkelband.

Daarna heerlijk 5-10 minuten stretchen op ontspannende muziek.

Het is een gezellige les waar veel gelachen mag worden.

De leeftijd ligt op 40 +, maar uiteraard mag jonger ook. Bijv. je wilt je conditie op peil brengen na een zwangerschap of na een (lange)periode waarin je niet of weinig hebt kunnen bewegen.

Voor de kosten hoef je het niet te laten. (zie website). Wat heb je nodig:

Lekker zittende kleding, goede schoenen, een handdoek en een flesje water.

