



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**41<sup>e</sup> jaargang nr. 2, juni 2023**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

**Bestuur ISV Gouda & Omstreken:****Telefoon:**

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956

<b>Ledenadministratie:</b>	Stephan Graalman	0182-581956
	E-mail: ledenadministratie@isvgouda.nl	

**ISV Commissie:**

Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

**Contactpersonen sportsecties:****Telefoon:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Stoelgym	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744
		of
Stoelgym	Stella Verschut	06-10138227

**Instructeurs / trainers:**

Badminton	Jozef Mataheru	06-41515191
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Stoelen Yoga/gym	Stella Verschut	06-10138227
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	0182-551187
Secretaris	Stephan Graalman	0182-581956
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
	Menno Baan	
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086 / 06-51597514

**Barcommissie****Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Mara van Grieken	06-11347361

## PR & Redactie clubblad "Kontakt"

Ad Jansen 0182-533081  
Stephan Graalman 0182-581956

Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)

Beheerder;  
Stephan Graalman 0182-581956  
**Facebookpagina ISVGouda**  
Stephan Graalman 0182-581956

Ereleden:	Benoemd	leden van verdienste	Benoemd op 27-1-2018
Ad de Kort	04-12-2006	Mara van Grieken	Bar
Riet Jongeneel	15-11-2014	Margriet de lange	Rolstoel dansen
		Sandra Rutjens	CVA
		Wilma Aantjes	CVA
		Cees Wouters	Oud Bestuurder

## OVERZICHT SPORTACTIVITEITEN I.S.V.

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

Badminton	donderdag	19:00 - 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Stoelengym	maandag	15:00 - 16:00

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren 09:30 - 10:30
		Senioren 10:30 - 11:30



Voor Algemeen Nut Beogende Instellingen (ANBI's) gelden belastingvoordelen bij erven, schenken en giften.

Kopij voor het clubblad inzenden naar:

Stephan Graalman: [ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 20 september 2023 te zijn aangeleverd.



## Post- en bezoekadres

**ISV Gouda & Omstreken**  
**Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda**  
**Tel. clubhuis: 0182-537726**  
**e-mail: [info@isvgouda.nl](mailto:info@isvgouda.nl)**  
**Website: [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)**  
**ING-bank: NL63INGB0003755308**

## Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
ALV 2023 verslag	pag. 6
Vrijwilligersdag	pag. 8
Uitleen hulpmiddelen	pag. 9
Roeien iets voor u?	pag. 10
ScootmobielClub Gouda	pag. 10
Vrienden Loterij	pag. 11
Facebook	pag. 11
Van de sportsecties	pag. 12
Zwemmen	pag. 12
Tafeltennis	pag. 14
CVA Sport en Spel	pag. 15
Stoelengym	pag. 17
Gastgedicht	pag. 18
Badminton	pag. 19
Lichtpuntjes	pag. 20
Ontspanning	pag. 20
Van de leden voor de leden	pag. 21
Gehandicapten P	pag. 21
Recepten	pag. 21
Geef de pen door	pag. 22
EPC 2023	pag. 23
Puzzel 32	pag. 24
Ledenadministratie	pag. 24
Wij feliciteren	pag. 25
Agenda	pag. 25
Nawoord	pag. 26
Wie we zijn en wat we doen	pag. 27
Aanmeldingsformulier	pag. 30

## **Voorwoord.**

Goedendag leden, vrijwilligers en betrokkenen,

Terwijl ik ga zitten voor het voorwoord, denk ik aan vanavond, ik ga naar de hockeywedstrijd Nederland tegen Duitsland. Dameshockey. De laatste jaren merk ik dat ik liever naar de dames kijk dan naar de heren. Het herenhockey heeft zich ontwikkeld naar een sport waar individuele kwaliteiten hoog worden gewaardeerd. Het dameshockey draait veel meer op de teamprestatie. Blijkbaar ligt mijn interesse daar. Daarom verheug ik mij op de wedstrijd van vanavond. Daar doe ik ook weer inspiratie op voor de hockeyteams die ik train en coach. Eerder heb ik wel eens verteld over Laura, die keepste bij Heren 2. Zij kwam in haar rolstoel het hockeyveld op, trok haar keeperspak en haar hulpmiddelen aan en probeerde de nul te houden. In haar rolstoel weer van het veld en de rest van de week weer herstellen voor de volgende sportactiviteit. Komend seizoen coach ik een meisjes onder 18 team. Hierin speelt een autistisch meisje met een hulphond. De hond helpt haar bij de intensieve momenten en bij het omgaan met nieuwe situaties.

Mooi he! Hoe deze sporters met een aanpassing prima kunnen integreren in reguliere sport. Dat kan helaas niet altijd. Als je niet kan opstaan uit je rolstoel, zijn je mogelijkheden beperkt. Je kunt lang niet altijd meespelen in een regulier team. En voor een rollend team heb je voldoende mensen en materiaal nodig. Daar kunnen verenigingen lang niet altijd in voorzien.

Bij ISV kunnen mensen met een lichamelijke beperking met of zonder enige aanpassing toch een tak van sport beoefenen. Daarmee bieden we de mogelijkheid tot sporten voor mensen die niet zo goed bij een sportvereniging terecht kunnen. Of willen. En daarmee vervullen we een ontzettend belangrijke rol.

De inspiratie die ik vanavond hoop op te doen is dan ook tweeledig. Enerzijds het hockey. Om te zien hoe het beste team ter wereld de warming-up doet, welke tactiek ze spelen en welke nieuwe trucjes ze laten zien. Anderzijds de organisatie er omheen. Hoe geef je een grote groep mensen veilig toegang tot een sportwedstrijd, hoe integreren de fysiek beperkten in die mensenmassa en hoeveel vrijwilligers er nodig zijn om een sportevenement als een hockeywedstrijd prettig te laten verlopen.

Hopelijk neem ik weer leuke en goede herinneringen mee naar huis. Hopelijk kan ik de inspiratie ook gebruiken voor ISV en hopelijk blikken de Nederlandse dames Duitsland in.

Tot na de zomervakantie,

Tjerk

## **Van de redactie.**

In verband met onze laatste activiteiten voor de zomerstop, is het clubblad wat later uitgekomen dan dat u gewend bent, maar alle sportgroepen zijn dan ook vertegenwoordigd in dit juniblad.

Voor menig lid is de vakantie begonnen, gaat men nog, of is het alweer voorbij. Voor onze vereniging is de zomerstop even een pas op de plaats, alhoewel de ontspanningsavond één keer in de veertien op vrijdagavond zoveel mogelijk doorgaat. Gaat u niet op vakantie, dan bent u altijd welkom om de ontspanningsavond te bezoeken en mee te doen met klaverjassen, sjoelen of schaken. De entree kosten zijn € 2,50 en u hoeft er geen lid voor te zijn.

De jeugdzwemmers hebben afgezwommen en zijn in het bezit van een certificaat, een diploma A of B en zelfs zijn er drie jeugdleden die het diploma C hebben behaald. De Badmintonners gaan het seizoen afsluiten met een gezellig etentje op de vereniging, de CVA sport en spel groep hebben buiten de deur gegeten en de stoelgymnasten gaan op de laatste dag een leuke nazit organiseren met allerlei hapjes. Traditioneel hebben de tafeltennissers de ISV kampioenschappen weer achter de rug en is er voor de leden twee maanden rust aangebroken. Wanneer we weer gaan starten met onze verschillende activiteiten leest u in dit blad bij de agenda.

Er is een eerste contact geweest met de ScootmobielClub Gouda, de ALV is op 8 mei gehouden en de vrijwilligersdag op 22 april hebben we ook achter de rug, waarvan u de verslagen in dit blad tegenkomt.

Er zijn twee fotoshoots geweest. De fotograaf Tim Laukens van het fonds Gehandicaptensport, waaronder andere Uniek-Sporten valt en Marieke Reitsma, regiocoördinator aangepast sporten Midden-Holland, hebben na toestemming van de leden mooie actiefoto's gemaakt van de badmintonners en de recreatieve tafeltennissers. De foto's worden voor verschillende promotieacties gebruikt.

Onze fysiotherapeuten Wilma en Sandra, die ons al jarenlang (23 en 19 jaar) begeleidde bij de CVA sport en spel groep, gaan ons verlaten. Beide dames hebben inmiddels een druk gezinsleven en wij kunnen alleen maar dankbaar zijn voor hun tijd en het enthousiasme waarmee ze vrijwel elke maandagavond tussen zes- en zeven uur ons aan het bewegen brachten.

Stella onze stoelengym docente loopt al een paar weken enthousiast mee, om het stokje over te kunnen nemen. Naast Stella zoeken we verder assistentie. We buigen ons nog over een passend afscheid tegen het einde van het jaar.

De redactie dankt u voor de ontvangen kopij en wenst u een mooie zomer. Graag zien we u na de zomerstop uitgerust terug in onze accommodatie of het in zwembad.

De redactie

## **Van het bestuur.**

Op maandag 8 mei vond de Algemene ledenvergadering plaats, er waren buiten het voltallige bestuur, 14 bezoekers aanwezig. Hieronder het conceptverslag.

### **NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN 8 mei 2023**

Aanwezig bestuur: Tjerk van Nieuwenborg (voorzitter), Stephan Graalman (secretaris), Koos Baan (penningmeester), Ad de Kort (onderhoud accommodatie)

Aanwezig zijn 15 bezoekers, waarvan 7 leden en twee ereleden.

#### **1. Ontvangst en welkom door de voorzitter:**

Voorzitter Tjerk van Nieuwenborg heet om 20.05 uur iedereen welkom.

#### **2. Opening vergadering en mededelingen:**

De voorzitter benadrukt dat in een ALV het bestuur verantwoording aflegt aan de leden voor de in het afgelopen jaar verrichte werkzaamheden. Meedenken met het bestuur vindt hij ook erg belangrijk.

#### **3. Mededelingen:**

Er zijn geen mededelingen.

#### **4. Bestuurswijzigingen:**

Tjerk doet een oproep aan zowel de aanwezigen als aan alle leden: stel je beschikbaar om het bestuur te komen versterken. Zowel bij de Vereniging als bij de Stichting is daar dringend behoefte aan.

#### **5. Ingekomen stukken:**

Er zijn geen ingekomen stukken.

#### **6. Vaststelling verslag van de ALV van 14 mei 2022:**

Er zijn geen opmerkingen of correcties, dus worden de notulen goedgekeurd.

#### **7. Financieel verslag:**

##### Jaarrekening 2022:

De jaarrekening 2022 is, dankzij een tegemoetkoming van de TASO-regeling, met een positief saldo geëindigd ondanks de beperkende maatregelen door de coronapandemie. Er worden opmerkingen gemaakt dat het toch wel een vervelend idee is dat het resultaat positief is dankzij de TASO-regeling. De bar opbrengsten geven een vertekend beeld omdat de bar de eerste 2 maanden van 2022 nog dicht was.

##### Bevindingen van de kascommissie:

De kascommissie heeft de jaarrekening gecontroleerd en in orde bevonden. De brief wordt voorgelezen door Koos Baan. De kascommissie stelt voor het bestuur te dechargeren, wat wordt aangenomen door de leden.

##### Begroting 2023 van de Vereniging en Stichting:

Koos geeft een korte uiteenzetting over de Stichting en de Vereniging. De Stichting, voor onderhoud van het gebouw, betaalt alle vaste kosten van onderhoud voor de Vereniging. Er worden ideeën aangedragen om het negatieve begrotingssaldo positief te krijgen. Een sterke stijging van de contributies is het bestuur geen voorstander van. Verder o.a. hogere bar prijzen, een verbod om zelf dranken mee te nemen, meer huurders die gebruik maken van de bar.

Na bovenstaande kanttekeningen wordt de begroting 2023 goedgekeurd.

**8. Benoeming nieuwe kascommissie:**

De heren Henk Polhuijs en Ruud Bouma hebben zich gemeld voor de kascommissie. Dit wordt met algemene stemmen aangenomen.

**9. Ledencontributie 2024:**

De basis contributie wordt verhoogd van €126 naar €133 per jaar en voor de jeugd van €100 naar €108 per jaar. De nu geldende toeslagen blijven onveranderd. Voor de volledigheid: extra sporten €25 en €50 zwemtoeslag per jaar. Dit laatste zowel voor volwassenen als voor de jeugd.

**10. Jubilarissen:**

Er zijn 2 jubilarissen. Peter Both, helaas niet aanwezig, is 40 jaar lid. Mara is 30 jaar vrijwilligster. De bloemen voor haar zullen thuisbezorgd worden.

**11. Stand van zaken van de Vereniging en wat biedt de toekomst:**

Mede dankzij sponsors en overige financiële ondersteuning van de Stichting staat de Vereniging er financieel goed voor. Eventuele tekorten van de Vereniging kunnen zonder problemen door de Stichting worden aangevuld.

Uitbreiding van het aantal leden valt niet mee. Bij andere verenigingen kunnen zich ook gehandicapte sporters aanmelden. De stoelengym onder leiding van Stella is een succes.

Janneke stelt voor om een werkgroep in het leven te roepen om leden te werven.

**12. Mededelingen vanuit het Stichtingsbestuur:**

Na jarenlange problemen is de groenstrook met de hulp van een nieuwe vrijwilliger, Gerard den Hartog, eindelijk op orde. Het parkeerterrein is opgehoogd en de cv-ketel is vervangen. Voor 2023 staat schilderwerk, opknappen bar, keuken en de toegangscontrole van het complex op het programma.

**13. Rondvraag:**

**Vraag:** Lloyd vraagt of het mogelijk is om bestuurstaken te splitsen en hoe het met de AED-cursus is.

**Antwoord:** het bestuur gaat kijken wat er mogelijk is en de cursus wordt aan gewerkt.

**Vraag:** Ruud vraagt zich af wat het risico is dat de laatste tranche van € 6000 van de TASO-regeling terugbetaald moet worden.

**Antwoord:** Volgens Stephan en Koos is die kans zeer klein.

**VRAAG: Tjerk** vraagt wie zich in wil zetten of ideeën heeft voor ons 60-jarig jubileum.

**Reactie** van Janneke dat zij wel in een feestcommissie wil.

**14. Eventuele besluitvorming:**

Geen.

**15. Sluiting:**

De vergadering wordt om ongeveer 21.00 uur gesloten. Het bestuur biedt alle aanwezigen nog een drankje aan.

Notulist: Koos Baan.



## ISV Vrijwilligersbijeenkomst 2023.

De vrijwilligers bijeenkomst op zaterdag 22 april werd goed bezocht. Helaas konden niet alle vrijwilligers aanwezig zijn. De 34 aanwezigen - ook de partners van de vrijwilligers - lieten zich het Chinees/Indisch buffet goed smaken. In de sportzaal stonden de attributen opgesteld om de zitspielen zo nu en dan even los te maken en door de vrijwilligers en de meegebrachte jeugd, werd daar dankbaar gebruik van gemaakt. We kunnen terugkijken op een gezellige en prima georganiseerde dag.



## **Uitleen hulpmiddelen.**

### **Maak je sportambities waar met de Uniek Sporten hulpmiddelen Uitleen**

**Vanaf 21 maart kan iedere inwoner van Krimpenerwaard, Gouda, Zuidplas, Waddinxveen en Bodegraven-Reeuwijk met een fysieke beperking gebruik maken van de Uniek Sporten Uitleen. Wat is deze uitleen precies? En waarom zou je het gebruiken?**

Sport en bewegen houdt je fit. En het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking, binnen de deelnemende gemeentes, sporthulpmiddelen kunnen uitproberen.

#### **Werkwijze**

Uniek Sporten Uitleen is meer dan alleen een sportrolstoel of handbike uitleen, het is een mobiliteitsgarantie. De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel, het gebruik ervan en het wordt afgesteld op je persoonlijke wensen. Ook is er tijdens de uitleenperiode technische service en onderhoud beschikbaar. Als het nodig is wordt jouw hulpmiddel zelfs afgeleverd op locatie. Bovendien zitten er geen kosten verbonden aan deze dienst!

De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je voor minimaal een week tot maximaal zes maanden. Binnen die periode krijg je namelijk een goed beeld van welke sport bij jou past.

#### **Nieske kan weer sporten**

Nieske is altijd erg sportief geweest. Door hardlopen, skeeleren en paardrijden was ze fysiek bezig en kon ze ontstressen. Tot ze 3,5 jaar geleden een ongeluk kreeg. Sindsdien kan ze niet meer lopen en gebruikt ze in het dagelijks leven een knee scooter. Tijdens haar revalidatie maakte ze kennis met rolstoelbasketbal en frame running. Voor beide sporten heb je hulpmiddelen nodig en dat is waar de uitleen van Uniek Sporten haar bij helpt.

*"Het sporten doet zowel mentaal als fysiek veel voor me. Ik word heel blij van een potje basketbal en het samen trainen. En afgelopen zaterdag heb ik met de trainers van AV'47 2,5 kilometer hardgelopen met het running frame. Supergaaf! Ik ben echt trots op mezelf!"*

#### **De drempel letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden**

In de gemeente Gouda wordt de Uniek Sporten Uitleen mede mogelijk gemaakt door een bijdrage uit het Sportakkoord van de gemeente.

Michiel Bunnik, wethouder Sport in Gouda: "Ik vind het heel goed dat deze mogelijkheid er nu is. We weten dat mensen met een fysieke beperking minder bewegen en sporten dan dat ze eigenlijk zouden moeten doen. Als Gouda willen we daarom de drempel voor deze mensen letterlijk en figuurlijk zo laag mogelijk houden. Dat doen we samen met de gemeenten om ons heen. Door te zorgen voor een passend aanbod, goede faciliteiten of zoals nu met deze mogelijkheid voor uitleen. Om te kunnen sporten is geschikt materiaal nu eenmaal belangrijk. En hoe fijn is het dat mensen nu de kans krijgen om eerst iets uit te proberen, zonder dat ze meteen voor een dure aanschaf komen te staan."

Vanaf 21 maart is Uniek Sporten uitleen voor in ieder geval 3 jaar beschikbaar in de regio. De dienst wordt *mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC\*NSF en Fonds Gehandicaptensport. Dit initiatief is gecoördineerd door Team Sportservice Zuid-Holland.*

Wil je meer informatie over Uniek Sporten Uitleen? Ga dan naar [www.unieksporten.nl/uitleen](http://www.unieksporten.nl/uitleen) of neem contact op met Kim Disco: Coördinator Aangepast Sporten van SPORT•GOUDA: [kim.disco@sportpuntgouda.nl](mailto:kim.disco@sportpuntgouda.nl)



## Roeien iets voor u?



Roei- en Zeilvereniging 'Gouda'

Roeien is, soms met aanpassingen, op zich een sport voor iedereen.

Ben je sportief, ben je graag buiten en vind je het gezellig om met anderen iets samen te doen? Lijkt roeien je leuk, maar denk je dat dit door de beperking die je hebt niet kan?

Probeer dan of de Roeivalidatie iets voor je is.

De Roei- en Zeilvereniging 'Gouda' kent al jarenlang de Roeivalidatie. Deze is erop gericht zoveel mogelijk mensen te laten roeien, ongeacht hun beperking.

Bij de Roeivalidatie roeien we met anderen samen op de Reeuwijkse plassen. We doen dit in een heel stabiele boot (een extra brede dubbele wherry, met extra instapmogelijkheid). Heb je wat meer begeleiding nodig dan kijken wij of er een aanpassing te vinden is.

We roeien met begeleiding van ervaren instructeurs, die je helpen en je leren roeien. Want roeien is niet overdreven moeilijk, maar je moet het natuurlijk wel leren.

Enige voorwaarden zijn: je moet kunnen zwemmen en, met wat hulp, zelf de boot in en uit kunnen stappen.

We roeien in de periode maart-oktober, op woensdagochtend en zaterdag.

Voor meer informatie of om je aan te melden: neem contact op met de coördinatoren van de Roeivalidatie.

Ze zijn te bereiken via een mail naar [roeivalidatie@roeienzeil.nl](mailto:roeivalidatie@roeienzeil.nl).

Het kan zijn dat je na aanmelding eerst op de wachtlijst komt.

## ScootmobielClub Gouda. \*

### >>> SCOOTMOBIEL FITNESS

Grethe en Frans zijn namens SCG in gesprek gegaan met Sportpunt Gouda en ISV Gouda om te bespreken wat de mogelijkheden zijn voor de SCG deelnemers om deel te nemen aan scootmobiel fitness. Het was een gezellig en productief gesprek, waarbij ons is aangeboden dat de SCG deelnemers een keer gratis mogen kennismaken met stoel fitness.

Tijdens deze fitness momenten geeft een gediplomeerde en ervaren bewegingstherapeute les aan mensen die alleen oefeningen zittend op een stoel kunnen doen. Het gaat niet alleen om beweging, maar ook om juiste ademhaling en plezier hebben met elkaar. Met de oefeningen die tijdens deze stoel fitness gegeven worden, zal het reactievermogen vergroten, wat op deze manier weer bijdraagt aan de verkeersveiligheid tijdens het scootmobiel rijden in het verkeer.

Binnenkort ontvangen de deelnemers hier meer informatie over.

**SAMEN FITTER**



\*Van de website van de ScootmobielClub Gouda (De redactie)

## Vrienden Loterij.

De Vrienden Loterij steunt goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. De loterij heeft sinds 1998 ruim € 787 miljoen geschonken aan meer dan 3.300 (sport)clubs en verenigingen en 48 goede doelen, waaronder KWF Kankerbestrijding, Fonds Gehandicaptensport en Jantje Beton.



Clubs, Verenigingen en Stichtingen

**Bij de Vrienden Loterij kunt u als deelnemer zelf bepalen welk 'goed doel' u steunt. U kunt niet alleen kiezen uit één van onze 50 goede doelen, maar ook uit 3.300 clubs, verenigingen en stichtingen in Nederland. Als u meespeelt in de Vrienden Loterij, gaat de helft van uw lotprijs rechtstreeks naar de clubkas.**

Zit er een club of vereniging in uw buurt, die u een warm hart toedraagt? ISV bijvoorbeeld of omdat u deel uitmaakt van de lokale muziekvereniging, of omdat uw zoon of dochter regelmatig in het buurthuis te vinden is. Dan kunt u met uw lot deze club of vereniging steunen.

Een directe link naar de 'Vrienden Loterij' vindt u op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl).

*Dus steun ons!*

## Facebook.

*Het is u vast opgevallen! Op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) onderaan de startpagina vind u het Facebooklogo. Door hierop 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*



**ISV Gouda & Omstreken**

127 vind-ik-leuks • 135 volgers



Chatbericht sturen

Vind ik leuk

Zoeken



## Van de sportsecties

### Zwemmen.

U bent hem vast al tegengekomen, onze stagiaire Ingo van Oldenborgh. Eerst liep hij stage bij onze badmintonners en nu is hij dus actief bij onze zwemmers. Daar Ingo een verplicht aantal uren bij ons moet doorbrengen en hij tegen het einde van ons seizoen is ingestroomd, zult u hem ook in het nieuwe seizoen tegenkomen.

Tineke van Setten is sinds kort bij ons als vrijwilligster, voorlopig één keer in de veertiendagen gezien andere verplichtingen. Welkom Tineke bij de zwemgroep.



Ingo in actie bij de aquajoggers.



En ja, er is diploma gezwommen, op de laatste zwemzaterdag van het seizoen deze keer. Onze waarneemster - verplicht bij de officiële diploma's - Ellis van Liempt van de reddingsbrigade was alleen op deze dag beschikbaar.

Dank je wel Ellis dat we weer een beroep op je mochten doen.



Deze kinderen hebben een diploma of certificaat behaald;

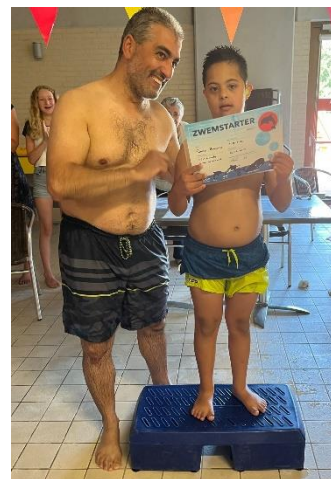
Lina	Zwemstarter 1
Ramzi	Zwemstarter 1
Salma	Zwemstarter 1
Aiden	Kikker Zilver
Henrieke	Teddybeer Goud
Tijn	Teddybeer Zilver
Karlijn	Op weg naar A
Oona	Op weg naar A
Benjamin	Diploma-A
Joas	Diploma-A
Harm-Jan	Diploma-B
Coen	Diploma-C
Daniël	Diploma-C
Omar	Diploma-C



Allemaal, van harte gefeliciteerd.

Ook dank aan - behalve de ouders en vrijwilligers - natuurlijk de kinderen die zo fantastisch hebben geoefend al die zaterdagen. Trots mogen ze zijn na deze prestatie en nu maar verder gaan na de zomer, om te oefenen voor een volgend certificaat of diploma?





Foto's, Samantha





Helaas was Joas, zo snel als hij is al vertrokken en staat niet op de foto.

Het zwemteam wenst u een mooie zomer en we zien elkaar weer op zaterdag 26 augustus.

Bas, Jantine, Klári, Michelle, Samantha, Sandra, Stephan en Tineke.

### **Tafeltennis.**

**B**este tafeltennissers,

Op maandagavond 26 juni sloten wij het tafeltennis (voorjaars-) seizoen af met het traditionele zomertoernooi. Ondanks de hitte bleken (bijna) alle aanwezigen bereid om acht korte partijen te spelen.

Nadat alle zweetdruppels waren neergedaald bleek Peter Veth eerste geworden te zijn. De totale uitslag was:

1. Peter Veth
2. Jaap den Daas
3. Ruud Bouma
4. Loyd Raghunath
5. Peter Annotee
6. Henk Polhuijs
7. Henk Annotee

Zoals gebruikelijk ging iedereen met een attentie naar huis, inclusief barman Lex en supporter Ineke. Wij hopen op maandag 28 augustus a.s. de avondtraining te hervatten. Tot dan!

Groeten, Peter Annotee

PS: het trainen op woensdagochtend gaat de hele zomer door...



De winnaar!



## CVA Sport & spel.

Bij deze onze laatste bijdrage van dit seizoen, gelegenheid om jullie een mooie, gezonde, sportieve en relaxte zomerperiode te wensen.

Ook de gelegenheid om jullie te vertellen dat wij per 1 januari 2024 zullen stoppen met het ondersteunen van de CVA sportgroep.

We zijn als jonge 20ers en beginnend fysiotherapeuten met veel enthousiasme betrokken geraakt bij deze leuke en bijzondere groep. We hebben veel mensen mogen leren kennen in deze tijd en hierdoor veel mensenkennis ontwikkeld, kennis over neurologie opgedaan en geleerd hoe je met heel veel verschillende mensen op heel veel verschillende manieren kunt sporten en plezier kunt maken. We hebben lief en leed met elkaar gedeeld, heel veel jarenlang!! Dat was super waardevol voor ons, daar zijn we heel dankbaar voor en dat zullen we absoluut missen.

Wij denken dat het tijd is voor een frisse wind, nieuwe mogelijkheden en hopelijk nieuwe kansen om de groep weer wat uit te breiden.

Met onze aanwezigheid was de groep redelijk aan de avond gebonden, wat niet voor iedereen prettig is vanwege de avondmaaltijd, vervoersuitdagingen (taxi's of rijden in het donker) en het feit dat de energie vaker op is aan het einde van de dag. We hopen dat dit in de toekomst eventueel anders kan wat nieuwe mogelijkheden geeft.

Stella (van de stoelengym ;-)), heeft de afgelopen maanden kennis gemaakt met de groep en is enthousiast om met de groep verder te gaan ook na ons vertrek, onder voorwaarde dat zij dit met meer vrijwilligers kan doen.

**VACATURE** dus: Het ISV, de sportgroep en Stella zijn op zoek naar vrijwilligers met een fysiotherapeutische, medische en/ of sport achtergrond. We willen eenieder van jullie vragen uit te kijken naar mogelijke kandidaten om te zorgen dat we de sportgroep toekomst kunnen geven.

Wij willen er na de zomer mooie maanden van maken met z'n drieën en hopelijk met meer zodat we nieuwe vrijwilligers kunnen 'inwerken' en hen en de sportgroep een warme overdracht kunnen verzorgen!

FIJNE ZOMER NAMENS ONS!! WILMA, SANDRA

En vanaf nu officieel ook **STELLA** (daar zijn we super blij mee! Dank je wel Stella!!)





*In plaats van gym, was er dinsdag traditioneel ons jaarlijkse einde seizoen etentje. Net als vorig jaar bij "de Beren". Het was erg gezellig en er werd druk gekletst, herinneringen opgehaald en natuurlijk gegeten. Na de koffie en thee werd er om ongeveer tien uur afscheid genomen, een mooie vakantie gewenst en ging iedereen tevreden huiswaarts.*

*De redactie.*



## Stoelengym.

Beste leden van de ISV,

Een aantal leden kennen mij inmiddels wel: sedert zo'n 3 jaar verzorg ik – met veel plezier – de stoelengym op de maandagmiddag. Dit doe ik naast mijn praktijk voor lichaamsgerichte therapie en Mindfulness.

Dat bewegen goed is voor je lichaam dat weten we natuurlijk allemaal wel; dat rust net zo belangrijk is als bewegen, wist ik eigenlijk ook niet! Toen ik de trainersopleiding volgde voor Mindfulness-trainer ervoer ik zelf hoe heilzaam dit is!

En met die ervaring die geef ik de stoelengym. Geen uitputting; niet achter je adem maar gewoon relaxt de bewegingen uitvoeren en daarna even een rustmomentje. Nu denk je misschien, dat de stoelengym een makkie is: nu, ik daag je hierbij uit! Een beweging langzaam uitvoeren is zwaarder, dan een beweging die je met een vaartje kunt maken. Bovendien ontstaat er meer bewustzijn van het lichaam en van jouw grenzen.

In het nieuwe jaar 2024 ga ik de CVA gym overnemen van Wilma en Sandra. Inmiddels loop ik al een aantal maanden mee en ben onder de indruk wat zij ontwikkeld hebben. Het zijn gezellige lessen waarin getraind, gelachen en gekeuveld wordt. Al oefenend gaan de grapjes over en weer. Na een half uur van oefeningen is het tijd voor een spel: en daar hebben Sandra en Wilma heel veel in ontwikkeld. Na de les is er tijd om met elkaar wat te drinken en te snoepen!

Eind van het jaar stoppen Sandra en Wilma na 19 en 23 jaar, ermee en zal ik het stokje van hen overnemen. Ik blijf tot aan het einde van het jaar van hen leren van wat zij samen ontwikkeld hebben en wat zeker een meerwaarde is!

Heb je zin om een keertje mee te doen; met de CVA- of stoelengym: neem dan contact op met Stephan Graalman en sport één (of meerdere) middagen / avonden met ons mee om te ervaren of dit bij jou past.

Je bent van harte welkom!!

Hartelijke groet,  
Stella Verschut



*Wilt u ook kennismaken met stoelgym? Kom dan een proefles volgen, wij zijn elke maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in ons clubhuis aan de Ridder van Catsweg 358. De CVA sport en spel gym is op dinsdag van 18:00 tot 19:00 uur.*

*De Redactie*

## Gastgedicht.

### Praatstoel

Zie mij hier in een stoelendans  
om de benen goed te strekken  
Dat is geen sinecure want ik  
kan oude spieren gauw verrekken

'n warming up, 'n cooling down  
Ik ben wat zweet gaan plengen!  
de dijen hoog, de dijen laag  
sinds de dagen zoetjes lengen

Een rechte lijn zonder 'mobiel'  
beweging zonder weerga  
heb sinds kort een scootmobiel  
scheur dus van A naar B ja

De supermarkt en de drogist  
Arts, tandarts, pedicure  
je weet het wel, het is niet niks  
Het legt je in de luren

Vandaar dat ik hier voluit sport  
De trainers slaan mij gade  
Als ik niet ga schiet ik te kort  
trek mijn armen uit de naden

Van links naar rechts, van rechts  
naar links, omhoog en weer omlaag  
Van onderop, van boven neer  
Hier heerst een goede sfeer

Ik puf en zucht, ik krijs en gil  
Het heiligbeen belaagt mijn bil  
als ik hier druk doet het daar pijn  
Maar onze stoelgym is zo fijn!!!

Marc Broekmans, 7 juni 2023





## Badminton.



*De badmintongroep genoot van een chinees buffet donderdagavond. Nu nog eenmaal trainen en dan begint ook voor hen de zomerstop. (De redactie)*



## Lichtpuntjes.

In het oude naaimachinemeeubel van mijn overleden moeder kwam ik een mapje met allerlei positieve leuke leerzame wijsheden en gedichtjes tegen.

Toen ik het vond was ik direct van mening om dit alles te delen.

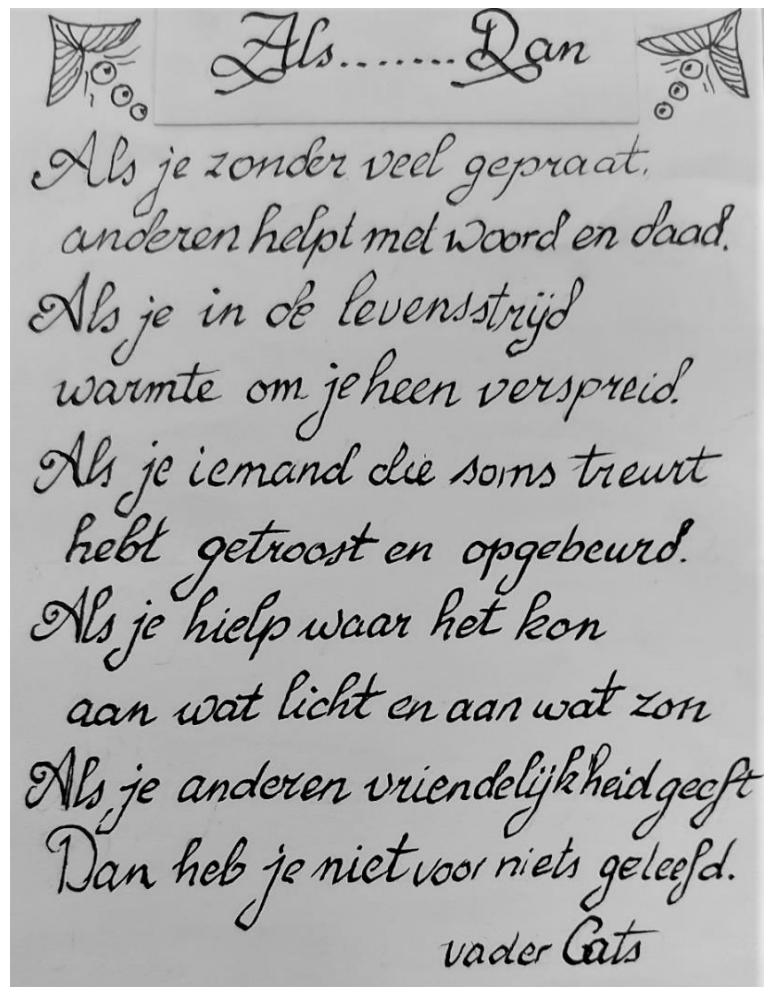
Ik noem ze m'n lichtpuntjes. Trots op moeder die 88 jaar is geworden en waarvan wij (zus en broer) niets van wisten.

Dit is nummer 2.

Doordat ik zelf graag kalligrafeer probeer ik er extra aandacht aan te geven.

Janneke Mulder-Groenendijk  
Afgekort JMG

Vind je dit leuk? Laat het me weten.



## Ontspanning.

### SJOELEN EN KLAVERJASSEN

De helft van het seizoen zit er alweer op. We kunnen terugkijken op een heel goede bezetting met op de meeste avonden 4 tafels met klaverjassers. Mede doordat we een beroep kunnen doen op onze vaste invallers zijn er ook vrijwel geen uitlotingen geweest. Ook de keer dat we een tafel met 3 klaverjassers hadden bleek dit prima te gaan en dus een goede oplossing. Altijd beter als toekijken.

Bij de vaste groep van 7 sjoelers ziet nog steeds niemand kans om Stephan te verslaan. Meer trainen dames!!!

Zoals al bekend gaan we de zomermaanden gewoon door. Onderstaand de speelavonden tot en met november 2023.

7 en 21 juli

4 en 18 augustus

1, 15 en 29 september

13 en 27 oktober

10 en 24 november

De data in december zijn nog niet bekend.

En nogmaals het verzoek om door te geven als je een keer niet kunt komen.

Menno en Koos Baan.



## Van de leden voor de leden.

### 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.



### Recepten.

#### *Beste sportvrienden,*

*Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit de vorige 'Kontakten', willen we deze receptenrubriek toevoegen aan dit blad. Van de dames Ellen Roodzand en Anja Stolwijk kreeg de redactie een aantal heerlijke recepten toegestuurd. Het is de bedoeling dat u, als u een lekker recept hebt, dit doorgeeft 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.*

Deze keer een makkelijke zomerse maaltijd, kipsaté met een frisse Mango/Avocado salade.  
INGREDIËNTEN

voor 8 spiesjes

500 gr kipfilet  
2 tenen knoflook  
2 eetlepels ketjap  
0.5 theelepel sambal  
Benodigdheden  
8 satéstokjes



#### BEREIDING

Snijd de kip in blokjes. Hak de knoflook fijn en meng met de ketjap. Voeg ook de sambal hierbij. Voeg dit toe naar smaak; hoe meer, hoe pittiger de marinade wordt. Voeg nu de blokjes kip toe aan de en laat zo lang mogelijk, maar minimaal 30 minuten marineren.

Als de kip lang genoeg gemarineerd heeft, rijg de blokjes kip dan op de satéstokjes. Bak de kip saté spiesen nu op de grill of de BBQ tot de kip gaar is, dit duurt afhankelijk van de dikte rond de 5 tot 7 minuten. Lekker met satésaus.

Tip: indien je houten satéstokjes gebruikt, leg deze dan in een bak met water om te voorkomen dat deze verbranden tijdens het grillen. Ik gebruikte de ketjap kentol no.1 van het merk A trade mark (in een wit kannetje), deze is lekker dik en ideaal om te marineren.

#### BEREIDING

Neem een ruime kom en meng hierin de ingrediënten voor de salade. Verkruiemel de feta eroverheen.

Maak de dressing door de aioli en de azijn met elkaar te mengen en breng eventueel op smaak met een beetje peper en zout.

## INGREDIËNTEN

- 50 g Gemengde sla
- 50 g Feta (verkruid)
- 100 g Mango (in blokjes)
- 50 g Wortel (geraspt)
- ½ Avocado (in stukjes)
- 2 El habanero mango aioli (of anders gewoon mayonaise)
- 1 El peerazijn (of een andere fruitazijn)
- Peper (snufje zout +, optioneel)



## Geef de pen door.

Beste mensen van de ISV.

Ik zal mij voorstellen, mijn naam is Anneke Donk. Ik heb jarenlang getafeltenist, ook met Riet Jongeneel. Ik heb competitie gespeeld, we kwamen ook buiten Gouda. Met Hemelvaartsdag hadden wij altijd ons pijpenstad toernooi met officiële scheidsrechters. Ze kwamen uit Solingen, Drenthe, Venray en wij werden ook teruggevraagd. Dat is helemaal niet meer gebeurd, eens houdt het op en ik kan er altijd met veel plezier aan terug denken.

Nu zitten wij gezellig om de 14 dagen te klaverjassen en te sjoelen. We hebben een leuke groep, een hapje en een drankje en hebben altijd plezier.

Het bestuur en de barmedewerkers doen het ontzettend goed, waarvoor mijn dank.

Ik hoop dat we nog lang met ons mooie clubhuis en nieuwe mensen die veel voor onze vereniging betekenen eens komen kijken wat er allemaal te doen is. Verder wens ik iedereen een fijne vakantie, dan kunnen we weer fris en fruitig er tegenaan.

Al vind ik het schrijven moeilijk, toch ben ik blij dat ik het gedaan heb.

Blijf gezond en tot de volgende keer. Een lieve groet van mij.

De pen geef ik door aan Mara van Grieken.

Anneke Donk





## European Para Championships.



De European Para Championships is een Multisport event. Het evenement wordt een vast onderdeel van de parasport-kalender, en keert elke vier jaar terug in een grote Europese stad. De allereerste editie van de European Para Championships vindt plaats in Rotterdam, van **dinsdag 8 tot zondag 20 augustus 2023**. 1.500 atleten uit 45 landen gaan met elkaar de strijd aan om de Europese titels én plaatsing voor de Paralympische Spelen van 2024 in Parijs. [www.epc2023.com](http://www.epc2023.com)





## Puzzel 32.

LIJCHAAMS-DEEL		VALE KLEUR	BRITS EILAND		IN PERCELEN VERDELEN		TIJDING		IN BALANS	
HOEFDIER			GROEF				GIFT		ZEER GEVLEID	
					TROPISCHE VETPLANT					
					SMELTEN					
ERGENS VOL OP VERTROUWEN										
DUN				WAL						MET TEGENZIN
				PER PERSOON						
			EERSTE STARTPOSITIE					PLUS		
			BOOM					MOE		
GRIEKSE ONHEILSGODIN	MILITAIR HOOFDEKSEL						PRATENDE VOGEL			
	SUL						BORDSPEL			
GRAFISCH KUNSTWERK				GRIEZELIG MENS						
HOUTSOORT						BEJAARDE				

## Ledenadministratie.

### De ISV-basis contributie voor 2023 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 50
Jeugd	€ 100,00	Extra sport	€ 25
		Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25
		NTTB contributie	€ 74 *

\*Dit bedrag is voor rekening van ISV.

**! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2023 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar! (Voor het zwemmen 50 Euro per jaar)**

## Wij feliciteren.

### Juni

1-jun	Ad Jansen
4-jun	Gerard de Bruin
6-jun	Benjamin Kuiper
12-jun	Erwin Huisman
13-jun	Ellen Roodzand
14-jun	Michelle Terpstra
14-jun	Daphne van Es
15-jun	Concetta van de Wetering
16-jun	Bas van Hell
20-jun	Tjerk van Nieuwenborg
23-jun	Jan Sybrandi
24-jun	Marcela van den Ham

### Augustus

2-aug	Dineke van Daalen
5-aug	Yvon Lakerveld
6-aug	Marcel Jacobs
10-aug	Francisca Faverey-Tiebosch

### September

17-sep	Swinda Brahim-Angela
22-sep	Ans Zonneveld
22-sep	Cora Boxma
25-sep	André Melkert
30-sep	Henk Annotee

### Juli

6-jul	Mara van Grieken
7-jul	Tom Uitterhaegen
16-jul	Tineke Ouwehand
20-jul	Theo Liefahrt
20-jul	Ad de Kort
22-jul	Johanna Bakker
29-jul	Esther van Eijk

**V**an harte gefeliciteerd!

Wist u dat u de verjaardagen ook kunt zien op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl)? Ga daarvoor naar 'AGENDA' en 'Verjaardagen'.

## Agenda

Wanneer stoppen we en wanneer starten we na de zomerstop?

	Laatste keer	Eerste keer
Badminton	6 juli	7 september
Stoelgym	3 juli	4 september
CVA	27 juni	5 september
Tafeltennis	26 juni	28 augustus (Training)
Tafeltennis	Gaat door in overleg met Piet den Brok. (Woensdagochtend)	
Zwemmen *	24 juni	26 augustus

\* Nieuwe seizoen 2023-2024.

Start 26 augustus 2023, Uitzonderingen: 21 oktober, 23 en 30 december 2023. 24 februari, 27 april, 4 en 18 mei 2024.

Laatste keer zwemmen, 29 juni 2024.

Totaal zwemmen we 38 keer.

**V**oor de actuele agenda ga naar [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) en 'AGENDA'.

## **Nawoord.**

### **H**et einde van het CVA-seizoen

De laatste dinsdag van juni was het eindelijk zo ver: de laatste CVA-avond voor de zomervakantie, see you in september! En we gingen geen halsbrekende of doodvermoeiende oefeningen doen, maar op jacht! Naar de Beeren.

We verzamelden op half zes: de instructrices, de deelnemers, de "stagiaire", met of zonder partners. Erg gezellig om de partners weer eens te spreken! We zaten lekker buiten onder het afdak, niet zo warm, later zaten we wat frisser onder hetzelfde afdak. En we waren niet de enige (wel de enigste!) klanten: dat merkten we aan het constante irritante gelach – echt niet alleen in onze groep – en de wat langere wachttijden tussen de gangen.

Naar de tevredenheid over de smaak van de diverse gerechten heb ik geen enquête meer kunnen houden: de meningen voor zover gehoord waren toch wel een beetje verdeeld.

Na een gezellige maaltijd was het afscheid nemen voor de zomerstop.  
Prettige vakantie en tot september!

Ad Jansen

### 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)
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- stoelengym
- zwemmen

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

Bent u rolstoel gebonden 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, hetgeen 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 en om de veertien dagen is er een klaverjas- sjoelavond. We staan open voor nieuwe activiteiten.

## 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.

## Stoelengym



Al een aantal jaren waren wij op donderdag van 16:00 tot 17:00 uur yoga aan het beoefenen in onze **ISV**-accommodatie. Al na de eerste sessie van 12 lessen, waren we allemaal ervan overtuigd dat het werkt, vooral steeds de ontspanningsoefening na een verrichte inspanning geeft een goed gevoel en dat zittend op een stoel!

Nu zijn we op maandag tussen 15:00 en 16:00 uur te vinden in onze accommodatie en doen wij aan stoelengym. Er zijn vele vormen van yoga, maar de hoofdzaak is verantwoord bewegen en ademen.

Wilt u het ook ervaren? Kom dan eens langs en doe mee. Bevalt het, dan kunt u meedoen met een cursus van 3 maanden of lid worden.

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

Bewust bewegen op een stoel is veel meer dan alleen fysieke rek- en strekoefeningen. Ook wordt met name aandacht besteed aan de juiste ademhaling.

Wilt u ook lekker bezig zijn? Vindt u het fijn om te relaxen? Wilt u zich beter voelen? Elke maandag middag van 15:00 tot 16:00 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, als 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 gehandicaptensport 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](http://www.isvgouda.nl).  
of op onze Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ISVGouda>.

Post en bezoekadres/clubhuis: Ridder van Catsweg 358, 2804 RS Gouda, T. 0182-537726



Voor *Algemeen Nut Beogende Instellingen* (ANBI's) gelden belastingvoordelen bij erven, schenken en giften.

AANMELDINGSFORMULIER ISV

**Bezoekadres en postadres**

Ridder van Catsweg 358  
2804 RS Gouda

**T 0182-537726**

**I** [www.isvouda.nl](http://www.isvouda.nl)

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308

BIC:INGBNL2A

<b>Achternaam</b>	
<b>Tussenvoegsel</b>	
<b>Voornaam</b>	
<b>Voorletter(s)</b>	
<b>Man / Vrouw</b>	
<b>Adres</b>	
<b>Postcode</b>	
<b>Woonplaats</b>	
<b>Geboortedatum</b>	
<b>Telefoonnummer</b>	
<b>Mobiel nummer</b>	
<b>E-mailadres</b>	

Pasfoto  
voorzien van naam  
meezenden a.u.b.  
(niet verplicht)

Was u al eerder lid van een sportvereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Indien met ja beantwoord, heeft u nog financiële  
verplichtingen aan deze vereniging. ☐ Ja ☐ Nee

Ik ben in bezit van: ☐ IVA-verklaring ☐ EHBO-diploma  
☐ Reanimatiediploma

Aan welke tak(ken) van sport wilt u gaan deelnemen:

- ☐ **Badminton** recreatie
- ☐ **CVA** sport en spel recreatie
- ☐ **Stoelgym** recreatie
- ☐ **Tafeltennis** wedstrijd / recreatie \*
- ☐ **Zwemmen** recreatie

\* Doorhalen wat niet van toepassing

**Opzegging** van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk geschieden tegen het einde van het verenigingsjaar (verenigingsjaar loopt van januari t/m december) met in achtneming van een opzegtermijn van minimaal **4 (vier) weken**.

Bovenstaande gegevens zijn volledig en naar waarheid ingevuld.

(Woonplaats)	(Datum)	(Handtekening (bij minderjarigen door een der ouders of verzorgers))

Dit aanmeldingsformulier ondertekend in envelop sturen naar:  
I.S.V. GOUDA & Omstreken, Ledenadministratie  
Ridder van Catsweg 358, 2804RS, Gouda