



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

35^e jaargang nr. 3, september 2017

Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten

ISV Gouda & Omstreken

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

Voorzitter	Interim voorzitter Martin Haighton	06-24693781
Secretaris	Vacant per 29-5-2017	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

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

ISV Commissie:

Anja van der Stok	Communicatie	0182 522614
Erwin Huisman	Administratie en algemene ondersteuning (ICT)	0182 562196
Femke de Caluwé	Communicatie en leden en sportaanbod	06 22625813
Lex Lakerveld	Bezettingsgraad eigen accommodatie	06 51048553
Lisa Berding	Leden en sportaanbod	06 21485980
Stephan Graalman	Bezettingsgraad eigen accommodatie	0182 581956

Contactpersonen sportsecties:**Telefoon:**

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06-53726503
Tafeltennis	Peter Annotee	0182-378106 / 06-51823693
		of 06-12294216
Zwemmen en Yoga	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

Instructeurs / trainers:

Badminton	Jacqueline de Rooij	0182-514741
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Rolstoeldansen	Margriet de Lange	06 53726503
Tafeltennis	Vacant	
Yoga	Carolien Tuijthof	06 87442078
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Dick Mos	0182-391078
Secretaris	Vacant per 29-5-2017	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
Verhuurzaken	Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
Adviseur onderhoud	Ad de Kort	0182-533086

Barcommissie**Telefoon:**

Lex Lakerveld	0182-300398 / 06-51048553
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;
Stephan Graalman 0182-581956
Femke de Caluwé 06 22625813

Ereleden:

Ad de Kort 04-12-2006
Riet Jongeneel 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 – 21:00
CVA	dinsdag	18:00 - 19:00
Kaarten en sjoelen	vrijdag (1x 14 dagen)	20:00 - 23:00
Rolstoeldansen	zaterdag	11:00 - 13:00 (September 2017)
Tafeltennis	maandag	19:30 - 23:00
	woensdag	09:00 - 11:00 50+
	vrijdag (1x 14 dagen)	19:30 - 23:00
Yoga	donderdag	16:00 - 17:00

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

Zwemmen	zaterdag	Juniores	09:15 - 10:15
		Seniores	10:15 - 11:15



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

De kopij voor het december nummer dient uiterlijk 23 december 2017 te zijn aangeleverd.



ISV Gouda & Omstreken
Postbus 669, 2800 AR Gouda
Tel.clubhuis: 0182-537726
e-mail: info@isvgouda.nl
Website: www.isvgouda.nl
ING-bank: NL63INGB0003755308

Inhoud

Voorwoord	pag. 4
Van de redactie	pag. 5
Van het bestuur	pag. 6
Reclamebord	pag. 6
Nieuwe gordijnen	pag. 7
Van het actiecomité	pag. 8
Persbericht	pag. 9
Zwemmen	pag. 10
Zwemseizoen 2016-2017	pag. 10
Vrijwilligers	pag. 10
B- diploma	pag. 10
Ledenstop	pag. 10
Badminton	pag. 11
Tafeltennis	pag. 11
CVA sportgroep	pag. 14
Rolstoeldansen	pag. 14
Yoga	pag. 15
Ontspanning	pag. 15
Van de leden voor de leden	pag. 16
Geef de pen door	pag. 16
Sponsor fietstocht	pag. 17
Ideeën 1 2 3 en 4	pag. 18
Recepten	pag. 24
Wij feliciteren	pag. 25
Agenda	pag. 26
Facebook	pag. 26
Ledenadministratie	pag. 27
Puzzel 10	pag. 28
Nawoord	pag. 29
Wie we zijn en wat we doen	pag. 30
Aanmeldingsformulier	pag. 33

Voorwoord



Een interim- (en beoogd) voorzitter, even voorstellen.

Voor alle leden die mij nog niet kennen, mijn naam is Martin Haighton en per 1 september 2017 interim voorzitter van ISV Gouda. Ik ben 51 jaar, samenwonend met Carmen en samen hebben we vier kinderen.

Sinds 1972 ben ik actief sporter, met name in Zoetermeer. Zo ben ik actief (en geweest) in tennis (ook in ondersteuning breedtesport), veldvoetbal, volleybal, zaalvoetbal en het lopen van de 4Daagse Nijmegen.

Vanaf 1995 kwamen bestuursfuncties als penningmeester en voorzitter van een grote VVE (65) op mijn pad. Maar ook in de lokale sport droeg ik mijn bestuursrol in de directe ondersteuning van de Voorzitter van FC Zoetermeer (900 leden). Daarna het voorzitterschap in 2007 van de zaalvoetbal (RZKZB) opgepakt (350 leden).

Ik werk als leidinggevende bij Defensie en ben daarnaast zelfstandig ondernemer. Vanuit Defensie heeft een collega, tevens ISV Gouda lid, mij gevraagd de rol van voorzitter te ISV Gouda ter hand te nemen. Na kennismaking met de andere bestuursleden heeft dit geresulteerd in een, wat ons allen betreft, vruchtbaar perspectief. Zo zal, onder dankzegging aan Dick Mos voor zijn ingeslagen voorzitterskoers, de aansluitende lijn worden voortgezet.

In de aanloop van de invulling van de rol van voorzitter zal ik mij bij regelmaat onder de leden begeven om de beleving van hen, begeleiders en betrokkenen te

aanschouwen.

Als nieuwe voorzitter van ISV Gouda ga ik me de komende jaren op visie inzetten om de elementen als ledenwerving en club beleving en communicatie verder te ontwikkelen binnen de club. Dit alles in afstemming en samenwerking met diverse commissies binnen de club. Ik heb vertrouwen in een goede samenwerking. De eerste afspraken staan inmiddels in de agenda.

Ik vind het belangrijk om betrokken en zichtbaar te zijn. Heeft u nog suggesties of ideeën voor het bestuur dan hoor ik die graag. Dat kan rechtstreeks door mij aan te spreken op de club, per telefoon 06-24693781 of per mail me.haighton@mindef.nl

Ik wens u heel veel sport en recreatieplezier.

Met hartelijke groet,

Martin Haighton

Van de redactie

September, het ISV sportseizoen is in alle hevigheid losgebarsten. De tafeltennisrecreanten wisten van geen ophouden en zijn de zomerstop doorgegaan. De yogi's waren de eerste die al vroeg in augustus zijn gestart, gevolgd door de zwemmers, de tafeltennissers, de CVA sport en spel groep en de badmintonners. Ook het rolstoeldansen is na een eerste teleurstellende opkomst, met een tweetal leden voorzichtig begonnen en we hopen dat gedurende het seizoen het aantal deelnemers zal groeien.

Toch hebben we niet de hele zomerstop stil gezeten, er is op 1 juli gefietst voor de RABO club sponsoring en... we hebben een interim voorzitter voor de vereniging, u hebt zijn voorwoord natuurlijk al gelezen in dit blad, Martin Haighton. De redactie heet Martin van harte welkom en wenst hem veel succes met het voorzitterschap.

Misschien is het u opgevallen maar bij binnenkomst naar de parkeerplaats kunt u ons nieuwe reclamebord aanschouwen rechts op het hek. Zo kunnen de argeloze voorbijgangers deelgenoot worden van de hoofdactiviteiten die wij bieden en eventueel op zoek gaan via de multimedia naar meer informatie. En bleek recent, het werkt!

Het clubhuis interieur heeft ook een verandering ondergaan, er zijn wat stoelen gewisseld van sportzaal naar clubhuis en visa versa. Samen met de nieuwe (embrasse) gordijnen vormen de grijze stoelen een goed geheel en is een wat meer huiselijke sfeer gecreëerd.

Alhoewel de meeste vakanties alweer verleden tijd zijn, kunt u in dit blad misschien wat vakantie ideeën opdoen voor het volgende zomerseizoen. Een mooi verhaal over een uitstekend verzorgde vakantie kunt u hier o.a. lezen.

Nog meer ideeën kunt u opdoen en eventueel met uw clubgenoten delen via dit blad, want kopij is altijd welkom. Het initiatief hiertoe is genomen door een van onze leden, die een viertal ideeën heeft ingebracht waarvoor de redactie zeer erkentelijk is. Dus schroom niet en laat ook wat van u zien.

Van het Stimuleringsbudget Grenzeloos Actief namens NOC*NSF hebben wij een subsidie toegekend gekregen. Dit bedrag wordt aan een badrolstoel besteed.

De beoogde barbecue aan het begin van het seizoen is naar de maand mei in 2018 verschoven. Verdere informatie in de volgende editie van "Kontakt".

De ramp op St Maarten is ons als bestuur en redactie van ISV niet onopgemerkt gebleven, Wij beseffen dat er mogelijk leden binnen onze vereniging direct of indirect zijn geraakt door het leed en willen hen graag een hart onder de riem steken en hierbij aangeven dat ook wij meeleven.

De redactie wenst u veel leesplezier en een mooi sportseizoen.

De redactie

Van het bestuur

Reclamebord



Een nieuw reclamebord op het hek moet duidelijk maken wie wij zijn en wat wij o.a. te bieden hebben aan activiteiten bij onze ISV vereniging. Belangstellenden hebben nu de mogelijkheid om via ons clubhuis telefoonnummer, of via de website en e-mail adres te reageren.

Er waren toch wel regelmatig opmerkingen te horen van "wat er wordt gedaan in dat gebouw" en ook werd er wel gedacht dat het een privé zwembad was.

Wij weten wel beter en hopelijk weet de argeloze passant nu ook wat er allemaal achter het hek plaatsvindt. Ad, Gerard en Lex hebben er voor gezorgd dat het bord menige najaarsstorm kan trotseren.

En het oude bord? Dat hangt binnenkort boven/naast de toegangsdeur naar het clubhuis.

Nieuwe gordijnen



Sinds woensdag 23 augustus hangen er nieuwe gordijnen voor de ramen van de sportzaal in ons clubhuis. De oude verticale lamellen hebben er sinds de bouw van onze kantine in 1992 gehangen en waren nu aan vervanging toe. Vanuit de kantine is er nu zicht op de activiteiten in de sportzaal en andersom kunnen de huurders van de sportzaal onze gezellige kantine bekijken en wie weet waartoe dat leidt. Bij afzonderlijke activiteiten en behoefte aan privacy gaan de gordijnen dicht.



Aan het werk

Van het actiecomité

Goedemiddag,

Bij deze willen we alle jeugdzwemmers (en jeugd die op de wachtlijst staat) van ISV graag uitnodigen voor een 4e editie van ISV Sport & Spel. We hebben de volgende datum gepland, omdat er dan geen zwemmen is:

Zaterdagochtend **21 oktober** van 9u00 - 10u30 zijn alle jeugdzwemmers van harte welkom aan de Ridder van Catsweg 358 (voor navigatie t.o. nr 693) te Gouda.

We horen graag of je er wel of niet bij kunt zijn en of je broertjes, zusjes en/of vriendjes/vriendinnetjes meeneemt!

Bezoekadres/clubhuis:

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



Jeugd Sport & Spel

zaterdag 21 oktober

9u00 - 10u30

Laat je even weten of
je er bij bent?!

anja.vanderstok@gmail.com
06-122 59 627

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

Wilt u a.u.b. reageren voor
14 oktober?

U kunt zich opgeven bij:
Anja van der Stok, tel.

06 122 59 627



PERSBERICHT

22 september 2017

Schrijfwedstrijd voor mensen met een chronische aandoening.

In samenwerking met het Groene Hart Ziekenhuis en Sportpunt Gouda organiseert het Patiënten Contact Groene Hart (PCGH), van oktober tot en met januari 2018 een schrijfwedstrijd. Iedereen met een chronische aandoening, en wonend in het Groene Hart, wordt uitgenodigd zijn of haar persoonlijke ervaringen over bewegen met een aandoening te delen.

Thema van de schrijfwedstrijd: Bewegen doet me wat!

Bewegen is niet altijd vanzelfsprekend. Wie een chronische aandoening heeft loopt vaak tegen problemen aan. Niet alleen bij het sporten, maar ook bij het doen van oefeningen die nodig zijn bij de aandoening of gewoon bij de dagelijkse activiteiten kan men te maken krijgen met beperkingen in je bewegingen.

Onder bewegen kun je zowel verstaan de energie/moeite die het dagelijkse leven met een aandoening vraagt als bewegen in de zin van oefenen en sporten. Het PCGH vraagt iedereen met een chronische aandoening een persoonlijk verhaal over het thema 'Bewegen doet me wat!' te schrijven. Welke haken en ogen kom je tegen bij bewegen met jouw aandoening/beperking? Hoe ben je daarmee omgegaan en waarom ben je toch aan het bewegen gegaan? Wat hield je aanvankelijk tegen? Hoe draagt bewegen bij aan jouw kwaliteit van leven?

Het verhaal mag maximaal 700 woorden bevatten. Voor alle voorwaarden en de manier van inleveren van de verhalen zie www.pcgh.nl

Stadsdichter Hanneke Leroux in de jury

Een deskundige jury, bestaande uit Hanneke Leroux, werkzaam als verpleegkundig specialist Chronische Zorg in het Groene Hart Ziekenhuis en tevens Gouds stadsdichter, Joop Hazebroek van Sportpunt Gouda en ervaringsdeskundigen Yvonne Balvers (reumavereniging Gouda e.o.) en Agnes Spuij (MS vereniging Zuid-Holland Oost) zullen uit alle inzendingen drie prijswinnaars kiezen. De drie winnaars worden bekend gemaakt op het symposium (over de powerpatiënt) in het Groene Hart Ziekenhuis in februari 2018. De winnende verhalen zullen op de site van het PCGH worden gepubliceerd.

Waarom een schrijfwedstrijd?

Mensen met een aandoening hebben veel overeenkomende ervaringen. Door elkaars verhalen te delen wil het PCGH de onderlinge herkenning en erkenning van deze ervaringen bevorderen. Dit wil de PCGH stimuleren met deze schrijfwedstrijd. De lezers van de winnende verhalen kunnen zich erin terugvinden. Delen en herkennen van ervaringen versterkt de eigen weerbaarheid en mogelijkheden van mensen met een aandoening.

Team PCGH (patiënten Contact Groene Hart)

Zwemmen

We zijn gestart op zaterdag 2 september 2017 en eindigen op zaterdag 30 juni 2018.

Dit zijn de uitval zaterdagen;

14 en 21 oktober	herfstvakantie
23 en 30 december	kerstvakantie
24 februari en 3 maart	voorjaarsvakantie
5 mei	meivakantie

De tijden zijn net als vorig jaar van 09:15 -10:15 voor de jeugd en van 10:15 – 11:15 voor de volwassenen. Er wordt 37 keer gezwommen dit seizoen.

Vrijwilligers

Momenteel kunnen we nog wat vrijwilligers gebruiken, vooral bij het zwemuurtje voor de jeugd. Kent u iemand die op zaterdagochtend onze zwemmers wil begeleiden neem dan contact op met het zwemteam.

Helaas is onze vrijwilligster Saskia Kwaaitaal in augustus door een Tia getroffen, het was weliswaar een lichte Tia maar voorlopig mag ze niet werken. Waarschijnlijk mag ze wel weer gauw komen zwemmen. Haar adres is; P.C. Bothstraat 72, 2805 RE Gouda.

B diploma

Er zijn momenteel 4 jeugdleden met een A-diploma. Wij willen proberen om voor het einde van dit jaar, ze ook voor het B-diploma op te leiden.

Jeugdleden- en volwassenenstop zwemmen

Helaas hebben we ook een volwassenenstop moeten inlassen. Twee aan de rolstoelgebonden aspirant-leden staan op de wachtlijst.

Het goede nieuws is dat wij een bijdrage van het Stimuleringsbudget Grenzeloos Actief namens NOC*NSF toegekend hebben gekregen. Dit bedrag wordt aan een badrolstoel besteed. Op deze wijze willen wij de wachtlijst voor mensen in een rolstoel bij het volwassenen zwemmen zien weg te werken.



Badminton



De badmintonners zijn gestart op 30 augustus, een bescheiden groepje maar ook hier groeit de belangstelling. Erwin, een snel herstel gewenst na je blaas operatie.

Tafeltennis

De najaarscompetitie is gestart, op de website zijn bij de agenda ook de thuiswedstrijden terug te vinden. Er spelen 5 ISV teams mee;

Najaarscompetitie 2017: Competitieprogramma Duo competitie

3e klasse - Poule G

62102	DO 14 sep 20:00	NN Rotterdam 3 - Combat 3
62103	DO 14 sep 20:15	Scyedam 2 - Flamingo's 2
62101	VR 15 sep 20:00	ISV GOUDA 1 - TOGB 3
62105	MA 18 sep 20:00	TOGB 3 - NN Rotterdam 3
62104	VR 22 sep 20:00	Flamingo's 2 - ISV GOUDA 1
62106	VR 22 sep 20:00	Combat 3 - Scyedam 2
62108	DO 28 sep 20:15	Scyedam 2 - TOGB 3
62107	VR 29 sep 20:00	ISV GOUDA 1 - NN Rotterdam 3
62109	VR 29 sep 20:00	Combat 3 - Flamingo's 2
62111	MA 02 okt 20:00	TOGB 3 - Combat 3
62110	DO 05 okt 20:15	Scyedam 2 - ISV GOUDA 1
62112	DO 05 okt 20:00	NN Rotterdam 3 - Flamingo's 2
62115	DO 12 okt 20:00	NN Rotterdam 3 - Scyedam 2
62113	VR 13 okt 20:00	ISV GOUDA 1 - Combat 3
62114	VR 13 okt 20:00	Flamingo's 2 - TOGB 3
62116	MA 23 okt 20:00	TOGB 3 - ISV GOUDA 1
62117	VR 27 okt 20:00	Combat 3 - NN Rotterdam 3
62118	VR 27 okt 20:00	Flamingo's 2 - Scyedam 2
62120	DO 02 nov 20:00	NN Rotterdam 3 - TOGB 3
62121	DO 02 nov 20:15	Scyedam 2 - Combat 3
62119	VR 03 nov 20:00	ISV GOUDA 1 - Flamingo's 2
62123	MA 06 nov 20:00	TOGB 3 - Scyedam 2
62122	DO 09 nov 20:00	NN Rotterdam 3 - ISV GOUDA 1
62124	VR 10 nov 20:00	Flamingo's 2 - Combat 3
62125	VR 17 nov 20:00	ISV GOUDA 1 - Scyedam 2
62126	VR 17 nov 20:00	Combat 3 - TOGB 3
62127	VR 17 nov 20:00	Flamingo's 2 - NN Rotterdam 3
62129	MA 20 nov 20:00	TOGB 3 - Flamingo's 2
62130	DO 23 nov 20:15	Scyedam 2 - NN Rotterdam 3
62128	VR 24 nov 20:00	Combat 3 - ISV GOUDA 1

Team	Wedstrijd adres	Postcode Plaats	Tel. zaal
TOGB 3	Het Hoge Land 7	2652 EA BERKEL EN RODENRIJS	010-5117131
Scyedam 2	Dr. Kuiperlaan 4	3118 RR SCHIEDAM	010-4730101
Flamingo's 2 A	Gerridsz de Vrijestr 1	2806 SP GOUDA	06-24260437
NN Rotterdam 3	Dr. Kuiperlaan 4	3118 RR SCHIEDAM	010-4730101
Combat 3	Lijsterlaan 8	2665 TK BLEISWIJK	010-5217847
ISV GOUDA 1	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR GOUDA	0182-537726

Najaarscompetitie 2017: Competitieprogramma Duo competitie

5e klasse - Poule N

65401	MA 11 sep 20:00	Kwiek 3 - ATTC Evo-Repro 8
65402	MA 11 sep 20:00	ISV GOUDA 2 - Alexandria '66 15
65403	MA 11 sep 20:00	Flamingo's 4 - Diveko 2
65405	MA 18 sep 20:00	ATTC Evo-Repro 8 - ISV GOUDA 2
65404	WO 20 sep 20:00	Diveko 2 - Kwiek 3
65406	WO 20 sep 20:00	Alexandria '66 15 - Flamingo's 4
65407	MA 25 sep 20:00	Kwiek 3 - ISV GOUDA 2
65408	MA 25 sep 20:00	Flamingo's 4 - ATTC Evo-Repro 8
65409	WO 27 sep 20:00	Alexandria '66 15 - Diveko 2
65410	MA 02 okt 20:00	Flamingo's 4 - Kwiek 3
65411	MA 02 okt 20:00	ATTC Evo-Repro 8 - Alexandria '66 15
65412	MA 02 okt 20:00	ISV GOUDA 2 - Diveko 2
65413	MA 09 okt 20:00	Kwiek 3 - Alexandria '66 15
65415	MA 09 okt 20:00	ISV GOUDA 2 - Flamingo's 4
65414	WO 11 okt 20:00	Diveko 2 - ATTC Evo-Repro 8
65416	MA 23 okt 20:00	ATTC Evo-Repro 8 - Kwiek 3
65417	WO 25 okt 20:00	Alexandria '66 15 - ISV GOUDA 2
65418	WO 25 okt 20:00	Diveko 2 - Flamingo's 4
65419	MA 30 okt 20:00	Kwiek 3 - Diveko 2
65420	MA 30 okt 20:00	ISV GOUDA 2 - ATTC Evo-Repro 8
65421	MA 30 okt 20:00	Flamingo's 4 - Alexandria '66 15
65422	MA 06 nov 20:00	ISV GOUDA 2 - Kwiek 3
65423	MA 06 nov 20:00	ATTC Evo-Repro 8 - Flamingo's 4
65424	WO 08 nov 20:00	Diveko 2 - Alexandria '66 15
65425	MA 13 nov 20:00	Kwiek 3 - Flamingo's 4
65426	WO 15 nov 20:00	Alexandria '66 15 - ATTC Evo-Repro 8
65427	WO 15 nov 20:00	Diveko 2 - ISV GOUDA 2
65429	MA 20 nov 20:00	ATTC Evo-Repro 8 - Diveko 2
65430	MA 20 nov 20:00	Flamingo's 4 - ISV GOUDA 2
65428	WO 22 nov 20:00	Alexandria '66 15 - Kwiek 3

Team	Wedstrijd	adres	Postcode Plaats	Tel. zaal
ATTC Evo-Repro 8		Marsdiep 7	2401 XA ALPHEN AAN DEN RIJN	06-40256404
Flamingo's 4 A		Gerridsz de Vrijestr 1	2806 SP GOUDA	06-24260437
ISV GOUDA 2		Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR GOUDA	0182-537726
Kwiek 3		Jan Willem Frisoweg 43-A	2741 BW WADDINXVEEN	06-48512580
Alexandria '66 15		Tattistraat 25	3066 CE ROTTERDAM	010-2024618
Diveko 2		Jan van Avennesstraat 32	3117 PR SCHIEDAM	010-4267767

Najaarscompetitie 2017: Competitieprogramma Duo competitie

6e klasse - Poule H

66203	MA 11 sep 20:00	Twenty-one Up 8 - Atlantic 2
66202	DO 14 sep 20:00	NTTC 4 - Overschie 5
66201	VR 15 sep 20:00	ISV GOUDA 3 - Alexandria '66 17
66204	MA 18 sep 19:45	Atlantic 2 - ISV GOUDA 3
66205	DI 19 sep 20:00	Alexandria '66 17 - NTTC 4
66206	DO 21 sep 20:00	Overschie 5 - Twenty-one Up 8
66208	MA 25 sep 20:00	Twenty-one Up 8 - Alexandria '66 17
66209	DO 28 sep 20:00	Overschie 5 - Atlantic 2
66207	VR 29 sep 20:00	ISV GOUDA 3 - NTTC 4
66210	MA 02 okt 20:00	Twenty-one Up 8 - ISV GOUDA 3
66211	DI 03 okt 20:00	Alexandria '66 17 - Overschie 5
66212	DO 05 okt 20:00	NTTC 4 - Atlantic 2
66214	MA 09 okt 19:45	Atlantic 2 - Alexandria '66 17
66215	DO 12 okt 20:00	NTTC 4 - Twenty-one Up 8
66213	VR 13 okt 20:00	ISV GOUDA 3 - Overschie 5
66218	MA 23 okt 19:45	Atlantic 2 - Twenty-one Up 8
66216	DI 24 okt 20:00	Alexandria '66 17 - ISV GOUDA 3
66217	DO 26 okt 20:00	Overschie 5 - NTTC 4
66221	MA 30 okt 20:00	Twenty-one Up 8 - Overschie 5
66220	DO 02 nov 20:00	NTTC 4 - Alexandria '66 17
66219	VR 03 nov 20:00	ISV GOUDA 3 - Atlantic 2
66224	MA 06 nov 19:45	Atlantic 2 - Overschie 5
66223	DI 07 nov 20:00	Alexandria '66 17 - Twenty-one Up 8
66222	DO 09 nov 20:00	NTTC 4 - ISV GOUDA 3

66227	MA 13 nov 19:45	Atlantic 2 - NTTC 4
66226	DO 16 nov 20:00	Overschie 5 - Alexandria '66 17
66225	VR 17 nov 20:00	ISV GOUDA 3 - Twenty-one Up 8
66230	MA 20 nov 20:00	Twenty-one Up 8 - NTTC 4
66229	DI 21 nov 20:00	Alexandria '66 17 - Atlantic 2
66228	DO 23 nov 20:00	Overschie 5 - ISV GOUDA 3

Team Wedstrijd	adres	Postcode Plaats	Tel. zaal
Twenty-one Up 8	Van Alkemadehof 52	3031 PB ROTTERDAM	06-50630411
Overschie 5	Jan Steenstraat 28	3042 AL ROTTERDAM	06-82000179
ISV GOUDA 3	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR GOUDA	0182-537726
Alexandria '66 17	Tattistraat 25	3066 CE ROTTERDAM	010-2024618
Atlantic 2	Hendrik van Winkelhofstr 10	3078 GL ROTTERDAM	010-4822277
NTTC 4	Donge 5	2911 CV NIEUWERKERK AD IJSSEL	06-58936317

Najaarscompetitie 2017: Competitieprogramma Zuid

5e klasse - Poule E

21902	MA 11 sep 20:00	ISV GOUDA 1 - TOP 3
21901	DO 14 sep 20:15	TOGB 7 - Het Centrum 4
21903	DO 14 sep 20:00	Reeuwijk 5 - Kwiek 5
21906	MA 18 sep 20:00	TOP 3 - Reeuwijk 5
21904	DO 21 sep 20:00	Kwiek 5 - TOGB 7
21905	DO 21 sep 20:00	Het Centrum 4 - ISV GOUDA 1
21909	MA 25 sep 20:00	TOP 3 - Kwiek 5
21907	DO 28 sep 20:15	TOGB 7 - ISV GOUDA 1
21908	DO 28 sep 20:00	Reeuwijk 5 - Het Centrum 4
21912	MA 02 okt 20:00	ISV GOUDA 1 - Kwiek 5
21910	DO 05 okt 20:00	Reeuwijk 5 - TOGB 7
21911	DO 05 okt 20:00	Het Centrum 4 - TOP 3
21915	MA 09 okt 20:00	ISV GOUDA 1 - Reeuwijk 5
21913	DO 12 okt 20:15	TOGB 7 - TOP 3
21914	DO 12 okt 20:00	Kwiek 5 - Het Centrum 4
21917	MA 23 okt 20:00	TOP 3 - ISV GOUDA 1
21916	DO 26 okt 20:00	Het Centrum 4 - TOGB 7
21918	DO 26 okt 20:00	Kwiek 5 - Reeuwijk 5
21920	MA 30 okt 20:00	ISV GOUDA 1 - Het Centrum 4
21919	DO 02 nov 20:15	TOGB 7 - Kwiek 5
21921	DO 02 nov 20:00	Reeuwijk 5 - TOP 3
21922	MA 06 nov 20:00	ISV GOUDA 1 - TOGB 7
21923	DO 09 nov 20:00	Het Centrum 4 - Reeuwijk 5
21924	DO 09 nov 20:00	Kwiek 5 - TOP 3
21926	MA 13 nov 20:00	TOP 3 - Het Centrum 4
21925	DO 16 nov 20:15	TOGB 7 - Reeuwijk 5
21927	DO 16 nov 20:00	Kwiek 5 - ISV GOUDA 1
21928	MA 20 nov 20:00	TOP 3 - TOGB 7
21929	DO 23 nov 20:00	Het Centrum 4 - Kwiek 5
21930	DO 23 nov 20:00	Reeuwijk 5 - ISV GOUDA 1

Team Wedstrijd	adres	Postcode Plaats	Tel. zaal
Reeuwijk 5	Overtoom 8-A	2811 LH REEUWIJK	
TOGB 7	Het Hoge Land 7	2652 EA BERKEL EN RODENRIJS	010-5117131
ISV GOUDA 1	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR GOUDA	0182-537726
Kwiek 5	Jan Willem Frisoweg 43-A	2741 BW WADDINXVEEN	06-48512580
TOP 3	Julianalaan 65	2851 XH HAASTRECHT	0182-501350
Het Centrum 4	Lagelandsepad 12	3067 XC ROTTERDAM	06-10780887

Najaarscompetitie 2017: Competitieprogramma Zuid

5e klasse - Poule F

22001	MA 11 sep 20:00	Kwiek 4 - Trefpunt 3
22002	MA 11 sep 20:00	ISV GOUDA 2 - TOP 4
22003	VR 15 sep 20:00	TTVN Nieuwkoop 1 - NTTC 3
22004	MA 18 sep 20:00	NTTC 3 - Kwiek 4
22005	MA 18 sep 20:15	Trefpunt 3 - ISV GOUDA 2
22006	MA 18 sep 20:00	TOP 4 - TTVN Nieuwkoop 1
22007	MA 25 sep 20:00	Kwiek 4 - ISV GOUDA 2
22009	MA 25 sep 20:00	TOP 4 - NTTC 3
22008	VR 29 sep 20:00	TVN Nieuwkoop 1 - Trefpunt 3
22011	MA 02 okt 20:15	Trefpunt 3 - TOP 4
22012	MA 02 okt 20:00	ISV GOUDA 2 - NTTC 3
22010	VR 06 okt 20:00	TTVN Nieuwkoop 1 - Kwiek 4
22013	MA 09 okt 20:00	Kwiek 4 - TOP 4
22014	MA 09 okt 20:00	NTTC 3 - Trefpunt 3
22015	MA 09 okt 20:00	ISV GOUDA 2 - TTVN Nieuwkoop 1
22016	MA 23 okt 20:15	Trefpunt 3 - Kwiek 4
22017	MA 23 okt 20:00	TOP 4 - ISV GOUDA 2

22018	MA 23 okt 20:00	NTTC 3 - TTVN Nieuwkoop 1
22019	MA 30 okt 20:00	Kwiek 4 - NTTC 3
22020	MA 30 okt 20:00	ISV GOUDA 2 - Trefpunt 3
22021	VR 03 nov 20:00	TTVN Nieuwkoop 1 - TOP 4
22022	MA 06 nov 20:15	Trefpunt 3 - TTVN Nieuwkoop 1
22024	MA 06 nov 20:00	NTTC 3 - TOP 4
22025	MA 13 nov 20:00	Kwiek 4 - TTVN Nieuwkoop 1
22026	MA 13 nov 20:00	TOP 4 - Trefpunt 3
22027	MA 13 nov 20:00	NTTC 3 - ISV GOUDA 2
22028	MA 20 nov 20:00	TOP 4 - Kwiek 4
22029	MA 20 nov 20:15	Trefpunt 3 - NTTC 3
22030	VR 24 nov 20:00	TTVN Nieuwkoop 1 - ISV GOUDA 2

Team Wedstrijd	adres	Postcode Plaats	Tel. zaal
Trefpunt 3	Krimpenerbosweg 2-A	2923 LA KRIMPEN AAN DEN IJSSEL	0180-512605
TTVN Nieuwkoop 1	Elleboogvaart 1	2421 TA NIEUWKOOP	
ISV GOUDA 2	Ridder van Catsweg 693-(358)	2804 RR GOUDA	0182-537726
Kwiek 4	Jan Willem Frisoweg 43-A	2741 BW WADDINXVEEN	06-48512580
TOP 4	Julianalaan 65	2851 XH HAASTRECHT	0182-501350
NTTC 3	Donge 5	2911 CV NIEUWERKERK AD IJSSEL	06-58936317

CVA Sportgroep



Op 5 september zijn de CVA sport en spel beoefenaars weer gestart met de wekelijkse activiteiten. Het was even wennen om de stijve spieren weer soepel te laten werken. Het laatste halfuur mochten we ons weer even uitleven met een balspel. Wist u trouwens, dat onze fysiotherapeuten Wilma deze maand al 17 jaar de groep begeleid en Sandra 15 jaar?!

Rolstoeldansen

Rolstoeldans rooster t/m 31 december

9/9	les
16/9	les
23/9	les
30/9	les
7/10	les
14/10	les
21/10	geen les i.v.m. danswedstrijd België
28/10	les
4/11	les
11/11	les
18/11	geen les i.v.m. rollator dans Studie dag
25/11	les
2/12	les
9/12	les
16/12	laatste les
13/ 1 ^e	les

Houdt u ook de agenda op onze **ISV website** in de gaten voor de actuele informatie?

Als u niet kunt, graag even afmelden zodat ik niet hoeft te wachten.
Tel. 06 53726503 **tot 19uur.**

Margriet de Lange

Yoga

STOELEN YOGA IS GOED VOOR IEDEREEN

Deze aangepaste vorm van Yoga, voor mensen met verminderde mobiliteit, en/of mensen in een rolstoel, is sinds eind augustus weer begonnen bij het ISV.

Iedere dondermiddag van 16.00 to 17.00 uur bent u van harte welkom en de eerste les mag u altijd gratis proberen om uit te vinden of dat Yoga echt bij u aansluit.

Deelnemers/sters kunnen de volgende positieve effecten van de Yoga lessen verwachten:

- @ Meer flexibiliteit
- @ Soepelere gewrichten en sterkere botten
- @ Sterkere spieren
- @ Sterkere en soepelere wervelkolom
- @ Betere lichaamshouding
- @ Grotere longcapaciteit
- @ Ontspanning en stressvermindering
- @ Groter concentratievermogen
- @ Beter humeur
- @ Minder pijn
- @ Mindfulness

U hoeft NIET fit en lenig te zijn om deel te nemen aan Yoga. Als u Yoga beoefend wordt u vanzelf fit(ter) en lenig(er).

Ontspanning

Vanaf het nieuwe seizoen starten we om 20:00 uur

Dit seizoen zal wat betreft de competitie lopen tot en met december 2017

De data zijn als volgt:

8 en 22 september (inmiddels gespeeld)
6 en 20 oktober
3 en 17 november
1 en 15 december

Vanaf januari 2018 loopt de competitie per kalenderjaar. Als er voldoende deelnemers zijn willen we in 2018 ook in juli en augustus doorgaan.

Belangrijke informatie, zoals het onverwacht niet doorgaan van een avond willen wij zo veel mogelijk via de mail aan jullie doorgeven. Dringend verzoek dan ook om indien dit nog niet is gebeurd het mailadres aan ons door te geven.



Geef s.v.p. ook aan ons door als je een keer niet aanwezig kunt zijn. Tot en met de donderdag daarvoor kan dat via de mail, op de dag zelf telefonisch.

Wij zijn als volgt te bereiken:

Koos: Tel.nr. 0182 535953
E-mail: kojabaan@caiway.nl
Menno: Tel. Nr. 06 44010131
E-mail: mennobaan@gmail.com

Prettige en gezellige avonden gewenst van,

Menno en Koos Baan.

Van de leden voor de leden

Geef de pen door

Mijn naam is Jantine Kaars en ik wil jullie wat vertellen over de "Karavaan" reizen. Dat is een Christelijke organisatie van een echtpaar uit Waddinxveen die reizen voor mensen met een beperking organiseren. Zij begonnen de reizen in 1999 en ik ging de allereerste keer met hun mee naar Zwitserland en dat was in 2002.

Als er nieuwe bestemmingen komen dan gaan zij eerst daar naar toe en als het wat is voor ons, dan wordt dat op papier gezet. Als de papieren binnen zijn dan kun je erop inschrijven als je een van de reizen leuk lijkt. Jeen van Hell ging al eerder mee, maar die heb ik pas ontmoet in augustus 2009, bij een reis naar Engeland. Het jaar daarop in 2010, in Luxemburg hebben we elkaars telefoonnummer uitgewisseld en in augustus 2011 kregen we verkering.

Nadien hebben we vele reizen samen gemaakt bij deze organisatie en zo ook onze laatste vakantie dit jaar in Duitsland. We hopen samen nog vele jaren reizen te maken.



Ik geef de pen door aan, Rosita Hofwijks.

Jantine Kaars.



St. Chr. Reisorganisatie De Karavaan
Plasweg 27b
2742 KA Waddinxveen
Telefoon: 0182-649064/06-53900790
E-mail: info@karavaanreizen.nl
Banknummer: NL25 RABO 0386.8231.89

Sponsor fietstocht

Leuk dat ISV Gouda en omstreken heeft deelgenomen aan de **Rabobank** sponsorfietstocht op zaterdag 1 juli 2017 !

Stephan wist voor ons wel een dagje uit op de fiets, het is voor ons een uitje maar bij een bank kun je de plussen en minnen niet ontzien.

Pluspunt: ca.2500 deelnemers hebben de 15, 30 of 60 km gereden.

Minpunt: maar 2 fietsers hebben voor ISV gereden, verschillende mensen heb ik gezien die ook bij ISV horen (we noemen geen namen) maar wel andere clubkassen aanvullen.

Pluspunt: de route was goed aangegeven met routebordjes, dankzij GRTC Excelsior.

Minpunt: het was een saaie weg met lange fietspaden met weinig bochten, misschien voor racerenners maar niets voor ons.

Minpunt: heel de week ging het over 90 % regenkans en een lagere temperatuur.

Pluspunt: de bank geeft voor de start al een poncho voor iedereen, maar die hebben niet nodig gehad want we hebben alleen één keer een beetje regen gevoeld.

Toch betekent het dat volgende jaar er misschien meer deelnemers van ISV zullen meedoen. N.B. met zoveel gewone fietsers zijn vooral die van ons een beetje opgevallen, maar we hebben ook andere gezien, 2 "lage" fietsen met mannen met handbikes, een man met een rolstoel met een handbike en 2 tandems.

Arie Thijs en Theo

Onderweg !?



De fietsers



Arie Thijs kon er niet genoeg van krijgen en heeft op eigen houtje nog een rondje gefietst en kwam deze bezienswaardigheden (linker 3 foto's) tegen.

Idee 1

Tips van mensen die te maken hebben met een beperking en er een (eigen) oplossing voor hebben gevonden. Laat zien wat het probleem was en hoe je dat hebt opgelost. Soms kan het gaan om praktische zaken, maar soms ook over de weg die je moet bewandelen om iets gedaan te krijgen.

Hiervoor heb ik alvast een bijdrage:

Ik maak gebruik van een rolstoel en een scootmobiel. Met een scootmobiel ben je mobieler dan met een rolstoel. Niet alleen qua afstand, maar ook qua gemak. Dat is te zeggen, met een handbewogen rolstoel is je actieradius net zo groot als je uithoudingsvermogen of je botten/spieren/gewrichten je toestaan. Dan is er de scootmobiel. De mijne gaat met vol opgeladen accu's maximaal 12 km per uur met een actieradius van (wederom met nieuwe accu's) zo'n 15 km, afhankelijk van temperatuur en vochtigheid. Dat is prima voor dagelijks gebruik. Over het taxivervoer ga ik het hier niet hebben.

Dan hebben we het over de weg en de afstand, maar nu over de toegankelijkheid. Met een scootmobiel kun je soms wel, maar meestal niet naar binnen. Ben je eenmaal binnen dan ben je net een olifant in een porseleinkast. Onhandig. Dan zou je eigenlijk je rolstoel weer willen hebben. Challenge Resorts (de heer Lindenberg) heeft een bedrijfje gevonden in Rijsburg (zie vakantieverhaal) dat een aanpassing heeft gemaakt zodat de rolstoel mee kan. Door de stoel op mijn scootmobiel te draaien kan ik hem zelf aan- en afkoppelen en over 'wippen'. De scootmobiel blijft buiten en kan met een verlengsnoer aan de stroom, waardoor ook mijn afstand weer is vergroot.



Andere aanpassingen o.a.:

- navigatie op je scootmobiel of elektrische rolstoel, met spraak en die de stroom krijgt van je eigen accu.
- een lichtgewicht oprolbare drempelhulp.
- een aanhangertje achter je scootmobiel voor een passagier of extra accu voor een grotere actieradius.
- bediening van tablet of navigatie voor iemand met grote spasmes.
- etc.

Idee 2

**Uitwisselen van tips en ervaringen met betrekking tot vakantie of andere uitjes
Dat kan gaan over (aangepaste vakanties), restaurantjes, wandeltochten,
fietstochten, organisaties die je behulpzaam kunnen zijn (en de ervaringen
daarmee) of reisdoelen, etc. etc.**

Vakantie in Katwijk aan Zee

Tijdens het zaterdagse zwemuurtje vertelde Karin (de Gruijl) enthousiast over haar reis naar Amerika (Las Vegas) waar ze vorig jaar na 40 jaar huwelijk opnieuw haar trouwbeloftes uitsprak tegenover haar echtgenoot en omgekeerd. Met alles erop en eraan. Behalve deze happening, vertelde zij ook over alles wat er in Amerika is geregeld voor mensen met een handicap, in ieder geval met een mobiliteitsprobleem. Ik was sceptisch over reizen in mijn situatie (rolstoelgebonden), maar zij haalde mij uiteindelijk over om eens op internet en dan gericht te zoeken naar reizen met een handicap. Zo kwam ik een aantal organisaties tegen (met bovenstaand resultaat), maar ook Challenge Resorts in Katwijk. Ik bekeek wat er in de aanbieding was en vergeleek dat met mijn wensen: zelfstandig, echt aangepast aan mijn beperkingen, mogelijkheid tot huren of lenen van 'benen', mogelijkheden om er zelfstandig op uit te gaan, rustige omgeving en betaalbaar. Mijn schoondochter naderde het eind van haar zwangerschap, dus ik wilde ook weer niet te ver weg, zodat ik binnen afzienbare tijd thuis kon zijn.



Het werd Katwijk, 40 km van Reeuwijk, maar vlak bij de zee en de duinen. Er helemaal uit dus. Het huisje was helemaal aangepast, mijn scootmobiel, rolstoel en andere hulpstukken konden allemaal mee, ik werd opgehaald en thuisgebracht. Thuis heb ik het comfort en de zekerheid van hulp (op afroep) in de buurt, de bekendheid van de omgeving (welke route te nemen, waar de stoeprandjes, kuilen of andere ongerechtigdheden zich bevinden) en de aanpassingen in huis. Zou ik dat ook vinden op mijn vakantieadres of zou ik als een walvis op het droge

mijn tijd uitzitten. Ik besprak dit met de heer Sjaak Lindenberg (oprichter van de club en actief in de begeleiding) en hij gaf mij de zekerheid dat hij de locatie en de omgeving goed kende en mij die zou laten zien. Ik boekte een proef-vakantie van maandagmiddag tot woensdagmorgen. Mijn ellende zou daarmee beperkt blijven. Alles was minder waar.

De heer Lindenberg kwam mij precies op tijd halen, mijn rolstoel, scootmobiel en andere bagage werden ingeladen. Ik kon comfortabel in de auto komen met een glijplank, er was een drankje voor onderweg. Aangekomen in Katwijk, toonde hij mij de routes van en naar het dorp (de afsnijdingen die begaanbaar waren voor de scootmobiel), naar het strand en de bezienswaardigheden. Er waren rode paden die ik probleemloos kon volgen. Hij checkte voor mij in en bracht mij met bagage tot in het huisje (op de Molecatencamping De Noordduinen) dat prima was aangepast.



waar ik heel dankbaar voor was en die waarschijnlijk hoort bij de mentaliteit van de Katwijkers.



's Middags naar Langevelderslag voor een strandrubstoer. De heer Lindenberg kwam mij met scootmobiel ophalen (gratis) en bracht mij tot bij de strandrubs. Dat is een soort tank met een open bovenkant waar je via een ramp zo op kunt rijden. Eerst nog een gratis kopje koffie/thee en toen gingen we met nog wat anderen de tocht maken. Er waren ski-jacks en dekens voorradig voor de kou-kleumers. Het hele gevaarte ging het strand op en door de branding. Er stond een straffe wind en met tegenwind leek het of we een behoorlijke snelheid ontwikkelden. Een tocht van een uur die heerlijk was. Het strand en de zee waren al lang niet meer toegankelijk voor mij en nu ging ik door de branding. Een aanrader!



Terug kon ik met hetzelfde vervoer mee, maar ik had er vooraf al voor gekozen om zelf terug te rijden door de duinen. Ik kreeg een telefoonnummer mee voor noodgevallen. Het is een mooie rit door de bossen en de duinen en onderweg heb ik weer heel veel foto's gemaakt (wederom voor de computer). Na die drukke dag had ik het wel een beetje gehad en was stiekem wel blij dat ik de volgende dag een rustdag had. (opruimen, inpakken en reizen). De terugreis ging evenals de heenreis probleemloos. Onderweg bespraken we andere

mogelijkheden en ook de 'hobby-ontwerpafdeling' die aanpassingen op maat maakte. Van het een kwam het andere en zo kwam ik aan de aanpassing voor de scootmobiel. (zie idee 1).

De vakantie heeft voldaan aan zijn doel: ik kan betaalbaar, aangepast en zelfstandig op vakantie. In ieder geval met deze organisatie.

In het vorige clubblad stond het visitekaartje afgedrukt, maar hier zijn de gegevens: Challenge Resorts & Travel, organisatie voor aangepaste en rolstoelvakanties

www.challengeresorts.org

Kanaalstraat 43, 2231 KB Rijnsburg

071 7 505 886 of 06 24 606 269

Email: info@challengeresorts.org

Contactpersoon: de heer Sjaak Lindenberg (zijn handicap is dyslexie, vergeef hem dus zijn taalfouten).

Kijk eens op zijn website en zie wat er voor u mogelijk is. Binnen- en buitenland. Met of zonder begeleiding en hulp. Vlieg-, auto- en vaarvakanties.



NB: De heer Lindenberg verzorgt ook lezingen en presentaties over vakantiemogelijkheden en individuele aanpassingen. Misschien iets voor een jaarvergadering?

Idee 3

Simpele oplossingen voor technische problemen

Mijn ervaring:

Ik had twee lekke banden op mijn rolstoel, dat manoeuvreert heel lastig. Probeer maar eens. Dus de firma Beenhakker gebeld om hulp. Er kwam een monteur, die de banden oppompte (alsof wij dat al niet tig keer hadden geprobeerd). Misschien waren anti-lek banden wat voor mij. Tenslotte is vlak bij een ondergrondse glasbak waar ik langs moet als ik naar de winkels ga. Daarnaast ligt altijd gebroken glas. De scherven liggen tot een afstand van ruim een meter en eromheen is bijna niet te doen i.v.m. de beschikbare ruimte. De monteur wilde voor mij nieuwe wielen bestellen met massieve banden. Als dat de oplossing is van mijn probleem, dan moet dat maar, dacht ik. Twee dagen later krijg ik een brief dat de 'voorziening niet voorhanden is in het magazijn en dat er een bestelling is geplaatst'. Men weet niet wanneer geleverd kan worden. Ondertussen rijd ik nog met twee platte banden.

Wat gebeurt er:

Nog een dag later ga ik met mijn rolstoel en scootmobiel naar het lasbedrijf dat de aanpassing gaat maken. Tevoren is al een en ander in elkaar gezet, maar nu moet gepast en

getest worden. Daarbij aanwezig is de heer Lindenberg van Challenge Resorts, die het contact had gelegd. De heer Lindenberg ziet mijn lekke banden en hoort mijn verhaal. Telefoon uit de zak en wat informatie verzamelen. Er blijkt een vestiging van Welzorg in de buurt te zijn die binnenbanden voor mijn rolstoel op voorraad heeft. Schade nog geen vier euro per band. Meteen een plaksetje en een handpomp erbij. De heer Lindenberg heeft mij geleerd de banden te verwisselen. Ik heb nu twee werkende wielen met mooie luchtbanden, a la minute geregeld..... **en waar blijft Beenhakker dan?!**

Vervolg:

Ik belde de leverancier van de rolstoel om te vertellen van de instant oplossingen en om de bestelling van de nieuwe wielen te annuleren. In plaats daarvan wilde ik nog een reserve-setje binnenbanden.

Je denkt dat je dan economisch bezig bent..... maar wordt dat ook begrepen? Nee!

Ik kan op les wel een keer demonstreren hoe je je banden van je rolstoel vervangt.....

Misschien heeft een van u ook wel een heel praktische oplossing gevonden voor een probleem dat men is tegengekomen en waar geen instant oplossing leverbaar was. Vertel erover en deel die wijsheid met ons.

Idee 4

Vertel eens iets over je hobby. Dat kan zijn een hobby die je vroeger had, maar nu niet meer (kan) uitoefenen of juist een nieuw gevonden hobby, nadat je je handicap hebt gekregen.



Toen ik nog kon lopen ging ik graag wandelen in de natuur. Ook fietsen. Bij gelegenheid hing ik de camera om en maakte zeer acceptabele foto's. Verder had ik een passie voor lezen en klassieke muziek. Al deze hobby's worden erg moeilijk als je in een rolstoel belandt, slechthorend en slechtziend wordt. Na een periode van revalideren, waarvan de meeste van ons weten, dat zoiets 'energie vreet', kwam ik thuis in een huis waar ik niet bij de kraan kon, de wastafel te hoog was en ik niet in de pannen kon kijken. Dat was andere koek dan in het revalidatiecentrum, waar alles is aangepast. Dit wordt geen jankverhaal, want alles went en overal is een oplossing voor.

Een grote zet in de goede richting kwam van de medewerkers van Bartiméus. Zij zorgden er niet alleen voor dat ik mijn huishoudelijke apparaten weer kon bedienen, maar ook dat ik wat had te doen in de tijd die nu vrij gevallen was. Ik kreeg rijles om er met een scootmobiel op uit te gaan. Een rijbewijs had ik al, maar toen kon ik ook nog goed zien. Nu leerde ik mijn weg te vinden en te oriënteren op andere punten. Er werd geëxperimenteerd met diverse hobby's: breien met een breiraam, mozaïeken met tegel(fragmenten), schilderen met materialen, beplakken van flessen en potten, strijken met verfstiften, maken van poppen, boetsen, maar ook schilderen met acrylverf.



En dat laatste is uitgroeid tot een serieuze hobby. Mijn eerste doeken, penselen en verftubes kreeg ik van mijn zoon en schoondochter, samen met een doek waarop ze aankondigden dat ik oma werd. Inmiddels heb ik twee kleinkinderen van hetzelfde ouderpaar. Ik ging zelf aan de slag, het leek nergens op, maar ik was van de straat en de dag verliep makkelijker. In de zomervakantie viel er een flyer in de bus, waarop een zomercursus schilderen werd aangeboden. Vier weken, een ochtend per week. Dat was te behappen, want net als zo velen van ons, heb ik te kampen met een zeer beperkt energieniveau. Maar het was een openbaring. Het klikte





met de docente en ik leerde allerlei trucjes en technieken en gaande weg, werden de prestaties meer om aan te zien. Als kunstenares zal ik geen naam maken, maar ik heb er heel veel plezier in en volg nu eenmaal per week een ochtend les. Die lessen worden gegeven door dezelfde docente van de zomercursus, Hester Stafleu, in de Rotonde (dagopvang Gouda) in Bloemendaal.

Natuurlijk doe ik het niet alleen, maar samen komen we een heel end, toch?

Anja Stolwijk

RECEPTEN

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek "Recepten". Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 willen we deze recepten rubriek 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.

Een recept, voor een warme lome nazomeravond;

Franse Camembertsalade

Zoete Franse dressing

- 125 g spekblokjes
- 1 bosje bieslook
- 1 el franse mosterd
- 20 ml witte wijnazijn
- 1 el honing
- 60 ml olijfolie extra vierge

Franse Camembertsalade

- 200 g haricots verts
- 5 stronken witlof
- 1 bos radijs
- 1 appel, Granny Smith
- 250 g camembert

Zoete Franse dressing

- Verwarm een pan en bak de spekjes in circa 10 minuten krokant.
- Meng in een kom de Franse mosterd, witte wijnazijn, honing en een beetje zout en versgemalen peper. Schenk onder constant roeren de olijfolie extra vierge erbij.
- Snijd de bieslook fijn. Roer de bieslook en de spekjes door de dressing.

Franse Camembertsalade

- Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.
- Verwijder de uiteindes van de haricots verts. Kook de haricots verts in circa 4 minuten beetgaar. Giet de haricots verts af en spoel ze koud.
- Snijd de onderkant van de witlof en maak de bladeren los. Halveer de bladeren in de lengte.
- Verwijder het loof van de radijsjes en snijd de radijsjes in vieren.

- Snijd de appel weg van het klokkenhuis. Snijd de appel in reepjes.
- Meng in een kom de haricots verts met de witlof, appel en de radijs en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
- Snijd de camembert in dunne plakken.
- Meng de dressing door de salade.

Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg wat plakken camembert op de salade.

Wij feliciteren

September

1-sep	Hans Verschut
3-sep	Han Kamperman
13-sep	Fred van Roijen
22-sep	Cora Boxma
25-sep	André Melkert
25-sep	Kylian van der Stad
26-sep	Thomas Zoutendijk
30-sep	Henk Annotee

Oktober

8-okt	Anneke Donk-de Graaf
15-okt	Erwin Marco Zoutendijk
20-okt	Marco Teeuwen

November

2-nov	Mehmet Elis
8-nov	Jolanda Marcus
12-nov	Peter Veth
20-nov	Dick Mos
18-nov	Martin Haighton
22-nov	Sandra de Klerk
26-nov	Mizher Alhashimi

December


3-dec	Karin de Gruijl
10-dec	Bianca van Muiden
12-dec	Daan Gibbon
13-dec	Ikram Saoudi

Van Harte gefeliciteerd.

Agenda

Bekijk de actuele agenda op www.isvgouda.nl AGENDA

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



Leden administratie

De ISV basis contributie voor 2017 is:

Volwassenen	€ 124,00	Zwemtoeslag	€ 20
Jeugd	€ 98,50	Bartoeslag voor TT competitie	€ 20
Extra sport	€ 20,00		
NTTB contributie	€ 59,70	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2017.

- Basiscontributie € 16,50 per jaar plus afdelingscontributie a € 2,20 is € 18,70 per jaar
- Competitietoeslag € 44,00 per jaar en afdelingscontributie competitie € 7 is € 51 per jaar.
- Samen is dat € 69,70 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport nog een tweede sport kunt doen voor maar 20 Euro? En dat het voor het zwemmen 40 Euro is per jaar? !

Nieuwe leden:

Yoga: Hennie van Veen
Surya Hashemi

Zwemmen: Wendy Ho-A-Sjoe
Janneke Priem (vrijwilligster)

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging en yoga clubje.

Puzzel 10

Oplossing van puzzel 9 van juni 2017 was: **ISV vereniging**, helaas waren er geen inzendingen.

We halen het "win" element even uit de puzzel en beschouwen het nu als recreatie onderdeel. Veel plezier met het oplossen van de puzzel.

kind zonder ouders		kind zonder ouders	stellend	moeder	inleidend gedeelte	bijzondere handigheid	mij	bijplaneet
						kleiachtig gesteente		
weglopen		tekort		gaard	uiting van aarzeling		medemens	vakantieverblijf
					Bijbelse figuur	vroegere heerser van Peru		
hoofddeksel	deel v.e. haard	onderzoek		hoge zangstem				
contra				kloosterhoofd	riv. in Duitsland	okido	americium (afk.)	wier
schema v.e. film							graaf-gereedschap	
			huisraad					
spoel		voorzetsel			neon (symbool)		slecht	

Nawoord

Bij het schrijven van dit stukje is het zomaar herfst geworden, met veel regen, wind en bladeren die geel en bruin beginnen te kleuren. Koud is het ook, maar met een trui aan en wat kaarsjes branden in de avondurtjes, wordt de koude net genoeg verdreven om de verwarming uit te laten. Zodra die aan moet is mijn zomergevoel echt voorbij.

Dan maak ik me op voor de herfst en winter, zomerkleding gaat de kast in, het balkon wordt winterklaar gemaakt, de hangplant buiten gaat van de haak en het voederhuisje komt er voor in de plaats te hangen. Parasol en balkonmeubelen mogen een winterslaap houden en ik ga over op Rooibos thee, met... speculaasjes erbij. De TV is gestart met de nieuwste programmering. Jawel, ik ben er helemaal klaar voor.

Mooi is dat die seizoenen, het prikkelt ons. Aan het eind van de winter verlangen we naar het voorjaar en de zomer en aan het eind van de zomer zeggen we, toch wel weer gezellig die donkere dagen, waarbij we ons als het ware ingraven in gezelligheid en kneuterigheid met kaarsen, pompoenen, gedroogde hortensia bloemen enz. En wordt er al weer spoedig uitgekeken naar Sinterklaas en kerst.

Onder de evenaar heb je die prikkels van de seizoenen niet. Natuurlijk, er is een regentijd, maar de dagen zijn het hele jaar even lang of kort hoe u het maar bekijkt. Door het overvloedige licht onder de evenaar zijn er geen seizoenen en ontstaat vaak pas een ervaring van de natuur zodra er een regenbui is gevallen. Maar ook daar zijn bloeiperioden van onder andere bomen, bananen-, thee- en koffieplanten, zo is de bloeiperiode nu eenmaal ook genetisch bepaald.

Maar goed, wij zullen het hier moeten doen met onze seizoenen, de enorme bladmassa die vrijwel gelijktijdig van de bomen loskomt binnenkort, het geluid van de gemeentelijke bladblazerploegen en over een poosje de strooiwagens die de vorstongemakken op de wegen zoveel mogelijk gaan bestrijden. Nu heb ik enkel nog de stille wens, om van een mooie, lange, warme nazomer te mogen genieten, zo lang mogelijk!

Ik wens u een mooie herfst,

Stephan

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)
- Rolstoel- en rollatordansen
- 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.

Rolstoel- en rollatordansen



Al enige jaren wordt er in onze **ISV** accommodatie aan rolstoeldansen gedaan. Dit onder leiding van onze gediplomeerde instructrice Margriet de Lange. 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.

Rollatordansen in Nederland wint terrein, voor Margriet een reden om ook hier gehoor aan te geven en een cursus te volgen voor gediplomeerd rollator dansinstructrice.

Na aanmelding bent u op maandagmiddag vanaf 14:30 uur welkom om kennis te maken met rollatordansen.

Bent u minder mobiel en gebonden aan een rolstoel dan kunt u op zaterdagochtend van 11:00 tot 13:00 uur kennismaken met rolstoeldansen.

Voor beide activiteiten geldt dat u de eerste vier keer gratis mee mag doen om te kijken of het u bevalt, daarna bieden wij u een lidmaatschap aan.

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



Al twee jaar zijn wij op donderdag van 16:00 tot 17:00 uur yoga aan het beoefenen in onze **ISV** accommodatie. 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!

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

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 tweeweg 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 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. of op onze Facebook pagina: <https://www.facebook.com/ISVGouda>.

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

Postadres: postbus 669, 2800 AR Gouda



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

AANMELDINGSFORMULIER ISV

Naam	
Tussenvoegsel	
Voornaam	
Voorletter(s)	
Man / Vrouw	
Adres	
Postcode	
Woonplaats	
Geboortedatum	
Telefoonnummer	
Mobiel nummer	
E-mailadres	
Banknummer	

Pasfoto
voorzien van naam
meezenden a.u.b.

Was u reeds 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 wedstrijd / recreatie *

☐ **CVA** sport en spel

☐ **Rolstoeldansen** wedstrijd/ recreatie *

☐ **Tafeltennis** wedstrijd. / recreatie *

☐ **Zwemmen** wedstrijd / 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, Postbus 669,
2800 AR GOUDA