



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten



34^e jaargang nr. 1, maart 2016

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten
ISV Gouda & Omstreken**



KONTAKT

34^e jaargang nr. 1, maart 2016

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

Bestuur ISV Gouda & Omstreken:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Ledenadministratie	Stephan Graalman	0182-581956

Telefoon:

Ledenadministratie: Stephan Graalman 0182-581956
e-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl

Contactpersonen sportsecties:

Badminton	Vacant	
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-9471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06-53726503
Tafeltennis	Peter Annotec	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen	Stephan Graalman	0182-581956

Instructeurs / trainers:

Badminton	Vacant	
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06-53726503
Tafeltennis	Vacant	
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Cees Wouters	0182-517986
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 of 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086

Barcommissie Telefoon:

Mara van Grieken 0182-536482

PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Anja van der Stok 0182-522614
Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956
(redactie & adressering)

Website: www.isvgouda.nl

Beheerders;
Walther Donk 0182-530497
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:

Ad de Kort	04-12-2006
Riet Jongeneel	15-11-2014
Walther Donk	15-11-2014

OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

In sportaccommodatie ISV, Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda. Telefoon: 0182-537726

Badminton;	woensdag	19:00 - 22.00 uur (tijdelijke stop)
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00 uur
Rolstoeldansen	zaterdag	11:00 - 13:00 uur
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00 uur
	woensdag	09:00 - 11:00 uur 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23.00 uur
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00 uur

**In Zwembad "Groenhovenbad", Tobbepad 4, 2803 WH Gouda,
Telefoon: 0182-69 49 69**

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:15 - 10:15 uur
		Senioren	10:15 - 11:15 uur

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman : ledenadministratie@isvgouda.nl

**De kopij voor het juni nummer dient uiterlijk
25 juni 2016 te zijn aangeleverd.**



I.S.V. Gouda & Omstreken
Postbus 669 2800 AR Gouda
Tel.clubhuis 0182-537726
e-mail: d.mos@xs4all.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: [NL63INGB0003755308](https://www.ing.nl)

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Algemene leden vergadering	pag. 6
Vrijwilligersbijeenkomst	pag. 7
Schilderwerk	pag. 8
Yoga	pag. 8
Basketbal	pag. 9
Iedereen kan sporten	pag. 10
Beweegdag 55+	pag. 11
ISV wat willen we ermee	pag. 12
Zwemmen	pag. 13
In memoriam	pag. 13
Interview Femke	pag. 14
Badminton	pag. 17
Rolstoeldansen	pag. 18
CVA groep	pag. 19
Tafeltennis	pag. 20
Ontspanning	pag. 21
Facebook	pag. 22
Van de leden voor de leden	pag. 22
De laatste Downer	pag. 22
Geef de pen door	pag. 23
Recepten	pag. 24
Toegankelijkheid	pag. 25
Parkeren	pag. 26
Van de PR groep	pag. 27
Agenda	pag. 28
Wij feliciteren	pag. 31
Puzzel	pag. 32
Nawoord	pag. 33
Wie we zijn en wat we doen	pag. 35

Voorwoord

Beste leden,

Met de paasdagen voor de deur en hopelijk ook oplopende temperaturen gaan wij de laatste maanden voor de vakantie in. Afgelopen periode hebben wij gekeken hoe wij als ISV verder kunnen gaan.

Wij hebben met Sportpunt Gouda een plan opgesteld en hebben daar 2 weken geleden met een aantal leden, Sportpunt Gouda en als bestuur over gesproken.

Het was een verhelderde bespreking, met aanknopingspunten om verder te gaan. En dan was het niet over de bestaande sporten maar ook nieuwe bestaande sporten toe te kunnen gaan toevoegen aan ons pakket. Daar zullen wij zeker ook de jeugd proberen naar binnen te halen om de vereniging levendiger te maken.

Daarnaast zullen wij ook in de nabije toekomst met de wijk de banden aantrekken. Er zit voor ons veel potentieel, of het gaat om sporten voor ouderen, klaverjassen, dansen, rolstoeldansen, rollatordansen en nog meer.

De functie van onze accommodatie zal meer tot zijn recht moeten komen en zichtbaarder voor de wijk en zijn bewoners.

Komende periode gaan wij als bestuur dan ook verder met het uitwerken van de plannen en zouden het fijn vinden om ook van de leden die graag ook mee willen praten iets willen horen om mee te denken.

Daarnaast zijn wij nog steeds op zoek naar nieuwe bestuursleden.

Dick Mos

Van de redactie

Bijna drie maanden geleden is het alweer dat we onze sportactiviteiten hebben hervat na een zoele kerst en een oudejaarsavond met motregen en veel vuurwerk. Ook vol vuur zijn de sportsecties begonnen, de tafeltennis voorjaarscompetitie is aan de gang. Bij de zwemmers gaat het zo voorspoedig dat er een ledenstop voor de jeugd is afgekondigd. De CVA sport en spelgroep hebben de beruchte grondoefeningen op de matjes achter de rug en... we hebben een yoga groepje, weliswaar nog bescheiden maar wel heel enthousiast.

Helaas is er nog geen badmintontrainer gevonden en ook bij het rolstoeldansen kunnen we nog wel wat deelnemers erbij hebben.

Ander nieuws is dat we Femke de Caluwé, die al vrijwilligster bij het zwemmen is, bereid hebben gevonden ons te steunen bij het verder uitbouwen van de zaalsporten. In dit blad een interview met haar.

Een nieuwe rubriek "Recepten" vindt u in dit blad en de verslagen van de vrijwilligersbijeenkomst van 30 januari jongsleden en "iedereen kan sporten" een initiatief van SPORT.GOUDA gehouden op 20 februari. Daarbij o.a. ook nog informatie over donderdag 25 februari jl. waarin de Goudse 50 plussers werden uitgenodigd om in de Mammoet kennis te maken met diverse sporten. Kortom er is weer veel te lezen.

Alle inzenders van kopij worden hartelijk bedankt en de redactie wenst u veel leesplezier.

De redactie

Van het bestuur

AGENDA ALGEMENE LEDENVERGADERING maandag 2 mei 2016

Aan de leden van de I.S.V.

Hierbij nodigen wij u uit voor het bijwonen van een Algemene Ledenvergadering welke zal worden gehouden in ons clubgebouw aan de Ridder van Catsweg 358 te Gouda op:

maandag 2 mei 2016, aanvang 20.00 uur (zaal open 19.30 uur)

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter.
2. Mededelingen
3. Ingekomen en uitgaande post
4. Bespreking notulen van de ledenvergadering van 20 april 2015.
5. Jaarrekening 2015.
 - bevindingen van de kascommissie
 - bespreking van de jaarrekening
6. Begroting 2015.
7. Verkiezing van twee nieuwe leden van de kascommissie. (*Kandidaten gelieve zich te melden bij de secretaris*)
8. Ledencontributie per 1 januari 2017.
9. Hoe is de stand van zaken van de vereniging, en wat biedt de toekomst.
10. Verdere mededelingen vanuit het bestuur door de voorzitter betreffende de voortgang van onze vereniging.
11. Mededelingen vanuit het stichtingsbestuur.
12. Rondvraag.
13. Eventuele besluitvorming
14. Sluiting (*gestreefd wordt uiterlijk 22.00 uur*)

Wij rekenen op uw komst.

Met vriendelijke groet.

Cees Wouters (secretaris)

NB.

Wilt u voortijdig de jaarrekening en/of begroting inzien, vraag dat dan per e-mail aan de penningmeester.

(kojabaan@caiway.nl)

Vrijwilligersbijeenkomst ISV



Op zaterdag 30 januari jl. werd er voor onze vrijwilligers de jaarlijkse vrijwilligersdag gehouden. Vanaf vier uur werden de gasten verwelkomd met koffie en koek en tijdens de borrel hield onze voorzitter Dick Mos een emotionele toespraak waarin hij onze vrijwilligers bedankte voor hun inzet en de wens uitte dat de vereniging nog vele jaren door mocht gaan en blijven groeien.

Hierna werd de vouwwand van de kantine geopend en konden we genieten van een heerlijke Chinese maaltijd die daarachter stond opgesteld. Voor de liefhebbers kon er in de sportzaal een potje tafeltennis worden gespeeld. Leuk dat er ook veel nieuwe (jonge) gezichten waren te zien op deze middag/avond en er werd spontaan meegeholpen om na de warme maaltijd en het heerlijke ijstoetje, de boel weer op te ruimen.

De redactie

Schilderwerk

Zoals u wellicht is opgevallen, is onze accommodatie voorzien van een nieuwe verflaag. Schildersbedrijf Theusen heeft een in een aantal weken al het houtwerk in ons clubhuis en in de sportzaal geschilderd. Ook zijn er nieuwe ruiten geplaatst in de entree van de sportzaal. Na de al eerder uitgevoerde verbouwing van de natte ruimtes zijn nu ook alle deuren daar opnieuw geschilderd. Het gebouw is er klaar voor om ons weer vele jaren te huisvesten.

De redactie

Yoga interesse?



Radiance Energy Healing
Passie voor welzijn

Gouda

Al een aantal weken zijn wij op **donderdag 7 januari van 16:00 tot 17:00 uur** yoga aan het beoefenen in onze ISV accommodatie.

Wilt u ook een les bijwonen dan bent u welkom. Bevalt het, dan kunt u meedoen met een cursus van 3 maanden. De kosten voor deze periode zijn € 50,00 per persoon. Zie ook het artikel hierna.

Radiance Energy Healing wil laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u gaan organiseren in onze ISV sportzaal. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

Als gediplomeerde en ervaren yogadocente geef ik zelfs les aan ouderen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet om het

fysieke maar om de juiste ademhaling. Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek en strek oefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is Yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name teweeg gebracht door juist ademen, iets waaraan in de Yogalessen veel aandacht zal worden besteed.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter in uw vel en hoofd voelen? De lessen gaan 50 Euro per 3 maanden kosten. Carolien Tuijthof is te bereiken op: 0687442078 of kijk op de website voor meer informatie: www.radianceenergyhealing.nl

U kunt zich opgeven via mailadres: info@isvgouda.nl of per telefoon 0182581956.

Met vriendelijke groet,

Carolien Tuijthof

Basketbal

De basketbalborden aan beide zijden van onze sportzaal zijn weer operationeel. Dankzij de spontaan aangeboden hulp van één van onze huurders van onze sportzaal zijn de kabels en het opdraaimechaniek schoongemaakt en kan er ook weer worden gebasketbald. Onze hartelijke dank aan de echtgenoot van Josje Konings.

De redactie

Iedereen kan sporten

SPECIAL HEROES

GRATIS

Interactieve sportmarkt voor mensen met een beperking

IEDEREEN kan sporten!

Zaterdag 20 februari 2016
Sportcentrum De Mammoet
Calslaan 101, 2804 RT Gouda

08:45 - 12:15 uur: Mensen met een verstandelijke beperking • 08:45 - 09:10 uur: Inloop • 09:10 uur: Opening door wethouder Laura Werger • 09:15 uur: Warm-up • 09:30 - 12:15 uur: Clinics (o.a. korfbal, tennis en atletiek)	13:30 - 15:30 uur: Mensen met een lichamelijke beperking en Special Heroes middag (doelgroep SBO, VSO en Praktijkonderwijs) Vrije in- en uitloop voor het hele gezin. Met clinics, o.a. • 13:45 - 14:30 uur: Kickboksen (Silent Dragon) • 14:45 - 15:30 uur: Ouder + kind bootcamp (Gezond Gouds)
--	--

Tobbepad 4
 2803 WH Gouda
 Tel 0182 590 910
 Email info@sportpuntgouda.nl
 www.sportpuntgouda.nl
 f www.facebook.com/SPORT.GOUDA

Op zaterdag 20 februari 2016 stond sportcentrum De Mammoet in het teken van 'Iedereen kan sporten!'. Met 'Iedereen kan sporten!' liet Sport.Gouda zien dat ook mensen met een beperking een sport kunnen beoefenen.

In de middag was er aandacht voor sporten voor mensen met een lichamelijke, visuele en/ of auditieve beperking. Ook waren er informatiestands aanwezig, waarin informatie over sportverenigingen, gezondheid en vrijetijdsbesteding te vinden was.

Ook ISV was met een kleine stand aanwezig waar onze vrijwilligers Anja en Femke zeer aanwezig waren om de bezoekers alles over onze vereniging te vertellen.



Dames reuze bedankt voor jullie tijd en inzet.

Beweegdag 55+

Op 25 februari 2016 organiseerde SPORT•GOUDA i.s.m. diverse deelnemende organisaties en verenigingen de beweegdag 55+. Een dag(deel) waarbij senioren verschillende sport- en bewegingsactiviteiten konden zien maar ook aan konden deelnemen.

Diverse onderzoeken tonen aan dat sport- en bewegingsactiviteiten bij senioren een positieve invloed hebben op de fysiek en de mentale gezondheid. Het doel van deze dag was om de ouderen kennis te laten maken met het beweegaanbod in Gouda, het stimuleren tot bewegen en bewust maken van een gezonde leefstijl. Ook is dit een gelegenheid om de sociale contacten van de senioren te versterken.

Het was een drukke en gezellige ochtend waar veel contacten werden gelegd. ISV werd vertegenwoordigd door een flinke groep tafeltennissers uit de senioren groep 50+. We hebben behoorlijk wat folders kunnen uitdelen en mensen warm gemaakt voor onze sporten.

Bedankt mensen voor jullie inzet.





ISV wat willen we ermee ?



Op donderdag 10 maart, is er in een kleine leden- en vrijwilligersbezetting nagedacht en gediscussieerd over het thema "ISV wat willen we ermee". Rogier Zandijk van SPORT.GOUDA presenteerde de avond en legde 4 stellingen neer waar we in 3 teams over hebben gepraat en onze antwoorden hebben gepresenteerd.

Doel van de avond was om te komen tot nieuwe inzichten over onze vereniging. Wat wij kunnen en willen bieden aan sporten binnen onze vereniging voor die sporters, die zich niet kunnen of willen aansluiten binnen de reguliere verenigingen. En hoe we dit kunnen realiseren met elkaar.

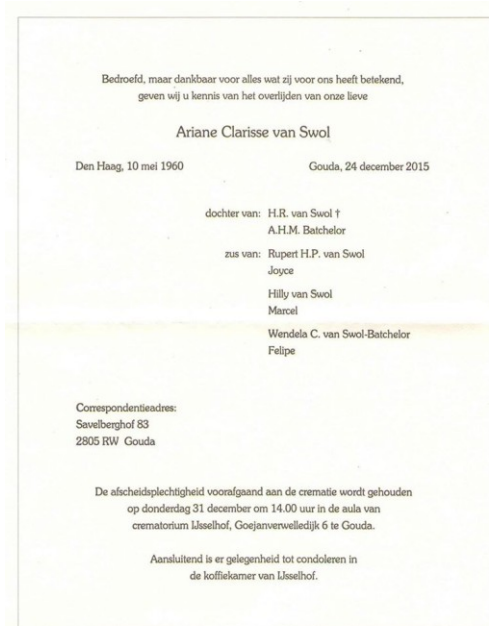
Er is zo goed mogelijk antwoord gegeven op de volgende 4 stellingen:

- Hoe ziet ISV eruit over 5 jaar?
- Wat moeten we daarvoor doen?
- Wat hebben we daar voor nodig?
- Wat moeten we koesteren?

Inmiddels is er een tweede bijeenkomst geweest waarbij het ISV bestuur en Rogier van SPORT.GOUDA de eerste avond hebben geëvalueerd. Dit moet resulteren in een volgende stap van het proces waarbij we ook weer onze deelnemers zullen betrekken. Op deze wijze willen wij met ruggensteun van SPORT.GOUDA onze vereniging nieuw leven inblazen.

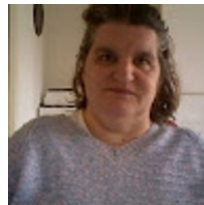
Zwemmen

In memoriam



Op 25 december bereikte ons het droevige bericht dat Ariane van Swol onverwachts was overleden.

Ariane was 19 jaar lid van onze vereniging en vrijwel iedere zaterdag in het zwembad te vinden. Op het crematorium en begraafplaats "IJsselhof" heeft een delegatie van de zwemmers en het bestuur afscheid genomen van Ariane.



Jeugdledenstop

Momenteel hebben we een jeugdleden stop voor onze zwemmers in het eerste uur. We hebben nu een maximum van 15 kinderen en gezien de ruimte in het bad en het aantal vrijwilligers is dit het maximale wat we aankunnen. Er staan 2 jeugdleden op de wachtlijst.

Interview Femke de Caluwé

Het is donderdag 11 februari en aan mij de schone taak Femke de Caluwé te interviewen. Ze is in het ISV gebouw en woont een bestuursvergadering bij. Femke is sinds begin december een nieuwe vrijwilligster bij het zwemmen en ze heeft heel veel te vertellen, naar wat later zal blijken.



Voordat we goed en wel geïnstalleerd zijn is het gesprek al in volle gang en het gesprek stukt geen moment. Femke heeft verschillende petten op. Dat past bij haar. Ze doet wat ze leuk vindt, dat is veel en ook liefst alles tegelijk. Alles tegelijk is wel lastig..... Ook voor vrouwen zijn er grenzen aan alles tegelijk willen doen.

De afgelopen jaren heeft ze bewuste keuzes gemaakt. Ze is als freelancer voor zichzelf begonnen, ook is ze vrijwilligster geworden bij ISV. Dit niet voor een jaartje maar echt graag voor de lange termijn. Een leuke kanttekening bij dit vrijwilligerschap is dat Femke nog niets had gedaan en toch al een chocoladeletter scoorde bij zwarte Piet.



Vroeger is ze met de Klup (op de Bloemendaalseweg) een aantal jaren op vakantie geweest als begeleidster, heeft ze Afrika drie keer bezocht om daar vrijwilligerswerk met kinderen met een handicap te doen. Dit maakt haar blij. Blij om iets voor die ander te betekenen. *Ik heb nog geen vijf minuten met Femke gepraat maar haar enthousiasme werkt aanstekelijk.*

Waar wil je uitkomen, wat is je uiteindelijke doel?

Mooi om met onder andere haar eigen bedrijfje (hierbij biedt ze zich aan als projectmanager op het gebied van organisatie en communicatie) het verschil te maken in een omgeving die ertoe doet.. Voor haar stichting (nog niet aangemeld maar de naam is WaCaDo, wat staat voor 'If you want you can do it!') verzamelt en schrijft Femke verhalen over onder andere haar belevingen in Afrika, Nicaragua en de Paralympics. Tevens wil ze steeds meer kinderen kunnen helpen hun plekje in de maatschappij te vinden, of dit kind nu in een roelstoel is of een kind dat fysiek gezond is.



Femke is in januari aan de opleiding Master Special Educational Needs begonnen. Onder de naam WaCaDo zal ze verhalen publiceren, ook haar ISV ervaringen. Bij Stichting Present is Femke projectcoördinator. Zowel bij ISV als bij Stichting Present is ze vrijwilligster. Kort samengevat heeft ze haar eigen bedrijfje genaamd CaluWay (ZZP-er), is ze vrijwilligster en doet ze haar opleiding. Dit zijn de drie lijnen. Het evenwicht tussen alle drie wordt steeds beter.

Hoe kwam je zo bij ISV terecht?

Letterlijk reed ze vaak langs het gebouw en dat liet haar niet los. Doordat er ruimte kwam in haar drukke leven besloot ze dat ze nu contact ging opnemen met ISV. Zelf heeft ze vanaf haar 6e gevoetbald en altijd aan water polo gedaan. Door haar Zwarte Piet ervaring (*lees hiervoor*) en de ervaringen tijdens het zwemmen heeft ze zich al een beeld gevormd van ISV. Ze vindt het een warme vereniging die goed met haar vrijwilligers omgaat (*kan ik als vragenstelster beamen*).

Wat doet Sportpunt.Gouda hierbij?

Het is goed dat zij meedenkt over bepaalde sporten of andere invullingen van het gebouw. Binnenkort vergadert Sportpunt.Gouda hierover. Wat kun je als 'aangepast sportvereniging' nog meer aanbieden, ook voor de jeugd? Er zijn verenigingen waar de gehandicapten meedoen in het reguliere proces maar voor heel veel jeugd is er nog geen plek. Femke ziet het als haar taak om ISV voor de toekomst nog zichtbaarder te maken. Het is zonde dat heel veel mensen ISV nog niet kennen.

Op het moment dat ik dit interview uitwerk komt er een Facebookbericht binnen en dit bevestigt alles. Ga naar:

<https://www.facebook.com/Ikenmijneendje?fref=ts>



Hoe gaat het privé?

Sinds vier jaar heeft Femke een toffe relatie waar ze vrolijk van wordt en waar ze rust en ruimte bij ervaart (*aha, het geheim is ontdekt...*) Vroeger heeft ze zichzelf iets te veel weggecijferd en dat is nu anders. In haar pubertijd, héél lang geleden, heeft ze wel acht keer een knieoperatie moeten ondergaan en daardoor ging het op school ook niet altijd voorspoedig. Nu vindt ze heel veel opleidingen te gek en is leren één van haar dagelijkse bezigheden.

Veel freelancers werken op Internet met Webinars. Sinds een aantal zakelijke trainingen ontdekt Femke dat ze door haar expertise en kennis te delen geld kan verdienen, maar vooral anderen kan helpen! Ze gaat trainingen schrijven die ze online aan wil bieden. Dit heet met een mooi woord 'passief inkomen' en dit wil ze voor zichzelf gaan creëren.

Geboortedatum en geboorteplaats?

20 januari 1981 in Schagen. Na één jaar is ze samen met haar moeder naar Gouda verhuisd.

Voor wie zou je een standbeeld neer willen zetten?

Femke noemt in één adem, met stralende ogen; mijn moeder.

Geweldig om collega te mogen zijn, bij het zwemmen, van zo'n enthousiaste en bevlogen mede-vrijwilligster. Femke, heel veel succes met al je petten, plannen en noem maar op en bedankt voor je openhartigheid.

Anja van der Stok,
redacteur



Badminton

Oud-wereldkampioen para-badminton Ilse van de Burgwal komt langs bij ISV.

“Mijn passie is badminton. Dat is het al mijn hele leven. Helaas moest ik, toen ik jong was, badminton op een zijspoor zetten door blijvende rugklachten. Na een jarenlang traject van artsbezoeken, operaties en revalidatie leek ik eindelijk “pijnvrij” door het leven te kunnen. Een half jaar later kreeg ik een auto-ongeluk. Dat heeft blijvend letsel aan mijn benen veroorzaakt, waardoor ik genoodzaakt ben om te sporten in een rolstoel. Ik miste het sporten enorm en heb eind 2009 de keuze gemaakt om er weer mee aan de gang te gaan. En zo kwam ik weer terug bij mijn passie, badminton. En met succes, in 2011 ben ik wereldkampioen geworden in de single.



Hieronder een korte overzicht van mijn belangrijkste prestaties:

Wereldkampioenschap 2011 – Guatemala 1e Single | 2e Dubbel | 2e Mix
 Europees Kampioenschap 2012 – Duitsland 1e Single | 1e Dubbel | 1e Mix
 Europees Kampioenschap 2010 – Zwitserland 1e Single | 1e Dubbel | 2e Mix
 Nederlands Kampioenschap 2011 t/m 2015 1e Single | 1e Dubbel | 1e Mix

Ik heb een eigen visie op para-badminton. Tot op heden blijkt deze ook te kloppen want ik ben de laatste vier jaar ongeslagen op zowel nationaal als internationaal niveau. Er is binnen het para-badminton een gebrek aan goede, bekwame trainers. In de praktijk blijkt vaak dat de knowhow over para-badminton niet voldoende is om een speler naar een hoger niveau te brengen. Graag wil ik mijn passie en visie overbrengen aan spelers én trainers.

Met de PBF (De Para-Badminton Foundation) geven wij spelers handvatten om zichzelf naar een hoger niveau te brengen, door een aantal dagen per jaar een PlayersExperience te organiseren. Daaruit zal uiteindelijk een select groepje ontstaan dat kan deelnemen aan de Para-Badminton Academy. Ook geven wij handvatten aan trainers, zodat zij zichzelf naar een hoger niveau kunnen brengen op het gebied van para-badminton. Voor een valide trainer is het vaak lastig zich voor te stellen wat para-badminton is voor een para-speler. Dit doen wij door middel van het verzorgen van masterclasses en workshops. Dit is uiteindelijk in het belang van de spelers. Clinics, presentaties en lezingen geven wij aan verenigingen en het bedrijfsleven. Dit om de awareness van het para-badminton te vergroten.

Op zaterdag 9 april kom ik een kijkje nemen bij ISV. Vrijwilligster Femke, die ik ken van andere activiteiten, vroeg me om eens langs te komen, dus dat kom ik graag doen. Wellicht zie ik je op 9 april in het zwembad!

Ilse van de Burgwal

Rolstoeldansen

Helaas door een blessure van onze rolstoeldanstrainster Margriet de Lange is het rolstoeldansen een aantal zaterdagen niet doorgegaan.

Wilt u ook graag rolstoeldansen en wilt u een keer komen kijken? Dat kan op zaterdagmorgen van 11:00 tot 13:00 uur. Kijkt u wel even in de agenda op www.isvgouda.nl?

Geboorte

WIE DIT MOOIE MENSJE,
SERENA MARIA WIJNEN,
ZIET
GELOOFT ZIJN/HAAR EIGEN OGEN NIET
EN ZAL ZEKER BEAMEN
WONDEREN MAAK JE NOG ALTIJD SAMEN

OMDAT IK NET GEBOREN BEN
EN NOG NIEMAND KEN
MAG IK EEN FEESTJE GEVEN
KOM JIJ OOK EVEN?

ZO JA, LAAT DAN PAPA EN MAMA WETEN OF JE OP
ZATERDAG 19 MAART OF ZONDAG 20 MAART TUSSEN
14.00 EN 17.00 THUIS EEN BESCHUITJE KOMT ETEN

TINUS BOUWMEESTER-WIJNEN &
MONIQUE WIJNEN-BOUWMEESTER
MILO & SANTI
STROOKPOLDERSTRAAT II
2807 MX GOUDA
0182 678 591
MWIJNENBOUWMEESTER@GMAIL.COM

IK BEN AL ZO VERWEND
DAT MOCHT JE IETS WILLEN GEVEN
DAN GRAAG EEN CENT

EEN LIEF KLEIN MEISJE
EEN STUKJE VAN ONS ALLEBEI, DAT BEN JIJ

Serena Maria

10
februari
2016

08.33

3124
gram

48 centimeter

Op 10 februari j.l. heeft Monique Wijnen-Bouwmeester het leven geschonken aan een prachtige dochter Serena Maria. ISV wenst de trotse ouders heel veel geluk en hierbij van harte gefeliciteerd.

CVA-groep

De CVA sport en spel groep is wekelijks op de dinsdagavond actief en vol enthousiasme aan het sporten. Elke keer weten onze kanjers Wilma en Sandra ons weer aan het bewegen te krijgen en spelen we het laatste halfuur met veel plezier één of ander balspel. Wist u dat Wilma ons al 16 jaar begeleidt en Sandra al 14 jaar! Na dit uur van inspanning volgt een gezellig samenzijn van ontspanning in de kantine, waar we kunnen bijkomen met een kopje koffie, een watertje en vaak ook een traktatie want er is bijna altijd wel iemand jarig of jarig geweest.



Balstoelendans, de twee finalisten (Theo en Siem) van de totaal 9 deelnemers. Wilma heeft er erg veel plezier in.

Tafeltennis



Onze 50-plussers in actie op de woensdagochtenden.(recreatie)

Competitie

De voorjaarscompetitie is bijna gespeeld, nog 2 maandagen en 2 vrijdagen te gaan en dan weten we hoe ISV er voor staat. (zie de agenda voor de speelavonden). De redactie was al ter ore gekomen dat het resultaat wat te wensen over liet. Maar goed er is na de zomer nog een najaarscompetitie te spelen en wie weet. Veel succes in ieder geval.

Ontspanning

Klaverjassen en sjoelen?

Bij ISV Gouda & Omstreken kan dat iedere vrijdag om de 14 dagen. ISV, de vereniging voor aangepast sporten, biedt de leden naast badminton, rolstoeldansen, tafeltennis, zwemmen en een bewegingsgroep voor CVA patiënten, ook ontspanningsavonden aan.

Deze avonden zijn ook voor niet-leden toegankelijk. Het inschrijfgeld voor een avond bedraagt € 2,00 inclusief hapjes. De barprijzen zijn zeer redelijk.

Ons gezellige clubhuis is te vinden op de:

Ridder van Catsweg 358 (t.o. 693 voor navigatie)
2804 RS Gouda

Aan alle deelnemers aan de klaverjas- en sjoelcompetitie van

'Gezelligheid is troef'

De tweewekelijkse vrijdagse speelrondes voor de competitie 2015-2016 vallen op de volgende data: (onder voorbehoud)

2016:

8 en 22 januari
5 en 19 februari
4 en 18 maart
1, 15 en 29 april
13 en 27 mei

Slotavond: 10 juni

De data voor dit seizoen vallen rondom de kerstdagen en de jaarwisseling gunstig. Dit betekent dat ten opzichte van voorgaande jaren de kerstvakantie slechts **drie weken** hoeft te duren in plaats van vier.

Tot ziens op 8 januari

Leny en Martin

Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website www.isvgouda.nl onderaan de startpagina vindt u het  Facebook logo. Door hier op te klikken komt u terecht op onze ISV Facebook pagina. Als u geen lid bent van Facebook kunt u alleen lezen wat hier staat. Bent u wel lid van Facebook dan kunt u ook op de artikelen en berichtjes reageren en zelf ook berichtjes en/of foto's plaatsen. Ook kunt u dan uw "vrienden" op onze ISV pagina attenderen om zo onze bekendheid te vergroten.

De redactie

Van de leden voor de leden

De laatste Downer

Onze eigen Eveline gaat in dit programma op pad om de veelbesproken NIPT-test te onderzoeken. Met deze test wordt het downsyndroom opgespoord. Een Deense krant kopte onlangs dat het downsyndroom hier op het punt van uitsterven staat. Is dit een voorbode van wat ons in eigen land te wachten staat?



De programma's zijn op 16, 23 en 30 maart. De laatste aflevering is op 6 april. Mocht je enkele uitzendingen gemist hebben. Je kunt het terugzien op internet bij 'Uitzending gemist'.

Geef de pen door

Wie is Margriet de Lange

Hoe oud ik ben, jammer genoeg kan ik het niet om draaien want dan blijft het hetzelfde, houd je vast ik ben al 55 jaar en zit zoals de meesten bij de ISV in een rolstoel en ik woon in Moordrecht tegenwoordig Zuidplas.

Ik ben al 18 jaar lid van de ISV, maar ik denk dat ik voor vele onbekend ben.

18 jaar geleden ben ik begonnen met zwemmen en rolstoeldansen, toen gaf Cobi vd Mast les.

Toen Cobi hier mee stopte ben ik een cursus van 2 jaar gaan doen om les te mogen geven, dit is een cursus die heel zwaar viel maar ik ben gelukkig geslaagd met mooie cijfers.

In de 18 jaar dat ik lid ben heb ik ook nog andere sporten gedaan bij de ISV, ben ook nog 2 jaar bij de badminton geweest toen Ankie les gaf, maar dat was op de vrijdagavond en dat werd me te veel.

Het les geven doe ik al een poosje, er waren eerst nog andere instructeurs maar als die er niet waren nam ik de les over. Nu geef ik denk ik al 10 jaar les.

Jammer genoeg is de club heel klein, dus kom een keertje kijken op de zaterdag morgen vanaf 11 uur tot 13 uur. Het dansen bestaat uit 2 vormen, duo dansen dat zijn 2 rolstoelers die met elkaar dansen, combi dansen dat is 1 rolstoeldanser met een staande partner.

Denk je bij je zelf ik kan niet dansen, kom gerust langs wij kunnen het je leren ook als je met 2 staande partners wilt dansen.

De pen geef ik door aan Karin de Gruijl

Margriet de Lange

Recepten

Beste sportvrienden,

Hierbij het eerste recept van uit de rubriek "Recepten". Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit het vorige nummer van Kontakt willen we deze recepten rubriek toevoegen aan dit blad. Het is de bedoeling, dat als u een lekker recept hebt, dit door geeft aan de redactie. Het kan uw lievelingsrecept zijn, of dat u iemand weet met een lekker recept en dat doorgeeft. Het mag van alles zijn van voorgerecht tot nagerecht en van gebak en cake tot taart.

Hierbij ons eerste recept en hoewel we langzaam naar het voorjaar schuiven, komt dit recept nog uit het najaar. Maar op een gure voorjaarsdag in maart of april zal het ook best smaken.

Herfststoof met sukade, bacon en appel

Hoofdgerecht voor 6 personen



600 g rundersukade,
in 3 stukken
2-3 eetl bloem
3 eetl zonnebloemolie
20 g roomboter
3 rode uien, in parten
100 g bacon, in blokjes
3 portobello's, in stukken
2 eetl verse tijmblaadjes
2 theel gemalen kruidnagel
3 laurierblaadjes
100 ml rode port
500 ml runderbouillon
(van tablet)
2 preien, in ringen
3 elstar appels met schil,
in grove stukken
3 eetl ahornsiroop

1 - Kruid de stukken sukade met peper en zout en bestuif ze met bloem. Laat de olie en de boter heet worden in een grote pan met een dikke bodem, bak de sukade rondom bruin en haal hen uit de pan.

2 - Bak in dezelfde pan de ui, de bacon en de portobello goudbruin. Voeg de tijd, de kruidnagel en de laurier toe en blus af met de port en de bouillon. Leg het vlees terug in de pan en laat het gerecht 3 uur op een laag vuur stoven met het deksel op de pan.

3 - Voeg de prei en de appel toe en laat nog 30 minuten zacht stoven.

4 - Roer de ahornsiroop door de stoof en breng op smaak met peper en zout.

Serveertip
Lekker met gebakken aardappelen.

Bereiding: 50 minuten
Stoven: 3,5 uur

Eet u smakelijk.

Met groet, Stephan

Bedrijven worden verplicht gebouwen toegankelijk te maken voor gehandicapten

De Tweede Kamer stemt vanmiddag in met een wet die bedrijven verplicht hun filialen toegankelijk te maken voor gehandicapten. De wet is het Nederlandse vervolg op het in 2006 tot stand gekomen VN-verdrag voor de rechten van mensen met een handicap.

Door: Joost de Vries 21 januari 2016, 13:08

De coalitiepartijen steggelden de afgelopen weken over de interpretatie van dat verdrag. De PvdA, onder aanvoering van Kamerlid Otwin van Dijk (zelf rolstoelgebruiker), omarmde het verdrag en pleitte voor een ruimhartige uitvoering. De VVD propageerde vooral het innovatief vermogen van ondernemers om zelf hun bedrijven aan te passen aan de noden van gehandicapten.

De PvdA had al steun van GroenLinks, ChristenUnie, SGP en CDA, maar coalitiepartner VVD lag tot deze week dwars. Om de liberalen over de streep te krijgen is een zin toegevoegd die de geleidelijkheid van de invoering van de wet benadrukt. Vanaf volgend jaar zijn bedrijven verplicht de toegankelijkheid te garanderen. Bedrijven hoeven niet van de ene op de andere dag hun zaken aan te passen. Een extra regeling geeft ondernemers de tijd om de wet te implementeren.
(©volkskrant 21-1-2016)

Gehandicapten P

Zoekt u een gehandicapten parkeerplaats?

[Gehandicapten P](#), een app die speciaal gericht is op deze doelgroep. De app zegt van alle Nederlandse gemeenten het beleid te kennen voor het gebruik van zo'n kaart en dus kun je zien waar je onbeperkt kunt staan en waar niet. Ook kent de app bepaalde uitzonderingsgevallen. Zo ga je goed voorbereid op pad.

Gehandicapten-P is gratis te downloaden voor Android. Dat kan [in de Play Store](#), of via onderstaande QR-code.



Van de PR groep

AARDBEIEN (zonder slagroom)

Nee lezer, dit is niet een nieuwe aflevering van de rubriek van Ellen met smakelijke recepten en kooktips. Dit stuk gaat over een latere fase in de spijsvertering, een vervelende aandoening tussen de billen: aambeien.

Ik, bofkont (leuke woordspeling!), ga morgen 15 februari in het GHZ onder het mes om mijn uitwendige aambeien te laten verwijderen. Ik zie er tegen op, vooral wat ik na het ontwaken uit de narcose zal voelen, en hoe het verder gaat. Daar wil ik verslag van doen, ik moest immers van onze hoofdredacteur een stuk voor het nieuwe clubblad leveren. En toen dacht ik: laat ik het eens over een taboe hebben: aambeien. Want wat blijkt: als ik mensen vertel over de operatie komen de verhalen los: meer mensen hebben last, maar je praat daar niet over. Staat niet in de top-3 van favoriete gespreksonderwerpen.

Mensen die mij kennen weten dat ik noodgedwongen veel zit. Dat resulteert in 'n moeizame spijsvertering/stoelgang. Persen. En dat voert dan tot het onderwerp van dit verhaal: door het persen zwellen in de endeldarm/anus (zeg maar: net voor de uitgang, bij de uitgang) de zwellichamen te veel op en ze zetten uit. Dat veroorzaakt inwendige en, op den duur, uitwendige aambeien. De inwendige aambeien kunnen bestreden worden door rubberbandligatie: met een apparaat worden de inwendige aambeien samengebonden met elastiekjes en sterven in een aantal dagen af, en die poep je dan uit. Deze behandeling is bij mij al een keer of drie gebeurd. De uitwendige aambeien kunnen worden ingespoten, afgebonden, dichtgeschroeid of verwijderd (deze informatie met dank aan de MLDS (Maag Lever Darm Stichting)). Bij mij gaat dat laatste morgen voor de eerste keer gebeuren. En daarna? Zitten lijkt me niet prettig, poepen ook niet. In deel 2 doe ik verslag van mijn verblijf in het GHZ en de day(s) after.

Ad Jansen

Van de redactie

Kort na de inzending van dit verhaal is Ad i.v.m. wat bijwerkingen opgenomen in;

*Revalidatiecentrum Rijndam,
Hr. Ad Jansen
Westersingel 300, 3015 LJ Rotterdam, 3e etage
bezoektijden 1600-2030u, in het weekend is hij waarschijnlijk thuis.
Mobiele nr. 06-1218 7083 (soms aan)*

Agenda



MAANDAG 28 MAART

19:30 - 22:00 uur Tafeltennis (Training)

Gastheer: Lex Lakerveld



DINSDAG 29 MAART

18:00 - 19:00 - CVA Sport en spel

o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen



WOENSDAG 30 MAART

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+

Gastheer: Piet de Brok



DONDERDAG 31 MAART

16:00 - 17:00 YOGA (begint een halfuurtje later)

o.l.v. Carolien Tuijthof



VRIJDAG 1 APRIL

19:15 - 23:30 - Tafeltennis (Competitie en Training)

Gastvrouw/heer: Mara van Grieken

ISV Gouda 3 Vriendenschaar

duo 9

ISV Gouda 2 Trefpunt 5

duo



VRIJDAG 1 APRIL

20:00 - 23:30 - Klaverjassen en sjoelen

Gastvrouw/heer: Mara van Grieken



ZATERDAG 2 APRIL

09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd

10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren

o.l.v. Team FysioVisiq.



MAANDAG 4 APRIL

19:15 - 22:30- Tafeltennis (training)

**DINSDAG 5 APRIL****18:00 - 19:00 uur CVA (sport en spel)****o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen****WOENSDAG 6 APRIL****09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+****Gastheer: Piet den Brok****DONDERDAG 7 APRIL****16:00 - 17:00 YOGA****o.l.v. Carolien Tuijthof****ZATERDAG 9 APRIL****09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd****10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren****O.l.v. Team FysioVisiq****ZATERDAG 9 APRIL****11:00 - 13:00 - Rolstoeldansen****o.l.v. Margriet de Lange (06 53726503)****MAANDAG 11 APRIL****19:30 - 22:00 uur Tafeltennis (Competitie en Training)****Gastheer: Lex Lakerveld**

ISV Gouda 1 Alexandria '66 12

ISV Gouda 1 duo TOGB 2

ISV Gouda 2 TTVN Nieuwkoop 3

ISV Gouda 3 Reeuwijk 4

**DINSDAG 12 APRIL****18:00 - 19:00 - CVA Sport en spel****o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen****WOENSDAG 13 APRIL****09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+****Gastheer: Piet den Brok****DONDERDAG 14 APRIL****16:00 - 17:00 YOGA****o.l.v. Carolien Tuijthof**



VRIJDAG 15 APRIL

20:00 - 23:30 - Klaverjassen en sjoelen
Gastvrouw/heer: Mara van Grieken



VRIJDAG 15 APRIL

19:30 - 22:30 uur Tafeltennis (Training)
Gastvrouw/heer: Mara van Grieken



ZATERDAG 16 APRIL

09:15 - 10:15 - Zwemmen jeugd
10:15 - 11:15 - Zwemmen senioren
o.l.v. Team FysioVisiq.



ZATERDAG 16 APRIL

11:00- 13:00 - Rolstoeldansen
o.l.v. Margriet de Lange (06 53726503)

MAANDAG 18 APRIL

19:15 - 22:30 - Tafeltennis (Competitie)
Gastheer: Lex Lakerveld



ISV Gouda 1 TOP 4
ISV Gouda 1 duo TOG 3
ISV Gouda 2 TOP 5
ISV Gouda 3 TOP 6



DINSDAG 19 APRIL

18:00 - 19:00 - CVA Sport en spel
o.l.v. Sandra Rutjens-Huibers en Wilma Aantjes-Steenbergen



WOENSDAG 20 APRIL

09:00 - 11:00 - Tafeltennis 50+
Gastheer: Piet den Brok

Zie voor de actuele agenda onze website www.isvgouda.nl/agenda .

Wij feliciteren

Maart

15-mrt	Bep Bakkers
17-mrt	Frits Bakker
18-mrt	Danielle Streefkerk
24-mrt	Ton Verbree
26-mrt	Gijs Ferwerda

April

8-apr	Walther Donk
8-apr	Thijmen de Vos
10-apr	Sandra Rutjens-Huibers
13-apr	Carolien Tuijthof
16-apr	Selma Abid
17-apr	Marvin Reeskamp
18-apr	Eveline Kamperman
20-apr	Peter I' Amie
21-apr	Roel Bezoen
29-apr	Lloyd Raghunath

Mei

2-mei	Ineke Kooi
6-mei	Jonah Groeneweg
8-mei	Lisa Berding
13-mei	Jan van der Linden
25-mei	Menno Baan
26-mei	Henk Polhuijs
29-mei	Ruud Bouma
29-mei	Gillis de Willigen
29-mei	Boaz van Genderen

Juni

1-jun	Ad Jansen
4-jun	Gerard de Bruin
4-jun	Simone Dekker
11-jun	Evelien van der Vlist
12-jun	Erwin Huisman
13-jun	Ellen Roodzand
15-jun	Margriet de Lange
16-jun	Bas van Hell
20-jun	Tjerk van Nieuwenborgh
21-jun	Myrthe Bijlsma
23-jun	Jan Sybrandi
24-jun	Berend van der Veldt
28-jun	Paul Visschers
30-jun	Jan Scheper

Een fijne dag gewenst.

Puzzel 4

Oplossing van de puzzel 3 van december 2015 was: **Inspraak**

Uit de vele inzenders hebben wij een winnaar getrokken en dat is geworden, mevrouw **Anja Stolwijk**. Van harte gefeliciteerd en de Barbon van 10 Euro is inmiddels overhandigd.

Nieuwe puzzel-4

GENEES- MIDDEL VERBOD	↓	ENGELSE TITEL	↓	ENGELS LIDWOORD	↓	AZIJN	TEGEN AARTS- BISSCHOP	↓
↓	5			TYPE ONDERWIJS GEDOE	→	↓	↓	
	9		2					3
TUIN- GEREED- SCHAP		PL. IN GELDER- LAND PLANT	→	↓			1	
↓		↓			ZUIVEL		PUS	
IN CASU AFDELING	→		BEROEP ROOK- ARTIKEL	→	↓		↓	
↓			↓			SYMB. TANTALIUM GELOFTE	→	
						↓		8
ZANGSTUK	HOUTEN HUIS REGERINGS STELSEL	→						FAMILIELID
↓	↓			INSNIJDING	→			↓
	10							
VOLKS- VERHAAL	→				SPOEDIG	→		4
				6				

Tip! Print alleen deze pagina uit om de puzzel te maken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Plaats de letters van de genummerde vakjes in het rijtje onderaan de puzzel. Er ontstaat een woord. Geef dit woord, met uw naam door aan de redactie info@isvgouda.nl en u maakt kans op een prijs. Uit de juiste oplossingen wordt een winnaar getrokken. De prijswinnaar wordt bekend gemaakt in het volgende nummer van Kontakt. Veel succes.

Niet ISV leden en de redactie zijn uitgesloten van loting.

Nawoord

Mensen met een beperking en sporten

Wat zijn de mogelijkheden van de beperkte mensen in de sport? In 1948 werden er voor mensen met een lichamelijke beperking spelen gehouden in het Engelse plaatsje Stoke Mandeville. De Britse Sir Ludwig Guttmann hoopte op deze manier de kwaliteit van het leven van de gewonden uit de Tweede Wereldoorlog verbeteren. Hij gebruikte sport hiervoor als middel. Pas vier jaar later kreeg het evenement een internationaal karakter. Naast deelnemers uit Groot-Brittannië namen er in 1952 ook sporters uit Nederland deel aan de International Rolstoel Games. Het was het begin van de internationale Paralympische beweging.

Het duurde tot 1960 voordat de Spelen een Olympisch karakter kregen. In Rome werden in dat jaar, direct na afloop van de Olympische Spelen, de eerste spelen onder de noemer 'Paralympische Spelen' gehouden. Vierhonderd sporters uit 23 landen streden tegen elkaar in acht sporten. Zes van deze sporten maken nog altijd onderdeel uit van het Paralympische programma. Dit zijn handboogschieten, zwemmen, schermen, basketbal, tafeltennis en atletiek.

Vanaf 1960 werden de Paralympische Spelen elke vier jaar gehouden. Dit was altijd in hetzelfde jaar als de Olympische Spelen. De Paralympische Spelen werden in 1976 ook toegankelijk voor sporters met andere beperkingen. Op deze manier konden sporters met verschillende beperkingen, zoals een lichamelijke, verstandelijke of een visuele beperking, aan één evenement deelnemen. In datzelfde jaar werden ook voor de eerste keer de Paralympische Winter Spelen gehouden.

De editie van 1988 betekende een nieuwe primeur. In dat jaar werden de Paralympische Spelen voor de eerste keer in dezelfde accommodaties gehouden als de Olympische Spelen.

Het aantal deelnemers aan de Paralympische Spelen is gegroeid van vierhonderd in 1960 tot bijna vierduizend in 2000. Nederland is sinds de start van de Paralympische Spelen niet alleen altijd aanwezig geweest, maar heeft het evenement bovendien zelf een keer georganiseerd. In 1980 vonden de Paralympische Spelen plaats in Arnhem.

Bij ISV zijn bij de zwemmers, badmintonners en tafeltennissers ook mensen afgevaardigd voor de landelijke wedstrijden, om zo op een selectieplaats te hopen voor de Paralympics. We praten dan over de jaren tachtig toen de integratie van mensen met een beperking nog in de kinderschoenen stond.

Nu zijn nagenoeg alle openbare sportgelegenheden toegankelijk voor mensen met een beperking en is er kortgeleden zelfs een Europese wet aangenomen die de toegankelijkheid voor mensen met een beperking verplicht stelt. Ook komen er langzamerhand steeds meer sportverenigingen met een zogenaamd G-team.

Nu zijn de meeste sporters bij ISV op recreatieve basis aan het sporten, alleen de tafeltennissers doen nog mee aan landelijke teamwedstrijden en zijn aangesloten bij de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond).

Stephan

(Bronvermelding: Paralympics Wikipedia)

Wie zijn wij?

ISV? Vereniging voor aangepast sporten en gezelligheid!

Onze doelgroep zijn mensen met een lichamelijke beperking die bij ons aangepast kunnen sporten.

Wat bieden wij?

- badminton
- sportgroep voor mensen met een CVA
- ontspanningsavonden (klaverjassen en sjoelen)
- rolstoeldansen
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- yoga
- zitvolleybal
- zwemmen

Bent u bijvoorbeeld na een **CVA** uitgerevalideerd en u wilt toch graag sporten? Is een reguliere sportvereniging of fitness club te hoog gegrepen voor u, of voelt u zich daar niet helemaal thuis?

Bent u rolstoelgebonden en wilt u toch wat aan uw conditie doen? Hebt u een andere lichamelijke aandoening en wilt u niet bij een reguliere vereniging sporten? Allemaal redenen om contact met ons op te nemen.

Onze geschiedenis

In 1964 werd de Invaliden Sport Vereniging Gouda & Omstreken opgericht.

Tegenwoordig noemen we onszelf Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda & Omstreken. ISV is een begrip in Gouda en omgeving, maar ook landelijk en internationaal geen onbekende.

In 2014 hebben we ons 50-jarig jubileum gevierd met een groot feest in ons clubhuis.

ISV heeft een mooie eigen accommodatie aan de Ridder van Catsweg in Gouda. Er is een sportzaal en een kantine. Er wordt gesport door mensen met en zonder beperking. Er wordt recreatief gesport en ook aan wedstrijden en competities deelgenomen. We zijn aangesloten bij diverse sportbonden en de Vereniging van Goudse Sportorganisaties. U bent vrij om eens te komen kijken en mee te doen.

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

Badminton



Badminton kan heel goed geïntegreerd gespeeld worden, dus mensen met en zonder beperking samen. De badmintongroep heeft zowel staande als zittende spelers. Deelname aan landelijke toernooien en een clubkampioenschap in enkel- en dubbelspel is mogelijk.

CVA-groep



CVA staat voor Cerebro Vasculair Accident, het geen betekent: ongeluk in de bloedvaten van de hersenen, dus een hersenbloeding of –infarct. Het gevolg kan een verlamming zijn, soms afasie. Verder kunnen karakter en gedrag veranderen door een CVA.

Wij kunnen ook binnen andere diagnosegroepen, zoals bijvoorbeeld MS, een gedeeltelijke dwarslaesie, of aangeboren neurologische aandoening, van betekenis zijn.

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen, rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

Ontspanning



Ook als een sport niet tot uw mogelijkheden behoort heeft ISV wat te bieden. In ons clubhuis is het gezellig. Er is altijd wel iemand aanwezig voor een praatje, een kaartje leggen of om samen tv te kijken. Onze ontspanningscommissie organiseert regelmatig activiteiten: kaarten, sjoelen, bingo. Om de veertien dagen is er een klaverjas-sjoelavond. We staan open voor nieuwe activiteiten.

Rolstoeldansen



In deze groep kunnen verschillende dansen geleerd worden. Er wordt zowel duo (2 rolstoelen) als combi (rolstoel en staande danser) gedanst. Kind en volwassene, met en zonder rolstoel, kunnen zo kennismaken met deze sport.

Tafeltennis



Ook bij tafeltennis spelen mensen met en zonder beperking samen. We hebben een enthousiaste groep en verschillende teams, die uitkomen in de NTTB-competitie. Wekelijks wordt er twee keer getraind. Er wordt aan regionale en landelijke toernooien deelgenomen en we hebben jaarlijks het clubkampioenschap. Ook is er een recreatieve senioren groep actief op de woensdagochtenden.

Yoga



Radiance Energy Healing organiseert laagdrempelige en betaalbare Yoga voor u in onze **ISV** accommodatie. Yoga is echt goed voor iedereen en niet afhankelijk van leeftijd, lenigheid en/of mobiliteit.

Een gediplomeerde en ervaren yoga docente geeft les aan ouderen die alleen oefeningen zittend in een stoel kunnen doen. Het gaat niet alleen om het fysieke maar om de juiste ademhaling.

Yoga is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Yoga is geen competitiesport. Wel is yoga een filosofie en levenswijze die ons helpt in ieder aspect van ons leven. Dit wordt met name teweeg gebracht door juist ademen, iets waar in de yogalessen veel aandacht aan wordt besteed.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke donderdag middag van 16:00 tot 17:00 uur zijn wij te vinden in ons clubhuis.

Zwemmen



Op zaterdagochtend zwemmen we in het Groenhovenbad. Eerst een uur voor de kinderen, daarna een uur voor de volwassenen. Er is deskundige begeleiding en er zijn vrijwilligers die meehelpen. Bij de kinderen is er voor ieder kind een ouder of begeleider. Het behalen van een zwemdiploma of –certificaat is mogelijk. Het laatste kwartier is er vrij zwemmen en spelen.

In het tweede uur zwemmen de volwassenen. Er zijn twee liften. De zwemmer kan, indien hier behoefte aan is, met de badrolstoel en lift in en uit het water komen.

Overige

Wij staan altijd open voor overige sporten die binnen onze sportaccommodatie kunnen worden gespeeld. Denk aan zitvolleybal, basketbal enz.

Verhuur accommodatie

Stichting Klubhuis ISV, opgericht in 1992, draagt zorg voor de exploitatie van de sportaccommodatie (sportzaal en het clubhuis). Voor het onderhoud hebben wij vrijwilligers.

Als doelstelling heeft de stichting het ondersteunen van de gehandicapten sport in het algemeen en die van de ISV Gouda & Omstreken in het bijzonder. Dit doen wij door middel van de opbrengst van de verhuur en het verhuren van reclameborden in de sportzaal.

Nieuwsgierig geworden?

Kijk voor verdere informatie, agenda en contactpersonen op onze website www.isvgouda.nl, of op onze Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ISVGouda>.

Bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, (voor navigatie t.o. nr. 693) 2804RS Gouda, T 0182-537726

Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda