

DONAR nieuws

Januari/februari 2019

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



's-Gravenhaagse

Gymnastiekvereniging



verzendadres: Volendamlaan 865 - 2547 CD Den Haag



06-55395610
070-7101016

Voor al uw dak-, lood- en
zinkwerken

www.alphabouw.nl

Zoutkeetsingel 116c
2512 HR Den Haag



Ook in 2019 doet Donar mee aan

NL Doet:

de grootste vrijwilligersactie
van Nederland

Kom je Donar ook helpen op
zaterdag 16 maart????

Geef je op via NLDoet.nl

Colofon:
Gymnastiekvereniging Donar

Renswoudelaan 47
2546 XE Den Haag
www.donargym.nl
e-mail: info@donargym.nl

redactieadres en advertenties:
jokewiersma@gmail.com
Oplage ca. 525.

Drukker: Smiet Office

Volg Donar ook op facebook



en op Instagram



Zie voor mededelingen, foto's,
verslagen, lesrooster, agenda etc.
ook de website van Donar
www.donargym.nl.

**Voor al uw wijn
en gedestilleerd**

Wijnhandel
GALL & GALL

Escamplaan 293
Tel: 4480365

1e PLAATSINGSWEDSTRIJD KNGU IN WOERDEN

Op zaterdag 8 december hadden wij; Carolien, Marlies en Noëmi onze eerste plaatsingswedstrijd van de KNGU in Woerden. We zijn al vroeg vertrokken; we zaten om 8u in de auto, samen met Nour en Flo.

Eerst was ik aan de beurt, ik doe instap N2. Ik begon op brug, dat ging wel goed, de kip lukte! De jury gaf mij uiteindelijk een 10.950. Daarna turnde ik een mooie balk- en vloeroefening (12,050 en 12,150). Toen ging ik naar sprong, ik zag wel een beetje op tegen de Pegasus maar ik kwam er uiteindelijk goed en best netjes overheen, ook de streksalto lukte goed, gemiddeld een 12,800. Ik werd 7^e van de 25, daar was ik wel blij mee! Ik heb alweer zin de volgende wedstrijd!

Carolien Douma

Daarna was ik aan de beurt met Noëmi, wij doen Jeugd 1 N3. We begonnen net als Carolien op brug, Ik was als eerste aan de beurt, de kip lukte maar daarna moest ik nog een streksalto af doen, alleen dat ging niet goed want ik deed hem niet! Maar uiteindelijk toch wel met hulp van Flo. Toen gingen we naar balk, Noëmi begon, ze stond helemaal te trillen maar bleef er toch stevig op staan en had een mooi cijfer. Vloer ging bij ons allebei best goed. Ik deed Arabierflikflaksalto en Noëmi deed overslagsalto! Ik was zelf best tevreden over mijn vloer, want het ging veel beter dan de vorige wedstrijd! Toen gingen we nog naar sprong, dat ging niet helemaal lekker bij mij, bij Noëmi ging het wel goed! Noëmi werd 9^e en ik werd helaas 15^e/ laatste...

We hebben in ieder geval allemaal goed ons best gedaan op de wedstrijd!

Marlies Douma

REGIOWEDSTRIJDEN 15 DECEMBER IN HELLEVOETSLUIS

Pupil 1 N3

Zaterdag 15 december 2018 was mijn eerste districtswedstrijd. Ik turn in de N3. Ik was heel zenuwachtig. Ik begon bij de balk als allereerste, dat was heel griezelig. Het ging super goed maar ik had wel grote wiebels en ik was 1 keer gevallen. Daarna gingen we naar de vloer, daar was ik als allerlaatste aan de beurt. Ik vond het heel goed gaan, bijna alles was strak.

Daarna gingen we naar de sprong. Ik moest over de Pegasus 1,10 mtr en een streksalto maken. Hier had ik hele hoge punten voor gekregen en was ik uiteindelijk 2^{de} op de sprong.

Als laatste ging ik naar de brug. Dat ging best goed, maar ik had wel kromme benen bij de $\frac{3}{4}$ reus. Maar het ging stukken beter dan de andere keren.

20 minuten later was de prijsuitreiking. Helaas kwam ik niet op het podium maar ik was wel 12^{de} geworden van de 20.

Lily Harmanus

Pupil 2 N3

Op zaterdag 15 december had ik samen met Isabel een wedstrijd in Hellevoetsluis. Ik vond het best spannend. Voor mijzelf wilde ik graag een paar dingen doen. Op brug wegzet salto op balk bruggetje op vloer dubbel flikflak en op sprong strek salto. Het is mij gelukt om dat te doen en ik ben niet van de balk gevallen.

Mijn cijfers waren op Sprong: 12.00, Brug: 10.65, Balk: 10.967, Vloer: 9.20

Met een totaal van 42.817

Lees verder op pagina 4

Vervolg van pagina 3 Ik ben 15 de geworden. Het was een goede wedstrijd en de dingen die wat minder gingen daar ga ik nu weer aan werken in de trainingen. Dan gaat het de volgende wedstrijd misschien wel weer een stukje beter.

Groetjes Stacey Kuiper

Ik ben Isabel en samen met Stacey had ik op 15 december een wedstrijd in Hellevoetsluis. Ik heb daar al vaker een wedstrijd gehad en het leuke aan die zaal is dat het publiek in de zaal zit.

Ik was best wel zenuwachtig voor de wedstrijd maar vooral voor de brug omdat ik de salto van de brug nog eng vind en bij de kip gleden ik met 1 hand bijna van de brug, maar de salto ging gelukkig heel goed, ik had een 10.95. Brug was mijn eerste toestel. Daarna had ik balk. Het ging heel goed en ik ben er 0 keer vanaf gevallen en ik had een 10.9 Toen had ik vloer. Vloer ging ook heel goed, want ik had 10.45. Ik vond wel dat de juryleden er best wel streng waren. Als laatste had ik sprong het was heel goed gegaan want ik had voor de overslag een 12.7 en voor de streksalto had ik een 13.05. In totaal had ik een 12.875. Het was een leuke wedstrijd. Uiteindelijk was ik 8^{ste} geworden van de 21.

Nu op naar de volgende wedstrijd.

Isabel Den Dulk

Jeugd 1 N4

Als laatste was Julia aan de beurt, de warming up ging goed en begon daarna op de brug. Bij de 2^e keer inturnen raakte zij helaas tijdens de salto af met haar tenen de hoge legger. Ze was als eerste aan de beurt en heeft haar wedstrijd op brug geturnd en de kip lukte! Een mooie oefening waar ze een 10.15 haalde. Toen alle adrenaline weg was voelde ze opeens hoe erg pijn haar tenen toen deden. Helaas heeft ze de wedstrijd niet af kunnen maken maar in februari heeft ze nieuwe kans waar we al weer hard voor aan het trainen zijn!



SPRINGDAGEN

Het was weer zover, de springdagen! Het is altijd een hele leuke dag met een heel gezellig programma. Dit jaar gingen we met circa 80 donarkinderen en natuurlijk de leiding. Na aankomst zijn we direct het zwembad in gedoken. Een glijbaan, bubbelbad en natuurlijk het gewone bad om helemaal in los te gaan. Hartstikke gezellig! Maar daarna snel afdrogen, aankleden en spullen verzamelen om te gaan lunchen.

Na de patatjes met een lekkere snack hebben we gekeken naar een turndemonstratie op de tumblingbaan en de trampoline. Zelfs sommige Donar kinderen deden mee! Knap hoor!

Hiervoor waren we de hele tijd met alle Donar kinderen samen geweest. Maar nu moesten we ons toch gaan opsplitsen. We hadden namelijk nog het bowlen, het klimmen en het boogschieten op het programma. Het bowlen was ontzettend gezellig, iedereen was hard voor elkaar aan het klappen en aan het toejuichen. Bij het klimmen hebben wij ook echt stoere kinderen gezien die zelfs tot het plafond kwamen. Naast het klimmen op de klimwand kon je ook met de kabel naar beneden. Boogschieten is op zich al best moeilijk, maar we hadden genoeg leiding en instructeurs om de kinderen te begeleiden. Maar de kinderen konden het onwijs goed en wisten sommigen zelfs de roos te raken!

Daarna konden we turnen, 2 uur lang springturnen op verschillende situaties die voor elk niveau een uitdaging geven. Op de grote trampolines hebben we geprobeerd om zoveel mogelijk verschillende sprongen achter elkaar te combineren. Maar we hebben ook heel goed geoefend op salto's voorover en achterover. Na het turnen was het tijd om alle spullen te verzamelen en weer naar de bus gegaan. Op de terugweg hebben we de dag nog even afgesloten met een gezellige meezing ritje op verzoeknummertjes.

Wij vonden het weer fantastisch en hopen volgend jaar weer met zo een gezellige groep te gaan.

Groetjes,
De juffen en meesters



REGIOWEDSTRIJD PUPIL 2 d1 IN AMSTERDAM

Op zaterdag 12 januari was het voor onze pupillen 2 eindelijk zover. Dit is toch wel de belangrijkste wedstrijd in een seizoen. Tirza, Hatic, Julia, Quinty en Felicia hadden deze wedstrijd in Amsterdam. In die grote turnhal een wedstrijd turnen is sowieso altijd heel spannend.

De meiden begonnen op sprong. Allemaal hele mooie overslagen en daarna salto's. Tirza maakte een mooie streksalto. Felicia had een 13.15 op sprong, waardoor zij op de 2e plaats eindigde op dit toestel. Door naar brug. De spanning sloeg toe bij sommige meiden, maar toch ook daar mooie oefeningen laten zien. Met zelfs een 14.4, voor Julia, waarmee ook zij een tweede plek behaalde op dit toestel! De balk... Het meest gevreesde toestel. Ondanks de zenuwen wederom mooie oefeningen! Quinty deed gewoon de radslag, terwijl ze zichzelf had voorgenomen die niet te doen. Laatste onderdeel de vloer. Toch wel bij de meeste favoriet. Helaas door een technische fout van alle meiden, kregen zij allemaal aftrek. Ondanks dat hebben zij echt hele goeie oefeningen laten zien! All round alsnog mooie resultaten! Julia 4e en Quinty 5e!

Knap gedaan hoor meiden! Jullie hebben echt ontzettend hard getraind en heel veel geleerd de afgelopen tijd! En nog steeds leren jullie iedere keer weer dingen erbij. TOPPERTJES!!! Op naar de onderlinge wedstrijden, waar jullie alleen elkaar als concurrent hebben en natuurlijk de Haagse Donar Cup!!!



RAYONWEDSTRIJDEN SENIOREN 4E DIVISIE 12 JANUARI

Zo vlak na de kerstvakantie hadden de senioren reeds hun tweede rayonwedstrijd. Wederom verdeeld over 2 banen gingen AnneSophie, Eline, Flo, Lisa, Romy, Renske opnieuw de strijd aan. De meiden wisten bijna allemaal de score van hun eerste wedstrijd te verbeteren. Deze wedstrijd namen we dan ook 3 medailles mee naar huis.

Er werd ook goed op de toestellen gescoord dus het is nu wachten op de definitieve lijst wie er doorstromen naar de toestelfinales en de districtfinale. [Foto's op pag 7](#)

2e Eline de Boer 43.917	2e op sprong met 11.400, 2e op vloer met 11.367
17e AnneSophie v Leeuwen 36.534	
18e Flo Dijkhuizen 36.434	
2e Renske Feenstra 43.850	2e op sprong met 11.750, 2e op balk met 10.950
3e Romy Krul 43.383	1e op sprong met 11.800, 2e op brug met 10.600, 1e op vloer met 11.133
17e Lisa Krul 34.300	2e op vloer met 11.100

RAYONWEDSTRIJDEN INSTAP N3, PUPIL D1

Lieve mede turnsters,

Zondag 13 Januari hadden ik, Kaylee, Me-arrah en Liana onze eerste regio wedstrijd. Het was heel spannend.

We begonnen op brug, de 3/4 reus lukte mij niet ook niet bij het inturnen. Toen ik het voor het echt moest doen lukte hij eindelijk ik moest moeite doen om er omheen te komen maar hij lukte. Mijn trainer Mark kwam al om mijn te helpen maar dit was niet nodig vond ik erg grappig. De anderen deden het ook heel goed. Daarna naar de balk ging ook goed viel er alleen 2 keer af en dat was heel zonde. De vloer ging ook goed alleen lukt nog steeds de overslag niet zo goed. Sprong ging echt super goed. We hebben dus alle vier een goede wedstrijd geturnd en ben ontzettend trots op ons. We vonden het jammer dat Pleunie er niet was. En dit keer geen medailles gewonnen. Maar we zijn wel veel vooruit gegaan.

Groetjes



TURNHALTRAINING VOOR DE RECREATIE

Zondag 20 januari waren er weer trainingen in de turnhal voor de recreatieleden. Heel erg veel van jullie hadden zich opgegeven, hartstikke leuk!

Bij beide trainingen werden de jongens en meiden in vijf groepen verdeeld, elke groep begon bij een ander toestel: de balken, de trampolines, de schuimblokkenbak, de bruggen/rekstok/ringen of de grote verende vloer. Elk groepje rouleerde langs al deze toestellen. Na deze vijf rondes was er ook tijd waarin iedereen zelf mocht kiezen waar ze heen gingen, dat vindt iedereen altijd heel erg leuk, want dan kan je nog een keertje langs je favoriete toestellen gaan.

Aan het einde van deze leuke sportieve dag mochten de juffen ook zelf nog even turnen in de turnhal. Ook dit was erg leuk.

Hopelijk tot de volgende turnhaltraining allemaal!

Groetjes, Juf Merel



Foto's horen bij pagina 6 Rayonwedstrijden Senioren



DONAR TEAM CUP

26 en 27 januari organiseerde Donar voor de eerste keer de Donar Team Cup. Dit is een toernooi voor teams met 3 of 4 turnsters. Ieder teamlid turnt op een toestel mee en de beste 3 per toestel tellen voor het teamresultaat. Daarnaast kun je met je eigen scores individuele toestelmedailles winnen.

Een super leuk team toernooi binnen een sport die verder altijd individueel is. 17 verenigingen schreven zich met 424 turnsters in. Elk team kreeg een zelfbedachte teamnaam.

De organisatie bestaande uit Mark, Claudia, Saskia en Cindy de Jong was na weken voorbereiding, en het opbouwen van de zaal op vrijdag, zaterdag al vroeg aanwezig om iedereen op te vangen.

In de 7 wedstrijdrondes gedurende het weekend deden 16 teams van Donar mee. De teams waren super leuk met elkaar en werkten goed samen wat uiteindelijk 25 toestelmedailles, 4 team medailles en 1 cup opleverde.

W1B1	GirlPower 2e	Liana 3e op vloer, Pleunie 1e op vloer
W1B2	Donar Powergirls 3e	Jasmine 1e op brug / 3e op vloer / 2e op sprong
W2B1	Go Donar! 3e	Marissa 1e op sprong, Lily 3e op sprong
W2B1	Nummer 1 5e	
W2B2	Lachende QuinDo's 8e	
W2B2	Turndonuts 7e	Emilia 2e op balk
W3B2	Ow, dit team is er helaas niet 7e	Renske 3e op balk / 3e op sprong,
W3B2	Sappige Sinaasappels 4e	Romaissa 1e op balk
W4B1	De Juryleden 8e	
W4B2	Geef ons die prijs maar 5e	Lisa 1e op vloer
W5B1	DonarCup 3e	Felicia 1e op brug, Fay 2e op vloer/2e op sprong, Klaudia 3e op vloer
W5B1	TurnSquad 2e	Retaj 2e op balk
W6B1	The B-Girls 1e	Tasnim 3e op brug/ 1e op balk, Sofia 1e op brug, Lieke 3e op balk
W7B1	Donar Kebab 6e	Romy 1e op brug / 2e op vloer / 1e op sprong
W7B1	Doen we Ef(f)e 4e	
W7B2	Huh dit was toch korfbal 6e	Nienke 2e op vloer
W7B2	Huh was dit een wedstrijd 7e	



RAYONWEDSTRIJDEN JUNIOREN 4E DIVISIE 2 FEBRUARI

2 februari hadden de junioren in Hellevoetsluis hun tweede rayonwedstrijd. Demi en Vera konden helaas door een blessure niet deelnemen en verdeeld over 2 wedstrijden gingen Nikita, Isabella, Romaiissa en Sara van start. De wedstrijd verliep minder goed dan de eerste Rayonwedstrijd maar desondanks wist Sara nog de beste balkoefening van de wedstrijd neer te zetten. Ook voor deze meiden is het afwachten op de definitieve doorstroom lijsten voor de toestel- en districtfinale.

13e Nikita Handana 36.400	
17e Isabella Vogel 32.883	
8e Sara vd Veen 39.684	1e op balk 10.367
9e Romaiissa el Bouijffi 39.284	



RAYONWEDSTRIJDEN HELLEVOETSLUIS

Het is vandaag zondag 3 februari en het is vandaag onze wedstrijd in Hellevoetsluis. Het was een gezellige ochtend, want ik reed met Kaylee mee. Het was best rustig vergeleken met vorige week bij de Donar Team Cup. We begonnen met de warming up. Ik was wel een beetje zenuwachtig voor me eerste toestel "de balk". Het ging goed op de balk. Jammer dat ik bij de streksprong eraf viel. Hierdoor had ik niet zulke hoge punten. Ik was hierdoor een beetje teleurgesteld.

Ik ging naar "vloer" en ik vond het spannend omdat ik als eerste was, maar ik was ook wel blij dat ik niet meer de zenuwen in mijn buik had voor het wachten totdat ik aan de beurt ben. De wedstrijden zijn altijd wel spannend, maar gelukkig heb ik mijn turnvriendinnen Me'arrah, Marisa, Kaylee en Liana/ Met hun is het altijd gezellig en dan gaat de spanning een beetje weg.

Als derde ging ik naar "sprong". Eerst Pegasus en het ging best wel goed, want ik had alles gestrekt. Daarna deden we de salto. Ik sprong best wel hoog en maakte me goed klein, zodat ik goed kon draaien.

Als laatste gingen we naar "brug". Het oefenen ging goed, maar met de wedstrijd bleef ik bij de buikdraai hangen. Ik vond het jammer dat de onderdelen niet allemaal goed gingen, maar ik ben wel trots op de mooie dingen die ik heb gedaan.

We hadden de prijsuitreiking. We waren goed, maar er zaten goeden bij. We zaten in de kleedkamer en we vonden het jammer dat we niks hadden gewonnen.

Ik ging weer terug met Kaylee mee. Het was weer gezellig in de auto op de terugweg. Op de training gaan we weer hard trainen met Mark om onze fouten weer te verbeteren.

Op naar de volgende wedstrijd! Groetjes, Pleunie van den Dobbelsteen

***Donar is op zoek naar nieuwe bestuursleden !!
Iets voor u ?? Stuur een mail naar bestuur@donargym.nl***

ZALENCOMPETITIE

Tweede ronde zalencompetitie

Het weekend van 2 en 3 februari stond in het teken van de tweede ronde van de zalencompetitie. Na de eerste ronde, die gehouden werd op de lessen van de juffen zelf, vond de tweede ronde plaats in onze gymzaal aan de Renswoudelaan. Op zaterdag waren de 6-9 jaar lessen aan de beurt en op zondag de 10-15 jaar lessen.

De indeling van de wedstrijden was als volgt: eerst streden juf Rachel en juf Martine tegen elkaar, in wedstrijd 2 deden juf Demi, juf Renske en juf Anchella mee en de laatste wedstrijd van de dag werd gevuld door juf Ilse, juf Cindy en juf Merel. Deze indeling was zowel op zaterdag als op zondag van toepassing. Na deze drie wedstrijden wisten we dus pas wat het zaaltootaal van alle juffen was! De juffen uit de eerste wedstrijd moesten dus nog de hele dag wachten op de definitieve zalenuitslag!

Het waren fijne wedstrijden, door de bovenstaande indeling waren de wedstrijden klein, met gemiddeld 20 kinderen per wedstrijd. Hierdoor konden we steeds snel doorwisselen en duurde de meeste wedstrijden niet langer dan 2 uur. Er werden zoals altijd mooie oefeningen geturnd, sommige jongens en meiden blinken op een wedstrijd uit, anderen maken door de extra zenuwen soms net een foutje meer maar al met al hebben we vooral hele mooie dingen gezien! Sommige meiden hebben zelfs een vloeroefening op muziek geturnd! Na de wedstrijden worden de punten opgeteld door de telcommissie (meestal zijn dit ouders, waarvoor hartelijk dank!). Als alles is opgeteld en verdeeld in de leeftijds- en niveaucategorieën, kan de prijsuitreiking beginnen!



Hieronder een aantal van de prijswinnaars:



VERVOLG PAGINA 10 ZALENCOMPETITIE.

Uiteindelijk zijn de wedstrijden als volgt geëindigd:

	6-9 jaar les		10-15 jaar les	
1	Renske	258.67	Martine	256.45
2	Martine	255.30	Rachel	254.55
3	Rachel	255.22	Renske	250.45
4	Merel	250.89	Ilse	248.56
5	Demi	247.56	Cindy	246.34
6	Anchella	246.47	Merel	240.8
7	Cindy	235.35	Anchella	214.0
8	Ilse	234.2	Demi	0

Deze getallen worden berekend door de scores van de 5 beste turners/turnsters bij elkaar op te tellen. Als een juf minder dan 5 kinderen heeft wordt door middel van het gemiddelde van de andere kinderen een zaaltootaal berekend.

De laatste ronde van de zalencompetitie zijn de onderlinge wedstrijden die zoals altijd worden gehouden in Overbosch.

Dat is de laatste kans om ervoor te zorgen dat jouw juf nog een paar plekken stijgt of om de eerste plaats vast te houden en om de beker te veroveren dit jaar!

Doe dus allemaal mee aan de onderlinge wedstrijden op zondag 14 april (briefjes om aan te melden volgen nog via je juf)

Ik kan in elk geval niet wachten! Groetjes, juf Martine

ONDERLINGE WEDSTRIJDEN

Op **zondag 14 april** zijn de onderlinge wedstrijden in ***Sporthal Overbosch, Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag.***

Dit is tevens de laatste wedstrijd van de zalencompetitie; aan het eind van elke wedstrijd is dus bekend welke les de zalencompetitie dit jaar heeft gewonnen!

Geef je dus allemaal op en zorg dat jouw les kan maakt op de beker!!!!

De dag bestaat uit een ochtend en middagwedstrijd:

*** tijden en indeling onder voorbehoud**

Ochtend 9.00 - 12.30u (aanwezig 8.45)

Baan 1: dames en heren recreatie 10-15jr lessen

Baan 2: dames selectie bovenbouw

12.30u Demonstratie

Middag 13.00 - 16.30u (aanwezig 12.30)

Baan 1: dames en heren recreatie 6-9jr lessen

Baan 2: dames selectie Voorselectie en onderbouw



Het inschrijfgeld voor de wedstrijd is € 1,-.

Hiervoor krijgt de deelnemer iets te drinken en een zakje chips.

Er zal tijdens deze wedstrijd entreegeld aan de toeschouwers worden gevraagd.

Kinderen van 6 t/m 12 jaar : € 1,- / 13 jaar en ouder : € 1,50.

Als je meedoet aan deze wedstrijd is het verplicht om in een Donar turnpakje te turnen. Dit pakje is te koop op www.yourgymworld.com of tijdens de verkoopdagen op maandag 18 en 25 maart van 18.00 - 19.30u in de Renswoudelaan (vooraf aanmelden via jufclaudia@donargym.nl)

Jarig in januari, februari en maart

Van harte gefeliciteerd



JANUARI

Lilian Abdo, Nikola Musiatowska, Lui-Janice Fenies, Zuzia Woscikiewicz, Nicole de Vries, Aliz Salameh, Anne-Sophie van Leeuwen, Mila Velds, Lisa Krul, Kate Nutbijn, Josabina Emmink, Deraya Isabella, Jennifer Dulfer, David Soldatov, Ishara Chaitram, Sharayah Muradin, Lauren Housmans, Nadia Hochlaf, Annisa Tedjasoekmana, Britt Keuken, Lara Buchheim, Pleunie van den Dobbelsteen, Chelsey Zunnebeld

FEBRUARI

Maja Kokoszka, Carlijne Bahnmuller, Amina Bouhalhoul, Marit Vos, Eline de Boer, Mirte Noorlander, Nanda Jutte, Kremena Georgieva, Ashleigh de Vries, Tessa de Bruin, Ishika Thakoerdad, Ki-Yara Faerber, Sara van der Veen, Jowi Dae Lieshout, Batu Mitev, Isabel van Rangelrooy, Zarat Jimoh, Hayley Kasnawi, Ercin Turkan, Aivey Geelhoed, Nina Tosseram, Sakinah Ferdinand, Hatic Ozturk, Isabella Vogel, Ieva Zilyte, Victoria Hesseling, Mariam Kasmi

MAART

Kayla Chiroma, Jesserley Ramdin, Noah van Buuren, Dirya Bihari, Maryam Afkir, Marriama Issaka, Owen van Dijk, Saffiya el Fare, Julia de Ponti, Lieke Bosch, Valerie Verbeek, Jet Verkoren, Anaya Premchand, Thomas de Jong, Shejlja Hodzic, Asha van der Burgh, Lana Willemstijn, Semme Kipp, Safae Arnouki, Jareshia Moeljoredjo, Abigail Pinas, Rebeka Holovacova, Vince Straathof, Mehak Singh, Raydi Trinidad, Me'arra Duinker, Melanie Heijne, Liana Axwijk, Cailin Keunen, Aicha el Fare



NIEUWE JUNIOR CLUBLEDEN !!

Allemaal héél veel plezier bij Donar



Elora Olumuyiwa, Aliana Achaaboune, Maissae Morchid, Lilly Falger, Chelsey Zunnebeld, Zarat Jimoh, Nancy Cabral, Deborah Poorter, Magdalena Radowiecka, Julia Semenowicz Kazubowska, Janka Gralak, Elysa Parmessar, Anaya Premchand, Brianna Fernandez Collado, Elanaz Sivritepe, Imen Bel Haj Ammar, Ki-yara Faerber, Cassandra Remmerswaal, Ceylin Ozkok, Arthur Davtyan, Susy Fernandez, Yolanda Fernandez, Sophia Sanwirja, Zuhailey Keller, Sofie Smulders, Madeeha Guman, Jowi Dae Lieshout, Kayla Chiroma, Naomi Louise Assambo, Alicia Assambo, Semme Kipp, Victoria Hesseling, Rumaysa Mghaouch, Rim Ait Beh Ouali, Ashleigh de Vries

advertenties

THE
ORIGINAL

NEW YORK PIZZA

**SPONSORED BY
NEW YORK PIZZA
DEN HAAG &
VOORBURG**

SCANNEN VAN OOIEVAARSPAS

Om uw vergoeding te blijven ontvangen voor het turnen van uw zoon/dochter is het noodzakelijk om uw pas bij de vereniging te laten scannen.

Dit moet iedere 3 maanden (kwartaal) gebeuren.

Wij bieden u voor het jaar 2019 de mogelijkheid om uw pas te laten scannen op de Renswoudelaan 47 te Den Haag op de volgende dagen:

<i>1e kwartaal</i>	<i>2e kwartaal</i>	<i>3e kwartaal</i>	<i>4e kwartaal</i>
Maandag 4 maart 17.30 — 19.30 uur	Maandag 3 juni 17.30 — 19.30 uur	Maandag 2 september 17.30 — 19.30 uur	Maandag 2 december 17.30 — 19.30 uur

Wij verzoeken u om op deze dagen uw pas te laten scannen.

Indien u hier geen gehoor aan geeft zal de vergoeding helaas stopgezet moeten worden. Mocht u echt niet in de gelegenheid zijn om op één van deze dagen te komen laat dit dan tijdig via de mail weten aan het bestuur zodat er naar een oplossing gezocht kan worden. Op de dag zelf of na de scandagen mailen heeft geen zin dan is het helaas te laat en zal u een acceptgiro ontvangen voor het volledige bedrag van de contributie.

Emailadres: **ledensecretariaat@donargym.nl**

Met vriendelijke groet,
Het bestuur

Hoe moet het lidmaatschap beëindigd worden?

Het opzeggen van het lidmaatschap is alléén mogelijk door

schriftelijk

op te zeggen bij het ledensecretariaat, en wel 30 dagen voor het begin van het nieuwe kwartaal.

Adres: Volendamlaan 865 2546 CD Den Haag.

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

ledensecretariaat@donargym.nl

Mondelinge of telefonische opzeggingen aan andere personen, bestuursleden of aan de leiding zijn **niet geldig**.

VERAX

ASSURANTIEN NEDERLAND B.V.



Bij een vrijblijvende
verzekeringscheck,
krijgt u een
1/5e staatslot cadeau

**Bent u op zoek naar een verzekerings- en
hypotheekadviseur waar u nog wel
persoonlijk contact kunt krijgen?**

**Verzekerd van een goed advies met de laagste premies,
voor al uw verzekeringen en financieringen.**

Onder andere:

Auto verzekeringen • Woonverzekeringen

Hypotheken en financieringen

Zakelijke verzekeringen • VvE verzekeringen

Kom eens langs op de Laan van Eik en Duinen 172,

2564 GX Den Haag of bel naar 070-3461751

Of mail naar: info@verax.nl

Kijk op onze website: www.verax.nl



Total Air Care
AVS Bouw BV

070-3254884

www.avsbouwdenhaag.nl

WIJ ZOEKEN

Mensen met technisch inzicht en/of verstand van gebouwen/bouwen

Al jaren hebben wij ideeën over de (her)inrichting van de zaal aan de Renswoudelaan, maar het ontbreekt ons aan technische kennis over wat wel en niet mogelijk is.

Daarom zijn we op zoek naar aannemers, architecten, bouwkundig ingenieurs en ieder ander die met ons mee wil denken over de mogelijkheden.

Het gaat om 1 of 2 keer brainstormen met zijn allen om daarna met een select groepje de mogelijkheden verder uit te werken.

Dus ben of ken je iemand die met zijn/haar vakkundige kennis onze vereniging wil helpen.....

meld je aan via jufsaskia@donargym.nl



IN HET VOLGENDE KRANTJE EEN ANDERE FOTO



ACTIVITEITEN KOMENDE MAANDEN

Vrijdag 8 maart	Jaarvergadering
Zaterdag 9 maart	KNGU Rayonwedstrijden
Zondag 10 maart	KNGU Rayonwedstrijden
Zaterdag 16 maart	NL Doet
Zaterdag 23 maart	KNGU Rayonwedstrijd
Zondag 24 maart	KNGU Rayonwedstrijd
Zondag 31 maart	Turnhaltraining voor recreatie
Zaterdag 6 april	KNGU Rayonwedstrijden
Zaterdag 13 april	KNGU Rayonwedstrijden
Zondag 14 april	Onderlinge wedstrijden

19—22 april

Goede vrijdag en Pasen—GEEN LESSEN

23 april—5 mei

MEIVAKANTIE—GEEN LESSEN

30 mei

HEMELVAARTSDAG—GEEN LESSEN

Zaterdag 1 juni

Haagse Donar Cup

Zondag 2 juni

Haagse Donar Cup