



ISV GOUDA

Vereniging voor aangepast sporten

KONTAKT

38^e jaargang nr. 2, juni 2020

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

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
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	Jantsje Dekker	
Zwemmen	Team FysioVisiq	0182-533833

Bestuur Stichting Klubhuis ISV:

Voorzitter	Tjerk van Nieuwenborg	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"

Anja van der Stok 0182-522614
Ad Jansen 0182-533081
Stephan Graalman 0182-581956

Website: www.isvgouda.nl

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

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

De kopij voor het september nummer dient uiterlijk 25 september 2020 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 en corona	pag. 6
Zonnepanelen	pag. 7
ALV	pag. 7
Collecte	pag. 7
VriendenLoterij	pag. 8
Facebook	pag. 8
Van de sportsecties	pag. 9
Tafeltennis	pag. 9
Zwemmen	pag. 10
Yoga	pag. 12
CVA Sport en Spel	pag. 13
Badminton	pag. 16
Ontspanning	pag. 17
Van de leden voor de leden	pag. 18
Utrechtse fietsvierdaagse	pag. 18
Gedachtenspinsels	pag. 19
Corona in een Limburgs dorpje	pag. 20
Een dagje corona	pag. 21
Geef de pen door	pag. 26
Gehandicapten P	pag. 26
Recepten	pag. 27
Puzzel 21	pag. 29
Ledenadministratie	pag. 29
Wij feliciteren	pag. 30
Agenda	pag. 30
Nawoord	pag. 31
Wie we zijn en wat we doen	pag. 32
Aanmeldingsformulier	pag. 35

Voorwoord

Beste leden, vrijwilligers en belangstellenden,



De zomer is inmiddels aangebroken. De bomen en planten ondervinden in hun bloei gelukkig geen hinder van de beperkende maatregelen, zoals het kabinet heeft opgelegd. Vogels fluiten de dag door naar elkaar en kunnen samen een boomtak delen zonder snavelkapje en 1,5 meter afstand van elkaar. De vrijheid van zang, samenkomen en samen zijn is voor ons alweer even geleden. Maar betere tijden zijn in aantocht, omdat het weer beter gaat en de versoepeling van de maatregelen zijn langzaam ingezet.

Persoonlijk merk ik hoe werken vanuit thuis een nieuw ritme vraagt. Voorheen reisde ik naar mijn kantoor in Utrecht. Nu vijf dagen per week op een kamertje opgehoekt achter de computer en ben er al een beetje aan gewend. Veel van de dagen zijn hetzelfde en digitaal contact met anderen door video bellen heeft het lijfelijk vergaderen vervangen. Bijna alles gaat digitaal, behalve dan koffie halen, eten, slapen en naar de WC. Ook mijn Vierdaagse Nijmegen zit er dit jaar niet in en zal het 10e kruisje even een jaar moeten wachten. Het niet onder de mensen zijn, blijft toch een rare gewaarwording. Af en toe kies ik er dan ook voor om bewust er even op uit te gaan. Bijvoorbeeld om wat te kopen bij de lokale tuinder of kaasboerderij, om hen ook een beetje te steunen.

Binnen de vereniging zijn de eerste herstart initiatieven van sport en recreatie activiteiten opgestart. Desalniettemin vind ik het belangrijk om uiterst voorzichtig om te gaan met de gezondheid van de leden en vrijwilligers. Weloverwogen gaan we opstarten, natuurlijk in overleg met alle betrokkenen. Zo is ook, de eerder geannuleerde Algemene Ledenvergadering, naar het najaar verplaatst. Dit om ieder lid in de gelegenheid te stellen om bij belangstelling, in een veilige omgeving, aanwezig te kunnen zijn. Afgelopen maanden hebben we niet kunnen sporten, hetgeen natuurlijk fysieke gevolgen met zich heeft meegebracht. Maar het samen niet kunnen sporten, heeft een negatief sociaal aspect, namelijk het gemis aan sociaal contact met de medesporter. De lach bij het plezier en de trots bij behaalde resultaten, we hebben ze een tijd lang niet met elkaar kunnen delen. Maar ik ben vol goede hoop dat dit allemaal stapsgewijs weer terug zal gaan komen.

Bestuurlijk hebben we in afgelopen maanden niet stilgezeten. Zo zijn er aan het pand duurzame aanpassingen aan het clubgebouw verricht, geheel onderhoud binnen het gebouw, en heeft het bestuur intensieve contacten met gemeente en wethouder gehad over financiële aangelegenheden, bestrating, groenvoorziening, (digitale) themabijeenkomsten etc. Ik wil dan ook hierbij mijn waardering hiervoor uitspreken voor hun passie waarmee zij voor de vereniging zaken blijven regelen en uitvoeren. Chapeau!

Tot slot hoop ik dat jullie allen, ondanks de geldende maatregelen, een warme en fijne zomertijd tegemoet gaan. Geniet vooral intens van het samenzijn met je gezin of dierbaren zodra dat weer kan.

Hartelijke groet,

Martin

Van de redactie

Veel valt er helaas nog niet te melden wat onze sporten betreft. Buiten het zwemmen speelt het sporten zich binnen onze ISV-accommodatie af en bij het schrijven van deze tekst, ziet het er naar uit dat dit per 1 juli wordt toegestaan.

Al met al is het een bijzondere uitgave geworden dit clubblad 'KONTAKT' van juni. Op de vraag, om uw ervaringen met de intelligente 'Lock down' te delen, is door een aantal mensen gereageerd. Hartelijk dank daarvoor, u leest de verhalen verderop.

De buitensport voor de jeugd is vanaf 29 april weer voorzichtig begonnen met de nodige restricties en kort erna mochten ook de volwassenen weer aantreden op de sportvelden. Wel onder supervisie van het coronateam van SPORT.GOUDA.

Weer later werd de verantwoording bij de sportverenigingen zelf gelegd. Zij moesten zelf een corona supervisor aanwijzen om toezicht te houden op de corona maatregelen.

Ook wij zijn voorzichtig begonnen, om onze CVA sport & spelgroep buiten op eigen terrein de gelegenheid te geven om te sporten met inachtneming van de corona maatregelen.

Vanaf 12 maart werd er al niet meer gesport en de discipline om dat regelmatig thuis te doen was vaak ver te zoeken. Een klein groepje trapte op 26 mei af onder leiding van Sandra.

Tafeltennis, badminton en de yogagroep maken zich op om per 1 juli van start te gaan. Maatregelen zijn genomen en desinfecterende middelen, doekjes en mondkapjes liggen klaar. Ook de kantine is op de 1,5 meter maatregel ingericht.

Het eerste gesprek over het zwemmen heeft vorige maand plaatsgevonden, het Groenhovenbad is druk bezig met de voorbereidingen, om gefaseerd open te gaan. De baantjes zwemmers kunnen na aanmelding al in het grote bad terecht. Wel met de restricties en aanbevelingen uit het 'veilig zwemmen protocol'.

Tenzij de overheid anders beslist en de versoepelingen het toelaten, streven wij erna om met ingang van het nieuwe seizoen 2020-2021 in september, onze zaterdagse zwemuurtjes weer invulling te geven.

Ondanks de versoepelde maatregelen en de toestemming om weer onder veilige condities te mogen sporten, blijft de uiteindelijke verantwoording bij u. Durft u het nog niet aan en blijft u liever nog even thuis dan is daar alle begrip voor.

Op maandag 8 juni is er voor het eerst na de corona-stop vergaderd in het clubgebouw. De zonnepanelen zijn op het dak geplaatst en werken naar behoren.

In november willen we de gemiste algemene ledenvergadering van 20 april alsnog houden. Meer daarover en de ALV agenda vindt u in het volgende clubblad van september.

De redactie wenst u een veilige voortzetting van uw sport(en) en veel leesplezier.

De redactie.



Rijksoverheid

12 maart 2020

Het nieuwe coronavirus (COVID-19) in Nederland

Wat moet je doen?



Heb je geen klachten?



Vermijd grote groepen (meer dan 100 personen).



Werk thuis als het kan.



Heb je (milde) verkoudheidsklachten?

Heb je (milde) verkoudheidsklachten? Niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten, of een verhoging tot 38 graden. Dan geldt de volgende extra maatregel:



Blijf thuis.



Beperk (sociale) contacten.

Vergeet niet:



Was je handen regelmatig.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Schud geen handen.



Gebruik papieren zakdoekjes.

Voor meer informatie:

www.rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel naar 0800-1351

Het RIVM adviseert de overheid bij de bestrijding van het nieuwe coronavirus.

Zonnepanelen.



Eind mei, begin juni was het zover, de zonnepanelen gingen het dak op. Vooraf werd een frame opgebouwd, waarop de panelen kwamen te liggen. Alles verder keurig aangesloten door de fa. IJsselstein. En nu maar afwachten wat de werkelijke besparing zal zijn.

Het bestuur.

Algemene ledenvergadering

In november dit jaar zal de misgelopen AVL-vergadering van 20 april alsnog worden gehouden. U leest er meer over in ons clubblad "KONTAKT" van september.

Het bestuur.

Collecte



De link naar mijn digitale collectebus bij de MLDS:

<https://alscadeaueendonatie.voormlds.nl/actie/ad-jansen>

Ad Jansen

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.

Dus steun ons!

Facebook

Het is u vast opgevallen! Op onze website 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



Van de sportsecties

Tafeltennis

Trio 1 (5^e klasse)	Duo 1 (4^e klasse)	Duo 2 (6^e klasse)
Ruud Bouma	Tjerk van Nieuwenborg	Hans Verschut
Loyd Raghunath	Peter Veth	Fred van Rooijen
Jaap den Daas	Mizher Alhashimi	Peter Both
Mizher Alhashimi	Jaap den Daas	Peter Annotee
Hans Verschut		
Peter Annotee		

(Onze competitie spelers)

Beste tafeltennissers,

Vanaf 1 juli a.s. is tafeltennis, onder voorbehoud, in de zaal weer toegestaan.

Er zullen beperkingen gelden; daartoe zal een protocol worden opgesteld, mede op aanwijzing van de NTTB.

I.v.m. de bijzondere omstandigheden zullen beide gelegenheden de hele zomer geboden worden.

Binnen twee weken hoop ik jullie het protocol dat zal gelden te mailen.

Naar verwachting zal in september ook de competitie weer starten. Daarbij geldt dezelfde (klasse- en team) indeling als bij de Voorjaarscompetitie.

De afdeling west van de NTTB werkt aan een definitief protocol voor de competitie.

Vooralsnog is de belangrijkste wijziging dat er bij competitiewedstrijden niet gedubbeld mag worden.

Zodra het definitieve protocol voor de competitie bekend gemaakt wordt door de bond stuur ik het jullie door.

Met vriendelijke groeten,

Peter Annotee

PS: geef deze informatie ook door aan ieder die geen e-mail heeft, of die ik vergeten ben 😊

Algemeen binnensport protocol

- Bij verkoudheid zoals niezen, hoesten en koorts, thuisblijven
- Thuis handen wassen en sportkleding aantrekken (de kleedkamers en douches mogen nog niet gebruikt worden)
- Bij de ingang van onze accommodatie handen ontsmetten
- Zoveel mogelijk de ramen in de sportzaal openen (niet vergeten deze te sluiten bij het verlaten van de accommodatie)
- Anderhalve meter afstand bewaren van uw mede sporters
- Gebruikte sportmaterialen ontsmetten
- Mondkapje gebruiken bij assistentie waar niet aan de 1,5 m regel kan worden voldaan
- Ook in de kantine 1,5 m afstand bewaren. (Er mag weer wat gebruikt worden in de kantine)
- Thuis omkleden.

Zwemmen

Op 12 maart jl. kreeg ik een app waarin mij werd verteld dat vanwege de coronacrisis we zaterdag 14 maart op advies van de koninklijke zwembond niet zouden gaan zwemmen. En datzelfde appje of mailtje hebben u en jullie ook allemaal gehad. Dit is nu alweer 3 maanden geleden. En dat allemaal vanwege de corona crisis. Maar gezondheid boven alles.

Veel veranderde in deze tijd. Van het ene op het andere moment niet meer naar school of naar je werk. Heel langzamerhand verandert er weer het nodige en wij als ISV hopen in september weer los te gaan. Nou ja 'los'. Onder strikte voorwaarden dat wel natuurlijk, maar daar wordt dan ook hard aan gewerkt. Samen met Sportpunt Gouda kijken we naar oplossingen. Als je wilt weten hoe GZC Donk dat doet dan kun je dat op YouTube zien:

<https://www.youtube.com/watch?v=hzjX2pfwPCI>.

Dit doen ze alleen met de kinderen die een A, B of C-diploma hebben, want voor alle kinderen die nog geen diploma hebben moet er badpersoneel in de buurt van de kinderen in of bij het water blijven.

En omdat we al 3 maanden niet gezwommen hebben valt er ook weinig te vertellen. Wij hopen natuurlijk dat het met jullie heel goed gaat. Maar het is wel zo dat we jullie missen. We missen de vorderingen van alle zwemmers. Net als de vaste begeleiders van jullie genieten ook wij van de stapjes die jullie steeds weer zetten om zo dichtbij het volgende zwemdiploma of zwemcertificaat te komen.



We missen het gezellige geklets/ gepraat langs de kant om even bij te komen na een baantje zwemmen of om energie op te doen voor het volgende baantje.

We missen de inspanningen en het afzien tijdens het aquajoggen.



We missen de gezelligheid van het nagenieten onder een kopje koffie in de kantine.



Tja we missen dit allemaal, maar we hopen dat we binnenkort met z'n allen ook weer kunnen genieten. Even lekker zwemmen op de zaterdagochtend. Aan de ene kant een stuk inspanning, maar aan de andere kant toch ook wel ontspanning. Een moment om even gezellig bij te praten.

Nu ook de grenzen naar andere

landen weer opengaan is er de mogelijkheid om naar het buitenland op vakantie te gaan. Veel mensen kiezen er nu in deze tijd voor toch maar in ons eigen kikkerlandje te blijven. En als je op vakantie gaat dan wensen we je een fijne zonnige vakantie toe. O ja vergeet niet te zwemmen dan.



En verder...

Geef elkaar geen hand
Houd 1,5 meter afstand
Houd vol
en
Kijk naar elkaar om.
(ook in het water!!!!)



Zo doen we dat in het water.



Nijntje houdt afstand van haar vriendjes
Nijntje is slim
Wees als Nijntje



Han Kamperman mede namens, Anja, Bas, Eveline, Jantien, Klari, Michelle en Sandra.

Yoga



Lieve allemaal,

Fijn wij gaan elkaar weer ontmoeten, ik heb het gemist. Wat gaan wij doen de eerste les?

Eerst "Ontroesten", noem ik dat, waarom? Omdat je dan het grote verschil kunt voelen tussen oefeningen doen of niet.

Tenminste, dat hoop ik.

Als ik bv 1 dag geen yogaoefeningen doe, voel ik mij minder energiek dan gewoon. Dat komt omdat de hatha-yoga oefeningen kent voor een algemeen doel en voor een persoonlijk doel.

Algemeen kan zijn, het korte lontje langer maken. Dus het centrale zenuwstelsel in goede conditie houden. Ofwel, algehele vitaliteit.

Een persoonlijk doel, je kunt wel eens opstaan en last van de warmte hebben. Juist dan is het goed langzame en rustgevendende oefeningen doen, niet meer dan twee. Bv: de twist, of de borstopener.

Daarnaast veel water drinken, zeker als je meer oefeningen wil doen.

Na het "ontroesten", volgen er dan Chi neng Qi Gong oefeningen, ademhalingsoefeningen en Tap oefeningen om de meridianen geopend te houden.

Een uurtje is kort, maar Do-In oefeningen komen ook aan bod en zelfbedachte oefeningen zitten er steeds in.

De visualisatie zal deze eerste les erbij zitten, al dan niet met muziek.

De ademhalingsoefeningen zijn vooral tegen stress.

Want als wij in ons leven spannende momenten hebben houden we onbewust de adem in. Vooral het uitademen is dan zo belangrijk, met de uitademing worden afvalstoffen afgevoerd. En voor ons immuunsysteem is het funest om stress te hebben.

Voor het hart is vooral regelmatig ademen belangrijk. Controle over je ademhaling geeft meer controle over je leven!

Wist je, dat er in het totaal 200!!! lichamelijke en psychische klachten bekend zijn die optreden als een gevolg van een verkeerde ademhaling?

Vaak zuchten of gapen, pijn op de borst, hoofdpijn, pijn in de nek of schouders, je voelt je afwezig en futloos, je hebt moeite met helder denken en concentreren, je slaapt slecht, je wordt vergeetachtig, angstig en onzeker.

Herken je 1 of meer verschijnselen?

Yoga en meditatie zijn beide bewezen, juist als middel tegen stress.

Als Mindfulness docente heb ik graag de lessen gegeven, vooral privéles, omdat ik dan mij kon richten op de persoon die specifieke wensen heeft. Dat is lastiger in een groep. Ook Hatha-Yoga geef ik graag 1 op 1, om precies dezelfde reden. Ik geef vooral therapeutische sessies en kan meer voor iemand betekenen.

Welnu, ik hoop jullie spoedig te zien en ga vooral mij richten op oefeningen voor het immuunsysteem, hoewel alle oefeningen daar goed voor zijn!

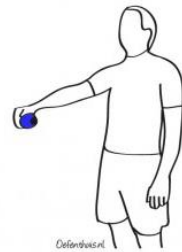
Jantsje Dekker, Hatha-Yoga docente, Chi Gong Instructeur, Mindfulness docente en Integraal Therapeut.

CVA sport en spel

BEWEEGBINGO!!! Op herhaling voor de thuisblijver



Een
oefening
naar keuze!!!

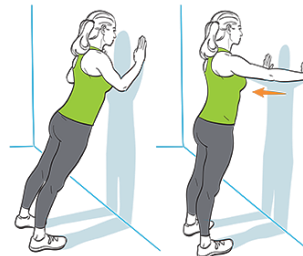


GOED BEZIG!

Een
oefening
naar
keuze!!!



Hier komt je
eigen tekst!
Voetmaat?





Ons eerste optreden in de buitenlucht op 26 mei jl.



Er wordt wat afgelachen op onze CVA-groepsapp, maar ook serieuze zaken komen langs. Soms uitgelaten, soms ingetogen, enthousiast, melig, blij, droevig en informatief.

--~--

Gelukkig, vanaf 1 juli mag er ook binnen gesport worden, vanaf die datum houdt geen regen- of onweersbui ons meer tegen, alhoewel we vanaf 26 mei steeds geboft hebben met het weer op de dinsdagavonden. Ook gaan we zoveel mogelijk de zomermaanden door en hebben de dames Wilma en Sandra hun agenda's daaraan aangepast. Wel willen we zolang het weer meewerkt zoveel mogelijk buiten blijven oefenen want wat hebben we genoten van het buiten met elkaar sporten.

Stephan

Beste lezer, groepssporter, thuisporter, hobby sporter of sportkijker,

Bijna iedereen sport op dit moment op een andere manier, zoals we heel veel dingen anders doen dan we gewend zijn.

De "nieuw normaal" van de CVA-sportgroep van dit moment is het sporten in een kleine groep buiten op dinsdag avond, op een aangepaste tijd.

De warming up is nu de handhaving door Stephan; getrouw aangeven wat je gezondheidssituatie is en het desinfecteren van de handen. Daarna volgt grotendeels de warming-up zoals we die gewend zijn om te doen. We starten nu alleen om 19.00 uur in plaats van 18.00 uur, zo hopen we naast een Corona bestemming ook geen zonnesteek op te lopen.

De spelvormen passen we aan en de loopoefeningen doen we op dit moment niet.

De tijd wordt buiten deze activiteiten goed besteed om bij te kletsen. Iedereen die in de mogelijkheid is om te komen is blij dat we elkaar weer kunnen zien en spreken.

We hopen ook in juli en augustus, normaal ons "zomerreces", op dinsdagavond te blijven sporten.

We missen wel de mensen die nog niet komen om te sporten, de capaciteit is er buiten niet helemaal naar en sommige mensen maken de keuze om niet deel te nemen. Deze respecteren we uiteraard! Iedereen die we niet zien en spreken wensen we ook veel steun, gezondheid en gezelligheid toe in deze gekke en misschien soms moeilijke tijd. Misschien kunnen we een keer "beeld bel sporten..." Dan speelt Wilma of ze Olga Commandeur is en dan kun je op afstand meedoen!!

Hierover gesproken..., mocht je Olga een beetje zat zijn, iedere dag in je huiskamer en mocht beeldbellen niet lukken. Ik naast de beweegtips van de vorige keer, de volgende links die misschien leuk zijn om te bekijken en om mee te doen waar je kan!

- <https://www.ikwordtopfit.nl/> ook te vinden via de website van de Dirk Kuijt Foundation die ook leuk is om te bekijken: <https://www.dirkkuytfoundation.nl/>

- <https://www.unieksporten.nl/actueel/videos> ook leuk om de homepage van "Uniek Sporten" te bekijken en mogelijk inspiratie op te doen op het vlak van sport en bewegen: <https://www.unieksporten.nl/>

Allemaal een mooie, onbezorgde, gezonde en liefdevolle zomer!!

Namens de CVA sportgroep
Wilma en Sandra

Badminton



Het badminton mag weer beginnen!

We hebben er weer zin in want vanaf donderdagavond 2 jullie gaan we weer beginnen met het badminton. Met een paar aanpassingen en regels is iedereen weer welkom.

We gaan weer volop trainen voor het kersttoernooi dat we rond kerst gaan organiseren als afsluiting van het jaar. Nieuwe leden voor het badminton zijn altijd welkom! Tot 2 juli!

Levi de Rooij

Ontspanning

Hallo kaarters en sjoelers

Het is alweer een paar maanden geleden dat we jullie hebben bericht dat we met het kaarten en sjoelen op de vrijdagavond in verband met de Corona-crisis moesten stoppen.

We hopen dat jullie deze vervelende tijd zonder problemen met de gezondheid zijn doorgekomen.

Het clubhuis is al die tijd ook gesloten geweest. Er komt gelukkig nu weer wat leven in de brouwerij.

De CVA groep heeft -weliswaar buiten- met succes de spits afgebeten.

Vanaf 1 juli heeft het RIVM wat meer mogelijkheden gegeven. Er mag op beperkte schaal ook binnen gesport worden, mits de regels gevolgd worden.

Voor Lex was dit aanleiding om de tafels zodanig neer te zetten dat er op 1.50 m afstand tussen de kaarters gekaart kan worden. Met enige aanpassing zou ook sjoelen wel tot de mogelijkheden behoren.

Toch hebben wij besloten dit ingaande 1 juli niet te doen. Vrijwel alle deelnemers vallen in de risicogroep zodat wij het nu nog niet verantwoord vinden om te starten.

Dat de provincie Zuid-Holland momenteel een groot risico gebied is heeft in ons besluit ook een rol gespeeld.

Zodra wij van mening zijn dat het verantwoord is om wel te beginnen zullen wij jullie dit melden.

Met groet, Menno en Koos.



Van de leden voor de leden

De grote Utrechtse fietsvierdaagse,

Is helaas afgelast, als zo velen, daarom een verhaal van zomer 2018 en hoop ik, dat je er wat aan hebt.

18/6 Valys was op tijd *, goede reis gehad en de trekkershut is een beetje groter dan van "de zeven lindes" (dat was vorig jaar op mijn fietstocht), het bed was al gemaakt en de wc's en de douches zien ook goed uit.

Na de boel uitgepakt te hebben ben ik het dorp Wenum uitgelopen: 1 bakker, 1 benzinepomp, 1 restaurant en 1 lege kerk, moet een appartementen worden. * en toen nog langs de molen geweest en 2 ooievaars gezien.

's Avonds was het goed weer maar met de busreis waren er zware wolken te zien.

2020 De Valys heeft een coronastop, ze rijden niet meer tot betere tijden.

2020 Nu is het restaurant gesloten vanwege de corona, de bakker is failliet en in de kerk moeten appartement komen.

19/6 Nu weet ik waarom ik niet ga douchen want alle mannen hebben er last van hun schoenen ver onder de deur en de broeken hangen over de deuren. Maar ik heb er last van mijn rechterschoen die zit opgesloten in de schoen.

Zo moest ik onderweg op een bankje mijn schoen uittrekken en m'n voet even rust geven.

Naar Pro Rege (de fietsorganisatie), op afstand dacht ik, toen ik daar was, maar er was zoveel en zo jong volk, was voor basketballen bleek het. Uiteindelijk was het van de korfballers, zo weinig liefhebbers (75 personen).

Maar goed we gaan onderweg naar Hoog Soeren, veel restaurants en een pannenkoekenhuis en diverse grafheuvels, mooi was het kroondomein.

Daarna naar Assel en het Landal Rabbit Hill en de richting naar het Uddelermeer, Garderen en zo nog een keer naar Assel (Garderen heeft een paard dat doet of het een zebra is).

Na Assel moest ik plassen en daarna op mijn fiets weer gaan zitten (dacht ik), jammer dat ik op de grond kom te zitten met de fiets over me heen, gelukkig heb ik bij de ISV voldoende geoefend.

Nog een heuveltje en toen ben ik naar Vaassen geweest, daar kan je AH en Jumbo naast elkaar vinden, lijkt een groot plaatsje te zijn.

20/6 Het is eigenlijk geen verhaal om mee te beginnen maar toen ik begon met het wassen zag ik een eekhoorn en mooie zon, jammer dat vandaag de zon het laat afweten, tot 16.00 uur wisselend weer met de zon achter de wolken.

Moeilijke tocht met een beetje heuveltjes dat is de dag ervoor iets anders. Verder veel wild gezien 5 ooievaars, 1 veldmuis, 1 haas, heleboel reeën (achter een hek), lama's (achter een hek) en kangoeroes (ook achter een hek).

Veel beken gezien en 1 kanaal, de beken hadden overal mooi schoon water maar de Apeldoorns beek heeft een groene kleur.

Toen ben ik naar het Apeldoorns museum gegaan, maar het is gebouwd in de kelder wel mooi maar niet zo groot als ik dacht, expositie over Sparta bromfietsen en de schilderijen over Gelderland.

De lunchroom is ongeveer de helft van het museum en het winkelmuseum is ook groot.*

Toen ben ik naar de kantine van het korfballen gegaan om mijn de rijsttafel te eten en 2 biertjes te nuttigen en te luisteren naar de deelnemers van de driedaagse fietsers, de Drentse vierdaagse is te groot en er zijn smalle fietsenpaadjes.

Na op de camping doe ik nog een wandeling op een rijksweg die niet gekomen was en bij de Wenumse beek werd ik begeleid door 3 koeien, terug naar de hut.

2020 Het Apeldoorns museum is verbouwd, wel mooi maar het gesloten i.v.m. corona

21/6 Wat een goed idee, ze hebben bij 2 van de douches opklapbare stoeltjes gemaakt, ik heb de eerste keer niet goed gekeken, gelukkig de douche is wel fijn. Vanmorgen was het weer even niet zo gezellig maar dat komt goed uit, Even koffiedrinken en plassen en de regenbui heeft zijn werk gedaan tot 16.00 uur. Recht naar Hoenderloo ging natuurlijk goed, "vals plat" maar daar heb je de eerste versnelling. In Hoenderloo moesten we stilstaan voor 4 politiemotoren, die begeleiden een hele boel wielrenners, een ambulance, een brandweerauto en toen een politiemotoragent om de weg vrij geven.

Toen heb ik verscheidene spandoeken gezien aan de huizen tegen de luchthaven Lelystad, maar ze doen gek, je hoort schieten van de Harskamp, motoren, auto's en dicht bij een grasmaaier.

Toch ben ik het werkzaamheden van Bob (m'n schoonzoon) wezen controleren maar ik mocht niet binnenkomen, vanuit de tuin en het dak van Paleis het Loo heb gezien wat een werk het was.

We worden opgehaald met een pendelbusje omdat het regende, de regen was gelukkig over toen ik naar de camping terugging.

2020 de camping is verkocht en geen camping meer.

Het enige ding van Apeldoorn e.o. dat is het paleis het Loo nog niet klaar is.

22/6 Een dag 110 km fietsen denk altijd aan mijn moeder die dezelfde weg deed, maar niet zoveel regen heeft gehad als ik, mijn kleding is tot het ondergoed helemaal nat geworden. Vanaf het Loo tot zo'n beetje Garderen is het regen, Amersfoort was een beetje moeilijk want ze bouwen daar. Utrecht en de weg daarnaartoe is goed te doen en Utrecht was nog maar een eindje.

Mooi gedaan dacht ik zo, vertrek 9.30 uur aankomst 20.00 uur, een beetje moe maar niet uitgeput of zo.

Maar Theo dacht dat ik wel zaterdag erna zin had te fietsen!

Arie Thijs de Rek

Beste allen die het clubblad van ISV mogen ontvangen, 3 mei 2020.

Van: Romain Daelman, lid van de Klaverjasclub.

Op uitnodiging van Stephan in zijn artikel van 2 mei reageer ik door wat gedachtenspinsels weer te geven. Ik ben 76 en voel me heel erg gezond behalve dan dat ik een lichte mate van COPD onder de leden heb. Daar kan ik goed mee leven mits ik niet al te zware inspanningen verricht maar gelukkig hoeft dat ook niet gezien mijn leeftijd.

Echter, ik hoor bij een risicogroep en realiseer mij ieder moment van de dag dat er thans een onzichtbare vijand rondspookt die mij wil vloeren.

Die vijand probeer ik te ontlopen, het onwezenlijke is echter dat hij op de loer ligt zodra ik buitenshuis vertoef. Er is daardoor een noodgedwongen voorzichtigheid ontstaan in het contact met andere mensen.

Samen met mijn vrouw Gerda wonen wij in een klein straatje met totaal 13 huizen en er is daar goed onderling contact met alle andere bewoners. Maar wat gebeurt er nu?

Als een altijd aardige buurman of -vrouw even een praatje komt maken zit ik onmiddellijk de afstand in te schatten: is dit wel 1½ meter? En doe ik dus een stapje terug met het inwendige gevoel dat het niet zo vriendelijk overkomt. En de persoon komt soms dichterbij in het vuur van zijn gesprek en dan moet ik vragen of hij afstand wil houden.

Voordat ik een winkel inloop moet mijn hoofd een rits van signalen verwerken waarop ik de risico's moet afwegen: is het druk, wordt het karretje of mandje ontsmet, is er voldoende ruimte in de gangpaden en als ik dan binnen ben ontstaat er een onprettig gevoel bij alles wat ik met blote handen vastpak. En als ik iets niet onmiddellijk kan vinden komt er een gevoel van opschieten man want anderen willen ook dat gangpad in. Meestal worden de regels gelukkig wel gerespecteerd vooral door mensen van de risicogroep, helaas niet altijd door jongeren...

Gelukkig hebben we in de maand april mooi weer gehad zodat we veel buiten konden zijn, ook heerlijk konden fietsen in ons Groene Hart en dat is ontzettend mooi ervaren wij iedere keer opnieuw.

Het is nauwelijks te bevatten dat onze snelle wereld ineens tot stilstand wordt gedwongen doordat er in het grote en verre China een ziektekiem is ontstaan. De snelheid van verspreiding over de gehele wereld geeft weer dat we in een soort groot mierennest leven. Je ziet dat soms in een bos: een mierenheuvel waarbij de mieren in een strak patroon taken uitoefenen. Sommigen lopen met een takje dat vele malen groter en zwaarder is dan hun eigen lijf. Fascinerend om te zien toch?

In ons menselijke mierennest is een steen gegooid waardoor alles in één klap is ontwricht. Hoe lang nog en komt er een tweede golf? En wordt de wereld ooit hetzelfde?

Laten we ons ooit weer in een vliegtuig proppen waar we ons nauwelijks nog kunnen bewegen. Eigenlijk hoop ik van niet.

Er is een soort schoonmaak bezig, aan de bovenkant overleven oudere zwakke mensen dit niet. En aan de onderkant komt er weer nieuw leven: een geboortegolf begin 2021? The survival of the fittest, de sterksten zullen overleven.

En de tijd gaat door, als het clubblad verschijnt is het zomer.

Ook de vakantie zal anders zijn, we blijven ongetwijfeld met z'n allen meer in Nederland. En dat is dan ook weer goed voor onze zwaar geteisterde economie.

Ik hoop dat we een mooie zomer krijgen en dat we weer de gezelligheid van terrasjes en restaurantjes mogen ervaren. En ik hoop ook dat we na een tijdje kunnen zeggen: die Lock down heeft ons tot bezinning gebracht omtrent ons plekje in deze hectische wereld. Maar geloof me: we zijn het weer gauw vergeten en we gaan dan toch weer verder in de hoogste versnelling.

Tot besluit: mijn advies, neem de regels in acht, met onze intellectuele Lock down zullen we door deze moeilijke periode heenkomen. En dan kunnen we ook weer gezellig klaverjassen! Met groet aan allen en last but not least: blijf vooral gezond en geniet van het wonen in ons mooie Nederland. Want we kunnen nog steeds naar buiten en dat is of was niet zo vanzelfsprekend in de ons omringende landen.

Romain.

Corona in een Limburgs dorpje

Velen van jullie zullen in de media hebben gelezen of anderszins vernomen hebben dat Limburg relatief zwaar is getroffen door covid-19.

Met name dan Maastricht, Sittard en de gemeente Peel en Maas. Een gunstige uitzondering is de gemeente Maasgouw waartoe ons dorp Beegden behoort.

Maasgouw bestaat uit tien dorpen, waarvan Maasbracht de grootste en Beegden één van de kleinere is. Totaal bijna 24.000 inwoners en in Beegden nog geen 1.800.

Op het moment dat ik dit schrijf is het dinsdag 19 mei en staat de teller van de hele gemeente op 102 besmette bewoners, 27 ziekenhuisopnames en 14 overledenen.

En dat is pas sinds dit weekend; daarvoor ruim een week constant op 102/27/12.

Jullie zullen begrijpen dat in zo'n klein dorp, met minder inwoners dan bijvoorbeeld Bloemendaal in Gouda, het erg makkelijk is om 1,5 meter afstand te houden. Er bevinden zich zo weinig mensen buiten dat je je best moet doen om elkaar binnen die afstand te kunnen ontmoeten. Zeker als ik jullie vertel dat er maar 4 winkels in het hele dorp zijn (geen supermarkt), 1 pizzeria, 1 kapper en 1 cafetaria.

De oppervlakte van ons dorp bestaat voor meer dan 2/3 uit bos en water. Dan hebben wij de luxe dat we helemaal aan de buitenkant van het dorp wonen met aan de voorkant uitzicht op het begin van de bossen van de Beegderheide en het binnenmeer "De Lange Vlieter" op 100 meter van ons huis. Daar kunnen we dan veilig wandelen en fietsen en komen alleen bijvoorbeeld vogels en konijnen tegen. Voor de schapen hoeven we de deur niet uit want die lopen pal achter het huis.

Als straks de horeca weer open gaat hopen we weer eens een terrasje in het altijd gezellige Roermond te kunnen pikken.

Een reservering voor een avond uit eten hebben we al gedaan.

Kortom: het gaat goed met ons, missen het klaverjassen wel een beetje maar Rotterdam nog geen dag.

We hopen dat jullie allemaal geen besmetting hebben opgelopen en dat het ook niet gebeurt.

Groetjes en de beste wensen van
Leny en Martin

Bijschrift bij de foto's;

1. De schapen in "achtertuin"
2. Uitzicht over De Lange Vlieter; In het midden de daken van onze huizen; naar links de kerktorens

P.S. Al ruim twee weken staat de stand op 105 besmettingen, 27 ziekenhuisopnamen en 14 overleden

Dus sinds 19 mei er maar drie bij gekomen.

Wij zijn (nog steeds) niet getroffen.



Een dagje corona

Je wordt wakker en hebt even geen idee wat voor dag het is.... Je gaat na wat er op het programma zou kunnen staan en al wikkend en wegend heb je dan de dag te pakken. Agenda bijhouden doen we al lang niet meer. Structuur in de week door allerlei activiteiten? Ze zijn er niet meer.

Begrijp me goed ik klaag niet, maar ik mis het wel. Al die activiteiten hielpen mij om 's morgens bij het wakker worden al te weten wat er die dag voor leuks in het verschiets lag. Gymmen, schilderen, dansen, yoga of zwemmen. Tussendoor nog wat afspraakjes met kinderen, kleinkinderen, vrienden en vriendinnen en natuurlijk de boodschappen, winkelen, schoonmaken en de was. Dat schoonmaken moet helaas nog steeds, maar lucky me... ik heb daar hulp bij. Wat een zegen. Want iedere week is het vuil weer gekeerd, de keuken weer

min of meer steriel en ik kan zonder zorgen douchen of naar het toilet. Als je niks mankeert sta je daar niet zo bij stil, maar het zijn toch belangrijke dingen. Het leven bestaat niet alleen uit lolletjes, al doe ik daar wel mijn best voor.

Schoonmaken met corona gaat ook een beetje anders. Tevoren word je gebeld of je klachten hebt en gevraagd het bureau te bellen als je gaat hoesten, proesten of snotteren. Waarvan akte. Als je 'witte tornado' dan komt, worden er handschoentjes gebruikt, je mag niet in dezelfde kamer zijn, moet sowieso 1,5 meter afstand houden en de hulp hoort een eigen afsluitbare afvalbak te hebben en de beschikking hebben over papieren handdoekjes. Bij twijfel worden er mondkapjes gebruikt. Het is allemaal surrealistisch. Wat is er overgebleven van dat 'praatje pot en een bakkie troost'? Er zijn ook andere hulpen: die bellen bij je aan en vragen of je klachten hebt. Bij ontkenning zeggen ze: ik ook niet, goeiemorgen, wat kan ik doen. En doen vervolgens wat er gedaan moet worden.

En was dat allemaal maar alles? Nee hoor we wassen onze handen voor iets en na iets en het liefst ook ertussendoor. Je raakt geen servies en bestek aan, zorgt dat er overal vorken, lepels en tangen voor zijn. Naast de handzeep staat een megadoos met handcrème, want je vel is er inmiddels afgevallen. En 's nachts smeer je ze dik in de uier crème of vaseline, dan zijn ze weer goed voor een dagje wassen.

Er zijn echter sectoren waar het er anders aan toegaat. In de bouw bijvoorbeeld... daar is geen corona. In de slachthuizen, in de fokkerijen... corona? Nooit van gehoord. Verstandig?

Boodschappen doen is ook een beetje anders. Want daar loop je een risico omdat je (meerdere) onbekenden tegenkomt. Dus stel je het boodschappen doen uit, je eet alles op wat je nog in de kast had en maakt hele vreemde gerechten en combinaties. Vaak is het verrassend, soms ook gewoon niet te kanen. Maar het gaat naar binnen want 'je moet op krachten blijven'.

En dan het boodschappen doen: voor de winkel staat een medewerker die je verplicht een winkelwagentje mee te nemen. De medewerker heeft het karretje bij de duwhandel ontsmet en jijzelf moet ook in de ontsmetting. Er mogen maar een beperkt aantal mensen in de winkel zijn om voldoende afstand te kunnen houden. Er zijn looprichtingen gemaakt met pijlen en hier en daar kom je een stapel kratten tegen (verboden doorgang) of een afzetlintje. Goed geregeld denk je dan, maar eenmaal binnen wordt het weer gezellig en staan de mensen toch binnen de 1,5 meter afstand te kletsen en te klagen. Maak je gebruik van een rolstoel, rollator of scootmobiel dan heb je een probleem met die winkelwagen. Daar is iets op gevonden.... Winkelen tussen 7-8 speciaal voor bejaarden en mensen met een beperking. Niet nagedacht is over het feit dat een aantal van deze doelgroep geholpen wordt met wassen en aankleden en de thuiszorg werkt niet voor 7 uur en iedereen om die tijd helpen zit er niet in. En dan al afgezien van het feit dat om die tijd je bed nog best lekker is met een kopje thee en een ontbijtje, toch? Ook al moet je daar eerst zelf voor zorgen.

Ik noemde het expres 'boodschappen doen' en niet 'winkelen'. Ben je uit je verschooning gescheurd en moet je per se wat nieuws dan is passen er niet meer bij. Pakken, betalen en wegwezen. En dan maar hopen dat het nog past om die coronakilo's.

Er is wel een lichtpuntje: webwinkels. Je kunt er voor allerlei zaken terecht: de boodschappen, kleding, gereedschap voor wat dan ook en je kunt bij je favoriete restaurant je lievelingsmenu bestellen en afhalen of laten bezorgen. Hoe makkelijk is dat. Zeker als je al die rare kost van jezelf toch een beetje zat ben. Ik heb het dan niet over de snackbar of de chinees, maar echt over sterrenrestaurants. Een aanrader. Iedere week krijg je een flyer in de bus, met het menu van de week en als je wat te vieren hebt..... je kunt het lekker stofferen. En in deze tijd, maak je van alles een feestje toch?

Het was allemaal te doen. Een beetje vreemd en even wennen, maar het was voor een goed doel en dus hield je je aan de regels. De eerste 'intelligente Lock down' gold voor drie weken, dat werd al heel snel verlengd met een maand en de eindstreep bleef maar opschuiven. Er waren langzaam resultaten te zien in de cijfers van het RIVM en we zaten met

zijn allen massaal te kijken naar de persconferenties van Mark Rutten en Hugo de Jonge. Hopend op versoepeling van de maatregelen.

Intussen werden we doodgegooid met informatie. Ieder aspect werd op alle zenders breed uitgemeten en uitgemolken. Journalisten stelden kritische vragen.

Wat was er nu het ergste van die Lock down? Het coronakapsel, geen lekkere massage, geen sekswerker op bezoek, niet sporten, thuiswerken, kinderen thuis, niet lekker winkelen, uit eten gaan, op vakantie etc... etc...? Soms, maar niet echt, want we zitten met zijn allen in hetzelfde schuitje. Nee, we misten contact, we misten knuffels, mensen zien, zomaar spontaan bij iemand langsgaan, een praatje maken. Mensen die met meerderen in een huis wonen hadden contact, maar daar werden ze ook zachtjesaan gek van. Kinderen moesten geanimeerd worden en les krijgen, je werk moest ook nog op tijd af. Vergaderen deed je digitaal, je richtte een 'kantoor' in en je kocht een betere bureaustoel. Maakte afspraken met je partner over wie, wat en wanneer, maar je kon wel knuffelen. Woon je alleen of in een instelling dan heb je pech. Mijn zoon zag de bui al hangen en is maar tijdelijk bij zijn vriendin ingetrokken zodat ze samen een huishouden vormden. Anders zou het drie maanden 'appen' zijn geweest. Voor jongeren is het ook niet makkelijk.

Hele groepen mensen werden opgesloten, verstoten van iedere vorm van contact. Kuchte je 's morgens bij het aankleden dan was je minstens twee dagen in quarantaine. De verzorger die je kreeg zag eruit als een ruimtevaarder en een gesprekje was niet mogelijk. Je zal er maar zitten in 10 m². Alle vormen van dagbesteding werden opgeschort. Maaltijden werden ook niet meer geserveerd. Die mensen in instellingen hebben geleden, echt afgezien. Ik heb een tante van 90 die op een gegeven moment is ontsnapt... ze kon er niet meer tegen. Haar kinderen kwamen (mochten) niet meer en de zorg vloog naar binnen en nog vlugger weer naar buiten. Het is een gezelligheidsmens, maar ze was niet bestand tegen de eenzaamheid en het opgesloten zijn. Zelfs buiten gebeurde er niets meer. Ze zag geen mensen meer komen en gaan of gewoon maar langslopen en een hand opsteken.

De boodschap die keer op keer via de TV en andere media werd overgebracht was duidelijk. Blijf binnen, werk thuis, was je handen, raak elkaar niet meer aan en ontzie oude en kwetsbare mensen omdat het virus hen in een groot aantal gevallen fataal kon zijn. Mijn kinderen hadden dat ook gehoord en vertelden dat ze niet op bezoek kwamen omdat ze mij niet onbedoeld wilde besmetten. Ik hoor tot een risicogroep en beademen is voor mij geen optie. Gaandeweg werd duidelijk wat de restverschijnselen zijn, mocht je het virus overleven. Ook dat betekent voor mij geen vooruitgang.

De kinderen niet zien, betekent ook dat ik de kleinkinderen niet kan zien. Aanvankelijk kon ik het mezelf uitleggen en had ik er vrede mee, maar naarmate de tijd vorderde, kreeg ik daar toch moeite mee. Want hoe leg je aan 2- en 4-jarigen uit dat ze niet naar oma mogen. Een keer kwamen ze op afstand bloemen brengen. We waren ieder aan een kant van een hek met de 1,5 meter afstand. Ze vonden het heel vreemd, maar mijn 2-jarige kleinzoon loste dat op door een kusje op het hek te geven en oma was niet zo gek, of ze kuste de andere kant van het hek. Ook heb ik een keer een tas met knutseldingen aan hun hek gehangen op een moment dat zij niet in de tuin waren. Ze moesten oma niet vergeten..... Nog wat: het eerste weekend van de Lock down kreeg ik mijn derde kleinkind. Daar mocht ik (en alle andere mensen) niet naar toe. Pas onlangs (hij is bijna drie maanden) mocht ik hem zien en vasthouden, natuurlijk met alle voorzorgen. En ik kan je vertellen: het was geweldig!

Bezoek. Mocht je al bezoek krijgen dan zijn er ook allerlei voorzorgen. De deurknoppen, deurstijlen, gladde oppervlakken, stoelen en tafels zijn dan afgenomen met een desinfectie-doekje. Je maakt eerst een afspraak en je vertelt je bezoek dat ze op 2 meter afstand moeten blijven en dat je alleen buiten ontvangt. Moet er toch (liever niet) een toiletbezoek plaatsvinden dan moet de boel eerst gedesinfecteerd worden en nadien weer schoongemaakt en gedesinfecteerd worden. Koffie of thee mag je wel inschenken maar je mag het servies niet aanraken en je zet het kopje in een neutrale zone waar het vervolgens door je bezoek even later weer mag worden opgepakt.

Gelukkig hebben we nu de techniek: we bellen, appen, skypen, meeten, hangouten etc. wat af. Ik in ieder geval wel. Ik heb diverse telefooncirkels opgezet, ik zit in app-groepjes, ontbijt met mijn kinderen via Skype, Zoom of Meet en ik klets met mijn kleinkinderen via beeldbellen. Op een middag belde mijn kleindochter op: oma, zei ze, mama zit te werken aan de computer, Ties ligt te slapen, papa is werken en ik verveel me. Ik heb met haar spelletjes gedaan, geknutseld en haar via zo'n beeldverbinding voorgelezen. We hadden het allebei naar onze zin. Dan ben ik blij dat we niet meer afhankelijk zijn van een postduif of briefkaart. Overigens verstuur ik in deze tijd nog meer kaarten dan met de kerst. Want wat is er leuker dan een kaartje te krijgen.

Natuurlijk heb ik het niet over alle aspecten van corona gehad en heeft dit ook niet allemaal op dezelfde dag plaatsgevonden. Als ik de balans opmaak van drie maanden corona dan kom ik aan de volgende plus- en minpunten

Als rechtgeaarde Hollander begin ik natuurlijk met de Klaagmuur

- Geen 'echt' contact
- Niet knuffelen, niet aanraken of aangeraakt worden
- Niet zomaar naar buiten
- Boodschappen doen is link
- Gewone gezondheidszorg is 'in quarantaine'
- Kapper, fysiotherapeut, nagelstudio's etc. zijn gesloten
- Restaurants en terrassen gesloten
- Winkels die niets te maken hebben met dagelijkse levensbehoeften zijn dicht
- Bedrijven kunnen niet meer 'bedrijven'
- Alles wat met cultuur te maken heeft... dicht
- Vervoer... alleen het hoogstnoodzakelijke en dan ook nog beperkt
- Webshops hebben een langere leveringstijd
- We vinden ons huis of tuin ineens te klein en willen wat groters
- We moeten zo nodig met 5000 man op de Dam protesteren om toch maar wat te doen te hebben
- We klagen over mondkapjes, spatschermen, ontsmetten, handen wassen, samen afspreken etc.
- Inkomsten en omzetten dalen, bedrijven vallen om en mensen verliezen hun baan
- Iedereen mag hier nog zijn/haar eigen ergernissen aan toevoegen

Maar wat hebben we ervoor teruggekregen

- We hebben ineens tijd
- Om te doen wat al zolang ligt te wachten
- Allerlei klussen worden opgepakt
- De kasten zijn opgeruimd, oude voorraad is weg, spullen die je niet meer nodig hebt zijn ofwel weggegeven, verkocht of maar het stort
- Jaargangen aan foto's zijn ingeplakt of gescand (bij mij liggen ze nog te wachten)
- We worden inventief en brengen dat ook in de praktijk
- We zoeken nu contact i.p.v. het erop aan laten komen, maar dan digitaal
- Het gaat meer over echte dingen. Doordat de haast weg is, ga je beseffen wat belangrijk is
- Mensen hebben wat over voor elkaar. Je krijgt spontaan hulp aangeboden of er staat wat lekkers in je tuin.
- Je steunt elkaar als er eens een donkere wolk aan de horizon verschijnt
- Mensen/bedrijven die het moeilijk hebben worden gesteund, ook die het niet nodig hebben
- We doen voor de verandering meestal wat ons gezegd wordt
- We appen wat af
- Er worden ons allerlei dingen gratis aangeboden:
- Films kijken op Pathé thuis
- Digitaal naar het museum
- Digitaal concerten bezoeken etc.

- Theatervoorstellingen en programma's worden vanuit huis gemaakt
- Ik kan alleen naar buiten, midden op de weg rijden want het is rustig op straat
- De winkels zijn rustig, je bent snel klaar met je boodschappen
- We hebben weer respect voor zorgpersoneel, schoonmakers en vakkenvullers
- En met de versoepeling: buiten gymmen, buiten bezoek ontvangen, op afspraak naar de kapper, winkels gaan weer mondjesmaat open en je kunt zelfs weer een drankje doen op een terras.
- Binnenkort gaan we in eigen land op vakantie... hoe lang is dat geleden
- Vul deze lijst alsjeblieft aan... er zijn nog meer voorbeelden

Natuurlijk kon hier ook nog een verhandeling volgen van de economische, politieke en financiële gevolgen, gevolgen voor de zorg, uitgestelde diagnoses en behandelingen, voor de werkgelegenheid enz. enz. en wie dat allemaal moet gaan betalen, maar dat valt buiten mijn kader.

Ik kom nog even terug op mijn corona dag

Ontbijten in alle rust, meestal op bed, met een potje thee. Soms kijk ik nieuws en soms volg ik mijn gedachten of luister naar mijn voorlezer. Er is zo een uur voorbij. Douchen en aankleden Weer in dezelfde ruststand. Dan kies ik met welke van mijn hobby's ik ga beginnen. Ik heb studies gemaakt van handen, van kabouters, van baby's, van wolkenluchten, van vlinders en van bloemen. Ik heb drie dekens gebreid, babyspullen gemaakt, van allerlei gehaakt, getekend, gebeld, geappt. En tussendoor een verrassende lunch en als er nog zin over is een gezond diner. Het was meestal lekker weer, dus ook even van de zon genieten, een gesprekje geschreeuwd over 2 meter afstand. Voordelen waren dat ik overal zelf de regie in kon nemen en dat de tijd aan mij was. Ik heb mij nooit verveeld.

Nadelen waren de gemiste structuur door alle clubjes die ik door de week bezocht, de mensen te zien en te spreken die daarbij hoorden, het sporten dat nu uit eigen koker moest komen en de kilo's die eraan vlogen door de rare maaltijden. Houdbare levensmiddelen zijn niet per definitie caloriearm. Verse groenten en fruit waren dan ook een traktatie.

Al met al was het wel te doen. Ondanks of dankzij de maatregelen ben ik niet ziek geworden en heb ik dus ook niemand besmet. Ik ben daar heel blij mee, want ik was nog niet klaar met leven. Ik heb het hier nog best naar mijn zin. Dus een beetje ongemak kan daar wel tegenover staan. Aan de andere kant kijk ik echt uit naar elkaar gewoon weer even zien en vasthouden. Het virus is niet weg en de risico's liggen in de loopgraven, maar voor het zijn kop weer opsteekt even wat vitamine MENS. Dan kunnen we er weer een poosje tegen.

En wat hoop ik dat blijft: bewust zijn van je naaste en het besef wat echt belangrijk is, maar ik zie helaas alweer de tekenen van 'ik-eerst'.

Anja Stolwijk

Geef de pen door

Ik kreeg de pen. Dat beschouw ik als een grote eer. Er is dus blijkbaar iemand die denkt dat ik iets te vertellen heb dat interessant genoeg is.

Mijn naam is Tjerk, Tjerk van Nieuwenborg, 51 jaar. Samen met Daniella heb ik twee kinderen. Loek van 15 met lange manen. Hij drumt, speelt erg verdienstelijk hockey en gaat naar 4 havo. En Mirte van 13 met een blonde paardenstaart. Zij speelt viool, geniet van hockey en gaat naar 2 atheneum.

Samen met Peter Veth ben ik gaan tafeltennissen omdat ons dat verstandiger leek dan steeds maar de kroeg in te duiken. Zo zouden we elkaar wekelijks zien, spreken en ook nog iets nuttigs met ons leven doen. Gaandeweg ben ik onderdeel van de club geworden, leden zien komen, vertrekken en leden begraven. Nadat onze voorzitter mij overhaalde om eens in het bestuur te komen kijken, ben ik blijven plakken als voorzitter van de stichting die het clubhuis beheert.

We zoeken nog bestuursleden, gratis kopje koffie tijdens de vergadering, erg veel lol en een bijdrage aan de gehandicaptensport. Interesse? Schiet me maar aan.

Naast tafeltennis en bestuur, werk ik in Elst en doe ik wat dingen voor de hockeyvereniging. Het werkgeverschap, de vrijwilligersvergoedingen, trainers begeleiden en ik ben trainer-coach van jongens D1 en trainer van heren 2. Oh ja en natuurlijk het Bacchanaal, de bier & vlees club, het Gouds Sigarengenootschap en nog wat van die clans.

Hoe doe je dat toch, vragen mensen mij vaak. Zolang je maar leuke dingen doet roep ik dan altijd. Maar toen kwam de wereldwijde pandemie, Covid-19, Corona.

Thuiswerken, geen tafeltennis, geen hockey, geen restaurants. Toen gebeurde er iets met me. Ik kreeg tijd voor mezelf. En dat bevalt me beter dan ik ooit had kunnen vermoeden. Ik kan het goed met mezelf vinden en ik heb tijd voor van alles. En dat al een paar maanden. Het is wel fijn om iets rustiger aan te doen.

Daarom kreeg ik vorige week een cadeau van mezelf, toen ik 51 werd kreeg ik rust van mezelf. Ik mag twee dingen uitzoeken die ik snel afbouw en niet meer doe. Dat zijn het werkgeverschap en de vrijwilligersvergoedingen geworden, iemand anders mag dat nu weer goed gaan regelen. De hockey is de dupe ISV natuurlijk niet.

Vergeet je niet te informeren naar een leuke bestuursfunctie of losse activiteit binnen de club?

Ik geef de pen aan Peter, die tijdens het lezen fijn glimlacht en waarschijnlijk dacht: dat wist ik toch knul ...

Tjerk

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 onbepaald kunt staan en waar niet. Ook kent de app bepaalde uitzonderingsgevallen. Zo ga je goed voorbereid op pad.

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



Recepten

Beste sportvrienden,

Hierbij de rubriek 'Recepten'. Mede veroorzaakt door de lekkere baksels van Ellen uit 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.

Een zomerse opfrisser van Anja;

Ingrediënten voor 5 glazen alcoholvrije sangria

- 200 gram blauwe druiven (pitloos)
- ½ sinaasappel
- ½ perzik
- ½ appel
- ½ limoen
- 400 ml bruisend water (ijskoud)
- 150 ml sinaasappelsap (versgeperst)
- IJsklontjes
- Optioneel: pure stevia (zoetstof)

Bereidingswijze

1. Haal de druiven van de steeltjes en was grondig.
2. Doe de druiven in een pan en voeg net zoveel water toe tot de druiven net onder water staan.
3. Breng het water aan de kook en kook de druiven circa 5 minuten.
4. Haal de pan van het vuur en pureer de druiven met een staafmixer.
5. Zet de pan weer op het vuur en kook de gepureerde druiven circa 10 minuten.
6. Haal de pan van het vuur en laat het druivensap afkoelen. Zet de pan eventueel in de koelkast om het druivensap sneller af te laten koelen.
7. Giet het druivensap door een fijne zeef en vang op in een grote kan.
8. Schil de sinaasappel en snijd in stukjes.
9. Was de perzik, de appel en de limoen grondig en snijd in stukjes.
10. Voeg de gesneden ingrediënten aan de kan toe.
11. Voeg het sinaasappelsap toe, roer goed door en zet de kan voor minimaal 1 uur in de koelkast.
12. Haal de kan uit de koelkast, voeg het bruisende water en een flinke hand ijsklontjes toe en roer door.
13. Optioneel: voeg pure stevia naar smaak toe.

En een zomerse pasta;

Pasta met venkel, gorgonzolasaus en cashewnoten

- 2 venkels
- 500 gram penne
- 150 gram gorgonzola
- handje cashewnoten
- Parmezaanse kaas
- 1 biologische citroen
- handje vol verse Italiaanse kruiden (rozemarijn, tijm en dille)
- 1 eetlepel kruidenzout

Hoe maak je deze pasta?

1. Breng een pan water aan de kook en voeg hier $\frac{2}{3}$ eetlepel kruidenzout toe. Doe vervolgens de pasta erin en kook deze beetgaar.
2. Snijd de onderkant van de venkel af en verwijder de buitenste bladeren. Snijd de overige venkel in grove stukken. Zet een bakpan op middelhoog vuur en verwarm olie en een eetlepel citroensap. Voeg vervolgens de verse kruiden en de venkel toe. Bak dit een paar minuten.
3. Zet het vuur laag en breng de venkel op smaak met $\frac{1}{3}$ eetlepel Kruidenzout. Voeg de gorgonzola toe en laat deze langzaam smelten terwijl je het geheel roert.
4. Bewaar ongeveer 1 glas water waarin je de pasta hebt gekookt en giet de rest af. Voeg het glas water aan de gesmolten gorgonzola en venkel toe. Vervolgens roer je de pasta er doorheen.
5. Hak de cashewnoten in kleine stukjes en strooi deze over de pasta. Rasp er Parmezaanse kaas en citroenschil overheen.

Met een frisse Quinoasalade met appel erbij;

- 200 gram quinoa
- 2 rode appels
- 100 gram geitenkaas
- 40 gram pecannoten
- 400 gram verse spinazie
- 400 gram cherrytomaten
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels mosterd
- 2 eetlepels citroensap
- 4 theelepels honing

Kruidenmix

- 1 theelepel kruidenzout
- 2 theelepels fijngehakte tijm
- 2 theelepels fijngehakte peterselie
- 2 theelepels fijngehakte bieslook
- 2 theelepels fijngehakte dille

Hoe maak je deze quinoasalade met appel?

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat vervolgens afkoelen tot kamertemperatuur.
2. Verwijder het klokhuis van de appels en snijd de appels vervolgens in blokjes. Hak de pecannoten grof en halveer de cherrytomaten.
3. Maak de dressing door de olijfolie, de mosterd, het citroensap, de honing en de kruidenmix te mengen.
4. Meng de quinoa, appel, pecannoten, verse spinazie en cherrytomaten. Breng op smaak met de dressing. Verkruiemel als laatste de geitenkaas over de salade.

Eet smakelijk.

Puzzel 21 Tip! Print alleen deze pagina uit voor het invullen van de puzzel.

INTERNET- GEBRUIKER	AFGELEGEN SLIP-OVER		BEDORVEN	ZEER KOUD VERTREK		RAAR		REBELS KLEDING- STUK		ONHEILS- GODIN
				BERGGIDS SNOEPJE						
PRAAL						EVEN LAS				
AAN- GEHECHT TAKJE		DAARNA MEXICAANS GERECHT					BOERDERIJ- DIER			
			VLAK DAKPUNT					GRIEKSE LETTER		SPROOKJES- FIGUUR
LAND IN NOORD-- AMERIKA							GRONDBEZIT IRIDIUM			
MILIEU- VRIENDELIJK				DRUK VAN EEN BOEK						
TABAKS- GEBRUIKER						TIJDELIJKE MODE				

Ledenadministratie

De ISV-basis contributie voor 2020 is:

Volwassenen	€ 126,00	Zwemtoeslag	€ 25,00
Jeugd	€ 100,00	Bartoeslag voor TT-competitie	€ 25,00
Extra sport	€ 25,00		
NTTB contributie	€ 72,52	*	

*- Verhoging door de NTTB (Nederlandse Tafeltennis Bond) vastgesteld voor 2020.

- Basiscontributie € 4,88 per kwartaal is € 19,52 per jaar
- Competitietoeslag € 26,50 per half jaar is € 53,00 per jaar.
- Samen is dat € 72,52 per jaar. Wij nemen dit bedrag voor onze rekening.

! Wist u dat u naast uw vaste sport in 2020 nog een tweede sport kunt doen voor maar 25 Euro per jaar!

~~~~~

## Wij feliciteren

### Juni

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 1-jun  | Ad Jansen             |
| 4-jun  | Gerard de Bruin       |
| 9-jun  | Jantsje Dekker        |
| 11-jun | Evelien van der Vlist |
| 12-jun | Erwin Huisman         |
| 13-jun | Ellen Roodzand        |
| 14-jun | Michelle Terpstra     |
| 14-jun | Daan Koolhaas         |
| 16-jun | Bas van Hell          |
| 20-jun | Tjerk van Nieuwenborg |
| 23-jun | Jan Sybrandi          |
| 24-jun | Marcela van der Ham   |

### Juli

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 1-jul  | Ghaka Yakhlaf      |
| 6-jul  | Mara van Grieken   |
| 7-jul  | Tom Uitterhaegen   |
| 10-jul | Wil den Held       |
| 20-jul | Theo Liefvaart     |
| 20-jul | Ad de Kort         |
| 23-jul | Anja van der Stok  |
| 25-jul | Jochem van de Berg |
| 27-jul | Kees Spelt         |

### Augustus

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 1-aug  | Matthijs den Boer          |
| 2-aug  | Peter de Jong              |
| 5-aug  | Yvon Lakerveld             |
| 6-aug  | Marcel Jacobs              |
| 9-aug  | Lincy Vlierboom            |
| 10-aug | Francisca Faverey-Tiebosch |

### September

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

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 juli?*

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Woensdag 1 juli Tafeltennis 50+     | 09:00 – 11:00 uur |
| Donderdag 2 juni stoelenyoga        | 16:00 – 17:00 uur |
| Donderdag 2 juli Badminton          | 19:00 – 21:00 uur |
| Maandag 6 juli tafeltennis training | 19:30 – 23:00 uur |
| Dinsdag 7 juli CVA sport en spel    | 19:00 – 20:00 uur |
| Woensdag 8 juli tafeltennis 50+     | 09:00 – 11:00 uur |

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

## Nawoord

### Zomer

Wat lijkt de wereld anders, als ik 's ochtends vroeg mijn ogen opensla en een zee van licht de gang en de slaapkamer zie binnenstromen. Dan niet een keer omdraaien om nog even verder te slapen. Nee, eruit en genieten van de zon die eerst nog de keuken verlicht en verwarmd. Het is zondag, dus... beddengoed afhalen, in de wasmachine stoppen en dan de planten water geven, wat elke zondagmorgen gebruikelijk is. Dan, is de bereiding van mijn ontbijt aan de beurt. Dat alles gaat mee op een dienblaadje naar mijn bureau waar de computer wordt opgestart en waar ik onder het lezen van de digitale krant en de berichtgeving van diverse 'Social media', aan het ontbijt begin.

Met de zon in huis, de geur van koffie en op de achtergrond het draaien van de wasmachine overvalt mij tijdens het eten en lezen een warm nostalgisch gevoel van huiselijkheid. Herinneringen komen bovendrijven en doen mij denken aan vroeger, aan een nog compleet dynamisch gezin waarbij de kinderen jong waren en we met elkaar om de tafel zittend de dag begonnen. 'Social media' bestond niet, computers waren nog niet binnen handbereik, de telefoon was een zwart apparaat van bakeliet met draaischijf of een grijs geval met drukknoppen en de kranten las je van papier. 'Social media' bestond o.a. uit praten met elkaar, spelletjes doen en foto's bekijken van de vakantie, die bij de fotohandel ontwikkeld en afgedrukt werden en in handige mapjes werden gestopt om, met goede voornemens, later in een album geplakt te worden.

Ook u heeft ongetwijfeld uw herinneringen aan lang vervlogen tijden, waarin het vroeger vooral anders was en soms toch allemaal niet zo beter als nu. De nieuwe tijd met zijn technische mogelijkheden heeft ons ook veel goeds opgeleverd. Waar ook ter wereld kun je via de 'social media' contact met elkaar hebben en elkaar ook nog zien. Fijn voor onder anderen geïmmigreerde familieleden en vooral in deze moeilijke tijd van de corona crisis.

Hoe veranderd is de wereld sinds wij overvallen werden door dit corona virus, met de intelligente 'lock down' en alle maatregelen van de overheid daarbij. Voorlopig zijn we er niet vanaf, ondanks de versoepelingen is het oppassen geblazen en als we op 1 juli weer binnen mogen sporten, moeten we nog altijd de basisregels in acht nemen. 1,5 meter afstand houden, goed ventileren, geen hand geven, handen wassen/desinfecteren, ook de gebruikte sportmaterialen. En bij verkoudheid, hoesten en niezen, thuisblijven.

Ik wens u een goede start op 1 juli aanstaande en blijf gezond.

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)
- tafeltennis (aangesloten bij de NTTB)
- stoelenyoga
- zwemmen

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

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

### Onze geschiedenis

In 1964 werd de Invaliden Sport Vereniging Gouda & Omstreken opgericht. Tegenwoordig noemen we onszelf Vereniging voor aangepast sporten ISV Gouda & Omstreken. ISV is een begrip in Gouda en omgeving, maar ook landelijk en internationaal geen onbekende.

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

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

Wat kunt u bij ISV zoal doen?

### Badminton



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

### CVA-groep



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

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

Iedere week bieden we de deelnemers van deze groep verschillende sportactiviteiten, onder leiding van een fysiotherapeut. We starten het uur met een warming-up, zoveel mogelijk aangepast aan iedere deelnemer. Daarna volgt een sport- of spelactiviteit, zoals trefbal, hockey, voetbal, volleybal of loopoefeningen. Er zijn deelnemers met weinig beperkingen,

rolstoelers en ook mensen met spraakproblemen. We maken er een gezellig uur van, met na afloop een praatje en een drankje. Kom een keer kijken en meedoen!

## Ontspanning



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

## Tafeltennis



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

## StoelenYoga



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.

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 ook 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

**Bezoekadres**  
Ridder van Catsweg 358 (t.o. 693)  
2804 RS Gouda

**T 0182-537726**

**Postadres**  
Postbus 669  
2800 AR Gouda

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

KvK. nr. 40464258

IBAN:NL63INGB0003755308  
BIC:INGBNL2A

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <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 achtname 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