



**ISV GOUDA**

**Vereniging voor aangepast sporten**

# KONTAKT

**36<sup>e</sup> jaargang nr. 4, december 2018**

**Clubblad van de vereniging voor aangepast sporten**

**ISV Gouda & Omstreken**

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

Voorzitter	Martin Haighton	06-24693781
Secretaris	Vacant	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Secretaris	Stephan Graalman (waarnemend secretaris)	0182-581956

<b>Ledenadministratie:</b>	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
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	Levi de Rooij	06-82476875
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 Yoga	Stephan Graalman	0182-581956 / 06-83551744

**Instructeurs / trainers:**

Badminton	Levi de Rooij	06-82476875
CVA	Sandra Rutjens	0172-785972 / 06-29471767
	Wilma Aantjes	0182-500092 / 06-24626381
Tafeltennis	Vacant	
Yoga	Carolien Tuijthof	06 87442078
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

**Bestuur Stichting Klubhuis ISV:**

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg, 1-1-2019	0182-551187
Secretaris	Vacant	
Penningmeester	Koos Baan	0182-535953
Verhuuradministratie	Stephan Graalman	0182-581956
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	0182-536482

## PR & Redactie clubblad "Kontakt"

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

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

Beheerder;  
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
		Gerard Hoogerdijk	Schoonmaak
		Cees Wouters	Bestuur
		Han Kamperman	Zwemmen

## 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
StoelenYoga	donderdag		16:00 - 17:00

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

Zwemmen	zaterdag	Junioren	09:15 - 10:15
		Senioren	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](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl)

De kopij voor het maart nummer dient uiterlijk 25 maart 2019 te zijn aangeleverd.



**ISV Gouda & Omstreken**  
**Postbus 669, 2800 AR 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
Ad de Kort	pag. 6
VriendenLoterij	pag. 7
FaceBook	pag. 7
Liefdevol Gouda	pag. 8
Zeilen in Reeuwijk	pag. 9
Plafond	pag. 10
Van de sportsecties	pag. 11
Zwemmen	pag. 11
Tafeltennis	pag. 13
Yoga	pag. 13
CVA Sport en Spel	pag. 14
Badminton	pag. 15
Ontspanning	pag. 16
Van de leden voor de leden	pag. 16
Afsluiting kaart en sjoel jaar	pag. 16
Kerst workshop	pag. 18
Geef de pen door	pag. 19
Gehandicapten P	pag. 20
Oefeningen voor thuis	pag. 20
Recepten	pag. 21
Wij feliciteren	pag. 22
Agenda	pag. 22
Ledenadministratie	pag. 23
Nieuwe leden	pag. 23
Puzzel 15	pag. 24
Nawoord	pag. 25
Wie we zijn en wat we doen	pag. 26
Aanmeldingsformulier	pag. 28



## Voorwoord



Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,

Nu het einde van het jaar nadert, is het een goed moment om een kort woord tot jullie te richten.

Het is voor mij, na mijn recente aantreden, nog altijd een voorrecht om het voorzitterschap van de vereniging te mogen vervullen. Inmiddels ben ik ook beter bekend geraakt met de mensen binnen de vereniging. Zoiets kostte natuurlijk tijd en heb ik nog lang niet iedereen gezien of gesproken. Ik zal in 2019 verder gaan met het kennismaken, om mijn betrokkenheid in ieder geval te laten blijken.

Ook is het juist nu goed om even stil te staan, bij wie er zoal onze vereniging in 2018 hebben gedragen en daar aandacht voor te vragen. In de eerste plaats wil ik een compliment maken voor de wijze waarop alle sporters invulling hebben gegeven aan een prachtig sportjaar. Het plezier dat uitstraalt bij het sporten motiveert ons vooral om door te gaan met hetgeen waar we goed in zijn binnen de vereniging. Ieder in zijn of haar eigen sport of rol bij ons en hoop ik iedereen in 2019 met evenveel plezier bij het bestaande of toekomstige sportaanbod te mogen begroeten.

Dan zijn er de vrijwilligers en begeleiders die zich hard hebben ingezet om het sporten en recreatie mogelijk te maken. Dank voor de investering in tijd, gedrevenheid en passie. Per slot van rekening heeft een vereniging zonder deze groep van mensen geen bestaansrecht. Mooi dat er zoveel onderlinge samenhang, respect en begrip is onder de vrijwilligers en begeleiders voor deze bijzondere vereniging en haar voortbestaan.

Naast de vereniging zijn er meerderen die het voor de ISV leden mogelijk maakt om hun sport te beoefenen. Dan doel ik op ouders, partners etc. die de ISV sportleden in het gezin of andere woonomstandigheid de gelegenheid bieden om te kunnen sporten of hen vervoer bieden.

Het doet mij goed dat er nog een steunende groep is voor de ISV die eigenlijk voor de leden niet altijd zichtbaar is. Ik spreek dan ook namens de ISV mijn dank uit aan alle overheidsinstellingen, sportbonden, stichtingen en bedrijfsleven die ons in 2018 een hart onder de riem hebben gestoken, in welke vorm dan ook. We gaan er dan ook van uit, dat in 2019 de goede banden kunnen worden aangehaald en dat we werken aan verdere regionale positionering van onze vereniging.

We gaan er samen in 2019 weer een mooi sportjaar van maken. Daarvoor hebben we elkaar allemaal hard nodig. Ik ben ervan overtuigd dat dit zeker zal gaan lukken!

Tot slot wens ik jullie hele fijne feestdagen en alle goeds voor 2019.

*Martin Haighton*



## **Van de redactie**

**N**og enkele dagen, en het jaar 2018 is ten einde. Onze sportactiviteiten staan op dit moment nagenoeg stil en we bereiden ons voor op een nieuw sportjaar.

U heeft het vast al in de krant gelezen, het parkeren in Gouda, voor mensen met een gehandicaptenparkeerkaart wordt gratis per 1 januari 2019. Het betreft het straatparkeren, in de parkeergarages geldt het normale tarief.

De zeilvereniging 'Elfhoeven' uit Reeuwijk, gaat de mogelijkheid onderzoeken om het zeilen met mensen met een beperking te faciliteren. In dit blad leest u daar meer over.

Per saldo is het ledenaantal in 2018 gelijk gebleven, er zijn wat leden vertrokken en er hebben zich nieuwe leden aangemeld. De zwemgroep met 50 leden staat aan kop, gevolgd door de tafeltennissers met 25 leden. Dan de CVA-sport en spelgroep met 15 leden, de yoga groep met 6 vaste leden en als hekkensluiter de badmintonners met 5 leden. De ontspanningsgroep telt momenteel 25 deelnemers verdeeld in 11 leden, 12 niet leden en 2 vrijwilligers.

Wat het bovenstaande betreft is er ruimte om de yoga- en badmintongroep uit te breiden en we zullen ons in het nieuwe jaar daar mee bezighouden. De yogagroep heeft een vaste kern deelnemers die zeer gemotiveerd is en bij de badmintonners is er per 1 januari nieuwe begeleiding die zeer veelbelovend is.

Het plafond van onze kantine is vrij recentelijk vervangen en gelijk daarmee ook de verlichting. De spots in de kantine en de verlichting in de vergaderruimte zijn nu dimbaar, wat sfeerverhogend werkt. Dit hebben we kunnen proeven bij de mooie jaarafsluiting van de kaart- en sjoelavonden op vrijdag 14 december. Een prima buffet stond er klaar in kerstsfeer, weer geheel verzorgd door Lex, Yvon, Mara en aangevuld met vrijwilligers van de kaartclub.

Inmiddels is er een herhalingscursus reanimeren geweest waarbij uw trainers en vrijwilligers weer helemaal op de hoogte zijn gebracht van de laatste technieken. Natuurlijk kwam ook de AED in beeld waarmee druk geoefend werd. Laten we hopen dat we er nooit gebruik van hoeven te maken, maar we zijn er klaar voor.

We staan nog even stil bij het wegvallen van onze oud-voorzitter van de vereniging en stichting, Dick Mos op 22 augustus dit jaar, een gemis wat nog regelmatig gevoeld wordt. Maar het leven gaat onverbiddelijk door en we kijken uit, naar het nieuwe seizoen 2019-2020.

Op de valreep kunnen we u nog melden dat Tjerk van Nieuwenborg, zich bereid heeft verklaard om het voorzitterschap van de ISV Stichting op zich te nemen. Dank je wel Tjerk.

De redactie wenst u en uw naasten een mooie kerst en alvast een gezond, voorspoedig en sportief 2019.

*De redactie*





## Van het bestuur



Foto's, Yvon Lakerveld  
Stephan Graalman

Op zaterdag 6 oktober vond er in ons clubhuis een bijzondere gebeurtenis plaats. Na een Gulle gift van 30 'GoedeDoelen' Dinerbonnen die door stichting 'Present' en 'de Goudse verzekeringen' aan ons waren geschonken, konden wij als ISV op onze beurt de sponsors van ISV bedanken door een Hollandse avond aan te bieden, compleet met buffet en een gezellige quiz. Deze avond werd geheel verzorgd door de firma BEATRICE uit Saasveld. Tevens werd van de gelegenheid gebruik gemaakt om Ad de Kort, technisch adviseur van onze Stichting 'Klubhuis' en die dat al meer dan 26 jaar doet, in het zonnetje te zetten. Onder het toezicht van alle sponsors, genodigden en collega's van Woningstichting Midden Holland werd onze parkeerplaats omgedoopt tot het 'Ad de Kort Plein'.

Dank je wel Ad voor al je goede werk gedurende vele jaren. *Het bestuur*



## VriendenLoterij

De VriendenLoterij 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.



Dankzij uw deelname bedroegen de totale inkomsten van de VriendenLoterij in 2017 ruim € 117 miljoen. Hiervan geeft de loterij 50%, te weten ruim € 58,9 miljoen, aan goede doelen, clubs en verenigingen die zich richten op gezondheid en welzijn van mensen. Bij de VriendenLoterij heeft u de mogelijkheid om zelf te kiezen voor welk 'goed doel' u meespeelt. Van uw lot gaat dan de helft direct naar dit doel.

## Clubs, Verenigingen en Stichtingen

**Bij de VriendenLoterij 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 VriendenLoterij, 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.

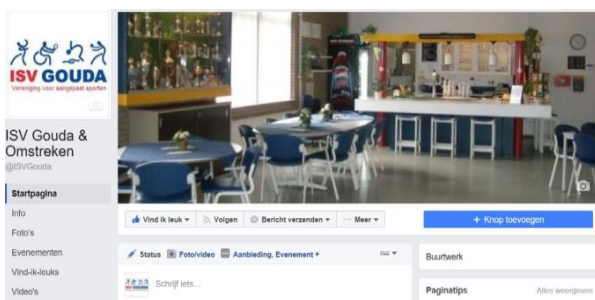
Een directe link naar de 'VriendenLoterij' vindt u op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl).

*Dus steun ons!*

## Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) onderaan de startpagina vindt 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







## Liefdevol Gouda

Onze sportzaal onderging zaterdag 17 en zondag 18 november een metamorfose, o.a. een beschermingsvloer werd gelegd in de sportzaal voor de vrij toegankelijke beurs 'Liefdevol Gouda'. De gehele accommodatie stond open voor deze manifestatie die goed werd bezocht door een kleine 300 bezoekers. Een mooie manier om ISV op de kaart te zetten. De beurs werd georganiseerd door Carolien Tuijthof en Frances Aarts en ondersteund door een flink aantal vrijwilligers van Liefdevol Gouda.

Mara, Yvon en Lex verzorgden de catering. Ad, Lex, Martin en Stephan legden de vloer en zondagavond om half acht na alles weer opgeruimd en opgeborgen te hebben leek het alsof er niets was gebeurd. Super bedankt iedereen.



Foto's, Yvon en Stephan



## **Zeilen in Reeuwijk?**

**V**anuit Reeuwijk, van de zeilvereniging 'Elfhoeven' ontvingen het wij onderstaand bericht;

*Geacht bestuur,*

*Bij de Goudsewatersport vereniging Elfhoeven is er een initiatief om te onderzoeken of onze vereniging het zeilen met mensen met een beperking kan faciliteren.*

*Onze zeil- activiteiten spelen zich hoofdzakelijk af in de weekenden, dus zijn er voldoende dagen over om andere dingen te doen.*

*20 november wordt de algemene ledenvergadering gehouden en willen wij toetsen of er hiervoor belangstelling bestaat bij de leden.*

*Een voorzichtige verkenning levert het volgende op:*

*Wij hebben een ruim clubhuis met toiletten en douches.*

*Wij hebben een ruim parkeerterrein*

*Wij hebben diverse verenigingsboten type Valk*

*Wij hebben al een aantal stuurlieden.*

*Dus tot zover kan het initiatief ingevuld worden.*

*Resteert zijn er belangstellenden onder de genoemde doelgroep?  
Vandaar deze E-mail.*

*Gaarne wil ik in nader overleg e.e.a. aan u toelichten.  
Met belangstelling zie ik uw reactie tegemoet.*

*Met vriendelijke groet,*

*Hans de Wit*

*Adres vereniging Elfhoeven.*

*Platteweg 73*

*Gouda.*

*Website: <http://www.elfhoeven.nl/>*

Voelt u er iets voor om in de zomer mee te varen op de Reeuwijkse plassen, of heeft u vragen over het zeilen bij de 'Elfhoeven'? Laat het ons weten. Voorlopig is dit ter oriëntatie, om te peilen of er voldoende belangstelling is, om verder met de zeilvereniging te overleggen. Bel 0182581956 (Stephan Graalman) of mail naar [ledenadministratie@isvgouda.nl](mailto:ledenadministratie@isvgouda.nl) als u interesse heeft.

*Het bestuur.*





## Plafond



Voor de nieuwsgierigen onder ons, eindelijk een kijkje achter het plafond van ons clubhuis. Op maandag 26 november werd het oude plafond verwijderd en op dinsdag 27 november werd er gestart met het aanbrengen van het raster waar de nieuwe plafondplaten in komen te liggen. Een dag later werd de verlichting aangebracht.



Na het eerst leeghalen van de kantine, het verwijderen van de gordijnen, het afschermen van de bar en het afplakken van de ramen, werd na de werkzaamheden een grondige schoonmaakbeurt uitgevoerd. Lex, Ad, Yvon, Lies, Kees en Malika heel erg bedankt, ons clubhuis staat er weer spik en span bij.

Volgend jaar (2019) wordt de parkeerplaats het 'Ad de Kort plein' aangepakt en verhoogt. En zo gaat onze accommodatie weer jaren mee.



Onze kerstboom mocht op 3 december ook weer het daglicht zien en werd door Koos en Stephan in elkaar gezet en van lampjes en versierselen voorzien. Onze interieurverzorgster Yvon organiseerde de overige kerstversierselen en ook de door haar gemaakte sneeuwpop kreeg dit jaar een mooi plekje in de hal die ook gelijk door Hans Verschut van een nieuw stuk tapijt werd voorzien. (inmiddels staat de sneeuwpop in de zaal en staat op de tafel in de hal een prachtige lantaarn)

Bedankt Hans, het ziet er weer keurig uit.



## Van de sportsecties

### Zwemmen



Het jaar 2018 nadert alweer het einde. Op het moment dat ik dit stukje schrijf is net de afgelopen nacht 3 cm sneeuw gevallen en de wereld om mij heen ziet er wit uit. Begrijp uit het nieuws dat het elfstedencomité nog niet bijeen hoeft te komen. Ons zwemseizoen 2018 - 2019 is alweer halverwege. Ons 1<sup>e</sup> lustrum in het Groenhovenbad zit er alweer op. In 2013 gingen we voor het eerst allemaal zwemmen in dit nieuwe bad. We voelen ons er helemaal thuis en ook onze verhouding met Sportpunt Gouda is goed te noemen. Als ik op

zaterdagochtend door de draaideuren het zwembad binnen loop staan de medewerkers achter de balie al op om de sleutel van 'onze Trefkuil' op te halen. Bij de uitgifte van de sleutel wordt dan heel braaf naast mijn voornaam mijn nieuwe achternaam voor de zaterdagochtenden op de sleutellijst ingevuld 'Han ISV'.

"ISV zwemmen is het onderdeel van onze club waar iedereen van harte welkom is" zo zei Eveline onlangs tegen mij. "Het maakt niet uit wat voor een beperking je hebt, je bent er altijd welkom." En zo is het maar net. Maar deze opmerking, zo kan ik beamen, geldt voor alle afdelingen binnen onze ISV.

Dit seizoen hebben we Angelo mogen verwelkomen bij de jeugd. Mathijs en Aimen zijn doorgeschoven naar het 2<sup>e</sup> uur. En op zaterdagochtend zijn de jongens en de meiden hard aan het oefenen voor hun volgende diploma. Bij de één gaat het sneller dan bij de ander. Maar iedereen zet zich honderd procent in en wat dat betreft mogen ze trots op zichzelf zijn. En natuurlijk zijn wij ook trots op de ouders/ vaste begeleiders van de zwemmers en zwemstertjes. Zij verdienen met recht ook een pluim. Blij zijn we ook met Ellis die regelmatig ons uit de brand helpt als we met een onderbezetting aan vrijwilligers zitten.

Op de zaterdag 1 december jl. vroegen we ons af of Sinterklaas nog zou komen. Helaas Sinterklaas was er niet. Hij had het te druk om de juiste chocoladeletters in de juiste dozen te krijgen. Gelukkig heeft Sinterklaas wel een paar Pieten gestuurd. Slaande op de ramen lieten ze zich horen. En wat nog mooier was, ze hadden zakken met cadeautjes bij zich, voor ons allemaal. Het zwemmen deze ochtend was natuurlijk een beetje chaotisch, maar we kunnen toch terugkijken op een gezellig uurtje.







In het 2<sup>e</sup> uur zijn er de laatste tijd een aantal mensen bijgekomen. De opkomst is zeer wisselend. Wat opvalt is dat iedereen veel geniet. Blij zijn we met onze enthousiaste vrijwilliger van het tweede uur. Ja ik bedoel Bas. Als een volleerde liftboy bedient hij de handlift. Vast onderdeel is het aqua joggen, de wateroefeningen of de waterspelletjes onder de deskundige leiding van de fysiotherapeuten.



En na afloop van het zwemmen zitten we vaak in alle rust in de ruimte van de Reddingsbrigade nog de laatste roddels en nieuwtjes onder het genot van een kopje koffie door te nemen. Hier is echt gezellig druk als ook Hilde, Frans, Gerard en Marieke van de partij zijn.

*Han Kamperman*

### Tenslotte



Wij wensen jullie allemaal hele fijne / prettige / gezegende kerstdagen toe en natuurlijk wensen wij jullie voor het nieuwe jaar allemaal veel liefde, vrede, geluk en gezondheid.

Laten we er met z'n allen een mooi sportief 2019 van maken waarin het zwemplezier voorop staat.



Anja, Bas, Elize, Eveline, Han, Jantien, Janneke, Klári, Michelle en Sandra.

### Per app-afmelden

O ja voor de ouders van het eerste uur:



Wij zouden het fijn vinden, dat als uw kind een keer op zaterdag niet kan, (zo snel als u dat weet) dit aan ons door te geven. Wij werken vanuit de ISV met een groot aantal vrijwilligers. Ook wij kunnen wel eens een keer niet, maar we proberen dan toch op volle sterkte aanwezig te zijn. En het gebeurt dan wel eens dat we wel voldoende vrijwilligers hebben die we op het laatste moment hebben opgeroepen, maar het aantal zwemmers blijft dan ver achter. Uw medewerking is hiervoor nodig. Wilt u uw telefoonnummer hiervoor gebruiken meldt u dan aan bij Stephan Graalman of Han Kamperman en geef uw telefoonnummers bij hen af. Han 06 27061452, Stephan 06 83551744. *Met dank.*



## Tafeltennis

De Najaarscompetitie 2018 is, ondanks veel blessures en verhinderingen, uiteindelijk goed afgelopen. Tjerk en Peter Veth hebben zich prima weten te handhaven in de 4<sup>e</sup> klasse; Hans en Fred zijn, na een spannende eindsprint, kampioen geworden in de 6<sup>e</sup> klasse. Peter Annotee, Peter Both, Mizher en Henk Annotee hebben zich in diezelfde klasse ook hun poule weten te 'overleven'. Het trioteam van Ruud, Loyd, Piet en Henk Polhuijs maakte zware tijden door. Loyd moest onder het mes en Piet was langdurig geblesseerd. Dankzij invalbeurten van Hans en Mizher wist ons enige trio zich toch nog, zij het op het nippertje, te redden in de 5<sup>e</sup> klasse.

Voor het komende seizoen treedt Henk Annotee, op 83-jarige leeftijd, terug als competitiespeler. Daar staat tegenover dat Jaap den Daas de poule van competitiespelers als reservist komt versterken. Jaap zal het komende seizoen in eerste instantie beschikbaar zijn om het trioteam te versterken. Maar wij hopen hem natuurlijk ook in te zetten in de duo-competitie. Naar verwachting zullen Loyd en Piet de komende competitie ook weer beschikbaar zijn.

Ik wens alle tafeltennissers een recreatief en gelukkig 2019 toe.

*Peter Annotee*



Op de valreep nog een paar foto's (dank je wel Yvon) van het ISV Tafeltennis Kersttoernooi wat gehouden werd op maandag 17 december.

Aan het kersttoernooi deden 6 koppels mee die ieder 5 wedstrijden enkel en 5 wedstrijden dubbel speelden.

Hans Verschut en Ineke Kool vormden het winnende koppel. Zij wonnen ieder een hoofdprijs van € 20,-- (waardebon).

De overige deelnemers mochten ieder een kerstcadeau uitkiezen.

*Peter Annotee*

## Yoga

Lieve mensen,

Met de Yoga gaat het lekker. Iedere donderdag is het afzien bij de power training en de rek en de strek, maar ook heerlijk genieten van de ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Enige tijd terug was een van onze yoginis zelfs zo heerlijk relaxed dat ze in slaap viel. Yoga is niet wollig en wolkig, maar optimaliseert je lichaam en geest. Kom het dus gerust zelf een keer ervaren op donderdag middag van 4 tot 5.



## LIEFDEVOL GOUDA

Op zondag 18 november vond Liefdevol Gouda plaats bij de ISV. Het was heel gezellig druk, met 34 deelnemers en zo een 300 bezoekers. De catering, de organisatie en de samenwerking met de ISV waren voor Frances en mijzelf geweldig, en we hopen e.e.a. volgend jaar te mogen herhalen. De ISV heeft voor dit soort evenementen nu een speciale vloer, die wordt over de gymvloer heen gelegd, om te voorkomen dat deze beschadigd. Dat was voor de stoere vrijwilligers een hoop werk. Dus mannen, bedankt!

Gedurende de hele dag konden de bezoekers deelnemen aan workshops en kon men een massage krijgen, een consult of een coaching sessie en waren er volop goede gesprekken en gezelligheid. Het evenement met als doel, geven, delen en verbinden vanuit het hart, was gratis toegankelijk en alle activiteiten en behandelingen waren eveneens kosteloos. En bij de uitgang, als toetje, kreeg men ook nog eens een goodiebag mee naar huis, vol met liefdevolle verrassingen en kortingsbonnen.

Namens de Yogaclub en namens Liefdevol Gouda, wens ik iedereen een hele gezellige decembermaand toe en vooral een gezond en gelukkig 2019.

*Carolien Tuijthof*

## CVA sport en spel



We waren met slechts acht deelnemers deze laatste CVA sport en spel avond voor de kerstdagen. Maar... het was weer reuze gezellig. Ad, Ellen, Ton, Sandra, Wil, Stephan, Joke, Gijs en Arie Thijs, tot volgend jaar.

Helaas hebben we ook een aantal afzwaaiers, Yvonne, Els en Peter 'Lamie hebben afscheid genomen en zien we niet meer terug in 2019.

Peter heeft zijn sport wat dichterbij huis gevonden, Els kon het niet

meer combineren met andere activiteiten en Yvonne heeft gekozen voor andere bezigheden. Het gaat jullie goed mensen en bedankt voor alle gezelligheid die jullie meebrachten.

Dan hebben we nog een tweetal herstellenden, Kees die aan zijn knie is geopereerd en Jan die die ook recent het ziekenhuis mocht verlaten en aan het aansterken is. Hopelijk zien we jullie weer gauw in het nieuwe jaar verschijnen.

Ook de niet aanwezigen, Karin en Peter de G., Gerard, Theo en Anja wensen wij natuurlijk hele fijne kerstdagen, een mooie jaarwisseling en tot dinsdag 8 januari 2019.

*Sandra, Wilma en Stephan*





## Badminton

Lieve allemaal,

Zoals iedereen al weet ga ik donderdagavond afscheid nemen.

Het is niet zo dat ik niet meer langs kom of niet meer help want dat kan/wil ik ook niet.

Levi gaat jullie badminton club overnemen en ik blijf ten alle tijden vervangbaar voor Levi.

De eerste weken zal ik dan ook nog mee komen om Levi te ondersteunen met het overzetten van Erwin in zijn rolstoel.

Levi vindt het geweldig leuk om bij jullie aan de slag te gaan.

Hij wil het zelf helemaal gaan inrichten en ook wat weer reclame gaan maken op bepaalde scholen. Levi vindt het leuk om dit voor jullie te gaan doen.

Ik hoop ook dat jullie en ouders het vertrouwen in Levi hebben dat hij dit gaat doen.

Ik denk er wel even terug aan toen ik 17 jaar was en mijn eerste eigen dansgroep kreeg wat was ik trots en vol energie. Dit zie ik ook terug in Levi.

Omdat Levi dit graag alleen wil doen heb ik besloten dat ik zijn back up ga worden.

Dus ik neem afscheid maar laat jullie niet in de steek. Ik hoop dat iedereen het leuk vindt om met Levi verder te gaan. Ik zie jullie donderdag en we maken er een gezellig avond van.

Heel veel liefs,

*Jacqueline xxx*



Zoals u heeft kunnen lezen, gaat Jacqueline de Rooij ons verlaten, (links in beeld). Met veel liefde en inzet heeft ze onze badmintonners begeleid, maar kan ze geen tijd meer vrijmaken vanwege privéomstandigheden.

Gelukkig is haar oudste zoon Levi (derde van rechts op de foto) bereid om de begeleiding op de donderdagavonden over te nemen.

Levi is 17 jaar en gaat binnenkort een opleiding volgen tot gym docent. Hij is in het bezit van een EHBO-diploma en een reanimatie certificaat.

Ook onze nieuwe vrijwilligster Ingrid (achter midden op de foto) zal zo veel mogelijk ondersteuning blijven geven en we hopen zo onze badmintonploeg wat verder uit te kunnen breiden.

Jacqueline, met een korte onderbreking ben je vanaf 24 september 2014 actief geweest als vrijwilligster voor onze vereniging. Met een bloemetje hebben we donderdag 20 december afscheid genomen.

Dank je wel voor alle goede zorgen en het ga je goed met je gezin.

Namens het bestuur, *Stephan*





## Ontspanning

De data voor het eerste kwartaal 2019.

4 en 18 januari  
1 en 15 februari  
1, 15 en 29 maart

Inschrijfgeld per avond: € 2,--.

Zoals u wellicht hebt opgemerkt, spelen we nu op de oneven weken van het jaar.  
Zie ook de actuele agenda op onze website.

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@gmail.com](mailto:kojabaan@gmail.com)  
Menno: Tel. Nr. 06 44010131  
E-mail: [mennobaan@gmail.com](mailto:mennobaan@gmail.com)

Prettige en gezellige avonden gewenst van, *Menno en Koos Baan*.

## Spelletjes?

Eventuele andere spelletjes dan schaken sjoelen en kaarten?  
Bijvoorbeeld Scrabble of rummikub, enz. U bent van harte welkom.

## Van de leden voor de leden

### Afsluiting kaart en sjoeljaar





Het was een reuze gezellige avond, vrijdag 14 december. Dit keer werd door de kaart en sjoelclub, het jaar voor het eerst afgesloten op een nieuwe alternatieve wijze.

De zaalaankleding in kerstsfeer en een groots buffet geheel verzorgd door Lex, Yvon, Mara en enkele dames van de kaartclub was uitstekend. Hulde voor deze mensen die menig uur hier hebben ingestoken.

Na gesmuld te hebben van het zeer uitgebreide hoofdbuffet werd het eetgedeelte van de avond afgesloten met een dessertbuffet. Ook dit zag er fantastisch uit en er was keus te over.



En toen... moest er nog gekaart en gesjoeld worden!  
De kaarters en sjoelers speelden aangepast aan de avond maar twee partijen, waarna de prijsuitreiking plaats vond. De prijzen van de avond werden eerst uitgereikt waarna de competitie resultaten werden bekendgemaakt. De bekens gingen naar Martin van Brenen van de kaarters en Ria IJzerman van de sjoelers. Van harte gefeliciteerd.

Alle deelnemers kregen een mooi samengesteld kerstpakketje mee naar huis en de barmedewerkers werden uitvoerig bedankt voor de geleverde prestatie en diensten deze avond, waar natuurlijk een bloemetje bij hoorde.

*Stephan*



### De uitslagen

	Kaarten	Totaal		Sjoelen	Gem.
1	Martin v.Br.	109957	1	Ria	1318
2	Menno	109433	2	Anneke	1303
3	Leny	108956	3	Stephan	1318
4	Koos	108120	4	Riet	1248
5	Pieter	107570	5	Jantine	1210
6	Lex	107153			
7	Yvon	105128			
8	Nel	105105			
9	Remco	103983			
10	Ria	103928			

Omdat Ria en Stephan beiden een gemiddelde hadden van 1318, is er geloot. Ria heeft daarmee de eerste prijs behaald.





## Kerst workshop



De Sint was nog maar net het land uit, maar op 6 december zijn we al begonnen met de kerstworkshop. We waren met 11 vrouwen en 1 man en zijn gestart met een kerstkrans van natuurlijke materialen. De ondergrond was een strokrans die met mos werd bekleed en vastgezet met metaaldraad, waarna deze versierd werd met kerstgroen en witte takken. En natuurlijk lichtjes, wat die horen bij de kerst. Onder genot van een koffie of thee met wat lekkers, was na een uurtje of twee iedereen klaar en konden de gebruikelijke foto's genomen worden.

Het was weer een geslaagde middag en iedereen ging met een leuke krans naar huis.

Fijne dagen en veel gezondheid voor het nieuwe jaar.

Groetjes van,

*Yvon Lakerveld*



## Geef de pen door

Over de CVA-sportgroep valt wel het één en ander te zeggen.

- 1<sup>e</sup> 't Gaat vooral om de beweging, dus ook van de kaakspieren (onderling gebabbel hoort erbij)
- 2<sup>e</sup> De beweging begint al in de warming-up. Hierbij zijn wij bezig met:
  - a- De armspieren
  - b- De beenspieren
  - c- De hoofdspieren
  - d- De nekspieren
  - e- De buikspieren
  - f- Last but not least, de kaakspieren
  - g- Zo een spierenbundel is overgeslagen in dit schrijven, ook daar zijn we mee bezig.
- 3<sup>e</sup> Deze beweging is:
  - a- Een beweging voor de 4-daagse. Er worden dan rechthoeken gelopen of gereden met de rollator of de rolstoel. (Rondjes door de gymzaal) Er zit wel variatie in de looptrainingen:
    - a- Normale pas
    - b- Pas met opgetrokken knieën
    - c- Grote pas
    - d- Kleine pas
    - e- "Achteruit" pas
    - f- Pas op de mat
    - g- Schuifelpas
    - h- Hier geldt ook weer: Een pas overgeslagen? Ook die wordt geoefend.

Zij die niet lopen, (vanwege zwaarwichtige omstandigheden) spelen een balspel! Ja echt, overspel (met de bal).
- 4<sup>e</sup> Een balspel met de hele groep.
  - a- Trefbal
  - b- Hockey (zittend)
  - c- Korfbal
  - d- Zit-voetbal
  - e- (Paaltjes) verdedigingsbal (zittend)
  - f- Volleybal (zittend gecombineerd met staand)
  - g- Overspel (weer met de bal bovenhands of onderhands)
  - h- Niet met de bal, maar overspel met de ringen (bijna) moeilijker dan met de bal
  - i- Zo er nog een spel is, doen we ook dat
- 5<sup>e</sup> Niet onbelangrijk: bewegen van de slokdarm (koffie)  
Hier wordt nog gezellig gekeuveld over:
  - a- De sport (zowel in het algemeen, als de activiteiten van vandaag)
  - b- Voorkomende wetenswaardigheden en onzin worden besproken

Om ± 19:45 uur, houden we het voor gezien/gedaan, gehoord. Volgende keer verder!  
Mocht u nog niet deelnemen, kom gerust eens kijken, om vervolgens mogelijk mee te gaan doen.

Elke dinsdagavond van 18:00 tot ± 19:45 uur.

Tot dan, oh ja, de pen wordt doorgegeven aan **Arie Thijs de Rek.**

*Gerard de Bruin (gehandicapt)*





## 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.



## Oefeningen voor thuis

Van Anja Stolwijk,

Ik heb Olga Commandeur gemaïld (Van Nederland in Beweging) met de vraag of zij ook uitzendingen kan verzorgen voor aangepaste sporters. De volgende dag kreeg ik al antwoord. Er worden geen nieuwe programma's gemaakt, maar in het verleden heeft zij voor Omroep Max een vijftal uitzendingen van 20 minuten verzorgd met oefeningen op de stoel.

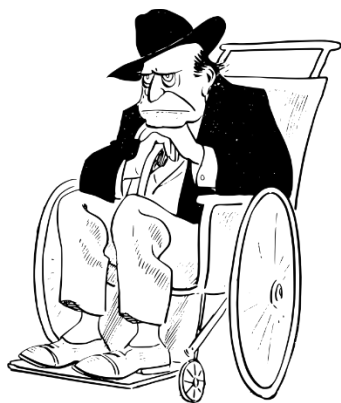
Hier is de link naar de uitzendingen:

<https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/gezondheid-sport/nederland-in-beweging-op-de-stoel/>

De oefeningen zijn binnenkort ook op dvd te verkrijgen in de webwinkel van Omroep Max

Vriendelijke groet,

Anja





## Recepten

### *Beste sportvrienden,*

*Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit Kontakt van december 2015 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.*

*Speciaal voor de Kerst, 2 x een garnalencocktail.*

### **1e, het klassieke voorgerecht in een zomerse versie met frisse komkommer.**



Voorgerecht 4 personen □ 145 kcal □ 15 min. bereiden 30 min. wachten

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd de komkommer vervolgens in dunne plakjes. Pers de citroen. Meng de komkommer met het zout en 3/4 van het citroensap. Laat 30 min. marinieren. Laat de komkommer uitlekken en verdeel over de cocktailglazen.

Snijd de zongedroogde tomaten fijn. Meng de garnalen met mayonaise, basilicum en tomaten. Breng op smaak met de rest van het citroensap en peper en zout. Verdeel de garnalen over de glazen. Knip de tuinkers af en strooi deze naar smaak over de garnalencocktail. Serveertip: Serveer met geroosterd brood.

Ingrediënten (op basis van 4 personen) ½ komkommer 1 citroen 1 mespunt zout 50 g semi-zongedroogde tomaten (potje 295 ml) 200 g Hollandse garnalen (2 bakjes à 100 g) 5 el mayonaise met yoghurt (potje 350 ml) 1 doosje tuinkers  
Keukenspullen 4 cocktailglazen

### **2e, garnalencocktail met tomaat en avocado Hippe cocktail met avocado en een dressing van tomatensap, citroen, worcestershiresaus en tabasco.**



Voorgerecht 4 personen □ 155 kcal □ 20 min. bereiden

1. steek ze op de rand van de coupes. Halveer de rest van de tomaatjes.

Snijd per portie 1 tomaatje in de lengte tot de helft in en

2. schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Pers de citroen uit. Schep de avocado

om met wat citroensap en meng met de tomaatjes. Breng het

tomatensap op smaak met de rest van het citroensap, een paar druppels Tabasco en Worcestershiresauce.

Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en

3. avocadomengsel erop en vervolgens de cocktailgarnalen. Snijd de selderij fijn. Schenk het tomatensap erover en bestrooi met de selderij.

Verdeel de kreeftjes over de coupes. Schep het tomaten-

Ingrediënten (op basis van 4 personen) 125 g romatomen (bakje à 250 g) 1 avocado 1 citroen 8 el tomatensap 2 druppels tabasco (flesje) 150 ml worcestershiresauce (flesje) 100 g verse rivierkreeftjes 125 g verse cocktailgarnalen 2 el verse selderij (zakje)  
Keukenspullen 4 glazen coupes



## Wij feliciteren

### Januari

2-jan Lex Lakerveld  
2-jan Leo van Eck  
4-jan Daniël Widera  
5-jan Jan van Hell  
5-jan Peter Both  
7-jan Myrthe van den Berg  
13-jan Netty Huijgen  
16-jan Janneke Priem  
17-jan Barbara Monkel  
20-jan Klári Gáspár  
23-jan Riet Jongeneel  
26-jan Hans Kroon  
26-jan Ru Klein  
30-jan Onno Verhoef

### Februari

1-feb Peter Annotee  
4-feb Arie Thijs de Rek  
7-feb Mini de Vos-Nijhuis  
10-feb Koos Baan  
11-feb Aimen Benhadou  
11-feb Wilma Aantjes-Steenbergen  
11-feb Stephan Graalman  
14-feb Piet den Brok  
15-feb Saskia Kwaaitaal  
18-feb Jan van Leeuwen  
19-feb Ria IJzerman  
19-feb Alicia van Esschoten  
19-feb Jantine Kaars  
21-feb Anja Stolwijk  
23-feb Mitchel de Rooij  
24-feb Peter de Gruijl  
Janneke Mulder-  
25-feb Groenendijk  
26-feb Hilde Verhagen

### Maart

2-mrt Addy Verhagen - van Hoof  
2-mrt Hamza Allaoui  
5-mrt Angeline Windt  
15-mrt Bep Bakkers  
17-mrt Frits Bakker  
24-mrt Ton Verbree  
26-mrt Gijs Ferwerda  
29-mrt Kees Hoogerbrug

Van 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 beginnen we weer in 2019?

Badminton, donderdag 10 januari

CVA, dinsdag 8 januari

Tafeltennis, maandag 7 januari training  
woensdag 9 januari recreanten

Yoga, donderdag 10 januari

Zwemmen, zaterdag 5 januari

Bekijk de actuele agenda op [www.isvgouda.nl](http://www.isvgouda.nl) en AGENDA.



## Ledenadministratie

### De ISV-basis contributie voor 2018 was:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 21
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 21
Extra sport	€ 21,00		
NTTB contributie	€ 60,00	*	

\*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2018.

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 25,50 per half jaar is € 51,00 per jaar.
- Samen is dat € 70,00 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

Voor 2019 heeft het bestuur besloten om geen verhoging voor de basiscontributie door te voeren. Wel worden de toeslagen voor het zwemmen, de extrasport en de bartoeslag voor de tafeltennis competitie spelers verhoogd van € 21 naar € 25 per jaar.

Voor 2019 ziet het contributieplaatje er als volgt uit.

### De ISV-basis contributie voor 2019 wordt:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25,00
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25,00
Extra sport	€ 25,00		
NTTB contributie	€ 61,00	*	

\*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2019.

- Basiscontributie € 4,75 per kwartaal is € 19,00 per jaar
- Competitietoeslag € 26 per half jaar is € 52,00 per jaar.
- Samen is dat € 71,00 per jaar. Wij nemen daarvan € 10,00 voor onze rekening.

**! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2019 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!**

~~~~

### Nieuwe leden:

Zwemmen: Angelo Holkamp (jeugd)  
Peter van Dam

Badminton: Ingrid Reebeen (vrijwilliger)  
Levi van Rooij (trainer)

Hartelijk welkom en veel plezier bij uw ISV vereniging.



## Puzzle 15

|                        |  |                     |  |                    |                                 |  |                             |                    |  |                   |
|------------------------|--|---------------------|--|--------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|--------------------|--|-------------------|
| EUR.<br>HOOFDSTAD      |  | BENARDE<br>SITUATIE |  | PLOEGSNEDER        | TOKKEL-<br>INSTRUMENT           |  | PAARDEN-<br>SLEE            | SNOBISTISCH        |  | VOCHTIG           |
| LAND IN<br>AFRIKA      |  |                     |  | SPORT              |                                 |  |                             | VEEL               |  |                   |
|                        |  |                     |  | PORTUGEESE<br>WIJN | HEIDE                           |  |                             |                    |  |                   |
| STEVIIG                |  |                     |  |                    | VLAKTEMAAT                      |  | OPENING                     |                    |  |                   |
| DROOM-<br>BEELD        |  |                     |  |                    |                                 |  |                             | MANNETJES-<br>HOND |  | KOPER-<br>GRAVURE |
|                        |  |                     |  | ZOEKTOEG           |                                 |  |                             |                    |  |                   |
|                        |  |                     |  | SLANG              |                                 |  | HERT                        |                    |  |                   |
| CAPÉ                   |  |                     |  |                    |                                 |  | VOLLEMAAN                   |                    |  |                   |
| HAAR OP DE<br>BOVENLIP |  |                     |  |                    | BELANGRIJKE<br>GEBEURTE-<br>NIS |  |                             |                    |  |                   |
| GLAD VAN<br>OFFERVAK   |  |                     |  |                    |                                 |  | WINTERS<br>HOOFDDEK-<br>SEL |                    |  |                   |

Tip! Print alleen deze pagina uit voor het invullen van de puzzel.



## Nawoord

Zoals u misschien weet, ben ik in het rijke 'bezit' van 5 'leuke' gezonde kleinkinderen – allemaal meisjes -, en ze variëren in leeftijd van 7 tot 21 jaar. 'Bezit' is natuurlijk geen goed woord, want je bezit nu eenmaal geen kinderen of kleinkinderen. Ze zijn helemaal van zichzelf en je kunt er alleen maar met veel aandacht en liefde energie in stoppen om ze te begeleiden naar hun volwassenheid en ook daarna blijven ze, je hele leven in je systeem zitten om het zo maar te zeggen.

Het 'leuke' is ook maar subjectief, want iedere grootouder vindt zijn of haar kleinkinderen het 'leukst'. Maar het mooie eraan is, is het zien opgroeien van de kleinkinderen, waarmee je bijna vergeet dat je ook zelf steeds ouder wordt.

Een heel verschil, de beleving van je kleinkinderen ten opzichte van je eigen kinderen vind ik. Zelf vader worden is fantastisch, je probeert zo goed mogelijk het op te voeden, alles is nieuw, voor zowel je kind als voor de ouders. Daarnaast is er het werk, je onzekerheid van doe ik het wel goed? Met horten en stoten loots je de kinderen door hun, peuter- en kleutertijd, de basisschool, hun sportclub(s) en voordat je het weet, zitten ze op de middelbare school waarna het heel hard gaat en ze met vrienden of vriendinnen thuiskomen.

Met mijn kleinkinderen is het eigenlijk niet anders, je hoopt maar dat ze goed meekomen op school, dat ze voorzichtig zijn op de fiets en in het verkeer. Dat ze de goede vriendjes en vriendinnetjes krijgen en dat ze veel plezier beleven aan hun sportieve activiteiten.

Als opa zie ik nu van een afstand veel meer hun kwetsbaarheid, wat ik met mijn eigen kinderen natuurlijk ook wel had maar niet zo bij stilstand. Dat kwam pas later. Het eerste feestje waarbij ik opbleef, totdat ik de sleutel in de voordeur hoorde en opgelucht naar bed ging, ik weet het nog goed, loslaten dat is het moeilijkste.

Na al geruime tijd geleden mijn vaste oppasdag te hebben gestopt, eten de twee jongste kleinkinderen met hun ouders, recent weer een keer in de week bij mij, dit gezien hun hockey trainingen op de sportvelden achter mijn woning. Prachtig om de verhalen te horen en hun stemmingen te zien. Omstreeks kwart voor zeven, komen ze of uitgelaten of chagrijnig binnen afhankelijk van de resultaten van hun hockey partijtje en of de training wel goed verlopen is. De tafel staat gedekt, en ze kunnen gelijk gaan eten. Zodra ze wat voedsel naar binnen hebben gewerkt, zie je ze veranderen. Iets wat ik zelf ook had en nog steeds heb. Behoeftte hebben aan eten na een inspanning, waardoor je lichaam weer gaat herstellen.

Inmiddels zijn de hockey trainingen buiten gestopt en wordt er binnen getraind wat betekent dat de gezamenlijke woensdagavond etentjes bij mij tot het vroege voorjaar zijn opgeschort en ik nu op de donderdagavonden bij de kleinkinderen ben uitgenodigd om te eten. En zo blijf ik feeling houden met het doen en laten van mijn kroost. 'Leuk' hoor!

Een hele fijne kersttijd, een mooie jaarwisseling en een gezond en voorspoedig 2019 gewenst.

*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)
- stoelenyoga
- 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 is per 1 januari 2018 gestopt.



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 drie 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 of lid worden. 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 teweeggebracht 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](http://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

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Naam</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 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